

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 156

2025年8月号

R7 交通・防犯部長研修会

「防衛省見学」実施



6月26日(木)、バスを利用した交通・防犯部長研修で「防衛省」を見学しました。各自治会から交通・防犯部長他26名が参加し、普段簡単に立ち入ることのできない東京・市ヶ谷にある「国の防衛指揮」の中核施設を見学しました。

① 市ヶ谷記念館



② 大講堂：東京裁判の法廷となった歴史的場所



広大な「旧尾張徳川家の上屋敷跡」に整備された庁舎郡は一つの街となっています。

ホームページにも記事が掲載されていますので、

右のQRコードからご覧ください。

光が丘地区自治会連合会ホームページ

<https://www.hikarigaoka-chikuren.jp/>



頭と身体の体操(コグニサイズ) 第2回

～頭を使いながら身体を動かして、脳と身体を元気にしましょう！

皆様の参加をお待ちしています

日 時：令和7年9月24日（水）午前9時30分～11時30分

受 付 午前9時00分から

会 場 光が丘公民館 1 階 大会議室

対 象：光が丘地区、陽光台地区に在住の方

持ち物：飲み物、汗ふき用タオル

参加費：無 料

主 催：光が丘地区健康づくり普及員協議会

申込み：8月25日（月）～29日（金）（午前9時～午後5時）まで

定員（25名）になり次第締め切り

問い合わせ／申し込み先 電話 090-5548-4694

相模原市健康づくり普及員 氏家



令和7年度
おれんじタイム
（認知症カフェ）
認知症月間イベント

光が丘地区 世代間交流イベント

認知症予防に

2世代と楽しく過ごせる工夫がいっぱい！

日 時：令和7年9月25日（木）

午後1時30分から午後3時

会 場：県営上溝団地集会場

定 員：20名程度（申し込み多数の場合は抽選）

対象者：65歳以上で、認知症やその予防に興味・関心のある方

内 容：北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科の3年生の皆さんと、共同作業をしながら、世代の壁を越えた交流のひと時をお楽しみいただきます（景品あり）

講 師：北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科
河村 晃依（かわむら あきえ）先生

費 用：100円（お茶代）



【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター

9時～17時（日・祝を除く）

☎ 042-750-1067

（鈴木・瀧川）

受付期間：令和7年8/1～9/10

文学講座



「百人一首」の世界

700年以上の時を超え、今なお愛し続けられている「百人一首」。そこには、日本人が紡ぎ続けた言葉の記憶があります。

「百人一首」の奥深く、美しい和歌の世界を学んでみませんか？



第1回 9月7日(日) 午前10時～正午 「百人一首」の世界

第2回 9月21日(日) 午前10時～正午 「百人一首」の鑑賞

講座内容の詳細は、公民館内のポスターまたは公民館ホームページをご覧ください

★連続講座なので回毎の募集はしません。ご注意ください。

場 所：陽光台公民館 大会議室

講 師：文学研究家 栗原 一郎 先生

参加費：無料 持ち物：筆記用具、飲み物

対 象：中学生以上

申 込：8月5日(火)～

公民館窓口、電話もしくはQRコードで

陽光台公民館文化部主催 042-755-3451

毎年、先生の説明や資料がわかりやすく勉強になったとの感想を多く頂いている大好評の文学講座です！

「源氏物語」「枕草子」と続きましたが、今年は「百人一首」について学んでいきたいと思えます。ぜひ、ご参加ください！



光が丘公民館・陽光台公民館共催

ファミリーバドミントン大会

ビギナーの方も、ベテランの方も試合を楽しんで、存分に体を動かしましょう！！

予選は、リーグ戦で行います。

※詳細はチラシをご覧ください



日時：令和7年9月28日(日)

午前9時～午後3時予定

会場：和泉短期大学 体育館 ※会場に駐車場無し

対象：小学4年生以上の方で構成する3～6名のチーム

(先着24チーム)(チームには館区内の方が一人以上いること)

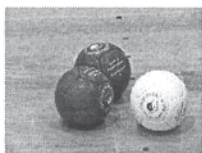
(小学生のみの場合は大人の同伴が必要です。お一人でもOK)

持ち物：運動靴(屋内用)、飲物、タオルなど

申込み：8月6日(水)から9月6日(土)までに公民館窓口へ。所定の申込用紙を受取り、ご記入の上、お申込み下さい。※8月25日を除きます。

問合せ ☆光が丘公民館：042-756-1117☆

☆陽光台公民館：042-755-3451☆



ファミリーバドミントンと ポッチャであそびましょう



ルールも簡単で誰でも気軽に楽しめる「ファミリーバドミントン」と「ポッチャ」を体験してみませんか？ニュースポーツの「ピックルボール」も体験できるよ!!
道具を準備してお待ちしていますので、ご家族で、お友達と、もちろんおひとりでもお気軽にご参加下さい。初めての方も大歓迎です！**9月の日程が変更になっています。**



日 時：**9月21日(日)** **10月12日(日)**
午前9時30分～正午 午前9時30分～正午

会 場：光が丘小学校 体育館 持ち物：体育館履き、飲み物、タオル等
申込み：当日直接会場にお越し下さい 問合せ：光が丘公民館 ☎756-1117



～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15万円)

※新設費用は補助の対象になりません。

事業着手前に
申請が必要です。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

旧耐震基準の戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断：上限額**12万円**

耐震改修計画・工事一括事業：上限額**115万円**(費用の1/2)

※昭和56年5月31日以前に建築確認を取得し、建築された戸建住宅が対象です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせください。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。

【申請期限】令和7年12月26日(金)(必着)

申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

夏季の省エネのポイント

【エアコン】

- 熱中症予防のため、温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターは2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り、より快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して、涼しく快適に過ごすクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時にカーテンを閉めておくと、室内の暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】

詳細は相模原市のホームページをご覧ください。

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【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」にできないか確認しましょう。)
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて開閉時間も短くしましょう。

【照明】

- 必要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。

アースクールさがみはら

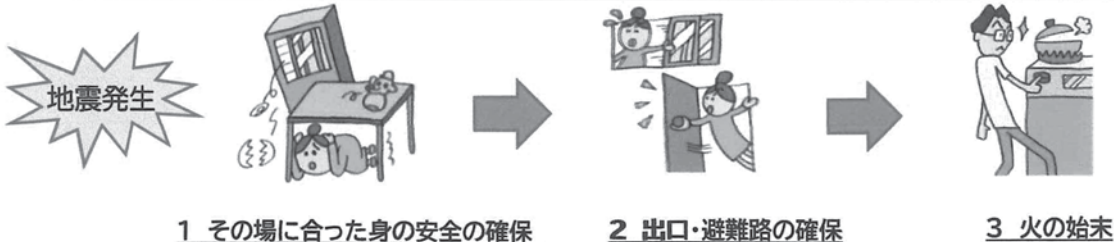
相模原市中央区富士見 1-3-41 Tel.042-753-9550



さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和7年8月31日(日)午後0時15分に市内で一斉に実施します。
ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



【問合せ先】 相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

料理講習会のお知らせ 生活習慣病・フレイル予防講習会

～バランスの良い食事をしましょう～



- 【実施日】 9月9日(火)
- 【時間】 午前10時～12時
- 【場所】 大野北公民館 料理実習室
- 【費用】 500円
- 【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具
- 【定員】 20名

申し込み受付期間

8月15日(金)～定員に達するまで

申込先 わかな会 (担当:江藤)

Tel 070-6564-7654

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市健康増進課

内容

生活習慣病予防、フレイル予防についてのお話と、減塩で野菜たっぷりの簡単な料理を作ります。

- ・厚揚げと桜エビのガーリックステーキ
- ・もやしと豆苗のごまだれ和え
- ・さつま芋のレモン煮



わかな会
ホームページも
ご覧ください♪

昆虫文化を子供たちに伝える会

セミたちのユニークな生態や不思議な一面を、パネルや写真そして標本を使って楽しく紹介するよ！

第16回 昆虫講演会

セミの生態を探る

セミの生涯

7月1日～申込開始
先着100名

日時

8月24日 日曜日

13:00受付開始/13:30～15:00

会場

相模原市民会館3F
第1大会議室

費用

500円(中学生以下無料)

久保田兼行 先生

お申し込み
フォーム▶



お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp



QRコード: KNDCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

「昆虫文化を子供
たちに伝える会」
最新情報はこちら



お申し込み・お問い合わせ

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)、代表者の方の住所/電話番号/メールアドレスをご記入の上、以下お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和7年 042-752-4842

★開放日★

毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪

予約不要。ご都合の良い日に幼稚園へお越しください。
園庭開放は、天候により急遽お休みになる場合がございます。

♪星が丘幼稚園のサロン

10時30分～11時30分 サロン Baby・スター
「ベビーマッサージ♪」「バレエストレッチ」
～皆でお話をしながら、楽しい時間をすごしましょう！～

♪0～3歳の一時預かり保育やっています！
「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」

☆にこにこるーむ☆9時30分～12時30分 受付中

★未就園児親子教室★

9/6(土)

親子教室申込受付中♡*対象:0歳～3歳の未就園児親子

ふれあい遊び・大型絵本 etc... ピンクグループ:令和3年～令和6年生まれのお友だちと保護者

参加費
無料

予約サイトQR



サロンの情報をご覧頂けます
ご予約出来ます

LINEお友だち登録QR



幼稚園からのお知らせを
配信しております。

認定こども園

矢部駅徒歩7分 中央区矢部3-11-13

042-752-8040

時間 対象

10:10～ 0歳児から
11:40 未就園児

相模栄光幼稚園

広いテラスで
ゆったり絵本

2学期予定

地域開放のお知らせ

本園ダンスクラブの講師

SHIHO先生と遊ぼう！

9月 1日(月)PMサロン(13:10～14:10)
24日(水)ベビーマッサージ

※歩行前のお子様限定

10月 1日(水)フチママトレ

11月10日(月)PMサロン(13:10～14:10)

12月12日(金)0歳ふれあい遊び

園庭開放

9月 4日(木) 10月15日(水)
10月29日(水) 11月 7日(金)
11月14日(金) 12月 5日(金)

各イベントのご案内

詳しくは
HPを
ご覧ください！

9月10日(水)

似顔絵師
りん子さん来園！
※要予約

10月25日(土)

第59回運動会
※参加プレゼントもあるよ！

10月8日(水)

園バス体験
※要予約



誕生月のお子様には
季節カードの
プレゼントがあります

9月17日(水)・10月17日(金)
11月19日(水)・12月15日(月)

Instagram



HP



誕生会・身体測定
季節の制作コーナーなど

地域開放ページ



子育てサロン

9月5日(金) 11月5日(水) 12月10日(水)

令和8年度より
開園時間を
延長します！
7:30～18:30

木もれびの森って？ 森を探検！

初秋に咲く植物を観察してみましょう



定員 20 組

日 時：令和 7 年 9 月 6 日(土) 9:30～11:30 受付開始 9 時 15 分開始

小雨決行、雨天順延（翌日同時刻開始）詳細はホームページでお知らせします。

会 場：ここものの森（大野台中学校正門横、南区大野台 8 丁目 8）

参加費：300 円（資料代、保険料）小学四年生以上のみ。小学三年生以下は無料（必ず保護者同伴のこと）

持ち物：飲み物、筆記用具、スマホ *アプリ バイオーム（無くとも楽しめます）を使用するので
事前にインストールしておいてください。

申し込み方法（受付：8/15～9/5 まで）

① 参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスを
ホームページフォームからお申し込み下さい。

後援：相模原市教育委員会、（公財）相模原市まち・みどり公社
相模原市“木もれびの森 森づくりパートナーシップ協定”締結団体
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

主催：木もれびの森の花と木々を守る会（ここものの会）
問い合わせ先 ☎（代表）杉山 090-9954-0190

バイオーム
アプリ



ホームページ



第19回もんじぇ祭りイベント概要

2025 8.30(土) 31(日)

Foods & Music Festa



Food13:00-21:30 Live14:00-21:00

■会場 花火21:00

相模大野中央公園

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野4-2

小田急線相模大野駅より徒歩10分

※駐車場のご用意はございません。

※当日は混雑することが予想されますので公共交通機関をご利用の上ご来場下さい。

主催 相模大野もんじぇ祭り実行委員会

共催 相模大野駅周辺商店会連合会

後援 相模原市/相模原商工会議所

協力 小田急電鉄（株）公益社団法人相模原市文化財団

神奈川県立相模原中等教育学校

公式HP <https://mangez.jp>

ホームページはコチラ→



お問い合わせ先

☎ 090-4309-5521

（相模大野もんじぇ祭り実行委員会）

令和 7 年度

成年後見制度

市民公開講座&無料相談会

事前予約制 先着順

第 1 部	講座	午後 1 時 30 分～	定員 40 名	テーマ：知って納得！後見制度
第 2 部	相談会	午後 3 時～	定員 20 組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会

開催区	日にち	会場	第 1 部 講師
中央区	9 月 20 日(土)	あじさい会館 6 階 展示室	弁護士
南区	10 月 25 日(土)	南保健福祉センター 2 階 集団指導室	税理士
津久井	11 月 8 日(土)	津久井保健センター 2 階 集団指導室	社会福祉士
緑区	12 月 13 日(土)	緑区合同庁舎 4 階 検診室	司法書士

こちらからも
申込み可能です



●申込開始日：8月1日（金）～ ●申込期日：各開催日の前週の金曜日午後 5 時迄

●申込み・問合せ：社会福祉法人相模原市社会福祉協議会

さがみはら成年後見・あんしんセンター

電話：042-756-5034

脱炭素の取組を支援します

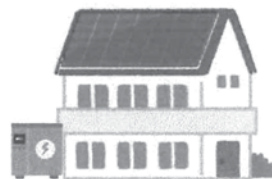


未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方
…対象設備等を導入した方に対して奨励金を交付します。



★住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

住宅に初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を導入したい方
…利用者の電気料金やリース料金に還元する形で支援します。事業者が設置費を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。

★燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

燃料電池（水素）自動車【FCV】の購入を検討している方
…燃料電池自動車（FCV）を購入した方に対して奨励金を交付します。



★電気自動車充電設備導入補助金

集合住宅、事務所・工場等又は商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方
…居住者、利用者等が電気自動車を充電できるよう設置される充電設備に補助金を交付します。

【お問合せ】

042-769-8240（相模原市 ゼロカーボン推進課）

詳細は、市ホームページ
を御確認ください。



『自宅に避難する！？』

避難と聞くと必ず「〇〇避難所」、「〇〇小学校」に行くと思いませんか？

避難とは「^{なん}難」を「^さ避」けることであり、

自宅が安全な場
所か確認しよう▶



自宅周辺が洪水や土砂災害のおそれのない安全な場合は、
『自宅に避難』でいいのです！！

このことを『在宅避難』と言います
中央区役所で作成したチラシです▶
市役所・公民館で配架しています



お問い合わせ 中央区役所地域振興課 TEL:042-769-9801