

# 回覧 清新情報

発行日 令和6年11月1日  
発行 清新地区自治会連合会  
(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

## 令和6年度清新地区普通救命講習のご案内

～心肺蘇生法やAEDの取扱方法など応急手当の基本を学びます～

日時：令和7年1月18日(土) 午前9時から12時

【集合時間】午前8時50分(時間厳守)

場所：清新公民館大会議室(清新3-16-1)

参加費：無料

募集人数：5人(清新地区にお住まいの方・先着順)

講師：公益財団法人 相模原市防災協会

申込先：清新地区自治会連合会事務局(清新公民館内)

電話042-755-0055

申込期間：11月12日(火)～12月10日(火) 午前9時から午後4時まで  
\*日曜・月曜・祝日を除く

座学60分  
実技120分



### 【清新公民館 体育部事業】



## ボッチャ講習会



令和6年 12月7日(土) 10:00～11:30

○場所：清新小学校 体育館

○対象：清新公民館区内在住・在勤・在学の方(小学生以上)

○定員：60名

○申込：当日申込制(午前9時30分～)

※申込場所は、清新小学校体育館前となります。

※小学校3年生以下は、大人の方と一緒に来てください。

※申込時に参加申込書をご提出ください。(当日記入可)

参加申込書は、11月12日(火)より公民館窓口で事前配布もします。

○持ち物：体育館履き、飲み物(水分補給)、タオル[動きやすい服装でお越しください]

○お問合せ：公民館窓口もしくはお電話で！(月曜日・11/24を除く、9時～17時)

初心者大歓迎  
ルールから丁寧に  
説明します！

主催：清新公民館 体育部 【お問合せ】 清新公民館 Tel：042-755-8000

♪講師の  
ピアノ演奏も  
あります♪



# 音楽療法

歌ったり♪演奏したり♪聞いたり♪身体を動かしたりなど、  
聴覚・視覚等を刺激することにより、気持ちが穏やかになったり、  
認知・運動機能の維持・改善につながります。

日時 令和6年12月14日(土) 午後2時～午後4時  
会場 清新公民館 大会議室 無料  
講師 音楽療法士 森谷 友氏  
対象 館区内在住・在勤・在学の一般 50名(先着順)  
申込 11月15日(金)から定員まで 公民館へ直接または電話  
受付時間 午前9時～午後5時(正午から午後1時を除く)

お問い合わせ 清新公民館 042-755-8000



# 落語鑑賞会

令和6年12月12日(木)

13時半～15時半

場所：清新公民館 大会議室

出演：春風亭 朝枝(二ツ目)

(第22回さがみはら若手落語選手権優勝)

対象：館区内在住・在勤の成人45名

申込：11月19日(火)から先着順

(毎週月曜日と11/24(日)を抜いた)

9時～17時に電話または公民館窓口

無料



問合せ先：清新公民館 電話：042-755-8000

# 「脳トレにチャレンジ」

## 🍷 どんないことをの?

- ・新しい知り合いを得るチャンス!
- ・同じ地域に住んでいる皆さんと気軽に会話!
- ・脳トレなどクイズにチャレンジ!
- ・新しい知識を得るチャンス!



🍷 日程：令和6年11月27日(水)

🍷 時間：午前10時～正午

🍷 会場：清新公民館 大会議室

🍷 対象：どなたでも(無料)

🍷 定員：25人

🍷 持ち物：飲み物(ペットボトル・水筒等)

🍷 申込み：初めての方 ▶ 公民館窓口または電話で申込ください。

【締切11月26日(火)】

ハガキをもっている方 ▶ 当日会場へ直接お越しください。

清新公民館 TEL 755-8000



## 図書室だより

清新公民館図書室

### <一般書>

異界にふれるニッポンの祭り紀行  
 Mimiさんの何歳でも  
 自分を楽しむ手作り服  
 バリ山行  
 六月のぶりぶりぎっちゃん  
 わたしの知る花  
 アルプス席の母  
 サンショウウオの四十九日  
 こまどりたちが歌うなら  
 ツミデミック

### 《新着図書のご案内》

大石始  
 Mimi  
 松永K三蔵  
 万城目学  
 町田そのこ  
 早見和真  
 朝日奈秋  
 寺地はるな  
 一穂ミチ

### <児童書>

ひみつのたからもの  
 ひみつのラーメンやさん  
 もりのはなやさん  
 ペット探偵事件ノート  
 消えたまいごねこをさがせ  
 ブービーとはじめてのプレゼント  
 豊福まきこ  
 黒岩まゆ  
 ふくざわゆみこ  
 赤羽じゅんこ  
 高島じゅん子



### 《休室日》

月曜日、図書整理日(第2木曜日)、  
 祝日の翌日、蔵書点検(4月)、  
 年末・年始(12月28日～1月3日)

### 《お問い合わせ》

清新公民館 042-755-8000



# デニムkids食堂



こども食堂  
開催のお知らせ

手作りで栄養バランスの取れた食事提供などの活動を行い、孤食になりがちな子どもを少しでも減らすこと、共働き世帯の応援者になること、子どもにとって安全な居場所がある地域になることを目指して活動しています。

日時 11月16日(土) 午前11時45分～  
12月14日(土) ※なくなり次第  
終了します

会場 清新公民館2階 小会議室

内容 手作り弁当の配布(限定50食)  
※アレルギー対応はしておりません

参加費 中学生まで100円 高校生以上300円  
子どもだけでも大人と一緒にどうぞ  
※未就学児は保護者同伴でお願いします

## 寄付のご協力をお願いいたします

米、野菜、台所洗剤、お菓子、文具 等々  
(食品は未開封で賞味期限内のもの)  
保冷剤(ケーキ屋さん等でもらえる小さいもの)

♡当日会場に募金箱を設置します  
温かい志をお願いいたします

エコバッグを  
お持ちください



LINE公式アカウント



Instagram



@DENIMKIDS\_SHOKDO

お問い合わせ

080-5386-4564 長谷川(はせがわ)  
090-9644-9220 小倉(おぐら)

(福)相模原市社会福祉協議会  
「子ども健やか育成事業助成金活用事業」

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11月26日(火)  
開催場所: 清新公民館(清新3-16-1)  
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 TEL042-754-1177  
8時30分～17時まで



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！

【問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777

**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



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。
- ・最低開講人員2名

講座内容の説明



### ◆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
	6(金)	13(金)	8(水)	15(水)	
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 (地図やLine等) Android	17(火)	24(火)	21(火)	28(火)	午前
					午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	16(月)	23(月)	22(水)	29(水)	午前
					午後

# 住まなくなつた「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。

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。「殴る」「蹴る」といった身体的な暴力のほか、「暴言を吐く」「交友関係を制限する」等の行為もDVにあたります。また、男女ともに、被害者となる可能性があります。



相模原市  
マスコットキャラクター  
さがみん

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)

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)

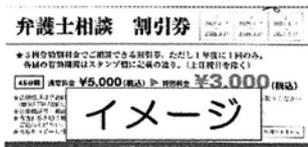
相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)

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

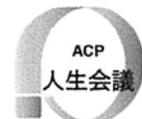
「**弁護士相談 割引券**」をご持参ください。

(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

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

内容：アロマ消臭スプレー作り、福祉機器体験など

【問合せ】（一社）相模原市高齢者福祉施設協議会事務局

月・木 10時～13時 火・水・金 10時～16時

TEL：042-707-1136

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



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～

### 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。

### 【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@yumename.com

ホームページ http://www.yumename.com

### 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

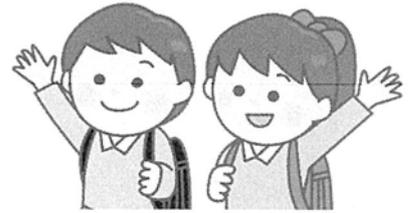
**令和6年12月13日（金）必着**  
申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が  
ダウンロードできます。



# 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

## 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 CO<sub>2</sub> 排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる“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

