

# わくわく

# 6

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.51 | 2026

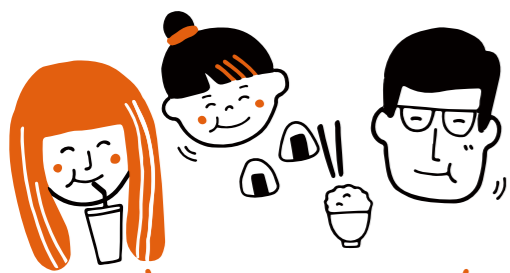


人生100年時代を  
わくわく  
しながら生きる

▲ さがみはら市民朝市出店のみなさま

## topics

- 特集記事「6月は食育月間『さがみはら市民朝市にってみよう』」「東林ふれあい市開催報告」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 6月以降のイベント紹介



Food and Nutrition Education

# 6月は食育月間

## 地産地消とは？

地域で出来た農産物をその地域で消費することを言います。新鮮な旬の味覚を味わえる、生産者と消費者の交流の促進、地域経済の活性化など、地産地消を行うことによって様々な効果を得ることができます。

今回は野菜や卵、豆腐など相模原市の美味しい食べ物が集まる「さがみはら市民朝市」についてご紹介します。

参考：相模原市「市内農産物の普及啓発について」<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/sangyo/sangyo/1026665/1003399/1003410/index.html> (閲覧 2026.4.28)

## 魅力がたくさん！さがみはら市民朝市にってみよう！

### 美味しい食べ物との出会い

さがみはら市民朝市には、野菜や卵、パンや豆腐など、様々な相模原市産の食べ物と出会うことができます。なかには前日の夜に収穫された野菜や当日の朝につくられたばかりのものも並んでいます。

スーパーといった小売店を介さないからこそ、新鮮な旬の味をお求めやすい価格で楽しむことができます。

Niko Niko



Kira Kira



### 地域の人々との交流

「また買いに来ました！」「今日はこれがおすすめだよ」会場を歩いていると、そこかしこからお店の方とお客様の楽しそうなやり取りが聞こえてきます。生産者が出店しているので、直接お話しておすすめの食べ物を手に入れられるのも魅力のひとつ。

生産者の方々にとっても、直接お客様の反応を確かめられる市民朝市は大切な場所であり、自分たちのつくったものを楽しみに待っていてくれる人がいることが励みになっています。



6月の開催日は  
7・14・21・28日(日)

### さがみはら市民朝市

開催場所：第1・3日曜日 相模原市南区合同庁舎正面駐車場  
(相模原市南区相模大野 5-31-1)

第2・4日曜日 相模原市農協本店第一駐車場  
(相模原市中央区中央 6-14)

開催時間：4月～9月 午前7時～8時  
10月～3月 午前8時～9時

お問合せ：平日 Tel. 042-769-8239 (市役所農政課)  
土日祝日 Tel. 042-770-7777 (コールセンター)

### Information

相模原市  
「さがみはら市民朝市について」



くわしくはこちら

### イベントも...!

さがみはら市民朝市では、毎年母の日イベントを行っています。また来年1月にも新しいイベントを開催予定です。その他にも3月の相模原市民桜まつりや11月の農業まつりなど、相模原市のイベントにも出店を予定しています。

イベントの日程に関しては、ぜひさがみはら市民朝市のHPをチェックしてみてください。



キーホルダー作成中！  
かわいくつくれたかな？



### EVENT REPORT

## 子どももおとなもいっしょに楽しもう 東林ふれあい市

2026年5月10日(日)に開催しました！

今年は、ダンス、陶芸、絵画など東林ふれあいセンターで活動されている21団体がふれあい市に参加して盛り上げてくださいました。

FC相模によるストリートサッカー体験や、ヨーヨー釣りやキーホルダーづくりなどの

ワークショップも行い、延べ2038人の方にご来場いただきました。

参加して下さった皆様、ありがとうございました！



FC相模の選手と思いっきり  
サッカー！とても楽しそうです！



会話を楽しみながら  
お気に入りの作品を  
見つけられたようです。





6/5(金)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

6/23(火)  
10:00～11:30

呼吸法や発声法を交えながら、  
なじみのある歌を合唱します。

**対象** 18歳以上

**参加費** 650円

**定員** 50名(先着順)

**会場** 1階 ふれあい交流室

**講師** 大沼 ケイ(あじさい大学講師)



6/5(金)から  
事前受付

## とうりんラボ 「けん玉あそび研究室」

6/27(土)  
14:00～16:00

けん玉検定の技に挑戦!体の動かし方などを探求しながら楽しもう!

**対象** 4歳以上(未就学児は保護者同伴)

**参加費** 150円 **定員** 10名(先着順)

**持ち物** けん玉(持っている方のみ)

**会場** 2階 工作室

**講師** 東林ふれあいセンター職員



6/5(金)から  
事前受付

## 元気を引き出す シニアエクササイズ

7/1・8・15・22・29、8/5・26、  
9/2・16・30各(水)  
13:30～14:30

初心者でも大丈夫!全身を使ったエクササイズで心身の機能を向上しよう!

**対象** おおむね 60歳以上 **参加費** 6,000円

**定員** 20名(先着順)

**持ち物** 運動しやすい服装

**会場** 2階 多目的室

**講師** 岡山 佐和子



6/5(金)から  
事前受付

全10回

## 座ってできるはつらつ体操

7/8・15・22・29、8/5・26、  
9/2・9・16・30各(水)  
10:30～11:30

イスに座りながら、ストレッチや体操!  
体力に自信のない方でも大丈夫!

**対象** おおむね 60歳以上 **参加費** 5,000円

**定員** 15名(先着順)

**持ち物** 運動しやすい服装

**会場** 2階 多目的室

**講師** 加藤 涼子



6/20(土)から  
事前受付

※画像はイメージです。

## とうりんラボ「ガラスでつくるチン アナゴファミリーのマドラーセット」

7/25(土)  
10:00～12:00

ガラスできれいなマドラーセットを  
つくります。

**対象** 小学生以上(小学1・2年生は  
保護者同伴)

**参加費** 2,500円 **定員** 12名(先着順)

**持ち物** 汚れてもよい服装

**会場** 2階 工作室

**講師** 四方 享子(グラスインザポケット)



6/20(土)から  
事前受付

※画像はイメージです。

## 夏の緑を楽しむ苔玉作り

7/26(日)  
10:00～12:00

夏のグリーンインテリアに最適な「苔玉」  
をつくって、おうちに飾りましょう。

**対象** 18歳以上 **参加費** 2,400円

**定員** 15名(先着順)

**持ち物** 汚れてもよい服装

**会場** 2階 工作室

**講師** 前田 恵美(Garden&Tea 主宰)

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。



## No.27

俳句サークル

揚雲雀（あげひばり）

# とーりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

### 発足のきっかけ

昭和の終わりごろから、市内在住の二松斐子先生が設立した俳句の会「紫胡（さいこ）」で先生の指導を受けていました。二松先生のご逝去により、平成27年にサークル名を「揚雲雀」に改め、発足から11年間活動を継続し、現在に至っています。揚雲雀は春の季語で、空高く舞い上がり、その場でホバリングしながら囀る雲雀を指します。

### 活動内容

月に1回、第2土曜日に句会を開催しています。まず、参加者は句会の1週間前に、事務局へ5句を提出します。当日、作者名を伏せた作品一覧と選句用紙が配布され、参加者は自分の気に入った句を7つ選び、その中の1句を特選句に選びます。その後、選句結果を披講（ひこう）担当者が「〇〇さんの選です！」という風に読み上げます。特選句は一番最後に披講し、選ばれた句の作者は名乗りをあげます。披講の終了後は、特選句について各選者が感想を述べたり、作品についての疑問点を尋ねたり、アドバイスをしたりなど、自由に意見交換する時間が設けられます。句について話しながら時には昔話に花を咲かせたり、形式ばらずにゆったりとした雰囲気句会を楽しむことができるのが魅力です。

また、自分の気に入っている句を10句選んだ句集を過去2回発行しています。以前は公民館の文化祭での作品の展示、吟行（俳句の題材を探すために景色の良い場所や名所旧跡に出かけること）等を行っていましたが、現在は計画されていません。

### メンバーから読者の皆様へ

現在メンバーは9名、みなさん朗らかで愉快的な仲間です。年代は50歳から80歳代までが所属しています。揚雲雀では特定の指導者を決めていません。数名ベテランが指導的な立場にありますが、気づいたことは誰もが質問したり、アドバイスしたりできる雰囲気のサークルです。

俳句に興味を持たれた方がいましたら、お気軽に見学等お声がけください。



## 揚雲雀（あげひばり）

【活動日程】 月1回（第2土曜日）

【活動場所】 東林ふれあいセンター

●入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務局までお問い合わせください。（042-745-7660）

# 6月 イベントカレンダー



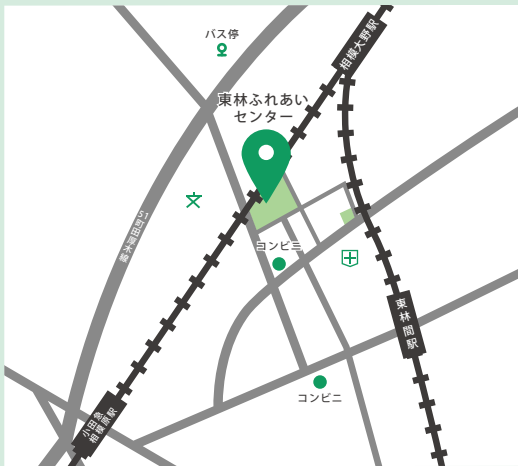
当日受付



事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1 ● 脳トレと百歳体操	2 ● カラオケ ● あみものの時間	3 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	4 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	5 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	6 ● リフレッシュヨガ
7 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	8 休所日	9 ● カラオケ	10 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	11 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	12 ● アートの時間 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ
14 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	15 ● 脳トレと百歳体操	16 ● カラオケ ● あみものの時間	17 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	18 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	19 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	20 ● リフレッシュヨガ
21 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	22 ● 脳トレと百歳体操 ● 腎臓ナース・栄養士講演会	23 ● カラオケ ● 歌声ひろば	24 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	25 ● カラオケ	26 ● アートの時間 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ ● とうりんラボ
28 ● 東林おはなし会	29 ● 脳トレと百歳体操	30 ● カラオケ ● 食事・健康講演会	1	2	3	4

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



## 電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分  
 小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分  
 「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

## バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2026 年 6 月号

2026 年 6 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住所 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電話 042-745-7660

F A X 042-745-7661

H P <https://www.torinfureaicenter.com/>

開館時間 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休所日 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)  
 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

指定管理者 ヤオキン商事株式会社

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (Twitter)



Instagram