

令和6年度小山公民館父子参加型講座

週末エンジョイファーマー

パート2

もちつき体験

12月14日(土)

午前9時～午後1時

3歳～小学生とお父さん 30組

参加費：大人、子ども、ひとり500円

申込：11月16日(土)から

二次元コードからも申し込めます

定員を超えた場合は抽選します



問合せ：小山公民館 ☎042-755-7500

令和6年度地域活性化交付金事業 小山公民館サークル自主事業 共育コミュニティ

発達障がい 疑似体験セミナー

～発達障がいってこんな感じ～

2024
12.21 9:30 - 11:30

定員：20名

お問い合わせ：小山公民館 042-755-7500

会場：小山公民館 中会議室

どなたでも
参加できます

みなさんのまちで助け合うための
ツールを体験を通してご紹介します

視覚障がい → 点字 白い杖

聴覚障がい → 手話 補聴器

発達障がい → ?

Fukui Takuru
福井 匠流

桜美林大学教育探究科学群2年

新潟県で不登校支援に関する探究
に取り組み、現在は発達障がいや
教育心理学の研究に励む

あつまれ！おやこ



～ 子育てサロン ～

☆対象：0～3歳くらいの乳幼児とご家族
☆申し込みや登録は不要です！ ☆妊婦さん大歓迎！

子育て中の皆さん！！気分をリフレッシュしましょう！！

仲間作りや情報交換の場としてもご利用ください。お父さん、お母さんの子育てを応援します！

11月28日(木)

10:30 から 15:00 まで

お部屋を開放し、自由に遊べます。入退室自由！
お昼を持参し、ゆっくり過ごす事も可能です。

会場：小山公民館 多目的室



☆手がた・足がたスタンプ☆

かわいい手がたや足がたを
スタンプして、今を残す成長
記録として作りませんか？
季節の工作も作成できます！
参加費用：無料
お気軽にご参加ください！

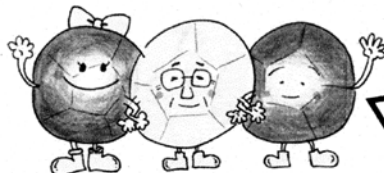


13:30～14:00 は、すすきの保育園の保育士による手遊び&育児相談を実施します
(都合により、急遽中止となる場合があります。ご了承下さい)

* 子育て支援ボランティアがサポートします。

お問い合わせ：小山地区社会福祉協議会 事務局 (小山公民館内) TEL042-755-0350 平日9時～17時

ポッチャをやってみよう！



ルールはとっても簡単、でも奥が深くておもしろい！
子どもからお年より、障がいのある方、誰もが気軽に遊べる
スポーツです。ぜひ参加してみませんか？

【練習会】参加費無料、予約不要です！お気軽にお越しください。

日にち	時間	場所
令和6年 12月18日(水)	午後1時30分より	小山公民館 大会議室(1階)
令和7年 1月15日(水)		
2月19日(水)		
3月19日(水)		

※飲み物、タオルをご持参し、
動きやすい服装でおこしください。

企画運営：ポッチャボランティアグループ

後援・問い合わせ：小山地区社会福祉協議会 ☎755-0350 (平日午前9時～午後5時)

☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう！
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか？地域の景観を損なうだけでなく、ネットに
引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を！

相模原市自治会連合会

あなたの参加を待っているボランティア活動がきっと見つかる

おやまハローボランティア

これからボランティア活動を始めてみたい方、さらにもう一步踏み出した活動をしてみたい方に、小山地区でボランティアを必要としている活動・団体をウェブサイトで紹介しています。あなたもボランティアしてみませんか。

oyama-volunteer.jimdofree.com



<ご紹介している活動・団体>

(順不同)

- ・互近助ボランティア
- ・傾聴ボランティア
- ・男性ボランティア
- ・あつまれ！おやこ
- ・こようひまわり
- ・ポッチャボランティア

本サイトに登録を希望される活動・団体を随時受け付けていますので下記にご相談ください。

上記のQRコードをスマホでスキャンしてウェブサイトをご覧ください。ボランティア活動に関する問い合わせや、活動に対する心配や不安などの相談も受け付けています。

小山地区社会福祉協議会 電話 042-755-0350 (平日9:00-17:00)



ほっとほっとカフェ

11月20日(水) 予約は不要です

●時間 13:30~16:00

●場所 小山公民館コミュニティ室

●参加費 100円

●次回は12月18日開催予定です。

●問合せ 小山地区社会福祉協議会 事務局
TEL 042-755-0350 平日9:00~17:00

おいしいコーヒーを飲みながら、お菓子をつまみながら、午後のひとときを一緒に楽しく過ごしましょう。



高齢者世帯などの“日常生活での困りごと”は下記の電話にご相談ください

日常生活での困りごととは



簡単な力仕事 ゴミ出し 電球や照明の交換 掃除のお手伝い 買い物代行 庭の草取り …… などなど

090-5990-0294

費用は無料です ◆作業にあたり購入物品などがある場合、その実費をご負担いただきます
◆作業内容により、有料サービスをご紹介させていただくこともあります

小山地区社会福祉協議会 **おやま生活サポートセンター**

宮下 いきいき サロン



ご高齢者の憩いの場

12月度イベント

ためになるお話し(仮)

日時 12月13日(金) 午前10時～11時半

場所 こばと児童館

参加費：100円 予約はいりません

令和7年1月度予定 1月10日(金) ためになるお話し(仮)

小山地区社会福祉協議会

問合せ先

井浦 (080-1097-1350)

地域で子どもたちを守ろう



「こども110番の家」を知っていますか？

「こども110番の家」とは、子どもたちが知らない人から声をかけられ、痴漢やつきまとい行為の被害を受けそうになった時などに、安心して避難できる場所です。避難してきた子どもたちから事情を聞き、保護をするとともに、110番通報しています。

ご協力いただける方は、以下の連絡先までご連絡ください。

保護者の皆様へ

お子様に、「こども110番の家」は助けを求めることができる場所だとお伝えください。また、近くにある「こども110番の家」の場所を確認しておきましょう。



目印は
このステッカー ▲

問い合わせ 中央区安全・安心まちづくり推進協議会(中央区役所地域振興課) 電話 042-769-9801

みんなで支えよう 明日のさがみはらの介護
介護の日フェア in さがみはら



日時: 12月1日(日)
 13:00~16:00
 場所: ユニコムプラザさがみはら
 相模大野駅より徒歩
 内容: アロマ消臭スプレー作り(先着30名)、
 福祉機器体験、骨密度測定、
 シニア疑似体験、介護相談コーナー
 「介護に笑顔はよく似合う」
 写真展表彰式
 次代を担う介護職員等勤続表彰式

YouTube で過去の写真展をご覧ください

さがみはら介護の日

検索



これってDV? 1人で抱え込まず相談してください

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

〈DVの主な例〉

- 殴る、蹴る、物を投げつける
- 人格を否定するような暴言を吐く、無視をする
- 交友関係を制限したり、電話・メールを細かく監視したりする
- 嫌がっているのに性行為を強要する



相模原市マスコット
 キャラクターさがみん

※DVは、男女ともに被害者となる可能性があります。令和4年度に、相模原市が市内在住の18歳以上の方を対象に実施した調査では、女性では22.2%、男性では9.9%がDVの被害を受けた経験があると回答しています。

相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

DV相談専用電話 042-772-5990

受付時間

午前10時~午後5時(火・木は午後6時まで)

※第4月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課 (電話 042-769-8205、FAX042-754-7990)

市制施行70周年記念

令和6年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース
★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース
★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います
★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和7年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター
042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



シルバー人材センター

パソコン教室
令和6年12月・令和7年1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12月開講予定日		令和7年1月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	6(金)	13(金)	8(水)	15(水)	午前 午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	20(金)	27(金)	22(水)	29(水)	午前 午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	5(木)	12(木)	10(金)	17(金)	午前 午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	19(木)	26(木)	24(金)	31(金)	午前 午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	4(水)	11(水)	9(木)	16(木)	午前 午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	18(水)	25(水)	23(木)	30(木)	午前 午後
パワーポイント 入門	11(水)	18(水)	23(木)	30(木)	午前 午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	3(火)	10(火)	7(火)	14(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	2(月)	9(月)	8(水)	15(水)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (連絡やLINE等) Android	17(火)	24(火)	21(火)	28(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (連絡やLINE等) iPhone	16(月)	23(月)	22(水)	29(水)	午前 午後

刃物 研 ぎ

随時センター
会員募集中!!

開催予定日： 令和6年12月9日(月)
開催場所： 氷川町自治会館(氷川町9)
受付時間： 午前9時30分から午後2時まで
(受付締切：午後1時30分)



★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。

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 Tel.042-754-1177



自治会の割引券ご利用で **弁護士相談が4割引!!**



料 金 45分間 通常 5,000円(税込) が 3,000円(税込) に!
 予 約 042-776-5200 まで
 ※一世帯につき一年度当たり一回限り

(お問合せ)

相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)
 住所: 中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1階

* 「令和6~8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の
「弁護士相談 割引券」をご持参ください。



(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)

11月30日は
 「人生会議の日」です!

「人生会議」してみませんか?
 ~もしものときのために~



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンスケアプランニング)」といいます。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたが望む生き方を可能な限り実現するために、信頼できる人や医療・ケアチームと話し合ってみませんか。

人生会議について、詳しくはこちら(人生会議リーフレット)



在宅医療や介護をテーマに講演会を開催します!

テーマ: 最期まで笑って生きたいあなたへ ~なんとめでたいご臨終~

日時: 11月23日(土・祝) 午後2時30分~4時30分

場所: 相模原市立あじさい会館ホール またはオンラインLIVE配信(Zoom)

講師: 小笠原 文雄氏(小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長)

著書『なんとめでたいご臨終』他、教科書の執筆など多数。

講演会のお申込みはこちら



【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

住まなくなった「おうち」の
無 料 相 談 会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか?

11/22(金)・23(土)、12/28(土) 10時~16時

会 場 【11月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本6-2-1)

【12月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)

対 象 者 市内に空き家を持っている人 (相談時間: 1組1時間)

申込み先 03-6701-4618 (無料相談会予約受付センター)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日8時30分~17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和7年度実施分 募集のお知らせ～

助成金額と種類

●ファーストステップコース

✓ 活動初動期を支援します！

〈対象〉 設立後3年未満の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の90%以内で10万円以内
(学生主体の場合は100%以内)



●ステップアップコース

✓ 活動の更なる発展を支援します！

〈対象〉 設立後3年以上の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の80%以内で50万円以内

【連絡先】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽

TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973

メール fund@yumenome.com

ホームページ <http://www.yumenome.com>

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること

申込

令和6年12月13日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

※初めて応募する団体は、事前相談必須

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



はじめてみましょう、「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につながる“運転技術”や“心がけ”です。交通事故の削減につながり、燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。はじめてみましょう、エコドライブ。



【安全運転につながるエコドライブ運転テクニック】

☆ふんわりアクセル「eスタート」

穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。最初の5秒で、時速20kmが目安です。それだけで燃費が10%程度改善します。

☆車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

車間距離が短くなるとムダな、加速・減速の機会が多くなり、市街地で2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化します。

☆減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離そう。エンジブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

【すぐに始められるエコドライブ】

☆自分の燃費を把握しよう

☆エアコンの使用は適切に

☆ムダなアイドリングはやめよう

☆渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

☆タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地では2%程度、郊外では4%程度燃費が悪化します。

☆不要な荷物はおろそう

100kg重くなると、3%程度燃費が悪化します。

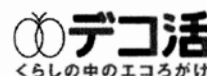
☆走行の妨げとなる駐車はやめよう

NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会
アースクールさがみはら

当協議会の新しい愛称が「アースクールさがみはら」に決定しました！
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



事業へSwitch
ゼロカーボン
さがみはら



デコ活
くらしの中のエコろがけ