



ひとときの心安らぎの場 ふらっと立ち寄りサロン

子どもから高齢者まで、どなたでもご参加いただけます

日時：7月22日（水） 10：00～12：00

場所：大沼公民館 大会議室（東大沼3-17-15）

無料だよ



おいしいお茶やコーヒーを飲みながら…おしゃべり、ゲーム、
 ビデオ鑑賞等楽しいひとときを過ごしませんか？

申込不要です ✨ お気軽にふらっとお越しください♡

お問い合わせ

9/30に大野台公民館で開催する「ふらっと立ち寄りサロン」に協力していただけるスタッフを募集しております。詳しくは事務局までお問い合わせください。

大野中地区社会福祉協議会事務局 ☎042-705-5105 (平日9：00～17：00)

しょうぎ 大沼公民館 将棋にチャレンジ

本将棋やいろいろなゲームを楽しもう！



6月	14(日)	21(日)	28(日)	11月	22(日)			
7月	5(日)	12(日)	19(日)	26(日)	12月	5(土)	13(日)	20(日)
8月	2(日)	9(日)	16(日)	30(日)	1月	16(土)	24(日)	31(日)
9月	6(日)	13(日)	27(日)	2月	7(日)	14(日)	21(日)	
10月	4(日)	25(日)	31(土)	3月	7(日)	21(日)		

開催時間：午後2時～午後4時(2時間)

参加対象：小学生～大人まで

会場：大沼公民館 コミュニティ室

□ 教室ではないので指導はありません。自由に将棋に触れ楽しんで下さい。

□ 世話人として館長が在室します(初心者には簡単に教えます)

□ 大人の方は対局相手がいない場合、子どもたちの相手をしてもらうことがあります。



申込不要
 開催日に自由に
 お越しください

【問合せ 大沼公民館 ☎042-744-7722】

9月
開級!

大野中ふれあい学級 学級生募集

【会場】大野中公民館 大会議室 【時間】原則として午後1時30分～3時30分(受付1時15分～)

【定員】館区内在住の60歳以上の方 40名(先着順)

【費用】4500円程度(参加費・材料代・社会見学代) 第2回に集金します

【申込期間】7月10日(金)午前9時～8月20日(木)午後5時 窓口またはお電話で!



①	9/18(金)	開級式・マジックショー	⑤	10/16(金)	カードで学ぶSDGs
②	9/25(金)	楽しく歌って若返り!!	⑥	10/23(金)	コグニサイズ
③	10/2(金)	ポッチャ体験	⑦	10/30(金)	社会見学 午前8時30分～ (バスで東京方面) 午後3時30分まで
④	10/9(金)	ハーバリウム講座	⑧	11/6(金)	閉級式・懇親会

※内容は一部変更になる場合があります。

【お申込み】大野中公民館 ☎042-746-6600 午前9時～正午、午後1時～5時 ※7/27(月)休館日除く

自転車の安全運転

※参加費無料!

交通ルールを学ぼう

8月6日(木) 午後1時30分～2時30分 大野中公民館 大会議室

令和8年4月から道路交通法が変わりました!

今回は日常使っている自転車に関わる改正点を中心に解説します

- ・講師：相模原警察署交通課職員
- ・申込み：7/15(水)～7/31(金) ※7/27(月)(休館日)を除く
大野中公民館窓口または電話
TEL042-746-6600
受付時間9時～正午、13時～20時
- ・定員：先着30名
- ・対象：館区内在住在勤在学の中中学生以上の方
- ・持ち物：特になし

みんな元気!
さがみはら
健活!
さがみはら
～みんなが元気で暮らす～



主催：大野中地区健康づくり普及員協議会

共催：大野中公民館

大野台公民館 海洋学講演

「サケの一生」

～海の小さな命と地球のふしぎ～



おとべ ひろたか

講師 **乙部 弘隆** 氏

(元東京大学海洋研究所講師・理学博士)



概要

「海をめぐる壮大な旅 サケとともに覗いてみる海洋学の世界」
川に生まれたサケの一生をたどりながら、海のしくみをわかりやすく、
そしてダイナミックに解き明かす。

日時:2026年7月26日(日)
午後2時～4時

会場:大野台公民館 大会議室

定員:60名(先着順)定員になるまで

受講料:無料

申込:募集中 公民館窓口または電話にて受付

問合せ:大野台公民館 042-755-6000

木もれびの森 **大野台公民館**

令和8年度版

高齢者地域情報誌

を配布しています

「高齢者地域情報誌」とは、介護保険や福祉サービス、生活に役立つ情報を掲載した
高齢者のための地域情報誌です。各地域包括支援センターが発行しています。
ご希望の方は、下記の各地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。(無料)

大野中公民館区：大野中地域包括支援センター TEL701-0511

大 沼公民館区：大 沼地域包括支援センター TEL705-5435

大野台公民館区：大野台地域包括支援センター TEL758-8278

地域包括支援センター

相模原市から委託を受けて、
地域で暮らす高齢者の皆様に
支援する地域の相談窓口です。



わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対象】 市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行える人

【内容】 健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日程】 8/21(金)、9/15(火)、10/20(火)、11/17(火)、12/22(火)、1/19(火)

2/19(金)、9月～1月に地区事業体験1回

【時間】 午前10時～12時30分 【会場】 南保健福祉センター

【費用】 1200円(材料費など) (※8/21(金)、2/19(金)のみウェルネスさがみはら)

【募集人数】 16名 【募集期間】 7月1日(水)～31日(金)

<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

メール kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送:〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

♪ 健口リズム体操教室 ♪

介護予防教室

令和8年7月29日(水)
10時~11時30分

会場 イオン相模原
ショッピングセンター1階
けやきガーデン
定員 30名 事前予約制

♪講師♪
原 真奈美 先生
(健康運動指導士)

音楽に合わせて
体と口の
体操をします!

申込み・問い合わせ

大野中地域包括支援センター ☎ 042-701-0511



おおのなかほっとカフェ

参加費
無料

令和8年7月18日(土)
13時30分~15時00分

会場: 大野中地域包括支援センター

毎月開催! 次回は8月29日(土)

認知症のある方や、地域の住民の方々が
気軽に集い語らうコミュニティの場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。

講師: 辻丸 佳代子 氏
(認知症ケア専門士)

申込み・問い合わせ

大野中地域包括支援センター ☎ 042-701-0511



刃物研ぎ

★★★ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします★★★



7月31日 (金) 鵜野森自治会館

鵜野森3-19-12

受付時間: 9:30~11:50

受付時間: 午前9時30分から午前11時50分まで

引取りは午後0時まで(以降は南事務所保管)

お問合せ先: シルバー人材センター南事務所 TEL 042-745-2158

◆悪天候により開催方法等の変更又は中止させていただく場合がありますのでご了承ください。

◆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。



包丁など
3本以上で
100円引き

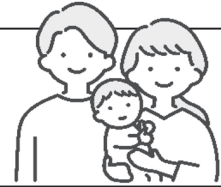
随時 センター会員募集中!





子育てサロン(参加費:無料)

7がっベビーランド



ママやパパ、そして乳幼児のお子さまがゆったり過ごせるサロンがあります。
保育士資格と幼稚園教員免許を併せ持つひまわりの先生が、一緒におしゃべりしたり
子育ての応援をしたりしています。ご一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう!

【時間】 10:00 から 12:00

【場所】 相模ひまわり幼稚園 園内

【住所】 相模原市南区東大沼 2-7-6 (駐車場・駐輪場 有)

【対象】 0歳から2歳までの乳幼児と保護者(妊婦さんも大歓迎!!)

【その他】 1. 親子共に上履き(もちろん赤ちゃんは不要)
2. 園庭を開放しています(大きいお子さまは園庭でも遊べます)
3. ご不明な点はお気軽にお問い合わせください(電話・メール)



【申込み・お問い合わせ】

TEL: 042-744-0220

Mail: sisei@s-himawari.jp

7月2日・9日・23日・30日

室内開放・屋外開放(人工芝)

広いホールと屋外で、自由に遊ぶ事ができます。温かいお部屋と沢山の玩具・遊具をご用意しております。

2日(木)

水遊び&しゃぼん玉

色々な大きさのしゃぼん玉と小さいお子様でも楽しめる水遊びです♪

26日・30日(木)

水遊び&プール遊び

水遊びに加え、この日はプールを出してプール遊び♪プール遊び用の玩具も用意してお待ちしております♪

7月9日(木) 先着30名

特別イベント(無料)

『じゃがいも掘り体験』
幼稚園の畑の「じゃがいも」を親子で掘りましょう♪
敷に眼りがありますのでHPまたはメールにてご予約をお願いします

中学生 夏期(英・数)学習教室



教師経験のある会員が、基礎から応用まで優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催場所
①	7月21日(火)・7月22日(水)・7月23日(木)・7月24日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	7月28日(火)・7月29日(水)・7月30日(木)・7月31日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
③	8月4日(火)・8月5日(水)・8月6日(木)・8月7日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
④	8月18日(火)・8月19日(水)・8月20日(木)・8月21日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所

中央事務所: 中央区富士見4-3-1 南事務所: 南区相模大野8-9-6 緑作業所: 緑区原宿5-26-48

開催時間 14時~16時 料金は4日間 5,000円



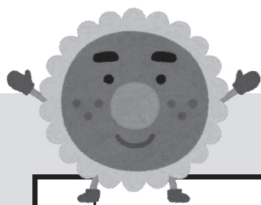
お問い合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで

042-753-7373

※英語希望の方は、お申し出下さい。南事務所は英語の開講がありません。

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。タブレットは利用環境によりご利用いただけない場合がございます。



小学生 夏期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催場所
①	7月21日(火)・7月22日(水)・7月23日(木)・7月24日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	7月28日(火)・7月29日(水)・7月30日(木)・7月31日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
③	8月4日(火)・8月5日(水)・8月6日(木)・8月7日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
④	8月18日(火)・8月19日(水)・8月20日(木)・8月21日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所

中央事務所:中央区富士見4-3-1 南事務所:南区相模大野8-9-6 緑作業所:緑区原宿5-26-48

開催時間9時30分～11時30分 料金は4日間 4,000円



お問い合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで

042-753-7373

※英語希望の方は、お申し出下さい。南事務所は英語の開講がありません。

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。タブレットは利用環境によりご利用いただけない場合がございます。

シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

令和8年8月、9月 受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

講座内容の説明



◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：13:30～16:00

◆会場、ご予約、お問い合わせ
 シルバー人材センター 南事務所
 ☎ 042-745-2158

申し込み締切日

希望講座月の前月20日まで

受付：月～金曜日(祝日を除く)
 午前9時～午後5時

2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	No.	令和8年8月開講予定日		令和8年9月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	-		-		午前
	02	3(月)	10(月)	3(木)	10(木)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	-		-		午前
	04	17(月)	24(月)	17(木)	24(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	-		4(金)	11(金)	午前
	06	6(木)	13(木)	-		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	-		18(金)	25(金)	午前
	08	20(木)	27(木)	-		午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	6(木)	13(木)	-		午前
	10	-		4(金)	11(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	20(木)	27(木)	-		午前
	12	-		18(金)	25(金)	午後
パワーポイント 入門	13	-		-		午前
	14	18(水)	25(水)	9(水)	16(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	-		3(木)	10(木)	午前
	16	-		-		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	-		-		午前
	18	7(金)	14(金)	-		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	-		17(木)	24(木)	午前
	20	-		-		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	-		-		午前
	22	21(金)	28(金)	-		午後

SCRATCH

ゲームを作りながらプログラミングを楽しく学ぶ

小学生スクラッチ・プログラミング教室

開催日程	開催時間	開催場所
7/28(火)・7/30(木)・8/4(火)・8/7(金)	9:30 ~ 11:30	中央事務所
8/8(土)・8/9(日)・8/11(火)・8/15(土)	9:30 ~ 11:30	南事務所
8/12(水)・8/14(金)・8/17(月)・8/19(水)	9:30 ~ 11:30	中央事務所

中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6

費用 (4日間で1コースとなります。)

ベーシックコース7,000円 ミドルコース8,000円 ハイレベルコース9,000円

お問い合わせ、お申し込みは

*小学生のご年齢の方が対象です。

相模原市シルバー人材センター (小学2年生 ~ 小学6年生)

☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

●開催10日前までにお申込み下さい。

第6回

リアル昆虫採集体験会 in 相模原

2026年 7月25日(土) ~ 26日(日)

会場 城山公民館、近隣の雑木林

申込み

時間 25日：12時～17時

26日：4時～6時

参加費 子供(4歳～小学生) 4,000円
大人 8,000円

3歳以下の幼児：200円(保険料)

※宿泊費、食事代は含まず

※事前に入金していただきます。

受付期間 7月1日～18日

定員 5組 (18日前でも定員に達すれば締め切ります)

主催 昆虫文化を子供たちに伝える会

後援 相模原市、相模原市教育委員会、相模原市観光協会、城山観光協会、ここものの会

協賛 (有)むし社、河内椎茸園、(株)ナベル、あかはね動物病院



カブトムシの話

三宅 潔

(昆虫文化を子供たちに伝える会代表)

バナナトラップを作りカブトムシを採集します。

夜のライトトラップはありません。

宿泊の準備はありません。



<お問い合わせ>

☎ 090-3219-2805 (三宅) または

✉ kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

相模原市民文化祭 作品・出演者募集



9月から11月に開催する第77回市民文化祭の作品・出演者を募集します。

募集要項は、各公民館、まちづくりセンター等に配架しております。 [こちらをチェック⇒](#)

各分野の詳細につきましては、下記問い合わせ先へご連絡をお願いいたします。

展示募集	写真	市写真連盟の鈴木さん ☎042-758-0664
	絵画(洋画・日本画)	市美術協会の山本さん ☎090-9369-3727
	書道(一般の部)	市書道連盟の田中さん ☎042-757-3733
	書道(教育の部)	市書道連盟の天野さん ☎042-782-4117
	華道	相模原華道協会の石上さん ☎090-5552-3974
	短歌	相模原柴胡短歌会の村田さん ☎090-3131-6026
	俳句	市俳句連盟の佐藤さん ☎090-8891-9753
	カラフルアート展	相模原文化育成会の田中さん ☎090-1407-5017 彫刻、工芸品、手芸、現代詩など掲載外のジャンルでも幅広く募集
出演者募集	吟剣詩舞	市吟剣詩舞連盟の齋藤さん ☎080-1094-8243
	民謡	市民謡協会の中川さん ☎042-754-8275
	ダンスフェスティバル	市ダンス協会の大澤さん ☎090-3686-7529
	邦楽演奏	市邦楽連盟の金子さん ☎090-2626-3757
	フラダンス	市フラ協会の井上さん ☎080-5512-4692
	囲碁	日本棋院相模原支部の窪川さん ☎090-6174-2940
	カラフルアートフェスティバル	相模原文化育成会の田中さん ☎090-1407-5017 日本舞踊、ピアノ・バンド演奏など掲載外のジャンルでも幅広く募集



【全体に関する問い合わせ】事務局(相模原市文化振興課) ☎042-769-8202

すぐに振り込まない

慌てず本人に確認する

特殊詐欺が急増中!

電話で
お金の話はサギ!

お金やカードを手渡さない

家族や警察にまず相談



大野中地区防犯協会
大野中まちづくりセンター内
TEL:741-6695