



相模原市南区誕生 10 周年記念

南区誕生 10 周年を心よりお祝い申し上げます。

現在は、新型コロナウイルス感染症の流行によって、地域活動も自粛を余儀なくされておりますが、このような時こそ、自治会活動で培った地域住民の知恵とたくましさをもって、未曾有の試練を乗り越えられるよう、皆で力をあわせてがんばってまいりましょう。

会長 大木 恵

大野南地区自治会連合会

令和2年度



地区敬老事業

～大野南・上鶴間地区在住の77歳以上の皆さま～
ご長寿をお祝い申し上げます

今年度も民生委員と自治会のご協力のもと、対象者の方々へお祝い品をお届けいたします。(訪問は10月中旬頃を予定しております)

対象者：大野南地区と上鶴間地区在住の77歳以上の方

お問合せ： ☎ 042-749-2056 (平日 9時～17時)

敬老事業実行委員会 事務局

＜主催：大野南地区・上鶴間地区敬老事業実行委員会＞

大野南公民館だより

☆講座等の情報や当日の様子はホームページからご覧頂けます。「大野南公民館」で検索して下さい。

わが家で公民館

大野南公民館 HP



「家庭で気軽にストレッチ」

健康体育委員
伊藤明さん考案

このページの「家庭で気軽にストレッチ」は ↑
大野南公民館のホームページにて動画配信中です

「身体がだるい」「疲れが取れない」など日常生活での不調を予防・改善できる
ストレッチを今回ご紹介いたします。
ご家庭にある椅子を利用して若い人からご年配の方まで簡単動作で無理なく行える
ので皆さんもチャレンジしてみてください!!

1. 顔の横向き
左右交互に8回



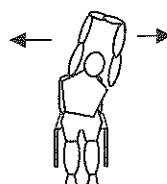
2. 首の回転
右廻し、左廻し4回



3. うで・肩伸ばし
伸びたまま8秒



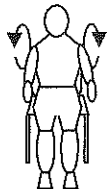
4. わきばら伸ばし
左右曲げたまま4秒



＜力の入れ方＞

ストレッチを行うときは特定の筋肉を使わず、全体的に脱力して行う

5. 肩廻し
前・後ろ廻し 4回



6. 背骨そり
後ろで手を結び、伸び 8秒



7. 背骨前屈
胸の前で輪、へそ覗き 8秒



8. 背骨ひねり
片手で背もたれを掴む 両サイド8秒



＜椅子の座り方＞

- 浅く腰掛け、背もたれは原則利用しない
- 猫背にならないように肩甲骨を若干寄せる

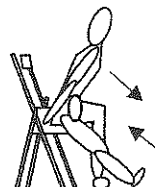
9. 臀部の筋肉伸ばし
片足を一方の足に乗せ 膝を軽く押す 左右 各8秒



10. 足首廻し
片足を一方の足に乗せ、足首を回す 左右 各8回



11. ハムストリング伸ばし
片足を伸ばしつま先手前に引き 体を前に左右 各8秒



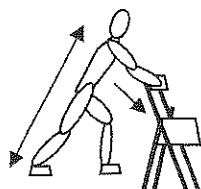
＜効果＞

- ケガ予防
- 筋肉の疲労回復
- 日常動作の軽減
- リラックス効果

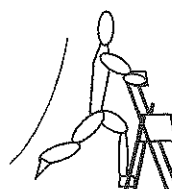
12. 腰廻し
腰に手を当て 左右各4回転



13. ふくらはぎアキレス腱伸ばし
かかとを着けたまま前倒し、体は直線左右止めたまま各8秒



14. 股関節伸ばし
かかととは上げて、大きく開く 左右止めたまま各8秒



＜注意＞

自分の体力や体調に合わせて回数や回転数を決めて行ってください

講座等のお申込み・お問合せは、大野南公民館へ

TEL:042-749-2121 FAX:042-749-4795

月曜・祝日の翌日と正午～午後1時を除く 午前9時～午後5時まで

☆催し物は、天候その他により変更になる場合があります。公民館へお問い合わせください。

大野南公民館HP



オンラインでつながろう! ニュニコ子育て講座

見て👁、聞いて👂、感じて♡、あそぼう!!

絵本には、子どもの感性を豊かにし、想像力を育て、子どもたちの心と身体を動かす呼びかけがあります。今回は ZOOM を使って親子で絵本に触れ合いながら、ヨガやリトミックを体験してみませんか!!

月 日	内 容	講 師 等
10月6日(火)	親子ふれあいヨガ	岡山佐和子さん
10月13日(火)	親子でリトミック	吉崎りえさん

時 間 午前10時30分～11時30分

対 象 大野南公民館区内の3歳位までのお子さんと保護者

定 員 20組(メールでの先着順)

場 所 大野南公民館⇄参加者(自宅)

持ち物 パソコン or タブレット(推奨)・スマホのうち1つ

申込み 9月10日(木)～10月1日(木)までにメールで応募!!

⇒メール: onominami-k@city.sagamihara.kanagawa.jp ⇒

応募項目

- ① 保護者氏名
- ② お子様の氏名
- ③ お子様の年齢
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号

参加の可否はメールで数日中に、連絡させていただきます。
参加の方には別途案内書を送付させていただきます。

～今後の事業について～

開催事業の詳細については、大野南公民館HP、館内掲示ポスター等でお知らせいたします。

開催予定

- 11/15～成人学級「大野南仲間力レッジ」
- 11月上旬～楽しい俳句講座
- 11/7 秋のさわやかウォーク
- 11月～12月 子育てを楽しむ講座

中止

- 9/26 サタデーキッズルーム
※サタデーキッズルームは9月の再開を目指して準備しておりましたが状況を鑑みて中止させていただきます。
- 10/25 大野南体育祭
- 10/31 歩き方教室



9月より大野南公民館HPがリニューアルしました。ご確認ください。

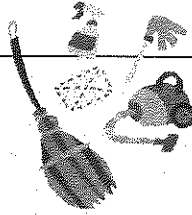
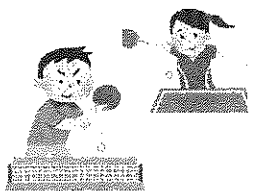
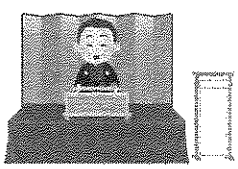
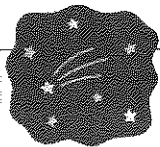


上鶴間公民館イベント情報



上鶴間公民館では9月以降、下表のとおり事業の実施を予定しています。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、変更（延期）又は中止になる場合がありますのでご了承ください。

	健康・体育	学習・文化	青少年	その他事業
9月	・地区体育祭 中止となりました			・2020 事業 (卓球の日)
10月	・ファミリーバドミントン講習会	・歴史講座	・子どもまつり 中止となりました	・利用懇 (全体会・交流会) 中止となりました
11月	・ハイキング 中止となりました ・ファミリーバドミントン講習会 	・教養講座 	・わんぱくチャレンジ1 (着付け教室) 	・利用懇 (秋の花植え) 
12月			・わんぱくチャレンジ2 (季節の工作)	・利用懇 (大掃除) 
1月	・卓球大会 	・新春寄席 	・わんぱくチャレンジ3 (社会見学) ・わんぱくチャレンジ4 (スイーツ作り)	
2月		・福祉講座	・わんぱくチャレンジ5 (星空観察) 	・利用懇 (サークル公開)
3月		・公民館まつり		・利用懇 (サークル公開)

※各事業の内容等詳細は上鶴間公民館のホームページや事務室窓口でご確認ください。

お申込み・お問合せは、電話または窓口へ

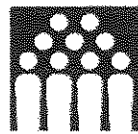
上鶴間公民館 ☎：042-749-6611（月曜・祝日の翌日を除く）

※右のQRコードから上鶴間公民館のホームページにアクセスできます→

「新しい生活様式を実践しましょう！」



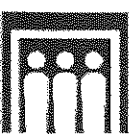
外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



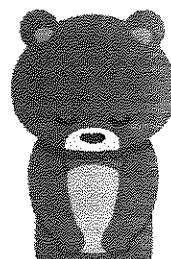
咳エチケット



手洗い

令和2年度 上鶴間子どもまつり

開催中止のお知らせ



10月に開催を予定しておりました「第33回上鶴間子どもまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の開催を中止とさせていただきます。

毎年楽しみにしていた地域のお子様はじめ、多くの皆様には誠に申し訳ございません。

来年度(令和3年度)は、多くの子ども達が笑顔いっぱい活動している姿に出会えることを楽しみにしています。

利用団体懇談会

花壇の 水遣いキャンペーン 実施中！

水遣りのご協力をお願いします

7月21日～9月20日



(利用団体懇談会後援)

(サークル活動)

健康リズム体操

日 時：10月2日(金)

午前10時～11時30分

場 所：上鶴間公民館 大会議室

参加費：500円

定 員：15名(先着順)

持ち物：マスク、汗拭きタオル、飲み物

申込み：「スマイルチーム」

インストラクター 新井 恵

TEL 090-9108-2900

FAX 042-702-9185

～ 危険ブロック塀等撤去奨励補助制度 ～

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去に補助**します

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限10万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限15万円)

事業着手前に
申請が必要です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせ下さい。

※新設費用は補助の対象になりません。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)

※建築・住まい政策課にある申込書と必要書類

(市ホームページにも掲載)を直接窓口か郵送で同課へ。

申請・お問い合わせ先

相模原市役所 建築・住まい政策課

電話 042-769-8252

【申請期限】令和3年1月29日(金)(必着)

刃物研ぎの開催中止について



平素より、シルバー人材センターが開催する「刃物研ぎ」を、ご利用くださいまして誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、相模原市が実施するイベントについては、令和2年12月31日まで原則中止となったことから、相模原市内施設等を利用した「刃物研ぎ」についても令和2年12月31日まで中止させていただくことになりました。

市民の皆様にはご迷惑をおかけして、大変申し訳ありませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、シルバー人材センター各事務所においては、毎月第4金曜日に引き続き開催しておりますので、ご利用くださるようお願い申し上げます。

公益社団法人 相模原市シルバー人材センター
南事務所 電話 042-745-2158

おおのみなみ交通安全母の会だより

交通安全を呼びかけるポスター・標語

昨年度、銀賞に入賞した作品を今月から毎月2学年ずつ紹介します。

*金賞の作品は、自治会の掲示板にポスターとなって掲示されています。



1年生



谷口台小学校



谷口台小学校

かえりみち はやめのライト つけようね

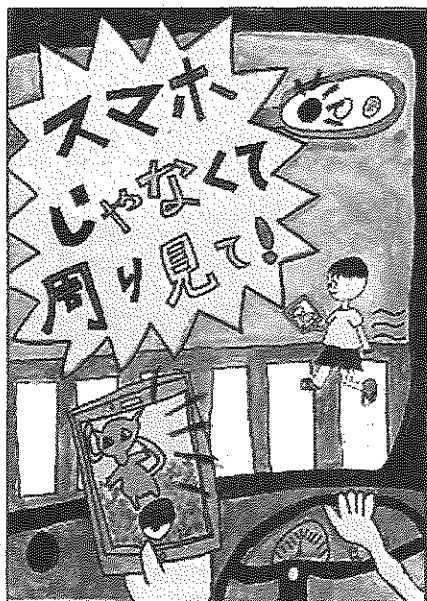
鹿島台小学校

そこじゃないー

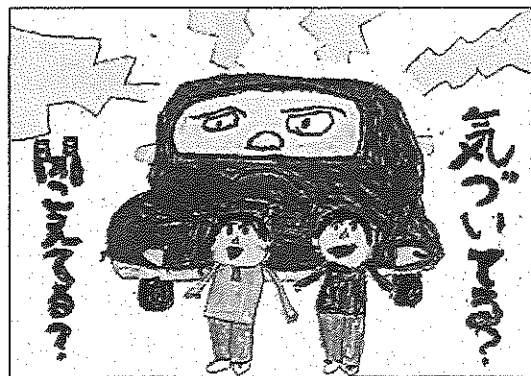
シマシママークで わたろうね

南大野小学校

2年生



谷口小学校



南大野小学校

そのイヤフォン 近づいてくるよ じこの音

鶴園小学校

行けるかな? 迷った時は 次待とう

谷口小学校

大野南地区自治会連合会

大野南地区自治会連合会

事務局：大野南まちづくりセンター内

電話：042-749-2217

災害に
備えましょう

大野南地区内の各自治会では、「自分たちのまちは自分たちで守る」をスローガンに、自主防災隊を組織し、災害時に備え、必要な防災資機材等を準備しています。

地震以外にも毎年甚大な被害が出る大雨や台風など、災害はいつでも起きると考え、日頃から家庭でも防災グッズを備えておきましょう。

台風・集中豪雨に備えて 雨や風から我が家を守るために確認しましょう。

- ◇ 瓦など、屋根材の点検（風で飛ばされないか）をしましょう。
- ◇ アンテナポール・支線の補強、雨戸などの補強、雨どいのつまりを除きましょう。
- ◇ 排水溝の水の流れをよくしましょう。
- ◇ 納屋や物置の危険物などの安全確認をしましょう。
- ◇ 側溝、グレーチングに木の葉などがつまっていたら取り除きましょう。
- ◇ 家のまわりやベランダに置いてある、風で飛ばされそうな小物を片付けましょう。



停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを用意しておきましょう。

相模原市ホームページより

ひばり放送の確認方法！

ひばり放送が聞き取りづらい場合は、次の方法で内容を確認できます。

●テレビ（地デジ3ch『テレビ神奈川（tvk）データ放送』）で確認！

- ① テレビを 3ch「テレビ神奈川（tvk）」 にします。
- ② リモコンの「d ボタン」を押してください。

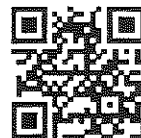
簡単！無料！
オススメです

●防災メールで確認！ ひばり放送の内容や気象警報などをメールで配信します。

【登録方法】

- ① 受付用アドレス（entry-sagamihara@bousai-mail.jp）に空メールを送信します。
- ② 返信されたメールに従って操作してください。

※迷惑メール防止設定をされている場合は、sagamihara@bousai-mail.jp を設定から解除してください。利用環境（iCloud など）によっては、メールの受信ができない場合があります。



●電話で確認！ 0180-994-839 ※通話料金が発生します。

<お問い合わせ 相模原市 緊急対策課 042-707-7044>

風水害時避難場所が増えます！

令和元年東日本台風において、6,000名を超える避難者が発生したことを踏まえ、洪水や土砂災害のおそれがある場合に開設する風水害時避難場所を追加しました。（※ 城山ダムの緊急放流などの際に開設します。）

これまでの風水害時避難場所

- ・大野中公民館
- ・大野小学校
- ・鶴野森中学校
- ・鹿島台小学校
- ・谷口中学校
- ・上鶴間公民館
- ・鶴園小学校
- ・南大野小学校
- ・東林公民館
- ・くぬぎ台小学校
- ・麻溝公民館
- ・夢の丘小学校
- ・相陽中学校
- ・さがみ味ッ産業特区
プレ実証フィールド

追加した風水害時避難場所

- ・大沼公民館
- ・大野台公民館
- ・大野南公民館
- ・相模台公民館
- ・相武台公民館
- ・若松小学校
- ・若草小学校※
- ・若草中学校※
- ・相武台小学校※
- ・相武台中学校※
- ・緑台小学校※
- ・もえぎ台小学校※
- ・市民健康文化センター※
- ・市立総合体育館※
(相模原ギョアリーナ)

避難の際には、食べ物・飲み物・感染症対策用品など、必要なものを持参してください。

【お問合せ先】 相模原市危機管理局 緊急対策課 ☎042-707-7044

新型コロナウイルス感染症対策

災害時の避難所・風水害時避難場所への 避難について

災害時には、危険な場所にいる人は避難をすることが原則です。

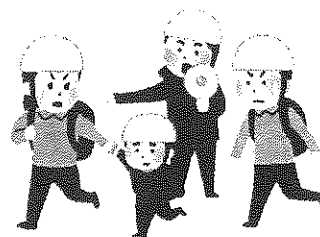
<知っておくべきポイント>

- ◆避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難所等に行く必要はありません。
- ◆避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えましょう。
- ◆マスク・消毒液・体温計が不足しています。
できるだけ**自ら携行**してください。

【問合せ】

危機管理課 ☎042-769-8208（避難所に関すること）

緊急対策課 ☎042-707-7044（風水害時避難場所に関すること）



☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう！
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか？地域の景観を損なうだけでなく、ネットに引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を！

相模原市自治会連合会



2020年10月

③日(土)・④日(日)・⑤日(月)

⑩日(土)・⑪日(日)・⑫日(月)の計6日間

相模原市 自治会連合会 特別優待デー

自治会員様 フリーパス料金無料!

(入園+屋内プール+乗り物乗り放題)

※一部アトラクション、コイン遊戯機を除く

【ご利用方法】

①来園予定日の「日付指定予約整理券」を下記

URL、QRコードより来園者的人数分取得

②施設チケット売り場にて、

「日付指定予約整理券」と

「Jichi Pass」を提示し

チケットを購入する

※(注)

☆入園には、来園予定
日の日付指定予約整理
券取得が必要です!
下記で参照下さい!



2019と2020の
Jichi Pass
どちらも
ご利用可能です!!

ご利用料金

フリーパス

大人 3,100円▶無料

入園+屋内プールの
のりもの乗り放題
(一部アトラクション、
コイン遊戯機を除く)

小学生 2,000円▶無料

幼児・シニア 1,500円▶無料

営業時間

2020年10月3日(土)~5日(月)、
2020年10月10日(土)~12日(月)
の計6日間
10:00~17:00
(プールのご利用は16:30まで)

駐車料金

乗用車1台:1,500円 二輪車1台:300円 大型バス・マイクロバス1台:3,000円

【ご来園について】

- ・ご来園の際は「Jichi Pass」と「日付指定予約整理券」をチケット売場にご提示ください。
- ・「日付指定予約整理券」は、下記URLおよびQRコードにアクセスのうえ人数分取得してください。

<https://www.asoview.com/channel/ticket/oC1Nrfrjnk/ticket0000006293/>



- ・当施設の行う、新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い申し上げます。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、本イベントを中止する場合があります。

また、イベント中止に伴う振替は行いませんのであらかじめご了承下さい。

お知らせ



【入園時について】 入園時、入園前には必ずマスクを着用し、体温測定を行います。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。

東京サマーランドの利用者や関係者の皆さまに伝えている場合があります。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。また、入園後は必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を行います。

お知らせ

東京サマーランド(予約センター)

☎042-558-6511

<https://www.summerland.co.jp/>

〒197-0832

東京都あきる野市上代600



市内 22 地区の地域情報紙電子ブック閲覧サービス実施中

パソコン、タブレット、スマホでご覧になれます。

<http://www.soin.or.jp/kairanban>

さがみはらいらんばん

検索

