

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No. 167

2026年7月号

5/28 R8 防災部長研修会で 横浜市民防災センターへ！

5月28日(木)7時50分に集合しバスで横浜市民防災センターへ向かいました。自治会の防災部長や防災隊長、地区連役員を含めて27名が参加しました。



行きのバスでは、市の「防災訓練専門」の若林アドバイザーより、5月29日から変更となる災害時の避難情報(5段階の警戒レベル)のポイント説明や、市防災アセスメントの最新見直し点、感震ブレーカーの選び方などを教わりました。



<市民防災センターで3つの体験>

- ① 地震シミュレーター：震度7の揺れを体験しました。手すりにつかまっても飛ばされそうになるほど強烈！



- ② 減災トレーニングルーム：家庭のリビングを再現した部屋の中で地震や火災を疑似体験しました。



- ③ 災害時要援護者体験：身体の動きや機能を制限された状態を疑似体験。避難支援の注意点を学びました。



横浜市民防災センターは体験設備やプログラムが最新になっています。

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/>



光が丘地区



ふれセン元気塾 心も！体も！健康に！

～生活習慣から見直す熱中症予防～

内容：暑さ真っ盛りのいまこそ、熱中症について学びませんか？実は、生活習慣病の予防は、暑さに負けない体づくりにもつながっています。日々の食事や生活習慣による予防の取り組み、症状に応じた対処法など、具体的なセルフケアを学びます。

講師：中央保健センター：外園 歩結 氏（保健師）他
日時：令和8年7月29日（水）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7月24日（金）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

“コグニサイズ”で認知症予防 第2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8月25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：8月3日（月）～7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



イラスト出典元：いらすとや

自転車に乗るなら被ろうヘルメット！



令和5年4月1日から自転車ヘルメット着用が努力義務化されました。

自転車の交通事故で亡くなった方の約6割が頭部のけがによるものです。万が一に備えヘルメットを装着しましょう。



ヘルメットの種類

ヘルメットにもスポーツ型の物や帽子型の物など様々な種類があります。見た目や形・サイズなど、自分に合った物を選びましょう。



お問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

昨年度大好評につき、今年も実施します！

ヨガ教室

日程： 1回目 8月16日(日)

2回目 8月23日(日)

2週連続の講座となりますが、どちらかだけの参加も可能です

時間： 午前10時30分～正午

場所： 陽光台公民館 大会議室

参加費： 無料

講師： ヨガインストラクター 望月美香先生

持ち物： 飲み物、タオル

(ヨガマットは公民館でも用意しています)

服装： 動きやすい服装

申込： 7月14日(火)～ 先着20名

公民館窓口、お電話、QRコードで



初めての方も、昨年度参加した方ももちろんOK!!

老若男女問わず参加可能

みんなで楽しく

体を動かしましょう!

陽光台公民館文化部主催

TEL042-755-3451

家族介護者教室

訪問介護スタッフと一緒に“できる介護”を体験

介護を一人で抱え込んでいませんか。日々の不安や悩みを、少しでも軽くしてみませんか。

今回は訪問介護の専門職と一緒に、日常の生活に役立つ介護技術を

楽しく学べる参加型の教室です。

日時：令和8年7月31日(金曜日)
時間：午後1時30分から午後3時
(受付は午後1時15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
講師：訪問介護スタッフ
内容：講話と実技
持ち物：飲み物(水分補給用)
費用：無料

お申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

(午前9時～午後5時 日・祝除く)

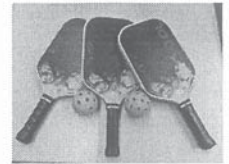
☎ 042-750-1067

(担当：山田・佐藤・久万)

受付期間：令和8年7月24日(金曜日)まで

(この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。)





ピックルボールと ボ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「ボッチャ」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。おまちがえないようご注意ください!!

日時： **7月12日** (日)
午前9時30分～正午

日時： **9月13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



小学生 夏期学習教室

教師経験のある会員が、
学習目標において優しく丁寧に指導します。

開催日程	
①	7月21日 火 ～ 7月24日 金
②	7月28日 火 ～ 7月31日 金
③	8月4日 火 ～ 8月7日 金
④	8月18日 火 ～ 8月21日 金
時間	9:30～11:30
料金	4日間 4,000円

- 中央事務所：中央区富士見4-3-1
- 南事務所：南区相模大野8-9-6
- 緑作業所：緑区原宿5-26-48

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

お問い合わせ、お申し込みは

042-753-7373

相模原市シルバー人材センターまで



中学生 夏期(英・数)学習教室

教師経験のある会員が、
学習目標において優しく丁寧に指導します。

開催日程	
①	7月21日 火 ～ 7月24日 金
②	7月28日 火 ～ 7月31日 金
③	8月4日 火 ～ 8月7日 金
④	8月18日 火 ～ 8月21日 金
時間	14:00～16:00
料金	4日間 5,000円

- 中央事務所：中央区富士見4-3-1
- 南事務所：南区相模大野8-9-6
- 緑作業所：緑区原宿5-26-48 (①は不実施)

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

お問い合わせ、お申し込みは

042-753-7373

相模原市シルバー人材センターまで



光が丘公民館 子育てほっとサロン

プールであそぼう

- ◆日時 令和8年7月24日(金)、25日(土)
午前10時30分～正午
- ◆場所 光が丘公民館 2階テラスと茶室
- ◆内容 **プールで水あそび**
- ◆参加費 無料 ◆定員 ありません
- ◆持ち物 着替え、水着(水遊び用おむつ)、バスタオル、飲み物
- ◆対象 未就学児と保護者
- ◆雨天時 中止
- ◆お問合せ 光が丘公民館まで

暑い時の
プールは
最高だよ



みんなでなかよく！
たのしくあそぼう！

♠♥♣ 光が丘公民館 ☎756-1117

事業の様子を撮影した写真を光が丘公民館報などに掲載する
場合がありますので、予めご了承ください。

親子サークル

会員募集中

どろんこの会

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～3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

のおでかけもしています♪

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♪



@DORONKONOKAI

活動の様子を掲載中



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

SCRATCH



小学生

スクラッチ・プログラミング教室

作りたいゲームも作れるように。

ゲームを作りながらプログラミングを楽しく学ぶ

中央事務所(中央区富士見4-3-1)

7/28(火)・7/30(木)・8/4(火)・8/7(金)

8/12(水)・8/14(金)・8/17(月)・8/19(水)

南事務所(南区相模大野8-9-6)

8/8(土)・8/9(日)・8/11(火)・8/15(土)

開催時間；9：30～11：30

費用：ベーシック7,000円・ミドル8,000円
ハイレベル9,000円

お問い合わせ、お申し込みは

☎ 042-753-7373

相模原市シルバー人材センターまで

光が丘公民館

たくさん出展してね!

文化展 展示作品募集



開催日:10月3日(土)・4日(日)

※作品募集期間: 8月20日(木)まで

絵画、写真、木工、手芸、書道、工作、収集品など、みなさまの作品出展を募集します。
利用団体・サークルのほか、個人の方の出展も大歓迎です。ぜひ、ご検討ください。

○対象:公民館利用団体、又は公民館区にお住まいの方(個人)

○申込:光が丘公民館にある「展示計画書」を取り寄せ、記入して直接公民館へ申込。

※ 地域のみなさまが、身近な場所で「芸術の秋」に
親しみ、楽しめる良い機会となります。
ぜひ、ご参加ください。



○問合せ:光が丘公民館 [電話]042-756-1117

相模原市民文化祭 作品・出演者募集

9月から11月に開催する第77回市民文化祭の
作品・出演者を募集します。

募集要項は、各公民館等、まちづくりセンターに
配架しております。

各分野につきましては、下記問い合わせ先からご
連絡をお願いいたします。

【展示募集】写真、絵画(洋画、日本画)、書道、華
道、短歌、俳句



【出演者募集】吟剣詩舞、民謡、社交ダンス、
邦楽演奏、フラダンス、囲碁

その他、カラフルアート展・フェスティバルでは掲
載外のジャンルでも幅広く募集

【全体に関する問い合わせ】
事務局(相模原市文化振興課)
☎042-769-8202

詳細はこちら⇒



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】8/21(金)、9/25(金)、
10/23(金)、11/13(金)、12/18(金)、
1/22(金)、2/19(金)、9月~1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】7月1日(水)~31日(金)

<申し込み> 相模原市健康増進課

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