

回覧 大野南情報

発行日 令和6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4回

入場無料
申し込み不要

福祉のつとめ

令和6年 11月2日(土) 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

スタンプラリー
先着100名様に
景品をプレゼント

バルーン
アートも
あるよ!!

パンの販売	10:30~13:00	整体無料体験	10:00~13:00
手作り雑貨・お菓子の販売	10:00~13:00	飲み込む力を強くする運動	10:00~13:00
野菜の販売	10:00~13:00	福祉器具展示	10:00~15:00
物忘れチェック・相談	10:00~15:00	福祉車両展示	10:00~15:00

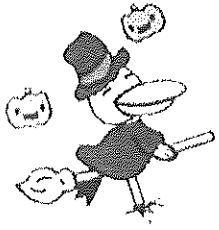
南市民ホール会場

午前の部 谷口台小学校 吹奏楽団 演奏会
10:00 開場 10:30 開演

午後の部 小柳拓人氏・小柳真由美氏
コンサート&講演会
13:10 開場 13:30 開演
「特異を得意に変えて 自閉症のピアニスト」

*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 38 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17日(日) 9時~12時 (雨天中止)

60m競争

玉入れ

いいものみつけた

※サッカーリレー

※スプーンリレー

かりもの競争

親子でサンドイッチリレー

30秒の選択

秋をいただきます!

※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37回上鶴間子どもまつり

※日時 10月20日(日) 午前10時~午後1時 ※雨天決行

※場所 上鶴間公民館

※内容 魚釣り、スーパーボールすくい、テーブルゲーム、わたがし、ポップコーン、デザート、ドリンク、公民館専門部のやきそば、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。

おつりはできませんので、ご注意ください。

“第38回上鶴間公民館まつり”参加者を募集します!

開催日：令和7年3月8日(土)・9日(日)

募集期間：11月1日(金)~11月20日(水) (申込用紙は公民館窓口で配布)

募集部門：展示部門、発表部門、催し部門(模擬店あり)

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。

※詳しくは、公民館窓口までお問い合わせください。

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→



体育部主催

往復
大型バス乗車

横浜市最高峰「大丸山」登頂 ～六国峠ハイキング

日時：11月24日(日) ※雨天中止

(集合：午前8時20分 上鶴間公民館)

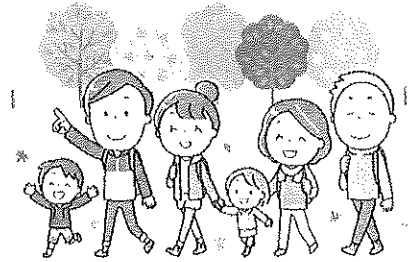
解散は午後3時頃予定

内容：横浜自然観察の森～大丸山(156.8m)～能見堂跡
(約5Kmのハイキング)

募集：40名(上鶴間公民館区在住の方優先、申込順)
小学生以下の方は保護者同伴をお願いします。

持物：弁当、飲み物(途中購入不可)、おやつ、レジャーシート
ストック(持っている方)、歩きやすい靴で参加してください。

申込み：10月26日(土)より、右のQRコードから申し込んでください。



<https://logoform.jp/f/kB3UI>

大人の社会見学

らんまん



文化部主催

小石川植物園 & 日本オリンピックミュージアム

日時：12月1日(日) 午前8時45分 集合(小田急線相模大野駅 南口デッキ)
相模大野駅(16:30 帰着予定) ※長歩きの行程になります。予めご承知おきください。

募集：成人20名(申込み順。上鶴間公民館区内在住の方優先)

費用：入園料&入館料=800円(※団体割引適用。申込時に集金します)
交通費・昼食代=各自で当日お支払い。

(参考) ※交通費：1,466円(往復・ICカード持参)

※昼食代：各自で食事をとってもらいます。(JR信濃町駅周辺)

申込み：10月18日(金) 午前10時から受付開始

電話または公民館窓口にて。(1申込みにつき2名まで受付します)

★成人学級 **公開講座** 一般参加者募集! ※参加希望者は公民館にご連絡ください。

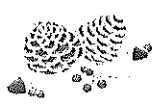
第5回プログラム 日時：10月27日(日) 午前10時～正午 昭和館"次世代の語り部"による講話

第7回プログラム 日時：11月14日(木) 午前9時30分～正午 居場所づくり・子ども食堂について

※感染症拡大防止のため変更または中止になる場合があります。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。



～成人学級～ 『大野南仲間カレッジ』学級生募集!

月日	学習課題	講師等
10/13(日)	開級式・相模原台地の生い立ち	実行委員・市博物館職員
10/20(日)	不登校の現状・支援体制・課題	市青少年相談センター職員
10/27(日)	ワーキングプアについて	弁護士 嶋崎 量さん
11/ 3(日)	食品ロスへの取り組み	市資源循環推進課職員
11/10(日)	相模原市の財政	元市職員南副長 服部 裕明さん
11/15(金)	「このまちで生きて死ぬ」	みその生活支援クリニック院長 小野澤 滋さん
11/24(日)	リニアとは?リニアの課題は?	ジャーナリスト 榎田 秀樹さん
11/30(土)	居場所づくりから見える様々な方への思いやり	認知症施設管理者 能勢 光さん
12/ 8(日)	ひきこもりの現状・支援体制・課題	市精神保健センター職員
12/15(日)	自分に出会える、自分が住みたいまちとは・開級式	実行委員

時間 いずれも10時～12時
(11月30日は午後2時から)

ところ 大会議室2

対象 館区内の成人

定員 30名(先着順)

申込受付中

大野南公民館電話又は直接窓口へ

※プログラムの内容・日程は
変更となる場合があります。



★成人学級の公開講座ご案内★ 定員50名

月日	学習課題	内容	講師等
10/27(日)	ワーキングプアについて	バブル崩壊、小泉構造改革、そして「失われた30年」を経た中で、就職氷河期世代を中心に多く存在する「ワーキングプア」をお話します。	弁護士 嶋崎 量さん
11/15(金)	「このまちで生きて死ぬ」	病院では死ねない。在宅で終末期を迎えこれからの人生を後悔しないための考え方、方法等を学びます。	みその生活支援クリニック院長 小野澤 滋さん
11/24(日)	リニアとは? リニアの課題は?	市内に駅ができるリニア、その内容と課題をお話します。	ジャーナリスト 榎田 秀樹さん

○公開講座については学級生以外の方もご参加いただけます。申込受付中(電話又は直接公民館窓口へ)

秋バラを目指して

秋のさわやか ウォーク 11月3日(土)

【集合・解散場所】ポーノ広場(1階)

【時間】8時30分集合～16時解散予定

【コース】(全行程約8km)

相模大野駅(電車)→向ヶ丘遊園駅→自然豊かな
山道や丸太階段で生田緑地を散策→向ヶ丘遊園駅
(電車)→相模大野駅 ※雨天中止になります。

対象 坂道階段を元気よく歩ける方(小学生以下は保護者同伴で)

定員 30名 先着順

申込 電話または直接公民館窓口へ

持ち物 昼食、飲み物、しきもの、雨具、健康保険証

参加費 交通費及び生田緑地で施設に入場する場合の実費

※動きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。

体育祭当日

ボランティア募集!

日時 11月17日(日)

時間は午前7時30分～午後1時
のうち協力できるお好きな時間で。

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

申込み 大野南公民館電話又はメールで

10月19日(土)15時～

公民館で事前説明会あります

東京地方税理士会相模原支部50周年記念事業
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6年11月4日(月・祝)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

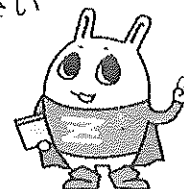
相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野 サウスモール3階

【定 員】先着100名 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



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



高齢者向け運転認知機能検査などの体験会を実施！

事前予約
必須！

75歳以上で運転免許更新時に必須となる認知機能検査などを体験できる機会を設けました！

開催日時：令和6年11月12日(火) 午前9:30~12:00 午後1:30~4:00

会 場：トヨタモビリティ神奈川 相模台店(座間市相模が丘1丁目12-35)

※駐車場(駐輪スペース)あり ※小田急相模原駅北口、徒歩約10分

実施内容：①運転ヘルスチェック(運転認知機能検査体験)

②安全運転サポート車の乗車体験

③交通安全講話

④特殊詐欺防止に係る講話

募集期間：10月21日(月)~11月5日(火)

申し込み：042-770-7777

(相模原市コールセンター)

参加費：無料

対 象：過去参加していない、南区内在住か在勤の65歳以上の人、午前・午後各10人(申込順)

主 催：南区安全・安心まちづくり推進協議会



高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の

代わりになるものではありません。

お問合せ：042-749-2135(事務局：南区役所地域振興課)

☆☆☆ 「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

4R（ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用）の推進と

食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）の削減をお願いします！

【リフューズ ごみの発生抑制】

不要なものは買わない・使わない

- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
- 使い捨ての割り箸やスプーンはもらわない

【リデュース ごみの排出抑制】

物を大切に使い、ごみを減らす

- 詰め替え製品を選ぶ
- 生ごみは水切りをする

【リユース 再使用】

使える物は、繰り返し使う

- いらなくなった物を譲り合う
- マイボトルを利用する

【リサイクル 再生利用】

ごみを資源として再び利用する

- ごみを正しく分別する
- 資源を再生して作られた製品を選んで利用する



【食品ロス削減】

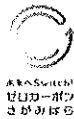
本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らす

- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれぬ量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

みんなもおうちで
やってみてね！



さがぼくん



【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 TEL042-753-9550

<http://www.s-ontaiyou.jp/>



スケアードストリート

スケアードストリートとは、恐怖を直視させるという意味です。

交通事故のスタントを通じて、衝撃や恐ろしさを視覚的に理解することで、交通安全意識を高め、交通ルール・マナーの向上を図ります。



写真はプロのスタントマンが交通事故を再現したものです。

日時： 令和6年11月9日（土） ※雨天中止
午前10時～11時20分まで

会場： 相模原市立鹿島台小学校校庭(案内図は裏面)

- * 申込みは不要です。当日、会場にお越しください。
- * 交通事故の再現は衝撃が強いため、小学生以上が対象です。
また、低学年のお子様には保護者の同伴をお願いします。
- * 大人の方の参加もお待ちしています。
- * 会場には駐車場がありませんので、お車でのお越しはご遠慮下さい。

講師： 株式会社 オフィスワイルド

主催： 南区安全・安心まちづくり推進協議会大野南支部

後援： 相模原市、相模原市教育委員会

協力： 相模原南警察署、相模原南交通安全協会、大野南地区交通安全母の会

【問い合わせ先】

南区安全・安心まちづくり推進協議会大野南支部事務局

(南区合同庁舎4F 大野南まちづくりセンター内)

TEL 042(749)2217 FAX 042(749)2116

会場案内図



周辺拡大図



会場：相模原市立鹿島台小学校
(相模原市南区上鶴間本町1-9-1)

回覧

入場無料
申し込み
不要

大野南地区社会福祉協議会

第4回

福祉のつとめ

令和6年 11月2日(土) 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

スタンプラリー
先着100名様に
景品をプレゼント

バルーン
アートも
あるよ!!

市民ホール前

パンの販売

10:30~13:00
合同会社がんばろう

市民ホール前

手作り雑貨・
お菓子の販売

10:00~13:00
県央福祉会 きらら

市民ホール前

手作り雑貨の販売

10:00~13:00
NPO 法人レモンタイム工房

市民ホール前

野菜の販売

10:00~13:00
相模大野朝市会

合同庁舎駐車場

福祉車両展示

10:00~15:00
日産自動車(株)

公民館小会議室1

物忘れチェック・相談

10:00~15:00
大野南・上鶴間地域包括
支援センター

公民館大会議室1

整体無料体験

10:00~13:00
ほねごり整骨院

公民館大会議室1

飲み込む力を
強くする運動

10:00~13:00
健康づくり普及員

公民館大会議室1

福祉器具展示

10:00~15:00
エス・エスホームケア(株)

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

相模原南市民ホール会場

吹奏楽 演奏会

谷口台小学校 吹奏楽団

10:00 開場 10:30 開演

午前



2024年度吹奏楽コンクール県大会にて金賞を受賞し、東関東大会への出場が決定しています。

また、第23回神奈川県小学生バンドフェスティバルでも金賞を受賞し、東関東大会への出場が決定しています。

午後



「特異を得意に変えて 自閉症のピアニスト」 ～コンサート&トーク～

ピアノ 小柳 拓人氏・トーク 小柳 真由美氏

13:10 開場 13:30 開演

「福祉講座」



小柳 拓人氏 プロフィール

自閉症のピアニスト。幼少期、大変多動で奇声を発する中、音楽が鳴っている時だけ落ち着いていられたことから、5歳からピアノを、12歳からフルートをはじめ。特別支援学校高等部在学中から演奏活動をはじめ、2012年国際障害者ピアノフェスティバル金賞を皮切りに受賞多数。TV・ラジオでの紹介に加え、アメリカ、カナダ、メキシコ、中国、台湾、韓国で演奏。母と共に行う「特異を得意に変えて」コンサート&トークは100回を超えた。2019年CD『Takuto』をリリース。2021年東京オリンピック聖火ランナー。平日はデータ入力などの仕事で会社員でもある。

お問い合わせ:主催 大野南地区社会福祉協議会 042-749-2056

(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

このまちの役者が このまちから石牟礼道子の世界を発信する。さあ 一緒に知火の海に落ちる椿の花の行方まで。

十六女

独演 椿の海の記 第三章・第四章より

石牟礼道子の胸に終生刻み込まれた
若き女郎の血染めの物語でございます

じゅうろく じゅうろく

原作 石牟礼 道子
出演・構成・演出 井上 弘久
音楽 吉田 水子
作曲（不知火海のテーマ）金子 忍



題字：栗原光峯 舞台写真：スズキマサミ

● だれでも鑑賞できる字幕・音声ガイド付きバリアフリー上演。 ● チケットはぴあ窓口とセブンイレブンで購入できます。
● お目の不自由な方へ 当日正午までにご連絡ください。 ● お耳の不自由な方へ 受付とトークは手話と文字表示があります。

終演後、お話を聞きたい方は、お立ち寄りください。
相模原市市民ホール 相模原市南区相模大野5-31-1 合同庁舎内

2024年

会場 ■ 相模原南市民ホール

相模大野駅下車 徒歩 15分 ※ナビレクの道案内をご参照ください。
相模原市南区 相模大野 5-31-1 合同庁舎内

11月8日(金)

開場 PM 6:00 ~
開演 PM 7:00 ~

※中学生以下と介護者の方は無料

参加費
1000円

チケットお求めの際は
Pコードまたは
QRコードを
ご利用ください。
Pコード 529357



こちらは音声コードです。
裏面にもあります。

主催：NPO 法人こぞずっと 共催：「水俣」を子どもたちに伝えるネットワーク
問合せ：☎ 090-1603-0686 e-mail: info@cocozutto.jp
後援：相模原市 / 相模原市教育委員会 / 社会福祉法人相模原市社会福祉協議会

4歳のみっちゃんに刻まれた父・亀太郎の慟哭

不知火海沿岸の漁民たちに襲い掛かるその後の悲劇を予感させるかのように

俳優・演出家

井上 弘久 Inoue Hirohisa

1952年 東京に生まれる。
 1979年より転形劇場（太田省吾 主宰）に所属。
 名作『水の駅』『小町風伝』などで国内・海外の舞台に立つ。1990年より劇団U・フィールドを主宰。構成・演出をつとめる。同劇団解散後2013年より文学作品を一人で舞台化する「朗読演劇」を開始する。チャールズ・ブコウスキーの『町でいちばんの美女』カフカの『変身』で好評を得る。2018年より石牟礼道子『椿の海の記』全11章の連続上演を開始。3年をかけて全11章の上演をはたして後、現在その全国行脚公演を遂行中。

「さがみ風っ子文化祭ステージ部門 中学校演劇大会」で3年間、「神奈川県中学校演劇大会」にて9年間審査員をつとめ、地域青少年の育成に演劇を通じて尽力。

コントラバス奏者

吉田 水子

Yoshida Minako

東京藝術大学、桐朋学園大学研究科卒。躍動感あふれる伸びやかな演奏で、ラテン、シャンソン、タンゴ、映画音楽など、演奏と弾き語りジャンルを越えて活躍。井上とはブコウスキーの『1ドルと20セント』カフカ『変身』での共演を経て『椿の海の記』の音楽を担当。独演には不可欠のパートナーである。



©スズキマサミ



「なんて文化を大切にしない国なんだ！」20〜30代にかけて海外公演から帰国するたびに、ため息が洩れました。ヨーロッパでもアメリカでも韓国でも、演劇は文化としてもっと大切にされていなくては。その後神奈川の中学校演劇に関わって、舞台上立つ中学生たちの眼の輝きに、あらためて演劇の力を感ぜさせてもらったことは、今も私の舞台の原動力です。今回の会場の南市民ホールでも、三年間にわたって数百人の中学生たちに刺激をもらったものでした。それが閉館とは！慙愧にたえません。井上弘久



舞台上で奏でられる楽器・カリンバ
 「親指ピアノ」とも呼ばれるアフリカの楽器。オルゴールのルーツとも言われている。

ここdeシネマは地域の事業者とつながります。



石牟礼道子
BOOK FAIR

このまちの本屋さん・くまざわ書店さんが
 (相模大野駅ステーションコア6F)
 10月1日~11月中旬に石牟礼ブックフェアします。
 舞台の原作となる『椿の海の記』(河出文庫)のほか代表作となる著作や評伝など数点集めて開催。
 みなさん まちの本屋さんにお運びください。

ここdeシネマは ユニバーサルデザインにて上映・上演会開催を目指しステップアップします。

ユニバーサルデザイン
 でみんな楽しく

■相模大野駅から会場までの道案内「ナビレク」をご用意しました。(一社)音声ナビネットさんのご協力を得て相模大野駅中央改札口から南市民ホールの総合案内までGPSを利用した音声ガイドをスマホで道案内します。

■上演とトークは手話通訳とともに「UDトーク」によるオンタイム字幕表示を行います。より正確な字幕表示を行うためにオペレーターがいますが、100%正確に表示することは難しいので、ご了承ください。真剣にスマホを見つめて操作している者がオペレーターたちです。

■視覚障がい者のための音声ガイドをライブにて行います。会場内にFM電波でガイドを流し、ラジオで聞くものです。周波数は88.5MHz。ライブ放送となりますので、不具合が生じることがあってもご寛容をお願いします。

■ご来場の皆さんがより快適に過ごしていただけるようにスマホアプリ【袖縁】を使って、お手伝いさせていただくための態勢を整えます。「ちょっとお願い」「今、行きます」が気軽に行き来できる上映会を目指しています。

だれでも楽しめる
 バリアフリー上演です。
 字幕と音声ガイド付き
 貸出用ラジオあり。
 (15台まで)

お願い
 ここdeシネマ開催を
 応援ください。

カンパ振込口座
 横浜銀行 相模大野支店
 普通口座 6041388
 名義 NPO法人ここぞっと

主催

NPO法人ここぞっと

共催

「水俣」を子どもたちに
 伝えるネットワーク

お問合せはこちらへ

〒252-0303 相模原市南区相模大野9丁目6番18号
 TEL 090-1603-0686 FAX 042-742-0447
 メール info@cocozutto.jp

後援：相模原市 相模原市教育委員会 社会福祉法人相模原市社会福祉協議会



自主防災隊防災訓練および 鶴園小学校避難所運営訓練 実施のお知らせ

【自主防災隊防災訓練】

日 時：11/3（日） 10:00～11:20

訓練内容：救出訓練、AED訓練、震度体験、初期消火訓練
放水訓練

【鶴園小学校避難所運営訓練】

日 時：11/3（日） 13:00～15:30

訓練内容：炊出し訓練（試食）、ろ水機による生活水の確保訓練
マンホール設置訓練、防災備蓄倉庫（見学）
住居区画訓練、通信機器展示（見学）
防災講座：阿部善博防災マイスターによる
昨今の防災に対する基本的考えと行動

防災訓練では、起震車による震度体験ができます、また
避難所運営訓練ではアルファ米＋カレーの試食があります。
家族そろってご参加ください。

鹿島台小学校・谷口小学校 改修工事に伴う避難所等の変更について

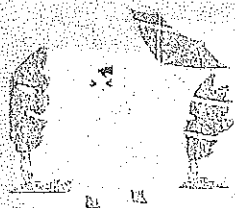
谷口小学校校舎増改築工事に伴い代替避難所を3か所指定していましたが、その1つである鹿島台小学校が屋内運動場トイレ等改修工事により体育館を使用できなくなるため、次のとおり避難所等が変更となります。

谷口小学校工事期間中の代替避難所

令和5年5月26日～ 令和6年10月8日	鶴園小学校、谷口中学校、鹿島台小学校
令和6年10月9日～ 令和6年11月19日	鶴園小学校、谷口中学校

鹿島台小学校工事期間中の代替避難所等

令和6年10月9日～ 令和7年3月31日	谷口中学校、若松小学校、鶴野森中学校
-------------------------	--------------------



※大雨、台風等の際に避難する風水害時避難場所は、鶴園小学校、南大野小学校、谷口中学校、若松小学校、鶴野森中学校、鹿島台小学校（鹿島台小学校は令和6年10月8日まで）です。

【お問合せ先】 南区役所地域振興課 電話 042-749-2135

第38回 上鶴間地区体育祭 開催について

開催日：11月17日（日曜日）

集合時間：8：45～12：00

（8：50から入場行進）

場所：南大野小学校 校庭

予定プログラム

	競技予定時間	種目	団体種目	対象・人数
1	9:30	60m競走		小学生男女 当日先着100名
2	9:50	いいものみつけた		未就学児 当日先着100名
3	10:00	スプーンリレー	○	年齢制限無し男女各3名ずつ計6名
4	10:15	親子でサンドイッチリレー		成人と子どものペア 当日先着40組
5	10:30	秋をいただきます!		70歳以上の男女 当日先着50名
6	10:45	玉入れ		小学生 当日先着120名
7	11:00	サッカーリレー	○	年齢制限無し 計8名
8	11:15	かりもの競走		小学生以上男女 当日先着48名
9	11:25	30秒の選択		中学生以上男女当日先着100名
10	11:35	バスケットボールリレー	○	中学生以上男女 各4名ずつ計8名

参加希望者は裏面の

【第38回 上鶴間地区体育祭 参加希望者名簿】
に氏名、人数をご記入ください

※すでに申し込み済みの方は記入不要です。

第38回 上鶴間地区体育祭 参加希望者名簿

回収後

地区 班

班長⇨地区長

	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				



～ 上鶴間地域包括支援センターの情報紙 ～

令和6年10月発行 第42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 ボランティア募集！！

年を重ねても誰もが暮らし続けていけるよう、あなたのやさしさと少しの勇気をわけていただけませんか？

今までの経験や、得意分野、趣味、興味のあることを活かしてくださる方や、少しの時間を地域社会に提供してくださる方を募集しています。年齢、性別は問いません。

例えば・・・

- ・百歳体操のイスの準備やおもりつけ
- ・そうきんプロジェクトの仕分け作業
- ・お出かけサポートの運転手などのスタッフ
- ・おれんじカフェ（認知症カフェ）のお手伝い



お問い合わせ
上鶴間地域包括支援センター
TEL 042 - 767 - 2731

介護予防教室 **ポールウォーキング講座（全3回）**

ポールウォーキングは、腰や膝が痛くても2本の杖で安定して歩けます。ポールは貸し出します！！自分の足で歩きたい方や仲間を作って一緒に歩きたい方はぜひご参加ください。

日時：11月15日・11月22日・11月29日 いずれも金曜日
13：30～15：30

場所：若葉・きずき自治会館 上鶴間2-18-1

参加費：無料

講師：新井 恵先生（ポールウォーキング・アドバンスコーチ）

人数：20名（応募多数の場合は抽選）



お申込み・お問い合わせ
上鶴間地域包括支援センター
TEL：042 - 767 - 2731

街の保健室



10月の
健康コラム

日ごと日暮れが早くなってきたこの頃。秋になると「眠い」「気分が落ち込む」といった症状を訴えることがあります。秋の代表的な不調として「食欲増加、甘い物や炭水化物を食べたくなる」「朝起きられない。日中も眠い」「気分が落ち込む、気力がない」「集中力が落ち、いつもできていたことができない」「人付き合いをしたくなくなる、面倒になる」…これら秋の日照量の不足によるものかもしれません。「休息」「休憩」「睡眠」をとり、「運動」や「旅行」「趣味活動」など気晴らしをしましょう。「リラックス」して「ストレッチ」や「音楽鑑賞」など、ゆったりとした時間を過ごしてください。



新任職員紹介



7月にデイサービスより異動してまいりました佐藤亜佳利です。趣味は旅行と御朱印巡りをするので、御朱印は50か所集めました！まだまだ勉強中ですが、地域の皆様のサポートをしていけるように頑張りたいと思います。よろしくをお願いします。



介護予防教室

初めてから楽しむヨガ教室

イスで座ってできるポーズを中心に行います。硬くなった身体を気持ちよく伸ばして、イライラもモヤモヤも手放してみましょ！

開催日:令和6年10月15日(火)

開催時間:14:00~15:00

定員:15名

参加費:無料

持ち物:タオル 飲み物



会場:ボンセジュール相模大野 1階ラウンジ

相模原市南区上鶴間本町1-30-28

講師:岸 貴雅 先生

(シニアヨガインストラクター・作業療法士)

お申し込み・お問合せ

上鶴間地域包括支援センター

TEL:042-767-2731

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。



相模原市マスコットキャラクター「さがみん」

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



募集期間
令和5年3月1日～

雑巾も楽しく作って介護予防

みんなで作ろう

かみつるま 雑巾プロジェクト

手指を動かして脳を活性化すると共に
ものづくりはストレス発散につながります



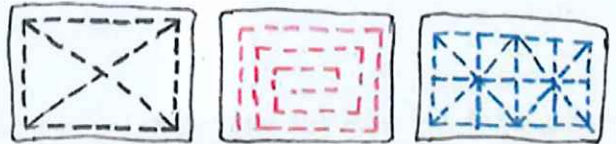
たくさん作って余ったら
ぜひ寄付を!



地域への活用を考え、大切に使用させていただきます

回収場所：上鶴間公民館、中和田自治会館
JA相模大野支店、ココファン相模大野
谷口児童館、南新町児童館
上鶴間地域包括支援センター

糸の色を変えたり、色々なステッチをしても楽しいですね♪



* お家で眠っているタオルも募集中!

* 協力事業所も募集中!

問合せ 042-746-8597 ココファン相模大野

上鶴間地域づくり部会

事務局

相模原市社会福祉協議会南区事務所
上鶴間地域包括支援センター

上鶴間地区地域づくり部会

ぞうきん作りをお手伝いいただけませんか

上鶴間地区地域づくり部会（※）で話し合いを重ね、R3年度よりぞうきんプロジェクトを立ち上げ、一部地域で試行的に取り組んで参りました。

「コロナ対策の消毒に雑巾がたくさん必要」「小学生の子どもに手づくりの雑巾を用意したいけど、仕事が忙しい」等の声を背景に、地域で手づくり雑巾を集め、世代を問わない助け合いやつながりづくりの機会として、ぞうきんプロジェクトを上鶴間圏域全体で促進していきます！

ぞうきんプロジェクトとは？

地域の方から手づくり雑巾の寄付を募集します。その雑巾を必要としている人や場所に届け活用していただく地域の支え合いの取り組みです。



タオルが余っている
地域の役に立ちたい
介護予防に裁縫をしたい



手づくり雑巾・タオルの寄付
地域のコミュニティづくり



ぞうきんが必要な人・施設
公民館・児童館・介護施設
学校・幼稚園・その他

※皆様からの手作りぞうきん・不要タオル等の寄付をお待ちしております。

回収BOXは、上鶴間公民館、谷口児童館、中和田自治会館、南新町児童館、JA相模大野支店、ココファン相模大野、上鶴間地域包括支援センターに設置しています。



※地域づくり部会とは・・・

高齢者に関わる地域課題を話し合う場です。相模原市から委託を受けた住民の方や、高齢者施設などが中心となり、上鶴間の住民の方々が暮らしやすい地域づくりを検討しています。

【上鶴間地域づくり部会事務局】
上鶴間地域包括支援センター
相模原市社会福祉協議会南区事務所