

上溝地区

子育てマップ

上溝地区社会福祉協議会
子育てマップ編集委員会
☎042-703-9390

このマップは相模原市地域活性化事業
交付金で作成されました。

令和2年2月改訂



困った時の相談は…

中央区 中央子育て支援センター

住所 中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらA館1F
★のみ 中央区陽光台3-19-2 (陽光圏内)
時間 平日(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時

子どもと家庭、ひとり親家庭、女性に関する相談
☎042-769-9221

子どもの発達や障害・療育に関する相談★
☎042-756-8424

保育所等の利用相談、児童手当等の申請
☎042-769-9267

妊娠・出産、乳幼児健診、健康について
☎042-769-8222



プレママから子育て世代まで
応援する子育て情報誌
「子育てガイド」が
相模原市から発行されています。

子育てガイド 相模原市



クリック



おやっ!
と思ったら…

病気の第一発見者はお家の人

病気を早く発見するために、すぐれた目で
こどもを観察しましょう。

目

- 目の輝きはどうか
(きらきらしているか、どろんとしているか)
- 充血しているか
- 涙がでているか
- 目やにがでているか
- まぶしがらないか
- まぶたにむくみがないか

耳

- 耳だれがでているか
- 痛みがあるか
- 聴力はどうか

口

- くちびるの色はどうか
- いちご舌(舌の表面がいちご状に見える)があるか
- 口の中の痛みがあるか(口内炎)

鼻

- 鼻水がでるか
- つまるか
- かわくか
- くしゃみがでるか

のび

- 痛みはどうか
- 赤くなっているか
- 白い斑点があるか
- 扁桃がはれているか
- 声がかれているか
- せきがでるか

表情

- いきいきしているか
- ぼんやりしているか
- 目つきや目の動きがおかしくないか

食欲

- なくなったか
- 増しているか
- ふつつか

睡眠

- 眠らないか
- うとうとする程度か
- ぐっすり眠っているか



観察のポイント



痛み

- どこが
- どんなとき
- どの程度
- どのように痛むか(からだの姿勢はどうか)

皮膚

- 赤くないか
- 蒼くないか
- はれていないか
- ポツポツがあるか
- 乾燥していないか
- さずがないか
- かゆみがないか

尿

- 量・色
- におい
- 混入物
- 回数

その他

- 吐いたか
- けいれんがあるか
- 意識はどうか
- 体重の増減
- 呼吸、脈拍など
- 発熱
- 呼吸困難
- きげんの良し悪し
- 泣き方はどうか
- おなかの様子
- 股のつけ根が腫れていないか

・きげんが悪い
・食欲がない
・眠らない
こどもからのサインです。



こんなときは 急いで病院へ

時間外でも夜間でも診てもらいましょう。

- 顔色が悪い
- ぐったりしている
- 息づかいがあらいう
- 意識がない
- 頻繁に吐く
- 出血がひどい
- ひきつけがなかなか止まらない



日本赤十字社では、救急法などの講習会を全国で開催しています。
お問合せ、お申し込み方法は、下記ホームページでご確認ください。

日本赤十字社 救急法等の講習
http://www.jrc.or.jp/activity/study/

出典：日本赤十字社「知っておきたいこどもの看病・手当のしかた」(平成29年)

遊び場情報

★「ぶらっと上溝」おやこサロン

「ぶらっと上溝」では就学前の親子を対象に、保育士等と一緒に遊んだり、子育て中の方の情報交換の場としています。身体測定も行います！
住所：中央区上溝6-2-16 (上溝高校前)
日時：毎月第3金曜日 午前10時30分～11時30分
参加費：無料
お問合せ：上溝地区社会福祉協議会
住所：中央区上溝7-7-17 上溝まちづくりセンター内
電話：042-703-9390
時間：平日(祝日除く) 午前9時～午後5時



★上溝南子どもセンター

ふれあい親子サロン
毎月 第1金曜日 午前10時～11時15分
乳幼児とその家族向けの集まりの場です。身体計測、育児相談、保育士による親子遊びを行います。
おはなし会
毎月第1・第3火曜日 午前11時～11時30分
読み聞かせサークル「あかずきん」による読み聞かせです。
わくわく広場
毎月第2・第3木曜日 午前10時30分～
地域の子育て広場スタッフと遊んだり、子育ての情報交換をする場です。
※他にもリズム体操やヨガ教室などがあります。お気軽にお問合わせください。
住所：中央区上溝742-2
電話：042-777-0930
時間：午前9時～午後5時(偶数月第3日曜日と年末年始はお休みです)

★四ツ谷児童館

子どもたちが誰でも遊べる施設です。遊戯室、図書室、集会室などがあります。
※乳幼児には必ず保護者の付き添いをお願いします。
住所：中央区上溝2-1-9
電話：042-761-4362
時間：平日 午後1時～5時
土・日曜、祝日、夏休み等 午前9時～午後5時
※年末年始などの休館日を除く

★子育てサロン&交流広場「かみみぞ ひだまり」

平日はいつでも開いている子育て広場で、親子が気軽に集い交流できる場です。保育士経験のあるスタッフが育児相談や子育てのアドバイス等も行っています。予約は不要です。
対象：3歳くらいまでのお子さんと保護者、妊婦さんやその家族
利用料：無料
季節のイベントや毎月のイベント(誕生日会・リトミック・お茶会等)も開催しています。
住所：中央区上溝5-1-11
電話：080-5935-8040
時間：平日(祝日除く) 午前10時～午後4時



休日や夜間に 急病になったとき

医科

まず、かかりつけ医へ連絡してください。連絡がとれないときや医師が不在のときは、メモの準備をしてから相模原救急医療情報センターへ電話をしてください。診療可能な医療機関をご案内します。医療相談・歯科案内は行っていません。

相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000

平日 …… 午後5時から翌朝9時まで
土曜日 …… 午後1時から翌朝9時まで
休日(日曜・祝日・12月29日～1月3日) …… 午前9時から翌朝9時まで

かながわ小児救急ダイヤル

夜間、子どもの体調のことで判断に迷ったとき、専任の相談員(看護師等)が電話相談に応じています。(電話による診断・治療を行うものではありません)

かながわ小児救急ダイヤル ☎045-722-8000 (#8000)
相談時間/毎日 午後6時～午前0時



ゴールデンウィーク・年末年始に 急に歯が痛くなったとき

ゴールデンウィーク、年末年始に相模原口腔保健センターで急患歯科診療所を開設しています。

開所日 ゴールデンウィーク(5月3日～5月5日)

年末年始(12月29日～1月4日)

受付時間 午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分

場所 相模原口腔保健センター(中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらB館2F)

※事前に必ずお電話してください。 ☎042-756-1501



病院



No.	病院名	電話番号	おもな診療科目
内科			
1	たてのクリニック	042-760-3770	内科、外科、リハビリテーション科、皮膚科
2	岩久内科クリニック	042-762-2552	内科、小児科
3	中村病院	042-761-3721	内科、小児科、精神科 心療内科、神経科
4	関医院	042-761-2080	内科、小児科 リハビリテーション科
5	上溝内科クリニック	042-759-7070	内科
6	せきね小児科クリニック	042-704-7002	小児科
7	まつざわクリニック	042-762-3166	内科、皮膚科、麻酔科 リハビリテーション科
整形外科			
8	上溝整形外科リハビリクリニック	042-786-7700	整形外科、リハビリテーション科
眼科			
9	星ヶ丘眼科	042-758-0710	
耳鼻科			
10	正来耳鼻咽喉科医院	042-756-5673	



歯科



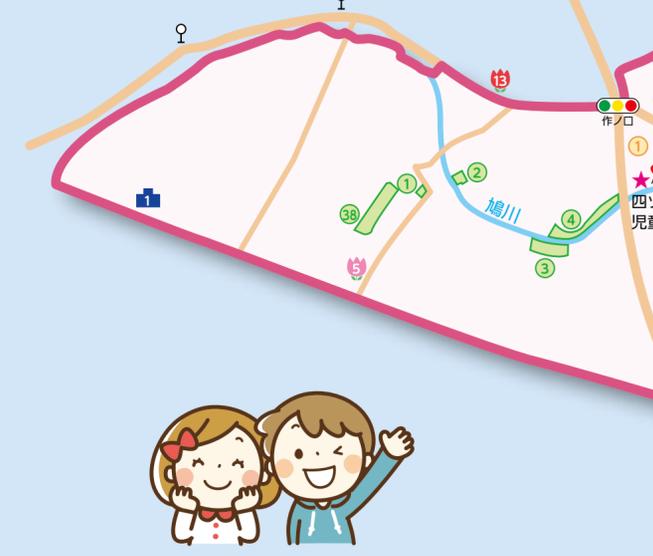
No.	病院名	電話番号	おもな診療科目
※歯科…歯科口腔外科			
1	ふるや歯科医院	042-713-3450	歯科 矯正歯科 小児歯科 歯科
2	さくらデンタル	042-866-5619	歯科 矯正歯科 小児歯科 歯科
3	かみみぞ中央歯科	042-764-1768	歯科 小児歯科 歯科
4	アクリアデンタルクリニック 上溝	042-785-2251	歯科 小児歯科 歯科
5	グリーン歯科	042-761-4976	歯科
6	大谷歯科医院	042-762-0257	歯科
7	クローバー歯科クリニック	042-762-8041	歯科 矯正歯科 小児歯科
8	あい歯科クリニック 上溝医院	042-713-1839	歯科 矯正歯科 小児歯科 歯科
9	ワコー歯科医院	042-761-1133	歯科
10	山口歯科医院	042-761-4601	歯科
11	歯科川崎医院	042-756-1113	歯科 矯正歯科 小児歯科 歯科
12	さくら歯科クリニック	042-764-2345	歯科 小児歯科 歯科
13	サン歯科クリニック	042-763-8118	歯科 矯正歯科 小児歯科
14	あきら歯科	042-707-4563	歯科 小児歯科
15	まるさき歯科クリニック	042-733-8322	歯科 小児歯科
16	斉藤歯科医院	042-778-5565	歯科
17	松崎歯科医院	042-778-2797	歯科



幼稚園・保育園・認定こども園				
No.	名称	住所	電話番号	園庭開放
1	オハナ OHANA	上溝 2-10-25	785-2966	お問合せください
2	◎ どんぐりこども園	上溝 4-15-20	762-0768	月～金/午前10時～11時
3	鳩川幼稚園	上溝 3-16-15	761-4306	お問合せください
4	◎ ひよこ保育園	上溝 7-5-3	762-1015	木/午前10時～11時30分
5	ひよこ保育園分園	上溝 7-4-14 清水屋百貨店ビル1F	760-7515	—
6	みずほ幼稚園	上溝 7-31-4	762-2289	お問合せください
7	◎ ひよこ第2保育園	上溝 1887-1	750-0680	水/午前10時～11時30分
8	◎ 南上溝保育園	上溝 1961-1	756-3140	月～土/午前9時～午後5時
9	めだか子供の家	上溝 1958-1	754-2732	お問合せください
10	ちびっこはうす2	上溝 2162-31	760-8368	お問合せください
11	けやきの子幼稚園	上溝 382-3	778-3704	お問合せください
12	◎ ふじ第二保育園	上溝 350	778-2211	月～金/午前10時～11時30分
13	てるて幼稚園	緑区下九沢 441-1	762-3594	お問合せください

※◎は、災害時乳幼児支援ステーション
その他、親子サロン等については各園にお問合せください。

「災害時乳幼児支援ステーション」とは、地震や風水害などの大規模な災害が発生した場合に、在園児以外の受け入れ体制が整っている保育園が、乳幼児の一時預かりや保護者の育児相談などの育児支援を提供する仕組みです。



児童クラブ・放課後等デイサービスなど			
No.	名称	電話番号	内容
1	作の口児童クラブ	763-0687	市立児童クラブ（作の口小学校内）
2	新宿児童クラブ	762-9995	市立児童クラブ（新宿小学校内）
3	上溝児童クラブ	763-4029	市立児童クラブ（上溝小学校内）
4	上溝南児童クラブ	777-0930	市立児童クラブ（上溝南こどもセンター内）
5	デイリーこどもクラブ	763-3618	民間児童クラブ
6	オハナ OHANA	785-2966	民間児童クラブ
7	学童ひまわりクラブ	761-8716	民間児童クラブ
8	ひかりのにな	713-1525	放課後等デイサービス
9	クローバー上溝	785-2061	放課後等デイサービス
10	キートス アイナ kiitos aina	711-8624	放課後等デイサービス
11	ぼこ・あ・ぼこ	707-4718	放課後等デイサービス
12	もみの木ホーム	759-4353	障害児者一時ケア

※手続き等は各施設にお問合せください。

公園など					
No.	名称	水飲み場	トイレ	ベンチ	設置遊具
1	子育て公園			3	滑り台・砂場
2	上溝四ツ谷すこやか公園			1	滑り台
3	上溝四ツ谷ふれあい公園			3	スプリング遊具
4	上溝四ツ谷花公園			2	滑り台・ブランコ・スプリング遊具
5	上溝川辺公園	有	有	14	滑り台・砂場・スプリング遊具 鉄棒・うんてい
6	上溝みどり公園			1	滑り台
7	日金沢公園			2	滑り台・ブランコ・スプリング遊具
8	鳩川あじさい公園	有		5	滑り台・砂場・ブランコ
9	上溝北ふれあい広場	有	有	5	
10	石住若草公園	有		18	滑り台・ブランコ・うんてい・はん登棒

公園など					
No.	名称	水飲み場	トイレ	ベンチ	設置遊具
11	上溝つつじ公園			3	滑り台・砂場・ブランコ スプリング遊具・鉄棒
12	横山公園	有	有	55	滑り台・砂場・ブランコ スプリング遊具・うんてい
13	上溝こまどり公園			2	滑り台・砂場・ブランコ・スプリング遊具
14	上溝中央公園	有	有	2	滑り台・砂場・ブランコ・ スプリング遊具・鉄棒・ジャンブルジム
15	鳩川れんげ公園				滑り台・砂場・鉄棒
16	石橋中央子どもの広場			2	滑り台・ブランコ・太鼓橋
17	豊原公園	有		4	滑り台
18	上溝坂上公園			2	
19	本町東児童遊園			2	滑り台・砂場・ブランコ・鉄棒
20	上溝竹の子公園			2	滑り台・砂場
21	上溝7丁目公園			1	滑り台・うんてい・はん登棒
22	鳩川つつじ公園			2	砂場
23	上溝田中公園	有		3	滑り台・砂場・スプリング遊具 クライミング

公園など					
No.	名称	水飲み場	トイレ	ベンチ	設置遊具
24	上溝田中南公園			2	滑り台・スプリング遊具
25	上溝さくら公園	有		7	滑り台・砂場・クライミング
26	上溝ふれあい広場	有		11	
27	上溝甲6号公園	有		2	ブランコ・鉄棒・シーソー
28	田尻第二公園	有	有	7	滑り台・ブランコ・鉄棒
29	丸崎公園	有		4	滑り台・ブランコ・スプリング遊具・鉄棒
30	上溝そよ風公園	有		7	滑り台・砂場・スプリング遊具・鉄棒
31	田尻第一公園	有		5	滑り台・砂場・ブランコ スプリング遊具・シーソー
32	道保川公園	有		50	滑り台
33	道保川はなみずき公園			2	滑り台・スプリング遊具
34	田島公園	有		1	滑り台・ブランコ・スプリング遊具
35	虹吹公園	有		2	滑り台・ブランコ・スプリング遊具・鉄棒
36	鳩川すみれ公園				ブランコ・シーソー
37	鳩川むつみ公園			1	ブランコ・地球儀遊具
38	四ツ谷子どもの広場	有	有		
39	久保子どもの広場	有	有		
40	丸崎自治会子どもの広場	有			

上溝地区子育てマップ



公園・AED情報
も見られます！



交通事故発生箇所マップ
(相模原市HPより)



お出かけ前に
確認してね

自治会館など

No.	名称	住所	電話番号
1	四ツ谷自治会館	上溝 2-1-9 (四ツ谷児童館内)(児童館共通)	761-4362
2	久保公会堂	上溝 3-9-2	
3	日金沢自治会館	上溝 5-8-18	760-8044
4	本町自治会館	上溝 6-2-11	762-4502
5	元町自治会館	上溝 6-18-4	761-5926
6	田中自治会館	上溝 7-12-23	762-9845
7	本久自治会館	上溝 1779	755-6811
8	石橋自治会館	上溝 2462-2	762-9996
9	田尻自治会館	上溝 2555	
10	丸崎自治会館	上溝 1536-2	756-8600
11	虹吹自治会館	上溝 1301-01	
12	番田・諏訪面自治会館	上溝 822-1	778-6116
13	鳩川自治会館	上溝 3-14	
14	石住(石橋集会所)	上溝 3876	
15	豊原自治会館	田名 4000-3	
16	神明団地集会所	上溝 2421-1	

広域避難場所

- 横山公園・上溝中学校
- 上溝南高校

凡例

- 幼稚園・保育園
- 児童クラブ・放課後等デイサービスなど
- 公園
- 自治会館など
- 病院
- 歯科
- 小・中学校
- 高等学校
- 寺
- 神社
- 交番
- 消防署
- 金融機関
- 広域避難場所
- 避難所
- AED
- ポスト
- バス停

