

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 154

2025年6月号

R7 自治会長研修会

「普通救命講習」実施

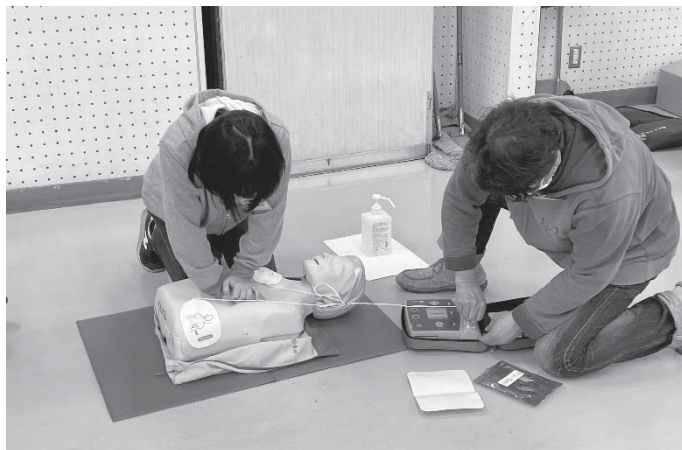


5月10日(土)9時～12時、自治会長研修会として「普通救命講習会」を実施しました。



相模原消防署緑が丘分署から3名の署員を講師に迎え、1時間の座学の後、3グループに分かれて2時間の実技講習を実施。

救急車の到着まで行う一次救命措置(心配蘇生とAED)の様子です。



心停止した人を助ける基本は「胸骨圧迫」で、心臓や脳に血液を送ることが救命の重要なポイントとなります。AEDを装着すると、自動的に心電図解析が行われ、必要な場合は電気ショックを加えます。



R7 ふるさとまつり開催決定

9月13日(日)に開催予定です。詳細は実行委員会で順次決定されます。

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/>



陽光台公民館 女性講座

毛筆体験

お習字が久々の方も、慣れている方も先生に教えていただきながら好きな1文字を書いてみましょう！
道具は公民館で用意します。

お習字は丁寧に書き上げるため、筆遣いがうまくなり文字の美しが増します。
集中力アップ、脳の活性化、リラックス効果が得られます。この機会にぜひ！

日 程 1回目 7月9日(水) 好きな文字を選んで先生の指導の下、練習します
2回目 7月16日(水) 練習した文字を色紙に書いて持ち帰ります
時 間 10時～11時30分
講 師 書家 足立和恵先生(幸舟)
場 所 陽光台公民館 コミュニティ室



コンサート

「歌で行く世界観光」をテーマに、メゾソプラノ声楽家とピアノのコンサートを楽しみましょう♪
みんなで一緒に歌う楽曲もあります！

素敵な音楽を聴き、歌うことで心や体を癒す効果や精神的健康、幸福感の向上
効果が得られます。この機会にぜひお越しください。

日 程 7月31日(木)
時 間 14時～15時30分(休憩含む)
出演者 福島成美(メゾソプラノ) 赤坂由美子(ピアノ)
場 所 陽光台公民館 大会議室



※講座内容の詳細は、公民館内のポスター及び公民館ホームページをご覧ください※
申込は6月13日(金)～ 公民館窓口かお電話で ご希望の講座を選んでお申込みください
申込・問合せ先 陽光台公民館 042-755-3451

自分らしい最期を考える

～ 小野沢滋医師 講演会 ～

内 容 : 自分自身が迎えたい、大切な人に迎えてほしい
『最期』について考えたことはあるでしょうか？
考えることで、より普段の生活を大切に思えたり、
自分や家族の健康について改めて向き合う
きっかけになるかもしれません。

講 師 : みその生活支援クリニック 小野沢 滋 先生
日 時 : 令和 7年 6月 27日(金)
時 間 : 午前 10時 から 11時30分
定 員 : 50名(申し込み不要・先着順)
会 場 : 光が丘公民館 大会議室
参加費: 無料

家族
健康 介護
人生
終活



＜お問い合わせ＞

光が丘地域包括支援センター
042-750-1067

主催：光が丘地域包括支援センター
株式会社ファイブスター
協力：みその生活支援クリニック



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？

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： 6 月 8 日 (日)

午前9時30分～正午

7 月 13 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



頭と身体の体操(コグニサイズ) 第1回

～頭を使いながら身体を動かして、脳と身体を元気にしましょう！

皆様の参加をお待ちしています

日 時：令和7年7月23日(水) 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 大会議室

講 師 鈴木澄子保健師(光が丘地域包括支援センター)、健康づくり普及員

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

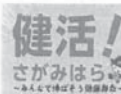
主 催：光が丘地区健康づくり普及員協議会

申込み：6月16日(月)から(午前9時より午後5時まで)

定員(25名)になるまで

問い合わせ/申し込み先 電話 090-5548-4694

健康づくり普及員 氏家



頭と身体の体操第2回は
9月24日に開催します。



熱中症対策しましょう



熱中症の予防には、
水分補給と暑さを避けることが大切です。

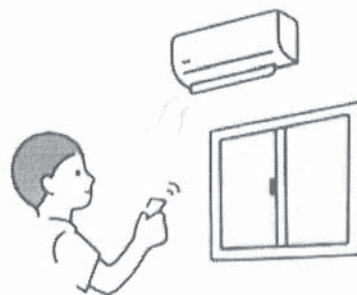


のどが渴いていなくても
1日あたり1.2Lを目安に
コップ約6杯

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。

◆◆◆予防できているチェック！◆◆◆

- ☐ 涼しい場所・施設を利用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 暑い時は無理しない
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



相模原市保健所 健康増進課 042-769-8274

自転車に乗ったらライトを点け、自分の存在を知らせよう！

皆さんは夜間だけでなく、日没の際にもきちんとライトを点灯させて走行していますか？

日没の時間帯は交通事故が多く発生していますので、はやめのタイミングでライトを点灯させましょう。

○点検

自転車に乗る前にライトが点くか確認しましょう。

また、電池式の場合はバッテリーの残量に注意して利用しましょう。

○交通事故対策

ライトを点灯させること以外にも、自身や自転車に反射材を取り付ける、目立ちにくい服装を避け、明るい色の服装を身に着けると効果的です。



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

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☆

7/12(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

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。

予約サイトQR



サロン等の情報をご覧頂けます。
ご予約出来ます。

昆虫文化を子供たちに伝える会

標本作製大ベテランの宮嶋
けんじ先生が親切丁寧に教
えてくれます。

※標本にする昆虫は
写真とは異なります。

第5回

昆虫標本作製体験会

日時

6月21日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

会場

相模原市民会館3F
第1大会議室

費用

3,000円

(標本作製者1人あたり)

5月15日～申込開始
先着20名

お申し込み
フォーム▶



お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp



SKMCHU, BUNKA, SAGAHARA

「昆虫文化を子供
たちに伝える会」
最新情報はこちら

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/標本作製者の人数をご記
入の上、左記お申込みフォームもしく
はE-mailでお申し込み下さい。

認定こども園

相模栄光幼稚園

042-752-8040

矢部3-11-13

様々な遊びやイベント、
お友だちとの関わりを通し
お子さまの社会性や主体性を育みながら
子育ての悩みや情報交換など
親子でたのしく過ごしましょう
気軽にあそびに来てください。

1学期の予定

時間: 10:10-11:40
対象: 0歳～未就園親子
持ち物: 飲み物・着替え
タオル・帽子等

子育てサロン・園庭開放は
予約不要!
直接幼稚園へお越しください。

詳しくは
こちら▶



大型遊具も
あるよ♪

満1歳から通園可能!

親子分離での活動になるため、子育て
サロンや園庭開放をご利用いただき、
園の雰囲気慣れてからのご利用を
おすすめしています。



詳しくはこちら!

未就園児教室

さがみん保育(相模原市こども産でも
通園事業)実施園です。申し込みは
電子母子健康手帳アプリ「さがプリコ」
から。
対象年齢: 満1歳以上/園見学必須

6月 6日(金)・6月10日(火)
6月20日(金)・6月25日(水)
7月23日(水)

※雨天時は中止となります。
HPにてご確認ください。

園庭開放

子育てサロン

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7月12日(土) 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
- ・いただいた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】相模原市民会館
相模原市中央区中央 3-13-15

【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



わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対 象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行える人

【内 容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日 程】7/25(金)、8/22(金)、9/26(金)、10/24(金)、11/21(金)、
12/19(金)、1/23(金)、8月～12月に地区事業体験1回

【時 間】午前10時～12時30分

【会 場】ウェルネスさがみはら

【費 用】1200円(材料費など) 【募集人数】24名

【募集期間】6月2日(月)～30日(月)

<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

メール kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送：〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

あなたの空き家大丈夫？ 適切な管理をお願いします

大切に建てた家も、長年でいまいと傷みは早くなる一方で、手入れを行っていないと思わぬ被害が生じたり、屋根や外壁の一部が落下するなど、安全面が心配な場合があります。また、家の痛みが進行すると、隣近所への苦情や騒音なども発生する可能性があります。さらに、防犯上の観点においても不審者の侵入や火災などの危険性も高まるため、定期的な点検を行うことが大切です。空き家を適切に管理をお願いします。



～空き家をお持ちの方へ～

空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が劣化し、防災、衛生、景観などの面で近隣に迷惑がかかるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

- ✓ 空き家を月に1度は点検しましょう。
- ✓ 適切に管理されていない管理不全空家等として、市から「勧告」を受けると、該当する土地に係る固定資産税等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。
- ✓ 管理が難しい場合は、専門家や市の相談窓口に早めに相談しましょう。

詳しくはこちら→



<問い合わせ> 相模原市住宅課 042-769-9817