

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No.145

2024年9月号

R6夏祭り(前半7~8月開催)

各自治会で順次実施されました

7月13日・14日：並木4丁目

7月20日：青葉3丁目

7月20日：虹ヶ丘

7月27日：陽光台5丁目・朝日が丘

8月3日・4日：松葉町



近年、酷暑の時期となった7~8月ですが、あえて「夏祭り」を開催した6自治会の中には、“夏休みの子ども達に地域のつながりを体験してもらう”ため、子供企画を主体とする自治会もありました。



また、来賓招待や接待を無くすか最小限にしたり、会場準備も簡易テントの利用や模擬店内容を簡略化して、準備する自治会役員の負担軽減を図るなどの工夫も見られました。



*なお酷暑の時期を避け、「秋まつり」に移行した自治会も多数あり、9月中旬より後半の開催が始まります。

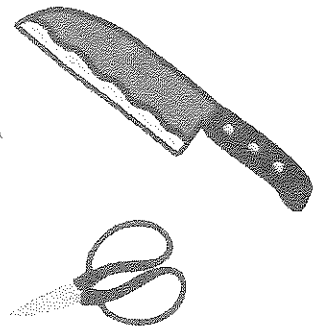
この記事は光が丘地区連のホームページにも掲載されていますので、右QRコードからご覧ください。

光が丘地区自治会連合会ホームページ
<https://www.hikarigaoka-chikuren.jp/>



ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

刃物研ぎ



開催予定日：令和6年10月15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あり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400円・刃渡り23cm未満500円）

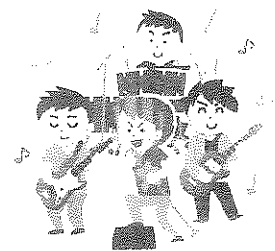
【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 TEL042-754-1177
8時30分～17時まで



～秋のコンサート～ あのサザンがやってくる！

☆サザンオールスターズ☆

- 日時 10月12日（土）（※サザンオールスターズのカバーバンド）
開場：午後1時 開演：午後1時30分～午後3時
- 会場 光が丘公民館 大会議室 ○定員 80人（先着順）
- 対象 館区内在住の方 ○鑑賞料 500円（1人2席まで）
- 申込み 9月18日（水）から定員になるまで
午前9時から午後5時まで
鑑賞料を添えて公民館窓口でお申込みください。
（月曜・祝日翌日は除く）※電話申込みは不可
- 問合せ：光が丘公民館 電話 042-756-1117 主催：光が丘公民館文化部



第三弾 フレイル予防教室 栄養編

みんなで陽活しよう！！

日 時：令和6年10月1日(火)

午前10時～午前11時30分

場 所：光が丘公民館 大会議室

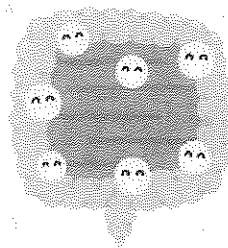
内 容：いつまでも元気な体でいるために腸が元気になる
食べ物は？お通じ改善やお肌も綺麗になれるか
も？体づくりに大切な栄養についての講話です。

講 師：園 華代子先生 管理栄養士

対 象：65歳以上で、健康を維持したい方

定 員：30名 持ち物 筆記用具

受講料：無料 *定員を超えた場合は抽選となります。



フレイルとは

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。
長期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。

申込み・問い合わせ

光が丘地域包括支援センター

電話：042-750-1067

担当：長谷川 佐藤

(9時から17時 月～金曜日)

*祝祭日を除く 〆切り9/25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

在宅療養を知る

～わたしが選びたい場所とは～

相模原市の現状と課題



内 容：療養とは治療と養生のことですが、皆さんは療養をする環境についてどのように考えますか？自分らしく過ごせる場所について、今から考えておきませんか？

講 師：みその生活支援クリニック 小野沢滋先生

日 時：令和 6年 10月 11日 (金)

時 間：午後 1時30分 から 3時

定 員：50名(先着順)

会 場：光が丘公民館大会議室

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〉

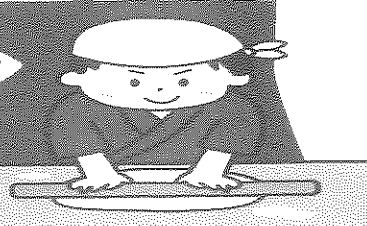
○光が丘地域包括支援センター
042-750-1067 (前田・前佛)

申込み：午前9時から午後5時(平日)

締切：令和6年10月4日(水)まで

この講座は、光が丘地域包括支援センターと音楽サービスMelodiesの共催事業です

そば打ち 体験教室



そば粉から、練って広げて切って茹でます。

初心者でも大丈夫！ 打ちたて蕎麦をその場で試食！



日時：10月5日(土) 9時～正午

場所：陽光台公民館 料理実習室

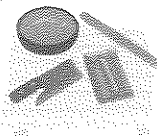
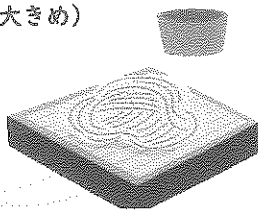
講師：朝倉博史さん他

持ち物：エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用タッパー(大きめ)

材料費：1,000円(当日集金)

対象：中学生以上

定員：15名(先着順) ※蕎麦アレルギーの方はご遠慮ください



申込・問合せ先 9月8日(日)～
公民館窓口、お電話、QRコードのいずれかで
陽光台公民館文化部 TEL 755-3451



さつまいも掘り体験教室

日時：10月12日(土) 午前10時～正午

※雨天の場合は、10月13日(日)午前10時～正午になります。

場所：田名方面(花苗生産センター 住所:田名 1493-1) 現地集合・現地解散

参加費：880円/組(申込みの時に集めます)

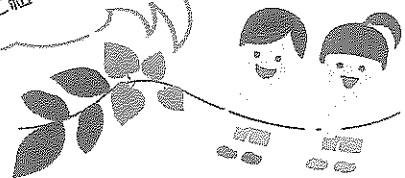
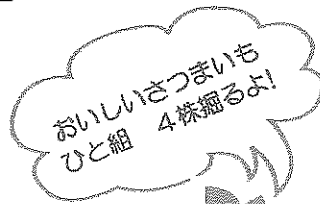
対象：陽光台地区に住む小学生と保護者

光が丘小学校の小学生と保護者

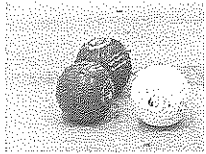
定員：20組(先着順)

持ち物：長靴、軍手、飲み物、帽子、持ち帰り用袋

申込み：9月7日(土)午前9時から10月5日(土)午後5時までに参加費を添えて
公民館窓口へ(月曜日・祝日の翌日は申込み不可。申込み時間午前9時～午後5時)



問合せ：陽光台公民館 ☎042-755-3451



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： **9月8日(日)** **10月13日(日)**

午前9時30分～午前11時40分 午前9時30分～午前11時40分

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



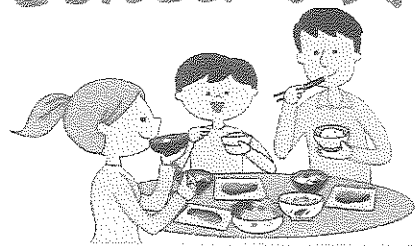
料理講習会のお知らせ

減塩予防 美味しく楽しくきちんと食べよう！

実施日：10月11日(金)
 時間：午前10時～12時
 場所：光が丘公民館 料理実習室
 費用：500円
 ※当日ご持参下さい



持ち物：マスク・エプロン・三角巾・筆記用具
 定員：20名



献立

主食：さば缶と野菜のパスタ
 副菜：人参サラダ
 スウィーツ：お茶ゼリー

申し込み受付：9月15日(日)から

申し込み先：わかな会(担当:江藤)
 Tel. 070-6564-7654

【主催】

相模原市食生活改善推進団体 わかな会
 相模原市 健康増進課

第19回さがみはら市民活動フェスタ

「どこ行く、何する？秋TIME」

市内で活動しているボランティア団体が、パフォーマンスやブースで出展しています（雨天中止）。親子ふれあいの広場と共同開催。ご家族で秋を満喫できるイベントです。

出店ブース

（過去の出店）

- ・焼きそば
- ・具たくさん汁
- ・木工作品実演
- ・楽器作り

ほか体験や相談など

パフォーマンス

（過去の出演）

- ・みんなでボクササイズ
- ・クイズ大会
- ・チアリーディング
- ・レッツダンス
- ・よさこい演舞

など

10月6日（日）

9：30～14：30

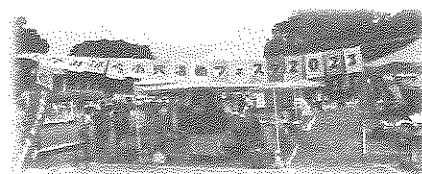
淵野辺公園へGO！

【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター



TEL 042-755-5790

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



※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

CAMP × DRONE + 防災



- ☆ 親子で手ぶらキャンプに参加して楽しく防災を学んでみませんか？
- ☆ 楽しく災害時に役立つワークショップや講演会多数あり！
- ☆ 夜はBBQを楽しみながら、天体望遠鏡で星空観察をしよう！

■開催日：2024年10月26（土）、27日（日）

■場所：さがみ湖MORIMORI ドローンフィールド相模湖

■主催：キャンプ×ドローン+防災イベント実行委員会

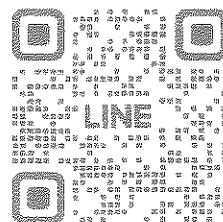
■後援：神奈川県・相模原市・相模原市教育委員会・日本防災士会神奈川県支部

■協力：相模原市消防局・一般社団法人SDCMA

■料金：イベント入場無料（コンテンツごとに一部有料）

■問合せ：右の公式LINEアカウントか下記へお問い合わせください →

（公社）相模原法人会事務局 TEL：042-755-3027



高齢ドライバーの皆さまへ

中央区で発生した交通事故の約3割は高齢者が関係しており、今年の上半期では105件の事故が起きています。これは、2日に1回以上の頻度で事故が起きていると言えます。

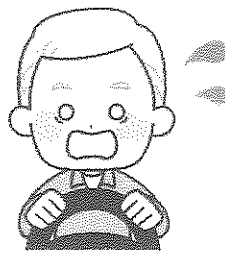
事故の特徴

○どういう事故が多い？

家屋や電柱などへの衝突、車同士の正面衝突が多いです。

○その原因は？

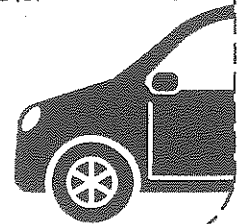
ブレーキとアクセルの踏み間違いやハンドル操作の誤りが多い原因です。



サポカーがおすすめ！

歩行者や障害物の検知
自動ブレーキ など

あなたの運転をサポート
します。



あなたの命を守るために 安全運転をしましょう。

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

認知症について理解を深めましょう ～認知症とともに暮らせるまちへ～

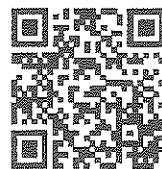
今年の1月1日に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。

認知症とともに、希望を持って生きるという『新しい認知症観』や認知症基本法の理解の促進、認知症のある人の想いを伝えていくことが必要とされています。

共生社会を実現するため、この機会に、自分事として考えてみませんか。

9月は「認知症月間」です。市内でも様々なイベントを行っています。是非ご参加ください。

イベントに関する
情報はこちら



FUN 伴に関する
情報はこちら



その他認知症に関する
情報はこちら



是非情報をチェックしてみてね！



【問合せ】 相模原市 地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和6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。ご都合の良い日に園庭へお越しください。

星が丘幼稚園のサロン♪

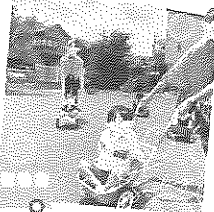
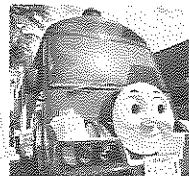
10時30分～11時30分 サロン Baby・スター
「水遊び♪」「バレエストレッチ」

～皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう～

予約サイトQR



申し込み方法、詳細は、
こちらをご覧ください



*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。

☆ "やりたい"がいっぱい "できた!"がいっぱい "やさしさ!"もいっぱい ☆

★ 未就園児親子教室 ★

★R6年度後期★ *お申込み開始!

10/5(土)

ふれあい遊び 紙芝居 etc...

親子教室申込受付中♡*対象:0歳～3歳の未就園児親子
ピンクグループ:令和3年～令和5年生まれのお友だちと保護者

11月	12月	1月	2月	3月
9日	7日	18日	1日	1日

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中です。

料理講習会のお知らせ

生活習慣病・フレイル予防講習

～バランスの良い食事をしましょう～



相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガビー

- 【実施日】 9月26日(木)
- 【時間】 午前10時～12時
- 【場所】 星が丘公民館 料理実習室
- 【費用】 500円
- 【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具
- 【定員】 20名

内容

- 生活習慣病予防、フレイル予防
のお話と料理実習
- ・さば缶と野菜パスタ
 - ・人参サラダ
 - ・お茶ゼリー

申し込み受付期間

9月15日(日)～9月23日(月)

申込先

わかな会(担当:江藤)

Tel 070-6564-7654

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会
相模原市健康増進課

令和6年度

成年後見制度 市民公開講座&無料相談会

事前予約制
先着順


第1部	講座	午後1時30分～	定員 40名	テーマ：知って納得！後見制度
第2部	無料 相談会	午後3時～	定員 20組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士、による成年後見制度に関する個別相談会

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	10月5日(土)	あじさい会館 6階 展示室 (中央区富士見6-1-20)	税理士
緑区 (津久井)	11月9日(土)	津久井保健センター 2階 集団指導室 (緑区中野613-2)	社会福祉士
南区	11月16日(土)	南保健福祉センター 2階 集団指導室 (南区相模大野6-22-1)	司法書士
緑区	12月14日(土)	緑区合同庁舎 4階 集団指導室 (緑区西橋本5-3-21)	行政書士

※ 第1部又は第2部のみの参加も可

申込開始日：9月19日(木)～

申込期日：各開催日の前週の金曜日午後5時迄

申込み
問合せ 

社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター
電話：042-756-5034

第21回相模原お店大賞 投票受付中！

<投票期間：令和6年8月20日(火)～令和6年10月20日(日)>

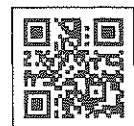
相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービスの向上を目的に、相模原市内で小売・飲食、サービス業を営んでいる店舗の中から、地元を愛し、地域貢献に取り組み、相模原市をリードしていくような、個性的で魅力ある店づくりを行っており、消費者に支持されている店舗を表彰する事業です。

投票は、①公式ホームページ②Instagram③X(旧Twitter)④郵送・FAXの4種類で行っており、投票いただいた方には、抽選で総額30万円相当のプレゼント(商品券・クオカード・さがみ湖 MORI MORI チケット)が当たるキャンペーンも実施しています。

みなさまの1票でお店を応援して相模原を盛り上げましょう！たくさんの投票をお待ちしております。



詳しくは公式ホームページへ！！
<https://sagamihara-omise.com>



【お問合せ】
相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会
TEL：042-753-8135
Mail：omise@sagamihara-cci.or.jp

看護職復職支援「復職技術研修会」

注射、BLS（一次救命処置）など基礎技術の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。

日時 10月27日（日）午前9時30分から午後2時まで

復職の個別相談も開催します。

場所 相模原看護専門学校（南区新磯野4-1-1）

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名（申込順）※10月18日（金）までに電話、FAX、協会ホームページ、メール等で市病院協会事務局へ

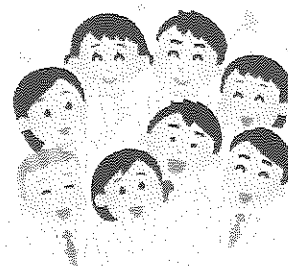
参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



緑の募金運動にご協力を！



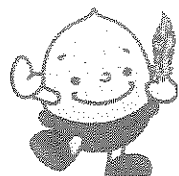
緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

（公財）相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624（みどり推進課）
FAX 042-751-2345

地震対策してありますか？

巨大地震が
きたら

あたり一面ガラスの破片。
足を切ったら逃げられない！

割れ物や不要品を 捨てるケガ予防！



「深夜の停電」を想像して、
余分なものを
処分しましょう

巨大地震が
きたら

逃げなきゃ！
でもドアが開かない

廊下・階段・ドアは スツキリと！



避難路を確保して
「閉じ込め死」を
防ぎましょう

巨大地震が
きたら

人の助けがなければ
生き延びられない

命綱は 日頃 ご近所づきあい



「誰か助けて！」その瞬間、
頼れるのは身近な
人だけです

巨大地震が
きたら

避難生活で持病が悪化。
もしかしてコロナ…？

常備薬・マスクの 持ち出し準備を！



地震直後から、あなたは
「病院も薬もない町」
の住人です

