

## 第19回さがみはら市民活動フェスタ

### 「どこ行く、何する？秋TIME」

市内で活動しているボランティア団体が、パフォーマンスやブースで出展しています（雨天中止）。親子ふれあいの広場と共同開催。ご家族で秋を満喫できるイベントです。

#### 出店ブース

(過去の出店)

- ・焼きそば
- ・具だくさん汁
- ・木工作品実演
- ・楽器作り

ほか体験や相談など

#### パフォーマンス

(過去の出演)

- ・みんなでボクササイズ
- ・クイズ大会
- ・チアリーディング
- ・レッツダンス
- ・よさこい演舞

など

10月6日(日)

9:30~14:30

淵野辺公園へGO!

【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター



TEL 042-755-5790

E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

## 認知症について理解を深めましょう

### ～認知症とともに暮らせるまちへ～

今年の1月1日に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。

認知症とともに、希望を持って生きるという『新しい認知症観』や認知症基本法の理解の促進、認知症のある人の想いを伝えていくことが必要とされています。

共生社会を実現するため、この機会に、自分事として考えてみませんか。



【問合せ】 相模原市 地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

9月は「認知症月間」です。市内でも様々なイベントを行っています。是非ご参加ください。

イベントに関する  
情報はこちら



RUN 伴に関する  
情報はこちら



その他認知症に関する  
情報はこちら



相模原市自治会連合会ホームページで  
橋本地区の情報を見ることができます!

<http://www.sagamihara-jichiren.jp/>

(トップページ⇒各地区の情報⇒橋本)

橋本地区 自治会

検索

CHECK!



# 第21回相模原お店大賞 投票受付中!

〈投票期間：令和6年8月20日(火)～令和6年10月20日(日)〉

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内で小売・飲食、サービス業を営んでいる店舗の中から、地元を愛し、地域貢献に取り組み、相模原市をリードしていくような、個性的で魅力ある店づくりを行っている店舗を表彰する事業です。

投票は①公式ホームページ②Instagram③X(旧Twitter)④郵送・FAXの4種類で行っており、投票頂いた方には、

抽選で総額30万円相当のプレゼント(商品券・クオカード・さがみ湖MORI MORIチケット)が当たるキャンペーンも実施しています。ぜひ、ご投票ください!

詳しくは公式ホームページへ!!

<https://sagamihara-omise.com>



【お問合せ】

相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会

TEL: 042-753-8135

Mail: [omise@sagamihara-cci.or.jp](mailto:omise@sagamihara-cci.or.jp)

## 令和6年度 成年後見制度 市民公開講座&無料相談

事前予約制 先着順

第1部	講座	午後1時30分～	定員40名	テーマ：知って納得! 後見制度
第2部	相談会	午後3時～	定員20組	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

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	10月5日(土)	あじさい会館 6階 展示室/中央区富士見6-1-20	税理士
津久井	11月9日(土)	津久井保健センター2階 集団指導室/緑区中野613-2	社会福祉士
南区	11月16日(土)	南保健福祉センター2階 集団指導室/南区相模大野6-22-1	司法書士
緑区	12月14日(土)	緑区合同庁舎 4階 集団指導室/緑区西橋本5-3-21	行政書士



●申込開始日：9月19日(木)～ ●申込期日：各開催日の前週の金曜日午後5時迄  
●申込み・問合せ：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



問い合わせはこちらから↑

☆親子で手ぶらキャンプに参加して楽しく防災を学んでみませんか?

- 開催日：2024年10月26日(土)、27日(日)
- 場所：さがみ湖MORIMORI ドローンフィールド相模湖
- 主催：キャンプ×ドローン+防災イベント実行委員会
- 後援：神奈川県・相模原市・相模原市教育委員会・日本防災士会神奈川県支部
- 料金：イベント入場無料(コンテンツごとに一部有料)
- お問い合わせ：上記の公式LINEアカウントか下記へお問い合わせください。  
(公社)相模原法人会事務局 TEL: 042-755-3027



# 緑の募金運動にご協力を！



## 緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

## 募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は  
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社  
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23  
TEL 042-751-6624(みどり推進課)  
FAX 042-751-2345

## 看護職復職支援「復職技術研修会」

注射、BLS(一次救命処置)など基礎技術の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学びます。

日時 10月27日(日) 午前9時30分から午後2時まで  
復職の個別相談も開催します。

場所 相模原看護専門学校(南区新磯野4-1-1)  
小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名(申込順) ※10月18日(金)までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ  
参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局 電話 042(755)0531



## スコール子育て講座

保育あり

テーマ

わが子をのびる子どもに育てたい！  
～親が手をかけるところ、見守るところ～

講師

公益社団法人  
スコール家庭教育振興協会講師  
伊勢 真由美

日時

2024年10月17日(木) 10:00~11:30 (受付開始 9:40~)

会場

サン・エールさがみはら(2階・第1研修室B)

受講対象:0歳~6歳(未就学児)の保護者 受講定員:25名(申込み順/要・予約)

受講料:500円

- ◆ 保育(6か月以上 定員5名 申込み順/要・予約 保育料300円/名)
- ◆ 6か月未満のお子さんとは同席受講可(定員5名 要・予約)
- ◆ 個別相談あり(希望者)



保育・同席受講、  
個別相談を  
ご希望の方は備考  
欄にご入力ください



申込みは  
こちらから



【問合せ先】TEL 070-4092-9712(松田) メール hashimoto@schole.org

主催:(公社)スコール家庭教育振興協会 相模原・町田地区実行委員会  
(さがみはら子育て支援者ネットワーク登録団体)

後援:相模原市 相模原市社会福祉協議会





# 刃物研ぎ

開催予定日

- 令和6年9月18日 (水) 相原当麻田自治会館  
相原4-25-2
- 令和6年10月2日 (水) サン・エールさがみはら  
西橋本5-4-20
- 令和6年10月30日 (水) 神明大神宮境内  
橋本6-40-1

※受付時間: 午前9時30分から午後1時30分まで  
 ※野菜販売⇒場所: サン・エールさがみはら販売日: 9/20(金) 10/4(金) 10/17(木) 午前9時30分から売り切れ次第終了です。  
 (感染症の拡大や天候等によっては、時間の短縮や突然の中止もありますので、予めご承知下さい。)



相模原市シルバー人材センター一緑事務所 電話 042-783-1313

シルバー人材センター

## パソコン教室

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

防犯 ⑨

相模原北警察署からのお知らせ

生活安全課

## ~秋の全国交通安全運動の実施~

県民を交通事故から守るため、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことを通じ交通事故防止の徹底を図ります!

期間 令和6年9月21日~9月30日まで

~次のことを心掛けましょう!!~

- ・ 運転者は、横断歩道では手前で減速し、歩行者がいる場合には必ず一時停止しましょう
- ・ 歩行者も「信号を守る」「斜め横断をしない」などの交通ルール守り、正しく安全に横断しよう
- ・ 「ながら運転」はやめましょう!!とても危険です!!



相模原北警察署 042-700-0110

料理講習会のお知らせ  
**生活習慣病・フレイル予防講習会**



実施日：10月11日(金)  
時間：午前10時～12時30分  
場所：橋本公民館 料理実習室  
費用：500円  
持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾・マスク  
対象：相模原市成人市民  
定員：16名

**内容**

- 生活習慣病・フレイル予防についてお話をします。
- 献立：野菜シュウマイ  
ひじきのサラダ  
野菜スープ・ご飯

**申し込み受付期間**

9月15日(日)～9月30日(月) 定員に達するまで

**申込先**

わかな会(担当:江藤) Tel 070-6564-7654

**【主催】**

相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市健康増進課

橋本地区



**認知症サポーター養成講座**



認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」、認知症サポーターになりませんか。講座では、認知症の理解と、認知症の人やその家族に対しての接し方を学びます。

- 日時：令和6年9月25日(火) 13:30～15:00
- 会場：緑区合同庁舎 4階 集団指導室
- 対象：どなたでも(9/20までに申し込み)
- 講師：橋本地域包括支援センター職員(市の認知症キャラバン・メイト)

無料です

<お申込み・お問い合わせ> 橋本地域包括支援センター TEL:042-773-5812  
メール:hashimoto\_hokatsu@kanagawa.kouseiren.net



料理講習会のお知らせ  
**生活習慣病予防・フレイル予防**

～減塩メニューで高血圧予防～



【実施日】 10月2日(水)  
【時間】 午前10時～12時30分  
【場所】 相原公民館 料理実習室  
【費用】 500円  
【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具  
【定員】 16名

**内容**

- 調理実習
- ・ご飯
  - ・タンドリーチキン
  - ・人参サラダ
  - ・野菜スープ
  - ・お茶ゼリー

塩分控えめでも  
美味しく!

塩分濃度を測ろう!

(ご家庭のみそ汁の塩分を測りたい方は当日ご持参ください)

**申し込み受付期間**

9月15日(日)～定員に達するまで

**申込先**

わかな会(担当:江藤) Tel 070-6564-7654

HPから今すぐ  
申込OK!



**【主催】**

相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市健康増進課

# テュークズウォーキング体験講座あります！

参加  
無料

内容：ウォーキングによる健康法

※テューク更家公認の講師が直接指導してもらえます。

日にち：令和6年10月16日(水)、雨天時は10月23日へ順延します。

時間：10時から12時

講師：さかき晴人先生(テューク更家公認インストラクター)

会場：二本松公園(二本松4-16) 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

定員：30名程度(お申し込み順)

対象：相原公民館区にお住いの、おおむね65

歳以上の方

・駐車場がない為、公共交通機関のご利用をお願いします。

《お申し込み・お問い合わせ》

相原地域包括支援センター 電話：042-703-5088

月～土 午前8時30分～午後5時30分

## 相原を歩こう！

2024年度

…健康ウォーキングに参加しませんか…

10/12 (土) 大島河原(約8km)

11/9 (土) 七国峠(約7km)

12/14 (土) 境川沿い散策(約7km)

1/11 (土) お休みします(公民館・新春ウォーキング1/5(日)にご参加ください)

2/22 (土) 中野山(約7km) 健脚向き(急登あり)【弁当持参】【要バス代】

3/22 (土) 片倉城跡公園(約8km) ※復路は交通機関使用、【弁当持参】



※集合場所：相原公民館ロビー ※受付時間：8時50分～9時(事前申込は不要)

\*行程時間：9時10分頃出発(準備体操)～昼頃帰館 \*雨天中止

\*参加費：無料(コースの変更あり) \*参加対象者：緑区在住の方

主催：相原地区健康づくり普及員協議会 共催：相原公民館

問合せ：相原公民館(042-773-7800)

健活!  
さかみほろ

相原の歴史をさぐる会・相原公民館共催事業

歴史講演会

相原のくらし『激動の昭和』

旧相原中心の軍都計画と相模原町、相模原市誕生、

そして相原に二本松生まれるなど、その歴史を一緒に探りましょう！

●日時：令和6年10月19日(土) 午後2時～4時

●場所：相模原市立相原公民館 大会議室

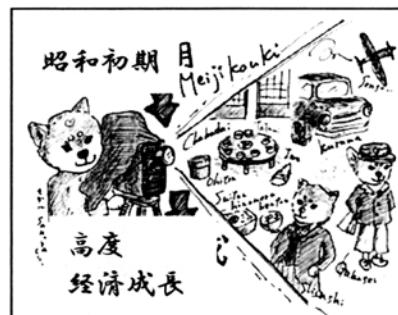
●講師：大貫 英明氏(相模原市立博物館元館長)

●参加費：無料

●定員：60名(先着順)

●対象：地元相原の歴史に興味のある方

●申込み：9月1日(日)から定員に達するまで  
公民館窓口へ直接、または電話・FAXで



主催：相原の歴史をさぐる会

共催：相原公民館(電話：042-773-7800/FAX：042-773-7803)

激動の昭和と言われる時代ですが、そんな中で庶民はどんな生活をしていただろうか。





# 相原公民館 情報

休館日…9/23(月)  
図書室休室日…月曜日と  
12(木)、祝日の翌日

さがみはら 市制施行70周年記念



## 第4回わんぱくまつり

日時:令和6年10月13日(日)午前9時~12時



楽しい  
おまつりだよ!  
みんな来てね!



- あそびのコーナー**
- ・さかなつり
  - ・ベーゴマ
  - ・ダーツ
- 体験コーナー**
- ・ぶんぶんゴマ
  - ・プレスレット
  - ・ヒンメリ
- ・親子フリーマーケット
- ・模擬店コーナー  
(お金が必要です)
- ・スタンプラリーで運だめし

共催:相原地区青少年健全育成協議会  
相原公民館青少年部

★★父子参加型子育て応援事業★★

2回開催講座

## “おやこで” “あいあい” “楽しくあそぼう!”

回数	日時	内容
1回目	10月19日(土) 10:00~正午	おやこで、手作りコマで あそぼう!
2回目	10月27日(日) 10:00~正午	おやこで!! 英語&韓国語で ダンス♪ 講師:ルーナ先生

対象:4歳から小学6年生とその家族

保育あり  
1歳半~

定員:20組(先着順) 持ち物:飲み物

(2回目:運動できる服装で)

申込み:9月21日(土)~定員に達するまで

## 相原公民館市民健康まつり秋のハイキング

### 「金太郎のふるさとをたずねよう!」

### 足柄峠、夕日の滝、足柄万葉公園をめぐる

日時:令和6年11月8日(金)

午前9時~午後4時

集合:午前8時30分 相原公民館

定員:35人(先着順)

(1人2名分まで申込み可)

参加費:500円(申込み時に集金します)

対象:相原公民館区内在住の成人の方

持ち物:お弁当、飲み物、帽子、タオル、雨具(傘不可)、敷物

※歩きやすい服装、靴で御参加ください。

申込み:10月9日(水)午前9時~ 相原公民館窓口へ

定員に達するまで

行程:相原公民館⇒地藏堂⇒夕日の滝⇒足柄古道⇒足柄城址⇒

足柄万葉公園(歩行距離約6km)⇒相原公民館

## 第47回ソフトボール大会(スローピッチ)

### 出場チーム大募集!!

日時:10月6日(日)8:30~12:30

場所:原宿グラウンド(雨天中止)

対象:相原公民館区の二本松リーグ、相原リーグ、

自治会チームを主体としたチーム及び

地域の方で構成されたチーム(高校生を除く)

申込み:9月15日(日)までに公民館窓口・ホームページにある

申込用紙にてお申込みください。

その他:代表者会議、組合せ抽選会

9月28日(土)午後6時~ 必ず御出席ください。

## 相原公民館成人学級が始まります!!

~現代に生きる我々の身近な課題を考える~

ともに学びましょう!

回	日時	内容	備考 講師等
1	9月25日(水) 13:30~15:30	開級式 みんながわかる浸水被害対策について学ぶ	下水道経営課
2	10月9日(水) 13:30~15:30	環境について学ぶ ~防災マイスターによる図上訓練~	相模原市防災マイスター
3	10月23日(水) 13:30~15:30	孤独を避ける ~みんなで歌うことで孤独感を払拭する~	井清 真弓氏(フルート・ピアノ奏者)
4	11月6日(水) 13:30~15:30	インターネット被害未然防止講座	NPO情報セキュリティフォーラム
5	11月20日(水) 9:00~16:00	社会見学(交通費・昼食代実費) ~地球温暖化防止について学び、相模原の美術を学ぶ~	南清掃工場・女子美アートミュージアム
6	12月4日(水) 11:00~14:00	食品ロス削減を目指すクッキング ~家庭で余っているものを持ち寄って調理する~	食品ロス削減推進の会 蓮原 泉氏
7	12月18日(水) 13:30~15:30	運動 ~ポッチャ体験~	相原公民館体育部員 吉野 喜久雄氏、谷 正信氏
8	1月15日(水) 13:30~15:30	閉級式 音楽鑑賞:雅楽(最古のオーケストラ)を体感する	往還雅楽会

会場:相原公民館 大会議室他 対象:成人 定員:30名

申込開始:9月1日(日)から定員に達するまで

受付時間は、午前9時~午後5時(月曜日と祝日の翌日を除く)

ホームページは「相原公民館」で検索

【お問合せ・お申込】相模原市立相原公民館 電話:042-773-7800 Fax:042-773-7803

Eメール:aihara-k@city.sagamihara.kanagawa.jp 相模原市緑区相原4-14-12





休館日 9月23日(月)

# 橋本公民館のお知らせ

## 【橋本の歴史講座と歴史散歩】

今年も恒例2回シリーズで南地区コースを学び、めぐります！

日時 10月6日(日)10:00～正午 橋本地区の食の歴史

10月13日(日)9:30～正午 南地区コース散歩

場所 橋本公民館コミュニティ室

(13日はコミュニティ室集合後、出発)

コース 南地区コース(約2時間、小雨決行)

橋本公民館～橋本小・旭中～棒杭(道標)～棒杭(地名標柱)～橋本変電所～常慶くぼ(地名標柱)～開拓記念碑～工機部跡地～大山道(地名標柱)～供養塚～橋本公民館

対象 2回参加できればどなたでも。

お子さん連れOK！

定員 30名(先着順) 参加費 無料

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、帽子、雨具、歩きやすい靴と服装

申込み 9月20日(金) 10:00～

①橋本公民館の窓口で直接、②電話で、

③右のQRコードからメールで



相模原市市制施行70周年記念

## 第75回橋本町民運動会

日時:令和6年9月29日(日)

8時～12時30分(予定)※雨天中止

会場:相模原市立旭中学校校庭

選手大募集!!  
地域のみんなで盛り上がりましょう!



### 【種目】

- ・なかよくはこぼう
- ・50m・80m競走
- ・両刀使い
- ・大縄とび
- ・ボールスルーリレー
- ・ちびっ子がんばれ!
- ・障害物リレー
- ・年齢別リレー
- ・消防団 操法披露

主催 橋本自治会連合会・宮上連合自治会・橋本公民館  
【問合せは橋本公民館へ 電話:771-1051】

## みんなでおやこでスマイルアップ↑

令和6年度はしもとスマイル講座

子育てパパも大歓迎!!

【時間】10:30～11:30 受付10:15～

【会場】橋本公民館 和室

【対象】橋本地区区内在住の1歳未満のお子さん(令和5年10月1日以降に生まれたお子さん)とその保護者

【定員】先着10組 参加費無料

【持ち物】バスタオル、飲み物、いつものお出かけセット

【申込み】9月14日(土)10:00～

橋本公民館に電話か直接窓口へ

【その他】動きやすい服装でお越しください。

日程	テーマ	内容	講師
10月17日(木)	だっことおんぶとふれあい遊び	お子さんとのスキンシップでほっこり♡	抱っこマイスター 大谷 恵美氏
10月23日(水)	0歳からの歯のお話	はじめての歯磨き お砂糖について	なかやま歯科医院 歯科衛生士さん 管理栄養士さん
10月30日(水)	ベビーヨガ	パパもママも一緒に気分転換!!	ベビーヨガインストラクター 小宮 楓氏
11月6日(水)	旨味の体験	離乳食の定番「出汁」を飲みくらべてみよう!!	実行委員会
11月16日(土)	備えあれば	AED操作体験 こんな時どうする?	相模原市北消防署 職員
11月27日(水)	気楽におしゃべりタイム	～保健師さん・栄養士さんと一緒に日ごろのあれこれ聞いてみませんか	

♪ はしもとオータムフェスティバルのお知らせ ♪  
 実施日 10月3日(木) 午前は非公開、午後入場無料  
 会場 社のホール橋本(ミウイ7階)  
 出演 《午前の部》管内3小学校の合唱など  
 《午後の部》橋本公民館利用サークルの発表

これからの事業予定  
 10月19日(土) ロビーコンサート  
 マンドリン・リムローズ(マンドリンアンサンブル)  
 11月10日(日) グラウンドゴルフ親睦大会  
 11月24日(日) モルックの体験

◎公民館ご利用の際、体調が優れない場合は、参加をご遠慮ください。

◎これから開催予定の事業につきましては、状況により変更・中止等となることもあります。

◇お問い合わせ・お申し込み◇ 午前9時～午後5時(月曜日と祝日の翌日を除く)

相模原市立橋本公民館 電話 042-771-1051 FAX 042-771-1052

メール hashimoto-k@city.sagamihara.kanagawa.jp

住所 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内(イオン橋本店6階)

ホームページへは、  
 「橋本公民館」で検索  
 または右のQRコード  
 からどうぞ!

