

回覧

12月クリーンデーのお知らせ

(第389回)

令和6年11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

12月のクリーンデーは8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、15日となります。)

*第3公園のみ8時30分からとなります。

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: 柚・柳沢・藤原・岡野・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・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)・松本) |
| *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・菅井) |
| *第5公園
(東林間3-17) | 西8区 |

*1月のクリーンデーは8お休みです。

会 員 各 位

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
子ども育成部長 杣 明光

～「焼いもまつり」開催～

子どもたち集まれ！！

東林間自治会では、地域の子どもたちを対象に家族で焼きいも体験をして楽しんでもらいたいと企画致しました。申込みについては下記のとおりです。
なお、鶴の台小子ども会の方は例年通りの申し込み方法となります。

記

1、開催日時：令和6年12月8日（日） 雨天中止

9時集合

2、開催場所：上鶴間8丁目東林間ふれあい広場

（上鶴間子どもセンター隣）

3、申込み開始：11月10日（月）より

4、募集人数：先着40名（小学生以下）

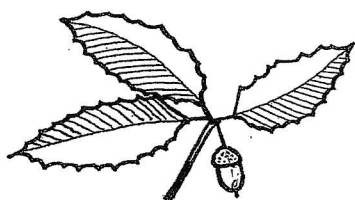
5、参加費：無料

6、申込み先：東林間自治会 事務所 ☎ 742-8297

平日9:30～16:30 土曜日9:30～12:00

（日・祝日お休み）





第4回 東林間自治会

おしゃべりサロン開催のご案内

お茶とお菓子を食べながら
おしゃべりを楽しみませんか？

日 時

11月22日（金）

午前10時～11時

場 所

東林間自治会館 1階ホール

参加費無料・申込み不要

今後の予定

1・2月 各月第4金曜日

<お問合せ先>

東林間自治会事務局

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分

東林公民館からのお知らせ

*状況により、やむを得ず急に中止となる場合があります。

事業実施中の写真は公民館の館報及びホームページに掲載することがあります。

東林公民館創立50周年記念

とうりんコンサート

令和6年12月1日(日)

午後1時～3時30分(12時30分開場)

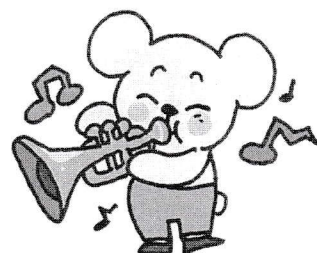
会場: 東海大学付属相模高等学校
中等部ホール

入場無料 定員400名

出演: 東海大学付属相模高等学校中等部

上鶴間中学校 / 東林中学校

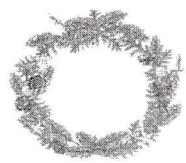
とうりん鼓笛隊 / 鶴の台フレンド鼓笛隊



- 会場内土足禁止です。室内履き・靴入れをご持参ください。
- 駐車場はありません。徒歩又は自転車でお越しください。
- 学校敷地内ならびに近隣は、飲食禁止・禁煙です。

事業はやむを得ず、中止となる場合があります。

主催/主管: 東林公民館/とうりんコンサート実行委員会



エコクラフトテープで作る

クリスマス・お正月飾り



エコクラフトテープのリースはテープの色と飾りでクリスマスにもお正月用にも使用できます。今回はベースのリースを作ります。

開催日：令和6年12月8日(日)

午前10時～正午

会 場：東林公民館 ホール1・2

対 象：館区内在住・在勤・在学の方

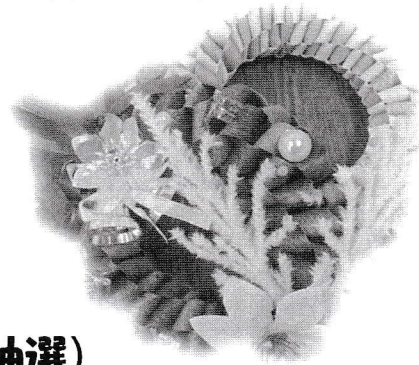
定 員：15名（定員を超えた場合は抽選）

材料費：400円

申込み：令和6年11月6日(水)～11月24日(日)

※公民館窓口および電話にて受付

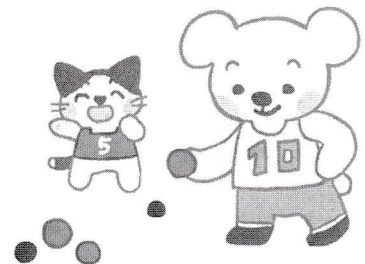
参加の確定は11月27日(水)以降に連絡します。



ポッチャ講習会

①

ポッチャは1984年^{なん}からパラリンピックの^{せいしききょうぎ}正式競技となっており、現在では、^{ろうにやくなんによだれ}老若男女誰でも楽しめる^{たの}スポーツとして^{ふきゅう}普及しています。



開 催 日 ： 令和6年12月7日(土)

午後1時30分～3時30分

会 場 ： 東林公民館 ホール1・2 大会議室

定 員 ： 30名（定員を超えた場合は抽選）

対 象 ： 館区内在住・在勤・在学の方（初めての方歓迎）

参 加 費 ： 無 料

持 ち 物 ： 体育館シューズ、飲み物、タオル

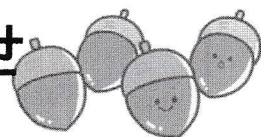
申 込 み ： 11月12日(火)～11月26日(火)

※公民館窓口および電話にて受付

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00～17:00（正午～13:00を除く）
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和6年度 第37回東林ふくしまついを開催します！



日時：令和6年11月17日（日） 10:00～14:00

会場：東林公民館

- 内容：○ 健康測定コーナー ○ お野菜350 ○ 福祉情報コーナー
○ 子育て情報の発信 ○ 福祉器具展示 ○ 福祉車両展示
○ ワークショップ ○ 喫茶コーナー ○ 手作りパン・革製品販売
○ 子どもお楽しみコーナー ○ Dサックス演奏
○ スタンプラリーでプレゼント（先着300名）
○ バザー ○ おゆずり会

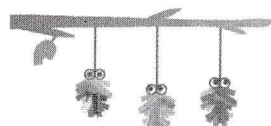
※内容は変更になる場合があります。

※一部有料のコーナーもあります。

【お願い】

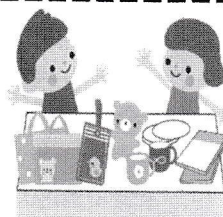
○駐車スペースがございません。徒歩、自転車でお越し下さい。

○自転車は公民館第1駐車場奥に停めてください。



バザー・おゆずり会を開催します！！

令和6年11月17日（日） 東林ふくしまつり内



バザー 東林公民館2階 大会議室・中会議室 10:00～14:00

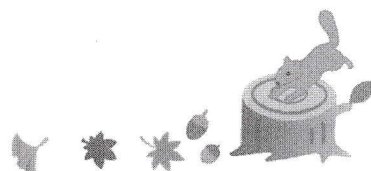
※入場整理券配布は 当日 9:30～公民館玄関横にて

おゆずり会 東林公民館1階 和室 10:30～14:00

○バザーとおゆずり会の提供品を 令和6年11月13日（水）・14日（木）・15日（金）

10:00～12:00 13:00～15:00

東林公民館2階 大会議室にて受け付けます。



【お問い合わせ】東林地区社会福祉協議会・電話番号 042-705-3315

（平日9:00～17:00 ※12:00～13:00は除く）

『健康講座』 ～毛細血管の役わりと健康長寿～



講師：牛山元美 医師（さがみ生協眼科内科 内科部長）

<会場> 東林公民館 1Fホール1・2

<日時> 令和6年11月19日(火) 午前10時～12時（受付9時40分～）

<対象> 健康長寿を目指す方ならどなたでも（東林地区在住の方優先）

<参加費> 無料

<募集人数> 先着40名まで

<申し込み> 11月1日(金)～11月15日(金)まで

南保健センター ☎042(701)7708 平日午前8時30分～午後5時

▼当日、体調がよくない時はお休みください。(マスク適時)

【主催】 東林地区健康づくり普及員協議会



のんびりカフェにおこしください

「認知症の方を含む高齢者にやさしい地域づくり」をモットーに地元住民の方々が気軽に集い、語らう地域コミュニティです。薬剤師や看護師、ケアマネジャーも参加していますの介護に関するお悩みなど、個別のご相談もできます。今回は『**認知症の理解を深める講話**』を行います。是非お越しください。

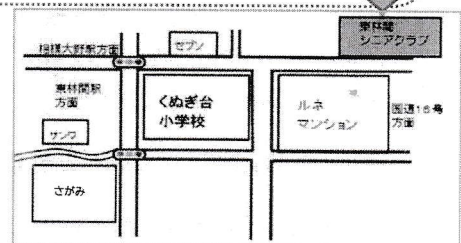
☆東林地区の薬局やクリニック、地域ボランティアの方たちが事務局となり、のんびりカフェを運営しています☆

日時：11月23日土曜日 午後1時30分～3時30分頃

場所：東林間シニアクラブ1階ホール（住所：上鶴間6-6-1）

費用：100円（お茶・おやつ代）

*予約無しで大丈夫です。お気軽にご参加ください



〈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

☆☆☆ 「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

ついうっかり
薬を飲み忘れ
ちゃうんです



ご自宅に飲み残した
おくすりはありませんか？

薬が多くて
どれを飲むのかわからなく
なってしまう...



体の具合が良く
なったから、薬を飲むのを
やめてしまって...



ご自宅に残ったお薬の大掃除しませんか！？

地域の薬剤師に残薬のサポート、お薬の個別の相談もできる機会です。参加お待ちしております



開催日：令和6年12月4日(水) 午後2時～3時30分 (事前申し込み制 1人30分まで)

場所：東林第1地域包括支援センター 交流室

(東林間5-5-1 東林間駅西口より徒歩1分)

協力：いろは堂薬局／いろは堂薬局東口店／こだま薬局

かもめ薬局 東林間店／シンワ薬局／東林メディカル薬局



〈申し込み・お問い合わせは〉

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

子どもの頃音楽の教科書にでてきた歌を、ふたたび歌ってみませんか。
呼吸法や発声法を交えながら、大きな声を出してみんなで音楽を楽しみましょう。

歌って楽しむ音楽の教科書

①11月26日(火) 10:00～11:30
②12月17日(火) 10:00～11:30

〔対 象〕18歳以上〔参加費〕各日500円〔定 員〕各日30名(先着順)

〔申 込〕①11月5日(火)②11月20日(水)より受付開始

〔講 師〕大沼 ケイ(あじさい大学コーラス講座講師)〔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
〔TEL〕042-745-7660 〔FAX〕042-745-7661

これってDV? 1人で抱え込まず相談してください

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

〈DVの主な例〉

- ☐ 殴る、蹴る、物を投げつける
- ☐ 人格を否定するような暴言を吐く、無視をする
- ☐ 交友関係を制限したり、電話・メールを細かく監視したりする
- ☐ 嫌がっているのに性行為を強要する



相模原市マスコット
キャラクターさがみん

※DVは、男女ともに被害者となる可能性があります。令和4年度に、相模原市が市内在住の18歳以上の方を対象に実施した調査では、女性では22.2%、男性では9.9%がDVの被害を受けた経験があると回答しています。

相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

DV相談専用電話 042-772-5990

受付時間

午前10時～午後5時（火・木は午後6時まで）
※第4月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課（電話 042-769-8205、FAX042-754-7990）

市制施行70周年記念

令和6年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

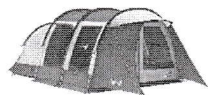
前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和7年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

主な景品



【問合せ】
相模原市コールセンター 042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



料理講習会のお知らせ

生活習慣病予防・フレイル予防講習会

相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガビー



～野菜をたくさんとりましょう～

【実施日】 11月28日(木)
【時 間】 午前10時～午後1時
【場 所】 東林公民館 料理実習室
【費 用】 500円
【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・手拭き
【定 員】 16名

<内容>

生活習慣病・フレイル予防のための食事を考えてみましょう！

調理実習

野菜を中心にした献立3品をつくります

申し込み受付期間

11月15日(金)～11月24日(日)

申込先

わかな会(担当:江藤)

Tel 070-6564-7654



HP からなら
いつでも！

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会
相模原市健康増進課

相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和7年度実施分 募集のお知らせ～

助成金額と種類

●ファーストステップコース

✓ 活動初動期を支援します！

〈対 象〉 設立後3年未満の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の90%以内で10万円以内
(学生主体の場合は100%以内)



●ステップアップコース

✓ 活動の更なる発展を支援します！

〈対 象〉 設立後3年以上の団体(応募日現在)

〈助成額〉 総事業費の80%以内で50万円以内

【連絡先】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽

TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973

メール fund@yumenome.com

ホームページ <http://www.yumenome.com>

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること

申込

令和6年12月13日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

※初めて応募する団体は、事前相談必須

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



「人生会議」してみませんか？

～もしものときのために～



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）」といいます。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたが望む生き方を可能な限り実現するために、信頼できる人や医療・ケアチームと話し合ってみませんか。

在宅医療や介護をテーマに講演会を開催します！

テーマ：最期まで笑って生きたいあなたへ

～なんとめでたいご臨終～

日時：11月23日（土・祝）午後2時30分～4時30分

場所：相模原市立あじさい会館ホール

または Zoom によるオンラインLIVE 配信

講師：小笠原 文雄氏（小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長。

著書『なんとめでたいご臨終』他、教科書の執筆など多数。）

講演会のお申込みは
こちら



人生会議について、詳しくはこちら
（相模原市作成 人生会議リーフレット）



11月30日は「人生会議の日」です！
この機会に人生会議、してみませんか？



【問合せ】 相模原市地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

住まなくなつた「おうち」の 無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか？

11/22(金)・23(土)、12/28(土) 10時～16時

会場【11月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本6-2-1)

【12月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)

対象者 市内に空き家を持っている人 (相談時間：1組1時間)

申込み先 03-6701-4618 (無料相談会予約受付センター)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日8時30分～17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

公益社団法人 相模原市シルバー人材センター
第3回 シルバーまつり

開催日時：令和6年11月10日（日）午前10時～午後2時

開催場所：南新町公園（南区相模大野8丁目9番）

相模原市シルバー人材センター南事務所の隣

雨天延期

11月17日（日）

イベント：10:00～相模原産 野菜販売 1回目
11:00～相模原産 野菜販売 2回目
13:00～ビンゴ大会



【問合せ】

公益社団法人
相模原市シルバー人材センター
南事務所
電話 042-745-2158

独自事業の出店

- ・相模原産の野菜販売
- ・刃物研ぎ
- ・ホダギ（椎茸）販売
- ・手芸品販売
- ・プログラミング教室

など

主な内容

- ・飲食コーナー
- ・フリーマーケット
- ・こどもあそび広場

（輪投げ、バターゴルフ、ダーツ）

など

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12月 2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1時30まで

引取りは午後2時まで（以降は南事務所保管）

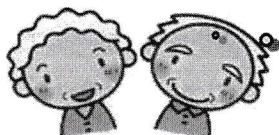
☆天候によっては、開催方法等の変更または中止することもあります。ご了承ください。

☆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12月・令和7年1月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：13:30～16:00

◆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

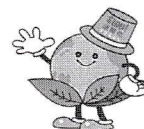


2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	令和6年12月開講予定日		令和7年1月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	6(金)	13(金)	8(水)	15(水)	午前
					午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	20(金)	27(金)	22(水)	29(水)	午前
					午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	5(木)	12(木)	10(金)	17(金)	午前
					午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	19(木)	26(木)	24(金)	31(金)	午前
					午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	4(水)	11(水)	9(木)	16(木)	午前
					午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	18(水)	25(水)	23(木)	30(木)	午前
					午後
パワーポイント 入門	11(水)	18(水)	23(木)	30(木)	午前
					午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	3(火)	10(火)	7(火)	14(火)	午前
					午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	2(月)	9(月)	8(水)	15(水)	午前
					午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	17(火)	24(火)	21(火)	28(火)	午前
					午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	16(月)	23(月)	22(水)	29(水)	午前
					午後

はじめてみましょう、「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につながる“運転技術”や“心がけ”です。交通事故の削減につながり、燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。はじめてみましょう、エコドライブ。



【安全運転につながるエコドライブ運転テクニック】

☆ふんわりアクセル「e スタート」

穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。最初の5秒で、時速20kmが目安です。それだけで燃費が10%程度改善します。

☆車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

車間距離が短くなるとムダな、加速・減速の機会が多くなり、市街地で2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化します。

☆減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離そう。エンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

【すぐに始められるエコドライブ】

☆自分の燃費を把握しよう

☆エアコンの使用は適切に

☆ムダなアイドリングはやめよう

☆渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

☆タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地では2%程度、郊外では4%程度燃費が悪化します。

☆不要な荷物はおろそう

100kg 重くなると、3%程度燃費が悪化します。

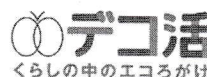
☆走行の妨げとなる駐車はやめよう

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会

アースクールさがみはら

当協議会の新しい愛称が「アースクールさがみはら」に決定しました！

相模原市中央区富士見 1-3-41 Tel.042-753-9550



みんなで支えよう 明日のさがみはらの介護
介護の日フェア in さがみはら



【問合せ】
 (一社) 相模原市高齢者福祉施設協議会
 月・木 10時～13時 火・水・金 10時～16時 TEL: 042-707-1136

日時: 12月1日(日)
 13:00～16:00

場所: ユニコムプラザさがみはら
 相模大野駅より徒歩

内容: アロマ消臭スプレー作り(先着30名)、
 福祉機器体験、骨密度測定、
 シニア疑似体験、介護相談コーナー
 「介護に笑顔はよく似合う」
 写真展表彰式
 次代を担う介護職員等勤続表彰式

YouTubeで過去の写真展をご覧頂けます

さがみはら介護の日

検索



自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が 4 割引 !!

料 金 45分間 通常 5,000円(税込) が 3,000円(税込) に!

予 約 042-776-5200 まで

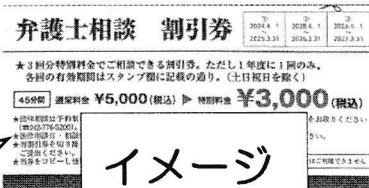
※一世帯につき一年度当たり一回限り

相談場所 **相模原相談センター** (神奈川県弁護士会)

住所: 相模原市中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1 階



「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の
「弁護士相談 割引券」をご持参ください。



イメージ

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)

ふれあい広場の利用について

東林地区ふれあい広場管理運営委員会

東林地区には、2つのふれあい広場があります。

- ① 東林間ふれあい広場（上鶴間こどもセンター横）
- ② 相南ふれあい広場（相南3丁目20番地）

	東林間ふれあい広場	相南ふれあい広場
利用時間	午前6時～日没まで	午前8時～日没まで

やってよいもの

- ・キャッチボール（小学校低学年程度の人）
- ・サッカーボールのパス練習（小学校低学年程度の人）
- ・バレーボール・ビーチバレー 等

やっていけないもの

- ・バッティング（野球バット使用）
- ・大声で騒ぐ、犬を鎖から放して遊ばせること
- ・近隣と他の利用者に迷惑をかける行為 等

ふれあい広場はみんなの広場です。

近隣の方たちに迷惑のかからないように正しく利用しましょう！！

利用ルールが守られないと、ふれあい広場の存続が難しくなります。

みんなでルールを守って広場を残しましょう

【問い合わせ先】 東林地区ふれあい広場管理運営委員会

東林まちづくりセンター：042-744-5187

とうりん防災瓦版

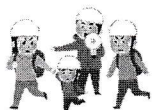
～知って！備えて！～

第21号

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21号は、「わが家の避難先を決めておこう！」をご紹介します。

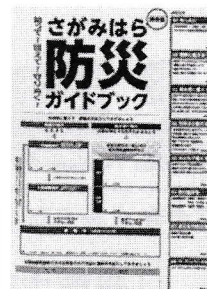
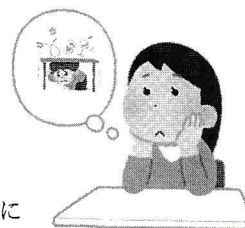
洪水や土砂災害のおそれが高まった場合、命を守るために安全な場所に
避難する必要があります。しかし、小・中学校や公民館など市が指定している
風水害時避難場所に行くことだけが「避難」ではありません。事前にわが家の
避難先を決めておきましょう。また、密集を避けるためにも、親せき、知人宅
などへ分散避難を検討しましょう。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック 13 ページを参照ください。）

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！！



館報 ぴん

第 230 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……………41,716人
(男20,501人・女21,215人)
世帯……………22,150世帯
(R6.11.1現在)



東林公民館イメージキャラクター
「トリー君」50周年記念バージョン

祝! 創立50周年記念

東林公民館 —創立から現在までの軌跡—

4つの「あい」を大切に

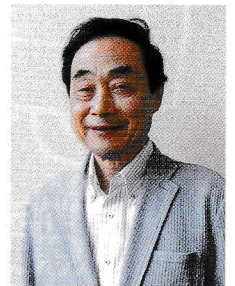
東林公民館は昭和49年の4月、
市内で17番目の公民館として誕生



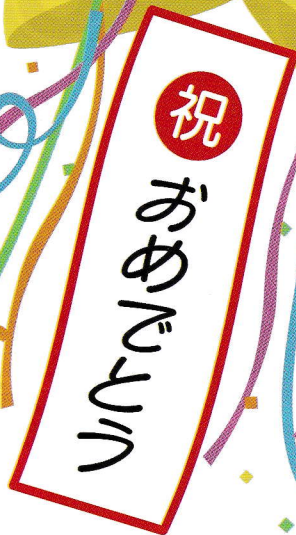
渡邊 前館長

生涯学習の場として
つなげていけるように

50年という記念すべき年に公民



飯田 館長



館長として関わることができ、
地域に住む住民の一人としてこ
の不上い栄誉だと思っています。

東林公民館は、文化・芸術・
健康・体育など地域の社会教
育の活動拠点として、様々な
世代の方が利用できる施設と
して誕生し、今ではサークル・

団体数も300を超え、貸館はも
とより文化祭やスポレク大会、

こどもまつりに各
種学級などを主
催しています。

振り返れば、

しました。

公民館報の
当時の紙面に
は、活動の場ができた喜
びの声が溢れています。

以来、今村館長を初代
として9代の公民館長が、専
門部のメンバーや公民館の職員
とともに「だれもが、いつでも
気軽に集える親しみやすい公
民館」の実現に向けてバトンを
つないできました。

そして50年という歳月が経
過した現在、人口減少や交流

出張所の一角を間借りしてス
タートした施設も、多目的ホー
ルや茶室など様々な活動ができ
る施設が増築され、今や図書
室の貸出数は南区でも一番を誇
り、東林地区になくはなら
ない存在となりました。

先人たちが築いた公民館を
これから10年先も20年先も、
生涯学習の場として多くの方
にご利用いただけるよう先頭に
立つて館の運営を行うことも
に、未来の第10代館長へバトン
を繋いでまいります。

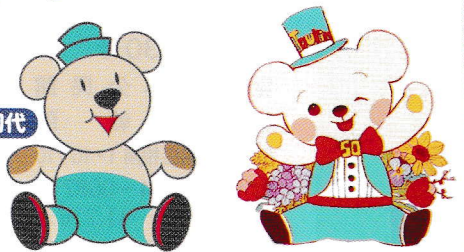
機会の減少、大規模な災害へ
の備え、子どもをはじめとす
る貧困と格差」といった課題が
生起しています。

東林公民館では「であい、ふ
れあい、まなびあい、たかめあ
い」の4つの「あい」を重点目標
にしていますが、引き続きこの
目標を念頭に公民館活動を
進めることが大切で、やがては
直面する諸課題の解決にもつ
ながるのではないかと考えてい
ます。

平成28年
初代トーリー君誕生

現代

初代



平成21年
10月～2月 成人学級開催



平成14年8月1日
東林公民館増築



平成14年7月27日
音楽会 (現・とうりんコンサート) 開催



昭和52年9月～11月
老人学級 (現・高齢者学級)



昭和50年9月～11月
婦人学級 (現・女性学級) 開催



昭和49年11月16日・17日
文化展示会 (現・文化祭) 開催



東林公民館

50年のあゆみ

未来に向けて
レッツゴー!

令和6年4月1日
東林公民館
創立50周年(記念グ



平成11年7月25日
東林サマーコンサート 開催



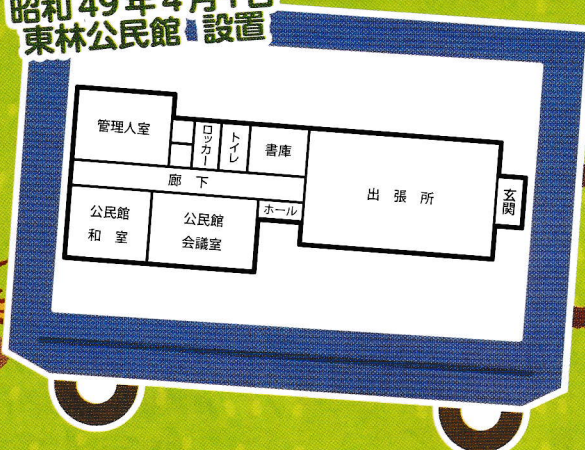
平成元年11月23日
ワンデーウォーク 開催



昭和59年4月1日
東林公民館 開館



昭和49年4月1日
東林公民館 設置



昭和49年9月29日
体育祭(現・スポレク大会)



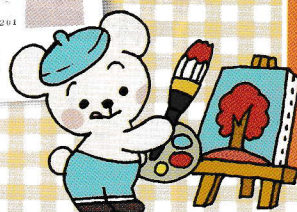


東林公民館からのお知らせ

開催したイベント



継続中 【新規イベント】



- 4月～ 映えスポットとうりん
- 10月～ 50冊読書チャレンジ(図書室)
公民館思い出ノート
- 11月～ とうりんストリートピアノ(11月9日～23日)
- 12月頃 トーリーくんをさがせ!第2弾
とうりんコンサート(12月1日)
- 1月 とうりんこどもまつり(1月26日)
- 3月 記念式典【文化祭】(3月8・9日)



第3次東林公民館振興計画 (令和7年度～16年度)

「このまちに暮らし集う みんなでつくる みんなのための 公民館」を基本理念に、今後10年間の東林公民館の運営指針とする「第3次東林公民館振興計画」の策定を進めています。

来年1月、計画案を公民館ホームページに掲載し、地域の皆さまからご意見を伺う予定です。



4月から始まった50周年事業も残り半年が経過しました。多くの方に楽しんで頂いているようで安心しました。(麻)

編集後記

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

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)

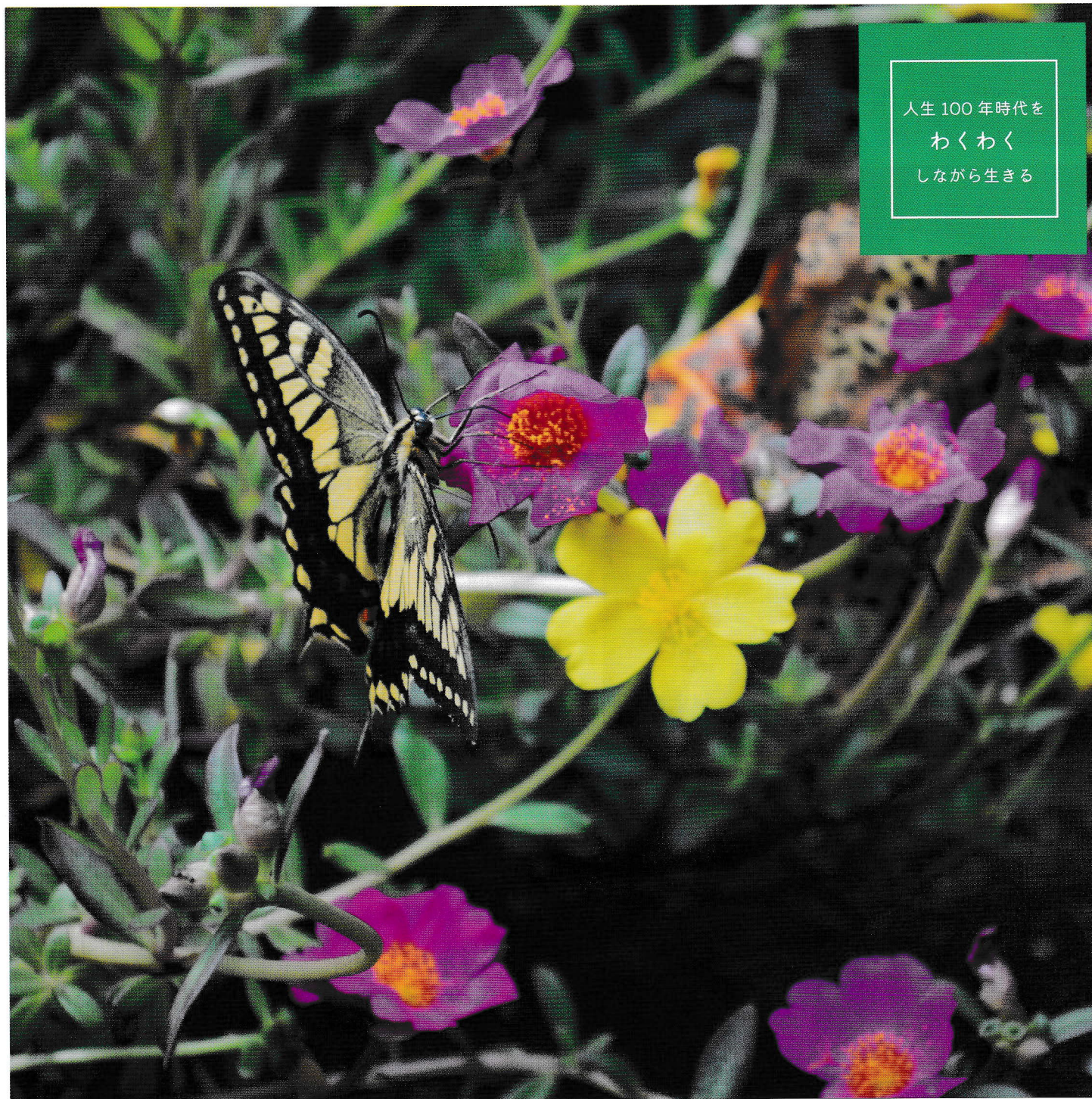
※開催日・開催内容等につきましては、やむを得ず、変更する場合があります。

わくわく

11

相模原市立東林ふれあいセンター

No.32 | 2024

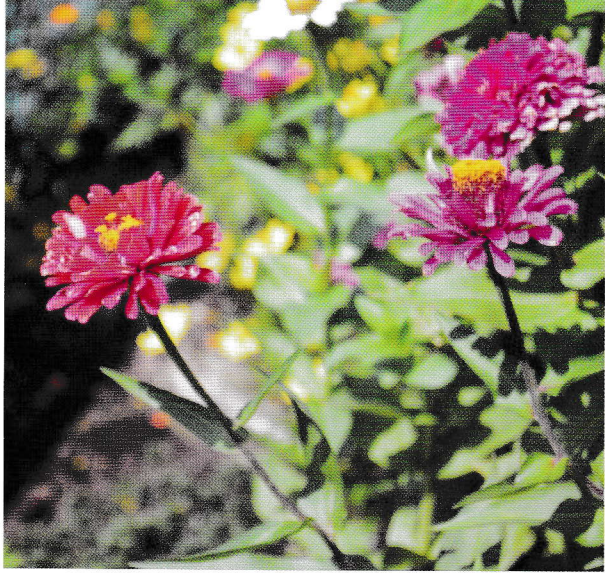


人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 花壇の花にとまるアゲハチョウ

topics ||

- 特集記事「気になるあの人に話を聞いてみました～林間公園の花壇～」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 11 月以降のイベント紹介



もともとお花がお好き？

自宅にはご近所の方から「お花屋さんみたいね」と言われるほどあります(笑)。

好きで集めて育てていたらお花であふれてしまいました。家で、種から育てて苗を作り、こちらにもってきています。



ヒャクニチソウ

② 毎日の手入れはどんなことを？

花がらを摘んだり、伸びすぎたものを切り戻したり、お水をあげたり、雑草をとったり、早朝の林間公園でラジオ体操に参加している10人ほどの方がお手伝いしてくれています。作業していると、道すがら声をかけてくれる人がある。この夏は小さい子どもを連れてお母さんがわざわざ冷たいお茶を買って持ってきてくれたことがあり、うれしかったですね。

③ 冬の間はどんなものを植えますか？

冬でも楽しめる植物もあるけれど、10〜11月にかけては春に向けてチューリップを仕込みます。

40〜50個ほどの球根を植えておくと、

3月頃芽がでて、4月にきれいに咲いてくれる。チューリップは小さな子どもも絵本やうたで名前や花の形を知っているから、「チューリップだー」と喜んでくれます。

④ とてもきれいに植えられています、配置を考えているんですか？

まったく考えていないです(笑)。何色の花が咲くか分からないし、家で育てたものを適当に持ってきています。

でも、自分が好きなことをして、誰かに喜んでもらえる、とっても励みになります。お手入れて体も動かすから、健康にもいい！



編集後記

取材日に植えていたのは「タイタンビカス」。一見ハイビスカスのようですが、アメリカフヨウとモミジアオイを掛け合わせた品種だそう。暑さに強く、夏にぴったり。ほかにはヒャクニチソウや黄色コスモス。色とりどりで見ていて楽しかったです。

お花にも負けない明るい笑顔のステキなご夫婦が手入れされている花壇が気になった方はぜひ、一度見に来てください。

★ 東林ふれあいセンター ガーデニング講座

11月5日(火)より受付開始

★ クリスマスを彩るトピアリー

12月1日(日) 10:00〜12:00

幾何学的に刈り込まれた植物“トピアリー”をクリスマスらしく飾りつけましょう。

対象 18歳以上 料金 3,200円

定員 15名(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室

★ クリスマスリースをつくろう

12月8日(日) 10:00〜11:00

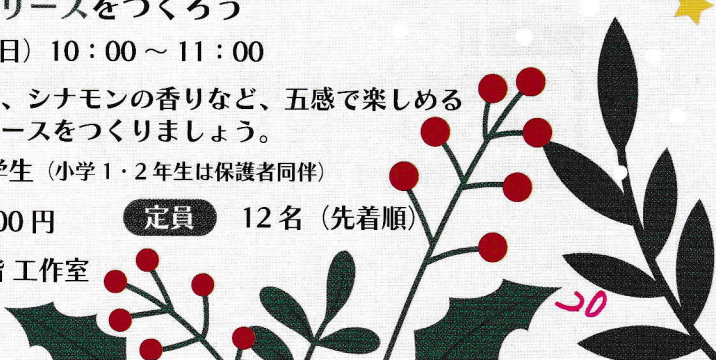
綿のふわふわ、シナモンの香りなど、五感で楽しめるクリスマスリースをつくりましょう。

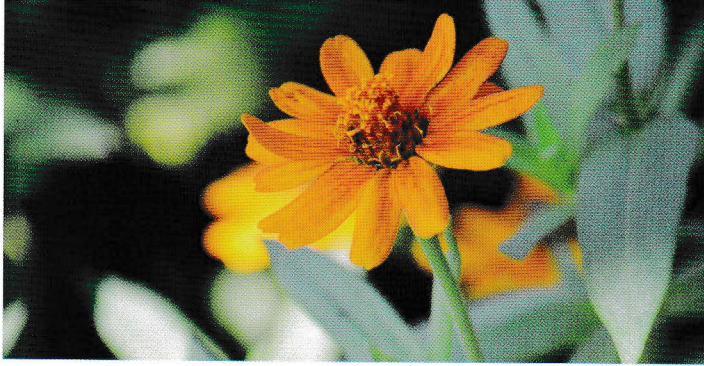
対象 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

料金 1,500円

定員 12名(先着順)

場所 2階 工作室





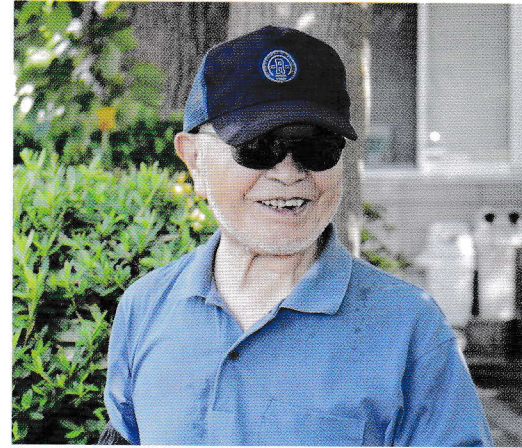
ジニア

東林ふれあいセンターの近隣で **気になるあの人の** 話を聞いてみました

東林ふれあいセンターに隣接している林間公園に花壇があるのはご存じですか。季節ごとにきれいなお花が咲いていて、どういった経緯でお手入れすることになったのか。活動していた小野さん夫妻に聞いてみました！



花ふれあい健康会
小野さん夫妻



花壇の生垣も自分たちで用意した？

花壇はこの人（ご主人）が作ったもの。公園内の落ちた枝とか廃材を使って、組み立てています。こういうのがすごく上手なんです。

①いつから活動されている？
 令和3年4月頃から始めました。
 一番はじめは特に団体ではなく、雑草がボーボー生えているのを見かねて、雑草を抜いて、いくつか花を植えていました。
 ただ、イタズラだと思われたのか、「勝手にしちやダメ」という意味だったのか、しばらくすると植えたものが抜かれてしまいました。
 「やるならきちんと形を作ってやらないとだめだね」と話し合い、「花ふれあい健康会」を立ち上げて相模原市の公園課に申請しました。



この看板（団体名）は公園課で作ってもらったものです。





No.8

社交ダンスサークル クイーンズ相模

とうりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

東林ふれあいセンターができたころ、「レッツダンス相模」と同じサークルとして活動を始めました。現在は「クイーンズ相模」と「レッツダンス相模」として活動する曜日に分かれて、稽古をしています。

以前は大勢の会員がいて中級と上級の2クラスありましたが、コロナ禍などいろいろなことで、会員が少なくなりました。そのため現在は1クラスにまとまり、初心者から競技で優勝した方も一緒になって、楽しく踊っています。

活動目標

健康管理を第一に毎週火曜日に活動しています。初心者からベテランまで幅広く、現在はまだ始めて2年の方や、十数年社交ダンスをやってきたベテランの方が所属しています。比率としてはベテランの方が多いですが、始めたばかりの方に合わせて一緒に練習しています。

また年配の方が多く、健康を維持することを目標に、日々踊っています。サークル活動を通じて、足腰の筋肉を鍛えたり、踊りを覚えたりすることでボケ防止にもつながり、日々を充実して過ごしています。

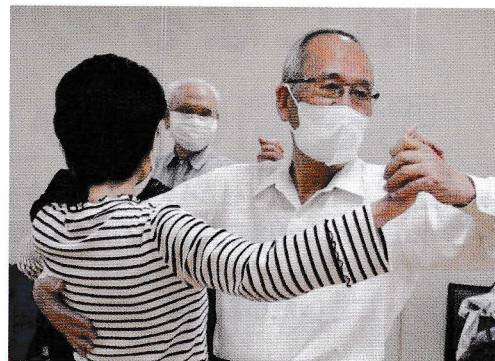
その他にも年に何回かハーモニーホール座間にて発表会も行っています。この際は、講師がこのサークル以外でも教えている方々と一緒に踊っています。

メンバーから読者の皆様へ

テレビの大会での優勝や映画出演など経験豊富な講師が、すごく熱心で丁寧に教えてくれて、分からないところは何度でも指導してくれます。1番嬉しいなと思ったのは、分からないところを先生が見本で見せてくれる際に、それがとっても素敵なんです。それが1番感動しました。動きや技術を身近に見ることができ、そこから学べる時間はとても充実しています。

また、メンバー同士経験者や初心者問わず和気あいあいと仲が良かったため、堅苦しくなくリラックスして踊りを楽しんでいます。始めたばかりでも、「覚えが早いね」とかサークルのメンバー同士で優しく教えあいます。

もし、社交ダンスに興味がある方は、ぜひ1度見学に来てください。



クイーンズ相模

【活動日程】 毎週火曜日 13:00～14:30

【活動場所】 東林ふれあいセンター

【お問い合わせ】 岩森 TEL: 042-744-9938 / 080-1321-9834



11/5 (火) から
事前受付

歌って楽しむ 音楽の教科書

11/26 (火)
10:00 ~ 11:30

音楽の教科書に出てきた歌を発声練習を交えながら、歌ってみませんか。

対 象 18 歳以上
参加費 500 円
定 員 30 名 (先着順)
会 場 1 階 ふれあい交流室
講 師 大沼 ケイ (あじさい大学講師)



11/5 (火) から
事前受付

星を見る会

12/6 (金)
18:00 ~ 19:00

大人も子どもも、いっしょに冬の星空を望遠鏡で楽しもう♪

対 象 どなたでも (中学生以下は保護者同伴)
参加費 無料
定 員 15 組 (先着順)
会 場 東林ふれあいセンター
講 師 星を見る会ボランティア



全 8 回

11/20 (水) から
事前受付

はじめてさんのための 夜のフラダンス

2025 年 1/9・16・23、30
2/6・20・27、3/6 各 (木)
19:00 ~ 20:00

初心者のための、フラダンス講座です。ぜひこの機会に始めてみませんか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 4,800 円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 2 階 多目的室
講 師 松嶋 彩子



全 3 回

11/20 (水) から
事前受付

リフレッシュヨガ【1月】

2025 年 1/11・18・25 毎 (土)
【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45
【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう！
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか？

対 象 18 歳以上 **参加費** 各 2,100 円
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 ヨガマット (無い方は貸出可)、運動しやすい服装
会 場 2 階 多目的室
講 師 Sawa



全 10 回

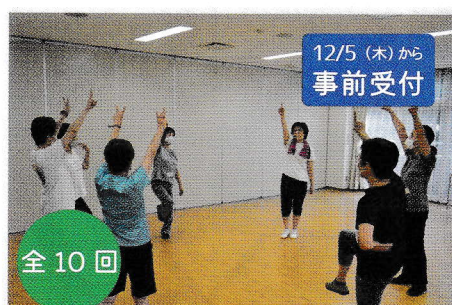
12/5 (木) から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2025 年 1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各 (水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力向上トレーニングをしましょう。

おおむね
対 象 60 歳以上 **参加費** 5,000 円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



全 10 回

12/5 (木) から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

2025 年 1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各 (水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム体操など、楽しく運動しましょう。

おおむね
対 象 60 歳以上 **参加費** 7,000 円
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。

11月イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1 ● アートの時間	2 ● リフレッシュ ヨガ
3 文化の日 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	4 振替休日 ● 脳トレと 百歳体操	5 ● カラオケ	6 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	7 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	8 ● アートの時間 ● 健康太極拳	9 ● リフレッシュ ヨガ
10 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	11 休所日	12 ● カラオケ	13 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	14 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	15 ● アートの時間 ● 夜歩き会	16 ● リフレッシュ ヨガ
17 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	18 ● 脳トレと 百歳体操	19 ● カラオケ	20 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	21 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	22 ● アートの時間 ● 健康太極拳	23 勤労感謝の日 ● リフレッシュ ヨガ
24 ● 東林 おはなし会	25 ● 脳トレと 百歳体操	26 ● カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	27 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	28 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	29 ● アートの時間	30

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2024 年 11 月号

2024 年 11 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住所 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電話 042-745-7660

FAX 042-745-7661

HP <https://www.torinfureaicenter.com/>

開館時間 午前 9 時～午後 10 時（受付は午後 8 時まで）

休所日 毎月第 2 月曜日（月曜が祝日の場合はその翌日）
年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日まで）

指定管理者 ヤオキン商事株式会社

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram