

東林公民館からのお知らせ

-学ぶ喜び 集う楽しさ



一学級生募集一

東林高齢者学級

<学級で学んでステップアップ!>

- * 今年も、健康には力を入れています!
- * 全て実践的な内容になっています!
- * 知識と教養を深めよう!
- * 楽しく学んで、次の学習に繋げよう!

開催日: 9月17(水)~11月19日(水)
全10回 午前9:30~11:30(例外あり)
(社会見学は8:30~15:30頃予定)

会場: 東林公民館 ホール1・2

対象: 館区内在住・在勤の60歳以上の方
定員: 30名(定員を超えた場合は抽選)

* 抽選の場合社会見学参加者が優先です

申込み: 令和7年8月1日(金)から
令和7年8月19日(火)まで

* 公民館窓口か、電話で受付け。

* 参加費あり(第1回目の学級で集金)

【学級参加費 300円】

【社会見学费 1,300円 昼食代他】

社会見学について 10/29

今年の社会見学は脱炭素代替エネルギーとして注目されている水素を学べる「東京スイソミル」と、再生可能エネルギーを活用する「夢の島熱帯植物館」に見学予定です。

学習内容



回	日程	学習内容
1	9月17日 (水)	開級式 グループ学習(ゲーム)
2	9月25日 (木)	体操 「椅子を使ったヨガ」
3	10月1日 (水)	健康 「薬剤師が教える自分自身で健康になる方法」
4	10月11日 (土)	【女性学級合同講座】 古典 「奥の細道」を学ぶ
5	10月15日 (水)	体育 「ニュースポーツのモルック」 -投てき競技-
6	10月25日 (土) 13:30開始	【公開講座】音楽 「トランペットの歴史と演奏」
7	10月29日 (水)	-社会見学(東京都江東区) 「東京スイソミルと熱帯植物館」
8	11月5日 (水)	経済 「老後のお金について」
9	11月12日 (水)	交通安全 「新交通ルールを学ぶ」
10	11月19日 (水)	保健 「口腔衛生について」 閉級式

* 第4回は女性学級との合同講義です

* 第6回は公開講座で、開始は13:30~15:30です。

※日程・内容は変更になる場合があります。

連絡先: 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

東林女性学級かぐや 学級生募集



【会 場】東林公民館 大会議室 他

【対 象】館区内在住・在勤・在学の成人女性

【定 員】20人 *定員を超えた場合抽選

【参加費】3千円 *第1回集金(社会見学の交通費は含みません)

【持ち物】筆記用具 *第1回は動きやすい服装・靴で

【申込み】8月1日(金)午前9時～8月19日(火)午後5時

窓口・お電話・二次元コードでお申込みください。

参加の確定(抽選結果)は、8月21日(木)以降に、
お電話またはメールでご連絡します。



申込み用二次元コード

✿ 学習テーマ：心とカラダ、ことばを磨く9回の学び ※内容は一部変更になる場合があります

回	開催日	学習内容	
1	9月6日(土) 9:30～12:00	開級式(大会議室) 音楽に合わせて楽しく運動! はじめてのズンバ	ズンバ講師 高橋 真喜氏
2	9月12日(金) 9:30～12:00	大人のスキンケアとメイク講座	資生堂ジャパン 株式会社 阿部 洋子氏
3	9月20日(土) 9:30～12:00	薬膳講座 自分を丁寧に扱っていますか?～元気はまず私から	養生シェアリスト 山上 りえ氏
4	10月11日(土) 9:30～11:30	古典「奥の細道」を学ぶ【高齢者学級合同講座】	古典文学愛好家 大元 裕子氏
5	10月18日(土) 9:00～12:00	社会見学(公共交通機関利用) 北里大学薬学部附属薬用植物園	運営委員
6	10月24日(金) 9:30～12:00	季節の寄せ植え講座	花屋 nonopo 奈良 芽氏
7	11月1日(土) 9:30～12:00	言葉の感性を磨く朗読レッスン	めだかの学校 志岐 恵華氏
8	11月8日(土) 9:30～13:00	心と体がととのう料理実習	運営委員
9	11月22日(土) 9:30～12:00	閉級式・まとめ	運営委員

東林公民館 042-744-0087

受付時間:午前9時～正午、午後1時～5時

ポッチャ大会



練習の成果を試してみませんか？

賞品も用意しました！！

開催日：令和7年9月6日（土）午前10時～正午

会場：東林公民館 ホール1・2

対象：・ポッチャ経験者（公民館の講習受講者他）
・館区内在住・在勤・在学の方

＊3名で1チームですが、1～2名でも申し込みめます。

参加費：無料

定員：30名【定員を超えた場合は抽選となります】

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：令和7年8月6日（水）～8月27日（水）

＊公民館窓口および電話にて受付

＊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。

連絡先：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。

東林いこいの広場 再開に向けた 「お試し開催」のお知らせ！



令和7年4月から休止した東林公民館での「いこいの広場」ですが再開に向けて「お試し開催」を行うことになりました。開催の結果によって継続的な開催につなげて行きたいと考えています。

以前参加された方、新たに参加してみたい方、多くの皆さんの参加をお待ちしています。
東林地区社会福祉協議会

日時：令和7年8月26日（火）

11:30～14:00（受付11:00～）

内容 参加者やボランティアさんでのおしゃべりを楽しんだり、
血圧測定や軽食の提供（有料）もあります。

会場 東林公民館2階大会議室（今まで通りです！）

軽食やコーヒーは松が枝町で障害のある方が働くレストラン GIFT を運営している地区社協会員団体「一般社団法人ラフレックス」さんをお願いします。

内容は乞うご期待！

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

ラテンの音楽に合わせて 楽しくエクササイズ

ズンバ教室

定員
30名

参加費
無料

締め切り
8月25日

椅子に座って行うので、初めての方も安心してご参加いただけます

日時 9月5日(金) 10月3日(金) 11月7日(金) 12月5日(金) 全4日間コース

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場 東林公民館 1階 多目的ホール

講師 理学療法士/介護予防運動指導員 藤井 薫 先生

対象 ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
② 医師から運動制限の指示のない方
③ 全日程ご参加できる方 ※①～③すべてに該当する方が優先となります

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は、東林第2地区の方を優先させていただきます

申込み
方法

お電話またはご来所にて8月25日(月)までにお申込みください



東林第2地域包括支援センター 相模原市南区松が枝町15-11-106 予約受付
(担当地区: 東林間6～8丁目、相南、松が枝町) ☎ 042-705-8278 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

認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～

締め切り
8月25日



認知症になりやすい人と認知症になりにくい人の違いは「感覚神経」にあり?!
筋肉の刺激を脳に伝える「感覚神経」を高めるトレーニングを通して認知症を予防しましょう



日時 令和7年 9月18日(木) 9月25日(木) 全5日間コース
10月2日(木) 10月9日(木) 11月27日(木)

午前10時00分～11時30分(受付開始9時30分)

会場 東林公民館 2階 大会議室

講師 れもん薬局 薬剤師 澤田 寛之 先生

対象 ① 東林第2地区にお住まいの65歳以上の方
② 医師から運動制限の指示がなく、杖など使わずに動ける方
③ 全日程ご参加できる方

定員(30名)を超えた場合は、抽選となります
抽選結果は、電話でお知らせいたします

地区外にお住まいの方もお申込みいただけますが、
抽選時は①～③のすべてに該当する方を優先させていただきます

申込み
方法

お電話またはご来所にて8月25日(月)までにお申し込みください

参加費
無料

定員
30名



東林第2地域包括支援センター 相模原市南区松が枝町15-11-106 予約受付
(担当地域: 東林間6～8丁目、相南、松が枝町) ☎ 042-705-8278 平日 午前9時～午後5時

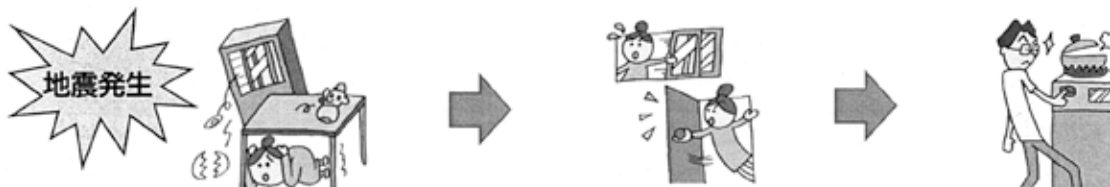
さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和7年8月31日(日)午後0時15分に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

○大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。

○地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



1 その場に合った身の安全の確保

- ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

3 火の始末

- ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることも危険です。
- ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10 万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15 万円)

※新設費用は補助の対象になりません。

事業着手前に
申請が必要です。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

旧耐震基準の戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断:上限額**12**万円

耐震改修計画・工事一括事業:上限額**115**万円(費用の1/2)

※昭和56年5月31日以前に建築確認を取得し、建築された戸建住宅が対象です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせください。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。

【申請期限】令和7年12月26日(金)(必着)

申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

脱炭素の取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金
…ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金
住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金
…住宅に太陽光発電設備、蓄電池等の導入を検討している方

★燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外
電気自動車充電設備導入補助金
…次世代自動車の普及促進に対する支援制度



詳細は、市ホームページを御確認ください。

【お問合せ】042-769-8240(相模原市 ゼロカーボン推進課)

夏季の省エネのポイント

【エアコン】

- 熱中症予防のため、温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターは2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り、より快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して、涼しく快適に過ごすクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時にカーテンを閉めておくと、室内の暑さを軽減できます。

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【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」にできないか確認しましょう。)
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて開閉時間も短くしましょう。

【照明】

- 必要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。



【クールシェアさがみはら 実施中】

詳細は相模原市のホームページをご覧ください。

アースクールさがみはら

相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



令和7年度

成年後見制度

市民公開講座&無料相談会

事前予約制 先着順

第1部	講座	午後1時30分～	定員40名	テーマ：知って納得！後見制度
第2部	相談会	午後3時～	定員20組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	9月20日(土)	あじさい会館 6階 展示室	弁護士
南区	10月25日(土)	南保健福祉センター2階 集団指導室	税理士
津久井	11月8日(土)	津久井保健センター2階 集団指導室	社会福祉士
緑区	12月13日(土)	緑区合同庁舎 4階 検診室	司法書士

こちらからも
申込み可能です



●申込開始日：8月1日(金)～ ●申込期日：各開催日の前週の金曜日午後5時迄

●申込み・問合せ：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

電話：042-756-5034



木もれびの森って？ 森を探検！

初秋に咲く植物を観察してみましょう



定員 20 組

日 時：令和 7 年 9 月 6 日(土) 9:30～11:30 受付開始 9 時 15 分開始

小雨決行、雨天順延(翌日同時刻開始) 詳細はホームページでお知らせします。

会 場：ここももの森(大野台中学校正門横、南区大野台 8 丁目 8)

参加費：300 円(資料代、保険料) 小学四年生以上のみ。小学三年生以下は無料(必ず保護者同伴のこと)

持ち物：飲み物、筆記用具、スマホ *アプリ バイオーム(無くとも楽しめます)を使用するので事前にインストールしておいてください。

申し込み方法(受付：8/15～9/5 まで)

① 参加者全員の名前(ふりがな)、②学年、代表者は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスをホームページフォームからお申し込み下さい。

後援：相模原市教育委員会、(公財)相模原市まち・みどり公社
相模原市“木もれびの森 森づくりパートナーシップ協定”締結団体
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

主催：木もれびの森の花と木々を守る会(ここももの会)
問い合わせ先 ☎ (代表) 杉山 090-9954-0190

バイオーム
アプリ

ホームページ



昆虫文化を子供たちに伝える会

セミたちのユニークな生態や不思議な一面を、パネルや写真そして標本を使って楽しく紹介するよ！



第16回
昆虫講演会

セミの生態を探る

セミの生涯

7月1日～申込開始
先着100名

日時 8月24日 日曜日

13:00受付開始/13:30～15:00

会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

費用 500円(中学生以下無料)

久保田兼行 先生



@KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

お申し込み・お問い合わせ

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/メールアドレスをご記入の上、以下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 9 月・10 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 9 月開講予定日	令和 7 年 10 月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	5(金)	12(金)	午前
	02	—	8(水)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	19(金)	26(金)	午前
	04	—	22(水)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	3(水)	10(水)	午前
	06	—	9(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と図表)	07	17(水)	24(水)	午前
	08	—	23(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	9(木)	午前
	10	5(金)	12(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	23(木)	午前
	12	19(金)	26(金)	午後
パワーポイント 入門	13	9(火)	16(火)	午前
	14	—	20(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	—	3(金)	午前
	16	4(木)	11(木)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	17	—	—	午前
	18	3(水)	10(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	19	—	17(金)	午前
	20	18(木)	25(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	21	—	—	午前
	22	17(水)	24(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

第19回もんじえ祭りイベント概要

2025 8.30(土) 31(日)

Foods & Music Festa

もんじえ

Food13:00-21:30 Live14:00-21:00
花火21:00

主催 相模大野もんじえ祭り実行委員会
共催 相模大野駅周辺商店会連合会
後援 相模原市/相模原商工会議所
協力 小田急電鉄(株)
公益社団法人相模原市文化財団
神奈川県立相模原中等教育学校
公式HP <https://mangez.jp>

ホームページ
はコチラ→



■会場

相模大野中央公園

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野4-2

小田急線相模大野駅より徒歩10分

※駐車場のご用意はございません。

※当日は混雑することが予想されますので公共交通機関をご利用の上ご来場下さい。

お問い合わせ先

☎ 090-4309-5521

(相模大野もんじえ祭り実行委員会)

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第30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30号は、「命を守るためにあなたがとるべき避難行動は？」をご紹介します。

洪水や土砂災害などの風水害から命を守るためには、地域の災害リスクや自宅の現状を考慮したうえで、いざというときにとるべき避難行動を確認しておくことが大切です。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック 12 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！！

