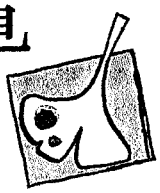
回覧　１１月クリーンデーのお知らせ



(第４０８回)

令和8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

＊１２月のクリーンデーは１３日です。

回覧

令和8年10月１日
自治会法人　東林間自治会
会長　松井昭治 ／ 総務部

健康セミナー

“誤嚥（ごえん）性肺炎” を防ごう

「誤嚥性肺炎」。耳にしたことはあるけど、よくわからない。誤嚥ってどういうこと？ どうしてそれが肺炎になるの？ 自分自身誤嚥性肺炎にかかる可能性はあるの？ 大丈夫だろうか？　もしや！の時はどうしたらいいの？　正しく知って、そしてふだんからの誤嚥予防を実践。 おいしく、健康で、楽しい人生を過ごしましょう。

日時：2026年11月13日（金）10：00～12：00

場所：東林間自治会館ホール／東林間神社となり
（駐輪可、駐車場なし）

内容：①誤嚥（ごえん）性肺炎はなぜ起きる
②誤嚥リスクの簡易セルフチェック
・参加者一人ひとり、個別に確認
③誤嚥予防エクササイズと対処法について

講師：ひがし林間歯科（上鶴間7丁目）
歯科衛生士のみなさん

無料
30名様限定

申し込み先/受付時間

東林間自治会 事務局
tel；042-742-8297
平日；9：30～16：00
土；9：30～11：30

●～10月20日までは、
東林間自治会員の方 優先予約

●10月21日以降は、東林間自治会エリア内のどなたでもお申し込みいただけます。



令和８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。

なお、今年度より赤い羽根は希望者のみとさせて頂きます。

ご希望の方は、お手数ではありますが、自治会事務所までお申し出下さい。

回覧



令和8年10月1日

第33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8年11月14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11月7日までにご連絡をお願いします。

以上

回覧 東林情報

発行日 令和8年10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

東林地区防災訓練

令和８年１１月２９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８年１１月２９日（日） 午前８時３０分～正午まで

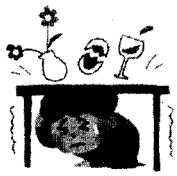
※雨天決行（但し、荒天中止）

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



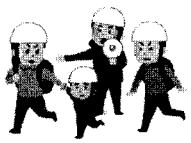
↓

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

↓



避難所での各種訓練
避難所での受入れをうけ、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）	１０分間行動（発災から１０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。	・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下さい。

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



日時 令和8年11月7日(土)
午後1時30分～3時30分まで

会場 くぬぎ台小学校　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 10月13日(火)～10月30日(金)

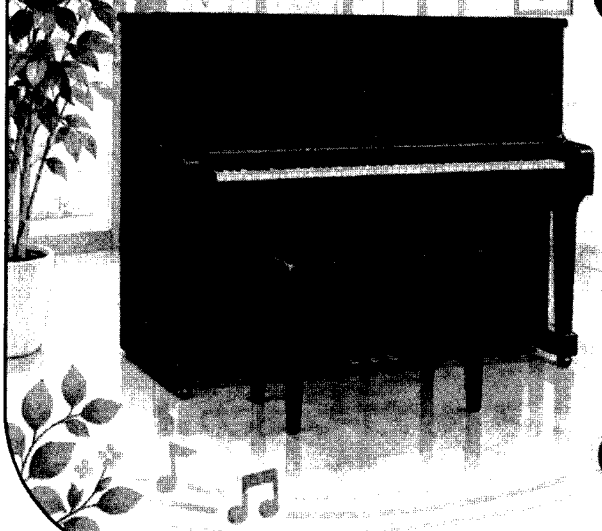
※公民館窓口および電話にて受付
☎ 042-744-0087
(午前9時～正午、午後1時～午後8時の間)
休館日　10月26日(月)

家族での参加もOK!
まずは公民館に連絡を!

主催：東林公民館

とうり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
弾きにきませんか？



期間 令和8年11月7日(土)～21日(土)
午前10時～午後4時
※11月15日は事業のため、ご利用頂けません。

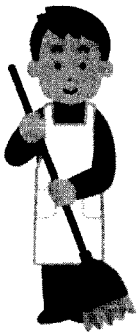
対象 どなたでも
お好きな曲をお弾きください。

事前申し込みなし。
当日、直接公民館へお越しください。

問合せ 東林公民館 042-744-0087

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28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、軍手　※掃除のできる服装でご参加ください。

お問合せ　東林公民館　☎　042－744－0087
＊月曜日と祝日の翌日を除く、午前９時～正午、午後１時～８時



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和8年度 第39回東林ふくしまつりを開催します！

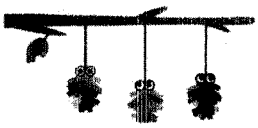


日時：令和８年１１月１５日（日）　１０：００～１４：００

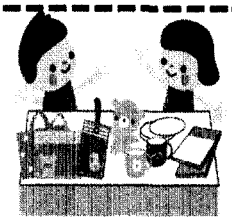
会場：東林公民館

内容：○ 健康測定コーナー　○ 栄養成分表示について　○ 福祉情報コーナー
○ 自治会情報コーナー　○ 福祉器具展示　○ 福祉車両展示
○ ワークショップ　○ 革製品・手作り雑貨販売
○ 子どもお楽しみコーナー　○ Ｄサックス演奏　○ にこまると写真撮影
○ スタンプラリークイズでプレゼント（先着２００名）○ ミニ白バイと写真撮影
○ バザー　○ 子育て支援おゆずり会　○子ども情報コーナー
○フードコート（手作りパン・喫茶コーナー・綿菓子・ポップコーン・おこわ　他）
※内容は変更になる場合があります。
※一部有料のコーナーもあります。

【お願い】○駐車スペースがございません。徒歩、自転車でお越し下さい。
○自転車は東林小学校グラウンドに停めてください。
※信号を守って、横断歩道を渡ってください。



バザー・おゆずり会を開催します！！



令和８年１１月１５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８年１１月１１日（水）・１２日（木）・１３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）

★ 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「介助技術講座」
～介助を楽にするコツを体験しながら学ぼう～



介助をしていて、体に負担を感じることはありませんか？
今回は、椅子やベッドからの立ち上がり、ベッド上での移動、介護ベッドからの起き上がり等の介助を楽にするコツを、現場で働いている介護福祉士の松本氏から教えていただきます。介助する側とされる側の両方を体験しながら、楽しく学んでいきましょう♪
講座のあとは座談会も行いますので是非ご参加ください。

〈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11月12日（木）　※参加費は無料です
時　間：午前10時～11時30分
場　所：東林第1地域包括支援センター交流室
（住所：東林間5-5-1）
持ち物：水分補給の飲み物
定　員：15名（申し込み順）
締　切：令和8年11月5日（木）

※当日は動きやすい服装でお越しください。

<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

無料　いきいき塾

いつまでも美味しく、自分らしく！
『みらいのあんしん』準備　講座



日時　10月30日（金）　午後2時～4時
会場　東林公民館　1階　ホール　定員　80名（申し込み順）
対象　東林間、上鶴間、相南、松が枝地区に在勤・在住の方　**共催：東林地区社会福祉協議会**

第1部　2時～
太陽の家 相模原清菊園
歯科衛生士　白土　麻里奈　氏
『一生美味しく、自分らしく！』
～健康長寿を支えるお口の育て方～



第2部　3時～
相模原市社会福祉協議会 南区事務所
社会福祉士　歌丸　浩一　氏
『みらいの安心ライフを』
～つながりと備えで広がるあんしんの明日～



お口の健康、元気なうちからの備えについて
今から一緒に考えてみませんか？

〈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　☎042(740)7708
（東林間5－5－1）　平日午前9時～午後5時まで

みんなで目指そう！"らくらくごはんで健康長寿"



毎日の食事は、少しの工夫で、簡単に、美味しく、栄養をとりやすくできます。
この講座では、栄養バランスを考えた食事のポイントや、日々の食事に取り入れやすい工夫などを管理栄養士の春口佳美先生から教えていただきます。いつまでも元気に過ごすために、毎日の食事づくりに役立つヒントを、ぜひ見つけに来てください♪皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日：令和8年 <3日間コース> ①11月10日(火)　②11月17日(火)　③11月24日(火)
時間：午前10時~11時30分　「健康長寿の食事法」　「炊飯器まるごと調理」　「美味しい防災調理」
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）　参加費：600円（食材費）
定員：15名（申し込み順）申込み締切日：10月30日（定員に達し次第終了）
持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、②③はエプロン

対象　できるだけ3日間とも参加できる方
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

☆☆☆　「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

無料

東林いきいき塾共催企画「啓発講座」

誰にでも起こりうる「8050問題」

～様々な理由で悩む世帯を孤立させない地域の関り方～



ひきこもりは、危険や不安から自分を守り、生き続けるための行動です。「迷惑をかけたくない」と人との距離を置き、安心を保つ場合もあります。しかし、親の高齢化に伴い、介護や親亡き後の暮らしなどの課題も増えていきます。そのため「共に生きる○○さん」として、挨拶から始まり、いざというときに声をかけ合える緩やかなつながりが必要です。
事例を通じて孤立させない地域の関りについて一緒に考えます。

日時　令和8年10月19日(月　午後2時～4時

会場　東林公民館　1階　ホール　定員　60名(申し込み順)
(相南1－10－10)※オンライン参加できます(定員なし)

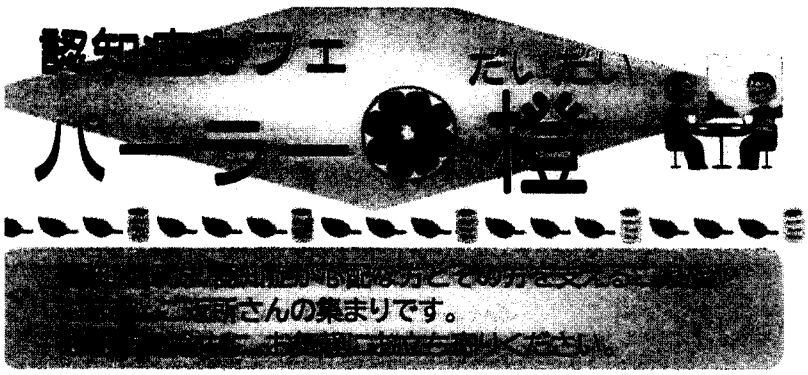
対象　東林地区にお住まいの方
8050問題やひきこもりの問題に関心のある方

講師　特定非営利活動法人KHJ全国引きこもり家族会連合会
公認心理師　KHJ広報アドバイザー　上田　理香　氏



主催：東林第2地区地域づくり部会
共催：東林第2地域包括支援センター
東林地区社会福祉協議会

【お申込み・お問い合わせ】
東林第２地域包括支援センター
☎042（705）8278
平日　午前9時～午後5時まで
下記二次元コードからはいつでもお申込できます。申込締切10/13



[redacted]

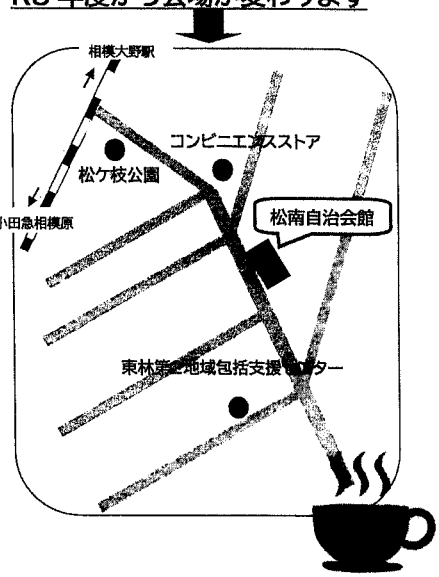
開催日　毎月　第3火曜日　時間　14時～16時

[redacted]　無料　会場　松南自治会館

[redacted]

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

R8年度から会場が変わります



[redacted]

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。

健康講座

筋肉と骨の 共存成長で健康長寿を！

健活！さがみはら

【日　時】令和8年11月17日（火）
午前10時～午前11時30分
（受付開始 午前9時30分より）

【会　場】 東林公民館　2階 大会議室

【対　象】 相模原市在住の方

【講　師】 牛山 元美 医師
（さがみ生協眼科・内科：内科部長）

【定　員】　30名（申込順）

【持ち物】 筆記用具　【費　用】 無料

【申込開始】 10月26日（月）
～11月月13日（金）
（平日午前8:30～午後5:00）

【申込先】 相模原市南保健センター
電話：042－701－7708

【主催】東林地区健康づくり普及員協議会

10月31日(土) 9:45～11:45 （受付 9:30～） 森さんぽ 「秋を探検する植樹会」 定員 25 組

＊小雨決行、雨天中止はホームページでお知らせします。

会　場：ここももの森
（大野台中学校正門横、南区大野台 8―8）

参加費：300 円（資料代、保険料）

小学校 3 年生以下は保護者同伴

ここももの森地図

持ち物：飲み物、筆記用具、帽子、
長そで、長ズボン、軍手

申し込み方法（受付：10/15～10/28 まで）

①参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者（保護者）は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスをホームページフォームからお申し込み下さい。

拠点登録：大野中公民館
相模原市“木もれびの森
森づくりパートナーシップ協定”締結団体
後援：相模原市、相模原市教育委員会、
（公財）相模原市まち・みどり公社
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

ホームページ

主催：木もれびの森の花と木々を守る会（ここももの会）
問い合わせ先 ☎ （代表）杉山 090-9954-0190



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９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。

申込

令和８年12月11日(金) 必着

申請書等をメールで送付してください。



《ゆめの芽 HP》
※募集要項・申請書

【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

高齢者住まい探し相談会



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8年11月13日(金) ユニコムプラザさがみはら
令和9年1月8日(金) ソレイユさがみ
令和9年3月12日(金) 産業会館

【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】(公社)かながわ住まい
まちづくり協会
【電 話】045-664-6896



さがみはら1分間行動訓練の実施について

令和8年10月25日(日)午前9時00分に市内で一斉に実施します。
ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

○大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
○地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。

地震発生

1 その場に合った身の安全の確保



↓

2 出口・避難路の確保



↓

3 火の始末

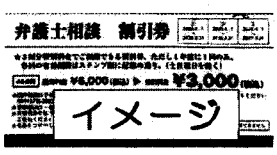


【問合せ先】相模原市危機管理局危機管理統括部
☎042－707－7044

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
相談場所 **相模原相談センター**
(神奈川県弁護士会)
住所：相模原市中央区富士見 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)

看護職復職支援「復職技術研修会」

看護の仕事から離れていた方が、安心して復職できるよう採血・輸液・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ぶ研修会を開催します。個別の復職相談も行います。

日　時　１１月８日（日）
　　午前９時３０分～午後３時
場　所　相模原看護専門学校（南区新磯野）
　　小田急線「相武台前」駅からバス
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30日（金）までに電話、ホームページ等で市病院協会事務局へ
参加費　無料　その他　託児あり
【問合せ・申込み】
相模原市病院協会事務局
電話　042（755）0531

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・土地家屋調査士による

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８年１０月２５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、神奈川県土地家屋調査士会相模原支部
【問合せ】　神奈川県弁護士会相模原支部
０４２－７５１－０９５８

令和８年度

成年後見制度

市民公開講座＆無料相談会

日時　11月21日㈯
会場　南区　南保健福祉センター
２階　集団指導室

１部（講座）午後１時30分～　定員40名

親の判断能力が低下する前に
～成年後見制度で備える家族の安心～
講師：行政書士

２部（無料相談会）午後３時～　定員20組

弁護士、司法書士、社会福祉士、税理士、行政書士による成年後見制度に関する個別相談会（30分程度）

事前予約制　先着順
申込み開始日：10月１日㈭～
お申込みはお電話又はQRコードからお願いします！
申込期日：11月13日㈭午後５時迄
社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター
電話　042-756-5034

４R(ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用)の推進と食品ロスの削減をお願いします！

デコ活 くらしの中のエコろがけ

【リフューズ】
- 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

未来へSwitch! ゼロカーボンさがみはら

【リデュース】
- 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】
- 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



さがぼーくん

【リサイクル】
- 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】
- 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る量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

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

10月１日から資源とごみの分け方、収集曜日が一部変更になりました。

新たな収集曜日は下記のとおりです。

町名・大字		資源	プラスチック	ペットボトル／有害ごみ	燃やすしかないごみ（一般ごみ）
旭町		水	火	金	月・木
麻溝台		木	水	月	火・金
新磯野		月	水	木	火・金
磯部		火	金	月	水・土
鵜野森		月	木	水	火・金
大野台	（南区のみ）	火	水	金	月・木
上鶴間		木	月	金	水・土
上鶴間本町		火	金	月	水・土
北里		木	水	月	火・金
古淵		月	木	水	火・金
栄町		月	木	水	火・金
相模大野	★3・5・6丁目の一部→夜間収集	金	火	木	水・土
相模台		水	木	月	火・金
相模台団地		木	月	水	火・金
桜台		木	月	水	火・金
下溝		金	火	木	水・土
新戸		火	金	月	水・土
相南	★4丁目の一部→夜間収集	金	水	火	月・木
相武台	★1丁目の一部→夜間収集	月	水	木	火・金
相武台団地		月	水	木	火・金

町名・大字		資源	プラスチック	ペットボトル／有害ごみ	燃やすしかないごみ（一般ごみ）
当麻		金	火	木	水・土
西大沼		水	月	木	火・金
東大沼		水	月	木	火・金
東林間	★4～6丁目の一部→夜間収集	水	火	金	月・木
双葉		木	月	水	火・金
文京		月	木	火	水・土
松が枝町	★松が枝町の一部→夜間収集	金	水	火	月・木
御園		月	木	火	水・土
南台		木	月	水	火・金
豊町		月	木	水	火・金
若松		水	月	木	火・金

SAGAMission
～分ければ資源、混ぜたらごみ～

問い合わせ先：
市コールセンター
☎042-754-1111

分け方の詳細についてはこちら

防災用品購入費等補助金

～万が一の災害に備え、防災対策をしっかり行いましょう！～

相模原市では、防災対策を行う方に対し、補助を行います。

【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回のみの申請となります。）

【補助対象経費】　対象となる防災用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防災用品】　令和８年９月１５日以降に購入・設置した次のもの

・感震ブレーカー　・家具転倒防止器具　・消火器　・住宅用火災警報器
・災害用トイレ　・ラジオ　・防災用品セット

【補 助 額】　設置及び購入費用の２分の１、上限１万円（１００円未満切り捨て）

【申請受付・方法】　令和８年１０月１５日（木）から１２月１５日（火）まで

※予算に達した時点で受付を終了します。（先着順）

申請は、右の二次元コードから電子申請にてお願いいたします。
詳しい申請方法も掲載していますので、あわせてご確認ください。
電子申請がご利用できない場合は、各区役所地域振興課、まちづくりセンターなどに紙の申請用紙をご用意していますので、ご活用ください。

市ホームページ

【お問合せ】
相模原市コールセンター　042-770-7777　（担当　危機管理統括部）

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和8年11月、12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

21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11月開講予定日		令和8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	--		2(水)	9(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	--		16(水)	23(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)	--		午後
	06	--		2(水)	9(水)	午前
ワード入門Ⅱ（表と図形）	07	20(金)	27(金)	--		午後
	08	--		16(水)	23(水)	午前
エクセル入門Ⅰ（データ入力）	09	--		4(金)	11(金)	午後
	10	4(水)	11(水)	--		午後
エクセル入門Ⅱ（データ活用）	11	--		18(金)	25(金)	午前
	12	18(水)	25(水)	--		午後
パワーポイント入門	13	--		14(月)	21(月)	午前
	14	9(火)	16(火)	--		午後
スマホ入門Ⅰ（基本と写真）Android	15	5(木)	12(木)	--		午前
	16	--				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	19(木)	26(木)	--		午前
	20	--				午後
スマホ入門Ⅱ（地図やLine等）iPhone	21	--		--		午前
	22			18(金)	25(金)	午後

手品で学ぶ防犯講話を開催します！ ～マジックに騙されてもサギには騙されない～

南区に在住する市民を対象に、特殊詐欺などの現状や対策について、マジックを通じて人の騙されやすさを楽しく学びます。また、振り込め詐欺対策や被害防止の呼びかけ方法など、防犯活動のスキルも身に付きます。

事前予約必須！

開催日時：令和８年１１月１０日（火） 午後１３：３０～１５：００

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：手品で学ぶ防犯対策など

参 加 費：無料

対　　象：南区内在住の市民

定　　員：５０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21日(水)～11月4日(水)
申し込み：042－754－1111
（相模原市コールセンター）





東林地区まちづくりを考える懇談会の傍聴のお知らせ

目　　的　　まちづくり会議の委員と市が意見交換や情報共有をしながら、地域の特性や地域資源を生かしたまちづくりを協働して考える場を設け、住みよいまちづくりを推進するために開催します。

日　　時　　令和８年１１月１０日（火）午後６時から

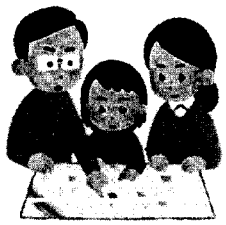
場　　所　　東林公民館１階ホール

実施団体　　東林地区まちづくり会議、相模原市

テ ー マ　　東林地区の地域資源を活用した健康づくりについて
　　自治会活動の推進等に向けた取組について

傍 聴 等　　傍聴者の人数１０名程度
　　※　傍聴を希望される方は、当日午後５時５０分までに東林公民館１階ホール前までお越しください。
　　※　希望者が多数の際は、抽選を行う場合があります。

問合せ先　　東林まちづくりセンター（電話：744-5187　ＦＡＸ：744-5194）



とうりん防災瓦版

第４４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４４号は、「災害時の帰宅困難に備えて」の中から一部をご紹介します。

帰宅困難になったら、むやみに移動せず、まずは周囲の状況確認を！

○自身の安全を確保することが最優先です。

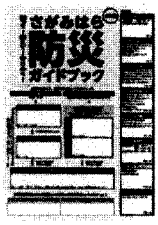
○交通機関の情報や道路の被害状況などを入手しましょう。

○災害用伝言サービスなどを活用して、家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。

○周囲の状況などに応じて、一人一人が冷静な判断と適切な行動をとることが大切です。

《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」４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！！

元気なうちから地域とつながろう

無料

いきいき塾



いつまでも美味しく、自分らしく！『みらいのあんしん』準備 講座

日 時 10月30日（金） 午後2時～4時

会 場 東林公民館 1Fホール （相南1－10－10 ）

1部 午後2時～



一生美味しく、自分らしく！

～健康長寿を支えるお口の育て方～

講師 太陽の家 相模原清菊園

歯科衛生士 白土 麻里奈 氏

2部 午後3時～



みらいの安心ライフを

～つながりと備えで広がるあんしんの明日～

講師 相模原市社会福祉協議会 南区事務所

社会福祉士 歌丸 浩一 氏

お口の健康を保つことで、自分の歯でしっかりかみ、脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になり、認知症予防にもつながり、充実した食生活を送ることができます。
また、急な入院時の保証人や認知症などで自分での金銭管理が不安と感じてきた時に身の周りにお願いする家族がいないなどと言った方も増えてきており、いざという時に困らないよう今から少しずつ準備を考えてみませんか。
ぜひ、みなさまのご参加お待ちしております。

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）

持ち物 筆記用具

《お申込み・お問合せ》



東林第1地域包括支援センター

（東林間5－5－1 東林間駅 西口商店街内）

☎ 042（740）7708

平日 午前9時～午後5時

主催：東林第1地区地域づくり部会　共催：東林地区社会福祉協議会

館報とうりん

第237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…… 41,591人
（男20,424・女21,167）
世帯…… 22,705世帯
（R8.8.1現在）

事業予告

東林スポレク大会

令和8年10月18日(日) 9:00～ 東林小学校にて


昨年のパン釣り競争の様子

東林公民館3大まつりの一つ「**スポレク大会**」。東林小学校の校庭にて開催します。

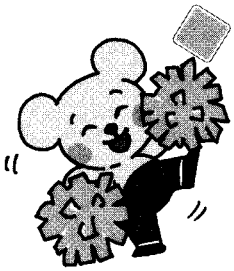
今年は新たに**玉入れ**が加わります。楽しく体を動かしましょう！

近年は、雨で中止になる事が多いので、雨天時は小学校の体育館にて開催できるように準備中です。

申込みは、公民館窓口又はお電話にて受付中です。お早めにご連絡を!!

楽しい種目が盛りだくさん。

ご家族やお友達と一緒にお待ちしています。



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にて
令和8年11月29日(日)

毎年恒例になった**とうりんコンサート**。

今年も東海大学付属相模高等学校のホールで開催します。

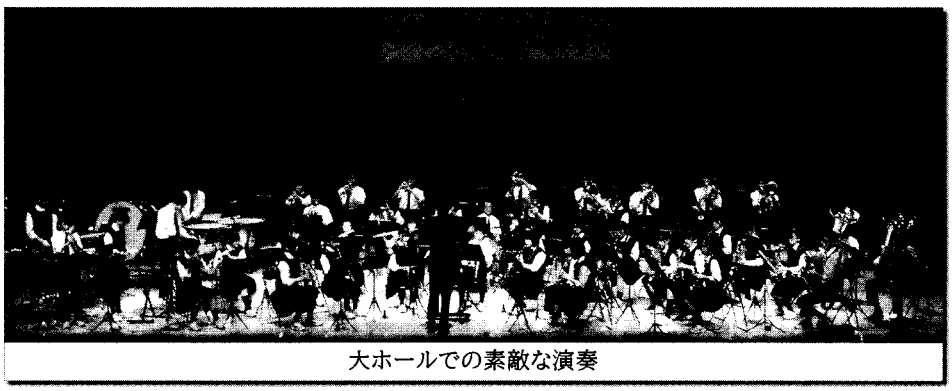
かわいい**鼓笛隊の演奏**と各学校の特徴のある**吹奏楽演奏**、さらに3校合同の大迫力な演奏をお楽しみください。

参加団体・学校

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

スリッパを持参の上、直接会場にお越しください。

詳しくは4面をごらんください。


大ホールでの素敵な演奏

令和8年度の「館報とうりん」は年4回（7月1日、10月1日、1月15日、3月25日）の発行を予定しています。



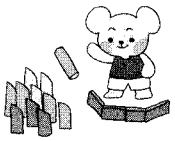
ボッチャ講習会 7月4日(土)



しっかり狙いをさだめて！

今回の講習会は、ボッチャです。最近は、モルックやピックルボールなどニュースポーツが主流になっていますが、ボッチャも負けていません。今回の講習会では、初心者もすぐに慣れて競技が出来、楽しかった、面白かったとの声が聞かれました。

ニュースポーツ体験会③ 9月5日(土)



今年の3回目のニュースポーツ体験会は**モルック**です。非常に人気があり、30名募集のところ、40名が集まりました。小学1年生から80歳の方までが、モルックを楽しみました。1月には講習会、2月は大会もあり、盛り上がること必至です。

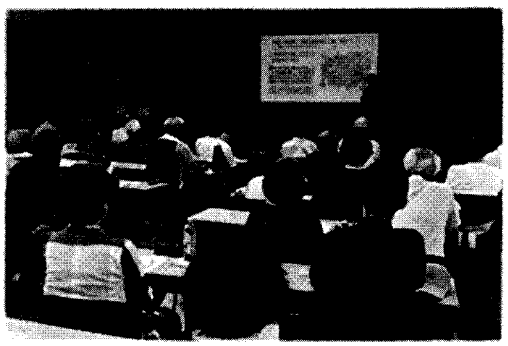


歴史講座 豊臣兄弟が描いた相模原 7月11日(土)



大河ドラマでおなじみの「豊臣兄弟！」その激動の時代が相模原とどうつながるのかを、元相模原市立博物館館長で現在相模原郷土懇話会会長の大貫英明氏に解説していただきました。

刀狩りや太閤検地などの重要な出来事が、相模原にも大きな影響を与えていたことを知り、歴史のつながりの深さに感心する内容でした。

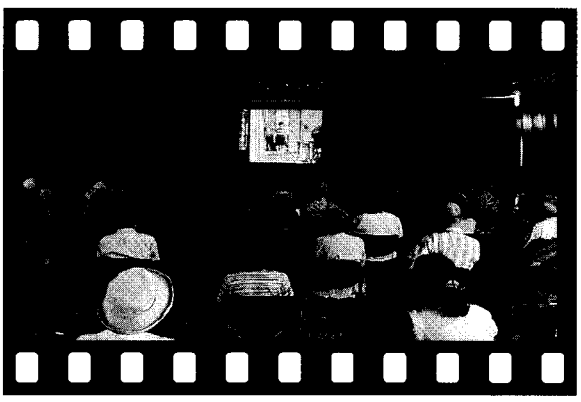


解説に頷きながら聞いている方も

参加された方々からも、「NHKドラマと並行する形でのお話で興味深かった」「相模原の古い歴史を知る良い機会になった」とのご感想が多く寄せられました。

秋の映画会「麦秋（ばくしゅう）」 9月3日(木)





「古き良き時代の映画が観たい！」という文化部員の想いから、この企画が実現しました。

部会で話し合いを重ね、選ばれたのが1951年に上映された小津安二郎監督の『麦秋』でした。今では貴重な白黒映画に、皆さん見入っていらっしゃいました。

大勢の方にご参加いただき、「子供時代を思い出しました」「懐かしい女優さんを観られて嬉しかった」とのお話もあり、楽しい時間を共有しました。





バスで行く こども社会見学

～服部牧場～

令和8年7月30日(木)

夏休みの暑い日、総勢34名で神奈川県下随一の広さと規模を誇る牛や馬、ヒツジたちと触れ合える『**服部牧場**』へ、見学に行ってきました。



まずは、行きのバスの中、ビンゴ大会で盛り上がりました。

そして牛舎へ見学に。色々な種類の牛がいること、特に茶色い模様の牛は珍しく、近くの牧場にもいないそうです。種類によってミルクの味も違うことなどを係の方に教わりました。

順番に**乳しぼり**を体験し、午後からは**バター作り**を体験しました。砕かれた氷と生クリームの入ったビンをひたすらフリフリ！　早くて20分、遅くても35分振ることでバターが固まり完成です。出来立てのバターは、サラッとしていてとてもおいしかったです。ビンを振り続けて疲れたところで、牧場特製のアイスを食べました。普段食べているアイスよりも濃厚な味わいに、大喜びでした。

広々とした牧場で思いきり楽しんで帰ってきました。



公民館共催事業 東林サマーコンサート

7月26日(日)



素敵な歌声にウットリ

公民館のホールにて、サマーコンサートが開催されました。

１００席ほど用意されていた席は満席になることも！

フルートやギター演奏、マンドリンや素敵な歌声が公民館に響き渡りました。

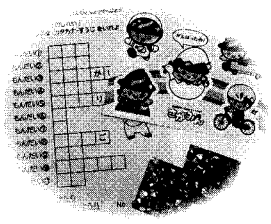
どの団体の皆さんも日頃の練習の成果を存分に発揮されていました。

最後は会場の皆さんと一緒に「翼をください」を合唱し、和やかな雰囲気で終了しました。



大人気 トーリー君を探せ！ トーリー君からの挑戦状!!

昨年も大好評だった特別企画を夏休み限定で行いました。今回は、イメージキャラクターのトーリー君が出題した問題（謎）を探し出して答えを見つける「謎解き」スタイル。



中には難しい問題もありましたが、全問正解者も！

参加してくれた方には、相模原市の人気キャラクター「さがみん」のかわいいシールをプレゼント。

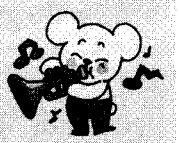
冬休み期間中にも開催予定です。公民館に遊びに来てください。



東林公民館からのお知らせ



●とうりんコンサート



開催日：令和8年11月29日(日)
時　間：13時～（12時30分開場）
定　員：400名(直接会場へ)
参加費：無料
会　場：東海大学付属相模高等学校中等部ホール
持ち物：**スリッパ、外靴を入れる袋**

●冬の音楽会

開催日：令和8年12月20日(日)
時　間：13時30分～15時30分
定　員：80名　(先着順)
参加費：無料
会　場：東林公民館ホール
申込み：令和8年11月11日(水)～
　　公民館窓口にて整理券配布



●ピックルボール講習会②

開催日：令和8年12月5日(土)
時　間：13時30分～15時30分
対　象：館区内在住、在勤、在学(小学生以上)の方
定　員：30名　(申込み多数の場合は抽選)
参加費：無料
会　場：東林小学校　体育館
持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル
申込み：令和8年11月6日(金)～26日(木)
　　公民館窓口および電話にて受付



●親子正月飾り教室



開催日：令和8年12月27日(日)
時　間：13時30分～15時30分
対　象：館区内在住、在勤、在学の小学生のいる親子
定　員：親子12組　(申込み多数の場合は抽選)
参加費：1,000円
会　場：東林公民館ホール
持ち物：飲み物、筆記用具、
申込み：令和8年11月26日(木)～12月8日(火)
　　公民館窓口および電話にて受付

図書室からのお知らせ

『順番予約』をしてみませんか？

図書館のホームページやOPAC(館内利用者検索機)でシリーズ本(上・下巻／1、2、3巻など)をまとめて予約するときには　『順番予約』　をおすすめします。

順番予約があると・・・上位巻からお読みいただけるようご用意します。

順番予約がないと・・・先に届いた巻からの貸し出しになります。



下位巻から先に届く場合もありますが、その際にはご用意できた本からの貸し出しとなります。
(取り置き期間は10日間です)

【開室時間】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使えません。

編集後記

夏のこども社会見学は、目的地を牧場に絞り実施され、充実した体験にこども達の満足度も良く、新スポーツも定着し、人気が高いです。

また、これまでの「学級」も「東林オープンカレッジ」として生まれ変わろうとしています。今までのことを受け継ぎながら、新しい風を入れて変化・成長していくでしょう。

後半も色々な催しがあります。是非、公民館にきてみてください。見学・参加お待ちしています。　(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、変更する場合もあります。

―― 東林公民館では、広報部員を募集しています ――

第39回 東林ふくしまつり

健康と福祉と地域を
見て！
体験して！
知ってみませんか？

かぞくみんなで
きてね！



令和8年11月15日（日）

10：00～14：00

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。

※自転車は東林小学校グラウンドに停めてください。

- ○健康測定コーナー
- ○栄養成分表示を知ってみる
- ○地域情報PRコーナー（自治会・民生委員・こども食堂等）
- ○ワークショップ
- ○福祉器具展示
- ○福祉車両展示
- ○手作り雑貨・革製品販売
- ○フードコート（手作りパン・綿菓子・ポップコーン・ドリンク　他）
- ○スタンプラリークイズでプレゼント
- ○公民館館長Dサックス演奏会
- ○にこまる君と写真撮影
- ○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）

第39回

東林間ふくしまつり

令和８年１１月１５日(日)
１０：００～１４：００
場所：東林公民館

スタンプラリークイズで景品をプレゼント！

印は、スタンプラリークイズ対象場所

なくなり次第終了



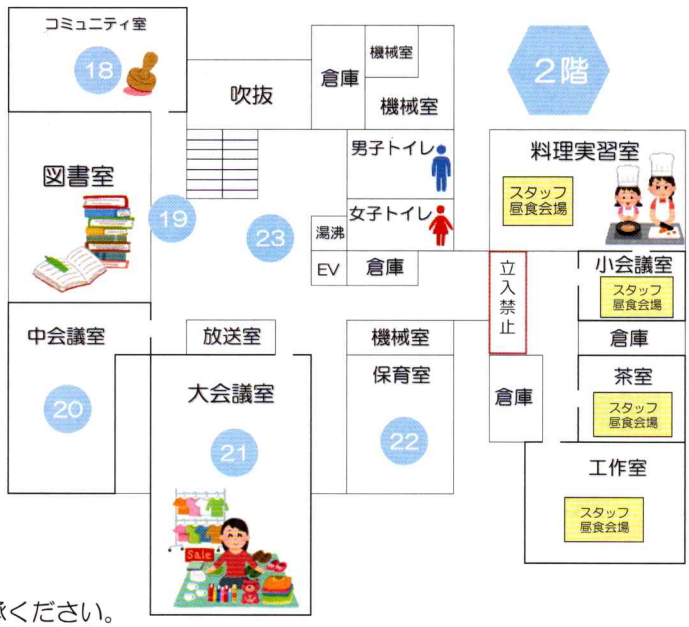
1. 総合案内・スタンプラリークイズ受付
2. 民生委員児童委員 PR コーナー
3. スタンプラリークイズゴール
4. 子ども向けコーナー（有料）
   ※スーパーボールすくい・綿菓子・ポップコーン
5. 子ども若者情報 PR コーナー
6. D サックス演奏
7. ホール２（脳トレ体操・１００歳体操）
8. ホール２（自治会 PR コーナー）
9. 福祉車両展示
10. ホール１（健康測定）
11. ホール１（栄養成分表示）
12. ホール１（高齢・障がい福祉部会 PR）
13. ホール１（福祉器具展示）
14. おゆずり会
15. 防犯啓発コーナー・ミニ白バイ展示
    ※１０：００～１２：００：白バイに乗って写真撮影できます
16. にこまるくんと写真撮影コーナー
    ※①１０：２０～　②１１：２０～　③１２：２０～

☆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：有料有り)
    ※レモンタイム・輝・手話サークル・でじるみ
    認知症予防コーナー
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）
    ※５才までのお子様の遊びコーナー
23. 物販（のこのこ：手作り雑貨）



※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。

東林地区社会福祉協議会

第39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 ×酒類
×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8年11月11日（水）・12日（木）・13日（金）
10:00～12:00 13:00～15:00
受付場所：東林公民館 2階 大会議室前
＊提供品の訪問収集は行いません。



第39回ふくしまつり バザー

日 時：令和8年11月15日（日） 10:00～14:00
場 所：東林公民館2階 大会議室・中会議室
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。



【お問合せ】東林地区社会福祉協議会 ふくしまつり実行委員会（事務局）
電話・FAX 042－705－3315（平日9:00～17:00）

10月1日から始まる赤い羽根共同募金は運動創設80周年を迎えます。神奈川県内で「地域共生社会」を実現していくために、ことしも皆さまのご協力をお願いいたします。



©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！

Q 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。



Q 共同募金って何に使われるの？

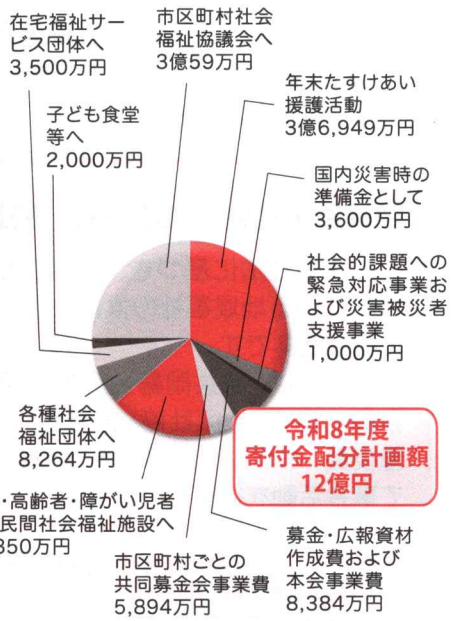
募金の7割は、あなたの町の高齢者や障がい者の家事援助や配食サービス、子育て支援などのボランティア活動などに役立てられています。

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役立てられています。

Q 募金なのにどうして目標額があるの？

地域福祉を進めるために、社会福祉施設やボランティア団体が行う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8年度・神奈川県の目標額は 12億円」

税制上の特典があります！

◎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://hanett.akaihane.or.jp/hanett/pub/home
●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

八十周年 ありがとう。これからも一緒に。

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

令和8年10月

イラスト／井上 リエ

共同募金2026　地域版　《10月1日～3月31日》

さがみはらだより

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

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

八十周年
ありがとう。これからも一緒に。

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。
あたたかいご支援ありがとうございました。



共同募金PR大使 野毛山動物園の
レッサーパンダ「いちご」

令和７年度にお寄せいただいた共同募金寄付金総額　36,231,743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 24,744,946 円

◎社会福祉施設の整備や福祉サービス実施のために（19,538,086 円）

市内の施設や団体へ 計９件
- 事業活動車両の購入
- 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）（5,206,860 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（在宅障がい児者等昼間一時ケア事業）

年末たすけあい募金のつかいみち

配分総額 11,486,797 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

～募金を活用した取り組みのご紹介～

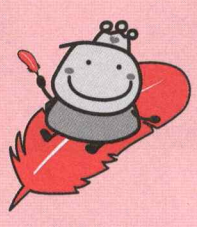

▲地区社協事業活動の様子


▲子ども食堂の活動の様子

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。


相模原市社協
マスコットキャラクター
「にこまる」

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。

共同募金のつかいみちはこちらから


赤い羽根データベース「はねっと」

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
よろしくお願いいたします。



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。

わくわく 10

相模原市立東林ふれあいセンター・・・・・・

No.55 | 2026



topics

- 特集記事「10/11（日）東林すこやかひろば開催！」
- 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

2026 東林すこやかひろば

参加無料

10/11(日) 10:00～13:00





「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が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・上鶴間ボッチャの会
10：00～13：00
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 福祉用具(電動車いす)体験
福祉用具事業所 SEIJINホクソウサービス
居宅介護支援事業所 東林間福祉事務所
10：00～13：00
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。

3 缶バッチをつくろう
東林ふれあいセンター
10：00～13：00
自分だけのオリジナル缶バッチをつくろう！

4 わたがし販売
社会福祉法人 ユーアイ 二十一 太陽の家
相模原 清菊園
10：00～13：00
わたがしの販売を行います。

5 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
10：00～13：00
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。

6 お薬クイズ
東林第１地区薬局部会
10：00～13：00
おくすりクイズ、服薬支援グッズ、相談ブース

7 握力・足指力・敏捷性の測定
健康づくり普及員
10：00～13：00
握力・足指力を測定します。

8 血管年齢測定
南保健センター
10：00～13：00
血管年齢を測定します。

9 骨チェック測定
福祉用具事業所/パナソニックエイジフリー
10：00～13：00
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。

10 健康けん玉体験会
東林ふれあいセンター
10：00～13：00
けん玉を楽しみながら、頭と身体を使って、健康になろう。

11 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。
※雨天は２階多目的室で体操・健康講座 11：00～11：30

12 手足でえのぐ / 和紙折り染め
東林ふれあいセンター
10：00～13：00
和紙の折り染めを体験しよう。
自分だけのもようをつくろう。



スタンプラリー開催！
各イベントに参加すると、スタンプをもらえます。
集めたら、ちょっとしたプレゼントもあります。
※プレゼントはなくなり次第、終了します。



会場 相模原市立東林ふれあいセンター

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（キッチンカー・わたがしを除く）。

※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。

※当日は臨時駐輪場を設けておりますが、多くの来場による混雑が見込まれます。徒歩、公共交通機関をご利用の上、ご来館ください。また駐輪時は整列駐輪にご協力ください。





No.31

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

<レクリエーションダンス>

ハッピー









発足のきっかけ

結成から約23年を迎えるレクリエーションダンス（レクダンス）のサークルです。以前は地域の公民館で活動していましたが、10年ほど前から、東林ふれあいセンターで活動しています。メンバーの入れ替わりや活動場所が新しく変わっても、声を掛け合い、ダンスへの情熱を途切れさせることなく繋いでこられたことは、私たちの大きな誇りです。

活動内容

月2回、土曜日に集まって和気あいあいと練習に励んでいます。講師のもと、まずは怪我をしないようにしっかりと準備体操（ストレッチ）をしてから、音楽に合わせたダンスを練習しています。

レクダンスの最大の魅力は、3歳から100歳近くまで、誰もが一緒になって楽しめるところにあります。難しいテクニックや華やかさを競う「見せるための踊り」ではなく、歌謡曲やポップス、フォークダンスなど、よく知っている音楽を口ずさみながら「自分たちが心から楽しんで踊る」ことです。

またかつては高齢者施設や病院などへボランティア訪問を行いました。私たちの踊りを見て喜んでくださる方々から、逆にたくさんの元気をいただくこともありました。現在は、毎年5月に開催される東林ふれあい市での発表という目標に向けて、支え合いながら、楽しくダンスしています。

メンバーから読者の皆様へ

体を動かして、次の振付を覚えることは、脳の活性化や日々の健康維持にも良い効果があるそうです。実はメンバー一同、「あちこち体が痛い」なんて言いながら集まっているのですが、不思議なことに音楽が流れてみんなと顔合わせると、痛みも忘れて自然と笑顔になります。何よりも、お互いを思いやれる素晴らしい「仲間」に出会えることが、最高の自慢です。

現在は女性メンバーのみで活動しています。「ダンスなんて覚えられるかしら」「リズム感に自信がないわ」という方も、どうぞ安心してください。経験が無くても大丈夫です。「ちょっと体験してみたい」「発表会に出る自信はないけれど、体を動かしてリフレッシュしたい」という方も大歓迎です。まずは気軽に、ハッピーなダンスを覗きに来てください！

ハッピー

【活動日程】　月2回（土曜日）

【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）

講座・イベント情報

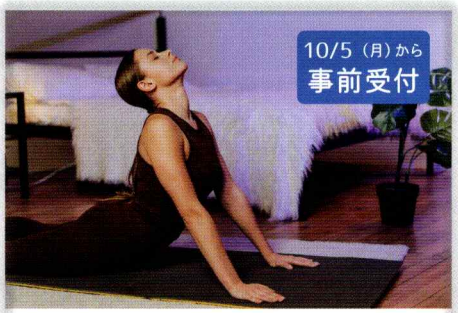


とうりん WALK
第９回「木もれびの森」

10/12（月・祝）
14：00 ～ 16：00

第9回は、古淵駅から「木もれびの森」方面へ向かいます。

対　象 18 歳以上　参加費 100円
定　員 10 名（先着順）
持ち物 水分補給用の飲料
会　場 古淵駅改札前（集合場所）
講　師 東林ふれあいセンター職員



大人のための夜の
リラックスヨガ

10/23（金）
19：30 ～ 20：30

1 週間の疲れを夜のヨガでリセットしましょう♪

対　象 18 歳以上　参加費 1,000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



ハーモニーを楽しもう
歌声ひろば

10/27（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）



のびのびエアロビクス【11 月】

11/6・20 各（金）
13：30 ～ 14：30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪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



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

クリスマスからお正月、そして春まで楽しめる冬のお花のリースを作ります。

対　象 18 歳以上
参加費 4,800 円
定　員 15 名（先着順）
会　場 1 階 ふれあい交流室
講　師 前田 恵美（Garden&Tea 主宰）



リフレッシュヨガ【12 月】

12/5・12・19・26 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

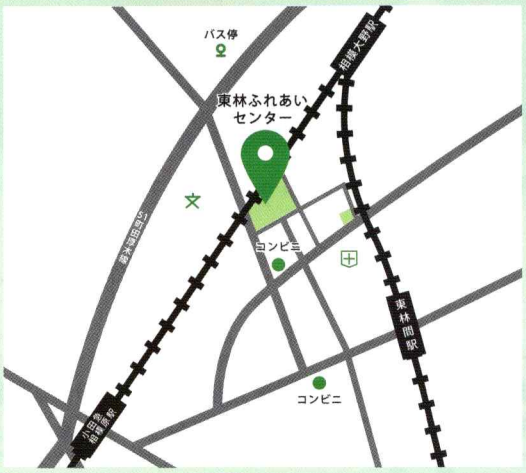
事前受付方法　**窓口もしくは電話にて受付**
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

※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。

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
27	28	29	30	1 カラオケ 楽しい フラダンス	2 アートの時間 のびのび エアロビクス	3 リフレッシュヨガ
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 楽しい 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 東林すこやかひろば	11 スポーツの日 脳トレと 百歳体操 とうりん WALK	12 休所日	13 はつらつ体操 シニア エクササイズ	14 カラオケ 楽しい フラダンス	15 アートの時間 のびのび エアロビクス	16 リフレッシュヨガ
17 おもちゃ・絵本とりかえっこ	18 脳トレと 百歳体操	19 カラオケ あみものの 時間	20 はつらつ体操 シニア エクササイズ	21 カラオケ	22 アートの時間 健康太極拳 大人のための 夜ヨガ	23 リフレッシュヨガ
24 おもちゃ・絵本とりかえっこ 東林 おはなし会 とうりんラボ	25 脳トレと 百歳体操	26 カラオケ 歌声ひろば	27 はつらつ体操 シニア エクササイズ	28 カラオケ 楽しい フラダンス	29 アートの時間	30

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 10 月号　　2026 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