回覧 東林情報

発行日 令和8年9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

みんなで楽しもう！

東林公民館

参加者大募集！

東林スポレク大会

笑顔でつながる！地域の輪！

パン釣り競争

空のプールに入った小袋のパンを釣り上げよう！

パターゴルフ

ねらえ！ホールインワン！誰でも気軽に楽しめるパターゴルフにチャレンジ！

日時 令和8年10月18日(日)

9:00スタート！

会場 東林小学校 校庭
※雨天時は体育館
（上履きを持参して下さい）

対象 東林公民館区内に在住・在学の方

申込み 9月10日(木)～10月9日(金)

お楽しみ抽選会

豪華賞品が当たるチャンス！
大会の最後に抽選会を行います。
参加者全員にチャンスがあります！

プログラム（予定）

9:00～	開会式
9:20～	準備体操
9:30～	パン釣り競争
9:50～	玉入れ
10:10～	4種競技（ターゲットボッチャ・ストラックアウト・パターゴルフ・輪投げ）
11:40～	閉会式 抽選会

※プログラムは変更になる場合があります。

楽しい種目が盛りだくさん！
家族やお友達と
一緒に参加してね！

お問合せ 東林公民館 ☎ 042-744-0087
受付時間 9:00～20:00（12:00～13:00を除く） 9月28日（月）は休館日です。
主催：東林公民館　協賛：東林地区自治会連合会

令和8年度

日頃の成果を発表しませんか？

東林文化祭 参加団体募集！

文化祭開催日：令和9年3月6日(土)、7日(日)　午前10時～午後3時

募集内容
- **展示の部**(絵画や書道、手芸等の作品展示・活動紹介)
- **発表の部**(ステージでの演奏、ダンス、朗読等の発表)
- **体験の部**(来場者が参加できるワークショップの実施)

対　　象
- 東林公民館を利用している団体・サークル
- 館区内に在住・在勤の個人

申込期間　9月15日(火)～10月20日(火)　※9月28日(月)休館日

▶申込書は公民館窓口にて配布

※代表の方は、全体会＆部門別会議にご出席をお願いいたします。

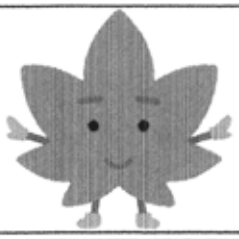
第1回全体会：10月31日(土)午前10時～　ホール

お問合せ　東林公民館　☎　042－744－0087

＊月曜日と祝日の翌日を除く、午前 9 時～正午、午後1時～8時

東林地区社会福祉協議会

東林いこいの広場 秋のお知らせ



参加者やボランティアさんでのおしゃべりを楽しむ場です。軽食（有料）の提供もあります。

9月の軽食メニューは
ミネストローネ＆蒸しパンです！

今後の開催日

9/25（金）・10/14（水）・12/25（金）

令和9年1/13（水）・2/26（金）・3/26（金）

会場　東林公民館2階　大会議室

時間　11:00～14:00(軽食オーダーは13:00迄)

お問い合わせ　東林地区社協事務局　☎042-705-3315

平日　9:00～17:00(12:00～13:00を除く)

東林地区社会福祉協議会からお知らせ

令和8年度 第39回東林ふくしまつりを開催します！

日時：令和８年１１月１５日（日）　１０：００～１４：００

会場：東林公民館

内容：
- ○ 健康測定コーナー
- ○ 食について
- ○ 福祉情報コーナー
- ○ 自治会情報コーナー
- ○ 福祉器具展示
- ○ 福祉車両展示
- ○ ワークショップ
- ○ 革製品・手作り雑貨販売
- ○ 子どもお楽しみコーナー
- ○ Ｄサックス演奏
- ○ にこまると写真撮影
- ○ スタンプラリークイズでプレゼント（先着２００名）
- ○ ミニ白バイと写真撮影
- ○ バザー
- ○ 子育て支援おゆずり会
- ○ 子育て情報コーナー
- ○ フードコート（手作りパン・喫茶コーナー・綿菓子・ポップコーン　他）

※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。

○自転車は東林小学校グラウンドに停めてください。

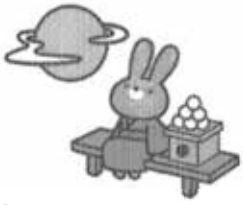
※信号を守って、横断歩道を渡ってください。

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）

東林地区敬老事業実行委員会からのお知らせ

敬 老 事 業



東林地区在住の 80 歳以上の皆様に

（西暦 1946年・昭和 21年9月16日以前に生まれた方が対象）

9月中旬頃から、民生委員・児童委員がお祝いの品をお届けします。

主催：東林地区敬老事業実行委員会

お問い合わせ先：東林地区社会福祉協議会　事務局

電話 042-705-3315（平日　9時～17時　※12時～13 時は除く）

★ この事業は相模原市の委託を受け実施しています

料理初心者大歓迎!

“らくらくごはんで健康長寿~男の料理”

“食”を知れば毎日が変わる!男のらくらく料理教室開催！これからの人生をいつまでも元気に過ごすために、「自分で楽しく準備して食べる事」を一緒に学びましょう。
・健康長寿を延ばす食事のコツ・簡単バランス栄養の組み合わせ・簡単レシピ紹介など盛りだくさんです。皆さんのご参加お待ちしています。※調理実習はありません。

日　時：令和8年10月6日(火)　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　(東林間5-5-1)
定　員：15名（申し込み順）
持ち物：うわばき、飲み物、筆記用具
締　切：令和8年9月30日(水)（定員になり次第終了）
〈対象者〉上鶴間4-8丁目　東林間1～5丁目にお住いの65歳以上の男性

<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

★ 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、宮上看護師からは、ちょっと聞いてみたい日頃の悩み、疑問にもお答えいただけます。
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

健康講座　身体のしくみを上手に使って、楽に安全に動こう！

①動けなくなっている人を助ける時

第１回　10月29日10時～11時半：身体力学(重心の移動)とチームワーク
第２回　11月12日10時～11時半：身体力学(安定した移動のコツ)と自己の健康長寿

【会場】　東林公民館　和室（参加費無料）
【定員】　２０人　（先着順：２回とも出席できる方優先）
【対象】　相模原市在住の方
＊暮らしに役立つ動き方のコツを学んでみたい方
【内容】身体力学を用いた動き方のコツ(ボディメカニクス)の演習
【講師】　角井都美子氏　（元北里大学看護学部教員）
【持ち物】　筆記用具　飲み物　汗拭きタオル　動きやすい服装(ズボン)
【申し込み】10月１日～10月20日(南保健福祉センターへ電話)　042-701-7708　（平日８時半～１７時）
【主催】　東林地区健康づくり普及員協議会

第21回さがみはら 市民活動フェスタ

市内で活動しているボランティア団体がパフォーマンスやブースを出展しています（荒天中止）。お出かけください！

9月27日（日）9:30～14:30
淵野辺公園にて

【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター
TEL　042-755-5790
E-mail　sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp
※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

第21回市民活動フェスタ「かき氷ブース」出店情報

出店団体：相模原市自治会連合会

日時：9月27日(日)
9時30分～14時30分

場所：淵野辺公園　中央広場

内容：かき氷　1杯100円
（シロップかけ放題）

✿自治パス持参特典✿
自治パス提示で1杯プレゼント
※他にも良いことが・・・？

【問合せ先】
相模原市自治会連合会　電話042-753-3419

庭木のお手入れ できていますか？

住まいや空き家の庭木の管理を怠ると...
・通行の妨げや近隣トラブルの原因に
・大雨や強風で倒木の危険性が増します

☞ 日常的な庭木のケアのポイント
☑ 傾斜や、道路や隣地へのはみ出しがないか確認
☑ 定期的な剪定で適切な高さや大きさを保つ
☞ 管理が難しいときは、専門業者に相談
● 安心できる業者に庭木の剪定を任せたい
● ハチの巣の駆除を依頼したい

＜相模原造園協同組合＞
庭木の剪定などの相談窓口
組合HP
042-773-8977【相談無料】
（平日 10 時～15 時 ※水曜日を除く）
ご相談・お見積は無料／作業費は有料

相模原市 住宅課 042-769-9817

～宅地災害の防止等を目的とした擁壁の改修や崖地の崩落防止工事をお考えの方へ～ 相模原市宅地防災対策工事助成金制度のお知らせ

◆崖崩れの防止を目的とした防災対策工事・・・対象工事費用の１／３（上限３００万円）を助成します。
◆崖崩れの被害軽減を目的とした減災対策工事・・・対象工事費用の１／３（上限１００万）を助成します。

※助成対象には条件があります。
※予算に達した時点で受け付け終了。
詳しくは市 HP をご覧になるか、お問い合わせください。

【問合せ】
相模原市役所　開発調整課
電話０４２（７６９）６１２８

☆☆☆ 「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

令和8年度　相模原市　健活！チャレンジ

★1日平均 6,000歩以上歩く
★健康づくりに関する目標に30日間
取り組むと抽選で景品が当たります♪
今年度は景品増量中!!

個人参加はもちろん、職場の仲間や友人と
グループ参加もできます！！

詳しくは市HP
こちらから▸

【問合せ】
相模原市コールセンター　042-770-7777

子育てサポートしませんか！
「援助会員」募集中！

ファミリー・サポート・センターでは、子育てを手伝ってほしい「利用会員」に、保育施設の送迎や子どもの預かり、見守りができる「援助会員」を紹介していま

謝礼が増額されました！

利用会員が支払う金額は変わらず 1 時間 700 円または 900 円。市の補助により援助会員が受け取る金額は 1 時間 1,000 円または 1,200 円。

ホームページ

援助会員講習会を開催します。

詳しくはホームページをご覧ください。

公式 LINE

【登録の流れ】
①ホームページから動画 1～動画 4 を視聴
②援助会員講習会を受講
③会員登録完了！

ご夫婦、親子、男性の方も活躍しています！

【申込み・問い合わせ】
相模原市ファミリー・サポート・センター事務局
（市社会福祉協議会内・相模原市委託事業）
電話：042-730-3885
famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

消費者トラブルのご相談は
042－775－1770
相模原市　消費生活総合センターへ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン
局番なし 188

相談受付時間
月～金：午前9時～午後4時（第2・4金曜日は午後9時～午後6時）
土日祝日：午前9時～正午、午後1時～午後4時
※年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

地球温暖化防止の講座やイベントを開催しませんか

当協議会では暮らしの中で実践できる省エネや節電などについてお話しする講座やイベントを実施しています。ぜひ自治会、公民館、こどもセンターなどの事業にご活用ください。講座の時間や内容、費用についてはお気軽に当協議会にお問い合わせください。

【講座の実施例】
●映像を用いた説明
暮らしの中で実践できる省エネ、地球温暖化の現状
●お子さんも楽しく参加できる講座
ソーラークッカー工作、ジャンボかるた大会、
地球温暖化防止クイズなど

【お問い合わせ】
NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会
（アースクールさがみはら）
相模原市中央区富士見1－3－41エコパークさがみはら内
TEL　042－753－9550
メール：info@s-ontaikyou.jp

「クールシェアさがみはら」実施中！（10月31日まで）

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
TEL042-751-6624 FAX042-751-2345（みどり推進課）

第 23 回相模原お店大賞 投票受付中！

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内の魅力ある店舗を表彰する事業です。

投票方法は①公式ホームページ②インスタグラム③X（旧 Twitter）④郵送・FAX の 4 種類で行い、投票いただいた方には、抽選で総額 30 万円相当のプレゼントが当たるキャンペーンも実施しています。みなさまの推しのお店への投票、お待ちしております！

詳しくは公式ホームページへ！！
https://sagamihara-omise.com

【お問合せ】
相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会
TEL：042-753-8135
Mail：omise@sagamihara-cci.or.jp

太鼓祭 in さがみはら

観客投票で優勝を決める

太鼓祭 in さがみはら
第８回関東大会

開催日　２０２６年１１月１日（日）
時　間　１３：００　開演予定
会　場　相模原市民会館　ホール
料　金　２，５００円【税込】

【問合せ・チケット】
●相模原市民会館
来館受付　０４２－７５２－４７１０
●チケットぴあ　／　Pコード：３２７－１５３
【問い合せ】日本太鼓協会まで　048-543-1677

刃物研ぎ

10月2日（金）東林まちづくりセンター

受　付　時　間
午前9時半 ～ 午後1時30分まで

◆引取りは午後２時まで（以降は商事務所保管）
◆悪天候により、開催方法等の変更及び中止となる場合もあります。ご了承ください。

★お問い合わせ先：
相模原市シルバー人材センター　南事務所
☎：042-745-2158

自治バス使えます
包丁など3本以上で
100円引き

随時 センター会員募集

歌を楽しみたい方、一緒に歌いませんか？
歌えば心も体も元気！ 気さくな仲間！

男声コーラス「ラルゴ」新団員募集

初心者歓迎！
先ずは見学だけでも大歓迎！当面八名（末広がり）増強したいと考えております。
□楽譜は読めなくても大丈夫。下記にお電話ください。

●練習日　月 2～3 回 水曜日 午後 3.00~5.00
●場所　大野南公民館　東林公民館
●会費　月 3,500 円
●お問い合わせ先　阿久津 明也　090-2439-9639

□懐かしい日本の歌、唱歌、愛唱歌、ポピュラー、外国民謡などを楽しく歌っています。
□日頃の活動状況の一端は、youTube（相模原市 男声コーラス「ラルゴ」）でご覧いただけます。

10月 4日(日) 13:30～15:30　土壌動物観察会

＊小雨決行、雨天中止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）　ここももの森地図
参加費：300 円（資料代、保険料）小学校 3 年生以下は保護者同伴
持ち物：筆記用具、帽子、長そで、長ズボン

申し込み方法（受付：9/15～9/30 まで）　定員 20 組

①参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者（保護者）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。

拠点登録：大野中公民館、　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
後援：相模原市、相模原市教育委員会、(公財) 相模原市まち・みどり公社
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

ホームページ

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

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和8年10月、11月 受講生募集

・初心者歓迎します。
・最低開講人員2名

講座内容の説明

◆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

2H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10月開講予定日		令和8年11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	—		5(木)	12(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	—		19(木)	26(木)	午後
ワード入門Ⅰ（文章作成）	05	—		6(金)	13(金)	午前
	06	8(木)	15(木)	—		午後
ワード入門Ⅱ（表と画像）	07	—		20(金)	27(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(水)	11(水)	午後
エクセル入門Ⅱ（データ活用）	11	22(木)	29(木)	—		午前
	12	—		18(水)	25(水)	午後
パワーポイント入門	13	19(月)	26(月)	—		午前
	14	—		9(火)	16(火)	午後
スマホ入門Ⅰ（基本と写真）Android	15	—		5(木)	12(木)	午前
	16			—		午後
スマホ入門Ⅰ（基本と写真）iPhone	17	—		—		午前
	18	2(金)	9(金)			午後
スマホ入門Ⅱ（地図やLine等）Android	19	—		19(木)	26(木)	午前
	20			—		午後
スマホ入門Ⅱ（地図やLine等）iPhone	21	—		—		午前
	22	16(金)	23(金)			午後

65歳以上の皆様！運転ヘルスチェックを体験してみませんか？

～７５歳以上で運転免許を更新する際に必須となる認知機能検査などを体験できるチャンスです！～

開催日時：令和８年１０月１９日（月）　午前９：３０～１２：００　午後１：３０～４：００

会　　場：トヨタモビリティ神奈川　湘野辺店（中央区東湘野辺 4-1-23）
※駐車場と駐輪スペースあり　※古淵駅、徒歩約１７分

事前予約必須！

実施内容：①運転ヘルスチェック
（運転認知機能検査体験）
②安全運転サポート車の乗車体験
③交通安全講話
④特殊詐欺防止に係る講話

募集期間:9月 25 日(金)～10 月7日(水)
申込先:042－770－7777【令和8年9月 30 日まで】
（相模原市コールセンター）
令和８年 10 月１日より相模原市役所代表電話番号
042－754－1111 と統合します。

参 加 費：無料

主　　催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

対　　象：過去参加していない南区内在住か在勤の６５歳以上の人　午前・午後各１２人（申込順）

高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の
代わりになるものではありません。

お問合せ：０４２－７４９－２１３５（事務局：南区役所地域振興課）

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、犬を頭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

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

第４３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４３号は、「在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに！」の中から一部をご紹介します。

使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れているもの・使い慣れているものを多めに備蓄し、消費した分を補充する―それが「ローリングストック」という備蓄方法です。冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保っておけば、立派な備蓄品になります。

《詳しくは「さがみはら防災ガイドブック」１６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！！