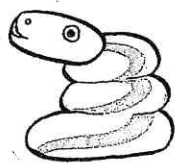


回覧

2月クリーンデーのお知らせ



(第390回)

令和7年1月15日

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
環境部長 齊藤 真也

2月のクリーンデーは9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、16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

*3月のクリーンデーは9日です。

回 覧

令和7年1月15日

会 長 田村 久司

福祉部長 阿部 匡秀

第6回 東林間自治会

おしゃべりサロン開催のご案内

今年度最後の開催となります。

ぜひ足をお運び頂き、お茶とお菓子とおしゃべりを楽しみましょう。



日 時

2月28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

<お問合せ先>

東林間自治会事務局

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分

回 覧

令和7年1月15日

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
子ども育成部部长 杉 明光

「うどん作り」に参加しよう！！

長い間、コロナ化で「うどん作り」をお休みしておりましたが、今年度は5年ぶりに計画いたしました。

みんなで、相模原伝統の美味しい
うどんを作って食べませんか？



記

日 時：令和7年2月22日（土） 9：30～12：00

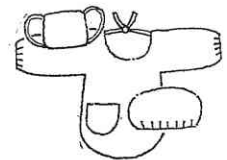
場 所：東林間自治会館 （東林間児童館となり/東林間 4-32-5）

対象者：年長～6年生 保護者は各家庭1名までとする。

ただし、4年生以上は子どものみで参加可

募集人数：45名

2月8日（土）締切り



参加費：無 料

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ等）・マスク・お椀・タオル・飲物

申込み/問い合わせ先：東林間自治会事務所 ☎ 742-8297

平日9：30～16：30 土曜日9：30～12：00

注) 子どものみで申込み場合は、食物アレルギーが無いことを

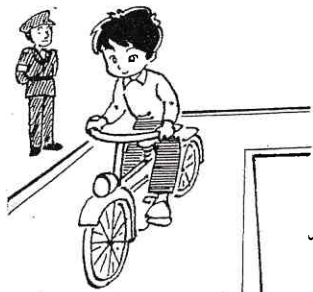
保護者の方に記載（所定用紙）をお願いします。

回 覧

令和7年1月15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



ふれあい交通教室の開催

当自治会では、例年少年野球チームなどに所属する子供たちを対象に、相模原南警察署の協力を得て、自転車の交通教室を開催して参りました。今年度は対象を拡大して、下記の通り広く自治会員のみなさんに参加を呼びかけたいと思います。

当日は、広場に白線を引いて模擬コースを設定し、交通標識や障害物なども設置して、警察官の指導のもと実地講習を行います。昨今の自転車のマナー違反や交通事故の多発を受けて、警察も本気を出して指導の強化に乗り出しています。是非この機会に、お子さんに限らず、大人、高齢者の方も、大勢の方にご参加くださいますようお願いいたします。

記

<日 時> 3月1日(土) 午前10:00~11:30

<場 所> 東林間ふれあい広場(上鶴間8丁目こどもセンター隣り)

<参加申し込み>

当日は、自転車、ヘルメットをご用意ください。

準備の都合により、2月20日(木)までに自治会事務所までご連絡ください。

問い合わせ：自治会事務所 ☎ 042-742-8297



以上

令和7年1月15日

自治会法人 東林間自治会
会長 田村 久司




国勢調査員募集のお知らせ

相模原市より令和7年国勢調査に係る調査員募集の要請がございました。

今回は令和7年10月1日現在の国内に居住するすべての人および世帯を対象とする最大規模の調査であり、非常に多くの調査員が必要となることから会員の皆様にご協力をお願いします。

希望される方は自治会事務所まで（令和7年3月31日〆切）ご連絡下さい。

<調査概要>

- 1) 任命期間 令和7年9月1日（月）～10月31日（金） 
- 2) 業務内容・日程 ①説明会 9月初旬 ②調査書類の配布 9/20～30
③調査書類の回収 10/1～8 ④未回答世帯への督促状配布 10/15～22
⑤調査書類の提出 10/23～28
- 3) 1調査区50世帯～80世帯の範囲（複数区画可能）
- 4) 調査員報酬 52,000円程度/1調査区（調査世帯数に応じて）

※担当して頂く調査区は原則調査員の自宅を含まない地域で、徒歩、自転車で

調査可能な地域（調査希望地域の要望可）とし、自治会内とは限りません。



連絡先：東林間自治会 事務所 TEL 742-8297

平日：9時30分～16時30分 土曜日：9時30分～12時

県民のまもり

KANAGAWA PREFECTURAL POLICE



発行 令和6年12月
神奈川県警察本部
総務部広報県民課
電話 045-211-1212

第319号



<https://www.police.pref.kanagawa.jp/>

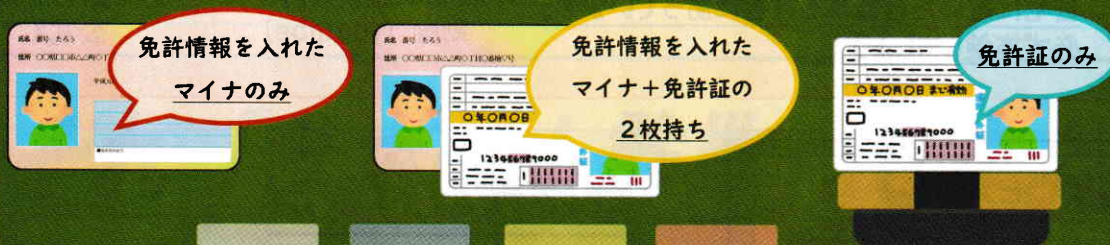
令和7年3月24日からの

マイナンバーカードと運転免許証の一体化手続きについて

マイナ免許証って何が変わるの？

- ① マイナカードに免許情報を入れ、免許証として使えます
 - これから免許を取る人
 - 既に運転免許証を持っている人

免許情報を、マイナカードに記録できるようになります。
- ② 申請者の希望で、3つの持ち方から選べます



マイナ免許証のみにするといいことって？

住所等の変更のワンストップ化

「マイナ免許証のみ」を持つ場合には、マイナカードの署名用電子証明書やマイナポータルを利用して記載事項を正しく届け出てあれば、従来は別途必要だった、**運転免許証の本籍、住所、氏名及び生年月日を変更する時に届出が不要**となります。

マイナ免許証はこんなこともできます

運転経歴情報の記録

「マイナ免許証」を保有する、無事故・無違反の「優良運転者」と、軽微な違反のみの「一般運転者」が免許の更新を行う場合、パソコンやスマートフォンなどオンライン上で更新時講習を受講することができます。



マイナ免許証の保有には、

有効期間内のマイナンバーカードが必要です。

もっと

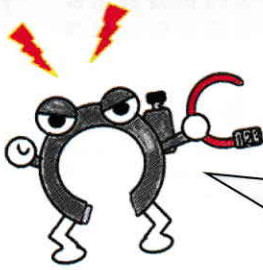


自動車等を運転するときは、

運転免許証またはマイナ免許証の

いずれかを携帯することが必要です！

「県民のまもり」は、神奈川県警察ホームページでもご覧になれます。



わずかな時間でも、鍵は絶対にかけてよう！
抜き忘れにも注意してねっ

ワイヤー錠などで「ダブルロック」
すると、盗まれにくいぞ！



自転車盗が多発しています！

カギかけてよー
悪い人につれて
いかれちゃうよー



自宅に置いた自転車も被害にあっています。
必ず施錠しましょう！

もっと詳しい情報や、他の防犯情報はこちらから



自転車盗被害防止
動画 (youtube)



犯罪抑止対策室
公式X

特殊詐欺対策は

相手の肩書も疑って！

ちょっと待った!!

初めて会う人は「知らない人」！



特殊詐欺の犯人は、警察や金融機関の
職員を装ってあなたをダマしてきます。

だから「知らない人に、現金やキャッシュ
カードを渡してはいけません！」

ちょっと待った!!

電話の内容を疑いましょう！



電話でお金やキャッシュカードの話が
出たら詐欺です！

不審な電話は家族や警察に相談を！

ピンポン♪

はい、
どなた？

先ほどお電話した
銀行の者です



あなたのカードは古い
ので、お預かりして
取り換えてあげますね

ささ、カードを

お札も、旧札はもう使えませんから、
新札と取り換えてきましょうか？

あらあ
ご親切に



ちょっと待った!!
それ、サギですよ!

バしたか!

ええっ

ご存知ですか

シャープ ハ レ バ レ

安全運転相談ダイヤル # 8 0 8 0



身体の障がいや、一定の症状を呈する病気等による症状のため、自動車の安全な運転に支障のある方



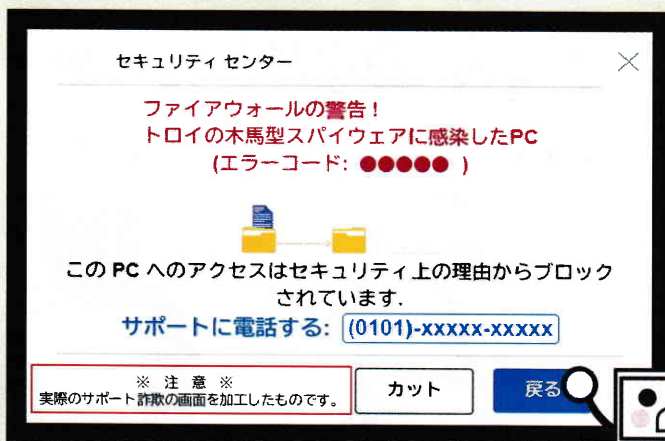
加齢による身体機能低下等のため、自動車等の安全な運転に不安のある方

このダイヤルでは、専門知識の豊富な職員が、安全運転の継続に必要な助言・指導のほか、運転免許証の自主返納制度や各種支援の教示を行っています。お気軽におかけください。

受付時間 月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始の休日を除く)

それ「サポート詐欺」ですよ!!

パソコン画面にこんなのが出ても…慌てないで!



(詐欺の画面の一例です)

サポート詐欺の主な特徴

インターネット閲覧中に

- ①ウイルス感染の警告を表示
- ②大きな警告音を鳴らす
- ③サポートへ連絡させる

などの方法で慌てさせ、騙します。

気をつけてくださいわっ

どうすればいい?

- ◎ **ESC** を長押しで「閉じるボタン×」を出し、押す
- ◎ **CTRL** + **ALT** + **DEL** を同時押し

いずれかで
インターネットを
強制終了しましょう!



注意
CAUTION

◎ 表示された電話番号には**絶対**電話しない

◎ プリペイドカードを購入するように言われても**絶対**買わない

令和6年11月25日～12月1日

「犯罪被害者週間」



犯罪被害者等支援シンボルマーク「キュっちゃん」

「かながわ犯罪被害者サポートステーション」（通称・サポステ）は、県の犯罪被害者等支援条例に基づいて開設され、県、県警察、民間支援団体が一体となって運営しています。

犯罪の被害に遭われてお困りの方、ご家族の方、ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。様々なご相談に応じ、必要な情報や支援を提供します。

詳しくは、こちらから
（県ホームページ）

かながわ犯罪被害者サポートステーション

☎ 045-311-4727

受付時間：月～土曜日 9～17時（祝休日、年末年始、かながわ県民センターの休館日を除く）



～ 拳銃のない 安全な社会の実現 ～

情報提供にご協力ください！



インターネットで
拳銃が売られていた

拳銃110番

（フリーダイヤル）

0120-10-3774

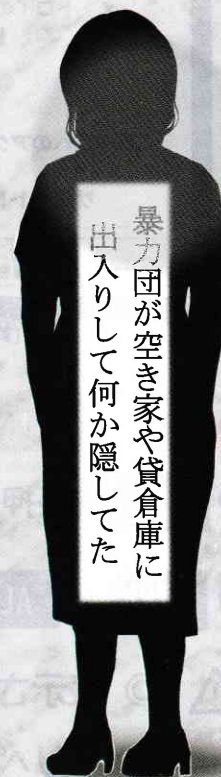
ジュウ ミナナシ

にご連絡ください

一定の条件のもと、報奨金を支払います



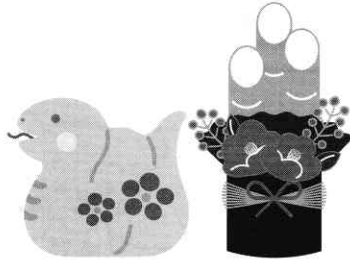
拳銃を見ました



暴力団が空き家や貸倉庫に
出入りして何か隠していた

回覧 東林情報

発行日 令和7年1月15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



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。日頃は自治会活動にご理解ご協力を賜り有り難うございます。昨年一月に能登半島で地震があり多くの被害が出ております。よく自治会がしっかりしていると復興が早い、地域活動が盛ん、人との繋がりが強いと言われております。昨年は、ふるさと祭り、ふくし祭り等が開催され、少しずつ日常が戻りつつあります。今年は多くの行事を行い、地域の方々とのふれあいを、より深めていきたいと思っております。昨年は辰年でした、悪いことは全て断って、今年の巳年は実りの多い年にしましょう。災害時、救援物資を奪い合えば足りなくなりますが、皆で分ければ足ります。日頃から近所付き合いを密にし備蓄をしておきましょう。今年が皆様にとって良い年であることを御祈念申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

東林地区自治会連合会 会長 田村 久司

南区管内の「市民税・県民税申告」及び「確定申告」のお知らせ

- ◆2/17(月)～3/17(月)の間に、市民税・県民税申告は相模原市へ、確定申告は相模原税務署へ申告してください。
- ・「市民税・県民税申告」は、郵送での申告を推奨しています(申告書は、相模原市HPからダウンロードできます。)
- ・「確定申告」は、便利な電子申告(e-Tax)や郵送により申告できます。詳しくは国税庁HPをご確認ください。
- ◎申告受付・予約に関する詳細は、相模原市HP又は「広報さがみはら(1/15号・2/1号)」をご覧ください。

【申告期間中における南区管内の申告受付特設会場】

【重要】会場での作成相談は混雑回避のため、オンライン又は電話による事前予約が必要です(先着順)。
 ※申告書の提出のみは、事前予約不要。

申告受付特設会場	ユニコムプラザさがみはら (ポーノ相模大野サウスモール3階)
受付期間	2月17日(月)～2月27日(木) ※土・日及び祝日を除く。
受付時間	午前9時45分～午後4時

※令和8年度から、上記会場では確定申告の受付をいたしません。
 ※「ユニコムプラザさがみはら」は、商業施設内にあり、駐車場は有料です。

◆会場での確定申告の作成相談は、対象・対象外があります。

【対象】

給与所得、雑(年金等)所得、総合課税の配当所得、一時所得(いずれも住宅借入金等特別控除の追加をしない申告)

【対象外】

総合譲渡所得(短期・長期)、不動産所得、事業所得(営業・農業)、申告分離課税で申告をする所得(土地、建物及び株式等の譲渡所得・上場株式等の配当所得・先物取引所得・山林所得・退職所得)、住宅借入金等特別控除の追加をする申告及び準確定申告(出国・死亡)。
 また、その他雑所得等で複雑な相談がある・有利不利の判定に關して相談がある・既に税理士が関与している等の場合は、税務署や税理士にご相談ください。

◆「ユニコムプラザさがみはら」では申告書類等の配布はしません(受付日を除く)。また申告受付に關し、「ユニコムプラザさがみはら」へ直接のお問い合わせはご遠慮ください(下記連絡先にお問合せください)。



連絡先 【市民税・県民税の申告及び受付会場について】
 相模原市市民税課 TEL042-769-8221(直通)
 【所得税の確定申告について】
 相模原税務署 TEL042-756-8211(代表)

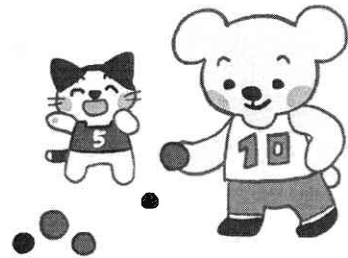
東林公民館からのお知らせ

*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。

ポッチャ大会

練習の成果を試してみませんか？
初心者も参加可能です！
*賞品も用意しました。



開催日：令和7年2月16日（日）午後1時30分～午後3時30分
会場：東林公民館 ホール1・2 大会議室
定員：30名（3名1チームです。そろわない場合でもこちらで
チームを作り参加可能です。）

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 上位入賞には賞状、賞品があります。

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：1月16日（木）～2月7日（金）

*公民館窓口および電話にて受付

東林公民館創立50周年記念

令和6年度 文化祭

令和7年 3月8日（土）午前10時～午後4時
（午前10時から創立50周年記念式典～演奏会）

3月9日（日）午前10時～午後4時

展示：絵画、俳句、水墨画、書道、手芸、写真など

発表：楽器演奏、朗読、手話劇、詩吟、舞踊など

体験：コーラス、社交ダンス、太極拳、着付け、俳句、茶道、水墨画、水彩画など

*3月8日（土）午後4時から創立50周年記念フェアウェルコンサートを開催

◆皆様のご来場をお待ちしております◆

詳しくは
2月号にて

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。



みんなもおうちで
やってみてね!

今年の冬も無理のない範囲で節電を!

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

【エアコン】

- 室温は20℃を目安に快適性を損なわないようにしましょう。
- 目詰まりしたフィルターを掃除しましょう。
- 扇風機やサーキュレーター併用で暖かい空気を循環させましょう。
- 暖かい空気が直接窓で冷やされないように厚手のカーテンを使いましょう。床まで届くカーテンはより保温効果的が期待できます。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。



【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
(「強」なら「中」や「弱」にできないか確認しましょう。)
- 冷蔵庫内は7割を目安に余裕をもって収納しましょう。
- 無駄な開け閉めをやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。
- 使わない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。

【照明】



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 TEL042-753-9550

住まなくなつた「おうち」の 無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか?

2/22(土)、3/28(金)・29(土) 10時～16時

会場【2月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)
【3月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本6-2-1)

対象者 市内に空き家を持っている人 (相談時間: 1組1時間)

申込み先 03-6701-4618 (ブックオフおうちの無料相談会受付窓口)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日8時30分～17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

白バラ講座 開催のお知らせ

選挙の豆知識と音楽健康講座～歌って笑顔♪みんな元気～

南区明るい選挙推進協議会では、啓発活動の一環として、南区選挙管理委員会事務局職員による選挙の豆知識のお話と、音楽レクリエーション講師の城直美先生をお迎えし、音楽健康講座を開催いたします。皆様、お誘い合わせの上、是非お越しください!!

日時: 令和7年2月9日(日) 午後2時～3時30分(予定) 参加費: 無料

場所: 相模台公民館2階大会議室(南区相模台1-13-5)(小田急相模原駅から徒歩約10分)

申し込み方法: 南区選挙管理委員会事務局へ電話または、下記QRコードから(先着60名まで)

【問合せ】

相模原市南区明るい選挙推進協議会(南区選挙管理委員会事務局)

電話: 042-749-2117(直通)





認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～



記憶力の向上が期待できる筋トレ方法です！みんなで感覚神経を鍛えましょう！

- 日時** 令和7年2月28日(金) 午前10:00～11:45 (受付開始 午前9:30)
- 場所** 東林公民館 1階 多目的ホール **講師** 本山輝幸先生 健康運動指導士
- 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30名**
 ※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。
 ※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2月12日(月)までにお申込みください。
 ※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。
- お申込みお問い合わせ** 東林第2地域包括支援センター 相模原市南区相南1-7-17
 ☎042-705-8278 (受付時間 平日午前9時～午後5時)
 この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

～転ばぬ先の体操教室～「元気倶楽部」(令和7年度募集)

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です (参加費：無料)

みんな元気！
さがみはら

- <会場>** 東林公民館
- <日程>** ▼印は体力測定の日
- | | | | | | | | |
|------|---------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 令和7年 | 4/7(月) | ▼5/12(月) | 5/19(月) | 6/2(月) | 7/7(月) | 8/4(月) | 9/1(月) |
| | 10/6(月) | 10/10(月) | 12/1(月) | | | | |
| 令和8年 | 1/19(月) | ▼2/2(月) | 2/9(月) | 3/2(月) | | | |
- <時間>** 午前10時～11時30分(受付開始9時30分～) 血圧測定を行います。
- <対象>** 東林公民館区在住の65歳以上で体力に不安があるが室内ウォーキングやストレッチ体操などができる方 ※受付時の血圧が160/100以上の時は安全確保のためお休みいただきます
- <持ち物>** 飲み物・汗拭き用タオル・運動のできる服装と靴・マスク
- <募集人数>** 25名(初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)
- <その他>** 申込み等の結果については3月下旬頃に健康づくり普及員から連絡します
- <申込み>** 令和7年2月4日(火)～3月2日(日)まで 相模原市コールセンター
 ☎042(770)7777 受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)
- 【主催】東林地区健康づくり普及員協議会



みんなで音楽を楽しみましょう♪

サマーコンサート出演サークル・団体募集

東林公民館や東林地区で音楽活動しているサークル・団体のみなさん、
 地元の音楽会「東林サマーコンサート」に出演してみませんか？
 (原則、電気を使わない楽器での演奏、コーラスなど)。
 参加希望のサークル・団体の代表者、また、詳しい説明を聞きたい方は、
 実行委員会にご参加ください(下記参照)。

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

《第1回 実行委員会》

日時：2025年1月25日(土)午前10時～、

場所：東林公民館

参加申込みは、2月末まで受付

お申込・お問合せ：黒川☎042-747-4420

主催：第26回東林サマーコンサート実行委員会

第26回 東林サマーコンサート



日時：2025年7月20日(予定)

午後1時開演(12時30分開場)

場所：東林公民館ホール

どうぞご利用ください！ ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします

刃物研ぎ

開催日時 令和7年 2月 3日(月)

開催場所 東林まちづくりセンター (相南 1-10-10)

受付時間：午前9時30分から午後1時30まで

引取りは午後2時まで(以降は南事務所保管)

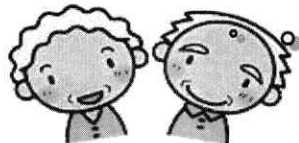
☆天候によっては、開催方法等の変更または中止することもございます。ご了承ください。

☆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。

☆料金例：包丁(刃渡り10cm未満 400円・刃渡り23cm未満 500円)

お問い合わせ先 シルバー人材センター南事務所 Tel 042-745-2158

お問い合わせ時間帯 8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中！

シルバー人材センター

パソコンスマホ教室

令和7年2月・3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2月開講予定日		令和7年3月開講予定日		時間
	1	2	1	2	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	-	-	10(月)	17(月)	午前
	7(金)	14(金)	-	-	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	-	-	24(月)	31(月)	午前
	21(金)	28(金)	-	-	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	-	-	5(水)	12(水)	午前
	6(木)	13(木)	-	-	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	-	-	19(水)	26(水)	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
	-	-	7(金)	14(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	19(水)	26(水)	-	-	午前
	-	-	21(金)	28(金)	午後
パワーポイント 入門	-	-	6(木)	13(木)	午前
	10(月)	17(月)	-	-	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	-	-	7(金)	14(金)	午前
	4(火)	11(火)	-	-	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	-	-	-	-	午前
	5(水)	12(水)	5(水)	12(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	-	-	21(金)	28(金)	午前
	18(火)	25(火)	-	-	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	-	-	-	-	午前
	19(水)	26(水)	19(水)	26(水)	午後

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します

ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。

看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日時 令和7年2月2日（日）午前9時から午後1時まで

会場 ウェルネスさがみはら5階会議室（中央区富士見6-1-1）
＜JR横浜線「相模原駅」からバス＞

対象 ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人
・看護補助者を希望する人（資格は問いません）

参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 1月27日（月）までに病院協会へご連絡ください。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

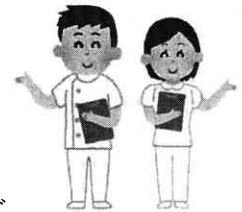
その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【問合せ】 相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



病院協会 HP QRコード



とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第23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23号は、「地震火災を防ごう！」をご紹介します。

地震が発生すると、同時に多くの場所で火災が発生するおそれがあります。

地震による火災を防ぐためには、まず各家庭から出火させないことが重要
です。地震火災に備えて、日頃からわが家が火元にならないための対策を取
っておきましょう。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック6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！！



☆☆☆ 「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

子どもの人権を大切にしよう！

601号

児童館だより

2025. 1. 1

編集発行 東林間児童館 TEL042-748-7562

児童館運動会

日集まったのは、小学生とその保護者の計40名。競技種目はスリッパスキー、2

“スポーツの日を前に10月9日、児童館で大運動会が”繰り広げられました。この



2人でホッケー（姉と弟のコンビ）

人でホッケー、デカパンリレーなど5種目。ゲスト審査員として相南児童館・当館運営委員のお二人が。競技には途中から見学に来られたくぬぎ台小の校長先生も飛び入り参加するなど、大いに盛り上がりました。最後は児童館が用意しましたおみやげが全員に配られました。



デカパンリレー



トントンスティックリレー
（校長先生も飛び入り）

11月24日、本年最後の児童館卓球大会が開催されました。今回の試合形式は総当たり個人戦方式（勝点の多い順に決定）で、成績は次のとおりです。
（敬称略）
優勝〓小沢海斗2位〓渡辺陸斗
3位〓丸茂直哉4位〓増田幸泰5位〓江口新太6位〓杉崎碧依

秋の大会終わる
＝児童館卓球＝



風船運び

クリスマス コンサート

トーンチャイムで合奏

一足早いクリスマスコンサートが15日児童館で開催され、40名の親子が集まりました。ドラえもんの中から始まり、続いておなじみのクリスマスメドレーの合奏。そしてプレゼントを背負ったサンタが登場し会場を沸かせました。写真。エンディングはトーンチャイム。写真左で「勇気100パーセント」を合奏しました。



子育て中のママ～集まれ～ 児童館で子育てサポート会

師走に入ったばかりの12月2日、当館で中島先生をお迎えしての子育てサポート会が開催され、乳幼児と一緒に8組の

親子が参加しました。

会ではまず、自己紹介を兼ねてそれぞれが育児に対する疑問や問題点を披露。写真。それを受けて中島先生から母乳・

離乳食、そしてハイハイまでの注意すべき点など、心のこもったお話をいただきました。



あとがき

大人も含めて本離れが進んでいることは前号の本紙で述べたところである。◆過日の某紙の社説に読書離れが急速に進んでおり極めて深刻な問題が生じている。本を読むことは新しい知識を得るだけでなく、登場人物に感情移入して喜怒哀楽を共にしたり、深く考え内省したりすることで人格の形成にも大きな影響を及ぼす。一冊の本との出会いがその後の人生を左右することさえある。じっくりと考える時間を大切にすることの重要性を訴えている。それにしても身近に本を手にとることの出来る書店が東林間に欲しい(長さん)。

新年の「あいさつ」

館長 長岡 彰

東林間児童館ご利用の皆様、新年明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。さて、昨年は正月早々から能登地方に大変大きな災害が発生し、一年を経た今でも住民の皆様は不自由な生活を強いられています。

こうした地震などの自然災害は日本だけでなく、世界の各地で起きており、災害に遭われた多くの人々は大変な思いをしているわけ

であります。このように地球を取り巻く環境は著しく変化し、今までのように平穏な生活をおくることは適わなくなるのではないかと思うところでありまして、それだからこそ今年度は皆様にとりまして良念申し上げる次第であります。

認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～

使う筋肉に意識を集中した筋トレが、記憶力の向上が期待できることをご存知でしょうか
認知機能の向上を目指して、感覚神経を鍛えましょう！
※椅子に座って行うトレーニングです！

参加費
無料

日時 令和7年 2月28日(金)

午前 10:00～11:45

(受付開始 午前9:30)



場所 東林公民館 1階 多目的ホール

定員
30名

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2月10日(月)までにお申込みください。

講師

本山輝幸先生

総合能力研究所所長。筑波大学大学院体育研究科スポーツ健康科学修士課程修了（体育学修士）
公益財団法人健康・体力づくり事業財団所管健康運動指導士。
認知症予防プロジェクト、認知症有病率調査などの国家プロジェクトの研究者を経て、
現在はメモリークリニックお茶の水、筑波大学附属病院精神科、メモリークリニック取手などの
認知症専門医療機関で認知症予防改善のための運動療法を指導。
第24代ミスター神奈川ボディビルチャンピオン。

～お申込み・お問合わせ～

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

わくわく

1

相模原市立東林ふれあいセンター

No.34 | 2025



▲ 太極拳と、フラダンスの講座の様子

topics ||

- | 特集記事「東林ふれあいセンターであたらしいことにチャレンジ！ 2025」
- | 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- | 1月以降のイベント紹介

東林ふれあいセンターで あたらしいことに チャレンジ! 2025



2025年『あたらしいこと』にチャレンジしてみませんか。

東林ふれあいセンターでは、日々さまざまな講座を開催しています。

運動系はもちろん、ハンドメイドなどの文化系など、幅広い体験ができます。

いくつか、これから開催する講座をご紹介します。

また、どの講座も**初心者歓迎**のため、気軽にご参加ください。

ふれあいサロン
ゆったりマートの時間
番外編

あみものの時間

NEW

1月より、あたらしく手ぶらでだれでも気軽に、編み物を
楽しめるひろばを開催します。

参考になる書籍などを読みながら、自分のペースで取り
組んでみましょう。完成した作品は、センターのキッズスペース
で子どもたちのおもちゃとして活用したり、イベントで展示
します。みんなで一緒に楽しくつくりませんか。



日時

1月28日、
2月4日・11日・18日、
3月4日・11日・18日
各(火) 10:00~12:00

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 各回10名

会場 2階 工作室

参加するには...

当日会場へお越しください。定員には限りがありますので、予めご了承ください。

ふれあいサロン ゆったりマートの時間

ちぎり絵や塗り絵、折り紙など、じっくりと自分だけの作品を作ってみませんか。

日時

毎週金曜日(1月は10日・17日・24日・31日) 10:00~11:30

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 各回20名

会場 1階 ふれあい交流室

参加するには...

当日会場へお越しください。定員には限りがありますので、予めご了承ください。

こちらをどうぞ

健康太極拳

太極拳は、ゆったりした気持ちのいい時間の中で、体を動かしたり、深い呼吸をして過ごすイメージです。その中で、各々の心と体を整えることができるところが、1つの魅力です。

この講座では、太極拳をやったことなくても大丈夫です。24つのそれぞれの型を一つ一つ丁寧に教えていきます。興味のある方は、当日受付なので気軽にご参加ください。

日時

毎月第2・4金曜日（1月は10日・24日）

13:30～15:00

対象 おおむね65歳以上 参加費 各回500円 定員 各回23名

持ち物 動きやすい服装 会場 2階多目的室

参加するには...



1階窓口で整理券をもらおう
※講座開始1時間程度前から配布予定

整理券をもって
2階多目的室で受付しよう
※講座開始30分前から受付開始



STEP 3
レッツ!太極拳

講師 三浦 さきえ

わたしがはじめてきっかけ

結婚前、たまたま夫と渋谷を歩いていた時、とある道場で、ゆっくり動く運動をみかけ、興味を惹かれました。その後も、ずっとやってみたくて考えていて、自分の子どもが3歳になったとき、始めました。そこからずっとこの太極拳を続けています。

はじめてさんのための夜のフラダンス

フラダンスは、曲が流れれば自然に笑顔になり、振りを覚えることも楽しい、覚えたらそれをどのようにステキに踊るかを考えたりして、みんなで合わせて踊るところが魅力的です。

この講座では、初心者の方はもちろん、お身体にどこか動かしにくいところがあったりしても安心してご参加いただけます。楽しく学べるようベーシックの動きを、わかりやすく指導します。

日時

1月9日～3月6日各（木）※2月13日を除く

① 17:30～18:30 ② 19:00～20:00

対象 18歳以上 参加費 各回4,800円 定員 15名

持ち物 動きやすい服装 会場 2階多目的室

参加するには... 事前申込み受付中です。窓口または電話にてお申込みください。



講師 松嶋 彩子

わたしがはじめてきっかけ

自分の子どもがまだ小学校低学年だった頃、友だちのおかあさんに誘われて、体験してみたのをきっかけにはじめました。途中、仕事や子育てで辞めたこともありましたが、今所属しているフラスタジオに14年ほど前に入ってから、楽しく続けてきました。





No.10

カローリングサークル カローリングくらぶ

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

「カローリング大会に出ませんか？」この言葉に導かれて、令和4年9月ねりんピックかながわ協賛イベント「カローリング大会」に出場した際、「カローリング」って本当に面白い、楽しい、もっと仲間を増やしたいと声をかけあい、現在9名（女7男2）の仲間と共に、神奈川県カローリング協会相模原支部「カローリングくらぶ」を設立しました。

大好きなカローリングで地域の人たちとつながる喜びが、私たちの支えになっています。また、このスポーツが市民の健康増進と地域活性化のお役に立てればとの思いで活動しています。

活動目標

カローリングは、今から30年ほど前に日本で生まれたコミュニケーション・スポーツです。昭和40年代に全盛期だったボウリングや冬季オリンピック種目のカーリングに似ており、ジェットローラーという円盤状の用具を床の上で滑らせ、ポイントゾーンに入った点数を競います。

子どもから高齢者まで年齢、性別、体力に関係なく車椅子でも気軽に参加して楽しい、世代間交流もできるコミュニケーション・スポーツです。「これは楽しい・仲間になりたい・もっとやりたい」、体験すれば誰もがそのように感じていただけたらと思います。地域貢献の一助になればと、家族チーム競技会など、イベントの開催も予定しています。

メンバーから読者の皆様へ

「ひとり参加でも、すぐ仲良くなれた」、「年齢を重ねても楽しく続けられている」「簡単だけど結構奥が深い」、これらは共に活動している仲間の感想です。

勝敗にかかわらず、ワクワク・ドキドキ、励まし合って心から楽しかった、またやりたいと実感できるニュースポーツです。あなたもどうぞ参加してみてください。

カローリングくらぶ

【活動日程】 月3回 13時30分～

【活動場所】 東林ふれあいセンター（月1回）、海老名下今泉コミュニティセンター（月2回）





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（休所日を除く）
【脳トレ】 10：00～10：20
【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



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

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



全10回

申込受付中

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

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



全10回

申込受付中

ヘルシーエクササイズ

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



申込受付中

歌って楽しむ 音楽の教科書

1/21（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）



当日受付

東林おはなし会

1/26（日）
15：00～16：00

季節に合わせた絵本の読み聞かせと工作を一緒に楽しもう。

対象 どなたでも
参加費 無料
定員 15名（先着順）
会場 キッズスペース
講師 おはなしのポケット

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。

1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	31	1	2	3	4
年末年始休所日 12/29 ~ 1/3						
5 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	6 ● 脳トレと 百歳体操	7 🎤 カラオケ	8	9 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	10 ● アートの時間 ● 健康太極拳	11 ● リフレッシュ ヨガ
12 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	13 成人の日 ● 脳トレと 百歳体操 ● 夜歩き会	14 休所日	15 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	16 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	17 ● アートの時間	18 ● リフレッシュ ヨガ
19 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● ガラスの おひなさま	20 ● 脳トレと 百歳体操	21 🎤 カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	22 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	23 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	24 ● アートの時間 ● 健康太極拳	25 ● リフレッシュ ヨガ
26 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	27 ● 脳トレと 百歳体操	28 🎤 カラオケ ● あみもの 時間	29 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	30 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	31 ● アートの時間	1

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 2025 年 1 月号

2025 年 1 月 4 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