



相模原市
マスコット
キャラクター
『さがみん』

～ 上鶴間地域包括支援センターの情報紙 ～

令和7年1月発行 第43号

上鶴間通信



発行・上鶴間地域包括支援センター

〒252-0318 相模原市南区上鶴間本町6-28-14
Tel.042-767-2731 Fax.042-767-2732

謹んで新春のお慶びを申し上げます

地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと存じます。旧年中はセンターの活動に深いご理解とご協力を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。令和6年度より高齢者支援に関わる公的サービスには、これまでの「お世話型」に加えて、できなくなってきたことをまたできるようにする「リエイブルメント」の考え方が加わりました。相模原市では新しい介護予防の取組として、3か月間集中のオーダーメイドプログラムを本格実施しています。ぜひ活用されてはいかがでしょうか。地域包括支援センターは相模原市より委託を受けた高齢者の相談窓口です。本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。

上鶴間地域包括支援センター
職員一同



撮影 上鶴間本町 加藤 淳一様

3B体操 (さんびーなびどう)

3B体操は、用具を使って♪
誰でもできる楽しい体操です

日時: 1月24日(金) 10:00~11:30
場所: 上鶴間公民館 大会議室
(上鶴間本町7-7-1)

参加費: 無料
講師: 市川 奥真氏 (3B体操講師)
持ち物: 飲み物、動きやすい服装、マスク

3B体操とは?

遊びの要素を取り入れ、気軽に体に無理なく年齢性別に関係なく誰でも楽しんでいただける健康体操です。3つの用具(3B) ボール ベル ベルターを使います。



お申込・お問い合わせ
上鶴間地域包括支援センター
042-767-2731



シニア世代の 心の健康講座



最近、不安や、こころが晴れないと感じて外出や会話が少なくなっていますか?
こころの健康と介護予防について解説します。

日時: 1月29日(水) 13:30~15:30
場所: ボーノ相模大野2階
南区地域福祉交流ラウンジ
(相模大野3-2-2)

参加費: 無料
講師: 永山 弘美 看護師
持ち物: マスク



介護予防教室



「口腔機能低下症

(オーラルフレイル)の予防」

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態(いわゆる『健口』)と『口の機能低下』との間にある状態です。介護予防は『健口』から...いつまでも健口でいられるためのお話です。

日 時：2月19日(水) 13:30~15:00

場 所：中和田自治会館 1階ホール
(上鶴間本町9-17-33)

参加費：無料

講 師：あんどう歯科医院院長
安藤 一郎先生

持ち物：飲み物 マスク



お申込・お問い合わせ
上鶴間地域包括支援センター
042-767-2731



お元気+プラス

暮らしの中でちょっとした元気を見つけてみませんか?元気になるヒントをお伝えします。

日 時：毎月第1木曜日10:00~11:15

(1月のみ第2木曜日)

場 所：上鶴間地域包括支援センター

<これからの予定>

1月9日 防犯かるた大会

2月6日 薬剤師による薬のはなし

3月5日 包括職員による

講話&マジック

参加費：無料

事前申し込み：不要



街の保健室



1月の
健康コラム

冬は湿度が低く、空気が乾燥しやすくなります。さらに暖房を使うことで乾燥が加速します。

冬は夏ほど汗をかかないため、のどの渴きも感じにくく、気がつかないうちに体が水分不足に陥る「かくれ脱水」になるリスクが高い季節です。「冬は乾燥するから、手がカサカサするのは自然なこと」「体がだるいけど、寝れば治るだろう」と症状を見過ごしていると、脱水症へと進行してしまうおそれがあります。

特に高齢者の場合は隠れ脱水が起こりやすく、ふらつきをはじめとした脱水症状によって、転倒や骨折などの二次被害につながりかねません。

- 加湿器で室内の湿度をあげる
- こまめに水分補給をする
- 肌からの水分蒸発を防ぐ
- 体温調節をする

乾燥した冬でも脱水症にならないよう適切に予防しておくことが大切です。

担当地域



相模原市マスコットキャラクター「さがみん」

上鶴間地域包括支援センターは、相模原市から委託を受け65才以上の方の保健・福祉・介護の相談窓口として上鶴間公民館区の各地域を担当しています。

上鶴間本町	全域
上鶴間	1丁目1~45番/2~3丁目/6丁目1番、12~15番
相模大野	2丁目/3丁目19~25番(25番6~10号除く)/7~9丁目
鶴野森	3丁目50番31号



読み、書き、そろばんは教育の原点！

女性講師のていねいな指導で、小さい頃からコツコツやれる習慣が身につきます！

そろばん教室

年少さんから
そろばんが始められます

集中力
忍耐力
暗算力
自信
礼儀作法



☆お友だち紹介特典あり！☆

上鶴間教室 【水曜】

中和田自治会館

※他のキャンペーンとの併用はできません

キッズコース（年少・年中）	週1回30分4,180円/月
アバカスコース（年長～小学生）	週1回60分5,280円/月
	週2回60分6,930円/月

※アバカスコース週2回は一部教室のみ開催

※別途、入会金5,500円、運営費として(冷暖房費、施設費など)半期ごとに3,300円がかかります(税込)

無料体験実施中！

メールでの申込はこちら

～お問合せ・体験のご予約は～

児童くらぶ



よいこ ニコニコ

0120-415-202

【平日】10:00～18:00



ハピキャン

ご入会の方に
そろばん(4400円相当)
プレゼント！

※他のキャンペーンとの併用はできません

児童くらぶは、東大珠算研究会と共同開発したオリジナル教材を使い、指導法なども研究しています。台湾商工会主催の国際検定も受検できます。

大野南地区社会福祉協議会 「ほほえみネット」のお知らせ

大野南地区社会福祉協議会の事業のひとつに「ほほえみネット」があります。

地域のみなさまに「さりげない見守り」をお願いしています。

例えば

☆雨戸がずっと閉まりっぱなし。

☆新聞が溜まっていて、ポストからあふれている。

☆洗濯物が干しっぱなし。

など、「いつもと様子が違う」「おかしいな」と思った時にそのまましないで、
自治会長、民生委員児童委員、地域の包括支援センターなどに伝えてください。

実際に地域の方からの相談で、早い対応から大事に至らなかった事もありました。

「さりげなく」ご近所同士見守りあって「ほほえみネット」を広げていただいただけませんか？

自治会の掲示板や地区の商店に、黄色いポスターを貼っていただいています。

見かけましたら、ご一読ください。

黄色いチラシが
目印です！！

見守り活動にご協力ください

「ほほえみネット」はさりげない見守り活動です。
みんなで安心の輪を地域に広げていきましょう！

- 新聞や郵便がたまっていない
- 毎日同じ服を着ていない
- 同じ洗濯物が干したままになっていない
- 様子になっていない
- 聞き声や大きな音がする
- 昔より元気がない

いつもと違う！！

と感じた時は地域の自治会長または民生委員にお知らせください。
緊急性が高い場合は、110番、119番に通報しましょう。

大野南地区社会福祉協議会 ほほえみネット推進委員会
☎042-749-2056(受付:平日9時00分~17時・12時00分~13時を除く)

高野東のふりばはらら
大野南地域包括支援センター ☎042-767-3701
上総町地域包括支援センター ☎042-767-2731
(受付:8:30~17:30*土日祝除く)



お問い合わせ:主催 大野南地区社会福祉協議会 042-749-2056
(平日 9:00~17:00*12:00~13:00は除く)

大野南公民館だより

☆講座等の情報や当日の様子はホームページからもご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。

『宇宙の夢』～宇宙への夢を見続けて～

講師 「小惑星探査隊はやぶさ2」プロジェクトマネージャー

現 JAXA 教授 **津田 雄一 氏**

3/2 (日) 午後1時30分～午後3時30分

- ・宇宙への思いをめぐらせたきっかけ、そして歩んだ道
- ・「小惑星探査隊はやぶさ2」の挑戦
- ・これからの夢

場所：大会議室2（2階）/定員 80名（先着順）

対象：どなたでも参加できます

申込：大野南公民館お電話または、直接窓口へお申込ください

●2/1（土）から（館区外の方は2/8（土）から）

第42回 大野南公民館まつり

3/1(土) 午前10時～午後4時30分

文化展、芸能のつと（大会議室2）

音楽のつと（大会議室2）活動団体・発表展示

3/2(日) 午前10時～午後4時

文化展、音楽のつと（南市民ホール）、

活動団体・発表展示

…ボランティア募集します!…

▶開催日前日の2/28～3/2の期間で、1回2時間以上協力できる中学生以上のボランティアの方を募集!

▶内容:前日準備、自転車整理、受付など

▶申込:～2月23日(日)まで

大野南公民館お電話または、直接窓口へ☆

安全・安心な 暮らしの講座（終活）

日にち 3月中旬（予定）

時間 午後2時～午後4時

場所 大会議室2（2階）

内容
・「在宅支援」「通所サービス、施設」
詳細な内容（注意事項・料金）など
・「入所施設」（特別養護老人ホーム、
有料老人ホームなど）の内容
（注意事項・料金）など
・大野南地区の「在宅支援」
「デイサービス」「入所施設」の状況

講師 さがみはら介護支援専門員の会会員

定員 50名（先着順）

持ち物 筆記用具、飲み物

申込み 2月14日（金）～

（※館区外の方2月21日（金）～）

申込み・お問合せは、お電話または窓口へ

大野南公民館HP

大野南公民館 TEL:042-749-2121

午前9時～午後5時まで（月曜・祝日の翌日と正午～午後1時を除く）

大野南公民館

検索

右のQRコードからでも検索できます



スポーツ推進委員募集

相模原市や公民館の健康体育事業などの実施や会議にボランティアとして参加できる方を募集します。

任 期 令和7年4月1日～令和9年3月31日
 応募要件 館区内にお住まいの
 18歳以上70歳未満の方
 募集人員 若干名
 報 酬 年額60,100円
 募 集 随時 お問い合わせください。

青少年指導委員募集

相模原市や公民館の青少年向け事業などの実施や会議にボランティアとして参加できる方を募集します。

任 期 ～令和8年3月31日
 応募要件 館区内にお住まいの方
 募集人員 若干名
 報 酬 年額60,100円
 募 集 随時 お問い合わせください。

大道仮説実験講座

「しゅぽしゅぽ」

3/15
(土)



時 間 午後1時30分～4時
 場 所 大会議室2（2階）
 内 容 何をするかは当日のお楽しみ♪
 予想して実験で確かめる講座です
 講 師 畑 明子 さん
 対 象 館区内の小学3年生以上で
 保護者と一緒に参加できる人
 定 員 10組（抽選）
 参加費 1家族500円
 持ち物 筆記用具、飲み物、わくわくする心♪
 申込み 2月から公民館窓口、電話、メールで

アドレス onominami-k@city.sagamihara.kanagawa.jp

こども料理教室

2/2(日)午前中を予定

内 容 お菓子づくり
 対 象 館区内の小学4年生～6年生

申込みは学校から配布されるチラシを見て、下記アドレスにメールで申し込みください。



ぴよぴよパパを楽しむ講座

1/25・2/1・8・22 すべて土曜日

午前10時～正午（予定）

ところ 大会議室2（2階）
 内 容 こどもを守るためのパパの学びと座談会
 （スープを作ったりもするよ！）
 対 象 館区内の方で
 4回出席可能な方優先
 定 員 20名
 参加費 500円（材料費予定）
 持ち物 筆記用具
 申込み 公民館窓口、電話、メールで



大野南

サタデーキッズルーム



1/25 (土)



午前10時30分～11時30分

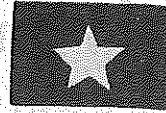
ところ 和室（1階）
 対 象 未就園児とその保護者
 参加費 無料
 出 演 布おもちゃサークル「ピノキオ」
 申込み 当日直接お越しください
 主 催 大野南サタデーキッズルーム実行委員会



上鶴間公民館インフォメーション



料理講座／文化部主催



世界の料理「ベトナム料理」

- 日時 2月23日(日) 午前10時～午後1時
- 場所 上鶴間公民館 料理実習室
- 内容 世界の様々な国の食文化を通して、異文化交流と国際理解を深めます。
今回はベトナムの料理と文化を学びます。
3種類【鶏肉フォー、生春巻き、チャー(緑豆プディング)】作ります。
- 講師 さがみはら国際交流ラウンジ(ベトナムの方)
- 定員 成人24名(申込順、上鶴間公民館区在住の方優先)
- 参加費 1,200円(材料代お一人)※事前に集金いたします。
- 申込み 1月26日(日) 午前10時より電話または窓口にて受付します。
- 当日の持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ)、タオル2枚(手拭用、雑巾)、飲み物

第38回上鶴間公民館

卓球大会

日時：2月9日(日) 午前9時～午後2時30分頃

会場：谷口小学校 体育館

対象：小学4年生～成人

種目：午前の部 シングルス「男子・女子・初心者(小4以上)の部」

午後の部 ダブルス(参加者より抽選でペアを決定します)

※家庭内ダブルスに限り事前エントリーOK

申込み：1月18日(土) 午前10時～2月2日(日) 午後5時

電話または公民館窓口まで

お申込み・お問合せは、電話または窓口へ

上鶴間公民館 ☎：042-749-6611 (月曜・祝日の翌日を除く)

※右のQRコードから上鶴間公民館のホームページにアクセスできます→



第38回上鶴間公民館まつり 開催のお知らせ!

3月8日(土)・9日(日) 午前10時~午後3時

発表部門

展示部門

催し部門

※詳しい時間・内容は、プログラムでご確認ください。

※プログラムは2月1日(土)より公民館窓口で配布予定。

模擬店もあります!

利用団体懇談会後援事業



スマイル エクササイズ

日時：2月7日(金)・3月7日(金)

各日午前10時~11時30分

場所：上鶴間公民館 大会議室

参加費：各500円

定員：20名(先着順)

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

申込み：「スマイルチーム」

インストラクター 新井 恵

TEL 090-9108-2900

一緒に楽しく歌いませんか 懐かしい歌を!!

懐かしのコーラス

日時：2月12日(水)午前10時~12時

3月12日(水)午前10時~12時

場所：上鶴間公民館 大会議室

会費：500円

連絡先：「ローズマリー」 稲毛

TEL 090-6196-4757

上鶴間公民館 協力員募集

地域のために活動したいという方!

公民館の3つの専門部(体育部・文化部・青少年部)と2つの委員会(館報編集委員会・ホームページ作成委員会)で、地域のために活動して下さる協力員を募集しています!

※専門部・委員会は地域住民からなる組織で主に公民館事業の企画、運営などを行っています。

※協力員には年齢制限はありません。

※協力員として登録するにあたり、面接などを予定しています。

※ボランティアのため、報酬等はありません。

詳しい内容は、公民館までお問合せ下さい。

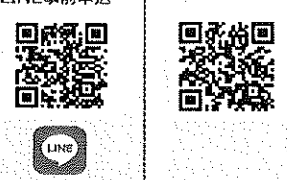
***** 費用の記載がないイベントは無料でご参加いただけます *****

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事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。
その他 ○ 持ち物については、「申告書作成会場の開設について」の「お持ちいただきたいもの」を参照してください。 ○ 申告書等の提出のみの場合は、相模原税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。 ○ 一部、当日入場整理券の配付を行います。無くなり次第終了となりますので、オンラインによる事前申込をご利用ください。 ○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。	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 

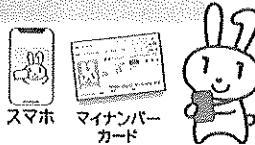
相模原税務署申告書作成会場の開設について

～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～

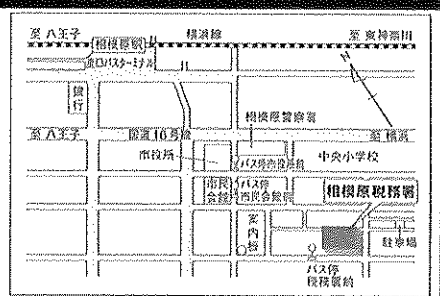
開設期間	会場	所在地	時間
2月17日(月)～3月17日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月2日の日曜日は開場します。	相模原税務署 2月3日(月)から3月17日(月)までの間、 税務署の駐車場は使用できませんので、 お車での来署はご遠慮ください。	相模原市中央区 富士見6-4-14	【受付】午前8時30分から午後4時まで 【相談】午前9時から午後5時まで

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保険者証等の身分確認書類
 ・通知カードやマイナンバーの記載が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

- ① 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。



☆☆☆ 「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

南区管内の「市民税・県民税申告」及び「確定申告」のお知らせ

- ◆2/17(月)～3/17(月)の間に、市民税・県民税申告は相模原市へ、確定申告は相模原税務署へ申告してください。
- ・「市民税・県民税申告」は、郵送での申告を推奨しています(申告書は、相模原市HPからダウンロードできます。)
- ・「確定申告」は、便利な電子申告(e-Tax)や郵送により申告できます。詳しくは国税庁HPをご確認ください。
- ◎申告受付・予約に関する詳細は、相模原市HP又は「広報さがみはら(1/15号・2/1号)」をご覧ください。

【申告期間中における南区管内の申告受付特設会場】

【重要】会場での作成相談は混雑回避のため、オンライン又は電話による事前予約が必要です(先着順)。
※申告書の提出のみは、事前予約不要。

申告受付 特設会場	ユニコムプラザさがみはら (ポー・相模大野サウスモール3階)
受付期間	2月17日(月)～2月27日(木) ※土・日及び祝日を除く。
受付時間	午前9時45分～午後4時

※令和8年度から、上記会場では確定申告の受付をいたしません。
※「ユニコムプラザさがみはら」は、商業施設内にあり、駐車場は有料です。

◆会場での確定申告の作成相談は、対象・対象外があります。

【対象】

給与所得、雑(年金等)所得、総合課税の配当所得、一時所得(いずれも住宅借入金等特別控除の追加をしない申告)

【対象外】

総合譲渡所得(短期・長期)、不動産所得、事業所得(営業・農業)、申告分離課税で申告をする所得(土地、建物及び株式等の譲渡所得・上場株式等の配当所得・先物取引所得・山林所得・退職所得)、住宅借入金等特別控除の追加をする申告及び準確定申告(出国・死亡)。
また、その他雑所得等で複雑な相談がある・有利不利の判定に関して相談がある・既に税理士が関与している等の場合は、税務署や税理士にご相談ください。

◆「ユニコムプラザさがみはら」では申告書類等の配布はしません(受付日を除く)。また申告受付に関し、「ユニコムプラザさがみはら」へ直接のお問い合わせはご遠慮ください(下記連絡先にお問合せください)。



連絡先 【市民税・県民税の申告及び受付会場について】
相模原市市民税課 TEL042-769-8221(直通)
【所得税の確定申告について】
相模原税務署 TEL042-756-8211(代表)



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】

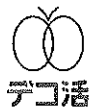
- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。(「強」なら「中」や「弱」にできないか確認しましょう。)
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納、冷凍庫内はできる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【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。

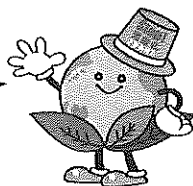


未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら



デコ活

みんなももうちで
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!



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。

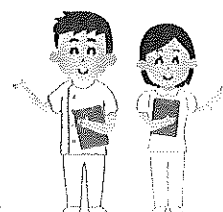
その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【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



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？

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)

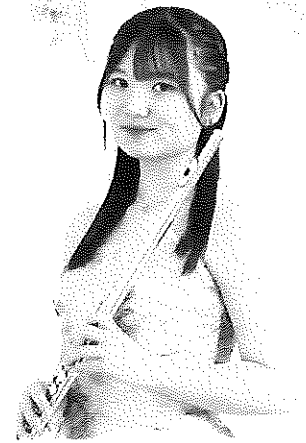
相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

小池優華 フルートリサイタル

第77回全日本学生音楽コンクールフルート部門第1位、
期待の高校生アーティストが地元相模原で待望のリサイタル!

3月25日(火) 18:30 開演

会場 相模原南市民ホール
入場料 無料(全席自由・要整理券)
整理券配布 南市民ホール事務室 ※お一人様4枚まで。
出演 フルート/小池優華
ピアノ/内門卓也
曲目 プーランク:フルートソナタ
ボルヌ:カルメン幻想曲
春よ、来い 他 ※曲目は変更になる場合があります
お問合せ 相模原南市民ホール ☎042-749-2110



小池 優華

★総合型地域スポーツクラブPRイベント★

【体操教室&バスケットボール教室】

体操教室は運動能力の向上を目指し、上手に体を動かすコツを学びます。
バスケットボールは経験者向けに細かくスキルトレーニングを行っていきます。

2025年2月14日(金) 大沼小学校/体育館(南区東大沼3-20-1)

【①体操教室/基礎運動】 17:00~18:30/年長~小学生(先着5名) **参加費無料**

【②バスケ/基本スキル】 19:00~20:10/小中学生(先着5名) **参加費無料**

【③バスケ/実戦スキル】 20:20~21:30/小中高生(先着5名) **参加費無料**

【お申し込み】総合型地域スポーツクラブ NPO法人SRC

電話 090-2242-4802(渡辺)

メール src.member.4802@docomo.ne.jp QRコード →

(参加希望コース①②③・氏名・学年・性別・保護者様の連絡先)

※原則メール受付となります。(電話番号へショートメール可)



白バラ講座 開催のお知らせ

選挙の豆知識と音楽健康講座～歌って笑顔♪みんな元気～

南区明るい選挙推進協議会では、啓発活動の一環として、南区選挙管理委員会事務局職員による選挙の豆知識のお話と、音楽レクリエーション講師の城直美先生をお迎えし、音楽健康講座を開催いたします。皆様、お誘い合わせの上、是非お越しください！！

日時：令和7年2月9日（日）午後2時～3時30分（予定） 参加費：無料

場所：相模台公民館2階大会議室（南区相模台1-13-5）（小田急相模原駅から徒歩約10分）

申し込み方法：南区選挙管理委員会事務局へ電話または、下記QRコードから（先着60名まで）

【問合せ】

相模原市南区明るい選挙推進協議会（南区選挙管理委員会事務局）

電話：042-749-2117（直通）



相模原市の自治会員の皆様にお知らせ！

Jichi Pass(自治パス)って知ってる？使ってる？

相模原市自治会連合会では自治会に加入している
皆様にご利用いただけるよう厚生事業として、
遊園地や飲食店、家電量販店等で特典を受けられる

Jichi Pass(自治パス)を発行しています！

他の地域ではなかなかないお得なサービスですので、
是非ご利用ください！

【問合せ】 相模原市自治会連合会

042-753-3419

