



相模原市自治会連合会感謝デー

2025年

5月31日(土)・6月1日(日)・2日(月)・7日(土)・8日(日)

6月9日(月)・14日(土)・15日(日)・16日(月)

大人 (高校生～64歳)	平日 1,000 円
	土日 1,500 円
中学生	全日 500 円
小学生	無料
幼児 (3歳～未就学児)	
シニア (65歳以上)	

《営業時間》

平日：10時～17時

(プールのご利用は16時30分まで)

土日：9時～18時

(プールのご利用は17時まで)

※屋内プール+屋外プール (土日のみ一部オープン)
+遊園地のりもの乗り放題

「来園日指定チケット」
の事前購入が必要です

購入はこちら!➡



- ※ 来園者の人数分 (無料の方を含む) 購入が必要となります。
- ※ 来園予定日の7日前の午前0時から購入可能となります。
- ※ 当日現地での販売はございませんのでご了承ください。
- ※ 各日数量限定となっておりますので、上限に達し次第販売を終了いたします。
- ※ ご来園当日は、「来園日指定チケット」を表示できるスマートフォン等をお持ちください。

お知らせ



【入園規制について】東京サマーランドでは、暴力団関係者、入れ墨、タトゥー (シール、ペイントも含む) のある方の入園をお断りしております。園内で判明した場合は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金や補償はいたしません。
【持ち込み禁止品について】園内へは、ビン・カン類、刃物類、危険物は持ち込みできません。また、それらをお預かりすることもお断りしております。その他の持ち込み禁止物に関しては公式HPをご確認ください。

東京サマーランドの利用規定や係員の指示に従っていただけない場合など、運営の妨げとなるような行動をとられる方は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金・補償はいたしません。

お問い合わせ

東京サマーランド

☎042-558-6511 (代)

〒197-0832
東京都あきる野市上代継 600

令和7年度 中央公民館家庭支援講座

子どもと遊ぼうつくろう

幼児と保護者対象

開催時間 午前10時30分～正午頃まで ①材料費500円徴収

①5月24日(土)【バルーン遊びと水遊び】Carla協力

②6月25日(水)【のり巻き作り】ポリ袋で炊いたご飯で

③7月2日(水)【簡単ヨガを楽しもう】FulFulヨガ講師指導

10組募集！先着順

◆◆申込方法◆◆

5月10日(土)午前9時～

QRコードでお申込ください。

QRコード(インターネット)



開催近くで人数に余裕がある場合もございます。

QRコードでお申込みできない等、窓口にご相談ください。ご相談は、月曜日と祝日の翌日を除く

午前9時～正午、午後1時～5時。

連絡先:中央公民館

042-758-9000

市民地域清掃

5月30日はポイ捨て禁止条例による「きれいなまちづくりの日」です。「きれいなまちづくりの日」を中心に「市民地域清掃」にご協力をお願いします。地域の道路や広場、ごみ・資源集積場所等を協力して清掃しましょう。



- ・具体的な実施日・集合時間・集合場所等については、回覧などでご確認ください。
- ・「市民地域清掃のてびき」を、4月中旬より自治会宛に配布しています。
- ・道路側溝に土砂等の堆積があり、清掃が必要な場合は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。



お問い合わせ

①ごみの捨て方:資源循環推進課

(Tel.042-769-8245)

②道路側溝清掃:各土木事務所

津久井土木事務所(津久井地区)

(Tel.042-780-1417)

(相模湖地区)

(Tel.042-684-3252)

(藤野地区)

(Tel.042-687-5512)

緑土木事務所(城山地区)

(Tel.042-783-8151)

緑土木事務所(緑区(上記以外))

(Tel.042-775-8818)

中央土木事務所(中央区)

(Tel.042-769-8266)

南土木事務所(南区)

(Tel.042-749-2213)

～みんな元気！さがみはら～



免疫力を高める『健康体操のつどい』 元気な体を一緒につくりましょう
初めての方も気軽に参加してください！ 幅の広いゴムを使って行うチューブ体操の
ほかにも、筋力を鍛えるいろいろな動きにレッツトライ！

日 時： 令和7年6月15日（日）午前10時～11時30分

場 所： 中央公民館 大会議室

講 師： (株)日本体操研究所 平岡 亮一 先生

定 員： 30名（先着順）

対 象： 中央公民館区内の成人男女

参加費： 無 料

持ち物： 飲み物、汗拭きタオル

申 込： 5月17日（土）～6月7日（土）（午前9時～午後5時）まで

※月曜日及び祝日の翌日を除く 正午～午後1時を除く

中央公民館窓口か電話又はQRコードでお申込ください



申込QRコード

主催・問い合わせ：中央公民館 ☎042-758-9000

～初夏のウォーキング～ 近隣の官公庁施設を見てみよう！

日 時： 令和7年5月21日（水）

雨 天： 公民館でポッチャとモルックを楽しむ

集 合： 午前9時00分 中央公民館

行 程： 中央公民館⇒裁判所⇒消防指令センター通信指令室

⇒中央公民館（徒歩約4km） 解 散： 正午頃 中央公民館

定 員： 25名程度（先着順） 参加費： 無料

持ち物： 飲み物、タオル、帽子、など ※履きなれた靴でご参加下さい。

申込み： 5月8日（木）午前9時より電話又は直接公民館窓口へ

ただし、月曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時まで

中央公民館 ☎ 758-9000

主 催： 中央地区健康づくり普及員協議会



～西門ちゅうちゅー喫茶～



イスタルジー

「西門ちゅうちゅう喫茶ノスタルジー」は、認知症の人やその家族、地域住民の誰もがふらっと立ち寄れる集いの場所です。おしゃべり、音楽、ミニ講座、脳トレなどで楽しく過ごしています。どうぞお気軽に遊びに来てください。認知症や介護の相談にもなっています。

【日 時】毎月第4木曜日

午後1時30分～午後3時30分

5月22日(木)色読みチャレンジ他

【会 場】「喫茶室 ノスタルジー」

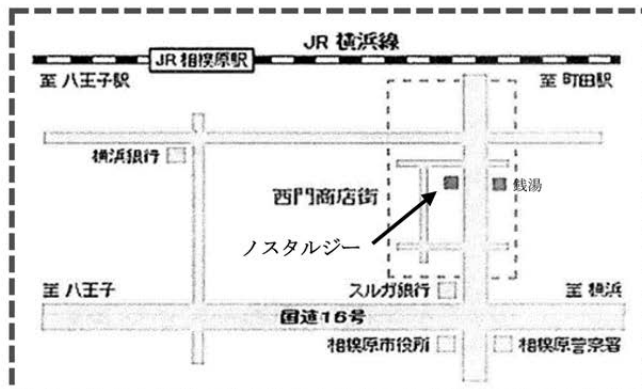
住所：中央区相模原 6-24-5

※「西門の銭湯」の道路を挟んだ真向いです

【費用】飲み物代 200 円

【問合せ先】 中央地域包括支援センター

042-730-3886 (8:30~17:00)



ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

【自治バス割引】

3 本以上で 100 円引き

刃物研ぎ



開催予定日：令和7年5月23日（金）

開催場所：中央事務所（富士見 4-3-1）

受 付 時 間：午前 9 時 30 分から午後 2 時まで
(受付締切：午後 1 時 30 分)

隨時センター
會員募集中!!

★受け取りは午後 2 時頃まで

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもございますのでご了承ください。

★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★料金例：包丁（刃渡り 10 cm未満 500 円・刃渡り 23 cm未満 600 円）

【お問合せ先】 シルバー人材センター 中央事務所 TEL042-754-1177

8 時 30 分～17 時まで



ココロとカラダを「自分自身で」整え

人生を謳歌するハートフル骨盤体操

あなたのココロとカラダと人生は連動しています。

ココロが軽やかでカラダが丈夫な人はいませんし

人生を楽しんでいる人にココロが病んでいる人はいません。

そして、あなたのカラダと他の人のカラダは別物。

たとえ、親兄弟のように血縁関係があったとしても別物です。

それぞれの違いを知り、整えるコツを覚え、日常に活かし人生を謳歌しましょう！



《日にち》 令和7年6月7日(土) & 6月28日(土) 全2回

《時間》 午前10時00分～正午 (受付開始9時45分)

※両日参加できる方のみお申込みください

《会場》 中央公民館1階 大会議室 《参加費》 無料

《講師》 骨盤体操インストラクター：市川 かおり 氏

《対象》 中央公民館区内在住の皆様が優先で、各回先着30名

《持ち物》 運動着、飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットか大きめのバスタオル

《注意》 体調のすぐれない時は参加をご遠慮ください

《主催》 中央地区健康づくり普及員協議会 《後援》 中央公民館

《申込み》 5月16日(金)より、電話又は直接中央公民館窓口へ

ただし、月曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時まで

中央公民館 758-9000



「歯」と「口」の健康教室

口腔機能のささいな衰えが口や全身の機能低下につながります。

口腔機能低下を予防することが、要介護への予防の一つとなります！

お口を健康にしていつまでも楽しく生活ができるような、ポイントや自宅でも取り組める方法をお教えます！

参加費無料

事前申込制のため、参加希望者は
下記連絡先までご連絡下さい。



【日時】 7月8日(火)

午前10時00分～午前11時30分

【会場】 中央公民館 大会議室

【講師】 歯科衛生士 原口 あゆみ 氏

【内容】 口腔機能向上・口腔体操・オーラルフレイル予防

【対象者】 中央地区にお住いの概ね65歳以上の方

【持ち物】 飲み物・筆記用具

＜お申し込み・お問い合わせ＞

中央地域包括支援センター

担当：高橋 ・ 河内

電話：042-730-3886

平日 午前8時30分～午後5時まで

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

ひまわりの種まき と 初夏のここももの森



初夏に咲く植物を観察してみましょう

日 時：令和7年5月24日(土) 9:30～11:30 受付開始 9時15分開始

小雨決行、雨天順延（翌日同時刻開始）詳細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）

参加費：300円（資料代、保険料）（受付開始 9:15～）

小学四年生以上のみ。小学三年生以下は無料（必ず保護者同伴のこと）

持ち物：飲み物、筆記用具、スマホ

*アプリ バイオーム（無くとも楽しめます）を使用するので事前にインストールしておいてください。

申し込み方法（受付：5/1～5/19 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。

後援：相模原市教育委員会、（公財）相模原市まち・みどり公社

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

協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

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

バイオーム
アプリ

ホームページ



高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行っています。

日にち	会場
5月 9日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
7月11日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
9月12日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上＝各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896（公社）かながわ住まいまちづくり協会へ

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でもご相談可能です。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年6月・7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7年6月開講予定日		令和7年7月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—		4(金)	11(金)	午前
	02	4(水)	11(水)	—		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—		18(金)	25(金)	午前
	04	18(水)	25(水)	—		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	—		10(木)	17(木)	午前
	06	6(金)	13(金)	—		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	—		24(木)	31(木)	午前
	08	20(金)	27(金)	—		午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	4(水)	11(水)	—		午前
	10	—		8(火)	15(火)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	18(水)	25(水)	—		午前
	12	—		22(火)	29(火)	午後
パワーポイント 入門	13	—		7(月)	14(月)	午前
	14	10(火)	17(火)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	—		1(火)	8(火)	午前
	16	2(月)	9(月)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—		—		午前
	18	5(木)	12(木)	9(水)	16(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	—		15(火)	22(火)	午前
	20	16(月)	23(月)	—		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—		—		午前
	22	19(木)	26(木)	23(水)	30(水)	午後



相模原市とブックオフは
「空き家対策」等に関する
“包括連携協定”を締結しています

空き家を活用
したいけど、どうすれば?

遺品やお部屋の片付けの
話はどこに聞けばいいの?

住まなくなった

「おうち」の

無料
相談会

活用

税金

管理

空き家の
管理・手入れ
どうしよう

相続

売却

登記

登記・税金について
わからない

全国3,000件以上のご相談を
受けてきた 空き家専門のプロ相談員 が
お悩みに答えます。



日時

5月23日(金)、24日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

BOOKOFF PLUS 古淵駅前店

(アパレル・家電館3階：南区古淵2-17-15)

日時

6月28日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

BOOKOFF PLUS 古淵駅前店

(アパレル・家電館3階：南区古淵2-17-15)

時間

午前10:00～12:00

定員 各日5組(予約制)

午後 1:00～ 4:00まで

※原則予約制(当日受付可)

対象 市内に空き家をお持ちの方

相談時間 1組1時間

市担当課 住宅課 042-769-9817

申込

ご予約・お問い合わせは、下記番号へお気軽にお電話ください。

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

プロに無料で
相談できる!

03-6701-4618

令和7年

SUNDAY
5/25

- ・ 1部11時半スタート14時まで
- ・ 2部14時半スタート17時まで
- ※ 30分前受付&開場 30分前ラストオーダー

チケット代 5000円 前売り特典で当日使える500円チケット付き！

会場：相模大野コリドー通り

キッチンカーや地元飲食店も多数出店！

酒販店協力のもとお酒の購入や宅配も可能！

16～20歳の約50種類の日本酒を楽しめるお酒のイベントです。

自治パスご提示の方当日本部にて地酒1杯プレゼント!!

相模大野駅降りてすぐ！



主催 相模大野北口商店会 チケット購入はコチラ →
お問い合わせ先 TEL：042-765-2094 (善吉醸し屋)



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7年6月15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9日（月）までに病院協会へご連絡ください。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

当協会ホームページからも申込ができます。

【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



さがみはら環境まつり

開催日時 令和7年6月15日（日）10:00～16:00

開催場所 サン・エールさがみはら および その周辺

（相模原市緑区橋本5-4-20）

催物 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

＜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/山口、鈴木



☆詳しくはホームページをご覧ください。 www.ecopark-sagaminara.com

さがみはら地域づくり大学 第11期《2025年》 ～仲間と魅力あふれるまちづくり～ 受講生募集

地域活動始めるために、役立つ知識を学びたい方
熟練したスキルや経験を活かして「地域貢献」したい方
対象:15歳以上(高校生以上)

5月募集開始 7月開講

しっかり受講
さがみはらで活動する！
地域活動コース
7,500円
7～12月 全13～15日
(専門講座2つ選択含む)

お手軽受講
さがみはらを知る！
地域活動コース短縮版
3,000円
7～10月 全8日
時間のない方・学生に
おすすめ

Point

初心者でもOK!
仲間をつくりながら
基礎から学べる

講師は大学の先生、
NPO・地域活動の実践者
相模原市職員

受講生・修了生は
地域づくり大学キャンパス
利用可能!

日時 主に 土曜または日曜
13:30～16:45

定員 各コース
20名《申込順》

- 知る** “さがみはら”と活動の方法を知る
相模原での地域活動の知識を深め、スキルアップ
- 見る** 市内施設・団体の見学
実際のまち巡りを通して、地域の資源や課題を発見
- つながる** ユニコムまちづくりフェスタに参加
受講生同士の情報共有と仲間・ネットワークづくり
- やってみる** “My活動プラン”の作成・発表
学んだ分野を活かして、まちづくりに参画

お申込み
お問い合わせ
講座会場

相模原市立 市民・大学交流センター

ユニコムプラザ さがみはら

さがみはら地域づくり大学事務局 受付9:00～20:00

☎ 042-701-4370

✉ srdc@unicom-plaza.jp

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-3-2bono相模大野 サウスモール3F

指定管理者 公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

SDGsの取組も
学びます!



さがみはら地域づくり大学 検索



施設HP



Facebook

相模大野もんじぇ祭り花火を盛大に打ち上げたい!! クラウドファンディング挑戦中

Foods & Music Festa

もんじぇ

会場

クラウドファンディング特設ページはこちら →

相模大野中央公園

神奈川県相模原市南区相模大野4-2

小田急線相模大野駅より徒歩10分

プロジェクト実施期間
5月1日～6月30日まで



2025 8.30(土) 31(日) Food13:00-21:00 Live14:00-21:00 花火21:00

背景

相模大野で長年愛されてきた「もんじぇ祭り」は世界的な物価高騰の影響を受け、これまでのようにイベントを実施するための資金調達が困難な状況に直面しています。特に、祭りの最後を飾る花火は多大な費用がかかるためこの状況を乗り越え、地域に愛される祭りを続けていくために19回を迎える今年、新たな試みとしてクラウドファンディングを立ち上げました。 皆様の御力をぜひお貸しください!

返礼品

オリジナルTシャツ、フェスタオル、キャップ、トートバッグ、アーティストサイン入りグッズ、もんじぇ祭りで使えるお食事券、ステージ前予約席
ステージ上ではアーティストや実行委員長と共に花火のカウントダウンができる特別なリターンも…!

お問い合わせ先 TEL 090-4309-5521 (相模大野もんじぇまつり実行委員会)

正しい乗り方 出来ていますか？

昨年に中央区で発生した交通事故の3割以上は、自転車に関係している事故でした。改めて交通ルールやマナーを確認しましょう！

事故で亡くなった方の多くは頭部に致命傷を受けています。ヘルメットをかぶって命を守りましょう。

スマホのながら運転や傘さし運転は危険なのでやめましょう。
イヤホンで音楽を聞く等、周りの音が聞こえない状態での運転も危険です。

左側を通行しましょう。



自転車も車と同じで一時停止をしなくてはなりません。
見通しの悪い交差点では、徐行をして安全確認をしましょう。

出発前に点検しましょう。
点検箇所は、「ぶたはしゃべる」
①ブレーキ、②タイヤ、③ハンドル、④車体、⑤ベル

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

