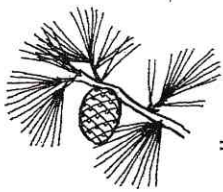


令和6年12月1日

回 覧

自治会法人 東林間自治会
会 長 田 村 久 司
環境部長 斎 藤 真 也



クリーンデーお休みのお知らせ

毎月、地域美化活動へのご理解・ご協力を頂きありがとうございます。

さて、来月のクリーンデー（1月）はお休みとなります。

ご近所の回りの清掃等については、引続きご協力下さいます様、よろしくお願い致します。

***次回は2月9日（日）です。**

回 覧

令和6年12月1日

会員各位

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
交通防犯部長 木全 広幸

年末パトロール参加のお願い

東林間自治会では、会員の皆さまのご協力を頂き、自治会区域の年末特別警戒パトロールを実施したいと思います。

何かとお忙しい時期ではございますが、「安全安心な町づくり」の取り組みへのご理解を頂き、多くの方々にご参加頂くようお願いいたします。

記

<日 時> 令和6年12月27日（金） 雨天中止（前日15時判断）

19時 集合・班分け

↓（東・西・南・北地区に分かれます。）

19時10分 挨拶・諸注意等

↓（南警察・消防関係者等が来られます。）

19時20分 出発予定

（自治会役員と防犯灯チェック等しながら1時間程パトロールをして現地解散となります。）



<集合場所> 東林間自治会館ホール

※参加者の皆さまには飲物とグッズを配布します。

回 覧

令和6年12月1日

会 長 田村 久司

福祉部長 阿部 匡秀

第5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

1月24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

今後の予定

2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

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。

東林公民館創立50周年記念

とくいんこどもまつり

令和7年1月26日(日)

午前10時～午後3時

- | | |
|------------|-----------|
| 1階 ホールにて | 2階 各部屋にて |
| ○鼓笛演奏 | ○射的コーナー |
| ○ヒップホップダンス | ○工作コーナー |
| ○チアダンス | ○科学教室コーナー |
| ※体験コーナー有 | |

12時過ぎからはマジックショーもあります
食べ物等の模擬店(現金のみ)もあります



【会場】東林公民館公民館内
★コーナーはすべて無料です！★
(模擬店は別途かかります)

*当日、記録及び館報、ホームページ用写真撮影を行います。
予めご了承ください。また状況より中止になることもあります。

主催/主管: 東林公民館/こどもまつり実行委員会



遊びに来てね

新春さくら寄席 2025

桜美林大学落語研究部のメンバーお招きし、2025年のスタートをきる楽しい寄席にぜひお越しください。

日時: 令和7年**2月22日(土)**

開場: 午後**1時30分** 開演: 午後**2時**

会場: 東林公民館ホール1・2

定員: **150名**

対象: **どなたでも**

参加費: **無料**

申込み: **12月17日(火)~令和7年2月7日(金)まで**



東林公民館創立50周年記念

東林文化祭のお知らせ

開催日 令和7年 **3月8日(土)** 午前**10時**~午後**4時**

3月9日(日) 午前**10時**~午後**3時**

展示: 絵画、書道、俳句、水墨画、手芸、写真、中学生ポスターなど

発表: 舞踊、合唱、演奏、手話劇、朗読、詩吟など

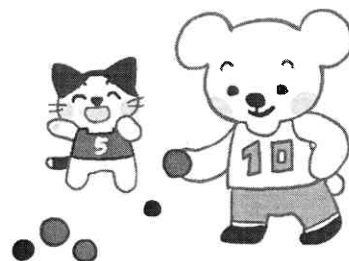
体験: 墨絵、水彩画、着付け、コーラス、社交ダンス、太極拳、茶道など

◆皆さまのご来場をお待ちしております。◆

詳しいプログラムは令和7年2月中旬にお知らせいたします。

ポッチャ講習会 ②

ポッチャは1984年^{ねん}からパラリンピックの正式^{せいしききょうぎ}競技となっており、現在では、^{ろうにやくなんによだれ}老若男女誰^{たの}でも楽しめるスポーツ^{ふきゅう}として普及しています。



- 開催日 : 令和7年1月18日(土)
午後1時30分~3時30分
- 会場 : 東林公民館 ホール1・2 大会議室
- 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(初めての方歓迎)
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 体育館シューズ、飲み物、タオル
- 申込み : 12月12日(木)~令和7年1月10日(金)
- *公民館窓口および電話にて受付 ☎042-744-0087



東林公民館 創立50周年記念事業



50冊読書チャレンジ

創立50周年を記念して、“読書チャレンジ”を実施中です(2025年3月30日(日)まで)

下記の期間中は**スタンプ2倍**となります

【キャンペーン期間】

○クリスマスWスタンプ : 12月14日(土)~12月27日(金)

○バレンタインWスタンプ : 1月29日(水)~2月11日(火)

50冊借りた方にはステキな記念品をご用意しています♫
(記念品がなくなり次第、終了となります)

参加ご希望の方には、図書室でスタンプカードを配付します

貸出時に貸出券とスタンプカードの提示をお願いします
(スタンプの後付けはできないため、お忘れの際はお申し出ください)

みなさまのご参加お待ちしております!!

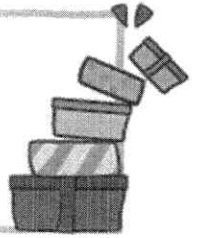


東林公民館図書室

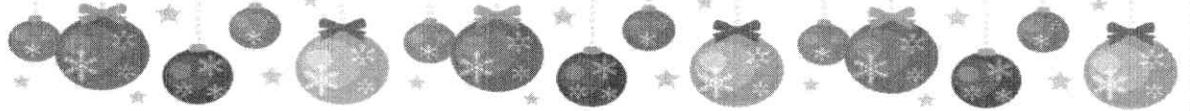
問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00~17:00 (正午~13:00を除く)
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。



東林地区社会福祉協議会から 第2回 いきいき塾のお知らせ



オレンジ・ランプ 映画上映会



開催日時 : 令和7年1月30日(木) 受付:13:40~・上映:14:00~
 会場 : 東林公民館1階 ホール1・2
 参加費 : 無料
 申込み方法 : 事務局まで電話で申し込みください。先着90名
 申込み期間 : 令和7年1月14日(火)~1月24日(金)



〈あらすじ〉

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなど異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安におしつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。

「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていきます…。

申込み・お問合せ
東林地区社会福祉協議会
電話 042-705-3315
 平日 9:00~17:00
 ※12:00~13:00は除く

後援 **さがみはらチームオレンジサポートセンター**

【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)

さがみはらチームオレンジサポートセンターは、認知症サポーター等のみなさんと認知症のある人やその家族がつながることで、ともに支えあう活動を広げ、認知症とともに暮らせるまちづくりを進めています。

高齢者向け運転技能診断・踏み間違え防止装置の体験会

事前予約
必須!

自動車教習所指導員による、実車を用いた運転技能指導などを体験できる機会を設けました!

開催日時: 令和7年1月30日(木)13時30分~15時30分

会場: 都南自動車教習所(神奈川安全運転研修センター)(住所: 座間市緑ヶ丘4-20-1)

集合場所: 神奈川安全運転研修センター、ロビー

実施内容: ①座学

②運転技能診断

③踏み間違え防止装置の体験

④交通安全及び特殊詐欺防止に係る講話

募集期間: 12月23日(月)~1月23日(木)

申し込み: 042-770-7777

(相模原市コールセンター)

参加費: 無料

対象: 過去に参加したことがない、南区在住か在勤の今年度65歳以上になる人、20人(申込順)

主催: 南区安全・安心まちづくり推進協議会



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はなりません。

お問合せ: 042-749-2135 (事務局: 南区役所地域振興課)

盛土規制法に関する説明会開催(事前申込不要)

令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害等を踏まえ、宅地造成に伴う土砂の流出などによる災害を防止するため「宅地造成及び特定盛土等規制法」(通称「盛土規制法」)が令和5年5月に施行され、相模原市では、令和7年4月1日から市内全域で盛土規制法による規制を開始予定です。土地所有者等の保全責任が生じるとともに、宅地、農地、森林等の土地の用途にかかわらず、一定規模以上の土地の形質の変更や一時的な土石の堆積を行う場合には、許可又は届出が必要になります。このため、規制の内容や手続き等に関する説明会を次のとおり開催します。

1月19日(日)	A 10:00~11:00	南区合同庁舎3階講堂 (南区相模大野5-31-1)
1月26日(日)	B 13:30~14:30	緑区合同庁舎4階集団指導室 (緑区西橋本5-3-21)
1月31日(金)	B 15:00~16:00	相模湖総合事務所3階大会議室 (緑区与瀬896)
2月4日(火)	A 19:00~20:00	ウェルネスさがみはら7階視聴覚室 (中央区富士見6-1-1)

※主にAは市民向け、Bは事業者向けの説明です。A・Bどちらでも参加できます。

問合せ: 相模原市開発調整課

(電話: 042-769-8251 Email: kaihatsuchousei@city.sagamihara.kanagawa.jp)

☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

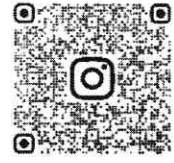
日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう! ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか? 地域の景観を損なうだけでなく、ネットに引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を!

相模原市自治会連合会



小学生 冬期学習教室

わからなかった学習内容もわかるように
算数と国語のサポートをします
ぜひご利用お待ちしております



@SAGAMIHARA_SILVER

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,000円
	②	1月 6日(月)・ 7日(火)	2,000円

【開催場所】

時間はいずれも午前9時30分～午前11時30分です。

- 中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
- 南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所
- 緑区 原宿5丁目26番48号 緑事務所

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

042-753-7373

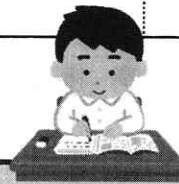
※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

冬期 中学生数学教室

苦手な内容を得意にしよう!

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,750円
	②	1月 6日(月)・ 7日(火)	2,500円

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



冬期 中学生英語教室

わかるようになるまで丁寧にサポートいたします。

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,750円
-------	---	-------------------------	--------

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



@SAGAMIHARA_SILVER

時間はいずれも午後2時～午後4時です。

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

042-753-7373

※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。



スクラッチ (Scratch) プログラミング教室



対象学年 小2 ~小6

生成AI時代のプログラミング力を養います

小学校でプログラミング教育が必須化され、推奨されるスクラッチ。養われた思考力が大人になっても役立ちます。

キャラクターを飛ばしたり、ゴールまで競争させたり
バーチャルペットで遊んでみませんか？

日程	令和7年1月5日(日)・11日(土)・12日(日)			
午前クラス	9:30~11:30	費用	基礎	6,000円
午後クラス	13:00~15:00		応用	8,000円
開催場所	相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター			

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

042-753-7373

※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年1月・2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7年1月開講予定日		令和7年2月開講予定日		時間
	1月	2月	1月	2月	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	8(水)	15(水)	-	-	午前
	-	-	7(金)	14(金)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	22(水)	29(水)	-	-	午前
	-	-	21(金)	28(金)	午後
ワード入門Ⅰ (文書作成)	10(金)	17(金)	-	-	午前
	-	-	6(木)	13(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	24(金)	31(金)	-	-	午前
	-	-	20(木)	27(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	-	-	5(水)	12(水)	午前
	9(木)	16(木)	-	-	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	-	-	19(水)	26(水)	午前
	23(木)	30(木)	-	-	午後
パワーポイント 入門	23(木)	30(木)	-	-	午前
	-	-	10(月)	17(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	-	-	-	-	午前
	7(火)	14(火)	4(火)	11(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	-	-	-	-	午前
	8(水)	15(水)	5(水)	12(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	-	-	-	-	午前
	21(火)	28(火)	18(火)	25(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	-	-	-	-	午前
	22(水)	29(水)	19(水)	26(水)	午後

～地球温暖化防止について考えよう！～

アースクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)では、自治会や公民館などを対象に「暮らしの中で実践できる私たちの省エネ行動」や「家庭でできる災害対策」などをテーマにした出前講座を実施しています。お気軽にお問い合わせください♪



さがほーくん

【お問合せ】アースクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)相模原市中央区富士見1-3-41エコパークさがみはら内
当協議会の新しい愛称が「アースクールさがみはら」に決定しました！ TEL/FAX: 042-753-9550 メール: info@s-ontaiyou.jp

のんびりカフェにおこしく下さい

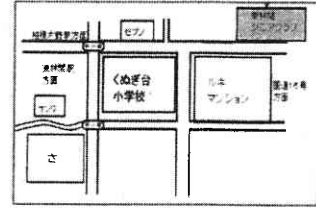
日時：12月21日（土）午後1時30分～3時30分頃

◆注意◆28日（土）のんびりカフェはありません

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）

*予約なし。自由参加。お気軽にご参加ください



「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で介護に関するお悩みなど、個別のご相談もできます。

今回は『気まぐれジュークボックス』によるミニクリスマスコンサート ♪ を行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

☆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

〈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

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第22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22号は、「在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに！」をご紹介します。

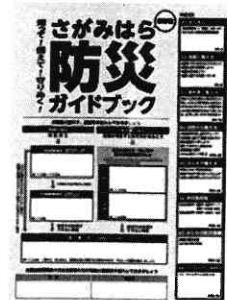
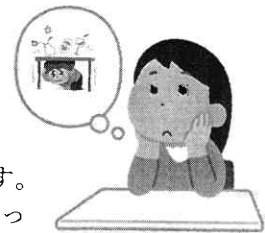
大きな災害が発生すると、電気やガス・水道などのライフラインが止まって、復旧までに何日もかかり物資の供給も滞ることが想定されます。たとえ自宅の倒壊や損壊を免れても、当面は非常事態の中で生活しなければなりません。災害発生後の在宅避難に備えて、日頃から食料や飲料、生活必需品などの「備蓄」をしておきましょう。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック 16 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！！



おしらせ

音楽セラピー



クリスマスコンサート♪

日にち: 12月15日(日)

時間: 14:00~15:00

場所: 東林間児童館 ホール



音楽セラピーの平木先生をお迎えして

三世代にわたって楽しめる

クリスマスコンサートを開催いたします。

♪素敵なトーンチャイムの音色に癒されましょう♪



※参加希望の方は、児童館までお申し込み下さい。

先着70名リースストラップのプレゼントを
用意してお待ちしております!



電話 042-748-7562

東林間児童館

どんどん使おう! JichiPass



お得がいっぱい

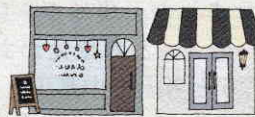
応援店の目印はのぼり旗やステッカー

自治会員応援店
つかえます



自治パスの発行は3年に1回となりました。
捨てない様にご注意ください!

令和6年4月から9月に加入した新規店



- 【飲食】 ●かまな庵(緑) ●本格インドカレー eim's(緑)
 - Rivage Blue BBQ Machida(町田市)
- 【住まい】 ●SOLE LIVING(ソールリビング)(中央)
- 【販売】 ●アバンギャルド花木秀(中央)
- 【美容】 ●ヘアーノーブル(中央)
- 【相談】 ●アニマルコミュニケーションりんりん(南)
- 【その他】 ●ブロー(中央)
- 【健康】 ●ABY NAIL(アビーネイル)(中央)
 - からだ快善ジム Smile Life(緑)
 - 菅原治療院(南) ●はり治療院 美楽(中央)
- 【アミューズメント】 ●ボルダリングパークPOPROCK(南)

..... 随時加入店増加中!!

新規店続々!
現在約200店舗!
応援店の検索は
こちら!



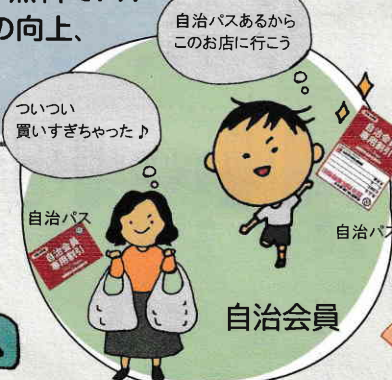
※携帯電話の
バーコードリーダー
で読み取ってください

『さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト』は『さがみ湖 MORI MORI』に名前が変わりました!

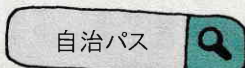
JichiPassの応援店になっていただけませんか?

応援店には、こんなメリットがあります。

- ①自治会に加入している約16万世帯に無料でPR
- ②地域はもちろん市内全域での知名度の向上、新規客の獲得
- ③社会貢献活動の一環としてPR可能



◀ 詳細、申込はコチラ





移動支援



人口減少や運転手不足などによりバスの減便等が発生するなど、地域公共交通を取り巻く環境が厳しさを増すなか、各地域では様々な移動手段が地域の移動を支えています。

相模原市では、コミュニティバスや乗合タクシー、けんこう号やスクールバス混乗制度などがあり、また、移動手段の導入を考えている方には自家用有償旅客運送制度、地域お出かけサポート推進事業もあり、後者は外出が困難な高齢者や障害のある方など移動の支援をする地域のボランティア団体等にアドバイザー派遣や活動経費の

助成等を行っています。

他にも沢山ある移動支援ですが、今回は「グリーンスローモビリティ※(通称：グリスロ)」について各地区の取組を紹介します。なお、各取組の詳細は「さがみはら移動支援ブック」や市HPにてご確認ください。

※時速20km未満で公道を走ることができる電動車を活用した小さな移動サービス

「さがみはら移動支援ブックの二次元コード」▶



地域住民主体によるグリスロ実証運行(城山地区)

若葉台地区は、丘陵部を造成した、約900世帯、2,100人が暮らす戸建て住宅団地ですが、坂が多いエリアで、高齢化率が約57%と高く、身近な徒歩移動に困難を感じる住民も多いこと、また、地区内に買い物施設がないことから、かねてより運転免許返納後の移動手段に課題がありました。

こうした中、市と共に、グリーンスローモビリティに着目、導入に向けた取組を始めました。

住民ボランティアによる“グリスロ若葉台の会”を運営主体として立上げ、令和5年度から住民主体の移動サービスとして実証運行を実施し、昨年度は延べ599人(自主運行を含む)の方に、また、今年度は、地区外への買い物送迎の定期運行を中心に、6~7月は延べ263人の方にご利用いただきました。

今後も地域で協力しながら、可能な範囲で本格運行を目指し、住民の移動を支援してまいります。



「グリーンスローモビリティ」で地域活性化(新磯地区)

新磯地区では、地域住民の移動を支援するために「グリーンスローモビリティ(グリスロ)」の導入を進め、その実証運行を行っています。特に高齢者や移動に不便を感じる方々の買い物や地域イベントへの参加をサポートすることを目的としています。

グリスロは電動小型車両で、環境に優しく、静かで快適な乗り心地が特徴です。低速走行(20キロメートル以下)で、高齢者の方でも安心して利用できます。さらに、今後は地域パトロールや防災活動にも活用される予定で、地域全体の安全性と便利さを高めることが期待されています。

この取り組みにより、住民の生活の質が向上し、地域の絆が強化されることを目指しています。現在、ボランティアドライバーを募集中ですので、地域貢献に興味のある方はぜひご参加ください。(右端ポスター参照)



- * お祭り当日(R6/7/21土)16時からグリスロ電気自動車を表示します。
- * 車内に乗車することもできます。



記念に撮影してみでは!! SNS等にアップしてください

・新磯地区で高齢者の買い物支援や各種イベントなどで使用しています。
・今後青色パトカーにも転用予定です。

ボランティアドライバーも募集中していますよ。
問合せ先
新磯地区グリスロ運営委員会代表
建川 一茂 090-2307-2513

地域トピックス【麻溝】

地域の安心・安全は我々の力で！

麻溝地域の安全、安心は、南区安全・安心まちづくり推進協議会麻溝支部によって支えられています。この支部にある3部会の1つである青パト部会は、平成29年以前に地域の防犯指導員がパトロールの必要性を訴え、南区役所からパトロールカーを借用して行ったのが活動の始まりです。その後、令和2年度に麻溝支部専用のパトロールカーを購入し現在の活動に至っています。現在部会では、青色パトロールカー実施者証の取得者が61名誕生しており、自主的にパトロール日程を組んで活動しています。

主な内容は、小・中学校の登下校の見守りや水難事故防止対策、夜間の防犯パトロール、特殊詐欺防止の注意喚起、更には単位自治会でのごみ出しマナー啓発パトロールなど多

方面で活躍をしています。

今後は明るいまちづくりにつながる積極的な活動も期待されています。



地域トピックス【清新】

清新夏まつり 清新ふれあいフェスタ

清新地区では2つの大きなイベントがあります。

1つ目が7月14日に市内の先頭を切って開催した「夏まつり」です。8団体のステージ、16団体の模擬店、地域事業者80の支援による花火。街なかでの花火実施は難しいのですが以前行っていたことで地域の皆さんの希望も多く、実施を前提に企画しました。ゲリラ雷雨が心配でしたが天候にも恵まれ、会場は身動きが出来ないほどの人で賑わい、最後の打ち上げ花火で大盛況のうちに終えることができました。

2つ目が10月6日に行いました「清新ふれあいフェスタ」です。

子どもたちが楽しめる場所として、どうぶつ園、eスポーツなどで遊んでもらいました。今年で3回目ですが、どの

コーナーも行列ができる人気でありました。今後も継続検討していく事業と考えています。



地域トピックス【津久井】

「遙かな友に」に思いをさせて

「♪静かな夜更けに いつもいつも 思い出すのは お前のこと…」この一節で始まる合唱曲「遙かな友に」は、世界の合唱愛好者に親しまれている合唱の名曲です。

この曲は、昭和26年に早稲田大学の男声合唱団グリーンクラブを指導していた磯部倅さんが、緑区青根の道志川にある夫婦園キャンプ場で合宿中に作詞・作曲されたものです。

当時、新入部員が毎晩のように枕の取り合いで騒動となり、頭を悩ませた上級生が、寝る前の静かなひと時を作るためぜひ部員に曲を作ってほしいと磯部さんにお願ひし、誕生したのがこの「遙かな友に」です。

昭和61年「遙かな友に」誕生の地である青根に、多くの方々の支援により歌碑が建てられました。これを機に平成

4年から「磯部倅記念『遙かな友に』道志川合唱祭」が開催されるようになり、今年第33回目を迎えました。今回も多くの合唱団の皆さんが参加され、フィナーレには「遙かな友に」を全員で合唱しました。



ご案内とお願い 自治会報 さがみはら は、皆様の会報です。自治会・地域での様々な活動・話題などの情報やご意見をお寄せください。

お問い合わせ 相模原市自治会連合会事務局
☎ 042-753-3419 E-mail: info@sagamihara-jichiren.jp

自治会報さがみはら編集
広報部会員

部長 熊谷 弘 (津久井) 副部長 丹波 晴道 (清新)
部員 林 知治 (大野北) 部員 内田 英樹 (麻溝)

副部長 代田 修 (田名) 副部長 鈴木 真司 (新磯) 部員 佐々木裕修 (相模湖)

わくわく

12

相模原市立東林ふれあいセンター

No.33 | 2024



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ いきいき百歳体操の様子

topics ||

- 特集記事「クリスマスイベント紹介」「いきいき百歳体操」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 12月以降のイベント紹介



いきいき百歳体操、始めました

いきいき百歳体操とは...

重錘(じゅうすい)バンド



高齢者の筋力向上を主な目的として、高知県で考案された体操です。「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首や足首に巻き、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。負荷を0~2kgまで200g単位で調整が可能であり、体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

第1回 10/7 説明会と体力測定を実施しました！

百歳体操についての説明があったのち、百歳体操を始める前である現在の体力を測定・記録しました。5m歩くスピードを測る「5m歩行速度」、片足で何秒立っていただけるか「開眼片足立ち」、30秒間で何回立って座ってを繰り返せるか数える「30秒椅子立ち上がり」をそれぞれ計測しました。一定期間をおいて、もう一度計測して変化を確かめます。

第2回 10/14 第3回 10/21 いよいよ「いきいき百歳体操」に挑戦！

第2回からは本格的に「いきいき百歳体操」がスタート！百歳体操では動きを「ゆっくり」行うことで、効果がより高まります。手や足の上げ下げといった単純な動きでも、ゆっくりと実施するのは意外と大変！？休憩や水分補給を挟みつつ実施しました。



はじめは難しいかなと思いましたが、ゆっくり分かりやすいので楽しいです。

どの場所を鍛えているのか、映像で指導がありとても良かった。



第4回 10/28

第4回ではいよいよ重錘バンドを付けて体操に挑戦！

身に付けた重さは毎回記録して、ご自身で体操の成果を確認できます。

一人ではなかなか続かない運動が気持ちよくできました。



東林ふれあいセンターの百歳体操は、当日受付の講座です。途中からでも大丈夫！ご自身の都合の良い日や、お天気などに合わせて、お気軽にご参加ください。

開催日時：毎週月曜日（休所日を除く）10:30～11:30
会場：東林ふれあいセンター 1階 ふれあい交流室

東林ふれあいセンターで

Merry Christmas

メリークリスマス



クリスマスツリーをかざろう！

12月1日(日)～25日(水)の間
(センター開館中のみ開催)

折り紙で飾りを作って、クリスマスツリーを飾りつけよう！
飾りつけたら、ツリーと一緒に写真も撮ってみよう♪

対象 どなたでも

場所 1階 展示コーナー



クリスマスリースをつくろう

12月8日(日) 10:00～11:00

綿のふわふわ、シナモンの香りなど、
五感で楽しめるクリスマスリース
をつくりましょう。

対象 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

料金 1,500円

定員 12名(先着順)

場所 2階 工作室

歌って楽しむ音楽の教科書

12月17日(火) 10:00～11:30

季節に合わせた、クリスマスソング
などを歌いませんか♪
呼吸法や発声法を交えながら、
音楽を楽しみましょう。

対象 18歳以上

料金 500円

定員 30名(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室



クリスマスおはなし会

12月22日(日)

15:00～16:00

クリスマスをテーマに手遊びや大型絵本、パネル
シアターなどで、読み聞かせをします。
おはなし会の後は、クリスマス工作も行います。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 15組(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室





No.9

コーラスサークル なないろ混声合唱団

とーりん倶楽部

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

相模原市生涯学習の一つ「あじさい大学 健康コーラス課程」を卒業した際に、自主コーラスサークル「コーロ・デ・アミーチ」を結成したのがスタートです。その後、他の卒業生グループ（あじさい8）とコロナ禍後に合体して「なないろ混声合唱団」として新たにスタートしました。現在は、女性12名、男性8名の計20名で活動しています。

サークル結成以来、東林ふれあいセンターを利用させていただいていますが、部屋の空き状況によっては大野南公民館なども利用しています。

活動目標

レッスン開始時はウォーミングアップを十分に行い、喉と身体を温めてから課題曲のレッスンに移ります。美しいハーモニーの追求と共に、歌う喜びを共有すること、健康で楽しく会員同士の親睦を図っていくことが、モットーですが、同時に、合唱活動を通して少しでも市の豊かな文化活動に貢献できれば、との想いを持って日々活動に励んでいます。

活動成果の発表については、これまで、大野南公民館まつりや東京シルバーコーラスフェスティバル（浜離宮朝日ホール）などに参加してきました。昨年の東京シルバーコーラスフェスティバルでは相模原グループ（音の葉）と合同で出演し、「講評者特別賞」をいただき、メンバーの励みにもなりました。また、今年は「東林ふれあい市」にも初めて参加させていただきました。

コーラスの練習以外にも茶話会や健康ハイクなど、健康的かつ団員同士の親睦を深めることができるイベントを実施しています。これまでコロナ禍で疎遠となっていました。今後は徐々に機会を作って実施していきたいと思っています。

メンバーから読者の皆様へ

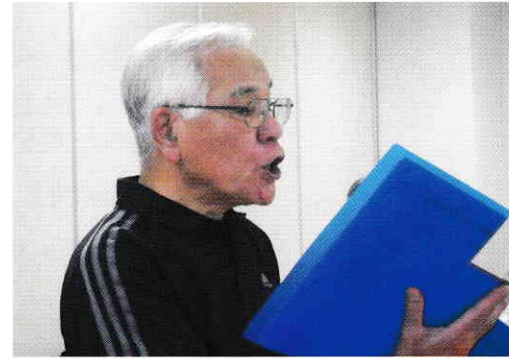
家の中や一人では、大きな声を出して歌うことは気が引けてしまうものです。歌うことに興味のある方、コーラスを始めてみたい方、ぜひ一度見学に来てください。大歓迎です。団員一同お待ちしております。

なないろ混声合唱団

【活動日程】 月2回 月曜日午後

【活動場所】 東林ふれあいセンター

【お問い合わせ】 神崎 TEL：042-746-6130





申込受付中

歌って楽しむ 音楽の教科書

12/17 (火)
10:00 ~ 11:30

音楽の教科書に出てきた歌を発声練習
を交えながら、歌ってみませんか。

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 (あじさい大学講師)



全 8 回

申込受付中

はじめてさんのための 夜のフラダンス

2025年 1/9・16・23・30、
2/6・20・27、3/6 各(木)

① 17:30 ~ 18:30

② 19:00 ~ 20:00

初心者のための、フラダンス講座です。

対象 18歳以上 **参加費** 各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



12/5(木)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

2025年 1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 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



12/5(木)から
事前受付

全 10 回

ヘルシーエクササイズ

2025年 1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 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



12/20(金)から
事前受付

「大人も楽しめる ガラス のおひなさまづくり」

2025年 1/19 (日)
10:00 ~ 12:00

ガラスでおひなさまをつかって、飾り
ましょう。

対象 18歳以上

参加費 4,200円

定員 12名 (先着順)

会場 2階 工作室

講師 四方 享子



全 4 回

12/20(金)から
事前受付

リフレッシュヨガ【2月】

2025年 2/1・8・15・22 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2,800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

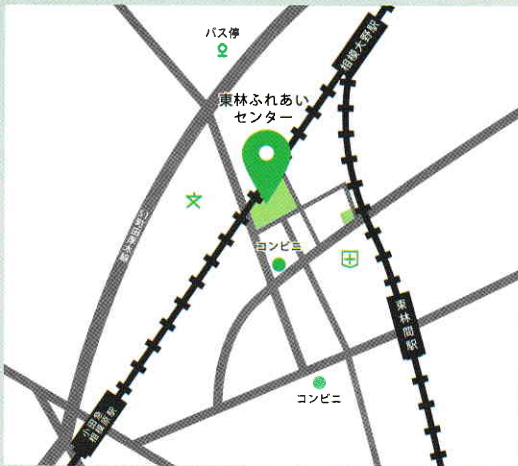
※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。

12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 ● クリスマス トピアリー	2 ● 脳トレと 百歳体操	3 🎤 カラオケ	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	6 ● アートの時間 ● 星を見る会	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● クリスマス リース	9 休所日	10 🎤 カラオケ	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	13 ● アートの時間 ● 健康太極拳	14 ● リフレッシュ ヨガ
15 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 夜歩き会	16 ● 脳トレと 百歳体操	17 🎤 カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	18	19 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	20 ● アートの時間	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● クリスマス おはなし会	23 ● 脳トレと 百歳体操	24 🎤 カラオケ	25	26 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休所日 12/29～1/3						

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 12 月号

2024 年 12 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

自治会加入数	9,857世帯 (R6.4.1現在)
自治会数	15自治会
発行	東林地区自治会連合会
編集	広報委員会
T E L	042-744-5187

第47回 東林ふるさとまつり 盛大に!

9月29日、東林小学校校庭で『東林ふるさとまつり』が行われ、過去最大級の来場者で賑わいました。



新シリーズ
連載スタート!

我がまち、我が自治会館



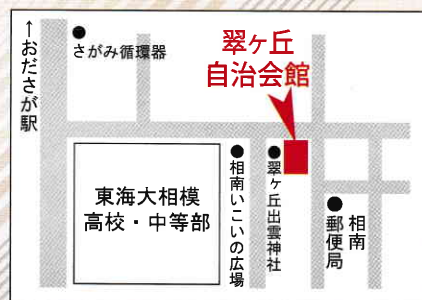
シリーズ
第1回

翠ヶ丘自治会館



【経緯】

現在の自治会館は2代目で、相模原市で助成第1号のソーラ発電蓄電を取付け、10年前の平成25(2013)年12月に落成しました。その2年後には隣接地を購入して敷地を拡げ(総敷地130坪)、平成28(2016)年7月に翠ヶ丘出雲神社を神社負担で曳家し、お互いの事業に利用できるスペースを確保、現在に至っています。



【特徴】

SE工法による震度7の耐震性設計、二重ガラスサッシの採用と窓シャッターによる防音と遮熱性向上、プロパンガス、ソーラ発電蓄電設置による大災害発生時の電気・熱源の確保、総LED照明により節電を図っています。

【建屋】

所在地:相南3丁目26-25

☎/FAX:748-8807(平日9:00-12:00)

建坪60坪、木造2階建てで、1階42畳、2階 30畳のフローリング、台所が利用できます。

【利用状況】

翠ヶ丘自治会員が50%以上の団体に利用を許可しています。毎月10日前後に翌月分の予約ができます。9:00-12:00、13:00-16:00、17:00-20:00を夫々1コマとし、冷暖房費込みで400円/コマです。

現在、13団体(麻雀、カラオケ、太極拳、卓球体操など)が定期利用しており、令和5年度は年間で650コマの利用状況でした。



1階42畳フローリング



2階30畳フローリング
15畳2部屋としても可

編集後記

今年の干支は【辰】。昔から災害が多く、激動の年になると、言い伝えがあった様な気がします。元旦早々の能登半島大地震に始まり、全国的に発生した線状降水帯の発生による大雨・洪水災害、宮崎県沖日向灘地震の発生による初の『巨大地震注意報』の発令。全国的に猛暑日発生日数の更新、任期満了前の「衆議院議員選挙」!? そして、約6年に渡ってお届けした、小誌の「我が家の一時的避難場所はここ!」シリーズを終え今号から、第4シリーズとして「我が自治会館」の紹介を始めます。(広報委員 S・Y)

はじめてピアノを習う方へ ユニークな教則本による講演会 — 脳を育てるポリフォニー —

第1部

曲の解説とあわせてピアノ演奏(子どもたちとピアニスト)を
楽しんでいただきます

〈本の特徴〉

「知っている二つのメロディを組み合わせる！」
このアイデアは難しいと敬遠されがちな
ポリフォニーの学習を楽しいものに変えました。
ポリフォニーとは多声音楽のことで、ピアノにおいては
二つ以上のメロディを両手で奏します。バッハの作品の
殆どがこれです。バルトークをはじめ、多くの音楽家が
練習曲として推奨しています。

♪シューベルトの子守唄



♪ちょうちょう

♪バッハのメヌエット&ふるさと

♪森のくまさん&メリーさんのひつじ

他 30曲を発表！

第2部

小学校から音楽を習ったみなさんへ

「ドレミファソラシドってなあに？」

「短調ってなぜ悲しいの？」

貴方にお届けしたい目からうるこのお話

2025年1月11日(土) 開演14:30(開場14:00)

入場無料

相模女子大学グリーンホール 多目的ホール

主催：季節を歌う会 柿山啓子(問い合わせ 042-733-5211)

後援：相模原市 市民局 文化振興課

柿山啓子 プロフィール



国立音楽大学付属高校を経て、国立音楽大学ピアノ科を卒業。
子どもが大好きで、楽しくピアノ教師としての日々を重ねる。
50年経った今、子どもたちのための楽しい曲&アイデアが浮かび、一気に数十曲を書き上げる。

エピソード

私は小学校2年生の時、母に連れられて初めてのピアノレッスン室に向かいました。期待と緊張の入り混じったその時の心境を今でも覚えています。
先生が楽譜を見せてくれました。それは真赤な表紙でピカピカに光っていました。私の心はトキメキました。
ピアノの譜面立てにその楽譜が置かれ、先生がページをめくって「弾いてみましょう」と音符を指さしていました。私は「弾けなかったらどうしよう」と緊張して音符を見つめました。4つのばす音符だったのでその間に次の音符を読むことができ、全部をまちがえなく弾き終えた時の安堵感は忘れることができません。

それから10年後

私は音大生。そしてピアノの先生もやっていました。
初めての生徒に音符の教え方を工夫してレッスンを進めました。

ピアノの先生として20年経過

「音符の奴隷にはならない」———音符が主で弾き手は従？———のテーマでピアノの先生向けにレクチャーを開催。

そして現在

ピアノ教師歴50数年のご褒美？ある日の“閃き”により、パステル①・②の教則本がピアノ指導「研究者」として与えられました。

みなさまへ

人間がオギャーと生まれ、初めて目にして体験するものは強烈です。
私のエピソードのように音符を弾くことから始めると、「楽譜を読むこと=音楽」と植えつけてしまうことになるのです。初めて習うのは音符ではなく“響き”です。この教則本は、聴覚を研ぎ澄まし、響きを感じることからスタートしています。

令和6年度 第2回 東林いきいき塾《福祉啓発講座》

オレンジ・ランプ 映画上映会

回覧



開催日時 : 令和7年1月30日(木) 受付:13:40~・上映:14:00~

会場 : 東林公民館1階 ホール1・2

参加費 : 無料

申込み方法 : 事務局まで電話で申し込みください。先着90名

申込み期間 : 令和7年1月14日(火)~1月24日(金)



〈あらすじ〉

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなど異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安におしつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていきます…。

申込み・お問合せ
東林地区社会福祉協議会
電話 042-705-3315
平日 9:00~17:00
※12:00~13:00は除く



後援 さがみはらチームオレンジ
サポートセンター

さがみはらチームオレンジサポートセンターは、認知症サポーター等のみなさんと認知症のある人やその家族がつながることで、ともに支えあう活動を広げ、認知症とともに暮らせるまちづくりを進めています。