

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 166

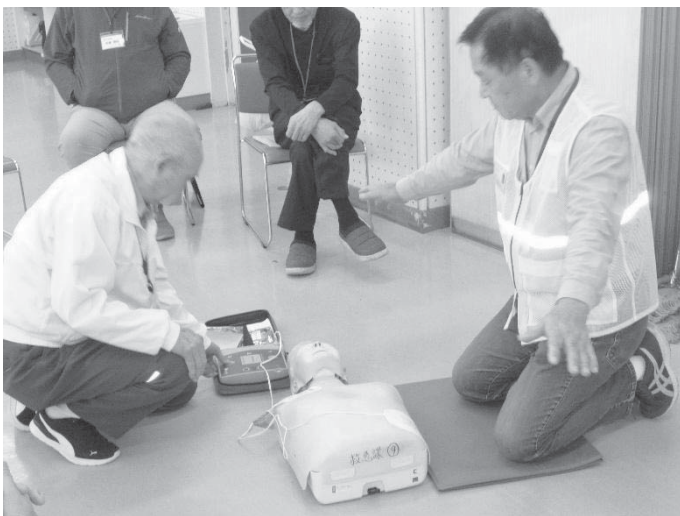
2026年6月号

5/9 R8自治会長研修会で 救命処置+AED講習会 実施!



5月9日(土)9時～14時 自治会長研修会で救命処置とAED講習会を実施しました。当日は令和8年度の自治会長と地区連役員を含めて27名が参加。

相模原消防署 緑が丘分署から3名の隊員に講師として来てもらいました。



意識を失って倒れている人を発見した場合を想定し、その人の命を救う訓練です。

<手順>

- ① 倒れている場所が安全かどうかの確認。(危険な場合は移動させる)
- ② その人の肩をたたき「大丈夫ですか?」の声掛けと「呼吸の有無」を確認。
- ③ 呼吸がない場合は、すぐ「胸骨圧迫」を開始する。1分間に100～120回の胸骨圧迫で、脳に酸素を送ることが最優先となる。
- ④ 周りの人に手助けを頼み、「あなたは119番、あなたはAEDを持ってきて」と具体的な指示を与える。
- ⑤ AEDが来たら、まず電源スイッチを入れ、流れる音声指示に従い、シャツをめくってパッドを装着。電気ショックが必要かどうかは自動診断。必要な場合は離れて電気ショック実施。
- ⑥ 電気ショック後は、すぐ「胸骨圧迫」を継続し、救急車の到着を待つ。



訓練後は、2年間有効の「普通救命講習修了証」が全員に授与されました。

午後は昼食をとりながら「光が丘地区とは」についての講和を聞きました。

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/>

資源とごみの分け方・出す曜日が変わります

【説明会を開催】

10月1日から変更になる資源とごみの分け方・出す曜日について、出せるものなどを実際に見せながら説明します。

6月10日(水) 19時~20時	清新公民館	7月11日(土) 10時~11時	麻藪公民館
6月13日(土) 10時~11時	星が丘公民館	7月12日(日) 10時~11時	清新公民館
6月14日(日)10時~11時	光が丘公民館	7月14日(火) 19時~20時	城山総合事務所
6月16日(火) 19時~20時	大野中公民館	7月16日(木) 19時~20時	津久井総合事務所
6月18日(木) 19時~20時	南区合同庁舎	7月18日(土) 10時~11時	大野中公民館
6月20日(土) 14時~15時	相模台公民館	7月19日(日) 10時~11時	城山総合事務所
6月21日(日) 10時~11時	相武台公民館	7月21日(火) 19時~20時	星が丘公民館
6月24日(水) 19時~20時	緑区合同庁舎	7月23日(木)19時~20時	光が丘公民館
6月25日(木) 19時~20時	大沢公民館	7月25日(土) 10時~11時	小山公民館
6月27日(土) 10時~11時	相模湖総合事務所	7月26日(日) 10時~11時	南区合同庁舎
6月28日(日) 10時~11時	藤野中央公民館	7月28日(火) 19時~20時	麻藪公民館
6月30日(火) 19時~20時	横山公民館	7月30日(木) 19時~20時	大野北公民館
7月 2日(木) 19時~20時	中央公民館	8月 1日(土) 10時~11時	緑区合同庁舎
7月 4日(土) 10時~11時	上溝公民館	8月 2日(日) 10時~11時	大沢公民館
7月 5日(日) 10時~11時	田名公民館	8月 4日(火) 19時~20時	新磯公民館
7月 7日(火) 19時~20時	東林公民館	8月 9日(日) 10時~11時	大野北公民館
7月 9日(木) 19時~20時	藤野中央公民館		

定員：各80人（先着順）

分け方・出す曜日の
詳細についてはこちら

※お住まいの地域にかかわらず参加できます。

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先：市コールセンター ☎042-770-7777



市HP

“コグニサイズ”で認知症予防 第1回

《身体を動かしながら行う脳トレは、認知症予防にとっても効果的！》

日時：令和8年7月28日（火）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：健康づくり普及員

対象者：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：7月6日（月）～10日（金）午前10時より午後5時まで

定員（25名）になり次第締め切り

問い合わせ／申し込み先 健康づくり普及員

電話 090-5548-4694



指体操



頭の体操



第2回は8月25日（火）

イラスト出典元：いらすとや

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



ピックルボールと ポッチャとファミバド であそびましょう



誰でも気軽に楽しめる「ピックルボール」と「ポッチャ」と「ファミリーバドミントン」が体験できます。

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！

※会場は並木小学校ですので、おまちがえないようにご注意ください!!

日時： **6月14日** (日)
午前9時30分～正午

日時： **7月12日** (日)
午前9時30分～正午

会場： **並木小学校** 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



光が丘公民館体育部主催事業

ピックルボール講習会

“ピックルボール”を体験してみよう!! 初めての方も大歓迎です。
すぐに慣れて、誰でも簡単にたのしむことができます。

道具は準備しています。お友達と、また、ひとりでも参加できます。

【日時】令和8年7月5日(日) 午前10時～正午

【場所】並木小学校 体育館 【講師】体育部員

【定員】20名(先着順) 【対象】小学4年生以上どなたでも

※小学生のみで参加する場合保護者同伴をお願いします。

【参加費】無料 【持ち物】体育館履き、飲み物、タオル等

【申込み】6月13日(土)～定員になるまで

※6月22日(月)の休館日は除く

公民館窓口 または 電話にてお申し込み下さい

【問合せ】光が丘公民館 ☎042-756-1117



第74回さがみ湖湖上祭

花火大会 記念花火・供養花火募集

誕生日・結婚祝い・長寿のお祝い・感謝のメッセージ・供養を花火で届けませんか。
企業・店舗のお申し込みも歓迎。オープン記念、周年記念、企業PRにもご利用いただけます。お申し込みいただいたメッセージは当日会場でアナウンスいたします。

《記念花火・供養花火、お申込者の皆様には、花火大会招待席にご招待いたします》

【募集締切日】 2026年6月21日(日)

【開催日時】 2026年8月1日(土) 19時30分～ 【開催場所】 神奈川県立相模湖公園

【問い合わせ】 一般社団法人相模湖観光協会 担当：事務局 佐藤 住所：相模原市緑区与瀬1183

TEL：042-684-2633 / FAX：042-684-2639

MAIL：sagamiko@hyper.ne.jp

URL：https://sagamiko.info

さがみはら環境まつり

開催日時 令和8年6月28日(日) 10:00～16:00

開催場所 ユニコムプラザさがみはら 及び ポー/広場

(相模原市南区相模大野3-3-2 bono 相模大野サウスモール3階)

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、
昆虫ヒーローズのおもしろ昆虫ショー
キャラメルマシンのサイエンスマジックショー 等

〈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/志賀、鈴木

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



キャラメル
マシーン



ホームページは
ここから

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8年7月11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



危険!

不審電話にご注意ください!



親族や警察官等を名乗り、金銭をだまし取る特殊詐欺が多発しています。

事例

: 携帯会社から偽の未納料金を請求されたり、警察官を装い、捜査への協力を求められ、個人情報を知り出されます。

対策

: 国際電話番号(+1 や+44等、+から始まる電話番号)を使用した詐欺が増えているため、国際電話からの着信はブロックしましょう。

~【65歳以上の方へ】迷惑電話防止機能付き 電話機などの購入費を補助します~



市ホームページ

詳しくは、市ホームページ、まちづくりセンターや公民館にあるチラシをご覧ください。

お問い合わせ 交通・地域安全課

電話 042-769-8229

中央区役所地域振興課 電話 042-769-9801

【相模原市からのお知らせ】

空き家を所有している人へ

空き家の適切な管理の案内はこちら



月に1度は点検を

- 屋根や外壁、窓、室内に異常がないか
 - 樹木や雑草がはびこっていないか
- 適切に管理していないと「管理不全空家等」として市が勧告することがあります。

勧告を受けると、土地に係る固定資産税等の住宅用地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。

相模原市住宅課 042-769-9817

受付時間 平日 8時30分~17時

空き家の管理・活用・解体等のご相談は相模原市が指定した空家等管理活用支援法人の『NPO法人 空家・空地管理センター』無料相談窓口にご相談ください。

☎ 0120-336-366

受付時間 9時~17時

土地・建物を所有している人へ

変更登記

所有者は住所・氏名の変更日から2年以内に変更登記が必要です。
令和8年4月1日より義務化になりました。
4月1日より前の変更も義務化の対象です。



相続登記

不動産を相続したら相続登記が必要です。
令和6年4月1日より義務化になりました。
相続が発生してから3年以内に登記をする必要があり、義務化前の相続も対象です。



義務化されました!

無料相談

相模原市司法書士会

相続・遺言ホットライン

相談登記が

<input type="checkbox"/> 相続の分け方に悩んでいます。	<input type="checkbox"/> 法務局で遺言書作成してくれるの?
<input type="checkbox"/> 相続費ってどうすればいいの?	<input type="checkbox"/> 遺言書を書きたい。
<input type="checkbox"/> 相続登記の手続きってどうなの?	<input type="checkbox"/> 相続放棄したい。
<input type="checkbox"/> 法定相続権って何ですか?	<input type="checkbox"/> 相続に駆けつけたらどう?
<input type="checkbox"/> 相続登記にいく位かかる?	<input type="checkbox"/> 住所変更登記も義務化?

お近くの司法書士に直接電話が繋がりますので、まずはお気軽にお電話ください!!

相談料の目安は30分以内、2時間以上の相談は別途料金。事務所の所在地相模原市をおすすめしています。電話を受けた司法書士にそのままご依頼いただくことも可能です。

受付時間 月~金 13:00~16:00

神奈川県司法書士会(相模原市)

司法書士「相続・遺言ホットライン」

☎ 050-5212-0631

※通話料のみご負担ください

相談無料

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

ネット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6月28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22日（月）までに病院協会へご連絡ください。

当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



たすかるバンクさがみはら 団体説明会 団体のお悩み解決します

ダンスイベントのチケット作成やボランティア情報誌の表紙デザインを行いました！

さがみはら市民活動サポートセンターでは、NPO・自治会などの団体活動を応援しています。その支援事業の一つとして、今年度からたすかるバンクさがみはらという新たなシステムを開始しました。

団体を対象に説明会を開催しますので、ぜひご出席ください。

日時：7月11日（土）14：00～16：00

場所：けやき会館2階研修室

【問合せ先】 さがみはら市民活動サポートセンター

TEL/FAX 042-755-5790

E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

詳細・申込みは

QRコードから ⇒



親子サークル どろんこの会

会員募集中

活動日：毎週火・金曜日 10～12時

場所：主に光が丘公民館や近隣公園

対象：0歳～未就園児とその保護者

活動内容：親子で公園遊びをメインに

公民館でリトミックやふれあい遊び

季節のイベント(お芋掘り・ハロウィン・Xmas会

いちご狩りなど)、消防署や工場見学

遠足や水遊びなどのお出かけもしています♪



@DORONKONOKAI

Instagramはじめました
活動の様子を掲載中



毎回参加できなくてもOK!
いつでも見学受付しています☆
自然にお友達の輪が広がり、子どもも
パパ・ママ同士も仲良しに!
元気いっぱい遊びながら、親子で
楽しい時間を過ごしましょう♪

DMまたはメールよりお気軽に
お問い合わせください
doronkonokai.40th@gmail.com



おひさま教室

月1回開催 ～要予約～

対象年齢：0～3歳児の未就園児親子
教職員がおたのしみを用意して待っています！

【日程】

- ・6月10日(水)
- ・7月11日(土)
- ・8月4日(火)
- ・9月19日(土)



園庭開放

毎週：月・水・金 10時～12時

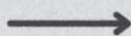
～予約不要～

(天候や園の行事により、お休みあり)

イベントDAY♪

- 6月12日(金)「ランチDAY」
- 6月24日(水)「ベビーマッサージ(要予約)」
- 6月29日(月)「キラキラ傘製作」

予約や最新情報はコチラ



お気軽にお問い合わせください♪

☎042-752-4842