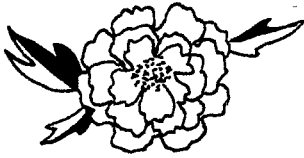


回覧

9月クリーンデーのお知らせ



(第406回)

令和8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 **13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、中止です。)

*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: 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) |
| *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・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 |

*10月のクリーンデーは11日です。

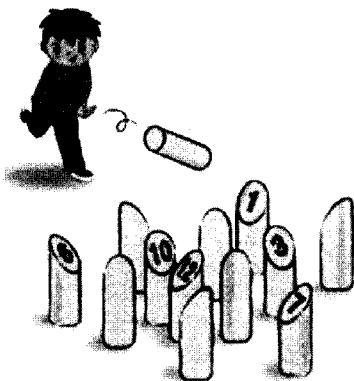
回覧 東林情報★

発行日 令和8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

第3回 ニュースポーツ体験会

たい けん かい



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。

フィンランド発祥のニュースポーツ！！

モルック

個人での参加、大歓迎！ 家族での参加もOK！
初めての人でもプレー出来るようになります！

令和8年9月5日(土)

午前9時30分～11時30分まで

会場：東林公民館 ホール1・2 他
会 員：30名
定 員：東林公民館区在住・在勤・在学の方
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、タオル等

*申込み 8月4日(火) から8月21日(金)

公民館窓口及び電話にて受付

☎ 042-744-0087

(午前9時から午後8時 正午から午後1時を除く)

東林公民館からのお知らせ

高齢者学級・女性学級を再編し、リニューアルしました！

みんなの学級 東林オープンカレッジ



ー学級生募集ー

○東林オープンカレッジについて

学びたいにとか選べる！

- ・必修講座は社会見学を含め6講座
- ・コースは3コースから1つ選択
選択講座は2講座選択
(コースの詳細は次頁を参照)

開催日：9月12日(土)～11月29日(日)

午後1:30～3:30(例外あり)

(社会見学は9:00～16:30頃予定)

会場：東林公民館 ホール1・2 他

対象：館区内在住・在勤の成人の方

定員：60名(定員を超えた場合は抽選)

(抽選の場合は8月27日以降に連絡します)

申込み：令和8年8月5日(水)から

令和8年8月26日(水)まで

*公民館窓口・電話・QRコードで受付

*参加費あり(第1回目の学級で集金)

【学級参加費 200円】

【社会見学费 1,800円 昼食代含】

第5回(10/7)社会見学について

神奈川県内でも有数の規模・精細さを誇る相模原市立博物館のきらぼし銀河プラネタリウムで、「最新プラネタリウム鑑賞」と、「ドローンの操縦」を体験していただきます！



ドローン

学習内容

回	日程	学習内容
1	9月12日(土) 必修	開級式 JAZZ バンドによる音楽鑑賞
2	9月16日(水) 必修	環境 「家計にやさしい 地球温暖化対策」
3	9月26日(土) 必修	歴史 「東林地区を知る-地元育ちが 語る郷土のあゆみ」
4	10月4日(日) 必修	社会 ITの今「AI社会の功罪」
5	10月7日(水) 必修	社会見学 最新プラネタリウム鑑賞 と「ドローン」の操縦体験
6	選択コース (詳細は次頁)	Aコース「IT実践コース」
7		Bコース「健康力アップコース」
8		Cコース「教養探求コース」
9	選択講座 (詳細は次頁)	各回1講座(合計2講座)を選択
10		
11	11月29日(日) 必修	健康 「手のひら」からみたあなたの健康 閉級式

※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

9:00～20:00(正午～13:00を除く)

*8月24日(月)は休館日です。

申し込み用

QRコード



東林オープンカレッジ 選択コース

1. コースの選択(A、B、C から1コース選択)

*下記表から、第1志望、第2志望を選びます。

A コース「IT 実践コース」※受講にはグーグルアカウントが必要です。

講座 NO.	日程	学習内容
A6	10月10日(土)	生成 AI って何ができるの？
A7	10月24日(土)	生成 AI を使ってみよう！
A8	11月1日(日)	生成 AI のまとめ クラウドサービスを使ってみよう！

B コース「健康力アップコース」

講座 NO.	日程	学習内容
B6	10月10日(土)	健康吹き矢
B7	10月24日(土)	ヨガ&ストレッチ
B8	11月1日(日)	おとなの脳トレ講座

C コース「教養探求コース」

講座 NO.	日程	学習内容
C6	10月15日(木)	分別の達人養成講座(新ゴミの捨て方)
C7	10月21日(水)	人生 100 年時代の資産運用
C8	11月1日(日)	早わかり俳句講座

2. コースの選択講座(第9回、第10回)

*希望講座の第1志望、第2志望を選びます。

【第9回】

講座 NO.	日程	学習内容
A9 (IT 実践)	11月11日(水)	SNS の種類と特徴を知る
B9 (健康力アップ)	11月8日(日)	口腔衛生が元気の秘訣?!
C9 (教養探求)	11月8日(日)	スマホで撮る芸術写真

*A9「SNS の種類と特徴を知る」を選択する場合は、グーグルアカウントが必要です。

【第10回】

講座 NO.	日程	学習内容
A10 (IT 実践)	11月22日(日)	・情報セキュリティについて ・個人情報流出の現状と対策
B10 (健康力アップ)	11月22日(日)	ポジティブ心理学
C10 (教養探求)	11月22日(日)	大人の絵本の楽しみ方

☆☆☆ 「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

花植え、草刈り



文化事業

文化祭



体育事業

ビックルボール



青少年事業

考える力
伝える力
つながる力



東林公民館 サポーター 募集

1日でもOK

いっしょに

ボランティア活動

しませんか?

市内在住、在勤、在学の方

問合せ：東林公民館 電話 042-744-0087

東林公民館 文化事業④

名作映画を楽しむ

秋の映画会

入場無料

上映映画

『麦秋』

(ばくしゅう)

1951年(昭和26年)
日本映画
小津安二郎監督

ブルーリボン賞受賞作。北鎌倉を舞台に、家族が娘(原節子)の結婚を望む様子を日常のユーモアと明るさを交えて描いた作品。(上映時間124分・白黒)

日時：9月3日(木) 午後1時30分～ (受付1時15分～)

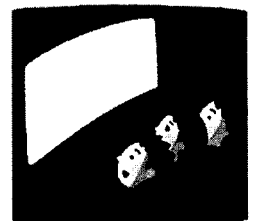
会場：東林公民館 1階 ホール

定員：50名(申込順)

申込み：8月4日(火) 午前9時～ 窓口またはお電話で!

午前9時～正午/午後1時～8時 ※8月24日は休館日

懐かしい映画を
涼しいお部屋で!



問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00～20:00 (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。

のんびりカフェ・認知症サポーター養成講座



のんびりカフェは「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で介護に関するお悩みなど、個別のご相談もできます。9月の、のんびりカフェは、認知症看護認定看護師 宮上さんによる【認知症サポーター養成講座】を行います。9月は基礎編・来年2月は応用編です。どなたでもご参加できますので、是非お気軽にお越しください。



日時： 9月26日（土曜日）・・・9月は基礎編
R9・2月27日（土曜日）・・・2月は応用編
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）

〈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



★この事業は相模原市の委託を受け実施しています

介護家族の集い ～家族のためのほっと・ケア教室～

介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか？

東林第1地域包括支援センターでは、年に数回、介護をしているご家族同士の集いを行っています。

日々介護をする中で感じる想いや不安、悩みなどを話すことで、少しでも気持ちが軽くなる時間になればと考えています。

今回は、相模台病院の認知症看護認定看護師の宮上看護師に参加していただき、座談会を行います。

座談会の中で、宮上看護師にちょっと聞いてみたい日頃の悩み、疑問にも答えていただけます。

ぜひお気軽にご参加ください。

〈対象者〉東林間1～5丁目、上鶴間にお住まいの方を介護をしているご家族

開催日：令和8年9月29日（火） ※参加費は無料です

時間：午前10時～11時30分

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）

持ち物：水分補給のお茶など

定員：15名（申し込み順）

締切：令和8年9月18日（金）

〈お申込み・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



認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～



日時 10月1日（木） 10月8日（木） 10月15日（木） 11月12日（木）

午前10時00分～11時30分（受付開始9時30分）

会場 林間自治会館（相模原市南区東林間7-28さくら児童遊園内）

講師 れもん薬局 薬剤師 澤田 寛之 先生

申込み お電話またはご来所にて9月15日（火）までにお申し込みください

方法 定員（15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

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 予約受付時間
（担当地域：東林間6～8丁目、相南、松が枝町） 相模原市南区松が枝町15-11-106 平日 9時～17時

※ 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 この事業は相模原市の委託を受けて実施しています



みんなで始める脱炭素！ 市が取組を支援します



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、化石燃料に頼ら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向けた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

対象：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

●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

対象：初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を住宅に導入したい方

○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

※●印の補助金は予算に達し次第、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。

～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。

※申請期限 令和8年12月28日(月)(必着) ※予算額に達した時点で締め切ります。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

戸建住宅の耐震診断等の費用を補助します。

※補助対象となる建築物

①旧耐震基準の戸建住宅(昭和56年5月31日までに建築工事に着手したもの)

②木造在来工法の戸建住宅で2階以下(昭和56年6月1日～平成12年5月31日に建築工事に着手したもの)

※補助制度の詳細等については、お問い合わせください。

事業着手前に
申請が必要です。

詳細はこちら



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

地域で健康づくりを行うボランティア大募集！

健康づくり普及員養成講座

本講座では、活動に必要な基礎知識を学びます。

対象：市内在住で講座修了後に令和9年4月から健康づくり普及員として活動する意欲のある人

受講：全6回コース

(第1・2・4・6回はいずれか1日)

会場：①ウェルネスさがみはら

②南保健福祉センター

費用：無料

申込はこちら▲

申込：9月4日(金)までに電話かQRコードから

問合せ：相模原市健康増進課：042(769)8274

(平日 午前8時30分～午後5時)



	日程	会場	時間
1	9月14日(月)	①	午後 1時30分～ 3時
	9月16日(水)	②	
2	10月14日(水)	①	午前中
	10月19日(月)	②	
3	11月～1月に1回	各公民館 等	午後2時～ 3時30分
4	12月10日(木)	①	午後1時30分 ～4時
	12月3日(木)	②	
5	1月26日(火)	①	午後1時30分 ～3時30分
6	2月5日(金)	①	午後1時30分 ～3時30分
	2月15日(月)	②	

化学物質過敏症をご存じですか？

化学物質過敏症とは・・・

生活の中で接するわずかな化学物質に反応して、頭痛や吐き気など様々な症状が現れることです。発症の仕組みや治療法が明らかになっていないため、体調不良や周囲の理解が得られないことで苦しんでいる人がいます。

主な症状

嗅覚過敏や目・鼻・喉の刺激症状、頭痛、吐き気など

原因となる身近なもの

タバコの煙・香水・柔軟剤・シャンプーなど



みなさまにできること

- 公共の場など人が集まる場所では、洗剤や柔軟剤、化粧品、香水などの香りが過度にならないように、使用を控えるなどの配慮をしましょう。
- 受動喫煙防止に努めましょう。



問合せ先：相模原市 健康増進課 TEL：042（769）8274（平日 午前8時30分～午後5時）

令和8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

日時 9月12日(土) 第1部 午後1時30分～ 第2部 午後3時～
会場 中央区 あじさい会館 6階 展示室

第1部（講座）親亡きあとをどう支える？ 定員 40名
～成年後見制度で考える障がいのある子の将来～ 講師：社会福祉士

第2部（無料相談会） 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（30分程度）

申込み開始日：8月3日(月)～ 申込期日：9月4日(金) 午後5時迄

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

お申込みはお電話又は
QRコードからお願いします



夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【エアコン】

- 熱中症に気を付けて、服装やライフスタイルを工夫しながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターを2週間に1回は清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで冷気を循環させましょう。
- 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。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めると暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】

詳細は相模原市のホームページをご確認ください。

【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。）
- 冷蔵室は3割ほど空けて冷気を流し、冷凍室は隙間なく詰めることが効率よく使うコツです。
- 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。

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 TEL042-753-9550



第6回 昆虫標本 作製体験会

日時 2026年8月29日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

費用 3,000円 (標本作製者1人あたり)

お申し込み
フォーム▼

宮嶋けんじ先生
(日本昆虫学会会員、相模原市自然環境委員)

標本作製大ベテランのけんじ先生
が親切丁寧に教えてくれます。

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/
標本作製者の人数をご記入の上、お申込みフォーム
もしくはE-mailでお申し込み下さい。

7月26日～
申込開始
先着20名

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表：三宅 ☎090-3219-2805)

共催：相模原市民会館 (指定管理者ギオン・アクティオ・コンティグループ)

後援：相模原市、相模原市教育委員会、ここももの会

協賛：河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

第19回昆虫講演会セミの生態を探る セミの生涯

参加費
¥500

2026年

**8/30
日曜日**

エコパークさがみはら2階学習室

相模原市中央区富士見1-3-41

13:30～15:00

(受付開始13:00～)

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

講師
久保田 兼行さん

日本セミの会会員
プロカメラマン/元中学校教員
『セミのおくりもの』共著出版

お申し込み
フォーム▶



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、お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表：三宅 ☎090-3219-2805)

共催：木もれびの森の花と木々を守る会 (ここももの会)

後援：相模原市、相模原市教育委員会

協賛：河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

7月25日～
申込開始
先着85名



固定電話での対策

国際電話不取扱受付センター
(無償で国際電話の着信を止められます)

0120-210-364



携帯電話での対策

「詐欺対策byNTTタウンページ」
& 「詐欺バスターLite」登場!!

ダウンロード・利用料ともに無料



シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

令和8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

講座内容の説明



◆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9月開講予定日	令和8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	—	2(金)	午前
	02	3(木)	10(木)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—	16(金)	午前
	04	17(木)	24(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	4(金)	11(金)	午前
	06	—	8(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	18(金)	25(金)	午前
	08	—	22(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	8(木)	午前
	10	4(金)	11(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	22(木)	午前
	12	18(金)	25(金)	午後
パワーポイント 入門	13	—	19(月)	午前
	14	9(水)	16(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	3(木)	10(木)	午前
	16	—	—	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—	—	午前
	18	—	2(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	17(木)	24(木)	午前
	20	—	—	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—	—	午前
	22	—	16(金)	午後

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

住宅の防犯対策補助金

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

相模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【補助対象者】 購入（設置）日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方
（1世帯1回、昨年度に補助を受けた方も対象です。）

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和8年8月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠（ディンプルキー、ウェーブキー、スマートロック） ・補助錠
- ・防犯フィルム・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円（100円未満切り捨て）

【申請受付】 令和8年9月1日（火）から10月30日（金）まで

※先着順、予算（4,000万円）に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや公民館に配架しています。

【お問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777 （担当 交通・地域安全課）



詳細は市ホームページ

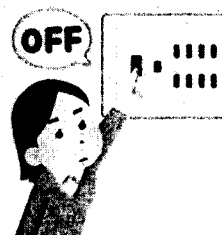
とうりん防災瓦版

第42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42号は、「地震火災を防ごう！」の中から一部をご紹介します。



時間差が怖い「通電火災」

地震や台風などの災害による停電が復旧して、再び通電することで発生する火災を「通電火災」といいます。復旧が災害から数日後になることもあり、怖いのはその時間差で発見・消火が遅れることです。避難するときは、家を出る前にブレーカーを落としましょう。《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」6ページをご覧ください》

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！！



こんご ひがしりんかんじどうかん よてい
今後の東林間児童館の予定

9月13日(日) 10:30~11:15

ひかりえげき

光絵劇

「あおくんときいろちゃん」

ぼしょ

場所：ホール

オーバーヒート・ザレインボーによる光絵劇。

光と影の世界をお楽しみください。

※照明を消していますので、ホールが暗くなっています。

10月25日(日) 10:00~11:00



ハロウィン

えいごきょうしつ

英語教室



ぼしょ

場所：ホール

『ゲームをしながら英語を楽しく学ぼう！』

工作やゲームでハロウィンを楽しみましょう！仮装をしてきてても OK！

12月13日(日) 10:30~11:15



クリスマスコンサート



ぼしょ

場所：ホール

『ピアノの生演奏に合わせて一緒に歌いましょう ♪』

ピアノに合わせて歌ったり、身体を動かして楽しみましょう 🎵

お問合せ、参加予約は東林間児童館まで ☎ 042-748-7562

○東林公民館で青少年部員として活動してみませんか○

東林公民館青少年部では、公民館に所属し、みんなで話し合っ子どもたちが参加できる事業の企画、運営をしています。

部員は現役で仕事を持ちながら活動しているため、人手が足りなくて困っています。

活動としては、

①月に1回部会を行い、事業についての話し合いを行います。

②事業の準備から片付けまでを行います。

地域の子どもたちのために、いっしょにボランティア活動してみませんか？

問合せ先：東林公民館 042-744-0087 (9時～17時)

令和7年度 活動記録

親子ふるさとうどん(R7.5.18)



こどもバス社会見学(R7.7.29)



とうりんコンサート(R7.11.30)



クリスマス工作教室(R7.12.7)



とうりんこどもまつり(R8.1.25)



とくいん

第32号

発行 令和8年7月

自治会加入数 9,607世帯 (R8.4.1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

『自助・共助』で防災力を高めよう

東林地区自治会連合会会長
田村 久司



日頃より自治会活動にご理解ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
近年、気候変動による災害リスクが増す中、東林地区では『自助・共助』の精神に基づき、地域全体で防災力を高めていくことが大切です。
いざという時に備え、平時からの連携と情報共有を密にし、私たちの地域を守っていきましょう。皆様と共に、安全で安心なまちづくりに尽力いたしますので、今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます

各自治会会長あいさつ

東林間自治会 松井 昭治



昨年度同様に防災関連及び子ども育成を重点に活動して行きます

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



南の良き伝統を守りながら、環境の変化に対応した活動に取り組んでまいります

相和自治会

山村 良一 (自治連 監事)



いつでも声をかけ合える顔見知りが一人居る安心感を持てるまちづくりを目指します

松南自治会

荒俣 大



昨年「災害時協力井戸」を作りました！
今秋は防災イベント開催予定！ お楽しみに!!

上鶴自治会

加藤 治雄



みなさんの助けをいただいで、より良い自治会を築いていきたいと思ひます

ハイム相南

中澤 良子



友達との合言葉は「暗い」と不平を言うよりも進んで明かりを点けましょう」北海道出身の70代です

翠ヶ丘自治会

佐野 弘和



同じことの繰り返しではなく、漸次進展することを目指します

ルネ東林間自治会

木下 満穂



初めての会長です。自治会活動を皆様へお伝えできるように努めてまいります

相模大野ハイツ自治会

小嶋 三樹夫



「自治会員を増やす」ための活動を実行していきます。「自治会は自治会員のために存在する」

上鶴間自治会

高田 幹



防災、環境美化、防犯などの面で自治会の役割を考えながらがんばります

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)



高齢化が益々進みつつある昨今、共助・近助活動を積極的に図ります

ライフコア自治会

藤田 将幸



はじめての自治会活動になります。微力ながら誠心誠意努めてまいります

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)



わが町・わが家・わが庭で、ゆっくり・のんびり自治会活動を楽しみましょう！

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)



皆様と力を合せ、さらに安全で快適な東林地区を目指します

我がまち、我が自治会館



シリーズ
第6回

東林間自治会館



【住所】相模原市南区東林間4-32-5

【建物延べ床面積】261.67㎡

1F 145.74㎡(倉庫・車庫含む)

2F 115.93㎡

【開館日】常時開館(但し、年末年始、夏季休暇、長期連休は除く)

【開館時間】午前10時～午後9時



【設備】1Fホール:30坪、2Fホール:50坪

オール電化、太陽光発電システム(6.3kw 蓄電池付き)、卓球台(2)

プロジェクター・スクリーン(1F、2F)、音響システム(1F、2F)

【防災対応】1Fホールを自主防災隊本部とする。

停電時蓄電池により電力供給

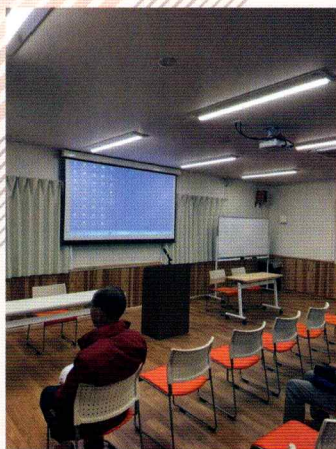
隣接倉庫内に発電機、スタンドパイプ、チェーンソー

大型バール等収納、無線機(13台)

【その他】東林間自治会館は、会員の活動及び集会等に利用いただき、

また、災害時の自主防災隊の本部として活動する。

自治会館内の事務局には、常時2名(土曜日は1名)の事務員が勤務。



編集後記

令和8年度から広報委員になりました。移り住んで5年目、東林間の暮らしやすい環境に満足しています。坂道のない街並みには生活に必要なお店が揃い、穏やかな時間が流れます。夏になれば、名物「東林間サマーわあ!ニバル」、秋には「東林ふるさとまつり」などのお祭りで賑わい、それを東林地区の自治会がしっかりとサポートして、地域に明るい笑顔が生まれます。東林地区の様々な活動や情報を自治連広報紙で、一人でも多くの皆さまに伝えていきたいと思いますので、どうぞよろしくご愛読願います。

(広報委員K. H)

【お知らせ】令和8年度より濱井 賢次さん(プレミスト東林間さくら通り自治会)が広報委員に着任しました。

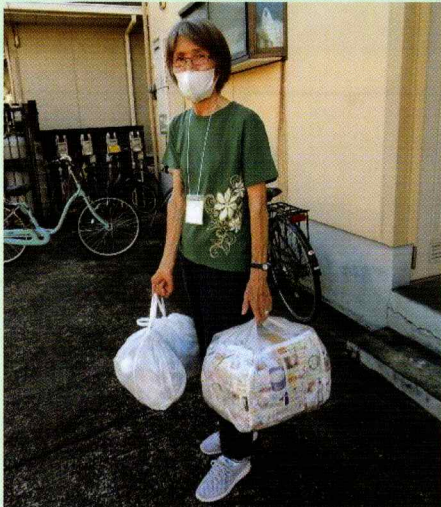
住み慣れた地域の為に

あなたの力 が必要です！

身近な地域でのボランティア活動のご紹介

① 相南フレンドリーの会 南フレンドリーの会

地域にお住いの高齢者宅等のゴミ出しや買い物支援を担う有償ボランティアです。活動の回数、内容に応じて年 5000 円を限度に市から報奨金が受け取れます。活動には 2 時間程度の研修の受講が必要です。



② 介護予防サポーター (悠遊シニアスタッフ)

介護予防の普及啓発活動及び地域活動を担う有償ボランティアです。市が主催する養成講座を受講後、地域包括支援センターが実施する介護予防教室等で活動します。



スタッフ交流会

活動には「さがみはら・ふれあいハートポイント事業」への登録が必要です！
登録は南ボランティアセンターまで！

③ 東林地区社会福祉協議会

地区社会福祉協議会（地区社協）は市内 22 地区を単位に諸団体等の協議体として組織されている地域福祉のまとめ役です。

東林地区社協は年間を通じて様々な活動やイベントを行っていて、活動のスタッフボランティアを募集しています。



毎年 11 月開催！東林ふくしまつり

④ 東林ボランティアの会

東林ボランティアの会は東林男性ボランティアの会として平成 14 年に発足した歴史あるボランティアグループです。主に毎週木曜日にくぬぎ台地域活動施設で高齢者等の憩いの場「木曜喫茶」の運営や地域の高齢者の日常のお手伝いを行っています。



裏面有

相模原市社会福祉協議会のボランティア活動

地区内外で様々な活動を紹介しています。



⑤ いるかバンク 趣味や特技を活かして活動してみませんか？

登録できる人は、ボランティア活動を希望する個人の方、サークルで練習している演奏などを福祉施設等で披露、指導してみたいという団体・個人の方です。

⑥ さがみはら・ふれあいハートポイント事業 65歳以上の方が対象

市内の高齢者施設（東林第2地区内4か所）や地域包括支援センターでの活動に応じて市からの報奨金を受け取れる有償ボランティア活動です。活動ごとに活動手帳（右図）にスタンプが押され最大年5000円の報奨金が受け取れます。



⑦ ふれあいサービス

誰もが住み慣れた地域で、安心して生活が送れるよう援助する有償ボランティア活動です。

謝礼は1時間800円から、主に買い物、掃除、病院の付き添いを無理のない範囲で行います。

活動には2時間程度の入会説明会への参加が必要です。

内容についてのお問い合わせは？

問い合わせの電話は、**平日の9時～17時**にお願いします。

No.①②

東林第2地域包括支援センター

右記のQRコードからメールフォームでいつでもお問い合わせが可能です。

☎042-705-8278



No.③④

東林地区社会福祉協議会事務局

☎042-705-3315

No.②⑤⑥

南ボランティアセンター

☎042-765-7085

No.⑦

市社協南区事務所（ふれあいサービス）

☎042-765-7065

このチラシを手にとっていただいた皆様へ

このチラシは東林第2地区（東林間6～8丁目、相南、松が枝町）地域づくり部会での検討に基づいて作成しました。部会では「高齢になっても、自分らしく安心して暮らし続けられる地域」を目指して、自治会を含めた地域の方々や介護保険事業所、行政が知恵を絞って様々な課題を検討しています。

これを機会に地域活動にご参加いただくとともに、ご意見をお寄せ下さい。

東林第2地区地域づくり部会事務局

東林第2地域包括支援センター

☎042-705-8278

担い手大募集!

東林地区にお住まいの方へ

地域の支え合いを目的に、一人暮らしの高齢者や、高齢者のみでお住まいの方々に対する、ボランティア活動をして頂ける方を募集しています。

- ・ゴミ出しや買い物、日常のちょっとした困りごとのお手伝い
- ・介護予防教室のお手伝い
- ・地域の福祉活動やイベントへの協力
- ・高齢者等の憩いの場の運営や地域の方の日常のお手伝い 等

様々な担い手を募集しています。応募に際して、年齢は問いません。どなたでもご参加いただけます。

朝や日中の隙間時間を、身近な社会貢献活動にお使いいただけないでしょうか。ご協力をお願いいたします。

お子さんの
送迎の合間に

朝の散歩の
ついでに

長期休みの
間だけ

お問い合わせ、お申込みは東林第2地域包括支援センターまで
お電話でご連絡ください。

042-705-8278

(月)～(金) 8:30～17:00 土・日・祝祭日定休

発行: 令和8年7月
東林第2地区 地域づくり部会

あなたの力が必要です

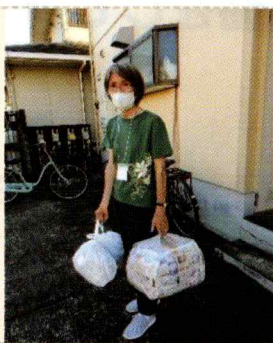
身近な地域でのボランティア活動をご紹介
お問い合わせは、**東林第2地域包括支援センター(下記)**
へご連絡ください

あなたの一步が
地域の笑顔に
つながります！

～あなたの「やさしさ」「できること」が、地域の力になります～

1

相南フレンドリーの会 南フレンドリーの会



地域にお住まいの高齢者宅のゴミ出しや買い物支援等を担う有償ボランティアです。活動の回数、内容に応じて年5000円を限度に市から報奨金が受取れます。活動には2時間程度の研修受講が必要です。

2

東林フレンドリーの会



地域にお住まいの高齢者宅のゴミ出しを担う有償ボランティアです。活動の回数、内容に応じて年5000円を限度に市から報奨金が受取れます。活動には2時間程度の研修受講が必要です。

3

介護予防サポーター (悠遊シニアスタッフ)



介護予防の普及啓発及び地域活動を担う有償ボランティアです。地域包括支援センターが実施する介護予防教室等で活動します。

4

東林地区社会福祉協議会



地域の福祉活動のまとめ役として、年間を通じて行われる様々なイベントや活動のスタッフとしてご協力いただいています。

5

東林ボランティアの会



主に毎週木曜日にくぬぎ台地域施設で高齢者等の憩いの場「木曜喫茶」の運営や地域の高齢者の日常のお手伝いを行っています。

はじめての方も大歓迎！

- ❖ 無理なくできる活動がたくさん！
- ❖ 自分のペースで参加できます
- ❖ 見学・体験もお気軽にどうぞ！



お問い合わせ・お申し込み

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
TEL: 042-705-8278

※有償ボランティアとは
活動毎の謝礼などのお気遣いを頂く事なく、毎月決められた額を利用者様にお支払いいただいている活動です。



令和8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使えない方。
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「スマートフォンの基本と
キャッシュレス講座」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8年9月4日(金) 10:00~12:00

「スマートフォン体験(入門編)」(20名)

②令和8年9月4日(金) 14:00~16:00

「スマートフォンの基本とキャッシュレス講座」(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、

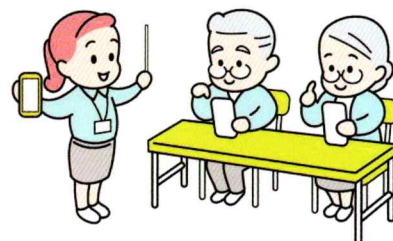
①・②ご希望の講座をお申込みください。

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8年8月6日(木)~8月20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)**

わくわく

8

相模原市立東林ふれあいセンター

No.53 | 2026



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 東林ふれあいの森

topics ||

- | 特集記事「東林ふれあいの森探検！ナニコレクイズ!?『ふしぎな生き物』大集合！」
- | 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- | 8月以降のイベント紹介

東林ふれあいの森探検! ナニコレクイズ!?

「ふしぎな生き物」大集合!

Q1



日なたは苦手、ちょっと暗いところにいます。キノコっぽいけれど花が咲いている、ナニコレ? な珍しい生き物です。

Q2



殻付きの落花生にそっくりじゃないですか? ちょっと汚れているけど。黒いのは羽(!)の模様です。

Q3



広葉樹の葉っぱが枯れてちぢむと、こんな感じになりますよね。でも形が変だな…足も生えてるし。

Q4



なにこのオシャレなもしましや! このつくりと色づかいは美しいと思います。もちろん、アオムシには違いがないのですが。

Q5



青々とした木の葉を折りたたんだところ、そんな感じに見えませんか? ほら、葉脈もちゃんとあるし。でもよく見ると、触角? 足?

Q6



葉脈のような模様が枯れ葉っぽい。大きい葉が一部ボロっとなって、外側だけ残ったみたいですね。上下対称に見えるのは…2匹いる?!



「東林ふれあいの森を愛する会」について

東林ふれあいの森は、住宅地の中に残る貴重な雑木林です。四季折々の草花や野鳥に出会うことができ、地域の皆さんに親しまれています。(東林ふれあいの森 場所…上鶴間8丁目18番、20番)

私たちは、この豊かな自然を守り育て、次の世代へ引き継ぐことを願って活動しています。毎月第2日曜日の午前9時30分から、森の手入れや散策路の整備などを行っています。(8月9日は休み) 自然が好きな方、里山の保全活動に興味・関心のある方は、活動日にお気軽に会員へお声かけください。

文・写真 / 東林ふれあいの森を愛する会 連絡先 / E-mail: info.tourinfureainomori@gmail.com (沼田)

緑豊かな、つるま自然の森の一部である東林ふれあいの森。一見、静かに見えるけれど、よく目を凝らして探すと、不思議な姿やスゴイ技(別の姿に擬態すること)を持った生き物たちがたくさんかくれています！写真を見て、ナニコレ？と興味を持っていただければうれしいです。



それぞれの名前を答えてみよう



Q7



いかに木の枝！なのですが、正体はわかるとナニコレ？な虫の代表です。敵が近づくと風に揺れるようにユラユラ動いたりしちゃう演技派。

Q8



小さくひっそりと生えていて、でも緑の葉っぱがないのが不思議です。とても珍しい、絶滅危惧種なのです！もうすぐ花が咲きます。

Q9



クリの実が落ちてる？色が地味ですが。イガイガも無いし。実はコレ、こう見えてきのこなんですよ。(地上のものは食べられません)

Q10



背中にある大きな目玉は本当の目ではなく模様、眼状紋といひます。危険が迫ると体を曲げて目玉模様を強調し、敵をおどします。

Q11



ながーい毛をまとったヒトデのような姿、見られるのは夜です。花より実の方がよく知られています。(大ヒント！)

Q12



もし森でこれを見かけたら、絶対にさわらないでください！猛毒です。さわっただけでも皮膚がただれます。(2021年、2024年に東林ふれあいの森で発生)



萌芽更新とは…

東林ふれあいの森では東の一区域を「萌芽更新区」に設定し、樹木の若返りの実験をしています。大きくなった木を伐採し、その切り株から生えた新しい芽を育てる方法が萌芽更新です。2002年、萌芽更新のための最初の伐採を行いました。それから20年余りの間に、木々は大きく生長しました。2026年現在、同じ区域を3分割して再度の萌芽更新を試みています。



- ① 答え… 東林ふれあいの森を愛する会会員が推している、選りすぐりの「ナニコレ！？」です
 1、タシロラン 2、モンクロシャチホコ 3、シャチホコガ幼虫 4、シンジュサン幼虫 5、ウンモンズズメ 6、ケチバスズメ(の交尾) 7、ナナフシモドキ 8、マヤラン 9、ツチグリ 10、アケビコノハ幼虫 11、カラスウリ花 12、カエンタケ



No.29

< 太極拳 >

健康太極拳東林の会

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

2010年10月に東林ふれあいセンターで開催された坂本武敏師範による「初心者太極拳教室」が開催されました。その後、講習会参加者を中心に設立の準備を進め、あじさい大学OB・OGや近隣の太極拳愛好家が集まって2011年4月に「健康太極拳東林の会」を発足しました。今年で設立15周年になります。会の講師は、現在も坂本武敏師範に指導していただいています。

活動内容

毎月原則第1・3土曜日の午前9時半から11時半の時間帯に活動を行っています。太極拳の流派はいろいろありますが、東林の会で練習しているのは楊式太極拳の流れをくむ楊名時太極拳というものです。楊名時太極拳二十四式（太極拳の24種類の動作）と楊名時八段錦（8種類の気功動作）を中心に練習を重ねています。

楊名時太極拳はゆったりとした動作が中心になるため、スポーツが苦手な人や高齢者でも取り組むことができます。特別な器具や広い場所がなくても練習できるので、いつでも、どこでも、誰でも無理なく挑戦でき、生涯続けられることが大きな魅力のひとつです。足腰を安定させながら腕や体幹をゆっくり動かすため、全身の筋肉がまんべんなく鍛えられるので、継続することで姿勢やバランス感覚が良くなり、転倒防止にも繋がります。また、調身（姿勢を整える）、調息（呼吸を整える）、調心（心を整える）を意識して行うことにより心身のバランスを理想的な状態に保つことができ、健康増進に役立ちます。

メンバーから読者の皆様へ

本会のモットーは「ふれあいの輪（和）を大切に！」。楊名時太極拳を通じて、会員相互の心身の健康増進を図るとともに近隣地域の仲間の輪を広げ、お互いのふれあいを大切にして親睦を図る場とすることを目的に活動しています。

楊名時太極拳は、ゆっくりした動きと深い呼吸を組み合わせた誰でも始めやすい健康体操なので、体力に自信のない方でも無理なく取り組みます。気になった方は、ぜひ気軽に体験してみませんか？

健康太極拳東林の会

- 【活動日程】 毎月第1・3土曜日
 【活動場所】 東林ふれあいセンター、林間公園

●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)





第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳【8月】

8/14・28 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



8/5（水）から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

8/25（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）



8/5（水）から
事前受付

のびのびエアロビクス【9月】

9/4・18 各（金）
13：30～14：30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
運動をしっかりやりたい方、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（水）から
事前受付

スポーツトレーナーに学ぶ脳トレ 体操～認知症を予防しよう～

9/ 4（金）
10：00～11：00

FC 相模のトレーナーや選手と認知症
予防体操や棒サッカーをします。

対 象 おおむね 65 歳以上 参加費 無料
定 員 20 名（先着順）
持ち物 動きやすい服装
会 場 2 階 多目的室
講 師 FC 相模



8/20（木）から
事前受付

認知症サポーター養成講座

9/ 24（木）
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 1 階 ふれあい交流室
講 師 相模原市キャラバン・メイト



毎週
月曜日

当日受付

ふれあいサロン 脳トレと百歳体操

毎週月曜日（休所日を除く）
① 9：30～10：40
② 11：00～12：10

毎週の脳トレ体操と百歳体操で、
定期的に運動を行いましょう。

対 象 50 歳以上 参加費 無料
定 員 各回 30 名（先着順）
持ち物 動きやすい服装
会 場 1 階 ふれあい交流室
講 師 東林ふれあいセンター職員

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
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュヨガ
2 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりんラボ	3 ● 脳トレと 百歳体操	4 ● カラオケ ● あみものの 時間	5 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	6 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	7 ● アートの時間 ● サッカー選手と 体を動かそう のびのび エアロビクス	8 ● リフレッシュヨガ
9 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	10 休所日	11 ● 山の日 ● カラオケ	12	13 ● カラオケ	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳	15
16 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	17 ● 脳トレと 百歳体操	18 ● カラオケ ● あみものの 時間	19	20 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	21 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス ● 星を見る会	22 ● リフレッシュヨガ
23 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林おはなし会	24 ● 脳トレと百歳体操	25 ● カラオケ ● 歌声ひろば	26 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	27 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29
30 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	31 ● 脳トレと百歳体操					

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 2026 年 8 月号

2026 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