

回覧 大野南情報

発行日 令和8年1月15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

令和
八年

迎春

皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は、大野南地区自治会連合会の活動に多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も「誰もが安全で安心して暮らし、活動できる地域社会の実現」を目指して、住民相互の連携と協働による地域づくりにより一層、努めてまいります。

皆様にとりまして、健康で実り多き一年となりますよう、心より祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

大野南地区自治会連合会

会長 大木 恵



手づくりランタンのタベ



～ 葉っぱが光るランタンたちの公園デビュー ～

日時

1/24(土)

入場
無料

16:30～18:00

※雨天時は1/25(日)に変更、前日HPにて発信

会場

相模大野中央公園 芝生広場あずまや



相模大野中央公園内の落ち葉を活用した

手づくりランタンが

公園をあたたかく照らします



そのほか日中からキッチンカーなども出店します！

ぜひ相模大野中央公園まで足をお運びください！

協力：相模原市立大野南公民館、株式会社オハラ

問合せ：相模大野中央公園（指定管理者）麻溝公園グループパートナーズ
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 CHUO PARK



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。

【地域を知る講座】

ベトナムの文化を学ぶ

令和8年1月23日(金)

【時間】午前10時～正午

【場所】和室



講師:田中ハーさん
館区内在住

ベトナムの料理作り

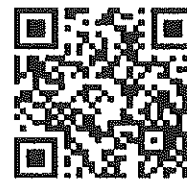
令和8年1月30日(金)

【時間】午前10時～午後1時過ぎ
(試食時間含)

【場所】料理実習室

【内容】フォーを作ります

- 【対 象】成人の方であれば館区はどこでも
【申込方法】公民館窓口・電話・二次元フォームで
【申込締切】令和8年1月18日(日) 両日出席できる方
【定 員】20名(先着順)保育有り
【参加費】1,000円 ※23日集金します。
【保 育】1月18日(日)までにお申し込みください。



第42回 大野南公民館まつり

3/7(土) 午前10時～午後4時

文化展、芸能のつどい(南市民ホール)
活動団体・発表展示

3/8(日) 午前10時～午後4時30分

文化展、音楽のつどい(南市民ホール)
活動団体・発表展示

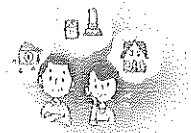
…ボランティア募集します!…

- ▶開催日前日の3/6～3/8の期間で、1回2時間以上協力できる中学生以上のボランティアの方を募集!
- ▶内容:前日準備、当日の準備・自転車整理・受付など
- ▶申込:～2月22日(日)まで
大野南公民館お電話または、直接窓口へ☆

安全・安心な 暮らしの講座

日 時

3月14日(土)



時 間 午前10時～正午

場 所 大会議室2(2階)

内 容 介護の心がまえ

講 師 相模原介護支援専門員の会
主任介護支援専門員
松下 和磨さん

定 員 50名(先着順)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込み 2/1(日)～2/28(土)

お電話または、直接窓口へ

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

検索

右の二次元コードからでも検索できます

大野南公民館 HP

大野南公民館 公式 X



ぴよぴよパパを 楽しむ講座

2/7・14・21・28 すべて土曜日

午前10時～正午(予定)

ところ 多目的室(2階)

内容 未定

館内のチラシ等で確認してください。

対象 館区内の方で4回出席可能な方優先

定員 20名

参加費 500円(材料費予定)

持ち物 筆記用具

申込み 公民館窓口、電話、二次元コードで

*保育あり



こども料理教室②

野菜たっぷり
スマイル餃子を作ろう

2/1(日)9時～正午

場所 料理実習室

対象 館区内の小学3年生～6年生

学校配布のチラシを見て

お申込みください★



青少年指導委員募集

相模原市や公民館の青少年向け事業
などの実施や会議にボランティアとして
参加できる方を募集します。

任期 令和8年4月1日～令和9年3月31日

応募要件 館区内にお住まいの方

募集人員 若干名

報酬 年額60,100円

募集 随時 お問い合わせください。

大野南 サタデーキッズルーム



1/24(土)

布おもちゃサークル
「ピノキオ」



2/28(土)

紙芝居屋
たまてばこ

午前10時30分～11時30分

ところ 和室(1階)

対象 未就園児とその保護者

参加費 無料

申込み 当日直接お越しください



上鶴間公民館インフォメーション



公開講座

「みんなでアイディアを出そう！」

上鶴間公民館運営協議会研修 発明家から学ぶ新たな発想の生み出し方」

発明大賞（日刊工業新聞社賞）を受賞した館区内在住の発明家を招いて、アイディアの出し方などのお話をうかがいます。大人だけでなく、子供にも分かりやすくお話をしていただくので、小中学生の皆さんもぜひ参加してください。

【日 時】2月15日(日)午前10時～12時

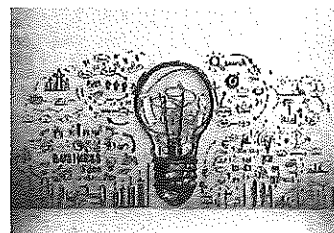
【会 場】上鶴間公民館大会議室

【講 師】(株)ダイレクト21 代表取締役会長 岩本 典裕 氏

【参 加 費】無料

【定 員】先着30名(小学生の場合は、保護者同伴)

【申込方法】2月13日(金)までに電話または公民館窓口へ



第39回上鶴間公民館

卓球大会

日時：2月8日(日)午前9時～午後2時30分頃

会場：谷口小学校 体育館 対象：小学4年生～成人

種目：午前の部 シングルス「男子・女子・初心者(小4以上)の部」

午後の部 ダブルス(参加者より抽選でペアを決定します)

※家庭内ダブルスに限り事前エントリーOK

申込み：1月17日(土)午前10時～2月1日(日)午後5時

電話または公民館窓口まで



第39回上鶴間公民館まつり 開催のお知らせ

2月28日(土)・3月1日(日) 午前10時～午後3時

催し部門 …【2/28のみ】とん汁・サブマリンドックなど

【3/1のみ】やきそば・コーヒーとクッキーのセット・チュロスなど

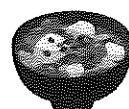
【2/28・3/1】さかなつり・くじ引き

発表部門 …詩吟・民謡・舞踊・朗読・ダンス・コーラス・演武など

展示部門 …水彩画・毛糸手芸品・書道・写真・仏像彫刻・絵画など

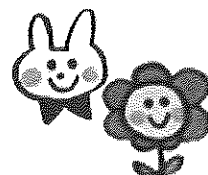
※詳しい時間・内容は、プログラムでご確認ください。

※プログラムは2月1日(日)より公民館窓口で配布予定。



準備委員募集

家庭教育講座 「キッズ愛LOVEプロジェクト」



同年代の子を持つ保護者の皆さん！

0歳～3歳児が楽しく学べる企画を一緒に考えませんか？

対象：未就学児（0～3歳児）をもつ保護者、上鶴間公民館区内在住の方

準備委員とは・・・学習プログラムの企画、立案を行います。
詳しい内容は、公民館までお問合せ下さい。

お申込み、お問い合わせは →
2月28日（土）締切り



準備委員募集

父子参加型講座 「パパと一緒に、ときどきママも」

同年代の子を持つ保護者の皆さん！

小学1年生～3年生の親子が交流し、みんなで楽しく学べる
企画を一緒に考えませんか？

対象：子どもをもつ父親、上鶴間公民館区内在住の方

準備委員とは・・・学習プログラムの企画、立案を行います。
詳しい内容は、公民館までお問合せ下さい。

お申込み、お問い合わせは →
2月28日（土）締切り



上鶴間公民館 協力員募集

地域のために活動したいという方！

公民館の3つの専門部（体育部・文化部・青少年部）と2つの委員会（館報編集委員会・ホームページ作成委員会）で、地域のために活動して下さる協力員を募集しています！

※専門部・委員会は地域住民からなる組織で主に公民館事業の企画、運営などを行っています。

※協力員には年齢制限はありません。

※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。

詳しい内容は、公民館までお問合せ下さい。

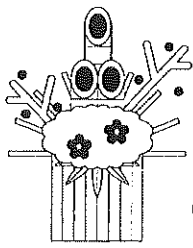
お申込み・お問合せは、電話または窓口へ

上鶴間公民館 ☎：042-749-6611 （月曜・祝日の翌日を除く）

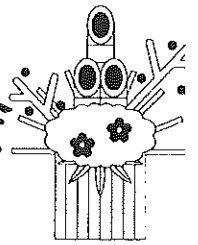
※右のQRコードから上鶴間公民館のホームページにアクセスできます→



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



大野南地区社会福祉協議会



大野南地区社会福祉協議会の事業のひとつに「**ほほえみネット**」があります。

地域のみなさまに「さりげない見守り」をお願いしています。

例えば

☆雨戸がずっと閉まりっぱなし。

☆新聞が溜まっていて、ポストからあふれている。

☆洗濯物が干しっぱなし。

など、「いつもと様子が違う」「おかしいな」と思った時にそのままにしないで、自治会長、民生委員児童委員、地域の包括支援センターなどに伝えてください。

「さりげなく」ご近所同士見守りあって「**ほほえみネット**」を広げていっていただけませんか？自治会の掲示板や地区の商店に、黄色いポスターを貼っていただいています。見かけましたら、ご一読ください。



黄色いチラシが目印です！！

地域のサロンの紹介

今後その他の
サロンも紹介
していきます

	サロン名	開催場所	開催日時	参加費	内容
上鶴間地区	ひまわりの会	若葉きずき自治会館	第2火曜日 10:00~12:00	100円	体操、茶話会、イベント等
	みんなのサロン	若葉きずき自治会館	第1水曜日 10:00~12:00	100円	体操、情報交換等
	中和田サロン	中和田自治会館	第4金曜日 10:00~11:30	100円	体操、合唱、イベント等
大野南地区	大野南サロン	大野南公民館	第1月曜日 10:00~12:00	なし	体操、合唱等
	ロビーシティ ふれあいサロン	ロビーシティ相模大野 五番街団地管理棟	第1日曜日 9:00~12:00	なし	体操と茶話会
	ロビークラブ	ロビーシティ相模大野 五番街団地管理棟	第1日曜日 13:30~15:00	なし	茶話会

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)

大野南地区地域づくり部会

現役フレスラーの楽しいトークと

男性限定

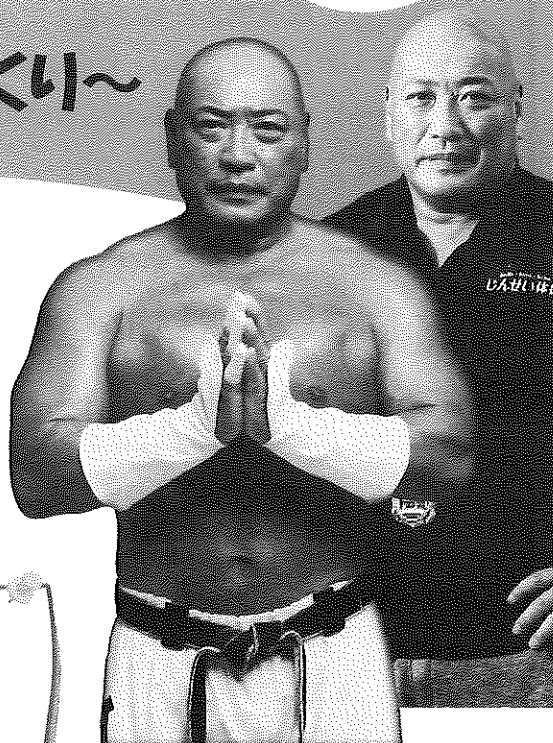
男の体操教室

～元気で長く動ける身体づくり～

講師

しんざき じんせい
新崎 人生 さん

〈みちのくフレス社長〉



申し込み方法

QRコード

または

電話〈042-767-3701〉

※定員になり次第、
締め切らせていただきます。

持ち物

- ・タオル
- ・飲みもの

当日は動きやすい服装で
お越しください。



↑ 申し込みは
こちらから

参加無料
定員50名

令和8年

2月21日(土) 10時から 11時30分まで

〈受付: 9時30分から〉

会場: 大野南公民館 大会議室 2 (南区合同庁舎 2 階)

〈相模原市南区相模大野 5-31-1〉

※駐車場には限りがあります。

■主催: 大野南地区地域づくり部会

■事務局: 大野南地域包括支援センター/相模原市社会福祉協議会

問い合わせ先: 大野南地域包括支援センター〈042-767-3701〉



～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』(令和8年度募集)

筋肉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、元気な体を作りましょう!

〈日程〉令和8年4月～令和9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〉南健康福祉センター1階 機能訓練室

〈午前〉午前10時～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、体力に不安はあるが、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人(初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)

〈その他〉申し込みの結果については、3月下旬に健康づくり普及員からご連絡致します。

【申し込み】令和8年2月3日(火)～3月1日(日)までに下記へお電話下さい

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)

主催:大野南地区健康づくり普及員協議会

～転ばぬ先の体操教室～「元気倶楽部」(令和8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

	Aコース	Bコース		Aコース	Bコース		Aコース	Bコース
1	4/13(月)	4/14(火)	5	8月はお休み	8月はお休み	9	12/14(月)	12/8(火)
2	5/11(月)	5/12(火)	6	9/14(月)	9/8(火)	10	1/11(月)	1/12(火)
3	6/8(月)	6/9(火)	7	10/12(月)	10/13(火)	11	2/8(月)	2/9(火)
4	7/13(月)	7/14(火)	8	11/9(月)	11/10(火)	12	3/8(月)	3/9(火)

〈会場〉上鶴間公民館 大会議室・和室(月)、大会議室・和室・コミュニティ室(火)

〈時間〉午前9時30分～11時30分(受付:9時20分～)

〈対象〉★上鶴間公民館区在住者で65歳以上、体力に不安のある方で室内ウォーキングやストレッチ体操などが出来る方 参加費:無料

※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戴きます

〈定員〉Aコース35名(月)、Bコース25名(火) (初回参加の方優先)

※希望コースにお申し込みください(定員を超えた場合は抽選になります)

お申し込み等の結果は、3月下旬頃に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

〈申込み・問合せ〉令和8年2月3日(火)～3月1日(日)まで

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)

【主催】上鶴間地区健康づくり普及員協議会



☆☆☆ 「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

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します
ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日 時 令和8年2月8日（日）午前9時から午後1時まで

会 場 ウェルネスさがみはら5階会議室（中央区富士見6-1-1）

＜JR 横浜線「相模原駅」からバス＞

対 象 ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人 病院協会 HP 二次元コード
・看護補助者を希望する人（資格は問いません）

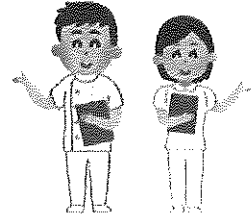
参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 2月2日（月）までに病院協会へご連絡ください。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

当協会ホームページからも申込ができます。

【問合せ】相模原市病院協会事務局 電話 042（755）0531



南区管内の市民税・県民税申告及び確定申告のお知らせ

◆3月16日（月）までに、市民税・県民税申告は相模原市へ、確定申告は相模原税務署へ申告してください。

・「市民税・県民税申告」は、郵送での申告を推奨しています（申告書は、相模原市 HP からダウンロードできます。）

・「確定申告」は、便利な電子申告（e-Tax）や郵送により申告できます。詳しくは国税庁HPをご確認ください。

◎申告受付・予約に関する詳細は、相模原市HP又は「広報さがみはら（2/1号）」をご覧ください。

【南区管内の申告受付特設会場】

【重要】会場での相談、作成補助は混雑回避のため、オンラインによる事前予約が必要です（先着順）。
※申告書の提出のみは、事前予約不要。
会場の開設期間が縮小されています。確定申告は相模原税務署の確定申告会場をご利用ください。

申告受付 特設会場	ユニコムプラザさがみはら (ポーノ相模大野サウスモール3階)
受付期間	2月16日（月）～2月19日（木）
受付時間	午前9時45分～午後4時

※令和9年2月からの申告時期より左記会場では申告の受付をいたしません。

◆会場での確定申告の相談、作成補助は次が対象です。

給与所得、雑（年金等）所得、総合課税の配当所得、一時所得（いずれも住宅借入金等特別控除の追加をしない申告）

◆「ユニコムプラザさがみはら」では申告書類等の配布はしません（受付日を除く）。また申告受付に関し、「ユニコムプラザさがみはら」へ直接のお問い合わせはご遠慮ください（下記連絡先にお問合せください）。



連絡先 【市民税・県民税の申告及び受付会場について】
相模原市市民税課 ℡042-769-8221(直通)
【所得税の確定申告】
相模原税務署 ℡042-756-8211(代表)

今年の冬も無理のない範囲で節電を！

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～

うちでも、
ぜひ試してみよう！



【エアコン】

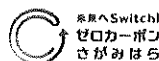
- 重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、無理のない範囲で室温を下げましょう。
- フィルターが目詰まりしないよう、定期的に清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで暖かい空気を循環させましょう。
- 室内の暖かい空気が窓に触れて冷やされるのを防ぐため、厚手のカーテンを使用しましょう。床まで届くタイプのカーテンは、より高い保温効果が期待できます。

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
（「強」なら「中」にできないか確認しましょう。）
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納、冷凍庫内はできる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【照明】

- 使わない部屋の電気は消しましょう。
- LED など省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。



アースウィッチゼロカーボン
さがみはら

—NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会—
相模原市中央区富士見 1-3-41 ℡042-753-9550



相模原税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期 間	会 場	所 在 地	時 間
1月28日(水) ～ 1月29日(木)	ソレイユ さがみ イオン橋本店6階	相模原市緑区橋本6-2-1	午前9時30分から 午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】
2月4日(水) ～ 2月6日(金)	おださがプラザ ラクアル・オダサガ4階	相模原市南区南台3-20-1	午前9時30分から午後3時まで 【事前申込をお願いします】
対 象 者(注1)		事 前 申 込	
・年金受給者 ・給与所得者		○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。 ○ オンラインによる事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。 詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。 ○ 税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。 ○ オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、 【050-1792-4600】	
(注) 次の方は、申告相談の対象外となります。 ① 土地・建物・株式などの譲渡所得がある ② 贈与税、消費税の申告書作成相談 ③ 住宅借入金等特別控除の適用を受ける ④ 不動産所得や事業所得などがある ⑤ 給与収入が800万円以上 ⑥ 死亡・出国で準確定申告が必要 ⑦ 複雑な相談内容や有利不利の判定が必要		事前申込サイト 下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いいたします。 無料申告相談専用 LINE事前申込  Web事前申込  	
そ の 他 ○ 持ち物は、下記「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。 ○ 申告書等の提出のみの場合は、相模原税務署に直接ご提出ください。郵送でも提出できます。 ○ 一部、当日入場整理券の配付を行います。無くならず次第終了となりますので、オンラインによる事前申込をご利用ください。 ○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。			

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

期 間	会 場	所 在 地	時 間
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月1日の日曜日は開場します。	相模原税務署	相模原市中央区 富士見6-4-14	【受付】 午前8時30分から午後4時まで 【相談】 午前9時から午後5時まで
必 要 な も の		案 内 図	
① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。) ② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。) ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③ スマートフォン ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類			
※ マイナンバーカードのパスワードを失念した方はこちら  ※ 来場前に、マイナンバーカードを利用した、マイナポータル連携の事前準備をお願いします。			
オンライン事前予約			
確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。 ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。 ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。 ※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。		オンライン事前予約はLINEから！ LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。  友だち追加はこちらから！	
注 意 事 項		1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方	
2月2日(月)から3月16日(月)までの間、税務署の駐車場は使用できませんので、お車での来署はご遠慮ください。来署の際は、公共交通機関をご利用ください。		事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。	



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8年1月発行 第48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

年頭にあたり、謹んでご挨拶申し上げます



地域の皆様には、日ごろからセンターの活動に深いご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

いつも元気に健康で若々しくいられたらよいのですが、人は病気にもなりますし、心が弱ってしまうこともあります。そんな時にそっと寄り添い、共感したり理解してくれる仲間がいるということは心強いことではないでしょうか。年齢を重ねても暮らしやすい上鶴間地区を目指し、地域の皆様のお力をお借りしながら、あたたかな地域のつながりを増やすお手伝いをしていきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

上鶴間地域包括支援センター 職員一同

シニアになったらやりたいこと

by 上鶴間地域包括支援センター
職員一同



古莊 マンドリンが弾けるようになる
人前で演奏できるレベルになり
たい



矢口 豪華寝台列車の旅！
景を片付けて友達を招き
お茶を飲みながらおしゃべりする



小野 日本全国のマラソン大会に
出場して完走したい



星 フリーのボランティアマシヤン
喫茶店でミルク煮きコーヒーを提供
鈴鹿サーキットでF1観戦&ドライバーと写真を撮る



内藤 シニア割で日本中を旅行
ハンドメイドや
クリエイティブの
世界に浸りたい



吉川 台湾ぶらり鉄道一周旅

永山 バードウォッチング
自分の周りに
どんな鳥がいるのか
みてみたい



高木 好きな音楽を聴きながら
空を眺めて過ごしたい



佐藤 華道や茶道を習う
お遍路ツアーに
参加する



市川 キャンピングカーで
日本一周をしたい

予約不要
新年は1/11
スタート



さいわい はじめました！

毎週日曜日

10:00~11:00



【会 場】相模大野9-12-22 幸園1階
【連絡先：川島】 090-7263-0273



持ち物：・上履き（踵のあるもの）・お茶など（水分補給）

* 駐車場はありません。台風や降雪などの悪天候や、感染症発生時は開催致しません。
中止のお知らせは、当日幸園正面玄関にて掲示致します。

おでかけ情報∞上鶴間地域包括支援センターフリースペース

お元気+プラス
∞毎月第1(木)10:00~11:00

1月8日:心身リセット、つぼマッサージ講座
2月5日:プロが考えた! ちくちく健康体操
3月5日:腸から整う! やさしいV健康講座

おれんじカフェ
∞毎月第4(木)13:30~15:00



1月22日:新春マジック
2月26日:押し花

たくさんのご参加お待ちしております

1月の健康コラム
高齢者 冬のリスク



街の
保健室

高齢者は冬に「虚血性心疾患」「脱水症」「窒息」のリスクが高まります。
虚血性心疾患は、心臓を養う血管の中を流れる血液が滞り、心臓が悲鳴を上げる病気です。冬場の寒さで血管が収縮したことが引き金になることが知られています。特に夜間や明け方の寒い時間帯は注意が必要です。
冬でも脱水症は起こります。寒さで喉が乾きにくくなるため、水分摂取量が減少しがちです。高齢の方では「喉が渇いた」という感覚自体が少し鈍くなることもあり、ついつい脱水症は見逃されがちです。何かするごとに水を飲む習慣をつけ、脱水を予防しましょう。
更に1月はお餅をのどに詰まらせる窒息事故が多発します。小さく切ったお餅をさらに小さく切ってゆっくり噛んで食べるようにしましょう。入れ歯の調子や歯の具合がよくない高齢者はさらにさらに慎重に食べてくださいね。

担当地域



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



