

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 159

2025年12月号

## 地域に開かれた健康団地

### 完成した上団第一工区で

### 「つながる広場 2025」開催



10月18日(土)新しく整備されたウオーキングコース(団地外周)を歩きながら、デザインされた健康づくりの工夫(ベンチや健康遊具)と防災アイテム(かまどベンチやマンホールトイレ)を発見するイベントが開催されました。

北里大学医療衛生学部・設計会社・施工会社が主催し、上溝団地連合自治会・光が丘地域包括支援センター他が協力しました。

来年10月には第2工区が完成し、地域に開かれた「コミュニティーセンター」も新設予定なので、第2回イベントはより大規模になる予定。

## 災害時用「かまどベンチ」



## 災害時用「マンホールトイレ」



## 多目的に使える「壁面黑板」



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/>





# スズメって減ってるの?! (講座)

やちょうかんさつ どうほがわこうえん  
& 野鳥観察in道保川公園

スズメを街中で見かける機会が減っていると感じませんか?

2024年環境省の発表では、スズメの年間減少率が3.6%となっています

何故スズメが減っているのか、またその影響について学んでみませんか

講座のあと、実際に陽光台地区の道保川公園にて野鳥観察をしてみましょう

日程: 1月10日 (土)

時間: 9時30分～正午 (雨天の場合は講座のみとなります)

場所: 陽光台公民館大会議室～道保川公園

講師: 相模原市立博物館 学芸員 秋山幸也さん

持ち物: 筆記用具、歩きやすい靴、防寒具、双眼鏡 (お持ちの方のみ・貸出もあり)

参加費: 無料

申込: 小学生以上 (小学生は保護者同伴) 先着20名

12月10日 (水) ～ 公民館窓口、電話及びQRコードで



陽光台公民館文化部主催 TEL042-755-3451

光が丘地区・地域介護予防教室



## フレイル予防講座

～免疫力が高められるレシピを学ぼう～

第4弾  
栄養編

- 日時: 令和8年1月16日(金)  
10時00分から12時00分(試食込み)
- 場所: 光が丘公民館 2階調理実習室
- 定員: 20名程度
- 内容: 調理実習形式で免疫力を高められる食事メニューを皆様と一緒に作ります。
- 対象者: 光が丘地区にお住まいの65歳以上で、  
自炊で元気になりたい方(男性の方も大歓迎)
- 講師: 園華代子先生(管理栄養士)
- 持ち物: 飲み物(水分補給用)・エプロン・三角巾
- 参加費: 材料費として、当日に500円頂きます。

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)

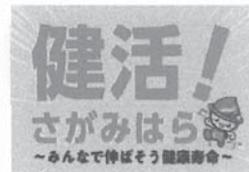
受付期間: 令和7年12/1～12/26まで  
(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

# たたみの上の健康体操

～床に座っても、寝転がっても出来る体操で健康を増進しましょう！～

日 時： 令和8年1月23日（金）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 和室  
講 師： 松田 正則氏（健康づくり普及員（中央地区））  
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  
定 員： 15名  
主 催： 光が丘地区健康づくり普及員協議会



申込み： 12月9日（火）～12月15日（月）【午前10時～午後5時】  
健康づくり普及員 電話090-5548-4694（ウジエ）

令和7年度  
おれんじタイム  
（認知症カフェ）  
イベント第2弾

## 脳の健康 セミナー

「脳の健康」に  
自信はありますか？

日 時：令和8年1月23日（金）  
13時30分から15時  
会 場：ふれあいセンター2階 大会議室  
定 員：20名程度  
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：「脳はいくつになっても鍛えられる」という川島隆太博士の研究により、効果があることが実証されたプログラムのご紹介や体験、今日から家ですぐできる手法を伝授。  
講 師：公文教育研究会学習療法センター普及部  
庄司 圭介 先生  
費 用：100円（お茶代）



『前頭前野』を鍛えれば、  
人間力も鍛えられる?!  
教材を使った「アタマの  
体操」を一緒にやってみ  
ましょう

【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 月～土曜日）

（日曜祝日・年末年始を除く）

☎ 042-750-1067（鈴木）

受付期間：令和7年12/1～

令和8年1/20

ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

【自治パス割引】  
3本以上で100円引き

# 刃物研ぎ



開催予定日：令和7年12月23日（火）

開催場所：光が丘ハイム集会所（光が丘3-20-3）

受付時間：午前9時30分から午後2時まで  
（受付締切：午後1時30分）

随時センター  
会員募集中!!

★受け取りは午後2時頃まで

★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ござい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。

★料金例：包丁（刃渡り10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円）

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 TEL042-754-1177  
8時30分～17時まで



## 飲酒運転を「しない！させない！」

昨年は、飲酒運転による死亡事故が全国で140件発生し、令和5年よりも28件増加してしまいました。

飲酒運転を「しない！させない！」という強い気持ちをもって、みんなで飲酒運転を根絶させましょう。

### 飲酒運転の死亡率

警察によると、飲酒していないときと比べて、死亡事故につながる危険性が7倍も高くなるという結果でした。

### ハンドルキーパー

車で飲食店に行くときは、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人は仲間を安全に家まで送り届けましょう。



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

# 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

【昆虫文化を子供たちに伝える会】では、カブトムシの産卵生息場所を調査しています。今いなくても、幼虫がいた場所を教えてください。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)

# さがみはら療育就職フェア

放課後等デイサービス・児童発達支援

\* 相模原市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 : 1月11日(日) 開場 10:30 ~ 15:00

場所 : 相模原市立産業会館 1階多目的ホール

参加費 : 無料



HP

子どもたちの笑顔が、あなたのやりがいに。

一人ひとりに寄り添う「療育」の現場で、あなたの想いをカタチにしませんか？

パート・アルバイト・正職員それぞれ募集しております。

【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

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)」

☆にこにこ一む☆9時30分~12時30分 受付中☆

★未就園児親子教室★

1/17(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:令和年~令和7年生まれのお友だちと保護者

参加費  
無料



# 冬休み 書き初め教室



冬休みの宿題を  
書いて仕上げよう！

講師会員が丁寧に指導しますので、安心してお習い頂けます。  
この機会に習字に親しみたいお子様も、この機会に是非ご利用下さい

対象	小学校3年生 ~ 小学校6年生		
日程	12月 ①24日(水)②25日(木)③26日(金) 各回とも13時~15時		
開催場所	相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター		
持ち物	習字道具一式、書き初め用紙、新聞紙、雑巾、タオル、宿題のお手本やテキスト		
定員	各回 10名	費用	各回 1,500円

お申込み、お問い合わせは  
**042-753-7373** 相模原市シルバー人材センターまで



## 小学生 冬期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ~ 12月26日(金)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は2日間 2,000円			
②	1月5日(月) ~ 1月7日(水)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は3日間 3,000円			

中央事務所:中央区富士見4-3-1 南事務所:南区相模大野8-9-6 緑作業所:緑区原宿5-26-48

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。



お問い合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで  
**☎ 042-753-7373**

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。  
※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。

# 中学生 冬期学習教室 (数学・英語)



教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ~ 12月26日(金)	14:00 ~ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は2日間 2,500円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			
②	1月5日(月) ~ 1月7日(水)	14:00 ~ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は3日間 3,750円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			

中央事務所: 中央区富士見4-3-1 南事務所: 南区相模大野8-9-6 緑作業所: 緑区原宿5-26-48

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。



お問い合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。

## SCRATCH コードを組んで音もつけて自分だけのゲームを作ろう!

### 小学生スクラッチ・プログラミング教室

 開催日程	開催時間	開催場所
12/26(金)・1/5(月)・1/7(水)・1/10(土)	9:30 ~ 11:30	中央事務所

中央事務所: 中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

費用 (4日間で1コースとなります。)

ベーシックコース7,000円 ミドルコース8,000円 ハイレベルコース9,000円



お問い合わせ、お申し込みは  
相模原市シルバー人材センター

\*小学生のご年齢の方が対象です。  
(小学2年生 ~ 6年生)



☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

●開催10日前までにお申込み下さい。

## はじめてみましょう！「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量を減らし、地球温暖化防止につながる「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】

☆自分の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

☆冬場の暖房はエアコンをOFFにしよう

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。

☆現在の乗用車は基本的に暖機運転が不要

☆駐停車のムダなアイドリングはやめよう

10分間で130cc程度の燃料を消費します。

☆渋滞を避ければ燃費と時間の節約になる

☆タイヤ空気圧から始める点検・整備を実施  
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する  
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やめよう

渋滞の停止と再発進で燃費を悪化させる。

### 【安全運転につながるエコドライブ運転テクニック】

☆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掛け、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ブレキが作動し、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

アーススクールさがみはら

NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会



相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550

### 【相模原市からのお知らせ】

空き家を所有している人へ

空き家の適切な管理の案内はこちら▶



空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が傷み、近隣に迷惑がかかるだけでなく、不審者の侵入や放火を誘発する恐れがあります。

月に1度は点検を

☑屋根や外壁、窓、室内に異常がないか

☑樹木や雑草がはびこっていないか

適切に管理しないと...

「管理不全空家等」として勧告することがあります。

勧告を受けると、該当する土地に係る固定資産税などの住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

管理の継続が難しい場合は

●売却や解体を検討する

●専門家や市の相談窓口早めに相談する

相模原市住宅課 042-769-9817

＝ 相模原市 × crassone ＝

相模原市は、空き家の適正管理及び除却や活用を促進するため、株式会社クラッソーネと「空家等の除却促進に係る連携協定」を締結しています。

まずは空き家の資産価値を調べてみよう！

簡単無料

簡単な質問に答えると  
あなたの空き家の資産価値

すまいの終活 navi

① 土地の売却査定価格

② 空き家の解体費用

▼ 相模原市版 ▼

下のQRコードを読み込んでください。

をAIで算定します。  
また、必要な方には解体工事の一括見積りや不動産仲介等のご紹介もいたします。



### ～地球温暖化防止について考えよう！～

アーススクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)では、自治会や公民館などを対象に地球温暖化防止の講座やイベントを実施しています。  
お気軽に下記までお問い合わせください！



さがぼーくん



【お問合せ】アーススクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)相模原市中央区富士見1-3-41エコパークさがみはら内  
TEL/FAX:042-753-9550 メール:info@s-ontaikyou.jp

