

回覧 中央情報

発行日 令和8年8月1日
発行 中央地区自治会連合会
(毎月1日発行、1月は15日発行)
内容の問い合わせは、各記事に記載の
問い合わせ先へ

中央公民館 高齢者学級 悠々学級 学級生の募集!



「心豊かに学び、悠々人生」をテーマに、悠々学級（高齢者学級）を開級します。
悠々学級で新しい学びと新しいお友達に出会いませんか？

- ◆対象 中央公民館区内の60歳以上の方（概ね全日程に参加できる方）
- ◆定員 先着40名（定員に満たない場合は、申込み期間を過ぎても募集します。）
- ◆申込 8月1日（土）～8月15日（土）まで（月曜日と祝日の翌日を除く）

回	月 日	曜日	学 習 内 容（予 定）
1	9月 3日	木	開級式・仲間作りをしながら脳トレ
2	9月10日	木	ボッチャ・モルックを楽しもう!!
3	9月17日	木	社会見学（茅ヶ崎・藤沢方面）
4	9月24日	木	シニアのための美術史 -葛飾北斎-【公開講座★】
5	10月 1日	木	みんなで一緒にお箸の世界へ -その2-
6	10月 8日	木	シニアのための交通ルール
7	10月15日	木	手づくりビンゴゲームを楽しもう
8	10月22日	木	閉級式・茶話会



問い合わせ・申し込み
中央公民館
758-9000
午前9時～午後5時
(正午～午後1時を除く)

※時間は原則、午後1時30分～3時30分 ※場所は第3回の社会見学時を除き、中央公民館1階 大会議室です。
※社会見学費（昼食費・駐車場料金等）及び茶話会費として、3,500円程度の徴収を予定しています。
★第4回の公開講座は、学級生の他に一般の方々を後日、別途募集します。

令和8年度中央公民館 出店者募集 ワンテールマルシェ



公民館の
外用机(180cm×45cm)
かそのスペースを
利用して販売する
マルシェ!

ハンドメイド販売! など

出店日：令和8年11月14日（土）
午前10時30分～午後3時

中央地区っていいなあフェア内で開催

ワークショップ!



お問合せ先 中央公民館 042-758-9000

申込開始 令和8年8月15日(土)午前9時～先着順

出店者要項を確認して申込んでください!

出店料 無料

募集 15店舗

申込開始 8月15日（土）午前9時～先着順 募集数まで

申込用紙がQRコードで →

※申込用紙の受付時間は 月曜日と祝日の翌日を除く 9:00～12:00 13:00～17:00

QRコード受付は24時間対応となっています

QRコード(インターネット)



申込QRコード

・申込用紙・要項は公民館にあります。要項をご確認ください。

・9/5(土)午前10時から打合せ会議を行います。(出席必須)

・地域への全体お知らせ等は、中央公民館で準備する予定です。

中央地域包括支援センター 作品展2026 ～わたしの好きなもの展～ 展示作品 大募集!!

あなたの「好き」をぜひ見せてください!

中央包括支援センターでは、皆様が趣味で作った作品の作品展を開催します。

初心者の方も大歓迎!ぜひこの機会にあなたの作品を展示してみませんか?



会 期:令和 8 年12月14日～12月23日

会 場:あじさい会館ロビー、中央地区内デイサービスセンター

申込対象者:中央地区在住・在勤の概ね 65 歳以上

応募作品:書道、手芸作品、写真、絵画、陶器等

応募作品数:先着 50 名様 お一人3点まで

参加費:無料

応募期間:令和8年 8 月～11月末まで

中央包括支援センターまでご連絡ください

※展示後、寄付していただける作品も募集しています



お申込・お問合せ先
中央地域包括支援センター
042-730-3886

心と体がすっきり! ソフトな「シニアヨガ教室」

無理なく安全に体を動かす「シニアヨガ」を体験しませんか?

呼吸を大切にしながら、無理のない動きで体をほぐし、筋肉やバランス感覚を育てます。

肩こりや腰痛の予防、転倒予防、リフレッシュにも効果的です。

《日 時》 令和8年9月12日(土) & 9月26日(土) 全2回

午前 10 時 00 分～正午 (受付開始9時 45 分)

※ 1 日分だけの申込みも可能です。

《会 場》 中央公民館 1 階 9/12 和室 9/26 大会議室

《参加料》 無 料

《講 師》 シニアヨガインストラクター: 中島 ^{なり}成 氏

《対 象》 中央公民館区内在住の皆様が優先で、各回先着 30 名

《持ち物》 運動着、飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットか大きめのバスタオル

《主 催》 中央地区健康づくり普及員協議会 《後 援》 中央公民館

《申込み》 8月26日(水)より、電話又は直接中央公民館窓口へ

ただし、月曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時まで

中央公民館 ☎ 758-9000



ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

【自治パス割引】
3本以上で100円引き

刃物研ぎ



開催予定日：令和8年8月28日（金）

開催場所：中央事務所（富士見4-3-1）

受付時間：午前9時30分から正午12時まで
（受付締切：午前11時30分）

随時センター
会員募集中!!

★7月から9月の間は夏時間で開催しております。受取は12時までに
お願い致します。

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもございますのでご了承ください。

★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★料金例：包丁（刃渡り10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円）

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 Tel.042-754-1177
8時30分～17時まで



地域で健康づくりを行うボランティア大募集！！ 健康づくり普及員養成講座



本講座では健康づくり普及員の活動に必要な基礎知識を学びます。

対象：市内在住で、講座修了後に

令和9年4月から健康づくり普及員
として活動する意欲のある人

受講：全6回コース（第1・2・4・6回は
いずれか1日）

会場：①ウェルネスさがみはら
②南保健福祉センター

費用：無料

申込：9月4日（金）までに電話か、
QRコードから

24時間
受付



	日程	会場	時間
1	9月14日（月）	①	午後1時30分～ 3時
	9月16日（水）	②	
2	10月14日（水）	①	午前中
	10月19日（月）	②	
3	11月～1月に1回	各公民館等	午後2時～ 3時30分
4	12月10日（木）	①	午後1時30分～ 4時
	12月3日（木）	②	
5	1月26日（火）	①	午後1時30分～ 3時30分
6	2月5日（金）	①	午後1時30分～ 3時30分
	2月15日（月）	②	

申込み・問合せ先：相模原市 健康増進課 Tel：042（769）8274
（平日 午前8時30分～午後5時）

地域とつながるきっかけの場所

まねきカフェ



誰かとおしゃべりしたり、
いつでも誰でも気軽に
立ち寄れる居場所です。
ボランティアスタッフに
お困りごとのご相談も
できます。

開催日：毎月第4金曜日・午後1時30分～3時(祝日休み)

場所：喫茶室ノスタルジー(中央区相模原6-24-5/西門商店街)

対象：おおむね65歳以上の方

費用：参加費無料(飲食する場合は自費となります)

<お問い合わせ> 中央地域包括支援センター

電話：042-730-3886 (受付：平日 8:30～17:00)



お気をつけ下さい！

8月28日(金)
はお休みです。

次回：9月25日

企画運営：中央地区地域ケア会議地域づくり部会



ご寄付大募集!!

折りたたみテーブル(正方形)
お譲りください!!

よろしく
おさがいます!

ご自宅に使用していない、

折りたたみテーブル(80cm×80cm 前後)

ございませんか？

中央地域包括支援センターでは介護予防教室として、
マージャン教室の開催を予定しており、
マージャン卓として使用するテーブルを探しています。
ご不要な 折りたたみテーブル ございましたら
ぜひご協力よろしくお願いいたします！



連絡先

中央地域包括支援センター

担当：高橋・河内

042-730-3886



認定こども園 星が丘幼稚園

おひさま教室

月1回開催 ～要予約～

対象年齢：0～3歳児の未就園児親子
教職員がおたのしみを用意して待っています！

【日程】

- ・ 8月 4日(火)
- ・ 9月19日(土)
- ・ 10月21日(水)



園庭開放

毎週：月・水・金 10時～12時
～予約不要～
(天候や園の行事により、お休みあり)

イベントDAY♪

8月 7日(金)「シャボン玉遊び」

7月31日(金)「水風船遊び」

☆開放日は、水遊びも用意してます！

予約や最新情報はコチラ



お気軽にお問い合わせください♪

☎042-752-4842



第6回 昆虫標本 作製体験会

日時

2026年8月29日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

会場

相模原市民会館3F
第1大会議室

費用

3,000円 (標本作製者1人あたり)

お申し込み
フォーム▼



宮嶋けんじ先生

(日本虫類学会会員、相模原市自然環境観察員)

標本作製大ベテランのけんじ先生
が親切丁寧に教えてくれます。

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み・お問い合わせ

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)/代表者の方
の住所/電話番号/メールアドレス/
標本作製者の人数をご記入の上、お申し込みフォーム
もしくはE-mailでお申し込み下さい。

7月26日～
申込開始
先着20名

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表：三宅 ☎090-3219-2805)

共催：相模原市民会館 (指定管理者ギオン・アクティオ・コンティグループ)

後援：相模原市、相模原市教育委員会、ここものの会

協賛：河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

第19回昆虫講演会 セミの生態を探る



セミの生涯

参加費
¥500

中学生以下
無料

2026年

8/30
日曜日

場所

エコパークさがみはら2階学習室
相模原市中央区富士見1-3-41

時間

13:30～15:00
(受付開始13:00～)

講師

久保田 兼行 さん

日本セミの会会員
プロカメラマン/元中学校教員
『セミのおくりもの』共著出版

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み
フォーム▶



お申し込み・お問い合わせ

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)、代表者の方の住所/電話番号/メールアドレスをご記入の上、お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表：三宅 ☎090-3219-2805)

共催：木もれびの森の花と木々を守る会 (ここももの会)

後援：相模原市、相模原市教育委員会

協賛：河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

7月25日～
申込開始
先着85名

神奈川県立相模原高等学校 「相翼祭(文化部門)」開催のご案内

日時：9月5日(土) 10:00～15:00 (最終入場14:30)

9月6日(日) 9:30～15:00 (最終入場14:30)

内容：文化部ステージ発表、模擬店など

◆事前予約不要 ◆公共交通機関での来場をお願いします。

◆体育館のステージ企画をご覧になる場合は上履きをご持参ください。

◆荒天中止などの連絡は本校ホームページにて行います。



そうよくサイ

【花火のお知らせ】6日(日) 18時半ごろ 打上げ予定(数分程度)
お近くのご自宅等からお楽しみいただけたら幸いです(一般の方々の本校敷地内での観覧はご遠慮ください)。打ち上げの際は、ご近隣の方々にはご迷惑をおかけいたしますが、専門業者に依頼し、安全第一で実施いたしますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【問合せ】神奈川県立相模原高校 TEL 042-752-4133 (代表)

シルバー人材センター
パソコン/スマホ教室

令和8年9月、10月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

◆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

講座内容の説明



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9月開講予定日	令和8年10月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—	2(金) 9(金)	午前
	02	3(木) 10(木)	—	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—	16(金) 23(金)	午前
	04	17(木) 24(木)	—	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	4(金) 11(金)	—	午前
	06	—	8(木) 15(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	18(金) 25(金)	—	午前
	08	—	22(木) 29(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	8(木) 15(木)	午前
	10	4(金) 11(金)	—	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	22(木) 29(木)	午前
	12	18(金) 25(金)	—	午後
パワーポイント 入門	13	—	19(月) 26(月)	午前
	14	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	—	2(金) 9(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	—	16(金) 23(金)	午後

令和8年度

成年後見制度 市民公開講座&無料相談会

日時	9月12日(土)	第1部 午後1時30分～ 第2部 午後3時～
会場	中央区 あじさい会館 6階 展示室	

第1部

講座

親亡きあとをどう支える？

～成年後見制度で考える障がいのある子の将来～

講師：社会福祉士

定員 40名

第2部

無料相談会

弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に
関する個別相談会 (1組 30分程度)

定員 20組

お申込みはお電話
又はQRコードから！



社会福祉法人相模原市社会福祉協議会

さがみはら成年後見・あんしんセンター

電話：042-756-5034

事前予約制 先着順



申込み開始日：8月3日(月)～

申込期日：9月4日(金) 午後5時迄

～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15万円)

事業着手前に
申請が必要です。

※新設費用は補助の対象になりません。 ※申請期限 令和8年12月28日(月)(必着)
※予算額に達した時点で締め切ります。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断:上限額**15万3千円**

耐震改修計画・工事一括事業:上限額**115万円**(費用の1/2)

※高齢者世帯等に50万円上限の加算あり

※補助対象となる建築物

①旧耐震基準の戸建住宅(昭和56年5月31日までに建築工事に着手したもの)

②木造在来工法の戸建住宅で2階以下(昭和56年6月1日～平成12年5月31日に建築工事に着手したもの)

※補助制度の詳細等については、お問い合わせください。

申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

詳細はこちら



「化学物質過敏症」をご存じですか？

化学物質過敏症とは・・・

生活の中で接するわずかな化学物質に反応して、頭痛や吐き気など様々な症状が現れることです。発症の仕組みや治療法が明らかになっていないため、体調不良や周囲の理解が得られないことで苦しんでいる人がいます。

主な症状

嗅覚過敏や目・鼻・喉の刺激症状、
かゆみ、疲労感、頭痛、吐き気など



原因となる身近なもの



タバコの煙



香水など



柔軟剤など



シャンプーなど

みなさまにできること

- 公共の場など人が集まる場所では、洗剤や柔軟剤、化粧品、香水などの香りが過度にならないように、使用を控えるなどの配慮をしましょう。
- 住宅地で農薬や除草剤、殺虫剤を使用するときは、飛散防止に努めましょう。
- 受動喫煙防止に努めましょう。



問合せ先：相模原市 健康増進課 TEL：042（769）8274
(平日 午前8時30分～午後5時)



みんなで始める脱炭素！ 市が取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に頼らない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に向けた支援を行っています。

○住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

対象：住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方
内容：対象設備等を導入した方に奨励金を交付します。



●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

対象：初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を住宅に導入したい方
内容：事業者が設置費用を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。
市は事業者を支援し、利用者の電気料金やリース料金に還元されます。

○燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

対象：燃料電池（水素）自動車【FCV】の購入を検討している方
内容：燃料電池自動車（FCV）を購入した方に奨励金を交付します。



●電気自動車充電設備導入補助金

対象：集合住宅や事務所・工場、商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方
内容：居住者、利用者等が電気自動車を充電できる充電設備の設置に対して補助金を交付します。

※●印の補助金は予算に達し次第、申請受付を終了します。 詳細は、市ホームページ
【お問合せ】042-769-8240（相模原市 ゼロカーボン推進課）を御確認ください。



夏季の省エネのポイント ～エネルギーを無駄なく活用しましょう～



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

【エアコン】

- 熱中症に気を付けて、服装やライフスタイルを工夫しながら、自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターの掃除は2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫してクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時はカーテンを閉めると暑さを軽減できます。

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。（「強」なら「中」にできないか確認しましょう。）
- 冷蔵室は3割ほど空けて冷気を流し、冷凍室は隙間なく詰めることが効率よく使うコツです。
- 無駄な開閉はやめて、開閉時間も短くしましょう。
- 壁や天井から適切な間隔をとり設置しましょう。

【照明・テレビ】

- 必要のない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の製品に切り替えましょう。
- 点灯時間を短くしましょう。
- 見ていないテレビは消しましょう。



【クールシェアさがみはら 実施中】

家庭でのエアコン使用を控え公共施設やお店での買い物、イベントなどに参加して涼しく楽しい空間をシェアしましょう！
10月31日まで実施します。

アースクールさがみはら

（NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会）
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



住宅の防犯対策補助金

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

相模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【補助対象者】 購入（設置）日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方（1世帯1回、昨年度に補助を受けた方も対象です。）

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和8年8月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠（ディンプルキー、ウェーブキー、スマートロック） ・補助錠
- ・防犯フィルム・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円（100円未満切り捨て）

【申請受付】 令和8年9月1日（火）から10月30日（金）まで

※先着順、予算（4,000万円）に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや公民館に配架しています。

【お問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777 （担当 交通・地域安全課）



詳細は市ホームページ

中央地区社会福祉協議会からのお知らせ

友達作り♪

予約不要♪

子育てサロンのお知らせ



日にち	時間	名称・場所	内容
9月25日(金) 10月23日(金)	10時30分 ～ 11時30分	ふれあいむらとみ ～子サロの時間～ ・矢部自治会館	エプロンシアター、簡単な制作、親子ふれあい体操他
9月2日(水) 10月7日(水)		子育てサロンやえい ・弥栄児童館	9月：パネルシアター シャボン玉 10月：ハロウィン制作 親子ふれあい体操他
8月6日(木) 9月3日(木) 10月1日(木)		子育てサロン さくらぐみ ・東町連自治会館	水遊び、パネルシアター、かみしばい、親子ふれあい体操他

※実施内容は変更になる場合があります。ご確認他の問合せは下記電話番号をお願いします。

参加無料♪

各サロンには
保育士さんも来てくれます
民生委員・児童委員さんも
お待ちしております！



〈キララちゃん〉

社会福祉協議会は賛助会費・共同募金を財源に福祉活動を推進しています

問合せ先：中央地区社会福祉協議会 電話 042-758-0130