

つるっこ7月のよてい

今月のおいかみ
おさかな

令和7年6月20日

鶴岡市中和田こどもセンター 電話748-4748

日	月	火	水	木	金	土
		1 おおきくなったかな おもちゃの病院 10:00~12:00	2 おおきくなったかな	3 おおきくなったかな △将棋道場 15:30~16:30	4	5
6	7	8	9 つるっこ相談日 防災訓練	10 センター会議 10:00~	11	12
13	14	15 親子であそぼ 11:00~11:30	16	17	18	19 ゆめまつり
20 休館日	21 海の日	22	23	24	25	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(7/10)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いたします。

☆おおきくなったかな：自由に身長・体重をはかれます。

乳幼児向け

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 12:00~13:00

つるっこ相談日 7月9日(水)は、保健師が相談に応じます。

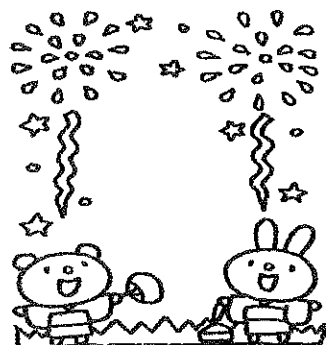
開催日や時間の変更については、子育て広場の予定表をご覧ください。

親子であそぼ

7月15日(火) 11:00~11:30 1階遊戯室にて開催

～放課後子ども教室

♥将棋道場 7月3日(木) 15:30~
名人と対局して、楽しく将棋を教えてください。



ゆめまつり あそびにきてね!

7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。

夏休み

入場
無料

福祉映画会

日時: 令和7年7月30日(水)

場所: 相模原南市民ホール

● 午前の部: 10:10~12:00(受付 9:40~)

「ゴミおばけがやってきた」

● 午後の部: 14:10~16:00(受付 13:40~)

「九十歳。何がめでたい」先着100名

申し込み方法: 電話でお申し込みください。

申し込み期間: 7月9日(水)~7月23日(水)

申し込み先 : 大野南地区社会福祉協議会 事務局

電話番号 : 042-749-2056

(平日 10:00~16:00 * 12:00~13:00 は除く)

後援: 社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会

本事業は、相模原市社会福祉協議会賛助会員募集・会費の一部を活用させていただいております。
皆様のご協力誠にありがとうございます。

上映作品紹介

午前の部



©WUNDERWERK/VERLAGFRIEDRICH OETINGER/LEONINE
DISTRIBUTION/ZDF

★世界的ベストセラー児童書の映画化！
★ゴミタウンにお引越し！かつて美しかった町が消滅の危機？！
ゴミおばけとの友情・勇気・ひらめきが感動の大アドベンチャー！

(115分)

午後の部



九十歳。
何がめでたい

■©2024 映画「九十歳。何がめでたい」製作委員会
©佐藤愛子／小学館

佐藤愛子のベストセラーを映画化したコメディ・ドラマ。
断筆宣言をした直木賞作家・佐藤愛子と、中年編集者の攻防の行方をコミカルに描く。

(99分)

相模原市オリジナル教育プログラム

大好評『シビックプライド向上ゲーム』



の出前授業を **申込受付中** です！

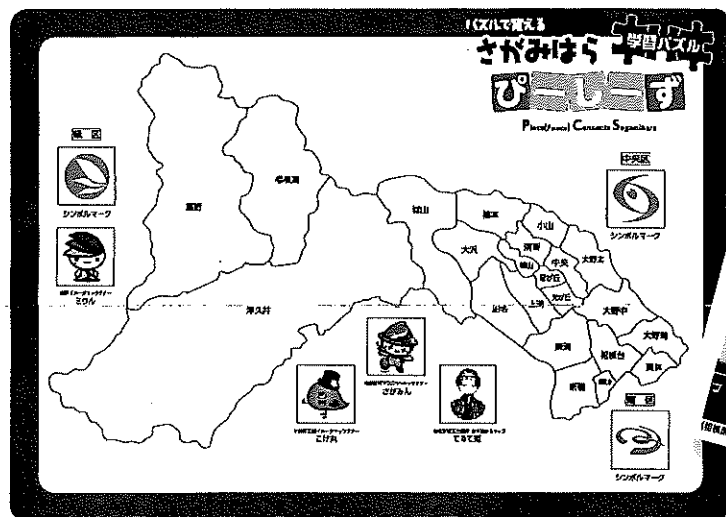
相模原市のシビックプライドをさらに向上させることを目的に、協働事業提案制度を活用し、市と相模原市印刷広告協同組合で市オリジナル教育プログラム『シビックプライド向上ゲーム』を令和5年度に開発しました。

令和6年度は小学校・公民館・自治会（サロン）・青少年指導委員・児童クラブ・塾・イベントなど15団体

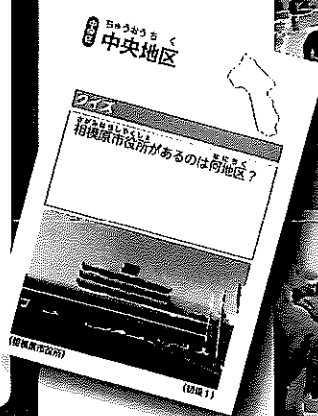
516名に対し、『シビックプライド向上ゲーム』の出前授業を無料で実施し、大好評となりました。

令和7年度も出前授業を実施いたします。

『さがみはらのパズルとクイズ』で子どもから大人まで楽しく遊ぶことができるゲーム
ですので、みなさんからの申込をお待ちしています！



学習パズル「ぴーしーず」



クイズカード



『シビックプライド向上ゲーム』について

3区の色、地区の形、シンボルマークやキャラクターの絵柄をもとに、ジグソーパズル完成させる学習パズル「ぴーしーず」と「クイズカード」を使って、楽しく遊びながら、相模原市の魅力を学び、シビックプライドを醸成するための教育プログラムです。

◆ゲームの所要時間：60分から80分程度

◆ゲームの参加人数：3名から50名程度

※時間、人数はご希望により調整いたします。

出前授業の申込について

全て無料

◆ 申込方法（以下の①～③のいずれかでお申込ください。）

① 電話：042-776-6100

② メール：info@soin.or.jp

③ 公式サイト「さがみん教室情報局」の申込ページ

<https://nisso.sakura.ne.jp/sagamin.classroom/>



未来を担う先生たちへ

Sagamihara

相模原

幼稚園・保育園

認定こども園

就活 フェス

どなたでも
ご参加いただけます。
既卒者、短大、
四大、専門学生
大歓迎です！

2025年8月3日 SUN. 10:00-16:00

相模女子大学 夢をかなえるセンター
2階のCafeteria101・Tea Lounge2002、4階のガーデンホールにて開催

相模原市の

私立幼稚園や認定こども園、保育園で
先生や保育士として働きたい人にむけた

合同説明会 開催！



参加園などの詳しい情報は
QRコードより
LINE登録の上
ご確認ください。



相模原市で働く
先輩の様子を
Instagramで更新中！





～ 上鶴間地域包括支援センターの情報紙 ～

令和7年7月発行 第45号

上鶴間通信



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

上鶴間地域包括支援センター フリースペース サロン情報

お元気+プラス

∞元気をプラスできるミニ講座∞

日時:第1(木)10:00～11:15

☆7/3 理学療法士による腰痛予防講座

☆9/4 訪問看護師による認知症予防講座

☆10/2 介護予防体操

予約不要

8月は

サロンお休み

たくさんの
ご参加お待ちしております
(^ ^)

ほっとサロン会

∞家族介護者教室∞

日時:第3(金)13:30～15:00

☆7/18・9/19・10/17・11/21・12/19

参加費:100円(お茶・お菓子代)

毎日の奮闘や気付きなど一緒
におしゃべりしませんか。お茶を
飲みながらほっとできる午後の
ひとときをすごしていただきた
いと思います。

おれんじカフェ

∞認知症カフェ∞

日時:第4(木)13:30～15:00

☆7/24 オカリナ演奏:出演 ピュア

音楽体操、折り紙、絵本の読み聞かせ

☆9/25・10/23・11/27・12/25 * イベント企画中

参加費:100円(お茶・お菓子代)



サロン問合せ:上鶴間地域包括支援センター 042-767-2731

●●● 『地域包括支援センター』は高齢者の総合相談窓口です ●●●

オレンジガーデニングプロジェクト実施

花壇に黄花コスモスとマリーゴールドを植えました。
9月の認知症月間に綺麗な花が咲き誇る事と思います。
上鶴間包括にお越しの際は、花の成長を是非見てください。



街の保健室 7月の健康コラム



夜間熱中症について

熱中症は日中に起こるイメージが強いと思いますが
実は夏の熱中症の約4割は夜間に発症しています。
めまいやほてり、筋肉のけいれん、だるい、汗のかき方が
いつもと違う、体温が高い。日中であれば意識できますが
睡眠中ともなるとなかなか気付けません。



・夜間熱中症の対策

①適切な温湿度の調整 温度26度以下、湿度50～60%の
環境が良いとされています。

②入睡前、起床時の水分補給 各コップ1杯ずつ
起床時になんとなくめまいがする、だるい、吐き気がするなど
は熱中症の症状である可能性があります。
空調の調整と入睡前・起床時の水分補給、試してみてください。



認知機能を気軽にチェックしませんか？ もの忘れ簡易スクリーニング機器



当てはまる方は 是非チェック！！

- ・認知機能の状態を知りたい
- ・加齢に伴い健康面が気になる
- ・運転が不安になってきた
- ・忘れ物が増えてきた

※点数だけで必ずしも認知症だと言えるわけではありません。医療機器ではなく、疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。疾病の診断には医療機関への受診が必要です。

問合せ・上鶴間地域包括支援センター
042-767-2731

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

