

回覧

9月クリーンデーのお知らせ

(第396回)

令和7年8月1日

自治会法人 東林間自治会

会 長 松井 昭治

環境部長 斉藤 真也

9月のクリーンデーは**14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、21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: 杣・柳沢・藤原・土屋・岡野・溝辺・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・林・小野寺・南・長岡) |
| *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・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: 雨宮・田村(晃)・飯室・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: 斎藤・岩本) |
| *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: 阿部・吉原・小湊・石田・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 |

***10月のクリーンデーは12日です。**

回覧 東林情報

発行日 令和7年8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



一学級生募集一

東林高齢者学級

＜学級で学んでステップアップ！＞

- * 今年も、健康には力を入れています！
- * 全て実践的な内容になっています！
- * 知識と教養を深めよう！
- * 楽しく学んで、次の学習に繋げよう！

開催日：9月17(水)～11月19日(水)
全10回 午前9:30～11:30(例外あり)
(社会見学は8:30～15:30頃予定)

会場：東林公民館 ホール1・2

対象：館区内在住・在勤の60歳以上の方

定員：30名(定員を超えた場合は抽選)

* 抽選の場合社会見学参加者が優先です

申込み：令和7年8月1日(金)から
令和7年8月19日(火)まで

* 公民館窓口か、電話で受付け。

* 参加費あり(第1回目の学級で集金)

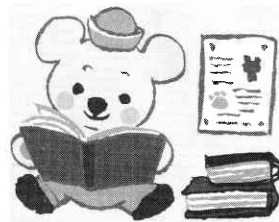
【学級参加費 300円】

【社会見学費 1,300円 昼食代他】

社会見学について 10/29

今年の社会見学は脱炭素代替エネルギーとして注目されている水素を学べる「東京スイソミル」と、再生可能エネルギーを活用する「夢の島熱帯植物館」に見学予定です。

-学ぶ喜び 集う楽しさ



学習内容

回	日程	学習内容
1	9月17日 (水)	開級式 グループ学習(ゲーム)
2	9月25日 (木)	体操 「椅子を使ったヨガ」
3	10月1日 (水)	健康 「薬剤師が教える自分自身で健康になる方法」
4	10月11日 (土)	【女性学級合同講座】 古典 「奥の細道」を学ぶ
5	10月15日 (水)	体育 「ニュースポーツのモルック」 -投てき競技-
6	10月25日 (土) 13:30 開始	【公開講座】音楽 「トランペットの歴史と演奏」
7	10月29日 (水)	-社会見学(東京都江東区) 「東京スイソミルと熱帯植物館」
8	11月5日 (水)	経済 「老後のお金について」
9	11月12日 (水)	交通安全 「新交通ルールを学ぶ」
10	11月19日 (水)	保健 「口腔衛生について」 閉級式

* 第4回は女性学級との合同講義です

* 第6回は公開講座で、開始は13:30～15:30です。

※日程・内容は変更になる場合があります。

連絡先：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。

令和7年度

東林女性学級かぐや

学級生募集



【会 場】東林公民館 大会議室 他

【対 象】館区内在住・在勤・在学の成人女性

【定 員】20人 *定員を超えた場合抽選

【参加費】3千円 *第1回集金(社会見学の交通費は含みません)

【持ち物】筆記用具 *第1回は動きやすい服装・靴で

【申込み】8月1日(金)午前9時～8月19日(火)午後5時

窓口・お電話・二次元コードでお申込みください。

参加の確定(抽選結果)は、8月21日(木)以降に、
お電話またはメールでご連絡します。



申込み用二次元コード

✿ 学習テーマ：心とカラダ、ことばを磨く9回の学び ※内容は一部変更になる場合があります

回	開催日	学習内容	
1	9月6日(土) 9:30～12:00	開級式(大会議室) 音楽に合わせて楽しく運動! はじめてのズンバ	ズンバ講師 高橋 真喜氏
2	9月12日(金) 9:30～12:00	大人のスキンケアとメイク講座	資生堂ジャパン 株式会社 阿部 洋子氏
3	9月20日(土) 9:30～12:00	薬膳講座 自分を丁寧に扱っていますか?～元気はまず私から	養生シェアリスト 山上 りえ氏
4	10月11日(土) 9:30～11:30	古典「奥の細道」を学ぶ【高齢者学級合同講座】	古典文学愛好家 大元 裕子氏
5	10月18日(土) 9:00～12:00	社会見学 (公共交通機関利用) 北里大学薬学部附属薬用植物園	運営委員
6	10月24日(金) 9:30～12:00	季節の寄せ植え講座	花屋 nonopo 奈良 芽氏
7	11月1日(土) 9:30～12:00	言葉の感性を磨く朗読レッスン	めだかの学校 志岐 恵華氏
8	11月8日(土) 9:30～13:00	心と体がととのう料理実習	運営委員
9	11月22日(土) 9:30～12:00	閉級式・まとめ	運営委員

東林公民館 042-744-0087

受付時間:午前9時～正午、午後1時～5時

ポッチャ大会



練習の成果を試してみませんか？

賞品も用意しました！！

開催日：令和7年9月6日（土）午前10時～正午

会場：東林公民館 ホール1・2

対象：・ポッチャ経験者（公民館の講習受講者他）
・館区内在住・在勤・在学の方

*3名で1チームですが、1～2名でも申し込みます。

参加費：無料

定員：30名【定員を超えた場合は抽選となります】

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：令和7年8月6日（水）～8月27日（水）

*公民館窓口および電話にて受付

*事業実施中の写真は公民館の館報およびホームページに掲載することがあります。

連絡先：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。

東林いこいの広場 再開に向けた 「お試し開催」のお知らせ！



令和7年4月から休止した東林公民館での「いこいの広場」ですが再開に向けて「お試し開催」を行うことになりました。開催の結果によって継続的な開催につなげていきたいと考えています。

以前参加された方、新たに参加してみたい方、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

東林地区社会福祉協議会

日時：令和7年8月26日（火）

11:30～14:00（受付11:00～）

内容 参加者やボランティアさんでのおしゃべりを楽しんだり、血圧測定や軽食の提供（有料）もあります。

会場 東林公民館2階大会議室（今まで通りです！）

軽食やコーヒーは松が枝町で障害のある方が働くレストランGIFTを運営している地区社協会員団体「一般社団法人ラフレックス」さんをお願いします。

内容は乞うご期待！

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

ラテンの音楽に合わせて 楽しくエクササイズ

ズンバ教室

椅子に座って行うので、初めての方も安心してご参加いただけます

定員
30名

参加費
無料

締め切り
8月25日

日時 9月5日(金) 10月3日(金) 11月7日(金) 12月5日(金) 全4日間コース

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場 東林公民館 1階 多目的ホール

講師 理学療法士/介護予防運動指導員 藤井 薫 先生

対象 ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
② 医師から運動制限の指示のない方
③ 全日程ご参加できる方 ※①～③すべてに該当する方が優先となります

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は、東林第2地区の方を優先させていただきます

申込み
方法

お電話またはご来所にて8月25日(月)までにお申込みください



東林第2地域包括支援センター 相模原市南区松が枝町15-11-106 予約受付
(担当地区: 東林間6～8丁目、相南、松が枝町) ☎ 042-705-8278 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

認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～

締め切り
8月25日



認知症になりやすい人と認知症になりにくい人の違いは「感覚神経」にあり?!
筋肉の刺激を脳に伝える「感覚神経」を高めるトレーニングを通して認知症を予防しましょう



日時 令和7年 9月18日(木) 9月25日(木) 全5日間コース

10月2日(木) 10月9日(木) 11月27日(木)

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場 東林公民館 2階 大会議室

講師 れもん薬局 薬剤師 澤田 寛之 先生

対象 ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
② 医師から運動制限の指示がなく、杖など使わずに動ける方
③ 全日程ご参加できる方

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は①～③のすべてに該当する方を優先させていただきます

申込み
方法

お電話またはご来所にて8月25日(月)までにお申し込みください

参加費
無料

定員
30名



東林第2地域包括支援センター 相模原市南区松が枝町15-11-106 予約受付
(担当地域: 東林間6～8丁目、相南、松が枝町) ☎ 042-705-8278 平日 午前9時～午後5時

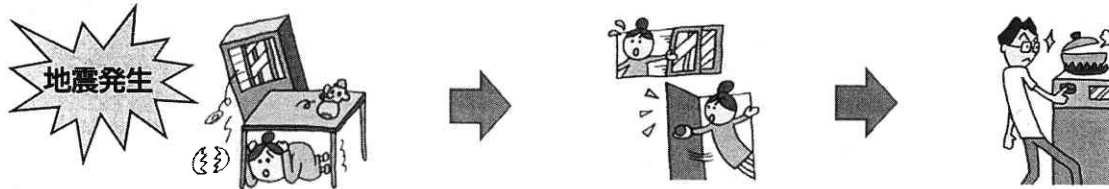
さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和7年8月31日(日)午後0時15分に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

○大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。

○地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



1 その場に合った身の安全の確保

- ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

3 火の始末

- ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることもあり危険です。
- ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10 万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15 万円)

※新設費用は補助の対象になりません。

事業着手前に
申請が必要です。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

旧耐震基準の戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断:上限額**12**万円

耐震改修計画・工事一括事業:上限額**115**万円(費用の1/2)

※昭和56年5月31日以前に建築確認を取得し、建築された戸建住宅が対象です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせください。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。

【申請期限】令和7年12月26日(金)(必着)

申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

脱炭素の取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

…ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

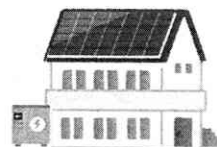
住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

…住宅に太陽光発電設備、蓄電池等の導入を検討している方

★燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

電気自動車充電設備導入補助金

…次世代自動車の普及促進に対する支援制度



詳細は、市ホームページを御確認ください。

【お問合せ】042-769-8240(相模原市 ゼロカーボン推進課)

夏季の省エネのポイント

【エアコン】

- 熱中症予防のため、温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターは2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り、より快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して、涼しく快適に過ごすクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時にカーテンを閉めておくと、室内の暑さを軽減できます。

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
(「強」なら「中」にできないか確認しましょう。)
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて開閉時間も短くしましょう。

【照明】

- 必要ない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。



【クールシェアさがみはら 実施中】

COOL SHARE

詳細は相模原市のホームページをご覧ください。

アースクールさがみはら

相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



令和7年度

成年後見制度

市民公開講座&無料相談会

事前予約制 先着順

第1部	講座	午後1時30分～	定員40名	テーマ：知って納得！後見制度
第2部	相談会	午後3時～	定員20組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	9月20日(土)	あじさい会館 6階 展示室	弁護士
南区	10月25日(土)	南保健福祉センター2階 集団指導室	税理士
津久井	11月8日(土)	津久井保健センター2階 集団指導室	社会福祉士
緑区	12月13日(土)	緑区合同庁舎 4階 検診室	司法書士

こちらからも
申込み可能です



●申込開始日：8月1日(金)～ ●申込期日：各開催日の前週の金曜日午後5時迄

●申込み・問合せ：社会福祉法人相模原市社会福祉協議会

さがみはら成年後見・あんしんセンター

電話：042-756-5034

木もれびの森って？ 森を探検！

初秋に咲く植物を観察してみましよう



定員 20 組

日 時：令和 7 年 9 月 6 日(土) 9:30～11:30 受付開始 9 時 15 分開始

小雨決行、雨天順延（翌日同時刻開始）詳細はホームページでお知らせします。

会 場：ここももの森（大野台中学校正門横、南区大野台 8 丁目 8）

参加費：300 円（資料代、保険料）小学四年生以上のみ。小学三年生以下は無料（必ず保護者同伴のこと）

持ち物：飲み物、筆記用具、スマホ *アプリ バイオーム（無くとも楽しめます）を使用するので事前にインストールしておいてください。

申し込み方法（受付：8/15～9/5 まで）

① 参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスをホームページフォームからお申し込み下さい。

後援：相模原市教育委員会、(公財) 相模原市まち・みどり公社
相模原市“木もれびの森 森づくりパートナーシップ協定”締結団体
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

主催：木もれびの森の花と木々を守る会（ここももの会）
問い合わせ先 ☎（代表）杉山 090-9954-0190

バイオーム
アプリ

ホームページ



昆虫文化を子供たちに伝える会

セミたちのユニークな生態や不思議な一面を、パネルや写真そして標本を使って楽しく紹介するよ！

第16回
昆虫講演会

セミの生態を探る

セミの
生涯

7月1日～申込開始
先着100名

日時

8月24日 日曜日

13:00受付開始/13:30～15:00

会場

相模原市民会館3F
第1大会議室

費用

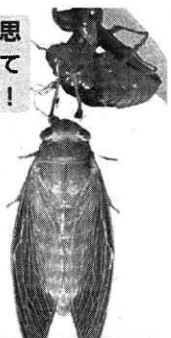
500円(中学生以下無料)

久保田兼行 先生



@KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

「昆虫文化を子供
たちに伝える会」
最新情報はこちら



お申し込み・お問い合わせ

お申し込み
フォーム▶



お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)、代表者の方の住所/電話番号/メールアドレスをご記入の上、以下お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年9月・10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	No.	令和7年9月開講予定日	令和7年10月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	5(金)	12(金)	午前
	02	—	8(水)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	19(金)	26(金)	午前
	04	—	22(水)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	3(水)	10(水)	午前
	06	—	9(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	17(水)	24(水)	午前
	08	—	23(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	9(木)	午前
	10	5(金)	12(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	23(木)	午前
	12	19(金)	26(金)	午後
パワーポイント 入門	13	9(火)	16(火)	午前
	14	—	20(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	—	3(金)	午前
	16	4(木)	11(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	—	—	午前
iPhone	18	3(水)	10(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (動画やLINE等)	19	—	17(金)	午前
Android	20	18(木)	25(木)	午後
スマホ入門Ⅳ (動画やLINE等)	21	—	—	午前
iPhone	22	17(水)	24(水)	午後

☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましよう ☆☆☆

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、確認してみましよう！
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

第19回もんじゃ祭りイベント概要

2025 8.30(土) 31(日)

Foods & Music Festa

もんじゃ

Food 13:00-21:30 Live 14:00-21:00
花火 21:00

主催 相模大野もんじゃ祭り実行委員会
共催 相模大野駅周辺商店会連合会
後援 相模原市/相模原商工会議所
協力 小田急電鉄(株)
公益社団法人相模原市文化財団
神奈川県立相模原中等教育学校
公式HP <https://mangez.jp>

ホームページ
はコチラ→



■会場

相模大野中央公園

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野4-2

小田急線相模大野駅より徒歩10分

※駐車場のご用意はございません。

※当日は混雑することが予想されますので公共交通機関をご利用の上ご来場下さい。

お問い合わせ先

☎ 090-4309-5521

(相模大野もんじゃ祭り実行委員会)

とうりん防災瓦版

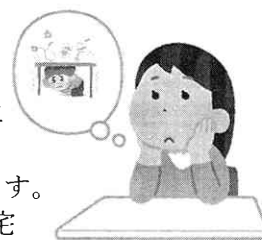
～知って！備えて！～

第30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30号は、「命を守るためにあなたがとるべき避難行動は？」をご紹介します。

洪水や土砂災害などの風水害から命を守るためには、地域の災害リスクや自宅の現状を考慮したうえで、いざというときにとるべき避難行動を確認しておくことが大切です。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック 12 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！！



自治会員の皆様へ

東林地区自治会連合会

会長 田村 久司

防犯カメラの説明について

自治会員の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より自治会活動にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、このたび相模原市自治会連合会では J:COM 社と『地域安全に関する協定』を締結し、『安全で安心して暮らせる地域社会の実現』に向けた活動の一つとして、自治会員向けに J:COM 社のサービスについてご案内いたします。

防犯カメラなどを検討されている方には、この機会に下記の連絡先までご確認いただければ幸いです。

防犯カメラ設置は各会員のご判断であり、設置を強制するものではありませんが、協定のメリットの一つとして、自治会員の皆様には防犯カメラの設置工事費（通常 10,780 円(税込)）が無料となります。月々のリース料は 1 台目 2,728 円(税込)、2 台目以降 1,078 円(税込)となりますが詳細は以下、J:COM 担当者もしくは J:COM カスタマーセンターにお問い合わせ下さい。

なお、J:COM 社では、順次地域を回っておりますので、ご不明点がございましたらその際にご確認いただければ幸いです。

【担当者】 J:COM 相模原大和 営業部 金森（080-5963-0162）

（火・水定休）（受付時間：AM10:00～PM5:00）

【J:COM カスタマーセンター】 0120-999-000

（受付時間：AM9:00～PM6:00）年中無休

自分たちができることを

東林地区自治会連合会会長
田村 久司



自治会委員の皆様は、お変わりなくお過ごしでしょうか。昨年は能登の災害もありましたが、東林地区では多くの行事を行い笑顔で触れあえました。今年も笑顔を絶やさずに行きましょう。鼓笛隊はそれぞれが楽器で演奏し集まると素晴らしい音楽になります。我々も自分たちが出来ることをして、この東林を素晴らしい街にしましょう

各自治会会長あいさつ

東林間自治会 松井 昭治



実災害発生時の対応の再検討と子どもの活動機会の充実を目指します

林間自治会 根岸 秀生 (自治連 副会長)



諸手続きを終えご近所とホントの笑顔で始まる新生活。その「もっと笑顔」に自治会も…

南自治会 遠藤 裕



笑顔で挨拶が行き交うまち。コミュニケーションを大切にしていきます

相和自治会 山村 良一 (自治連 監事)



それぞれの世代の人たちが、わかり合える自治会活動をすすめていきます

松南自治会 荒俣 大



会長3年目。今年は自治会スタンプカードを作りました。松南自治会にご期待ください！

上鶴自治会 加藤 治雄



新人の会長です。自治会員の皆様と住み良い街づくりを目指したいと思います

ハイム相南 中澤 秀樹



3月に後期高齢者の仲間入りをいたしました。先輩方よりよろしくお願いいたします

翠ヶ丘自治会 佐野 弘和



多くの方々に自治会の活動を知ってもらえるようがんばります

ルネ東林間自治会 杉野 純子



自治会ははじめ地域活動は初めてです。みなさまに助けていただきながら努めてまいります

相模大野ハイツ自治会 大野 まゆみ

前回自治会長時は、コロナの真最中でした。今回は行事が楽しみです

上鶴間自治会 宮崎 宏享



初めての自治会活動になります。微力ながら尽力して参ります

東林間コーポラスマンション自治会 斎藤 良幸 (自治連 会計)



高齢化が進む時代、お互い見守るべく手助けの方法を、模索します

ライフコア自治会 藤橋 涼



東林地区の安定と発展のためにライフコア自治会長としての自覚を持って取り組みます

ライフコア東林間アネックス自治会 吉村 建志 (自治連 副会長)



今年の行事は、伝統も残し、推ふるなど参加を広げ、楽しみと感謝を探しましょう

プレミスト東林間さくら通り自治会 高橋 修一 (自治連 監事)



小さなつながりと世代を超えた交流で親睦の輪を広げます

我がまち、我が自治会館



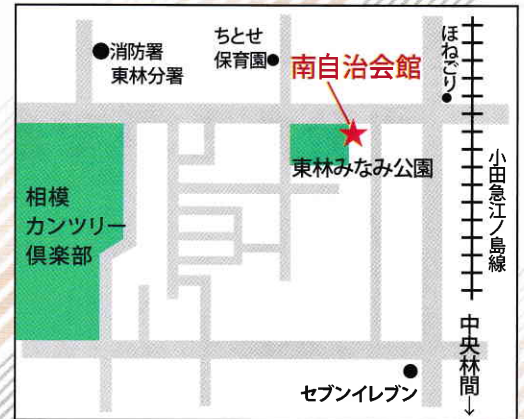
シリーズ
第3回

南自治会館



【経緯】

南自治会は、昭和37年9月に古くからこの地に住んでおられた方、終の棲家としてこの地に移り住んで来られた方27世帯で発足しました。平成4年、相模原市が東林間8丁目の農地を取得し「東林みなみ公園」を造成しました。同時に南自治会は公園用地の一部(33坪)を取得(購入)し、平成26年12月に自治会館が竣工しました。なお、平成4年7月に自治会法人として許可されました。



【防災対応の備品等】

災害時の電源確保のためのプロパンガス使用の発電機、簡易テント(6m×3m:1張、3m×3m:7張)、防災無線、油圧ジャッキ他、会館地下室には水、アルファ米など食料品を備蓄しています。

【利用状況】

総会、役員会、組長合同会議、書初め大会等自治会の諸行事、登録団体(体操、囲碁・将棋、手芸)が利用しています。また、気持ちよく利用してもらうため女性会員を中心にボランティアグループを組織し、毎月、水回り、床等の清掃を実施しています。

【建屋】

所在地 東林間8-13-25
構造 地下1階鉄筋コンクリート造り、
地上1階木造造り
面積 延床面積72,85㎡(地下1階52.9㎡、
地上1階19.88㎡)
その他 防犯カメラ設置

【一言】

隣接の「東林みなみ公園」は、早朝にラジオ体操、太極拳を行う人、午前中にはお母さんに連れられた砂場・遊具で遊ぶ子どもたち、走り回る近くの保育園児たち、ベンチに座って談笑するお年寄り午後からは小学生の元気な声が響く和みの広場です。春には桜が見事に咲き誇り、自治会が管理する花壇に植えられた花々は様々な色を見せてくれます。

また、災害時の一時避難所に指定され、防災倉庫や地中には40トンの収容能力の災害用水槽があり、自治会による防災訓練が行われる地域の防災拠点にもなっています。

編集後記

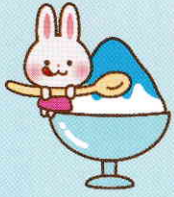
例年のように自治会長の紹介から始まりました。令和7年度は7つの自治会で会長の交代がありました。退任した東林間自治会長の田村さんが東林地区自治連の会長に留任されました。

異常気象が普通になった近年ですが、東林ふるさとまつりの準備も始まりました。次号で“盛況での開催!”の報告が出来る事を願っています。(広報委員 内田)

【お知らせ】令和7年度から渡邊智子さん(ルネ東林間)が広報委員に着任いたしました。

令和7年度 第1回東林いきいき塾《福祉啓発講座》

発行元: 東林地区社会福祉協議会 相模原市南区相南 1-10-10(東林まちづくりセンター内)

**スマホ講座開催**

スマホ購入を検討中の方、スマホを持っても上手に出来ない方。
スマホで色々な情報を知りたいけれど、ちょっと不安な方。
今回は、「スマートフォン体験(入門編)」と「スマートフォンセキュリティ対策講座」を午前・午後で開催します。(参加はどちらか一方のみとなります)

開催日時

①令和7年9月5日(金) 10:00~12:00

「スマートフォン体験(入門編)」(20名)

②令和7年9月5日(金) 14:00~16:00

「スマートフォンセキュリティ対策講座」(20名)



場 所

東林公民館 2階 大会議室

講 師

スマホアドバイザー

参加費

無料

申込み方法

下記の事務局まで電話で、

①・②ご希望の講座をお申込みください。

各回定員 20 名(最小催行人数 10名)

※応募者多数の場合は調整をさせていただきます。



申込み期間 令和7年8月7日(木)~8月21日(木)

*スマホの初心者・未経験者の方、利用機種、携帯会社に関係なく、ご参加頂けます。
*講座では1人1台の貸出機(スマホ)を用意しますので、その貸出機を使って受講していただきます。

申込み・お問合せ**東林地区社会福祉協議会****電話:042-705-3315****(平日 9 時~12 時 13 時~17 時)**

認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～

認知症になりやすい人と認知症になりにくい人の違いは「感覚神経」にあり?!
筋肉の刺激を脳に伝える「感覚神経」を高めるトレーニングを通して
認知症を予防しましょう



参加者募集中



日時

令和7年 9月18日(木) 9月25日(木)
10月2日(木) 10月9日(木)
11月27日(木)

全5日間コース

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場

東林公民館 2階 大会議室

講師

れもん薬局 薬剤師 澤田 寛之 先生

対象

- ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
- ② 医師から運動制限の指示がなく、杖など使わずに動ける方
- ③ 全日程ご参加できる方

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は①～③のすべてに該当する方を優先させていただきます

申込み 方法

お電話またはご来所にて8月25日(月)までにお申し込みください

※ 天候や感染症の影響等により中止となる場合があります



定員
30名

参加費
無料

締め切り
8月25日(月)

お申込み・お問い合わせ

東林第2地域包括支援センター

(担当地域：東林間6～8丁目、相南、松が枝町)

☎ 042-705-8278

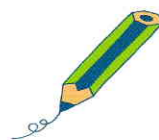
相模原市南区松が枝町15-11-106
予約受付 平日 午前9時～午後5時

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

ラテンの音楽に合わせて **楽しく** エクササイズ 

ズンバ教室

参加者募集中



参加費
無料

日時 令和7年

全4日間コース

9月5日(金) 10月3日(金) 11月7日(金) 12月5日(金)

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場 東林公民館 1階 多目的ホール

講師 理学療法士/介護予防運動指導員 藤井 薫 先生

対象 ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
② 医師から運動制限の指示のない方
③ 全日程ご参加できる方 ※①～③すべてに該当する方が優先となります

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は、東林第2地区の方を優先させていただきます

**申込み
方法**

お電話またはご来所にて**8月25日(月)**までにお申込みください

※ 天候や感染症の影響等により中止となる場合があります

定員
30名

締め切り
8月25日(月)

お申込み・お問い合わせ

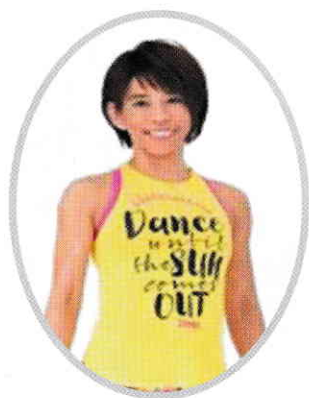
東林第2地域包括支援センター

(担当地域：東林間6～8丁目、相南、松が枝町)

☎ 042-705-8278

相模原市南区松が枝町15-11-106
予約受付 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



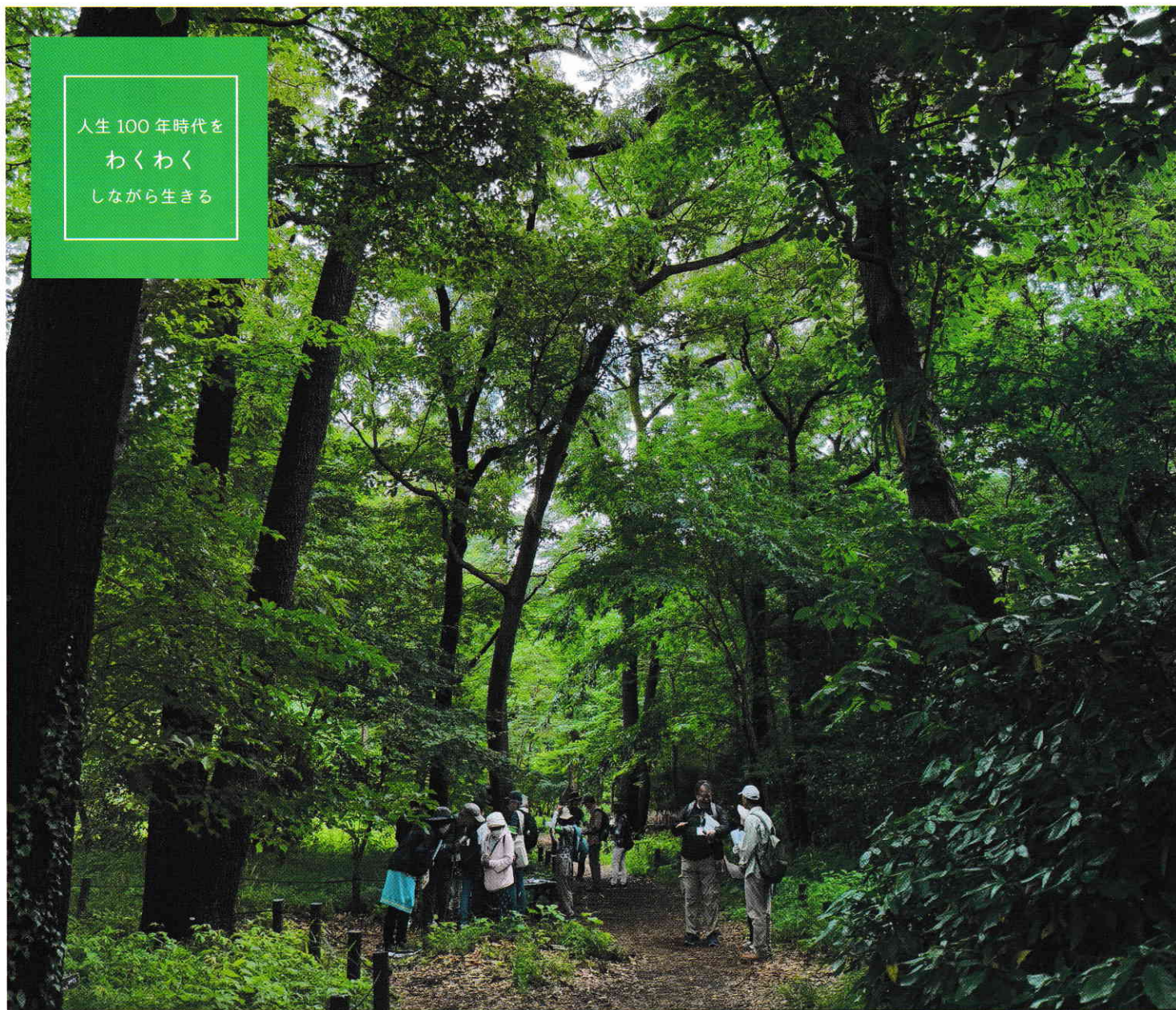
わくわく

8

相模原市立東林ふれあいセンター

No.41 | 2025

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



※画像は 5 月 25(日) に開催した自然観察の様子です。

topics ||

- 特集記事「夏の東林ふれあいの森」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 8 月以降のイベント紹介

日差しを木々が遮る森の中は、暑い夏でも自然観察を楽しむのにおすすめです。

今回は、東林ふれあいセンターからも歩いて行くことができる「東林ふれあいの森」の、この時期見られる生き物を大特集！熱中症には気を付けて、夏の生き物観察を楽しんでみませんか。

夏の東林ふれあいの森

初夏に花が咲いた木は？

果実が大きくなっています。

熟すと鳥たちの大切な食糧になります。

植物のエネルギー源は？

緑色の葉を持つ植物は、太陽の光を

使ってデンプンなどの栄養を作ります。

その時、根が吸い上げる水と空気中の

二酸化炭素が必要で、発生する酸素は

空气中に戻されます。

シジュウカラ

巣箱を利用して
子育てしている



ガビチョウ

鳴き真似上手



ヒヨドリ

ハエドクソウ



ウバユリ



ヤブミョウガ

ヤマユリ



ガマズミ



エゴノキ

クサギ



キノコや粘菌（変形菌）
も森の一員です

注意

森の中は危険な動植物
(スズメバチやツタウルシなど)
も生息・生育しています。
散策路から外れないように
しましょう。
(イチがいやら、手で振り払ったり
しないで、じっとしましょう。)

取材：日本自然保護協会自然観察指導員 相模原連絡会
さがみはら緑の風（内野・小田・佐藤・長澤・松岡）

さがみはら緑の風の紹介

さがみはら緑の風は、2006年から、「いつでも」「どこでも」「だれとでも」をモットーに自然観察を通して自然の楽しさや大切さを伝える活動をしています。会員は全員が公益財団法人日本自然保護協会の自然観察指導員です。相模原市内はもとより、神奈川県内でボランティア活動をしている方が多く、各々が関心のあること、得意なことを担当しながら観察会を行っています。県立相模原公園の定例観察会は、8月と12月を除く年10回（毎月第4土曜日）に行っています。詳しい活動などは、フェイスブックでご覧いただけます。



フェイスブックで情報発信中！
<https://www.facebook.com/sagamiharagreenwind/>





ダイミョウセセリ

ノコギリクワガタ



ヒカゲチヨウ



森の中は涼しくて、森の匂い^{にお}がします。騒音も緩和されて、鳥の声や風の音が聞こえます。

動植物にも沢山出合えて、それぞれが子孫を残す工夫をしながらも、「喰^くう・喰^くわれる」のつながりがあり、自然界の厳しさと豊かさを感じることができます。

昆虫の食事は？

植物が昆虫の大切な食べ物の一つです。その食べ方には

- ・吸^すう（木や草の汁、蜜^{みつ}：セミ、ヨコバイ）
 - ・舐^なめる（木の汁：ハチ、カナブン）
 - ・噛^かんで食べる（葉や茎：バッタ、チヨウヤガの幼虫、花粉：ハナムグリ）
- などいろいろです。

大木の根元では？

根元を上手に掘^{えもの}って獲物をとる
動物の痕跡^{こんせき}発見！誰の仕業^{えもの}だろう？



樹液に集まる昆虫
(カナブン、サトキマダラヒカゲなど)



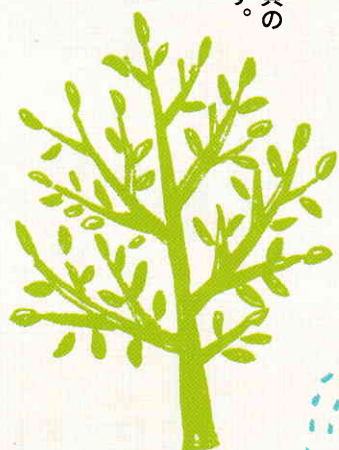
アカボシゴマダラの幼虫



イチモンジカメノコハムシ



陸貝^{りくがい}（キセル貝の仲間）
がいます。



森の中は、散策路が整備されています。水場や落ち葉^{ふち}フール、コントリーヘッジなど生きものに配慮^{えいし}しています。



No.17

民謡サークル
あじさいの会

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

相模原市の市民大学「あじさい大学」で初めて出会った仲間のうち、有志が東林ふれあいセンターで「あじさいの会」として活動しています。「あじさい大学」の講座の時も講師をしてくださっていた先生が指導してくださっています。最近は7～8名で練習することが多いです。たとえば、三味線2名、尺八2名、唄(うた)3名という構成です。

活動目標

目標は仲間の絆を大切に、日々楽しい教室にすることです。メンバーはみんな「民謡が大好き」という思いで一つになっています。「ヨーイトナ」などの民謡の掛け声の「囃子(はやし)ことば)」では息を合わせて曲にリズムを生み出します。大きな声で謡(うた)うことで元気になりますし、認知症予防にもなります。

また、相模原市民謡協会主催の大会や、箱根馬子唄全国大会、民謡グランプリ全国大会などの大会への出場に向けて、歌唱・演奏技術の向上に励んでいます。より上達することを目指しつつも、和気あいあいと一体感を感じながら練習しています。

民謡の起源は、農耕など自然の中で生活する人々の仕事唄にあります。民謡を謡ったり、聴いたりすると、自然豊かな情景が思い浮かび、故郷の親のことを思い出して、なつかしい気持ちになります。地方から出てこられた方々に故郷の唄を謡うと皆さん喜んでくださいます。歌い手も聴き手も、ふるさとを全身で感じる事ができるのが民謡です。

メンバーから読者の皆様へ

民謡に興味を持ってくださった方、いつでも歓迎いたします！民謡人口は若い人が少ないので、若い人もぜひご参加ください。三味線や尺八と歌声が織りなす、のびやかなハーモニーを一緒に楽しみましょう！

あじさいの会

【活動日程】 第1・3金曜日

【活動場所】 東林ふれあいセンター



※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)



当日受付

※画像はイメージです。

とうりんラボ 「ダンボールでまちをつくろう」

8/11 (月・祝)
10:00 ~ 12:00

みんなで、ダンボールで自分だけの
おうちを建てよう。(材料がなくなり次第終了)

対象 どなたでも (未就学児は保護者同伴)
参加費 無料 **定員** 随時入替
持ち物 汚れてもよい服装
会場 2階 多目的室
講師 東林ふれあいセンター職員



全2回

8/5 (火) から
事前受付

のびのびエアロビクス【9月】

9/5・19 各 (金)
13:30 ~ 14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

対象 18歳以上 **参加費** 1,400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 Sawa



8/5 (火) から
事前受付

認知症サポーター養成講座

9/13 (土)
10:00 ~ 11:30

正しい知識と理解を持ち、認知症の
方をサポートできるように学びます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料
定員 20名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室
講師 辻丸 佳代子



8/20 (水) から
事前受付

介護予防！ ～認知症予防のために～

9/22 (月)
14:00 ~ 15:00

認知症のリスクを軽減し、予防する
ための生活習慣などを学びます。

対象 65歳以上 **参加費** 無料
定員 20名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室
講師 草柳 良範、吉本 あや



8/20 (水) から
事前受付

とうりん WALK 第3回「小田急相模原」

9/28 (日)
16:00 ~ 17:30

第3回は、「小田急相模原」方面へ。
府中道や市民緑地などを歩きます。

対象 18歳以上 **参加費** 100円
定員 10名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会場 東林ふれあいセンター (集合場所)
講師 東林ふれあいセンター職員



全4回

8/20 (水) から
事前受付

リフレッシュヨガ【10月】

10/4・11・18・25 毎 (土)
18:30 ~ 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** 3,200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

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。

8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 ● のびのび ● エアロビクス ● 星を見る会	2 ● リフレッシュ ヨガ
3 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	4 ● 脳トレと 百歳体操	5 ● カラオケ ● あみもの の時間	6	7 ● カラオケ ● 楽しい 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 ● 山の日 ● 脳トレと 百歳体操 ● とうりんラボ 「ダンボールで まちをつくろう」	12 休所日	13	14 ● カラオケ	15 ● アートの時間	16
17 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● どんぐり キャンドル	18 ● 脳トレと 百歳体操	19 ● カラオケ ● あみもの の時間	20 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	21 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	22 ● アートの時間 ● 健康太極拳	23 ● リフレッシュ ヨガ
24 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	25 ● 脳トレと 百歳体操	26 ● カラオケ ● 歌声ひろば	27 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	28 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	29 ● アートの時間 ● のびのび ● エアロビクス	30 ● リフレッシュ ヨガ
31 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ						

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!



わくわく 2025 年 8 月号

2025 年 8 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

F A X : 042-745-7661

H P : <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