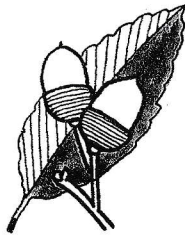


回覧



11月クリーンデーのお知らせ

(第388回)

令和6年10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

11月のクリーンデーは**3日** (第1日曜日) 午前9:00から

行います。皆さまのご協力をお願いいたします。(雨天の場合は、10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・岡野・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: 富家・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)・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: 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 |

*12月のクリーンデーは8日となります。

令和6年10月1日

会長 田村 久司

福祉部長 阿部 匡秀

回覧

 第3回 東林間自治会

おしゃべりサロン開催のご案内

お茶とお菓子を食べながら
おしゃべりを楽しみませんか？

日 時

10月25日（金）

午前10時～11時

場 所

東林間自治会館

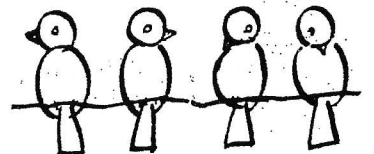
参加費無料・申込み不要

今後の予定

11・1・2月 各月第4金曜日

<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

自治会員各位

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
防災部長 福田 忠文

秋季防災訓練の参加について

道路に設置されている消火栓と防災倉庫に保管してあるスタンドパイプを使用する放水訓練と車椅子を活用した災害時要援護者の搬送訓練を体験しませんか。

公助（公共機関が助けに来る）までの3日間（72時間）共助（自分達の街は自分達）で守ろう。多くの参加者をお待ちしています。

特に会場となる「林間第三公園」が一時避難場所になっている「西5-1・5-2・6-1・6-2・7・8・9・10区」の方々は全員参加を期待しております。

体験内容

- 1 消火栓蓋の開閉要領
- 2 スタンドパイプの設置要領
- 3 ホース延長と管鎗（かんそう）接続要領
- 4 伝令要領及び放水訓練
- 5 車椅子での搬送訓練（会場から東林小学校まで）

日 時 令和6年10月26日（土曜日）

午前10時～12時 雨天中止

運動のできる服装で参加願います。

※参加者の内、大人の方には簡易トイレを、子供の方にはお菓子をお配りします。

会 場 林間第三公園（東林間3丁目13番地） *裏面地図参照

指 導 相模原市南消防署東林分署 消防団南方面隊

問い合わせ 東林間自治会事務所

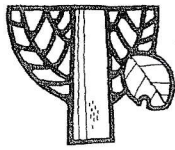
742-8297 土日祝日を除く9:30から16:00まで

自分達の家族と財産を守る訓練です！！

自治会会員各位

回覧

自治会法人 東林間自治会
会長 田村 久司
文化体育部長 林 義嗣



歩け歩けハイキング！！

～秋を感じながらリズムカルに歩こう～

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。

「鹿沼公園」は巨人デイラボッチの足跡が沼になったと言われる
白鳥池と貴重な蒸気機関車 D52が展示されています。

皆様のご参加をお待ちしております。

申込みは先着 40名様です。

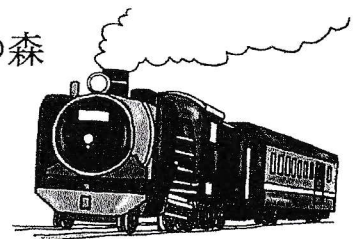
< 日 時 > 10月31日(木) 午前8時30分集合・8時45分 出発

< 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
(トイレ休憩2カ所: 西善寺、淵野辺公園)

東林間自治会館 → 西善寺 (WC) → こもれびの森
→ 淵野辺公園 (WC) → 鹿沼公園

- お弁当・お茶は「鹿沼公園」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 淵野辺駅 (南口) 徒歩4分

申込先: 東林間自治会事務所事務局 電話・FAX 742-8297

回 覧

令和6年10月1日
自治会法人 東林間自治会
会 長 田 村 久 司

弔慰金についてのお知らせ

東林間自治会では、弔慰金制度を設けております。

その対象者は令和4年4月1日より

会員とその配偶者のみとさせて頂いております。

令和4年4月1日付の回覧にて一度お知らせいたしましたが、改めて皆さまへ回覧させていただきます。

なお、死去より1年を過ぎた場合は、無効とさせて頂きます。

(以上は、自治会法人東林間自治会内部規定による)

※会員とは自治会集金簿に記名されている方を指します。

集金簿はフルネームで記載頂くようご協力をお願い致します。

令和6年10月1日

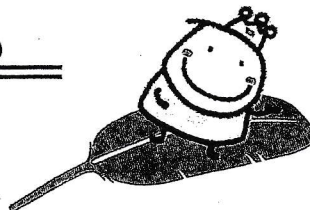
回 覧



自治会法人 東林間自治会

「赤い羽根共同募金」は、
毎年皆さまから頂いた自治会
費からまとめて募金させて頂
いております。
ご協力ありがとうございます。

赤い羽根は一本ずつお取
りください。





10月1日▶3月31日

共同募金2024

地域版

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

電話 042-730-3888
Fax 042-759-4382

さがみはらだより

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



共同募金PR大使
野毛山動物園の
ホンドタヌキ「ウタ」

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私たち相模原市民が取り組む地域福祉活動に活用されています。温かいご支援ありがとうございました。

令和5年度にお寄せいただいた共同募金総額 **41,002,583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 **28,240,886円**

◎社会福祉施設の整備や福祉サービス実施のために (22,540,618円)

市内の施設や団体へ 計6件

- ・施設備品の購入など
- ・在宅福祉サービス実施団体への支援

県共同募金会を通じて配分

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

◎地区社会福祉協議会の活動や障がい者の支援のために(市社会福祉協議会事業) (5,700,268円)

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

年末たすけあい募金のつかいみち

配分総額 **12,761,697円**

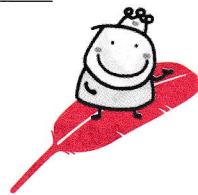
◎生活困窮者を支援する活動を行う団体への助成(就労準備支援・社会参加の場づくり・フードバンクなど)

◎生活困窮者への食料品等の給付 など

相模原市社会福祉協議会(市社協)とは?

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

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



地区社会福祉協議会(地区社協)とは?

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

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な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。

ありがとうメッセージ

「ホームすずらん」(南区麻溝台)

知的障がいのある方が生活するグループホームの大掛かりな工事や物品購入の費用を補助していただきました。

システムキッチン、ベランダ、階段などの工事、下駄箱や目隠しフェンスの設置、軽自動車の購入などにより、ご利用者様がますます快適に生活できるようになりました。

皆様からのご厚意に感謝申し上げます。



赤い羽根共同募金を応援しています



ノジマ相模原ライズ



三菱重工相模原
ダイナボアーズ



SC 相模原



ノジマステラ
神奈川相模原

令和6年度共同募金運動の全国共通テーマは「つながりをたやさない社会づくり」です。

令和2年から続いたパンデミックは概ね収束を迎え、現在、ポストコロナ社会への転換期にあります。今なおコロナ禍での離職等により経済的に困窮されている方々をはじめ、昨今の物価高騰により日常生活に困難をきたしている方々、さらに近年多発する大規模災害によって避難生活を余儀なくされている方々(注)など、多くの方々への支援が一層求められています。

ことしで78回目となる共同募金運動は、引き続き「つながりをたやさない社会づくり」を全国共通テーマに掲げて、神奈川県内の地域福祉の推進とともに、緊急的な対応が求められている社会的課題への支援事業、国内大規模災害時の被災者支援事業にも積極的に取り組んでまいります。

(注)神奈川県共同募金会では、令和6年元日に発生した「能登半島地震」において、赤い羽根募金のなかから2741万円を石川県に拠出し、被災者支援のための災害ボランティア活動を資金面で支えています。



©Nojima Stella Kanagawa Sagamihara



★ノジマステラ神奈川相模原は赤い羽根共同募金を応援しています!



共同募金ってなに?

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

昭和22年、戦後復興の一助となることを目的として始まった共同募金は、現在では皆さまがお住まいの地域の中で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。



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、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。

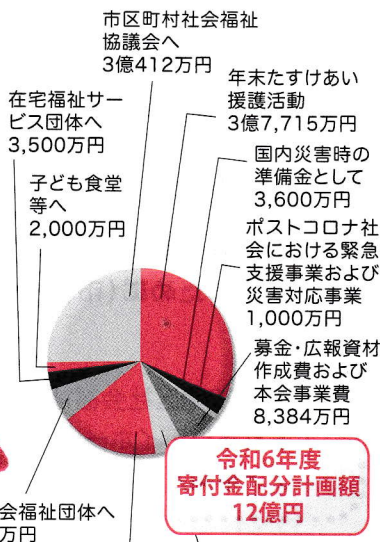
募金は任意ですが、地域福祉を資金面で支えていくためにご協力をお願いします。



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・会食サービス、子育て支援などの草の根的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などへの支援をはじめ、ポストコロナ社会での生活困窮者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。



税制の特典があります!

- ◎個人の場合は…所得税・住民税は2,000円を超える金額が寄付金控除の対象となります。
※故人の遺産を寄付される場合は、租税特別措置法第70条により「相続税」が非課税となる優遇措置があります。
- ◎法人の場合は…「全額損金」扱いとなります。(詳しくは、本会までお問い合わせください)

- 共同募金の用途は、「はねっと」で公開しています。 <https://www.akaihane.or.jp/hanett>
- 社会福祉法人神奈川県共同募金会では、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年5月30日・法律第57号)に基づき、個人情報を適正に取り扱います。●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

「令和6年度の目標額は12億円」

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします!

【募集期間】10月1日～3月31日(※)

※共同募金運動は厚生労働大臣が定める同期間で実施しますが、県内一部の地域では、従前と同様に10月1日から12月31日までの3カ月間で実施いたします。

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金



東林地区防災訓練

令和6年11月24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6年11月24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
↓
隣近所の安否確認
↓
一時避難場所へ避難
↓
避難所への避難訓練
↓
避難所での各種訓練
↓
解散
- 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
- 避難をする前に、隣近所に声かけて安否確認をします
- 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
- 避難所での受け入れを受け、避難所で実施する各種訓練(トイレ組立、避難所体験など)に参加します
- 正午頃解散予定

「1分間行動」、 「10分間行動」ってなに?

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

1分間行動(発災から1分まで)

- まずは自分の身を守ることが最優先
(頑丈な机やテーブルの下に隠れるなど、物が落ちてこない・倒れてこない場所に移動して、強い揺れが収まるのを待つ。)

地震の揺れがおさまってからの行動

- 火の始末をする。
- ドアや窓を開け逃げ道を確保する。

10分間行動(発災から10分まで)

- 火災が発生していたら初期消火を行う。
- 家族の安全を確認する。
(電話での通話は控え、災害用伝言サービス等を利用する)
- ガラスの破片が飛散している場合、足を守るためにスリッパや靴を履く。
- 家屋倒壊等のおそれがあれば、非常持出品を持って一時避難場所に避難する。

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

持ち物

体育館履き、外履き用袋、タオル、飲み物、軍手、メモ帳、筆記用具など

主催：東林地区連合自主防災隊(東林地区自治会連合会)

避難所運営協議会(東林地区5協議会)

現地対策班(東林まちづくりセンター)

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



東林公民館創立50周年記念企画

とらいんストリートピアノ

公民館1階ロビーに設置したピアノを弾きに来ませんか？

期 間:11月9日(土)~23日(土)

午前10時~午後5時

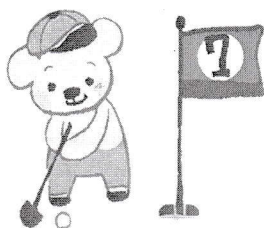
対 象:どなたでも

お好きな曲をお弾きください。

事前申込みなし。当日、直接公民館へお越しください。



東林公民館 創立 50 周年記念



東林スポレク大会

賞品多数

開催日:令和6年10月20日(日)

午前9時~午後3時 雨天中止

- ・ターゲットボッチャ
- ・ストラックアウト
- ・パターゴルフ
- ・輪投げ
- ・パン釣り競争
- ・借り物競争
- ・スプーン一杯の幸せ
- ・フラミンゴチャレンジ

昼食は各自で準備をお願いします。休憩所有

場所:東林小学校校庭 参加費:無料

対象:館区内在住・在学(小学校1年以上)の方

募集:3名で1チーム(定員150名)

申込み:公民館窓口及び電話で受付

9月10日(火)~10月10日(木)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

東林公民館

創立50周年記念思い出ノート

東林公民館では、創立50周年を記念して、みなさまと公民館との思い出を一冊のノートに綴り、50年を懐かしく振り返りたいと思います。

そこで、公民館にまつわる思い出をみなさまから広く募集しますので、ふるってご参加ください。

〈例〉・印象に残っている公民館事業 ・公民館での人との出会い
・公民館でのエピソード

※その他公民館にまつわる思い出であれば何でも結構です。

用紙配布場所: 公民館窓口

用紙配布期間: 10月1日(火)～ 12月27日(金)
午前10時～午後5時

対 象: どなたでも

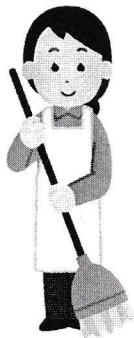


公民館利用団体・サークルの皆さまへ

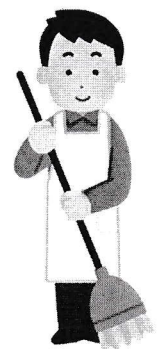
大掃除にご協力を

11月30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
持ち物 雑巾

※掃除のできる服装でご参加ください。

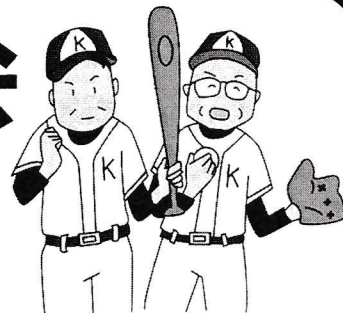
東林公民館からのお知らせ

*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。

東林
地区

軟式野球大会 出場チーム募集



- 開催日 令和6年11月9日(土)・11月10日(日)
会場 深堀中央公園スポーツ広場
対象 東林地区で活動しているチーム
(メンバーの1/3以上が館区内に在住・在勤のこと)
高校や大学の野球部に属していない場合のみ、学生も参加可
定数 10チーム(定数を超えた場合は抽選となります)
抽選の場合、10月25日(金)以降に連絡いたします。
参加費 3,000円(1チーム) ※代表者会議の時に徴収します。
申込み 10月4日(金)～24日(木) 公民館窓口及び電話で受付

東林地区軟式野球大会「代表者会議」

日時 11月2日(土) 午後6時～

会場 東林公民館 大会議室

代表者会議に出席しない
チームは出場できません



令和
6年度

東林少年野球教室

開催日 令和6年11月30日(土) 午前9時～正午

会場 深堀中央公園スポーツ広場

対象 東林公民館区内在住の小学4年生～6年生

定員 50名(定員を超えた場合は抽選となります)

内容 基礎技術の実技指導

指導 明治大学硬式野球部選手

参加費 無料

持ち物 グローブ、飲み物 ※運動しやすい服装と靴で。



申込み 10月22日(火)～11月8日(金)

公民館窓口及び電話(042-744-0087)で受付

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6年11月5日（火）午後6時から

場所 東林公民館多目的ホール

実施団体 東林地区まちづくり会議、相模原市

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多目的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 F A X：744-5194）

高齢者向け運転認知機能検査などの体験会を実施！

事前予約
必須！

75歳以上で運転免許更新時に必須となる認知機能検査などを体験できる機会を設けました！

開催日時：令和6年11月12日（火） 午前9：30～12：00 午後1：30～4：00

会場：トヨタモビリティ神奈川 相模台店（座間市相模が丘1丁目12-35）

※駐車場（駐輪スペース）あり ※小田急相模原駅北口、徒歩約10分

実施内容：①運転ヘルスチェック（運転認知機能検査体験）

②安全運転サポート車の乗車体験

③交通安全講話

④特殊詐欺防止に係る講話

参加費：無料

対象：過去参加していない、南区内在住か在勤の65歳以上の人、午前・午後各10人（申込順）

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

募集期間：10月21日（月）～11月5日（火）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）



高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の

代わりになるものではありません。

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和6年度 第37回東林ふくしまついを開催します！

日時：令和6年11月17日（日） 10:00～14:00

会場：東林公民館

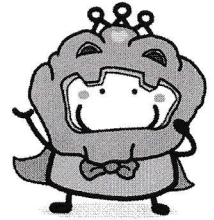
- 内容：○ 健康測定コーナー ○ お野菜350 ○ 福祉情報コーナー
- 子育て情報の発信 ○ 福祉器具展示 ○ 福祉車両展示
- ワークショップ ○ 喫茶コーナー ○ 手作りパン・革製品販売
- 子どもお楽しみコーナー ○ D サックス演奏
- スタンプラリーでプレゼント（先着300名）
- バザー ○ おゆずり会

※内容は変更になる場合があります。

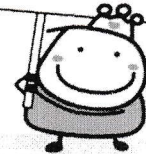
※一部有料のコーナーもあります。

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）



東林地区社会福祉協議会(社協)は
設立50周年



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】

- 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

【リデュース】

- 詰め替え製品を選ぶ
- いらなくなった物を譲り合う
- 生ごみは水切りをする
- マイボトルを利用する

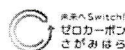
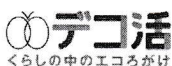
【リサイクル】

- 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

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会
TEL042-753-9550 <http://www.s-ontaiyou.jp/>



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11月4日（月・祝）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
- ・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】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2
相模原市南区相模大野 3-3-2 bono 相模大野サウスビル3F

【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

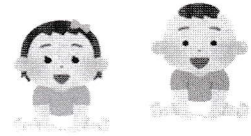
共催：東京地方税理士協同組合 相模原支部

みんなで遊ぼう!



お子さんと一緒に楽しいひとときを過ごしましょう
当日参加 OK です

日時： 令和6年10月13日(日) 10:00~11:30 (受付9:30から)
場所： 東林公民館 1F和室
対象： 1歳~3歳までの親子 (兄弟・姉妹の参加も可能)
定員： 先着 10組
費用： 無料
持ち物： 飲み物・手拭きタオル・マスク(大人)
受付開始： 10月1日(火)~10月10日(木)
申込先： 南子育て支援センター ☎042-701-7710
平日午前8:30~午後5:00



出展：いらすとや

主催 東林地区健康づくり普及員協議会 みんな元気!さがみはら



子どもの頃音楽の教科書にでてきた歌を、ふたたび歌ってみませんか。
呼吸法や発声法を交えながら、大きな声を出してみんなで音楽を楽しみましょう。

歌って楽しむ音楽の教科書



10月22日(火)
10:00~11:30

[対象] 18歳以上 [参加費] 500円 [定員] 30名(先着順) [申込] 10月5日(土)より受付開始
[講師] 大沼 ケイ (あじさい大学コーラス講座講師) [会場] 東林ふれあいセンター 1階 ふれあい交流室

お申し込み・お問い合わせ 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

シルバー人材センター

パソコン教室

令和6年11月・12月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・最低開講人員2名

◆講座時間

- ・午前：9:30~12:00
- ・午後：13:30~16:00

◆会場、ご予約、お問い合わせ
シルバー人材センター南事務所
☎ 042-745-2158

申し込み締切日
希望講座月の前月20日まで
受付：月~金曜日(祝日を除く)
午前9時~午後5時

2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	令和6年11月開講予定日		令和6年12月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	7(木)	14(木)	—	—	午前 午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	21(木)	28(木)	—	—	午前 午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	8(金)	15(金)	—	—	午前 午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	—	—	19(木)	26(木)	午前 午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	8(金)	15(金)	—	—	午前 午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	22(金)	29(金)	—	—	午前 午後
パワーポイント 入門	5(火)	12(火)	—	—	午前 午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	6(水)	13(水)	—	—	午前 午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	—	—	3(火)	10(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	6(水)	13(水)	2(月)	9(月)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	20(水)	27(水)	—	—	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	—	—	17(火)	24(火)	午前 午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	20(水)	27(水)	16(月)	23(月)	午前 午後

✿ おひとりさま「終活サロン」 ✿

人生の最期を迎えるにあたって、自分や周りが困らないように身の回りの整理や財産の相続計画など様々な準備にはどんなことがあるか聞いてみませんか？

日時：令和6年 11月10日（日） 午後1時30分～3時30分

場所：東林間シニアクラブ（相模原市南区上鶴間 6-6-1）

講話：「おひとりさまの終活で大切なポイント～相続・遺言～」

講師：行政書士 山口 淳 氏

懇談会：みまもりエンディングサポート事業の説明など

対象：相模原市内に在住する60歳以上の方（定員30名程度）

主催：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

協力：東林間シニアクラブ

【問合せ先・申込み先】

市社協 さがみはら成年後見・あんしんセンター TEL042-756-5034



とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

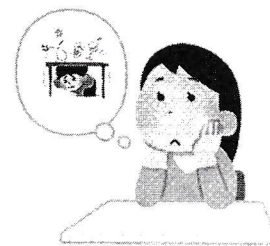
第20号

あまり知られていないけど、もしもの時に
知ってほしいこと・備えてほしいことをシリーズでご紹介します。

第20号は、「非常用持ち出し品をチェック！」をご紹介します。

災害に備えて、避難する際に持ち出すべきものをあらかじめリュック
サックなどに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

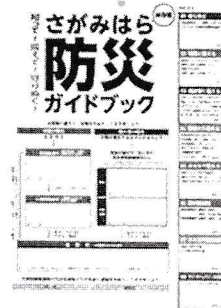
非常用持ち出し品は、自分や家族にとって必要な最小限の品を考え、
準備することが大切です。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック 15 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！！



子どもの人権を大切にしよう！

600号

児童館だより

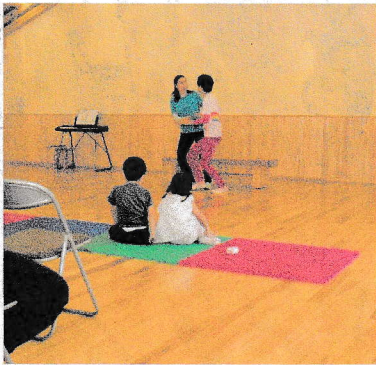
2024. 10. 1

編集発行 東林間児童館 TEL042-748-7562

泣いた赤おに

たったふたりのスタッフで見事に演じるのは「オーバーヒートザレインボー」による音読劇「泣いた赤鬼」。マイクなしの地声で、楽器はエレクトーンとピアノのみだが、その演技力と迫力ある声量には圧倒されます。開演は午後2時ですが、早々に来た小さなお子さんや保護者、一般の方々を含めて30名。

子どものお伴で来たお母さんは「本物を見るのはいいもの。ぜひまた見たいですね」



フロアマットにお座りしてじっと見つめる子

音読劇

オーバーヒート
ザレインボー

パンリコーダー演奏会

児童館に素晴らしい音色響き渡る



今から演奏を始めます

特別に暑い日だった7月28日、東林間児童館にさわやかなリコーダーの音色が響き渡りました。リコーダーは、普段私たちが目にしたことのない大きなコントラバスリコーダー、バスリコーダーそして、テナー、アルトといった珍しいリコーダーも入った演奏です。演奏者は17名ですべて女性です。さあ！素晴らしい演奏会の始まりです。皆さんおなじみの「大きな古時計」「幸せなら手をたたこう」「ドラゴンクエストより序曲のマーチ」など全12曲。曲によっては子どもたちが自分のリコーダーや、即席のカスタネット(マラカス風)を使つての合同演奏も。しばし暑さを忘れての演奏会でした。参加した保護者の方からは、「こんな素晴らしい演奏会、もっと多くの子どもたちや一般の方々にも聴いて欲しかったですね」



メダルがまぶしい
入賞者の皆さんたち

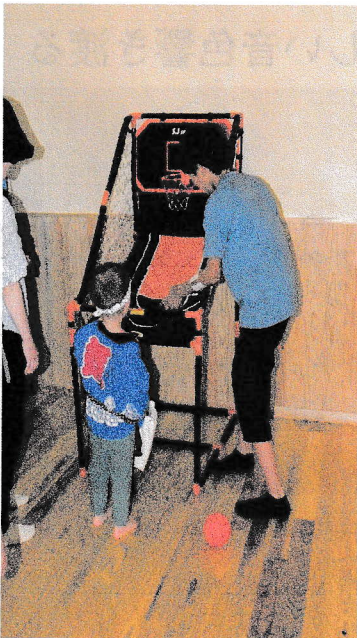
恒例の卓球大会(夏の部)が6月23日開催されました。順位は次のとおりです。1位 小沢海斗君、2位 渡辺陸斗君、3位 松本琴美さん、同3位 江口新太君

“夏の陣”開催

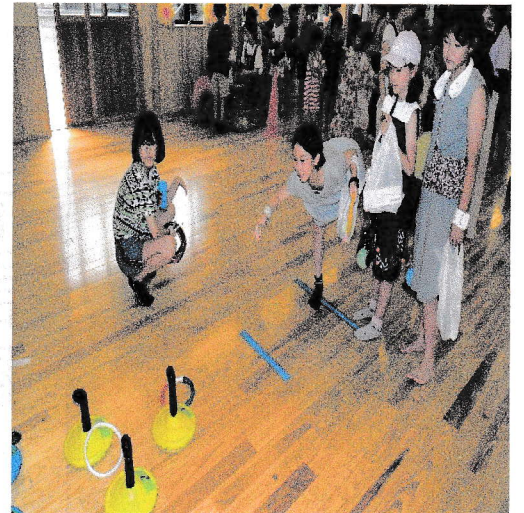
卓球大会



楽しんだよ 「夏まつり」



関東地方が梅雨となった翌日の19日、恒例の児童館夏祭りが開催され、100人の子どもたちが集まりました。ヨーヨー釣りやおもちゃ釣り、輪投げ、くじ引きなど6種類のゲームに大いに盛り上がりました。||各写真。



スタッフとなった小学生がゲームのやり方や進行管理をするなど、お兄さん、お姉さんぶりを発揮。

ミツバチの生態を学ぶと題して8月6日、児童館でお勉強会が開催されました。講師の先生は専門学校で教鞭を執るかたわら、ミツバチの専門家として活躍されています。参加したのは小・中学生と保護者などを含めた約30名。

独特の語り口調で参加者をミツバチの世界へと誘います。人間の家族構成から、ミツバチの一生といった、非常に専門的でありながらとても分かりやすいミツバチの生態を語ってくれました。

この後予定されていた工作は時間の都合で次回に持ち越しになりました。

「ミツバチの生態を学ぶ」
同時に「子ども理科工作」

～夏休みお勉強会～

秋の健康づくり教室 ～歌って、笑って、運動しよう～



季節の歌、懐かしい歌を歌って
みんなで楽しい時間を過ごしましょう!



日時

令和6年 10月22日(火)

午前 10:00～11:30

(受付開始 午前9:30)

定員
40名

場所

東林公民館 1階 多目的ホール

対象者

東林第2地区とその周辺に住まいの65歳以上の方

定員を超えた場合は、東林第2地区(東林間6～8丁目、相南、松が枝町)にお住まいの方を優先に抽選となります。

※抽選結果は、郵送またはお電話でお知らせ致します。

申込み
方法

お電話またはご来所にて10月7日(月)までにお申込みください。

講師

加藤由美子先生 作曲家・ピアニスト

東京藝術大学音楽学部作曲科卒業/元NHKテレビ体操・ラジオ体操ピアニスト
日本クリスチャン音楽大学客員教授/日本童謡学会名誉理事
相模原市民文化財団理事/いきいき百歳体操・ながらながら体操 音楽担当
FMさがみ 第2水曜日11時45分～11時58分の「歌って、笑って、健康一直線！」
パーソナリティー



～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

相模原市南区相南1-7-17

(受付時間 平日午前9時～午後5時)

※天候や感染症の影響などにより
中止となる場合があります。

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

みんなで考えよう ひきこもるということ

～認めあい、支えあえる地域を目指して～

人にはそれぞれ個性があり、家庭には様々な形がある。ごく普通の毎日の中で地域から孤立する世帯を長期化、深刻化しないために地域で何ができるだろう？

今回は、そのような家庭に数年に渡り関わっている講師を招き、事例をもとに経過や状況を含めた話を伺い地域で何ができるか考えてみませんか？

講師 相談支援事業所 相談オフィスわ～くすけあ
管理者 池田陽子（いけだ ようこ）氏

精神科領域で45年勤務。

現在：座間市の委託事業「断らない相談」アウトリーチを中心に

地域福祉課と共に8050問題と引きこもり問題に対応。

特定相談事業所で障害者の計画相談と地域移行、地域密着支援。

相模原市認知症初期集中支援チーム等運営委員会委員

相模原市認知症医療介護連携協議会委員

公益社団法人かながわ福祉サービス振興会精神障害者ホームヘルパー研修企画委員会委員

公益社団法人神奈川県社会福祉士会倫理委員会委員 他



【日時】令和6年11月8日(金)

14:00～16:00 (受付: 13:30より)

【会場】東林公民館 【参加費】無料

【定員】60名(要予約 ※定員を超えた場合は抽選)

【参加方法】会場へ来場、またはオンラインアプリZOOMIによる参加

オンラインによる参加は顔をみずにご参加いただけます。

オンライン参加をご希望の方は、申し込み時にお伝えください。後日参加のご案内を送付します。

またZOOM参加を希望される場合の定員はありません。

【申込〆切】10月25日(金)まで【申込み・問合せ】東林第2地域包括支援センター

※申込み方法については裏面をご参照ください。

【主催】東林第2地区地域づくり部会

※天候や感染症の状況により中止となる場合があります。

【申込み方法・※切】電話、FAX、メールなどで
10月25日(金)までにご連絡ください。

下記URL または QRコードからもお申込み頂けます。

申込URL : <https://forms.gle/rpKQCGneatjiixq38>



【申込み・問合せ先】東林第2地域包括支援センター
【電話番号】 042-705-8278 【FAX】 042-705-8279
【メールアドレス】 torin2korei@yamahisakai.jp

FAX申込書

住所

氏名

電話番号

メールアドレス

@

生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

参加方法 会場 オンライン (いずれかに○印)

※申込みに関する個人情報、本講演会に際し必要な事のみ使用し、
個人情報保護法に則り管理いたします。

元気なうちから地域とつながろう

ご存じですか？地域づくり部会

地域の高齢者の支援に関わる団体（自治会、民生委員・児童委員、老人クラブ、ボランティアグループなど）と福祉、医療機関の方にお声がけをし、地域の課題の共有とともに課題への取り組みについて話し合いの機会を持つものです。

東林第1

マンション居住者への見守りや支え合いについて



東林第1地区は市内でもマンション等集合住宅で生活する方々の割合が高い地域です。防災対策の意見交換の場を開催しました。

地区内にある薬局や病院などと連携し、薬剤師による相談会・講演を実施しています。



薬局・医療・介護に関する相談会の企画・実施

多世代交流、地域とつながれる場の企画・実施



東林間商店街組合の方々とも連携し、季節行事にちなんだ世代交流を継続的に開催しています。

東林第2

みんなで見えよう ひきこもるということ



困った時に『困っている』や『助けて』が発信しやすい地域づくりを目的として、周りの人が気持ちにくい「ひきこもる」ということをテーマに講座を開催しました。

啓発講座の開催

様々な理由により

地域で孤立する世帯

「ひきこもる」ということは

困った時に『困っている』や『助けて』が発信しやすい地域づくりを目的として、周りの人が気持ちにくい「ひきこもる」ということをテーマに講座を開催しました。

「三出し」のお手伝いをして

くださるボランティアの募集

新刊！おしやべり会

あなたの力を貸して！

おしやべり会とは、高齢者の生活支援のために、地域包括支援センターが主催する、高齢者の生活に関する悩みや相談を、ボランティアの皆さんがサポートする活動です。

おしやべり会に参加して、高齢者の生活を支え、地域を元気にしましょう。

おしやべり会事務局
TEL: 042-705-8278

東林間6丁目から8丁目にお住いの高齢者のみのご家庭向けに、ゴミ出しや買い物などのお手伝い（ボランティア）をしています。



新しい居場所～おしやべり会

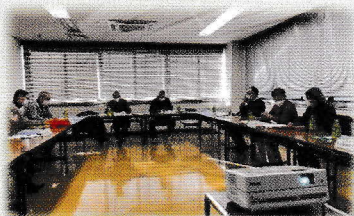
コンフォールさがみ南の集會室を利用して、昨年10月から月1回「おしやべり会」を行っています。自由参加です。

詳細は内面をご覧ください。

住民間で支え合っていくには…

マンション自治会のみなさんより、それぞれ工夫されている取り組みやコロナの流行で変わってしまったことなど、防災の対策について意見交換をさせていただきました。自治会の方からは住民の高齢化による活動の制限や組合員の減少・脱退等の課題について伺えました。

次年度以降ご協力いただける自治会の方々と一緒につながりを感じられるようなイベントの企画・開催に向けて検討を進めています。



若者と一緒に！！

東林間商店街組合の方々、若者の社会参加を支援するNPO団体『piece』の皆さんのサポートを受け、東林第1地域包括支援センター前のスペースで高齢者と共に野菜の販売を通し、地域の方々とのつながりを持つことができました。開催してみたの課題もあり、継続的な開催は出来ませんでした。形を変えて『商店街祭り』やハロウィンやクリスマス等の季節行事にちなんだ世代交流、地域とのつながりが感じられるイベントを開催しています。ぜひ、お見掛けの際は参加をお待ちしています。



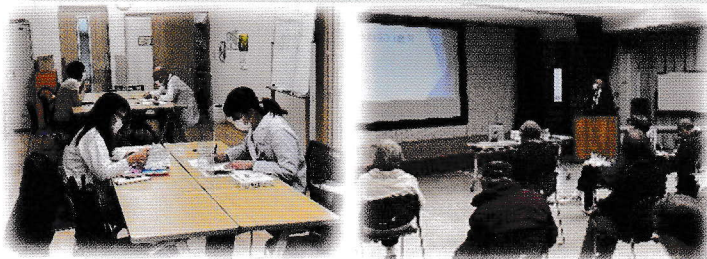
東林第1地区の取り組み・経過

- ① マンション居住者への見守りや支え合いについて
- ② 薬局・医療・介護に関する相談会の企画・実施
- ③ 多世代交流、地域とつながれる場の企画・実施

健康に関する講座の開催につながりました

東林第1地区内にある薬局や病院などと連携し、薬剤師による相談会・講演の実施や病院の認知症に関する資格を持つ看護師による『もの忘れ？』に関する講座や作業療法士による脳の活性化の『コグニサイズ』を行い、50名を超えるみなさんに参加いただきました。

これからもみなさんからのご要望も交えながら企画を行っていきたいと思いますので『こんなお話が聞きたい』などリクエストお待ちしております。



地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として相模原市から委託されたらお気軽にご相談ください。

【東林第1地域包括支援センター】

TEL：042-740-7708 住所：東林間5-
担当区域：東林間1～5丁目、上鶴間1丁目46

【東林第2地域包括支援センター】

TEL：042-705-8278 住所：相南1-7
担当区域：東林間6～8丁目、相南、松が枝町
【対応時間】両センター共に 月～金曜日 8:

ゴミ出しなどのお手伝いをして くださるボランティアの募集

ゴミ出しや散歩の付き添いなど、介護保険等の公的なサービスでは解決しがたい相談が増えていることから、日常のちょっとしたことのお手伝いにお力を貸して下さる方（有償ボランティア）を募集することとなりました。R3～5年度は特に東林間6～8丁目にお住まいの方に対する生活支援を、既に他の地域で活動している団体「相南フレンドリーの会」や「東林フレンドリーの会」にご協力やアドバイスをいただきながら進めてまいりました。R6年度以降も、継続してご協力いただける方を募り、将来的には新たな生活支援団体の立ち上げを目指しています。



『SOS』発信をしやすい地域づくりを目指して ～講座『ひきこもる』ということとは～

8050問題など、様々な課題を抱える世帯は地域から孤立していることが多く、特にひきこもり者のいる世帯は周りから気づかれにくく、親が高齢になってから世帯の苦しい状況が浮き彫りになることも少なくありません。親が元気なうちに世帯の状況を誰かに話すことができたら、日常的に話せる人との関わりがあったら、深刻な事態になることは避けられるかもしれません。まずは『ひきこもる』ということについて講座を通して皆さんと理解を深める機会を持ちました（講師：遊悠楽舎 明石紀久男氏）。今後も啓発講座として継続していく予定です。



東林第2地区の取り組み・経過

- ① 複合・複雑化した課題、地域から孤立する世帯への支援体制の整備
- ② 地域ボランティア等高齢者を支える活動の担い手の発掘や養成
- ③ 介護予防・健康づくりの啓発

介護予防・健康づくりの啓発

☆認知症サポーター養成講座開催

イトーヨーカドー相模原店 渡邊委員と連携し、同店従業員の皆様向けに認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の基礎知識や心配なご様子の高齢者への対応方法について、日々の地域の方とのつながりに活かしていただく内容としてお話ししました。

（令和5年6月）



☆ホームページでの情報発信

令和5年4月より東林第2地域包括支援センターのホームページに、相南4丁目のれもん薬局薬剤師である澤田委員にご協力いただき、介護予防や健康づくりの様々な情報発信を始めました。

センターとは！？

を受けて運営しています。お困りごとがありましたら

5-1
、4・5・7・8丁目、6丁目2～11、16～31

-17
30～17:00（土日祝祭日、年末年始は休日）

元気なうちから地域とつながろう！

～地域の居場所より地域のみなさまへ～

「いきいき百歳体操」は、DVDを見ながら、主に椅子に座り、ゆっくりのペースで行う体操です。東林第1地域包括支援センターで毎週開催されている「東林間百歳体操」のボランティアスタッフのみなさんよりお話をうかがいました。



東林間百歳体操

「いきいき百歳体操」は、5人以上、DVDを見られる環境がそろえば始められます。興味がある方は第1包括または社会福祉協議会へお問い合わせください。

東林第1地域包括支援センター
ホームページはこちら



〇立ち上げのきっかけは何ですか？

東林第1地域包括支援センターが新しく移転した平成30年に、上鶴間百歳体操の人数が多くて分けようとなり、「東林間百歳体操」が発足しました。

〇スタッフが心がけていることは何ですか？

楽しんでいただけるよう、元気に明るく、笑顔で接し、全体に声を通るように心がけています。みなさん、自分の身体の具合にあわせて、喜んで参加していただいているようです。

〇ボランティア活動を通して感じていることは何ですか？

楽しそうに体操する様子を見てみると、嬉しくなります。ボランティアは人のためというイメージがありますが、みなさんから元気をもらい、自分の健康にもプラスになっていて、やりがいがあります。これからもみなさんと一緒にがんばっていきたいです。

ボランティアスタッフのみなさんの活気あふれる様子が印象的でした。地域のみなさんとのつながりを大切に、よりよい居場所づくりをしていきたいです。

令和5年10月より

「おしゃべり会」を始めました。

「おしゃべり会」リーダーの、須藤委員、佐々木さん、鈴木さんにお話を伺いました。



(↑写真左から、須藤さん、佐々木さん、鈴木さん)

◎おしゃべり会を始めたきっかけは？

コンフォールさがみ南の集会所を利用して、地域の方と気軽にお話をする機会が持てると良いなと思ったからです。

◎おしゃべり会はだれが参加できますか？

現在は「コンフォールさがみ南」にお住いの高齢の方に参加いただいています。今後は地域の方がどなたでも参加できるようにしたいと思います。

◎おしゃべり会はどんな活動ですか？

皆でお茶を飲んで楽しくお話をしています。今後は皆さんからの希望を聞きながら、体操や講習会など様々な工夫をしていこうと思っています。

◎皆さんに伝えたいことはありますか？

この集まりがきっかけとなって、いろいろな方と知り合い、お互いに声を掛け合う地域のつながりが広がればいいなと思います。皆さま一度いらしてください。お待ちしております。

『おしゃべり会』

月1回 約1時間（日時は前月開催日にお知らせ）
参加費 1回100円（場所代と茶菓代）
場所 コンフォールさがみ南 集会所

開催日等のお問い合わせは
東林第2地域包括支援センターへ
☎042-705-8278
ホームページはこちら



わくわく

10

相模原市立東林ふれあいセンター

No.31 | 2024

人生100年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ 画像はイメージです。

topics ||

- 特集記事「とうりんの秋み～つけた！～秋のイベント紹介～」
- 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

とらりんの秋 みつけた!

東林ふれあいセンターでは、
10月より秋にまつわるイベントや講座を開催!
ぜひ参加して、**秋を満喫**しませんか。

おんがくの秋

講座 歌って楽しむ音楽の教科書

10月22日(火) 10:00~11:30

子どもの頃音楽の教科書にでてきた歌を、ふたたび歌ってみませんか。
呼吸法や発声法を交えながら、大きな声を出してみんなで音楽を楽しみましょう。

対象 18歳以上

参加費 500円

定員 30名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 大沼ケイ(あじさい大学コーラス講座講師)

申込 10月5日(土)より受付開始

どくしょの秋

展示 ちょい読み~音楽にふれる~

10月1日(火)~10月31日(木)

日常に“ちょい”っと読書を取り入れる「ちょい読み」の展示をロビーで行っています。10月から新たにスタートする「歌って楽しむ音楽の教科書」に合わせ、音楽がテーマの本を中心に集めています♪ぜひお立ち寄りください。



左: 野田浩資/著『音楽家の食卓』(誠堂新光社)

中: 石田千/著『唄めぐり』(新潮社)

右: 明石潤祐・三宅はるお/監修
『歴史を知ればもっと楽しい! 西洋音楽の教科書』(ナツメ社)

イベント ハロウィンおはなし会

10月27日(日) 14:00~14:30

ハロウィンをテーマにした、絵本などのおはなし会や、簡単にできるハロウィン工作を楽しむイベントを開催します。「トリックオアトリート」といったら、プレゼントもあるかも…。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 20名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員

申込 当日直接会場へ



あーとの秋

子どもから大人まで、楽しめるイベントを開催しています。

10月は、「ハロウィン」をテーマにしたイベントなどを開催!!

イベント ハロウィン手足アート

10月27日(日) 14:30~16:00

手や足をつかって、絵の具で大きなハロウィンのイラストをみんなで完成させよう!

対象 どなたでも

会場 1階 ふれあい交流室

参加費 無料

申込 当日直接会場へ

持ち物 汚れてもよい服装

展示 ハロウィンフォトスポット

10月16日(水)~10月31日(木)

ハロウィンをテーマにした、フォトスポットやおえかきコーナーで楽しもう♪

講座 秋薫るハンギングバスケット

10月27日(日) 9:30~12:00

ベランダ、庭先などで、飾り付けられる「ハンギングバスケット」で秋の彩りを楽しみましょう。

対象 18歳以上

持ち物 汚れてもよい服装

申込 申し込み受付中

参加費 5,200円

会場 1階 ふれあい交流室

定員 15名(先着順)

講師 前田恵美 (Garden&Tea 主宰)

うんどうの秋

毎週月曜日開催の「ふれあいサロン 脳トレ体操」に新しく、

「いきいき百歳体操」を同時開催します。「いきいき百歳体操」では、筋力向上を目的として重錘バンドを手足に巻き、負荷をかけて体操します。

講座 脳トレと百歳体操 毎週月曜日 10:00~11:30

その他にも初心者向けに太極拳、ヨガなど…さまざまな運動講座を開催中です!
何か始めたい方や、気になるものがあれば、ぜひ参加してみてください!

健康太極拳



リフレッシュヨガ



はじめてさんのための夜のフラダンス



各講座の詳細は講座情報ページをご覧ください。

重錘バンド





No.7

民謡サークル 峰仙花

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

平成24年度(2012年)「相模原市あじさい大学・民謡科」を受講し終了した有志20数名で翌年発足しました。以降メンバーの入退会を経て、現在は講師を含めて19名です。最高齢者は90歳、平均年齢は80を超えていますが、至って元気に活動しております。また当サークルは「相模原市民謡協会」に加盟している“峰晴会”傘下支部の1つでもあります。

モットーは「健康と平和」で、それにプラス“明るく、楽しく唄う”を合言葉に稽古に励んでいます。楽しく活動するのはもちろん、大会での入賞を目指して切磋琢磨しています。

活動目標

月3回活動しており、民謡の習得と会員の親睦を目的としています。民謡とは長年受け継がれてきた日本の伝統文化です。また文化芸術は人々を笑顔にする力があります。私たちは民謡を通して、色々な人と一緒に笑顔になれるように取り組んでいます。

普段の活動はメンバーで集まり、唄の稽古や発表をしています。唄は思い通りに上達するのは難しいですが、みんなで集まって稽古していることが楽しいので続いています。またメンバー平均年齢が80歳を超えている状況を踏まえ、「アンチエイジング」を目的とし、腹式呼吸で大声を出して唄ったり、たまの“飲みにケーション”で語らい、ストレスを解消したりと、色々なことを実施して、みんなが楽しく元気で長く続けられるようにという想いを込めて活動しています。

その他にも活動の一環として「相模原市民謡協会」や「相模原市文化祭」の民謡大会など、様々な民謡関連イベントに参加・出場し、日頃の成果を発表しています。

メンバーから読者の皆様へ

現在、当サークルが所属している「相模原市民謡協会」には相模原や町田、大和の各市内から“26”の民謡支部が登録されていますが、コロナ禍や他の要因もあり、会員が減少傾向です。協会として会員増加に取り組んでいますので、興味のある方はぜひ一度見学に来てみてください。



峰仙花

【活動日程】 毎月3回 木曜日 13:15～

【活動場所】 東林ふれあいセンター

【お問い合わせ】 坂下 TEL:090-6494-3361



毎週
月曜日

当日受付

ふれあいサロン 脳トレと百歳体操

毎週月曜日（第2月曜日を除く）
【脳トレ】 10：00～10：30
【百歳体操】 10：30～11：30

毎週の脳トレ体操と百歳体操で、定期的に運動を行いましょう。

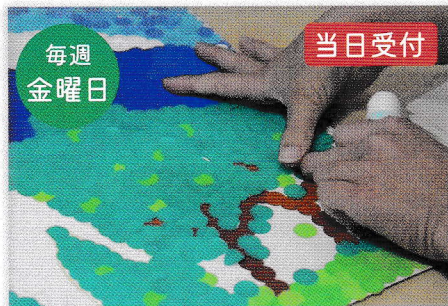
対象 50歳以上 **参加費** 無料

定員 20名（先着順）

持ち物 動きやすい服装

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員 ほか



毎週
金曜日

当日受付

ふれあいサロン ゆったりアートの時間

毎週金曜日
10：00～11：30

ぬり絵や折り紙、ちぎり絵など
色々なものを楽しみましょう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 20名（先着順）

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

毎月第2・4金曜日
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。

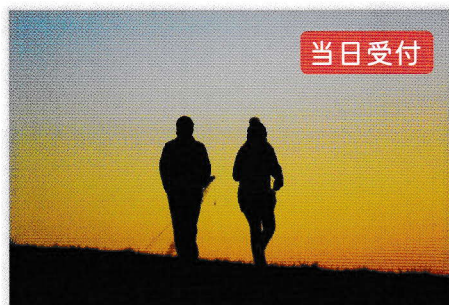
おむね
対象 65歳以上 **参加費** 各500円

定員 23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



当日受付

夜歩き会

10/29（火）
18：00～18：45

夕暮れから夜へと向かうまちを一緒
にゆっくり歩いてみませんか？

対象 18歳以上

参加費 無料

定員 10名（先着順）

会場 1階 ロビーに10分前にお集まりください。

講師 東林ふれあいセンター職員



全8回

10/5（土）から
事前受付

はじめてさんのための 夜のフラダンス

11/7・14・21・28、
12/5・12・19・26 毎（木）
19：00～20：00

初心者のための、フラダンス講座です。
ぜひこの機会に始めてみませんか。

対象 18歳以上 **参加費** 4,800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 松嶋 彩子



全3回

10/20（日）から
事前受付

リフレッシュヨガ【12月】

12/7・14・21 毎（土）
【ステップアップ】 17：45～18：45
【ビギナー】 19：00～20：00

夜の時間を充実させよう！
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか？

対象 18歳以上 **参加費** 各2,100円

定員 20名（先着順）

持ち物 ヨガマット（無い方は貸出可）、運動しやすい服装

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

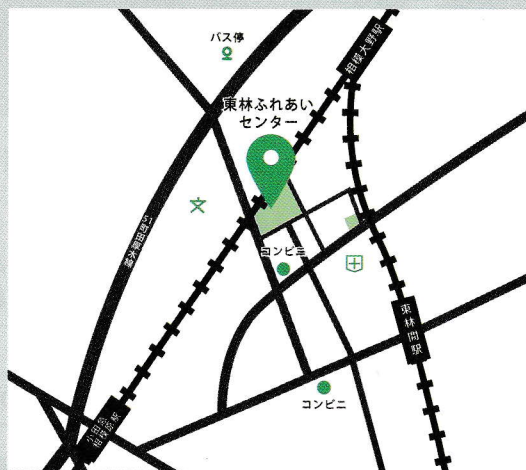
※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合がございます。

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
29	30	1 カラオケ	2	3 カラオケ ● 夜のフラダンス	4 ● アートの時間	5 ● リフレッシュヨガ
6	7 ● 脳トレと百歳体操	8 カラオケ	9 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	10 カラオケ ● 夜のフラダンス	11 ● アートの時間 ● 健康太極拳	12 ● リフレッシュヨガ
13	14 スポーツの日 ● 脳トレと百歳体操	15 休所日	16 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	17 カラオケ ● 夜のフラダンス	18 ● アートの時間	19 ● リフレッシュヨガ
20	21 ● 脳トレと百歳体操	22 カラオケ ● 歌って楽しむ音楽の教科書	23 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	24 カラオケ ● 夜のフラダンス	25 ● アートの時間 ● 健康太極拳	26 ● リフレッシュヨガ
27 ● ハンギングバスケット ● ハロウィンおはなし会	28 ● 脳トレと百歳体操	29 カラオケ ● 夜歩き会	30 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	31 カラオケ	1	2

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10月号

2024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