

つるっこ10月のよてい

今月のおいがみ
おうち

令和7年9月20日

鶴園中和田こどもセンター 電話748-4748

日	月	火	水	木	金	土
			1 つるっこ相談日 (保育士担当) おおきくなったかな	2 将棋道場 おおきくなったかな	3 おおきくなったかな	4
5	6	7 おもちゃ病院 	8	9 センター会議 防災訓練	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16 親子であそぼ	17	18
19 休館日	20	21	22	23	24	25 ハロウィン
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(10/9)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いたします。

☆おもちゃ病院(10:00～11:30受付)1階図書室にて。

☆おおきくなったかな:身長・体重を自由にはかれます。

<乳幼児向け事業>

⑧子育て広場 1階遊戯室にて開催

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11回、水曜日に1階遊戯室で開催
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。
10月1日は、保育士が相談に応じます。

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。

地域の保育園の保育士さんによる合同プログラム

⑧親子であそぼ

10月16日(木) 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。

***** <放課後子ども教室>

⑧将棋道場

10月2日(木) 1階遊戯室にて開催
15:30～16:30

名人と対局して、楽しく将棋を覚えてもらえます。



ハロウィン

10月25日(土)

10:00～15:00(12:00～13:00は閉館)

フотスポットあり! おみやげあり!

くわしくは、館内のポスターをごらんください。



10月19日(日)は休館日です
ご理解ご協力をお願いいたします。



11月16日(日) 9時~12時

会場：南大野小学校 校庭
(雨天中止)

上鶴間地区体育祭実行委員会
連絡先：上鶴間公民館 ☎042-749-6611



にち じ れい わ ねん がつ にち にちよう
日時: 令和7年10月19日(日)

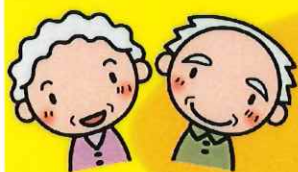
ご ぜん じ ご ご じ かい じょう しみ つる ま こう じん かん
午前10時～午後1時 会場: 上鶴間公民館

お店でお買い物・ゲームができるのは子どものみです。

こ ぜに こう か
小銭(100円・50円・10円硬貨)をご用意ください。

かみ つる ま こ ど も じっ こう い いん かい
上鶴間子どもまつり実行委員会

お とい あわ せ かみ つる ま こう じん かん
お問合せ: 上鶴間公民館 ☎042-749-6611



見守り活動に

ご協力
ください

「ほほえみネット」はさりげない見守り活動です。
みんなで安心の輪を地域に広げていきましょう!



新聞や郵便が
たまっている



毎日同じ服を
きている



同じ洗濯物が
干したままに
なっている



迷子になっている



泣き声や大きな
音がする



前より元気が
ないな

いつもと違う!!

と感じた時は地域の自治会長または民生委員にお知らせください。
緊急性が高い場合は、**110番**、**119番**に通報しましょう。

情報提供は
こちらへ

大野南地区社会福祉協議会 ほほえみネット推進委員会

☎042-749-2056

(受付: 平日9時から17時 * 12時から13時を除く)

・ 大野南地域包括支援センター ・ 上鶴間地域包括支援センター

☎042-767-3701

☎042-767-2731

(受付: 8:30~17:30 * 土日祝除く)



地区社協
ホームページ

高齢者の方の
相談はこちら

～広げよう！支え合う 地域の和～

大野南地区社会福祉協議会

入場無料
申し込み
不要

福祉のつとめ

令和7年 11月3日(月・祝) 10:00～15:00

会場：相模原南市民ホール・大野南公民館

南区合同庁舎 駐車場

バルーン
アートも
あるよ！！
(無料)

販売

- ・雑貨・お菓子
- ・パン
- ・新鮮野菜
- ・おにぎり
- ・コロッケ
- ・フランクフルト
- ・コーヒー

*なくなり次第終了
になります。

こども遊びコーナー

- ・わなげ
- ・さかな釣り
- ・スーパーボールすくい
- ・ヨーヨー釣り

体験！！

- ・元気体操(午前)
- ・ピラティス(午後)
- ・福祉器具の展示
- ・福祉車両の展示
- ・もの忘れチェック

展示

- ・地区社協の活動
- ・こどもたちの絵
- ・ともいき広場
紹介コーナー

スタンプラリー
先着100名様に
景品プレゼント

STAMP

お問い合わせ：主催 大野南地区社会福祉協議会 042-749-2056
(平日 9:00～17:00*12:00～13:00 は除く)

後援 相模原市社会福祉協議会

*プログラムは予告なく変更になる場合があります

入場無料
申し込み不要

地域の皆さんの発表です

会場:相模原南市民ホール

【プログラム】

- | | | |
|-------------|-------------------------------|--------|
| 1 さわふれ | 女声コーラス | 10:10~ |
| 2 大木正美氏 | ブルースハーブの演奏
(10holes ハーモニカ) | 10:40~ |
| 3 Lino lani | フラダンス&タヒチアダンス | 11:10~ |
| ウクレレの会 | | |
| 4 ドントリー | 歌&ウクレレ演奏 | 13:20~ |
| 5 ラルゴ | 男声コーラス | 14:00~ |
| 6 アルヌール | オリエンタルベリーダンス | 14:30~ |

椅子に
座って!!

ピラティス&腰痛・肩こり予防 体操

講師:清水紘二郎氏(PHI ピラティスマスタートレーナー・鍼灸師)

時間:1回目 13:30~14:10 2回目 14:20~15:00

(各回 20名・先着順受付)

場所:大野南公民館 1階 大会議室1 (南区合同庁舎1階)

清水紘二郎氏 プロフィール

JBBF第一回オールジャパンメンズフィットネス優勝

PHI Pilates JAPAN 学校法人関東事業部長

近年は『考えられる』トレーナー、インストラクターの育成に
尽力しており、毎月のように全国各地でセミナーや養成コースも
開催している。

JBBF 第一回オールジャパンメンズフィットネス優勝者であり、
元祖日本一動けるマッチョとしてフィットネスを広めるために、
パフォーマンスや、モデル活動も行っている。

表参道、たまプラーザ、新百合ヶ丘、相模大野の

ピラティス専門スタジオ『スタジオ BYK』、フィットネス総合スタジオ
『清水屋百貨店スタジオ』のオーナーでもある。

お問い合わせ:主催 大野南地区社会福祉協議会 042-749-2056

後援 相模原市社会福祉協議会 (平日 9:00~17:00*12:00~13:00 は除く)



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の情報紙 ～

令和7年10月発行 第46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

モルック&ぱびぷ脳トレ講座



子どもから大人まで取り組めるスポーツ・モルックとスクリーンを使った脳トレクイズを楽しみましょう。



日時: 11/19(水)、11/26(水)、12/3(水) 全3日間 10:00～11:30
講師: 村上 政司先生 (かながわ健康生きがいアドバイザー)
会場: 上鶴間公民館 大会議室 (相模原市南区上鶴間本町7-7-1)
参加資格: 65歳以上で運動に支障のない方
定員: 15名
持ち物: 飲み物

申し込み・お問い合わせ 042-767-2731
上鶴間地域包括支援センター 担当: 昆・永山



New シニアのための ゆる負荷筋トレ教室



楽しく運動して元気な
体を作りましょう!

参加費
100円程度

日時: 第1火曜日 (2月は水曜日) 10:00～11:30
場所: 金山神社 参集殿
講師: 松崎 雄一氏 (上鶴間地区健康づくり普及員)
人数: 15名程度
対象者: 上鶴間地区在住の65歳以上の方
持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、バスタオルまたはヨガマット
マスク、動きやすい服装でお越し下さい
申込み: 上鶴間地域包括支援センター (042-767-2731)
●当日、体調不良もしくは37.5℃以上の発熱のある方は
参加をご遠慮ください



今年度の予定∞ 10/7 (火)・11/4 (火)・12/2 (火)
1月はお休み、2/4 (水)・3/3 (火)

ぞうきんプロジェクト終了のお知らせ

上鶴間地域
づくり部会



ぞうきんの配布先

幼稚園、保育園
小学校、中学校、高校
児童クラブ
地域のお祭りや運動会

皆様からたくさんのタオルや雑巾をご寄付いただき感謝申し上げます。令和3年より、地域の高齢者の介護予防や世代交流のきっかけにとスタートした、ぞうきんプロジェクトですが、おかげさまで3200枚を越える雑巾を地域の子供達に届けさせていただきました。今年度をもちましてぞうきんプロジェクトの活動は終了となります。回収ボックスも12月に撤去を予定しておりますが、雑巾を通して皆様の温かいお気持ちは、子供達や保護者の皆さんに、紡いでいくことができました。ご協力いただきありがとうございました。

オレンジガーデニングプロジェクトVol.2

花壇と一緒に植えていただいた皆様、ご協力ありがとうございました。7月に花壇に植えたコスモスが無事に咲きました。



認知症月間の取り組みとしてしおりを作りました。上鶴間包括にお越しの際は是非コスモスやしおりを見てください。



10月

街の保健室 健康コラム

残暑が続く傾向が長いこの頃では、冷たい食べ物や飲み物をとる機会が多く、冷房の効いた室内にいる時間も長くなっています。体も寒暖差による気温の変化に対応しようと、自律神経が過剰に働き続け疲労してしまいます。



体がだるく、疲れやすい
立ちくらみをする
胃もたれ、食欲不振
不眠、肩こり、頭痛
下痢や便秘
無気力、顔色不良など

高齢者の体は、急激な環境の変化の対応が難しく、回復までに時間がかかってしまうため、生活習慣の見直しをしてみましょう。

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



笑顔で 免疫力を!!

健康を中心とした講演

やまだ くにこ
講師 山田 邦子

<プロフィール>

1979年 芸能活動開始。
1980年 デビュー。
その年にデビュー曲「邦子のかわい子ぶりっ子パスガイド編」で有線大賞新人賞受賞。「オレたちひょうきん族」「やまだかつてないテレビ」などで人気になり多数の冠番組を持つ。
2007年 乳がんを罹患し、その体験から2008年にがんに対する知識と理解を呼びかけるチャリティー団「スター混声合唱団」を設立。団長を務め全国各地にて活躍中。
2020年 YouTube「山田邦子 クニチャンネル」開設。
2022/2023年 ABC 朝日放送系列「M-1 グランプリ」審査員
2024年 10月「日本喜劇人協会」11代新会長就任
2025年 7月「プラチナエイジスト特別賞」受賞

令和7年 11月6日(木)

開場 14:00 / 開演 15:00

杜のホールはしもと・ホール
(緑区橋本 3-28-1 ミウィ橋本 7F)

入場無料

事前申込と入場券が必要です



往復はがきの
書き方は
こちら

■ お申込方法 ■

必ず往復はがきにてお申込ください。
お電話及びFAXでのお申込は受付いたしません。

- 往復はがき 1枚につき 1名様のお申込となります。1名様で複数枚ご応募頂いた場合、1枚のみ抽選対象とさせていただきます。
- 往信宛名面には、申込先の宛先を、返信宛名面には返信先（ご自身）の宛先をご記入ください。
- 往信裏面には、「山田邦子講演会申込」と記入し、①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号（中止等の連絡をさせていただく場合がありますので、携帯電話又は日中ご連絡のつく電話番号をご記入下さい。）⑤この講演をなにで知ったか、をもなくご記入ください。
- 返信裏面には、「何も記入しない」でください。抽選結果（当たった場合には入場券、はずれた場合にはその旨）を記載し返信先の宛先へ 10月24日 前後をめぐりに送付いたします。

申込締切 **10月20日(月)**

お申込先
〒252-0236
神奈川県相模原市中央区富士見 6-13-16

お問い合わせ
公益社団法人 相模原法人会 ☎042-755-3027
HP <https://www.sagamiharahojinkai.or.jp>

東日本大震災復興支援 ふれあいのつどい
元『劇団四季』出演者による

0歳から楽しめる！

ミュージカルコンサート

かぶりっちょ



谷内愛



遠山さやか



山科諒馬



♪楽器演奏

ピアノ 西 寿菜

チェロ 富樫亜紀

ドラム&パーカッション テオクソン



長谷川ゆうり



令和7年 11/30 (日) 開場13:00 開演13:30
相模原市民会館

前売り券	大人	2,000円	子ども(3歳以上)	500円
当日券	大人	2,500円	子ども(3歳以上)	1,000円

※中学生以上は大人料金です。※3歳未満でもお席が必要な方はチケットをご購入ください。

◆主催・問い合わせ 社会福祉法人 清水地域福祉奉仕会

ひよこ保育園・分園
ひよこ児童クラブ上溝
ひよこ第2保育園
ひよこ第3保育園
(ひよこ児童クラブ)

TEL:042-762-1015
TEL:042-762-5555
TEL:042-750-0680
TEL:042-767-5565

※お問い合わせ・お申し込みは上記までお願いします。

■後援

相模原市
相模原商工会議所
相模原市社会福祉協議会
上溝地区社会福祉協議会
大野南地区社会福祉協議会
相模台地区社会福祉協議会
相模原ライオンズクラブ
上溝商店街振興組合
相模原中央商店街協同組合

この公演の売り上げは災害復興事業に募金させていただきます。

つながりをたやさない



©Nojima Stella Kanagawa Sagamihara



ノジマステラ神奈川相模原は、
赤い羽根共同募金を応援しています。

共同募金にご協力お願いします！

運動期間 2025.10.1～2026.3.31

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

社会福祉法人神奈川県共同募金会



相模原市では
住宅の防犯対策費用を
最大**20,000**円
補助します!



命や財産、笑顔を守るため
防犯対策はしっかり行いましょう



申請期間

令和7年11月5日(水)~12月26日(金)

※ただし、予算額(2,000件分)に達した場合は、事前の予告なく、予定より早く終了する場合があります。

屋外用防犯カメラ



防犯フィルム



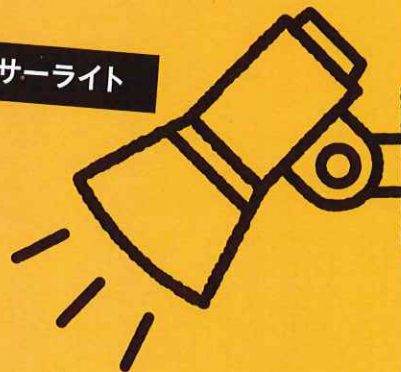
補助錠



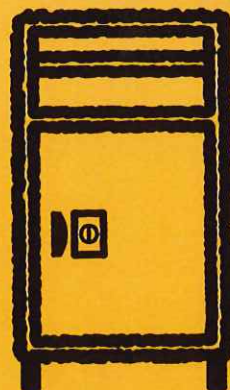
玄関ドア錠

補助対象物品

屋外人感センサーライト



鍵付き宅配ボックス



録画機能付きドアホン

※上記の補助対象物品は一例です。※令和7年10月1日以降に購入・設置したものに限りません。

お問合せ 相模原市コールセンター TEL 042-770-7777(担当: 交通・地域安全課)



「つける」「見つける」 反射材とライトで安全確保



秋 9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」 の全国交通安全運動



チャイルドシート着用推進
シンボルマーク「カチャボン」

【運動期間】令和7年9月21日㊦～9月30日㊦



歩行者の安全な道路
横断方法等の実践と
反射材用品や明るい
目立つ色の衣服等の
着用促進



ながらスマホや飲酒
運転等の根絶と夕暮
れ時の早めのライト
点灯やハイビームの
活用促進



自転車・特定小型原動
機付自転車の交通
ルール理解・遵守の
徹底とヘルメットの
着用促進

内閣府
交通安全
オフィシャル
サイト



「つける」「見つける」 反射材とライトで安全確保 ゼロ!

9月30日火は「交通事故死ゼロを目指す日」です

みんなで交通ルールを守って交通事故をゼロにしよう!



1 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と 反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進

交通事故
ゼロ!

歩行者も安全な道路横断方法を意識しましょう

- 横断歩道がある場所では横断歩道を利用し、運転者に横断する意思をしっかりと伝えて安全を確認してから渡りましょう。
- スマートフォンの操作やイヤホンで音楽を聴きながらの歩行や横断は、注意力が散漫になり、車の接近や周囲の状況に気づくのが大幅に遅れるので危険です。



反射材用品や明るい色の衣服を着用しましょう

- 反射材用品や明るい目立つ色の衣服は、夕暮れ時や夜間、雨の日だけでなく日中も視認性を高めます。反射材用品や明るい色の衣服で、周囲にあなたの存在を効果的にアピールしましょう。
- 車や自転車、他の歩行者にとっても、あなたの存在を認識しやすくなるため、夕暮れ時などの外出時には、反射材等を意識して使用しましょう。



2 ながらスマホや飲酒運転等の根絶と 夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

交通事故
ゼロ!

ながらスマホや飲酒運転は絶対にダメ!

- 運転中のスマホの操作や画面の注視は視覚情報を奪い、運転操作を鈍らせる大変危険な行為です。
- 飲酒運転は判断力、集中力、運動能力を著しく低下させる悪質危険な行為です。
- ながらスマホ、飲酒運転、あおり運転は、自分だけでなく周りの人も巻き込む重大な交通事故につながる極めて危険な行為であることを認識し、「しない」「させない」を徹底しましょう。



夕暮れ時はライト、夜間はハイビームを活用し 安全性を高めましょう

- 日没が早まる季節、夕暮れ時に歩行者の道路横断中の交通事故が多く発生します。早めのライト点灯で事故のリスクを減らしましょう。
- ハイビームは、遠方の歩行者や自転車、落下物などを早期に発見することができ効果的です。(対向車や先行車がいる場合は、ロービームに切り替えましょう)



3 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底と ヘルメットの着用促進

交通事故
ゼロ!

自転車や特定小型原動機付自転車の交通ルールを理解しましょう

- 自転車や特定小型原動機付自転車(いわゆる電動キックボード等)にも交通ルールが定められています。
- 自転車の「ながらスマホの禁止」や「酒気帯び運転に対する罰則」が創設されています。
- 特定小型原動機付自転車では、交通ルールを無視した交通事故が増加傾向です。
- 交通ルールを正しく理解して、安全で安心な運転を心がけましょう。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と
一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



ヘルメットは命を守ります

- 自転車や特定小型原動機付自転車で走行中、万が一、交通事故の当事者となっても、ヘルメットを着用していれば、頭を保護し、死亡リスクを大幅に軽減させることができます。
- ヘルメットを着用することで交通安全意識も高まります。家族や友人にも「ヘルメットは命を守る」ものとして着用を呼びかけましょう。

秋の全国交通安全運動

【運動期間】令和7年9月21日土～9月30日火