



令和7年度のあいさつ

光が丘地区自治会連合会会長
相模原防犯協会会長
割柏 秀規

光が丘地区自治会連合会ホームページ

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



今年も桜が満開の中、4月5日に光が丘地区自治会連合会の総会を開催しました。これまで何度も見てきた桜の花ですが、何度眺めてもこの時期には新たな事が始まり芽吹く季節に向かい高揚する大きな力を頂いている感じがします。

そして、さくらは中央区のシンボルマーク・カラーでもあり今年は区制15周年を迎えます。区民としてもみなさんと力をあわせて満開のさくらの様な明るい未来に向かいたいものです。

しかし、現実を目を向ければ光が丘地区は少子高齢化が進み3月末を以て青葉小学校が47年の歴史に幕を下ろし、令和9年3月には並木小学校も閉校が決まっております。様々な事が衰退に向かっているかの様に思われますが、その現実を踏まえながら今出来る事を住民の皆様と試行錯誤しながら、つながりを保ち、こどもから高齢者まで、住民みなさんの安全・安心に暮らせるまちづくりを自治会は担っています。地区内で発生している交通事故・特殊詐欺・空き巣・ひったくりはどうやら他人事ではないようです。身近な人が被害を受けている現実があり、明日は我が身の事として覚悟しなければならない状況になっています。自治会はこれらの情報提供や講演などを行い未然に防ぐ呼びかけをしていますが、毎年被害者は跡を絶ちません。やはり自治会に加入していなければ届かない情報は沢山あります。あらためて自治会の存在と意義を見つめなおしていただければ幸いです。

* 令和7年度は、以下4名の役員と共に自治会運営を進めてまいります。

また、光が丘地区を支援する市の担当職員は写真右側の2名です。



副会長 阿部 俊夫
ひかり連合 会長
● 交通・防犯 部長



副会長 鈴木 勝雄
上団連合 会長
● 環境衛生 部長



監事 南 雄二
陽光台連合 会長
● 事務局長・広報部長



会計 藤本 征志
青葉連合 会長
● 防災 部長



福田さん
● 地域活力推進員



阿部さん
● 市中央6地区
まちづくりセンター

光が丘地区・地域介護予防教室



フレイル予防教室

～歌って笑顔♪みんな元気！～

第1弾 お口編

日時：令和7年6月17日(火)
10時00分から11時30分
会場：相模原市立光が丘公民館・コミュニティ室
定員：20名程度
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)
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！
持ち物：飲み物(水分補給用)
受講料：無料

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

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 月～金曜日)

☎ 042-750-1067

担当：長谷川・前佛

受付期間：令和7年5/1～5/30まで
(申込多数の場合は抽選になる場合が
ございます)

光が丘地区・地域介護予防教室



フレイル予防教室

～夏に負けない食事の摂り方を学ぼう～

第2弾 栄養編

日時：令和7年6月19日(木)
10時00分から11時30分
会場：相模原市立光が丘公民館・1階大会議室
定員：20名程度
対象者：65歳以上で、夏を元気に乗り越えたい方
(男性の方も大歓迎)
講師：安達 美佐先生(管理栄養士)
内容：夏を元気に乗り越える為の食事方法や体
調管理の仕方についてのお話です。
持ち物：飲み物(水分補給用)
受講料：無料

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

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 月～金曜日)

☎ 042-750-1067

担当：長谷川・前佛

受付期間：令和7年5/1～5/30まで
(申込多数の場合は抽選になる場合が
ございます)

♪ みんなで楽しく ウォーキング ♪

開催日 令和 7 年 6 月 1 3 日 (金)
行き先 相模原公園菖蒲まつり
集合場所時間 光が丘公民館 9時00分
経 路 光が丘公民館⇒相模原公園内菖蒲まつり
対象者 光が丘公民館区、陽光台公民館区在住の方
持ち物 飲み物、敷物、帽子
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 長谷川
電話 712-7373 080-54391470
申し込みはいりません。当日集合場所に来て下さい。
★雨天の場合は中止です。



みんな元気
さがみはら



スポーツ吹き矢の体験 ! 口や鼻、喉を塞ぐ弁を動かすトレーニングに なり誤嚥の予防になります

開催日 令和7年6月24日(火) 10時00分~11時30分
受 付 9時30分から
会 場 光が丘公民館大会議室
対象者 光が丘公民館区、陽光台公民館区在住の方
講 師 講師 小田 和彦氏
服 装 運動のできる服装
持ち物 飲み物、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。当日直接会場へお越しください。



豆から作る手作り豆腐教室

日時：令和7年6月7日（土）午前9時30分から正午

場所：陽光台公民館 料理実習室

講師：栄養士 大谷恵美さん

材料費：500円（当日集金）

持ち物：エプロン、三角巾

申込み：5月11日（日）～中学生以上先着順 20名

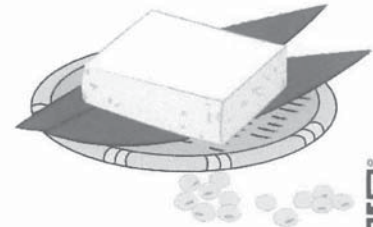
QRコードもしくは電話、窓口で受付します

アレルギー：大豆

木綿豆腐・絹豆腐・おからのポテサラ風
を作って試食します！

陽光台公民館文化部主催

TEL042-755-3451



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：5月11日（日）

午前9時30分～正午

6月8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



市民地域清掃

5月30日はポイ捨て禁止条例による「きれいなまちづくりの日」です。「きれいなまちづくりの日」を中心に「市民地域清掃」にご協力をお願いします。地域の道路や広場、ごみ・資源集積場所等を協力して清掃しましょう。



- ・具体的な実施日・集合時間・集合場所等については、回覧などでご確認ください。
- ・「市民地域清掃のてびき」を、4月中旬より自治会宛に配布しています。
- ・道路側溝に土砂等の堆積があり、清掃が必要な場合は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。



お問い合わせ

①ごみの捨て方：資源循環推進課	(Tel042-769-8245)
②道路側溝清掃：各土木事務所	
津久井土木事務所（津久井地区）	(Tel042-780-1417)
（相模湖地区）	(Tel042-684-3252)
（藤野地区）	(Tel042-687-5512)
緑土木事務所（城山地区）	(Tel042-783-8151)
緑土木事務所（緑区（上記以外））	(Tel042-775-8818)
中央土木事務所（中央区）	(Tel042-769-8266)
南土木事務所（南区）	(Tel042-749-2213)

正しい乗り方 出来ていますか？

昨年に中央区で発生した交通事故の3割以上は、自転車に関係している事故でした。改めて交通ルールやマナーを確認しましょう！

事故で亡くなった方の多くは頭部に致命傷を受けています。ヘルメットをかぶって命を守りましょう。

スマホのながら運転や傘さし運転は危険なのでやめましょう。
イヤホンで音楽を聞く等、周りの音が聞こえない状態での運転も危険です。

左側を通行しましょう。



自転車も車と同じで一時停止をしなくてはなりません。
見通しの悪い交差点では、徐行をして安全確認をしましょう。

出発前に点検しましょう。
点検箇所は、「ぶたはしゃべる」
①ブレーキ、②タイヤ、
③ハンドル、④車体、
⑤ベル

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

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6月17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



BOOK-OFF

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。



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

空き家の
管理・手入れ
どうしよう

住まなくなった
「おうち」の
**無料
相談会**



相続

売却

登記

登記・税金について
わからない

5月23日(金)、24日(土)
BOOKOFF PLUS 古淵駅前店
(アパレル・家電館3階)

6月28日(土)
BOOKOFF PLUS 古淵駅前店
(アパレル・家電館3階)

時間 午前10:00～12:00
午後1:00～4:00まで
※原則予約制(当日受付可)

定員 各日5組(予約制)
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。

プロに無料で
相談できる!

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

03-6701-4618

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っています。

【日時・会場】

令和7年5月 9日(金) ユニコムプラザ相模原

令和7年7月11日(金) ソレイユさがみ

令和7年9月12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

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☆

6/14(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

予約サイトQR



サロンの開催をご希望の場合は
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。



ひまわりの種まき と 初夏のここももの森

定員 20 組

初夏に咲く植物を観察してみましょう

日 時: 令和7年5月24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: ここももの森(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: 5/1～5/19 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(ここももの会)
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



さがみはら環境まつり

開催日時 令和7年6月15日(日) 10:00～16:00

開催場所 サン・エールさがみはら および その周辺

(相模原市緑区橋本5-4-20)

催 物 環境の保全に取り組んでいる団体のパネル展示、

工作体験、クイズ、スタンプラリー

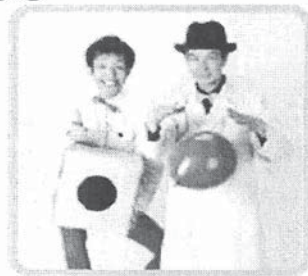
キャラメルマシンのサイエンスマジックショー

＜参加費無料＞ どなたでもご参加頂けます。

【問合せ】事務局 エコパークさがみはら(相模原市立環境情報センター)

TEL/042-769-9248 担当/山口、鈴木

☆詳しくはホームページをご覧ください。 www.ecopark-sagaminara.com



令和7年

SUNDAY
5/25

相模大野駅降りてすぐ！

会場：相模大野コリドー通り

さがみおおの



楽祭

SHURAKUSAI

チケット代 5000円（試飲フリー）

前売り特典で当日使える500円チケット付き！

・ 1部11時半スタート14時まで

・ 2部14時半スタート17時まで

※ 30分前受付＆開場 30分前ラストオーダー

自治パスご提示の方当日本部にて地酒1杯プレゼント!!

16～20歳の約50種類の日本酒を楽しめるお酒のイベントです

主催 相模大野北口商店会 チケット購入はコチラ →

お問い合わせ先 TEL：042-765-2094（善吉醸し屋）



相模大野もんじぇ祭り花火を盛大に打ち上げたい！！

クラウドファンディング挑戦中

Foods & Music Festa

もんじぇ

会場

相模大野中央公園
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

クラウドファンディング特設ページはこちら →

プロジェクト実施期間
5月1日～6月30日まで



2025 8.30± 31㊿ Food13:00-21:00 Live14:00-21:00 花火21:00

背景

相模大野で長年愛されてきた「もんじぇ祭り」は世界的な物価高騰の影響を受け、これまでのようにイベントを実施するための資金調達が困難な状況に直面しています。特に、祭りの最後を飾る花火は多大な費用がかかるためこの状況を乗り越え、地域に愛される祭りを続けていくために19回を迎える今年、新たな試みとしてクラウドファンディングを立ち上げました。皆様の御力をぜひお貸しください。

返礼品

オリジナルTシャツ、フェスタオル、キャップ、トートバッグ、アーティストサイン入りグッズ、もんじぇ祭りで使えるお食事券、ステージ前予約席
ステージ上ではアーティストや実行委員長と共に花火のカウントダウンができる特別なリターンも…！

お問い合わせ先 TEL 090-4309-5521（相模大野もんじぇまつり実行委員会）

さがみはら地域づくり大学 第11期《2025年》 ～ 仲間と魅力あふれるまちづくり ～ 受講生募集

地域活動を始めるために、役立つ知識を学びたい方
熟練したスキルや経験を活かして「地域貢献」したい方
対象：15歳以上（高校生以上）

5月募集開始 7月 開講

しっかり受講
さがみはらで活動する！
地域活動コース
7,500円
7～12月 全13～15日
(専門講座2つ選択含む)

お手軽受講
さがみはらを知る！
地域活動コース短縮版
3,000円
7～10月 全8日
時間のない方・学生に
おすすめ

Point
初心者でもOK!
仲間をつくりながら
基礎から学べる
講師は大学の先生、
NPO・地域活動の実践者
相模原市職員
受講生・修了生は
地域づくり大学キャンパス
利用可能!

主に
日時 土曜または日曜
13:30～16:45

定員 各コース
20名 《申込順》

- 知る** “さがみはら”と活動の方法を知る
相模原での地域活動の知識を深め、スキルアップ
- 見る** 市内施設・団体の見学
実際のまち巡りを通して、地域の資源や課題を発見
- つながる** ユニコムまちづくりフェスタに参加
受講生同士の情報共有と仲間・ネットワークづくり
- やってみる** “My活動プラン”の作成・発表
学んだ分野を活かして、まちづくりに参画

講座会場 **ユニコムプラザ さがみはら**

さがみはら地域づくり大学事務局 受付9:00～20:00

☎ 042-701-4370 ✉ srdc@unicom-plaza.jp

〒252-0303
相模原市南区相模大野3-3-2bono相模大野 サウスモール3F
指定管理者 公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム



さがみはら地域づくり大学 検索



施設HP



Facebook

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します

ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの
情報提供や復職についての個別相談を行います。

看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日時 令和7年6月15日（日）午前9時から午後1時まで

会場 ウェルネスさがみはら5階会議室（中央区富士見6-1-1）

＜JR 横浜線「相模原駅」からバス＞

対象 ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人
・看護補助者を希望する人（資格は問いません）

参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 6月9日（月）までに病院協会へご連絡ください。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【問合せ】 相模原市病院協会事務局
電話 042（755）0531



病院協会 HP QR コード





相模原市自治会連合会感謝デー

2025年

5月31日(土)・6月1日(日)・2日(月)・7日(土)・8日(日)
6月9日(月)・14日(土)・15日(日)・16日(月)

大人（高校生～64歳）	平日 1,000 円
	土日 1,500 円
中学生	全日 500 円
小学生	無料
幼児（3歳～未就学児）	
シニア（65歳以上）	

《営業時間》

平日：10時～17時

（プールのご利用は16時30分まで）

土日：9時～18時

（プールのご利用は17時まで）

※屋内プール+屋外プール（土日のみ一部オープン）
+遊園地のりもの乗り放題

「来園日指定チケット」
の事前購入が必要です
購入はこちら!➡



- ※ 来園者の人数分（無料の方を含む）購入が必要となります。
- ※ 来園予定日の7日前の午前0時から購入可能となります。
- ※ 当日現地での販売はございませんのでご了承ください。
- ※ 各日数量限定となっておりますので、上限に達し次第販売を終了いたします。
- ※ ご来園当日は、「来園日指定チケット」を表示できるスマートフォン等をお持ちください。

お知らせ



【入園規制について】東京サマーランドでは、暴力団関係者、入れ墨、タトゥー（シール、ペイントも含む）のある方の入園をお断りしております。園内で判明した場合は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金や補償はいたしません。

【持ち込み禁止品について】園内へは、ビン・カン類、刃物類、危険物は持ち込みできません。また、それらをお預かりすることもお断りしております。その他の持ち込み禁止物に関しては公式HPをご確認ください。

東京サマーランドの利用規定や係員の指示に従っていただけない場合など、運営の妨げとなるような行動をとられる方は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金・補償はいたしません。

お問い合わせ

東京サマーランド
☎042-558-6511(代)

〒197-0832
東京都あきる野市上代継 600