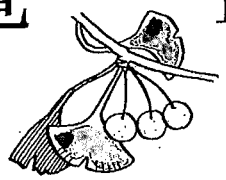
回覧　１２月クリーンデーのお知らせ



（第４０９回）

令和8年１１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

１２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、２０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）
＊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・南・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

＊１月のクリーンデーはお休みです。

回覧

令和8年11月1日
自治会法人　東林間自治会
会長　　松井昭治
防災部　酒井光政

東林地区防災訓練のお知らせ

万一の地震発生時に、落ち着いた行動がとれるように
訓練に参加しましょう。

日時：令和８年１１月２９日（日）　８時３０分より

場所：一時避難場所～避難所

内容：

①地震発生（発災）から身を守る行動
②一時避難場所に集合
③避難所に避難
＊一時避難場所と避難所は、各自指定された
場所になります。

★持ち物：上履き、下履き用ビニール袋をご持参ください。

地震発生時の行動と訓練当日のタイムスケジュールは
裏面をご参照下さい。



連絡先：東林間自治会
☎742-8297

地震発生時の行動と訓練スケジュール

8:30 発災：まず身の安全を確保する。　（各自で実施）

・机の下にもぐる、頭を座布団で保護、火の始末、出口の確保
（**1分間行動**）という。
・家族の安全確認、非常持ち出し品の用意、初期消火、ブレーカー断
（**10分間行動**）という。

8:40 一時避難場所へ向かう

・一時避難場所には「**東林間一時避難場所**」の旗に集合。
・「責任者や他の区長」さんに参加の報告をする。
＊責任者や他の区長さんは自治会のヘルメットとベストを着用しています。

9:00 一時避難所にて

・無線担当の責任者は、一時避難場所の状況や避難所開設情報などを
情報交換を行っています。
＊待機時間を利用して、防災倉庫の備品を確認いただきます。

一時避難場所から避難所へ

・避難所への安全路の確保
（落下物や倒壊の恐れのある場所、踏切など障害物を考慮したルート）

10:00 避難所

・情報伝達カード提出により受付けする。
・避難所の活動の見学、活動の協力

＊避難所で避難者を受け入れてくれる避難所の運営の方は、
自治会がお願いした自治会員の方々です。
訓練はもとより、実際の場合にも進んで協力をお願いします。

区長用資料

令和8年11月1日
自治会法人　東林間自治会
会長　松井昭治
防災部　酒井光政

東林地区防災訓練

下記の通り地区防災訓練を実施しますのでご協力をよろしくお願いします。
区長さんは「**ヘルメット**」、正・副責任者は「**ヘルメット及びベスト**」を着用ください。

日時：11月29日（日）　8時30分より

スケジュール

8:30 発災：まず身の安全を確保する。　（各自で実施）

・机の下にもぐる、頭を座布団で保護、火の始末、出口の確保
（**１分間行動**）という。
・家族の安全確認、非常持ち出し品の用意、初期消火、ブレーカー断
（**１0分間行動**）という。

8:40 一時避難場所へ向かう

上記の1分間行動、10分間行動を行ったら所定の一時避難場所へ向かう。

9:00 一時避難所にて

・防災倉庫を開錠して、自治会旗、非常持ち出し袋、誘導棒を用意する。
・参加者が集まってきたら自治会旗周りに待機させる。
・無線担当者は、本部との通信訓練を行う。

＊待機時間を利用して、防災倉庫の備品を確認する。

一時避難場所から避難所へ

・避難所への安全路の確保
（落下物や倒壊の恐れのある場所、踏切など障害物を考慮したルート）

10:00 避難所

・情報伝達カード提出し受付けする。
・避難所の活動の見学、活動の協力

回覧 東林情報

発行日 令和8年11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

＊事業実施中の写真は公民館の館報及びホームページに掲載することがあります。



ピックルボール講習会②



日時 令和8年12月5日（土）
午後1時30分から午後3時30分

会場 東林小学校　体育館

定員 30名

対象 東林公民館区内に在住・在学の方
小学生以上で、3年生以下は一人につき
保護者同伴でお願いします。

持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み 11月6日（金）～11月26日（木）
公民館窓口または電話にて受付
☎042-744-0087
（午前9時～正午、午後1時～午後8時の間）
休館日は11月23日（月）です。

東林公民館文化事業⑤

冬の音楽会

入場無料
自由席

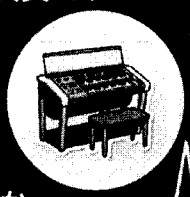
12月20日（日）

開場 午後1時15分　開演 午後1時30分

場所 東林公民館ホール

飯田館長のデジタルサックスと仲間たちの演奏で、
冬を華やかに奏でる音楽会です♪





- 予定曲 -

ホワイト・クリスマス、雪の華、
アメイジング・グレイス（ハンドベル）ほか

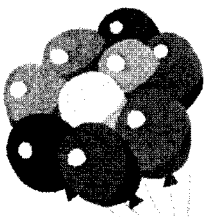


【お申込み】

11月11日（水）から公民館窓口で整理券配布

（定員８０名・先着順）

受付時間：午前９時～正午、午後１時～８時



令和8年度

東林文化祭

詳しくは
2月号にて



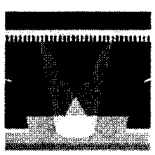
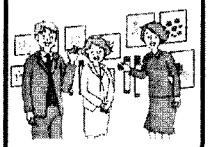
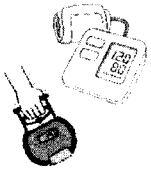
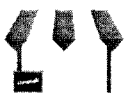
令和9年3月6日(土)、7日(日)午前10時～午後3時

（模擬店は午後2時迄）

場所　東林公民館



◆皆さまのご来場をお待ちしております◆

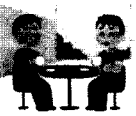
ステージ発表	作品展示	体験コーナー	健康チェック	模擬店	一箱古本市
					

※駐車場はございません。徒歩や自転車でのご来場をお願いいたします。

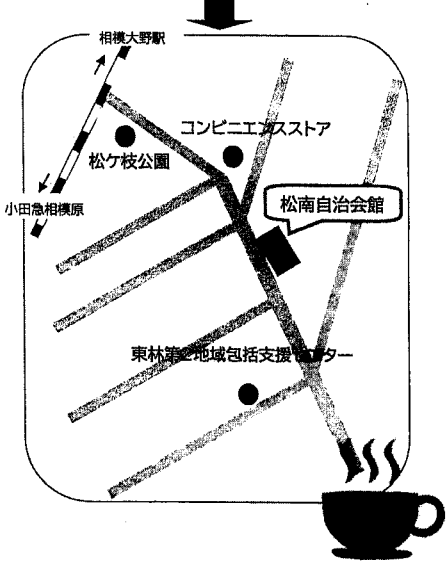
お問合せ　東林公民館　☎ 042－744－0087

＊月曜日と祝日の翌日を除く、午前９時～正午、午後１時～８時

認知症カフェ だいだい パーラー橙



R8 年度から会場が変わります



認知症の方、認知症が心配な方とその方を支えるご家族や
ご友人、ご近所さんの集まりです。
お買い物の途中に、お気軽にお立ち寄りください。

開催日 毎月 第3火曜日　時間 14 時～16 時

参加費 無料　会場 松南自治会館

4 月 21 日	7 月 21 日	10 月 20 日	1 月 19 日
5 月 19 日	8 月 18 日	11 月 17 日	2 月 16 日
6 月 16 日	9 月 15 日	12 月 15 日	3 月 16 日

お問合わせ：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
042-705-8278
(平日 8:30～17:00)

当センターは、相模原市の委託を受けて運営しております。

「エコドライブ」はじめよう！



エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO_2)排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる"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】

☆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

☆エアコンは適切に使用しよう
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。

☆駐停車時のムダなアイドリングはやめよう
10 分間(エアコン OFF の場合)で130cc程度の燃料を消費します。

☆現在の乗用車は基本的に暖機運転が不要

☆渋滞を避け、時間と燃費を節約しよう

☆タイヤ空気圧の点検・整備をしよう
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しよう
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はやめよう

【安全運転につながるエコドライブの運転テクニック】

☆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がけましょう。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から足を離そう
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。

デコ活
くらしの中のエコろがけ

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会
(愛称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

これってＤＶ？１人で抱え込まず相談してください

ＤＶとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

〈ＤＶの主な例〉

- □ 殴る、蹴る、物を投げつける
- □ 人格を否定するような暴言を吐く、無視をする
- □ 交友関係を制限したり、電話・メールを細かく監視したりする
- □ 嫌がっているのに性行為を強要する



相模原市マスコット
キャラクターさがみん

※ＤＶは、男女ともに被害者となる可能性があります。令和４年度に、相模原市が市内在住の 18 歳以上の方を対象に実施した調査では、女性では 22.2%、男性では 9.9%がＤＶの被害を受けた経験があると回答しています。

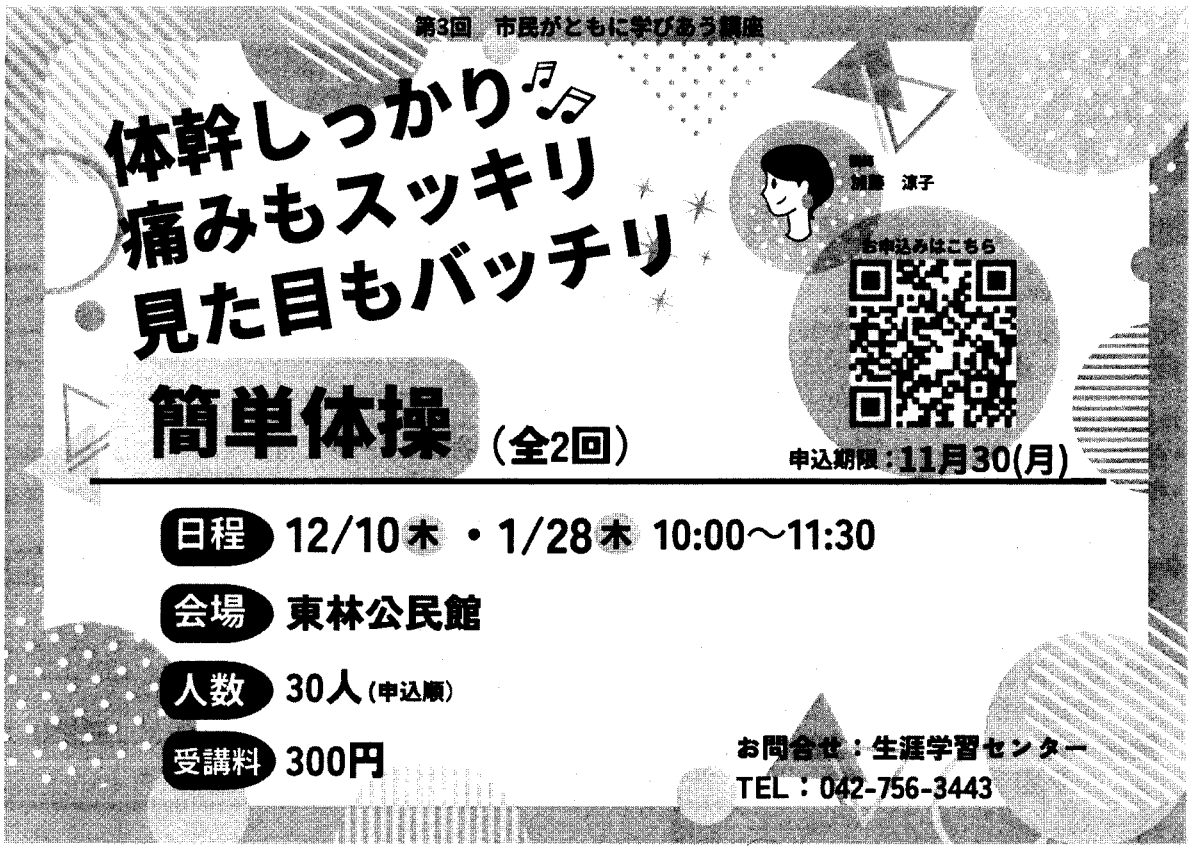
相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

ＤＶ相談専用電話　042-772-5990

受付時間
午前 10 時～午後５時（火・木は午後６時まで）
※第４月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課（電話 042-769-8205、FAX042-754-7990）



☆☆☆　「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

どうぞご利用ください！　ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします

刃物研ぎ

12月4日（金）東林まちづくりセンター　相南1丁目10-10

受付時間：午前９時30分から午後１時30分まで



包丁など３本以上
１００円引き

☆受け取りは午後２時まで。（以降は南事務所保管）
☆天候によっては、開催方法等の変更または中止することもございます。ご了承ください。
☆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。
☆料金例：包丁（刃渡り１０㎝未満５００円・刃渡り２３㎝未満６００円）
お問い合わせ先　シルバー人材センター南事務所　TEL　042-745-2158
お問い合わせ時間　8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中！

シルバー人材センター

パソコン・スマホ教室

令和8年12月～令和9年1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

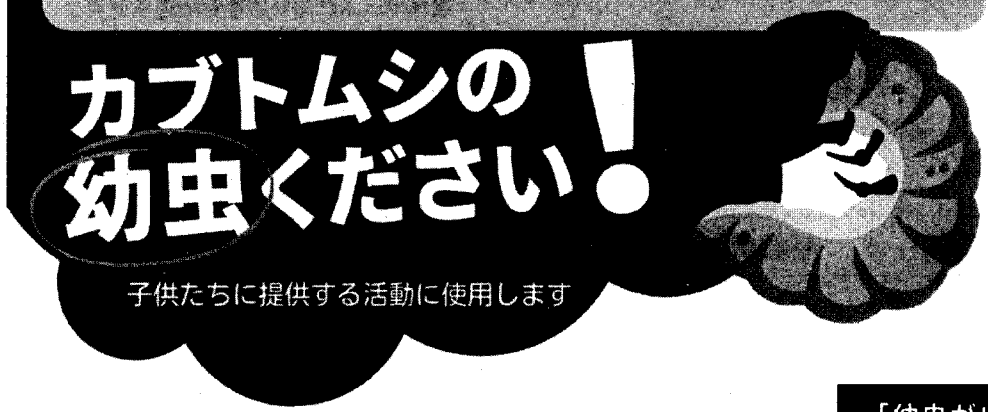
2日間講座　各講座は月２日間 ５時間です。受講料１講座4,000円

講座名	No.	令和8年12月開講予定日		令和9年1月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ（パソコンの基礎）	01	2（水）	9（水）	－		午前
	02	－		7（木）	14（木）	午後
パソコン入門Ⅱ（パソコンの利用）	03	16（水）	23（水）	－		午前
	04	－		21（木）	28（木）	午後
ワード入門Ⅰ（文章作成）	05	－		7（木）	14（木）	午前
	06	2（水）	9（水）	－		午後
ワード入門Ⅱ（表と画像）	07	－		21（木）	28（木）	午前
	08	16（水）	23（水）	－		午後
エクセル入門Ⅰ（データ入力）	09	4（金）	11（金）	－		午前
	10	－		6（水）	13（水）	午後
エクセル入門Ⅱ（データ活用）	11	18（金）	25（金）	－		午前
	12	－		20（水）	27（水）	午後
パワーポイント入門	13	14（月）	21（月）	－		午前
	14	－		18（月）	25（月）	午後
スマホ入門Ⅰ（基本と写真）Android	15	－		－		午前
	16			5（火）	12（火）	午後
スマホ入門Ⅰ（基本と写真）iPhone	17	－		－		午前
	18	4（金）	11（金）			午後
スマホ入門Ⅱ（地図やLine等）Android	19	－		－		午前
	20			19（火）	26（火）	午後
スマホ入門Ⅱ（地図やLine等）iPhone	21	－		－		午前
	22	18（金）	25（金）			午後

昆虫文化を子供たちに伝える会

KONCHU_BUNKA_SAGAMIHAR

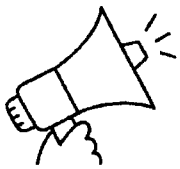
カブトムシの幼虫ください！



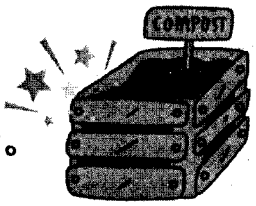
子供たちに提供する活動に使用します



【昆虫文化を子供たちに伝える会】はカブトムシの産卵生息場所を調査しています。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。



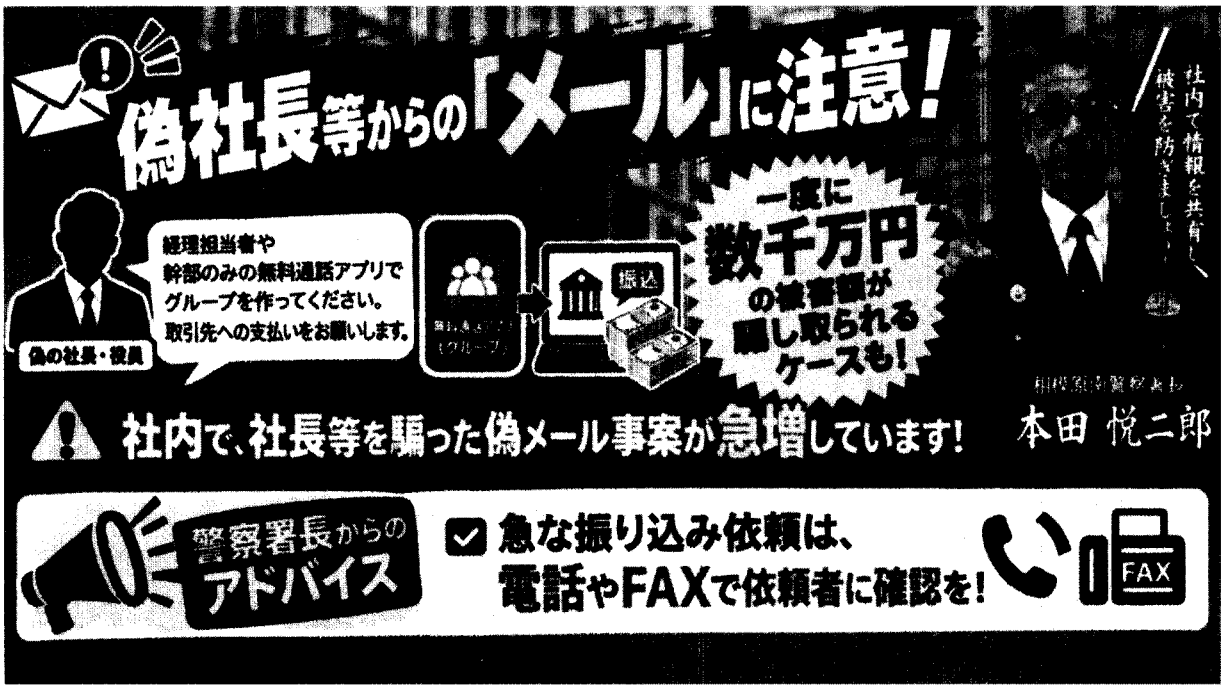
カブトムシを教材として
行いたい教育機関からの
ご連絡もお待ちしています。



「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）



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、犬を頭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

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第４５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４５号は、**「地震発生！そのときあなたはどうすればよいか？」**の中から一部をご紹介します。

地震発生～ 1分

●まずは自分の身を守ることが最優先。
頑丈な机やテーブルの下に隠れるなど、物が落ちてこない・倒れてこない場所に移動して、強い揺れが収まるのを待つ。

●揺れが収まったら火の始末をする。
元栓を閉めるのも忘れずに。

●ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



地震発生～ 10分

●家族の安全を確認する。
電話での通話は控え、災害用伝言サービスなどを利用する。

●火災が発生していたら初期消火を行う。

●ガラスの破片が飛散している場合、
足を守るためにスリッパや靴を履く。

●家屋倒壊などの恐れがある場合は、
非常用持ち出し品を持って
一時避難場所に避難する。



《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」３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！！

自治会報 さがみはら

No.86 2026年（令和８年）11月発行
発行部数 15万5,000部

発行責任者 相模原市自治会連合会 会長 大木 恵

題字 相模原市長 本村賢太郎

事務局 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23 けやき会館内 相模原市自治会連合会 TEL.042-753-3419

つくりだそう自治の力で明るいまちを

相模原市自治会連合会の現況

地区自治会連合会数	22
自治会数	577
加入世帯数	148,150
班（組）数	10,090

Ｒ８．４．１現在

ホームページ
https://www.sagamihara-jichiren.jp/
相模原市自治会連合会 検索



大木会長あいさつ

日頃より自治会活動にご尽力いただき、ありがとうございます。

年々暑さが厳しくなる中でおまつりを開催し、地域の皆さんとともに楽しむ活動を続けている自治会の皆さま、猛暑・酷暑の中お疲れさまでした。

秋のイベントもご準備、開催されているところだと思います。地域活動へのさまざまな取り組みにご尽力いただいていることに感謝いたします。

自治会加入者が減少していると言われる中でも、地域の活性化に力を注ぐ自治会は地域を支える底力となっており、まだまだ大きな力を秘めていると感じています。これからもお互いに励ましあいながら頑張ってまいりましょう。

私たちが令和８年度相模原市自治会連合会役員・理事です。各地区の自治会連合会から選出されました。

- 会長 大木 恵（大野南）
- 副会長 割柏 秀規（光が丘）
- 副会長 佐藤 金男（大沢）
- 副会長 篠塚 実希子（相模台）
- 会計 鈴木 真司（新磯）
- 監事 入谷 利郎（小山）
- 監事 森久保 高弘（相模湖）
- 理事 竹田 幹夫（星が丘）
- 理事 森 逸雄（大野中）
- 理事 小林 充明（上溝）
- 理事 吉田 貴亮（横山）
- 理事 山口 信郎（大野北）
- 理事 代田 修（田名）
- 理事 鈴木 泰信（中央）
- 理事 田村 久司（東林）
- 理事 浅田 聡（相武台）
- 理事 林 和博（城山）
- 理事 田野倉 義信（橋本）
- 理事 伊藤 信裕（麻溝）
- 理事 関戸 仁（津久井）
- 理事 佐藤 裕幸（藤野）
- 理事 大山 孝（清新）

～地域活動功労者等感謝状～

地域住民の福祉向上や地域社会の発展のために尽力された方々に対して、
市自治会連合会長から感謝状が贈呈されました。令和８年度は個人104名、団体９団体、退任理事２名でした。

地域活動功労者感謝状受賞者（個人）（敬称略）

- **橋本** 小澤 充也、井崎 慎二、西河 誠、小山 昇、関塚 昌一、小泉 隆、天利 和夫、和地 利夫
- **大沢** 長田 渉
- **城山** 安西 千秋
- **津久井** 井上 賢司、小野沢 仁之、井上 宣明、尾形 啓三、中島 隆、鈴木 清隆、江波戸 邦夫、山岸 親任
- **相模湖** 朝比奈 滋明、清水 照夫、峰尾 芳幸、島田 惠子
- **藤野** 山崎 渉、山田 拓夫、眞下 明生、大木 康敏、中川 進
- **小山** 佐藤 薫、原 常夫、根岸 勝弘、篠川 真也
- **清新** 藤井 嘉輝、鈴木 常夫
- **横山** 平田 晶彦、吉澤 徹、大澤 勇、宮田 明人、吉田 貴亮
- **中央** 小野 雅夫、清水 寿人、滝口 力、杉山 耕治
- **星が丘** 中川 利孝
- **光が丘** 矢口 績、梁 愛子、鈴木 貴子、藤本 征志、角田 康夫
- **大野北** 井上 鈴子、酒井 聡、関谷 泰雄、小野 隆、相田 繁広、鈴木 哲夫、松本 英一、御園生 悦子
- **田名** 秋元 義男
- **上溝** 小山 孝明、片野 雄司、大坪 彦次、畠山 丈正、渡邉 きく枝、佐藤 安洋、架谷 吉広、江畑 博久、清水 俊明
- **大野中** 家安 一紀、志茂 和仁、涌井 一淨、羽染 輝夫、田原 達夫
- **大野南** 小野 君子、菅野 正平、古座野 晴久、生沼 孝子、三浦 たみ子、田中 多美枝、山下 義仁、坂場 万株、進藤 由利子
- **麻溝** 小山 隆、山本 芳裕、内藤 志郎、白井 幸夫、菅原 義、越智 正明、小泉 英司、堀江 純子、芦田 順子
- **新磯** 野﨑 雅利、髙橋 政春
- **相模台** 芝崎 成光、渡邉 俊男、田中 幸司、黒井 城二、南 誠、中瀬 久子、北原 正子、草間 やよい
- **相武台** 長島 享史、中島 秀利
- **東林** 井上 誠、小美濃 忠、飛弾 臣平

地域活動功労者感謝状受賞者（団体）

- わかば自治会（橋本）
- 上大島自治会（大沢）
- 増原自治会（相模湖）
- 千代田2丁目桜通り美化ボランティアサークル（星が丘）
- 並木3丁目自主防災隊（光が丘）
- 自治会法人山王自治会（大野北）
- 下庭自治会（麻溝）
- 新戸自治会連合会（新磯）
- 新磯野自治会（相武台）

相模原市自治会連合会退任理事

- 丹波 晴道（清新）
- （故）宮野 善三郎（藤野）

SAGAMission
～分ければ資源、混ぜたらごみ～

ごみの減量に取り組もう!!

～分ければ資源、混ぜたらごみ～



10月１日より収集日が１日増え、分別ルールが大幅に変更されました。

今回のルール変更は、あと11年で満杯になるとされる、一般廃棄物最終処分場の存在があります。家庭ごみの中の燃やすしかないごみ（一般ごみ）を減らし、一般廃棄物最終処分場に頼らない未来を目指すために、市民の協力が求められています。市民みんなの力で最終処分場の延命を図りましょう。家庭から出た燃やすしかないごみ（一般ごみ）の中には、資源が約３割入っています。分別した資源はリサイクルされ、市の貴重な財源となっています。家庭ごみに資源は混ぜないで分別し、資源の日に出しましょう。

ペットボトルのラベルとフタを取り、ペットボトルだけを出すようにご協力をお願いします。（取ったラベルとフタは、プラスチックへ）

スタートしたばかりの分別ルール変更にまだ慣れていない住民も多く、集積場所の管理に自治会の皆さまは苦労しているところだと思います。みんなで力を合わせてごみの減量に取組みましょう。

※ 参考 外国人用の分別パンフレット・・・紙面及び電子版は複数言語の作成が予定されています。

～4R（フォーアール）の取り組みを進めましょう～



リフューズ…いらないものは断ろう
リデュース…ごみになるものを減らそう
リユース……繰り返し使おう
リサイクル…また資源にしよう

※例年10月に、ごみの減量化を目指すイベント「4Rフェア」を開催しています。（アリオ橋本）

最終処分場がいらいない社会を目指して

麻溝地区自治会連合会

麻溝地区にある一般廃棄物最終処分場は、現在のペースで埋立を続けると令和19年には満杯になると見込まれています。

市は本年３月、現最終処分場の西側隣接地を次期最終処分場の最も有力な候補地に選定しました。

現在まで50年近く市内全域のごみを受け入れてきた麻溝地区は、更なる負担を強いられることになり、まさに苦渋の決断でした。

市内には新たな最終処分場を整備できる場所は残っておらず、次期最終処分場（埋立期間15年）に余裕がある間に「埋立ゼロ」を実現する必要があります。

市は、清掃工場から出る焼却灰等を埋め立てることなく、民間施設で建築資材として再生する方法を模索しています。この方法は費用が高額のため最大限のごみの減量化が前提であり、市民の皆さんに自分事として更なる減量化に協力していただくことが不可欠です。

市民・事業者・行政がともに力を合わせ、最終処分場のいらない持続可能な社会を構築しなければなりません。



期待される自治会加入促進！

令和６年度に相模原市自治会連合会は政策要望として相模原市に「自治会加入促進条例の制定」を要望しました。

令和6年政策要望

地域の課題解決や災害時の共助、行政との協働の取組などをより適切に行うためには、自治会組織の強化は重要な要件の一つであります。しかしながら、自治会加入世帯数は年々減少しており、このまま減少が続くと自治会組織自体が成り立たなくなってしまいます。しかしながら、自治会は任意団体であるため、積極的な加入案内がしづらいという問題があります。そこで、自治会加入促進に関する条例を制定することで、これまで以上に積極的な加入促進が実施できるものと考えます。今後の自治会組織の存続や地域活動の活性化を推進していくため、自治会加入促進条例の制定に向けた取組を検討していただくよう要望いたします。

※政策要望より一部抜粋



市連の政策要望を受けて、相模原市は令和８年４月に条例制定に向けて検討委員会を設置しました。検討委員会は（仮称）「相模原市自治会活動の推進に係る条例の制定に関する検討委員会」として現在までに４回の検討委員会で審議を重ね、条例案を市に答申し、令和９年３月議会での成立を目指しています。

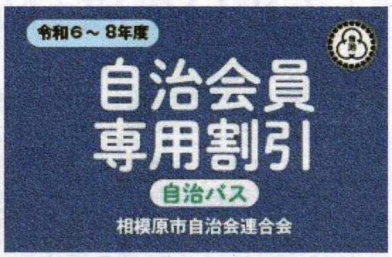
条例制定後、自治会加入者が増加することを切に願い、大いに期待しているところです！



どんどん使おう自治パス



９月27日（日）市民活動フェスタの自治会連合会ブースでは、自治パス提示でかき氷１個サービスしました！



自治会員の皆様がご利用いただける「自治パス」は、自治会員応援店で提示いただくと、割引やサービスなどお得な特典を受けることができます。

自治パス提示でうれしい特典！　**令和9年度に更新します**

自治会員応援店約250店！
自治会員応援店を探そう→

応援店になってみませんか？
お申込み→



「生活道路、30キロへ」

改正道路交通法が９月１日より施行されています。これまで法定速度が設定されていなかった生活道路は最大60km/hまで速度が出せるようになっていましたが、生活道路における自動車の最高速度が30km/hまで引き下げられました。

生活道路では歩行者や自転車との接触事故が多く、特に時速30km/hを超えると歩行者の致死率が急激に跳ね上がるため、地域住民や子ども、高齢者が安心して歩ける安全な空間を確保するために改正されました。

※生活道路とは住宅地や商店街にある、主に地域住民の日常生活に利用される中央線や中央分離帯などがない比較的狭い道路。（主に幅員5.5メートル未満の公道）

地域トピックス【城山】

災害を想定した避難所運営訓練を実施！

これまでは、起震車や煙体験ハウス、水消火器等を用いた訓練を行っていましたが、それに加え、今回は実際に災害発生を想定した訓練を実施しました。

防災訓練の周知には、ひばり放送を利用したほか、放送が届きにくい地域には広報車で告知を行いました。

訓練には150名の方が参加され、避難者カード、避難者名簿の作成、避難区画の体験、簡易トイレ、段ボールベッドの設置、炊き出し、補給物資確認訓練、車いす訓練等を行いました。

また、要援護者宅を訪問し、災害時には避難所に誘導する確認を行ったほか（久保沢自治会）、各自治会員による「無事ですフラグ・無事を知らせる黄色いタオル」掲出の実態確認を行い、地域全体の防災意識向上を図りました。

今後もこうした訓練を重ね、地域防災力の向上につなげたいと思います。

川尻小学校避難所運営協議会（久保沢・向原自治会）



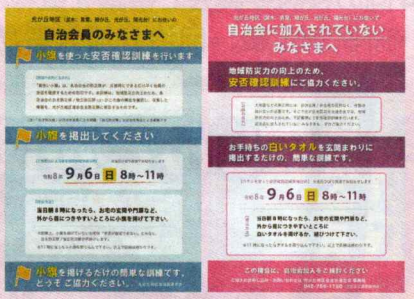


地域トピックス【光が丘】

「黄色い小旗」防災訓練

光が丘地区では、毎年９月第１日曜日に「黄色い小旗」掲出訓練を実施しています。黄色い小旗は「大丈夫です」のサインです。2020年から継続し、今年で６年目となります。事前にチラシを配付し、当日午前８時に光が丘地区限定の「ひばり放送」で訓練開始を知らせます。自治会員には黄色い小旗の掲出を、未加入世帯には白いタオルなどの掲出による協力を呼びかけます。10時～11時の間で、自主防災隊員が掲出状況を確認し、未掲出世帯の安否確認を行い、本部へ報告します。今年からロゴフォームでの報告も導入します。これまでの参加率は70～80％（不在も多い）で、未加入者の参加も年々増えています。大地震発生時には、黄色い小旗や白いタオルなどの掲出が無い世帯を重点的に確認し、次の行動につなげます。

（光が丘地区自治会連合会）





地域トピックス【東林】

体験する防災、備える暮らし
東林地区の防災への取り組み

東林地区では、地域の防災力向上を目的として、毎年「防災体験デー」を実施しています。

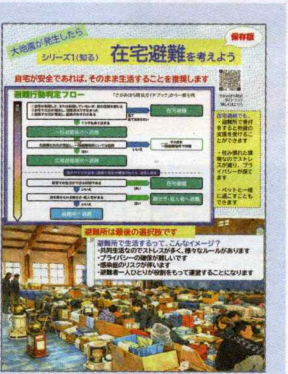
6月28日に東林公民館で開催し、関係機関の協力を得て、初期消火、AED操作、車椅子体験、延焼シミュレーターを用いた講話などの実践的な訓練を行いました。

防災は、知識として学ぶだけでなく、実際に「見て、触れて、体験する」ことが大切です。



参加者はさまざまな体験を通して、災害時に自分はどう行動するのかを考える機会となりました。

また、大規模災害時には、避難所への避難だけでなく、自宅の安全が確保できる場合には、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」も重要です。東林地区では現在、「在宅避難パンフレット3部作」を作成し、在宅避難への理解を深める取り組みを進めています。



体験型の防災訓練と情報発信の両面から、一人ひとりの防災意識を高め、地域全体で災害に備えるまちづくりを進めています。

（東林地区自治会連合会）

ご案内とお願い　「自治会報　さがみはら」は、皆様の会報です。自治会・地域での様々な活動・話題などの情報やご意見をお寄せください。

お問い合わせ　相模原市自治会連合会事務局　☎ 042-753-3419　E-mail:info@sagamihara-jichiren.jp

自治会報さがみはら編集 広報部会員
部会長 篠塚実希子（相模台）
副部会長 代田　修（田　名）
部会員 藤本　征志（光が丘）
副部会長 佐藤　金男（大　沢）
副部会長 大木　恵（大野南）
部会員 柿沼　秀康（大野北）
副部会長 関戸　仁（津久井）
部会員 熊坂　雅之（橋　本）
部会員 玉利　博（大野中）
副部会長 入谷　利郎（小　山）
部会員 竹上　豊二（相模湖）
部会員 茅　正道（新　磯）
副部会長 大山　孝（清　新）
部会員 立山　均（星が丘）
部会員 奥野　智（相武台）

東林ふくし

ホームページはこちらから

東林地区（令和８年８月１日現在）
人　口　41,246人
世帯数　21,951世帯

【発行】東林地区社会福祉協議会
相模原市南区相南1丁目10番10号
☎ (042)705-3315

第19回 令和8年 ヤング防災ボランティア体験教室

～災害の時、先ずは自分自身を守り、そして家族、近隣、まちを守ろう～

８月21日（金）東林公民館で東林地区３校（東林中・上鶴間中・新町中）の16名が参加し防災のノウハウを体験学習しました。開校式に続き、栗山直樹さん（南区地域振興課）から**「ぼうさい十番勝負」**と題し、クイズ形式で防災の問題が出されると、生徒は活発に反応し、災害に関する理解を深めました。『発生確率が高まる南海トラフ地震への準備を、今日から始めよう！』と締めくくられました。今回は東海大相模高校福祉同好会から高校生３名と引率教師が参加し、中学生と体験学習を共有しました。

119番通報

東林分署（原分署長）のご協力で119番通報を体験。通信指令に火災状況を知らせます。



段ボールベッド組み立て

組み立て方を考え、話し合い、形が見えるとチームがまとまりベッドが完成です。



消火訓練

「火事でーす！」大声を出し、水消火器のピンを外し、ホースを外し、火元に放水です。



無線体験

災害で携帯がダメでも無線機はOK。双方向通信ではない独特の通話方法を習得。



AED・心臓マッサージ

AEDの取り扱い方を学び、胸部に両手を当てリズミカルに力強く胸部圧迫を繰り返します。



ロープワーク

ロープ一本で様々な結び方で、結び付け、固定し、緩めます。イザという時活かせます。



けむり体験

濃い煙が立ち込め周囲が見通せない中、「出口はこちらー！」の声を頼りに前進し脱出。



応急処置実技

身近なスカーフやハンカチなど布切れ１枚で咄嗟の時に確実な応急処置が出来るようになります。



ヤング防災ボランティア体験教室　【つづき】

パッククッキング

東林公民館２階調理室で災害時を想定し、自分達でビニール袋に水とお米を入れ、鍋で茹でる。これで出来るんだ！これを昼食のカレーでね！



簡易トイレ製作

被災現場では、トイレ問題が一番の悩み。身近な段ボールでインスタントトイレが出来るんだね！ちょっと創作意欲が出たみたい、個性がきらり！



いろいろ体験腹へった

パッククッキングで作ったご飯おいしいね！デザートにかき氷もあります！



記念撮影

皆揃って記念撮影
充実の表情グット

協力
相模原南消防署、相模原市赤十字奉仕団、東林地区自治会、各ボランティア団体



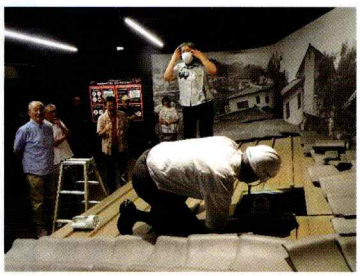
ヤングボランティア参加中学生の感想

◎楽しくて来年もやりたい。高校に入っても体験したいと思うほど興味深かったです。
◎実際に大きな災害にあった事はないけど、今回の知識を得て地域の役に立てそうだと思った。
◎防災の事を学べた、日頃からいつ地震がくるか分からないから心の準備をしておこうと思った。

災害から地域を守るために ～立川防災館で楽しみながら防災体験～

東林地区社会福祉協議会では、７月15日、地域の防災力向上を目的に「立川防災館」を訪問しました。災害時には支援を必要とする方々を地域でどのように支えていくかが大きな課題となります。そのため、地域福祉を担う地区社協も防災に関する知識や技術を身に付け、自助・共助の大切さを地域へ伝えていくことが求められています。

最初に体験したのは、倒壊した家屋やオフィスを再現した**救出救助訓練**です。「誰かいるか！」と呼びかけながら生存者を捜索し、自分自身の安全を確保しつつ救助活動を行う重要性を学びました。また、



救出救助訓練



テコの原理

テコの原理やジャッキを使った家具の持ち上げ方、身近な物を利用した担架の作り方など、地域でも実践できる救助方法を体験できました。救急隊の到着を待つだけでなく、地域住民同士が協力して命を守る「共助」の力を改めて実感する内容でした。

続いて体験した**VR防災コーナー**では、火災や地震などを仮想現実で体験しました。火災体験では、電話に気を取られて初期対応が遅れたり、消火器をうまく扱えなかったり、油火災に誤って水をかけて炎が一気に燃え上がる様子など、まるでその場にいるような臨場感がありました。こうした体験は、日頃の備えや初期対応の重要性を強く意識させるものでした。



VR防災コーナー

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。だからこそ、一人ひとりが備える**「自助」**、地域で助け合う**「共助」**、そして顔の見える関係を築く**「近助」**が、被害を最小限に抑える力になります。今回の研修で得た学びを、今後の地域活動や防災訓練、見守り活動などに生かし、誰もが安心して暮らせる東林地区づくりにつなげていきたいと思います。

子ども・若者支援団体ネットワーク会議開催

開催趣旨は次の通りです。東林地区内では様々な個人、団体、企業等が子ども・子育て支援の取り組みを行っており、これらの団体が地区社協を中心に点から線だけでなく面として関わり、連携や課題解決を促進するため、子ども・若者福祉部会の活動としてネットワーク会議を開催します。

主催団体は、東林地区社会福祉協議会の子ども・若者福祉部会です。

参加団体は、東林地区内で日頃から子ども・若者たちに支援活動をしている団体の皆さんです。子育てサロン「たんぽぽ」、みんなでおしゃべりカフェ、くぬぎ子ども食堂、サンマ



子ども食堂、なかよし食堂、お盆珈琲子ども食堂、SOMPO流子ども食堂、ひばり学校、子どもカフェぐらんま、くぬぎお話し会となります。

便利に・楽しく！「東林いきいき塾」で学ぶスマートフォン

９月４日、地域の皆様の「いきいき」を応援する「東林いきいき塾」第１回を開催しました。好評につき３年連続の開催となった本講座には、延べ33名が参加。今回もソフトバンクのスマホアドバイザーを講師に迎え、午前は「入門編」、午後は「基本・キャッシュレス講座」を開催。参加者からは「とても分かりやすかった」「今までわからなかった二次元コードやキャッシュレスについて知ることが出来た」等々大好評でした。



アドバイザーがサポート

子どもから大人まで！みんなが集まる「東林いこいの広場」

地域住民が気軽に集い、おしゃべりや食事を楽しめる交流拠点「東林いこいの広場」が、実施体制を見直して昨年11月から再開しました！今年度は原則第４金曜日の11時～14時に開催し、子どもから大人まで幅広い世代が参加しています。６月からは「元気体操教室」も同時開催し、スポーツクラブ「メガロス」トレーナーが指導して、好評を博しています。詳細な日程や最新情報はホームページでご確認の上、ぜひ気軽にお越しください！



今日も大盛況



プロの指導で元気体操



【新会員の紹介】

東林地区社会福祉協議会に新たに３団体が入会しました。①でじるみ相模原東林間：障がいのある人が働くための支援や訓練を行い、就労を目指してもらう福祉施設です（代表：森　一重 さん）。②くぬぎおはなし会：子どもを対象に、お話し会、絵本の読み聞かせ、手遊び・わらべうたなど、親子のふれあいを進めます（代表：小山美穂子 さん）。③東林手話サークル：聴覚障がい者から手話を学ぶことを通して聴覚障がい者の文化や手話言語の理解を深めます（代表：中澤かおる さん）

【寄付金】

公益社団法人相模原法人会大野南支部様のご厚意により、10万円のご寄付をいただきました。ありがとうございました。

児童館だより －子どもの人権を大切にしよう－

第６０６号　２０２６.11.1発行

東林間児童館 TEL０４２-７４８-７５６２

11月～3月までの行事

クリスマス工作

12月9日（水）～12月13日（日）
10時～16時までの間
何時でも作れます。
対象者：幼児から小学生
定員30名

おひなさま工作

2月17日（水）～2月21（日）
10時～16時までの間
何時でも作れます。
対象者：幼児から小学生
定員30名

お知らせ

8月に東林間銀座商店街にある『フタハ美容院』よりバナナミルクといちごミルクのジュースを沢山いただきました。夏休み中の子どもたちに配りとても喜んでいました。
ありがとうございました。

クリスマスコンサート

ピアノの生演奏＆歌

12月13日（日）
10時30～11時15分
ピアノに合わせて歌ったり、リトミックで楽しみましょう。

昔あそび

1月7日（木）10時～11時
コマ、羽子板、百人一首、おはじき等で遊んでみませんか。
どなたでもご参加できます。

おはなし会

11月11日　12月9日
1月13日　2月10日
3月10日
15時30分～16時
※全日水曜日です。
対象者：小学生、幼児と保護者。

お知らせ

児童館にて昼食が摂れるようになりました。時間は12時から13時の間です。
乳幼児と保護者の方もどうぞご利用ください。

※都合により変更になることもあります。定員制で予約が必要です。お問合せ、参加予約は東林間児童館まで。 ☎042-748-7562

7月～10月の行事の様子

夏まつり



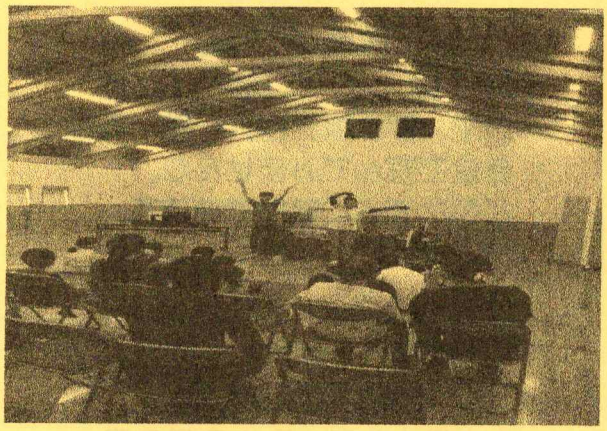
7月17日(金)に夏まつりが行われました。スーパーボールすくい、輪投げ、射的、魚つり、くじを幼児から小学生が楽しみました。

夏休み工作



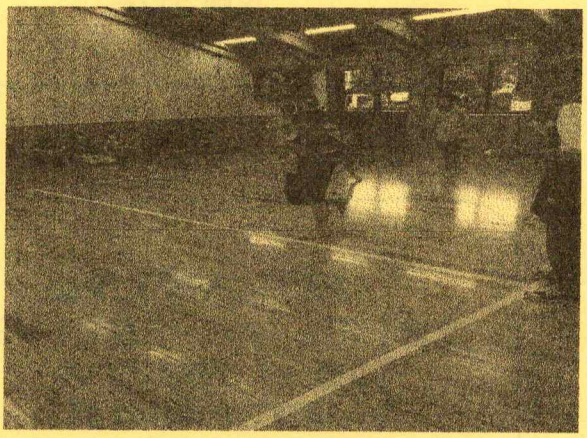
夏休み期間中、3Dバランス人形の工作を行いました。
バランスが取れると楽しいね！

光絵劇



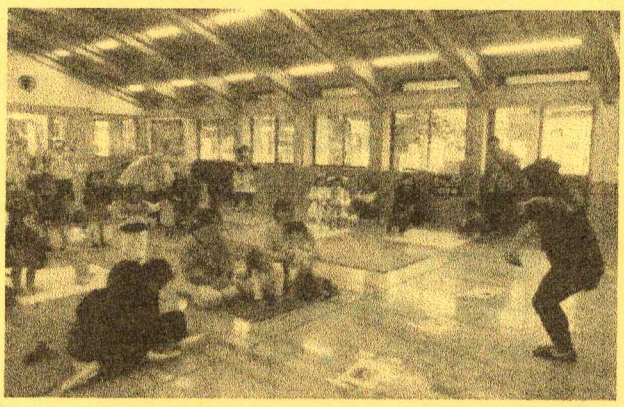
9月13日(日)オーバーヒート・ザ・レインボーによる光絵劇「あおくんときいろちゃん」をしていただきました。

ドッジボール大会



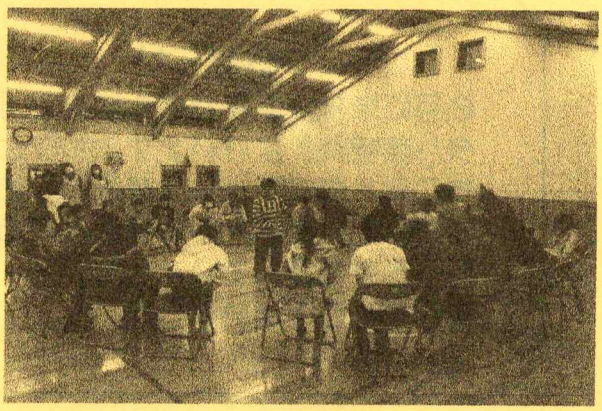
9月28日(月)児童館ホールにてドッジボール大会を行いました。赤青チームに分かれ白熱した戦いでした。

ハロウィン英語で遊ぼう



10月25日(日)にハロウィンにちなんだ英語を使いゲームや工作など、楽しく英語を学びました。

ハロウィンパーティー



10月26日(月)くぬぎ台小学校6年生の子どもたちが主体となって考えたゲームをして楽しみました。

わくわく 11

相模原市立東林ふれあいセンター・・・・・

No.56 | 2026







人生100年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ガーデニング・ガラスフュージングの様子　※作品画像はイメージです。

topics

- 特集記事「この冬 星空をみんなで楽しもう」「くらしに彩りを取り入れよう♪」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 11月以降のイベント紹介

この冬 星空をみんなで楽しもう

土星の環の見え方に注目

昨年は、地球から土星を見るときに環がほぼ真横から見る位置関係にあったため、一見、環が消失するように見られるといった現象がありましたが、今年はとても形状が標準的です。

土星の位置は、うお座とくじら座の境界付近にあり、周辺の恒星よりも明るく、1等級の明るさで輝いていますので、みつけやすいことでしょう。

▼土星の環の傾きの変化　土星の環が開いているときとほぼ真横に近い状態のとき（撮影：石川勝也）



今年の土星の姿▶
（撮影：川端孝幸）



秋の星座を見よう

関東地方では１１月に入ると晴れる日が多くなり、星見に適した季節といえます。

夜空には秋の代表的な星座ペガスス座をはじめ、お誕生月の星座として星占いに登場するやぎ座、みずがめ座それにうお座などが見られます。

さらに北極星をさがすのに用いるカシオペア座なども秋の星座に含まれます。ぜひさがしてみましょう。



▲秋にも見られる天の川付近にアンドロメダ銀河や二重星団も見られる（撮影：田中千秋）

東林ふれあいセンターで星を観測しよう！

星を見る会　申込受付中

11/20（金）
18：00～19：00
大人も子どもも、いっしょに冬の星空を望遠鏡で楽しもう♪



対　象　どなたでも（中学生以下は保護者同伴）
参加費　無料
定　員　15組（先着順）
会　場　東林ふれあいセンター
講　師　星を見る会ボランティア

くらしに彩りを取り入れよう♪

毎日を過ごすお部屋や玄関に、ちょっとした「彩り」をプラスしてみませんか？日常の暮らしがパッと華やぐ自分だけの作品づくりはいかがでしょうか。自ら作ったお気に入りの作品は、見るたびに心をそっと満たしてくれます。心地よい作品づくりとともに、あなたの暮らしに素敵な彩りを迎え入れましょう。

ガーデニング gardening

玄関や庭を彩る冬の花咲くハンギングリース

11/15（日） 9：30～12：00

対 象 18歳以上　参加費 4,800円　定 員 15名（先着順）

春まで素敵に、お庭や玄関をハンギングリースで飾りませんか？可愛い花苗をリースの型に植え込み、完成品はフェンスや門扉、スタンドに掛けることもできます。終わったらリースの型は再利用し、季節のお花で再度作ることができます。



※画像はイメージです。

クリスマスをもっと楽しむリース作り

12/6（日） 10：00～12：00

対 象 18歳以上　参加費 3,000円　定 員 15名（先着順）

お部屋でもリースでクリスマス＆お正月シーズンを楽しみましょう。こちらはひばやユーカリなどの森のような自然素材の香りに癒されながらの制作です。最後にオーナメントやリボンを飾って手作りリースの完成です。シーズン後、オーナメントを外し普段使いのリースとして飾るのも素敵ですね。



※画像はイメージです。



ガーデニング 講師

前田 恵美（Garden&Tea 主宰）

ハンギングバスケット協会公認講師、造園技能士2級
園芸関連コンテスト受賞歴多数
分かりやすい園芸講座を多数開催中

ガラスフュージング glass fusing

ガラスでつくるクリスマスオーナメント



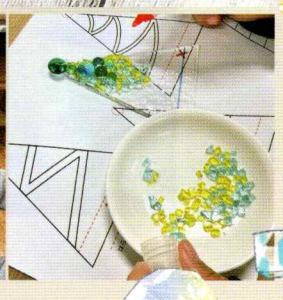
11/28（土） 10：00～11：30

対 象 小学生以上（小学1・2年生は保護者同伴）　参加費 2,500円

定 員 12名（先着順）

今回の講座はクリスマスオーナメントの「スノーマン」と「ペンギン」を2個セットで作ります。マフラーなどのパーツを自由に選ぶことができるので、自分だけのオリジナル作品が作れます。





ガラスフュージングとは

「キルンワーク」と呼ばれるガラス工芸の手法の一つで、特にアメリカやイタリア、チェコなどで盛んです。吹きガラスやバーナーを使う技法と違い、ガラスを窯で焼成するため作業中に直接熱源に触れることがありません。そのためお子様でも安心してガラスを楽しむことができます。

ガラスフュージング 講師

四方 享子（グラスインザポケット）

子供の頃からガラスが大好きで、お小遣いを貯めてガラスの小さな動物を買い集めたりしていました。
ある日、自宅でもできる「フュージング」というガラス技法に出会い夢中になりました。
そしていくつかの講師資格を得て今も楽しく活動を続けています。





No.32

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

<フォークダンス>

青い葡萄の会









発足のきっかけ

青い葡萄の会は、多いときには60名以上のメンバーが在籍する、フォークダンス（世界の民族舞踊）を踊る会でした。県内でも有数のフォークダンスサークルで、相模大野中央公園などでも踊りを披露していました。

50周年を迎えた際に、いったん会を閉めることとなり、残りたい人8名で、その後も踊り続けることとなりました。今年の9月で3年を迎えます。

活動目標

月に3回、木曜日に活動しています。1回の活動で、世界各国の曲を8曲前後踊ります。メンバーのうち4名が指導者の資格を持っており、この4名が持ち回りでその日練習する曲を決めています。日連（日本フォークダンス連盟）や県連（神奈川県フォークダンス連盟）の講習で本場のダンサーから教わった内容や、指導書の内容、50年に渡る青い葡萄の会の活動で体の中に入っている踊りや動きを、指導部からメンバーへ降ろす形で教えています。

音楽に合わせて世界中の踊りを踊るのはとても楽しく、運動量もあり、体力維持・頭の回転等にも大きく役立っています。フォークダンスはものすごく難しいという動きはないので、みんなで楽しく踊ることができ、私たちの年齢では最高の踊りだと思います。普段と違う衣装を身にまとい、世界各国のダンスを踊る、“変身”することの楽しさもフォークダンスの魅力です。衣装は、国内の取り扱っている店で購入したもののほか、手作りしたり、実際に海外で入手したりしています。

また、フォークダンスを通して世界各地の踊りを知ることもできます。実際に様々な国々を訪ねて、その地の踊りを勉強することも楽しさの一つです。

青い葡萄の会では現在、新規のメンバー募集はしていませんが、これからもできるだけ長く踊り続けられるよう、頑張っていきたいです。また、フォークダンスは若い人を中心に人口が減少しています。興味を持たれた方がいましたら、ぜひ調べてみてください。

青い葡萄の会

【活動日程】　月3回（木曜日）

【活動場所】　東林ふれあいセンター

講座・イベント情報



健康太極拳【11月】

11/13・27 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 65歳以上（おおむね） 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



ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

①11/24、②12/15 各（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 各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）



とうりんラボ「ステンドグラス風切り絵アートをつくろう」

11/29（日）
14：00～16：00

切り絵をつくって、ステンドグラス
風にアレンジしよう。

対　象 小学生以上（小学1・2年生は保護者同伴）
定　員 10名（先着順） 参加費 350円
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



のびのびエアロビクス【12月】

12/4・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



リフレッシュヨガ【1月】

2027年
1/9・16・23・30 各（土）
18：20～19：20
19：30～20：30

夜の時間を充実させよう!ヨガで楽しく
心とからだをリフレッシュしませんか。

対　象 18歳以上 参加費 3,000円
定　員 15名（先着順）
持ち物 ヨガマット（無い方は貸出可）
会　場 2階 多目的室
講　師 Sawa



ふれあいサロン 脳トレ体操＆いきいき百歳体操

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

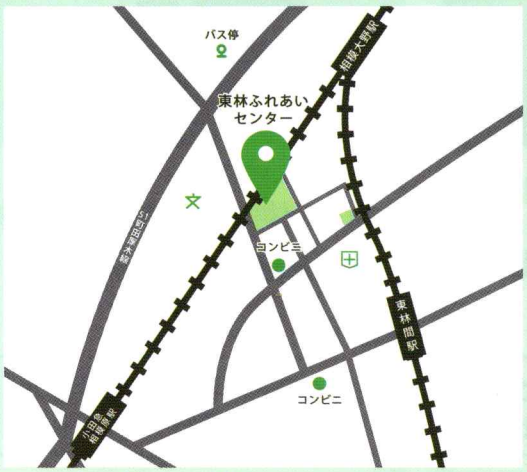
事前受付方法 窓口もしくは電話にて受付
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

※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。
※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。

11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
1 おもちゃ・絵本とりかえっこ	2 脳トレと百歳体操	3 文化の日 カラオケ	4 はつらつ体操 シニアエクササイズ	5 カラオケ 楽しいフラダンス	6 アートの時間 のびのびエアロビクス	7 リフレッシュヨガ
8 おもちゃ・絵本とりかえっこ とうりんWALK	9 休所日	10 カラオケ あみものの時間	11 はつらつ体操 シニアエクササイズ	12 カラオケ 楽しいフラダンス	13 アートの時間 健康太極拳	14 リフレッシュヨガ
15 おもちゃ・絵本とりかえっこ ハンギングバスケット	16 脳トレと百歳体操	17 カラオケ あみものの時間	18 はつらつ体操 シニアエクササイズ	19 カラオケ 楽しいフラダンス	20 アートの時間 のびのびエアロビクス 星を見る会	21 リフレッシュヨガ
22 おもちゃ・絵本とりかえっこ 東林おはなし会	23 勤労感謝の日 脳トレと百歳体操	24 カラオケ 歌声ひろば	25 はつらつ体操 シニアエクササイズ	26 カラオケ 楽しいフラダンス	27 アートの時間 健康太極拳	28 ガラスでつくるクリスマスオーナメント
29 おもちゃ・絵本とりかえっこ とうりんラボ	30 脳トレと百歳体操	1	2	3	4	5

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 11 月号　　2026 年 11 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