

回覧 横山情報

発行日 令和6年11月1日
 発行 横山地区自治会連合会
 (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

2024★横山クリスマス会

今年もフレイル予防に取り組んできた65歳以上のみなさまへ、5つの楽しみを
 プレゼント☆ぜひ、お申込みください♡お持ちしています!★参加費300円(食事代)

12月2日(月) 10時~12時 横山公民館大会議室にて

その①
クリスマスツリー
点灯式

その②
専門職による脳トレ!
コグニサイズ♪

その③
おいしいランチを
みんなで♡

その④
箱の中身はなんだろう
ゲーム!

その⑤
参加賞をプレゼント!

(株)ワン・ライフ
理学療法士 岡田 純一先生
ルピナス訪問看護ステーション
作業療法士 奥山 拓朗先生

横山地域包括支援センター 042-751-6662
 ※この事業は相模原市から委託を受け実施しています。

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和6年 042-752-4842

★開放日★

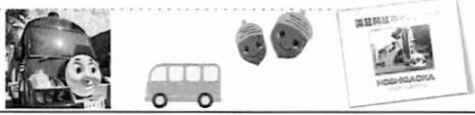
毎週、月・水・金 10時~12時 お庭で遊ぼう♪
 予約不要。ご都合の良い日に園庭へお越しください。



♪星が丘幼稚園のサロン
 10時30分~11時30分 サロン Baby・スター
 「バレエストレッチ」「おしゃべりカフェ」
 ~皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう~



♪0~3歳の未就園児預かり保育やっています!
 「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」
 ☆にっここるーむ☆9時30分~12時30分 受付中★



*園庭開放は、天候により急遽お休みになる場合がございます。

☆ "やりたい"がいっぱい "できた!"がいっぱい "やさしさ!"もいっぱい ☆

未就園児親子教室

12/7(土)
 ふれあい遊び 大型絵本etc...
 親子教室申込受付中♡*対象:0歳~3歳の未就園児親子
 ピンクグループ:令和4年~令和6年生まれのお友だちと保護者

★R6年度後期★ *お申込み開始!

12月	1月	2月	3月
7日	18日	1日	1日

参加費
無料

サロン Baby・スター

参加費
無料

- ・土曜日のおひさま教室が大好評♡
 その為、平日にもクラス開設致しました。
- ・園庭開放から、もっと仲良しに(ー)♪
 同年代のお友達を作りましょう♡

☆持ち物☆ 水筒・手拭きタオル・着替え(オムツ等)

LINEお友だち登録QR



幼稚園からのお知らせ
 を配信しております。

令和6年度



親子であそぼう！ どんぐりころころ



工作、歌や人形劇など楽しい催しがいっぱいです！
みんなで一緒に新しいお友達の輪をひろげましょう！
お気軽に遊びにきてくださいネ☆
時間：午前10時～11時30分



予約は
不要です

開催日	場 所	協力保育園
11・7(木)	下九沢児童館	むくどりこども園
12・5(木)	横山公民館(大会議室)	認定こども園すこやか
2025年1・9(木)	横山公民館(大会議室)	認定こども園すこやか
2・6(木)	下九沢児童館	むくどりこども園

横山地区社会福祉協議会

お問い合わせ 横山公民館内
電話042-756-7711



Instagram
フォローをお願いします。



YOKOYAMASHAKYO

令和6年度 にこにこ広場開催日



会場：横山公民館
時間：10:30～11:30



日 程	場 所
11月13日(水)	大会議室
12月11日(水)	大会議室
令和7年 1月8日(水)	大会議室
2月12日(水)	大会議室
3月12日(水)	大会議室

主催：横山台こども園(☎042-756-2102)
後援：横山地区社会福祉協議会(☎042-756-7711)
詳細は横山台こども園にお問合せ下さい。

Instagram
フォローをお願いします。



YOKOYAMASHAKYO

横山地区社会福祉協議会

お問い合わせ 横山公民館内
電話042-756-7711





社協 横山 だより

11月1日(火)~11月30日(木)

【問合せ・申込み先】
042-756-7711
横山地区社会福祉協議会



YOKOYAMASHAKYU

コミュニティ よこやま「憩」

場 所：タウンハイツ集会所横山台 2-2-2

月 AM

★百歳体操

10時半~12時

11/11 11/18 11/25



参加するたびポイントが貯まる
「御集印帳」も人気です♪
ポイントを貯めて素敵な商品をGET
しましょう♪

金 AM

★ストレッチ体操

10時半~15時

11/1 11/29

金 PM

★わなげ・ポッチャなど

13時半~15時

11/1 11/15

コミュニティ しもくざわ「憩」

場 所：下九沢団地集会所 下九沢 727-6

水 AM

★ポッチャ・わなげなど

10時~11時半

11/27

一緒に身体を動かしましょう



★よこやま体操

13時半~15時

11/8 11/22

予約は不要です
お気軽に参加して
ください★

※ マスクの着用はご自身の判断でお願いいたします。
※ 予定が変更になることもあります。



横山こどもセンター行事案内



すくすく相談日 11月20日(水) 12月4日(水) 10:30~

今月は保育師、12月は保健師による相談等です。

似顔絵イベント 11月26日(火) ※センターにご来館の上、ご予約ください。

布絵本 12月5日(木) 10:30~11:30

絵本よみきかせ 12月12日(木) 11:00~11:30

子育て広場 毎週火・水・木曜日 10:00~13:00

もぐもぐタイム 火・水・木曜日開催 12:00~13:00

※簡単なおやつやお弁当をお持ちください。

☆ 休館日 11月17日(日)

状況により日程・時間等変更する場合があります。HP や掲示板でご確認されるか
センターへ直接お問い合わせください。

☆水分補給になるものをお持ちください。

横山こどもセンター ☎751-9384



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



【問合せ】

(一社) 相模原市高齢者福祉施設協議会

月・木 10時～13時 火・水・金 10時～16時 TEL: 042-707-1136

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頂けます

さがみはら介護の日

検索



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

✓ 活動初期期を支援します!

〈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。



自治会の割引券ご利用で **弁護士相談が4割引 !!**

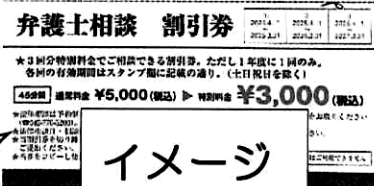
料 金 45分間 通常 5,000円(税込) が 3,000円(税込) に!

予 約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

相談場所 **相模原相談センター** (神奈川県弁護士会)

住所:相模原市中央区富士見 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)

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)

主な景品



【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▶



「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。

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 Zoom によるオンラインLIVE 配信

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



人生会議について、詳しくはこちら
（相模原市作成 人生会議リーフレット）



11月30日は「人生会議の日」です！
この機会に人生会議、してみませんか？



【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

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。エンジンプレーキが作動し、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 Tel 042-753-9550



未来へ 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

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）

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。

ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

刃物研ぎ



開催予定日：令和6年12月4日（水）
開催場所：横山公民館（横山台1-20-10）
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）

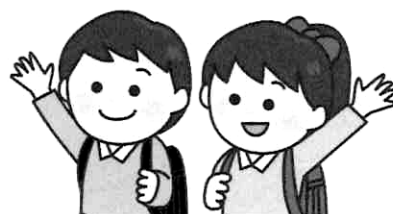
随時センター
会員募集中!!

- ★受け取りは午後2時頃まで
- ★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400円・刃渡り23cm未満500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