

回覧 大野南情報

発行日 令和7年10月1日
発行 大野南地区自治会連合会
(毎月1日発行、1月は15日発行)
内容の問い合わせは、各記事に記載の
問い合わせ先へ

大野南地区社会福祉協議会からお知らせ

第5回

～広げよう！支え合う 地域の和～

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

入場無料
申し込み不要

スタンプラリー

先着100名様に
景品をプレゼント

雑貨・お菓子・新鮮野菜・おにぎり・コロッケー・フランクフルト・コーヒー販売	10:30～15:00
パンの販売	11:00～
元気体操	10:00～12:00
もの忘れチェック・相談	10:00～15:00
ピラティス&体操	13:30～15:00
福祉器具展示	10:00～15:00
福祉車両展示	10:00～15:00
わなげ・さかな釣り・スーパーボールすくい・ヨーヨー釣り・バルーンアート	10:00～15:00
地区社協の活動の紹介・こどもの絵の展示・ともいき広場紹介	10:00～15:00

*販売は、なくなり次第終了になります。

南市民ホール会場

午前の部

- | | | |
|-------------|-------------------------------|--------|
| 1 さわふれ | 女声コーラス | 10:10～ |
| 2 大木正美氏 | ブルースハープの演奏
(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～ |

午後の部

- | | | |
|---------|--------------|--------|
| 4 ドントリー | 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～ |

*プログラムは予告なく変更になる場合があります

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)



上鶴間公民館インフォメーション



第 39 回

上鶴間地区体育祭

会場：南大野小学校 校庭

競技内容 11月16日(日) 9時～12時 (雨天中止)

60m走

※スプーンリレー

秋をいただきます!

親子でサンドイッチリレー

いいものみつけた

玉入れ

※サッカーリレー

かりもの競争

30秒の選択

※バスケットボールリレー

※は団体競技です。
自治会から参加してください

第38回上鶴間子どもまつり



日時：10月19日(日) 午前10時～午後1時 ※雨天決行

場所：上鶴間公民館

内容：【ゲーム】魚つり、スーパーボールすくい、カップゲーム

【食べ物】わたがし、ポップコーン、デザート、ドリンク

やきそば、フランクフルト



※内容は、一部変更する場合があります。

お店でお買い物・ゲームができるのは子どものみです。

小銭(100円・50円・10円硬貨)をご用意ください。

お店でおつりはできませんので、ご注意ください。

西倉勝氏講演「人生100年を振り返って」

日時：11月29日(土) 午前10時～正午

募集：50名(申込み順。上鶴間公民館区内在住の方優先)

費用：無料

申込み：10月21日(火) 午前10時から受付開始

電話または公民館窓口にて。

内容：昭和100年、戦後80年を迎え、戦争体験者が少なくなっていく今、貴重な経験談を聞ける講演になります。

文化部主催

体育部主催

秋の低山 ハイキング

高麗山～湘南平への縦走

丹沢、富士山、東京タワーやスカイツリーも見えるかも

日時：**11月23日(日)** ※雨天中止

(集合:午前8時30分 相模大野駅ドトール前)

募集:40名(上鶴間公民館区内在住の方優先、申込順)

小学生以下の方は保護者同伴でお願いします。

持物:弁当、飲み物、おやつ、レジャーシート、交通系ICカード、

歩きやすい靴で参加。(昼食は飲食店で食べることもできます)

申込み:10月26日(日)午前9時から

右のQRコードまたは窓口、お電話で。



<https://logoform.jp/f/KOh4B>

第39回上鶴間公民館まつり参加者募集

開催日:令和8年2月28日(土)・3月1日(日)

募集期間:11月1日(土)～11月20日(木)

(申込用紙は公民館窓口で配布)



募集部門:展示部門(作品展示・サークル活動紹介等)、

発表部門(演奏・舞踊・合唱等)、催し部門(バザー・飲食の模擬店)

参加資格:(団体)公民館登録団体、地域で活動する団体、社会福祉団体

(個人)発表部門、展示部門のみ受付

※参加者は実行委員会(全3回)、前日準備、当日片付けに参加していただきます。



成人学級【公開講座】一般参加者募集!! 10月1日(水)10時より受付開始

日時:10月26日(日)午前9時30分～正午 場所:上鶴間公民館 大会議室

内容:“相模原にこの人あり”

「夢ある限り青春 ～ヨットで世界一周から続く現在地～」 西田周三 氏

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→



***** 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。

学校法人相模女子大学創立 125 周年・大野南公民館創立 75 周年記念事業

(文化講演会)

江戸の戯作と「学び」―「べらぼう」な世界を支えたもの

10 / 18(土)

午前 10 時～正午

(開場 9 時 30 分～)

講 師: 相模女子大学名誉教授 風間誠史氏
会 場: 相模女子大学 夢をかなえるセンター・ガーデンホール
参 加 費: 無料
定 員: 先着 100 名(原則館区内にお住まいの方:小学生以上)
申 込 み: 受付中 ～10月4日(土) 午後5時まで
ただし、定員になり次第終了 二次元コードで
詳細は館内ポスター・HP・X・館報で
共 催: 学校法人相模女子大学
相模原市教育委員会相模原市立大野南公民館



大野南公民館創立 75 周年記念

第 18 回 大野南クラシックコンサート

10 月 19 日(日) 相模原南市民ホール

開場 13:00 / 開演 13:30

出演 矢澤 一彦 氏 (ピアノ)
大原 亜子 氏 (ピアノ)
江成 浩史 氏 (オーボエ)
河田 信乃 氏 (ファゴット)

入 場 料 500 円(売切れ次第販売終了)

販 売 時 間 午前 9 時～正午 および 午後 1 時～5 時
(ただし毎週月曜日と祝日の翌日を除く)

主 催 大野南クラシックコンサート実行委員会
共 催 大野南公民館

～成人学級～

『大野南仲間カレッジ』

テーマ: 私たちのまちの水と暮らしを考える

学級生募集!



月 日	学 習 内 容	月 日	学 習 内 容
1 11/2 (日)	開級式 オリエンテーション 「私たちのまちの水めぐり①」 相模台地の水系を知る	6 12/6 (土)	大野のまちをどう変えるか 大野のまちの仕掛け人からヒントをいただく
2 11/9 (日)	公開講座 PFAS ビーファス(有機フッ素化合物)を知る 今、PFAS を知っているのちを守る	7 12/13 (土)	大野のまちを歩いてみよう!
3 11/15 (土)	公開講座 「水俣」に学ぶ 公害の原点: 水俣病事件から いのちと環境を考える	8 12/20 (土)	大野のまちの魅力と課題を話し合う
4 11/29 (土)	「私たちのまちの水めぐり②」 相模川流域の生態系と水問題について考える	9 ^{RB} 1/10 (土)	公開講座 まちづくりは人づくり これからの公民館のあり方、方向性、将来像に ついて大野南館長他近隣館長にお話をいただく
5 12/2 (火)	社会見学 相模原フードエコロジーセンター他 相模川流域近辺	10 ^{RB} 1/18 (日)	学級のまとめと閉級式 学級を振り返りながら水とともにある 私たちの未来を考える

※プログラムの内容・日程は変更となる場合があります

※公開講座は学級生以外の方も参加できます。必ずお申込みをしてください。



【時 間】午前 9 時半～11 時半

こちらの 2 次元コードから申込みできます。一

(2、4 回目は午後 1 時半～3 時半となります。5 回目(社会見学)は午前 8 時～午後 4 時を予定しています。)

【場 所】大会議室 2 他 【参加費】 無料 ※社会見学時、昼食代は自己負担となります。 【保 育】 あり(お問い合わせください)

【定 員】 30 名(先着順) 【申 込】 受付中 ☆10/25(土)まで 公民館窓口またはお電話でお申込みください。

申込み・お問合せは、お電話または窓口へ

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HP

大野南公民館 公式 X



大野南公民館

検索

右の QR コードからでも検索できます

第43回 大野南公民館まつり 参加団体及び個人参加者募集

応募資格 大野南公民館登録サークル・団体及び館区内に
在住・在勤・在学の人
募集期間 11月1日(土)～11月30日(日)
受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時
(月曜日及び11/4・25を除く)
申込方法 公民館窓口で10月21日(火)から参加申込書配布

第43回大野南公民館まつり
日 時 令和8年3月7日(土)・8日(日)

公民館まつり実行委員会 12月7日(日)

秋のさわやか ウォーク

11/1
(土)

午前8時～午後4時

目的地 県立戸川公園
(秦野方面)を予定
対象 元気よく歩ける方
(小学生以下は保護者同伴)
定員 30組



← 申込は電話・大野南公民館窓口・二次元コードで

お花の応援隊ボランティア募集



日時 11月15日(土)

午後1時30分～

場所 南区合同庁舎1階玄関前

内容 季節の花の植え替え

申込 電話・大野南公民館窓口

または二次元コードで →

持ち物 飲み物・タオル

ビニール手袋・スコップ



体育祭当日ボランティア募集

日時 11月16日(日)

時間は午前7時～午後1時のうち

協力できる好きな時間で

内容 各種受付サポート、放送アナウンス、
競技準備、参加賞手渡し等

申込 電話・大野南公民館窓口

または二次元コードで →



10月18日(土)公民館事前説明会があります。

大掃除

午前10時～正午
9時30分から受付開始

11/29(土)全ての部屋
※集合は大会議室2へ

対象 大野南公民館を利用する団体
サークルから1～2名

申込み 当日直接会場へ

持ち物 軍手、雑巾などのマイ掃除道具、飲み物
汚れてもよい服装でお越しください。

※団体全員の都合がつかない場合は窓口までご相談ください。



大野南サタデーキッズルーム

時間 午前10時30分～11時30分

場所 和室(1階) 当日直接会場へ

参加費 無料



10月25日(土) みらい子育てネットさがみはら
連絡協議会

11月22日(土) おはなしレストラン

12月20日(土) おはなしのポケット

お っ の キ ッ ズ フ ェ ス タ

開催日時：10月11(土)、12(日)

10:00~15:00

(小雨決行、荒天中止 前日18時頃HPにて発信)

入場
無料

開催地：相模大野中央公園

「遊び場&体験コーナー」 むかし遊びや、地元スポーツチームによる体験コーナー！

「身のまわりのはたらくクルマ展示」 こども制服を着て写真を撮ろう！

そのほか物販、キッチンカーもあります！

【問合せ】

相模大野中央公園（指定管理者）麻溝公園グループハートナース

神奈川県相模原市南区相模大野4丁目2-2 TEL&FAX: 042-742-8648



相模大野中央公園

SAGAMIONO CHUOH PARK



緑の募金運動にご協力を！



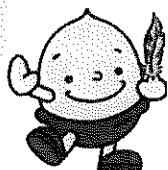
緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345

特殊詐欺等対策講話を開催します！

事前予約
必須！

南区に在住する市民を対象に、講話を通して特殊詐欺等の現状と対策について学ぶことができます。
また、振り込め詐欺対策や被害防止の呼びかけ等の防犯活動のスキル向上を目指します。

開催日時：令和7年11月14日（金） 午前10：30～11：40

会場：南区合同庁舎3階 講堂（相模原市南区相模大野5-31-1）

小田急線相模大野駅北口から徒歩約10分またはバス「高相合同庁舎前」下車徒歩1分

実施内容：特殊詐欺等の現状と対策について

参加費：無料

対象：南区内在住の市民

定員：40人（申込順）

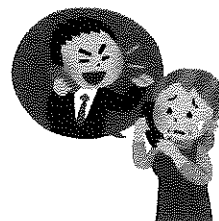
主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

募集期間：10月22日（水）～11月6日（木）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）



住宅の防犯対策補助金

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

目模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【補助対象者】 購入（設置）日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方
（1世帯1回）

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和7年10月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠（防犯性能が高いもの） ・補助錠 ・防犯フィルム
- ・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス など

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円（100円未満切り捨て）

【申請受付】 令和7年11月5日（水）から12月26日（金）まで

※先着順、予算（2,000件分）に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや公民館に配架しています。

【お問合せ】

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





高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、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います。

日にち	会場
令和7年11月14日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
令和8年1月9日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年3月13日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上＝各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
お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和8年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

主な景品

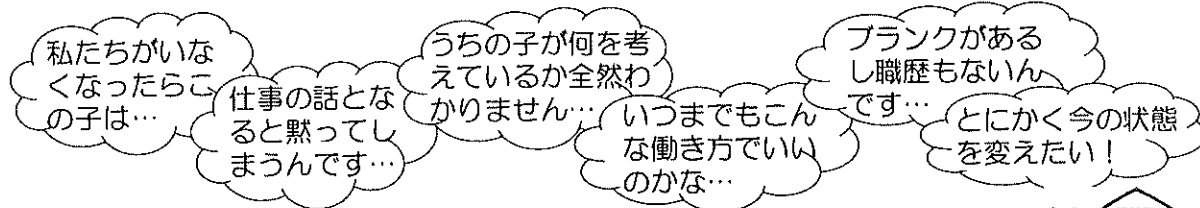


【問合せ】
相模原市コールセンター 042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



これからどうしたら良いかわからず、お悩みの皆さまへ



“さがみはら若者サポートステーション”で 相談してみませんか??



“さがみはら若者 サポートステーション”

(厚生労働省および相模原市委託事業)

は、15～49歳の方を対象とした自立を
目指す若者とそのご家族のための公的な総
合相談窓口です。

右記を含めてお問合せはこちら↓↓

042-703-3861

または QRコード



～説明会・セミナーのご案内～

《ご本人・ご家族・支援者様向け》 サポステ説明会&簡易相談会

日時：2025年10月30日(木) 13:30～16:30

会場：ソレイユさがみ セミナールーム3

費用：無料・予約制

内容：最初にさがみはらサポステの詳細な説明を行い、残り
の時間は個別簡易相談を順次行います。

※説明会は毎月2回開催していますので、お問合せください。

《ご家族・支援者様向け》

家族セミナー

家族をひらき、若者を外の世界に橋渡しする

日時：2025年11月29日(土) 9:30～11:30 / 定員：50名

会場：サン・エールさがみはら第1研修室

費用：無料・予約制

内容：さがみはら若者サポートステーションの運営法人代表
が登壇いたします。

さがみはら療育事業所合同説明会

放課後等デイサービス・児童発達支援

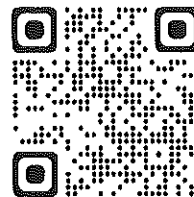
* 中央区にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです！ *

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時：10月26日(日) 開場10:30 ～ 15:00

場所：相模原市立産業会館多目的ホール

参加費：無料



中央区の児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、それぞれの支援を体験でき
るブースを設置し、たくさんの事業所のことを一度に知ることが出来るイベントです。いろいろな
支援の中から、お子さんに合った支援が選べるようなイベントとなっていますので、今事業所に通
っている方も、これから探している方も。ぜひお子さまと一緒にお願いします！

【問合せ】

さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com

自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が 4 割引 !!

料 金 45 分間 通常 5,000 円(税込) が 3,000 円(税込) に!

予 約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

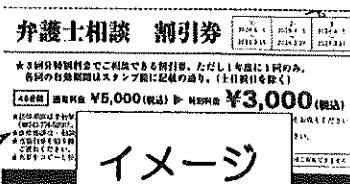
相談場所 **相模原相談センター** (神奈川県弁護士会)

住所: 相模原市中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1 階



「令和 6～8 年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の
「**弁護士相談 割引券**」をご持参ください。

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)



相模原市後援

弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できる、チャンスです!!

令和 7 年 11 月 16 日 (日)

場所: 相模原市市民会館 3F 大会議室

時間: 午後 1 時 30 分～午後 4 時 (当日受付順 予約不要)

主催: 相模原土業連絡協議会

構成団体: 神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部
神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

【問合せ】

東京地方税理士会相模原支部 042-759-0046

☆☆☆ 「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

東京地方税理士会相模原支部
相続税セミナー&個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日 時】令和7年11月9日(日) 13時15分 開場

13時30分 ~ 14時15分 相続税セミナー (成年後見制度についても一部解説します)

14時20分 ~ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります



【会 場】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2

相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野 サウスモール3階

【定 員】先着40組 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい
セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です QRコードからの予約も可能です



主催：東京地方税理士会 相模原支部 共催：東京地方税理士協同組合 相模原支所

看護職復職支援「復職技術研修会」

採血とBLS(一次救命処置)の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。
併せて個別の復職相談も行います。

日 時 10月26日(日) 午前9時30分から午後3時まで

場 所 相模原看護専門学校(南区新磯野4-1-1)

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対 象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定 員 20名(申込順)※10月17日(金)までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042(755)0531



週末の朝から軽やかに過ごしませんか?

大人のヨガ教室

<日時> 令和7年11月8日(土) 午前10時00分~11時00分 受付9時45分~

<会場> 大野南公民館 1階 和室

<内容> 何歳でも、カラダがかたくても、ゆったりと自分を見つめるヨガです。

<対象> 大野南公民館区内の方ならどなたでも

<講師> (Sawa)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、

<募集人数> 定員20名(先着順)

<申し込み> 10月20日(月)~11月6日(木)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8時30分~午後5時

Yokoyama Park Autumn Festa. 2025



よこやま オータム フェスタ 2025

2025 11/29(土)・30(日) 10:00~16:00

横山公園 メタセコイア並木&樹林広場

ハンドメイドの作品販売・ワークショップ
グルメなキッチンカーに焼きいも…。

こども も おとな も
秋をめいっぱい楽しめる。
ツリークライミングも開催！
秋を、公園を、もっと楽しむ。
買って楽しい、作って楽しい、
食べて幸せ。

『よこやまオータムフェスタ』開幕です！

対象：秋と横山公園を愛する
すべての方々

料金：入場無料

注意事項：

- ・荒天中止（当日 8 時までに公園 WEB サイトで告知）
- ・第2・第4駐車場は利用不可、公共交通機関でお越し下さい。
- ・ゴミは各自お持ち帰りください。



横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山 5 丁目 11-50 （指定管理者）横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcg@yokohamaryokuchi.com



相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和 8 年度実施分 募集のお知らせ～

助成金額と種類

●ファーストステップコース

✓ 活動初動期を支援します！

〈対象〉 設立後3年未満の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の90%以内で10万円以内
(学生主体の場合は100%以内)



●ステップアップコース

✓ 活動の更なる発展を支援します！

〈対象〉 設立後3年以上の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の80%以内で50万円以内

【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽
TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973
メール fund@yumenome.com
ホームページ http://www.yumenome.com

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること

申込

令和 7 年 12 月 12 日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

※初めて応募する団体は、事前相談必須

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



令和7年度 中和田自治会自主防災訓練 および鶴園小学校避難所運営訓練実施について

例年実施されております、自主防災訓練および避難所運営訓練を下記
日時に実施いたします。

◎自主防災訓練

日 時：11／3（月） 午前9：00～10：40

実施場所：中和田自治会館駐車場及び自治会館

訓練内容：1. 水消火器による消火訓練

2. AEDによる救護訓練

3. 集団移動訓練

（鶴園小学校へ移動し避難所運営訓練に参加）

◎鶴園小学校避難所運営訓練

日 時：11／3（月） 午前11：00～13：00

実施場所：鶴園小学校（体育館）

訓練内容：1. 生活区画設置訓練

2. ダンボールベッド組立訓練

3. 更衣室テント設置訓練

4. 避難所閉鎖訓練

災害に備えて是非参加してください。鶴園小学校避難所運営訓練から
でも参加可能です。終了後アルファーマ、ビスケットのお土産がありま
す。

第39回 上鶴間地区体育祭 開催について

開催日：11月16日（日曜日）

集合時間 8：15

（8：45から入場行進）

開会式 9：00

閉会式 12：00

場所：南大野小学校 校庭

予定プログラム

	集合時間	競技開始	種 目	団体種目	対象・人数
1	～9:25	9:30	60m競走		小学生 100名
2	～9:30	9:50	スプーンリレー	○	年齢制限なし 各自治会6名
3	9:30～9:45	10:05	秋をいただきます!		68歳以上 50名
4	9:45～10:00	10:20	親子でサンドイッチリレー		成人と子どものペア 48組
5	10:00～10:15	10:35	いいものみつけた		未就学児 100名
6	10:20～10:35	10:45	玉入れ		小学生 当日先着120名
7	～10:40	11:00	サッカーリレー	○	年齢制限無し 各自治会8名
8	10:40～10:50	11:15	かりもの競走		高校生以上 48名
	10:55～11:05				小中生以上 48名
9	11:00～11:15	11:30	30秒の選択		中学生以上 100名
10	～11:20	11:40	バスケットボールリレー	○	中学生以上 各自治会8名

裏面の参加希望者名簿に氏名をご記入ください。

申込されていない方の参加も可能です。是非参加してください。

第39回 上鶴間地区体育祭 参加希望者名簿

地区 班

回収後 班長⇒地区長

または班長⇒事務局

	世帯主（自治会員）氏名	人 数		
		大人	児童	未就学児
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

下水道（雨水管）工事のお知らせ

相模原市役所

日頃から、市政につきまして格段のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、このたび、次のとおり下水道（雨水管）工事を実施することになりました。

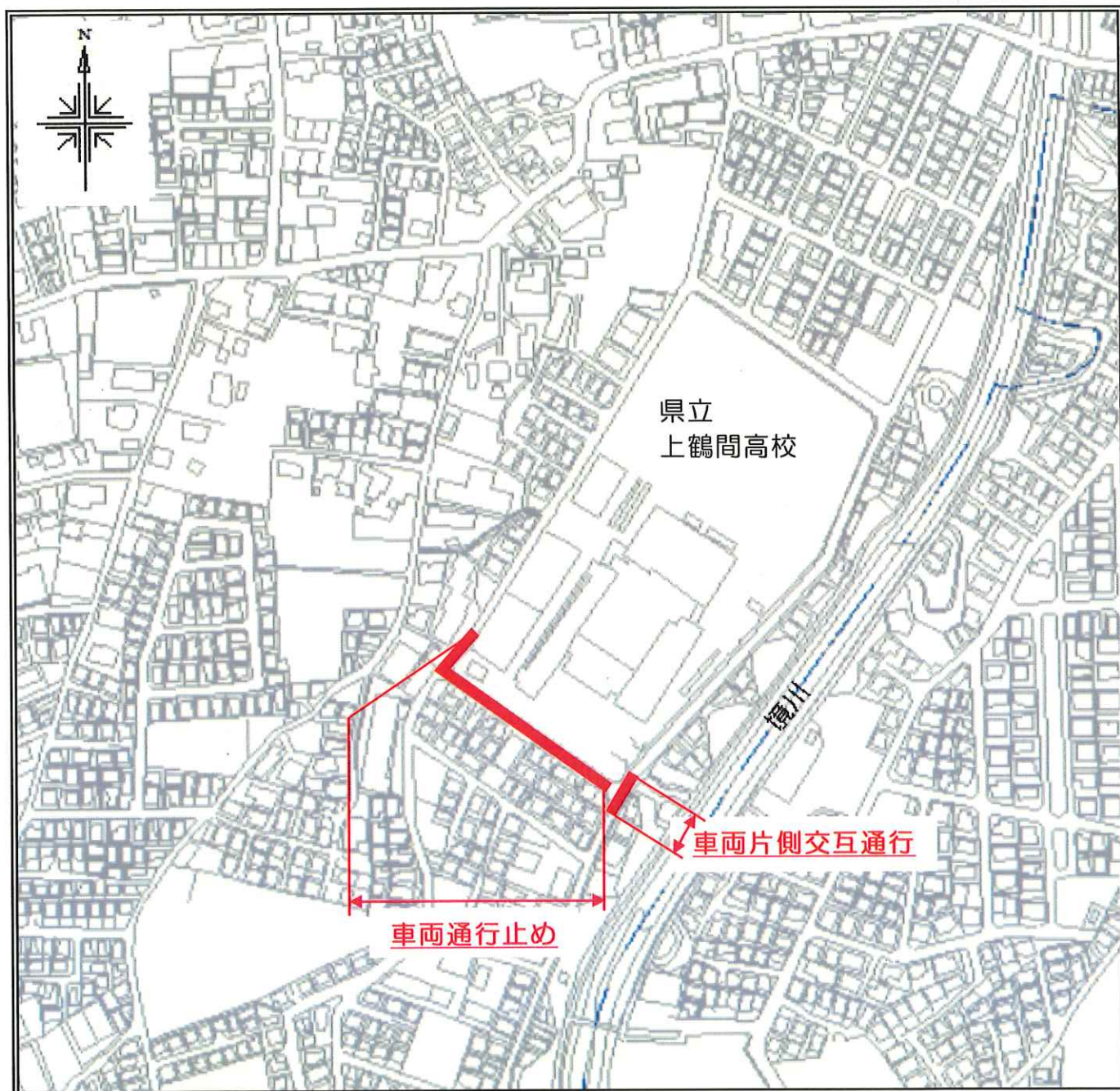
つきましては、近隣の皆様には、工事中何かとご迷惑、ご不便をおかけすると存じますが、工事に際しては細心の注意を払い施工いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

なお、工事に関してお気づきの点等ございましたら、現場代理人又は担当課までご連絡をいただきますよう併せてお願いいたします。

1. 工 事 名 公共下水道境川第27-B-1雨水幹線整備工事（1工区）
2. 工 事 箇 所 相模原市南区上鶴間本町9丁目 地内【裏面「位置図」参照】
3. 工事予定期間 令和7年10月下旬 ～ 令和8年3月下旬まで
※後日、変更になる場合もあります。
※原則、土日・祝日は作業を行いません。
4. 交 通 規 制 【規制時間】9：00～17：00
 【規制方法】
 - ・原則、工事範囲は車両通行止め（歩行者・自転車通行可）
 - ・バスが運行するT字路は、車両片側交互通行となります。※交通規制の詳細な日時、内容については、工事看板やお知らせにより周知いたします。
※交通誘導警備員を配置していますので、指示に従って通行してください。
5. 受 注 者 株式会社藤城建設
 Tel 042-776-6900
 現場代理人：佐藤 充
6. 発 注 者 相模原市 都市建設局 土木部 下水道整備課 雨水整備班
（担 当 課） Tel 042-704-8907（直通）
 担 当：石原 淳

【裏面へ】

位置図



～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

スタンプラリー
先着100名様に
景品プレゼント

STAMP

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

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 | ブルースハープの演奏
(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&ぱぴぷ脳トレ講座



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



男声コーラス「ラルゴ」 創立25周年記念コンサート

友情出演:女声コーラス「スペランツァ横濱」

演奏曲目

「Ombra mai fu (Largo)／樹木の蔭で(ラルゴ)」

「琵琶湖周航の歌」 (作曲:吉田ちあき)

「遠くへ行きたい」 (作曲:中村八大)

「ああ 人生に涙あり」 (作曲:木下忠司)

「Ó sole mio／私の太陽」 (作曲:E.ディ・カプア)

演奏曲目

「少年時代」 (作曲:井上陽水／平井夏美)

「昂」 (作曲:谷村新司)

「シューベルトのアヴェ・マリア」

「Stand Alone」 (作曲:久石 譲)
(スペシャルドラマ『坂の上の雲』より)

ほか



指導／指揮: 小 黒 健 裕 (お ぐろ たけ ひろ) ピアノ伴奏: 大 熊 かをり・湯 山 京 子 (おお くま ゆ やま きょう こ)

令和7年11月22日(土)／開演:13時30分(開場:13時)

相模原南市民ホール(相模原市南区役所内)

〔 交通:小田急線「相模大野駅」北口より徒歩10分 〕

入場無料／全自由席

主催:男声コーラス「ラルゴ」 後援: KCCC かながわ合唱指揮者クラブ・相模原市合唱連盟

問い合わせ:コンサート実行委員会 阿部・電話042-743-7265／鈴木・電話042-749-1933

歌に秘話あり歴史あり！

日本は歌の数が世界最多の国と言われています！ 神代の昔から日本人は歌の大好きな民族だったようです。現在でも歌の数は断トツとされていますが、その根拠をお示ししましょう。

当日は、相模原にゆかりのある超有名な歌手や作詞家をご紹介します、どのようなゆかりがあるのかをご説明いたします。そして、その大ヒット曲と一緒に歌ってみましょう。皆さんがよくご存じの懐かしい童謡・唱歌もあります。

その童謡・唱歌の中には、なんとも不思議なものが多く、一体それはどこから出てきたことなのかを探ってみましょう。なぜ桃太郎は桃から生まれたのか？ キビ団子一つで危険な鬼が島なんぞへ犬・雉・猿が行くのでしょうか？ あるいは、浦島太郎は助けた亀と結婚し？最後に玉手箱を開けた浦島太郎はどうなっちゃうのでしょうか。歌人の石川啄木や若山牧水の短歌を歌曲にした素晴らしい歌。終戦直後の親も家も失った浮浪児たちを収容する施設を作った青年を題材にしたラジオドラマの主題歌、あるいは美空ひばりが歌っていた広島原爆にちなんだ反戦歌、そして様々な花を歌ったステキな歌と一緒に歌いましょう！ 秘話や歴史を知るとそれぞれの歌がぐっと身近になり、愛しくなります。日本人がとても歌の大好きな国民であり、日本が歌の超大国であることを実感できます。

是非ご参加してみてください。よい仲間もできるでしょう。

記

日 時 令和7年11月2日（日） 午後1時30分～4時30分

会 場 ユニコムプラザ（ポーノ相模大野3F）セミナールーム1・2

会 費 500円（歌詞カード代などを含む 当日受付で）

申 込 先着80名（歌詞カード準備の都合上できるだけお早めに）

申込先 ○電話 090-4709-5585【山田】

○メール letsgo_yamachan@docomo.ne.jp

○ハガキ 〒252-0317 相模原市南区御園2-13-6【山田真也】

主 催 市民企画さがみはら

