



## 相模原市自治会連合会感謝デー

2026年6月6日(土)、7日(日)、8日(月)

大人(高校生~64歳)	平日 1,000円 土日 1,500円	<b>《営業時間》</b> 平日：10時~17時 (プールのご利用は16時まで) 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
中学生	全日 500円	
小学生	<b>無料</b>	
幼児(3歳~未就学児)		
シニア(65歳以上)		

「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。



【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



# 健康体操の つどい

今年も中央公民館『健康体操のつどい』に集まって、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8年6月14日（日） 午前10時～11時30分

場 所： 中央公民館 大会議室 （午前9時45分～受付）

講 師： ㈱日本体操研究所 平岡 亮一 先生

定 員： 30名（申込順）

対 象： 中央公民館区内の成人

持ち物： 飲み物、汗拭きタオル

申 込： 5月16日（土）～6月6日（土） 窓口またはQRコードにて受付

窓口受付は午前9時～午後5時 お電話または直接公民館窓口へ

※月曜日及び祝日の翌日、正午から午後1時を除く

QRコード受付は24時間対応 右記の申込QRコードから



申込QRコード

**参加無料**

主催・問い合わせ：中央公民館 ☎042-758-9000

# ポッチャとニュースポーツのつどい

全4回ともポッチャ、モルック、ピックルボールの3種目を行います。未経験者大歓迎、  
話題のニュースポーツを体験してみよう！ルール説明をして、練習・実技を行います。

【実施日】 第1回： 令和8年6月28日（日）

第2回： 7月 5日（日）

第3回： 7月26日（日）

第4回： 9月 6日（日）



【時 間】 午前9時30分から11時30分 ※午前9時15分より受付開始

【会 場】 相模原市立富士見小学校 体育館

【定 員】 各回30名（申込順）

【対 象】 中央公民館区内の小学生以上

【持ち物】 体育館履き、飲み物、タオル、運動できる服装《用具は主催者が準備》

【申込み】 5月23日（土）～各実施日の7日前 窓口またはQRコードにて受付

窓口受付は午前9時～午後5時 お電話または直接公民館窓口へ

※月曜日及び祝日の翌日、正午から午後1時を除く

QRコード受付は24時間対応 右記申込QRコードから



**参加無料**

主催・問い合わせ：中央公民館 ☎042-758-9000

運動が苦手な方も楽しめます！

# チャレンジ☆モルック



日時:①5月12日(火) ②5月26日(火) ③6月2日(火)

場所:妙現寺 (中央区矢部 2-14-20)

全3回コース

内容:体操、モルック

講師:訪問看護ステーションバル 佐藤 雄希 氏

対象:中央地区内にお住いの概ね 65 歳以上の方

定員:12 名 ※まだ若干名の空きがあります！

参加費:無料

＜お申込み・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

月～土 8:30～17:00



モルックは、フィンランド発祥の

「木の棒(モルック)を投げて、数字の書かれた

木のピンを倒す」老若男女問わず楽しめる

ボーリングのようなスポーツです！

身体機能の維持・向上、認知機能の活性化にも最

適です！

モルックをやるのが初めての方も大歓迎です！

事前申込制となります

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

歩くことは最高の健康習慣！

シニアのための

# 歩き方講座

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

参加費  
無料



※事前申込み制です

＜お申込み＞

中央地域包括支援センター

担当:高橋・河内

電話:042-730-3886

日程:☆第1回「歩くために必要な筋力の鍛え方」

5月21日(木) 10:00～11:30

☆第2回「実際に歩く時のポイント」

6月25日(木) 10:00～11:30

講師:理学療法士 小川 達矢 氏

場所:けやき体育館 体育室(富士見 6-6-23)

対象:中央地区にお住いの概ね 65 歳以上の方

持ち物:内履き、外履き入れ、水分、汗拭きタオル



QRコードからもお申込みいただけます

5/21 申込み



6/25 申込み





# 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 相模原市役所	
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)

# さがみはら療育説明会

児童発達支援・放課後等デイサービス

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会  
協力：NPO 法人ぴあっと  
日時：6月21日（日）開場10:00～15:00  
場所：相模原市産業会館2階展示室  
参加費：無料



中央区の児童発達支援・放課後等デイサービスの現場スタッフが相模原市内の療育についてのご質問にお答えします！そのほかにも先輩ママの具体的な話を聞くことが出来る時間を設けていたり、実際に療育に通うための手続きや制度についての説明を行うブースもご用意しますので、これから療育の利用を検討している方や気になっている方はもちろんのこと、現在療育を利用している方もぜひお越しください！

## 【問合せ】

さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com



# 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います。

日にち	会場
令和8年7月10日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年9月11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時まで(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

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。



## おひさま教室

月1回開催 ~要予約~

対象年齢：0~3歳児の未就園児親子  
教職員がおたのしみを用意して待っています！

【日程】

- ・5月13日(水)
- ・6月10日(水)
- ・7月11日(土)
- ・8月4日(火)



## 園庭開放

毎週：月・水・金 10時~12時  
~予約不要~  
(天候や園の行事により、お休みあり)

5月のイベントDAY♪

- 17日(金)「こいのぼり製作」
- 27日(水)「Babyサロン」
- 29日(金)「お散歩ビンゴ」

予約や最新情報はコチラ



お気軽にお問い合わせください♪

☎042-752-4842

# JCHO 相模野病院 初夏の市民公開講座

## ～認知症について～

講師 JCHO 相模野病院 認知症看護認定看護師 秋元 愛 副看護師長

<開催日> 2026年5月26日(火) 14:00~14:45  
受付 13:30~

<参加費> 無料 (駐車場をご利用の方は、割引認証いたします)

<場所> JCHO 相模野病院 7階講堂 (中央区淵野辺 1-2-30)

<定員> 先着50名

※事前申し込みは不要ですが、多数ご来場頂いた際には  
当日お断りする場合がございます。あらかじめご了承ください。

<お問い合わせ窓口> JCHO 相模野病院 TEL:042-752-2025 (代表)  
平日 午前9:00~午後4:00 (土日祝日を除く)

※来院時はマスクの着用をお願いいたします。



### シルバー人材センター パソコン/スマホ教室

#### 令和8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8年6月開講予定日		令和8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	-		8(水)	15(水)	午前
	02	5(金)	12(金)	-		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	-		22(水)	29(水)	午前
	04	19(金)	26(金)	-		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	-		3(金)	10(金)	午前
	06	4(木)	11(木)	-		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	-		17(金)	24(金)	午前
	08	18(木)	25(木)	-		午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	4(木)	11(木)	-		午前
	10	-		3(金)	10(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	18(木)	25(木)	-		午前
	12	-		17(金)	24(金)	午後
パワーポイント 入門	13	-		6(月)	13(月)	午前
	14	8(月)	15(月)	-		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	2(火)	9(火)	2(木)	9(木)	午前
	16	-		-		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	-		-		午前
	18	3(水)	10(水)	8(水)	15(水)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	16(火)	23(火)	16(木)	23(木)	午前
	20	-		-		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	-		-		午前
	22	17(水)	24(水)	22(水)	29(水)	午後

# さがみはら地域づくり大学

## 令和8年度 受講生募集中！

～仲間をつくりながら、地域活動を基礎から学べます～



講座内容・受講料等の詳細はこちら↓

5月募集開始  
7月開講

お申込み・お問い合わせは、  
ユニコムプラザさがみはらまで  
(bono 相模大野サウスモール3F)  
☎ 042-701-4370



施設 HP



## ヘルメットを正しく被ろう！

自転車の交通事故で亡くられた方は、約5割が頭部に致命傷を負っています。  
大切な命を守るためにも、ヘルメットを正しく着用しましょう。

ヘルメットの先端が  
眉毛のすぐ下に来る  
ように水平にかぶり  
ましょう。



顎下でバックルを留め、  
人差し指が1～2本入る  
程度で顎紐を調整しま  
しょう。

首を振ってもヘルメット  
がぐらつかないことを  
確認しましょう。

自転車も 乗れば車の なかまいいり

問い合わせ：中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

# 中央小学校ナイター管理指導員募集中

～年齢、資格不問！スポーツ好きの方、一緒にお仕事しませんか？～

## 学校ナイターとは

ナイター照明のある学校のグラウンドを市民の皆様には開放しているもので、身近にスポーツを楽しめる場として多くの方々にご利用いただいています。



## 管理指導員のお仕事内容

- ・ナイター照明の点灯・消灯
- ・グラウンドの利用可否の確認と、利用者からの問い合わせへの対応
- ・グラウンド及び駐車場の巡視や指導、利用状況の報告 など

## 勤務時間・謝礼

- ・18時15分～21時45分（予約がある時のみの勤務で、週3日から4日の勤務となります）
- ・1時間につき1,000円

【お問い合わせ】 相模原市スポーツ施設課 042-769-8288

中央地区社会福祉協議会からのお知らせ

## 貸し出し物品のご案内



中央地区社会福祉協議会では、中央地区内の自治会活動や高齢者の集まり、子ども会の皆さんに無料で物品の貸し出しを行っています。

話題のポッチャ、モルック等のスポーツの用具、お祭りや仲間との集いで人気の輪投げ、射的、ダーツの他、オセロゲームやトランプ、かるたの貸し出しを行っています。この他にも貸し出し物品がございますので、お問い合わせは下記連絡先までお電話でお願いします。

社会福祉協議会は賛助会員・共募募金を財源に福祉活動を推進しています。

中央地区社会福祉協議会  
相模原市中央区富士見2-13-1(中央公民館内)  
042-758-0130(平日9時～17時)



〈キララちゃん〉



背くらべてみませんか