

回覧

3月クリーンデーのお知らせ

(第382回)

令和6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 齊藤 真也

3月のクリーンデーは10日(第2日曜日) 午前9:00から

行います。皆さまのご協力をお願いいたします。(雨天の場合は、17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: 杣・柳沢・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: 冨家・木全・日暮・野内・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: 斎藤・雨宮・林・田村(晃)・田村(真)・松本(響))
- *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・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)
- *第5公園
(東林間3-17) 西8区

*4月のクリーンデーは14日です。



回覧 東林情報

発行日 令和6年2月1日
発行 東林地区自治会連合会
(毎月1日発行、1月は15日発行)
内容の問い合わせは、各記事に記載の
問い合わせ先へ

東林公民館からのお知らせ

令和5年度

東林文化祭

日時：3月2日(土)・3日(日)

午前10時～午後4時

午前10時～午後3時

作品展示／大会議室・中会議室・コミュニティ室

絵画・スケッチ・書道・俳句・写真・手芸・墨絵・
健康チェック・公民館学級・専門部活動報告等

模擬店／公民館前

焼きそば・フランクフルト・コーンスープ・磯辺餅等
(内容は変更することがあります)

発表／ホール1・2

2日(土)：楽器演奏・舞踊・朗読・合唱等

3日(日)：詩吟・楽器演奏・オペラ・手話劇
キッズダンス等

体験コーナー／大会議室・ホール1・2・茶室

	3月2日(土)		
催し	絵てがみ体験 (水彩色鉛筆)	和楽器体験 (琴・尺八・三味線)	お茶会 立礼(りゅうれい)
場所	大会議室	ホール1・2	茶室
時間	① 午前10時30分～ ② 午後1時～	午後2時30分～	午前10時～午後3時
費用	100円	無料	400円

※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。

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。

プログラムは2月10日(土)から公民館窓口にて配布いたします。

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
*第4月曜日は休館となります。

いつまでも自分の足で歩きたい

*地域包括支援センターは市の委託を受けて活動しています



健康づくり測定会



握力、歩行スピード、立ち上がり回数などを測定し、年齢別でご自身の体力を評価をします。
転びにくい身体を作るために、まずは自分の身体能力を知り定期的に確認していくことも大切です。
自分の優れている部分を伸ばし、足りない部分を強化し、100歳まで歩ける身体を目指しましょう！

開催日：令和6年 **3月5日(火)**

時間：午前10時～12時頃まで

場所：東林第1地域包括支援センター交流室
(住所 東林間5-5-1)

定員：15名 (申し込み順) 参加費：**無料**

申込み開始日：2月1日(木) 締め切り3月4日(月)

対象：上鶴間4～8丁目、東林間1～5丁目にお住まいの65歳以上の方

持ち物 汗拭きタオル
水分補給の飲み物
マスク



〈お申し込み・お問い合わせ〉

東林第1地域包括支援センター

電話 042 (740) 7708

平日 午前9時～午後5時まで

リズムにのって 楽しく♪健康づくり教室

定員
40名

参加費
無料

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6年 **3月7日(木)** 午前**11時00分～12時15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 東林第2地区とその周辺にお住まいの65歳以上の方
定員(40名)を超えた場合は、東林第2地区(東林間6～8丁目、相南、松が枝町)の方を優先に抽選となります。抽選結果は、郵送またはお電話にて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22日(木)** 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

☆☆☆ 「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、ネットに引っかけた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

～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』(令和6年度募集・参加無料)

筋力低下や転倒を予防するための体操です・みんなで楽しく運動し、健康寿命を!

＜日程＞ ▽印は体力測定日です。

令和6年	4/8(月)	▽5/13(月)	5/20(月)	6/3(月)	7/1(月)
	8/5(月)	9/2(月)	10/7(月)	11/11(月)	12/2(月)
令和7年	1/6(月)	▽2/3(月)	2/10(月)	3/3(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の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以上時は、安全確保のため見学としていただきます。

＜持ち物＞ 飲み物・汗拭き用タオル・運動の出来る服装と靴・マスク

＜募集人数＞ 25名(初参加の方優先・定員を超えたら抽選)

＜その他＞ 申し込み時の結果については3月下旬頃に健康づくり普及員から連絡します

＜申し込み＞ 2月29日(木)まで、相模原市コールセンター

電話042(770)7777 受付時間午前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



ちぎり絵

毎週金曜日

10:00～11:30

色の組み合わせを
考えて、すてきな
ちぎり絵を
作りましょう。

座ったままでもできる
簡単な運動や頭の体操を
行います。

【持ち物】動きやすい服装

脳トレ体操

毎週月曜日 10:00～10:30

【対象】 おおむね50歳以上 [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

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

※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。

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

“第10回子育てサロン母ベえ講演会”

お父さんの子育て経験から

～子どもとの関わりが今につながる～

母ベえとは？

小学校・中学校のお子さんをもつ保護者を対象としたサロンです。一人でも、お子様連れでもご参加できます。気軽におしゃべりして情報交換しましょう。

☆日時： **3月16日（土）**
午後1時30分～3時30分

☆場所： **東林公民館 2階 大会議室**

☆講師： **東林地区社会福祉協議会会長**

阿部 匡秀

山久会・東林間シニアクラブ理事長
子ども5人、孫9人と楽しく暮らす。
趣味：家族そろってサイクリング



☆定員： **25名（申込順）** ☆参加費： **無料**

※申込み・問合せ

東林地区社会福祉協議会（東林まちづくりセンター内）

042-705-3315

特殊詐欺対策講話を開催します！

事前予約
必須！

南区に在住する市民を対象に、講話を通して特殊詐欺等の現状と対策について学ぶことができます。また、振り込め詐欺対策や被害防止の呼びかけ等の防犯活動スキル向上を目指します。

開催日時：令和6年3月14日（木） 午後2：00～3：30

会場：南区合同庁舎3階 講堂（相模原市南区相模大野5-31-1）

小田急線相模大野駅北口から徒歩約10分またはバス「高相合同庁舎前」下車徒歩1分

実施内容：特殊詐欺等の現状と対策について

参加費：無料

対象：南区内在住の市民

定員：40人（申込順）

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

募集期間：2月20日（火）～3月5日（火）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）



お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

イタコト展と介護・終活・障がい福祉展

- ・終活って言葉は知っているけど実際何から行えばいいの？
- ・どこに相談に行ったらいいかわからない…など

遺品整理・生前整理のこと、相続のこと、不動産のこと、成年後見人のこと、葬儀のこと、老人ホームのこと、病院・お薬のことなど

介護が必要な方、介護が必要な方をお持ちのご家族、終活に興味がある方、

障がいをお持ちの方、障がいをお持ちの方のご家族、障がい施設に従事している方など

介護・終活・障がい福祉に関わる展示・相談会を行います。

イタコト展では140文字の心のこりを展示しております。

相模原市後援イベントです、是非ご参加ください。 《入場無料》

《日時》 令和6年3月9日（土）・3月10日（日） 両日：午前10時から午後6時まで

《会場》 アリオ橋本1Fアクアガーデン 神奈川県相模原市緑区大山町1番22号

《主催》 株式会社 itakoto 《共同主催》 株式会社 i.ホールディングス

《後援》 相模原市

【お問い合わせ：(株)i.ホールディングス 平日10時～17時 電話03-6868-8296】

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6年 3月 4日(月)

開催場所 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。

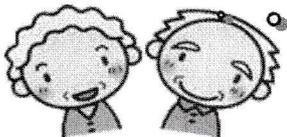
☆天候によっては、開催方法等の変更または中止することもあります。ご了承ください。

☆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6年3月・4月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・最低開講人員2名



◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：13:30～4:00

◆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

2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	令和6年3月開講予定日		令和6年4月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	8(金)	15(金)	—		午前
	—		1(月)	8(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	22(金)	29(金)	—		午前
	—		15(月)	22(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文書作成)	4(月)	11(月)	—		午前
	—		5(金)	12(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	18(月)	25(月)	—		午前
	—		19(金)	26(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	—		4(木)	11(木)	午前
	4(月)	11(月)	—		午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	—		18(木)	25(木)	午前
	18(月)	25(月)	—		午後
パワーポイント 入門	5(火)	12(火)	—		午前
	—		11(木)	18(木)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	7(木)	14(木)	—		午前
	—		3(水)	10(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	—		—		午前
	8(金)	15(金)	9(火)	16(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	21(木)	28(木)	—		午前
	—		17(水)	24(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	—		—		午前
	22(金)	29(金)	23(火)	30(火)	午後

東林わんわんパトロール隊 紹介します!

おやつ大好き!
みなみ公園に
よく出沒します。

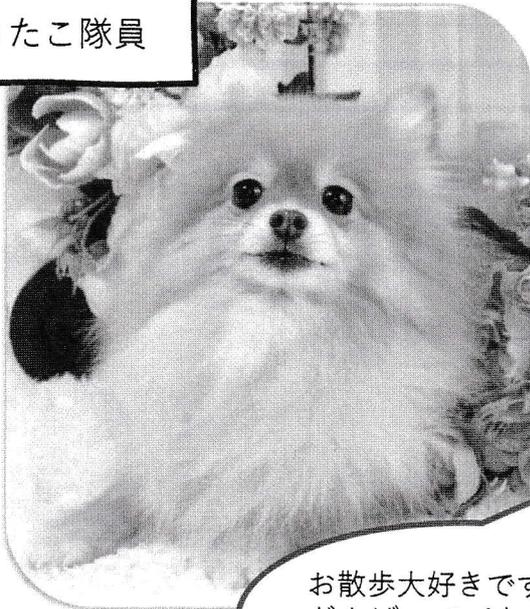


現在 **92** 隊員が、
地域の安全を
見守っているのだワン🐾
(令和6年1月16日現在)



杏子 (あんず) 隊員

うたこ隊員



お散歩大好きです。
がんばってパトロール
します。

ハナコ隊員



飼い主さまへ

南区安全・安心まちづくり推進協議会東林支部
お問合せ/申込先 東林まちづくりセンター内
電話 042-744-5187

登録をしてきた方には暗い道でも、**キラリと光るお散歩バッグとスウィングボーン**をお渡しします。
グッズを持って散歩をするだけで、気軽に見守り活動にご参加いただけます。(東林地区にお住いの方)

**4R（ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用）の推進と
食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）の削減をお願いします！**

【リフューズ ごみの発生抑制】

不要なものを買わない・使わない

- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
- 使い捨ての割り箸^{わりばし}やスプーンはもらわない

【リデュース ごみの排出抑制】

物を大切に使い、ごみを減らす

- 詰め替え製品を選ぶ
- 生ごみは水切りをする

【リユース 再使用】

使える物は、繰り返し使う

- いらなくなった物を譲り合う
- マイボトルを利用する

みんなもおうちで
やってみてね！



【リサイクル 再生利用】

ごみを資源として再び利用する

- ごみを正しく分別する
- 資源を再生して作られた製品を選んで利用する

【食品ロス削減】

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らす

- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれる量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

【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
<http://www.s-ontaikyou.jp/>



とっりん防災瓦版

第12号

～知って！備えて！～

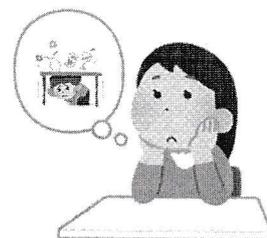
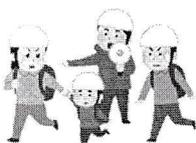
あまり知られていないけど、もしもの時に
知ってほしいこと・備えてほしいことをシリーズでご紹介します。

第12号は、「外出先で地震に遭ったら・・・」

いざというとき、あわてず落ち着いて行動できるように、
標準的な行動パターンを覚えておきましょう。

一例として、「車の運転中」で地震に遭った場合の行動パターンです。

- 急ブレーキは事故の原因になるので、徐々に減速して道路の左側に車を止め、エンジンを切る。
- 避難するときは、緊急車両通行時に停めた車を移動できるように鍵を挿したままにする。



東林地区連合自主防災隊

「さがみはら防災ガイドブック」は、定期的に確認
するなど、日頃から災害に備えておきましょう！！



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。

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

さがみはらかいらんばん

検索



リズムに合わせて 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6年 3月7日(木)



リズム体操も
あります

午前 11時00分～12時15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地区とその周辺にお住まいの65歳以上の方

定員を超えた場合は、東林第2地区(東林間6～8丁目、相南、松が枝町)にお住まいの方を優先に抽選となります。
抽選結果は、郵送またはお電話にて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
方法

お電話またはご来所にて2月22日(木)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
40名

参加費
無料

締め切り
2月22日(木)



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

(受付時間 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