

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 151

2025年3月号

防災の話：初期消火のポイント

火は小さいうちに消す！！



台所など屋内の初期消火には、「消火シート」や「消火スプレー」「消火スティック」などを推奨！

* 消火シートは扱いやすく値段も手頃。無ければ、座布団を水で濡らして被せる方法でも良い。

* 消火スプレーは30秒程度噴射で、使用期限3年、消火ガスには窒素ガスやハロゲンなどが使われていますから、吸い込まないように注意！！

* 消火スティックの中には、100秒噴射で使用期限15年、消火ガスも無害なタイプが発売されています。機能的には一番お勧めですが値段は高め。



* 消火器からは“粉末の消火剤”が出て部屋中が真っ白になるほど積り、後始末が少し大変です。(掃除機で吸い込むとフィルターに詰まりやすい)



粉末消火器も非常に有効です！

消火器には炎の抑制に優れた粉末が入っており、噴射すると薬剤が広範囲を覆い、火の勢いを抑えます。ただし、こちらも吸い込まないように注意！！使用期限は10年。

* 消火器から噴射される時間は15秒程度なので、慌てると火に到達する前に終わってしまいます。①ピンを抜く ②ホースを持つ ③火の近くまで行き、ホースを火に向けハンドルを握る の3ステップで消火します。

消火器や消火スプレーなどには使用期限があります。ご家庭に備えているものがあれば、一度点検しましょう！

ホームページにも記事が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！

【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4月15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 Tel.042-754-1177
8時30分～17時まで



～家族介護者教室のご案内～

お口の健康は全身の健康につながります



～口腔機能の衰え（オーラルフレイル）を予防する為に、『歯と口を元気にする』お話、お口のお手入れや体操などをお伝えいたします。家族の健康・自身の健康はお口から～

日時：令和7年3月24日（月曜日）
時間：午後1時30分から午後3時
（受付は午後1時10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：講話（約60分）/交流会（約30分）
講師：森住 浩二先生（ひまわり歯科 歯科技工士）
持ち物：飲み物（水分補給用）
費用：無料です



☆交流会では、介護という同じ悩みを持つ方々と、普段気になっていることや、悩んでいることを話し、情報交換の機会にさせ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時から17時 月～土曜日）

☎ 042-750-1067

（担当：山田・瀧川）

受付期間：令和7年3/1～3/22迄

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

♪ みんなで楽しく ウォーキング ♪



- 開催日 令和7年4月1日(火)
- 行き先 町田市尾根緑道 桜並木(旧戦車道路)
- 集合場所 光が丘公民館1階ロビー
- 集合時間 9時00分
- 対象者 光が丘公民館区、陽光台公民館区在住の方
- 行程 公民館→鹿沼公園→町田市尾根緑道
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物、弁当、敷物、汗拭きタオル
- 主催 光が丘地区健康づくり普及員協議会
- 問合せ 健康づくり普及員(長谷川) 電話(712-7373)



申し込み不要です。当日直接集合場所へお越しください。

相模原市中央区
地域活性化事業交付金

交付金
を活用しませんか

あなたの地域が

元気もいもい
になる**交付金**



(活用事例)



散策マップ

地域を散策するためのコース
マップ・パンフレットを作成



子どもの支援

子どもの見守り活動や学校と
地域をつなぐ活動の実施



地域イベント

多世代交流、eスポーツなど
地域活性のためのイベント開催



ウェブの活用

地区情報サイトの更新、自治会
電子回覧板のシステム構築



カルタ作成

地域の魅力や歴史をまとめた
カルタの作成、交流会の実施



黄色い小旗

災害時の安否確認の目印とな
る小旗の作成、訓練の実施

- ◆対象事業 光が丘地区において活性化に役立つ事業
- ◆申請者の要件 5人以上の団体
- ◆事業実施期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日
*予算がなくなり次第、終了する場合があります。

少しでも興味のある方
はまずはお問い合わせ
ください!

<お問い合わせ> 中央区役所 中央6地区まちづくりセンター 電話 042-707-7049

昆虫文化を子供たちに伝える会 第14回昆虫講演会 けんじ先生の おもしろいぞ 昆虫たち!



主催：昆虫文化を子供たちに伝える会
(在宅 090-3219-2805)
後援：相模原市/相模原市教育委員会/茨
城県科学技術振興財団/
こども会/河内種菜園

4/27
日曜日

抽選でスペシャル
プレゼントの特典
とあそびの

3月1日～
申込開始
先着100名

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み
フォーム▶



テーマ 【分かるかな？蝶と蛾の違い！】

相模原市自然環境観察員の宮嶋けんじさんが、蝶と蛾の違いなどをお話します。世界最大級の蝶や蛾の紹介やけんじ先生手作りの標本やスライドを見ながら、蝶や蛾の面白さやごさ、昆虫たちが生息することの大切さをぜひ知ってください。

場所 相模原市民会館3F 第1大会議室

時間 13:30～15:00 参加費 500円
(受付開始13:00～) (中学生以下無料)

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、以下お申し込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

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。

TEL 090-3219-2805
(代表：三宅)

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★

4/26(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。



春期

新1年生
～新6年生



小学生の学習教室

まだ覚えていないことや解けない問題に丁寧にお答えします
英語をご希望の方はご申込の際にお伝え下さい。

日程と費用	①	3月26日(水)・27日(木)・28日(金)・31日(月)	4,000円
	②	4月1日(火)・2日(水)・3日(木)・4日(金)	4,000円

時間は午前9時30分～午前11時30分です。

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



@SAGAMIHARA_SILVER

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

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下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

春期

新中学1年生
～新中学3年生

数学と英語の学習教室

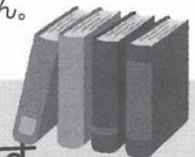
日程と費用	①	3月26日(水)・27日(木)・28日(金)・31日(月)	5,000円
	②	4月1日(火)・2日(水)・3日(木)・4日(金)	5,000円

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所 ※英語の開講はありません。
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



ここがわからない。どうも苦手ですすまない、
といった学習内容について、丁寧にお答えいたします。

英語をご希望の方はご申込の際にお伝え下さい。



@SAGAMIHARA_SILVER

042-753-7373

開講時間は午後2時～午後4時です。

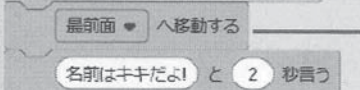
お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

※ 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下さい。※ 開講7日前までにお申込み下さい。



スクラッチ (Scratch) プログラミング教室



対象学年 小2～小6



生成AI時代のプログラミング思考力を養います。
ゲームをする側から作る側に。

用意されたコードを駆使しながらプログラミングを基礎から楽しく学んでみませんか？
スクラッチで作られたゲームは世界中に沢山公開されています

日程	3月29日(土)・30日(日)・4月5日(土)・6日(日)			
午前クラス	9:30～11:30	費用	基礎	7,000円
午後クラス	13:00～15:00		応用	9,000円
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			

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

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下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。



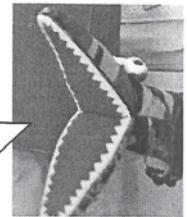
子育て ほっとサロン

「おはなしクニーズ」の布おもちゃで遊ぼう

◆日時 令和7年3月28日(金)

午前10時30分～11時30分

ママごと
あそびも
できるよ



◆場所 光が丘公民館 和室

◆内容 布おもちゃでの遊び、読み聞かせ
エプロンシアター など

◆参加費 無料

◆対象 子育て中の親子、未就学児から高齢者まで、
布おもちゃ・布絵本に関心のある方どなたでも！

◆申込みは不要です。当日直接お越しください。

♠♡♣ 光が丘公民館 ☎756-1117 ♠♡♣





BOOK-OFF

相模原市とブックオフは
「空き家対策」等に関する
“包括連携協定”を締結しています

空き家を活用したいけど、どうすれば？

遺品やお部屋の片付けの話はどこに聞けばいいの？

活用
税金
管理

相談
売却
登記

空き家の管理・手入れはどうしよう

登記・税金についてわからない

住まなくなった「おうち」の無料相談会

全国3,000件以上のご相談を受けてきた 空き家専門のプロ相談員が
お悩みに答えます。

日時 **3月28日(金)、29日(土)**
午前10時～午後4時まで

会場 ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)
(イオン橋本店 6階：緑区橋本 6-2-1)

日時 **4月26日(土)**
午前10時～午後4時まで

会場 BOOKOFF PLUS 古淵駅前店
(アパレル・家電館 3階：南区古淵 2-17-15)

時間 午前10:00～12:00 定員 各日5組(予約制)
午後 1:00～ 4:00まで
※原則予約制(当日受付も可) 対象 市内に空き家をお持ちの方

相談時間 1組1時間 市担当課 住宅課 042-769-9817

申込 ご予約・お問い合わせは、下記番号へお気軽にお電話ください♪

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

フロに無料
相談できる!

03-6701-4618



歯科衛生士を募集します



市内の小学校・義務教育学校で、児童に向けた歯科健康指導を行う非常勤歯科衛生士(会計年度任用短時間勤務職員)を募集します。

- 勤務地：市役所第二別館から、各学校へ出張
- 採用期間：令和7年4月(または随時)～12月
- 勤務：月2～6日程度。時間は原則8:45～12:15(3時間30分)。
※時間外勤務が生じる場合があります。
- 要件：歯科衛生士免許及び普通自動車運転免許がある方
- 報酬額：日額5,096円以上(時給1,456円以上)
- 選考方法：書類選考・面接
- 採用人数：若干名
- 応募方法：まずはお電話でお問い合わせください。

問い合わせ 相模原市学校保健課 ☎042-851-3106
〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15

御協力ありがとうございました 市社会福祉協議会 賛助会費

光が丘地区では、総額 975,045 円の御支援を頂きました（令和 7 年 2 月 1 日現在）。うち、487,523 円を光が丘地区社会福祉協議会で、487,522 円を相模原市社会福祉協議会の事業・活動に活用させていただきます。御協力ありがとうございました。

<光が丘地区社会福祉協議会>

お年寄りの集い・ふれあい交流会「街並み点検」・ダイヤモンド婚お祝い事業の実施、情報発信として広報紙「福祉のひかり」の発行や、ふれあいいいききサロン22か所・子育てサロン1か所・その他福祉グループへの支援など地域に根ざした事業に活用します。

<相模原市社会福祉協議会>

「ボランティア登録制度」や介護保険対象外の「家事援助サービス」の運営等、市民の方々 が担い手として参加するきめ細かい福祉活動などに活用しています。

募集にご尽力いただきました自治会の皆様ありがとうございました。

問合せ：相模原市社会福祉協議会 電話 042-730-3888

光が丘地区社会福祉協議会 電話 042-707-1332

気候変動による異常気象や関連災害に備えましょう！



地球温暖化が進むと、気候変動により真夏日や熱帯夜が増え、熱中症になる人が増えたり、大雨や台風による、大きな災害が増えたりとも言われています。CO₂などの温室効果ガスの削減（緩和策）に加えて、気候変動により既に現れている影響や被害を軽減し、より良い生活ができるようにしていくこと（適応策）が重要です。

～ 一人ひとりにできる適応策の例 ～

自然災害

- ・浸水・洪水、土砂災害
- ・ハザードマップの確認
- ・防災訓練への参加
- ・大雨に関する気象情報等の確認など



健康

- ・熱中症対策
（涼しい服装、水分・塩分の補給、日傘・帽子の利用）
- ・感染症等の対策
（虫よけ剤の活用、不要な水たまりをなくす）など



自然生態系

- ・グリーンカーテンや植樹などによる自宅など敷地内の緑化の推進
- ・地域の緑化活動や緑地保全活動への参加など



当協議会では、自治会や公民館などを対象に「暮らしの中で実践できる私たちの省エネ行動」や「家庭でできる災害対策」などをテーマにした出前講座を実施しています。お気軽にお問い合わせください♪

アー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 Tel.042-753-9550

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！

