

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 (Tel042-769-8245)
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) | (Tel042-780-1417) |
| (相模湖地区) | (Tel042-684-3252) |
| (藤野地区) | (Tel042-687-5512) |
| 緑土木事務所 (城山地区) | (Tel042-783-8151) |
| 緑土木事務所 (緑区(上記以外)) | (Tel042-775-8818) |
| 中央土木事務所 (中央区) | (Tel042-769-8266) |
| 南土木事務所 (南区) | (Tel042-749-2213) |



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。



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、園警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)
TEL 197-0832
東京都あきる野市上代 600

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。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

その他 参加病院資料（病院パンフレット等）多数あり

【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



さがみはら地域づくり大学 第11期(2025年) 受講生募集

～仲間と魅力あふれるまちづくり～

地域活動を始めるために、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!

主に 日時 土曜または日曜 定員 各コース 20名《申込順》
13:30～16:45

- 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
講座募集
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!



ユニコムくん

さがみはら地域づくり大学 Q 検索



施設HP



Facebook

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、等

〈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



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



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和7年5月～令和7年6月の行事予定

＊なお、都合により予告なく日時の変更や中止することがあります。どうぞ承知おきください。

事前予約不要の行事

☆かふぇみぞ 毎週火曜日

5月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

10:30～14:30

♪美味しいコーヒーを飲んで憩いのひと時を♪



★コーヒー：一杯100円

★ぶらっと上溝演芸会★

日時：5月27日(火)／6月24日(火)
10:30～11:15

演目：じじい漫談・腹話術
マジックショーなど

定員：15名(先着順となります)
※木戸銭は無料です♪



☆ひまわりカフェ フレオープン 上溝地域包括支援センター

5月15日(木)

10:00～12:00

新しいカフェをオープンします。
美味しいコーヒーを飲みながらお話ししませんか？



☆ぶらっと上溝 だかし屋さん

★毎月第3土曜日実施・雨天決行・荒天中止★

日にち：5月17日(土)／6月21日(土)

じかん：10:00～12:00(おかしが売り切れたらおわりです)

内容：駄菓子、手作り菓子、ポテトフライなどの販売(10円～100円)
密にならないゲームを楽しめます



持ちかえり用の
ふくろを持って
きてね

※開催日 当日のお問い合わせは「ぶらっと上溝」042-810-7050へお問合せください。

☆絵手紙教室 毎月第3火曜日

参加費：200円

5月20日(火)／6月17日(火)

10:00～11:30

～たていい
～たがいい

ハガキサイズの和紙に絵を描いて
色付けします。道具はこちらで用
意します。途中参加もOKです！

※定員は5名(当日先着順)とさせていただきます

事前予約不要・参加費無料の行事

上溝地域包括支援センター

☆健康メイト 毎月第1火曜日

5月13日(火)／6月3日(火) 5月は第2火曜日

10:00～11:45

みんなで一緒に、お気軽に介護予防や
仲間づくりをしてみませんか？

☆おやこサロン 毎月第3金曜日

5月16日(金)／6月20日(金) 10:30～11:30

就学前の親子を対象に、保育士と一緒に遊んだり、
子育て中の方の情報交換の場としています。身体
測定も行います！

お問い合わせ先：ひよこ保育園
(042-762-1015)



事前予約不要・年会費有料の行事

☆健康マージャン 毎週水・金曜日 年会費：700円
※5月16日（金）/6月20日（金）は休み
9:15～12:00

新規の参加者の募集を再開しました！
※当日の状況によって人数調整させていただきます。

事前予約制・参加費無料の行事

☆骨盤を整える体操教室

毎月第1土曜日・第3火曜日

5月20日（火）/6月7日（土）6月17日（火）

*5月3日（土）はお休み

土曜日①13:30～②14:00～③14:30～

火曜日①13:30～②14:00～

※火曜日は②14:00～が最終となります

※各回20分、定員3～5名。内容は同じです。



○持ち物：タオル・飲み物

○動きやすい服装でお越しください。

☆川柳教室

5月24日（土）/ 6月28日（土）

10:00～12:00

五七五のリズムで自由に詠みましょう！
初心者大歓迎です。定員5名まで、見学可。

持ち物：筆記用具、辞書

主催：さざんかの会

申込〆切：5/19 6/23



【お申込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 042-703-9390 FAX 042-761-1249

（上溝まちづくりセンター内） 平日午前9時から午後5時まで

開催場所「ぶらっと上溝」 住所：上溝6-2-16（上溝高校前）

※※駐車場はございませんので、徒歩もしくは自転車でお越しください※※

上溝地区社会福祉協議会からのお知らせ

ちょっとしたお困りごと

上溝ボランティアセンターにご相談ください！

庭の手入れが大変…。電球交換が大変…

上溝ボランティアセンターはこんなちょっとした困りごとを、

住民同士の「おたがいさま」の気持ちで助け合うお手伝いをします。

（★内容によっては既存のサービスや制度をご案内することもあります。★）

まずはお気軽にご相談ください。

◎相談窓口：上溝ボランティアセンター（ぶらっと上溝内）

◎受付方法：直接来所 または 電話・FAX：042-810-7050

◎受付日時：毎週月曜日（祝日はお休み） 午前10時～12時

※ 5月12日、19日、26日に開所します。

5日は祝日（こどもの日）の為、お休みになります。

※ 6月2日、9日、16日、23日、30日

上溝ボランティアセンター：中央区上溝6-2-16 TEL：042-810-7050

この記事への問合せ：上溝地区社会福祉協議会事務局 電話：042-703-9390（平日9時～17時）



上溝地区社会福祉協議会

ぶらっと上溝で 弁護士無料相談



遺産相続、消費者被害、貸金未払い、
ご近所トラブルなどの法的なご相談が出来ます。

5月19日(月) * 6月16日(月) **消費者被害**

① 14:00 ② 15:00

(2組限定予約制)

遺産相続

申込〆切：第2水曜日 5/14(水) * 6/11(水)



担当：桐生貴央 弁護士



【お申込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 042-703-9390 FAX 042-761-1249

(上溝まちづくりセンター内) 平日午前9時から午後5時まで

開催場所「ぶらっと上溝」 住所：上溝6-2-16(上溝高校前)

※※駐車場はございませんので、徒歩もしくは自転車でお越しください※※

熱中症対策講座

突然起こる「もしも・・・」
の時に備えてみませんか？

2025年5月29日(木) 10時から

- ☆熱中症って何？
- ☆熱中症が起こりやすいのはどんな時？
- ☆周りの人が熱中症になったらどうするの？
- ☆日常生活で気をつけるポイントは？

会場：上溝公民館 大会議室

講師：上溝地域包括支援センター職員

申込方法：5月26日(月)までに

下記申込み先に電話またはEメールで申してください



【問合せ・申込先】

上溝地区社会福祉協議会

TEL: 042-703-9390

E-mail: kamimizotiku@sagamiharashishakyo.or.jp



BOOK-OFF

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(当日受付も可)

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

野菜づくり講座(自主的に頑張る講座)

公民館の菜園で土とたわむれ、おいしく頂く！！

初夏に種を植え付ける野菜づくり講座

きゅうり、小松菜、ホウレン草、ニラを予定！

日時：令和7年6月7日(土)～9月27日(土)まで(全8回)

午前9時30分～正午まで

会場：上溝公民館 奥庭

対象：館区内在住・在勤・在学の方

講師：栗幸一氏・田口孝平氏(民間地域専門者)

定員：15名(先着順)

参加費：500円(初回にお預かりします)

申込：令和7年5月20日(火)～6月3日(火) 午後5時まで

電話または窓口にてお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

※午前9時～午後5時(正午～午後1時、月曜日、祝日の翌日を除く)

お問い合わせ：上溝公民館 ☎042-761-2288

