

回覧 清新情報

発行日 令和7年1月15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

【清新公民館 体育部事業】



健康運動講座②



令和7年3月8日(土)10:00~11:30(受付開始 9:30)

○場 所：清新公民館 大会議室

○対 象：清新公民館区内在住・在勤の方（一般）。生活習慣病予防に興味があり、健康寿命を延ばしたい方 先着40名 参加費：無料

○講 師：健康づくり総合研究所 健康運動指導士 高垣 茂子氏

○持ち物：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

○申 込：2月1日(土)9:00から次のいずれかの方法で

①オンライン <https://logofom.jp/form/oWjU/849344>

②公民館窓口へ直接 ③電話

※②、③の場合、月曜日、2/12、2/25を除く9時~17時（12時~13時を除く）



申込はこちらから

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



図書室だより

清新公民館図書室

<一般書>

行列ができるおにぎり専門店が
握るおにぎりの具レシピ
まるごと海藻レシピBOOK
軽量登山入門
死はすぐそばに
百年の孤独
京都ものがたりの道
イラスト・写真で動きがわかる！
力のいらぬ介護術
迷惑な終活
フェイク・マッスル

《新着図書のご案内》

橋本信伍
井澤由美子
栗山祐哉
アンソニー・ホロヴィッツ
G・ガルシア＝マルケス
彬子女王
福辺節子
内館牧子
日野瑛太郎

<児童書>

いないいないぞう！
しばらくあかちゃんになりますので
やさいのがっこう なすびせんせいのおはなし なかやみわ
ともに生きる 山のツキノワグマ
わかったさんのスイートポテト
うみへやまへ
しょうがっこうが、きらいです！
古生物の学校
カラダのひみつをのぞいてみよう！
すごい人体の図鑑

大塚健太
ヨシタケシンスケ
なかやみわ
前川貴行
寺村輝夫
三浦太郎
山本悦子
甲能直樹
坂井建雄

※ この他にも随時届いています。詳しくは清新公民館ホームページをご覧ください。

《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 2月8日(土) 午前11時45分～
3月15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

野菜、パスタ、缶詰、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_SAKUDO

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」

基礎から学ぼう

ポールウォーキング教室

地域介護予防教室

専用ポールを持って歩く、新しいウォーキングスタイルを体験してみませんか？

日程:令和7年1月24日(金)

午後2時00分～午後3時30分

会場:清新公民館 大会議室

講師:高齢者体力づくり支援士マスター 新井 恵 氏

定員:20名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

対象者:清新地区にお住いの概ね65歳以上の方

(※ポールを握れる方・1人で歩ける方)

持ち物:飲み物・汗拭きタオル・室内履き

備考:動きやすい服装と歩きやすい靴でご参加下さい



〈お申込み・お問い合わせ〉

清新地域包括支援センター

☎:042-707-0822

平日 午前8:30～午後5:30

※当日、体調のすぐれない方は参加をお控え下さい。

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

子育てのお手伝いをしてくださる 援助会員を募集しています！！

お子さんが好きな方！地域の子育てに力を貸してください！

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いをしてほしい「利用会員」に、お手伝いできる「援助会員」を紹介します。

保育施設や児童クラブ、
習い事の送迎

援助会員の自宅での
子どもの預かり

利用会員宅での
子どもの見守り



ホームページ

援助会員は、利用会員から1時間700円～900円の謝礼を受け取ります。
援助会員に登録するためには入会説明会への参加または市ホームページから事前に動画を視聴することに加えて、下記講習会（3日間）への参加が必要です。

【講習会日程】

日 程		会 場
1日目	2月4日（火） 9時30分～15時	あじさい会館 6階展示室
2日目	2月10日（月） 9時30分～15時30分	
3日目	2月18日（火） 9時30分～16時	

【申込み・問合せ】（月～金曜日：午前9時～午後5時）

電話：042-730-3885

相模原市ファミリー・サポート・センター事務局

（市社会福祉協議会内・相模原市委託事業）

メール：famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します

ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。

看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日 時 令和7年2月2日（日）午前9時から午後1時まで

会 場 ウェルネスさがみはら5階会議室（中央区富士見6-1-1）

<JR 横浜線「相模原駅」からバス>

対 象 ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人
・看護補助者を希望する人（資格は問いません）

参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 1月27日（月）までに病院協会へご連絡ください。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【問合せ】 相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



病院協会 HP QRコード



シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

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

住まなくなかった「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？

2/22(土)、3/28(金)・29(土) 10時～16時

会場 【2月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)

【3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)

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 (ブックオフおうちの無料相談会受付窓口)

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。

相模原税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談

～申告書作成会場以外でも、無料で税理士に相談して確定申告書を作成・提出できます～



期間	会場	所在地	受付時間
1月30日(木) ～31日(金)	サン・エール さがみはら1階	相模原市緑区西橋本5-4-20	午前9時から午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】
2月6日(木) ～7日(金)	ラクアル・オダサガ4階 おださがプラザ	相模原市南区南台3-20-1	午前9時30分から午後3時まで 【事前申込をお願いします】

対象者	事前申込
年金受給者・給与所得者 ただし、次の内容を含む確定申告書の作成はできません。①譲渡所得(土地、建物及び株式等)、②住宅借入金等特別控除、③中業所得及び不動産所得、④複雑な相談内容及び有利不利の判定が必要な内容、⑤給与収入800万円以上である方の申告、⑥平準確定申告(死亡・出戻)	○令和6年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、オンラインによる 事前申込 を受け付けます。 ○オンラインによる事前申込は、令和7年1月9日(木)から可能となります。 詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。 なお、税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。 ○オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、【050-1722-2206】 (受付時間:平日午前10時～正午、午後1時～午後4時)へお願いします。


事前申込サイト

下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いします。

無料申告相談専用
LINE事前申込

Web事前申込





相模原税務署申告書作成会場の開設について

～原則、ご自身のスマートフォンで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
2月17日(月)～3月17日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月2日の日曜日は開場します。	相模原税務署 2月3日(月)から3月17日(月)までの間、 税務署の駐車場は使用できませんので、 お車での来署はご遠慮ください。	相模原市中央区 富士見6-4-14	【受付】午前8時30分から午後4時まで 【相談】午前9時から午後5時まで

お持ちいただきたいもの

- ① マイナンバーカード
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の書類をお持ちください。
 ・運転免許証や公的医療保険の被保険者証等の身元確認書類
 ・通知カードやマイナンバーの記載のある住民票の写し等のマイナンバーが分かる書類
- ② マイナンバーカード発行時に、ご自身で設定した次のパスワード
 ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- ③ スマートフォンまたはタブレット

- ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類


案内図



事前準備

❶ 来場前に、マイナンバーカードを利用した、**マイナポータル連携**の事前準備をお願いしております。

入場整理券

- 混雑回避のため、申告書作成会場への入場には入場整理券が必要です。
- 当日、申告書作成会場でも入場整理券を配付しておりますが、**長時間お並びいただく場合があります。**
 また、入場整理券の配付状況に応じて受付を早く締め切る場合があるため、**お並びいただいても入場整理券を取得することができない場合があります。**
- 3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されますので、**2月中の来場をお勧めします。**
- 申告書等の提出のみの場合は入場整理券は不要です。

LINEで事前発行

- ・LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して取得できます。
- ・当日**並ばずに**事前に取得でき友だち追加はこちらから→



参考事項

昨年、確定申告した方のうち、作成会場に行かずに申告書を作成・提出した方は**約9割**です。確定申告は、自宅からスマホ申告をご利用ください！

動画で見る確定申告
申告書の作成方法などを
動画でご案内しています。



防災情報は LINE でゲット



【簡単 4 ステップ】

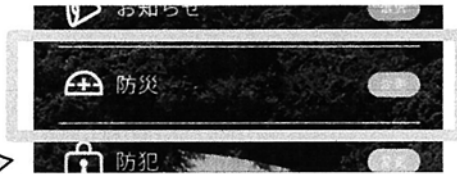
▼ 相模原市 LINE 公式アカウント



①QRコードを読み取り、
友だち追加



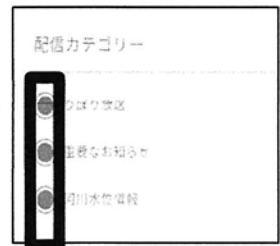
②受信設定をタップ



③防災をタップ



④配信を希望する
カテゴリ選択



【あなたの手元にひばり放送】

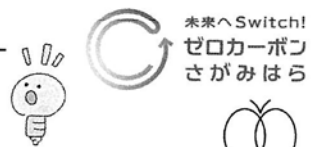
災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。
災害からあなたと家族の命を守るため、
日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。

問い合わせ 中央区役所地域振興課
電話042-769-9801



今年の冬も無理のない範囲で節電を！

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～



【エアコン】

- 室温は 20℃を目安に快適性を損なわないようにしましょう。
- 目詰まりしたフィルターは定期的に掃除しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターを併用して暖かい空気を循環させましょう。
- 暖かい空気が直接窓に触れて冷やされないように厚手のカーテンを使いましょう。床まで届くカーテンはより保温効果が期待できます。
- 服装を工夫してウォームビズしましょう。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
(「強」なら「中」や「弱」にできないか確認しましょう。)
- 冷蔵庫内は 7 割を目安に収納、冷凍庫内はできる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【照明】

- 使わない部屋の電気は消しましょう。
- LED など省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。



デコ活



みんなもおうちで
やってみてね！



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 TEL042-753-9550
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！