

参加費無料
先着100名
申込不要

そうぶだい防災の日

防災講演会

命と街を守る防災



いざという時のために
今できること

講師：正谷 絵美 氏

法政大学 兼任講師(災害支援論)
NPO日本防災士会 理事
NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード 副代表理事
NPO日本防災士会神奈川県支部 副支部長
NPO災害・医療・町づくり 市民トリアージ普及員
防災コミュニティネットワーク 監査

令和7年6月8日(日)
午前10:00~11:30
相武台公民館大会議室



いつ起きるか分からない災害に備えるために、自助と共助を理解することが重要です。
地域全体の防災力を高め、自分や大切な人の命を守るために一緒に学びましょう。

講師 プロフィール

北京在住時に四川大地震が起こり北京まで揺れたこと、またその際、日本では当たり前とされる行動が全く出ていない中国の人々を目の当たりにし衝撃を受ける。自分に何かできることは…。と考え防災啓発活動を始め、国連開発計画と中国政府が進める防災会議などで防災教育を伝える。仕事の合間に防災士として国内外で防災啓発活動・被災地支援、またメディアにも多数出演。



主催：相武台地区連合自主防災隊

お問い合わせ 相武台まちづくりセンター(団体窓口) 046-254-3755

防犯・交通 見守り隊 募集中!

相武台
地区

につながります。

地域の安全・安心

多くの方の見守りは



最優秀賞 相武台中学校 仙波 紬さんの作品

活動内容

自転車等にプレートやステッカーを
貼り付けて、子どもの送迎や買い物
等の移動の際に地域を見守る活動

応募
問合せ

自転車用プレート作成実行委員会

相武台まちづくりセンター(団体窓口)

相模原市南区新磯野4-1-3

TEL:046-254-3755

受付時間/平日9:00~12:00、13:00~17:00



自転車への取り付け例



自転車のかごや泥除けなどに
つけられるよういろいろな
サイズがあります

九都県市一斉 2025年5月1日(木)～5月31日(土)

自転車マナーアップ強化月間



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



③ 夜間はライトを点灯
反射材等も身に付けましょう!



① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

守りましょう! 自転車の基本的な交通ルール
自転車安全利用五則



⑤ ヘルメットを着用
大人もみんなでかぶりましょう!



④ 飲酒運転は禁止
「酒気帯び運転」は、
最大で3年以下の懲役又は
50万円以下の罰金です!

自転車に乗る前に
自転車の点検整備をしましょう!
自転車保険等への加入も忘れずに!
※各種保険等の特約で
加入できる場合もあります。

令和6年11月1日改正道路交通法施行

※運転中の
ながらスマホは
禁止です!

自転車運転中のスマートフォン等の使用は
最大で1年以下の懲役又は
30万円以下の罰金です!



自転車は2秒ほど
スマホを見ている間に
約10mも進んでいます!

自転車も のれば車の なかまいいり

首都圏自転車安全利用対策協議会

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

出典：神奈川県 HP より

安全・安心相武台情報

南区安全・安心まちづくり推進協議会相武台支部
相武台まちづくりセンター内 TEL046-254-3755

高齢者向け運転認知機能検査などの体験会を実施!

事前予約
必須!

運転免許を更新する75歳以上に必要な認知機能検査などを体験できる機会を設けました!

開催日時：令和7年6月30日(月) 午前9:30～12:00 午後1:30～4:00

会場：トヨタモビリティ神奈川 相模台店(座間市相模が丘1丁目12-35)

※駐車場利用可。駐輪スペースもあり ※小田急相模原駅北口、徒歩約10分

実施内容：①運転ヘルスチェック(運転認知機能検査体験)

②安全運転サポート車の乗車体験

③交通安全講話

④特殊詐欺防止に係る講話

参加費：無料

対象：過去に参加したことがなく、南区在住か通勤の今年度65歳以上になる人、午前・午後
各10人(申込順)

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

募集期間：5月21日(水)～6月16日(月)

申し込み：042-770-7777

(相模原市コールセンター)



免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはなりません。

お問合せ：042-749-2135(事務局：南区役所地域振興課)

公民館だより

☎046-256-3700

公民館事業の申込み時間は
月曜日、祝日の翌日を除く
午前9時から午後5時まで
(相武台公民館区の方優先)

みんな元気！さがみはら ～笑顔で楽しく健康づくり～

第44回
相武台

市民健康まつり

直接会場へ！



6月1日(日) 午前9時30分～正午

相武台公民館・そあらグラウンド・そあら体育館



そあらであそぼう！

追跡ハイク



5月11日(日)午前9時～正午

【会場】相武台公民館

【対象】小学生とその保護者(1グループ4人まで)

【定員】10組(40名)(先着順)

【申込み】～5月7日(水)まで

(公民館窓口でお申込みください)

*持ち物等、詳細はチラシにてご確認ください

主管：相武台公民館 青少年部

簡単に描ける

ウッドバーニング教室

5月24日(土)

午後1時30分～3時30分

【会場】相武台公民館 2階工作室

【講師】大木 真理先生【定員】10名

【参加費】300円(当日お支払いいただきます)

【申込み】5月10日(土)～5月21日(水)

公民館窓口または電話にて(先着順)

*持ち物等、詳細はチラシにてご確認ください

主管：相武台公民館ちよっただけ先生運営委員会

ちよっただけ先生の教室



事業名	日 時	会場・対象・定員 等	申込方法
相武台ふれあい体験 クラブ	6月21日(土) ～令和8年2月7日(土) *全5回	・2階 大会議室 他 ・小学3～6年生 (相武台地区優先)対象 ・定員 20 名	5月下旬申込開始予定 詳細はチラシをご覧ください
よみきかせのもり	5月 9日(金) 午前10時30分 ～11時30分	・3階 和室	直接会場へ
保育室開放	5月23日(金) 午前10時～正午	・3階 保育室	
相模原市民吹奏楽団 公開練習	5月24日(土) 午後7時～9時 6月15日(日) 午後2時～4時	・2階 大会議室	
ファミリーバドミントン 体験教室	※5月は中止となりました。 次回は、6月15日(日)午前10時～正午です		

詳細はポスター、チラシ(公民館配架)をご覧ください！



相武台だより

[お問合せ・お申し込み先]

相武台地区社会福祉協議会
(相武台まちづくりセンター内)

☎ 046-204-8010



ひだまりカフェのご案内

5月の開催予定

7日・14日

21日・28日

＊水曜日＊

🕒 10:00～12:00

好きな時間にお越しください。

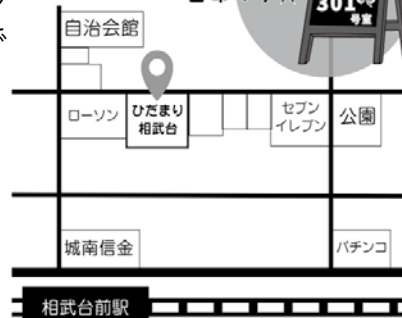
ひだまりカフェは、みんなの交流スペースです。どなたでもお気軽にお越しください。毎月水曜日に開催しています。※第5・祝日・年末年始は除く

NEW!

フットマッサージ機が
設置されました
無料でご利用いただけます



立て看板が
目印です★



<場所> ひだまり相武台
(南区相武台1-24-14サンライズビル301)



救急医療情報キット

無料配布中



Q1. 救急医療情報キットって何？



高齢者や障害者などの安全・安心を確保することを目的に、以下の医療情報などを専用の容器に入れ自宅に保管しておき、救急時に備える全国統一のシステムキットです。

かかりつけ医／持病／薬剤情報提供書(写)／診察券(写)／健康保険証(写)

Q2. 何が入っているの？

- ボトル
 - 情報記載用紙
 - 説医療明パンフレット
 - 紙シール(玄関用)
 - マグネットシール(冷蔵庫用)
- * 包帯・絆創膏のような救急医療用品は入っていません。



<配布場所>

相武台まちづくりセンター団体窓口
受付日時：平日 9:00～16:00

Q3. 誰がもらえるの？

相武台地区在住の以下の方がお受け取りいただけます。

- ☒ 75歳以上(昭和26年4月1日迄)
- ☒ 65歳以上の一人暮らしの方(昭和36年4月1日迄)
- ☒ ヘルプマーク・障がい者手帳をお持ちの方(年齢は問いません)

ヘルプマーク



* 受取時に年齢等がわかるものをお持ちください。
* 1世帯につき1セットのお渡しになっています。
* ヘルプマークはこちらでは配布していません。
ご希望の方は包括支援センターにご相談ください。

ご不明な点は 相武台地区社会福祉協議会 までお問い合わせください

相武台地域包括支援センターからのお知らせ

ゲームで認知症予防しませんか？

認知症予防教室コース編 **ゲームマイスターになろう**

ボードゲームなどを活用した知的ゲームで認知機能と聴覚や
コミュニケーションを関連付けた教室となります

【場所】相武台公民館 多目的室

【日時】5月13日(火) 20日(火) 27日(火) 6月3日(火) 10日(火)
AM10:00～AM11:30

【定員】30名程

【講師】北里大学 医療衛生学部 リハビリテーション科
河村 晃依 先生 ・ 村上 健先生

参加費
無料



相武台みんなの保健室

～気軽に立ち寄って、いろんなことお話してみませんか？～
様々な資格を活かして地域で働く専門職が健康づくりをサポート！

ミニ講座『**血圧を上手にコントロールしよう**』

血圧に良い食事の提案、血圧測定的重要性

【場所】ユソーレ相武台

【日時】5月24日(土) AM10:00～AM11:30

(ミニ講座は10:00～10:20)



ステップアップ プロジェクト

目指そう！健康長寿 『**足腰人間ドック**』



当日は筋肉量など身体に関するデータや5mの歩行時間の測定、日頃の生活のアンケート
など行います。筋力年齢やフレイルの危険度などがわかる体力測定となっています。
骨密度の測定も行います。

【場所】ユソーレ相武台 【募集人数】16名程度

【講師】北里大学 医療衛生学部リハビリテーション学科
上出直人氏 安藤雅峻氏

【日時】 5月30日(金) 6月13日(金) PM3:00～PM4:30

参加希望の方はお電話にて申し込みをお願いします。



相武台地域包括支援センター 月～土 8:30～17:15

TEL 046-206-5571

sbd-houkatsu@sweet.ocn.ne.jp





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

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

令和7年

5/25 SUNDAY

- ・ 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)



相模大野もんじゃ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

もんじゃ

2025 8.30(土) 31(日) Food 13:00-21:00 Live 14:00-21:00 花火 21:00

会場

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

背景

相模大野で長年愛されてきた「もんじゃ祭り」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、もんじゃ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…！ 皆様の御力をお借りし一緒にお祭りを盛り上げましょう！

プロジェクト実施期間
5月1日~6月30日まで

クラウドファンディング
特設ページはこちら ↓



お問い合わせ先
TEL: 090-4309-5521
(相模大野もんじゃ祭り実行委員会)

ひまわりの種まき と 初夏のここももの森

定員 20 組

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）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）

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



市 民 地 域 清 掃

5月30日はボ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。

- ・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）

（相模湖地区）

（藤野地区）

（Tel042-780-1417）

（Tel042-684-3252）

（Tel042-687-5512）

緑土木事務所

（城山地区）

（緑区（上記以外））

中央土木事務所（中央区）

南土木事務所（南区）

（Tel042-783-8151）

（Tel042-775-8818）

（Tel042-769-8266）

（Tel042-749-2213）



わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対 象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行える人

【内 容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日 程】7/25(金)、8/26(木)、9/30(木)、10/28(木)、11/18(木)、
12/16(木)、1/23(金)、8月～12月に地区事業体験1回

【時 間】午前10時～12時30分 【会 場】南保健福祉センター

【費 用】1200 円(材料費など) (※7/25(金)、1/23(金)のみウェルネスさがみはら)

【募集人数】16 名

【募集期間】6 月 2 日(月)～30 日(月)

<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

メール kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送：〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

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）



病院協会 HP QR コード

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



高齢者住まい探し相談会



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事はどこに聞けばいいの？

活用

税金

管理

空き家の管理・手入れはどうしよう

住まなくなった「おうち」の
無料相談会

相続

売却

登記

登記・税金についてわからない

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♪

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。



プロに無料で相談できる！

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

03-6701-4618

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

地域活動を開始するために、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》



施設HP



Facebook

さがみはら地域づくり大学 🔍 検索

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3-3-2
bono相模大野 サウスモール3F
施設管理者 公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

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

おもちゃの病院 開院！

おもちゃドクターが壊れたおもちゃを直します！



- ☆ 場所 : 相武台こどもセンター
- ☆ 開院日時 : 5月17日 (毎月 第3土曜日, 定期開院)
10時～12時 (受付11時30分迄)
- ☆ 費用 : 無料 (部品代は一部有料)

依頼されるおもちゃの大半は修理可能です。希望者は直接会場へ

(欠けたり取れたりした部品・取扱説明書等がありましたら一緒にお持ちください)

〈お問い合わせ先〉 相武台こどもセンター Tel 046-255-5200

相模原おもちゃドクターの会

<http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10031/>

おもちゃドクター募集中：子供用おもちゃの修理(ボランティア)と一緒にやりませんか？