みんなでアットホームな街づくり！

鶴川地区協議会

住民みんなでつくる わたしたちの our 鶴川

能ヶ谷・三輪町・三輪緑山・広袴町・広袴・真光寺町・真光寺・鶴川・小野路町・野津田町・金井・金井ヶ丘・金井町・大蔵町・薬師台

2025年度町田市介護予防月間

みんなで楽しくムリなく元気に!!

つる川

健康まつり

介護予防講座 1F
輪投げ 2F ホール
ユニカール 2F モルック
健康測定 2F ホール
スマホ相談 2F ホール
折り紙・ペン立 2F ホール
健康づくり 2F ホール
麻雀・碁・将棋 2F

1階カフェコーナーでドリンクが無料でいただけます

日時：2025年10月31日(金)10:00～15:00
場所：鶴川市民センター　入場無料

主催：つる川サポーター元気Up実行委員会
（町田市鶴川圏域介護予防サポーター）
鶴川第１高齢者支援センター／鶴川第２高齢者支援センター
協賛：株式会社ヤマシタ

みんな一緒に楽しく笑顔で!!

輪投げ 10:00～12:00
やり方はとっても簡単。まず輪を持ち、片手で点数が書いてある台に向かって投げます。ボールに入ったら、下に書いてある数字が得点になります。その合計が多いほうが勝ちです。

ユニカール 10:00～12:00 13:00～15:00
1チーム3人、2チーム6人の試合です。交互にストーンを投げ、相手のストーンを弾き飛ばしたり味方を援護して、センターサークルに近いストーンの数を競います。
★いま高齢者に人気のモルックも楽しめます。

健康測定
歩行診断をおすすめします。正しい歩行が腰痛や膝痛の予防につながります。次の３つの測定も貴重です。
●肌水分　●握力
●棒反応

健康づくりコーナー
健康づくりに効果的な情報を展示しています。映像によるグループ活動の紹介や高齢者の相談窓口としてお役に立つ高齢者支援センターの概要など介護予防のヒントになる貴重な情報がいっぱいです。

スマホ使い方相談
メールやラインの初歩的な操作から、写真の撮り方や行きたいお店の探し方まで、親切丁寧に1対1で学べます。

折り紙・ペン立
かんたんな作品から手の込んだ折り紙まで、またペン立ても自由にお作りになれます。初歩から懇切丁寧に教えてもらえます。

麻雀・囲碁・将棋
久しぶりに麻雀卓を囲んでロンと叫びたいですね。役満ができるかも！囲碁や将棋もお楽しみいただけます。

カフェコーナー
みんなと一緒にちょっと一休み。受付時に無料喫茶券を受取れます。

介護予防講座
（要予約/先着 ❶15 名様 ❷15 名様）
❶午前の部：動きやすい身体作り～椅子に座って簡単体操（柴田 健康運動指導士）
10：30～12：00
❷午後の部：楽しく食べて健康に（村上 管理栄養士）
13：30～15：00

★予約先
❶ 042-737-7292 鶴川第２高齢者支援センター
❷ 042-736-6927 鶴川第１高齢者支援センター
❶❷ とも電話受付開始９月１日（月）12：00～

アンケートを提出された方に手作り作品をプレゼント

昼食時、１階でパンの出張販売があります

主催：つる川サポーター元気Up実行委員会
【町田市鶴川圏域介護予防サポーター】
●お問合せ先：鶴川第１高齢者支援センター☎042-736-6927
鶴川第２高齢者支援センター☎042-737-7292
協賛：株式会社ヤマシタ

◎ FC町田ゼルビア　・・・「ゼルビア通信　No.7」

「ＦＣ町田ゼルビア背番号9番、藤尾翔太です！
Ｊ1リーグ第30節を終えて、ゼルビアは現在1位(8/21現在)です！
リーグ戦8連勝、天皇杯も併せれば公式戦11連勝と好調を維持してます。
酷暑が続きますが、一丸となって闘い続けます！また、9月からはACLも始まります！
"町田を世界へ"知らしめるべく、"共闘“ をよろしくお願いします！」

【試合情報】　HOME　Gスタ
日時：9月12日(金)19：00キックオフ
対戦・横浜FC
日時：9月27日(土)16：00キックオフ
対戦・ファジアーノ岡山
日時：10月18日(土)14：00キックオフ
対戦：アビスパ福岡

TSURUKAWA
鶴川地区協議会
〒195-0062
町田市大蔵町1981-4　鶴川市民ｾﾝﾀｰ内
☎ 070-5466-6542　FAX　050-3085-6517
http://tsurukyou.com
machida@tsurukyou.com
https://www.facebook.com/
鶴川地区協議会-508012406031330/

鶴川地区協議会便り

2025年 １０月号

鶴川地区協議会からのお知らせ！

◎ ハッピーフライデー　9月・10月 の企画をご案内します・・・！

・日時：2025年9月26日（金）
10：00 ～ 15：30
・会場：鶴川市民センター1階
第一会議室

◆参加団体：
(株)ポートエモーション
らぶふぁみ事務局

◆内容：

～防災について話そう！～

いつ起こるかわからない災害。
いざという時のために、子どもを持つ親としてどのように備えたらいいのでしょうか？
町田市防災アンバサダーのらぶ♡ふぁみスタッフとお話してみませんか？
※開催時間内は出入り自由！

「らぶ♡ふぁみweb　防災について」

何でも相談会 実施中！
鶴川つなげるボード！
キッチンカーでランチ！
おもちゃ バスケット！

・日時：2025年10月31日（金）
10：30 ～ 15：00
・会場：鶴川市民センター1階
第一会議室

介護予防講座

◆参加団体：
つる川サポーター
元気Up実行委員会

◆内容：

① 10：30～12：00
動きやすい身体作り～
椅子に座って簡単体操
（柴田 健康運動指導士）

【予約先】　先着15名
鶴川第2高齢者支援センター
042-737-7292

② 13：30～15：00
楽しく食べて健康に
（村上 管理栄養士）

【予約先】　先着15名
鶴川第1高齢者支援センター
042-736-6927

ヤクルトレディはじめませんか？

・やりがいのあるお仕事です！頑張った分、高収入
・仕事と家が両立できる！家事・育児に優しい仕事時間、保育ルーム有

ヤクルト鶴川センター
町田市大蔵町533-1プランドール須崎

Yakult
健康幸せお役立ち企業
神奈川東部ヤクルト販売株式会社
町田事業所：町田市野津田町747　高津事業所：川崎市高津区千年708
0120-8960-39

鶴川地区協議会 LINE@アカウントのご紹介！

イベントやお得な情報をお届けしています！
公式アカウント検索画面から「鶴川地区協議会」で 検索して下さい！

毎月第３水曜日は 鶴川みんなの交友拠点！

3水（さんすい）スマイルラウンジ

無入料場

◆ 日時：令和7年11月19日（水）10：00 ～ 15：00
※12：00～13：00休憩となります

◆ 会場：和光大学ポプリホール鶴川　交流スペース他

まなびのひろば

場所：３F多目的室
※入場無料

タイトル	鶴見川の川づくり①・②
時　間	①10：30～11：30　②13：30～14：30
内　容	町田市の小山田、奥の丘陵地帯の7つの谷戸を最源流とした鶴見川(43ｋｍ)は江戸時代から洪水に悩まされ、改修事業はS48～51年、護岸工事はH2年(1990)頃に終了しています。 今回は身近な鶴見川について以下を学びます。 ① 鶴見川の総合治水対策について・・・ ② 鶴見川における健全な水循環系のための取組みについて・・・
講　師	国土交通省関東地方整備局　京浜河川事務所 流域調整課　　逢沢 英之 課長

おやこのひろば

場所：プレイルーム

タイトル	わくわくひろば
時　間	10：30 ～12：00、13：00～ 15：00
定　員	11人を超えた場合は交代制
内　容	おもちゃで遊びながら、おしゃべりが楽しめます。紙芝居・絵本・手遊びなども行います。
問合せ先	鶴川地域子育て相談センター 042-734-3699

スマホ何でも相談

あらゆるどんな質問にも、できるだけお答え努力いたします。
10：00～12：00　　13：00～14：00

くらしのひろば

暮らしの中で気付いたことや不安なども、気軽にご相談ください。　LINEでも相談受付けます！

ボランティアのひろば

鶴川のボランティア募集や、ボランティアができる人の情報がいっぱい。お気軽にお越し下さい。

囲碁・将棋コーナー

囲碁と将棋ができるコーナーを用意しました。お気軽にお仲間とお楽しみください。

折り紙教室・手芸教室

「折り紙教室」(午前)、「手芸教室」/「ひも編み」(午後)を行ないます。

健康相談コーナー

日々の体調に不安はありませんか？保健師が相談にのります。血圧測定もできます。10：00～12：00

無料法務相談

※予約制です　当日６名様まで　1人40分

法務の専門家が個室でご相談にのります。相続や財産管理、遺言、その他トラブルなどの相談に応じています！

無料法務相談は、あらかじめ予約申込みが必要です！
⇒ 鶴川地区協議会事務局：☎ 070-5466-6542

★鶴川地区協議会では　サポーターを募集しています！

鶴川地域イベントのご案内

◎ 鶴川OMOTENASHI祭り 2025秋　“つなぐ市”　開催します！

2019年初開催から今回3回目となる鶴川OMOTENASHI祭り、今回は2025秋 “つなぐ市” を開催します。人からひとへとつながる特別な市、骨董市・古本市・マーケット・お茶会など、地域の拠点を巡りながら、人と人、心と心が出会い、未来へとつながる一日です。ぜひ、遊びに来て下さい。　※詳細：チラシ参照 QRコード ↓

◆ 日時：2025年10月19日(日)　10：00～16：00

◆ 会場：鶴川香山園　・・・つなぐ市、キッチンカー(おにぎり、コーヒー)、マーケット出店、野菜販売
武相荘　・・・骨董市
みんなの古民家　・・落語、紙芝居、リメイク木工品、たこ焼き、ドリンク
可喜庵　・・・古本市、古民家図書館、つるぼんコラボ
虚心亭　・・・お茶会体験、茶道具/クラフト品展示販売、成城プリン販売

【主催】鶴川地区協議会 青年部　☎070-5466-6542　　【後援】町田市経済観光部　☎042-724-2128

◎ 鶴川地区協議会　【映像鑑賞勉強会】　9月･10月　のお知らせ！

◆ 第86回　９月１６日（火）　・・・①90分
テーマ：戦後の昭和から平成にかけて男女平等はどのように歩んで来たのかを知ろう！
※戦後の憲法で男女平等になり婦人参政権から始まり、高度経済成長期に男女雇用機会均等法が出来たが不十分で男女共同参画社会へと進展して行く。近年ではセクハラ・マタハラ・DV問題や非正規雇用の7割が女性で男性稼ぎ主モデルが続いているが、男女共に暮らしやすい社会が求められていることを実感しよう。

◆ 第87回　１０月２１日（火）　・・・①30分　②16分　③60分
テーマ：高齢者を見守り支えるお互い様のおせっかいと学びについて知ろう！
※福祉施設が作った食堂での安否確認からちょこっと手を貸して運動について、施設で高齢者が求めているのは学びだとして学校のように授業がある施設について、10年以上孤独死ゼロの団地の自治会が進める向こう三軒両隣の綿密なお付合いについて学ぼう。

【場所/日時】鶴川市民センター1F地域活動室　毎月 第3火曜日 10：00～12：00　　※入場無料/予約不要

鶴川地域の紹介コーナー（人物・地区・店舗・施設・NPO・町内会・自治会・他）

◎ 町田市立 鶴川中学校　校長　　大石 眞二 さん

いつも地域の方々に温かく見守っていただいていることを、改めて感謝申し上げます。
4月より鶴川中学校校長として着任いたしました。町田市で木曽中、町田第三中に続いて3校目・10年目となります。町田市には20の中学校がありますが、それぞれ異なる個性や名物があります。鶴川中にも、創立78年の伝統、市で唯一の教科教室型の校舎という特徴があります。現在、その校舎の利便性を高めるべく、約1年をかけて中規模改修工事を進めているところです。学び舎の魅力が増すことを機に、その中で学ぶ生徒にも、「さすが鶴中生だね」と言われるような人間的魅力を自分で発見し磨いていってほしいと願っています。本校の教育目標の一つに「敬愛」という言葉があります。互いの良いところを認め合い高め合う、また、思いやりの心をもって大切にし合う、そんな「敬愛」の精神にあふれる生徒が育つ学校を、地域の皆様と共に作り上げてまいりたいと存じますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。