

回覧★光が丘情報

発行日 令和7年10月1日
発行 光が丘地区自治会連合会
(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

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 158

2025年10月号

2025年 光が丘地区

ふるさとまつり開催



酷暑の8月から時期を移し、9月13日(土)午後1時～7時30分、光が丘小学校グラウンドで第49回光が丘地区ふるさとまつりを開催しました。



“大人も子どもも楽しもう！”をテーマに、自治パス提示で無料になる「各種キッズゲームコーナー」、キッチンカーも入った「多彩な模擬店」、300名以上に当たる「自治会大抽選会」、迫力の「こども太鼓」、

みんなで踊る「盆踊り」、など時々小雨の一日でしたが、晴れ間をとらえて全てのプログラムを実施できました。



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/>



住宅の防犯対策補助金

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

相模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【補助対象者】 購入（設置）日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方
（1世帯1回）

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和7年10月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠（防犯性能が高いもの） ・補助錠 ・防犯フィルム
- ・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス など

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円（100円未満切り捨て）

【申請受付】 令和7年11月5日（水）から12月26日（金）まで

※先着順、予算（2,000件分）に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや公民館に配架しています。

【お問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777 （担当 交通・地域安全課）



刃物研ぎ



【開催予定日】

令和7年11月14日（金）

【開催場所】

光が丘公民館（並木4-7-9）

【受付時間】 午前9時30分から午後2時
（受付締切：午後1時30分）

☆【自治パス割引】3本以上で100円引き

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもありますのでご了承ください。

★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。

【お問合せ先】

相模原市シルバー人材センター
中央事務所 Tel.042-754-1177



相模原市後援

弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できるチャンスです！！

令和7年11月16日（日）

場所：相模原市市民会館 3F 大会議室

時間：午後1時30分～午後4時

（当日受付順 予約不要）

主催：相模原士業連絡協議会

構成団体：神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部、神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

【問合せ】 東京地方税理士会相模原支部

042-759-0046

定員： 15名（先着順）※蕎麦アレルギーの方はご遠慮ください



大きめ)

A large square cake with a swirl of cream on top, next to a small cup.

開催日	令和 7年11月26日(水)
行き先	宮ヶ瀬ダム(往復歩行距離 約 3km/往復歩行時間 約1時間)
集合場所	光が丘公民館ロビー
集合時間	午前7時50分(バスの本数が少ないため、時間厳守でお願いします)
解散場所	千代田バス停
解散時間	午後2時20分頃
対象者	光が丘公民館区 & 陽光台公民館区在住者
持ち物	タオル、弁当、飲み物、帽子、交通費(バス代 往復1,460円)など
主催	光が丘地区健康づくり普及員協議会
問い合わせ	健康づくり普及員 氏家 ☎090-5548-4694
	申込みは不要。
	★雨天の場合は中止





この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

家族介護者教室のご案内

～音楽で心にやすらぎを、思い出と過ごす大切なひととき～



日 時 : 令和 7 年 10 月 27 日(月曜日)

午後 1 時 30 分から午後 3 時

(受付は午後 1 時 15 分より開始します)

場 所 : 光が丘ふれあいセンター 2 階大会議室

定 員 : 20 名程度

対 象 : 家族の介護をされている方
介護を卒業された方

内 容 : 音楽には、リラックス効果や、昔の思い出をよみがえらせてくれる力があります。ミュージシャンによる生演奏で、懐かしいメロディに耳を傾けながら、自分だけの大切な時間を過ごしましょう。

講師 : PAPAS 源太様 (介護福祉士・ミュージシャン)
安西 祐太様

演奏(60 分)・交流会(30 分)

持ち物 : 飲み物(水分補給用)

費 用 : 無料

☆介護という同じ悩みを持つ方々で、
普段気になっていることや、悩んでいる
ことを話し、情報交換の機会にして
いただければと思います☆

【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

(担当: 山田・瀧川)

受付期間: 令和 7 年 10 月 24 日(金)まで

緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。

振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL042-751-6624 FAX042-751-2345(みどり推進課)

高齢者住まい探し相談会



賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

【日にち・会場】

令和7年11月14日(金) ユニコムプラザ相模原

令和8年1月9日(金) ソレイユさがみ

令和8年3月13日(金) 相模原市民会館

【時 間】 午後1時30分から午後4時まで
(1組30分)

【対 象】 おおむね60歳以上 各5組

※予約制 申込順

【申込先】 (公社)かながわ住まい

まちづくり協会

【電 話】 045-664-6896



光が丘地区



ふれセン元気塾

心も！体も！健康に！

～飲み込む力は、生きる力～

内 容： 加齢等により口の機能が衰えると、食事の際に飲み込みにくさが生じ、誤嚥につながる恐れがあります。今回は飲み込み(嚥下)と健康の関係性や、日々の生活で気をつけること、ケアの方法等をお聞きます。

講 師： 言語聴覚士 伊藤 昌基 先生

日 時： 令和 7年 11月 5日(水) 午後1時30分から3時

定 員： 20名(応募者多数の場合は抽選にて決定)

会 場： 光が丘ふれあいセンター2階

主催： 光が丘地域包括支援センター

(一社) 光が丘ふれあいセンター運営委員会

費用は無料です！

お申し込みお待ち
しております。



＜お申込み・お問い合わせ＞

光が丘地域包括支援センター

042-750-1067 (大谷・前佛)

申込：午前9時から午後5時(日・祝を除く)

締切：令和7年10月31日(金)まで

光が丘地区・地域介護予防教室



フレイル予防講座

～歌って笑顔♪ みんな元気！～

第3弾
お口編

日 時： 令和 7年 11月 21日(金)

10時00分から11時30分

場 所： 光が丘公民館 1階大会議室

定 員： 20名程度

内 容： 季節の歌や童謡、唱歌、名曲等をピアノの
生演奏で歌いましょう！

対象者： 65歳以上で、歌う事が好きな方
(男性の方も大歓迎)

講 師： 城 直美氏(音楽レクリエーション)

持ち物： 飲み物(水分補給用)

受講料： 無料

フレイルとは…加齢により心身
や社会的な機能が低下した状態
の事を言い、長時間放っておくと

【要介護状態】になる危険性が
高くなります。

【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター

(9時から17時 日・祝祭日を除く)

☎ 042-750-1067

(担当：長谷川・前佛)

受付期間：令和7年10/1～11/14まで

(申込多数の場合は抽選になる場合が
ございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。



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！



日時 **10月12日(日)**
午前9時30分～正午

日時 **11月9日(日)**
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



Yokoyama Park Autumn Festa. 2025



よこやま オータム フェスタ 2025

2025 11/29(土)・30(日) 10:00～16:00

横山公園 メタセコイア並木&樹林広場

ハンドメイドの作品販売・ワークショップ、グルメなキッチンカーに焼きいも…。秋を、公園を、もっと楽しむ。買って楽しい、作って楽しい、食べて幸せ。

『よこやまオータムフェスタ』開幕です！

料金：入場無料

注意事項：

荒天中止。公共交通機関でお越しください。



横山公園
YOKOYAMA PARK



相模原市中央区横山5-11-50
042-758-0886
(指定管理者)横山公園グループパートナーズ

地域で健康づくりを行うボランティア大募集！

健康づくり普及員養成講座

対象：市内在住で、講座修了後に
令和8年4月から健康づくり普及員
として活動する意欲のある人

会場：ウェルネスさがみはら
南保健福祉センター など

費用：無料

申込：電話か QR コードから



★詳細は市ホームページをご覧ください、
下記連絡先までお問合せください。

問合せ：相模原市健康増進課

Tel 042(769)8274 (平日午前8時30分～午後5時)

24 時間

受付



申込はこちら



市ホームページ

お口の健康度 チェック



～お口の機能検査をしましょう～

- ・健康チェック
- ・健康状態を知る
- ・改善と対策



気になることがあれば相談しよう！

協力：医療法人社団 優心会 ひがし林間歯科

プレゼント
歯ブラシ
ガチャコイン

歯ブラシ

ガチャガチャ

11/12
14:00～15:30

[WED]

📍 青葉の郷

医療法人社団 相和会
介護老人保健施設 青葉の郷

お問い合わせ

042-705-1116

9:00-17:00 (日・祝除く)



[申込締切]

10/31

定員 20名

看護職復職支援「復職技術研修会」

採血とBLS（一次救命処置）の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。併せて個別の復職相談も行います。

日時 10月26日（日）

午前9時30分～午後3時

場所 相模原看護専門学校（南区新磯野）

小田急線「相武台前」駅からバス

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名（申込順）※10月17日（金）までに電話、ホームページ等で市病院協会事務局へ

参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042 (755) 0531

東京地方税理士会相模原支部 相続税セミナー&個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日時】令和7年11月9日（日）13時15分開場

●13時30分～14時15分

相続税セミナー

成年後見制度についても一部解説します

●14時20分～

個別相談会 1組 30分以内で行います



- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります

【会場】ユニコムプラザさがみはらセミナールーム1・2

相模原市南区相模大野 3-3-2 bono 相模大野サウスビル 3階

【定員】先着 40組 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046

税理士会相模原支部へご連絡下さい

セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です

QRコードからの予約も可能です

主催：東京地方税理士会 相模原支部

共催：東京地方税理士協同組合 相模原支所



★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)」

☆にこにこ一む☆9時30分～12時30分 受付中☆

★未就園児親子教室★

11/5(水)

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4年～令和7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いただけます。
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。

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和8年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター

042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶

自転車の盗難に 注意

自転車の盗難被害は、今年の7月末時点で、市内では730件発生しています。
中央区では268件発生しており、1日1件以上を上回る被害が出ています。

被害にあった自転車の特徴

- 鍵をかけていない自転車は、かけていた自転車と比べて 2倍の被害が出ている。
- 被害の多くは自宅の敷地内や駐輪場で発生している。

対策

- 少しの時間でも自転車から離れるときは、必ず鍵をかけましょう。
- 備え付けの鍵に追加してもう1つを付けると、被害のリスクを減らすことができます。

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801





当日朝までに、お電話ください。(駐輪場有・駐車場予約制)

2歳からのプレ保育体験

ピヨピヨくらぶ

只今、体験受付中!

会員制親子教室です。体育遊び、表現遊び、リズム、音楽、読み聞かせなど、バランスよく伸びるよう、専門的な知識と配慮に基づいた活動を用意しています。

10/7(火) いろいろな楽器でリズム遊び

15(水) ハロウィン製作

21(火) ★リトミック教室

23(木) ★体操教室

11/04(火) リトミック教室

06(木) ★体操教室

12(水) 指スタンプで秋の製作

25(火) 集団ゲームで遊ぼう

12/10(水) クリスマス製作

11(木) ★体操教室

16(火) ★リトミック教室

各回 10:10-12:00 (園庭または室内遊びを含みます)



★印は
専門講師が
指導します



赤ちゃんから遊べる

子育てひろば すてっぷ

運動遊び、リズム遊び、図画工作など、1～2歳のお子さんが親子で参加できるサークルです。毎回、新しい遊びにチャレンジ! たのしい! できた! が、どんどん増えていきます。はじめての習い事にいかがですか。

10/9(木) 運動会ごっこ

16(木) ★マット・とび箱のアスレチック

30(木) ハロウィン製作

11/18(火) シールでお料理ごっこ

27(木) たのしいリトミック

12/9(火) クリスマス製作

18(木) ★マット・鉄棒のアスレチック

各回 10:15-12:00 (園庭または室内遊びを含みます)



さがみはら療育 事業所合同説明会

* 中央区にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです! *

主催: さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時: 10月26日(日) 10:30~15:00

場所: 相模原 産業会館多目的ホール

参加費: 無料

児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、それぞれの療育内容についての説明ブースや体験ブースがあるイベントです。どなたでもお越しください!

【問合せ】

さがみはら子どもの福祉連絡協議会

070-8934-4361

knockonwood5329@gmail.com



これからどうしたら良いかわからず、
お悩みの皆さまへ

“さがみはら若者
サポートステーション”で
相談してみませんか?!

“さがみはら若者サポートステーション”

(厚生労働省および相模原市委託事業)

は、15~49歳の方を対象とした自立を目指す若者と
そのご家族のための公的な総合相談窓口です。

下記を含めてお問合せはこちら↓

042-703-3861

または QRコード



～説明会・セミナーのご案内～

《ご本人・ご家族・支援者様向け》

サポステ説明会&簡易相談会

日時: 2025年10月30日(木) 13:30~16:30

会場: ソレイユさがみ セミナールーム3

費用: 無料・予約制 / 定員: 6組(申込順)

※説明会は毎月2回開催していますので、お問合せ
ください。

《ご家族・支援者様向け》

家族セミナー

家族をひらき、若者を外の世界に橋渡しする

日時: 2025年11月29日(土) 9:30~11:30

会場: サン・エールさがみはら第1研修室

費用: 無料・予約制 / 定員: 50名(申込順)

相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和8年度実施分 募集のお知らせ～

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

申込

令和7年12月12日(金) 必着

申請書等をメールで送付してください。

《ゆめの芽 HP》

※募集要項・申請書



【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽

TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973

メール fund@yumenome.com

ホームページ <http://www.yumenome.com>

自治会の割引券ご利用で

弁護士相談が4割引!!

料 金 45分間 通常5,000円(税込)が
3,000円(税込)に!

予 約 042-776-5200 まで
※一世帯につき一年度当たり一回限り

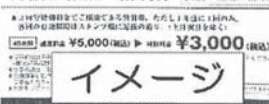
相談場所 相模原相談センター

(神奈川県弁護士会)

住所: 相模原市中央区富士見 6-11-17

相模原支部会館 1 階

弁護士相談 割引券



「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙
裏面の「**弁護士相談 割引券**」を
ご持参ください。

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区
の自治会までお問合せ下さい)

健康団地でつながる広場 2025

～あるいて・あそんで・たのしんで～

日時 2025年10月18日(土) 12時～15時

場所 上溝団地 芝生広場(里見公園南側)

参加費
無料

◆ 新しい団地の魅力を発見するウォークラリー

- ・ 上溝団地は安心、安全な防災のヒミツがいっぱい
- ・ ウォークラリーを通じて、健康づくりのための仕掛けをご紹介します

◆ 芝生広場でサッカーパターゴルフとゲーム

- ・ 地元のサッカーチーム「SC相模原」のスタッフと、誰でも楽しめるサッカーパターゴルフを体験
- ・ モルック、輪投げなどのゲームもご用意しています

住民の皆さま、
ご近所の皆さま、
お子様も
ご参加をお待ち
しております
*申込不要

主催: 北里大学 大成ユーレック(株) (株)市浦ハウジング&プランニング

協力: 上溝団地連合自治会 光が丘地域包括支援センター SC相模原

大洋建設株式会社 株式会社小俣組 株式会社美都住販

問い合わせ: 光が丘地域包括支援センター ☎042-750-1067