

中渚自治会館



地域の活動紹介

スポーツウエルネス吹矢 & おしゃべり会



同好会としてスポーツ吹矢を楽しんでいます♪
好きな方はスポーツ吹矢協会に加入して大会に参加している方もいます♪

腹式呼吸と胸式呼吸を使うため肺機能が鍛えられ、姿勢も良くなります。一緒にやってみませんか???

また、第2・4金曜日におしゃべり会を始めました。
みなでお茶しながら楽しくお話ししましょう♪



代表：平野 ふみこ 氏
連絡先：080-1004-0500
日時：火曜日：11時～13時 水曜日：14時～16時
場所：中渚自治会館
対象者：どなたでも参加できます（非自治会員もOK）
費用：月会費 200 円

令和7年10月から 大野北地区の皆さんへ

「ふれあい収集」

モデル事業をはじめます



ごみを自分で集積場所に持ち込むことが困難な一人暮らし等の高齢者や障害のある方（一定の要件があります）を対象に、週1回、戸別収集（ご自宅へごみを取りに伺います。）を行う「ふれあい収集」を始めます。

ごみの収集時にごみが出ていない場合には、ご希望に応じて、安否確認も行います。

ただいま
募集中です



「ふれあい収集」は、一人暮らしの方やお住いのご家族全員が、家庭ごみを自ら集積場所に持ち込むことができず、親族や近隣住民の協力を得ることが困難な場合で、次のいずれかに該当する方を対象としています。

ご家族全員が次のいずれかに該当する世帯が対象です

- 介護保険の要介護2以上の認定を受けていて居宅サービスを利用している方
- 身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている方
- 療育手帳のA1・A2の交付を受けている方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方



利用したい時には、どうすればいいの？

★「利用申請書」を提出してください。（申請は随時受け付けています。）
申請書に必要事項を記入し、モデル事業を実施する地区を所管する各高齢・障害者相談課へ提出してください。
※申請書は、利用する本人だけではなく、地域包括支援センターやケアマネジャー、親族など、ご本人と関係している方も提出できます。

★申請書は以下の窓口にあります。
各高齢・障害者相談課や、地域包括支援センター
また、市ホームページからもダウンロードできます。



ごみはどうやって出すの？

★ごみは指定された日の午前8時30分までに、収集担当の職員と事前に確認した場所に出してください。

ごみを出すときは分別をお願いします。
ごみの種類ごとに袋を分けるなど分別をして指定場所に置いてください。

ごみの種類		
① 一般ごみ 生ごみや紙おむつなどの生活ごみ	② 資源 びん類、かん類、金物類、紙類、布類、蛍光灯、水銀体温計・使用済食用油	③ 容器包装プラ ペットボトル、プラ製容器包装
④ 使用済小型家電 ドライヤーや携帯電話など	⑤ 乾電池	

ごみが風などで飛ばないようにしてください！

ここからはじまるちえ講座

特殊詐欺・撃退の方法



不審電話に／
気をつけて！／

あなたの身近にも特殊詐欺の魔の手が潜んでいます。最新の詐欺の手口や被害にあわない方法について市役所職員の方にお話していただきます。

日時：令和7年10月24日（金）
14:00～15:30
内容：特殊詐欺や空き巣被害予防について具体的な事例をお聞きし、効果的な**防止策**をご案内します。
定員：30名（先着順）
講師：防犯交通安全指導員
会場：第5SKビル 2階 大会議室
（淵野辺3-3-6 薬局の上になります。）
参加費：無料です
お問い合わせ・申し込み：042-704-9551
担当：芝原・大久保

秋の介護予防教室

初めてでも大丈夫♡手打ちうどん



お料理教室 ～美味しく・楽しく・健康に～
日時：10月10日（金）10時～14時
場所：大野北公民館 2階 料理実習室
講師：相模原市食生活改善推進団体 わかな会
献立：手打ちうどん
内容：レシピを教わりながら作ります。みんなで美味しく頂きます。
定員：先着15名 参加費：500円
わかな会の方がスタッフとして付きますので、うどん打ちが初めてでも大丈夫♡



地域介護予防教室とは・・・

年齢を重ねても地域でいきいきと暮らすために必要な知識や技術の普及を図るため、相模原市から委託を受けて地域包括支援センターが主催する教室です。

♪ お申し込み・お問い合わせ ♪
大野北第1地域包括支援センター 担当：芝原・今枝
☎ 042(704)9551



音楽でつなごう地域の輪



今年5月に開催し大好評だったコンサート
もう1度だけ開催して頂けることになりました
今年最後のコンサート『PAPAS 源太&SAKI』さんです
音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を演奏することで
脳が活性化します 一緒に音楽を楽しみましょう

～ Profile ～

音楽家 / 音楽療法研究家
体験型音楽デイスサービス Melodies 管理者
一般社団法人 528Hzの音楽を考える会代表理事

ここからカフェ・コンサート

日程：令和7年11月1日（土）10:30～11:30
会場：大野北第1地域包括支援センター 交流スペース
定員：15名 ※先着順
申し込み・問い合わせ：042-704-9551

お知らせ

麻雀・将棋・囲碁の会やっています



おしゃべりしながら
みんなで趣味を楽しみませんか♪

毎月 第1金曜日・第3火曜日

時間：10:00～12:00
場所：大野北第1地域包括支援センター
地域交流スペース
お問い合わせ：042-704-9551