

令和7年12月1日

# 回 覧

自治会法人 東林間自治会  
会 長 松 井 昭 治  
環境部長 齋 藤 真 也

## クリーンデーお休みのお知らせ

毎月、地域美化活動へのご理解・ご協力を頂きありがとうございます。

さて、来月のクリーンデー（1月）はお休みとなります。

ご近所の回りの清掃等については、引続きご協力下さいます様、よろしくお願い致します。

＊次回は2月8日（日）です。

# 回 覧

令和7年12月1日

会員各位

自治会法人 東林間自治会  
会 長 松井 昭治  
交通防犯部長 木全 広幸

## 年末パトロール参加のお願い

東林間自治会は、毎年皆さまのご協力を頂き、自治会区域内の「年末特別警戒パトロール」を実施しております。

何かとお忙しい時期ではございますが、「安全安心な町づくり」の取り組みへのご理解を頂き、多くの方々にご参加頂くようお願いいたします。

### 記

<日 時> 令和7年12月26日（金） 雨天中止（前日15時判断）

19時 集合・班分け

↓ （東・西・南・北地区に分かれます。）

19時10分 挨拶・諸注意等

↓ （南警察・消防関係者等が来られます。）

19時20分 出発予定

（自治会役員と防犯灯チェック等しながら1時間程パトロールをして現地解散となります。）



<集合場所> 東林間自治会館ホール （東林間神社横）

# 回 覧

令和7年12月1日

会 長 松井 昭治

福祉部長 阿部 匡秀

## 第5回 東林間自治会

### おしゃべりサロンのご案内

お茶とお菓子をつまみながら皆さん  
とおしゃべりを楽しみませんか？  
いろいろ役立つ情報も聞けますよ！

日 時

令和8年1月23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

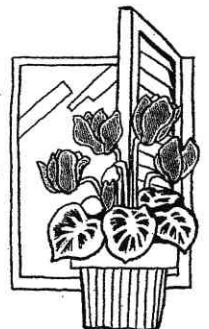
令和8年 2/27

<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



# 回覧 東林情報

発行日 令和7年12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

\*状況により、やむを得ず急遽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およびホームページに掲載することがあります。

東林公民館 文化事業

### 初心者向けスマホ講座(全3回)

電話、カメラ、地図アプリ、メッセージアプリ、マイナポータルアプリの使い方を学べます。

実施日：**1月20日(火)、21日(水)、22日(木)の3日間**

時 間：**午前9時30分～11時40分** (受付9時15分～)

会 場：東林公民館 2階 中会議室

対 象：60歳以上で3日間参加できる方 (館区内の方優先)

定 員：10名 (抽選)

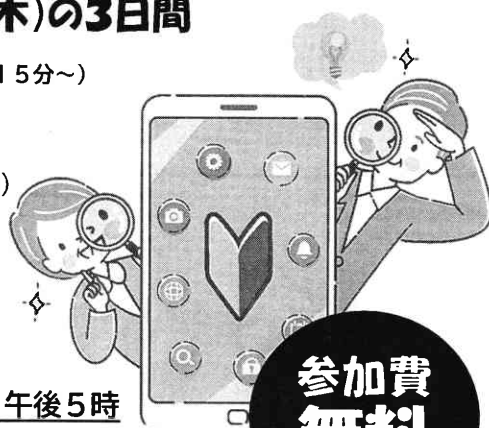
講 師：認定NPO法人シニアネット相模原講師

持ち物：ご自身のスマートフォン、筆記用具

申込み：12/10(水) 午前9時～12/26(金) 午後5時

☆公民館窓口および電話にて受付します。

☆参加の確定は令和8年1月7日(水)以降にご連絡します。



**参加費  
無料**



### トーリー君からの挑戦状！

公民館の中にトーリー君からの問題がかくれているよ。  
探し出してナゾを解き明かしてね!!  
全問正解すると何かが起こるかも!?

東林公民館イメージキャラクター「トーリー君」

期 間：令和7年12月10日(水)～

令和8年 1月14日(水)

受付時間：午前9時～11時30分

午後1時～4時30分

受付場所：公民館窓口にて

※12月28日(日) ～ 1月3日(土)はお休みです。



# ファミリーバドミントン大会

\*ファミリーバドミントンの経験が少しでもあれば、参加出来ます。  
\*個人参加も大丈夫です。ラケット・シャトルは用意しています。

開催日：令和8年2月14日（土）午前9時～11時30分

会場：上鶴間小学校 体育館

定員：30名（定員を超えた場合は抽選になります）

（3名で1チームですが、足りない場合は要相談）

対象：館区内在住・在勤・在学で経験者の方

参加費：無料 上位入賞には賞状、賞品があります。

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：1月9日（金）～1月30日（金）

\*公民館窓口および電話にて受付 ☎042-744-008

東林公民館 文化事業

## 真打と迎える春の寄席

2月21日土

開演13:30（開場13:00）

東林公民館 ホール

席料（お一人）500円

小・中学生100円 未就学児無料

先着順！

定員120名 自由席

1月7日（水）午前9時から

公民館窓口で入場券販売開始

販売時間：午前9時～正午、午後1時～5時

※1月26日（月）休館日

柳家吉緑



柳家 吉緑（やなぎや きちろく）

2022年 第21回さがみはら若手落語家選手権 優勝

2025年 落語協会真打昇進

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。

令和7年度 第2回 東林いきいき塾《福祉啓発講座》

「老後の資金がありません！」映画上映会



©2021 映画『老後の資金がありません！』製作委員会

〈あらすじ〉

いまや「人生 100 年時代」と言われる日本、年金や貯蓄だけで老後の生活は大丈夫だろうか？親の葬儀、娘の結婚、夫の失業、浪費家の姑との同居。現代日本が抱える問題に普通の主婦が立ち向かう！

(キャスト)

- 天海 祐希
- 松重 豊
- 草笛 光子 他

開催日時 : 令和8年1月30日(金) 受付:13:40~・上映:14:00~

会場 : 東林公民館1階 ホール1・2

参加費 : 無 料

申込み方法 : 下記の事務局まで電話で申し込みください。先着90名

申込み期間 : 令和8年1月14日(水)~1月23日(金)

申込み先 : 東林地区社会福祉協議会 042-705-3315

※平日 9:00~17:00 (12:00~13:00は除く)





【相模原市からのお知らせ】  
空き家を所有している人へ

空き家の適切な管理の案内はこちら▶



空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が傷み、近隣に迷惑がかかるだけでなく、不審者の侵入や放火を誘発する恐れがあります。

月に1度は点検を

- ☑屋根や外壁、窓、室内に異常がないか
- ☑樹木や雑草がはびこっていないか

適切に管理しないと…

「管理不全空家等」として勧告することがあります。

勧告を受けると、該当する土地に係る固定資産税などの住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

管理の継続が難しい場合は

- 売却や解体を検討する
- 専門家や市の相談窓口早めに相談する

相模原市住宅課 042-769-9817

＝ 相模原市 × crassone ＝

相模原市は、空き家の適正管理及び除却や活用を促進するため、株式会社クラッソーネと「空家等の除却促進に係る連携協定」を締結しています。

まずは空き家の資産価値を調べてみよう！

簡単無料

簡単な質問に答えると  
あなたの空き家の資産価値

- 1 土地の売却査定価格
- 2 空き家の解体費用

をAIで算定します。  
また、必要な方には  
解体工事の一括見積りや  
不動産仲介等のご紹介も  
いたします。

すまいの終活 navi

▼ 相模原市版 ▼

下のQRコードを  
読み込んでください。



## 健康講座 ポールウォーキング講習会

### 良い姿勢を取り戻し、健康長寿を！

【日 時】 1 回目 令和8年1月27日(火) 会場 1階ホール  
2 回目 令和8年2月16日(月) 会場 2階大会議室  
・いずれも 受付は 9:30から 10:00～11:30

【対 象】 東林公民館区在住者

【講 師】 小澤次男(ポールウォーキングコーチ)

【定 員】 20名(申込順) 2日間参加できる方

【持ち物】 筆記用具・飲み物・ポール(お持ちの方は持参)

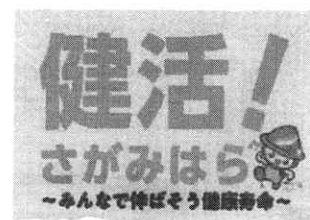
【費 用】 無料

【申込み】 1月15日(木)～26日(月)

南保健センター(042-701-7708)へ電話(平日8:30～17:00)

【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





12/20受付開始

# とろりんラボ 手作りけん玉であそぼう

1月25日(日) 14:00~16:00

けん玉検定の資格をもつ職員と一緒に、  
紙コップけん玉を作ってあそびましょう♪

【対象】4歳以上(未就学児は保護者同伴)

【参加費】無料 【定員】15名(先着順)

【講師】東林ふれあいセンター職員

【会場】東林ふれあいセンター2階 工作室

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

当日受付

毎月第2・4金曜日開催

## 健康太極拳

初めての方でも大丈夫!

気軽に太極拳を楽しみながら、体を動かしましょう。

令和7年 12月12日、26日 各(金)  
13:30~15:00

※予告なく、開催日時を変更する場合がございます。予めご了承ください。

【対象】おおむね65歳以上 【参加費】各500円 【定員】20名(先着順) 【講師】三浦 さきえ

【持ち物】動きやすい服装 【会場】東林ふれあいセンター 2階 多目的室



お申し込み・お問い合わせ

※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。

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

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。

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

12月16日(火) 10:00~11:30

【対象】18歳以上 【参加費】650円 【定員】50名(先着順) 【申込】12月5日(金)から受付

【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





# さがみはら療育就職フェア

放課後等デイサービス・児童発達支援

\* 相模原市にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです！ \*

主催 : さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時 : 1月11日(日) 開場 10:30 ~ 15:00

場所 : 相模原市立産業会館 1階多目的ホール

参加費 : 無料



HP

子どもたちの笑顔が、あなたのやりがいに。

一人ひとりに寄り添う「療育」の現場で、あなたの想いをカタチにしませんか？

保育・教育・福祉・医療・心理の経験を活かしたい方、大歓迎！

パート・アルバイト・正職員 それぞれ募集しております。

## 【問合せ】

さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com

## はじめてみましょう！「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)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。交通事故の減少につながり、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。



### 【すぐに始められるエコドライブ】

☆自分の日々の燃費を把握することを習慣  
にしてエコドライブ効果を実感しよう

☆冬場の暖房はエアコンを OFF にしよう

カーエアコン(A/C)は冷却・除湿する機能で  
す。暖房のみが必要な時は OFF にしましょう。

☆現在の乗用車は基本的に暖機運転が不要

☆駐停車のムダなアイドリングはやめよう

10分間で130cc程度の燃料を消費します。

☆渋滞を避ければ燃費と時間の節約になる

☆タイヤ空気圧から始める点検・整備を実施  
タイヤ空気圧が適正値より不足すると市街地で  
2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。

☆不要な荷物はおろして少しでも軽くする  
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やめよう

渋滞の停止と再発進で燃費を悪化させる。

### 【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程度が目安です。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

走行中は一定の速度の走りを心掛け、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  
セルから足を離すことでエンジンブレーキが作動し、2%  
程度燃費が改善します。



相模原市中央区富士見 1-3-41 Tel.042-753-9550

デコ活  
くらしの中のエコロがけ



## ～地球温暖化防止について考えよう！～

アースクールさがみはら(NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会)では、自治会や  
公民館などを対象に地球温暖化防止の講座やイベントを実施しています。

お気軽に下記までお問い合わせください♪

【お問合せ】アースクールさがみはら(NPO法人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エコパークさがみはら内  
TEL/FAX:042-753-9550 メール:info@s-ontaikyou.jp



さがぼーくん





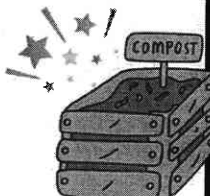
## 昆虫文化を子供たちに伝える会

### カブトムシの 幼虫ください！

子供たちに提供する活動に使用します



【昆虫文化を子供たちに伝える会】では、カブトムシの産卵生息場所を調査しています。今いなくても、幼虫がいた場所を教えてください。幼稚園・保育園・小学校などにカブトムシファームを作るお手伝いをしています。



カブトムシを教材として行いたい教育機関からのご連絡もお待ちしております。



「幼虫がいる」とお気軽にご連絡ください！  
こちらから取りに伺います。

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

TEL 090-3219-2805  
(代表：三宅)

## 中学生 冬期学習教室（数学・英語）



教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ～ 12月26日(金)	14:00 ～ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
料金は2日間 2,500円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			
②	1月5日(月) ～ 1月7日(水)	14:00 ～ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
料金は3日間 3,750円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			
中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48			

お問い合わせ、お申し込みは相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。



## 冬休み 書き初め教室

## 冬休みの宿題を

書いて仕上げよう！



講師会員が丁寧に指導しますので、安心してお習い頂けます。

この機会に習字に親しみたいお子様も、この機会に是非ご利用下さい

対象	小学校3年生 ～ 小学校6年生
日程	12月 ①24日(水) ②25日(木) ③26日(金) 各回とも13時～15時
開催場所	相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター
持ち物	習字道具一式、書き初め用紙、新聞紙、雑巾、タオル、宿題のお手本やテキスト
定員	各回 10名
費用	各回 1,500円

お申込み  
お問い合わせは

042-753-7373

相模原市  
シルバー人材センター



SCRATCH

# 小学生プログラミング教室



コードを組んで音もつけて自分だけのゲームを作ろう！



開催日程	開催時間	開催場所
12/26(金)・1/5(月)・1/7(水)・1/10(土)	9:30 ~ 11:30	中央事務所

中央事務所：中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

費用（4日間で1コースとなります。）

ベーシックコース7,000円 ミドルコース8,000円 ハイレベルコース9,000円

お問い合わせ、お申し込みは  
相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

●開催10日前までにお申込み下さい。 ※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。



## 小学生 冬期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ~ 12月26日(金)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は2日間 2,000円			
②	1月5日(月) ~ 1月7日(水)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は3日間 3,000円			
中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48			

お問い合わせ、お申し込みは相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。



## シルバー人材センター パソコン/スマホ教室 令和8年1月、2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8年1月開講予定日	令和8年2月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	7(水)	14(水)	午前
	02	—	5(木)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	21(水)	28(水)	午前
	04	—	19(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	8(木)	15(木)	午前
	06	—	6(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と図表)	07	22(木)	29(木)	午前
	08	—	20(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	5(木)	午前
	10	9(金)	16(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	19(木)	午前
	12	23(金)	30(金)	午後
パワーポイント 入門	13	19(月)	26(月)	午前
	14	—	18(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	—	—	午前
	16	8(木)	15(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	—	—	午前
	18	7(水)	14(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (LINEやメール)	19	—	—	午前
	20	22(木)	29(木)	午後
スマホ入門Ⅳ (LINEやメール)	21	—	—	午前
	22	21(水)	28(水)	午後



# 脱炭素の取組を支援します

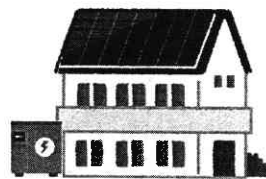


未来へSwitch!  
ゼロカーボン  
さがみはら

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

住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方  
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方  
…対象設備等を導入した方に対して奨励金を交付します。



## ●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

住宅に初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を導入したい方  
…利用者の電気料金やリース料金に還元する形で支援します。事業者が設置費を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。

## ○燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

燃料電池(水素)自動車【FCV】の購入を検討している方  
…燃料電池自動車(FCV)を購入した方に対して奨励金を交付します。



## ●電気自動車充電設備導入補助金

集合住宅、事務所・工場等又は商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方  
…居住者、利用者等が電気自動車を充電できるよう設置される充電設備に補助金を交付します。

※●のものは予算額に達し次第、申請受付を終了します。

【お問合せ】042-769-8240

(相模原市 ゼロカーボン推進課)

詳細は、市ホームページ

を御確認ください。



## 高齢者向け運転技能診断・踏み間違い防止装置の体験会

事前予約  
必須!

自動車教習所指導員による、実車を用いた運転技能指導などが体験いただけます!

開催日時: 令和8年1月27日(火)13時30分~15時30分

会場: 神奈川安全運転研修センター及び都南自動車教習所

集合場所: 神奈川安全運転研修センター ロビー (住所: 座間市緑ヶ丘4-20-1)

実施内容: ①座学

②運転技能診断

③踏み間違い防止装置の体験

④交通安全及び特殊詐欺防止に係る講話

募集期間: 12月19日(金)~1月19日(月)

申し込み: 042-770-7777

(相模原市コールセンター)

参加費: 無料

対象: 過去に参加歴がなく運転免許を持つ南区在住か在勤の65歳以上の人、20人(申込順)

主催: 南区安全・安心まちづくり推進協議会



運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはなりません。

お問合せ: 042-749-2135 (事務局: 南区役所地域振興課)

## ☆☆☆ 「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



知って！備えて！守り抜く！防災の情報、詰まっています

## ～さがみはら防災ガイドブック～



令和3年に市民の皆様へ全戸配布いたしました「さがみはら防災ガイドブック」には、避難所や避難場所、災害時の行動、在宅避難に必要な備蓄など、防災に関する正しい「知識」と日頃の「準備」に関する情報がたくさん掲載されています。



自然災害はいつ起こるかわからないものです。

災害への備えをご確認いただくため、改めて防災ガイドブックをご紹介します。

📖 紙の冊子をご希望の方…南区役所4F 行政資料コーナー、各まちづくりセンターに配架しています。

📄 ダウンロードをご希望の方…QRコードをご利用ください。



(お問合せ: 南区役所 地域振興課 安全・安心まちづくり班 042-749-2135)

# とうりん防災瓦版

第34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34号は、「地震火災を防ごう!」をご紹介します。

地震が発生すると、同時に多くの場所で火災が発生するおそれがあります。

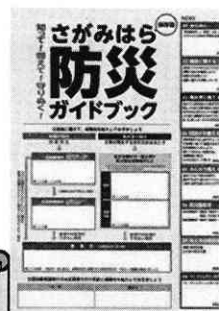
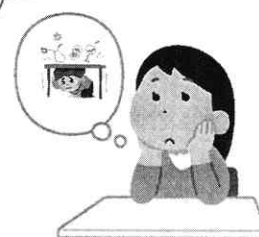
地震による火災を防ぐためには、まず各家庭から出火させないことが重要です。地震火災に備えて、日頃からわが家が火元にならないための対策を取っておきましょう。

(詳細はさがみはら防災ガイドブック6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!!





## 令和7年度 第2回 東林いきいき塾《福祉啓発講座》

## 「老後の資金がありません！」映画上映会



©2021 映画『老後の資金がありません！』製作委員会

## 〈あらすじ〉

いまや「人生100年時代」と言われる日本、年金や貯蓄だけで老後の生活は大丈夫だろうか？親の葬儀、娘の結婚、夫の失業、浪費家の姑との同居。

現代日本が抱える問題に普通の主婦が立ち向かう！

## (キャスト)

- 天海 祐希
- 松重 豊
- 草笛 光子 他

開催日時 : 令和8年1月30日(金) 受付:13:40~・上映:14:00~

会場 : 東林公民館1階 ホール1・2

参加費 : 無 料

申込み方法 : 下記の事務局まで電話で申し込みください。先着90名

申込み期間 : 令和8年1月14日(水)~1月23日(金)

申込み先 : 東林地区社会福祉協議会 042-705-3315

※平日 9:00~17:00 (12:00~13:00は除く)





自治連だより

# とういん

第30号 発行 令和7年11月

自治会加入数 9,790世帯 (R7.4.1現在)  
自治会数 15自治会  
発行 東林地区自治会連合会  
編集 広報委員会  
TEL 042-744-5187

## 第48回 東林ふるさとまつり 今年也大盛況!

9月28日、東林小学校校庭で『東林ふるさとまつり』が行われ、過去最大級の来場者で賑わいました。





# 我がまち、我が自治会館



シリーズ  
第4回

## 林間自治会館

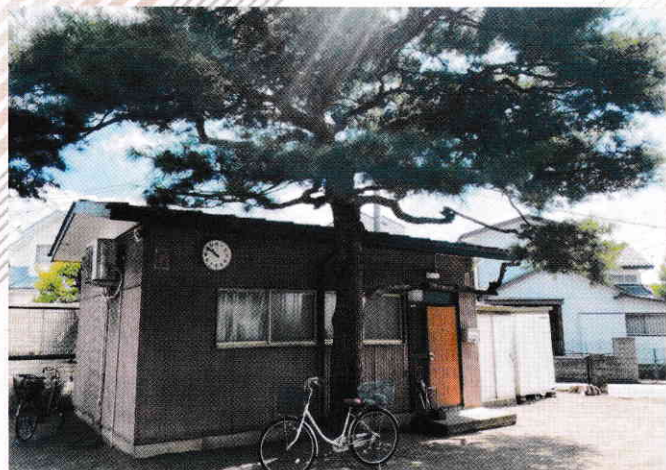


### 【経緯】

昭和37(1962)年4月に東林間自治会から独立の形で林間自治会が誕生し、平成30(2018)年4月に南区地域振興課より自治会法人として許可されました。

商業地区主体の東林間自治会エリアと通勤者・サラリーマン主体の林間自治会エリアでは役員会の時間等の調整が難しく、話し合いの結果「独立」の形を選んだとのこと。

新会館建設に向け、地域の理解を深めていきます。



### 【防災対応の備品等】

防災に力を入れています。平成30(2018)年法人化以降、順次リヤカー・赤色灯・救急箱・発電機などを取り揃え、今年度は新ヘルメットへの交換を含め、初の消火器交換にも取り組みました。

### 【利用状況】

自治会の役員会・区長会・各種団体の交流など

### 【建屋】

所在地 東林間7丁目28番地(さくら児童遊園内)

面積 延床面積28.92㎡(8.75坪)

木造小屋建て

その他 定員20名程度、ホール・トイレ・水道機能を有しています。



### 編集後記

暑い!暑かった!!夏がやっと終わりました。  
近年の気候変動(異常気象)や頻発する地震で、昔読んだ「日本沈没」や映画の「デイ・アフタートゥモロー」を思い出しました。  
当時はSF・空想の物語でしたが、今は現実になってもおかしくないな…と災害に対する心構えや、地球温暖化に対する対応。  
自分にできる事を1つずつ行ってゆかなくては!!!

(広報委員W)

### 防災体験デー実施

6月29日 東林まちづくりセンター



《AED操作体験》



《起震車体験》



## 下水道工事（雨水管）の工期延長のお知らせ

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、令和7年4月から実施している下水道工事について、令和8年5月中旬まで工期を延長いたしました。

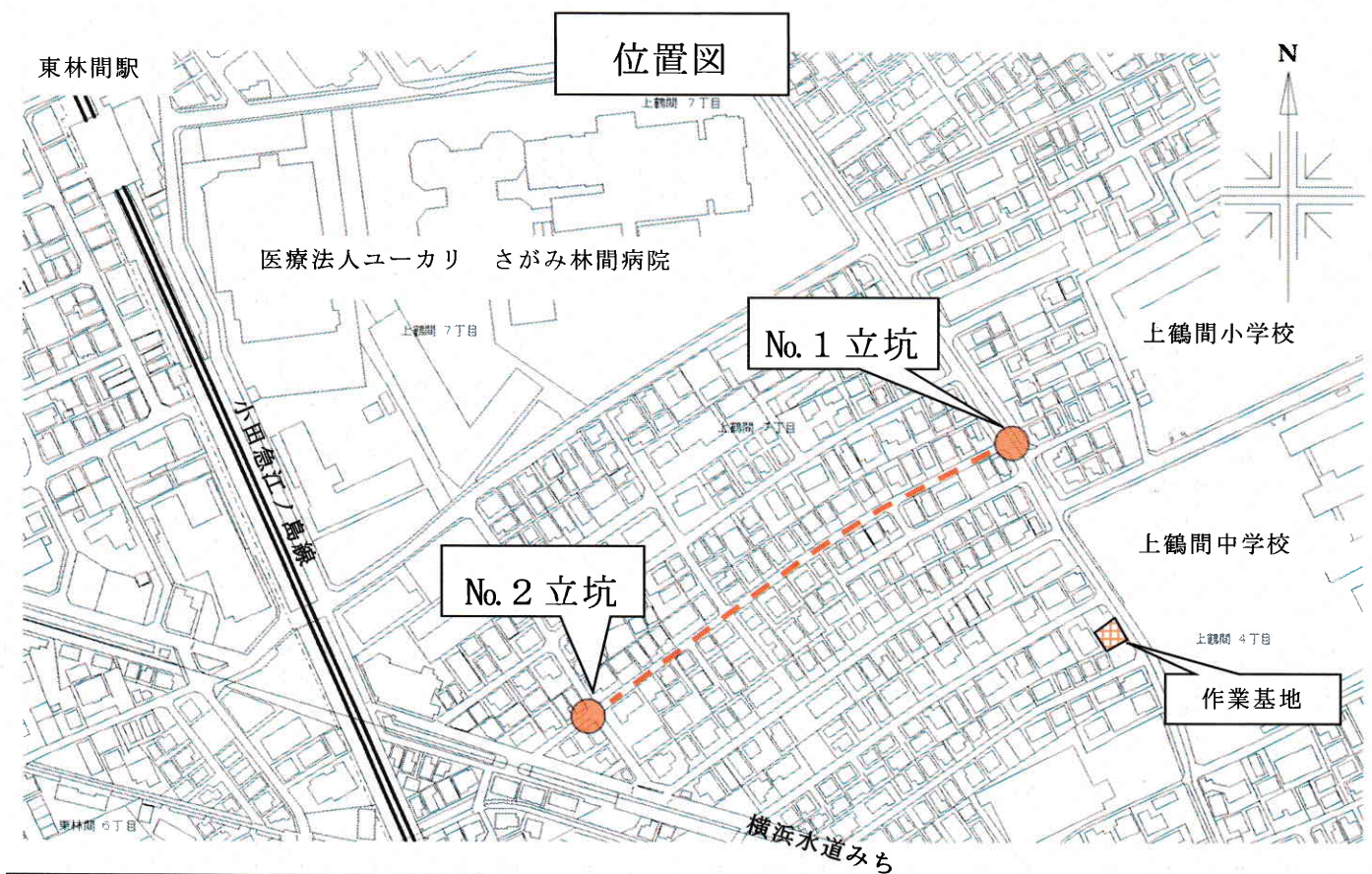
つきましては、近隣の皆様には、工事中何かとご迷惑、ご不便をおかけすると存じますが、工事に際しては細心の注意を払い施工いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

なお、工事に関してお気づきの点等ございましたら、現場代理人又は担当課までご連絡をいただきますよう併せてお願いいたします。

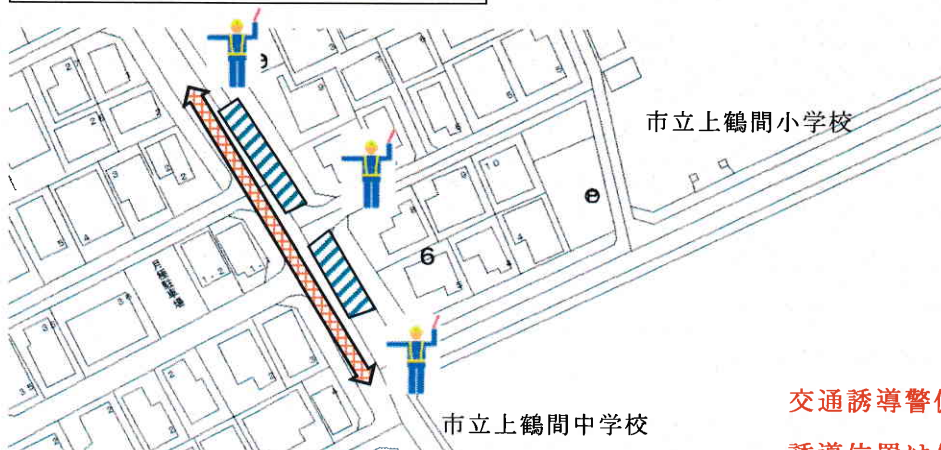
1. 工 事 名      公共下水道上鶴間地区雨水管整備工事（1工区）
2. 工 事 箇 所      相模原市南区上鶴間7丁目ほか    地内【位置図参照】
3. 工事予定期間      令和7年4月中旬 ～ 令和8年5月中旬 まで  
                          ※後日、変更になる場合もあります。  
                          ※原則、土日・祝日は作業を行いません。  
                          （ただし、雨天等により振替日として作業することがあります。）
4. 交 通 規 制      ○No.1 立坑での作業時  
                          車両片側交互通行  
                          ○No.2 立坑での作業時  
                          車両通行止め  
                          ※歩行者・自転車は交通誘導警備員が誘導します。  
  
                          【規制時間帯    9：00～17：00】  
                          ※交通規制の詳細な日時、内容については、工事看板やお知らせにより周知いたします。  
                          ※交通誘導警備員を配置していますので、指示に従って通行してください。
5. 受   注   者      有限会社アイコーポレーション  
                          Tel   042-752-1885  
                          現場代理人： 広田   篤志
6. 担   当   課      相模原市 都市建設局 土木部    下水道整備課    雨水整備班  
                          Tel   042-704-8907（直通）  
                          担当：塩澤

【裏面へ】



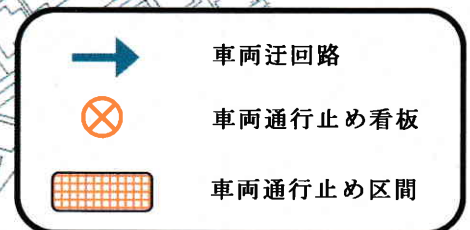
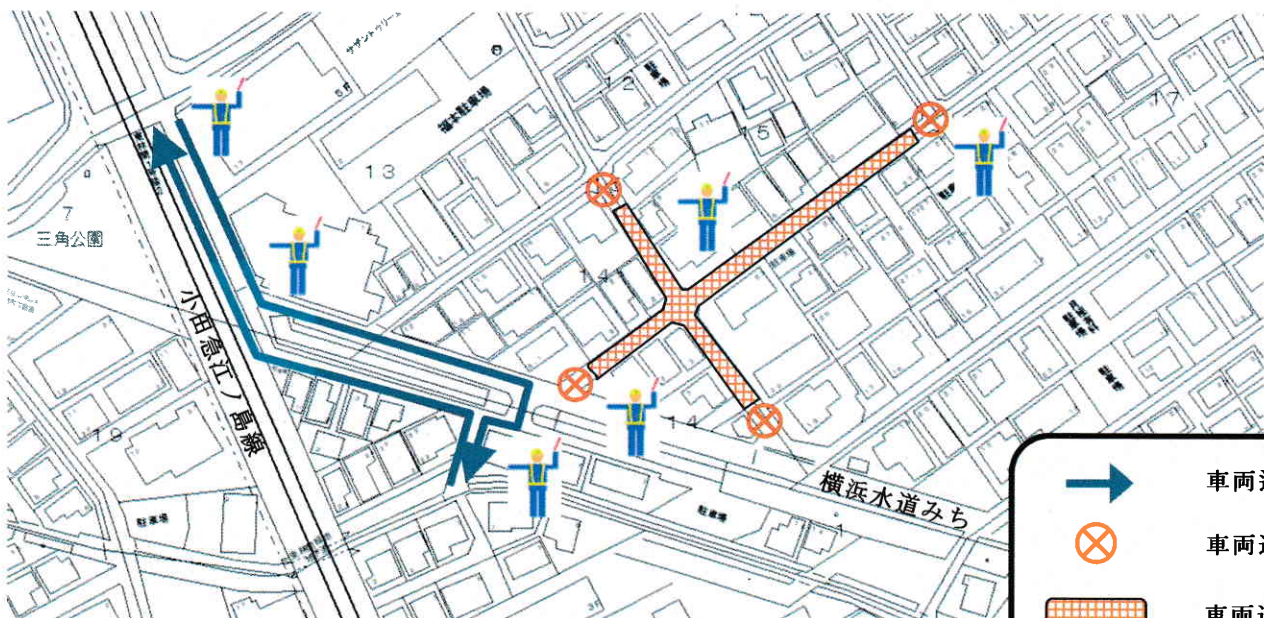


#### No. 1 立坑作業時の交通規制



交通誘導警備員が誘導します。  
 誘導位置は作業内容により、変更になります。  
 歩行者・自転車は交通誘導警備員が誘導します。

#### No. 2 立坑作業時の交通規制







## topics

- 特集記事「冬はあったかい屋内で音楽や運動、ものづくりを楽しもう♪」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 12月以降のイベント紹介



冬は

# あったかい屋内で 音楽や運動、ものづくりを 楽しもう♪



## クリスマス音楽会

2025年12月21日(日) 10:00 ~ 12:15

【対象】どなたでも 【参加費】無料 【会場】1階ロビー

東林ふれあいセンターで開催している「ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば」の参加者が、クリスマスソングを歌います♪その他にも、センターで活動しているコーラス、ウクレレ、ハーモニカなどのサークルや、中高生たちによる演奏会も予定しています。また、楽器の工作もあり、一部の演奏ではいっしょに奏でて楽しむこともできます。

### 参加団体(順不同)

- ・「ハーモニーを楽しもう! 歌声ひろば」参加者
- ・ハーモニカクラブひまわり(ハーモニカ)
- ・おおぞら混声合唱団(コーラス)
- ・ポッキーズ(ウクレレ)
- ・ヒバリの会(コーラス)
- ・特別出演: 中高生による楽器演奏



## 健康太極拳

当日  
申込

毎月第2・4金曜日開催

2025年12月12日・26日各(金) 13:30 ~ 15:00

【対象】おおむね65歳以上

【参加費】各500円

【定員】20名(先着順)

【会場】2階多目的室

【申込】当日1階窓口にて、整理券をお取りください。



- ① ゆったりと深く丁寧な呼吸を味わう
- ② 丸くふんわりとゆっくり動く
- ③ [調心調息調身] 動きを通して心と呼吸と身体を調える

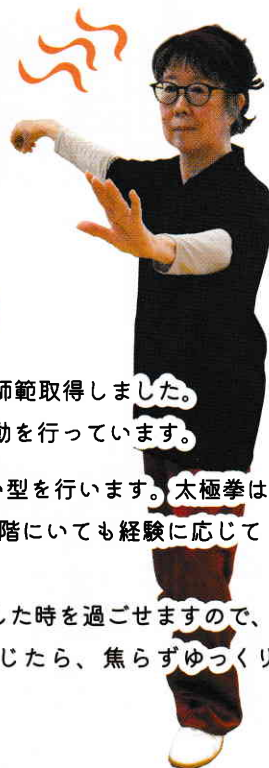
「普段、意識しない呼吸ができて気持ちが安定します」

【講師】三浦 さきえ

30代より太極拳を始め、55才で師範取得しました。  
その後、公園などで太極拳の普及活動を行っています。

この講座では24の型と8つの短い型を行います。太極拳は「金太郎飴」のようなもので、どの段階にいても経験に応じて得るものがあります!

単発講座ですが1回でもゆったりした時を過ごせますので、気軽に試してみても気持ち良いと感じたら、焦らずゆっくり続けてみてください。





# ヘルシーエクササイズ

事前  
申込

2026年1月14日～3月18日 毎週(水) 13:00～14:30

[対象] おおむね60歳以上 [参加費] 7,000円(全10回) [定員] 20名(先着順)

[会場] 2階多目的室 [申込] 2025年12月5日(金)から窓口・電話で受付開始



この講座ではコーディネーション運動を行っています。コーディネーション運動とは、脳に刺激を与えながら、さまざまに全身を動かすことで、今ある機能を最適に使うことができるようになる、「神経系」に働きかける運動です。

「笑い」や、参加者、講師みんなでの、「コミュニケーション」による心身への効果も大切に進め、脳の活性と全身機能の維持を目標にしています。ヘルシーエクササイズは1時間半、基本的に立位の運動を行います。休憩用の椅子もご用意がありますので、その日の体調等に合わせて運動いただけます。ストレッチ、筋トレを含めたコーディネーション運動で、運動後は体が軽く、動かしやすくなったことをご感想いただけたらと思います。

[講師] 一般社団法人コーチングバリュー協会

子どもから高齢者、障がい者を対象に実践と研究に基づいたコーディネーション運動と共感するコーチングを通じ、多様なコーチングの普及に努めている協会です。

共感するコーチングでは、3つのPointを大切にしています。

- ① 一人一人に寄り添い、個々のペースを大切にしています。
- ② 実践者主導ではなく、参加者自らが考え表現するといった「主体的」な活動を目指しています。
- ③ 軸移動理論をはじめとする科学的根拠に基づいた共感するコーチングの技法により心身の健康のために一緒に創り上げる運動を目指しています。



「たくさんお話ができるから  
楽しい、元気がもらえる、  
生活リズムができた、  
よく寝られるようになった」

## どうりんラボ

事前  
申込

毎月1回開催



大人から子どもまで、だれでも気軽に参加できるハンドメイドやアートなどを毎月テーマを変えて開催しています。

### 糸かけアートでコースター を作ろう！

2025年12月20日(土)  
14:00～16:00

フェルトとカラフルな糸を使って、糸かけアートのコースターをつくりましょう。針を使わず、気軽に作ることができます。



[対象] 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)

[参加費] 200円 [定員] 10名(先着順)

[講師] 東林ふれあいセンター職員

[会場] 2階工作室

[申込] 窓口・電話にて受付中

### 手作りけん玉であそぼう

2026年1月25日(日)  
14:00～16:00

けん玉検定の資格をもつ職員と一緒に、紙コップけん玉を作ってあそびましょう！

紙コップのけん玉も、木のけん玉も、技の基本は同じ！遊び方のコツを教えるよ！作って楽しく遊ぼう！

[対象] 4歳以上(未就学児は保護者同伴)

[参加費] 無料 [定員] 15名(先着順)

[講師] 東林ふれあいセンター職員

[会場] 2階工作室

[申込] 2025年12月20日(土) 窓口・電話にて受付開始







## No.21

色鉛筆画サークル

色鉛筆画 アトリエさがみ

## とっりん倶楽部

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

メンバーの平均年齢は65歳以上ですが、エネルギッシュな笑顔に溢れる活気あるサークルです。平成12年頃に現在98歳と100歳になられたメンバーが「ぬり絵の会」として発足させたのが始まりです。その後、平成22年に現在の講師をお迎えし、「色鉛筆画 アトリエさがみ」として新たな一歩を踏み出しました。メンバーの入れ替わりもありますが、25年もの長きにわたり活動続ける長寿サークルとして、みんなで支え合いながら活動を行っています。

### 活動目標

現在は女性12名が、元小学校の先生である講師の指導のもと、月1回、東林ふれあいセンターで活動しています。

モットーは「心も頭も若々しく健康に！」です。色鉛筆画は、指先を使う繊細な作業であり、脳を刺激し、認知症の予防にも繋がると言われています。私たちは「やる気は40代！」と口を揃え、おしゃべりにも花を咲かせながら、いきいきと明るい時間を過ごしています。また講師は、予め用意した花や果物、風景など季節感のある題材でお手本と手順のレシピを用意し、色の重ね方や塗り方を丁寧に、分かりやすく指導して下さいます。

色鉛筆画の魅力は、道具が少なく場所も取らず、手軽に始められる点にあります。初心者にも優しく、慣れてくるとお手本に自分なりのアイデアをプラスしたり、色を変えてみたりと、作品の世界が無限に広がります。さらに、完成した作品を額に入れて飾ると、あら不思議！自作とは思えないほどの出来栄に驚きます。さらに家族や仲間から褒められると、やる気が高まります。

年1回、東林ふれあいセンターの展示スペースにて作品展を開催するほか、5月に開催される東林ふれあい市（※1）でも作品を展示し、地域の皆様にも美しい色彩の世界を紹介しています。

### メンバーから読者の皆様へ

日常生活に小さな楽しみを見つけてみませんか？新しい仲間をいつでも歓迎しています。指先を動かすこと、美しい色に触れること、そして何より仲間と笑顔で語り合う楽しいひとときを一緒に過ごしてみませんか。見学・体験はいつでも受け付けています。あなたの参加をお待ちしております！

※1「東林ふれあい市」とは毎年5月に開催している東林ふれあいセンターのお祭りです。

### 色鉛筆画 アトリエさがみ

【活動日程】 月1回（第2土曜日 13:30～15:30）

【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）







12/5(金)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

12/16(火)  
10:00～11:30

呼吸法や発声法を交えながら、  
なじみのある歌を合唱します。

**対 象** 18歳以上  
**参加費** 650円  
**定 員** 50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)



全 11 回

12/5(金)から  
事前受付

## 基礎からしっかり！ 楽しいフラダンス

2026/1/8・15・22・29、2/5・12  
・19・26、3/5・12・19 各(木)

①17:45～18:45  
②19:00～20:00

基本をしっかり、楽しく踊ります。

**対 象** 18歳以上 **参加費** 6,600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



12/5(金)から  
事前受付

全 10 回

## イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2026/1/14・21・28、  
2/4・11・18・25、  
3/4・11・18 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



12/5(金)から  
事前受付

全 10 回

## ヘルシーエクササイズ

2026/1/14・21・28、  
2/4・11・18・25、  
3/4・11・18 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



12/20(土)から  
事前受付

## とうりん WALK 第5回「中和田」

2026/1/15(木)  
14:00～16:00

第5回は、「中和田」方面へ。泉龍寺、  
長嶋神社や、道正坂などを巡ります。

**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



12/5(金)から  
事前受付

全 2 回

## のびのびエアロビクス【1月】

2026/1/16・30 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

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

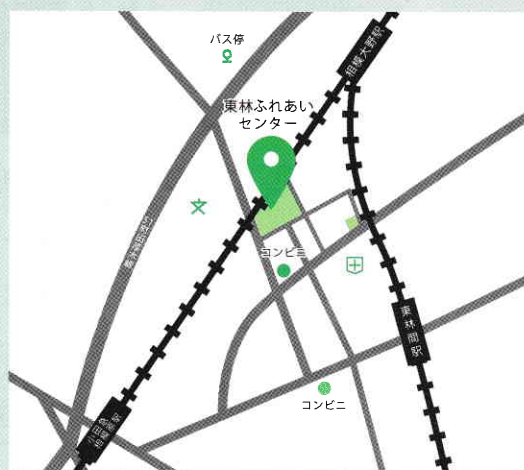
※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。  
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。



# 12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
30	1 ● 脳トレと百歳体操	2 ● カラオケ ● あみものの時間	3 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	4 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	5 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス ● 星を見る会	6
7 ● おもちゃ・絵本としかえっこ ● クリスマスリース	8 休所日	9 ● カラオケ	10 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	11 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	12 ● アートの時間 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ
14 ● おもちゃ・絵本としかえっこ	15 ● 脳トレと百歳体操	16 ● カラオケ ● 歌声ひろば	17	18 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	19 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	20 ● とうりんラボ ● リフレッシュヨガ
21 ● おもちゃ・絵本としかえっこ ● クリスマス音楽会 ● おはなし会	22 ● 脳トレと百歳体操	23 ● カラオケ ● あみものの時間	24	25 ● カラオケ	26 ● アートの時間 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ
28 ● おもちゃ・絵本としかえっこ	29	30	31	1	2	3
年末年始 休所日 12/29～1/3						

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 2025 年 12 月号

2025 年 12 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

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