

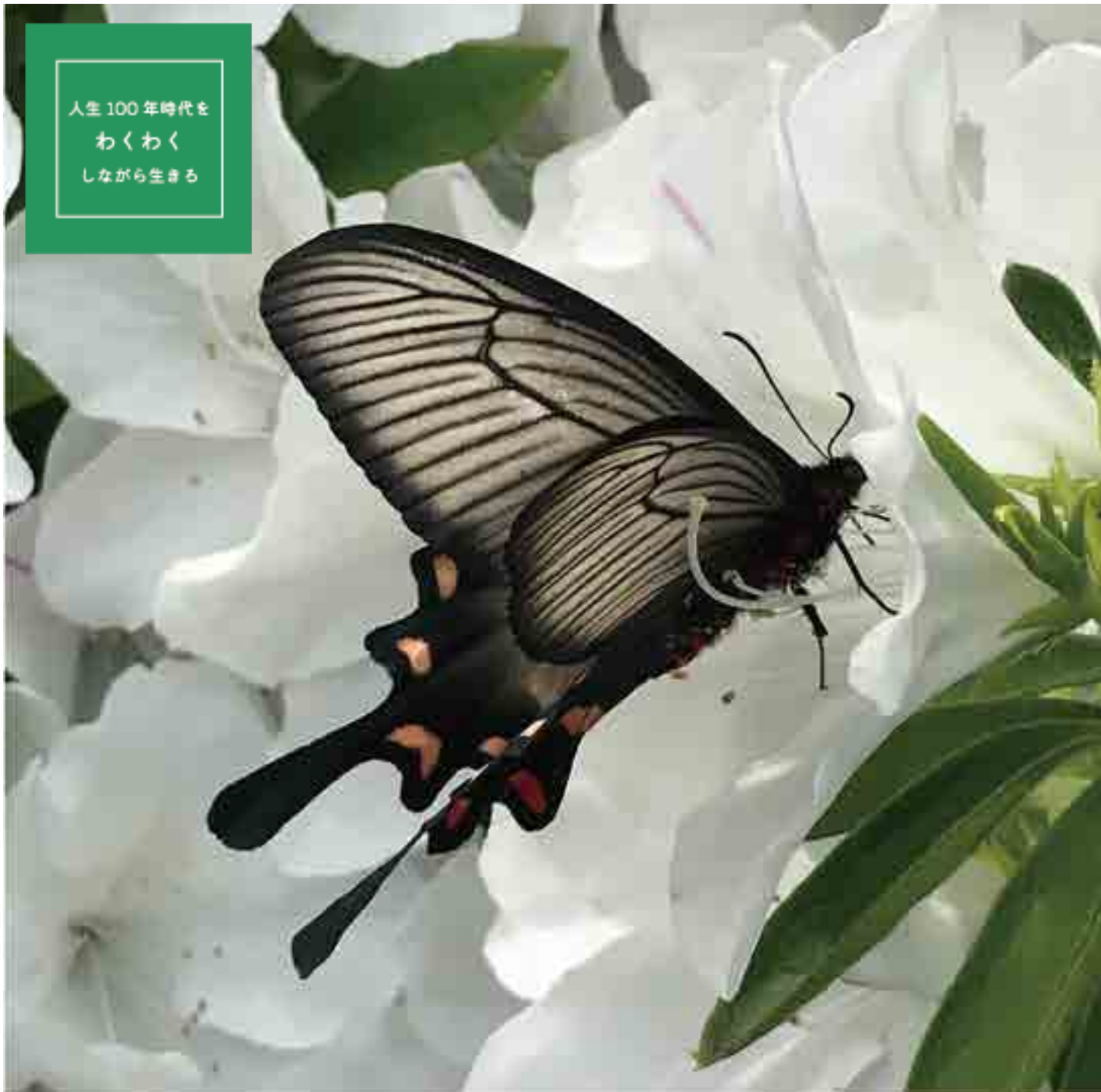
# わくわく

# 8

相模原市立東林ふれあいセンター

No.29 | 2024

人生100年時代を  
わくわく  
しながら生きる



※画像はイメージです。

## topics

- 特集記事「東林ふれあいセンターのまわりで夏の生き物を探してみよう！」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 8月以降のイベント紹介



# 東林ふれあいセンターのまわりで夏の生き物を探してみよう!



東林ふれあいセンターの近隣には、緑道や公園、市民緑地など、自然観察に適した場所がたくさんあります。今回は、そんなセンターの近くで生き物を探したり、観察するときのポイントについて大特集!夏は生き物が活発に活動する時期です。熱中症に気を付けて、夏の生き物観察を楽しんでみませんか?

## ～蝶道(ちょうどう)を知ろう!～

皆さんがよく歩いている東林ふれあいセンター横の緑道は、人が通るだけではなく蝶も通っている事を知っていましたか?特にアゲハチョウの仲間が緑道や林の中の開けたところが好きで、一定のコースを通ります。クロアゲハやモンキアゲハ、ナガサキアゲハなどが優雅に飛ぶ姿を見ることができるので、木陰のベンチに座って観察してみてください。



ジャコウアゲハ ▶



◀ ナミアゲハ

## ～身近な植物・カタバミ～

ハート型をした3枚の葉と、黄色い小さな花が特徴です。いろんな場所で見ることができますが、昔は薬草として重宝されていました。このあたりでは、かつては在来のカタバミが多く見られましたが、最近は繁殖力の強い外来種のカタバミが増えていきます。公園や緑道でもよく見かける小さな蝶、ヤマトシジミの幼虫は、このカタバミの葉を食べて育ちます。

カタバミにはもうひとつ、融化した銅を結晶にできる力もあります。汚れた10円玉をカタバミの葉で拭いてみると……?すぐにピカピカの10円玉へと生まれ変わります!



▲ ヤマトシジミ

オッタチカタバミ ▼

## ～枯れ木やキノコに目を向けよう!～

倒木や枯れたコナラに生えているヒラタケなどには、多くの昆虫が集まります。

倒木にはカミキリムシ類、ヒラタケなどのキノコにはキノコムシ類やゴミムシダマシの仲間を観察することができます。



▲ キノコムシの仲間

## ～カブトムシやクワガタを捕まえてみよう!～

カブトムシやクワガタ類は夜行性なので、昼間に樹液の出ている木を見つけておいて、夜再びその場所に探しにいきます。

また、ひとつの方法としてバナナトラップ\*で探ることもできます。バナナトラップには、たくさんの種類の昆虫が集まります。クワガタ類は6月上旬から、カブトムシは7月上旬から集まり、この時期に採集するのが良いです。8月も採集はできますが、個のある個体が増えていきます。

最後に採集後は必ずトラップを片付けましょう。

\*バナナをつぶして黒砂糖・塩・酢を混ぜて布袋や網に入れて木につるすトラップ



クワガタ

## Editor's note

### ～かつての東林ふれあいセンター周辺について～

60年近く前から35年間、かつては上野園と呼ばれた市台に住んでいて、近くの虫を採集していました。当時は、現在の鶴の台小学校から林野公園までの一帯は、人の入りにくいような鬱蒼とした森でした。夏には蝉やカマキリやウグイスの鳴き声を聞くことができましたし、今となっては泉下で絶滅してしまったクロシジミ、アサマイチモンジといった蝶も見ることができました。

### ～赤・白・黄色の蝶類「Catocala」(カトカラ)について～

思い出に残っているのはコシロシタバ、キシタバ、オニベニシタバという3種類のCatocalaです。Catocalaとはヤガ科のひとつのグループの属名で、ラテン語で「下翅が美しい」という意味です。見た目は似ていても下の羽の色だけが異なる面白い3種で、かつては現在東林ふれあいセンターがある森でも、この3種類をすべて見ることができました。夜にたくさん採集したので、標本に残っています。

現在でも、市内の「東林ふれあいの森」や「ともれびの森」で見ることができます。特にクスギの樹皮や樹液の周りに多く生息しています。5月下旬にはアサマキシタバ、6月上旬～フスキキシタバ、中旬～オニベニシタバ、7月～はコシロシタバ、キシタバ・マメキシタバが見られることでしょう。8月も見ることがありますが、早い時期の方が綺麗な個体をより多く見られます。



▲上からオニベニシタバ・コシロシタバ・キシタバ



昆虫文化を子供たちに伝える会  
相模原市自然環境委員  
日本蝶類学会  
宮嶋 顕司さん







当日受付

## 健康太極拳

8/9・23・30 (金)  
13:30 ~ 15:00

初めての方でも大丈夫!  
気軽に太極拳を楽しみましょう。

**対象** おおむね 65歳以上 **参加費** 各500円  
**定員** 23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** 三浦 さきえ



当日受付

## 東林おはなし会

8/25 (日)  
15:00 ~ 16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ  
と工作を一緒に楽しもう。

**対象** どなたでも  
**参加費** 無料  
**定員** 15名 (先着順)  
**会場** キッズスペース  
**講師** 東林ふれあいセンター職員



全4回

【9月コース】  
申込受付中  
【10月コース】  
8/20(火)から  
事前受付

## リフレッシュヨガ [9・10月]

【9月】9/7・14・21・28 毎(土)  
【10月】10/5・12・19・26 毎(土)  
【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45  
【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう!  
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

**対象** 18歳以上 **参加費** 各2,800円  
**定員** 20名 (先着順)  
**持ち物** ヨガマット (無い方は貸出可)、運動しやすい服装  
**会場** 2階 多目的室  
**講師** Sawa



8/20(火)から  
事前受付

## ガラスでつくる ハロウィンアートスタンド

9/22(日)  
10:00 ~ 12:00

ハロウィンをテーマにした、オリジナルのガラス作品をつくらう!  
※別売りのランプスタンドで、ハロウィンランプとしても使えます。

**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)  
**会場** 2階 工作室  
**講師** 四方 享子 (グラスインザポケット)



9/5(木)から  
事前受付

## 認知症サポーター養成講座

9/28(土)  
10:00 ~ 11:30

正しい知識と理解を持ち、認知症の方をサポートできるように学びます。

**対象** 18歳以上 **参加費** 無料  
**定員** 20名 (先着順)  
**持ち物** 筆記用具  
**会場** 1階 ふれあい交流室  
**講師** 辻丸 佳代子



9/5(木)から  
事前受付

## 元気いきいき体操

9/29(日)  
10:00 ~ 11:00

認知症予防として、イスに座ったままできる運動などを行います。

**対象** 65歳以上 **参加費** 無料  
**定員** 20名 (先着順)  
**持ち物** 運動しやすい服装  
**会場** 1階 ふれあい交流室  
**講師** Sawa

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.5

## 手芸サークル 手芸の会

# とっりん倶楽部

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

手芸の会は、東林ふれあいセンターが出来たところに近くの方、相模台・文京・御園・若松などの人たちで、2010年6月17日に「裁縫の会」として発足。

以前このセンターのふれあい交流室で高齢者支援のための活動(いこいの広場)で昼食を提供されていたので、我が会も第1・第3金曜日に一日を通しての活動を楽しんでいました。(現在、東林ふれあいセンターの「いこいの広場」は休止中。)

その後、今までの代表者が辞められたので、2018年5月に再出発して、名前を「手芸の会」とし今に至ります。以前はメンバーが20名以上でしたが、それぞれの都合や部屋の人数制限もあって、今は15名での活動です。

### 活動目標

以前から本格的な教室で習っていた方がほとんどなので、教室みたいに何か作るものを決めて活動しているわけではなく、それぞれが自由に好きなものを作っています。誰かが作っているものを見て「あら、素敵ね」ってなったら教えあって同じものを作ってみたりしています。今作っているぬいぐるみたちもそんな感じで作りはじめました。

今までは特に完成した作品を販売したり展示したりしたことはありませんでした。でも「東林ふれあい市」\*で陶芸のサークルさんが陶器とかを販売しているのを見て、そういうことも出来るんだなと思いました。他のメンバーにも東林ふれあい市のことを話してみたところ、じゃあ今度ふれあい市が開催する時は私たちもなにか出してみようか、ということになりました。キッチンカーで売ってる美味しいものでも食べながらね(笑)。

### メンバーから読者の皆様へ

こうして皆さんが集まって、昔のことを思い出したりしながら手を動かしておしゃべりして…っていう風に、楽しく活動できる場所です。もちろんそれだけではなく、なにか作品を自分で完成させる喜びも味わえます。昨今は人生100年時代って言われていますから、手芸の会の活動を通じた地域の方との交流や自分なりのやりがい、健康に繋がっていると思います。

\*「東林ふれあい市」とは、東林ふれあいセンターにて毎年5月中旬に開催しているおまつりのことです。サークル団体の出店や発表など様々な催しがございます。



## 手芸の会

【活動日程】 第1・第3金曜日 9:30～17:00

【活動場所】 東林ふれあいセンター

【お問い合わせ】 清水 TEL:042-743-0044



# 8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
28	29	30	31	1  カラオケ 夜のフラダンス	2  アートの時間 カブトムシ教室	3  リフレッシュヨガ
4  おもしろ・健康 こどもえんご	5  脳トレ体操	6  カラオケ	7	8  カラオケ 夜のフラダンス	9  アートの時間 健康太極拳 星を見る会	10
11  山の日 おもしろ・健康 こどもえんご	12  振替休日 脳トレ体操	13 <b>休所日</b>	14	15  カラオケ 夜のフラダンス	16  アートの時間	17  リフレッシュヨガ
18  おもしろ・健康 こどもえんご	19  脳トレ体操	20  カラオケ	21  はつらつ教室 ヘルシーエクササイズ	22  カラオケ 夜のフラダンス	23  アートの時間 健康太極拳 夜歩き会	24  リフレッシュヨガ
25  おもしろ・健康 こどもえんご 東林おはなし会	26  脳トレ体操	27  カラオケ	28  はつらつ教室 ヘルシーエクササイズ	29  カラオケ 夜のフラダンス	30  アートの時間 健康太極拳	31  リフレッシュヨガ

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!



わくわく 2024 年 8 月号

2024 年 8 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.torinofureaicenter.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