

回覧

3月クリーンデーのお知らせ



(第372回)

令和 5年2月1日

自治会法人 東林間自治会

会 長 田村 久司

環境部長 斉藤 真也

3月のクリーンデーは12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いたします。(雨天の場合は、19日です。)

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7区、東8区、東9区、東10区、東11区、東12-1区
東12-2区、東13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
(担当役員: 柳沢・柚・藤原・板倉) |
| *かしわ公園
(上鶴間4-16) | 東2区、東3区、東4区、東5区、東6区の方
(担当役員: 鈴木・浅田) |
| *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
(担当役員: 酒井・宇都木・岩本) |
| *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
(担当役員: 富家・木全・日暮・野内・佐藤・中村) |
| *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: 林・斎藤・雨宮) |
| *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 (担当役員: 松井昭・山本) |
| *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 (担当役員: 宮崎・阿部・吉原・小湊・上木原) |
| *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 (担当役員: 杉山・福田・萩原・渡辺・大内・松井麻) |
| *第5公園
(東林間3-17) | 西8区 |

*4月のクリーンデーは9日です。

この内容はホームページでもご覧いただけます。

防災メールの設定相談会開催！！

ひばり放送の内容、避難情報などの情報をお届けする「防災メール」の、設定相談会を開催します。その場で登録・設定変更などのお手伝いもできますので、「防災メール」を利用したいけど、やり方が分からない人は、携帯電話を持ってお越しください（予約不要）。

【防災メール相談窓口】

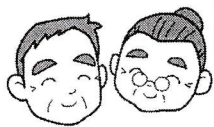
日 程：2月7日（火）

時 間：午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く）

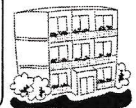
会 場：南区合同庁舎 4階 会議室1

※ご依頼があれば、職員がご自宅にお伺いして、登録のお手伝いをすることもできます。詳しくはお問い合わせ下さい。

【問合せ】＜緊急対策課 042-707-7044＞



高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を廻ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者を対象に、専門家による無料相談会を行っています。

日にち	会 場
3月10日（金）	産業会館 小研修室（中央）

【時 間】午後1時30分から午後4時（1組30分）

【対 象】おおむね60歳以上＝5組（予約制 申込順）

【申込先】045-664-6896（公社）かながわ住まいまちづくり協会へ

令和4年度

東林文化祭

日程：3月4日(土)・5日(日)

駐車場はご用意
がありません。
ご了承ください。

作品展示／大会議室・中会議室

絵画・書道・俳句・写真・手芸・墨絵 等

午前10時～午後3時

発表／ホール1・2

4日：楽器演奏・ダンス・合唱・朗読

5日：楽器演奏・舞踊・オペラ・手話劇

午前10時～午後0時30分頃

模擬店／公民館前

焼きそば・フランクフルト等 (内容は変更することがあります)

体験コーナー／大会議室・中会議室

	3月4日(土)		3月5日(日)
催し	簡単水彩画体験 (はがきサイズ)	ハワイアンリボン キーホルダー	まるっと可愛い マカロンメジャー
場所	大会議室	中会議室	大会議室
時間	① 午前10:30～ ② 午後 1:00～	① 午前11:00～ ② 午後 1:30～	① 午前11:00～ ② 午後 1:30～
費用	材料費実費	無 料	材料費実費

※希望者多数の場合はお待ちいただくか、体験できない場合もあります。

※事業は新型コロナウイルスへの感染症対策をとっての実施となります。

皆さまの健康と安全を最優先に考慮し、やむを得ず急遽中止または変更となる場合があります。

開催中の写真は公民館の館報およびホームページに掲載されることがあります。

問い合わせ先：東林公民館 042-744-0087

～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』(令和5年度募集・参加費無料)
筋力低下や転倒を防止するための体操です・みんなで楽しく、健康長寿!

<日程> ▼印は体力測定の日

令和5年	4/10(月)	▼5/8(月)	5/15(月)	6/5(月)	7/3(月)	8/7(月)	9/4(月)
	10/2(月)	11/6(月)	12/4(月)				
令和6年	1/15(月)	▼2/5(月)	2/19(月)	3/4(月)			



<会場> 東林公民館

<時間> 午前10時～11時30分 (受付開始9時30分～血圧測定を行います)

<対象> 東林公民館区在住の65歳以上の方で体力に不安はあるが室内ウォーキングやストレッチ体操などができる方

※受付時の血圧が160/100以上の時は安全確保のためお休みいただきます

<持ち物> 飲み物・汗拭き用タオル・運動のできる服装と靴・マスク

<募集人数> 25名 (初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)

<その他> 申込み等の結果については3月下旬頃に健康づくり普及員から連絡いたします

<申込み> 2月28日(火)まで 相模原市コールセンター

Tel 042(770)7777 午前8時～午後9時(年中無休)

【主催】 東林地区健康づくり普及員協議会

みんな元気! さがみはら



リズムにのって 楽しく♪健康づくり教室

季節の歌、懐かしい歌を歌って
みんなで楽しい時間を過ごしましょう!

定員
25名

参加費
無料

日時 令和5年 3月16日(木) 午前11時00分～12時10分

場所 東林公民館 1階 多目的ホール (受付開始 午前10時30分)

対象 東林第2地区 (東林間6～8丁目、相南、松が枝町) にお住まいの65歳以上の方
定員(25名)を超えた場合は抽選となります。抽選結果は、郵送でお知らせいたします。

講師 音楽デイサービス ブラボー! 音楽セラピスト 永野 葉子 先生

申込み お電話 または ご来所 にて 2月28日(火) までにお申込みください

※マスクを着用し、歌を歌う内容が含まれています

天候や新型コロナウイルス感染症の影響等により中止となる場合があります



お申込み
お問合わせ

東林第2地域包括支援センター ☎ 042-705-8278

相模原市南区相南1-7-17

申込み受付 平日 午前9時～午後5時

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

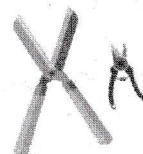
日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう!
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか? 地域の景観を損なうだけでなく、ネットに
引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を!

相模原市自治会連合会

どうぞご利用ください！ ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします



刃物研ぎ



開催日時

令和5年 3月 6日(月)

東林まちづくりセンター (相南 1-10-10)

受付時間：午前9時30分から午後2時まで

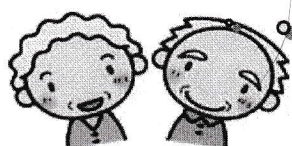
☆受け取りは午後2時頃まで。☆新型コロナウイルス感染拡大状況及び天候によっては、開催方法等の変更、中止することもあります。ご了承ください。

☆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。

☆料金例：包丁(刃渡り10cm未満400円・刃渡り23cm未満500円)

お問い合わせ先 シルバー人材センター南事務所 Tel. 042-745-2158

お問い合わせ時間帯 8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中！

シルバー人材センター

パソコン教室

令和5年3月・4月受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

講座内容の説明

◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：1:30～4:00



◆会場、ご予約、お問い合わせ

シルバー人材センター 南事務所
☎ 042-745-2158

申し込み締切日

希望講座月の前月20日まで

受付：月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

4日間講座 講座料金:8,000円 (2.5時間×4回)

講座名	令和5年3月開講予定日				令和5年4月開講予定日				時間
パソコン入門	10(金)	17(金)	24(金)	31(金)	4(火)	11(火)	18(火)	25(火)	午前
	8(水)	15(水)	22(水)	29(水)	6(木)	13(木)	20(木)	27(木)	午後
ワード実用	6(月)	13(月)	20(月)	27(月)	—				午前
	—				5(水)	12(水)	19(水)	26(水)	午後
エクセル実用	—				3(月)	10(月)	17(月)	24(月)	午前
	9(木)	16(木)	23(木)	30(木)	—				午後

2日間講座 講座料金:4,000円 (2.5時間×2回)

ワード入門Ⅰ (文章作成)	9(木)	16(木)	—		午前
	—		7(金)	14(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	23(木)	30(木)	—		午前
	—		21(金)	28(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	—		5(水)	12(水)	午前
	6(月)	13(月)	—		午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	—		19(水)	26(水)	午前
	20(月)	27(月)	—		午後
パワーポイント 入門	—		7(金)	14(金)	午前
	7(火)	14(火)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	8(水)	15(水)	—		午前
	—		4(火)	11(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	—		—		午前
	10(金)	17(金)	3(月)	10(月)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	22(水)	29(水)	—		午前
	—		18(火)	25(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	—		—		午前
	24(金)	31(金)	17(月)	24(月)	午後

・スマホ入門講座は定員6名です、また「らくらくスマホ」などは対象外です。

WARMBIZ! ～今日は冷えると感じたら、過度な暖房に頼らず、ひと工夫で暖かく～

ウォームビズ (WARMBIZ) とは?

暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂の発生を削減し、地球温暖化を防止することを目的とした取組です。

「衣」「食」「住」のひと工夫により暖房に頼り過ぎないことで、電気代も節約できます♪



首・手首・足首の

「3つの首」を暖めよう

- マフラー、手袋等を活用!
- 風呂上がりには一枚多く羽織り、寝る時も、首にタオルで暖かく

「素材」に着目しよう

- 軽くて薄い機能性素材の下着
- セーターなど上に羽織る物は機能性素材を選んで着ぶくれ防止

ひざ掛けやストールを活用しよう

- こまめな体温調整を!



暖房のSwitch
せうかい-ぽん
さがみはら



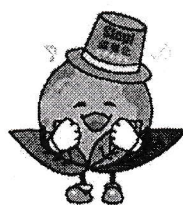
鍋で体も、室温も

暖めて!

- 鍋を楽しみながら、体も室内も暖かくして暖房使用を緩和
- 鍋からの湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇
- 冬が旬の食材 (根菜やしょうがなど) には体を暖める効果が!!



「衣」「食」「住」の
ひと工夫で
暖かく過ごしてね!



さがぼーくん



温度計・湿度計を活用し

無駄なエネルギーを削減しよう!

- 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」

窓やドアに注目しよう

- 冬、家全体の暖かい空気の約 50% は窓から流出。断熱シート、厚手のカーテン等の工夫を!
- 扇風機を短時間つけて暖かい空気を循環

暖房に頼りすぎない工夫をしよう

- 湯たんぽ、毛足の長いスリッパなどの効果的な活用を!



【さがみはら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

東林地区自治会連合会からのお知らせ

お祭り気分で、楽しくおいしく、盛り上げましょう!!



お祭りなどでお使いください!



東林地区自治会連合会では、以下の物品を貸出しております。自治会活動等で、ご利用下さい。

(なお、貸出料金は、修理代金・新機購入資金の目的でいただいております。)

- | | |
|--------------------|-------------|
| ● ポップコーン機 (1台) | ● 綿菓子機 (2台) |
| ● かき氷機 (電動2台・手動1台) | |
| ● 焼き芋機 (2台) | ● 投光機 (1台) |

- ※ 貸出料金は、1回1台、1500円です。
- ※ 申込みは、借用日の6ヶ月前から受付いたします。
- ※ 貸出期間は、原則5日間です。
- ※ 貸出対象団体は、東林地区自治会連合会、単位自治会、住民福祉の向上に資する東林地区内の団体で、東林地区自治会連合会会長が認める団体とします。また、地区連合会の目的を推進に寄与すると認められる事業で、かつ東林地区で開催され、広く東林地区の住民を対象とした事業を行う団体とします。

☆長くきれいに使えるよう、ご協力をお願いいたします☆

ぜひ、
ご活用ください!



【お問合せ】 東林地区自治会連合会 (担当: 齋藤・宮田)

TEL:042-744-5187 FAX:042-744-5194 (平日 9:00~12:00 13:00~17:00)



保護者のみなさんへ お願い



子どもの特性

- ★ その時々で気分が行動が変わる。
- ★ ひとつのことに夢中になると、まわりのものが目に入らなくなる。
- ★ 「あぶないよ」などの抽象的な言葉では理解できないので、具体的に話す。
- ★ 幼児の視野は狭く、視点が低いので、見えないものがある。
- ★ 動くものや珍しいものに興味を示しやすい。
- ★ 物陰で遊ぶ傾向がある。
- ★ 大人のまねをする。

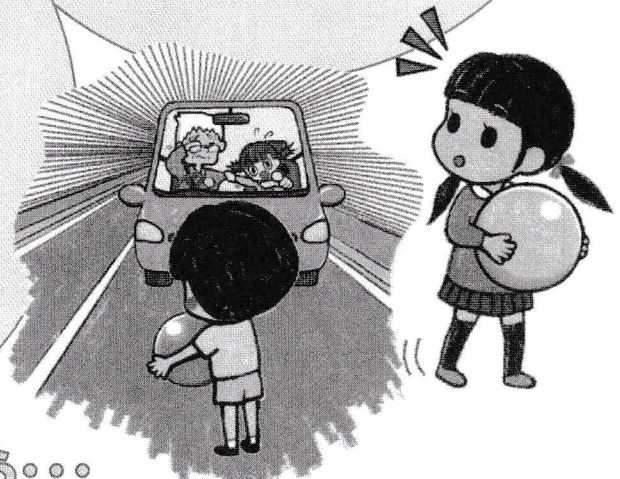


子どもの 交通事故の特徴

- ★ 「飛び出し」と「車のすぐ前やすぐ後ろからの横断」による交通事故が多い。
- ★ 昼過ぎから夕方間、自宅近くで事故に遭うことが多い。
- ★ 通学途中の事故では「行き」より「帰り」の方が多い。
- ★ 信号や横断歩道のない場所での事故が多い。
- ★ 裏通りでの事故が多い。

交通事故から守る

- ★ いっしょに歩くときは、手をしっかりとつなぎ、大人が車道側を歩く。
- ★ 動きやすく、明るい色の服を着せる。
- ★ 雨の日は、傘よりレインコートを使用させる。
- ★ 車はすぐには止まらない。ぶつかる強い衝撃を受ける……など車についての基本的なことや、主な道路標識などを教える。
- ★ 通学路や遊びでよく通る道を一緒に歩いて、その場で具体的指導する。



子供達の交通安全は家庭から...

～神奈川県警察～



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>

さがみはらかいらんばん

検索



ひばり放送塔の移設に伴う工事について

東林間自治会事務所（南区東林間4-32-5）に設置しているひばり放送塔につきましては、林間第4公園（南区東林間4-41）に移設することとなりましたのでお知らせいたします。

下記の期間において、ひばり放送塔の柱を建柱する関係上、林間第4公園の一部を囲うため、利用にご不便をおかけする予定です。周辺住民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【工事予定期間】令和5年2月13日（月）～3月14日（火）



【発注者】相模原市 危機管理局 緊急対策課

担当者 中道・古田 連絡先 042-707-7044

【受注者】本多鉄工建設株式会社 神奈川県相模原市南区当麻2422

担当者 本多 宣夫 連絡先 042-778-0602

※尚、工事期間中にお気づきの点、ご質問等ございましたら、上記までご連絡いただきますよう、お願い申し上げます。

リズムにのって 楽しく♪健康づくり教室

♪ 季節の歌、懐かしい歌を歌って
みんなで楽しい時間を過ごしましょう! ♫

日時

令和5年 3月16日(木)

午前 11時00分～12時10分

(受付開始 午前10時30分)

場所

東林公民館 1階 多目的ホール

対象者

東林第2地区にお住まいの65歳以上の方

(東林第2地区: 東林間6～8丁目、相南、松が枝町)

定員(25名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、郵送でお知らせいたします



講師

音楽デイサービス ブラボー!

音楽セラピスト 永野 葉子 先生

申込み

お電話またはご来所にて 2月28日(火) までに
お申込みください

※マスクを着用し、歌を歌う内容が含まれています

天候や新型コロナウイルス感染症の影響等により中止となる場合があります

定員
25名

参加費
無料



お申込み・お問い合わせ

東林第2地域包括支援センター

☎ 042-705-8278

相模原市南区相南1-7-17

申込み受付 平日 午前9時～午後5時

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています