回覧 相模湖情報

発行日 令和8年11月1日
発 行 相模湖地区自治会連合会
（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

第19回 津久井地域 防犯のつどい 開催！

～みんなでつくろう犯罪のない安全・安心のまち～



入場無料
参加自由

日時 11月28日（土）13:00 開場12:30

会場 藤野芸術の家（相模原市緑区牧野4819）

神奈川県警音楽隊のミニコンサートや腹話術師「ポンちゃん一座」による防犯腹話術など、イベントも盛り沢山です！
皆様お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

津久井防犯協会　津久井警察署生活安全課　☎ 042-780-0110

用途地域等の見直しについて説明会を開催します

【開催日程】

11月21日（土）	午前10時から	城山総合事務所本館2階B会議室	（緑区久保沢1-3-1）
	午後 2時から	橋本公民館大会議室	（緑区橋本6-2-1（ｼﾃｨ・ﾌﾟﾗｻﾞはしもと内））
11月28日（土）	午前10時から	市立産業会館3階大研修室	（中央区中央3-12-1）
	午後 3時から	南区合同庁舎3階講堂	（南区相模大野5-31-1）
11月29日（日）	午前10時から	相模湖総合事務所3階大会議室	（緑区与瀬896）
	午後 2時から	藤野中央公民館3階大会議室	（緑区小渕1992）

※事前申し込みは不要です。極力公共交通機関をご利用ください。

見直しの内容はホームページから

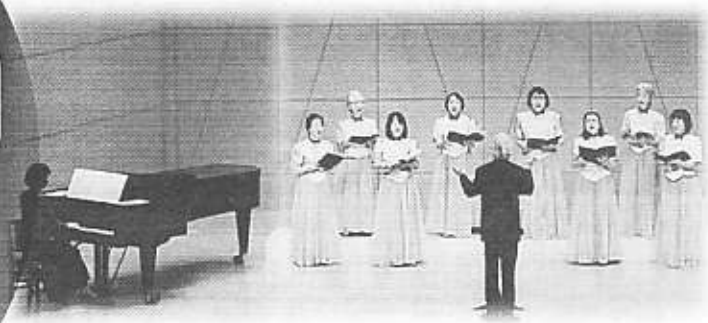
◇11月30日(月)から説明会の資料も公開いたします。
◇説明会に出席できない場合も、ご意見がある方はホームページ等から意見を申し出ていただくことが可能です。
（受付期間：11月30日（月）～12月11日（金））
詳しくは、ホームページをご確認いただくか、都市計画課までお問合せください。

【問い合わせ】
相模原市　都市計画課　　電話：042－769－8247（平日8：30～17：00）

相模湖女声合唱団

創立50周年記念演奏会

2026
11/23 (月・祝)
開場 13:30　開演 14:00
相模湖交流センター
ラックスマンホール
入場無料



指揮：染谷謙一　ピアノ：寺尾菜穂子

第1ステージ　♪子守歌♪中国地方の子守歌 他
第2ステージ　♪はっか草♪Alma Redemptoris Mater
♪母に贈るうた 他
お楽しみコーナー
第3ステージ　♪時無草♪川 他

主催／相模湖女声合唱団
共催／相模湖公民館
後援／つくい合唱連盟・神奈川県合唱連盟
お問い合わせ　090－1708－3464　根(こん)

令和8年度相模湖公民館 文化事業

しめ縄でつくる…正月飾り

参加者募集！



しめ縄で年神様を迎える新しい一年の福徳を！



12/15(火) 13:00~15:00

場　所：正覚寺（雨天決行）
講　師：山田　玄軌氏（正覚寺住職）
費　用：1,700円（材料費、茶菓子　他）
持ち物：手袋（ガーデニング用）、エプロン、はさみ
定　員：20名
申込み：11月5日（木）より定員に達するまで
お問合せ・申込み 相模湖公民館 042-684-2377

手づくり凧を飛ばしちゃおう！

オリジナル凧づくりに挑戦！



11月29日(日) 13:00～16:30

場所：千木良公民館 会議室

対　象：相模湖地区に在住の小・中学生（小学１・２年生は保護者同伴）
参加費：１，０００円（材料代）
持ち物：軍手、タオル
定　員：先着 １５名(組)
講　師：相模の大凧保存会の皆さん
申込期間：１１月１日（日）～定員に達するまで

申込み用 QR コード

申込み・問合せ：相模湖公民館☎042-684-2377

おもしろサイエンス実験室

キラキラ

宝石せっけんを作ろう！



<日時>
令和8年12月6日(日)
午前10時から正午まで

定員15名

場　所：千木良公民館
対　象：相模湖地区在住の小学生 他
講　師：青少年指導委員
参加費：無料
チラシ配架：相模湖地区各小学校、相模湖・千木良各公民館
申込方法：チラシに付いている申込書に必要事項をご記入の上、相模湖又は千木良公民館窓口にご提出いただくかFAXしてください。

申込み用 QR コード

申込期間：令和8年11月7日（土）～11月21日（土）※定員になり次第締め切ります。
問合せ：相模湖公民館　☎042-684-2377（月曜日を除く午前9時から午後5時まで）
ＦＡＸ：相模湖公民館　042-684-2510　千木良公民館　042-684-4348
主　催：相模原市青少年指導委員連絡協議会相模湖地区協議会　　共　催：相模湖公民館

みんな元気！さがみはら　令和８年度 健康ウォーキングセミナーのお知らせ

第６回（12月）バスで行く！
新宿御苑から都庁ウォーキング





（※予定歩数 10,000 歩程度のウォーキング事業です。）

日　時：令和８年 12 月９日（水）午前９時～午後４時（予定）
集　合：午前８時 45 分（相模湖駅ロータリー付近）※雨天決行
募　集：30 名（申込多数の場合抽選あり）
募集期間：11 月 10 日（火）～11 月 27 日（金）
申込方法：応募フォーム（QR コード読み取り：24 時間受付）
電話又は直接公民館（受付時間：月曜日と 24 日を除く９：00～16：00 まで）

申込みはこちら

※申込は、原則「2 名以内」。2 名の場合、同行者の名前と連絡先等を記載・入力して下さい。
※応募者多数の場合：抽選となります。（当落については申込者全員の方に、12/1 以降に連絡します。）

参加費：1,000 円（見学料・駐車場）※昼食各自（都庁職員食堂）※当日集金
持ち物：運動しやすい服装・靴、飲み物



お問合せ・お申込み：相模湖公民館　042-684-2377

みんなおいでよ！手作り工房

あったか煮込み料理教室
かぼちゃのやわらかシチュー



日時：**12月13日**　**10:00～13:00**



会場：千木良公民館 料理実習室
費用：500円（材料費、包材費含む）
指導者：栄養士 大谷 恵美 氏
対象：相模湖地区在住、在勤、在学（小学校４年生以上）の方

持ち物　エプロン、三角巾、マスク、タオル、エコバック(持ち帰り用)

定　12名(先着順)　申込み　11月6日(金)～定員に達するまで

問合せ:相模湖公民館☎042-684-2377

申込み用 QR コード

地区社会福祉協議会からのお知らせ

問合せ　相模湖地区社会福祉協議会　TEL:042-649-0202

◆ふれあい・いきいきサロン

地区内の「ふれあい・いきいきサロン」等のお知らせです。定期的に開催され、ボランティアさんによる体操やゲーム等を行っています。開催予定のサロンも中止になる場合があります。
ご不明な点等ございましたらお問い合わせください。

（順不同）

	サロン名	11月の開催日	時間	場所
与瀬・小原	ふくふくサロン	12日（木）	10：00～	ふくふくサロンの家
	上町カフェ	12日（木）	11：00～	上町集会所
	歌声サロン　歌謡プレミアム	19日（木）	13：30～	相模湖公民館
	上町太極拳桂愛好会サロン	毎週日曜日	10：00～	上町集会所
千木良	すまいる	22日（日）	10：00～	オハナはうす
内郷	生き生きサロン寸沢嵐	19日（木）	10：00～	寸沢嵐自治会集会所
	阿津サロン「幸楽」	18日（水）	10：00～	さがみ湖リフレッシュセンター
	若柳サロン・若菜会	19日（木）	10：00～	若柳営農センター
	サロン石老	15日（日）	10：00～	せきぐちくらぶ
	山口のんびりサロン	16日（月）	10：00～	山口自治会館
	ねん坂山水会	24日（火）	10：00～	ねん坂自治会館
	サロン絆	27日（金）	10：00～	道志自治会館
	道志元気会	21日（土）	13：00～	道志自治会館

◆健康マージャン　開催します！　初心者大歓迎！

初心者の日を設けました。丁寧に教えますので、初めての方はぜひこの日にご参加ください。

名称	11月開催日	時間	場所
千木良健康マージャン	2日(月)・16日(月)	13：00～17：00	千木良公民館
内郷健康マージャン	7日(土)・21日(土)	13：00～17：00	さがみ湖リフレッシュセンター
	初心者の日 14日(土)・28日(土)		

◆子育てサロン夢♡民　開催します！　※申込み不要、当日会場にお越しください。

日時：11月12日(木)・19日(木)　午前9時30分～午前11時30分　場所：千木良公民館

※相模湖地区以外にお住いの方も参加できます。お気軽におこしください。

介護予防体操のDVDを貸し出します

お申込み、お問い合わせは地区社協事務局まで
☎042-649-0202

地区社協の貸出備品に、新たに介護予防体操のDVDが加わりました。一枚10分から20分程度のイスに座ったままできる簡単な体操です。サロンやサークル等でのちょっとした運動にぜひご活用ください。その他に「輪投げ」や「簡単ボッチャ」など手軽にできるレクリェーション用品も貸し出ししていますのでお気軽にお問い合わせください。






輪投げ


ごぼう先生の介護予防DVD
※貸出は1回2枚まで

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）

「エコドライブ」はじめよう！



エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO_2)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。交通事故の減少につながり、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。

【すぐに始められるエコドライブ】

☆日々の燃費を把握することを習慣にしてエコドライブ効果を実感しよう

☆エアコンは適切に使用しよう
カーエアコン(A/C)は冷却・除湿する機能です。暖房のみが必要な時は OFF にしましょう。

☆駐停車時のムダなアイドリングはやめよう
10 分間(エアコン OFF の場合)で130cc程度の燃料を消費します。

☆現在の乗用車は基本的に暖機運転が不要

☆渋滞を避け、時間と燃費を節約しよう

☆タイヤ空気圧の点検・整備をしよう
タイヤ空気圧が適正値より不足すると市街地で2%程度、郊外で 4%程度燃費が悪化します。

☆不要な荷物はおろして少しでも軽くしよう
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

【安全運転につながるエコドライブの運転テクニック】

☆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程度が目安です。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
走行中は一定の速度の走りを心がけましょう。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から足を離そう
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すことでエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

デコ活
くらしの中のエコろがけ

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会
（愛称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

Mr. Jazz Quartet

～MJQが贈る最高のChristmas～

2026年12月20日（日）　開演/14:00（開場/13:30）

神奈川県立相模湖交流センター　ラックスマン ホール

（演奏予定）スタンダードからクリスマスソング・日本の歌まで

【全席自由】

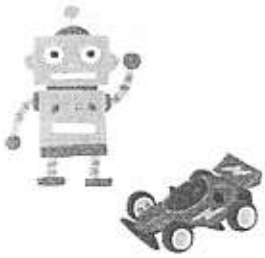
一般/4,000円　友の会・シニア/3,600円　学生・障がい者/2,000円

【チケット予約・販売開始】　2026年9月12日（土）　9:00～

神奈川県立
相模湖交流センター　お問合せ ご予約 042-682-6121　〒252-0171 神奈川県相模原市緑区与瀬259-1 （9:00－21:30 月曜休館 祝日の場合翌日）

相模湖おもちゃ病院開催します！

こわれた「おもちゃ」を原則無料で修理します。
（ただし、部品代は実費負担とさせていただきます）



１．　日時：令和８年１１月２８日（土）
　　午後１時～４時

２．　場所：さがみ湖リフレッシュセンター１階
　　（☎：０４２－６８５－３９８８）



３．　修理：こわれたオモチャ、オルゴール
　　こわれた乾電池ボックス、その他

【問合せ先】相模湖おもちゃ病院　砂金（いさご）：090-8517-4538

令和8年 11月～12月

さがみ湖リフレッシュセンターからのお知らせ

講座名	開催日時	参加費	定員・対象	お申し込み
糸掛け曼荼羅をつくろう	12月12日(土) 11:00～12:00	下記	6名(申込順)	12/5(土)～12/11(金)
無料映画上映会	11月22日(日) 13:00～15:00	無料	50人(先着順) 小学生以上	希望者は直接会場へ
映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション	11/16(月)・20(金)・27(金) 30(月)・12/4(金)・7(月) 11(金)・14(月) 10:30～11:20	無料	20人(先着順) 18歳以上	希望者は直接会場へ
イキイキヨガ教室	12月2日・16日(水) 10:30～11:30	500円	25名(申込順) 18歳以上	11/20(金)～電話・来館
やさしい夜ヨガ	12月7日・21日(月) 19:00～20:00			
【体操教室】筋膜リリース&リラックスヨガ	12月9日(水) 10:30～11:30		ヨガマットをお持ちの方はご持参ください	
スポーツウェルネス吹矢教室	11月23日(月) 13:30～15:00	500円	20人(申込順) 18歳以上	11/5(木)～11/22(日)
シニアのためのスマホ相談室	11月19日(木) 9:00～11:30	無料	5名(申込順) 65歳以上	11/5(木)～11/18(水)
卓球台を開放	11月21日(土) 9:00～12:00	100円	25名(申込順) 小学生以上	11/5(木)～
	12月6日(日) 13:00～16:00			11/20(金)～

【申込み・問合せ】お気軽にお問い合わせください♪

さがみ湖リフレッシュセンター

緑区若柳1207-4　☎042-685-3988

12月12日(土)
糸掛け曼荼羅をつくろう
3色1,500円
5色1,800円



雨宮知子心つながるコンサート

～懐かしの童謡・唱歌から歌謡曲まで～

2026年11月29日(日)

開場：13時00分
開演：13時30分
会場：津久井中央公民館ホール
料金：500円(高校生以下は無料)
出演：雨宮知子(歌)
　　栗原正和(ピアノ)



雨宮　知子



栗原　正和

～プログラム（予定曲）～

- 旅愁
- 見上げてごらん夜の星を
- 故郷
- 折り鶴　他

※開催の中止や延期、日時や内容が変更となる場合があります。

《チケットの販売について》

津久井中央公民館窓口にて絶賛販売中。

月曜日と祝日の翌日を除く9時～12時、
13時～17時に販売。電話での受付けは行いません。
※おひとり様 5枚/1回 までお求めできます。
売り切れ次第終了します（415枚 全席自由席）。

主管：雨宮知子童謡コンサート実行委員会　主催/問合せ：津久井中央公民館 Tel:042-784-3211

クリスマス限定メニュー <予定>

11/7(土)～12/25(金)



◎UVレジン「ゆらゆらアクセサリー/ガラスドームツリー」¥2,000～¥4,800
◎サンドブラスト「スノーマンライト／ツリーライト」各¥2,500
◎グラスアート「ステンドグラス風クリスマスランプ」¥2,800
◎手織りに挑戦！「ほっこり手織りコースター」¥1,800
◎陶芸「雪降る森のテラリウム」¥2,800
◎木工「クリスマスツリー」¥4,000
◎木工「クリアフレームリース/ナチュラルリース/グリーンリース」各¥2,500
◎木工「クリスマスドールハウス」¥2,500



藤野芸術の家
https://fujino-art.jp
TEL:042-689-3030

※毎週火曜休館
開館時間 9:00～21:00
体験工房 9:00～17:00/受付～15:00

昆虫文化を子供たちに伝える会

カブトムシの幼虫ください！

子供たちに提供する活動に使用します



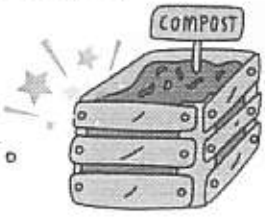
KONCHU_BUNKA_SAGAMIHAR



【昆虫文化を子供たちに伝える会】はカブトムシの産卵生息場所を調査しています。幼稚園・保育園・小学校などにカブトムシファームを作るお手伝いをしています。



カブトムシを教材として
行いたい教育機関からの
ご連絡もお待ちしています。



「幼虫がいる」とお気軽にご連絡ください！こちらから取りに伺います。

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

TEL 090-3219-2805
(代表：三宅)



刃物研ぎ

【自治パス割引】
3本以上で100円引き

開催予定

令和8年11月27日（金）　緑事務所作業所
原宿5-26-48

令和8年12月25日（金）　緑事務所作業所
原宿5-26-48



※ 開催時間 9:30～14:00(受付終了13:30)
【尚、中止・変更の際には、開催場所での掲示及びホームページにて掲載させて頂きます。】

＊料金例：（刃渡り10cm未満５００円、刃渡り23cm未満６００円）

お問い合わせ先　（公社）相模原市シルバー人材センター緑事務所
【 随時センター 会員募集中 】　電話　042-783-1313

フェイスブック「ぶらり相模湖」をぜひご覧ください！

相模湖地区の魅力を多くの皆様に知っていただくため、四季折々の出来事や風景などを随時発信しています！

ＵＲＬhttps://www.facebook.com/burarisagamiko

二次元コード

VEGETABLE OIL INK