

回覧 相武台情報

発行日 令和6年10月1日
発行 相武台地区自治会連合会
(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



来て！見て！知ろう！

さがみはらんどにようこそ！

令和6年11月1日～30日

共同作品パネル展示

11/1(金)～17(日) 相武台まちづくりセンター入口

11/18(月)～29(金) 相武台公民館

ミニミニギャラリー

昭和55年に開園した相武台保育園。南区の公立保育園で2番目に広い園庭では大きな“けやきの木”が子どもたちを見守っています。相武台保育園では子育てをしている保護者とお子さんを対象に子育て支援をしています。保育園を知っていただく機会となりますので、是非、親子で遊びに来てください。



学生の保育見学・体験

保育園ってどんなところかな？保育の仕事に関心がある高校生以上の学生さん！見学また保育体験どちらも可能です。子どもたちは自分よりちょっと大きいお兄さん・お姉さんに憧れて、遊んでもらうのが大好きです。是非、保育園に来てください。みんなでお待ちしています。

11/1(金)～11/19(火) 日曜祝日は除く
9:30～16:00(土曜日は15:30まで)
日時は相談の上、決定しますので、電話でお問い合わせください。
問い合わせは月曜日～金曜日

10:00～16:00でお願いします。【お問い合わせ】 相模原市立相武台保育園

046-255-1149

五感を使って遊ぼう

11/5(火)・6(水) 9:30～10:30

自分色のクレヨンを作ろう

11/11(月)・12(火) 9:30～10:30

バルーンアートの世界にようこそ

11/19(火) 10:00～10:30

人形劇

11/27(水) 10:00～11:00

*徒歩、自転車でおいでください

高齢者向け運転認知機能検査などの体験会を実施！

事前予約
必須！

75歳以上で運転免許更新時に必須となる認知機能検査などを体験できる機会を設けました！

開催日時：令和6年11月12日(火) 午前9:30～12:00 午後1:30～4:00

会場：トヨタモビリティ神奈川 相模台店(座間市相模が丘1丁目12-35)

※駐車場(駐輪スペース)あり ※小田急相模原駅北口、徒歩約10分

実施内容：①運転ヘルスチェック(運転認知機能検査体験)

②安全運転サポート車の乗車体験

③交通安全講話

④特殊詐欺防止に係る講話

参加費：無料

対象：過去参加していない、南区内在住か在勤の65歳以上の人、午前・午後各10人(申込順)

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

募集期間：10月21日(月)～11月5日(火)

申し込み：042-770-7777

(相模原市コールセンター)



高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の

代わりになるものではありません。

お問合せ：042-749-2135(事務局：南区役所地域振興課)

公民館だより

創立50周年のテーマ「わたしの公民館 みんなの公民館」



☎046-256-3700

公民館事業の申込み時間は
月曜日、祝日の翌日を除く
午前9時から午後5時まで
(相武台公民館区の方優先)

趣味の講座

お手軽な食材で食を学ぶ料理教室

11月17日(日) 午前10時～正午 2階 料理実習室

メニュー チキンソテー ～きのこクリームグラタンソース 秋のかおりを添えて～

参加費 800円 (材料費)
持ち物 エプロン 三角巾 マスク
講師 宗安 勝正 氏 定員 20名 (先着順)
申込み 10月12日(土)～11月8日(金)に、窓口にて
参加費を添えてお申込みください。



主管：相武台公民館文化事業実行委員会

自主企画提案事業

『高齢者のための新NISA活用講座』

～ 知って得する！老後資金の活用方法とリスク管理 ～

全3回
連続講座

第1回 11月16日(土)
第2回 12月22日(日)
第3回 1月25日(土)

いずれも午前10時～正午
2階 大会議室

※詳細は後日チラシで

講師 岡本 英夫 氏 対象 65歳以上のどなたでも
ファイナンシャルプランナー

定員 30名(先着順) 参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込み 10月12日(土)～11月1日(金)に、窓口または電話にて

・興味はあるけど…
・やってみたいけど、こわい
・始めてみたいな～

事業名	日時	会場・対象・定員等	申込方法
ズンバで心と身体を 元気に！	10月25日(金) 午前10時30分～11時30分	3階 多目的室	10月4日(金)から 窓口または電話にて
ちょっとだけ先生の教室 ウッドバーニング	10月27日(日) 午後1時30分～3時30分	2階 工作室 定員:10名 参加費:350円	10月9日(水)から 窓口または電話にて
よみきかせのもり	10月11日(金) 午前10時30分～11時30分	3階 和室	直接会場へ お越しください
相模原市民吹奏楽団 公開練習	10月12日(土) 午後7時～9時 11月2日(土) 午後7時～9時	2階 大会議室	
保育室開放	10月25日(金) 午前10時～正午	3階 保育室	
ファミリーバドミントン 体験教室	10月27日(日) 午前10時～正午	そあら体育館	

詳細はポスター、チラシをご覧ください！



相武台だより

[お問合せ・申し込み先]

相武台地区社会福祉協議会
(相武台まちづくりセンター内)

046-204-8010

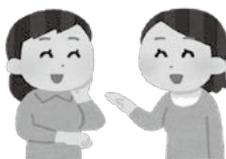


ひだまりカフェ10月の予定

2日・9日・16日・23日(水)

10時～12時

コーヒー、お茶
紅茶など飲みます



マスク着用にご協力
お願いします。



☆写真展開催中☆
地域の住民
篠原さんの作品です。



無料でお渡しします

救急医療情報キット

残数 270個

相武台地区在住の方

- ・75歳以上の方(昭和25年4月1日迄)
- ・65歳以上の一人暮らしの方(昭和35年4月1日迄)
- ・ヘルプマーク,障がい者手帳,療育手帳お持ちの方(年齢は問いません)



◎1世帯に1セットのお渡しになっています。

◎ヘルプマークはこちらでは配布していません。



←ヘルプマーク

ご希望の方は相武台地域包括支援センターにご相談ください。

配付場所：相武台まちづくりセンター団体窓口※平日のみ9時～16時まで

年齢の分かるもの等をお持ちください。

不明な点は上記相武台地区社会福祉協議会までご連絡ください。

救急医療情報キットについて

この事業は、平成30年度から開始され、相模原市地域活性化事業交付金を活用して、これまで900個の救急キットを作成し、地域の皆さまに提供してきました。

事業の重要性を踏まえ、相武台地区社会福祉協議会の福祉コミュニティー形成事業の一つとして引き続き、「救急キット」の配布を続けることになり、令和5年度に300個を提供することが決定しました。令和6年4月より配布しています。

相武台地域包括支援センターからのお知らせ

ステップアップ プロジェクト



目指そう！健康長寿 『足腰人間ドック』

当日は筋肉量など身体に関するデータや5mの歩行時間の測定、日頃の生活のアンケートなど行います。筋力年齢やフレイルの危険度などがわかる体力測定となっています。骨密度の測定も行います。

【場所】ユソーレ相武台 【募集人数】16名程度

【講師】北里大学 医療衛生学部リハビリテーション学科

上出直人氏 安藤雅峻氏

【日時】 10月23日(水) AM10:00~AM11:30

11月13日(水) AM10:00~AM11:30

参加希望の方はお電話にて申し込みをお願いします。



相武台みんなの保健室

～気軽に立ち寄って、いろんなことお話してみませんか？～

様々な資格を活かして地域で働く専門職が健康づくりをサポート！

【ミニ講座】排便コントロール～食事、水分、下剤の使い方と問題点～

【場所】ユソーレ相武台

【日時】10月26日(土) AM10:00~AM11:30

(ミニ講座は10:00~10:20)

こんな人はぜひ来てください！

- 受診をしたほうが良いか迷って相談したい人 ●食事の事を相談したい人
- 一人暮らしで話をしたい人 ●便通の事相談したい人
- 10月26日の午前は予定が空いている人

運動を始めたい方 参加募集

共に活動場所はコンチェラート相武台 参加費は無料

見学・体験希望の方はご連絡ください

百歳体操 健やかクラブ

木曜生き粋クラブ(午前)

活動日:毎週火曜日 10時~11時

活動日:毎週木曜日 10時~11時

内容:相模原市 百歳体操

内容:北里大学の理学療法士の先生が

(手や足に錘を付けて行う体操)

高齢者向けに考えた運動

相武台地域包括支援センター 月~土 8:30~17:15

TEL 046-206-5571

sbd-houkatsu@sweet.ocn.ne.jp





田んぼの隣で 手作りマルシェ



年内の開催日は
10/5(土)、11/2(土)、12/7(土)
*10/5は、お楽しみプレゼント
あります！

ヨガ、健康教室、
竹細工などの
ワークショップにも
ぜひご参加ください♪
出店も大歓迎！

主催：
鳩川・縄文の谷戸の会
(市民による自然保全団体)
活動日：毎週(日)10時～
マルシェ事務局：
090-5571-0588
watajun1115@gmail.com
(白鳥)

毎月
第1土曜開催
10時～13時

古着や本、CD、
使わなくなったオモチャ、
何でもOK



場所：勝坂遺跡公園に隣接する緑地(公園駐車場から林の右側の小道へ徒歩100m)
入場料無料！出店料100円！

地域の食材、もの、人、自然がいいよー！！
私たちの手で地域を盛り上げよう！！



←出店申し込み

こちら

*出店お申し込みは開催日の2週間前
までをお願いいたします

4R (ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用) の推進と

食品ロス (本来食べられるのに捨てられてしまう食品) の削減をお願いします！

【リフューズ ごみの発生抑制】

不要なものは買わない・使わない

- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
- 使い捨ての割り箸やスプーンはもらわない

【リデュース ごみの排出抑制】

物を大切に使い、ごみを減らす

- 詰め替え製品を選ぶ
- 生ごみは水切りをする

【リユース 再使用】

使える物は、繰り返し使う

- いらなくなった物を譲り合う
- マイボトルを利用する

【リサイクル 再生利用】

ごみを資源として再び利用する

- ごみを正しく分別する
- 資源を再生して作られた製品を選んで利用する



【食品ロス削減】

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らす

- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれぬ量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

みんなもおうちで
やってみてね！



さがぼーくん



企業へSwitch!
ゼロカーボン
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

<http://www.s-ontaikyou.jp/>



おもちゃの病院 開院！



おもちゃドクターが壊れたおもちゃを直します！

- ☆ 場所 : 相武台こどもセンター
- ☆ 開院日時 : 10月19日 (毎月第3土曜日, 定期開院)
10時~12時 (受付11時30分迄)
- ☆ 費用 : 無料 (部品代は一部有料)

依頼されるおもちゃの大半は修理可能です, 希望者は直接会場へ
(欠けたり取れたりした部品・取扱説明書等がありましたら一緒にお持ちください)

〈お問い合わせ先〉 相武台こどもセンター Tel 046-255-5200

相模原おもちゃドクターの会

<http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10031/>

シルバー人材センター

パソコン教室

令和6年11月・12月

受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・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



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	令和6年11月開講予定日		令和6年12月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	7(木)	14(木)	-		午前
	-		6(金)	13(金)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	21(木)	28(木)	-		午前
	-		20(金)	27(金)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	8(金)	15(金)	-		午前
	-		5(木)	12(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	22(金)	29(金)	-		午前
	-		19(木)	26(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	8(金)	15(金)	-		午前
	-		4(木)	11(木)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	22(金)	29(金)	-		午前
	-		18(木)	25(木)	午後
パワーポイント 入門	5(火)	12(火)	-		午前
	-		11(水)	18(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	6(水)	13(水)	-		午前
	-		3(火)	10(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	6(水)	13(水)	-		午前
	-		2(月)	9(月)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	20(水)	27(水)	-		午前
	-		17(火)	24(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	20(水)	27(水)	-		午前
	-		16(月)	23(月)	午後

東京地方税理士会相模原支部50周年記念事業

相続税セミナー&個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日時】 令和6年11月4日(月・祝) 13時15分 開場

13時30分 ~ 14時15分 相続税セミナー (成年後見制度についても一部解説します)

14時20分 ~ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります

【会場】 ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2

相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階

【定員】 先着100名 事前予約制

【申込先】 ☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい

セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です

主催 : 東京地方税理士会 相模原支部 共催 : 東京地方税理士協同組合 相模原支所

