



司会進行は中学生

## スケアード ストレイト (恐怖の直接体験)

# SCARED STRAIGHT 開催

「みなさんは、時速40kmって、どのくらいの速さだと思いますか？実際に見てみましょう」そんな言葉を合図に車が走り出し、時速40kmで自転車に突っ込むと、「ガッシャーン！！」激しい衝撃音を立てて自転車は倒れ、変形してしまいました。



トラックの陰から突然現れた自転車を、車が跳ね飛ばす瞬間。「あっ、危ない！」悲鳴のようなどよめきが沸き起こる。

2024年12月6日(金)午後2時30分、西日が眩しい緑が丘中学校グラウンドで、光が丘地区自治会連合会により「スケアードストレイト」が開催されました。中学校の6時間目を借りて、全校生徒と47名の地域住民が見守るなか、スタントマンによって「車と自転車の衝突」「車と人の衝突」といった緊迫の場面が再現され、見学席はその都度大きくどよめきました。

スマホを片手に持ったり、傘をさした状態で自転車を漕ぐ「ながら運転」や、イヤホンをつけたままの運転、友達との並列走行など、普段ついやってしまいがちな運転がどれほど危険なのかを、身体で感じた50分間でした。



スマホ等使用運転



傘さし運転



イヤホン等使用運転



被害者にも加害者にもならない！

# 「中学生と共に考える 光が丘地区のまちづくり」 中学生と市長の懇談会を開催



12月8日（日）14時30分～16時、「光が丘地区まちづくりを考える懇談会『地域の未来を語ろう with 市長』」が開催されました。



通常は、光が丘地区まちづくり会議委員と市長の懇談会が年一回行われますが、今回は“こどもまちづくり会議”から代表として中学生の委員7名に参加いただき、中学生と市長の懇談会が実現しました。



中学生と市長が集中して懇談できるように、懇談会会場は最小限の大人スタッフに限定し、大人のまちづくり会議委員と傍聴者は別室で Zoom 配信された LIVE 映像を見ていただきました。



中学生委員は、緑が丘中（3名）弥栄中（3名）上溝中（1名）が代表で参加し、市からは本村市長、鈴木教育長、萱野中央区長の3名が参加しました。



事前に、緑が丘中・弥栄中の生徒を対象にアンケートを実施して地区の未来につながる市長への質問を集め、それらをもとに話し合う自由闊達な懇談会となりました。

今回の懇談会のテーマは、  
「中学生と共に考える  
光が丘地区のまちづくり」  
です。

懇談会に先立ち、光が丘地区まちづくり会議の割柏会長が挨拶に立ち、光が丘地区の未来を支える中学生代表 7 人に今回の懇談を託しました。



司会は、まちづくり会議の加賀谷副会長、進行役は光が丘地区子ども会育成連絡協議会の羽鳥会長が担当しました。



懇談の具体的なテーマは次のとおりです。

- ① 近年の気温上昇により学校の体育館や武道館へのエアコン設置を強く要望。
- ② 地域内に勉強ができる自習スペースや自由に集える居場所の設置を要望。
- ③ 部活にもっと時間をかけたい生徒からは、活動できる時間の確保に向けて学校側の柔軟な対応を要望。

- ④ 青葉小学校の体育館はクラブチームなどの貴重な練習場所であるため、閉校後も継続的に体育館を利用できる体制づくりを要望。
- ⑤ 事前に量を調節でき、温かくて美味しい学校給食の提供を要望。
- ⑥ 通学路の安全とカラス対策の為に、電線の地中化を提案。
- ⑦ 相模原市の文化・歴史・伝統を再発見し、もっとアピールする活動を提案。

最後に、生徒からのアンケート結果資料を市長に手渡し、懇談できなかった案件については後日の回答をお願いしました。



\*別室の傍聴者を交えての集合写真

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/>



令和6年度光が丘公民館文化部〇〇教養講座②

# 「藤沢市藤澤浮世絵館 とロボテラス」

【日時】令和7年2月18日(火)

午前9時～午後5時予定(集合8時50分)

【行先】「藤沢市藤澤浮世絵館他」【定員】20名(先着順)

【参加費】2,500円程度(昼食代2,000円程度とマイクロバス駐車代500円)

※昼食は金額が違う3種類の定食から申込み時に選択。詳細は申込み時にお知らせ。

【対象】光が丘公民館区内在住の方

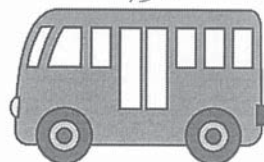
【持ち物】履きなれた靴、飲み物など

【申込み】1月22日(水)から定員になるまで 午前9時～午後5時  
(月曜・祝日翌日は除く) ※電話申込みは不可

参加費を添えて公民館 窓口でお申込み下さい。

問合せ・光が丘公民館 ☎ 042-756-1117

社会見学!  
参加者大募集!



光が丘地区



# ふれセン元気塾

## 心も! 体も! 健康に!

～音楽が脳へ与える効果を知ろう～

内容: 音楽療法に取り組んでいる方々をお呼びし、  
生演奏を聴いたり、一緒に歌ったりして  
心身をリフレッシュします!

日時: 令和7年2月22日(土)

時間: 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!

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・前佛)

申込み: 午前9時から午後5時(月～金曜日)

締切: 令和7年2月19日(水)まで

主催: 光が丘地域包括支援センター

共催: (一社) 光が丘ふれあいセンター 運営委員会

光が丘地区



地域介護予防教室

# フレイル予防講座

第4弾  
運動編

～楽しく動いて健康長寿！～

- 日時：令和7年2月17日(月)  
10時00分から11時30分
- 会場：相模原市立光が丘公民館・1階大会議室
- 定員：30名程度
- 対象者：65歳以上で、楽しみながら運動や体操に取り組みたい方(男性の方も大歓迎)
- 講師：生田目 小春先生  
(かながわ介護予防健康づくり運動指導員)
- 内容：フレイル予防のための楽しい運動や自宅で行える体操等を行います！
- 持ち物：飲み物(水分補給用)
- 受講料：無料

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

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、長時間続いてしまうと【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 月～金曜日)

☎ 042-750-1067

担当：佐藤・長谷川

受付期間：令和7年1/15～2/10まで(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)

# 528Hz の効果

～周波数と自律神経の関係～

講演会&528Hz 音楽体験会



- 内容：自律神経を整える効果が高いと言われる528Hzの周波数について、和合先生によるご講演と、生演奏による528Hz音楽の体験会を行います。
- 講師：埼玉医科大学短期大学名誉教授 理学博士  
和合 治久 先生
- 日時：令和7年2月15日(土)
- 時間：午後2時から3時30分
- 定員：50名(先着順)
- 会場：光が丘公民館 大会議室

＜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(平日)  
締切：令和7年2月12日(水)まで

この講座は、光が丘地域包括支援センターと株式会社ファイブスター(音楽デイスサービス Melodies)の共催事業です

主催:北里大学・大成ユーク・市浦ハウジング&プランニング 協力:上溝団地連合自治会・光が丘地域包括支援センター

～上溝団地で実施したアンケート結果の振り返りと  
それに基づいた健康づくりに役立つお話をします～



## 地域でつながる健康教室

会場:上溝団地集会所 大会議室 時間:午後1時30分～午後3時(90分間)

	日時	テーマ	講師
1	令和7年 1月16日(木)	「話す・聞くこと」 と健康な暮らし	言語聴覚士 村上 健
2	2月6日(木)	「考える・感じること」 と健康な暮らし	作業療法士 河村 晃依
3	3月6日(木)	「動くこと」 と健康な暮らし	作業療法士 安藤 雅峻

※申し込み不要です。直接会場にお越しください。

【お問い合わせ先】光が丘地域包括支援センター (9時～17時 月曜日～金曜日) ☎ 042-750-1067

# 陽光台寄席

元気で明るい演者3名が  
出演します。  
お楽しみに!!

日時:令和7年2月1日(土)

13:30開演(13:00開場)

場所:陽光台公民館大会議室  
演者:桜美林大学落語研究部3名  
入場:無料  
定員:120名(先着順)  
申込:12月24日(火)～

公民館窓口もしくは上記QRコードから

QRコード(インターネット)



こんにちは!桜美林大学落語研究部です。  
私たちは落語や漫才などお笑いに関する活動  
をしています。時には学内の寄席、他大学と  
の交流や地域への活動など行っています。

三年 愛受亭 恋人

二年 藤亭 上藤 登

一年 紫香亭 栄蔵

桜美林大学落語研究部

桜美林大学落語研究部  
落語SNSリンク先はこちら



問合せ:陽光台公民館 042-755-3451

# 光が丘小学校ナイター管理指導員募集中

～年齢、資格不問！スポーツ好きの方、一緒にお仕事しませんか？～

## 学校ナイターとは

ナイター照明のある学校のグラウンドを市民の皆様には開放しているもので、身近にスポーツを楽しめる場として多くの方々にご利用いただいています。



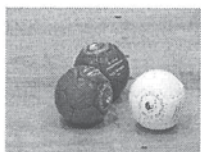
## 管理指導員のお仕事内容

- ・ナイター照明の点灯・消灯
- ・グラウンドの利用可否の確認と、利用者からの問い合わせへの対応
- ・グラウンド及び駐車場の巡視や指導、利用状況の報告 など

## 勤務時間・謝礼

- ・18時15分～21時45分（予約がある時のみの勤務で、週2日から3日の勤務となります）
- ・1時間につき1,000円

【お問い合わせ】 相模原市スポーツ施設課 042-769-8288



## 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： **2月9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



# 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

## 子育てのお手伝いをしてくださる 援助会員を募集しています！！

お子さんが好きな方！

地域の子育てに力を貸してください！

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いをしてほしい「利用会員」に、お手伝いできる「援助会員」を紹介しします。

援助会員は、利用会員から1時間700円～900円の謝礼を受け取ります。

援助会員に登録するためには入会説明会への参加または市ホームページから事前に動画を視聴することに加え、下記講習会（3日間）への参加が必要です。

日	程	会場
1日目	2月 4日（火）	あじさい会館 6階展示室
2日目	2月 10日（月）	
3日目	2月 18日（火）	

1日目 9時30分～15時  
2日目 9時30分～15時30分  
3日目 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

（市社会福祉協議会内・相模原市委託事業）

電話：042-730-3885

メール：[famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp](mailto:famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)

## 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】

- 冬の暖房時の室温は20℃を目安に。
- 目詰まりしたフィルターを掃除しましょう。
- 扇風機やサーキュレーター併用で暖かい空気を循環させましょう。
- 厚手のカーテンを使用。床まで届くカーテンはより保温効果的が期待できます。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。



### 【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」や「弱」にできないか確認しましょう。）
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納しましょう。
- 無駄な開け閉めを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。



NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会

アースクールさがみはら

相模原市中央区富士見 1-3-41 Tel.042-753-9550



子育て支援事業

# 星が丘幼稚園の園庭開放

令和7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  
「ベビーマッサージ」「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！～

♪0～3歳の一時預かり保育やっています！  
「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」

☆にこにこるーむ☆9時30分～12時30分 受付中☆

★未就園児親子教室★

2/1(土)

ふれあい遊び・大型絵本 etc... ピンクグループ:令和3年～令和6年生まれのお友だちと保護者

親子教室申込受付中♡\*対象:0歳～3歳の未就園児親子

参加費  
無料

予約サイトQR



サロンの情報を登録いただけます  
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。

# 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？

1/24(金)・25(土)、2/22(土) 10時～16時

会 場 【1月】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)  
【2月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3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 (ブックオフおうちの無料相談会受付窓口)

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。

## 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7年2月2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 1月27日(月)までに病院協会へご連絡ください。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

当協会ホームページからも申込ができます。

【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






# 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

～申告書作成会場以外でも、無料で税理士に相談して確定申告書を作成・提出できます～

期間	会場	所在地	受付時間
1月30日(木) ～31日(金)	サン・エール さがみはら1階	相模原市緑区西橋本5-4-20	午前9時から午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】
2月6日(木) ～7日(金)	ラクアル・オダサガ4階 おださがプラザ	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	事前申込
<b>年金受給者・給与所得者</b> ただし、次の内容を含む確定申告書の作成はできません。1 雑所得(土地、建物及び株式等)、2 住宅借入金等特別控除、3 事業所得及び不動産所得、4 複雑な相談内容及び有利不利の判定が必要な内容、5 給与収入800万円以上である方の申告、6 平準化申告(死亡・出戻)	○ 令和6年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、オンラインによる <b>事前申込</b> を受け付けます。 ○ オンラインによる事前申込は、 <b>令和7年1月9日(木)から可能</b> 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。 なお、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、【050-1722-2206】 (受付時間:平日午前10時～正午、午後1時～午後4時)へお願いします。
<b>その他</b> ○ 持ち物については、「申告書作成会場の開設について」の「お持ちいただきたいもの」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お持ちいただくか、郵送でご提出ください。 ○ 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。	<b>事前申込サイト</b> 下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いいたします。 無料申告相談専用 LINE事前申込   Web事前申込 

## 相模原税務署申告書作成会場の開設について

～原則、ご自身のスマートフォンで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
2月17日(月)～3月17日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月2日の日曜日は開場します。	相模原税務署 2月3日(月)から3月17日(月)までの間、 税務署の駐車場は使用できませんので、 お車の来場はご遠慮ください。	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

お持ちいただきたいもの	案内図
① <b>マイナンバーカード</b> ※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の書類をお持ちください。 ・運転免許証や公的医療保険の被保険者証等の身分確認書類 ・通知カードやマイナンバーの記載がある住民票の写し等のマイナンバーが分かる書類 ② <b>マイナンバーカード発行時に、ご自身で設定した次のパスワード</b> ・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 <b>スマートフォンまたはタブレット</b> ④ <b>源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類</b>	

### 事前準備

❗ **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ております。**

### 入場整理券

- 混雑回避のため、申告書作成会場への入場には入場整理券が必要です。
- 当日、申告書作成会場でも入場整理券を配付しておりますが、**長時間お並びいただく場合があります。**  
また、入場整理券の配付状況に応じて受付を早く締め切る場合があるため、**お並びいただいても入場整理券を取得することができない場合があります。**
- 3月中は入場整理券の入手が困難となること予想されますので、2月中の来場をお勧めします。
- 申告書等の提出のみの場合は入場整理券は不要です。

### LINEで事前発行

- ・ LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して取得できます。
- ・ 当日並ばずに事前に取得でき、友だち追加はこちらから→



### 参考事項

昨年、確定申告した方のうち、**作成会場に行かずに申告書を作成・提出した方は約9割**です。確定申告は、自宅からスマホ申告をご利用ください！

動画で見る確定申告 ▶  
申告書の作成方法などを動画でご案内しています。

