

回覧

2月クリーンデーのお知らせ

(第400回)

令和8年1月10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

2月のクリーンデー8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、15日です。)

*第3公園のみ8時30分からとなります。

クリーンデー集合場所と担当地区

- | | |
|--------------------------|--|
| *上鶴間遊園地と水道路
(上鶴間 8-4) | 東1区、東7区、東8区、東9区、東10区、東11区、東12-1区
東12-2区、東13区、東14区、東15区、東16区、東17区
東18区、東19区、東20-1区、20-2区の方
(担当役員: 柚・柳沢・藤原・土屋・岡野・溝辺・板倉) |
| *かしわ公園
(上鶴間 4-16) | 東2区、東3区、東4区、東5区、東6区の方
(担当役員: 鈴木・浅田) |
| *第4公園
(東林間 4-41) | 西1区、西2区、西3区、西4-1、西4-2区、西11区、西12区
西15区、西31区、南2区、南3-1、3-2、3-3区の方
(担当役員: 酒井・宇都木・林・小野寺・南) |
| *三角公園
(東林間 5-7) | 南1区、南7区、南8区、南9区、南10区、南11区、南12区
南13区、南14区、南15区、南16区、南17区の方
(担当役員: 富家・木全・野内・中村) |
| *第3公園
(東林間 3-13) | 西5-1、5-2区、西6-1、6-2区、西7区、西9区、西10区
南4区、南5区、南6区の方
(担当役員: 雨宮・田村(晃)・飯室・松本) |
| *林間公園と緑道
(東林間 1-22) | 西18区、西19区、西20区、西21区、西28区、西29区
西30区の方 (担当役員: 斎藤・岩本) |
| *松蔭公園
(東林間 1-5) | 西13-1、13-2区、西14区、西16区、西17-1、17-2、17-3区
北1区、北3区、北4区、北5区、北6区、北7区
東21区の方 (担当役員: 阿部・吉原・小湊・石田・長岡・上木原) |
| *第2公園と水道路
(東林間 2-11) | 西22区、西23区、西24区、西25-1、25-2区、西26区
西27区の方 (担当役員: 杉山・福田・萩原・渡辺・大内・菅井) |
| *第5公園
(東林間 3-17) | 西8区 |

*3月のクリーンデーは8日です。

回 覧

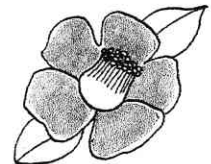
令和8年1月15日

会 長 松井 昭治

福祉部長 阿部 匡秀

第6回 東林間自治会

おしゃべりサロンのご案内



今年度最後のおしゃべりとお茶を
楽しみませんか？

お友達を誘ってお越し下さい。

日 時

令和8年2月27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

<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

回 覧

令和8年1月10日

会員 各位

自治会法人 東林間自治会
会 長 松井 昭治
交通防犯部長 木全 広幸

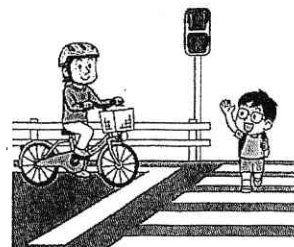


ふれあい交通教室の開催

当自治会では、毎年、少年野球チームなどに所属する子供たちを対象に、相模原南警察署の協力を得て、自転車の交通教室を開催していましたが、昨年度は対象を拡大して、広く自治会員の皆さんにも参加を呼び掛け、大勢の参加が得られました。ありがとうございました。今年度も同様に開催したいと思います。

当日は、広場に交通標識や障害物など配置し、白線を引いて模擬コースを設定し、警察官の指導のもと実地講習を行います。昨今の自転車のマナー違反や交通事故の多発を受け、さらに4月の交通ルール改正に伴い警察も本気を出して指導の強化に乗り出しています。ぜひこの機会に、お子さんに限らず、大人、特に高齢者の方も、大勢の方にご参加くださいますようご案内します。

記



<日 時> 2月28日(土) 午前10:00~11:30

<場 所> 東林間ふれあい広場(上鶴間8丁目こどもセンター隣り)

<参加申し込み>

当日は、自転車、ヘルメットをご用意ください。

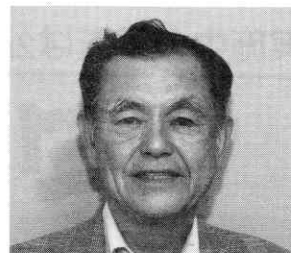
準備の都合により、2月18日(水)までに自治会事務所までご連絡ください。

問い合わせ：自治会事務所 ☎ 042-742-8297

以上

R 8 1月

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。日頃は自治会活動にご理解ご協力を賜り有り難うございます。昨年は多くの行事を行い地域の方々とふれあうことが出来ました。今年も皆様のご要望に応じて、多くの行事を行いたいと思います。今年東林消防署が建て替え工事に入ります。救急車が配備されると、より安全で安心になると思います。昨年も災害が各地で発生しました。家に生活用品や食料、水等をしっかり備蓄して、避難所に行かなくても在宅で生活ができるようにしておきましょう。日頃から近所付き合いを密にしておけば依り安心出来ると思います。今年は災害も無く、皆様にとって良い年であることを御祈念申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

東林地区自治会連合会 会長 田村久司

南区管内の市民税・県民税申告及び確定申告のお知らせ

- ◆3月16日(月)までに、市民税・県民税申告は相模原市へ、確定申告は相模原税務署へ申告してください。
- ・「市民税・県民税申告」は、郵送での申告を推奨しています(申告書は、相模原市HPからダウンロードできます。)
- ・「確定申告」は、便利な電子申告(e-Tax)や郵送により申告できます。詳しくは国税庁HPをご確認ください。
- ◎申告受付・予約に関する詳細は、相模原市HP又は「広報さがみはら(2/1号)」をご覧ください。

【南区管内の申告受付特設会場】

【重要】会場での相談、作成補助は混雑回避のため、オンラインによる事前予約が必要です(先着順)。※申告書の提出のみは、事前予約不要。会場の開設期間が縮小されています。確定申告は相模原税務署の確定申告会場をご利用ください。

申告受付 特設会場	ユニコムプラザさがみはら (ポーノ相模大野サウスモール3階)
受付期間	2月16日(月)～2月19日(木)
受付時間	午前9時45分～午後4時

※令和9年2月からの申告時期より、上記会場では申告の受付をいたしません。
※「ユニコムプラザさがみはら」は、商業施設内にあり、駐車場は有料です。

◆会場での確定申告の相談、作成補助は対象・対象外があります。

【対象】

給与所得、雑(年金等)所得、総合課税の配当所得、一時所得(いずれも住宅借入金等特別控除の追加をしない申告)

【対象外】

総合譲渡所得(短期・長期)、不動産所得、事業所得(営業・農業)、申告分離課税で申告をする所得(土地、建物及び株式等の譲渡所得・上場株式等の配当所得・先物取引所得・山林所得・退職所得)、住宅借入金等特別控除の追加をする申告及び準確定申告(出国・死亡)。また、その他雑所得等で複雑な相談がある・有利不利の判定に関して相談がある・既に税理士が関与している等の場合は、税務署や税理士にご相談ください。

- ◆「ユニコムプラザさがみはら」では申告書類等の配布はしません(受付日を除く)。また申告受付に関し、「ユニコムプラザさがみはら」へ直接のお問い合わせはご遠慮ください(下記連絡先にお問合せください)。

連絡先 【市民税・県民税の申告及び受付会場について】
相模原市市民税課 ☎042-769-8221(直通)
【所得税の確定申告について】
相模原税務署 ☎042-756-8211(代表)



東林公民館からのお知らせ

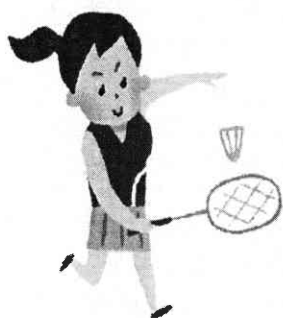
*状況により、やむを得ず急に中止となる場合があります。

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。

ファミリーバドミントン大会

*ファミリーバドミントンの経験が少しでもあれば、参加出来ます。

*ラケット・シャトルは用意しています。



開催日：令和8年2月14日（土）

午前9時～11時30分

会場：上鶴間小学校 体育館

対象：ファミリーバドミントンの経験者

館区内在住・在勤・在学（小学3年生以上）

定員：30名（定員を超えた場合は抽選になります）

（3名で1チームですが、足りない場合は要相談）

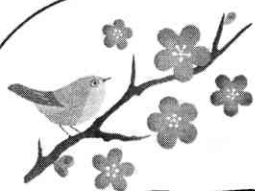
参加費：無料 上位入賞には賞状、賞品があります。

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：1月9日（金）～1月30日（金）

*公民館窓口および電話にて受付

東林公民館 文化事業



真打と迎える春の寄席

2月21日 土

開演13:30（開場13:00）

東林公民館 ホール

席料（お一人）500円

小・中学生100円 未就学児無料

先着順！

定員120名 自由席

公民館窓口で入場券販売中

販売時間：午前9時～正午、午後1時～5時

※1月26日（月）休館日

柳家吉緑



柳家 吉緑（やなぎや きちろく）

2022年 第21回さがみはら若手落語家選手権 優勝

2025年 落語協会真打昇進

令和7年度

東林文化祭

令和8年3月7日(土) - 8日(日)

午前10時 ~ 午後4時

東林公民館

ステージ発表・作品展示・体験コーナー・模擬店

詳細は2月号でお知らせします。お楽しみに！

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。

相模原税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期 間	会 場	所 在 地	時 間	対 象 者	事 前 申 込
1月28日(水) ～ 1月29日(木)	ソレイユ さがみ イオン橋本店6階	相模原市緑区 橋本6-2-1	午前9時30分から 午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】	・年金受給者 ・給与所得者	<p>○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。</p> <p>○ オンラインによる事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。</p> <p>詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。</p> <p>○ 税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。</p> <p>○ オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、 [050-1792-4600]</p> <p>(受付時間：平日午前10時～正午、午後1時～午後4時)へお願いします。</p> <div><p>事前申込サイト</p><p>下記いずれかのサイトから事前申込をお願いします。</p><div><p>無料申告相談 専用LINE事前 申込</p><p>Web事前 申込</p></div></div>
2月4日(水) ～ 2月6日(金)	おださがプラザ ラクアル・オダサガ 4階	相模原市南区 南台3-20-1	午前9時30分から 午後3時まで 【事前申込をお願いします】	(注)次の方は、申告相談の対象外となります。 ①土地・建物・株式などの譲渡所得がある、②贈与税、消費税の申告書作成・相談、③住宅借入金等特別控除の適用を受ける、④不動産所得や事業所得などがある、⑤給与収入が800万円以上、⑥死亡・出国で確定申告が必要、⑦複雑な相談内容や有利不利の判定が必要	

そ の 他

- マイナンバーカードや源泉徴収票など申告に必要なものをお持ちください。
- 申告書等の提出のみの場合は、相模原税務署に直接ご提出ください。郵送でも提出できます。
- 一部、当日入場整理券の配付を行います。無くなり次第終了となりますので、オンラインによる事前申込をご利用ください。
- 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

期 間	会 場	時 間	オ ン ラ イ ン 事 前 予 約
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月1日の日曜日は 開場します。	相模原税務署	【受付】午前8時30分から 午後4時まで 【相談】午前9時から 午後5時まで	確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。 ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。 ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。 ※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。 ※ ①スマートフォン②マイナンバーカード③マイナンバーカードの暗証番号(4桁)及び署名用暗証番号(英数字6～16文字)をご用意ください。
注 意 事 項		1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方	
・2月2日(月)から3月16日(月)までの間、税務署の駐車場は使用できませんので、お車の来署はご遠慮ください。		事前予約が必要です。オンライン/事前予約をご利用ください。 当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。	

※ 詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

～転ばぬ先の体操～

『元気倶楽部』

・筋力低下転倒を予防するための体操です

・みんなで楽しく運動し、健康長寿を

▽2026年度元気倶楽部参加者の募集

▽2026年4月から2027年3月まで基本的に毎月1回

▽毎月第一月曜日(日程は参加者が決まり次第参加者に知らせます)

【会 場】 東林公民館 1階ホール

【時 間】 午前10時～11時30分(受付開始 9 時 30 分)

【対 象】 東林公民館区在住の65歳以上の方で、体力には不安はあるが
室内でのウォーキングやストレッチ体操などができる方

・当日受付で血圧測定を行います。血圧が160/100 以上時は、安全確保のため見学となります

・当日体温が日常より1 度高い時、体調がよくないときはお休みしてください

【募集人数】 25 名(定員以上の時は抽選となります/定員以下の場合 2 回以上の方抽選です)

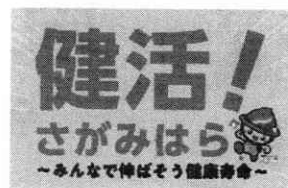
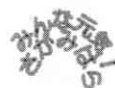
【持ち物】 筆記用具・飲み物・マスク

【費 用】 無料

【申込み】 受付開始 2 月 3 日(火)～3 月 1 日(日)

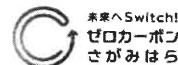
相模原市コールセンター 電話042(770)7777 午前 8 時～午後 9 時(年中無休)

【主 催】 東林地区健康づくり普及員協議会



今年の冬も無理のない範囲で節電を！

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～



【エアコン】

- 重ね着や加湿などにより体感温度を上げて無理のない範囲で室温を下げましょう。
- フィルターが目詰まりしないよう、定期的に清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで暖かい空気を循環させましょう。
- 室内の暖かい空気が窓に触れて冷やされるのを防ぐため、厚手のカーテンを使用しましょう。床まで届くタイプのカーテンは、より高い保温効果が期待できます。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。

おうちでも、
ぜひ試してみてね！



【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。)
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納、冷凍庫内はできる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【照明】

- 使わ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 Tel.042-753-9550



BOOK OFF

相模原市とブックオフは
「空き家対策」等に関する
「包括連携協定」を締結しています

空き家を活用
したいけど、どうすれば？

遺品やお部屋の片付けの
話はどこに聞けばいいの

活用

税金

管理

空き家の
管理・手入れ
どうしよう

住まなくなった 「おうち」の 無料 相談会

相続

売却

登記

登記・税金について
わからない

「相談してよかった。」の声が多数

全国3,000件以上のご相談を
受けてきた 空き家専門のプロ相談員が
お悩みに答えます。

日時

2月28日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

BOOKOFF PLUS 古淵駅前店

(アパレル・家電館3階：南区古淵2-17-15)

日時

3月27日(金)、28日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)

(イオン橋本店6階：緑区橋本6-2-1)

時間

午前10:00～12:00

定員 各日5組(予約制)

午後 1:00～ 4:00まで

※原則予約制(当日受付も可)

対象 市内に空き家をお持ちの方

相談時間 1組1時間

市担当課 住宅課 042-769-9817

申込 ご予約・お問い合わせは、下記番号へお気軽にお電話ください

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

プロに無料で
相談できる！

03-6701-4618

シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

令和8年2月、3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2月開講予定日		令和8年3月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—		4(水)	11(水)	午前
	02	5(木)	12(木)	—		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—		18(水)	25(水)	午前
	04	19(木)	26(木)	—		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	6(金)	13(金)	5(木)	12(木)	午前
	06	—		—		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	20(金)	27(金)	19(木)	26(木)	午前
	08	—		—		午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	5(木)	12(木)	—		午前
	10	—		9(月)	16(月)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	19(木)	26(木)	—		午前
	12	—		23(月)	30(月)	午後
パワーポイント 入門	13	—		6(金)	13(金)	午前
	14	18(水)	25(水)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	—		3(火)	10(火)	午前
	16	3(火)	10(火)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—		—		午前
	18	6(金)	13(金)	5(木)	12(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	—		17(火)	24(火)	午前
	20	17(火)	24(火)	—		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—		—		午前
	22	20(金)	27(金)	19(木)	26(木)	午後

☆☆☆ 「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

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します

ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。

看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日時 令和8年2月8日（日）午前9時から午後1時まで

会場 ウェルネスさがみはら5階会議室（中央区富士見6-1-1）
＜JR 横浜線「相模原駅」からバス＞

対象 ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人
・看護補助者を希望する人（資格は問いません）

参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 2月2日（月）までに病院協会へご連絡ください。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

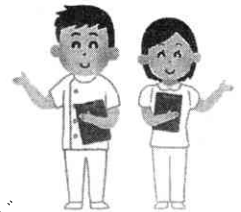
その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【問合せ】 相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



病院協会 HP 二次元コード



とうりん防災瓦版

第35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35号は、「高層ビル・マンションの防災対策」をご紹介します。

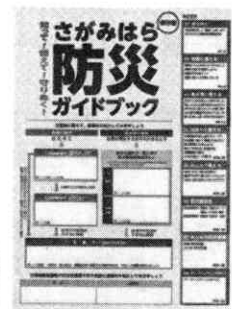
地震が発生すると、高層ビル・マンションではエレベーターの停止、窓ガラスの破損、オフィス機器や家具の転倒・移動、電気・ガス・水道などのライフラインの停止といった被害が想定されます。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック8ページを参照ください。）

東林地区連合自主防災隊

「さがみはら防災ガイドブック」は、定期的に確認
するなど、日頃から災害に備えておきましょう！！



館報 とうりん

第234号

発行 東林公民館

編集 広報部

相模原市南区相南1-10-10

☎ 042-744-0087(代)

人口……………41,663人

(男20,511・女21,152)

世帯……………22,585世帯

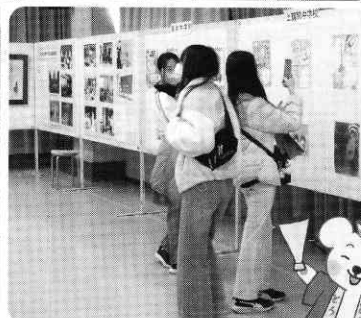
(R7.12.1現在)

東林文化祭

令和8年

3月8日
(日)3月7日
(土)午前10時～
午後4時

日頃の成果を發揮
作品と発表の場
お楽しみに！



昨年の様子

展示

- ・絵画
- ・俳句
- ・写真
- ・手芸
- ・書道

模擬店

- ・焼きそば
- ・お汁粉
- ・フランクフルト
- 等々

発表

- ・器楽演奏
- ・詩吟
- ・舞踊
- ・手話劇
- ・合唱
- ・太極拳
- ・ダンス
- ・朗読

学ぶ喜び、集う楽しさ 全10回 東林高齢者学級

東林高齢者学級を9月17日から11月19日まで開催しました。

今年の高齢者学級は、企画の段階で、「新しい事にチャレンジしてみよう」との話し合いからスタートしました。結果、未来のクリーンエネルギー水素を知るため、都内の施設「東京スイソミル」に社会見学、フィナンランド発祥のゲームスポーツ「モルック」体験、交通安全の「新ルール」は体操を交えて楽しく学習・・・等を取り入れ、参加者には大変好評でした。そして、講義も新しい取組み方で進めました。音楽の講義も、「トランペット」の楽器の歴史を学びながら、世界の有名な曲を聴くことが出来、新鮮な感覚で学び、かつ公開講座で、より多



くの方に聴いていただきました。さらに、健康面では椅子で出来る「ヨガ」や薬剤師さんが教える「健康法」、歯科衛生士さんの「口腔衛生の超大事さ」などが、家に帰っても実践できる「目からうろこが・・・」の盛りだくさんの内容でした。

また、古典の「奥の細道を学ぶ」では女性学級との合同講座で行い、意見交換も実施しました。

心とカラダ・ことを磨く9回の学び 女性学級「かぐや」

9月6日(土)～11月22日(土)まで、心とカラダ・ことを磨くというテーマのもとで全9回の講座を開催しました。薬膳講座の学習を受けて準備委員が季節に合ったメニューを話し合い、家庭で取り入れやすい薬膳料理の実習を行いました。ズンバやメイク講座、朗読、

薬用植物園見学、寄せ植えを、毎回ワクワクしながら取り組んでいました。好奇心をもつて知りたい・学びたい仲間が集い、体験あり、お出かけの楽しい出会いの場になりました。(山)



レッツ、ダンス!!



全員で記念写真をパシャ!

これらの学級の取組みは、来年度はもっと進化する予定です。皆さん、期待してくださいね。

大正琴講座 9月2・16・23日(火)

全3回で大正琴講座を開催しました。大正琴は、右手でピックを持ち、左手で鍵盤を押して弾きますが、左右の異なる動きに戸惑う方も。全員初心者のため、最初は皆さん苦戦していましたが、「脳の活性化によさそう!」と隣席と言葉を交わす場面もありました。練習の後は、「チューリップ」や「七夕さま」の曲にも挑戦。最後は全員で心を合わせて合奏を楽しみました。



「いくつになっても新しいことに向き合うことは素晴らしい」「昔、母が弾いていたのを思い出します」などの声が聞かれました。講座をきっかけに有志でサークルも立ち上がり、新しい仲間づくりの場となりました。(柴)

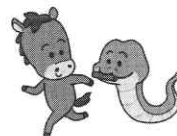
とうりんストリートピアノ 11月8日(土)～22日(土)



1階ロビーに今年もピアノを設置し、ストリートピアノを開催しました。クラシックから歌謡曲まで、老若男女問わず、多くの方が演奏してくださいました。開催期間は2週間でしたが、来館された方がうっとり聞き入っていました。



2年ぶりの



東林スポレク大会

東林小学校校庭 10月19日(日)

天候が危ぶまれる中、200名の参加者を迎えてスポレク大会が行なわれました。準備運動の後、片足立ちフラミングはバランスをとるのがなかなか難しい。パン釣り競争では「アンパンだった」「クリームパンだ!」と、あちこちで成果を見せあっていました。その後、ストラックアウト、輪投げ、パターゴルフ、ターゲットボッチャの4種目を巡っていきました。パターゴルフという、大人の種目かと思いきや、小学生も大活躍でした。最後のお楽しみ大抽選会は雨が降りだしたので、公民館のホールでとなりましたが、大いに盛り上がりました。

(山)



～参加団体の皆様～
ありがとうございました

- ・とうりん鼓笛隊
- ・鶴の台フレンド鼓笛隊
- ・東林中学校
- ・上鶴間中学校
- ・東海大学付属相模高等学校中等部

とうりん コンサート

東海大学付属相模高等学校
中等部ホール

11月30日(日)

約500名の観客の皆さんの前で演奏した出演者の皆さん。緊張した面持ちで始めた演奏も最後は笑顔があふれていました。

今年も東海大学付属相模高等学校中等部のホールをお借りし、東林コンサートが開催されました。クリスマスが近いこともあり、かわいい衣装の鼓笛隊の演奏に続き、踊りも入った中学生の素敵な吹奏楽。三中学合同の「ウィーアーコンフィデンスマン」は100名による圧巻の演奏でした。ラストは「ふるさと」、三校の演奏に合わせて観客の皆さんも合唱に参加され、会場がひとつにまとまりました。



会場全員で「ふるさと」を合唱

東林少年野球教室

11月30日(日)

東林野球教室が11月の最後の日曜日に、深堀中央公園で行われました。

今回は参加者55名で、明治大学野球部は8名でした。定例のジョギングやキャッチボールから始まり、トスバッティングによるキャッチング、体幹トレーニングのジャンピングなど、皆、楽しみつつ、厳しいトレーニングに励みました。そして、最後は明大選手ス



ラッガーの長距離トスバッティングです。55人のジュニアたちが待ち構える中、ホームラン級の弾が飛んで来ます。至高の時間です。このために、少年たちは参加していると言っても過言ではありません。全ての教室の内容が終了した後は、集合写真撮影、選手のサイン会とイベントで締めくくりました。明治大学の選手の皆さん、ありがとうございました。

トリー君からの挑戦状!

12月10日から1月14日

特別企画「トリー君シリーズ」冬休み期間に開催しました。公民館に子どもたちの声が響き賑わいました。

大掃除

ピカピカに!!

11月30日

74団体、約100名の参加があり、公民館がピカピカになりました。ご協力ありがとうございました。



東林公民館からのお知らせ



●ファミリーバドミントン大会

開催日：令和8年2月14日(土)
 時 間：9時～11時30分
 対 象：館区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以上)
 定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)
 参加費：無料
 持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル
 会 場：上鶴間小学校 体育館
 申込み：令和8年1月9日(金)～30日(金)



●真打と迎える春の寄席

開催日：令和8年2月21日(土)
 時 間：13時30分～
 定 員：120名(先着順)
 席 料：大人500円 小中学生100円 未就学児無料
 申込み：令和8年1月7日(水)～
 公民館窓口にて販売中
 午前9時～正午、午後1時～5時



～公民館活動と一緒に盛り上げませんか？～

●専門部員を募集しています

東林公民館には地域の皆さんが力を合わせて活動をしていくために、4つの部を設けています。
 (体育部・青少年部・文化部・広報部)

●東林サポーターを募集しています

東林公民館では、様々な事業を行っています。事業当日のお手伝いをしていただける方を募集しています。

詳しくは、公民館窓口へ

地域を元気に！ まちに笑顔を！！

図書室からのお知らせ

知っていますか？本の予約取置やリクエストができます♪

○東林公民館図書室には、約15,000冊もの本があります。新着本も随時取り入れています。

ぜひ図書室をご利用ください。新着本の一覧は、公民館ホームページでご覧になれます。

○本にはしおり、をご利用ください。

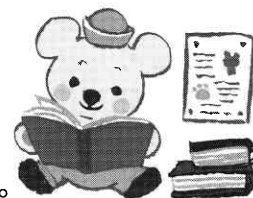
貸出本にふせん紙などを貼っていませんか？ふせん紙を貼ってしまうと、ふせん紙の接着剤がつき、本の傷みや破損の原因になってしまいます。本にはしおりなど、接着剤がないものをご利用ください。

【東林公民館図書室】

開館時間：午前10時～午後5時 ※開室直後や閉室間際は混雑します。

休 室 日：月曜日、祝日の翌日、第2木曜日、年末年始

※公民館休館日(第4月曜日)、年末年始は返却ポストも利用できません。



編集後記

今回は高齢者学級や女性学級で同じ講座を受講する新たな試みがありました。いつもと違う顔ぶれに新鮮さを感じた方もいたと思います。新しいことにチャレンジしながら、公民館が多くの人出合いと学びの場になりますように。
 後半もこどもまつりや寄席、文化祭等々、楽しい催しがあります。是非、足を運んでみてください。
 (山)

東林公民館では「公民館ホームページ」「案内チラシ・ポスター」「回覧東林情報」などでも公民館の情報を発信しています。併せてご覧ください。

なお、詳細については公民館へお問い合わせください。(休館日は毎月第4月曜日)※開催日・開催内容等につきましては、やむを得ず、変更する場合があります。

県民のまもり

KANAGAWA PREFECTURAL POLICE



第321号



発行 令和 7 年 11 月
神奈川県警察本部
総務部広報県民課
電話 045-211-1212

<https://www.police.pref.kanagawa.jp/>

みんなであめよう!! 国際電話詐欺 #みんなとめ

オレオレ詐欺や還付金詐欺など特殊詐欺のだましの電話の多くが国際電話番号から、架かってきています。

固定電話は国際電話不取扱受付センターに休止の申込みをすれば、+（国番号）から始まる国際電話番号の発信・着信を無償で休止することができます。**だまされる前に申込みを！！**

国際電話不取扱受付センター 0120-210-364



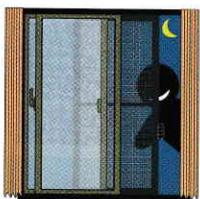
オペレーター案内は平日9:00~17:00
自動音声案内は24時間対応しています
Webからの申込みはこちらから
<http://www.kokusai-teishi.com>



住宅侵入犯罪を防ぐ 5つのポイント

犯人は**侵入に時間がかかる**とあきらめる！

窓のカギも
忘れずに



防犯性能の高い
カギの設置



ディンプルキー

防犯ブザーや
補助錠の設置



防犯フィルム
で補強！



足場を
作らない



神奈川県警察では、防犯活動に役立つ情報を「ピーガルくん安全メール」、「県警公式アプリかながわポリス」等を通じて配信しています。是非、ご覧ください。



ピーガルくん
安全メール



犯罪抑止対
策室公式X



県警公式アプリ
かながわポリス

「オウム真理教」知ってますか？

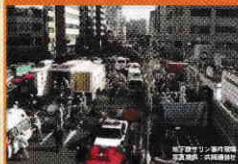
オウム真理教による地下鉄サリン事件の発生から30年が経過しました。

教団は、現在も「Aleph（アレフ）」をはじめとする主流派と「ひかりの輪」を名のる上祐派が活動を続けています。

アレフは、一連の凶悪事件を知らない若い世代を対象に、街頭や書店で声掛けを行うほか、SNSを利用して宗教色を隠した各種イベントを開催するなどして勧誘活動を継続しています。

巧妙な勧誘活動の手口に注意しましょう。

「オウム真理教」とは？



- 教人を指定する教団により、かつて凶悪事件を発生
- 国家能力を圧倒するべく武装化
- 地下鉄サリン事件(1995年)等、数々の凶悪事件を発生
- 「Aleph」「ひかりの輪」と名を変え、今も活動中
- Alephは、凶悪事件を隠して、宗教活動の名目に関連
- ひかりの輪は、主催行事への参加を一種にも呼びかけ

事件を風化させない

神奈川県警察

詳しい情報は県警察ホームページをご覧ください



神奈川県警察職員美術展

入場無料



開催日時 ◇ 令和8年2月25日(水)～3月2日(月)
午前10時から午後6時まで
(最終日は午後3時まで)

開催場所 ◇ 横浜市西区宮崎町26-1
横浜市民ギャラリー 展示室2階

展示作品 ◇ 絵画・写真・書道・手工芸の4部門

神奈川県警察の職員が制作した作品を多数展示しています。
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

主催：神奈川県警察・神奈川県警友会

他人事じゃない。
「拳銃のない安全な社会を目指して」



見た・聞いた＝拳銃110番



拳銃110番 0120-10-3774

ジュウミナナシ



戦後に回収されなかった拳銃等の未回収の拳銃を発見した場合は警察までご連絡ください。



神奈川県警察HP
拳銃のない安全な社会を目指して



まずは相談



シャープハレバレ
8080

安全運転相談ダイヤル「# 8080」は、運転に不安を感じる方やそのご家族のための相談専用電話です。

安全運転相談は、病気、身体の障がい等をお持ちの方の運転免許の取得、運転免許をお持ちの方の運転の継続、運転免許証等の返納等に関して、本人又はそのご家族からの相談を受け付けております。

このダイヤルでは、専門知識の豊富な職員が、安全運転の継続に必要な助言・指導のほか、運転免許証等の自主返納制度や各種支援についてご案内をしています。お気軽におかけください。

受付時間 8:30～17:00
月～金曜日（祝日・年末年始の休日を除く）



交番統合後の治安を守る アクティブ交番

○遺失・拾得届の受理



○園児とのふれあい活動



県警察では、平成31年3月、「神奈川県警察交番等整備基本計画」を策定し、令和2年度から交番統合を進めています。

交番統合後の治安対策として、交番機能とパトカーの機動力を兼ね備えた「アクティブ交番」を32台導入（令和7年4月1日現在）し、統合した地域の駅前、公園、商業施設等で、落とし物や事件・事故等の受理、警察相談への対応、児童の見守り活動などを行っているほか、機動力を発揮してのパトロールも実施しています。

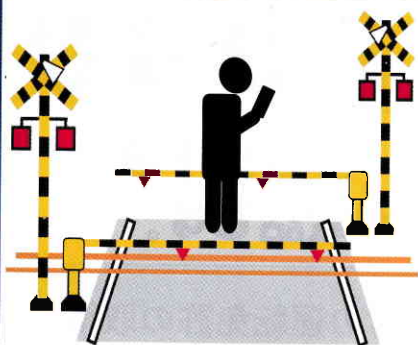


○児童の見守り活動



鉄道警察隊からのお知らせ

STOP! ながらスマホ



ながらスマホで遮断機や警報音に気が付かないまま踏切内に進入し、電車と接触した事例が発生しています！
危険な場面に遭遇したら、「非常ボタン」を押してください。



11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です

犯罪の被害にあわれてお困りの方、
ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。

かながわ犯罪被害者サポートステーション

☎ 045-311-4727

月～土曜日 9:00～17:00

(日曜日、祝日、年末年始を除く)



詳しい情報は県ホームページをご覧ください



犯罪被害者等支援シンボルマーク
「ギョっとちゃん」

はい110番です 事件ですか 事故ですか

神奈川県内の昨年1年間の110番通報件数は約106万件で、全国では3番目に多く、約30秒に1件の割合で入電しました。

神奈川県内からの110番は、すべて横浜市中区にある110番センター（警察本部）につながります。

110番センターでは、「事件ですか？事故ですか？」と聞いた後で順番に6つの事項をお尋ねしますので、落ち着いて答えてください。

言語や聴覚に障害がある方の110番通報については、

■FAX110番

■110番アプリ

にて対応しています。

詳細はホームページをご確認ください。



正しく使おう緊急通報

児童クラブ、こどもセンター、児童館

職員大募集中



どんな仕事内容ですか？

募集中の職種は、「児童育成支援員」と「児童育成支援補助員」の2種類です。それぞれの職種で、主に次のようなお仕事に当たっていただきます。

支援員	施設の運営や児童への生活指導、保護者対応、関係機関との連絡調整などの業務を中心に行います。
補助員	支援員等の指示により児童の見守りや生活指導、支援が必要な児童への対応などを行います。



誰でも働くことができますか？

支援員と補助員の募集要件（資格の有無など）は次のとおりです。

支援員	①保育士又は幼稚園・小学校・中学校・高校の教諭となる資格 ②児童クラブ等での実務経験 ※①②いずれか一つに当てはまる必要があります。
補助員	資格等は必要ありません。

どちらの職種も、児童への健全育成に理解と熱意があり、児童を指導する体力がある方のご応募をお待ちしております！

お問い合わせ

相模原市こども・若者未来局 **こども施設課**

〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15

電話 042 (769) 8370 (直通) 給与・任用班

午前8時30分から午後5時まで（正午～午後1時は除く）



募集している勤務先はどこですか？

下記の全施設で募集しています。
ただし、欠員状況によっては、募集がない施設もあります。

市立こどもセンター	児童クラブ	児童館
24施設	43施設	24施設

勤務日や勤務時間はどれくらいですか？

支援員は「概ね週3～5日程度」、補助員は「概ね週3日程度」の勤務です。
なお、勤務時間は、曜日や学校の長期休業等によって変わりますので、下記を参考にしてください。

勤務施設	平日	土曜・夏休み等長期休業
児童クラブ	学校終了後から19時15分まで (3～5時間勤務)	8時から19時15分まで (3時間～7時間45分勤務)
児童館	13時から17時まで (2～4時間勤務)	9時から17時まで (4時間～7時間勤務)
こどもセンター ※勤務体制は、右記の児童クラブシフトと児童館シフト両方の勤務となります。	児童クラブシフト	
	学校終了後から19時15分まで (3～5時間勤務)	8時から19時15分まで (3時間～7時間45分勤務)
	児童館シフト	
	9時～17時まで (開館時間によって異なる場合あり)	9時から17時まで

※勤務はシフトにより異なります。

お給料等はいくらですか？

職種	時給	備考
支援員	1,409円 (※勤務条件に応じて社会保険の適用あります。)	<ul style="list-style-type: none"> 勤務実績に応じて期末手当の支給があります。 勤務実績に応じて昇給があります。 報酬額又は期末手当の支給月数については、改定となる場合があります。
補助員	1,273円	

※通勤費は、通勤距離が2キロメートル以上の場合、規定に基づき支給します。(徒歩通勤除く)
なお、勤務先の施設に職員用の駐車場はありません。

申込方法を教えてください

こども施設課、こどもセンター、児童クラブ等にある申込書に必要事項を記入し、こども施設課(市役所本館4階)へ直接持参するか、郵送して申込みしてください。

※申込書は、表面記載の市ホームページからダウンロードすることも可能です。
※直接持参の場合は必ず事前に連絡の上、お越しください。
※提出された写真、申込書は採否に関わらず返却いたしませんので、ご承知おきください。
※支援員の職種を希望する方は、資格を証明する書類が必要となりますので、申込書と一緒に提出してください。(詳しい資格要件は、市ホームページからご確認ください。)

採否は、申込後、面接試験により決定します。
みなさまの沢山のご応募をお待ちしております。

わくわく

1

相模原市立東林ふれあいセンター

No.46 | 2026



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

topics ||

- 特集記事「第1回『東林すこやかひろば』開催しました！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 1月以降のイベント紹介

イベント
開催報告

東林すこやかひろば

2025年11/9(日)に開催しました!

当日は多くの方にご参加いただきました!
ご参加いただきました、みなさま
ありがとうございました!



「パン販売があるから、温かいコーヒーがうれしい。」



約1時間30分ほどかけて、
ライオンを完成させてくれた方が
2名おり、「達成感すごい!」と
喜んでくださったのが印象的でした...





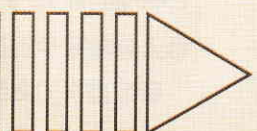
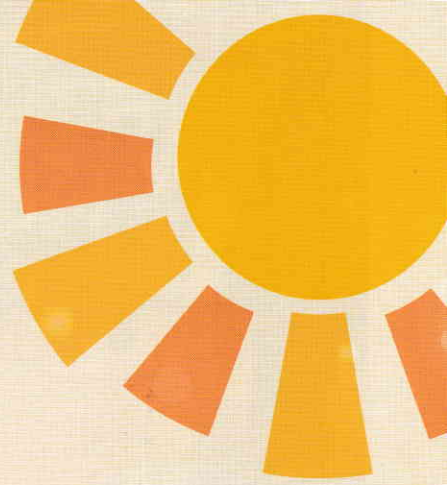
「子ども向けの工作だけど、パーツやシールが
いっぱいあるから大人も飾り付けを楽しめた、
と保護者の方にも楽しんでいただきました。」



「どんぐりを転がして色をつけるのが楽しい」



「こういうイベントをやってくると助かる、ありがたい」との声をたくさんいただきました！
1つ1つのイベントへの関心が高く、あれもこれもと一度にいろいろまわり、楽しんでいる様子でした。
今後もこのような健康イベントを開催できたらと考えております。その際はぜひ足を運んでみてください。





No.22

自彊術サークル

東林自彊術 (とうりんじきょうじゅつ)

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

子育て時期を共に過ごした母親同士で、2016年12月に「東林自彊術」を結成しました。きっかけは今の講師が自彊術の講師資格を取得したと聞き、教えてもらえないかと声をかけたことです。その後地域の方や口コミ、自彊術普及会からの紹介などでメンバーが増え、現在は60～70代の女性13名になります。メンバーには当時働いている方も多かったので、土曜日限定の活動になっています。

活動目標

人間には、病気になっても正常に戻そうとする自然治癒力があります。それを活性化させ高めることで、自ら健康を取り戻すよう仕向ける体操が自彊術です。自彊術には31の動作があり、この動作を行うことによって全身の関節を1万数千回動かします。そして独特の呼吸法を用いて自律神経を整え、全身の筋を屈伸して柔らかくすることで血管も柔らかくなり、老いの進行をゆるやかにして若さを保つことができます。メンバーの中には、自彊術を続けていくうちに慢性的に不調だった体調が改善したり、元々低かった平均体温が高くなって、風邪をひかなくなったという人もいます。

体操を行うことだけが私たちの最終目標ではありません。これを継続して行うことで心身のバランスを取り、老化の進行を防いで元気な若々しい身体をよみがえらせ、その先にある『やりたい事』に手が届くよう日々励んでいます。

メンバーから読者の皆様へ

メンバーの中には様々な分野の経験者がおり、合間のおしゃべりで話しているうちに問題解決！という場面も多く見られ、楽しい時間が過ぎていきます。また、1人では運動を続けられなくても、みんなと一緒にだとモチベーションが維持できて続けられるようになります。自彊術をしながらみんなで楽しく交流することで、皆さんも一緒に心と身体が整う良い1週間を締めくくってみませんか。

東林自彊術 (とうりんじきょうじゅつ)

【活動日程】 月4回(土曜日)

【活動場所】 東林ふれあいセンター、東林公民館

●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)



講座・イベント情報



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

1/9・23 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



事前受付中

とうりん WALK 第5回「中和田」

1/15 (木)

14:00～16:00

第5回は、「中和田」方面へ。泉龍寺、
長嶋神社や、道正坂などを巡ります。

対 象 18 歳以上 参加費 100円

定 員 10 名(先着順)

持ち物 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



当日受付

東林おはなし会

1/25 (日)

15:00～16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ
をします。

対 象 どなたでも

参加費 無料

定 員 15 名(先着順)

会 場 1 階 キッズスペース

講 師 おはなしのポケット



1/5(月)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

1/27 (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

1/5(月)から
事前受付

のびのびエアロビクス【2月】

2/6・20 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



1/20(火)から
事前受付

とうりんラボ「アフリカの 楽器カリンバを作ってみよう」

2/23(月・祝)

14:00～16:00

アフリカの民族楽器「カリンバ」を
身近な素材で作って、奏でてみよう♪

対 象 小学生以上

参加費 150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

事前受付方法

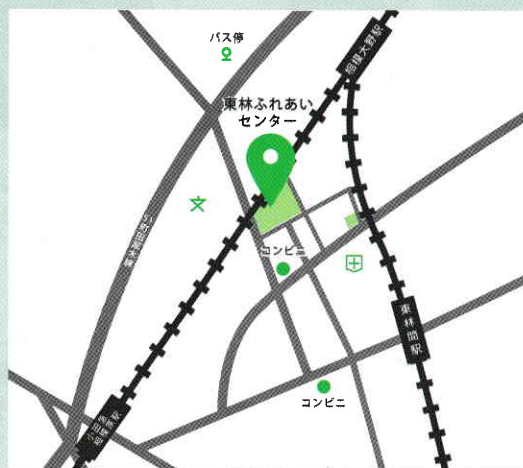
窓口もしくは電話にて受付

※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。

1 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	31	1	2	3
年末年始休所日 12/29 ~ 1/3						
4 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	5 ● 脳トレと 百歳体操	6 カラオケ ● あみものの 時間	7	8 カラオケ ● 夜の フラダンス	9 ● アートの時間 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュ ヨガ
11 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりん ちびラボ	12 成人の日 ● 脳トレと 百歳体操	13 休所日	14 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	15 カラオケ ● 夜の フラダンス ● とうりん WALK	16 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	17 ● リフレッシュ ヨガ
18 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	19 ● 脳トレと 百歳体操	20 カラオケ ● あみものの 時間	21 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	22 カラオケ ● 夜の フラダンス	23 ● アートの時間 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりん ラボ ● 東林 おはなし会	26 ● 脳トレと 百歳体操	27 カラオケ ● 歌声ひろば	28 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	29 カラオケ ● 夜の フラダンス	30 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	31 ● リフレッシュ ヨガ

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 1 月号

2026 年 1 月 4 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

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