

回覧

5月クリーンデーのお知らせ

(第403回)

令和8年4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

5月のクリーンデー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日です。)

*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・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) |
| *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・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・長岡・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 |

*6月のクリーンデーは14日です。

回 覧

令和8年4月1日

会 長 松井 昭治

福祉部長 阿部 匡秀

おしゃべりサロン開催のご案内 (第2回)

お茶とお菓子をつまみながら

地域の方とおしゃべりしませんか？

お友達を誘ってぜひお越し下さい。

日 時

5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

6/26 7/24 9/25

10/23 11/27 R9/1/22

R9/2/26 R9/3/26

<お問合せ先>

東林間自治会 事務所

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分

自治会法人 東林間自治会
会 長 松井 昭治
子ども育成部長 柚 明光

未就学児・小学生のスタンプラリー 参加者募集

過ごしやすい季節になり、東林間の町を巡るスタンプラリーを計画しました。
未就学児は普段遊んでいる近くの公園を中心に、また小学生は公共場所を覚えながら
一緒にたのしみませんか。

参加賞をたくさん用意して皆様のご参加をお待ちしております。

記

- ① 開催日時：令和8年5月23日(土) 9時～11時 (小雨決行、雨天中止)
- ② スタンプラリー場所

<未就学児コース> 東林間自治会エリア内の公園ほか

<小学生コース> 東林間自治会エリア内の小中学校ほか
- ③ ルール：未就学児は5か所、小学生は7か所のスタンプまたはシールを集める。
必ず徒歩で回って下さい。(自転車禁止)
- ④ 参加賞：お菓子他
- ⑤ 持ち物：飲み物

※スタンプ押印後、東林間自治会館にて参加賞配布 (10時～12時)

参加ご希望の方は、5月2日(土)までにお問い合わせいたします。

<申込み先>

東林間自治会 事務局 ☎ 742-8297
平日 9:30～16:30 土曜 9:30～12:00 (日・祝祭日休み)

2026(令和8)年2月

関係各位

厚生労働省政策統括官

2026(令和8)年国民生活基礎調査 御協力をお願い

厚生労働省の各種統計調査の実施にあたりましては、かねてから御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、厚生労働省では、1986(昭和61)年以降、国民生活基礎調査を実施しており、本年も全国から無作為に抽出した調査地区内の世帯を対象として**6月4日(木)**に世帯票の調査を、**7月9日(木)**に所得票の調査を実施いたします。

本調査は、統計法(平成19年法律第53号)に基づく基幹統計調査※であり、統計調査員が調査対象世帯を訪問し、調査票の配布や回収を行う方法により実施いたします。

※ 統計法では、回答内容の守秘義務や、調査対象者の回答の義務等が定められています。

つきましては、調査員が調査対象世帯を訪問する際には、円滑に調査が実施できるよう、下記のとおり特段の御配慮を賜りますよう、よろしく申し上げます。

なお、この協力のお願いは、統計法第30条(協力の要請)に基づいて行っています。

記

統計調査員訪問時(4月中旬以降)に御協力をお願いしたい事項

- ・ 自治会の役員やマンションの管理員等に御挨拶に伺った際には、御対応いただけるようお願いいたします。
- ・ 調査事務のために調査地区内に立入ることについて、御協力をお願いします。近年、特にオートロックマンション等への立入りが困難な事案が発生しておりますので、特段の御理解と御協力をお願いします。
- ・ 調査地区内でのポスターの掲示について、御協力をお願いします。

○ 調査の概要は、裏面を御参照ください。

2026(令和8)年国民生活基礎調査の概要

1 調査の目的

保健、医療、福祉、年金、所得等国民生活の基礎的事項を調査し、厚生労働行政の企画及び立案に必要な基礎資料を得るとともに、各種調査の調査客体を抽出するための親標本を設定することを目的とする。

2 調査票の種類

- (1) 世帯票
- (2) 所得票

3 調査の対象及び客体

全国の世帯及び世帯員を対象とし、世帯票については、令和2年国勢調査区の後置番号「1」及び「8」から層化無作為抽出した1,106地区内のすべての世帯及び世帯員を調査客体とする。

また、所得票については、前記の1,106地区に設定された単位区のうち後置番号「1」から層化無作為抽出した500単位区内のすべての世帯及び世帯員を調査客体とする。

4 調査の期日

- (1) 世帯票
2026(令和8)年6月4日(木)
- (2) 所得票
2026(令和8)年7月9日(木)

5 調査の機関

- (1) 厚生労働省においては、政策統括官が企画・立案を行う。
- (2) 世帯票に係る調査については、都道府県知事、保健所を設置する市区の市区長及び保健所長が、その管轄区域内の調査に関する事務を行う。
- (3) 所得票に係る調査については、都道府県知事、福祉事務所を設置する市区町村の市区町村長及び福祉事務所長が、その管轄区域内の調査に関する事務を行う。

6 調査の方法

あらかじめ調査員が配布した調査票に世帯員が自ら記入し、後日、調査員が回収する方法、又は世帯の方が政府統計共同利用システムのオンライン調査システムにアクセスして回答する方法によって実施する。なお、所得票についてはやむを得ない場合のみ密封回収とする。

水道工事のお知らせ

日頃、水道事業につきまして格別のご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。
この度、皆さまがお住まいになっている地区におきまして、老朽化した古い水道管を地震に強い水道管に取り替える工事を行うこととなりました。

工事期間中、近隣の皆様にはご不便をお掛けすることと存じますが、工事に際しては細心の注意を持って施工いたしますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、工事に関してご質問やお気付きの点等がございましたら、下記の受注者担当野村までご連絡いただきますようお願いいたします。

- 1 工 事 名 企相南第1号相模原市南区東林間6丁目9番付近配水管改良工事
(概数設計)(ゼロ県債)
- 2 工事場所 相模原市南区東林間6丁目9番付近
- 3 工 期 令和8年4月1日～令和8年10月2日
※詳細が決まり次第、工事日時等をご連絡させていただきます。
- 4 工事内容 水道管の種類 鋳鉄管(耐震継手管)
水道管の口径と延長 口径300mm・100mm・75mm 計280.0m
給水管の付替 31カ所
- 5 工事方法
- ・昼間工事につき、施工時間は午前9時00分から午後5時00分までです。
 - ・水道管は開削工法で布設し、即日埋戻しアスファルト仮復旧となります。
 - ・施工時間外は交通規制を解除します。
 - ・交通誘導警備員は工事箇所の前後・要所に配置します。工事関係者は安全運転と近隣の皆様方の車両を優先をして、交通安全に努めます。
 - ・工事付近の車両の出入りについては、ご相談に伺います。
 - ・工事に伴い、断水となる場合がございますので事前にお知らせ致します。
 - ・土曜・日曜・祝日は原則工事は休工といたします。

※新しい水道管を布設完了後、順次給水を切替えてから旧管を撤去し、最後に舗装本復旧を行います。

相模原南水道営業所ページは、こちらから

受注者 〒252-0331 相模原市南区大野台6-16-20
株式会社 富士土建 042-752-8891
現場代理人 野村 伸之 070-5451-7378



※裏面もご覧ください

発注者 神奈川県企業庁相模原南水道営業所

担当者 藤田 崇宏

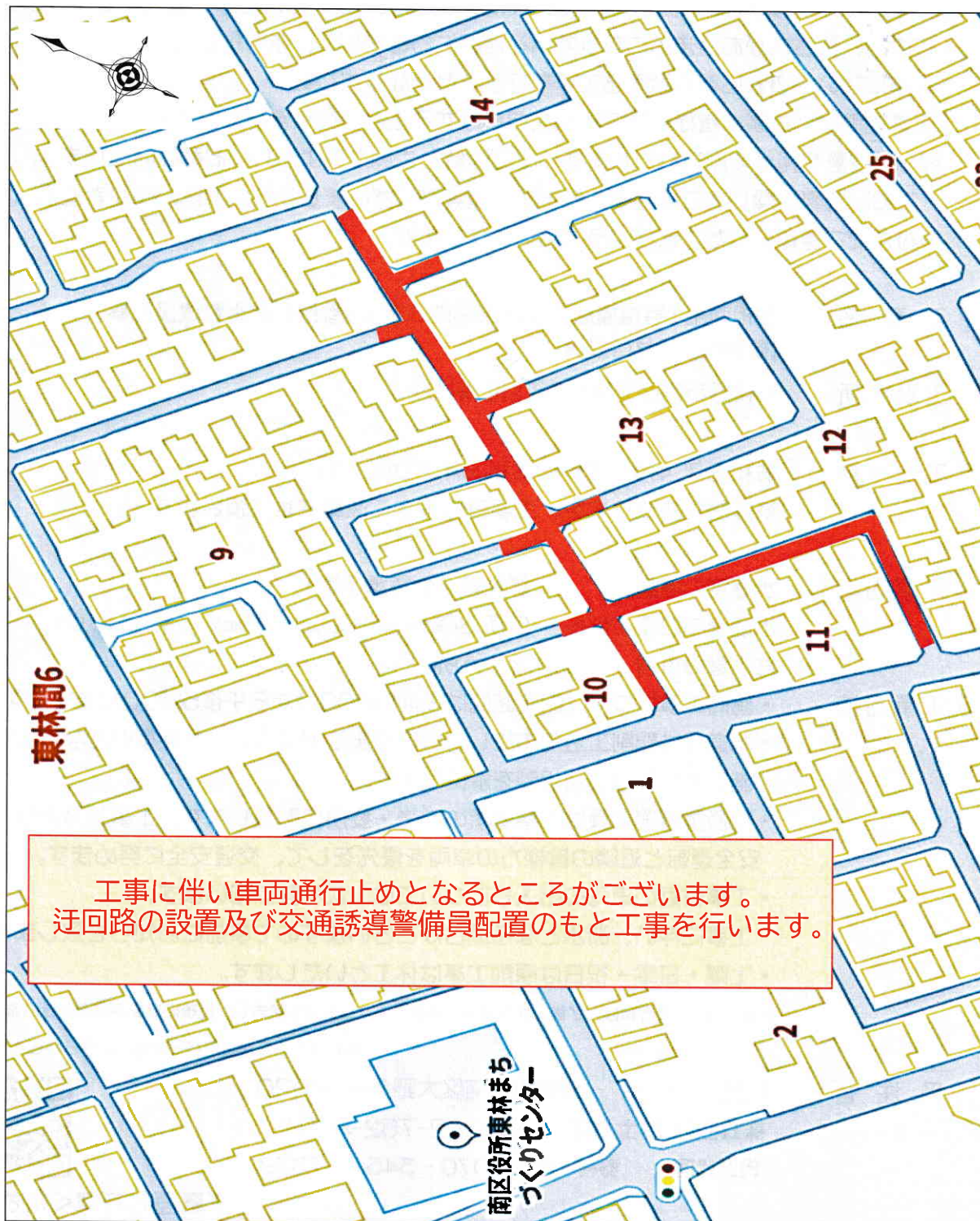
電話 (代表) 042-745-1111

(夜間) 0570-032119 (ナビダイヤル)

※ナビダイヤルがご利用出来なかったとき 045-522-8818

工事施工箇所

案内図



工事に伴い車両通行止めとなる場合がございます。
迂回路の設置及び交通誘導警備員配置のもと工事を行います。

■ 施工箇所

※赤線部分が工事の全区間となります。

1日の工事範囲は約15m～25m程度、施工箇所は日々移動となります。

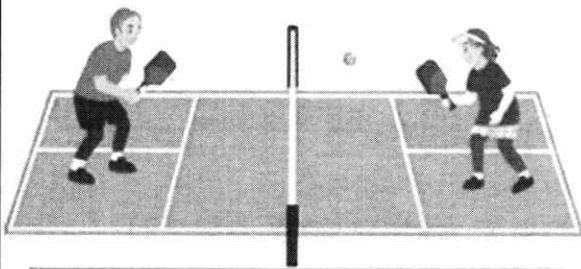
※工事区間内の車両の出入りが不可となる場合がありますのでご協力をお願い致します。

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。

たいけんかい ニュースポーツ体験会



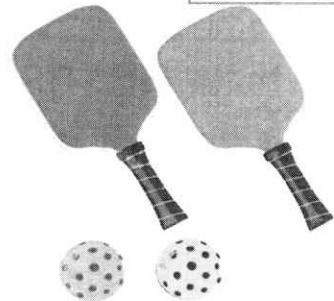
今、世界的に流行っています！

ピッケルボール

パドル

アメリカ生まれの
ラケットスポーツ。

テニスと卓球とバ
ドミントンと掛け
合わせたようなス
ポーツです！



はじ
初めての人もプレー
でき
出来るようになります！

フィンランド発祥の
ニュースポーツ！！
モルック

木の棒(モルック)
を投げ、木のピン
を倒して得点を競
います。



参加費無料

個人での参加、大歓迎！ 家族での参加もOK！
まずは公民館にご連絡を！！

令和8年5月24日(日)午前9時30分～11時30分(予定)

会場：くぬぎ台小学校 体育館
定員：30名 参加費：無料
対象：東林公民館区在住・在勤・在学の方
持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル
申込み：4月10日(金)～5月15日(金) 休館日4月27日(月)を除く
*公民館窓口または電話にて受付
(午前9時～正午、午後1時～午後8時)

東林公民館 文化事業①

ハーブの寄せ植え講座

食べられるハーブと、香りを楽しむハーブを寄せ植えします

日時:令和8年5月30日(土)
午前9時30分~11時30分(受付9時15分~)

会場:東林公民館 1階 ホール

対象:中学生以上の方*ご家族(2人)で1つ制作も可

定員:20名 **抽選**

材料費:2,000円



持ち物:筆記用具、持ち帰り用レジ袋(大)、園芸用手袋(お持ちの方)

申込み:公民館**窓口**または**お電話**にて受付

※イメージ画像

期間 令和8年4月15日(水)~5月1日(金) ※休館日4月27日(月)除く

時間 午前9時~正午、午後1時~8時

☆抽選結果は5月8日(金)以降にご連絡します。参加確定後、5月23日(土)までに、参加費を窓口へお支払いください。※月曜日を除く



親子ふるさとうどんづくり

東林のふるさとの味!うどんづくりにチャレンジ!!

開催日:令和8年5月17日(日) 午前10時~12時30分(予定)

会場:東林公民館 大会議室

定員:ご家族10組(1組最大4名まで) *定員を超えた場合は抽選

対象:館区内に在住・在学する小学生を含むご家族

*未就学児の参加、見学は出来ません

参加費:1家族 500円(当日集金します)

持ち物:エプロン(お子様は給食着)、三角巾、マスク、タオル、飲み物

申込み:4月14日(火)~26日(日) *公民館窓口または電話にて受付
午前9時~正午、午後1時~8時

*注意!小麦粉と卵等を使用しますのでアレルギーの方はご注意ください

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 *月曜日と祝日の翌日を除く、9:00~20:00
(正午~13:00を除く)

東林地区まちづくり会議 委員を募集します!



地域の様々な団体の方たちと一緒に

“東林地区のまちづくりを考える人”を募集しています。

【会議の内容】 東林地区の課題の整理・解決策の検討など

※会議は年間5回程度（原則、平日の午前10時から開催）

【報酬】 無報酬

【任期】 令和8年6月8日（予定）から令和10年3月31日まで

【募集人数】 2人（選考）

【応募資格】 東林地区在住の18歳以上（令和8年6月8日時点）の人（相模原市の職員及び議員を除く。）で東林地区のまちづくりに取り組む意欲のある人

【応募方法】 住所、氏名、年齢、職業、電話番号、応募の動機・抱負など（800字程度）を書いて、事務局へ直接お持ちいただくか、郵便、ファクス、Eメールで応募してください。

応募申込書は事務局で配布しています。

また、市のホームページからもダウンロードできます。

（「南区」→「地域のまちづくり（東林地区）」→「東林地区まちづくり会議」）

※令和8年5月20日（水曜日）【必着】

※提出された応募申込書は返却いたしません。

※選考結果は応募者全員にお知らせします。

※直接お持ちいただく場合は、平日の8時30分から17時15分までをお願いします。

※郵便、ファクス、Eメールで応募申込書をお送りいただく方は、確認のため事務局までご連絡ください。

【応募先】 事務局 相模原市南区役所 東林まちづくりセンター内

〒252-0312

相模原市南区相南1-10-10

電話042-744-5187 ファクス042-744-5194

相模原市教育委員会からのお知らせ



各学校の勤務時間外は、自動応答等による対応が進んでいます。
学校への電話連絡は、先生の勤務時間内をお願いします。



先生の
勤務時間

原則※、平日

朝 **8時30分**
～ 夕方 **5時00分**

※学校により、勤務時間は前後します

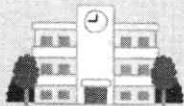
お電話ありがとうございます。
本日の受付時間は終了しています…



**勤務時間外に
電話がつながらない時**
翌日以降の勤務時間内に
改めてご連絡ください。

事件や事故などの緊急時
警察や消防など
専門機関へご連絡ください。

お問い合わせ：相模原市教育委員会 教育総務課働き方改革推進室 ☎042-707-7281



非 常 勤 介 助 員



支援の必要な児童生徒の日常生活、
身辺自立の補助・介助等をとおして、学校を元気に！

- ◆日 額：8,394円（1時間当たり1,399円）以上
+規定に応じて通勤交通費
- ◆勤務場所：相模原市立小・中学校、義務教育学校
- ◆勤務日：学校休業期間を除く、月曜日から金曜日までの
週2～3日（※年に数回、土日祝日勤務を指定する
場合があります。）
- ◆勤務時間：午前8時半から午後5時までのうちの1日につき6
時間（途中休憩を除く）
- ◆登録資格：非常勤介助員の職務を理解し、非常勤介助員として
ふさわしい資質を備えた人、児童生徒を補助・介助
する体力を有する人

お申し込み・問合せ先 相模原市教育委員会
支援教育課 ☎042-707-7339

詳細はこちら→



4/5受付開始

とらりんラボ 紙粘土でかわいい 4月29日(水) スイーツをつくろう!

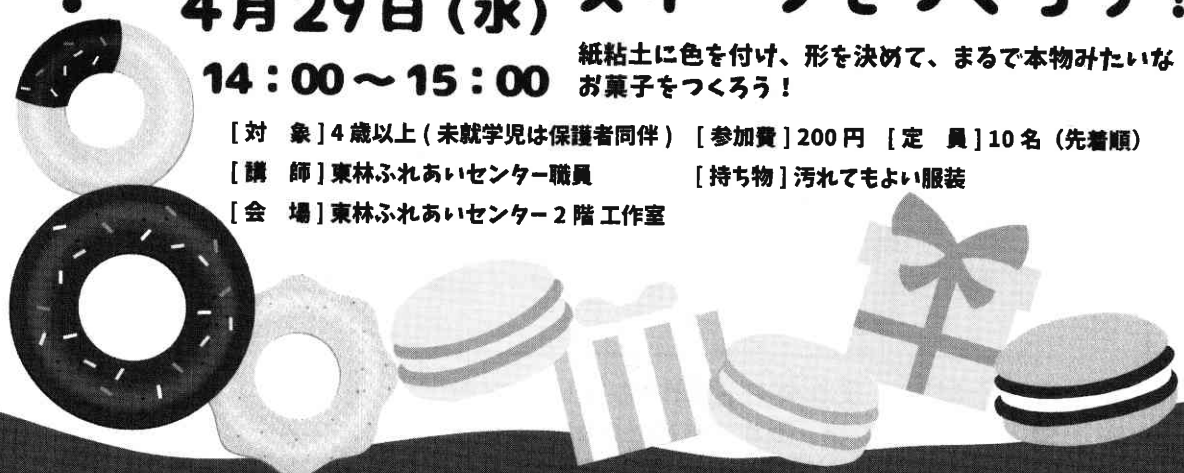
14:00 ~ 15:00

紙粘土に色を付け、形を決めて、まるで本物みたいなお菓子をつくろう!

[対象] 4歳以上(未就学児は保護者同伴) [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 [持ち物] 汚れてもよい服装

[会場] 東林ふれあいセンター2階工作室



お申し込み 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
お問い合わせ [TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

昆虫文化を子供たちに伝える会 主催

第18回昆虫講演会

たばのかわいい虫じゃない?

テントウムシの はなし

~テントウムシ博士になろう~

お申し込み・お問い合わせ

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)/住所/電話番号/メールアドレスをご記入の上、下記お申込みQRコード、もしくはE-mailでお申し込み下さい。

会場

相模原市民会館3階 第1大会議室
(相模原市中央区中央3-13-15)

kabuto-
mushi@jcom.zaq.ne.jp

2026
5/16(土)

13:30-15:00
(受付 13:00)

対象 どなたでも

定員 120名

会費 ¥500(中学生以下無料)



講師

阪本優介

さん

(有)むし社/日本蛾類学会・誘蛾会/
神奈川昆虫談話会/
NHK「ダーウィンが来た」に出演。
<放送日:2021年3月28日>
「テントウムシハンドブック」を出版。



4月1日から受付

☆☆☆ 「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



りんりんカフェ



東林地区のみなさんが、コーヒーや紅茶などを飲みながら、気軽に集い、お互いの日常を語り、分かり合える場が「りんりんカフェ」です。

お話しを聴いてくれるスタッフもいます。

ぜひ お出かけください！！

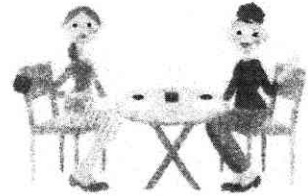
開催日：毎月第3火曜日

時間：午後1時半～3時半

時間内の出入り自由です

会場：東林第1地域包括支援センター(交流室)

(東林間5-5-1)



- ・対象：上鶴間・東林間の近隣にお住いの方々
- ・参加費：無料（飲み物、お菓子など有ります）
- ・持ち物：下足入れ(レジ袋)をお持ち下さい
- ・問合せ先：東林第1地域包括支援センター
電話 ☎ 042-740-7708



とうりん防災瓦版

第38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。

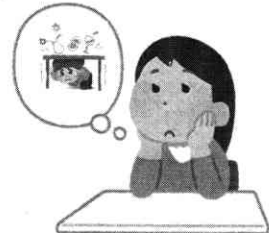
第38号は、「防災情報を入手しよう！」をご紹介します。

災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。地域の気象情報や避難情報などは、さまざまな方法で確認できます。災害からあなたと家族の命を守るため、日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック 17、18 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 とうりん

第235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…………… 41,675人
 (男20,510・女21,165)
 世帯…………… 22,595世帯
 (R8.2.1現在)

令和8年1月25日(日)

とうりん子どもまつり



バルーンショー



サークル発表



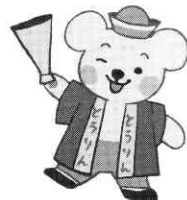
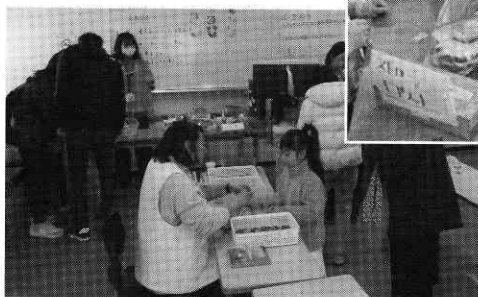
どのコーナーも大盛況で公民館全体が熱気に包まれました。
 来場した子どもたちからは、「**工作も迷路もたのしかった!**」
 「**バルーンショーのじゃんけん勝ったよ**」「**ダンスの体験が楽しかった**」と多くの嬉しい声が届きました。

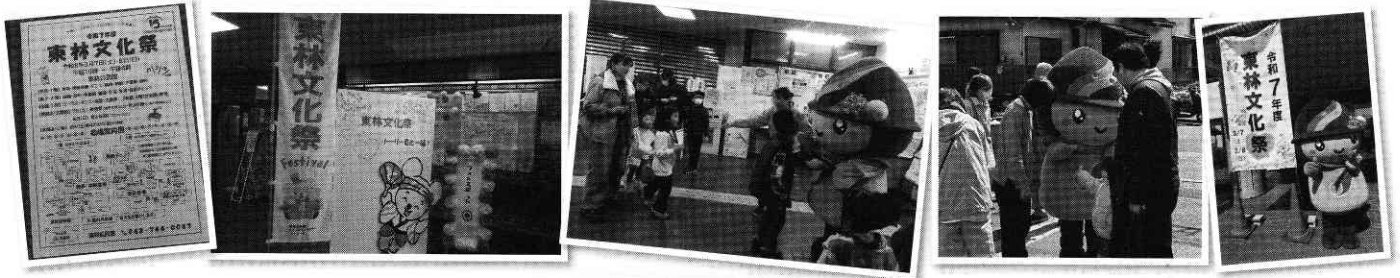


各コーナーにて



迷路コーナー





🌸 入場者数 のべ800人 🌸

素晴らしい力作の作品・展示
 練習を重ねた見事な発表
 おもしろかった模擬店の品々・お汁粉
 多くの感動や出会いがありました！



令和8年3月7・8日(土・日)



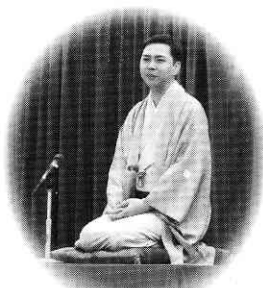
真打と迎える春の寄席

令和8年2月21日(土)

公民館ホールで、真打と迎

える春の寄席が催されました。真打の柳家吉録さんは、さがみはら若手落語家選手権で優勝経験がある相模原にゆかりの落語家です。開場前から楽しみに待ちわびる方が多く見られました。

まずは前座の入船亭扇えんさんの「真田小僧」で早速会場は笑いに包まれます。北里大学出身と聞き親近感が増します。



柳家 吉録 師匠

そして真打、柳家吉録さんの「茶の湯」。滑稽に大爆笑。休憩をはさんで二つ目の演目「文七元結」では、ハラハラしたりしみりしたり笑ったりと、登場人物の心情が胸に迫る人情斬をたっぷりと聞か

せてくれました。

130名を超える申し込みがあり、ホールを埋め尽くすほどの大盛況でした。



入船亭 扇えん さん

参加者からは

「久々に大笑いしました」「生で落語を初めて聞きました」「語りに引き込まれました」等々の感想がありました。とても暖かい3連休の初日に、多くの方に笑いを届けられました。(山)



クリスマス工作教室

12月7日(日)、小学生の工作事業が行われました。発泡スチロールにお花紙を貼って作るクリスマスリース。思い思いの色使いでかわいいカラフルなリースが出来上がりました。



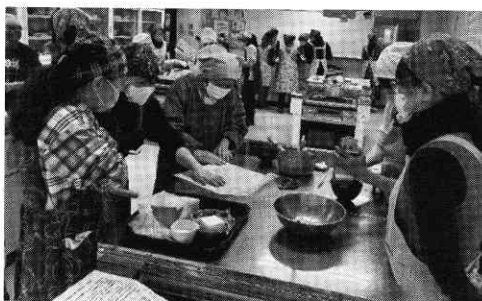
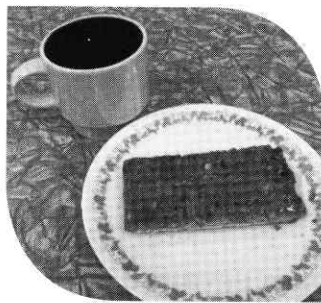
青少年部で飾りつけたクリスマスツリーの前で記念写真も撮りました。

お菓子づくり講座 12月13日(土)

どちらも時間内にきれいに焼き上がり、講座の後はお待ちかね！紅茶とともに出来立てのお菓子をみんなで楽しみました。「難しそうだったけど、思ったよりも簡単に出来た」との声が多くありました。

アーモンドをたっぷり使った「フロランタン

クッキー」とおから入りでヘルシーな「キャロットケーキ」の2品を製作しました。



ファミリーバドミントン大会

令和7年度の体育部最後の事業はファミリーバドミントン大会です。2月14日(土)に上鶴間小学校の体育館で開催されました。



参加チームは4チームで、少なかったですが、中身は濃く、熱戦となりました。体育部長の挨拶のあと、準備運動を行いました。そして、大会の始まりです。大会初参加の親子のチームが優勝しました。なかなかレベルの高い試合でした。来年度は新しい種目が始まる予定なので、皆さん、是非参加をお願いいたします。



東林公民館からのお知らせ



●新学級準備委員募集

9月に開催予定の高齢者学級と女性学級のリニューアルした新学級の企画運営を行う準備委員の募集です。
 一緒に楽しい企画を考えてみませんか？
 対象：館区内在住の18歳以上の方
 第1回準備委員会：4月25日(土) 13時～予定
 申込み：令和8年4月17日(金)まで
 公民館窓口または電話にて受付

●ニュースポーツ体験会 (ピックルボール・モルック)

開催日：令和8年5月24日(日)
 時間：9時30分～11時30分
 会場：くぬぎ台小学校 体育館
 参加費：無料
 持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
 定員：30名
 申込み：4月10日(金)～5月15日(金) 公民館窓口または電話にて受付

東林公民館共催事業

●子育てサロンたんぽぽ

子育て世代同士の交流をしませんか？
 手遊び・工作・お誕生日会を行います
 開催日：令和8年4月22日、5月27日、6月24日
 (いずれも水曜日)
 時間：10時～11時30分
 会場：公民館1階 和室
 参加費：無料
 申込み：直接会場へ
 問合せ先：東林地区社会福祉協議会
 ☎042-705-3315



●令和8年度 東林サマーコンサート コーラス720参加者募集

開催日：令和8年7月26日(日)
 時間：13時開演(12時30分開場)
 会場：公民館ホール
《混声コーラス720 募集》
 参加費：300円(楽譜代別途300円)
 練習日：7/4(土)、7/11(土)、7/18(土)、7/25(土)
 時間：15時～17時(初回は14時30分～受付)
 練習曲：「大きな古時計」「アメリカン・フィーリング」
 主催：第27回東林サマーコンサート実行委員会
 問合せ先：黒川 ☎042-747-4420

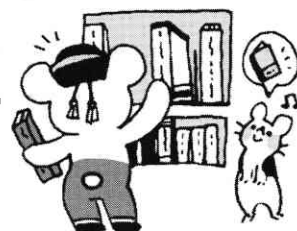


図書室からのお知らせ

●4月は年に一度の蔵書点検を行います。

今年は4月12日(日)～18日(土)の期間が蔵書点検期間になります。
 この期間中は、貸出しや返却ポストは利用できませんのでご注意ください。
 ※小田急線相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ上(相模大野パブリック
 インフォメーション横)の返却ポストは年末年始以外、24時間いつでも
 ご利用いただけます。

ゴールデンウィークにかけて図書室のお休みの日が多い期間です。
 ホームページや図書室カレンダーをご確認の上ご利用ください。



賑わった文化祭を最後に、今年度の公民館事業は無事終了しました。どの事業も多くの参加者によって大いに盛り上がりました。一つの講座からは、もっと学び続けたいと大正琴の参加者メンバーで新サークルを立ち上げ、練習に励まれています。

令和8年度はどんな事業が企画されているのでしょうか？各専門部(体育・青少年・文化)で話し合いが進められています。

乞うご期待を！
 (柴)

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。



一年を振り返って

東林地区自治会連合会会長
田村 久司

昨年はふるさと祭りや東林文化祭などで、皆様とふれあうことが出来て大変良かったです。少年野球の選手達は、のびのびと野球をやっていました。サマーわぁ！ニバルでは多くの中学生が手伝ってくれました。交通安全教室では、自転車の正しい乗り方を学んでいました。

国内では多くの災害が発生しました。東林地区では、防災訓練に多くの方の参加をいただきました。災害には、十分に備え、各自で食料、水、生活用品の備蓄、家族との連絡のとり方、隣近所の方々とも、助け合える絆を築きましょう。皆で安心して、楽しく暮らしていける様にしていきましょう。

令和7年度 年末年始 特別警戒

年末年始特別警戒パトロールが15自治会、延人数420名の参加で、東林地区の防犯・防災・安全の為にパトロールを行いました。



東林地区防災訓練

令和7年11月9日、東林地区防災訓練が4会場で開催され、約300名が参加しました。

自主防災隊本部の様子



東林地区賀詞交歓会

令和8年1月10日、東林公民館ホールで賀詞交歓会が行われ、約90名が参加しました。



壇上で挨拶する本村市長



我がまち、我が自治会館



シリーズ
第5回

松南自治会館



【経緯】

昔は日栄浴場傍にあった自治会館を今から24年前の平成14年に現在の松が枝町に移動、建設に至りました(当時 小島会長)。それまではトイレもないプレハブ小屋だった為、念願の会館に大喜びの建設となりました!

【災害時協力井戸の建設】

令和8年3月に市の協力のもと、災害時協力井戸が誕生しました! これから活躍してもらいます!



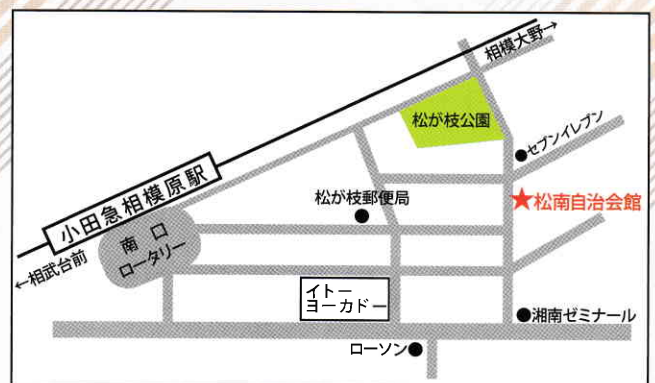
【建屋】

所在地 松が枝町9-15
面積 1階2階各61.80㎡ (18.69坪)
重量鉄骨造
開館時間 9時~17時(予約が必要)



【利用状況】

役員会や盆踊りの練習(踊りや太鼓)などのほか、長寿会のサロンとして、また近隣マンションの会議、研修にも利用頂いております。おださが・さくら祭り時には、出演者の控室などとして活用してもらっています。今後はご近所の第2包括支援センターさんにもご利用頂き連携強化をしていきます!



編集後記

へびが明けてウマになりました。めぐり合わせなので順番は変えられません。少なくとも私の一存では、改めまして、新年あけましておめでとうございます。会員の皆様にとって良い年となりますように。

現、東林地区自治会連合会(地区連)会長になってから、地区連の事業は雨に祟られることなく、すべて実行されています。今年度もその力(晴れ男)を継続していただき、楽しい事業が開催される一年になりますよう、お祈りいたします。

(広報委員N.K)

【お知らせ】令和5年度から広報委員を務めた西垣文男さん(東林間自治会・公募)が退任しました。

わくわく

4

相模原市立東林ふれあいセンター

No.49 | 2026



人生100年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 座ってできるはつらつ体操

topics ||

- 特集記事「シニア体操リニューアルしました！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 4月以降のイベント紹介

4月より、 シニア向け体操を リニューアル!

新年度・新学期、身の回りの様々な環境が変わります。
そんなときだからこそ、新しいことに取り組んでみませんか。
東林ふれあいセンターでも、4月から体操講座がリニューアルします。
ぜひこの機会に参加してみたいはかがですか。



NEW 座ってできるはつらつ体操

申込受付中

いくつになっても笑い合える仲間づくり、いくつになっても
続けられる体力づくりをご一緒に！イスを使った筋トレ・
リズム体操・ストレッチで楽しく体を動かしましょう。

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水)
10:30～11:30

対象 おおむね 60歳以上 参加費 5,000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 加藤 涼子 (健康運動指導士)

1987年よりエアロビクス、企業フィットネス、幼児体操、健康体操自主グループの指導をしています。
楽しく、効果的に継続できますようにひとりでも、いくつになっても続けられる運動を心がけています。



NEW 元気を引き出す シニアエクササイズ

申込受付中

体を動かすことで、心もふっと軽やかに。
やさしい動きで体の正しい使い方を知り、脳もいきいき活性化していきます。
健やかに毎日を過ごせる喜びを感じながら、自然と笑顔が広がる時間です。

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水)
13:30～14:30

対象 おおむね 60歳以上 参加費 6,000円
定員 20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 岡山 佐和子 (元健康づくり普及員)

全米ヨガアライアンス RYT500 取得
自宅スタジオやフィットネスクラブなどで0才から90才まで、老若男女問わずヨガを教えています。
アクアビクス、エアロビクス、ステップ台クラス、元氣くらぶ、椅子ヨガなどの指導経験もあります。

のびのび エアロビクス [5月]

5/15・29 各 (金)
13:30 ~ 14:30

月に2回、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動の時間です。膝・腰・股関節に不安のある方も、無理をせずご自身のペースで参加できます。

40代から80代まで、年齢を問わず、楽しく汗をかきながら、いきいきと体を動かしましょう。



4月5日(日)
より受付開始

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

リフレッシュヨガ [6月]

6/6・13・20・27 各 (土)

① 18:20 ~ 19:20 ② 19:30 ~ 20:30

なにかと慌ただしい毎日ですが、土曜日の夜ここに来てヨガをするという習慣がつくと、心も体もスッキリ！ヨガは体が柔らかい、ポーズや服装がカッコイイ、それだけではありません。自分の心とからだがいっしょの場所に戻ってくるような、スーッと落ち着く感覚を一緒に味わいましょう！

対象 18歳以上 **定員** 15名(先着順) **会場** 2階 多目的室
参加費 3,000円 **持ち物** 運動しやすい服装 **講師** Sawa

4月より2クラス制になりました

4月20日(月)
より受付開始

健康太極拳 [4月]

4/10・24 各 (金)

13:30 ~ 15:00

初めての方でも大丈夫！
気軽に太極拳を楽しみましょう。

対象 おおむね 65歳以上 **参加費** 各500円
定員 20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 三浦 さきえ

当日受付



東林ふれあいセンター窓口
もしくは電話にて受付

※各講座の詳細は、公式ホームページまたは東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。
※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合がございます。



No.25

体操サークル green

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

きっかけは、以前通っていた体操教室が終了してしまったことでした。「せっかくなら自分たちで続けよう！」と一念発起し、まず初めに有志で「Crane」というサークルを立ち上げました。そこでは土曜日だけの活動でしたが、メンバー内で「週1回だけじゃ物足りない！」という熱意から、2年ほど前、「green」としても新たに木曜日の活動を始めました。今では多くのメンバーが両サークルに参加し、熱心に汗を流しています。

活動目標

現在は木曜日午後、東林ふれあいセンターを拠点に活動しています。メンバーは60代から80代前半までの女性たちで活動し、毎回13名ほどが集まります。音楽に合わせたリズム体操をしています。プログラムは40分から1時間ほどで、まずは椅子に座った状態でのほぐしやストレッチ、コンディショニングから入ります。前半でしっかり筋トレを行って代謝を上げ、後半の有酸素運動を怪我なく、より効果的に行えるように工夫しています。

私たちの目標は、ずばり「健康の現状維持」です。年齢とともにこわばりがちな体や、減少してしまう筋肉を少しでも維持し、心肺機能の向上を目指しています。メンバーからも「ここに来て体操をすると、重かった腰がふっと軽くなって帰れる」と、嬉しい効果を実感する声が上がっています。

メンバーから読者の皆様へ

「家では一人で運動しようと思っても、絶対長続きしない…」という方も多いのではないのでしょうか。でも仲間と一緒に集まり、指導のもとで音楽に合わせて体を動かせば、自然と「頑張ろう！」というスイッチが入ります！休憩時間には楽しくおしゃべりをして、新しいお友達ができるのも大きな魅力の一つです。

現在、一緒に楽しく活動できる女性メンバーを大募集中です！「リズムに乗って体を動かすのが好き」という方にぴったりです。「私についていけるかしら…」と不安な方も大丈夫。まずは気軽に見学や体験にお越しいただき、サークルの温かい雰囲気や体操の楽しさを味わってみませんか？皆様のご参加を、メンバー一同心よりお待ちしております！

green

【活動日程】 木曜日（月3～4回）

【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)





事前申込中

全 10 回

座ってできるはつらつ体操

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水)

10:30～11:30

イスに座りながら、ストレッチや体操!
体力に自信のない方も大丈夫!

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 運動しやすい服装

会場 2階 多目的室

講師 加藤 涼子



事前申込中

全 10 回

元気を引き出す シニアエクササイズ

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水)

13:30～14:30

初心者でも大丈夫!全身を使ったエク
ササイズで心身の機能を向上しよう!

おおむね

対象 60歳以上 **参加費** 6,000円

定員 20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 岡山 佐和子



4/5(日)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

4/28(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)



事前申込中

東林ふれあいの森で自然観察 を楽しもう

4/29(水・祝)

10:00～11:00

東林ふれあいの森を会場に、自然
観察会を行います。

対象 小学生以上

参加費 10円

定員 15名(先着順)

会場 東林ふれあいの森

講師 東林ふれあいの森を愛する会



4/5(日)から
事前受付

※画像はイメージです。

とうりんラボ「紙粘土で かわいいスイーツをつくろう」

4/29(水・祝)

14:00～15:00

紙粘土を使って、まるで本物み
たいなお菓子をつくろう!

対象 4歳以上(未就学児は保護者同伴)

参加費 200円 **定員** 10名(先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会場 2階 工作室

講師 東林ふれあいセンター職員



4/5(日)から
事前受付

のびのびエアロビクス【5月】

5/15・29 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。

4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 |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 ● のびのび エアロピクス | 2 ● 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス | 3 ● アートの時間 | 4 ● リフレッシュ ヨガ |
| 5 ● 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ | 6 ● 脳トレと 百歳体操 | 7 ● 🎤 カラオケ ● あみもの 時間 | 8 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ | 9 ● 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス | 10 ● アートの時間 ● 健康太極拳 | 11 ● リフレッシュ ヨガ |
| 12 ● 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ | 13 休所日 | 14 ● 🎤 カラオケ | 15 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ | 16 ● 🎤 カラオケ | 17 ● アートの時間 ● のびのび エアロピクス | 18 ● リフレッシュ ヨガ |
| 19 ● 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ | 20 ● 脳トレと 百歳体操 | 21 ● 🎤 カラオケ ● あみもの 時間 | 22 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ | 23 ● 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス | 24 ● アートの時間 ● 健康太極拳 | 25 ● リフレッシュ ヨガ |
| 26 ● 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ ● 東林おはなし会 | 27 ● 脳トレと 百歳体操 | 28 ● 🎤 カラオケ ● 歌声ひろば | 29 ● 春分の日 ● ふれあいの森 自然観察会 ● とうりんラボ | 30 ● 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス | 1 | 2 |

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 2026年4月号

2026年4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.torinofureaicenter.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