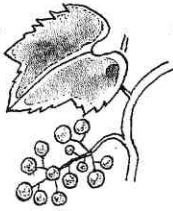


回覧



11月クリーンデーのお知らせ

(第398回)

令和7年10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

11月のクリーンデーは2日 (第1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。

*第2日曜日(9日)が東林地区防災訓練の為、第1に変更させていただきます。

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・長岡)

*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・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)

*12月のクリーンデーは14日です。

回覧



令和7年10月1日

第32回 少年対熟年野球大会

地域の少年と野球をしましょう！

自治会法人 東林間自治会
会 長 松井 昭治
文化体育部長 岩本 隆

自治会チームで参加いただける方を募集します。



- 1) 日 時： 令和7年11月15日 土曜日 8時より
雨天中止
- 2) 場 所： 深堀中央公園
- 3) 内 容： 第一試合 東少連役員チーム 対 少年野球チーム
第二試合 東林リーグチーム 対 //
- 第三試合 自治会チーム 対 //
- 4) 参加資格： 熟年チームの参加資格は男性50歳以上、女性は年齢を問いません
少年野球チームは東少連（東林間少年野球連合）に加盟しているチーム
（東林小、上鶴間小、くぬぎ台小で活動している少年野球チーム）
- 5) その他： お昼はおにぎり、飲み物が出ます。
- 6) 申し込み： **東林間自治会 ☎ 042-742-8297**
希望される方は10月31日までにご連絡をお願いします。

以上

回 覧

令和7年10月1日

会 長 松井 昭治

福祉部長 阿部 匡秀

第3回 東林間自治会

おしゃべりサロンのご案内

**お茶とお菓子を食べながら
おしゃべりを楽しみませんか？
初参加の方、大歓迎です。**

日 時

10月24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

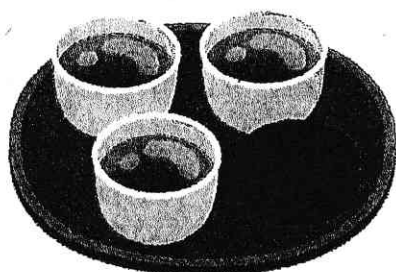
11/28 1/23 2/27

<お問合せ先>

東林間自治会事務局

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分



令和7年10月1日

回 覧

自治会法人 東林間自治会

「赤い羽根共同募金」は、
毎年皆さまから頂いた自治会
費からまとめて募金させて頂
いております。

ご協力ありがとうございます。



赤い羽根は一本ずつお取
りください。





共同募金2025

地域版

神奈川県共同募金会
相模原市支会
(社会福祉法人相模原市社会福祉協議会内)
相模原市中央区富士見6-1-20
あじさい会館内
電話 042-730-3888
Fax 042-759-4382

さがみはらだより



共同募金PR大使
野毛山動物園の
ミナミコアリクイ「ムム」

**10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。
今年も皆さまのご協力をお願いいたします。**

(募金運動期間: 10月1日～3月31日)



昨年、皆さまからお寄せいただいた寄付金は下記のとおり配分され、
地域の社会福祉施設の整備や相模原市民が取り組む地域福祉活動に活用されています。
温かいご支援ありがとうございました。

令和6年度にお寄せいただいた共同募金寄付金総額 **39,296,933円**

総額は赤い羽根募金と年末たすけあい募金を合計した金額です。



赤い羽根募金のつかいみち

配分総額 **26,908,714円**

◎社会福祉施設の整備や福祉サービス実施のために (21,510,879円)

市内の施設や団体へ 計11件

- ・施設整備工事や事業活動車両の購入など
- ・在宅福祉サービス実施団体への支援

県共同募金会を通じて配分

- ・県内の社会福祉施設・団体へ
- ・災害準備金として積み立て
- ・事務費など

◎地区社会福祉協議会の活動や障がい者の支援のために(市社会福祉協議会事業) (5,397,835円)

- ・市内22地区社会福祉協議会への活動助成
- ・ふれあいデイホーム(在宅障がい者昼間一時ケア事業)

年末たすけあい募金のつかいみち

配分総額 **12,388,219円**

◎生活困窮者を支援する活動を行う団体への助成 (就労準備支援・社会参加の場づくり・フードバンクなど)

◎生活困窮者への食料品等の給付 など

相模原市社会福祉協議会(市社協)とは?

社会福祉法に基づき、全国の市町村に設置されている地域福祉の推進を目的にした民間の福祉団体です。

市社協は、県共同募金会相模原市支会の事務局として、地区社協、自治会、民生委員・児童委員、ボランティア団体、行政等の協力を得て募金活動を行っています。



地区社会福祉協議会(地区社協)とは?

相模原市内22地区に組織され、自治会や民生委員・児童委員、ボランティア等により構成する小地域の支えあい活動を推進する住民団体です。共同募金は、地区社協活動の貴重な財源にもなっています。

共同募金の配分金を次のような事業に活用しています



▲福祉教育を通してみんなで支えあえる地域を目指します



▲地区社協事業活動の様子
地域の困りごとを支援します



▲子ども食堂の活動の様子
食を通じた人の輪を広げます



▲生活にお困りの方への食料支援活動の様子

募金は、皆さまの任意です。

共同募金は、事前に社会福祉施設や市社会福祉協議会などの活動に必要とする資金計画に基づき行う計画募金です。計画により、目標額を定めていますが、強制ではありません。募金は、皆さまの任意によるご寄付としてご協力をお願いしています。



10月1日から赤い羽根募金が始まります。

令和7年度の全国共通テーマは

「つながりをたやさない社会づくり」

です。

こととして79回目を迎える共同募金運動は、住民一人ひとりが地域社会とつながり支え合いながら、安心して生活していくための「地域共生社会」を実現していくため、県内の地域福祉の推進とともに、緊急的な対応が求められている社会的な課題や国内大規模災害時の支援事業にも積極的に取り組んでまいります。



©Nojima Stella Kanagawa Sagamihara



★ノジマステラ神奈川相模原は
赤い羽根共同募金を
応援しています！



共同募金って
なに？

共同募金は、民間が行う寄付金募集として、毎年、厚生労働大臣の告示により実施する「たすけあい」の運動です。

戦後復興の一助となることを目的として始まり、現在では皆さまがお住まいの地域のさまざまな福祉活動に役立てられています。

皆さまの善意を適正に取り扱うために、寄付金の募集や配分方法などが「社会福祉法」で定められています。



共同募金って
何に
使われるの？

募金の7割は、あなたの町の高齢者や障がい者の家事援助や配食サービス、子育て支援などのボランティア活動などに役立てられています。

募金の3割は、児童養護施設の遊具や障がい者施設の福祉車両の整備をはじめ、生活困窮者への食支援活動や国内大規模災害時の災害ボランティア活動にも役立てられています。



募金なのに、
どうして目標額
あるの？

地域福祉を進めるために、活動資金をあらかじめ把握して、計画的に募金を行うことが「社会福祉法」で定められています。

募金は任意ですが、地域福祉を資金面で支えていくためにご協力をお願いします。



「令和7年度の目標額は
12億円」

税制の特典があります！

◎共同募金への寄付金は、法人税や個人所得税（所得控除または税額控除）等の税制優遇の対象となります。

◎共同募金への遺贈寄付は、租税特別措置法第70条による税制優遇措置があります。

●共同募金の使途は、「はねっと」で公開しています。 <https://www.akaihane.or.jp/hanett>

●寄付のご相談・ご照会は、社会福祉法人神奈川県共同募金会までご連絡ください。

〒221-0825 横浜市内神奈川区反町3丁目17番2 神奈川県社会福祉センター 6階

電話 045-312-6339

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金



東林地区防災訓練

令和7年11月9日(日)午前8時30分に、市内で最大震度5強が観測され甚大な被害が生じた事を想定して、防災訓練を実施します。
是非、ご参加ください。

日時 令和7年11月9日(日) 午前8時30分～正午まで

※雨天決行(但し、荒天中止)

訓練の流れ

1分間行動訓練
10分間行動訓練

大地震発生後10分間に行動することを、各家庭で確認します

隣近所の安否確認

避難をする前に、隣近所に声かけして安否確認をします

一時避難場所へ避難

各自治会で指定した一時避難場所に避難し、
各自主防災隊(自治会)と避難所開設まで待避します

避難所への避難訓練

避難所開設の連絡を受けてから、各自主防災隊(自治会)の誘導のもと、
みんなで一時避難場所から避難所(各小中学校)へ避難します
※今回の訓練では、上鶴間小学校避難所訓練を上鶴間中学校で実施しますので、通常、上鶴間小学校へ避難する方は、上鶴間中学校へ避難してください。
(本訓練中、上鶴間小学校は一時避難場所としても使用できません。ご注意ください。)

避難所での各種訓練

避難所での受入れを受け、避難所で実施する各種訓練(トイレ組立、避難所体験など)に参加します

解散

正午頃解散予定

「1分間行動」、
「10分間行動」ってなに?

大地震の際に、市民の皆さんが「あわてず、落ち着いて」行動するために、発災後すぐに確認することです。
相模原市から各家庭に配布された「さがみはら防災ガイドブック」にも掲載されています。

1分間行動(発災から1分まで)

- ・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。)

地震の揺れがおさまってからの行動

- ・火の始末をする。
- ・ドアや窓を開け逃げ道を確保する。

10分間行動(発災から10分まで)

- ・火災が発生していたら初期消火を行う。
- ・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等を利用する)
- ・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。
- ・家屋倒壊等のおそれがあれば、非常持出品を持って一時避難場所に避難する。

参加希望は、各自治会でとりまとめていただいております。ご加入の自治会へご確認ください。

持ち物

体育館履き、外履き用袋、タオル、飲み物、軍手、メモ帳、筆記用具など

主催：東林地区連合自主防災隊(東林地区自治会連合会)
避難所運営協議会(東林地区5協議会)
現地対策班(東林まちづくりセンター)

<お問い合わせ先>東林まちづくりセンター Tel: 744-5187 Fax: 744-5194



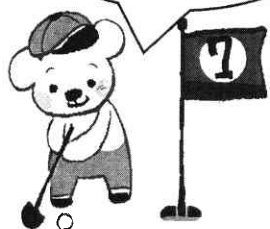
東林公民館からのお知らせ

*状況により、やむを得ず急に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及びホームページに掲載することがあります。

閉会式で

抽選会があるよ！



- ・フラミンゴチャレンジ
- ・パン釣り競争
- ・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

東林スポレク大会

開催日：令和7年10月19日（日）

午前9時～正午 雨天中止

場所：東林小学校校庭

参加費：無料

対象：館区内在住・在勤・在学の方

応募：1名～参加可能です（定員120名）

*小学3年生以下は保護者同伴。

申込み：公民館窓口及び電話で受付

9月9日（火）～10月10日（金）



東林少年野球教室

開催日 令和7年11月30日（土） 午前9時～正午

会場 深堀中央公園スポーツ広場

対象 東林公民館区内在住の小学4年生～6年生

定員 50名（定員を超えた場合は抽選となります）

内容 基礎技術の実技指導

指導 明治大学硬式野球部選手

参加費 無料

持ち物 グローブ、飲み物 ※運動しやすい服装と靴で。



申込み 10月22日（水）～11月5日（水）

公民館窓口及び電話（042-744-0087）で受付



とういんストリートピアノ



東林公民館1階ロビーに設置したピアノを弾きに来ませんか？

期 間: 令和7年11月8日(土)～22日(土)

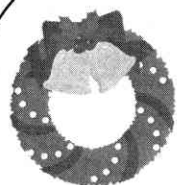
午前10時～午後4時

対 象: どなたでも

好きな曲をお弾きください。



事前申込みなし。当日、直接公民館へお越しください。



クリスマス工作教室

かんたんでかわいい

クリスマスリースを作ろう!!

令和7年12月7日 (日)

13:30～15:30

会 場: 東林公民館1階ホール

対 象: 館区内に在住・在学する小学生

定 員: 30名 (定員を超えた場合は抽選)

参加費: 300円 (材料費)

申込み: 11月1日(土)～11月19日(水)

公民館窓口および電話にて

持ち物: 飲み物、筆記用具



公民館利用団体・サークルの皆さまへ 大掃除にご協力を

11月29日(土) 10:00~11:30

東林公民館 全館



公民館を皆で気持ち良く利用できるように、年に1回、利用者が集まり大掃除をしています。

利用者同士の交流も大きな目的の一つです。

ぜひ、ご協力ください。

対 象：東林公民館を利用するサークル・各団体2名以内

集合場所：東林公民館1階ホール

持 ち 物：雑巾 ※掃除のできる服装でご参加ください。

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00~17:00 (正午~13:00を除く)
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。



レッツ「ポッチャ」～心と体の活性化～

初めての方も大歓迎♪ 誰もが参加できる「ポッチャ」のルールを学び、一緒にゲームを楽しみましょう

開催日：令和7年

※参加費無料です

11月5日(水)

講師：比嘉 敏恵氏(健康づくり普及員)

時間： 午前 10 時~12時

場所： 特別養護老人ホーム 太陽の家相模原 清菊園
(住所：上鶴間7-20-5)

定員： 30名(申し込み順)

持ち物：汗拭きタオル・うわばき・飲み物
★座学の他、体を動かす事があります。
運動しやすい服装・靴でご参加ください。

締め切り日：10月31日(定員に達し次第終了)

対象 医師から運動制限指示のない方

上鶴間4~8丁目、東林間1~5丁目にお住まいの65歳以上の方

※この事業は市の委託を受けて実施しています

〈お申し込み・お問い合わせ〉

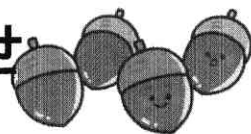
東林第1地域包括支援センター

電話 042(740)7708

平日 午前9時~午後5時まで



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和7年度 第38回東林ふくしまついを開催します！



日時：令和7年11月16日（日） 10:00～14:00

会場：東林公民館

- 内容：
- | | | |
|-------------------------|---------------|---------------|
| ○ 健康測定コーナー | ○ 食品について | ○ 福祉情報コーナー |
| ○ 子育て情報の発信 | ○ 福祉器具展示 | ○ 福祉車両展示 |
| ○ ワークショップ | ○ 喫茶コーナー | ○ 手作りパン・革製品販売 |
| ○ 子どもお楽しみコーナー | ○ D サックス演奏 | ○ バザー |
| ○ スタンプラリーでプレゼント（先着300名） | | ○ おゆずり会 |
| ○ ミニ白バイ乗車体験 | ○ にこまるくんと写真撮影 | |

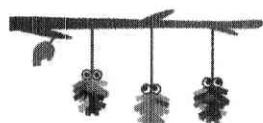
※内容は変更になる場合があります。

※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。

○自転車は公民館第2駐車場奥に停めてください。



バザー・おゆずり会を開催します！！



令和7年11月16日（日） 東林ふくしまつり内

バザー 東林公民館2階 大会議室・中会議室 10:00～14:00

※入場整理券配布は 当日 9:30～公民館玄関横にて

おゆずり会 東林公民館1階 和室 10:30～14:00

○バザーとおゆずり会の提供品を 令和7年11月12日（水）・13日（木）・14日（金）

10:00～12:00 13:00～15:00

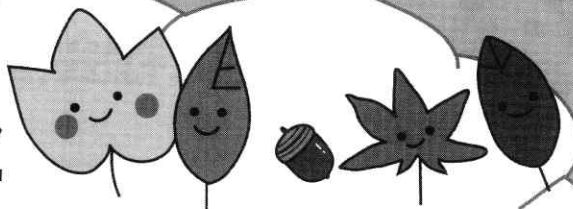
東林公民館2階 大会議室にて受け付けます。



【お問い合わせ】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）

秋の交通安全 千リリン教室



講話

交通ルールやマナーを学ぼう！

道路交通法の一部改正で自転車に関することを確認し、危ないことやいけないことを学びます。



実技指導

実際に自転車に乗って学ぼう！

こんな体験も
できるよ！

道路に見立てた場所を走行し、交通ルールを確認します。
トラックの周りで運転者から見えない所を学びます。



●白バイ・パトカーの
乗車体験

※内容については、変更が生じることがあります

ポップコーンのおみやげをご用意しています。
お誘いあわせの上、ぜひお越しください。



10/25 (土)

am 10:00～11:30

(雨天中止)

場所 上鶴間小校庭

協	力
定	員
対	象

相模原南警察署

70名(申込み順)

東林地区にお住まいの方(小学3年生から大人の方まで)

*当日は自転車でお越しください。

(自転車をお持ちでない方も参加できます)

申込期間

9月24日(水)～10月15日(水)

申込み・問合せ先

(TEL) 042-744-5187 (平日9:00～17:00)

(MAIL) tourin-jichiren@outlook.jp

主催

東林地区交通安全母の会 (東林まちづくりセンター内)

男声コーラス「ラルゴ」創立 25 周年記念コンサート

開催のお知らせ

- ★ 2025年11月22日(土) 開場13:00 開演13:30
- ★ 相模原南市民ホール/南区合同庁舎内 (入場無料、全席自由)
- ★ 指揮: 小黑健裕 ピアノ: 大熊かをり、湯山京子
- ★ 友情出演 女声コーラス「スペランツァ横濱」
- ★ 演奏曲目

・「Ombra mai fu(Largo)/樹木の蔭で(ラルゴ)」 ・「琵琶湖周航の歌」 (作曲 吉田ちあき)
・「Stand Alone」 (作曲久石譲) スペシャルドラマ『坂の上の雲』より ほか 17 曲

【主催】 男声コーラス「ラルゴ」

【問合せ】 阿部(042-743-7265)/鈴木(042-749-1933)

料理講習会のお知らせ

楽しく学び、楽しく調理・美味しく試食

～生活習慣病予防・フレイル予防講習会～



相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガビー

【実施日】 10月25日(土)
【時間】 午前10時～12時30分
【場所】 東林公民館 料理実習室
【費用】 500円
【持ち物】 エプロン・三角巾・タオル・マスク
【定員】 20名

内容

調理実習(献立)
主食: ご飯
主菜: 鶏とカブのクリーム煮
副菜: 三色ポン酢わさび和え
スイーツ: さつまいもスティック

申し込み受付期間

10月15日(水)～10月20日(月)

申込先 わかな会 (担当: 江藤)

Tel 070-6564-7654

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会
相模原市健康増進課



◀わかな会ホームページ
からも申込みでき
ます♪

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期: 9月1日～11月30日(抽選12月)

後期: 12月1日～令和8年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター
042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



これからどうしたら良いかわからず、お悩みの皆さまへ
身近な若者のことでお悩みの皆さまへ



“さがみはら若者サポートステーション”で相談してみませんか?!

“さがみはら若者
サポートステーション”

(厚生労働省および相模原市委託事業)

は、15～49歳の方を対象とした自立を
目指す若者とそのご家族のための
公的な総合相談窓口です。

右記を含めてお問合せはこちら↓

042-703-3861

または

QRコード



～説明会・セミナーのご案内～

《ご本人・ご家族・支援者様向け》

サポステ説明会&簡易相談会

日時：2025年10月30日(木) 13:30～16:30 / 定員：6組(申込順)

会場：ソレイユさがみ セミナールーム3 / 費用：無料・予約制

内容：最初にさがみはらサポステの詳細な説明を行い、残りの時間は
個別簡易相談を順次行います。

※説明会は毎月2回開催していますので、お問合せください。

《ご家族・支援者様向け》

家族セミナー 「家族をひらき、若者を外の世界に橋渡しする」

日時：2025年11月29日(土) 9:30～11:30 / 定員：50名(申込順)

会場：サン・エールさがみはら第1研修室 / 費用：無料・予約制

内容：さがみはら若者サポートステーションの運営法人代表が登壇
いたします。

住宅の防犯対策に補助を行います

～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！～

【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)

【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7年10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(防犯性能が高いもの) ・補助錠 ・鍵付き宅配ボックス など

【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7年11月5日(水)から12月26日(金)まで

※先着順、予算(2,000件分)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各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)



相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和8年度実施分 募集のお知らせ～

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内
で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業
を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽

TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973

メール fund@yumenome.com

ホームページ http://www.yumenome.com

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること



申込

令和7年12月12日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。





高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

日にち	会場
令和7年11月14日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
令和8年 1月 9日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年 3月13日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上＝各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896 (公社)かながわ住まいまちづくり協会

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年11月・12月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・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7年11月開講予定日	令和7年12月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	6(木)	13(木)	午前
	02	—	1(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	20(木)	27(木)	午前
	04	—	15(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文書作成)	05	7(金)	14(金)	午前
	06	—	3(水)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	21(金)	28(金)	午前
	08	—	17(水)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	4(木)	午前
	10	7(金)	14(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	18(木)	午前
	12	21(金)	28(金)	午後
パワーポイント 入門	13	10(月)	17(月)	午前
	14	—	12(金)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	4(火)	11(火)	午前
	16	—	5(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	—	—	午前
iPhone (通話やLINE等)	18	5(水)	12(水)	午後
Android (通話やLINE等)	19	18(火)	25(火)	午前
	20	—	—	午後
スマホ入門Ⅲ (通話やLINE等)	21	—	—	午前
	22	19(水)	26(水)	午後

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
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345



横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山 5 丁目 11-50 (指定管理者) 横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcg@yokohamaryokuchi.com



ハンドメイドの作品販売・ワークショップ
グルメなキッチンカーに焼きいも…。
こども も おとな も 秋をめいっぱい楽しめる。
ツリーライティングも開催！
秋を、公園を、もっと楽しむ。
買って楽しい、作って楽しい、食べて幸せ。

『よこやまオータムフェスタ』開幕です！

料金：入場無料

注意事項：

- ・荒天中止（当日 8 時までに公園 WEB サイトで告知）
- ・混雑、満車が予想されます、公共交通機関でお越し下さい。

さがみはら療育事業所合同説明会

放課後等デイサービス・児童発達支援

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

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時：10月26日（日）開場10:30 ~ 15:00

場所：相模原市立産業会館多目的ホール

参加費：無料



児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、それぞれの療育内容についての説明ブースや楽しい体験ブースがあるイベントです。ぜひお子さまと一緒にお願いします！

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

東京地方税理士会相模原支部 相続税セミナー＆個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日時】令和7年11月9日（日）13時15分 開場

13時30分 ~ 14時15分 相続税セミナー（成年後見制度についても一部解説します）

14時20分 ~ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使い第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります



【会場】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2

相模原市南区相模大野 3-3-2 bono相模大野 サウスモール3階

【定員】先着40組 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい

セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です QRコードからの予約も可能です

主催：東京地方税理士会 相模原支部

共催：東京地方税理士協同組合 相模原支所



相模原市後援
弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できる、チャンスです！！

令和7年11月16日（日）場所：相模原市市民会館 3F 大会議室

時間：午後1時30分～午後4時（当日受付順 予約不要）

主催：相模原士業連絡協議会

構成団体：神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部

神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

【問合せ】

東京地方税理士会相模原支部 042-759-0046

看護職復職支援「復職技術研修会」

採血とBLS（一次救命処置）の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。
併せて個別の復職相談も行います。

日時 10月26日（日）午前9時30分から午後3時まで

場所 相模原看護専門学校（南区新磯野4-1-1）

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名（申込順）※10月17日（金）までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が4割引!!!



料金 45分間 通常 5,000円（税込） が 3,000円（税込）に!

予約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

（お問合せ）

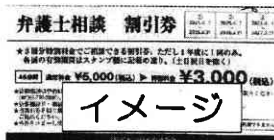
相談場所 相模原相談センター（神奈川県弁護士会）

住所：中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1階

*「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の

「弁護士相談 割引券」をご持参ください。

（割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい）



☆☆☆ 「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

特殊詐欺等対策講話を開催します！

事前予約
必須！

南区に在住する市民を対象に、講話を通して特殊詐欺等の現状と対策について学ぶことができます。
また、振り込め詐欺対策や被害防止の呼びかけ等の防犯活動のスキル向上を目指します。

開催日時：令和7年11月14日（金） 午前10：30～11：40

会場：南区合同庁舎3階 講堂（相模原市南区相模大野5-31-1）

小田急線相模大野駅北口から徒歩約10分またはバス「高相合同庁舎前」下車徒歩1分

実施内容：特殊詐欺等の現状と対策について

参加費：無料

対象：南区内在住の市民

定員：40人（申込順）

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

募集期間：10月22日（水）～11月6日（木）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）



とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第32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。

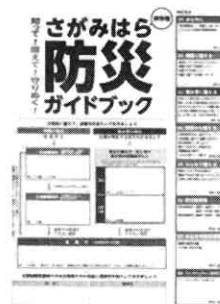
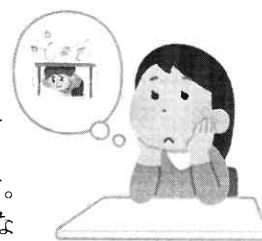
第32号は、「災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！」をご紹介します。地震や風水害などの災害が起きたとき、自主防災組織などを中心に地域のみんなで、高齢者や障害者などの「災害時要援護者」をサポートしましょう。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック23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！！



男声コーラス「ラルゴ」 創立25周年記念コンサート

友情出演：女声コーラス「スペランツァ横濱」

演奏曲目

「Ombra mai fu (Largo)／樹木の蔭で(ラルゴ)」

「琵琶湖周航の歌」 (作曲：吉田ちあき)

「遠くへ行きたい」 (作曲：中村八大)

「ああ 人生に涙あり」 (作曲：木下忠司)

「Ó sole mio／私の太陽」 (作曲：E.ディ・カプア)

演奏曲目

「少年時代」 (作曲：井上陽水／平井夏美)

「昂」 (作曲：谷村新司)

「シューベルトのアヴェ・マリア」

「Stand Alone」 (作曲：久石 譲)
(スペシャルドラマ『坂の上の雲』より)

ほか



指導／指揮：小 黒 健 裕 ピアノ伴奏：大 熊 かをり・湯 山 京 子

令和7年11月22日(土)／開演：13時30分(開場：13時)

相模原南市民ホール(相模原市南区役所内)

〔 交通：小田急線「相模大野駅」北口より徒歩10分 〕

入場無料／全自由席

主催：男声コーラス「ラルゴ」 後援：KCC かながわ合唱指揮者クラブ・相模原市合唱連盟

問い合わせ：コンサート実行委員会 阿部・電話042-743-7265／鈴木・電話042-749-1933

元気なうちから地域とつながろう

東林いきいき塾共催企画

『未来に繋ぐ  元気な足で歩くために

知っておきたい大切なこと』 講座

日時

10月31日(金) 午後2時～4時

テーマ

『足・腰の健康について』



「第二の心臓」といわれている足。「いつまでも自分の足で歩きたい」を少しでも長く、実現して行けるよう、森下記念病院の理学療法士、いろは堂薬局の薬剤師から日常的に取り組める対処法や予防法について学んでみませんか？

講座終了後には理学療法士、薬剤師への個別の相談コーナーもあります。

ぜひ、みなさんの申し込みお待ちしております。

会場

東林公民館 1Fホール (相南1-10-10)

講師

1部 午後2時～

森下記念病院

岩井 理学療法士



2部 午後3時～

いろは堂薬局

新田 薬剤師



講座終了後・・・

個別相談コーナーもあります

対象

東林間、上鶴間、相南、松が枝地区に在勤・在住の方

定員

80名 (申し込み順)

《お申込み・お問合せ》

東林第1地域包括支援センター

☎ 042 (740) 7708

平日 午前9時～午後5時

持ち物

お薬の相談を希望する方は
お薬手帳をご持参ください

主催: 東林第1地区地域づくり部会

東林第1地域包括支援センター 共催: 東林地区社会福祉協議会

第38回

かぞくみんなで
きてね!

健康と福祉を
見て!
体験して!
知ってみませんか?



東林 ふくしまつり

令和7年11月16日(日)

10:00~14:00

とう りん こう みん かん

東林公民館

※駐車場はございません。徒歩・自転車でお越しください。

○健康測定コーナー

○福祉情報コーナー

○福祉器具展示

○ワークショップ

○手作りパン・革製品販売

○スタンプラリーでプレゼント

○にこまる君と写真撮影

○お野菜クイズ

○子育て情報の発信

○福祉車両展示

○喫茶コーナー

○子どもお楽しみコーナー

○公民館館長DJサックス演奏会

○ミニ白バイ乗車体験

※内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

同時開催! バザー (2階大・中会議室 整理券配布・9:30~)

子ども用品

おゆずり会 (1階和室 10:30~14:00)

東林ふくしまつり実行委員会

問合せ: 東林地区社会福祉協議会 (東林まちづくりセンター内)

TEL/FAX 042-705-3315 (平日 9:00~17:00)

福祉体験スタンプラリーで 景品をプレゼント！

👉印は、スタンプラリー対象

なくなり
次第終了

第38回

東林間

ふくしまつり

令和7年11月16日(日)

10:00~14:00

場所：東林公民館

- 1 スタンプラリー受付・ゴール
- 2 民生委員児童委員 PR コーナー
- 3 総合案内
- 4 子ども向けコーナー (有料)

※スーパーボールすくい・綿菓子・ポップコーン

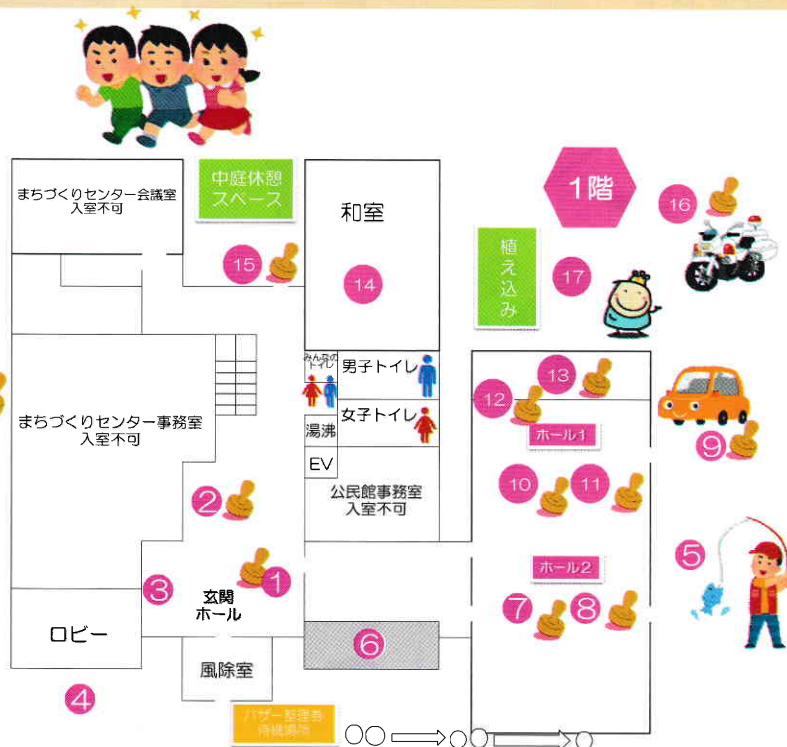
- 5 魚釣りゲームコーナー (有料)
- 6 D サックス演奏
- 7 ホール2 (脳トレ体操・ターゲットポッチャ)
- 8 ホール2 (自治会 PR コーナー)
- 9 福祉車両展示
- 10 ホール1 (健康測定)
- 11 ホール1 (お野菜クイズ)
- 12 ホール1 (高齢・障がい部会 PR)
- 13 ホール1 (福祉器具展示)
- 14 おゆずり会
- 15 子ども若者部会 PR
- 16 防犯啓発コーナー・ミニ白バイ展示

※10:00~12:00: 白バイに乗って写真撮影できます

- 17 にこまるくんと写真撮影コーナー

※撮影時間は当日受付でご確認ください。

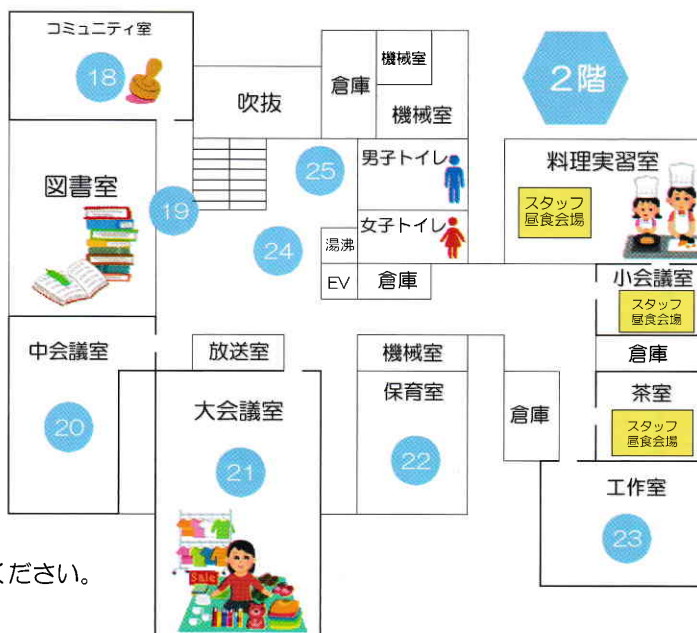
☆フラッグガーランドは会場内に展示してあります。



- 18 コミュニティ室(ワークショップ：有料)
- 19 物販 (レモンタイム：革製品)
- 20 中会議室 (バザー)
- 21 大会議室 (バザー)
- 22 保育室 (ボールプール)
- 23 工作室 (喫茶コーナー：有料)
- 24 物販 (スワンベーカーリー：手作りパン)
- 25 物販 (のこのこ：手作り雑貨)

※レモンタイム・輝・手話サークル

※5才までのお子様の遊びコーナー



※プログラムの内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

※物販・ワークショップは数に限りがあります。

第38回東林
ふくしまつり

おゆずり会開催



おゆずり会は福祉的活動を目的としています。



おゆずり品ご提供のお願い

こども衣類・絵本・おもちゃ・雑貨など

まだ使える子育て用品を必要な方におゆずりします。

小さくなってしまった子ども服、絵本、使わなくなったおもちゃ類など皆様のご協力をお待ちしています！



受け付けできないもの

破損・シミ・汚れのあるもの
動作確認できないおもちゃ
など



おゆずり品受付

受付期間：11月12日(水)から11月14日(金)

受付場所：東林公民館 2階大会議室にて

受付時間：10:00～12:00 13:00～15:00

* 提供品の訪問収集は行っておりません。



第38回東林ふくしまつり 子ども用品おゆずり会(乳幼児)開催！

開催日：11月16日(日) 10:30～14:00

開催場所：東林公民館 1階 和室

- ・1家族15分以内で3点までお選びいただけます。(3点のうちおもちゃは1点)
- ・当日おきもちボックスを設置させていただきます。
- ・ご協力いただいたおきもち金は東林地区の福祉活動に役立たせていただきます。
- ・エコバッグをご持参ください。

地域の子育て情報も
分かる！

【問い合わせ】東林地区社会福祉協議会(東林まちづくりセンター内)

☎・FAX 705-3315(平日 9:00～12:00 13:00～17:00)

第38回ふくしまつり バザー

バザー品 提供のお願い

- ☆日用品・雑貨→新品・未使用・未開封の物
- ☆福祉品(シルバーカー・杖等)→壊れていない物
- ☆秋冬衣料→洗濯済の物
- ☆子ども用品(衣類・おもちゃ・絵本等)



○バザーの売り上げは、東林地区の福祉活動に役立たせていただきます。

○提供していただいた品物の返却はできませんので、ご了承下さい。



【受付できないもの】



- ×破損したもの ×シミや汚れのあるもの ×食品類 ×刃物類 ×ゴルフクラブ
 - ×額縁 ×紳士用スーツ・ジャケット ×使用できない家電
 - ×サイズの確認できない衣類 ×大型家電 ×大型家具 など
- ※お持ちいただいても引き取りはできません。また、処分もできません。

バザー提供品受付期間

日 時: 令和7年11月12日(水)・13日(木)・14日(金)

10:00~12:00 13:00~15:00

受付場所: 東林公民館 2階 大会議室・中会議室

* 提供品の訪問収集は行いません。



第38回ふくしまつり バザー

日 時: 令和7年11月16日(日) 10:00~14:00

場 所: 東林公民館2階 大会議室

整理券配布: 9:30~

配布場所: 東林公民館玄関前

☆エコバックをお持ちください。



子どもの人権を大切にしよう！

603号

児童館だより

2025. 10. 1

編集発行 東林間児童館 TEL042-748-7562

ミニ運動会

6月11日、児童館ホールにて春のミニ運動会が繰り広げられました。赤と青二組に分れ、応援団長を中心にホールいっぱいの歓声が響き渡りました。児童による運営スタッフ、大人によるゲスト審査員二人にお願いしての真剣な対抗戦でした。競技種目はデカパンリレーなどリレー中心です。全競技が終了したところで、二組同点。延長戦を望む声が双方から沸き起こり、延長戦まで突入する盛り上がりでした。最後は全員に参加の品が手渡され終了しました。



7月に入り、児童館に七夕の笹飾りが設置されました。笹は児童館運営委員の阿部さんのご厚意によるものです。児童による短冊には、いろいろな願い事が書かれ吊るされました。

願い事、天に届け！

七夕飾り



児童館の主な行事

- | | |
|----------|--------------------------------|
| 10月26日 | ハロウィンパーティー |
| 11月上旬 | ヨガ（ヨガ体験） |
| 12月5～10日 | クリスマス工作
（クリスマス小物作成） |
| 12月14日 | クリスマス会 |
| 1月上旬 | お正月遊び
（コマ回し・かるた等） |
| 2月4日～8日 | おひな様工作 |
| 2月下旬 | 卓球大会 |
| 3月下旬 | 新1年生交通安全教室
（交通安全母の会による安全教室） |

そろってポーズ ヨガ体験

5月24日。「木のぬくもりの中でヨガを体験してみませんか」という呼びかけに、親子を含め22名が参加しました。先生の指導で、みんなそろってポーズ。心地良い汗をかきました。11月もヨガ体験を予定しています。参加をお待ちしています。

みんなで楽しめた！

夏まつり

夏休み直前の7月18日。恒例の

児童館夏まつりが開催され、大勢の参加者でにぎわいました。参加者全員によるビンゴゲームから始まり、ヨーヨー釣りなど親子で楽しむことができました。なお、受付など児童がスタッフとして活躍しました。最後は参加者全員におみやげが手渡されました。



夏休み工作

8月1日から「作って遊ぼう」と題して、夏休み工作を実施しました。「ベンハムのコマ」と「万華鏡」を作り遊びました。この科学工作は作って遊ぶ活動を通して、新しい発見を生みだします。科学的な思考を深めることに役立つことでしよう。



地震 こわい！

起震車体験

7月22日児童館に初めて起震車が来ました。地震のお話から始まり起きた時床に伏せて身を守る姿勢など具体的に指導して頂きました。また児童による、消火器を使用的に向かって水を噴射する、初期消火訓練も体験できました。参加者からは「関東大震災の時の恐怖の揺れを体験できて良かった。」「親子いっしょに体験でき防災について考えられた」の声が。



楽しいおはなし会

毎月第1と第3水曜日、おはなしと手あそび、絵本のよみきかせをしています。9月の手あそびは「虫かご」、おはなしは「腰折れ雀」絵本は「ターちゃん」とペリカン」「アンガスとねこ」でした。10月までは4時から、11月からは3時30分からになります。絵本は読書の入門。児童の生きる力になることでしよう。ぜひ楽しいおはなし会へお集まり下さい。

新職員紹介

この度、石井郁代さんが配属されましたので、ご紹介いたします。はじめまして
7月から東林間児童館でお世話になっております石井郁代と申します。東林間に住み始めて16年になります。近隣の皆様方のご支援ご協力を賜りながら、児童館に来てくれる子ども達が、出来るだけ良い環境の下、楽しく過ごせるように精一杯努めてまいりますので、どうかよろしく願います。



topics

- 特集記事「東林すこやかひろば開催告知！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 10月以降のイベント紹介

東林すこやかひろば

11/9(日)
10:00~14:00

参加
無料

「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、
楽しみながら健康や福祉に関する体験できる催しがたくさん！
また専門的な方々へ、実際に相談をできる場もあります。

- 1 ボッチャ体験**
東林第1地域包括支援センター
10:00~14:00
老若男女問わず、だれでも楽しめるスポーツ「ボッチャ」を体験しよう。
- 2 歩き方測定**
福祉事務所 ヤマシタ
10:00~12:00
簡易的な歩行速度システムを用いて歩行力のチェックができます。
- 3 パン販売**
ベーカリーキッチン ボナペティ
11:00~12:30頃
東林間にある「ベーカリーキッチン ボナペティ」による出張販売。
- 4 物忘れチェック・個別相談**
東林第1地域包括支援センター
10:00~14:00
ケアマネジャー、支援センターの介護相談や、『物忘れ簡易スクリーニング』で認知機能の状態をチェックできます。
- 5 お薬クイズ**
こだま薬局、いろは堂薬局
10:00~14:00
薬に関するクイズや残薬について個別相談できます。
- 6 握力・足指力測定**
健康づくり普及員
10:00~14:00
握力・足指力を測定します。
- 7 血管年齢測定**
南保健センター
10:00~14:00
血管年齢を測定します。
- 8 骨チェック測定**
パナソニック
10:00~14:00
簡易的な骨密度測定ができます。骨の強度を調べてみませんか。
- 9 福祉用具(電動車いす)体験**
福祉用具事業所 パナソニック
居宅介護事業所 ジョイナス
10:00~14:00
福祉用具は日々発展しています。見て、触れて、試して便利さを体験しよう。
- 10 毛糸であそぼう！**
東林ふれあいセンター
10:00~14:00
子どもから大人まで、毛糸で簡単な工作やあみものをしてみよう！
- 11 どんぐり・落ち葉工作**
東林ふれあいセンター
10:00~14:00
どんぐりや落ち葉を使って、秋を感じるかわいい工作をしよう！
- 12 健康遊具体験**
森下記念病院 理学療法士 (PT)
11:00~12:00
理学療法士による健康遊具の使い方、正しい歩行や姿勢をレクチャーします。



イベントマップ



主催 相模原市立東林ふれあいセンター 共催 東林第1地区地域づくり部会

※すべて当日受付となります。また、相談やイベントへの参加は無料です(パン販売を除く)。
 ※天候等により開催内容を変更する可能性があります。ご了承ください。

会場・お問い合わせ 相模原市立東林ふれあいセンター 南区東林間 1-22-17
 042-745-7660





No.19

書道サークル ふれあい書の会

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

始まりは、2009 年ごろ東林ふれあいセンターが主催した書道の講座がきっかけでした。講座終了後、「もっと続けたい」という有志が集まり、また講師の先生も快く引き受けてくれたため、サークルとして発足しました。当初 10 名ほどだった会員は、現在 17 名（ピーク時は 25 名ほど）となり、多くは 70 代後半から 80 代の方で、活動を続けています。

活動目標

サークルは、全国規模の書道団体「書星会」に所属し、毎月出される課題に取り組んでいます。作品を提出すれば段級位の認定も受けられ、それが会員の励みにもなっています。しかし、何よりも大切にしているのは、「昇級」よりも「楽しむこと」です。書道で競い合うことなく、「一人ひとりが自分のペースで書と向き合うこと」、「仲間と和気あいあいと楽しむこと」が大事だと考えています。

月 2 回活動し、仲間と交流しながら講師の指導を受けています。また、メンバーによっては自宅で集中して練習もしているようです。そういったメリハリのあるスタイルが、長く続けられる秘訣です。

活動は書道だけではなく。以前はハイキングや花見なども企画していましたが、現在はセンターの部屋を借りてお弁当を囲むなど、無理のない範囲で懇親会を開き、会員同士の交流を深めています。

その他にも 10 周年記念の作品展を開催しました。最近では講師が出展する大和市文化創造拠点シリウスでの展覧会に、会員も作品を展示します。

メンバーから読者の皆様へ

現在新しい会員を募集しています。書道経験は問いません。自分のペースで好きな字を書きたいという方は、ぜひ一度見学に来てください。気兼ねなく参加できる会です。仲間とのおしゃべりを楽しみながら、時には真剣に筆を走らせる。そんな充実した時間を一緒に過ごしてみませんか。

ふれあい書の会

【活動日程】 月 2 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)



10/5(日)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

10/28(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 2階 多目的室
講 師 大沼 ケイ(あじさい大学講師)



全2回

10/5(日)から
事前受付

のびのびエアロビクス[11月]

11/7・21 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



10/20(月)から
事前受付

とうりん WALK 第4回「上鶴間本町・谷口」

11/15(土)
14:00～16:00

第4回は、「上鶴間本町・谷口」方面へ。
鹿島神社などを目指して歩きます。

対 象 18歳以上 **参加費** 100円
定 員 10名(先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 東林ふれあいセンター(集合場所)
講 師 東林ふれあいセンター職員



10/5(日)から
事前受付

秋薫る ハンギングバスケット

11/16(日)
9:30～12:00

ベランダ、庭先などで楽しむ「ハンギングバスケット」で秋を感じましょう。

対 象 18歳以上 **参加費** 4,800円
定 員 15名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 1階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美(Garden&Tea 主宰)



10/20(月)から
事前受付

ガラスでつくる クリスマスツリー

11/29(土)
10:00～12:00

ガラスで綺麗なミニツリーをつくってみませんか。

対 象 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
参加費 2,500円 **定 員** 12名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2階 工作室
講 師 四方 享子(グラスインザポケット)



10/20(月)から
事前受付

クリスマスをもっと楽しむリース作り

12/7(日)
10:00～12:00

クリスマスを彩るリースをつくります。
※小学生以上のお子さまと一緒に参加できます。

対 象 18歳以上 **参加費** 2,500円
定 員 15名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 1階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美(Garden&Tea 主宰)

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。

10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
28	29	30	1	2  ● 楽しいフラダンス	3 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	4 ● リフレッシュヨガ
5  ●	6 ● 脳トレと百歳体操	7  ● あみもの時間	8 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	9  ● 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  ●	13 スポーツの日 ● 脳トレと百歳体操 ● とうりんラボミニ	14 休所日	15 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	16  ● 楽しいフラダンス	17 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	18 ● リフレッシュヨガ
19  ● とうりんラボ御朱印帳をつくろう	20 ● 脳トレと百歳体操	21  ● あみもの時間	22 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	23  ● 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  ● ハロウィンおはなし会	27 ● 脳トレと百歳体操	28  ● 歌声ひろば	29 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	30  ● 楽しいフラダンス	31 ● アートの時間 ● 健康太極拳	1

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2025 年 10 月号

2025 年 10 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