

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No.143

2024年7月号

R6 自治会長研修会で防災食講座

「湯せん調理」を実習！



5月19日(日)、上溝団地集会場を借り、光が丘地区の自治会長等と地区連役員・事務局・外部講師含め総勢30名で、大災害時のインフラが止まった時に使える防災食講座+「湯せん調理」実習を行いました。電気・ガス・水道が止まった状態でも、カセットコンロと家にある食材を使い「湯せん調理」でコメからごはんを作り、卵焼きも作る実習です。

ペットボトルを使った手洗い用流水の作り方や、その後のサバイバルに役立つ色々な工夫を実習しました。

「湯せん調理」の方法は裏面に載せましたので、是非参考にしてください。



R6 防災部長研修会で

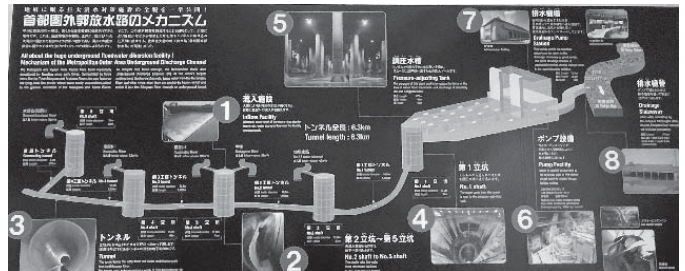
首都圏外郭放水路「調圧水槽」

通称「防災地下神殿」を見学！



5月23日(木)、各自治会の防災部長他26名が、朝6時50分に集合してバスで埼玉県春日部市にある世界最大級の放水路「首都圏外郭放水路」通称「防災地下神殿」を見学しました。

古来、浸水被害に悩まされてきた利根川・江戸川・荒川流域の洪水被害を低減する目的で建設された国の施設で、国道16号に沿って地下50mに建設された全長6,3kmのトンネルです。各地に水を取り込む深さ約70mの立て坑が5本あり、道路に溢れた雨水を取り込んでこの地下神殿へ流し込み、調整しながら江戸川へ放水して各地の洪水を防ぎます。



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/>



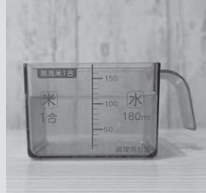
湯せん調理

～ごはん・卵焼き～

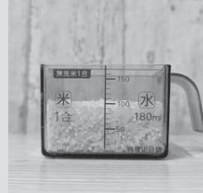
- 〈道具〉 ・アイラップ (耐熱性のゼリー袋) ・深めのお鍋 ・ふた
 ・ 1.5Lのジョウロ (計量用) ・耐熱皿 (お好み)
 ・ しゃもじ

〈作り方〉

水
 米の1~1.5倍



米
 半合



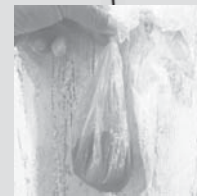
- ・ 卵: 1個
- ・ 水: 大さじ 1/2
- ・ しょう油: 大さじ 1/2
- ・ かつおぶし 適量



水分として
 大さじ 1 程度

少量ずつ
 袋を分けて
 作るべし

(2合炊く場合は
 4袋に分ける)



浸水30分後
 水から加熱

沸騰の7分で卵をとめる

空気をしっかり
 抜いてしぼる
 べし

(加熱中に袋内の
 空気が膨らみます)



ごはん

 強火

卵焼き
 沸騰から

 中火で20分
 200ボコを保つ位

火を止

 蒸らし10分



美味しく安全な仕上がりになるよう
 加熱ムラをなくすことが大切です。

入場自由



光が丘地区にお住まいの方へ 青葉小学校の跡地利活用についてご説明します



令和7年（2025年）3月で閉校する青葉小学校の跡地利活用の方針について、光が丘地区在住の方を対象とした説明会を開催します。

申込は不要ですので、参加を希望される方は直接会場にお越しください。

- ◆ 日 時 7月25日（木） 18：30開場、19：00開始、20：00頃終了
- ◆ 対 象 光が丘地区（光が丘、並木、青葉、緑が丘、陽光台）在住の方
- ◆ 会 場 青葉小学校体育館（会場には空調がありません）
- ◆ 説明内容 青葉小学校閉校後の跡地利活用の方針について
- ◆ 持ち物 スリッパまたは室内履き、靴を入れる袋、飲み物



<お問い合わせ> 市役所 こども・若者政策課 電話 042-769-8315

（仮称）光が丘地区複合施設市民検討会委員募集

市では、令和7年3月に閉校する青葉小学校の敷地に、公民館機能、地域・子ども活動機能、児童館機能を有する新たな複合施設を整備し、光が丘公民館の移転等の検討をしております。この複合施設の整備内容等を検討する委員を募集します。

○応募資格（次のいずれにも該当する方）

- ・光が丘地区在住で、本年4月1日時点で18歳以上の方（市の職員、議員、他の審議会等の委員を除く）
- ・公民館機能等の諸室構成や各機能の連携について主体的に検討いただける方
- ・全ての検討会に参加できる見込みの方（月1回程度、平日夜間に光が丘公民館等で開催）

○募集人数 3人（選考により決定）

○任期 令和6年8月～令和7年10月頃（予定）

○応募方法等 所定の応募申込書に記載し、7月26日（金）までに下記問い合わせ先まで提出（必着）

○募集要項配布場所 生涯学習課（市役所第2別館4階）、光が丘公民館、青葉児童館、陽光台公民館等で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。

問い合わせ先 相模原市教育委員会生涯学習課 電話 042-769-8287

あなたの命を守る

ヘルメットの着用を！

自転車の交通事故で死亡した約6割の方が頭部に致命傷を負っています。
自転車用ヘルメットの着用は、あなたや大切な人の命を守ることにつながります。
まだお持ちでない方は、ぜひ購入を検討してください。

お早めに

市では自転車用ヘルメットの購入費を3,000円まで補助しています。

受付は11月30日(土)まで(申込順)です。

詳しくは、ホームページをご確認ください。

相模原市 自転車用ヘルメット



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

光が丘地区



ふれセン元気塾 心も！体も！健康に！

～サプリメントと薬についてのお話～

内容：最近話題になっているサプリメント。利用する際の注意点や病院の薬との違い、トクホや機能性表示食品についてなどのお話を聞きます。
当日は薬剤師さんを講師にお招きします。

日時：令和6年7月29日(月)

時間：午前10時から11時30分

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

主催：光が丘地域包括支援センター

共催：(社)光が丘ふれあいセンター運営委員

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7月24日(水)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6年7月26日(金)、27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
- ♠♥♣ 光が丘公民館 ☎756-1117

みんな!
あそびに
きてね～



だれでもみずさんと
なかよくなれるよ!
たのしくあそぼう!

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。

ファミリーバドミントン と ボッチャであそびましょう

- 日時: **7月14日(日)** 午前9時30分～午前11時40分
- 日時: **9月8日(日)** 午前9時30分～午前11時40分
- 会場: 7月14日: 青葉小学校 体育館 9月8日: 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

光が丘公民館

文化展 展示作品募集

開催日: 10月5日(土)・6日(日)

※作品募集期間: 8月21日(水)まで

絵画、写真、木工、手芸、書、工作、収集品など、皆さんの作品展示を募集します。
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。

※ 身近な場所で「芸術の秋」に親しみ、楽しめるよう、
本年度も開催します。ぜひ、ご参加ください。

○問合せ: 光が丘公民館 電話 042-756-1117

たくさん出展
してね!



夏休み スタディルーム



◆ 夏休みの宿題 ◆ 自由研究 ◆ 試験勉強 などに

日時: 7月20日(土) ~ 8月25日(日)

※7月22日(月)は休館日です

午前9時~午後5時まで

場所: 公民館 保育室ほか

申込み: 事前の予約は必要ありません。当日公民館窓口で受付をしてください。

定員: 1日 6名まで

対象: 小学1年生~中学3年生



公民館の一室を自習スペースとして開放します!
暑い夏は、涼しい公民館で勉強しよう♪

問い合わせ・陽光台公民館 ☎ 042-755-3451

小学生 夏期学習教室

わかるようになる! とけるようになる!



だから勉強が楽しくなる♪
教師経験のある会員が、丁寧に指導



開催日程	
①	7/29(月) ~ 8/1(木)
②	8/5(月) ~ 8/8(木)
③	8/19(月) ~ 8/22(木)

開催場所	
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

開催時間	9:30~11:30
料金	4日間 4,000円

お問合せ、お申込みは

042-753-7373

相模原市シルバー人材センター 事務局まで



中学生 夏期数学(英語)教室

わかるようになる! とけるようになる!



だから勉強が楽しくなる♪
教師経験のある会員が、丁寧に指導

開催日程	
①	7/29(月) ~ 8/1(木)
②	8/5(月) ~ 8/8(木)
③	8/19(月) ~ 8/22(木)

開催場所	
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

開催時間	14:00~16:00
料金	4日間 5,000円

お問合せ、お申込みは

042-753-7373

相模原市シルバー人材センター 事務局まで



あなたの命を守る

ヘルメットの着用を！

自転車の交通事故で死亡した約6割の方が頭部に致命傷を負っています。
自転車用ヘルメットの着用は、あなたや大切な人の命を守ることにつながります。
まだお持ちでない方は、ぜひ購入を検討してください。

お早めに

市では自転車用ヘルメットの購入費を3,000円まで補助しています。

受付は11月30日(土)まで(申込順)です。

詳しくは、ホームページをご確認ください。

相模原市 自転車用ヘルメット



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

光が丘地区



ふれセン元気塾 心も！体も！健康に！

～サプリメントと薬についてのお話～

内容：最近話題になっているサプリメント。利用する際の注意点や病院の薬との違い、トクホや機能性表示食品についてなどのお話を聞きます。
当日は薬剤師さんを講師にお招きします。

日時：令和6年7月29日(月)

時間：午前10時から11時30分

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

主催：光が丘地域包括支援センター

共催：(社)光が丘ふれあいセンター運営委員

費用は無料です！

お申し込みお待ちしております。



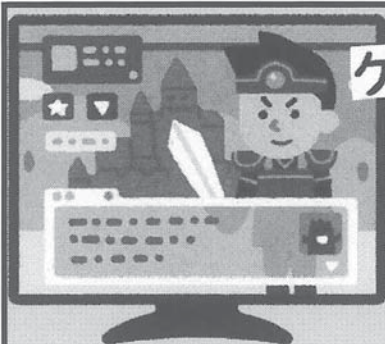
<お申込み・お問い合わせ>

○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7月24日(水)まで



ゲームをつくろう

走らせたり キャッチゲームを作れるようになったり
プログラミングの基本的な考え方を養います

Scratch

キッズプログラミング教室

日程 ① 7/28 (日)・8/3 (土)・4 (日)	② 8/11 (日)・17 (土)・18 (日)
開催場所 相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター	
基礎クラス：9：30～11：30 6,000円・応用クラス：13：00～15：00 8,000円	

お問合せ、お申込みは **相模原市シルバー人材センター 事務局まで**

042-753-7373

※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

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
「水遊び♪」「バレエストレッチ」
～皆でお話をしながら、楽しい時間をすごしましょう！～

予約サイトQR



ワロン等の情報をご覧頂けます
ご予約出来ます!!

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。



★未就園児親子教室★

8/3(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

参加費
無料

令和6年度 就活・実習フェス 開催!!!

相模原市の幼稚園・保育園・認定こども園が集結します!!

日時: 令和6年8月4日(日)

場所: 相模女子大学 夢をかなえるセンター

時間: 10時から15時



既卒者・四大(1年生～4年生)・短大(1年生～2年生)・高校生(1年生～3年生)までどなたでも参加して頂けます! 幼稚園・保育園・認定こども園で働きたいと思う方、実習園探しをしている学生の方、これから保育士・幼稚園教諭になりたいと考えている高校生の方。この日に是非お越しください!

(嬉しい特典) ご参加者全員にスタバカードをお渡しします!

【問合せ】

一般社団法人 相模原市幼稚園・認定こども園協会

〒252-0236 神奈川県相模原市中央区富士見6-6-2 3けやき会館3F TEL: 042-751-3606

相模湖ダム祭

令和6年7月15日(月・祝)
午前10時00分～午後4時00分

受付場所 相模湖交流センター・相模湖公園
※どちらかの受付で案内チラシをお受け取り下さい。

【相模湖交流センターエリア】

- 魚とふれあう生態学習
- 相模湖の歴史・芸術・文化のPR

二次元コード
スペース

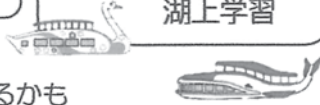
【ダム・発電所エリア】

- 相模ダム見学
- 相模発電所見学

【湖畔・相模湖公園エリア】

- 遊覧船での湖上学習

※スタンプラリーで
素敵な景品が当たるかも



【問合せ先】相模湖ダム祭実行委員会事務局
(相模湖まちづくりセンター)
☎042-684-3212

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75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→



太鼓祭

in さがみはら

観客投票で優勝を決める

太鼓祭 in さがみはら

第6回関東大会

開催日 2024年7月7日(日)

時間 13:00 開演予定

会場 相模原市民会館 ホール

料金 2,500円【税込】

【問合せ・チケット】

- 相模原市民会館

来館受付 042-752-4710

- チケットぴあ / Pコード: 269-549

【問い合わせ】日本太鼓協会まで 048-543-1677

後援: 神奈川県、神奈川県教育委員会

相模原市、相模原市教育委員会

地球温暖化対策の講座や イベントを開催しませんか



NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会では地球温暖化や省エネ行動などについて、わかりやすくお話しする講座やイベントを実施しています。ぜひ自治会、公民館、こどもセンターなどの事業にご活用ください。講座の時間や内容、費用についてはお気軽に当協議会にお問い合わせください。

【講座の実施例】

- ・暮らしの中で実践できる省エネ行動
- ・家庭でできる災害対策
- ・地球温暖化の現状
- ・ソーラークッカー工作
- ・ソーラーランタン工作
- ・ソーラーオルゴール工作
- ・ジャンボかるた大会
- ・地球温暖化防止クイズ

NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会

TEL042-753-9550 <http://www.s-ntaikyou.jp/>

※2024年4月よりNPO法人として新たなスタートを切りました。



住まなくなつた「おうち」の 無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか？

7/26(金)・27(土) 10時～16時

会場 ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)(緑区橋本6-2-1 イオン橋本店6階)
対象者 市内に空き家を持っている人(相談時間:1組1時間)
申込み先 03-6701-4618(無料相談会予約受付センター)
市担当課 住宅課(042-769-9817 平日8時30分～17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

東京地方税理士会相模原支部50周年記念事業 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6年7月20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 3階 第1大会議室 相模原市中央区中央3-13-15

【定員】先着100名 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



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

あなたの大切な成長を私たちがお祝いします！

七五三・成人のお祝い応援撮影会

「大切な成長の証を残して欲しい！」そんな想いから、2018年に相模原市緑区地域活性化事業としてスタートした和装記念の応援撮影会です。これまで5年間で190人以上の方を支援撮影してまいりました。相模原市全域対象に必要としている方々にご利用いただければ幸いです。

●2024.8.23(金) 相模原市緑区合同庁舎4階集団指導室

●2024.8.25(日) 南区ユニコムプラザ実習室1

10:00～16:00 事前予約制

【対象者】ひとり親家庭・非課税世帯・児童養護施設の

3歳、5歳、7歳、20歳または学業卒業を迎えられる方

【内容】着物全セットレンタル・スタイリング着付け・ヘアセット・

ヘア飾り写真撮影・台紙付きワンポーズ六つ切写真(写真は後日郵送)

【主催】着物de文化フォト未来事業 <https://www.sagami-portal.com/hp/dnt10142/>

【連絡先】kimonofoto.mirai@gmail.com または 042-776-5355 (魔耶写真館)

【参加費】証明書提示にて6,600円税込(児童養護施設無料ご招待)

【後援】相模原市・相模原市教育委員会・相模原市自治会連合会

