

5月クリーンデーのお知らせ

(第354回)

令和 3年4月1日
自治会法人 東林間自治会
会長 古木 昇
環境部

5月のクリーンデーは9日(第2日曜日) 午前9:00から行います。

皆さまのご協力をよろしくお願い致します。(雨天の場合は、16日となります。)

クリーンデー集合場所と担当地区

- | | |
|-------------------------|---|
| *上鶴間遊園地と水道路
(上鶴間8-4) | 東1区、東2区、東3区、東4区、東5区、東6区 東11区 東14区
東15区、東16区、東17区東18区、東19区、東20-1区、20-2区の方 |
| *東林ふれあいの森
(上鶴間8-20) | 東7区、東8区、東9区、東10区、東12-1区、東12-2区、東13区の方 |
| *第4公園
(東林間4-41) | 西1区、西2区、西3区、西4-1、西4-2区、西11区、西12区
西15区、西31区、南2区、南3-1、3-2、3-3区の方 |
| *三角公園
(東林間5-7) | 南1区、南7区、南8区、南9区、南10区、南11区、南12区
南13区、南14区、南15区、南16区、南17区の方 |
| *第3公園
(東林間3-13) | 西5-1、5-2区、西6-1、6-2区、西7区、西9区、西10区
南4区、南5区、南6区の方(担当役員:田村、浅田、林、斎藤) |
| *林間公園と緑道
(東林間1-22) | 西18区、西19区、西20区、西21区、西28区、西29区
西30区の方 |
| *松蔭公園
(東林間1-5) | 西13-1、13-2区、西14区、西16区、西17-1、17-2、17-3区
北1区、北2区、北3区、北4区、北5区、北6区、北7区
東21区の方 |
| *第2公園と水道路
(東林間2-11) | 西22区、西23区、西24区、西25-1、25-2区、西26区
西27区の方 |
| *第5公園
(東林間3-17) | 西8区 |

*6月のクリーンデーは13日に行う予定です。
この内容はホームページでもご覧いただけます。

館報 どうりん

第 217 号

発行 東林公民館
編集 広報部
相模原市南区相南 1-10-10
☎ 042-744-0087(代)
人口……………41,727人
(男20,545・女21,182)
世帯……………21,609世帯
(R.3.3.1現在)

残念ながら
今年度も

東林文化祭中止

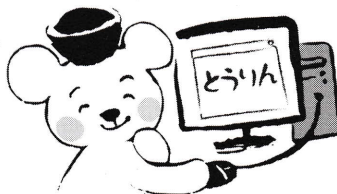
皆で一生けん命取り組んだ 思い出の文化祭

少しでも文化祭の気分を味わっていただけるよう
過去5年間の記録写真を集め、スライド動画を作成しました。
ホームページで、ご覧いただけます。

東林公民館

🔍 検索

インターネット検索で、
東林公民館ホームページを検索



二次元バーコードを
読み取ってご覧ください



今年度、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、多くの事業が中止、様々な活動も制限を余儀なくされました。
しかし、これを機にホームページやソーシャルメディアの活用など、あらためて気づく機会にもなりました。
公民館報とあわせてホームページもぜひご活用ください。

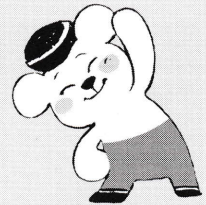


南区誕生10周年記念

相模原市の政令指定都市移行に伴い誕生した南区は、
令和2年4月1日に区制10周年を迎えました。



無理せず取り組んでください。 健康体操



ソーシャルフィットネスコーチであり、公民館体育部や“スマイルチーム”の名称で運動の普及活動をされている新井氏と後藤氏に、手軽にできる運動をご指導いただきました。運動の一部をご紹介します。

今回、動画も作成いたしましたので、あわせてご覧ください。

【ウォーキング】ワンポイントアドバイス ●



① 肩の力は抜いてリラックス。ひじは軽く曲げ、目線は遠くをまっすぐ見る。



② 足を踏み出し、かかとからつま先でしっかり蹴る。しっかりと着地。



③ つま先でしっかり蹴る。



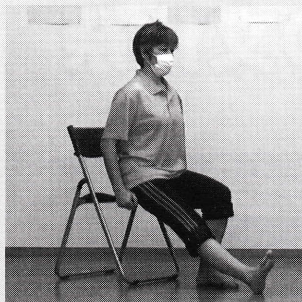
④ 腕は大きく振り、ひじを後ろに引くことを意識しましょう。

★特に②のかかとからしっかりと着地を意識して行くと自然と一連の流れでウォーキングできます。ぜひためしてみてください。

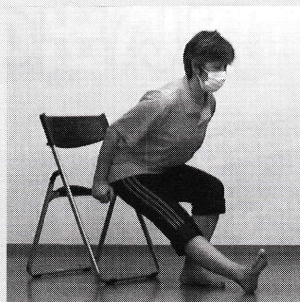
ウォーキング後に【簡単ストレッチ(写真はイスバージョン)】 ●



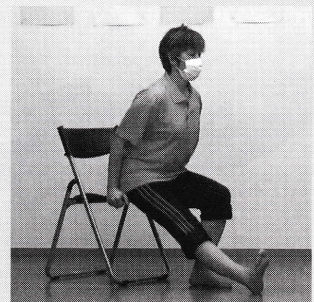
① イスに浅めに座る。



② 片方の足を前に出す。この時、つま先はあげ、上(天井)に向ける。手をイス両脇につき、背筋を伸ばして安定して座る。膝も伸ばして)



③ 息をゆっくり吐きながら、上半身をゆっくりと前に倒す。(背中が丸まらないように。膝も伸ばして)



④ ゆっくりと元の状態に戻す。

★①～④まで左右同じように行ってください。

足踏み運動 ●



ご自宅でも手軽にできる、足踏みをしながら体を動かす【足踏み体操】も動画配信しています。

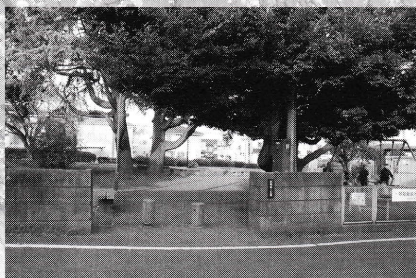
その場で足踏みだけでも運動になり、意外と難しいです。ぜひためしてみてください。

それぞれ、二次元バーコードを読み取ると、その動画をご覧になることができます。



東林地区を歩いてみよう ～part 2

暖かくなり、散歩も心地よい季節になりました。ちょっと運動に、近場を歩いてみませんか。
知っているようで知らない場所を見つけることができるかもしれませんよ。



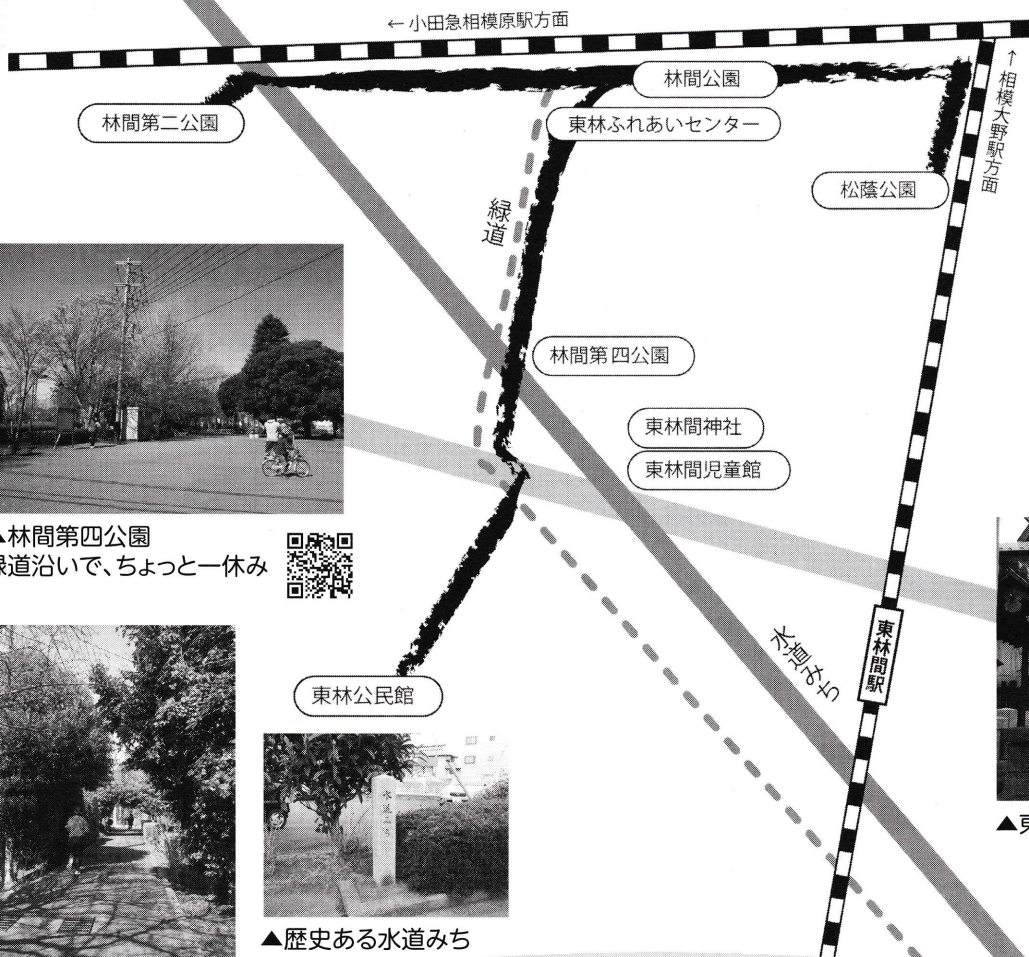
▲林間第二公園



▲林間公園

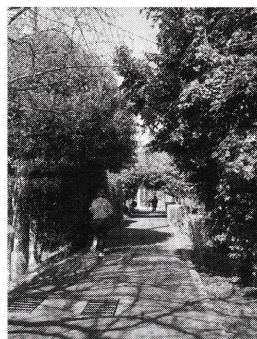


線路沿い、電車を眺めながら一休み



▲林間第四公園

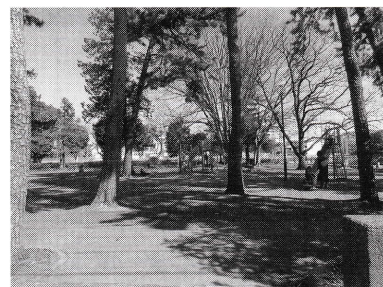
緑道沿いで、ちょっと一休み



▲緑豊かな緑道



▲歴史ある水道みち



▲松蔭公園



▲東林間神社

前号に続いて第2弾

今回は、公民館から林間公園方面を散歩してみました。一部をご紹介します。
皆さんも、歩いて運動しながら、地元を散策してみませんか。

ホームページには、風景の動画も載せています。
今回はそれぞれの場所ごとに、2次元バーコードを作成してみました。
読み取るとその風景が見ることができます。ぜひご覧ください。



東林公民館からのお知らせ

新型コロナウイルスに感染しないために

ひとり一人が引き続き、感染予防対策にご理解・ご協力をお願いいたします

公民館ご利用の皆様へお願い

- ◎手洗い・うがいをしましょう。
- ◎飛沫防止のため、マスク等を着用しましょう。
- ◎3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。

※なお、感染防止対策として、共用スペースや閲覧物の使用制限を行っています。

貸室使用の皆様へのお願い

- ▶公民館利用前の感染予防対策チェックシート作成と管理
- ▶手洗い等、手指の消毒
- ▶マスク着用等による飛沫感染の防止
- ▶こまめな換気
- ▶活動後の清掃と消毒
- ▶活動の前後は、ロビー等での長時間の会話や密集を避けるようにしてください



図書室カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
				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	26	27	28	29	30	

5月						
日	月	火	水	木	金	土
						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	26	27	28	29
30	31					

6月						
日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

●●図書室休室日

○●公民館休館日

【開室時間】

午前10時～午後5時

※開室直後や閉室間際は混雑しますので、ご注意ください

※カレンダーの□の日は、返却ポストも利用できませんのでご注意ください。

図書室からのお知らせ

蔵書点検やゴールデンウィークなど、図書室のお休みの日が多くなっております。

図書室カレンダーをご確認ください。

◇4月13日～4月18日まで蔵書点検のため、お休みになります。この期間は、返却ポストも利用できませんので、ご注意ください。

※やむを得ない理由で臨時休室など変更がある場合もあります。



高齢者学級・女性学級 準備委員募集

令和3年度高齢者学級・女性学級の開催について検討し、実施の際には、企画・運営を行う準備委員を募集します。

それぞれ応募条件等ありますので、詳しくは公民館へお問い合わせください。

編集後記

公民館事業の再開をお知らせしたのも束の間。再びの閉館となり、利用者の皆さんとの再会もなかなか叶わず、残念でした。今回は、東林地区を歩いてみよう パート2というところで、緑道沿いに林間公園から松蔭公園界隈を散策してみました。「林間」の名残を感じる、ほっとするところが沢山ありました。公民館にいらつしやるついでに、立ち寄ってみてはいかがでしょう。

(山)

東林公民館では「回覧東林情報」「公民館ホームページ」「案内チラシ」などでも情報を発信しています。あわせてご覧ください。

なお、詳細については公民館へお問い合わせください。

(休館日は毎月第4月曜日)

※開催日・開催内容等につきましては、やむを得ず、変更する場合があります。

東林地区まちづくり会議 委員を募集します!



地域の様々な団体の方たちと一緒に

“東林地区のまちづくりを考える人”を募集しています。

【会議の内容】 東林地区の課題の整理・解決策の検討など

※会議は年間5回程度（原則、平日の午後2時から開催）

【報酬】 無報酬

【任期】 令和3年6月（予定）から令和5年3月31日まで

【募集人数】 1人（選考）

【応募資格】 東林地区在住の20歳以上の人（相模原市の職員及び議員を除く。）で
東林地区のまちづくりに取り組む意欲のある人

【応募方法】 住所、氏名、年齢、職業、電話番号、応募の動機・抱負など
（800字程度）を書いて、事務局へ直接お持ちいただくか、
郵便、ファクス、Eメールで応募してください。

応募申込書は事務局で配布しています。

また、市のホームページからもダウンロードできます。

（「南区」→「地域のまちづくり（東林地区）」→「東林地区
まちづくり会議」）

※令和3年5月21日（金曜日）【必着】

※提出された応募申込書は返却いたしません。

※選考結果は応募者全員にお知らせします。

※直接お持ちいただく場合は、平日の8時30分から17時15分
までをお願いします。

※郵便、ファクス、Eメールで応募申込書をお送りいただく方は、
確認のため事務局までご連絡ください。

【応募先】 事務局 相模原市南区役所 東林まちづくりセンター内

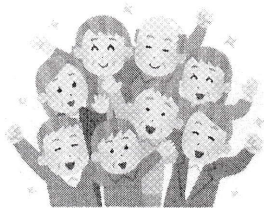
〒252-0312

相模原市南区相南1-10-10

電話042-744-5187 ファクス042-744-5194

Eメール tourin-syu@city.sagamihara.kanagawa.jp

東林公民館からのお知らせ



令和3年度

東林高齢者学級準備委員募集

高齢者学級のプログラムや具体的に学ぶ内容等は、地域課題や気になることなどから、準備委員会で話し合い、定めていきます。

令和2年度高齢者学級は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止となりました。

令和3年度についても、感染症の状況がまだまだ不透明ではございますが、ここで核となる準備委員を募集させていただきたいと存じます。

対象・定員：館区内在住の60歳以上の方且つ、ボランティアで、会議等活動に出席できる方、定員10名程度

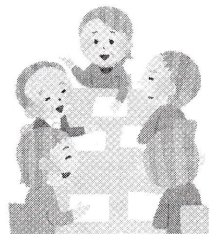
＜令和3年度第1回準備委員会の開催を5月12日（水）に予定しています＞

募集期間：令和3年4月2日（金）から28日（水）まで

申し込み：東林公民館へ【☎744-0087】

○第4月曜日を除く、午前9時～午後5時まで

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、学級・準備委員会について、日時などの変更や、やむを得ず中止とする場合がございます。



東林公民館ホームページだより

現在ホームページでは、公民館報との連動企画で、「東林地区の散策コースの風景動画」や「平成26年から30年まで5年間の文化祭」のスライドショーなどをご覧ください。

下記2次元バーコードをスマートフォン、携帯等で読み取ると簡単に東林公民館ホームページにアクセスできます。お試しください！



東林公民館2次元バーコード



申込・問合先 東林公民館 ☎042-744-0087
※月曜日と祝日の翌日を除く、9:00～17:00

“芝ざくら”を見にいきませんか！



春の野外散策シーズン到来です。相模川堤防への健康ウォーキング

日時：令和3年5月13日(木) 午前

- コース** 東林公民館→相武台前駅→座間市民体育館*→相武台下駅*→相模原芝ざくらライン*→相武台下駅* (約8km 約2時間 *トイレ休憩) 足に自信がなくても楽しく歩けます。
- 集合場所** 東林公民館 午前8時30分(午前9時出発) **解散場所** 相武台下駅11時30分頃
※雨天中止の場合、当日午前8時までに健康づくり普及員よりご連絡します。
- 持ち物** マスク着用、飲み物、タオル、敷物、雨合羽かポンチョ、解散後交通機関利用の方は交通費
- 参加費** 無料 *歩きやすい靴、服装で参加してください
- 対 象** 東林地区在住の方 定員 15名(先着順)
- 健康観察** 当日、具合の悪い方や、体温が37.5度以上(平熱より1度以上高い)の方は参加を見合わせてください。
- 申込開始** 4月15日(木)～(平日 午前8:30～午後5:00)
- 申込先** 相模原市南保健センター 電話：042-701-7708



主催 東林地区健康づくり普及員協議会

第30回高齢者よい歯のコンクール応募者募集

応募資格：相模原市内在住の令和3年4月1日現在70歳以上で24本以上の歯(治療している歯でも大丈夫)がある方。

応募方法：相模原市歯科医師会に加入している歯科診療所(歯科医師会ホームページに載っております)に直接ご連絡していただき4月6日から4月28日までの間に審査を受けてください。

結果は6月中に相模原市歯科医師会よりお知らせします。

問 合 先：相模原市歯科医師会 (☎042-756-1501)

☆☆☆ 「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

春の昆虫文化フェスティバル

～ カブトムシの幼虫をゲット！ 育ててみよう ～

日時：1回目：令和3年4月11日（日）10:00～14:00（時間内自由）

2回目：令和3年4月29日（木）10:00～14:00（時間内自由）

会場：カブトムシファーム（城山湖下の旧城山町小松地区、宝泉寺近くの屋外）

内容：カブトムシの幼虫を自分で探しだす。幼虫からの育て方をポスターで説明。

対象：一般（幼児、幼稚園、保育園、小学生など）

定員：各回とも先着25組

参加費：500円（1組あたり、幼虫4匹さしあげます）

持ち物：軍手（幼虫をさわるときに使用）

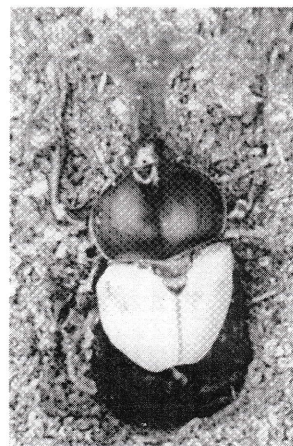
申し込み：参加者全員の名前、学年（年齢）、住所、

連絡先電話を電子メールでお申し込みください。

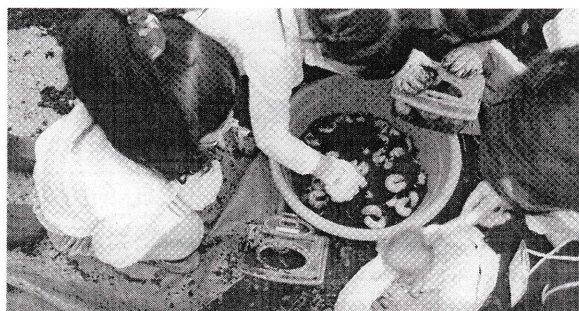
E-mail: kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会（090-3219-2805）

後援：相模原市 相模原市教育委員会 相模原市観光協会



羽化直後のカブトムシ



自治会連合会のホームページをぜひご覧ください！

ホームページに載っている内容を一部紹介

* 回覧板の見逃した記事が読める

地域情報紙の最新号と前号を読むことができます
トップページの「各地区の情報」⇒「自治会回覧板」

* 防災マップがチェックできる

トップページの「各地区の情報」⇒「防災マップ」

* 自治会員だからこその特典内容を知ることができる

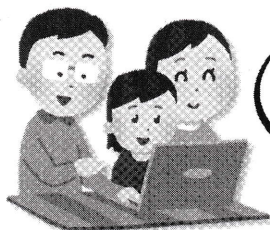
自治会員専用割引の「厚生施設利用カード」
（JichiPass）の特典内容をご覧いただけます

* 住所から自治会を調べられる

自治会検索機能が導入されました
トップページの「自治会検索」

東林地区自治会連合会

検索



パソコンの場合は
“東林地区自治会連
合会”で検索してね

東林地区の掲示板もあります！

見やすく便利になっていますのでぜひ
ご覧ください。

スマートフォンをお使いの方は、
このQRコードを読み込むと
簡単に見ることができます。

《問合せ先》

東林地区自治会連合会 TEL：042-744-5187



市内 22 地区の地域情報紙電子ブック閲覧サービス実施中

パソコン、タブレット、スマホでご覧になれます。

<http://www.soin.or.jp/kairanban>

さがみはらいらんばん

検索



大変な一年でしたが希望を持って

東林地区自治会連合会会長 古木 昇



年度末にあたり会員の皆様、日頃より自治会活動にご協力いただき感謝申し上げます。

令和2年度は悩める一年でした。新型コロナウイルス感染症拡大により大変な一年でした。地区連総会が書面議決となり、「ふるさとまつり」や「地区防災訓練」等の様々な行事の中止や外出制限等、我慢の一年でした。地区のイベントである「体育祭」「ふくしまつり」「サマーわぁ！ニバル」等も中止され、更に年明けと同時に、2度目の緊急事態宣言が発令され、不安と忍耐の生活になろうとしている状況です。

しかしやまない雨がないように、いずれ遠くない日にコロナも収まり、「オリンピック・パラリンピック」も開かれ、「ふるさとまつり」等の行事も開催できる事でしょう。今後も様々な困難が予想されますが、地区連15自治会が協力しあい、アイデアを出し合いながら、地域の安全・安心と、住みよいまちづくりのために、ご協力をお願い致します。1年間ありがとうございました。

東林地区自治会連合会副会長 戸崎 憲弘

コロナに始まり未だ終息がいつになるかわからない状況です。4月に緊急事態宣言が発令され、感染拡大防止のため、市施設の使用休止等により、地区連を含め各団体の総会は書面議決となりました。解除後も、感染拡大防止のため、各施設の利用制限により「ふるさとまつり」の他、各団体・自治会における行事も中止・延期になり、自治会活動が停滞した1年でした。コロナにより、予防、用語、知識を勉強させていただきました。

東林地区自治会連合会副会長 黒川 康弘

令和2年度は、新型コロナ感染拡大を受けて、緊急事態宣言が2回発出され、東林地区自治会連合会では、ふるさとまつりを始めとしたほとんどの事業が感染防止のため中止となりました。

ただ、防災・防犯活動は、感染防止を図りながら地道に取り組み、各自治会・会員のご協力により継続できました。心強い限りです。コロナ禍の中で、今まで置き去りにされてきた課題も浮かびあがってきました。高齢者の独居・孤独への対応、ひとり親家庭に係わる種々な問題、ステイホームによる引きこもり等々。

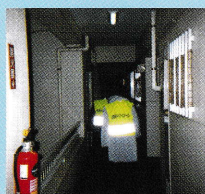
明るく活気ある地域、住み続けたい街を上げるため、社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会と連携・協力し合い、行政も巻き込んで対処することが、自治会に対し望まれているところです。

コロナの終息も未だ見えない状況ではありますが、令和3年度は問題を1つずつ解決しながら、地域の皆様が楽しく暮らせるまちづくりを推進したいと思います。

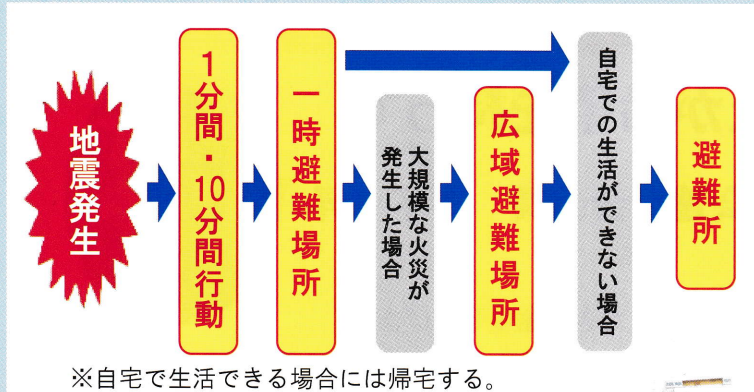
年末年始特別警戒パトロール



寒い中、
パトロール
お疲れ様でした

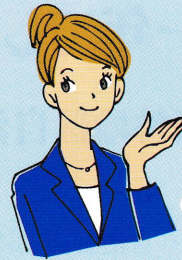


～地域ごとにシリーズでご紹介します～



一時避難場所とは…

地震に伴う火災等の災害が近隣に発生した場合、地域住民が一時的に避難し、災害の推移を見守るための空き地、小公園、学校等の場所。
(各自治会が指定)



場所を確認してみましょう！



公園等名	対象自治会	住 所	広さ
東林間駅前公園	ライフコア	上鶴間 7 丁目 8 番	800m ²
林間白笹公園	アネックス	上鶴間 7 丁目 9 番	1,100m ²
三角公園	東林間	東林間 5 丁目 7 番	900m ²

編集後記

今年度はコロナ対策に明け暮れまして、新しい日常生活スタイルに慣れました。外出時にマスク着用は常識で、人とは距離を取って、手洗いを欠かせません。

日本の総理大臣と、アメリカの大統領が変わりまして、新しいトップは今後どのような運営をしていくのか、興味深く見守っていきましょう。

自治会では様々なイベントや行事が中止になり、交流や会合を通して意志の疎通ができない状態です。次年度はコロナが収束し、普通に過ごすことができるようになってほしいと思います。

広報委員長 ハイム相南自治会 中澤秀樹



相模原南警察署からのお知らせ

令和3年4月1日から

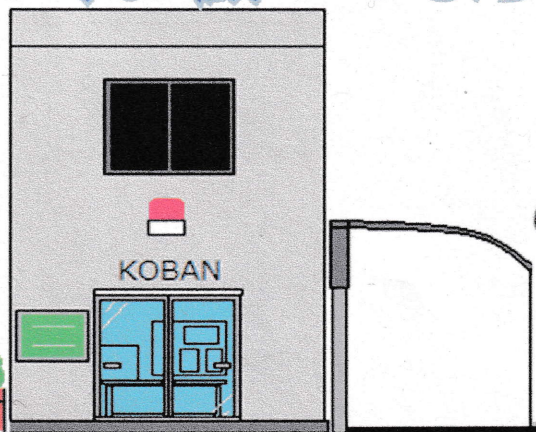
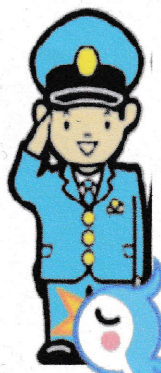
相南交番の名称が

小田急相模原駅前交番

に変わります。

通称【おださが交番】と呼んでね。

よろしくお願いします



3月 東林間交番だより

発行
相模原南警察署
東林間交番
☎749-0110

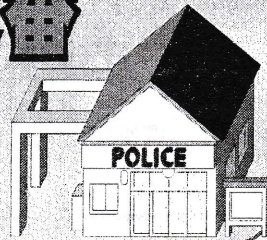
相模原南警察署からのお知らせ

令和3年4月1日から

相南交番の名称が

小田急相模原駅前交番

に変わります。
よろしくお願いします。



東京2020

オリンピック・
パラリンピック

の警備に
ご理解・ご協力を！



東林間交番事件簿

2月中の発生状況

【2月24日現在、暫定値】

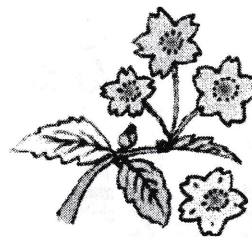
- ・オートバイ盗 1件
- ・自転車盗 1件
- ・空き巣 1件
- ・住居侵入 1件
- ・器物損壊 3件
- ・車上ねらい 1件



少年を特殊詐欺への加担から 救うための電話相談窓口

特殊詐欺救出テレホン「SOS」

☎ 045-641-5014



受付時間

平日のみ

(月から金曜日)

午前8時30分から

午後5時15分まで

相模原南警察署 交通事故日報【累計】

(2月24日現在)

交通事故発生件数115件(前年比-20件)

死者数0名(前年比±0名)

負傷者134名(前年比-27名)

東林間交番管内 2月24日現在の発生状況

交通事故発生件数10件(前年比-6件)

令和3年
相模原南警察署
特殊詐欺発生状況【累計】

【2月22日現在】

特殊詐欺

3件

被害総額

約210万円



3月 相南交番だより

発行
相模原南警察署
相南交番
☎749-0110

相模原南警察署からのお知らせ

令和3年4月1日から
相南交番の名称が

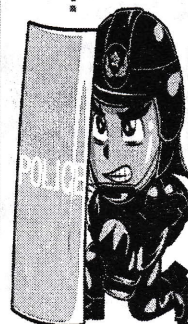
小田急相模原駅前交番

に変わります。

よろしくお願いします。



東京2020オリンピック・
パラリンピックの警備に
ご理解・ご協力を！
ドローンの
飛行規制
にご協力を！



相模原南警察署交通事故日報

(累計)

(2月24日現在)

交通事故発生件数115件(前年比-20件)

死者数0名(前年比±0名)

負傷者134名(前年比-27名)

相南交番管内 2月24日現在
交通事故発生件数9件(前年比-1件)



サギ撲滅の二本柱

二本目

留守番電話設定のお願い。

・ 犯人は留守番電話を嫌います。

・ 常に留守番電話設定を！

・ 迷惑電話防止機能付き機器の

購入検討を！

一本目

こんな言葉を電話で聞いたらサギだ。

・ 急にお金が必要・用意して！

・ キャッシュカードを預かります。

・ ATMで医療費を還付します。

令和3年
相模原南警察署
特殊詐欺発生状況【累計】
【2月22日現在】
特殊詐欺 3件
被害総額約210万円

相南交番事件簿

2月中の発生状況

(2月24日現在、暫定値)

器物損壊 3件

オートバイ盗 1件

万引き 4件

傷害(暴行) 3件

工事場わらい 1件



下水道（雨水）工事のお知らせ

相模原市役所

日頃から、市政につきまして格段のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
さて、このたび以下のとおり下水道（雨水）工事に着手することになりました。

つきましては、近隣の皆様には、工事中何かとご迷惑をおかけすることになりますが、工事へのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、工事に関してお気づきの点等ございましたら、受注者又は担当課までお知らせいただけますと幸いです。

1. 工 事 名 公共下水道上鶴間地区雨水幹線整備工事

2. 場 所 相模原市上鶴間4丁目ほか地内

3. 工事予定期間 令和3年3月下旬～令和4年3月下旬
 ※原則、土・日曜日は作業を実施しません。
 ※後日、変更になる場合もあります。

4. 受 注 者 丸豊建設・進建共同企業体
 Tel 042-752-1822
 現場代理人：岡田 俊平（おかだ しゅんぺい）

5. 施 工 時 間 昼間作業【午前9時から午後5時まで】にて実施
 ※後日、変更になる場合もあります。

6. 交通制限など 幅員減少、片側交互通行および歩行者通行の迂回
 ※詳細な日時および交通規制については、工事看板や受注者からの
 定期的なお知らせにより事前に周知いたします。

7. 担 当 課 都市建設局下水道部下水道整備課
 Tel 042-704-8907
 担当：深井（ふかい）

【裏面へ】

位置図

