

緊急

緊縛強盗 頻発

外回りの業者が来ても
玄関に出ない！会話しない！

リフォーム 外壁塗装 屋根修理 水漏れ
水道 / ガス修理 エアコンクリーニング
太陽光パネル オール電化 プロパンガス
貴金属買い取り 電化製品引き取り
新聞 浄水器 化粧品 健康食品
布団販売 布団クリーニング
宅配業者 警察 市役所など



知らない人からの電話に出ない！
会話しない！

- ・会話すると切らせてもらえません。
- ・会話の中で、うっかり個人情報
情報を漏らすことがあります。



ウチに息子はいません！

「もしかして あれ、詐欺だったのかな？」

「うっかり個人情報を漏らしてしまったかも」

不安になったら、相模原警察署まで
(月)~(金) 9~16時 042-754-0110



8/27 埼玉・さいたま市 (公園仮設トイレ)

8/29 千葉・八千代市 質店

8/31 埼玉・さいたま市 戸建住宅

8/31 神奈川・厚木市 質店

9/3 神奈川・鎌倉市 質店

9/18 埼玉・さいたま市 戸建住宅 緊縛

9/26 千葉・船橋市 戸建住宅

9/28 東京・練馬区 戸建住宅 ガラス破

9/30 東京・国分寺市 戸建住宅 緊縛 ガラス破

10/1 埼玉・所沢市 戸建住宅 緊縛 ガラス破

10/9 千葉・船橋市 戸建住宅

10/15 神奈川・横浜市 戸建住宅 緊縛 ガラス破 殺人

10/16 千葉・白井市 戸建住宅 緊縛 ガラス破

10/17 千葉・市川市 戸建住宅 緊縛 ガラス破 誘拐



防犯カメラ

相模原市自治会連合会および本地区は、防犯
カメラの設置を推進しており、「J:com 防犯
カメラ」とも協定を結んでいます。設置につい
て知りたい方は、下記までお電話ください。

光が丘地区自治会連合会 事務局
042-756-1150 (光が丘公民館敷地内)

中央区×光が丘 2024 防災フェス

入場無料

11/16 土

10:00～11:30

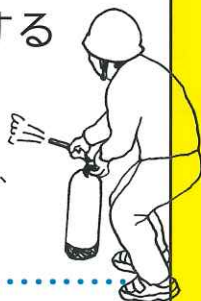
防災講演会

青葉小体育館

シューズカバーをご用意します

災害時に 本当に機能する 地域防災のあり方

誰が携わっても回せる地域防災のために、
「だいたい継続性」を目指そう！



講師：玉木 貴氏
市民防災ラボ代表



1970年長野県生まれ、神奈川県育ち。1990年秋雨前線豪雨での水害経験を機に、従来の防災啓発への疑問から、2006年、市民防災ラボを設立。災害時は被災地で調査支援活動を行う傍ら、平時はその教訓を元に防災普及啓発活動を行う。

入場無料

11/17 日

10:00～14:00

防災フェス

青葉小校庭と体育館 ※詳細裏面
体育館ではシューズカバーをご用意します

「避難所」を見て、
防災訓練に参加しよう！

参加賞がもらえます

避難所

煙体験



震度体験



※荒天中止 / 雨天縮小開催（体育館のみ）

当日の開催可否は市コールセンターへ ☎ 042 (770) 7777

※ゴミはお持ち帰りください（ゴミ箱はありません）

※駐車場はありません ※学校内および周辺は禁煙です

※ペットは飼い主の手元から離さないでください

※景品の数には限りがあります

光が丘地区自治会連合会 事務局 042-756-1150（光が丘公民館敷地内）

【主催】 光が丘防災フェス実行委員会
中央区役所

【協力企業】 イオンリテール㈱
㈱マキタ、損保ジャパン㈱
ドローンラウンジジュビター

【協力団体】 防災 mama、一般社団法人 地域防災ドローン・相模原
相模原市消防団（中央方面隊第4分団第5部）
公益社団法人相模原市防災協会、相模原消防署

光が丘
公民館

コープ

青葉小

● 弥栄中
● 弥栄高

キリトリ

11/17 日

参加賞引換券
自治会員用

裏面の該当事項にチェックを入れて、
受付で参加賞と交換してください。

所属している自治会

自治会法人
松葉野自治会

2024年 光が丘 × 中央区 防災フェス

防災フェス 10:00~14:00
青葉小 校庭ブースマップ

入場無料
11月17日



申込不要
無料
防災
mama
presents

親子防災プチ講座

11:00~ 災害時の「性被害」と、避難持出袋に備えたい対策グッズ
(15m) 【性教育アドバイザー：かおり】

11:30~ 片付けは防災の第一歩！
「命を守る」部屋づくり
(30m) 【整理収納アドバイザー：おおさくゆか】
【整理収納アドバイザー / 防災士：大森智美】

12:30~ 災害時こそ体と心に栄養を！
(15m) 親子で災害食を試食しよう
【家庭科教諭 / 栄養士：といといさん】

★のブースをまわって、「防災ポーチ」を
コンプリートしよう！

先着300名無料！
3才～18才なら誰でも！

防災ポーチって？

外出中に災害が発生して、家族と離れて一人になってしまったお子さんが、家族と再会するまでの間、自分の身を守ったり、周囲の大人からの支援を受けやすくなるように、日頃から持ち歩くセットです。
※受付は14:30まで



コンプリートのしかた

このテントで、カラのポーチと説明書などをもらい、

ポーチを持って★のブースを回り、ポーチの中に入れる防災グッズをもらおう（どのブースから回ってもOK）

持ち帰ったら家族と話し合い、足りない物を足して、いざというときに役立つ「防災ポーチ」を完成させよう！

ミニアンケート

↓当てはまるものに印をつけてください。

- ☐ 3～7日分の食料を備えている
- ☐ 避難用持ち出しリュックを用意している
- ☐ 困ったとき、隣近所の人に助けを求められる
- ☐ 自治会の防災隊や避難所の活動に興味がある

(仮称) 光が丘地区複合施設 市民検討会ニュース

令和6年10月 第2号

相模原市教育委員会生涯学習課

電話 042-769-8287

FAX 042-754-7990

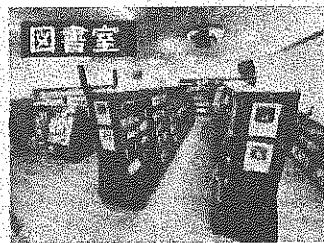
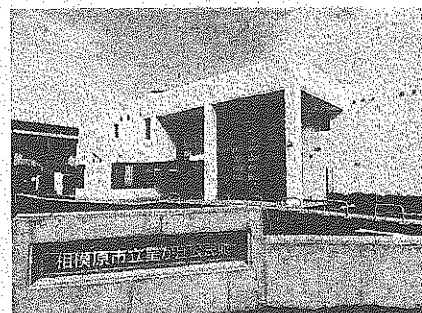
相模原市では、令和7年3月に閉校する青葉小学校の敷地に、公民館機能、地域・子ども活動機能、児童館機能を有する新たな複合施設の整備に向けた検討を進めており、令和6年9月23日に、第2回市民検討会を開催しました。当日は、参考事例として星が丘公民館視察、新しい光が丘公民館に関するグループワーク、青葉児童館の現状の確認を行いました。

星が丘公民館を視察しました！

新しい光が丘公民館検討の参考とするため、令和5年度に長寿命化改修工事を行った星が丘公民館を視察しました。改修後は、ロビーにハイカウンターを配置したり、交流ラウンジを新設したりしたことにより、子どもたちの姿も増えたとの説明がありました。

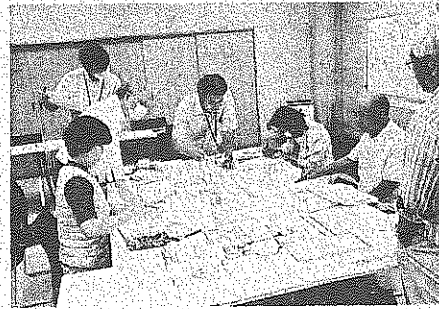
星が丘公民館長寿命化改修工事のポイント

- ・現在の利用者ニーズに応え、これまで2室あった畳敷きの部屋（和室及び茶室）を1室に集約し、会議や体操などに利用できる「多目的室」を新設
- ・貸室利用の目的以外でも公民館に来てもらえるよう、予約なしで打ち合わせなどができる「交流ラウンジ」を新設
- ・図書室の利便性向上や建物にかかる負荷の軽減のため、図書室を1階に移動するとともに、読み聞かせコーナーを新設



グループワークを行いました！ 「あなたが行きたくなる光が丘公民館とは？」

現在の光が丘公民館の利用状況やアンケート結果、視察した星が丘公民館の改修内容を参考に、新しい光が丘公民館の整備の方向性についてグループワークを行いアイデアを出し合いました。



検討会の資料等は、相模原市ホームページ、行政資料コーナー、光が丘公民館で閲覧することができます。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/1024162.html>

光が丘地区の公共施設再編

検索



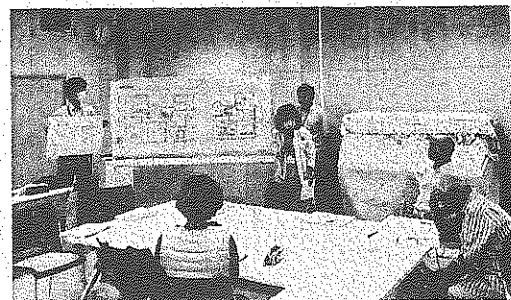
～グループワークで出された主なアイデア～

館内全般について

全体的にバリアフリー対応を行ってほしい。

館内は明るいほうがよい。

動かしやすい（軽い）イスや机を設置してもらいたい。



共用部、屋外について

フリースペースを広く確保し、子どもから高齢者まで気軽に立ち寄れる公民館がよい。

駐車場や駐輪場は、十分なスペースを確保してもらいたい。

災害時に備えて、ソーラーパネルによる発電機能や、かまどベンチがあるとよい。

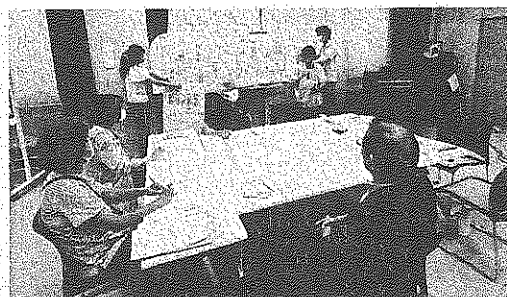
各諸室について

大会議室が広く使えるように、ステージは移動式にしてもらいたい。

防音機能や、鏡が付いた部屋（ダンスや音楽用）があるとよい。

普段はフローリングで、何かあったときに畳を敷けるとよい。

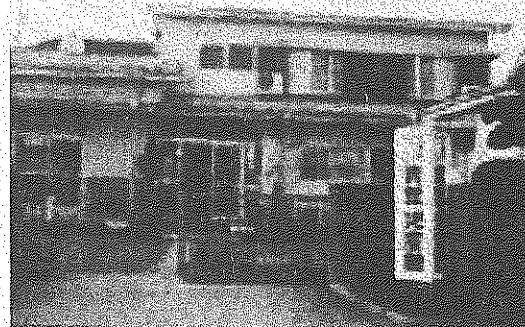
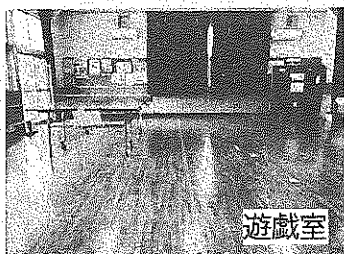
図書室は利用しやすい1階に。また、読書や読み聞かせができるスペースがあるとよい。



青葉児童館ってどんなところ？

児童館は、児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し情操を豊かにすることを目的とする児童福祉法に定められた施設です。青葉児童館には、遊戯室やだんらん室、図書室などがあり、放課後や土日の子どもたちの居場所となっており、令和5年度は約4,800人の利用がありました。

また、イベントとして、スタンプラリーやDVD鑑賞会、卓球教室、季節の行事（七夕、夏休み工作、クリスマス会、かるた大会、節分など）などを行っています。



光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No.147

2024年11月号

R6「黄色い小旗掲出訓練」実施



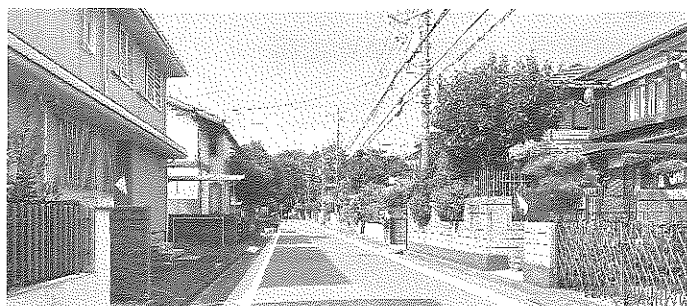
9月8日(日)8時～11時、光が丘地区の「黄色い小旗」掲出訓練を実施しました。例年のように事前チラシ配布に加え、地区へ訓練開始の「ひばり放送」を流して住民への参加を促しました。昨年から始めた非自治会員へ「タオル掲出」の啓発も継続した結果、以下のように高い参加率でした。

＊参加した全自治会加入世帯数：5830

掲出世帯数：4561、掲出率：78.2%

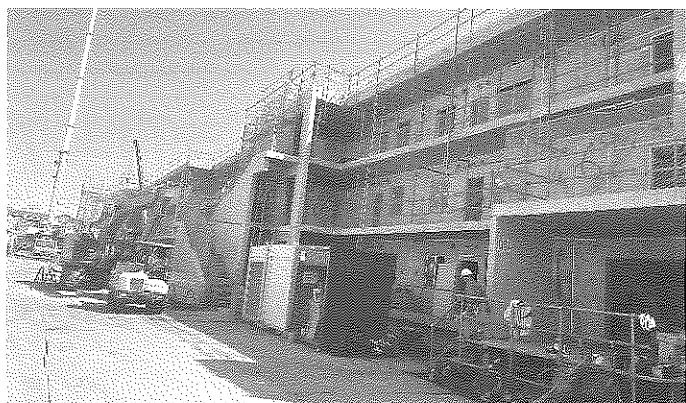
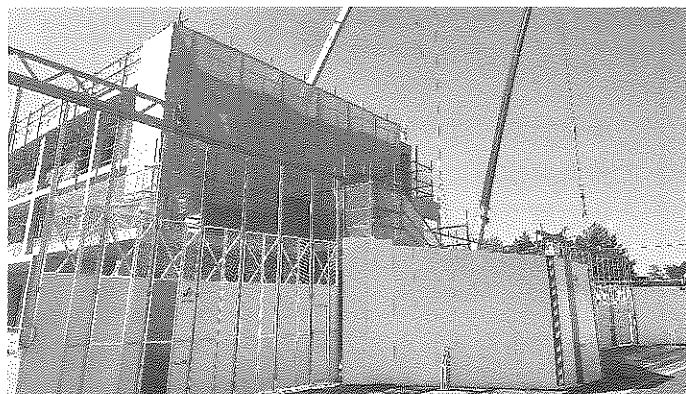
＊非自治会員のタオル掲出数：395

なお、掲出のなかった世帯は不在や忘れが理由です。小旗やタオルは“我が家は大丈夫”の目印です。来るべき大地震に備えたこの訓練は、定期的に継続することが重要と考えています。



「県営上溝団地建替え工事」 第一工区の建設が始まりました

基礎工事が終わり建物の建設が始まりましたので、写真でお知らせします。なお、第一工区の建設工事は令和7年(2025年)3月頃に完了する予定です。



大型工事車両が出入りする村富線の交差点等には、安全の確保のため、必要に応じて誘導員が配置されています。

この記事は光が丘地区連のホームページにも掲載されていますので、右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/>



ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

刃物研ぎ



開催予定日：令和6年11月29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!!

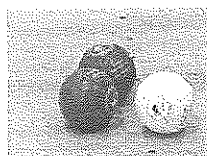
★受け取りは午後2時頃まで

★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400円・刃渡り23cm未満500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



ファミリーバドミントンと

ボ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「ボッチャ」を体験してみませんか？

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：11月10日（日） 12月8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



光が丘地区まちづくりを考える懇談会 傍聴のお知らせ

- 1 目 的 まちづくり会議の委員と市が意見交換や情報共有をしながら、地区のまちづくりを協働して考える場を設け、住みよいまちづくりを推進するために開催します。今回、光が丘地区では近隣中学校の生徒を招いた懇談会を予定しています。
- 2 日 時 令和6年12月8日（日）午後2時30分から
- 3 会 場 光が丘公民館 1階 大会議室（中央区並木 4-7-9）
- 4 実施団体 光が丘地区まちづくり会議・相模原市
- 5 そ の 他 （1）傍聴者の人数 5名程度
（2）傍聴を希望される方は、当日午後2時15分までに、会場へお越しください。
※傍聴者が多数の場合は抽選を行う場合があります。
- 6 問い合わせ先 中央区役所 中央6地区まちづくりセンター
電話 042-707-7049



市制施行70周年記念

令和6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！

【問合せ】
相模原市コールセンター 042-770-7777

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7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)

主な景品



詳しくは市HP
こちらから▶



出演団体

- ・女声コーラス
エクセルシア
- ・コール虹
- ・混声合唱団
ふきのとう
- ・混声合唱団
フローラ
- ・Let's Sing

クリスマスコーラス

日時: **12月15日(日)**

午後1時00分～午後3時30分

内容: 光が丘公民館利用団体協議会のコーラスサークルによる発表

会場: 光が丘公民館 大会議室

定員: 100名(先着順) 入場料: 無料 対象: どなたでも

申込み: 11月15日(金)から定員になるまで

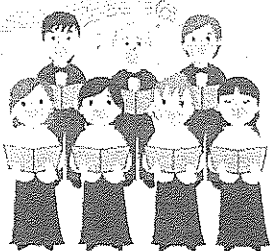
午前9時～午後5時まで

公民館窓口または電話でお申込みください。

(月曜日・祝日翌日・休館日を除く)

問合せ: 光が丘公民館

TEL042-756-1117



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)

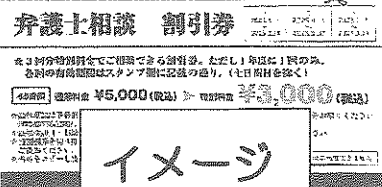
住所: 相模原市中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館1階



「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)



☆開放日☆

毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪
予約不要。ご都合の良い日に園庭へお越しください。

♪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
「バレエストレッチ」「おしゃべりカフェ」
～皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう～

♪0～3歳の未就園児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

予約サイトQR



サロン等の予約はこちらのQRコードからご予約ください



*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。

☆ “やりたい”がいっぱい “できた!”がいっぱい “やさしさ!”もいっぱい ☆

☆未就園児親子教室☆

12/7(土)

ふれあい遊び 大型絵本etc...

親子教室申込受付中♡*対象:0歳～3歳の未就園児親子
ピンクグループ:令和4年～令和6年生まれのお友だちと保護者

☆R6年度後期☆ *お申込み開始!

12月	1月	2月	3月
7日	18日	1日	1日

参加費
無料

サロン Baby・スター

参加費
無料

LINEお友だち登録QR

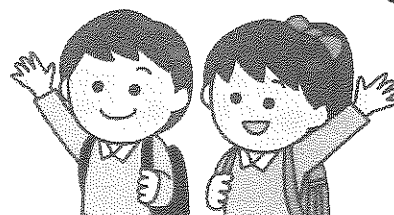


幼稚園からのお知らせ
を配信しております。

・土曜日のおひさま教室が大好評♡
その為、平日にもクラス開設致しました。
・園庭開放から、もっと仲良しに(ー)♪
同年代のお友達を作りましょう♡

☆持ち物☆ 水筒・手拭きタオル・着替え(オムツ等)

地域で子どもたちを守ろう



「こども 110 番の家」を知っていますか？

「こども 110 番の家」とは、子どもたちが知らない人から声をかけられ、痴漢やつきまとい行為の被害を受けそうになった時などに、安心して避難できる場所です。

避難してきた子どもたちから事情を聞き、保護をするとともに、110 番通報しています。

ご協力いただける方は、以下の連絡先までご連絡ください。

保護者の皆様へ

お子様に、「こども 110 番の家」は助けを求めることができる場所だとお伝えください。また、近くにある「こども 110 番の家」の場所を確認しておきましょう。



目印は
このステッカー ▲

問い合わせ 中央区安全・安心まちづくり推進協議会(中央区役所地域振興課) 電話 042-769-9801

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



※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）

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CO₂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。交通事故の削減につながり、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。はじめてみましょう、エコドライブ。



【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

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そう。エンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

【すぐに始められるエコドライブ】

☆自分の燃費を把握しよう

☆エアコンの使用は適切に

☆ムダなアイドリングはやめよう

☆渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

☆タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地では2%程度、郊外では4%程度燃費が悪化します。

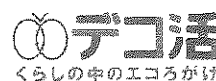
☆不要な荷物はおろそう

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

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会
アースクールさがみはら

当協議会の新しい愛称が「アースクールさがみはら」に決定しました！
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



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7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。

【連絡先】

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

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること

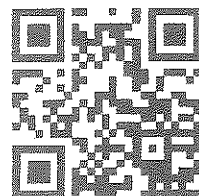


申込

令和6年12月13日(金) 必着
申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



11月30日は
「人生会議の日」です！

「人生会議」してみませんか？

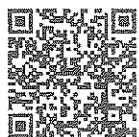
～もしものときのために～

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）」といいます。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたが望む生き方を可能な限り実現するために、信頼できる人や医療・ケアチームと話し合ってみませんか。

人生会議について、
詳しくはこちら
(人生会議リーフレット)



在宅医療や介護をテーマに講演会を開催します！

テーマ：最期まで笑って生きたいあなたへ ～なんとかめでたいご臨終～

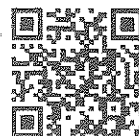
日時：11月23日（土・祝）午後2時30分～4時30分

場所：相模原市立あじさい会館ホール またはオンラインLIVE 配信（Zoom）

講師：小笠原 文雄氏（小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長）

著書『なんとかめでたいご臨終』他、教科書の執筆など多数。）

講演会のお申込みは
こちら



【問合せ】 相模原市地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

みんなで支えよう 明日のさがみはらの介護

介護の日フェア in さがみはら



日時：12月1日(日)13:00～16:00

場所：ユニコムプラザさがみはら

内容：アロマ消臭スプレー作り、福祉機器体験など

【問合せ】（一社）相模原市高齢者福祉施設協議会事務局

月・木 10時～13時 火・水・金 10時～16時

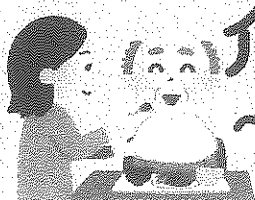
TEL：042-707-1136

YouTube で過去の写真展をご覧頂けます

さがみはら介護の日

検索





介護食ってどんなもの？

～知ってみよう、体験してみよう～

無料サンプル
おみやげ付き

内容：お口の機能低下と介護食についてのセミナー

講師：株式会社フードケア 介護食シェフ 鹿子生耕介様

- 当施設の食事形態の試食体験
- 水分トロミ、水分ゼリーの試飲体験
- 栄養補助食品、市販の介護食の試食体験
- フレイルチェック、噛む力の判定とアドバイス

※内容は一部変更になる場合があります

日時：2024年11月11日（月） 14：00～15：30

定員：20名程度（応募者多数の場合は抽選にて決定）

会場：相和会介護老人保健施設 青葉の郷1階 会議室

持ち物：水分補給のための飲み物（水筒など）



【お申込み・お問い合わせ先】

青葉の郷 042-750-1116（事務） 午前9時から午後5時（日曜・祝日除く）

申込締切日：2024年11月4日（月）まで

住まなくなった「おうち」の 無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか？

11/22(金)・23(土)、12/28(土) 10時～16時

会場【11月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本 6-2-1)

【12月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館 3 階)

対象者 市内に空き家を持っている人 (相談時間：1 組 1 時間)

申込み先 03-6701-4618 (無料相談会予約受付センター)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日 8 時 30 分～17 時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロ
の相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。