

東林地区防災訓練

令和7年11月9日(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7年11月9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

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

隣近所の安否確認

避難をする前に、隣近所に声かけして安否確認をします

一時避難場所へ避難

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

避難所への避難訓練

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
※今回の訓練では、上鶴間小学校避難所訓練を上鶴間中学校で実施しますので、通常、上鶴間小学校へ避難する方は、上鶴間中学校へ避難してください。
(本訓練中、上鶴間小学校は一時避難場所としても使用できません。ご注意ください。)

避難所での各種訓練

避難所での受入れをうけ、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

解散

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。

閉会式で

抽選会があるよ！



- ・フラミンゴチャレンジ
- ・パン釣り競争
- ・ターゲットポッチャ
- ・ストラックアウト
- ・パターゴルフ
- ・輪投げ

東林スポレク大会

開催日：令和7年10月19日（日）

午前9時～正午 雨天中止

場所：東林小学校校庭

参加費：無料

対象：館区内在住・在勤・在学の方

応募：1名～参加可能です（定員120名）

*小学3年生以下は保護者同伴。

申込み：公民館窓口及び電話で受付

9月9日（火）～10月10日（金）



令和
7年度

東林少年野球教室

開催日 令和7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（水）～11月5日（水）

公民館窓口及び電話（042-744-0087）で受付



とういんストリートピアノ



東林公民館1階ロビーに設置したピアノを弾きに来ませんか？

期 間：令和7年11月8日(土)～22日(土)

午前10時～午後4時

対 象：どなたでも

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。



クリスマス工作教室

かんたんでかわいい

クリスマスリースを作ろう!!

令和7年12月7日(日)

13:30～15:30

会 場：東林公民館1階ホール

対 象：館区内に在住・在学する小学生

定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)

参加費：300円(材料費)

申込み：11月1日(土)～11月19日(水)

公民館窓口および電話にて

持ち物：飲み物、筆記用具



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29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

集合場所：東林公民館1階ホール

持 ち 物：雑巾 ※掃除のできる服装でご参加ください。

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。



レッツ「ボッチャ」～心と体の活性化～

初めての方も大歓迎♪ 誰もが参加できる「ボッチャ」のルールを学び、一緒にゲームを楽しみましょう

開催日：令和7年

※参加費無料です

11月 5日 (水)

講師：比嘉 敏恵氏(健康づくり普及員)

時間： 午前 10 時~12時

場所： 特別養護老人ホーム 太陽の家相模原 清菊園
(住所：上鶴間7-20-5)

定員： 30名 (申し込み順)

締め切り日：10月 31日 (定員に達し次第終了)

対象 医師から運動制限指示のない方

上鶴間4~8丁目、東林間1~5丁目にお住まいの65歳以上の方

※この事業は市の委託を受けて実施しています

持ち物：汗拭きタオル・うわばき・飲み物
★座学その他、体を動かす事があります。
運動しやすい服装・靴でご参加ください。

〈お申し込み・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



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



令和7年度 第38回東林ふくしまつりを開催します！

日時：令和7年11月16日（日） 10:00～14:00

会場：東林公民館

- 内容：○ 健康測定コーナー ○ 食品について ○ 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 ○ バザー
○ スタンプラリーでプレゼント（先着300名） ○ おゆずり会
○ ミニ白バイ乗車体験 ○ にこまるくんと写真撮影

※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。

【お願い】

○駐車スペースがございません。徒歩、自転車でお越し下さい。

○自転車は公民館第2駐車場奥に停めてください。



バザー・おゆずり会を開催します！！

令和7年11月16日（日） 東林ふくしまつり内

バザー 東林公民館2階 大会議室・中会議室 10:00～14:00

※入場整理券配布は 当日 9:30～公民館玄関横にて

おゆずり会 東林公民館1階 和室 10:30～14:00

○バザーとおゆずり会の提供品を 令和7年11月12日（水）・13日（木）・14日（金）

10:00～12:00 13:00～15:00

東林公民館2階 大会議室にて受け付けます。



【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）

秋の交通安全 千リリン教室



講話

交通ルールやマナーを学ぼう！

道路交通法の一部改正で自転車に関することを確認し、危ないことやいけないことを学びます。



実技指導

実際に自転車に乗って学ぼう！

こんな体験も
できるよ！

道路に見立てた場所を走行し、交通ルールを確認します。
トラックの周りで運転者から見えない所を学びます。



●白バイ・パトカーの
乗車体験

※内容については、変更が生じることがあります

ポップコーンのおみやげをご用意しています。
お誘いあわせの上、ぜひお越しください。



10/25 (土)

am10:00～11:30

(雨天中止)

場所 上鶴間小校庭

協	力
定	員
対	象

相模原南警察署

70名(申込み順)

東林地区にお住まいの方(小学3年生から大人の方まで)

*当日は自転車でお越しください。

(自転車をお持ちでない方も参加できます)

申込期間

9月24日(水)～10月15日(水)

申込み・問合せ先

(TEL) 042-744-5187 (平日9:00～17:00)

(MAIL) tourin-jichiren@outlook.jp

主催

東林地区交通安全母の会 (東林まちづくりセンター内)

男声コーラス「ラルゴ」創立 25 周年記念コンサート

開催のお知らせ

- ★ 2025年11月22日(土) 開場13:00 開演13:30
- ★ 相模原南市民ホール/南区合同庁舎内 (入場無料、全席自由)
- ★ 指揮: 小黑健裕 ピアノ: 大熊かをり、湯山京子
- ★ 友情出演 女声コーラス「スペランツァ横濱」
- ★ 演奏曲目

・「Ombra mai fu(Largo)/樹木の蔭で(ラルゴ)」 ・「琵琶湖周航の歌」 (作曲 吉田ちあき)

・「Stand Alone」(作曲久石譲) スペシャルドラマ『坂の上の雲』より ほか 17 曲

【主催】男声コーラス「ラルゴ」

【問合せ】阿部(042-743-7265)/鈴木(042-749-1933)

料理講習会のお知らせ

楽しく学び、楽しく調理・美味しく試食

～生活習慣病予防・フレイル予防講習会～



相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガビー

- 【実施日】10月25日(土)
- 【時間】午前10時～12時30分
- 【場所】東林公民館 料理実習室
- 【費用】500円
- 【持ち物】エプロン・三角巾・タオル・マスク
- 【定員】20名

内容

調理実習(献立)
主食:ご飯
主菜:鶏とカブのクリーム煮
副菜:三色ポン酢わさび和え
スイーツ:さつまいもスティック

申し込み受付期間

10月15日(水)～10月20日(月)

申込先 わかな会 (担当:江藤)

Tel 070-6564-7654

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市健康増進課



「わかな会」のページ
からも申込みでき
ます♪

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和8年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター

042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



これからどうしたら良いかわからず、お悩みの皆さまへ
身近な若者のことでお悩みの皆さまへ



“さがみはら若者サポートステーション”で相談してみませんか??

“さがみはら若者
サポートステーション”

(厚生労働省および相模原市委託事業)
は、15～49歳の方を対象とした自立を
目指す若者とそのご家族のための
公的な総合相談窓口です。
右記を含めてお問合せはこちら↓

042-703-3861

または

QRコード



～説明会・セミナーのご案内～

《ご本人・ご家族・支援者様向け》

サポステ説明会&簡易相談会

日時：2025年10月30日(木) 13:30～16:30 / 定員：6組(申込順)
会場：ソレイユさがみ セミナールーム3 / 費用：無料・予約制
内容：最初にさがみはらサポステの詳細な説明を行い、残りの時間は
個別簡易相談を順次行います。

※説明会は毎月2回開催していますので、お問合せください。

《ご家族・支援者様向け》

家族セミナー 『家族をひらき、若者を外の世界に橋渡しする』

日時：2025年11月29日(土) 9:30～11:30 / 定員：50名(申込順)
会場：サン・エールさがみはら第1研修室 / 費用：無料・予約制
内容：さがみはら若者サポートステーションの運営法人代表が登壇
いたします。

住宅の防犯対策に補助を行います

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

【補助対象者】 購入(設置)日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方(1世帯1回)

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和7年10月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠(防犯性能が高いもの) ・補助錠 ・鍵付き宅配ボックス など

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円(100円未満切り捨て)

【申請受付】 令和7年11月5日(水)から12月26日(金)まで

※先着順、予算(2,000件分)に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや各公民館に配架しています。

【お問合せ】 相模原市コールセンター 042-770-7777 (担当 交通・地域安全課)



相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和8年度実施分 募集のお知らせ～

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内
で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業
を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽
TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973
メール fund@yumenome.com
ホームページ http://www.yumenome.com

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること



申込

令和7年12月12日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。





高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

日にち	会場
令和7年11月14日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
令和8年 1月 9日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年 3月13日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上=各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896 (公社)かながわ住まいまちづくり協会

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7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	No.	令和7年11月開講予定日	令和7年12月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの活用)	01	6(木)	13(木)	午前
	02	—	1(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	20(木)	27(木)	午前
	04	—	15(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文書作成)	05	7(金)	14(金)	午前
	06	—	3(水)	午後
ワード入門Ⅱ (表と図表)	07	21(金)	28(金)	午前
	08	—	17(水)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	4(木)	午前
	10	7(金)	14(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	18(木)	午前
	12	21(金)	28(金)	午後
パワーポイント 入門	13	10(月)	17(月)	午前
	14	—	12(金)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	4(火)	11(火)	午前
	16	—	5(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	17	—	—	午前
	18	5(水)	12(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (LINEやメール)	19	18(火)	25(火)	午前
	20	—	19(金)	午後
スマホ入門Ⅳ (LINEやメール)	21	—	—	午前
	22	19(水)	26(水)	午後

緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345



横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山 5 丁目 11-50 (指定管理者) 横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcg@yokohamaryokuchi.com



ハンドメイドの作品販売・ワークショップ
グルメなキッチンカーに焼きいも…。
こども も おとな も 秋をめいっぱい楽しめる。
ツリーライミングも開催！
秋を、公園を、もっと楽しむ。
買って楽しい、作って楽しい、食べて幸せ。

『よこやまオータムフェスタ』開幕です！

料金：入場無料

注意事項：

- ・荒天中止（当日 8 時までに公園 WEB サイトで告知）
- ・混雑、満車が予想されます、公共交通機関でお越し下さい。

さがみはら療育事業所合同説明会

放課後等デイサービス・児童発達支援

* 中央区にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです！ *

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時：10月26日（日）開場10:30 ~ 15:00

場所：相模原市立産業会館多目的ホール

参加費：無料



児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、それぞれの療育内容についての説明ブースや楽しい体験ブースがあるイベントです。ぜひお子さまと一緒にお願いします！

【問合せ】 さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com

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11月9日（日）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】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 サウスモール 3階

【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



相模原市後援

弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できる、チャンスです！！

令和7年11月16日（日）場所：相模原市市民会館 3F 大会議室

時間：午後1時30分～午後4時（当日受付順 予約不要）

主催：相模原市業連絡協議会

構成団体：神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部

神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

【問合せ】

東京地方税理士会相模原支部 042-759-0046

看護職復職支援「復職技術研修会」

採血とBLS（一次救命処置）の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。
併せて個別の復職相談も行います。

日時 10月26日（日）午前9時30分から午後3時まで

場所 相模原看護専門学校（南区新磯野4-1-1）

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名（申込順）※10月17日（金）までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が4割引！！



料金 45分間 通常 5,000円（税込）が 3,000円（税込）に！

予約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

（お問合せ）

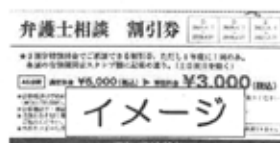
相談場所 相模原相談センター（神奈川県弁護士会）

住所：中央区富士見6-11-17 相模原支部会館1階

*「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の

「弁護士相談 割引券」をご持参ください。

（割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい）



☆☆☆ 「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

特殊詐欺等対策講話を開催します！

事前予約
必須！

南区に在住する市民を対象に、講話を通して特殊詐欺等の現状と対策について学ぶことができます。
また、振り込み詐欺対策や被害防止の呼びかけ等の防犯活動のスキル向上を目指します。

開催日時：令和7年11月14日（金） 午前10：30～11：40

会場：南区合同庁舎3階 講堂（相模原市南区相模大野5-31-1）

小田急線相模大野駅北口から徒歩約10分またはバス「高相合同庁舎前」下車徒歩1分

実施内容：特殊詐欺等の現状と対策について

参加費：無料

対象：南区内在住の市民

定員：40人（申込順）

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

募集期間：10月22日（水）～11月6日（木）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）



とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第32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32号は、「災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！」をご紹介します。地震や風水害などの災害が起きたとき、自主防災組織などを中心に地域のみなで、高齢者や障害者などの「災害時要援護者」をサポートしましょう。



（詳細はさがみはら防災ガイドブック23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！！

