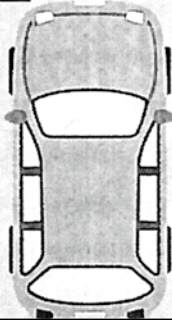


安全運転で
豊かな生活を!

高齢者向け運転認知機能検査。 サポカー体験会

当日の予定

- ・運転認知機能模擬検査
- ・特殊詐欺防止講話
- ・交通安全講話
- ・神経刺激体操
- ・視力チェック
- ・聴力チェック
- ・サポカー体験



【日時】12月5日(木)午前10時00分~12時30分

【場所】津久井総合事務所 3階 第1・第2会議室

【参加費】無料

【対象】緑区内に在住か在勤の65歳以上の方

【定員】10人

【申込・問合せ】11月19日(火)から26日(火)まで

市コールセンターへ ☎042-770-7777

【主催】緑区安全・安心まちづくり推進協議会

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



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

【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>

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



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▶



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)



相模原市自治会連合会ホームページで
橋本地区の情報をみるができます！

<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!



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

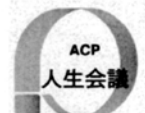
YouTube で過去の写真展をご覧頂けます

さがみはら介護の日



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

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」
 - ☆車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
 - ☆減速時は早めにアクセルを離そう

- 【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
 - ☆不要な荷物はおろそう
 - ☆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
 相模原市中央区富士見 1-3-41
 Tel 042-753-9550
 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!



～ 悪徳商法にご注意を！ ～

低金利の時代にこんないい儲け話はないことを強調し、健康食品等の販売事業、ベンチャービジネスへの出資を持ち掛け、お金をだまし取る等の事案が多発しています。

被害を防ぐには！！

- 1 おいしい話を持ち掛けられた時は
時は誰かに相談！
- 2 契約しても料金は後払い！
- 3 キッパリと断る勇気を！



相模原北警察署 042-700-0110

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

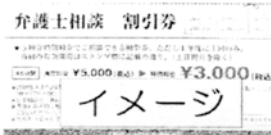
(お問合せ)

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)

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。



刃物研ぎ

開催予定

令和6年12月4日 (水) サン・エールさがみはら

西橋本5-4-20

令和6年12月18日 (水) 神明大神宮境内

橋本6-40-1



※ 刃物研ぎ受付: 午前9時30分から午後1時30分まで

※野菜販売⇒サン・エールさがみはら 11/15(金) 12/6(金) 12/20(金) 売り切れ次第終了となります。

お問い合わせ先

相模原市シルバー人材センター緑事務所
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)	3(火)	10(火)	7(火)	14(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	2(月)	9(月)	8(水)	15(水)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (動画やLINE等)	17(火)	24(火)	21(火)	28(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (動画やLINE等)	16(月)	23(月)	22(水)	29(水)	午前 午後

橋本公民館自主企画提案事業

計算しない！！

笑いの数学教室

学校の数学とは違う楽しい見る数学です
一緒に楽しみましょう！！

テレビの「笑わない数学」の逆、学校とは違う「数学」を楽しく学んでみませんか？

	日時	内容
1	12/8 (日) 9:30~11:30	図形の不思議
2	12/15 (日) 9:30~11:30	三等分・角度
3	12/22 (日) 9:30~11:30	自然数の和 微分・積分

講師：清水 雄市

〔申込み〕11月7日(木) 午前10時～

橋本公民館に電話か直接窓口へ

〔定員〕15名(先着順) 〔参加費〕200円

〔対象〕橋本公民館区在住在勤在学
小学4年生～大人まで



〔持ち物〕筆記用具

橋本公民館 771-1051

福祉講座(映画上映会)・高齢者地域活動感謝状贈呈式

「梅切らぬバカ」

11月27日(水) 13:30～
サン・エールさがみはら(ホール)
入場無料(☎042-775-8602へ事前申込)

受付>11月26日まで、平日9:00-12:00, 13:00-17:00

主催:橋本地区社会福祉協議会、共催:橋本地区敬老事業実行委員会



令和6年度地域介護予防事業

簡単！筋力トレーニングで アンチエイジング！2024

「秋の集中コース」講師：中村 保夫 先生（健康運動指導士）
全三回コース 14時～15時30分・無料です

11/7(木)	① 体に優しい運動法
11/21(木)	② 身近な物で手軽に筋力アップ
12/5(木)	③ 怪我の予防にはストレッチ

会場：緑区合同庁舎 4階
集団指導室

定員：40名(申込み順)

対象：65歳以上で運動に支障
がない方

持物：①水分②タオル③内履き
※マスクは自己判断で

お申し込み・お問い合わせ
橋本地区包括支援センター
042-773-5812
平日8:30～17:00

～相原地域包括支援センターからのお知らせ～

ご近所体操のご案内(自由参加)

百歳体操 やろう会

相原地区のご近所体操は現在以下の9カ所で活動中です！
新たな公園での体操開催の支援も行いますので、ご希望の場合は
相原地域包括支援センターまでご連絡ください！

ご近所体操 ななかまど ななかまど駐車場(二本松3-8-15) 日時：毎月第1月曜 14:00～	ご近所体操 そよ風 あいほらグループホームそよ風(相原4-24-8) 日時：毎月第4月曜 10:30～
ご近所体操 シオン 相原児童遊園(二本松4-8) 日時：毎月第1・第3火曜 10:00～	ご近所体操 田通公園 (相原3-13) 日時：毎月第2・第4火曜 9:00～
ご近所体操 はっぴー 窪ノ淵公園(二本松1-28) 日時：毎月第1・第3水曜 10:00～	ご近所体操 上松並公園 (二本松2-31) 日時：毎月第1・第3金曜 10:00～
ご近所体操 二本松公園 (二本松4-16) 日時：毎月第1・第3木曜 10:00～	ご近所太極拳 相原八幡宮横(相原6-5) 日時：毎月第2水曜 10:00～11:00
ご近所体操 元木公園 (橋本8-21) 日時：毎月第2・第4金曜 10:00～	

メンバー募集中！(申し込み制)

百歳体操は手首や足首に重りを巻いて、
DVDを見ながら、主に座って行う体操
です！

日時：毎週土曜日 13時～

場所：相原病院 会議室

費用：無料



【申し込み先】相原地域包括支援センター
TEL 042-703-5088

休館日11月25日(月)

橋本公民館のお知らせ

モルックの体験

【日時】11月24日(日)

午前9時~11時30分

【会場】宮上小学校 校庭(雨天時は体育館)

【対象】公民館区内在住・在勤・在学の小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)

【定員】申込み先着50名

【持ち物】運動のできる服装と靴、飲み物、タオル、室内履き(雨天時)

申込み:10月19日(土)午前10時~

橋本公民館窓口へ直接、または、電話・FAX・下記 QR コードからのフォームで



勧誘商法、キャッシュレスの落とし穴

あなたを狙う 悪徳商法!



【日時】11月17日(日)午後2時~4時

【会場】橋本公民館 大会議室

【対象】橋本公民館区内在住の方

【定員】先着40名(申込不要。当日直接会場へ)

【注意】当日満員の場合、入場できないことがあります。

第42回橋本子どもまつり

子ども実行委員が



みんなで楽しめる内容を企画中!!

★日時 12月1日(日)10時~正午

★会場 橋本公民館・ソレイユさがみ
(イオン橋本店6階)

お化け屋敷やゲームコーナー

おみせやさんなどなど!



お楽しみに!

橋本公民館の大掃除

年に一度の大掃除を次のとおり行います。

皆様のご協力をよろしくお願い致します。

※利用団体1サークル1名以上ご参加ください。

★日時: 12月14日(土)午前10時~

★集合場所:橋本公民館 大会議室

★持ち物:ぞうきん、マスク、エプロン等

ロビーコンサート

第142回はオカリナ演奏の「ゆい」です。

日時:12月21日(土)

午後5時15分~午後5時35分

会場:イオン橋本店6階 多目的スペース

※事前申込みは必要ありません。

小さなお子さま連れも大歓迎!

月たくさんのご来場をお待ちしています

第43回橋本公民館まつりのお知らせ

内容については、決まり次第お知らせします。お楽しみに!

★開催予定日

令和7年3月8日(土)

9日(日)



これからの事業予定

1月26日(土) ボッチャ親睦大会

2月15日(土) 春の子ども事業

12月8日、15日、22日(日) 笑いの数学

◎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!



メールアドレスQRコード



市制施行70周年記念

第42回相原公民館まつり 参加団体募集

開催日時 令和7年3月1日(土)2日(日) 両日も午前10時～午後3時30分
参加申込 11月1日(金)～11月30日(土) 公民館の窓口・ホームページにある申込用紙を
 窓口に提出してください。

内 容 地域住民や相原公民館利用団体等の作品展示・体験、公演(演技、演奏)、模擬店

対 象 相原公民館利用団体・サークル、(展示は館区内在住、在勤、在学の個人も可)

実行委員会 参加団体及びサークルから1名、実行委員として会議に出席していただきます。

参加
してね!

※個人参加の場合は、ご本人が実行委員となります。

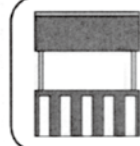
○第1回実行委員会：12月7日(土)午後1時30分～(相原公民館大会議室)



展示



公演



模擬店



令和7年5月1日、相原公民館は
創立75周年を迎えます!

創立75周年記念事業検討委員会の メンバー募集!!

一緒に記念事業を考えてくださる方、
相原公民館の活動に熱意・興味のある方

事業検討期間：令和7年1月下旬～3月末日

募集人数：若干名

※詳しくは相原公民館までお問合せください。



いつでも どこでも おりなく 《ながら運動 体験教室》

日常生活の運動化を応援します!

日 時 令和6年12月8日(日)午前10時～12時
(受付：午前9時30分から)

場 所 相原公民館 大会議室

講 師 相模原市健康づくり普及員

対 象 どなたでも御参加ください

定 員 30人(先着順)

持ち物 飲み物、運動のできる服装、靴で

申込み 11月13日(水)～定員に達するまで



新春ウォーキング～健康祈願七寺めぐり～健康を願って新年の歩き初めを!



日 時 令和7年1月5日(日)午前9時～12時30分(集合：午前8時40分) ※雨天中止

行 程 相原公民館出発⇒正泉寺⇒華蔵院⇒行昌寺⇒長福寺⇒清水寺⇒瑞光寺⇒香福寺(橋本)解散(全行程約7km)

対 象 館区内在住の成人(子ども同伴可) **定 員** 25人(先着順)

持ち物 飲み物(水分補給用)、帽子、汗拭きタオル、天候により雨具など ※歩きやすい服装・靴で

申込み 12月6日(金)～定員に達するまで 電話または窓口へ(お1人につき2人分まで申込可)



《御朱印について》

香福寺を除く6寺については、事前予約の方のみ、各寺院の用紙に作成した御朱印を受けることが可能です。事前予約は12月13日(金)までに御朱印代(各寺院300円)を添えて相原公民館窓口へ。

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・お申込み】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

