

# 回覧

## 3月クリーンデーのお知らせ

(第401回)

令和8年2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

3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<br>(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<br>東12-2区、東13区、東14区、東15区、東16区、東17区<br>東18区、東19区、東20-1区、20-2区の方<br>(担当役員: 杣・柳沢・藤原・土屋・岡野・溝辺・板倉) |
| *かしわ公園<br>(上鶴間 4-16)     | 東2区、東3区、東4区、東5区、東6区の方<br>(担当役員: 鈴木・浅田)   |
| *第4公園<br>(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<br>西15区、西31区、南2区、南3-1、3-2、3-3区の方<br>(担当役員: 酒井・宇都木・林・小野寺・南)                                    |
| *三角公園<br>(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<br>南13区、南14区、南15区、南16区、南17区の方<br>(担当役員: 富家・木全・野内・中村)  |
| *第3公園<br>(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<br>南4区、南5区、南6区の方<br>(担当役員: 雨宮・田村(晃)・飯室・松本)  |
| *林間公園と緑道<br>(東林間 1-22)   | 西18区、西19区、西20区、西21区、西28区、西29区<br>西30区の方 (担当役員: 斎藤・岩本)  |
| *松蔭公園<br>(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<br>北1区、北3区、北4区、北5区、北6区、北7区<br>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<br>(東林間 2-11)  | 西22区、西23区、西24区、西25-1、25-2区、西26区<br>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<br>(東林間 3-17)      | 西8区  |

\*4月のクリーンデーは12日です。

# 回 覧

令和8年2月1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サロンです。

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

☆次年度、8月と12月以外は  
毎月開催予定です。

<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2月1日

自治会法人 東林間自治会  
会 長 松井 昭治  
子ども育成部部长 杉 明光

## うどん作り参加者募集



相模原伝統のうどんを作ってみませんか？

コシがあってとっても美味しいですよ！！

記

日 時：令和8年3月22日（日） 9：30～12：00

場 所：東林間自治会館 （東林間児童館となり/東林間4-32-5）

対象者：年長～6年生 保護者は各家庭1名までとする。

ただし、4年生以上は子どものみで参加可

募集人数：45名

2月28日（土）締切り

参加費：無料



持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ等）・マスク・お椀・タオル・飲物

申込み/問い合わせ先：東林間自治会事務所 ☎ 742-8297

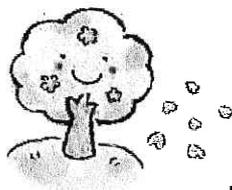
平日9：30～16：30 土曜日9：30～12：00

注) 子どものみで申込み場合は、食物アレルギーが無いことを

保護者の方に記載（所定用紙）をお願いします。

自治会会員各位

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



## 歩け歩けハイキング 参加者募集

「恩田川の桜」を見に行きませんか！！

～町田ふれあい遊歩道 芹が谷公園をめぐる～

恒例の「歩け歩けハイキング」を下記のとおり実施致します。

自然とふれあい、春を感じながらウォーキングしましょう。

申込みは先着40名様です。



<日時> 3月25日(水) 午前8時30分集合・8時45分出発

<集合場所> 東林間自治会館(雨天中止判断は前日15時)

<コース> 行程約8km



東林間自治会館 → 金森鶴金橋 → 高瀬橋親水広場

→ 恩田川桜の道 → 南大谷休憩所 → 芹が谷公園

■お弁当・お茶は「芹が谷公園」にてお渡しします。

■解散後、各自ご自由にご散策下さい。

**対象者** 自治会会員

**参加費** 1人200円(当日集金)

\*お弁当とお茶：現地配布・保険料込

- 注) 1. 歩きやすい靴を履いてきて下さい。  
2. 歩行時の飲物等はお自分でご用意下さい。  
3. 事前の体調管理(体温管理など)をお願いします。  
4. お帰りの交通費は各自で御負担願います。

参考：最寄り駅 小田急町田駅 徒歩13分

申込先： 東林間自治会事務所事務局 電話・FAX 742-8297

## 東林公民館からのお知らせ

\*事業はやむを得ず急遽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およびホームページに掲載することがあります。

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

※駐車場はございません。  
 ※自転車は第2駐車場にとめてください。  
 ご協力お願いいたします。

相模原市マスコットキャラクター  
**さがみん**

登場時間  
 両日

- ①11:00頃
- ②14:00頃

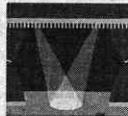


※内容は変更になる場合があります。

### 発表の部

#### 7日(土)1階・ホール

- 10:00~ とうりん鼓笛隊
- 10:15~ 秀麗会東林間大空新舞教室
- 10:30~ ひばり太極拳 ★体験できます
- 11:30~ 手話サークル みちの会
- 12:00~ 休憩タイム
- 12:30~ 720 女声コーラス
- 13:00~ 大人の絵本を楽しむ会(朗読)
- 13:30~ さがみ岳風会 みやび第二(詩吟)
- 14:00~ 相模ホルンズ
- 14:30~ 日本舞踊・座敷舞サークル吉の会
- 15:00~ マンドリン・ビバーチェ



#### 8日(日)1階・ホール

- 10:00~ 桃花村塾(詩吟)
- 10:30~ 相模台グリーンエコー(混声合唱)
- 11:00~ 音楽せらびい♡コスモス ★体験できます
- 12:00~ 休憩タイム
- 12:30~ ウクレレクラブラバンダー  
ウクレレサークルはなみずき
- 13:00~ あじさいピアーチェカンターレ  
~うたずき~(コーラス)★体験できます
- 14:00~ Kei.D.C(ダンス) ★体験できます



### 展示の部

#### 7日(土)、8日(日)2階・大会議室

- 色エンピツデッサン いざない会
- 手芸サークル チェリー
- 水彩画を楽しむ会 ★体験できます(7日のみ)
- すみれ会(油絵画)
- とうりん句会(俳句)★体験できます(8日のみ)
- 東林書道会
- 東林墨絵同好会 ★体験できます(7日のみ)
- 文化祭ポスター(東林中学校・上鶴間中学校)



#### 7日(土)、8日(日)2階・ロビー

デジタルカメラ同好会(写真)

#### 7日(土)、8日(日)2階・コミュニティ室

- 東林地区健康づくり普及員協議会
- 医療生協ハニー班

健康チェック

### 模擬店の部

#### 7日(土)公民館前スペース

体育 部 焼きそば、揚げたこ焼き、たい焼き  
 だんご、お茶

#### 7日(土)、8日(日)公民館前スペース

青少年部 いなり寿司、大福、コロケ  
 あたたかい飲み物

#### 8日(日)2階・工作室

東林わかな会 お汁粉



公民館窓口にチラシ置いてあります

令和8年度

東林公民館



# 新学級準備委員募集

令和8年度秋頃に開講予定の新学級の企画・運営を行う準備委員を募集します。地域課題や気になることなど、学びたいことを準備委員会で話し合い、プログラムを決めていきます。学習の企画・運営を一緒に楽しく進めましょう！

対象：館区内在住の18歳以上の方で、ボランティアで、会議等活動に出席できる方

<第1回目準備委員会：4月25日（土）13時～予定>

申込み：令和8年3月10日（火）から4月17日（金）まで

\*公民館窓口および電話にて受付

## \*委員は何するの？



アイデアを出し合って、自分も受けてみたい

「学びの場」をつくります！

## \*いままでの学級とどう違うの？

- ① 世代を超えて 大学生、社会人、高齢者・・・
- ② 選べて 経済、AI、音楽、文学、SNS、・・・
- ③ さらに学べて 特別講習、サークル化・・・

**是非、一緒につくりましょう！！**

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 \*月曜日と祝日の翌日を除く、9:00～17:00  
(正午～13:00を除く)

## 《児童クラブ等職員募集中》

Check!

- こどもの笑顔が好きな方
- 地域に貢献したい方
- 体力に自信がある方



「つでも当てはまったら、  
児童クラブなどで働いてみませんか？」

【問合せ】

相模原市こども・若者未来局  
こども施設課 給与・任用班  
☎042(769)8370(直通)  
午前8時30分から午後5時まで



相模原市  
ホームページ

資格が無くても大丈夫です◎

★お申込み★

相模原市役所のホームページから申込書を  
ダウンロードし、こども施設課にご提出ください。  
(申込書は各児童クラブにもございます。)

～あなたの『一歩』で児童を笑顔に～

## のんびりカフェ・認知症サポーター養成講座



のんびりカフェは「認知症の方を含む高齢者にやさしい地域づくり」をモットーに地元住民の方々が気軽に集い、語らう地域コミュニティです。薬剤師や看護師、ケアマネジャーも参加していますので介護に関するお悩みなど、個別のご相談もできます。

2月の、のんびりカフェは、認知症看護認定看護師 宮上さんによる【認知症サポーター養成講座】を行います。

どなたでもご参加できます。

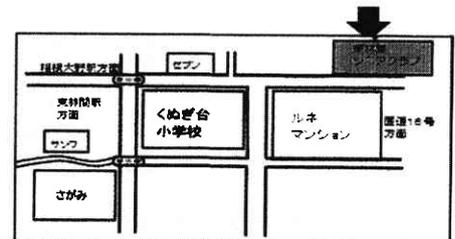
是非お越しください。

日時： 2月28日(土曜日)  
午後1時30分～3時30分頃

場所： 東林間シニアクラブ1階ホール  
(住所：上鶴間6-6-1)

費用：100円(お茶・おやつ代)

\*予約無しで大丈夫です。お気軽にご参加ください



〈お問い合わせ〉

東林第1地域包括支援センター

電話 042(740)7708

平日 午前9時～午後5時まで

★この事業は相模原市の委託を受け実施しています

介護家族の  
ための

# 認知症家族の交流会



～行ってみよう!話してみよう!日頃の悩み～

認知症の家族を介護している方、介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか?  
今回の介護家族の集いは、認知症看護認定看護師の宮上看護師から認知症について講義していただきます。認知症は誰にでも起こりうる病気です。しかし認知症がどんな病気か知っていれば早めに気付いて対応できます。講義のあとは座談会も行うので同じようにご家族を介護している方々と日頃の不安や思いを話してみませんか?是非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3月12日(木)

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)

講師:相模台病院 認知症看護認定看護師 宮上 一美氏

定員:15名(申し込み順)

締め切り:令和8年3月5日(木)

参加費 無料



<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

# こどもの 「もしも」に備える 小児救命講座

2/5(木)から  
事前受付

令和8年3月22日(日)

14:00～15:30

子育て中の方、乳児や小児の救命について  
知りたい方に向けた救命講習です。

赤ちゃんや小さなお子様に万が一のことが  
あったとき、慌てず正しい措置がとれる  
ように学びましょう。



[対象] 18歳以上 [参加費] 無料

↑画像はイメージです。

[定員] 15名(先着順) [講師] 日本赤十字社

[会場] 東林ふれあいセンター 2階 多目的室

○託児(無料)を実施いたします。ご希望の方は申込時にお伝えください。

## お申し込み・お問い合わせ

※事前にお申し込みください。  
※予告なく、開催日時を変更する場合がございます。  
予めご了承ください。

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間1-22-17

[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

みんなで音楽を楽しみましょう♪

## サマーコンサート出演サークル・団体募集

東林公民館や東林地区で音楽活動しているサークル・団体のみなさん、  
地元の音楽会「東林サマーコンサート」に出演してみませんか？  
(原則、電気を使わない楽器での演奏、コーラスなど)。

出演したいサークル・団体の代表者の方は、  
黒川（実行委員会委員長）または東林公民館にお申込みください。

東林地区を中心に活動する  
いろいろなジャンルの  
音楽サークル・団体など  
が毎年参加しています！

### 第27回 東林サマーコンサート



日時：2026年7月26日(日)

午後1時開演 (12時30分開場)

場所：東林公民館ホール

参加申込みは、2月末まで受付

お申込・お問合せ：黒川 ☎042-747-4420

主催：第27回東林サマーコンサート実行委員会

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



開催日 令和8年 2月 9日 (月)

開催場所 東林まちづくりセンター  
(相南1-10-10)

受付時間：

午前9時30分から午後1時30まで

引取りは午後2時まで (以降は南事務所保管)



自治バスをお持ちの方  
包丁など3本以上で  
100円引き

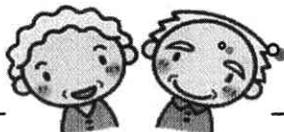
☆天候によっては、開催方法等の変更または中止することもございます。ご了承ください。

☆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10cm未満500円・刃渡り23cm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

お問い合わせ時間帯 8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中！

# 自治会員特別優待デー



自治会員専用割引(Jichi Pass)をお持ちの方に特別料金でご案内します!

**日程** 3月7日(土)、8日(日)、9日(月)

**料金**

		特別料金	一般料金
遊園地	アババス		
	大人	3,400円	4,700円
	シニア・小人 (3歳~小学生)	2,500円	3,700円
入園券	大人	無料	2,000円
	シニア・小人 (3歳~小学生)	無料	1,300円
イルミオン	入場券		
	大人・シニア	無料	2,000円
	小人 (3歳~小学生)	無料	1,300円
温泉	通常入館料金から200円引き		
BBQ	通常価格より10%割引 お問い合わせ ワイルドクッキングガーデン 042-685-0818		



屋間ぞ入園いただくと  
追加料金無しで、  
イルミオンも  
ご鑑賞いただけます。



うるりご利用で  
**駐車場が無料!**  
(うるり精算時に無料サービス券を  
お渡しいたします)

**ご利用方法** 自治会員専用割引(Jichi Pass)の提示で5名まで適用  
**お問い合わせ** 0570-037-353 (休園日を除く)



すこくおトクなこの機会に、是非ご来園ください!

## 農園を活用した児童福祉支援事業が始まっています!

協働事業提案制度で採択され、「農園を活用した児童福祉支援事業」をスタートしました。この事業は、福祉支援活動 トモダチ園 が実施主体となり、緑区三ヶ木の農園と工房を活用して行っています。



市内に在住・在学し、登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者を対象に農作業や創作活動を通じて人とのつながりを感じ、社会参加や新しい一歩を踏み出せるきっかけづくりを目的としています。

農作業では、土に触れる安心感や、成長を共に喜ぶ経験を得られるほか、工房での制作活動では、個性を尊重しながら、ものづくりを通じた自己表現の時間を大切にしています。参加者同士やスタッフとの交流を通し、「ここなら話せる」「また来たい」と思える居場所づくりを目指します。

次回開催は、2月22日(日)でバターナイフを作成します。(駐車場有)

対象に当てはまる方や、周囲に同様の悩みを抱える方がいましたら、ぜひこの取組を知っていただければ嬉しいです。

事業紹介ページへ



お申し込みはこちらから



【問合せ】 相模原市教育委員会 教育相談課 不登校支援企画班 042-769-6144

**4R(ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用)の推進と  
食品ロス(本来食べられるのに捨てられてしまう食品)の削減をお願いします!**

**【リフューズ ごみの発生抑制】**

- 必要ないものを受け取らない・買わない
- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
  - 使い捨ての割り箸やスプーンはもらわない
  - 買い過ぎない

**【リデュース ごみの排出抑制】**

- 物を大切に使い、ごみを減らす
- 食べ残しをしない
  - 買った食材はむだなく料理する

**【リユース 再使用】**

- 使える物は、繰り返し使う
- いらなくなった物を譲り合う
  - フリーマーケットやリサイクルショップを利用する

**【リサイクル 再生利用】**

- ごみを資源として再び利用する
- ごみを正しく分別する
  - 資源を再生して作られた製品を選んで利用する



**【食品ロス削減】**

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らし、焼却による二酸化炭素を削減

- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれぬ量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる



**アースクールさがみはる**  
NPO法人さがみはる地球温暖化対策推進委員会



相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL.042-753-9550

# 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

☆☆☆ 「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

## 東林地区自治会連合会 広報部員 募集

一緒に地域情報紙(東林情報)や自治連だよりを  
作ってみませんか!?

若い方や女性の方の意見を反映したく、応募大歓迎  
会合は、月一回、平日昼間の1時間程度です。

地域情報紙の掲載内容の審査を行います。

自治連だより(3回/年)の編集を行います。

問い合わせは、東林まちづくりセンターの 宮(みや)まで  
電話番号 042-744-5187

## とうりん防災瓦版

第36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36号は、「地震発生! そのときあなたはどうすればよいか?」を  
ご紹介します。

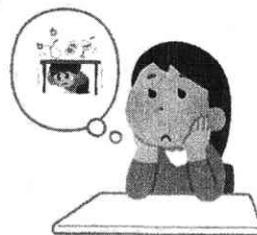
大きな地震発生の瞬間は、冷静な判断が難しいものです。いざというとき  
あわてず落ち着いて行動できるように、標準的な行動パターンを覚えておき  
ましょう。

(詳細はさがみはら防災ガイドブック3、4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!!



# わくわく

# 2

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.47 | 2026



人生100年時代を  
わくわく  
しながら生きる

## topics ||

- | 特集記事「とうりん倶楽部 2025年 振り返り」
- | 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- | 2月以降のイベント紹介

No.10

2025年1月掲載

## カローリング カローリングくらぶ

カローリングは、ボウリングやカーリングに似ており、ジェットローラーという円盤状の用具を床の上で滑らせ、ポイントゾーンに入った点数を競います。年齢、性別、体力に関係なく、世代間交流もできるコミュニケーション・スポーツです。勝敗にかかわらず、またやりたいと実感できるニュースポーツです。どうぞ参加してみてください。

【活動日】月3回



No.11

2025年2月掲載

## 剣舞・詩舞 神刀流研究部会

神刀流とは、明治23年に剣術家・日比野雷風が創設した流派であり、「剣武道」「居合道」「居合抜刀術」「詩舞道」「吟詠道」として日本や世界各地で活動している流派です。吟に合わせて剣舞する、現代の剣舞の源流の1つでもあります。剣舞や詩吟など、日本文化や歴史を実感できるところは魅力的だと感じています。覚えるのはかなり大変ですが、皆初心者から始めているので、やりたい気持ちがある方はぜひ見に来てください。

【活動日】週1回



No.12

2025年3月掲載

## ウクレレ ポッキーズ

メンバーの多くは仕事や子育てなどで音楽から離れていました。落ち着いてきた時期に、またやってみようという気持ちが再燃。気軽に始められるウクレレの話を聞いて、興味が湧き、同好の士を集めて、活動中。モットーは、純粹に「音」を「楽」しむことです。演奏を完璧にこなすことよりもみんなであまく演奏できた時、素直に喜び、褒め合うことを大切にしています。



No.13

2025年4月掲載

## 人形浄瑠璃 江戸人形浄瑠璃保存会

江戸人形浄瑠璃は、阿波・淡路系や大阪の文楽系の人形と比べると仰度をもった（ちょっとだけ上を向いている）カシラが特徴です。また、着物は動かしやすいように1～2枚に軽量化されていて、大胆にポーズをつけることができるようになっています。歌麿や写楽などの絵師は人形を見て浮世絵を描いたと言うほど、前も、脇も、後ろも同時に見ることができる人形の動きは昔から人々を惹きつけてきました。また、手を入れて動かした瞬間に、命が宿って見えるというのも、人形浄瑠璃の面白いところです。ご興味をお持ちになった方がいましたら、お気軽にご連絡ください。

【活動日】毎週木曜

No.14

2025年5月掲載

## 陶芸 れんげ作陶会

ライフスタイルに合わせたものを作ったり、誰かにプレゼントしたり…用途によって世界に一つだけのオリジナルのものを作る、というのが陶芸の楽しみの一つです。透明感のある涼し気な印象の白磁とは違い、土のぬくもりを感じられるようなオリジナル作品を作ること、それを作りあげられるような技術の向上を目指して活動しています。気になった方はぜひお気軽に見学にいらしてください。

【活動日】月4回



No.15

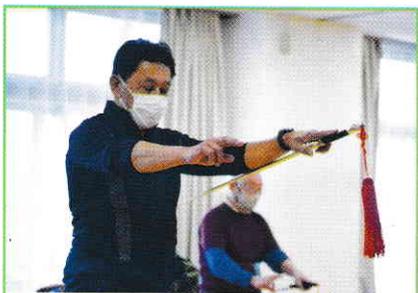
2025年6月掲載

## 卓球 卓友会

活動の目的は、「健康づくり」と、何より「仲間との時間」を大切にしています。もちろん卓球を通して健康を維持し、体力をつけています。メンバーの多くは65歳以上のため、「卓球を通して、みんなで健康増進や体力維持をはかること」を第一に活動しています。でも、それと同じくらい大切にしているのが、メンバー同士の「親睦」です。様々な人たちが年齢を重ねても仲間と共に汗を流し、笑い合える時間はとても大事だと考えます。もし、卓球に興味があって、「どんな雰囲気なのかな?」「ちょっと見てみたいな」と思ってくださった方は、ぜひ一度、活動日に見学にいらしてください!

【活動日】月4回





No.16

2025年7月掲載

太極拳

相模原太極拳同好会

中国伝統の陳式(ちんしき)太極拳をメインに、24式太極拳、仲間が増えるなかで他の太極拳も取り入れて、練習しています。身体の使い方、ゆるみを意識しながらけがのない身体作りをめざしています。陳式太極拳は全部で86の動作を持つ、楊式や24式といった太極拳の源流となる、伝統のある太極拳です。仲間と一緒に太極拳そのものの楽しさもありますが、ある曜日、ある時間に仲間と集うことを続けていくと、いいことがたくさんあります。見学等も受け付けていますので、ご興味をお持ちの方はぜひお声がけください。

【活動日】毎週日曜



No.17

2025年8月掲載

民謡

あじさいの会

民謡の起源は、農耕など自然の中で生活する人々の仕事唄にあります。民謡を謡ったり、聴いたりすると、自然豊かな情景が思い浮かび、故郷の親のことを思い出して、なつかしい気持ちになります。地方から出てこられた方々に故郷の唄を謡うと皆さん喜んでくださいます。

歌い手も聴き手も、ふるさとを全身で感じることができるのが民謡です。

民謡に興味を持ってくださった方、いつでも歓迎いたします!

【活動日】第1・3金曜

No.18

2025年9月掲載

社交ダンス

さがみのダンス・サークル

社交ダンスを始めたきっかけは「憧れ」、今は「健康と仲間」のために……。 「ドレスを着て踊るのが夢」、「ダンスへの憧れ」、「楽しそうだから」という純粋な気持ちで多くの方がこの世界に足を踏み入れました。今では「健康維持」や「足腰の強化」がダンスを続ける大きな理由になっています。音楽に合わせて体を動かす。ただ歩くだけとは違う楽しさがあるから、音楽が鳴ると自然に体が動いちゃいます。楽しみながら体を動かすことが、何より長く続けている理由です。ダンスは年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツですので、初心者の方も、男性の方も、若い方も大歓迎です。

【活動日】毎週火曜



No.19

2025年10月掲載

書道

ふれあい書の会

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。

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。

【活動日】月2回



No.20

2025年11月掲載

スポーツ吹矢

スポーツ吹矢はやぶさ

「スポーツ吹矢」の最大の魅力は、老若男女問わず、誰でもすぐにできるスポーツだという点です。運動が苦手な方でも簡単に楽しめます。サークルでは基本的に「楽しむこと」と「健康」のために活動しています。ただもし希望者がいれば大会出場も視野に入れるなど、本格的に打ち込みたい方のニーズにも応えられます。また日常生活の中でも吹矢の口部分を使って呼吸法の練習をするなど、手軽さも魅力です。少しでも興味を持たれた方は、運動が苦手でも大丈夫! まずは気軽に一度体験してみませんか。

【活動日】月2回(月曜)



No.21

2025年12月掲載

色鉛筆画

色鉛筆画アトリエさがみ

モットーは「心も頭も若々しく健康に!」です。色鉛筆画は、指先を使う繊細な作業であり、脳を刺激し、認知症の予防にも繋がると言われています。私たちは「やる気は40代!」と口を揃え、おしゃべりにも花を咲かせながら、いきいきと明るい時間を過ごしています。また講師は、予め用意した花や果物、風景など季節感のある題材でお手本と手順のレシピを用意し、色の重ね方や塗り方を丁寧に、分かりやすく指導してまいります。

色鉛筆画の魅力は、道具が少なく場所も取らず、手軽に始められる点にあります。日常生活に小さな楽しみを見つけてみませんか?新しい仲間をいつでも歓迎しています。あなたの参加をお待ちしております!

【活動日】第2土曜



## No.23

ハーモニカサークル  
ハーモニカクラブひまわり

# とっりん倶楽部

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

30年以上前に相模大野公民館でハーモニカ教室が開催されました。そこから「もっと教えて欲しい!」という熱意ある方たちが同じ講師のもとで「相模大野ハーモニカクラブ」を作りました。10年ほど経って講師の先生が退任されるタイミングで、いくつかのサークルに分かれて活動することになりました。そのうち、東林間で活動することになり今に至るのが「ハーモニカクラブひまわり」です。東林公民館から東林ふれあいセンターへと場所を移し、活動しています。

### 活動目標

音階練習をしたり、各自で練習してきた曲を発表し合ったり、みんなで1つの曲を合奏したりします。1人での練習は自宅でもできますが、皆でハーモニーを生み出す合奏ができるのがサークル活動での喜びです。練習のステップとしては、基本を学ぶことのできる昔の教科書に掲載された曲を初歩として、技術をみがいて流行歌や演歌などを吹けるようになります。普段自分が口ずさんでいる曲をハーモニカで吹けるようになると、達成感は格別です。

また、ハーモニカは健康楽器と言われています。その理由は、呼吸が基本だからです。音を呼吸でコントロールするので、息の使い方が上手になります。ハーモニカを続けていたら坂道を早足で登っても息切れしなくなったという話もあるくらいです。また、楽譜を見て、自分で吹いた音や他の方が吹く音色を聞きながら、頭を使って演奏するので、脳の活性化にもなります。

そして、現在の講師が他にも5つほどのサークルで教えているので、年に1回これらのサークルが橋本公民館に集まって発表会を開催しています。そこでの演奏を目標に、日々楽しみながら高め合っています。

### メンバーから読者の皆様へ

ハーモニカに興味を持ってくださった方、ぜひいらしてください!ハーモニカは値段が高すぎず、軽くて持ち運びやすいので、始めやすい楽器です。でもやってみると奥が深い。歌が好きの方や健康になりたい方におすすめです!

## ハーモニカクラブひまわり

【活動日程】 月2回(土曜日・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)





第2・4  
金曜日

当日受付

## 健康太極拳

2/13・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 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



2/5(木)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

2/24(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)



2/5(木)から  
事前受付

## のびのびエアロビクス[3月]

3/6(金) 13:30～14:30  
3/20(金) 16:30～17:30

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 各700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



2/5(木)から  
事前受付

## こどもの「もしも」に 備える小児救命講座

3/22(日)  
14:00～15:30

赤ちゃんや小さなお子様に万が一の  
ことがあったときの対応を学びます。

対象 18歳以上  
参加費 無料 ※託児有(事前申込)  
定員 15名(先着順)  
会場 2階 多目的室  
講師 日本赤十字社



2/20(金)から  
事前受付

※画像はイメージです。

## 春を呼ぶスワッグの教室

3/15(日)  
10:00～12:00

春の植物をふんだんに使ったスワッグ  
を作ります。

対象 18歳以上 参加費 3,900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)



2/20(金)から  
事前受付

## とうりん WALK 第6回「上鶴間」

3/15(日)  
14:00～16:00

第6回は、「上鶴間」方面へ。その後、  
つきみ野、中央林間方面を巡ります。

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

事前受付方法

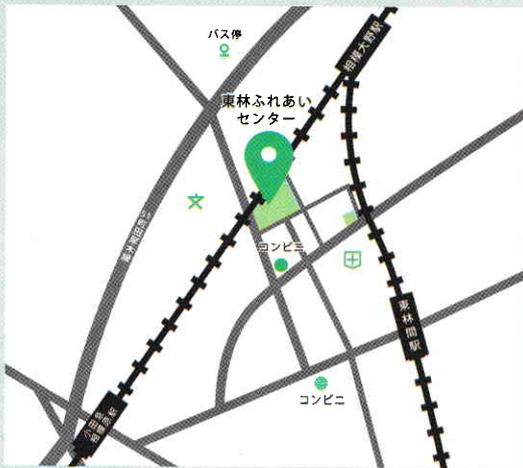
窓口もしくは電話にて受付

※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、中止となる場合がございます。

# 2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 カラオケ あみものの 時間	4 はつらつ 教室 ヘルシー 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	9 休所日	10 カラオケ あみものの 時間	11 建国記念の日 はつらつ 教室 ヘルシー 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
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	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 教室 ヘルシー 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	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 天皇誕生日 脳トレと 百歳体操 とうりんラボ	24 カラオケ 歌声ひろば	25 はつらつ 教室 ヘルシー 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 リフレッシュ ヨガ
1	2	3	4	5	6	7

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 2 月号

2026 年 2 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.torinofureaicenter.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