



～ 上鶴間地域包括支援センターの情報紙 ～

令和7年4月発行 第44号

上鶴間通信

回覧

発行・上鶴間地域包括支援センター

〒252-0318 相模原市南区上鶴間本町6-28-14
Tel. 042-767-2731 Fax. 042-767-2732

みんなで作ろう かみつるま 雑巾ジョギング

1月28日 鶴園小学校でぞうきん贈呈式を行いました。

地域づくり部会員とボランティアの訪問を、笑顔で迎えてくれた代表運営委員会の児童に100枚お渡ししました。ぞうきんは、給食の配膳台拭きとして各クラスに配布されるそうです。
また、3月8日・9日に行われた公民館まつりでは、児童や保護者の皆さんに2日間で合計360枚のぞうきんを配布して、たくさんの喜びの声をいただきました。
皆さまのあたたかいお気持ちがかもったぞうきんは、地域の小学校や保育園などで活用されています。いつもご協力いただき、ありがとうございます。



介護予防教室

ポールウォーキング講座 メンバー募集！！

転倒予防、身体機能改善、介護予防リハビリにもなるウォーキングです。
ポールウォーキングは、姿勢が良くなり歩幅も広がる全身運動です！

日時：5/13(火)・5/20(火)・5/27(火)

10:00～11:30

会場：ボンセジュール相模大野
相模原市南区上鶴間本町1-30-28
(駐車場はありません)

講師：新井 恵 先生
(ポールウォーキング協会 アドバンスコーチ)

参加費：無料 使用するポールは当日に貸出しいたします。

持物：水分、動きやすい服装
お問い合わせ・申し込み

上鶴間地域包括支援センター

電話：042-767-2731

担当：昆・内藤



街の保健室



4月の 健康コラム

春、目のまわりや口のまわり、体のかさつきや赤み、かゆみなどの肌荒れに悩まされることがあります。せつかくの明るい陽気になってきたのに、憂うつですね。

肌は冬の乾燥した空気によって潤いが奪われています。

- ・花粉、黄砂
- ・紫外線
- ・ティッシュやマスクによる刺激
- ・汗や皮脂
- ・寒暖差

これらの外部刺激、この時期特有の自然環境や生活スタイルの変化などにより、肌のバリア機能が低下して肌荒れが起こります。

そうした事態を防ぐため肌を清潔に保ち、しっかりと保湿をしましょう。

令和7年度サロンの
予定です 予約不要

おれんじカフェ

地域のどなたでも参加していただけるカフェです。認知症やそのご家族の方もどうぞ。認知症のご相談もお受けします。

日 時:第4木曜日 13:30~15:00

場 所:上鶴間地域包括支援センター

4月24日・5月22日・6月26日・7月24日・9月25日

10月23日・11月27日・12月18日(第3木曜日)

1月22日・2月26日・3月26日

参加費:100円

ほっとサロン会

ご家族を介護している方の集いの場です。

日頃の気付きや苦勞、楽しさを共有しませんか。お茶をご用意しお待ちしております。

日 時:第3金曜日 13:30~15:00

場 所:上鶴間地域包括支援センター

4月18日・5月16日・6月20日・7月18日・9月19日

10月17日・11月21日・12月19日・1月16日・2月20日

3月13日(第2金曜日)

参加費:100円

対象者:家族の介護に関わっている全ての方

お元気+プラス

暮らしの中でちょっとした元気を見つけてみませんか? 元気になれるヒントをお伝えします。

日 時:第1木曜日 10:00~11:15

場 所:上鶴間地域包括支援センター

4月3日・5月1日・6月5日・7月3日・9月4日

10月2日・11月6日・12月4日・1月8日(第2木曜日)

2月5日・3月5日

参加費:無料

新任職員紹介



事務員として入職いたしました高木添子です。相模原市民となって35年。少しでも地域の皆様のお力になればと思います。プライベートでは、1年前から始めたホットヨガを楽しみつつドイツや長野に旅行に行きたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



担当地域



相模原市マスコット
キャラクター
『さがみん』

上鶴間地域包括支援センターは、相模原市から委託を受け65才以上の方の保健・福祉・介護の相談窓口として上鶴間公民館区の各地域を担当しています。

上鶴間本町	全域
上鶴間	1丁目1~45番/2~3丁目/6丁目1番、12~15番
相模大野	2丁目/3丁目19~25番(25番6~10号除く)/7~9丁目
鶴野森	3丁目50番31号



★YAGUCHI MINI BASKETBALL CLUB★

谷口 ミニバスケットボールクラブ 部員大募集



us!

【場 所】 鶴園小学校 体育館

【対象者】 バスケットをやってみたい1～6年生の男女

〔練習スケジュール〕

	高学年（4～6年生）
火曜日	17:00-18:30
木曜日	17:00-18:45
土曜日	午前または午後
日曜日	9:00-13:00
祝日	午前または午後

※見学・体験の際は、
必ず担当者へご一報の上、
当日は保護者同伴で
お願い致します。

【問い合わせ先】

yaguchiminibasket@gmail.com

(担当 入退会係)

★低学年練習は木曜17-18 土曜12-13

ご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい!!!

谷口ミニバス 女子体験会のご案内

2025.5.6(火・祝) 9:00-10:00



*Yaguchi Mini
Basketball Club*



【対象者】 小学1～6年生

【体験場所】 鶴園小学校 体育館

【持ち物】 動きやすい服装・室内靴（上履き以外）
水筒・タオル

【注意事項】 体験ご希望の方はメールにてご連絡いただき、
当日は必ず保護者の同伴をお願い致します

お問い合わせ先

yaguchiminibasket@gmail.com

(担当:入退会係)

令和7年3月20日

鶴園中和田こどもセンター

☎748-4748

つるっこ4月の予定

今月のおりがみは

「はくちょう」

日	月	火	水	木	金	土
		1 ＜学年始休業＞	2 ＜学年始休業＞ 子育て広場開始	3 ＜学年始休業＞	4 ＜学年始休業＞	5
6	7 ＜始業式＞	8 ＜入学式＞ おもちゃの病院	9 子育て広場 つるっこ相談日	10 将棋道場	11	12
13	14	15	16	17 センター会議 親子であそぼ	18	19
20 休館日	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

☆鶴園中和田こどもセンターの開館時間は、9:00～17:00です。

☆4/17（木）はセンター会議のため、午前中の貸し出しはお休みさせていただきます。

乳幼児向けのお知らせ

☆子育て広場 → 4/2、4/4、4/7は幼児室、4/9～遊戯室にて開催します。

実施曜日 → 月・水・金（10:00～12:00）

なかよしランチタイム → 月・水・金（12:00～13:00）

◆つるっこ相談日 → 毎月1回、水曜日に1階遊戯室で開催します。

・保健師・栄養士・保育士がローテーションで相談に応じます。

・4月9日（水）は、栄養士が相談に応じます。

◎詳しくは、子育て広場の予定表をご覧ください。

☆親子であそぼ → 1階遊戯室にて開催します。

実施日時 → 4月17日（木）11:00～11:30

※内容—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。

「休館日」のお知らせ
毎月第3日曜日は、
休館日です。

4/20 8/17 12/21

5/18 9/21 1/18

6/15 10/19 2/15

7/20 11/16 3/15

年末年始の休館日

12/29～1/3

～放課後子ども教室～

◇将棋道場 4月10日（木）15:30～

於：遊戯室

名人と対局して、将棋を教えていただく
ことができます。また、友達と対局して、
楽しむことができます。

「おもちゃの病院」

基本、毎月第1火曜日です。

受付日時

4月8日（火）

10:00～11:30

～2025年度

センター3大行事～

◇ゆめまつり 7/19

◇ハロウィン 10/25

◇もみの木祭点灯式 12/6

※予定ですので、変更になる場合があります。

※4月20日（日）は、休館日です。ご理解ご協力をお願いいたします。

