

回覧

7月クリーンデーのお知らせ

(第386回)

令和6年6月1日

自治会法人 東林間自治会

会 長 田村 久司

環境部長 斉藤 真也

7月のクリーンデーは14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、21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・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・岩本) |
| *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・日暮・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: 斎藤・雨宮・林・田村(晃)・田村(真)・松本(響)) |
| *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: 松井・山本) |
| *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2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: 宮崎・阿部・吉原・小湊・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 |

*8月のクリーンデーはお休みです。

自治会員各位

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村久司
福祉部長 阿部匡秀

「おしゃべりサロン」のお誘い

福祉部では「おしゃべりサロン」を再開いたします。

第一回は、東林第1地域包括支援センターの協力で、出張介護予防教室を開催します。

次回以降は、9月・11月・令和7年1月・2月の第4金曜日午前10時から11時を予定しております。

お茶とお菓子で、おしゃべりしましょう！

腰痛・ひざ痛予防教室

腰痛やひざ痛が心配な方、自宅で手軽に続けられるストレッチや筋力トレーニング、日常生活で気をつけたい注意点、医療機関の受診が必要な痛み(レッドフラッグサイン)などをお伝えします。専門員の指導のもと行いますので、運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。

- ・日常生活で気をつけること～レッドフラッグサイン～
- ・セルフストレッチ

講師：前田直俊氏(鍼灸師・柔道整復師)

日時：令和6年7月26日(金)

午前10時30分～12時

場所：東林間自治会館

参加費無料

募集：基本は65歳以上の方ですがご興味のある方はどなたでもどうぞ

定員：20名(申し込み順) ヂ切：令和6年6月28日(金)

持ち物：うわばき、飲み物、汗ふきタオル

※運動しやすい服装でご参加ください。

申し込みは東林間自治会 ☎042-742-8297 まで


共催：東林第1地域包括支援センター


回覧東林情報

発行日 令和6年6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

広報さがみはらで暮らしの情報を見つけよう!

読み方選べる広報紙

私は **スマホ** で 

〈マイ広報さがみはら〉  **さがみはら**


キーワード検索で
読みたい記事が見つかる


「子育て」「健康」
「暮らし」など、読みたい
分野を選べる

過去の
広報紙も読める

市公式 LINE から読めます

アプリは  はこちら

LINE お友達登録  はこちら

私は **紙面** で 


紙の広報紙を **戸別配布**

新聞をとっていない世帯のポストに配布します。


※配布完了までは、発行日から4日程度かかる
場合があります。

発行日9日前(土・日曜日、祝日等を除く)まで
に、次のどちらかの方法で

電話 市コールセンター ☎042-770-7777

電子 申請 詳しくは、二次元コードから 

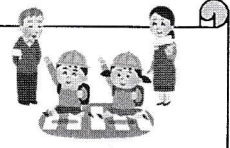
広報さがみはらに関する
アンケートを実施中

詳しくは、二次元コードから 

お問い合わせ 相模原市広聴広報課 ☎042-769-8200



日常生活の中で 何かをし”ながら”



登下校中の子ども達を見守りませんか?

登下校時間帯に合わせて通学路を中心に犬の散歩をする、買い物に行くなど、時間と場所を工夫して、何かをしながら登下校中の児童を見守る「ながら見守り活動」の活動者を募集しています!

【活動内容】

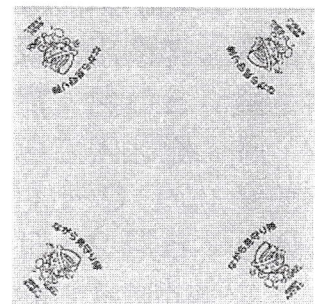
通勤や犬の散歩などの日常生活が登下校時間帯と重なった際に、黄色いバンダナを着用して登下校中の児童に挨拶を行い、児童の危険な行動を発見した場合は、声かけをお願いします。

【登録方法】

市ホームページに掲載している申請フォームからご申請ください。本人確認等の審査後、登録通知と活動の手引き、オリジナルバンダナを郵送します。



市ホームページ



オリジナルバンダナ (見本)

【問合せ】

相模原市教育委員会 学務課学務班 (☎042-769-8282)

東林公民館からのお知らせ

*状況により、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。

ファミトバドミントン講習会

*一般的なバドミントンと異なりラケットのシャフトが短く、シャトルもスポンジボールにバドミントンの羽をつけたものです。
*個人参加も可能です。ラケット・シャトルは用意しています。

開催日：令和6年7月6日（土）午前9時30分～11時30分

会場：上鶴間小学校 体育館

定員：30名 *定員を超えた場合は抽選

対象：館区内在住・在勤・在学の方

参加費：無料

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：6月7日（金）～6月28日（金）

※月曜日を除く、午前9時～午後5時 <※正午～午後1時を除く>

*公民館窓口および電話にて受付



バスで行く！

こども社会見学

開催日：令和6年7月下旬予定 午前8時30分～午後4時

※詳しくは学校からのちらし又は公民館へ

行先：神奈川県警察本部、横浜市電保存館（予定）

定員：30名【定員を超えた場合は、抽選になります】

対象：館区内に在住・在学する小学4年生～6年生の児童

参加費：200円（入場料等）

申込み：6月25日（火）～7月5日（金）《公民館窓口および電話にて受付》

※月曜日を除く、午前9時～午後5時 <※正午～午後1時を除く>

持ち物：マスク、帽子、タオル、飲み物、お弁当、レジャーシート



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

のんびりカフェにおこしください

「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介護に関するお悩みなど、個別のご相談もできます。どなたでもお気軽に参加できますので、ぜひ一度お立ち寄りください。

☆東林地区の薬局やクリニック、地域ボランティアの方々が事務局となり、のんびりカフェを運営しています☆

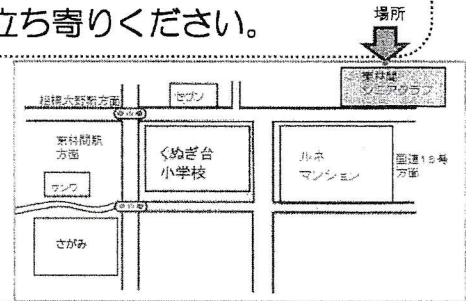
日時： 毎月第4土曜日 午後1時30分～3時30分頃

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

百歳体操ボランティア募集

※参加費無料です

*当日の会場づくりや受付等ちょっとしてお手伝いして下さるボランティアを募集しています。ご興味のある方は、お気軽に下記の連絡先にお電話ください。随時見学できます。楽しく交流しながら一緒に筋力アップしませんか？

百歳体操って
どんな体操？

百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として考案された体操です。この体操は「重錘バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。無理なく効率的に筋力をつけることができます。

日時： 毎週金曜日 1部午前10時～11時30分

2部午後2時～3時30分 (1部・2部内容同じ)

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 西口商店街内)

持ち物：汗拭きタオル・室内履き・飲み物

〈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

第20回さがみはら環境まつり開催のお知らせ

開催日時 令和6年6月23日(日) 10:00 ~ 16:00

開催場所 青山学院大学 相模原キャンパス

(相模原市中央区淵野辺 5-10-1)

催物 よしもと環境スペシャルショー(ジョイマン、他)
サイエンスマジックショー(キャラメルマシーン)
おもしろ昆虫ショー(クワガタ忍者、ミヤマ仮面)
さがみはらエコキャラ大集合、工作体験、パネル展示、
謎解きゲーム、スタンプラリー(景品あり)等

イベント詳細は
こちらから▼



<参加費無料> どなたでもご参加頂けます。

主催 さがみはら環境まつり実行委員会 / 共催 相模原市 青山学院大学

【問合せ】

事務局 エコパークさがみはら(相模原市立環境情報センター)
TEL/042-769-9248 担当/笹原、鈴木

☆詳しくはホームページをご覧ください。 www.ecopark-sagamihara.com

第3回 リアル 昆虫採集体験会 in 相模原

夏休み(^_^)ワクワク親子企画

日時: 令和6年 7月 20日(土) 1日目 (14:30~22:00)

14時から相模川ビレッジ若あゆにて受付開始

21日(日) 2日目 (4:00~9:00)

先着 20組

(事前予約制)

会場: 相模川自然の村野外体験教室(相模川ビレッジ若あゆ) [相模原市緑区大島 3497-1]

参加費: 20,000円: 1家族あたり (事前に入金して頂きます)

【昆虫採集体験会必要経費、宿泊&2食食事付、傷害保険付き、参加者&スタッフ全員が宿泊します】

持ち物: 服装は長袖、長ズボン、帽子、軍手、虫よけネットの着用をお願いします。

長靴を推奨します。虫かご、懐中電灯またはヘッドランプを持参ください。

申し込み方法 (令和6年 5月 15日から先着順) 【E-mail】 kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

①参加者全員の名前(ふりがな)、②住所、③学年(年齢)、④電話番号、⑤メールアドレスを

記入の上、E-mailで申し込み下さい。

申込み後、入金確認して申込み完了となります。6月30日までに指定口座に入金してください。 会の紹介

主催: 昆虫文化を子供たちに伝える会 (三宅: 090-3219-2805)

後援: 相模原市、相模原市教育委員会、東京応化科学技術振興財団、ここももの会

協力: 相模川自然の村野外体験教室(相模川ビレッジ若あゆ)、

さがみこりゾートプレジャーフォレスト、さがみこベリーガーデン、モナの丘

*本事業は、令和6年度相模原市市民・行政協働運営ファンドゆめの芽の助成金事業です。



インスタグラム



第12回 昆虫講演会

なぞがいっぱい！

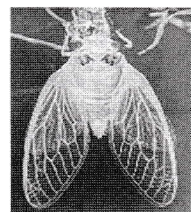
セミの世界をのぞいてみよう！

日時：令和6年8月10日（土）

10:00～11:30（受付開始9時30分～）

会場：相模原市市民会館3階 第1会議室

参加費：一人 500円（中学生以下は無料）



藤沢クマゼミ調査研究会代表
講師 大谷 房江 さん

申し込み方法（令和6年6月15日から受付）

【E-mail】

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

- ①参加者の名前（ふりがな）、②住所、③電話番号、④メールアドレス、
⑤年齢(学年)を記入の上、E-mailで申し込み下さい。

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会（三宅：090-3219-2805）

後援：相模原市、相模原市教育委員会

*本事業は、令和6年度相模原市市民・行政協働運営ファンドゆめの芽の助成金事業です。

会の紹介



インスタグラム



第4回 昆虫標本作製体験会

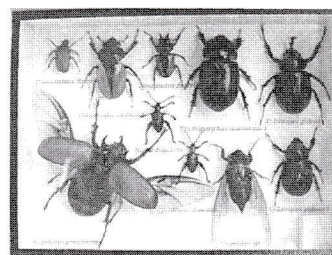
日時：令和6年8月10日（土）

13:30～16:00（受付開始13:00～）

会場：相模原市市民会館3階 第1会議室

参加費：標本作製者一人あたり 2,000円（材料費等）

【先着20組（事前予約制）】



みんなで昆虫標本の作り方を
おぼえよう！

講師 宮嶋 けんじ さん
（日本蛾類学会、誘蛾会会員）
（相模原市自然環境観察員）

申し込み方法（令和6年6月15日から受付）

【E-mail】

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

- ① 参加者全員の名前（ふりがな）、②住所、③電話番号、④メールアドレス、⑤年齢(学年)
を記入の上、E-mailで申し込み下さい。

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会（三宅：090-3219-2805）

共催：相模原市市民会館（相模原市中央区中央3-13-15）

後援：相模原市、相模原市教育委員会

*本事業は、令和6年度相模原市市民・行政協働運営ファンドゆめの芽の助成金事業です

会の紹介



インスタグラム



生理用品を無料で配布しています

対象 市内在住、在勤、在学の女性で、生理用品の購入にお困りの方

**配布
窓口**

ソレイユさがみ ▶毎日、午前9時～午後10時（休み：偶数月の第4月曜日、年末年始）

場 所：緑区橋本6-2-1（イオン橋本店6階）

緑子育て支援センター ▶午前8時30分～午後5時（休み：土日祝日、年末年始）

場 所：緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎3階

中央子育て支援センター ▶午前8時30分～午後5時（休み：土日祝日、年末年始）

場 所：中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらA館1階

南子育て支援センター ▶午前8時30分～午後5時（休み：土日祝日、年末年始）

場 所：南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター3階

※直接配布窓口へお越しください。身分証などの提示は不要です。

〈女性の方へ〉お気軽にご相談ください

ソレイユさがみ女性相談

女性が抱える生活上の様々な悩みについて、相談をお受けします。

☎電話：042-775-1777

🕒時間：午前10時～午後5時（火・木曜日は午後6時まで）（休み：第4月曜日、年末年始）

【問合せ】相模原市 人権・男女共同参画課（☎042-769-8205）

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

シルバー人材センター パソコン教室

令和6年7月・8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



講座名	令和6年7月開講予定日		令和6年8月開講予定日		時間
	5(金)	12(金)	7(水)	14(水)	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	-	-	7(水)	14(水)	午前
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	19(金)	26(金)	-	-	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	-	-	21(水)	28(水)	午前
ワード入門Ⅱ (表と画像)	3(水)	10(水)	8(木)	15(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	17(水)	24(水)	-	-	午前
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	-	-	22(木)	29(木)	午後
パワーポイント 入門	-	-	7(水)	14(水)	午前
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	4(木)	11(木)	-	-	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等)	-	-	21(水)	28(水)	午前
スマホ入門Ⅲ (基本と写真)	18(木)	25(木)	-	-	午後
スマホ入門Ⅳ (地図やLine等)	-	-	7(水)	14(水)	午前
スマホ入門Ⅴ (基本と写真)	4(木)	11(木)	-	-	午後
スマホ入門Ⅵ (基本と写真)	-	-	9(金)	16(金)	午前
スマホ入門Ⅶ (基本と写真)	3(水)	10(水)	-	-	午後
スマホ入門Ⅷ (地図やLine等)	18(木)	25(木)	6(火)	13(火)	午前
スマホ入門Ⅸ (地図やLine等)	-	-	23(金)	30(金)	午後
スマホ入門Ⅹ (地図やLine等)	-	-	-	-	午前
スマホ入門Ⅺ (地図やLine等)	17(水)	24(水)	20(火)	27(火)	午後

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

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6年6月30日(日)

場 所：JR・京王線「橋本駅」北口
イオン橋本6階
ソレイユさがみセミナールーム1
時 間：午後1時30分～午後4時
(当日受付順)

※開始直後は大変混み合います、
午後3時以降は待ち時間が少ないです。

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



(お問い合わせ)

神奈川県司法書士会相模原支部 042-730-2720

東京地方税理士会相模原支部50周年記念事業 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6年7月20日(土) 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用し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】相模原市民会館 3階 第1大会議室 相模原市中央区中央 3-13-15

【定 員】先着100名 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

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



みんな元気！さがみはら

健康講座 ポールウォーキング教室

～ポールウォーキングとは？～



出展 いらすとや

専用ポールを持って、正しい姿勢で歩幅を広げてバランスよく歩けるようにするためのウォーキングです…健康長寿のためにぜひご参加を！

開催日時	1回目：2024年7月12日(金)	受付：9時30分 開催 9時45分～11時30分
	2回目：2024年7月26日(金)	会場：東林公民館 1階ホール1・2

〈講師〉 小澤 次男 (日本ポール協会:ポールウォーキング指導コーチ)

〈募集人数〉 20名(先着順:2回とも参加できる人優先) *相模原市在住の方

〈持ち物〉 汗拭きタオル、水分補給の飲み物、歩きやすい服装と靴

*参加費無料 *ポールをお持ちの方は持参してください

▼当日体温が37.5度(平常体温より1度)以上高い方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮願います。

〈申し込み〉 南保健センター 042-701-7708

〈受付開始〉 6月10日(月)～7月10日(水) 平日 8時30分～午後5時

主催：東林地区健康づくり普及員協議会



とっりん防災瓦版

第16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16号は、「屋外の安全対策」から「ベランダ」の安全対策をご紹介します。

落下する危険がある物や不要な物は置かない。

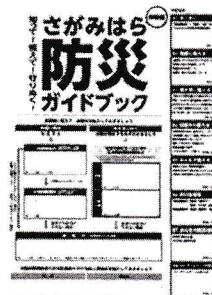
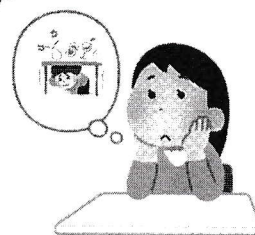
エアコンの室外機は確実に固定されているか確認する。

(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！！



わくわく

6

相模原市立東林ふれあいセンター

No.27 | 2024



あさのや

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

ベーカリーキッチン
ボナペティ

topics ||

- 特集記事「6月は食育月間～健康づくり応援店～」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 6月以降のイベント紹介

健康づくり応援店とは？

皆さんは外食する時に、塩分や脂質など多く摂りすぎてはいませんか？「健康づくり応援店」とは、市民の皆さんが健康的な食生活を送れるよう、メニューに「栄養成分表示」の掲載や「健康や栄養に関する情報発信」をすることで、皆さんの健康づくりをサポートしているお店のことです。今回は健康づくり応援店に登録されているお店の中から、センター近隣のお店をご紹介します！



1 「食べて健康になる」お弁当屋 あさのや

【住所】相模原市南区東林間 4-38-9

【営業時間】午前 10 時 30 分～午後 5 時

※午前 8 時 30 分より電話受付開始

【電話番号】042-701-7969

【定休日】日曜日・祝日



▲ 有限会社 あさのやおふいす 代表取締役
秋山 麻美

健康に気がついた取り組みがもっと広まってくれたらという思いから、薬膳弁当の販売や、スマートミール※三ツ星獲得店舗として情報発信もしています。また、自分の体や家族の将来について考える時期だからこそ、栄養バランスのとれた食事をとって食育に役立ててほしいと、マタニティフード協会の認定を受けた商品の販売も行っています。

※健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。



薬膳バランスBOX

行ってみよう使ってみよう相模原市の「食」の取り組み

相模原市では、一人ひとりが「食育」の意義や必要性を理解するとともに、家庭や学校、地域、その他の関係機関などが連携・協力し、より効果的に「食育」を推進しています。

■ さがみはら市民朝市

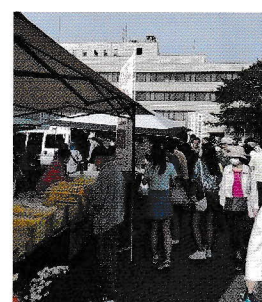
新鮮な野菜をはじめ、卵やパンなど「相模原市の美味しいもの」が集まっています。

【開催場所】

【開催時間】

第1・3日曜日 南区合同庁舎正面駐車場 4～9月 午前7時～8時

第2・4日曜日 市農協本店第一駐車場 10～3月 午前8時～9時



詳細はこちら



Food and Nutrition Education 6月は食育月間

6月は食育月間です。私たちにとって、「食」は日々欠かすことのできない大切なもの。相模原市では、健康で豊かな生活を送るために「食」に関する様々な取り組みが行われています。

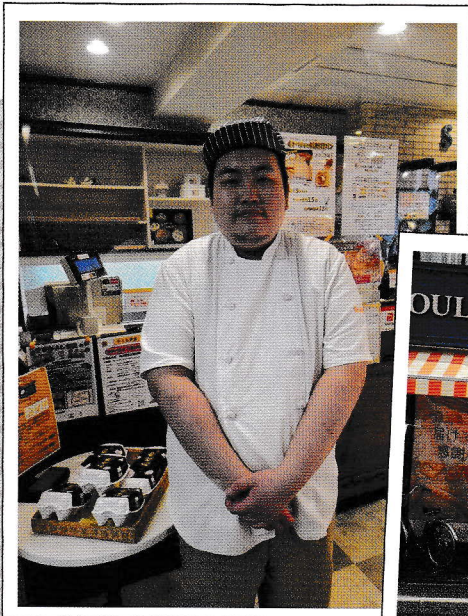


ボナペティ
Bon Appétit
(仏語「たくさんめしあがれ」)

2

ベーカリーキッチン
ボナペティ

【住所】相模原市南区東林間 3-19-7
エクレール東林間 2 番館 1F
【営業時間】午前 8 時～午後 6 時
※土・日曜日
午前 7 時～午後 6 時
【電話番号】042-741-0338
【定休日】月曜日



▲ 有限会社 ボナペティ 店長
中田 昇汰

「パンが好きだけど健康面から控えなきゃいけない」といったお客様からの声を受けて誕生した低糖質パン。管理栄養士の井上祐子さん監修のもと、糖質を抑えるため、約3か月の試行錯誤の末に出来上がりました。土日限定で販売されており、毎週完売になるほどの人気商品！常連さんにいつまでも健康でいて欲しいという願いが込められています。



低糖質パン



■ 大人の食生活相談

栄養士などによる食事・栄養の相談を、南保健センターなどで開催しています。(要予約制)

【開催場所】

- 南保健福祉センター会場
南保健センター
電話：042-701-7708
- 津久井保健センター会場
緑保健センター（津久井担当）
電話：042-780-1414
- ウェルネスさがみはら会場
中央保健センター
電話：042-769-8233
- 緑区合同庁舎会場
緑保健センター
電話：042-775-8816



詳細はこちら





No.3

社交ダンスサークル

レッツダンス相模

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

普段は競技選手を教えていましたが、この東林ふれあいセンターができた際に高齢化社会に向け競技目的ではなく普通の方々が、健康管理の一環として社交ダンスを楽しめるように教えてもらえないかと地域の方から頼まれ始めました。現在は70～90歳程の方々と一緒に、日々楽しく踊っています。

活動内容

地域の年配の方の健康管理を第一に、社交ダンスを通して楽しく筋肉を鍛え「寝たきりにならないように」「ボケたりしないように」と思って続けています。サークルは踊るだけでなくお菓子などをつまみながら「元気だった？」というような交流することも大切だと思っています。みんな仲が良く、メンバーには現在89歳で、100歳まで踊って、120歳まで生きることを目標にしている方もいてみんなの目標になっています。

サークルは月4回活動しており、踊りの種類としては主にモダンタンゴやワルツ、スローフォックストロット、クイックステップ、ラテンはルンバやチャチャ、サンバ、パソドブレを踊ります。ヴェニーズワルツ、ジャイブのように激しい踊りはもうみんな歳なので厳しいです…(笑)。

みんな人前で踊ることが大好きなので、毎年、他地区で教えているサークルと合同でハーモニーホール座間を借りて発表会的なことも企画しています。今年で発表会の開催は19年目になります。コロナ前は前日本チャンピオンを招いたりして大々的に開催していましたが、現在は同窓会のような雰囲気ですと実施しています。

メンバーから読者の皆さまへ

関東や市大会などで優勝経験のある講師が、ダンス初心者の我々にも熱心に、個々に応じてできる範囲内でしっかりとダンスを楽しめるように教えてもらえます。教えてもらう方としてはすごくやりがいがあります。ただなんとなく運動してるだけではなくて、「踊りを踊ってる」という感覚が楽しいです。ダンスステップなども正しく丁寧に手取り足取り、優しく教えてもらえるため、初心者でも全然問題ないです。

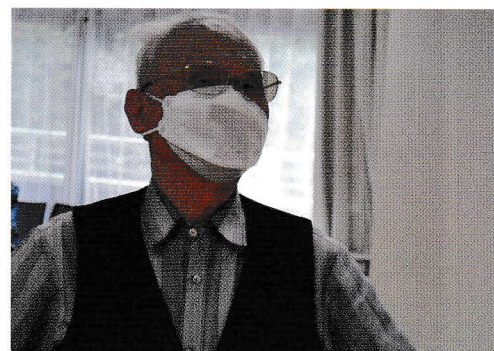
年配の方、男性、女性も、ぜひ一緒にダンスを楽しんでみませんか。

レッツダンス相模

【活動日程】 毎週日曜日 (毎月4～5回) 13:00～14:30

【活動場所】 東林ふれあいセンター 他

【お問い合わせ】 横山 TEL: 042-742-5797 090-4178-4028





申込受付中

食育講座 栄養成分表示を活用しよう!!

6/20 (木)
10:00 ~ 11:00

食生活をより良くするため、栄養成分表示を学び、生活に取り入れましょう。

- 対象** 18歳以上
参加費 無料 **定員** 20名(先着順)
持ち物 筆記用具
会場 1階 ふれあい交流室
講師 岡田 瑞葉 (相模原市健康増進課)



6/5 (水)から
事前受付

全10回

イスに座ってゆったり体操はつらつ教室

7/10・17・24・31
8/21・28、
9/4・11・18・25各(水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力向上トレーニングをしましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 5,000円
定員 15名(先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/5 (水)から
事前受付

全10回

ヘルシーエクササイズ

7/10・17・24・31
8/21・28、
9/4・11・18・25各(水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム体操など、楽しく運動しましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 7,000円
定員 20名(先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/20 (木)から
事前受付

夏の緑を楽しむ苔玉づくり

7/21 (日)
10:00 ~ 11:30

夏に最適なグリーンインテリア「苔玉」を作りませんか。

- ※画像はイメージです。
対象 18歳以上 **参加費** 2,000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)



7/5 (金)から
事前受付

ハンドメイド講座「ガラスでつくる夏のアートフレーム」

7/21 (日)
10:00 ~ 12:00

子ども、初心者でも大丈夫!簡単に素敵なガラス作品をつくらう!

- ※前年度開催の様子です。
対象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)
参加費 2,500円 **定員** 12名(先着順)
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)



7/5 (金)から
事前受付

星を見る会

8/9 (金)
19:00 ~ 20:00

大人も子どもも、いっしょに夏の星空を望遠鏡で楽しもう!

- 対象** どなたでも (中学生以下は保護者同伴)
参加費 無料
定員 15組 (先着順)
会場 東林ふれあいセンター
講師 星を見る会ボランティア

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

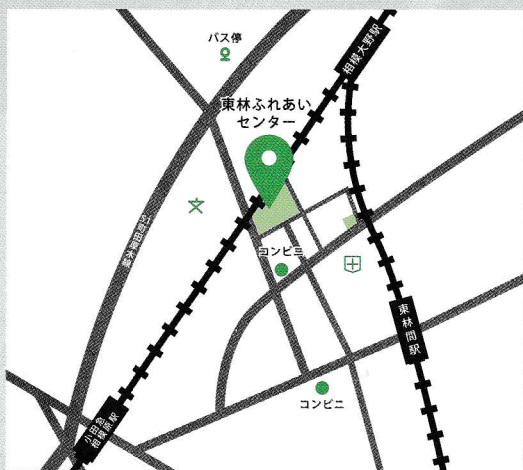
※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。

※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。

6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
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュ ヨガ
2	3 ● 脳トレ体操	4 ● カラオケ	5 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	6 ● カラオケ	7 ● アートの時間 ● 骨から健康 になろう	8 ● リフレッシュ ヨガ
9	10 休所日	11 ● カラオケ	12 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	13 ● カラオケ	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳	15 ● リフレッシュ ヨガ
16	17 ● 脳トレ体操	18 ● カラオケ	19 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	20 ● カラオケ ● 栄養成分 表示を 活用しよう	21 ● アートの時間	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● 食育 おはなし会	24 ● 脳トレ体操	25 ● カラオケ	26 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	27 ● カラオケ ● 夜歩き会	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29
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 2024 年 6 月号

2024 年 6 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

子どもの人権を大切にしよう！

599号

児童館だより

2024. 6. 1

編集発行 東林間児童館 TEL042-748-7562

新1年生の交通安全教室



交通事故にあわないために
2つの約束しっかり守ろう！

3月27日、東林間児童館で小学
新1年生を対象とした交通安全教室
が開催され、近隣の保育園児ら約
40名が参加しました。
教室は「東地区交通安全母の会」
と「相模原南警察署」の協力で行わ
れ、横断歩道の渡り方、「右見て左
見てもう一度右見て渡ること」絶対
飛び出しをしないことの2つをおま
わりさんと約束をしました。このあ
と仮設の横断歩道を使つての横断練
習をしました。●写真。

大切な人への

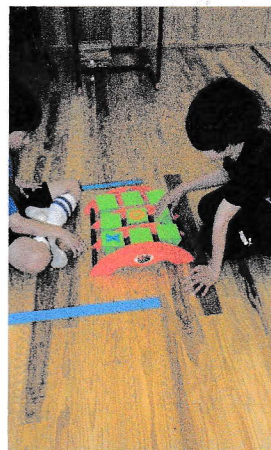


これならきっと、お母
さんが喜んでくれる

プレゼント工作

5月8日の母の日から12日まで
の5日間にわたり、「大切な人への
プレゼント工作」と称して参加者を
募集しました。定員は30名。初日
の8日には6名の女子が参加。いず
れもくぬぎ台小の4年生。お母さん
に、ママにプレゼントするの。中
にはお父さんからお母さんに作つてあ
げての注文を受けてという女子も。
さあ、どんなのできるのか、楽
しみです。

▶O×トスゲーム



新しい遊具
入ったよ

◀バスケット



館の利用団体を対象に

応急救護訓練

もしもあなたがその場に居合わせたら、救急車が来るまでの間に応急救護をすることによって、大切な命を救うことができるのです。こんなことをテーマに4月19日、当館を利用しての団体の方々を対象に心肺蘇生法とAEDの訓練を行いました。

DVDの映像でひととおり学んだあと、署員による講話とAED機器の使い方や心臓マッサージの実践訓練を行いました。

「いやーこんなに強い力で心臓を圧迫して大丈夫なのか」といった声も聞かれるなど、難しさを実感しました。



児童館の6月以降の主な行事

- 6月=七夕工作(短冊に願いを込めてメッセージを作成)
- 7月=①夏まつり(縁日で楽しもう)
②四重奏コンサート(耳をすましてじっくり聴こう)
- 8月=①理科工作(何を作るかはお楽しみ)
②防災訓練(起震車体験・初期消火訓練)
- 9月=演劇鑑賞(音読劇)
- 10月=ミニ運動会(チーム対抗戦)
- 12月=①音楽セラピー(共鳴する道具を使って曲を演奏)
②クリスマス工作(素敵な物を作ろう)
- 1月=お正月遊び(コマやカルタで遊ぼう)
- 2月=①おひな様工作(かわいいおひな様を作ろう)
②防犯訓練(不審者侵入を想定しての訓練)
- 3月=新1年生のための交通安全教室

今日のお話はなんだろう? ～楽しみの月2回のお話会～

「2歳になる孫は、絵本を読むようになってから、テレビやYouTubeを見なくなり、だいたい言葉が発するようになりました」は祖母の話。本は大切にすね。お話し会は、月2回の水曜日、午後4時から4時30分まで行っています。ぜひお出掛け下さい。詳しくは児童館へお尋ね下さい。

今日のお話し会は3人の先生方。毎月2回水曜日の午後、お話しと絵本の読み聞かせに来てくれます。今回のお話は「子やぎとおおかみ」。お留守番の子やぎたちはお母さんの言いつけを守って、おおかみからの難を逃れるという物語。一方の絵本は「元気なマドレーヌ」など2人の先生がとてきれいな絵本を読んでくれます。写真。

子どもたちは真剣にお話しや、絵本の内容に耳を傾けています。お話しタイムが終わると、記念のシールがもらえます。沢山集めてプレゼントをゲット。



あとがき

近頃、町から本屋が消えている。東林間にも昔は駅の周辺に3軒の本屋があったが、いつの間にかなくなってしまう。多くの自治体でこうした傾向にあるという▼記者が読んだある本の一説にこうした件(くだり)があった。『本には誰かの人生のかけらが書かれていく。それをわずかのお金で体験することができると。だから沢山の本を読みなさい。そうすると、いつか自分の人生を左右するような素晴らしい本に出会えることがあるかも』▼記者もこの言葉を信じて一生懸命読んでいたが、それにしても、東林間に本屋が欲しい…。(長さん)

新規担い手大募集

あなたの力を貸して!



この活動は地域の支え合いを目的に、地域にお住まいの一人暮らしの高齢者や高齢者のみでお住まいの方々へ、ゴミ出しや買い物、散歩の付き添いなどの普段のちょっとしたことに対し、お手伝いをいただく活動です。その活動の担い手を広く募集しております。

東林間6～8丁目の区域にお住まいの方々の支援をいただける担い手（年齢は問いません）を募集します。

ぜひあなたの力を貸してください!

昨年の募集により3名の方に参加いただくことになりました。

※この活動は有償ボランティアです。

—— 有償ボランティアとは、ご利用者様が、謝礼などのお気遣いをいただくことなく、お手伝いいただいた際に、決められた額をお支払いいただくものです。金額はご利用する内容により異なります。この活動は収入が目的ではありません。ご高齢のお一人住まいの方やご高齢のみのご家庭でのお困りごとを、地域の方々ができる範囲でお手伝いする共に助けあう活動です。

東林第2地域包括支援センター



ホームページのQRコード

お問い合わせ・申し込みは
東林第2地域包括支援センター（南区相南1-7-17）

☎ 042-705-8278

相南 フレンドリー の会

表面では東林間6～8丁目地域でのボランティア活動の担い手を募集しましたが、ここではすでにその活動を行っている2つの地域団体を紹介します。
その名も「相南フレンドリーの会」と「東林フレンドリーの会」です。

東林 フレンドリー の会

活動内容紹介

買い物・散歩・ゴミ出しなどの活動や日常生活でちょっとした困りごとへの支援

ご自宅へ伺いゴミ出しをします。時にはゴミ袋にスタッフを気遣うお手紙が貼ってあり、心温まります。



高齢者にはきつい階段のゴミ出しをお手伝いします。利用者様からは非常に感謝されています。

2つのフレンドリーの紹介

現状

平成28年発足。スタッフは15名。
当会は東林第2地域包括支援センターと連携し、活動しています

今後に向けて

会代表：江澤一郎

メンバーの高齢化により支援要請への対応力が低下しつつあります。ますます高齢化が進む中で支援活動を継続し、地域の高齢者世帯をサポートしていくためには地域での更なる担い手が必要です。超高齢化社会に向けた支援活動が持続可能であるように地域の皆さまのご理解とご協力を賜りたいと思っております。ご一緒に活動いただける方お待ちしております。

現状

令和元年10月発足。スタッフは8名。
当会は東林第1地域包括支援センターと連携し、活動しています

今後に向けて

会代表：樋口良雄

現在は早朝のゴミ出しや買い物のサポートがメインですが、今後は他の依頼にも対応していく予定です。今後もボランティア活動を継続していくためにも無理をせず、サポートを受ける人、サポートをする両者が人と人とのつながりを感じてもらえる活動の一助となってくれることを目標にしていきたいと思っております。

利用者様からのコメント（一部抜粋）

「皆様一年間本当にありがとうございました。暮れのゴミで沢山になりました。これからもお助けいただけますようお願いいたします」

「一人暮らしで困っていました。手の届かないところの掃除をしていただき本当に助かりました」

「毎週買い物の付き添いやお話が出来て楽しいです」

※ご希望の支援についての可否は、各活動の定例会で検討決定されます。