

熱中症対策しましょう

熱中症の予防には、
水分補給と暑さを避けることが大切です。



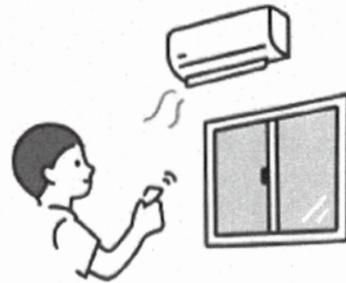
のどが潤いていなくても
1日あたり1.2Lを目安に
コップ約6杯

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。

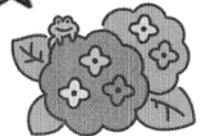
◇◆◇予防できているチェック!◇◆◇

- 涼しい場所・施設を利用している
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理しない
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

相模原市保健所 健康増進課 042-769-8274



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



回覧東林情報 5月号でお知らせしましたサロンのご案内に間違いがありました。

8. りんりんカフェ (東林第1地域包括支援センター)

誤) 月1回金曜日 ⇒ 正) 月1回火曜日 です



☆ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

☆引き続き、サロン参加対象者、会費、内容等についての詳細は事務局までお問い合わせください。

東林地区社会福祉協議会事務局

電話番号 042-705-3315

(平日9:00~17:00 ※12:00~13:00は除く)

本事業は、皆様からの賛助会費が活用されています。ご協力誠にありがとうございます。



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。

ポッチャ講習会

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



開催日 : 令和7年7月5日(土) 午後1時~2時30分

会場 : 東林公民館 ホール1・2、大会議室

対象 : 館区内在住・在勤・在学の方

参加費 : 無料

定員 : 30名(申し込みが定員を超えた場合は抽選)

持ち物 : 体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み : 令和7年6月12日(木)~6月27日(金)

*公民館窓口および電話にて受付

☎042-744-0087 (月曜日・祝日の翌日を除く午前9時~午後5時)



バスで行く!

こども社会見学

開催日 : 令和7年7月29日(火) 午前8時45分~午後4時30分

行先 : 相模原消防指令センター、日本山村ガラス東京工場

定員 : 30名

対象 : 小学4年生~6年生

参加費 : 200円(入場料等)

申込み : 6月24日(火)~7月8日(火)

《公民館窓口および電話にて受付》

持ち物 : マスク、帽子、タオル、飲み物、お弁当、レジャーシート

※動きやすい服装・運動靴でお越しください。



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。

東林公民館 文化事業

ライブを楽しもう! S・O・S

7月6日(日)

13時30分開演

13時00開場

ホール1・2

入場無料
自由席

※整理券が必要です。

整理券申込み (先着120名)

6月11日(水) 午前9時より、以下の方法でお申し込みください。(1人2枚まで)

① 公民館窓口：午前9時～正午／午後1時～5時(6月23日は休館)

② 応募フォーム：二次元コードを読み取り、お申し込みください。



二次元
コード

駐車スペースが限られていますので、徒歩や自転車でのご来場にご協力をお願いいたします。



結成10周年のS・O・S (サザンおーどスターズ)
サザン楽曲を中心に昭和の名曲をお届けします♪

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。

令和7年度 コーラス720 参加者募集



毎年、東林サマーコンサートのために結成される混声合唱団「コーラス720」に参加しませんか?

歌いたい方、初めての方、お気軽にご参加ください!

練習日：7月5・12・19・26日の土曜日、全4回

※ご都合のつく練習日にご参加ください(1回だけでもOK)

時間：15:00~17:00(7月5日は14時から受付)

会場：東林公民館ホール1、または大会議室

合唱曲(2曲)：「琵琶湖周航の歌」「世界中の誰よりきっと」

参加費：300円(楽譜代別途300円。練習日にご持参ください)

申込み方法：直接練習会場へお越しください。

第26回東林サマーコンサート 7月27日(日) 12時30分開場、13時開演

主催：第26回東林サマーコンサート実行委員会

共催：東林公民館

お問い合わせ：黒川 ☎042-747-4420

東京地方税理士会相模原支部
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7年7月12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
 相模原市中央区中央3-13-15



【定員】先着40組 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 QRコードからの予約も可能です



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

昆虫文化を子供たちに伝える会

標本作製大ベテランの宮嶋
 けんじ先生が親切丁寧に教
 えてくれます。

※標本にする昆虫は
 写真とは異なります。

第5回
**昆虫標本
 作製体験会**

日時 **6月21日土曜日**

13:00受付開始/13:30~16:00作製会

会場 **相模原市民会館3F
 第1大会議室**

費用 **3,000円**
 (標本作製者1人あたり)



「昆虫文化を子供
 たちに伝える会」
 最新情報はこちら

IKKONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

お申し込み・お問い合わせ

5月15日~申込開始
 先着20名

お申し込み
 フォーム▶



お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢
 (学年)/代表者の方の住所/電話番号/メ
 ールアドレス/標本作製者の人数をご記
 入の上、左記お申込みフォームもしく
 はE-mailでお申し込み下さい。

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

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	No.	令和7年7月開講予定日	令和7年8月開講予定日	時期
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	4(金)	11(金)	午前
	02	-	6(水) 13(水)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	18(金)	25(金)	午前
	04	-	20(水) 27(水)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	10(木)	17(木)	午前
	06	-	8(金) 15(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	24(木)	31(木)	午前
	08	-	22(金) 29(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	-	7(木) 14(木)	午前
	10	8(火)	15(火)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	-	21(木) 28(木)	午前
	12	22(火)	29(火)	午後
パワーポイント 入門	13	7(月)	14(月)	午前
	14	-	18(月) 25(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	1(火)	8(火)	午前
	16	-	5(火) 12(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	-	-	午前
	18	9(水)	16(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (LINE等)	19	15(火)	22(火)	午前
	20	-	19(火) 26(火)	午後
スマホ入門Ⅳ (LINE等)	21	-	-	午前
	22	23(水)	30(水)	午後

☆☆☆ 「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

日々の食事から健康づくり！

わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行う意欲のある人

【内容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日程】7/25(金)、8/26(火)、9/30(火)、10/28(火)、11/18(火)、12/16(火)、
1/23(金)、8月～12月に地区事業体験1回

【時間】午前10時～12時30分

【会場】南保健福祉センター(※7/25(金)、1/23(金)のみウェルネスさがみはら)

【費用】1200円(材料費など)

【募集人数】16名

【募集期間】6月2日(月)～30日(月)



☆詳細は市ホームページをご覧ください。



<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL:042-769-8274 FAX:042-750-3066

メール:kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送:〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第28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28号は、「洪水や土砂災害から身を守ろう！」をご紹介します。

台風などの大雨により、洪水や、土砂災害が発生するおそれが高まった場
合には、気象庁や神奈川県などから、さまざまな防災情報が発表されます。

災害発生 of 仕組みや前兆現象を知っておき、早めの避難で風水害から身
を守りましょう。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック9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！！

