

つるっこ4月のよてい

今月のおりがみ
ことり

令和8年3月20日発行
鶴園中和田こどもセンター 窓748-4748

日	月	火	水	木	金	土
			1 おあきくなったかな 身長・体重を自由にはかれます！	2 おあきなくなったかな	3 おあきなくなったかな	4
5	6	7	8	9	10 	11
12	13	14 おもちゃの病院	15 つるっこ相談日 (栄養士担当)	16 センター会議	17	18
19 休館日 	20	21	22	23 親子であそぼ 11:00~11:30	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	31 	

○詳しくは、館内ポスターをご確認ください。☆センター会議日(4/16)の9時~12時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します。

令和8年度の行事予定・プログラムを紹介します。
詳細は月の予定・ポスターをご確認ください。

ゆめまつり
7月18日(土) 

ハロウィン
10月24日(土) 

もみの木祭
12月5日(土) 

幼児向けプログラム

にこにこえくぼ } 市内保育士によるプログラム
親子であそぼ

子育て広場
月・水・金(変更あり)
10:00~12:00

子育て親子の交流及び集いの場を提供しています。
日程と時間の変更があるため、子育て広場の予定表をごらんください。

*なかよしランチタイム
12:00~13:00

*つるっこ相談日
毎月1回、水曜日開催
保健師・保育士・栄養士が
ローテーションで相談に応じます。
今月は15日(水)栄養士が担当
します。

放課後子ども教室事業

・将棋道場、おはなし広場、おりがみ教室は、今年度も行います。
詳しくは、館内のポスターをごらんください。



おもちゃの病院

毎月基本第1火曜日
受付時間 10:00~11:30

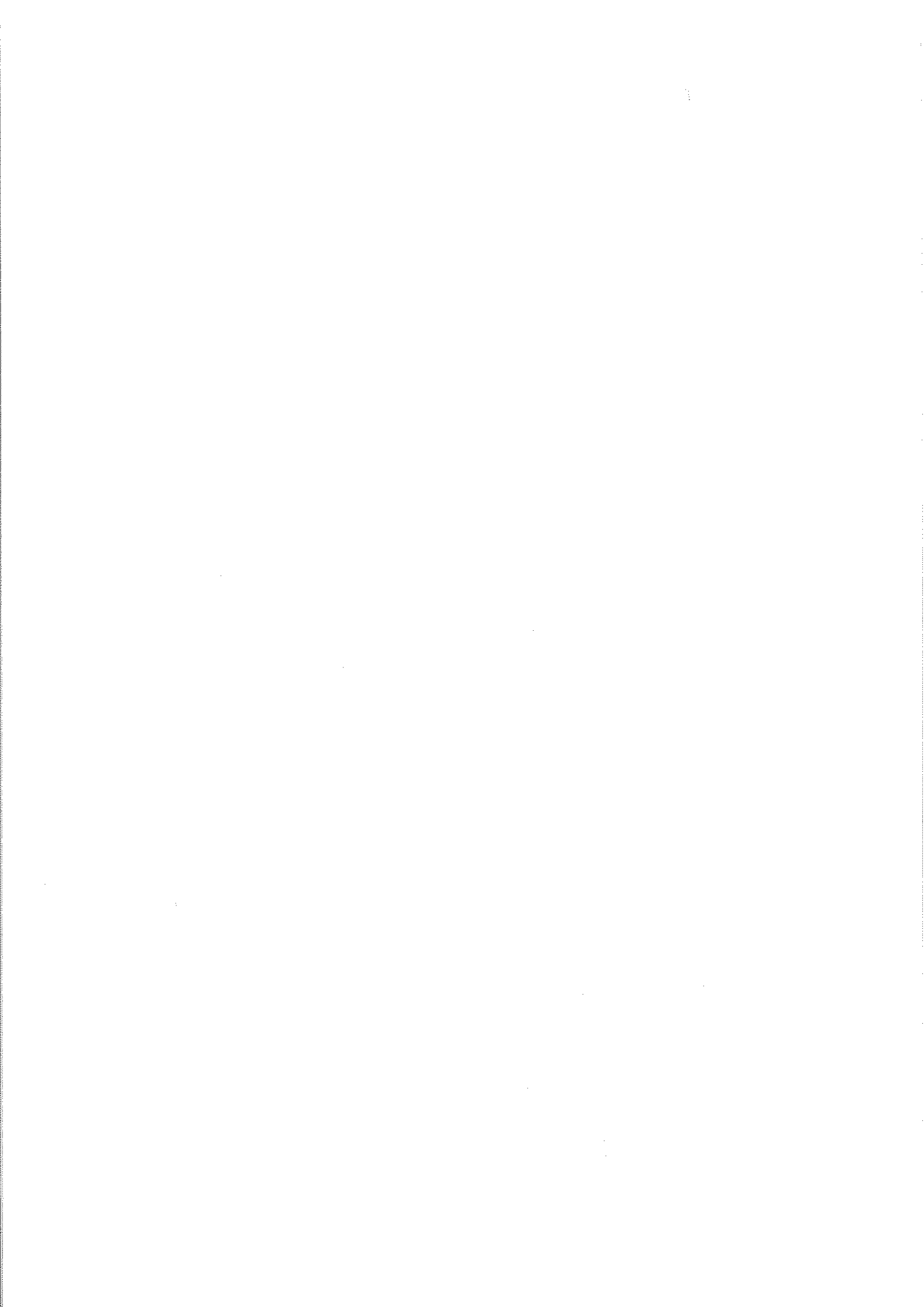


休館日のお知らせ

毎月第3日曜日は休館日です

4/19	5/17
6/21	7/19
8/16	9/20
10/18	11/15
12/20	1/17
2/21	3/21
年末年始	12/29~1/3





守りましょう！
自転車の基本的な交通ルール

自転車安全利用5則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先※



- ※次の場合は例外です（自転車が歩道を通行することができます）
- ①13歳未満または70歳以上の方もしくは身体の不自由な方が普通自転車を運転するとき
 - ②歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識があるとき
 - ③車道や交通の状況に照らして、安全を確保するために普通自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき



2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



自転車の交通違反に青切符が導入されました！

16歳以上の自転車利用者に対し、信号無視や「ながらスマホ」などの交通違反に対する交通反則通告制度（青切符）が導入されました。この制度により、対象となる違反行為に対して反則金が科されるようになりました。

ながらスマホ：1万2千円
信号無視：6千円

※酒酔い運転や酒気帯び運転はより悪質な交通違反として交通切符（赤切符）での取締り対象になります。



自転車も のれば車の なかま いり

3. 夜間はライトを点灯



4. 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで運転することは、
犯罪です。
自動車の場合と同じく
飲酒をした後に自転車を
運転しては
いけません。



5. ヘルメットを着用

大人もみんなで
かぶりましょう！



自転車マナーアップ 強化月間 九都縣市一斉

2026年
5月1日（金）-5月31日（日）

自転車に乗る前に自転車の点検整備をしましょう！自転車保険等への加入も忘れずに！（各種保険等の特約で加入できる場合もあります。）

首都圏自転車安全利用対策協議会 埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

令和8年4月1日から

※この資料で「法」とは、道路交通法をいいます。

取り締まりの対象年齢は

16歳以上!

知っていますか? 自転車の違反に 青切符導入! 交通反則通告制度

自転車等に対する交通反則通告制度 〔「青切符」による取り締まりを行う反則金制度〕が適用に

(法第125条及び別表第2関係)

※交通反則通告制度とは、比較的軽微な交通違反に交通反則告知書(いわゆる「青切符」)が交付され、違反者が反則金を納付すれば刑事罰に科されない制度です。

自転車関連事故や自転車の違反による検挙件数が増え、取り締まりに実効性や合理化が求められる中、刑事手続とは異なるこの制度の導入により、比較的軽微な違反が迅速かつ円滑に処理されます。

こんな違反は
反則金
の対象に!!
※一例を記載



携帯電話の使用等(保持)
反則金 12,000円

遮断踏切立ち入り
反則金 7,000円



並進 二人乗り
反則金 3,000円



車道の右側通行
信号無視(赤色等)
反則金 6,000円



一時不停止
イヤホンの使用



無灯火
反則金 5,000円



走行中に携帯電話を使用して交通の危険が生じたり、「酒酔い運転」や「妨害運転」など、特に悪質な違反行為は交通反則通告制度の対象外のため、これまで通り赤切符を受け、刑事手続となります。

警察官の指導や警告を受けた場合は
すみやかに従わなければなりません。

警告に従わずに違反行為を続けた場合や、通行車両や歩行者に危険を生じさせる行為、交通事故につながるような悪質・危険な違反行為は、取り締まりの対象となります。



取り締まりは、自転車事故が多い時間帯や場所为重点的に実施されます。

※平成27年6月1日より、一定の危険な行為を3年以内に2回以上行くと、自転車運転者講習の受講が義務付けられています(14歳以上が対象)。

車両の運転者としての自覚と責任を持ち、今まで以上に、ルールをしっかりと守りましょう。

自転車の基本的なルール
「自転車安全利用五則」
を確認してみましょう。



交通ルールを守って 交通事故ゼロへ!

通学路・生活道路における
こどもを始めとする
歩行者の安全確保

「ながらスマホ」の根絶や
歩行者優先等の
安全運転意識の向上

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



令和8年4月6日(月)～4月15日(水)まで
春の全国交通安全運動

4月10日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です



チャイルドシート
着用推進シンボルマーク
「カチャビョン」

内閣府交通安全
オフィシャルサイト



4月10日 金は「交通事故死ゼロを目指す日」です

思いやり一つが、事故ゼロにつながる



1 通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保



安全で安心な交通環境の実現

- 地域全体で通学路や生活道路における見守り活動を推進しましょう。
- 「ゾーン30 プラス」の整備や通学路の点検など、人優先の安全・安心な通行空間を目指して対策を進めています。
- 令和8年9月1日から生活道路の法定速度が30 km/hに引き下げられます。



歩行者も交通ルールを守ろう

- 「歩きスマホ」やイヤホンで音楽を聴きながらの歩行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遅れるので大変危険です。
- 横断歩道がある場所では横断歩道を利用し、ドライバー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。



2 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上



ながらスマホゼロ! 飲酒運転ゼロ! みんなで守る命!

- スマホやカーナビを操作しながらの運転は注意力を奪い、重大事故の原因になります。運転に集中しましょう。
- 飲酒運転やあおり運転は危険で悪質な犯罪です。わずかな飲酒でも判断力や注意力が鈍り、事故の危険が高まるため、飲酒後の運転は禁止です。



歩行者優先意識の徹底

- 横断歩道に歩行者がいないことが明らかな場合を除き、横断歩道の手前で停止できる速度で進まなければなりません。
- 横断歩行者がいる場合は必ず一時停止をして、歩行者に道を譲りましょう。



横断歩道では思いやりの心を忘れずに!



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



ヘルメット着用を徹底しよう!

- 自転車や特定小型原動機付自転車を利用する際は、頭部を守るためヘルメットの着用が重要です。
- ヘルメットの正しい着用は命を守る第一歩であり、万が一の事故の際に被害を大きく減らす効果があります。



自転車や特定小型原動機付自転車に乗る前に、交通ルールを理解しよう

- 自転車、特定小型原動機付自転車は車両に分類されており、道路（車道）の左側の端に寄って通行することが原則です。
- 16歳以上の自転車の運転者による一定の交通違反に対して交通反則通告制度（いわゆる「青切符」）が適用されます。

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

春の全国交通安全運動

令和8年4月6日(月)～4月15日(水)まで



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

令和
8年度

上鶴間地域包括支援センターフリースペース サロンのご案内

お元気+プラス

∞毎月第1(木) 10:00~11:15

【持ち物】飲み物 【参加費】無料

4月2日: 安心は備えから 無理なく始める防犯習慣

5月7日: 薬剤師による 安心おくすり講座

6月4日 7月2日 8月休み

9月3日 10月1日 11月5日 12月3日

1月7日 2月4日 3月4日



ほっとサロン会~家族介護者教室~

∞毎月第3(金) 13:30~14:30

【参加費】100円

4月17日 5月15日 6月19日 7月17日

8月休み 9月18日 10月16日 11月20日

12月18日 1月15日 2月19日 3月19日

おれんじカフェ

∞毎月第4(木) 13:30~15:00

【参加費】100円

4月23日 オカリナグループ:ピュア演奏会♪

5月28日 初夏のお茶会

6月25日 7月23日 8月休み 9月24日

10月22日 11月26日 12月24日

1月28日 2月25日 3月25日



折り紙しています♪
シマエナガ団子☆三

地域サロンのご案内

令和8年度 金山神社 健康クラブ



シニアのための
ゆる負荷プラスα筋トレ教室



【日 時】 第1火曜日 (5月は第1木曜日・11月は第1水曜日)

10:00~11:30

4月7日(火)	5月7日(木)	6月2日(火)
7月7日(火)	8月はお休み	9月1日(火)
10月6日(火)	11月4日(水)	12月1日(火)
1月5日(火)	2月2日(火)	3月2日(火)



【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】 水分、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

【参加費】 100円

【申し込み】 042-746-5603 (松崎)

★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。



街の
保健室

～自律神経の乱れに注意～
冬から春に移り変わる今の時期は、自律神経の乱れが起こりやすい時です
高齢者は、もともと体温調節機能が低く、自律神経が不安定なため、自律神経のバランスが乱れやすく、体調不良を起こしやすくなるのです。

自律神経の乱れが原因で、倦怠感や食欲不振だけでなく、めまい・関節の痛みなどが起こりやすくなります。体調不良の原因である自律神経の乱れを防ぐためには、食事バランスや適度な運動、ストレス発散やリラクセスが基本です。

自覚症状がない高齢者もいるため、ご家族を中心に体調不良が起きていないかを気にかけるようにしましょう。

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



第36回相模大野アートクラフト市 春の市2026
福祉交流ブース 南区地域福祉交流ラウンジ内イベント

ワークショップ

和紙を広げる瞬間の

“ワクワク”を体験しよう！

折り染め体験

折りたたんだ和紙を染めて
自分だけの模様をつくろう

初めての方でも大丈夫！
子どもから大人まで楽しめるワークショップです。
講師※が丁寧にサポートします。



予約不要

4月26日 日

時間：12:00～15:00
(先着50名)

場所 南区地域福祉交流ラウンジ

南区相模大野3-2-2 ボーノ相模大野2階
相模大野駅北口より徒歩3分

対象 どなたでも参加できます

利用時間 10分程度

参加費
(材料費)

100円

アートハンガー付

※ 社会の中で『居場所』を探している方を支援する『折り染め先生プロジェクト』の皆さんにご協力いただきます。

お問合せ：南区地域福祉交流ラウンジ

TEL 042-701-3388 FAX 042-701-3368

三崎港

三崎港のお魚と
相模原の野菜、卵が大集合！

にぎわい市が 相模大野にやってくる

みんな集まれ!!

相模大野コリドー通り

昼市マーケット



各回出店舗数、内容は開催日により変更いたします

◎日程：毎月第一水曜日（4/1、5/6、6/3）

毎月第二日曜日（4/12、5/10、6/14）

開場：11時～14時 ※天候状況に開場時間が変更となる場合がございます

※7、8、9月に関しては暑さ対策のため15時～18時で夕市にて開催予定

◎場所：相模大野北口/コリドー通り、駅デッキスペース他

※駅デッキの工事にて開催場所が変更の場合があります

◎主催：相模大野北口商店会

◎後援：相模原市/相模原商工会議所 協力：大野南地区自治会連合会





JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26 | NTT | DYNABOARS SAGAMIHARA

ラグビー 三菱重工相模原ダイナボアーズ 2026春・試合情報

GAME 15 HOST **4.18 14:30 SAT**

相模原ギオンスタジアム (神奈川) VS 東芝ブレイブルーパス東京

三菱自動車 新型デリカD:5&デリカミニマッチデー



GAME 18 HOST **5.10 14:30 SUN**

相模原ギオンスタジアム (神奈川) VS 浦安D-Rocks

相模原MIRAIマッチデー supported byカナコー



OFFICIAL PARTNER

- PLATINUM PARTNERS**: Logisnext, UACJ, 三菱HCキャピタル, テクノ菱和, MITSUBISHI MOTORS, Kawa
- GOLD PARTNERS**: J-COM, Yusen Logistics, Odakyu, KIRIN, KYOSAN, baycurrent, 朝日建設
- SILVER PARTNERS**: DC DIAMOND ELECTRIC HOLDINGS, ADACHI 安達株式会社, 京王観光SPORTS, 三菱重工交通・建設エンジニアリング, canterbury
- 地域共創パートナー**: カナコー, NIGITA, 岩崎学園, 聖光学院高等学校, MM&KENZAI, 八木クニニク, ジェイアイ傷害火災保険, Alps, JUNE
- 株式会社 富士商工, FANCL, 美都住販, ThreeBond, SANKEI PLANNING, TUK 東洋羽毛, honeport, ペイトレーディング株式会社, HEADS UP
- SHJNTO TSUSHIN, 横浜シニス, 奥村組, 戸田建設, フジ技研, NSC, 日本積理子, 三菱重工エンジニアリングシステム, SUNDAY FOLK
- 三菱長崎機工, 7456-28, 株式会社サンコープ, ミヤコバス株式会社, KURIHALANT, シンセイテクノス, ADECCO, 扶桑精工株式会社, NS TOOL
- 田名地区自治会連合会, 株式会社サンコープ, ミヤコバス株式会社, ALEC, 株式会社 ガーディーエス, HARASEI, ギオン, 株式会社 昭和興業, NAVITIME



お問い合わせ 三菱重工相模原ダイナボアーズ事務局
 TEL 042-761-2686 <https://www.mhi.com/jp/company/sports/dynaboars/>

ダイナボアーズ  MOVE THE WORLD FORWARD MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES GROUP

