

回覧 東林情報

発行日 令和8年8月1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

東林公民館からのお知らせ

第3回 ニュースポーツ体験会

たい けん かい



木の棒(モルック)
を投げ、木のピン
を倒して得点を競
います。

フィンランド発祥のニュースポーツ!!

モルック

さんかひむりょう
参加費無料

個人での参加、大歓迎！ 家族での参加もOK！
初めての人でもプレー出来るようになります！

令和8年9月5日(土)

午前9時30分～11時30分まで

会場：東林公民館 ホール1・2 他
定員：30名
対象：東林公民館区在住・在勤・在学の方
持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル等

*申込み 8月4日(火)から8月21日(金)

公民館窓口及び電話にて受付

☎ 042-744-0087

(午前9時から午後8時 正午から午後1時を除く)

東林公民館からのお知らせ

高齢者学級・女性学級を再編し、リニューアルしました！

みんなの学級 東林オープンカレッジ



ー学級生募集ー

○東林オープンカレッジについて

学びたいことが選べる！

- ・必修講座は社会見学を含め6講座
- ・コースは3コースから1つ選択
- 選択講座は2講座選択
(コースの詳細は次頁を参照)

学習内容

回	日 程	学 習 内 容
1	9月12日(土) 必修	開級式 JAZZ バンドによる音楽鑑賞
2	9月16日(水) 必修	環境 「家計にやさしい 地球温暖化対策」
3	9月26日(土) 必修	歴史 「東林地区を知る-地元育ちが 語る郷土のあゆみ」
4	10月4日(日) 必修	社会 IT の今「AI 社会の功罪」
5	10月7日(水) 必修	社会見学 最新プラネタリウム鑑賞 と「ドローン」の操縦体験
6	選択コース (詳細は次頁)	Aコース「IT 実践コース」
7		Bコース「健康力アップコース」
8		Cコース「教養探求コース」
9	選択講座 (詳細は次頁)	各回1講座(合計2講座)を選択
10		
11	11月29日(日) 必修	健康 「手のひら」からみたあなたの健康 開級式

開催日: 9月12日(土)～11月29日(日)
午後 1:30～3:30(例外あり)

(社会見学は 9:00～16:30 頃予定)

会 場: 東林公民館 ホール 1・2 他

対 象: 館区内在住・在勤の成人の方

定 員: 60名(定員を超えた場合は抽選)

(抽選の場合は 8 月 27 日以降に連絡します)

申込み: 令和 8 年 8 月 5 日(水) から
令和 8 年 8 月 26 日(水) まで

*公民館窓口・電話・QR コードで受付

*参加費あり(第1回目の学級で集金)

【学級参加費 200 円】

【社会見学費 1,800 円 昼食代含】

第5回(10/7) 社会見学について

神奈川県内でも有数の規模・精細さを誇る相模原市立博物館のきらぼし銀河プラネタリウムで、「最新プラネタリウム鑑賞」と、「ドローンの操縦」を体験していただきます！



ドローン

※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

9:00～20:00(正午～13:00を除く)

*8月24日(月)は休館日です。

申し込み用
QRコード



東林オープンカレッジ 選択コース

1. コースの選択(A、B、C から1コース選択)

*下記表から、第1志望、第2志望を選びます。

A コース「IT 実践コース」 ※受講にはグーグルアカウントが必要です。

講座 NO.	日程	学習内容
A6	10月10日(土)	生成 AI って何が出来るの？
A7	10月24日(土)	生成 AI を使ってみよう！
A8	11月1日(日)	生成 AI のまとめ クラウドサービスを使ってみよう！

B コース「健康力アップコース」

講座 NO.	日程	学習内容
B6	10月10日(土)	健康吹き矢
B7	10月24日(土)	ヨガ&ストレッチ
B8	11月1日(日)	おとなの脳トレ講座

C コース「教養探求コース」

講座 NO.	日程	学習内容
C6	10月15日(木)	分別の達人養成講座(新ゴミの捨て方)
C7	10月21日(水)	人生100年時代の資産運用
C8	11月1日(日)	早わかり俳句講座

2. コースの選択講座(第9回、第10回)

*希望講座の第1志望、第2志望を選びます。

【第9回】

講座 NO.	日程	学習内容
A9 (IT 実践)	11月11日(水)	SNS の種類と特徴を知る
B9 (健康力アップ)	11月8日(日)	口腔衛生が元気の秘訣?!
C9 (教養探求)	11月8日(日)	スマホで撮る芸術写真

*A9「SNS の種類と特徴を知る」を選択する場合は、グーグルアカウントが必要です。

【第10回】

講座 NO.	日程	学習内容
A10 (IT 実践)	11月22日(日)	・情報セキュリティについて ・個人情報流出の現状と対策
B10 (健康力アップ)	11月22日(日)	ポジティブ心理学
C10 (教養探求)	11月22日(日)	大人の絵本の楽しみ方

☆☆☆ 「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

花植え、草刈り



東林公民館 サポーター 募集

1日でもOK

いっしょに

ボランティア活動 しませんか？

市内在住、在勤、在学の方

文化事業

文化祭



青少年事業

考える力
伝える力
つながる力



体育事業

ビックルボール



問合せ：東林公民館 電話 042-744-0087

東林公民館 文化事業④

名作映画を楽しむ

秋の映画会

入場無料

上映映画

『麦秋』

(ばくしゅう)

1951年(昭和26年)
日本映画
小津安二郎監督

ブルーリボン賞受賞作。北鎌倉を舞台に、家族が娘(原 節子)の結婚を望む様子を日常のユーモアと明るさを交えて描いた作品。(上映時間124分・白黒)

日時：9月3日(木) 午後1時30分～ (受付1時15分～)

会場：東林公民館 1階 ホール

定員：50名(申込順)

申込み：8月4日(火) 午前9時～ 窓口またはお電話で！

午前9時～正午/午後1時～8時 ※8月24日は休館日

懐かしい映画を
涼しいお部屋で！



問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00～20:00 (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。

のんびりカフェ・認知症サポーター養成講座



のんびりカフェは「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、個別のご相談もできます。9月の、のんびりカフェは、認知症看護認定看護師 宮上さんによる【認知症サポーター養成講座】を行います。9月は基礎編・来年2月は応用編です。どなたでもご参加できますので、是非お気軽にお越しください。



日時： 9月26日（土曜日）…9月は基礎編
R9・2月27日（土曜日）…2月は応用編
午後1時30分～3時30分頃

場所： 東林間シニアクラブ1階ホール（住所：上鶴間6-6-1）

費用：100円（お茶・おやつ代）

〈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



★この事業は相模原市の委託を受け実施しています

介護家族の集い

～家族のためのほっと・ケア教室～

介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか？

東林第1地域包括支援センターでは、年に数回、介護をしているご家族同士の集いを行っています。

日々介護をする中で感じる想いや不安、悩みなどを話すことで、少しでも気持ちが軽くなる時間になればと考えています。

今回は、相模台病院の認知症看護認定看護師の宮上看護師に参加していただき、座談会を行います。

座談会の中で、宮上看護師にちょっと聞いてみたい日頃の悩み、疑問にも答えていただけます。

ぜひお気軽にご参加ください。

〈対象者〉東林間1～5丁目、上鶴間にお住まいの方を介護をしているご家族

開催日：令和8年9月29日（火） ※参加費は無料です

時間：午前10時～11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）

持ち物：水分補給のお茶など

定員：15名（申し込み順）

締切：令和8年9月18日（金）

〈お申込み・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



認知症予防教室 ～本山式感覚神経トレーニング～



日時

10月1日（木） 10月8日（木） 10月15日（木） 11月12日（木）

午前10時00分～11時30分（受付開始9時30分）

会場

林間自治会館（相模原市南区東林間7-28さくら児童遊園内）

講師

れもん薬局 薬剤師 澤田 寛之 先生

申込み
方法

お電話またはご来所にて9月15日（火）までにお申し込みください

定員（15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

参加費
無料

お申込み・お問い合わせ

東林第2地域包括支援センター ☎ 042-705-8278

（担当地域：東林間6～8丁目、相南、松が枝町） 相模原市南区松が枝町15-11-106

予約受付時間
平日 9時～17時

※ 天候や感染症の影響等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



みんなで始める脱炭素！ 市が取組を支援します

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に頼ら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向けた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

対象：住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方

●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

対象：初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を
住宅に導入したい方

○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

※●印の補助金は予算に達し次第、申請受付を終了します。

【お問合せ】042-769-8240（相模原市 ゼロカーボン推進課）



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら



詳細は、市ホームページ
を御確認ください。

～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。

※申請期限 令和8年12月28日(月)(必着) ※予算額に達した時点で締め切ります。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

戸建住宅の耐震診断等の費用を補助します。

※補助対象となる建築物

①旧耐震基準の戸建住宅(昭和56年5月31日までに建築工事に着手したもの)

②木造在来工法の戸建住宅で2階以下(昭和56年6月1日～平成12年5月31日に建築工事に着手したもの)

※補助制度の詳細等については、お問い合わせください。

事業着手前に
申請が必要です。

詳細はこちら



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

地域で健康づくりを行うボランティア大募集！

健康づくり普及員養成講座

本講座では、活動に必要な基礎知識を学びます。

対象：市内在住で講座修了後に令和9年4月から
健康づくり普及員として活動する意欲のある人

受講：全6回コース

(第1・2・4・6回はいずれか1日)

会場：①ウェルネスさがみはら

②南保健福祉センター

費用：無料

申込はこちら▲

申込：9月4日(金)までに電話かQRコードから

問合せ：相模原市健康増進課：042(769)8274

(平日 午前8時30分～午後5時)



	日程	会場	時間
1	9月14日(月)	①	午後 1時30分～ 3時
	9月16日(水)	②	
2	10月14日(水)	①	午前中
	10月19日(月)	②	
3	11月～1月に1回	各公民館 等	午後2時～ 3時30分
4	12月10日(木)	①	午後1時30分 ～4時
	12月3日(木)	②	
5	1月26日(火)	①	午後1時30分 ～3時30分
6	2月5日(金)	①	午後1時30分 ～3時30分
	2月15日(月)	②	

化学物質過敏症をご存じですか？

化学物質過敏症とは・・・

生活の中で接するわずかな化学物質に反応して、頭痛や吐き気など様々な症状が現れることです。発症の仕組みや治療法が明らかになっていないため、体調不良や周囲の理解が得られないことで苦しんでいる人がいます。

主な症状

嗅覚過敏や目・鼻・喉の刺激症状、頭痛、吐き気など

原因となる身近なもの

タバコの煙・香水・柔軟剤・シャンプーなど



みなさまにできること

- 公共の場など人が集まる場所では、洗剤や柔軟剤、化粧品、香水などの香りが過度にならないように、使用を控えるなどの配慮をしましょう。
- 受動喫煙防止に努めましょう。



問合せ先：相模原市 健康増進課 TEL：042（769）8274（平日 午前8時30分～午後5時）

令和8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

日時 9月12日(土) 第1部 午後1時30分～ 第2部 午後3時～
会場 中央区 あじさい会館 6階 展示室

第1部（講座）親亡きあとをどう支える？ 定員 40名
～成年後見制度で考える障がいのある子の将来～ 講師：社会福祉士

第2部（無料相談会）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（30分程度）

申込み開始日：8月3日(月)～ 申込期日：9月4日(金) 午後5時迄

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

お申込みはお電話又は
QRコードからお願いします



夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【エアコン】

- 熱中症に気を付けて、服装やライフスタイルを工夫しながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターを2週間に1回は清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで冷気を循環させましょう。
- 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。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めると暑さを軽減できます。

【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確認ください。

【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。）
- 冷蔵室は3割ほど空けて冷気を流し、冷凍室は隙間なく詰めることが効率よく使うコツです。
- 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。



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





第6回 昆虫標本 作製体験会

日時 2026年8月29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)

お申し込み
フォーム▼

宮嶋けんじ先生
(日本地質学会会員、相模原市自然環境観察員)

標本作製大ベテランのけんじ先生
が親切丁寧に教えてくれます。

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み・お問い合わせ

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、お申し込みフォーム
もしくはE-mailでお申し込み下さい。



7月26日~
申込開始
先着20名

主催: **昆虫文化を子供たちに伝える会** (代表: 三宅 ☎090-3219-2805)

共催: 相模原市民会館 (指定管理者ギオン・アクティオ・コンティグループ)

後援: 相模原市、相模原市教育委員会、ここものの会

協賛: 河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

第19回昆虫講演会 セミの生態を探る

セミの生涯

参加費
¥500
中学生以下
無料

2026年
8/30
日曜日

場所 エコパークさがみはら2階学習室
相模原市中央区富士見1-3-41

時間 13:30~15:00
(受付開始13:00~)

講師
久保田 兼行さん

日本セミの会会員
プロカメラマン/元中学校教員
『セミのおくりもの』共著出版

お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み・お問い合わせ

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、お申し込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

お申し込み
フォーム▶



主催: **昆虫文化を子供たちに伝える会** (代表: 三宅 ☎090-3219-2805)

共催: 木もれびの森の花と木々を守る会 (ここものの会)

後援: 相模原市、相模原市教育委員会

協賛: 河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

7月25日~
申込開始
先着85名



固定電話での対策

国際電話不取扱受付センター

(無償で国際電話の着信を止められます)

0120-210-364



携帯電話での対策

「詐欺対策byNTTタウンページ」
& 「詐欺バスターLite」登場!!

ダウンロード・利用料ともに無料



シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

令和8年9月、10月 受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・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

講座内容の説明



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9月開講予定日		令和8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	—		2(金)	9(金)	午前
	02	3(木)	10(木)	—		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—		16(金)	23(金)	午前
	04	17(木)	24(木)	—		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	4(金)	11(金)	—		午前
	06	—		8(木)	15(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	18(金)	25(金)	—		午前
	08	—		22(木)	29(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—		8(木)	15(木)	午前
	10	4(金)	11(金)	—		午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—		22(木)	29(木)	午前
	12	18(金)	25(金)	—		午後
パワーポイント 入門	13	—		19(月)	26(月)	午前
	14	9(水)	16(水)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	3(木)	10(木)	—		午前
	16	—		—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	17	—		—		午前
	18	—		2(金)	9(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	19	17(木)	24(木)	—		午前
	20	—		—		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	21	—		—		午前
	22	—		16(金)	23(金)	午後

ふれあい広場の利用について

東林地区ふれあい広場管理運営委員会

東林地区には、2つのふれあい広場があります。

- ① 東林間ふれあい広場(上鶴間こどもセンター横)
- ② 相南ふれあい広場(相南3丁目20番地)

	東林間ふれあい広場	相南ふれあい広場
利用時間	午前6時～日没まで	午前8時～日没まで

やってよいもの

- ・キャッチボール(小学校低学年程度の人)
- ・サッカーボールのパス練習(小学校低学年程度の人)
- ・バレーボール・ビーチバレー 等

やっていけないもの

- ・バッティング(野球バット使用)
- ・大声で騒ぐ、犬を鎖から放して遊ばせること
- ・近隣と他の利用者に迷惑をかける行為 等

ふれあい広場はみんなの広場です。

近隣の方たちに迷惑のかからないように正しく利用しましょう！！

利用ルールが守られないと、ふれあい広場の存続が難しくなります。

みんなでルールを守って広場を残しましょう

【問い合わせ先】 東林地区ふれあい広場管理運営委員会

東林まちづくりセンター：042-744-5187

住宅の防犯対策補助金

～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！～

相模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【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、昨年度に補助を受けた方も対象です。）

【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8年8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（ディンプルキー、ウェーブキー、スマートロック） ・補助錠
- ・防犯フィルム・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス

【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8年9月1日（火）から10月30日（金）まで

※先着順、予算（4,000万円）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）



詳細は市ホームページ

とうりん防災瓦版

第42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42号は、「地震火災を防ごう！」の中から一部をご紹介します。



時間差が怖い「通電火災」

地震や台風などの災害による停電が復旧して、再び通電することで発生する火災を「通電火災」といいます。復旧が災害から数日後になることもあり、怖いのはその時間差で発見・消火が遅れることです。避難するときは、家を出る前にブレーカーを落としましょう。《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」6ページをご覧ください》

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！！

