

## 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年からパラリンピックの正式競技となっており、現在では、老若男女誰でも楽しめるスポーツとして普及しています。



開催日 : 令和8年7月4日(土) 午後1時30分~午後3時30分  
会場 : 東林公民館 ホール1・2  
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8年6月5日(金)~6月26日(金)  
\*公民館窓口および電話にて受付 \*6月22日(月)は休館日  
☎042-744-0087 (祝日の翌日を除く午前9時~正午、午後1時~午後8時の間)

歴史講座

東林公民館 文化事業③

## 豊臣兄弟が描いた相模原

大河ドラマでおなじみの「豊臣兄弟！」

その激動の時代は、相模原とどうつながるのかを、わかりやすく解説します

日時: 7月11日(土) 午前10時~11時30分(受付9時45分~)  
会場: 東林公民館 1階 ホール  
講師: 大貫 英明氏  
定員: 50名(申込順)  
参加費: 無料  
持ち物: 筆記用具  
申込み: 6月10日(水) 午前9時~受付開始!

講師 大貫 英明氏

・相模原郷土懇話会 会長  
・旧笹野家住宅を考える会 会長  
・相模原市文化財研究協議会 会長



①窓口・②電話 午前9時~正午/午後1時~8時 ※6月22日は休館日  
③二次元コード

申込み用二次元コード



# 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。



のどが渇いていなくても  
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

## のんびりカフェにおこしく下さい

「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のご相談もできます。どなたでもお気軽に参加できますので、ぜひ一度お立ち寄りください。

開催日は、のぼりが目印です★

\* 都合により急遽お休みのこともございます  
御了承ください。

日時：毎月第4土曜日 午後1時30分～3時30分頃

〈お問い合わせ〉

場所：東林園シニアクラブ1階ホール(住所：上鶴間6-6-1)

費用：100円(お茶・おやつ代)



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

この事業は市の委託を受けて実施しています



## さあにぎやかにフレイル予防



フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態。予防のためには「運動」「栄養」「社会参加」の3つの要素が大切です。正しく学んで健康寿命を延ばしましょう！

開催日：令和8年 <3日間コース>

※3日間テーマごとにそれぞれ別の講師が担当します。

①7月6日(月) ②7月13日(月) ③7月27日(月)

「運動」について 「栄養」について 「社会参加」について

時間：午後2時～3時30分

場所：東林第1地域包括支援センター 交流室（住所：東林間5-5-1）

定員：15名（先着順）

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き 参加費：無料

申込み開始日：6月1日（定員に達し次第終了）

対象 できるだけ3日間とも参加できる方  
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

### 【講師】

- ① 森下記念病院 理学療法士：滝沢祥太氏
- ② 森下記念病院 管理栄養士：塩野谷一樹氏
- ③ 社会福祉協議会 歌丸浩一氏



＜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9：00～午後5：00まで

## 認知症カフェ

# パーラー

だいたい

# 橙



認知症の方、認知症が心配な方とその方を支えるご家族やご友人、ご近所さんの集まりです。  
お散歩の途中に、お気軽にお立ち寄りください。

開催日 毎月 第3火曜日 時間 14時～16時

参加費 無料 会場 松南自治会館

### 令和8年度の開催日

4月21日	7月21日	10月20日	1月19日
5月19日	8月18日	11月17日	2月16日
6月16日	9月15日	12月15日	3月16日

R8年度から会場が変わります



お問い合わせ：東林第2地域包括支援センター  
相模原市南区松が枝町 15-11-106  
042-705-8278  
(平日 8:30～17:00)

当センターは、相模原市の委託を受けて運営しております。

### ☆☆☆ 「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

## 料理講習会のお知らせ

# 生活習慣病・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】 7月5日(日)  
【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】 15名

**内容**  
1日に必要な350gの内、この1食で250g摂取出来る野菜しっかりメニューです。

- ・簡単ビビンバ
- ・野菜スープ
- ・アガーのくずきり

申し込み受付期間  
6月15日(月)~6月30日(火)  
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



## シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

### 令和8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8年7月開講予定日		令和8年8月開講予定日		時間
		7/8	7/15	8/3	8/10	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	8(水)	15(水)	-	-	午前
	02	-	-	3(月)	10(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	22(水)	29(水)	-	-	午前
	04	-	-	17(月)	24(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	3(金)	10(金)	-	-	午前
	06	-	-	6(木)	13(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	17(金)	24(金)	-	-	午前
	08	-	-	20(木)	27(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	-	-	6(木)	13(木)	午前
	10	3(金)	10(金)	-	-	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	-	-	20(木)	27(木)	午前
	12	17(金)	24(金)	-	-	午後
パワーポイント 入門	13	6(月)	13(月)	-	-	午前
	14	-	-	18(水)	25(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	2(木)	9(木)	-	-	午前
	16	-	-	-	-	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	17	-	-	-	-	午前
	18	8(水)	15(水)	7(金)	14(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等)	19	16(木)	23(木)	-	-	午前
	20	-	-	-	-	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等)	21	-	-	-	-	午前
	22	22(水)	29(水)	21(金)	28(金)	午後

## 【相模原市からのお知らせ】

空き家を所有している人へ   
 空き家の適切な管理の案内はこちら

### 月に1度は点検を

- 屋根や外壁、窓、室内に異常がないか
  - 樹木や雑草がはびこっていないか
- 適切に管理していないと「管理不全空家等」として市が勧告することがあります。**

勧告を受けると、土地に係る固定資産税等の住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

**空き家の管理・活用・解体等のご相談は** 相模原市が指定した空家等管理活用支援法人の『NPO 法人 空家・空地管理センター』無料相談窓口にご相談ください。

☎ 0120-336-366  
 受付時間 9時～17時

**無料** 相模原市司法書士会

**司法書士 / 相続・遺言**  
**ホットライン**

**相続登記が**





- 遺言の分け方に悩んでいます。
- 遺言書で遺言書作成してくれるの？
- 相続放棄ってどうすればいいの？
- 遺言書を書きたい。
- 相続登記せずに置っけておいてもいいの？
- 相続放棄したい。
- 法定相続情報一括開示って何ですか？
- 相続に届け出たその後は？
- 相続登記にいくらかかる？
- 住所変更登記も義務化？

お近くの司法書士に直接電話がかかりますので、  
 まずはお気軽にお電話ください!!

相模原市の住所は30分以内、2023年10月現在は司法書士  
 事務所での相談対応をすすめています。電話を受けた  
 司法書士にそのままお伺いいただくことも可能です。

受付時間 月～金 13:00～16:00 

神奈川県司法書士会（相模原市）  
 司法書士「相続・遺言ホットライン」  
 ☎ 050-5212-0631  
 ※通話料のみご負担ください

相談  
無料

## 土地・建物を所有している人へ

### 相続登記



不動産を相続したら**相続登記**が必要です。  
**令和6年4月1日**より義務化になりました。  
 相続が発生してから3年以内に登記をする必要があり、義務化前の相続も対象です。

### 変更登記



所有者は**住所・氏名**の変更日から2年以内に**変更登記**が必要です。  
**令和8年4月1日**より義務化になりました。  
 4月1日より前の変更も義務化の対象です。

相模原市住宅課 042-769-9817 受付時間 平日 8時30分～17時

相模原南警察署長からのお知らせ キーワードは『知識と意識』  
 詐欺の被害に遭わないために、二次元コードを読み込み  
 チェックシートを活用してください。



相模原南警察署長 042-749-0110



呼吸法や発声法を交えながら、大きな声を出してみんなで音楽を楽しみましょう。

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

6月23日(火) 10:00~11:30

[対象] 18歳以上 [参加費] 650円 [定員] 50名(先着順) [申込] 6月5日(金)から受付  
[講師] 大沼 ケイ(あじさい大学コーラス講座講師) [会場] 東林ふれあいセンター 1階 ふれあい交流室

お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17  
[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

当日受付

毎月第2・4金曜日開催

# 健康太極拳

初めての方でも大丈夫!

気軽に太極拳を楽しみながら、体を動かしましょう。

令和8年

6月12日、26日各(金)

13:30~15:00

※予告なく、開催日時を変更する場合がございます。予めご了承ください。

[対象] おおむね65歳以上 [参加費] 各500円 [定員] 20名(先着順) [講師] 三浦 さきえ  
[持ち物] 動きやすい服装 [会場] 東林ふれあいセンター 2階 多目的室

お申し込み・お問い合わせ

※当日会場にてお申し込みください。  
事前申込ではございません。

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17  
[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661



# さがみはら環境まつり

開催日時 令和8年6月28日(日) 10:00~16:00

開催場所 ユニコムプラザさがみはら 及び ポー/広場

( 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)

備 物 環境の保全に取り組んでいる団体のパネル展示、  
工作体験、クイズ、スタンプラリー  
キャラメルマシンのサイエンスマジックショー  
昆虫ヒーローズのおもしろ昆虫ショー 等



〈参加費無料〉 どなたでもご参加頂けます。

【問合せ】

事務局 エコパークさがみはら(相模原市立環境情報センター)  
TEL/042-769-9248 担当/志賀、鈴木

☆詳しくはホームページをご覧ください。 [www.ecopark-sagamihara.com](http://www.ecopark-sagamihara.com)

ホームページは  
こちらから



## 第74回さがみ湖湖上祭

### 花火大会 記念花火・供養花火募集

さがみ湖湖上祭 花火大会では、皆さまの想いを夜空に咲かせる「記念花火」・「供養花火」を募集しています。誕生日や結婚祝い、長寿のお祝い、感謝の気持ち、供養や願いごとなど、個人でのお申し込みはもちろん、企業・店舗の皆さまからのお申し込みも歓迎しております。お店のオープン記念、周年記念、企業PRなどにもぜひご活用ください。お申し込みいただいたメッセージは当日会場でアナウンスいたします。

《記念花火・供養花火にお申込者の皆様には、花火大会招待席にご招待いたします》

【募集締切日】 2026年6月21日(日)

【開催日時】 2026年8月1日(土) 19時30分~ 打上げ開始

【開催場所】 神奈川県立相模湖公園

【問い合わせ】 一般社団法人相模湖観光協会 担当:事務局 佐藤

住所:相模原市緑区与瀬1183

TEL:042-684-2633/FAX:042-684-2639

MAIL: [sagamiko@hyper.ne.jp](mailto:sagamiko@hyper.ne.jp) URL: <https://sagamiko.info>

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8年7月11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



多目的ホール リニューアル記念

星野富弘 花の詩画展

さがみはら

2026 6月20日[土]—28日[日]

【開催時間】10:30-18:00 (最終入館は17:30まで)

【入場料】一般前売 500円 当日 600円

中学生以下無料  
障がい者手帳をお持ちの方とその介護の方1名様無料

【会場】相模女子大学グリーンホール

(相模原市文化会館) 多目的ホール

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野4-4-1

▶公式Instagram

3/15(日)  
一般前売  
発売開始

チケットのご購入はこちらから

- チケット Move 窓口【相模女子大学グリーンホール】  
(チケットに関するお問い合わせ) チケット Move Tel. 042-742-9999  
チケットムーブ.net [https://move-ticket.pia.jp/](https://move-ticket pia.jp/)
- チケットぴあ Web 窓口【Pコード: 687-411】

自治バス

◆自治バスをご提示で100円引きでご入場いただけます◆

【自治バス】

<https://www.sagamihara-jichiren.jp/jichikaiouenten/what/>



▶自治バス

主催 | 星野富弘花の詩画展さがみはらを開く会 共催 | (公財)相模原市民文化財団

〈お問い合わせ〉 星野富弘花の詩画展さがみはらを開く会事務局 Tel. 044-833-2552 (平日午前9時~午後5時)  
(富弘美術館を囲む会 東京・神奈川支部)



悲しみの意味 (サフラン)  
©Tomihiro Hoshino 2002

# たすかるバンクさがみはら 団体説明会 団体のお悩み解決します

ダンスイベントのチケット作成やボランティア情報誌の表紙デザインを行いました！

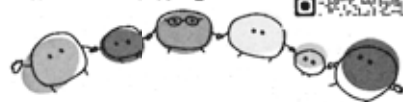
さがみはら市民活動サポートセンターでは、NPO・自治会などの団体活動を応援しています。その支援事業の一つとして、今年度からたすかるバンクさがみはらという新たなシステムを開始しました。

団体を対象に説明会を開催しますので、ぜひご出席ください。

**日時：7月11日(土)14:00~16:00**  
**場所：けやき会館2階研修室**

【問合せ先】さがみはら市民活動サポートセンター  
TEL/FAX 042-755-5790  
E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

詳細・申込みは  
QRコードから ⇒



## 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8年6月28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 6月22日（月）までに病院協会へご連絡ください。

当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



## 資源とごみの分け方・出す曜日が変わります

### 【説明会を開催】

10月1日から変更になる資源とごみの分け方・出す曜日について、出せるものなどを実際に見せながら説明します。

6月10日(水) 19時～20時	清新公民館	7月11日(土) 10時～11時	麻溝公民館
6月13日(土) 10時～11時	星が丘公民館	7月12日(日) 10時～11時	清新公民館
6月14日(日) 10時～11時	光が丘公民館	7月14日(火) 19時～20時	城山総合事務所
6月16日(火) 19時～20時	大野中公民館	7月16日(木) 19時～20時	津久井総合事務所
6月18日(木) 19時～20時	南区合同庁舎	7月18日(土) 10時～11時	大野中公民館
6月20日(土) 14時～15時	相模台公民館	7月19日(日) 10時～11時	城山総合事務所
6月21日(日) 10時～11時	相武台公民館	7月21日(火) 19時～20時	星が丘公民館
6月24日(水) 19時～20時	緑区合同庁舎	7月23日(木) 19時～20時	光が丘公民館
6月25日(木) 19時～20時	大沢公民館	7月25日(土) 10時～11時	小山公民館
6月27日(土) 10時～11時	相模湖総合事務所	7月26日(日) 10時～11時	南区合同庁舎
6月28日(日) 10時～11時	藤野中央公民館	7月28日(火) 19時～20時	麻溝公民館
6月30日(火) 19時～20時	横山公民館	7月30日(木) 19時～20時	大野北公民館
7月 2日(木) 19時～20時	中央公民館	8月 1日(土) 10時～11時	緑区合同庁舎
7月 4日(土) 10時～11時	上溝公民館	8月 2日(日) 10時～11時	大沢公民館
7月 5日(日) 10時～11時	田名公民館	8月 4日(火) 19時～20時	新磯公民館
7月 7日(火) 19時～20時	東林公民館	8月 9日(日) 10時～11時	大野北公民館
7月 9日(木) 19時～20時	藤野中央公民館		

定員：各80人(先着順)

※お住まいの地域にかかわらず参加できます。

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先：市コールセンター ☎042-770-7777

分け方・出す曜日の  
詳細についてはこちら



## とうりん防災瓦版

第40号

～知って！備えて！～

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40号は、「家の中の安全対策」の中から一部をご紹介します。収納を工夫する

- ・本棚や食器棚に収納する際には、重い物を下に、軽い物を上に置いて重心を下げると倒れにくくなる。
- ・家具の上に物を置かない。

(詳細はさがみはら防災ガイドブック7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！！