



高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を廻ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行っています。

日にち	会 場
3月10日(金)	産業会館 小研修室(中央)

【時 間】午後1時30分から午後4時(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上=5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896(公社)かながわ住まいまちづくり協会へ

WARMBIZ! ~今日は冷えると感じたら、過度な暖房に頼らず、ひと工夫で暖かく~

ウォームビズ(WARMBIZ)とは?

暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂の発生を削減し、地球温暖化を防止することを目的とした取組です。

「衣」「食」「住」のひと工夫により暖房に頼り過ぎないことで、電気代も節約できます♪



首・手首・足首の

「3つの首」を暖めよう

- マフラー、手袋等を活用!
- 風呂上がりには一枚多く羽織り、寝る時も、首にタオルで暖かく

「素材」に着目しよう

- 軽くて薄い機能性素材の下着
- セーターなど上に羽織る物は機能性素材を選んで着ぶくれ防止

ひざ掛けやストールを活用しよう

- こまめな体温調整を!



大野南地区自治会連合会
 窓口カープ
 さがみはら



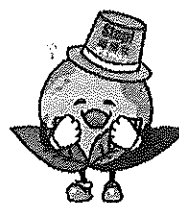
鍋で体も、室温も

暖めて!

- 鍋を楽しみながら、体も室内も暖かくして暖房使用を緩和
- 鍋からの湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇
- 冬が旬の食材(根菜やしょうがなど)には体を暖める効果が!!



「衣」「食」「住」のひと工夫で暖かく過ごしてね!



さがぼくん



温度計・湿度計を活用し

無駄なエネルギーを削減しよう!

- 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」

窓やドアに注目しよう

- 冬、家全体の暖かい空気の約50%は窓から流出。断熱シート、厚手のカーテン等の工夫を!

- 扇風機を短時間つけて暖かい空気を循環

暖房に頼りすぎない工夫をしよう

- 湯たんぽ、毛足の長いスリッパなどの効果的な活用を!





上鶴間公民館インフォメーション

第36回上鶴間公民館まつり

催し部門

3月11日(土)~12日(日) 午前10時~午後3時

子どもの遊びコーナー(11日、12日)

エコ石鹼販売(11日、12日)

囲碁自由対局(11日のみ)

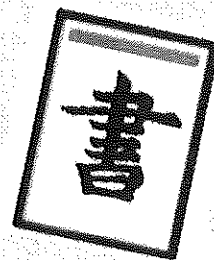
体力測定(11日のみ)



3年ぶりに3部門そろい、
発表部門は対面で行います!

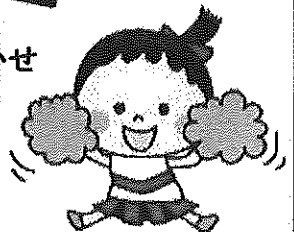
展示部門

写真、活動報告、木彫り作品、書道、編み物、水彩画、ビーズ作品、絵画



発表部門

フラ、詩吟、Hip-Hop、リズムダンス、コーラス、民謡、チアダンス、踊り、読み聞かせ
オリエントダンス



※詳しい時間・内容は、プログラムでご確認ください。

※プログラムは公民館窓口で配布しています。

☆公民館まつり来場者にはお名前・ご連絡先をご記入いただきます。
ご協力をお願いします。



スマイルエクササイズ

利用団体懇談会後援事業

3月3日(金) ~笑顔(スマイル)でカラダを動かそう!~

時間: 午前9時45分~11時15分

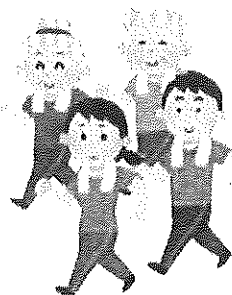
会場: 上鶴間公民館 大会議室

参加費: 500円

定員: 15名(先着順)

持ち物: マスク、汗拭き用タオル、飲み物

対象: 上鶴間公民館区在住の方優先



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

※事業等は新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、変更または中止になる場合があります。

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→



文化部主催



健康維持！ スタイルアップ！ みんなで楽しくヨガ体験！

健康講座 『ヨガ』

日時：3月5日（日）13：30～15：30

場所：上鶴間公民館 大会議室

内容：体と精神を整え、体調管理を図る

持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）、飲み物
長いタオル（日本手ぬぐいやスポーツタオル）

服装：動きやすい運動服（締め付ける下着は不可）
靴下は5本指のものをそれ以外は裸足で

講師：松本 幸恵氏（ヨガインストラクター）

募集：先着20名【上鶴間公民館区在住の方優先】

申込み：2月10日（金）10：00から窓口・電話にて



上鶴間公民館 協力員募集！

◆上鶴間公民館の広報活動の協力員を募集します。

・ホームページ作成委員会

ホームページの作成・デザインなど興味のある方、一緒に作成していただける方を募集します。

・館報編集委員会

年に4回発行する公民館報の編集をWordで作成しています。
編集作業、イラスト制作等一緒に活動していただける方を募集します。

協力員には年齢制限はありません。ホームページ・館報に興味のある方、地域のために活動したいという方は、是非ご協力お願いします！

※協力員として登録するにあたり面接などを予定しています。

※ボランティアのため、報酬等はありません。

***** 費用の記載がないイベントは無料でご参加いただけます *****

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もご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。

公民館まつり

3月4日(土)
10:00~16:00

文化展・活動展示
大会議室1・中会議室
10:00~16:00

茶道体験 茶室
(お茶代100円)
10:00~15:00

真向法体操体験 和室
13:00~16:00

ハーモニカの演奏
1階エントランス
13:00~15:00

3月5日(日)
10:00~15:30

開会式および
芸能のつどい 大会議室2
日舞・舞踏・手品等
11:00~15:00

小中学生対象 科学工作教室
小会議室2
10:00~16:00

ゲームコーナ・保育園の展示
小会議室1
10:00~16:00

健康チェック 大会議室1
10:00~16:00

おはなし会
和室 10:00~12:00
保育室 10:30~11:30

音楽のつどい及び閉会式
大会議室2
合唱、ハーモニカ・オカリナ
ギター演奏等
10:00~15:30

文化展・活動展示
大会議室1・中会議室
10:00~15:00


小中学生対象 科学工作教室
小会議室1
10:00~15:30

おはなし会 保育室
10:30~12:00

紙芝居の上演・体験
和室
10:00~15:00

「公民館は必要か？」

2月25日(土)

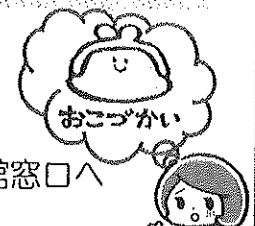
時間	午後2時~4時	定員	50名(先着順)	
場所	大会議室2	持ち物	筆記用具、飲み物	
内容	公民館ってなに???	申込み	受付中	
講師	東海大学准教授 古里 貴士 氏	~お電話または公民館窓口へ		
対象	館区内の方ならどなたでも			

3月 小中学生保護者向け講座

11
(土) 小学校
低学年向

18
(土) 小学校
高学年向

25
(土) 中学生向

時間	午前10時~正午	定員	30名(先着順)	
場所	大会議室2	持ち物	筆記用具、飲み物	
内容	こどもたちのおこづかいについて	申込み	2月15日(水)	
講師	関東財務局 横浜財務事務所	~お電話または公民館窓口へ		
対象	館区内の小中学生と保護者			

申込み・お問合せは、お電話または窓口へ

大野南公民館HP

大野南公民館 TEL:042-749-2121

午前9時～午後5時まで（月曜・祝日の翌日と正午～午後1時を除く）

大野南公民館

検索



右のQRコードからでも検索できます

～好奇心いっぱいの小学生のみなさんへ～

大道仮説実験

DAIDO KASETU JIKKEN

『～〇〇ころりん～』

2/19
(日)



時間 午前10時～正午
場所 大会議室2（2階）
内容 「〇〇ころりん」〇〇を予想して実験で確かめる科学の講座です
講師 沼里 和幸 先生
アシスタント 畑 明子 先生 他 フランクリンクラブメンバー
対象 館区内の小学4年生以上
定員 30名（抽選）
参加費 300円（材料費）
持ち物 筆記用具、飲み物
申込み 学校から配布されるチラシを見て下さい

こども料理教室

2月18日(土)

時間 午前9時～正午
場所 料理実習室（2階）
内容 『お弁当づくり』
講師 『相模女子大学』健康栄養学科 教授 鈴木 啓子 氏
対象 館区内の小学4年生～6年生
定員 20名（抽選）
参加費 300円（材料代）
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
飲み物、筆記用具
申込み 学校から配布されるチラシを見て下さい



いざ、芹ヶ谷公園へ 3/18(土) さわやかウォーク

時間 8時30分集合（8時45分出発）
12時30分解散（予定）
集合場所 大野南公民館1Fロビー
解散場所 相模大野中央公園
コース 大野南公民館～相模大野中央公園～町田天満宮（トイレ）
～芹ヶ谷公園（国際版画美術館で自由行動）
～相模大野中央公園（体操、解散）【全7キロ】
対象 元気よく歩ける方（小学生以下は保護者同伴）
定員 30名（先着順）
参加費 無料（美術館で料金が必要な場所もあります）
持ち物 タオル、飲み物、マスク ※動きやすい服装で
申込み 2月18日（土）～お電話または公民館窓口へ



若者講座

2/8 9 10
水 木 金

午後1時～3時30分

（9日は午前11時～午後2時30分）

場所 大会議室2・料理実習室ほか

対象 16歳～39歳の方

内容 8日：自己紹介の心構えと実技
9日：手作りおにぎりとおったか汁物でほっこり
10日：モルックで身体と心がホッカホカ

定員 20名（先着順）

参加費 参加費300円（金額は予定・9日のみ・材料費）

申込み 受付中 お電話または公民館窓口へ



大野南 サタデーキッズルーム

親子であそぼう!

2月25日(土)

午前10時30分～11時30分

ところ 和室（1階）
内容 絵本の読み聞かせ
対象 未就学児と保護者
定員 8組20名（先着順）要予約
参加費 無料
申込み 2月10日（金）～
お電話または公民館窓口へ
出演 えほんであそぼ



～重くなった体をリフレッシュ～

大人の ゆったりヨガ教室

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！

- <日時> 令和5年2月12日(日) 午前10時～11時30分
- <会場> 大野南公民館 二階 大会議室2
- <内容> 肩、膝裏など、ふだん伸ばしきれない体をほぐします。
- <対象> 大野南公民館区内の方ならどなたでも
- <講師> 岡山佐和子氏(ヨガインストラクター)
- <持ち物> 飲み物、汗拭き用タオル、運動のできる服装と靴、マスク
- <募集人数> 定員25名(先着順)
- <申し込み> 1月16日(月)～2月10日(金)まで
- 【主催】 大野南地区健康づくり普及員協議会
- 【申し込み・問合せ】 相模原市南保健センター ☎042(701)7708
平日 午前8時30分～午後5時

～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』(令和5年度募集)

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。(参加費：無料)

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！

- <日程> 令和5年4月～令和6年3月の1年間において毎月1回 第2月曜日を予定
- <会場> 南保健福祉センター 一階 機能訓練室
- <時間> 午前10時～午前11時30分(受付：午前9時30分～)
- <対象> >大野南公民館区在住の65歳以上の方で、体力に不安があるが、室内ウォーキングやストレッチ体操などの運動ができる方。
(受付時の血圧が160/100以上の時は、安全確保のためお休みいただきます。)
- <持ち物> 飲み物、汗拭き用タオル、運動のできる服装と靴、マスク
- <募集人数> 定員35名(初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)
- <申し込み> 2月28日(火)まで
- <その他> 申し込み等の結果については、3月下旬頃に健康づくり普及員から連絡をいたします。
- 【主催】 大野南地区健康づくり普及員協議会
- 【申し込み・問合せ】 相模原市コールセンター ☎042(770)7777
午前8時～午後9時(年中無休)

～転ばぬ先の体操教室～「元気倶楽部」(令和5年度募集)

筋力低下や転倒を防止するための体操教室です
みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう

みんな元気！さがみはら

- <会場> A・Bコースとも上鶴間公民館 コミュニティ室・大会議室(A)、大会議室(B)
- <日時> 令和5年4月～同6年3月午前9時30分～11時30分(受付：9時30分～)
A；毎月第2月曜日 B；毎月第2火曜日(初回参加者優先・定員超過時は抽選)
- <対象> 上鶴間公民館区在住 65歳以上で体力に不安のある方
ストレッチ体操などの運動が出来る方
当日受付時の血圧が160/100以上の時は安全確保のためお休み頂きます
- <定員> Aコース17名、Bコース25名 *参加費無料
*申し込み等の結果は、健康づくり普及員からご連絡致します
- <持ち物> 運動の出来る服装・靴・飲み物・汗拭きタオル・マスク
【主催】 上鶴間地区健康づくり普及員協議会
- <申し込み・問合せ> 相模原市コールセンター Tel042-770-7777
2月28日(月)まで 受付時間：午前8時～午後9時(年中無休)

包丁研ぎ

★★★ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします★★★

シルバー人材センター南事務所 令和5年2月24日(金)

令和5年3月24日(金)

受付時間：午前9時30分から午後2時頃まで

お問い合わせ先： シルバー人材センター南事務所 TEL042-745-2158

◆新型コロナウイルス感染拡大状況及び悪天候により、開催方法等の変更又は中止をさせていただきます場合がありますのでご了承ください。◆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。



随時 センター会員募集中!

シルバー人材センター

パソコン教室

令和5年3月・4月受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低受講人員2名

◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：1:30～4:00

◆会場、ご予約、お問い合わせ
シルバー人材センター 南事務所
☎ 042-745-2158

申し込み締切日
希望講座月の前月20日まで
受付：月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

講座内容の説明



4日間講座 講座料金:8,000円 (2.5時間×4回)

講座名	令和5年3月開講予定日				令和5年4月開講予定日				曜日
パソコン入門	10(金)	17(金)	24(金)	31(金)	4(火)	11(火)	18(火)	25(火)	午前
	8(水)	15(水)	22(水)	29(水)	6(木)	13(木)	20(木)	27(木)	午後
ワード実用	6(月)	13(月)	20(月)	27(月)	-	-	-	-	午前
	-	-	-	-	5(水)	12(水)	19(水)	26(水)	午後
エクセル実用	-	-	-	-	3(月)	10(月)	17(月)	24(月)	午前
	9(木)	16(木)	23(木)	30(木)	-	-	-	-	午後

2日間講座 講座料金:4,000円 (2.5時間×2回)

講座名	令和5年3月開講予定日		令和5年4月開講予定日		曜日
ワード入門I (文章作成)	9(木)	16(木)	-	-	午前 午後
ワード入門II (表と図表)	23(木)	30(木)	7(金)	14(金)	午前 午後
エクセル入門I (データ入力)	-	-	5(水)	12(水)	午前 午後
エクセル入門II (データ活用)	6(月)	13(月)	-	-	午前 午後
パワーポイント 入門	-	-	7(金)	14(金)	午前 午後
スマホ入門I (基本と写真)	7(火)	14(火)	-	-	午前 午後
スマホ入門II (Android)	8(水)	15(水)	-	-	午前 午後
スマホ入門I (基本と写真)	-	-	4(火)	11(火)	午前 午後
スマホ入門II (iPhone)	10(金)	17(金)	3(月)	10(月)	午前 午後
スマホ入門I (Android)	22(水)	29(水)	-	-	午前 午後
スマホ入門II (iPhone)	-	-	18(火)	25(火)	午前 午後
スマホ入門I (Android)	24(金)	31(金)	17(月)	24(月)	午前 午後

・スマホ入門講座は定員6名です、また「らくらくスマホ」などは対象外です。

防災メールの設定相談会開催!!

ひばり放送の内容、避難情報などの情報をお届けする「防災メール」について、設定相談会を開催します。携帯電話を持ってお越しください(予約不要)。

【防災メール相談窓口】

日 時：2月7日(火) 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会 場：南区合同庁舎 4階 会議室1

※ご依頼があれば、職員がご自宅にお伺いして、登録のお手伝いをすることもできます。詳しくはお問い合わせ下さい。

【問合せ】<緊急対策課 042-707-7044>



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>

さがみはらかいらんばん

検索



回覧



第36回 ▶ 楽しく集い 元気に活動

上鶴間公民館まつり

3月11日(土)～12日(日)
10時～15時

ポスター制作：県立上鶴間高等学校美術部

皆様へのお願い 公民館では、新型コロナウイルス感染予防対策に努めています。ご協力をお願いします。

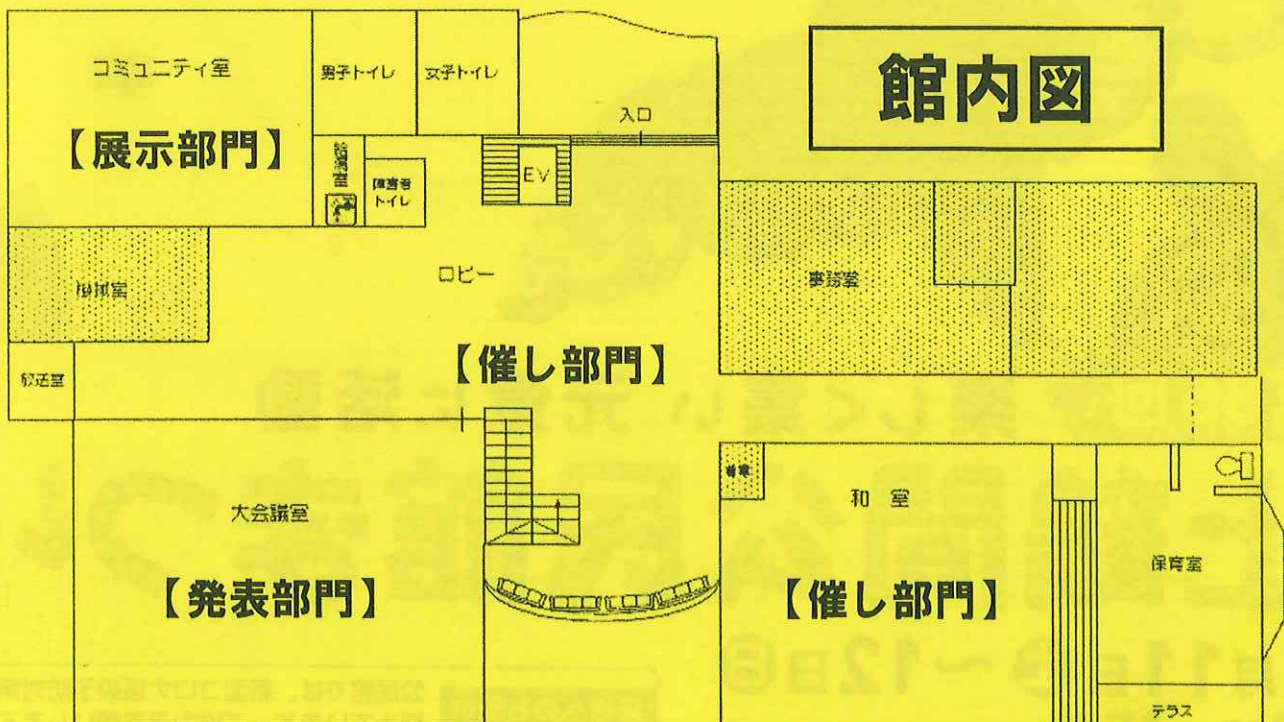
催し部門

	11日(土)	12日(日)
ロビー	青少年部「子どもの遊びコーナー」	青少年部「子どもの遊びコーナー」
	公民館フレンズ「エコ石鹸販売」	公民館フレンズ「エコ石鹸販売」
和室	囲碁初級クラブ「囲碁自由対局」	
	健康づくり普及員「体力測定」	

展示部門

団体名	展示内容	個人参加	展示内容
ボーイスカウト相模原第2団	写真	稲毛常嘉	水彩画
鶴園小学校5年生	活動報告	早川菊枝	ビーズ織り、ネックレス 等
井戸端クラブ	写真	三上和子	絵画
木彫りの会	木彫り作品	渋谷恵美子	写真
潤水書道会	書道		
手編み同好会	編み物		

館内図



発表部門（11日）

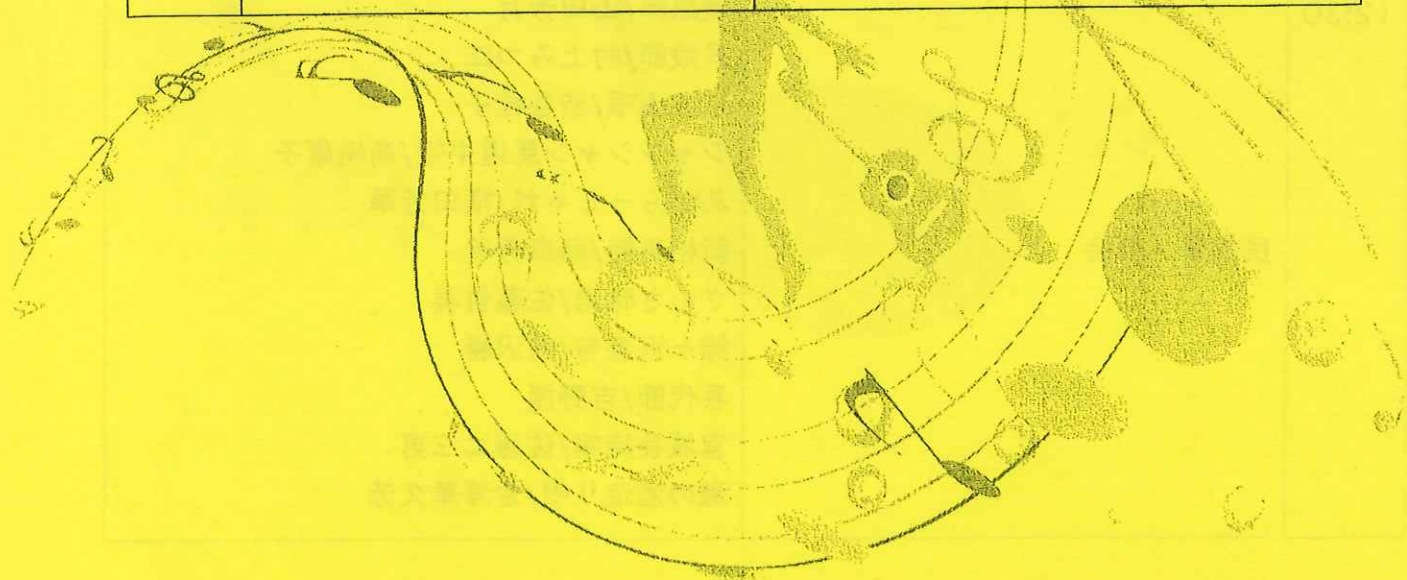
【大会議室】

		演 目
10:00	ハイビスカス	瀬戸の花嫁 ボンバイ ブルーハワイ プアサクラ
10:30	詩吟の会	不識庵機山を撃つの囀に題す（頼山陽作）青木喜泉 常盤孤を抱くの囀（梁川星巖作）畑中信宏 心に太陽をもて（山本有三作）千葉美山 名槍日本号（松口月城作）伏木良一 寒梅（新島襄作）大林代山 詩舞霊山（京都東山）（徳富蘇峰作） 舞 柳原静緋、吟 山田幸岳
11:00	すえっこーズ！！	【ダンス】 トウルティン アンテナ 他
11:30	リズム体操 銀の会	リズム体操
12:00	コール優音	上を向いて歩こう 野に咲く花のように 翼をください Believe この街で 大きな歌
12:30	民謡華久芳会	磯原節/山田芳月 貝殻節/村上みつ江 筑波山唄/渋谷桂子 シャンシャン馬道中唄/高崎庸子 あがらっしゃれ/横田芳華 新相馬節/藤森芳華 さんさ時雨/佐藤哲美 鱒ヶ沢甚句/前沢勝 喜代節/吉野護 宮城長持唄/佐藤二三男 灘の酒造り唄/金澤華久芳

発表部門（12日）

【大会議室】

		演 目
10:30	LiL☆	チアダンス
11:00	樋口 正子	【踊り】高砂の舞、兄弟船
11:30	(中和田生き生き会) あひるの会	相模原市民の歌 切手のないおくりもの ジョニーへの伝言 他
12:00	中村 和子	【読み聞かせ】絵本「すみ鬼にげた」
12:30	華乃会	【踊り】さのさ舟
13:00	アルヌール オリエンタルダンス	エジプシャンダンス フォークロア
13:30	上鶴間オカリーナ	夜明けの歌 ブラームスの子守歌 ずいずいずっころばし 瑠璃色の地球 他
14:00	スマイルチーム	リズムダンス



つるっこ3月のよてい

今月のお祝い
UF0(ゆーふいー)

令和5年2月20日

鶴岡中和田こどもセンター 窓748-4748

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 臨時センター会議	3	4
5 児童クラブ 入会説明会	6	7 おもちゃの病院 10:00~12:00 親子であそぼ 11:00~11:30	8	9 センター会議 防災訓練	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 休館日	20	21 春分の日	22 小学校卒業式	23	24 小学校修了式	25 小学校春休み
26	27	28	29	30	31	

☆こどもセンターの開館時間は、9:00~17:00です。

☆センター会議日(3/9)の午前中は貸し出しをお休みさせていただきます。ご理解ご協力をお願い致します。

乳幼児向け

⑧子育て広場 1階遊戯室にて開催
月・水・金 (10:00~12:00)
(なかよしランチタイムは中止しています)

開催日や時間の変更については、
子育て広場の予定表をご覧ください。

⑧親子であそぼ
3月7日(火) 1階遊戯室にて開催
11:00~11:30
谷口保育園の保育士さんによる保育講座
親子遊び、歌の体操など

*その他の乳幼児向け事業、放課後子ども教室、その他各種事業は、中止となっています。



令和5年度児童クラブ入会説明会 (該当者のみ)

3月5日(日) 午前9時30分~

入会説明会のため、終了までは遊戯室の利用と貸し出しをお休みいたします。図書室・幼児室のみの利用となります。ご協力をお願いいたします。

(午後3時ごろ終了予定)

