



## 熱中症に 気をつけましょう

熱中症警戒アラート等の  
メール配信サービス  
環境省が発表する熱中症  
特別警戒アラートと熱中症  
警戒アラートを、メールで  
配信するサービスです。  
1日2回、登録した区域で  
熱中症警戒アラートが発  
表されたとき、速やかにメ  
ールでお知らせします。



さがみはらメールマガジン  
「防災」  
「ひばり放送」及び「さがみ  
はら保健所メール」に登録  
いただくことで、熱中症特  
別警戒アラートが発表され  
た場合に、情報が入手でき  
ます。以下から空メールを  
送信し、登録ください。



市ホームページ

「熱中症にご注意ください！」

市ホームページでは、熱中  
症対策についてお知らせ  
する他、熱中症特別警戒ア  
ラート等に関する情報を発  
信します。



大野南地区自治会連合会  
042-749-2217

### さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和6年9月1日(日)午前9時に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



**1 その場に合った身の安全の確保**  
 ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。  
 ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。  
 ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

**2 出口・避難路の確保**  
 ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。  
 ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

**3 火の始末**  
 ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。  
 ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることも危険です。  
 ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理課 ☎042-707-7044



# 上鶴間公民館インフォメーション

## 常緑樹（ときわぎ）学級生募集！

「楽しく学んで100歳超えよう！」



【会場/時間】上鶴間公民館大会議室 午後1時30分～3時30分  
(第2回、第3回、第5回を除く)

【定員/対象】50名(60歳以上の方、上鶴間公民館区優先)

【申込み】8月20日(火)までに上鶴間公民館窓口または電話でお申込み

回数	月日(曜日)	学習内容	講師・助言者ほか
1	9月6日(金)	開級式・オリエンテーション・ 自己紹介・マジック	学級運営委員 オリビア
2	9月13日(金)	介護支援制度について学ぼう ZUMBA GOLD® (ズンバ ゴールド) チェア	上鶴間地域包括支援センター フィットネス・インストラクター 理学療法士・介護予防運動指導員 藤井 薫氏
3	9月25日(水)	相模原市議会見学	学級運営委員
4	9月27日(金)	公開講座 なつかしの名曲を楽しもう！	公民館利用サークル 「メロディー」
5	10月4日(金)	料理実習「楽しく食べて健康に」 材料費 500円	わかな会
6	10月11日(金)	吹き矢	公民館利用サークル 「上鶴間吹き矢クラブ」
7	10月18日(金)	みんなのラジオ体操	体操指導者 長野 信一氏
8	10月25日(金)	映画鑑賞	学級運営委員
9	11月1日(金)	閉級式・修了証書授与 マンドリン演奏鑑賞	学級運営委員 公民館利用サークル 「クリスタル・マンドリナーズ」

\*社会見学には交通費・昼食代が別途必要です。(詳細は開級式にお知らせします)

\*このプログラムは連続講座のため単発では受講できません。(9/27の公開講座は除く)

## 保育室で遊べるよ！

未就学児のお子様とママ・パパに  
保育室を開放します。

【開放日】月曜日から日曜日 【開放時間】午前9時～正午/午後1時～4時

○使えない日があります。来館前に使用の可否を公民館まで確認してからお出掛けください。

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→



# ファミリーバドミントン講習会



日時：9月15日（日）午前9時～正午（集合8:45）

会場：南大野小学校 体育館

募集：30名（上鶴間公民館区の方優先）

小学生も可（ただし4年生以上）

持物：体育館シューズ、飲み物、タオル（運動出来る服装で!）

参加費：不要

申込み：8月17日（土）10時より上鶴間公民館にて電話または窓口へ

## 「上鶴間の知られざる発見」②

～ ウォーキングしながら郷土を知ろう ～

【日時】 **9月28日（土）** 雨天中止  
午前8時30分～（約2時間30分）

【集合】 午前8時20分  
※集合場所はコース毎に指定。

【講師】 てくてくガイドの皆さん

【定員】 各コース10名程度  
（申込み順、館区内在住優先）

- A コース「人々の暮らしの歴史をつくった境川」
- B コース「昔の暮らしと祈り巡り」
- C コース「歴史と坂道、神社お寺鎌倉道」
- D コース「軍都から近代都市へ」

【申込み】 9月3日（火）午前10時から、4コースの中から1コースを選んで、電話または公民館窓口へ

【その他】 飲み物持参。履き慣れた靴でご参加ください。



（利用団体懇談会後援事業）

## スマイル エクササイズ

日時：9月6日（金）・10月4日（金）

各日午前10時～11時30分

場所：上鶴間公民館 大会議室

参加費：各500円

定員：20名（先着順）

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

申込み：「スマイルチーム」

インストラクター 新井 恵

TEL 090-9108-2900

（利用団体懇談会後援事業）

一緒に楽しく歌いませんか 懐かしい歌を!!

## 懐かしのコーラス

日時：9月11日（水）午前10時～12時

10月9日（水）午前10時～12時

場所：上鶴間公民館 大会議室

会費：500円

連絡先：「ローズマリー」 稲毛

TEL 090-6196-4757

\*\*\*\*\* 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。

## 大野南クラシックコンサート

相模原南市民ホール 全席自由 500円

主演 矢澤 一彦氏(ピアノ)  
大原 亜子氏(ピアノ)  
UnisOno(ギターアンサンブル)

2024.9.21(土)

開場 午後1時00分

開演 午後1時30分

販売 8月1日(木)から  
大野南公民館窓口で  
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

### クラシックコンサート当日ボランティア募集



内容 会場の扉係やチケットのもぎ取り ほか  
申込み ~9月8日(日)まで 電話または公民館窓口まで



## ファミリーバドミントン教室

【練習】

9月14日(土)

鶴の台小学校 体育館  
午前9時30分～正午

【試合】

9月29日(日)

谷口台小学校 体育館  
午前9時30分～正午

対象 館区内の小学4年生～大人  
(3年生以下は保護者同伴)  
持ち物 体育館履き、飲み物、汗ふきタオル  
※運動しやすい服装でお越しください  
指導 F.B.サザンオーノスターズ、健康体育委員会  
定員 30名(先着)/参加費 無料  
申込み ★現在受付中★ 電話または公民館窓口へ

### 子ども工作教室

9月15日(日)

場所 大野南公民館料理実習室(2階)  
\*学校から配布されるチラシを見て  
メールでお申込みください。

### 大野南

### サタデーキッズルーム

8月24日(土)

午前10時30分～11時30分

場所 大野南公民館 和室(1階)

対象 未就学児と保護者

参加費 無料

出演 布おもちゃサークル「ピノキオ」

主催 大野南サタデーキッズルーム実行委員会

共催 大野南公民館

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QRコードからでも検索できます

大野南公民館HP



# こどもまつり

**8/11(日) 11:00~16:30**

場所 大野南公民館2階707

内容 おたのしみに♪

対象 館区内の小学生

持ち物 飲み物

学校から配られるチラシをみて来てください！

令和6年度 大野南公民館 家庭教育支援事業

## 【子育てを楽しむ講座】

今年も実行委員が一生懸命

計画しています！

9/21(土)～10/26(土)全6回で食育や

社会見学など予定しています。

来月号で詳細を掲載します。



★ 時間 午前9時30分～正午(講座は90分)、第5回は午前8時30分～午後4時(予定)

★ 場所 大野南公民館(第5回は市内をバスで見学となります。)

★ 申込 8/17(土)から9/13(金)の期間で下記(宛先)に、応募項目をメールにて送信の上、応募してください(先着順) ※館区外の方は8/24(土)から受付開始

○ 宛先 【onominami-k@city.sagamihara.kanagawa.jp】

○ 応募項目 ①保護者氏名 ②お子様の氏名 ③お子様の年齢 ④住所 ⑤電話番号

★ 対象 乳幼児を子育てしている館区内に居住する保護者  
(2・3回目は公民館の保育委員による保育あり ※保育料なし)

【2歳未満は同室保育、2歳以上未就学児は別室保育】

★ 定員15組(館区内優先・先着順)

★ 参加費 500円程度(材料費として第1回目に集金します。)

※1 講座内容、時間等の変更や開催できない場合もあります。

※2 応募いただいた方には5日以内に参加の可否についてメールします。



# 大野南地区社会福祉協議会から お知らせ

みんなの  
子育てサロン

## ぽっかぽか



就学前のお子さんとお育て中のお家の方が、主任児童委員や民生委員児童委員、地域のボランティアの方と歌ったり手遊びをしたり、情報交換や交流をする会です。申し込みは、ありません。ぜひ、遊びにきてくださいね！！

8月は  
13日、14日、  
27日、28日

場所：南区地域福祉交流ラウンジ（ポー/相模大野2階）  
日時：毎月 第2火曜日と翌水曜日、第4火曜日と翌水曜日  
午前10時から11時ごろまで（途中参加もOK！！）

### 地域のサロンの紹介

#### みんなのサロン

日時：毎月第1水曜日  
10時～  
場所：若葉きずき自治会館  
南区上鶴間 2-18-1  
参加費：100円  
内容：体操・合唱・など

#### ロビーシティ五番街自治会 ふれあいサロン

日時：毎週日曜日 9時～  
場所：ロビーシティ五番街  
相模大野集会棟  
南区相模大野4-5  
参加費：なし  
内容：体操・茶話会など

皆様の参加を  
お待ちしております！



#### 大野南サロン

日時：毎月第1月曜日10時～  
場所：大野南公民館  
南区相模大野 5-31-1  
参加費：なし  
内容：体操・合唱など  
\*先月号で、住所が間違えていました。  
申し訳ありません。

#### 御園1丁目ふれあいサロン

日時：毎月第1、3月曜日  
10時～  
場所：御園1丁目自治会館  
南区御園1-15-1  
参加費：100円  
内容：体操・合唱など

今後その他の  
サロンも紹介  
していきます

問い合わせ：大野南地区社会福祉協議会 事務局 ☎042-749-2056

# 脳いきいき 仲間とつながる LINE プログラム



無料

日常生活の一部になりつつある LINE (ライン) を使って  
仲間同士で楽しく交流しながら認知機能を鍛えることを  
目標にします

開催 9月5日、12日、19日、26日、  
10月3日、10日、17日、24日、31日、  
11月7日、14日、21日(全12回)  
毎回木曜日 13時30分~15時30分

- 場所 大野南地域包括支援センター「ふらっと」
- 対象 大野南地区居住概ね65歳以上の先着12名
- 講師 城直美氏(NPO認知症予防サポートセンター)
- 持ち物 飲み物・筆記用具など

OLINE を使って人とつながり、お互いに情  
報を発信しあうことを通じて、認知機能を  
働かせます。

○このプログラムを通じた仲間と楽しく活動  
する、仲間づくり、自主グループ化を目指  
します!

令和6年度地域介護予防教室・相模原市委託事業

申込・問合せ

大野南地域包括支援センター

Tel:042-767-3701:川辺、佐藤  
月~金 8:30~17:30 土日祝日除く

ちぎり絵

折り紙

ぬり絵

ふれあいサロン

その日の気分で...  
ちぎり絵や塗り絵、  
折り紙など、  
じっくりと自分だけの  
作品を作ってみませんか。

ゆったりアートの時間  
毎週金曜日 10:00~11:30

[対象] どなたでも [参加費] 無料 [定員] 20名(先着順) [申込] 当日会場にて受付  
[会場] 東林ふれあいセンター 1階 ふれあい交流室

お申し込み・お問い合わせ

※当日、会場にてお申し込みください。  
事前申込ではございません。

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間1-22-17

[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

## ☆☆☆ 「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

令和6年6月21日  
**J:COM 相模原・大和は相模原市自治会連合会と  
 「地域安全に関する協定」を締結いたしました。**



かんたん設置で安心見守り  
 J:COMの一戸建て向け

**防犯カメラ**

詳しくはこちら



提供条件などについて、詳しくはJ:COMのホームページをご参照ください。 [jcom 防犯カメラ](#)

新規で加入される場合、  
 「自治会員専用割引(自治パス)」を  
 ご提示いただければ、

「一戸建て向け 防犯カメラ」の基本工事費  
 通常**10,780円(税込)**/台が**無料**になります。

※別途契約事務手数料が必要。

【相模原大和】一戸建て向け防犯カメラ基本工事費無料<対象者>※相模原市の自治会に加入している方で、「J:COM HOME 防犯カメラ/パック」に新規で加入されたお客さま。 <適用>※「自治会員専用割引(自治パス)」のご提示で基本工事費無料。 <基本工事費>※「自治会員専用割引(自治パス)」のご提示がない場合、1台につき10,780円(税込)。 <ご注意>※その他割引(など、一部適用とは併用できない場合あり。 ※自治パスの追加・コース変更があった場合、別途工事費/手数料/初回費用などが必要となる場合あり。建物構造や作業内容によってその他追加工事費などが必要となる場合あり。詳しくはJ:COMまで。

**0120-989-989**

AM9:00~PM6:00  
 【年中無休】

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」を付けてお電話ください。  
 ※弊社が提供するテレビ、ネット、スマホ、電気・ガス、およびこれらの付随サービス、その他のJ:COMサービスをご案内することがあります。

【注】※割引適用は、各サービスの「標準・特別」サービス変更には工事費/手数料/初回費用/月間基本料などが必要。 ※サービスにより契約期間・解約料などがある。 ※2024年6月末現在(一部除く)。 ※割引内容・期間は予告なく変更となる場合あり。 ※住所や建物によっては利用いただけない場合や、割引の適用条件・期間などが異なる場合あり。 ※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標、一部申請中のものを含む。 ※イラストはイメージ。

SK240602

夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【エアコン】



- 室内の設定温度は自動運転で 28℃に推奨されていますが、熱中症予防のため温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターの掃除は 2 週間に 1 回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して涼しく過ごすクールビズにしましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時はカーテンを閉めると暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】

夏の暑い日に、家庭でのエアコンの使用を控え、市内の公共施設や店舗などの民間施設に出向いて涼しさを共有(シェア)することで地域の節電・省エネ効果を高める取り組みです。詳細は相模原市のホームページでご確認ください。

【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。)
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて、開閉時間も短くしましょう。
- 壁や天井から適切な間隔をとり設置しましょう。

【照明】

- 必要の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。
- 点灯時間を短くしましょう。



【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

