

1光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 161

2026年1月号

「空き家」の実態調査を実施



11月25日(火・午前)、27日(木・午後)で、光が丘地区にある管理不全と見られる空き家の実態調査を実施しました。

市担当職員・地区連役員・該当自治会長で調査し、管理不全と判断された家屋の持ち主へ、市から「対処依頼」を連絡することとしました。



管理不全で放置された空き家は環境衛生リスク(ハクビシン、ネズミ、アライグマ、など病原菌をもった害獣の住処)、防犯リスク(空き巣、放火など)、防災リスク(記憶にも新しい大分で発生した強風下の大規模火災)が高まります。



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/>





フレイル予防講座

第5弾
運動編

セルフケアの方法を知って健康になろう！

日時：令和8年2月18日(水)
午前10時00分から午前11時30分
場所：陽光台公民館 2階大会議室
定員：30名程度
内容：元気の伝道師こと片岡先生が、フレイル予防のための楽しい運動や体操をお伝えします！
対象者：光が丘地区在住の65歳以上で、楽しみながら運動や体操に取り組みたい方！
講師：片岡 嘉浩先生(リハビリテーションOne)
持ち物：飲み物(水分補給用)
受講料：無料

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8年1/15～2/14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。

光が丘地区



ふれセン元気塾

心も！体も！健康に！
～歩いて広がる、楽しい毎日～

内容：加齢等による老化、特に足腰の衰え(身体的フレイル)が生じると転倒や骨折の危険性が高まります。本講座では“転ばないために”をテーマに、転倒予防の知識やセルフケアについてお伝えします。

講師：中野 志津江 先生(和泉短期大学 特任助教)
日時：令和8年2月6日(金) 午後1時30分から3時
定員：20名(応募者多数の場合は抽選にて決定)
会場：光が丘ふれあいセンター2階

費用は無料です！

お申し込みお待ちしております。



＜お申込み・お問い合わせ＞

光が丘地域包括支援センター
042-750-1067 (大谷)

申込：午前9時から午後5時(日・祝を除く)
締切：令和8年2月4日(水)まで

主催：(一社)光が丘ふれあいセンター運営委員会 光が丘地域包括支援センター



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？ニュースポーツの「ピックルボール」も体験できるよ!!
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： **2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



令和8年度 ～転ばぬ先の体操教室～ 光が丘地区【元気倶楽部】参加者募集！

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！

“参加費無料”

〈日程〉令和8年4月～令和9年3月の1年間において毎月1回 第3火曜日を予定

〈会場〉光が丘公民館 大会議室 予定

〈時間〉午前10時～午前11時30分（受付：午前9時30分～ 血圧測定）

〈対象〉光が丘公民館区在住の65歳以上の方で、体力に不安があるが、
室内ウォーキングやストレッチ体操などの運動ができる方。

（受付時の血圧が160/100以上の時は、安全確保のためお休みいただきます。）

〈持ち物〉飲み物、汗ふきタオル、運動のできる服装と靴、マスク

〈募集人数〉定員35名 （初回参加者の方便先・定員を超えた場合は抽選）

〈その他〉申込の結果は、3月下旬頃に健康づくり普及員から連絡をいたします。

〈申し込み・問合せ〉令和8年2月3日（火）～3月1日（日）まで

相模原市コールセンター ☎ 042(770)7777

午前8時～午後9時（年中無休）

【主催】光が丘地区健康づくり普及員協議会



ホームタウンチーム 4 団体による特別プログラム！



見て、食べて、動いて、丸1日遊び放題！



横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山5丁目 11-50 (指定管理者) 横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcg@yokohamaryokuchi.com



会場 人工芝グラウンド メインコート <<無料>>
10:00～ サッカー・ラグビー・フラッグフット
お試しクリニック

【申込 QR】

小学 1-2 年生 3-4 年生 5-6 年生



11:45～ スポーツ選手の底力 (デモ)

13:00～ スポーツ体験し放題コーナー

会場 人工芝グラウンド アップスペース <<無料>>

11:00～ スポーツ体験し放題コーナー
(ゴルフ、格闘技、トリッキング)

会場 芝生広場 (テニスコート横) <<一部有料>>

11:00～ スポーツ体験し放題コーナー
(3×3 少人数バスケット)
パフォーマンスステージ
キッチンカー

令和 8 年度 ～転ばぬ先の体操教室～

陽光台地区『元気倶楽部』参加者募集

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。 (参加費：無料)

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！

<日程> 令和 8 年 4 月～令和 9 年 3 月の 1 年間に於いて毎月 1 回 第 2 金曜日を予定

<会場> 陽光台公民館 大会議室 (予定)

<時間> 午前 10 時～午前 11 時 30 分 (受付：午前 9 時 30 分～)

<対象> 陽光台公民館区在住の 65 歳以上の方で、体力に不安があるが、室内ウォーキングやストレッチ体操などの運動ができる方。

(受付時の血圧が 160/100 以上の時は、安全確保のためお休みいただきます。)

<持ち物> 飲み物(水分補給)、汗拭きタオル、運動のできる服装と靴、マスク

<募集人数> 定員 40 名 (初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)

<申し込み> 令和 8 年 2 月 3 日 (火)～3 月 1 日 (日) まで

相模原市コールセンター ☎ 042 (770) 7777

午前 8 時～午後 9 時(年中無休)

<その他> 申し込み等の結果については、3 月下旬頃に健康づくり普及員から連絡をいたします

【主催】 陽光台地区健康づくり普及員協議会



防災情報は LINE でゲット



【簡単 4 ステップ】

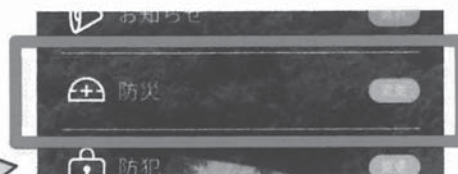
▼ 相模原市 LINE 公式アカウント



①QRコードを読み取り、
友だち追加

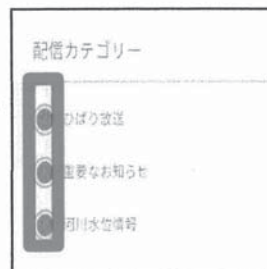


②受信設定をタップ



③防災をタップ

④配信を希望する
カテゴリー選択



【あなたの手元にひばり放送】

災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。
災害からあなたと家族の命を守るため、
日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。

問い合わせ 中央区役所地域振興課
電話042-769-9801



今年の冬も無理のない範囲で節電を！

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～



【エアコン】

- 重ね着や加湿などにより体感温度を上げて無理のない範囲で室温を下げましょう。
- フィルターが目詰まりしないよう、定期的に清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで暖かい空気を循環させましょう。
- 室内の暖かい空気が窓に触れて冷やされるのを防ぐため、厚手のカーテンを使用しましょう。床まで届くタイプのカーテンは、より高い保温効果が期待できます。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。

おうちでも、
ぜひ試してみてね！



【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。（「強」なら「中」にできないか確認しましょう。）
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納、冷凍庫内はできる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【照明】

- 使わない部屋の電気は消しましょう。
- LED など省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。



デコ活

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 TEL042-753-9550



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8年2月8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 2月2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 二次元コード



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

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

「相談してよかった。」の声が多数

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。



2月28日(土)

日時 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)

3月27日(金)、28日(土)

日時 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)

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

プロに無料で
相談できる！

03-6701-4618

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和8年
042-752-4842

毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪

予約フォームQR



サロンの情報をご覧頂けます。
ご予約出来ます。



♪0～3歳 一時預かり保育
「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



♪星が丘幼稚園のサロン
「ベビーマッサージ♪」
「バレエストレッチ」



☆ "やりたい"がいっぱい "できた!"がいっぱい "やさしさ!"もっといっぱい ☆

☆ 未就園児親子教室 ☆

2/7(土)

ふれあい遊び

大型絵本etc...

☆R7年度後期☆ 親子教室申込受付中♡

1月	2月	3月
17日	7日	7日

*対象:0歳～3歳の未就園児親子
ピンクグループ:令和5年～令和7年生まれのお友だちと保護者

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



・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(〜)♪
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) 幼稚園からのお知らせを配信しております。

子育てサポートしませんか!「援助会員」募集中!

子どもが好きなあなたへ。地域の子育てを、あなたの力で支えてみませんか?

ファミリー・サポート・センターでは、子育ての手助けが欲しい「利用会員」に、協力して下さる「援助会員」を紹介しています。援助会員には、利用会員から1時間につき700円または900円の謝礼が支払われます。

サポート内容

- ・保育施設や児童クラブ、習い事の送迎
- ・援助会員の自宅で子どもの預かり
- ・利用会員宅での子どもの見守りなど

ご夫婦や親子、男性の方も
活躍しています!



ホームページ



ファミサポ公式
LINE

【登録の流れ】

①ホームページから動画1～動画4を視聴→②援助会員講習会を受講→③会員登録完了!

第2回援助会員講習会			会場
1日目	2月17日(火)	9時30分～15時	あじさい会館 6階 展示室
2日目	2月20日(金)	9時30分～15時30分	
3日目	2月27日(金)	9時30分～16時	

【申込み・問合せ】(月～金曜日:午前9時～午後5時)

相模原市ファミリー・サポート・センター事務局

電話:042-730-3885

(市社会福祉協議会内・相模原市委託事業) メール: famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

相模原税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期 間	会 場	所 在 地	時 間
1月28日(水) ～ 1月29日(木)	ソレイユ さがみ イオン橋本店6階	相模原市緑区橋本6-2-1	午前9時30分から 午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】
2月4日(水) ～ 2月6日(金)	おださがプラザ ラクアル・オダサガ4階	相模原市南区南台3-20-1	午前9時30分から午後3時まで 【事前申込をお願いします】
対 象 者(注1)		事 前 申 込	
・年金受給者 ・給与所得者		○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。 ○ オンラインによる事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。 詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。 ○ 税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。 ○ オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、 【050-1792-4600】	
(注) 次の方は、申告相談の対象外となります。 ① 土地・建物・株式などの譲渡所得がある ② 贈与税、消費税の申告書作成相談 ③ 住宅借入金等特別控除の適用を受ける ④ 不動産所得や事業所得などがある ⑤ 給与収入が800万円以上 ⑥ 死亡・出国で準確定申告が必要 ⑦ 複雑な相談内容や有利不利の判定が必要		事前申込サイト 下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いします。 無料申告相談専用 LINE事前申込 Web事前申込 	
そ の 他 ○ 持ち物は、下記「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。 ○ 申告書等の提出のみの場合は、相模原税務署に直接ご提出ください。郵送でも提出できます。 ○ 一部、当日入場整理券の配付を行います。無くなり次第終了となりますので、オンラインによる事前申込をご利用ください。 ○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。			

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

期 間	会 場	所 在 地	時 間
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月1日の日曜日は開場します。	相模原税務署	相模原市中央区 富士見6-4-14	【受付】 午前8時30分から午後4時まで 【相談】 午前9時から午後5時まで
必 要 な も の			案 内 図
① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。) ② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。) ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③ スマートフォン ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類			
① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。) ② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。) ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③ スマートフォン ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類			※ マイナンバーカードのパスワードを失念した方はこちら  ※ 来場前に、マイナンバーカードを利用した、マイナポータル連携の事前準備をお願いします。
オ ン ラ イ ン 事 前 予 約			
確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。 ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。 ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。 ※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。			オンライン事前予約はLINEから！ LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。  友だち追加はこちらから↓
注 意 事 項			1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方
<u>2月2日(月)から3月16日(月)までの間、税務署の駐車場は使用できませんので、お車での来署はご遠慮ください。</u> 来署の際は、公共交通機関をご利用ください。			事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。 <u>当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。</u>