

回覧



10月クリーンデーのお知らせ

(第407回)

令和8年9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

10月のクリーンデー11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、18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)

*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・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

西8区

(東林間 3-17)

*11月のクリーンデーは8日です。



第 49 回 東林 ふるさと まつり

令和 8 年

9/27 日

am.10:00 START!

(9:45 ~ 鼓笛隊によるオープニング演奏)

am.9:30 開場

会場 東林小学校 校庭
雨天中止

(小雨の場合は、内容を変更して一部開催)



開催のお知らせはこちら



第49回東林ふるさとまつり
公式ホームページ

主催／東林ふるさとまつり実行委員会
042-744-5187

<https://furusatomatsuri.main.jp>

協賛

株式会社 イトーヨーカ堂
相模原店

焼鳥 炎家

きらぼし銀行
東林間支店 042-747-3311

小高鍼灸院

スーパー三和
東林間西口店

東林間ちとせ保育園
上鶴間ちとせ保育園

東林間シニアクラブ
東林間ジュニアクラブ

林間のぞみ
幼稚園

自治会交流大抽選会! 配布対象は自治会加入世帯です。(1世帯1枚)

〈抽選方法〉①チラシを直接抽選会場までご持参ください。②クラフトパンチ後、抽選券を交付します。

〈抽選券交付場所〉東林小学校 校庭 総合受付横

〈抽選券引換日時〉令和8年9月27日(日) 開会式終了後(10時30分ごろ)~13時30分まで
(但し、13時30分前でも、先着1,000名で締切)

※ 当日このチラシを忘れた場合は、抽選券を交付できません。(コピー不可)

抽選で
当たるかも
!?

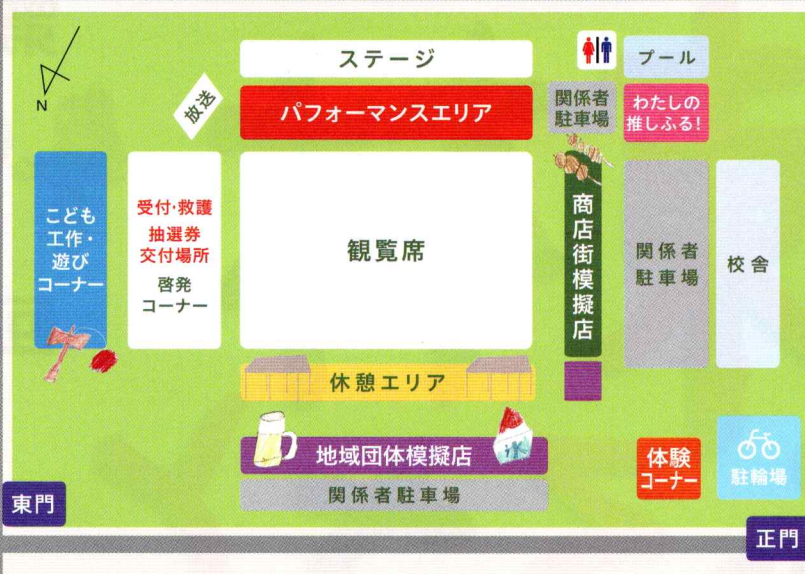


第49回 東林ふるさとまつり

会場
東林小学校 校庭

MAP

- ゴミはお持ち帰りください
- 会場内及び周辺道路禁煙
- ペットの来場はできません



出入口は2カ所です ※駐輪場は1カ所です

わたしの推しふる！
～すきなまち、とうりん～
(体育館) 常設展示

自治会員限定
大抽選会
ステージで開催！

※駐車場はありません
お車・バイク・電動キックボードでの
ご来場はご遠慮ください

開始時刻

プログラム

10:00 開会式 (9:45～ オープニング演奏 とうりん鼓笛隊/鶴の台フレンド鼓笛隊)

10:25 パフォーマンス ※詳細な公演スケジュールは公式ホームページに掲載します

- 鼓笛隊によるドリル演奏 (とうりん鼓笛隊 / 鶴の台フレンド鼓笛隊)
- 地元連による阿波踊り ● LiL ☆ (チアダンス) ● Fairy Star (チアダンス)
- Anco Dance Torin (キッズダンス) ● Kids Dance, COZ (キッズダンス)
- H.A.L DANCE STUDIO (キッズダンス)

10:30 模擬店

- 焼きそば ● フランクフルト ● あげタコ焼 ● イカ焼き ● フライドポテト
- カラフルサイダー ● もつ煮 ● 綿菓子 ● ポップコーン ● キャラメルポップコーン
- ラムネ ● 飲み物 ● かき氷 ● ビール ● 缶チューハイ
- 当てくじ ● ゲーム ● おもちゃ ● 革製品 ● パンチボール ● 射的 ● 木工製品
- 手作り雑貨 ● 手作りキーホルダー ● 楽器体験 ● おもちゃヨーヨーつり 他

こども工作・遊びコーナー

- 紙とんぼ ● 竹馬 ● 缶ぼっくり ● お手玉 ● 折り紙 ● けん玉 ● こま回し ● 吹き矢

体験コーナー

- 消防車乗車体験 ● 消防服を着て記念撮影
- ごみ収集車乗車体験 ● ごみ集め体験

14:00 自治会交流大抽選会 自転車・ギフトカタログなどが当たる自治会員限定の抽選会 / 詳細は表面をご確認ください。

14:30 終了予定

常設展示 わたしの推しふる！ ～すきなまち、とうりん～

- 東林小学校 / 上鶴間小学校 / くぬぎ台小学校 / 林間のぞみ幼稚園 / 相模翠ヶ丘幼稚園の児童による、ふるさと東林の好きな場所等を絵で紹介！

こども
あつまれ！



出店団体

東林間自治会・東林地区民生委員児童委員協議会・
林間自治会・南自治会・松南自治会・翠ヶ丘自治会・
公民館体育部・とうりん鼓笛隊・交通安全母の会・
レモンタイム工房・相模原法人会大野南支部・根っこ会・
炎家・荏荏・鶴の台フレンド鼓笛隊・きらり

啓発コーナー

- 東林地区社会福祉協議会
- 相模原市明るい選挙推進協議会
- 相模原市南区役所地域振興課
- 東林地区民生委員児童委員協議会



主催 / 東林ふるさとまつり実行委員会 TEL.042-744-5187 協力 / 東林小学校

お願い: 会場の敷地内・周辺道路は禁煙です。皆様のご協力をお願いします。こまめな水分補給など熱中症対策にご協力をお願いします。当日の内容は変更する場合がございます。会場内にゴミステーションはありません。ゴミはお持ち帰りください。

12回目だ
12+2分に
12自由に楽しむ!



2026

イベント内容

3日

実施エリア
ラクアル・ペアナード
市道南台30号線

- ステージイベント
- 模擬店 (市道南台30号線)
- ご当地キャラと遊ぼう



4日

3日のエリアに加え
サウザンロード全体
実施エリア
平塚信用金庫駐車場・公民館

歩行者
天国

- ステージイベント
- 模擬店 (30号線・サウザンロード全域)
- ご当地キャラと遊ぼう
- スタンブラリー
- 仮装コンテスト
- サウザンロードパレード
- 路上パフォーマンス
- キッズコーナー
- キッチンカー



おださがロードフェスタ2026

ボランティア募集中!



10月3日(土) 4日(日) 10:00 ~ 17:00



主催:おださがロードフェスタ実行委員会 <https://www.odasaga-festa.com/>

後援:相模原市、座間市、相模台地区自治会連合会、相模台商店街連合会、座間市商店会連合会、相模原商工会議所、座間市商工会、(公社)相模原法人会、(公財)相模原市民文化財団

仮装コンテストに参加しよう



インスタ部門

『#おださがロードフェスタ2026
仮装コンテスト』をつけて
Instagramに写真を投稿しよう！

エントリー期間：9月7日～10月4日17時迄

投票部門



エントリーは
こちら

専用エントリーフォームから必要事項を
入力して仮装写真をアップロードしよう！



エントリー期間：9月7日～10月2日17時迄

会場案内図<3日>

～実施エリア～
ラクアル・ペアナード・
市道南台30号線

車両通行止め区間

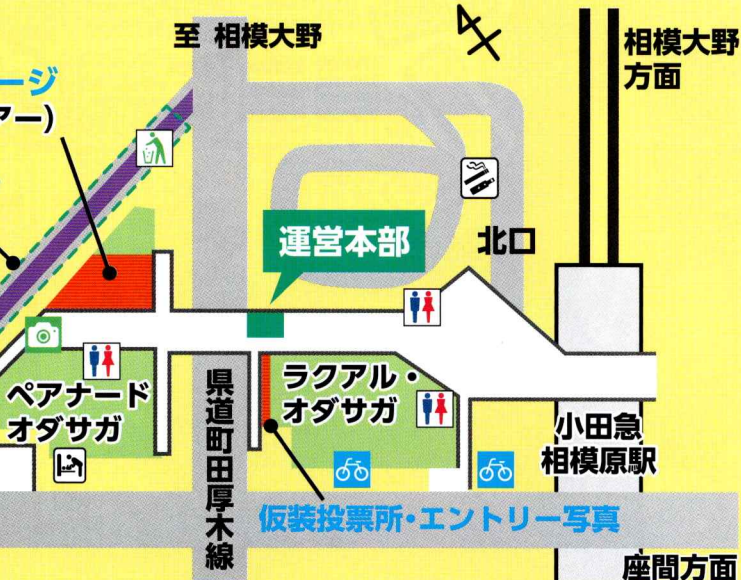
市道南台30号 9～18時

- | | |
|-----------------|--------|
| ...フотスポット | ...喫煙所 |
| ...オムツ替え・授乳スペース | ...トイレ |
| ...ゴミ捨て場 | ...駐輪場 |



メインステージ
2F (Bスクエア)

市道30号会場



会場案内図<4日>

～実施エリア～
3日のエリア+サウザンロード全体・
平塚信用金庫駐車場・公民館

車両通行止め区間

サウザンロード 10～18時 市道南台30号 9～18時

- | | |
|-----------------|--------|
| ...パレード進行方向 | ...喫煙所 |
| ...フотスポット | ...トイレ |
| ...オムツ替え・授乳スペース | ...駐輪場 |
| ...ゴミ捨て場 | ...救護所 |



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用の上ご来場ください。



主催

おださがロードフェスタ
実行委員会

お問合せ：080-2298-3001
(平日 9:00～17:00)

みんなで
楽しもう!

東林公民館

参加者
大募集!

東林スポレク大会

笑顔でつながる! 地域の輪!

パン釣り競争

空のプールに入った
小袋のパンを
釣り上げよう!



パターゴルフ

ねえ! ホールインワン!
誰でも気軽に楽しめる
パターゴルフに
チャレンジ!



日時 令和8年10月18日(日)

9:00スタート!

会場

東林小学校 校庭

※雨天時は体育館
(上履きを持参して下さい)

対象

東林公民館区内に在住・在学の方

申込み

9月10日(木)~
10月9日(金)

お楽しみ
抽選会



豪華賞品が当たるチャンス!
大会の最後に抽選会を
行います。
参加者全員に
チャンスがあります!

プログラム(予定)

9:00 ~ 開会式



9:20 ~ 準備体操



9:30 ~ パン釣り競争

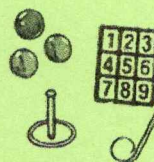


9:50 ~ 玉入れ



10:10 ~ 4種競技

(ターゲットボッチャ・
ストラックアウト・
パターゴルフ・輪投げ)



11:40 ~ 閉会式 抽選会



※プログラムは変更になる場合があります。

楽しい種目が盛りだくさん!

家族やお友達と
一緒に参加してね!

お問合せ

東林公民館

☎ 042-744-0087

受付時間

9:00~20:00(12:00~13:00を除く) 9月28日(月)は休館日です。

主催: 東林公民館

協賛: 東林地区自治会連合会

回覧 東林情報

発行日 令和8年9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

みんなで
楽しもう!

東林公民館

参加者
大募集!

東林スポレク大会

笑顔でつながる! 地域の輪!

パン釣り競争

空のプールに入った
小袋のパンを
釣り上げよう!



パターゴルフ

ねえ! ホールインワン!
誰でも気軽に楽しめる
パターゴルフに
チャレンジ!



日時 令和8年10月18日(日)

9:00スタート!

会場

東林小学校 校庭

※雨天時は体育館
(上履きを持参して下さい)

対象

東林公民館区内に在住・在学の方

申込み

9月10日(木)~
10月9日(金)

お楽しみ
抽選会



豪華賞品が当たるチャンス!
大会の最後に抽選会を
行います。
参加者全員に
チャンスがあります!

プログラム(予定)

9:00 ~ 開会式



9:20 ~ 準備体操



9:30 ~ パン釣り競争

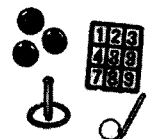


9:50 ~ 玉入れ



10:10 ~ 4種競技

(ターゲットポッチャ・
ストラックアウト・
パターゴルフ・輪投げ)



11:40 ~ 閉会式 抽選会



※プログラムは変更になる場合があります。

楽しい種目が盛りだくさん!

家族やお友達と
一緒に参加してね!

お問合せ

東林公民館

☎ 042-744-0087

受付時間

9:00~20:00 (12:00~13:00を除く) 9月28日(月)は休館日です。

主催: 東林公民館

協賛: 東林地区自治会連合会

令和8年度

日頃の成果を発表しませんか？

東林文化祭 参加団体募集！

文化祭開催日：令和9年3月6日(土)、7日(日) 午前10時～午後3時

募集内容

- ・展示の部(絵画や書道、手芸等の作品展示・活動紹介)
- ・発表の部(ステージでの演奏、ダンス、朗読等の発表)
- ・体験の部(来場者が参加できるワークショップの実施)



対象

- ・東林公民館を利用している団体・サークル
- ・館区内に在住・在勤の個人



申込期間

9月15日(火)～10月20日(火) ※9月28日(月)休館日

▶申込書は公民館窓口にて配布

※代表の方は、全体会＆部門別会議にご出席をお願いいたします。

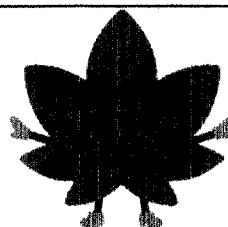
第1回全体会：10月31日(土)午前10時～ ホール

お問合せ 東林公民館 ☎ 042-744-0087

＊月曜日と祝日の翌日を除く、午前9時～正午、午後1時～8時

東林地区社会福祉協議会

東林いいの広場 秋のお知らせ



参加者やボランティアさんでのおしゃべりを
楽しむ場です。軽食(有料)の提供もあります。
9月の軽食メニューは
ミネストローネ&蒸しパンです！



今後の開催日

9/25(金)・10/14(水)・12/25(金)

令和9年1/13(水)・2/26(金)・3/26(金)

会場 東林公民館2階 大会議室

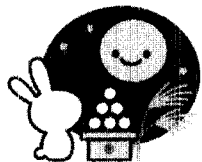
時間 11:00～14:00(軽食オーダーは13:00迄)

お問い合わせ 東林地区社協事務局 ☎042-705-3315

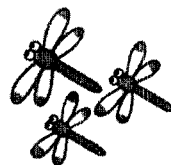
平日 9:00～17:00(12:00～13:00を除く)

皆様の参加を
お待ちしております。





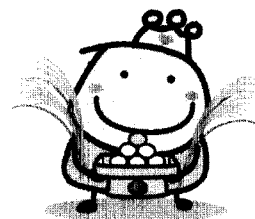
東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和8年度 第39回東林ふくしまついを開催します！

日時：令和8年11月15日（日） 10:00～14:00

会場：東林公民館



- 内容：○ 健康測定コーナー ○ 食について ○ 福祉情報コーナー
○ 自治会情報コーナー ○ 福祉器具展示 ○ 福祉車両展示
○ ワークショップ ○ 革製品・手作り雑貨販売
○ 子どもお楽しみコーナー ○ D サックス演奏 ○ にこまると写真撮影
○ スタンプラリークイズでプレゼント（先着200名） ○ ミニ白バイと写真撮影
○ バザー ○ 子育て支援おゆずり会 ○ 子育て情報コーナー
○ フードコート（手作りパン・喫茶コーナー・綿菓子・ポップコーン 他）

※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。

○自転車は東林小学校グラウンドに停めてください。

※信号を守って、横断歩道を渡ってください。

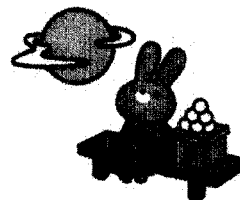
東林地区社会福祉協議会・電話番号 042-705-3315

（平日9:00～17:00 ※12:00～13:00は除く）

東林地区敬老事業実行委員会からのお知らせ



敬老事業



東林地区在住の80歳以上の皆様に

（西暦1946年・昭和21年9月16日以前に生まれた方が対象）

9月中旬頃から、民生委員・児童委員がお祝いの品をお届けします。

主催：東林地区敬老事業実行委員会

お問い合わせ先：東林地区社会福祉協議会 事務局

電話 042-705-3315（平日 9時～17時 ※12時～13時は除く）



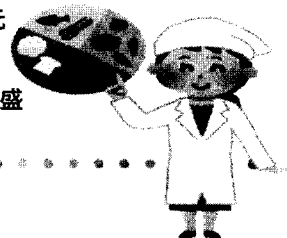
料理初心者大歓迎!

★ この事業は相模原市の委託を受け実施しています

“らくらくごはん健康長寿~男の料理”

“食”を知れば毎日が変わる!男のらくらく料理教室開催!これからの人生をいつまでも元気に過ごすために、「自分で楽しく準備して食べる事」を一緒に学びましょう。

・健康長寿を延ばす食事のコツ・簡単バランス栄養の組み合わせ・簡単レシピ紹介など盛りだくさんです。皆さんのご参加お待ちしております。※調理実習はありません。



日時: 令和8年10月6日(火) 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

定員: 15名(申し込み順) (東林間5-5-1)

持ち物: うわばき、飲み物、筆記用具

締切: 令和8年9月30日(水) (定員になり次第終了)

〈対象者〉 上鶴間4-8丁目 東林間1~5丁目に
お住いの65歳以上の男性

〈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



★ 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、宮上看護師からは、ちょっと聞いてみたい日頃の悩み、疑問にもお答えいただけます。

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

健康講座 身体のおくみを上手に使って、楽に安全に動こう!

①動けなくなっている人を助ける時

第1回 10月29日10時~11時半: 身体力学(重心の移動)とチームワーク

第2回 11月12日10時~11時半: 身体力学(安定した移動のコツ)と自己の健康長寿

【会場】 東林公民館 和室(参加費無料)

【定員】 20人(先着順: 2回とも出席できる方優先)

【対象】 相模原市在住の方

*暮らしに役立つ動き方のコツを学んでみたい方

【内容】 身体力学を用いた動き方のコツ(ボディメカニクス)の演習

【講師】 角井都美子氏(元北里大学看護学部教員)

【持ち物】 筆記用具 飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装(ズボン)

【申し込み】 10月1日~10月20日(南保健福祉センターへ電話) 042-701-7708 (平日8時半~17時)

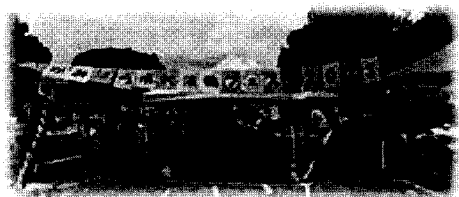
【主催】 東林地区健康づくり普及員協議会



第21回さがみはら 市民活動フェスタ

市内で活動しているボランティア団体が
パフォーマンスやブースを出展していま
す（荒天中止）。お出かけください！

9月27日(日) 9:30~14:30
淵野辺公園にて



【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター
TEL 042-755-5790
E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp
※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

第21回市民活動フェスタ 「かき氷ブース」出店情報

出店団体：相模原市自治会連合会

日時：9月27日(日)
9時30分~14時30分

場所：淵野辺公園 中央広場

内容：かき氷 1杯100円
(シロップかけ放題)



☆自治パス持参特典☆
自治パス提示で1杯プレゼント
※他にも良いことが・・・？

【問合せ先】
相模原市自治会連合会 電話042-753-3419

庭木のお手入れ できていますか？

住まいや空き家の庭木の管理を怠ると...

- ・ 通行の妨げや近隣トラブルの原因に
- ・ 大雨や強風で倒木の危険性が増します

日常的な庭木のケアのポイント

- ☑ 傾斜や、道路や隣地へのはみ出しがないか確認
- ☑ 定期的な剪定で適切な高さや大きさを保つ

管理が難しいときは、専門業者に相談

- 安心できる業者に庭木の剪定を任せたい
- ハチの巣の駆除を依頼したい

<相模原造園協同組合>
庭木の剪定などの相談窓口

組合HP



☎ 042-773-8977【相談無料】

(平日 10時~15時 ※水曜日を除く)

ご相談・お見積は無料／作業費は有料

相模原市 住宅課 042-769-9817

～宅地災害の防止等を目的とした擁壁の改修や 崖地の崩落防止工事をお考えの方へ～ 相模原市宅地防災対策工事助成金制度の お知らせ

- ◆ 崖崩れの防止を目的とした防災対策工事・・・
対象工事費用の1/3（上限300万円）を
助成します。
- ◆ 崖崩れの被害軽減を目的とした減災対策工
事・・・対象工事費用の1/3（上限100万）
を助成します。

※助成対象には条件があります。

※予算に達した時点で受け付け終了。

詳しくは市HPをご覧ください。

【問合せ】
相模原市役所 開発調整課
電話042(769)6128



☆☆☆ 「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

令和8年度 相模原市 健活！チャレンジ

★1日平均 6,000歩以上歩く

★健康づくりに関する目標に30日間

取り組むと抽選で景品が当たります♪

今年度は景品増量中!!

個人参加はもちろん、職場の仲間や友人と
グループ参加もできます!!

詳しくは市HP
こちらから▶



【問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777

子育てサポートしませんか！

「援助会員」募集中！

ファミリー・サポート・センターでは、子育てを手伝ってほしい「利用会員」に、保育施設の送迎や子どもの預かり、見守りができる「援助会員」を紹介しています。謝礼が増額されました！

利用会員が支払う金額は変わらず 1 時間

700 円または 900 円。市の補助により

援助会員が受け取る金額は 1 時間 1,000

円または 1,200 円。



援助会員講習会を開催します。

ホームページ

詳しくはホームページをご覧ください。



公式 LINE

【登録の流れ】

- ①ホームページから動画 1～動画 4 を視聴
- ②援助会員講習会を受講
- ③会員登録完了！

ご夫婦、親子、男性の方も活躍しています！

【申込み・問い合わせ】

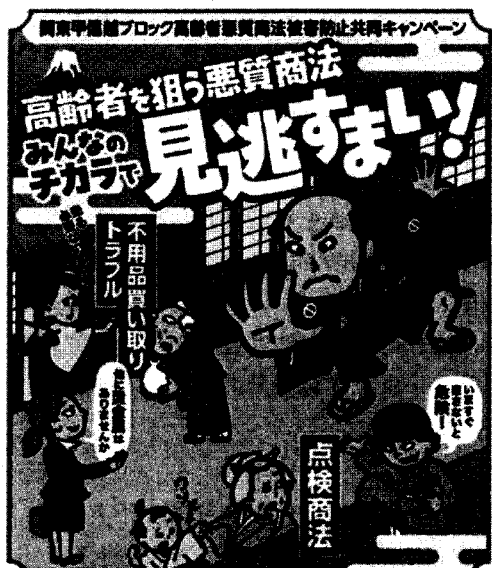
相模原市ファミリー・サポート・センター事務局

(市社会福祉協議会内・相模原市委託事業)

電話:042-730-3885

famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

9 月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です



消費者トラブルのご相談は

042-775-1770

相模原市 消費生活総合センターへ

お近くの消費生活情報窓口につながります

消費者ホットライン

フリーダイヤル 0188

相談受付時間

月～金:午前9時～午後4時 (第2・4金曜日は午前9時～午後6時)

土日祝日:午前9時～正午、午後1時～午後4時

※年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

地球温暖化防止の講座や イベントを開催しませんか



当協議会では暮らしの中で実践できる省エネや節電などについてお話しする講座やイベントを実施しています。ぜひ自治会、公民館、こどもセンターなどの事業にご活用ください。講座の時間や内容、費用についてはお気軽に当協議会にお問い合わせください。

【講座の実施例】

- 映像を用いた説明
暮らしの中で実践できる省エネ、地球温暖化の現状
- お子さんも楽しく参加できる講座
ソーラークッカー工作、ジャンボかるた大会、地球温暖化防止クイズなど

【お問い合わせ】

NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会

(アーススクールさがみはら)

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 042-753-9550

メール:info@s-ontaikyoku.jp



「クールシェアさがみはら」実施中！(10月31日まで)

緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。

振込用紙などをお送りします。

**募金は
随時受付中です！**



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL042-751-6624 FAX042-751-2345(みどり推進課)

第23回相模原お店大賞 投票受付中！

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内の魅力ある店舗を表彰する事業です。

投票方法は①公式ホームページ②Instagram③X(旧Twitter)④郵送・FAXの4種類で行い、投票いただいた方には、抽選で総額30万円相当のプレゼントが当たるキャンペーンも実施しています。みなさまの推しのお店への投票、お待ちしております！

詳しくは公式ホームページへ！！
<https://sagamihara-omise.com>



【お問合せ】

相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会

TEL：042-753-8135

Mail：omise@sagamihara-cci.or.jp

太鼓祭 in さがみはら

太鼓祭 in さがみはら 第8回関東大会

開催日 2026年11月1日(日)

時間 13:00 開演予定

会場 相模原市民会館 ホール

料金 2,500円【税込】

【問合せ・チケット】

●相模原市民会館

来館受付 042-752-4710

●チケットぴあ / Pコード：327-153

【問い合わせ】日本太鼓協会まで 048-543-1677

刃物研ぎ



10月2日(金) 東林まちづくりセンター

受付時間

午前9時半～午後1時30分まで

◆引取りは午後2時まで(以降は廃棄物処理場へ)
※天候により、開催方法等の変更及び中止となる
場合があります。ご了承ください。

★お問い合わせ先：

相模原市シルバー人材センター 南事務所
☎：042-745-2158



包丁など3本以上で
100円引き

同時 センター会員募集

歌を楽しみたい方、一緒に歌いませんか？
歌えば心も体も元気！ 気さくな仲間！

男声コーラス「ラルゴ」新団員募集

初心者歓迎！

先ずは見学だけでも大歓迎！当面八名（末広がり）増強したいと考えております。

□楽譜は読めなくても大丈夫。下記にお電話ください。

- 練習日 月2～3回 水曜日 午後3.00～5.00
- 場所 大野南公民館 東林公民館
- 会費 月3,500円
- お問い合わせ先 阿久津 明也 090-2439-9639



- 懐かしい日本の歌、唱歌、愛唱歌、ポピュラー、外国民謡などを楽しく歌っています。
- 日頃の活動状況の一端は、YouTube（相模原市 男声コーラス「ラルゴ」）でご覧いただけます。

10月4日(日) 13:30～15:30 土壌動物観察会

*小雨決行、雨天中止はホームページでお知らせします。

会場：ここものの森（大野台中学校正門横、南区大野台8丁目8）

ここものの森地図

参加費：300円（資料代、保険料）小学校3年生以下は保護者同伴

持ち物：筆記用具、帽子、長そで、長ズボン

申し込み方法（受付：9/15～9/30まで） 定員20組

- ①参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者（保護者）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。

拠点登録：大野中公民館、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

後援：相模原市、相模原市教育委員会、（公財）相模原市まち・みどり公社

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（ここものの会）

問い合わせ先 ☎（代表）杉山 090-9954-0190



ホームページ



シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和8年10月、11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10月開講予定日	令和8年11月開講予定日	備考
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	2(金)	9(金)	午前
	02	—	5(木)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	16(金)	23(金)	午前
	04	—	19(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	—	6(金)	午前
	06	8(木)	15(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	—	20(金)	午前
	08	22(木)	29(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	8(木)	15(木)	午前
	10	—	4(水)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	22(木)	29(木)	午前
	12	—	18(水)	午後
パワーポイント 入門	13	19(月)	26(月)	午前
	14	—	9(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	—	5(木)	午前
	16	—	12(木)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	17	—	—	午前
	18	2(金)	9(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	19	—	19(木)	午前
	20	—	—	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	21	—	—	午前
	22	16(金)	23(金)	午後

65歳以上の皆様！運転ヘルスチェックを体験してみませんか？

～75歳以上で運転免許を更新する際に必須となる認知機能検査などを体験できるチャンスです！～

開催日時：令和8年10月19日（月） 午前9：30～12：00 午後1：30～4：00

会場：トヨタモビリティ神奈川 瀬野辺店（中央区東瀬野辺4-1-23）

事前予約必須！

※駐車場と駐輪スペースあり ※古瀬駅、徒歩約17分

実施内容：①運転ヘルスチェック

（運転認知機能検査体験）

②安全運転サポート車の乗車体験

③交通安全講話

④特殊詐欺防止に係る講話

募集期間：9月25日（金）～10月7日（水）

申込先：042-770-7777【令和8年9月30日まで】

（相模原市コールセンター）

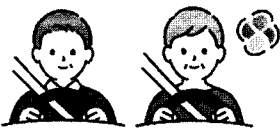
令和8年10月1日より相模原市役所代表電話番号

042-754-1111と統合します。

参加費：無料

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

対象：過去参加していない南区内在住か在勤の65歳以上の人 午前・午後各12人（申込順）



高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の

代わりになるものではありません。

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

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。

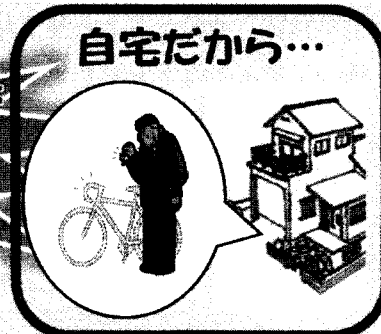
みんなでルールを守って広場を残しましょう

【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



相模原市南区内では
自転車の盗難が
多発しています！



自転車盗の約7割が無施錠！
自転車には、2個（ツーロック）
のカギをかけましょう！！



相模原南警察署長 042-749-0110

自転車盗発生状況

とうりん防災瓦版

第43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43号は、「在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに！」の中から
一部をご紹介します。

使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れているもの・使い慣れて
いるものを多めに備蓄し、消費した分を補充するーそれが「ローリングストック」という
備蓄方法です。冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保って
おけば、立派な備蓄品になります。

《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」16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！！

誰にでも起こりうる「8050問題」

～様々な理由で悩む世帯を

孤立させない地域の関わり方～

ひきこもりは、危険や不安から自分を守り、生きつづけるための行動です。
当事者や家族にも、大切にしている思いがあります。
「迷惑をかけたくない」と人との距離を置き、安心を保つこともあります。
親の高齢化に伴い、介護や親亡き後の暮らしなど、地域や福祉の力が必要な場面は増えていきます。だからこそ、「地域で共に生きる〇〇さん」として、挨拶から始まり、いざというときに声をかけ合えるゆるやかなつながりが大切です。
事例を通して、8050問題と孤立させない地域の関わり方を一緒に考えます。



講師 上田 理香 氏

(特非)KHJ 全国ひきこもり家族会連合会広報アドバイザー
NPO法人 楽の会リーラ理事
(一社)SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク
代表理事

【日時】 2026年10月19日(月)
午後2時～4時

※講演会是对面とオンライン(Zoom)のハイブリッドを予定しています。

【会場】 東林公民館 1階ホール

【申込】 電話、FAX(裏面)、下記QRコードのいずれか
※Zoomの方は下記QRコードからお申込みください

【対象】 会場:東林地区にお住まいの方
Zoom:制限なし(匿名参加OK)

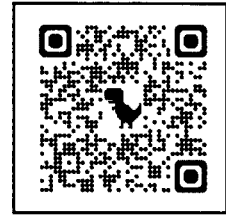
【定員】 会場:60名(申込順)
Zoom:定員なし



【申込〆切】 10月13日(火)までに、お電話/FAX/QRコードのいずれかからお申し込みください

【参加費】 無料 【定員】 60名(要予約 ※申込順)

右記QRコードからお申込みいただけます。



【申込み・問合せ】 東林第2地域包括支援センター

TEL 042-705-8278 ※月曜～金曜(祝日を除く)9:00～17:00

FAX 042-705-8279

※Zoomでの参加をご希望の方は、お申し込み時にお伝えください。後日、参加のご案内を送付いたします。また Zoom 参加の場合、定員はありません。お顔を出さずにご参加いただけます。

FAX 申込書

住所

氏名

電話番号

メールアドレス

@

生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

参加方法 会場 オンライン(Zoom) (いずれかに〇印)

※お申込みに関しての個人情報は、本講演会に際し必要な事のみ使用し、
個人情報保護法に則り管理いたします。

わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター

No.54 | 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 講師 加藤 涼子 先生

topics ||

- 特集記事「9 月は世界アルツハイマー月間～認知症について考えよう～、～やってみようおうちでできるコグニサイズ～」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 9 月以降のイベント紹介

認知症 9月は世界アルツハイマー月間 について考えよう!



● 認知症を予防するには?

認知症の予防への取組における「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることです。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けるなど、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

参考：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html>（閲覧 2026.7.16）

東林ふれあいセンターで 身体や手を動かして脳を活性化させよう!

（身体を動かす!）脳トレ体操 & いきいき百歳体操

「脳トレ体操」では、座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を行います。その後、10分間の休憩を挟んで「いきいき百歳体操」を実施します（途中参加 / 退室自由）。

【日時】毎週月曜日 ①午前9時30分～10時40分

②午前11時～12時10分

【会場】1階 交流室 【費用】無料 【定員】30名



あみものの時間

手ぶらで誰でも気軽に、編み物を楽しめる広場です。参考になる書籍などを読みながら、自分のペースで取り組みます。

【日時】9/1・22（火）

午前10時～12時

【会場】2階 工作室 【費用】無料 【定員】10名



ゆったりアートの時間

ちぎり絵や塗り絵、折り紙など、じっくりと自分だけの作品をつくれます。

【日時】毎週金曜日

午前10時
～11時30分

【会場】1階 交流室

【費用】無料 【定員】20名



今年の「東林すこやかひろば」10/11（日）に開催決定!

「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、ボッチャ体験、福祉用具体験、血管年齢測定などその他、様々な健康と福祉に関する体験を楽しめるイベントを開催します。ぜひご参加ください♪

やってみよう！おうちでできるコグニサイズ

●コグニサイズとは？

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせで cognicise（コグニサイズ）と言います。

引用：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」」
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>（閲覧 2026.7.7）

コグニサイズの大前提は「間違えてもいい！」です。ドキドキしながら諦めずにトライすることが大切です。はじめは動作もゆっくりでかまいません。声も出して、間違えたら笑っちゃいましょう！

👉 今回は、ジャンケンの「グー・チョキ・パー」をイスに座って脚でやってみます。



「グー・チョキ・パー」と声を出しながら、続けてゆっくり5セットやってみましょう！
 簡単に出来ちゃいましたか？できたらチョキの脚は毎回反対の脚を引きましょう。

👉 次に、腕の動きをプラスします。脚の「グー・チョキ・パー」にあわせて腕を交互にパンチします。（右からでも左からでも OK！）



声を出しながら、腕と脚で違う動きを同時に行います。はじめはゆっくり、慣れてきたらテンポよく10セット（息が少しあがるくらいの回数）しましょう。落ち着いたたらもう一度！

● 今回は「座ってできるはつらつ体操」講師の加藤涼子先生におうちで出来るコグニサイズを教えてくださいました。みなさんもぜひおうちでやってみてくださいね！



No.30

<フラダンス> ハワイアンフラ

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

元はスポーツジムのフラダンスクラスでした。4年前にジムが閉館することになり、インストラクターの先生に魅力を感じた有志が存続をお願いし、今に至ります。毎年東林ふれあい市（※1）に参加させていただき、様々な人々と関わり合う機会を生み出せていることが一番の喜びです。

活動目標

月曜日に月2回、10時15分から11時45分の1時間半活動しています。レッスンはストレッチやフラダンスの基本の動きから始まります。先生が体の使い方をわかりやすく丁寧に教えてくださり、和気あいあいとした雰囲気練習しています。メンバーからは「入会して1年未満の初心者ですが、楽しく続けられています」「長年フラダンスを続けていますが、先生のお人柄と確かな指導に魅了されました。ハワイアンフラの活動に来ると初心に帰れます」という声がありました。初心者の方も、ベテランの方も、フラダンス歴の長短に関わらず楽しんでます。

また、東林ふれあい市では当日参加型の体験会を開催しています。子どもから大人まで、介護を受けている方も、なさっている方も、さらには、男性やお子様など、皆様と「オハナ」（家族）となって楽しい時間を過ごしています。目標は「子どもも大人も座ったままでも楽しめる、どなたでも参加できる、心身の健康づくり」の場であることです。ハワイの「アロハ（ALOHA）」という言葉のそれぞれの文字には、「思いやり、優しさ（akahai）」「調和、ハーモニー（lōkahi）」「心地よさ（‘olu‘olu）」「謙虚さ（ha‘aha‘a）」「忍耐強さ（ahonui）」という意味がこめられています。このアロハスピリットを大切にしながら、誰もが心地よく参加できるサークルでありたいです。

メンバーから読者の皆様へ

フラダンスはゆったりとしたハワイアンソングを聴きながら踊るので、心のリラックスタイムになります。基本の練習では自然と体幹が鍛えられ、曲が表現している自然や情景を想像しながら心をこめて踊ることは頭の体操にもなります。見学は無料で、いつでも大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください！

※1 東林ふれあい市とは…東林ふれあいセンターで毎年5月に開催するお祭りです。

ハワイアンフラ

【活動日程】 月2回（月曜日・午前）
【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）





9/5(土)から
事前受付

とうりんラボ「ぽんぽんで つくるハロウィンにんぎょう」

9/27 (日)
13:30 ~ 15:00

毛糸のぽんぽんをつかって、ハロウィンのかざりにピッタリな人形をつくろう。

対 象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)

参加費 700 円

定 員 10 名 (先着順)

会 場 2 階 工作室

講 師 東林ふれあいセンター職員



9/5(土)から
事前受付

とうりん WALK 第 8 回「相南・翠ヶ丘」

9/27 (日)
16:00 ~ 17:30

第8回は、「相南・翠ヶ丘」方面へ。野火よけ道、出雲神社などを巡ります。

対 象 18 歳以上 **参加費** 100 円

定 員 10 名 (先着順)

持ち物 水分補給用の飲料

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



9/5(土)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

9/29 (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 2 回

9/5(土)から
事前受付

のびのびエアロビクス【10月】

10/2・16 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



全 10 回

9/5(土)から
事前受付

座ってできるはつらつ体操

10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16 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でも大丈夫!

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



全 10 回

9/5(土)から
事前受付

元気を引き出す シニアエクササイズ

10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16 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

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。

9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	31	1  ● あみものの時間	2 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	3  ● 楽しいフラダンス	4 ● アートの時間 ● スポーツトレーナーと脳トレ体操 ● のびのびエアロビクス	5 ● リフレッシュヨガ
6  ● おもちゃ・絵本としかえっこ	7 ● 脳トレと百歳体操	8  ● カラオケ	9 ● はつらつ体操	10  ● 楽しいフラダンス	11 ● アートの時間 ● 健康太極拳	12 ● リフレッシュヨガ
13  ● おもちゃ・絵本としかえっこ	14 休所日	15  ● カラオケ	16 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	17  ● 楽しいフラダンス	18 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	19 ● リフレッシュヨガ
20  ● おもちゃ・絵本としかえっこ	21 敬老の日 ● 脳トレと百歳体操	22 国民の休日  ● あみものの時間	23 秋分の日	24  ● 認知症サポーター養成講座 ● 楽しいフラダンス	25 ● アートの時間 ● 健康太極拳	26 ● リフレッシュヨガ
27  ● 東林おはなし会 ● とうりんラボ ● とうりんWALK	28 ● 脳トレと百歳体操	29  ● 歌声ひろば	30 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	1	2	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。



わくわく 2026 年 9 月号

2026 年 9 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 -----

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

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