

令和 7 年度

成年後見制度 市民公開講座&無料相談会

事前予約制
先着順

第 1 部	講座	午後 1 時 30 分～	定員 40 名	テーマ：知って納得！後見制度
第 2 部	無料 相談会	午後 3 時～	定員 20 組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会 (1 組 30 分程度) × 2 クール

開催区	日にち	会場	第 1 部 講師
中央区	9 月 20 日(土)	あじさい会館 6 階 展示室 (中央区富士見 6-1-20)	弁護士
南区	10 月 25 日(土)	南保健福祉センター 2 階 集団指導室 (南区相模大野 6-22-1)	税理士
緑区 (津久井)	11 月 8 日(土)	津久井保健センター 2 階 集団指導室 (緑区中野 613-2)	社会福祉士
緑区	12 月 13 日(土)	緑区合同庁舎 4 階 検診室 (緑区西橋本 5-3-21)	司法書士

※ 第 1 部又は第 2 部のみの参加も可

申込開始日：8月1日(金)～

申 込 期 日：各開催日の前週の金曜日午後 5 時迄

申込み
問合せ



社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
 さがみはら成年後見・あんしんセンター
 電 話：042-756-5034

こちらからも
申込み可能です



さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和7年8月31日(日)午後0時15分に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



1 その場に合った身の安全の確保

- ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

3 火の始末

- ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることもあり危険です。
- ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15万円)

※新設費用は補助の対象になりません。

事業着手前に
申請が必要です。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

旧耐震基準の戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断: 上限額**12万円**

耐震改修計画・工事一括事業: 上限額**115万円**(費用の1/2)

※昭和56年5月31日以前に建築確認を取得し、建築された戸建住宅が対象です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせください。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。

【申請期限】令和7年12月26日(金)(必着)

申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

脱炭素の取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方
…対象設備等を導入した方に対して奨励金を交付します。



★住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

住宅に初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を導入したい方
…利用者の電気料金やリース料金に還元する形で支援します。事業者が設置費を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。

★燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

燃料電池(水素)自動車【FCV】の購入を検討している方
…燃料電池自動車(FCV)を購入した方に対して奨励金を交付します。



★電気自動車充電設備導入補助金

集合住宅、事務所・工場等又は商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方
…居住者、利用者等が電気自動車を充電できるよう設置される充電設備に補助金を交付します。

【お問合せ】

042-769-8240(相模原市 ゼロカーボン推進課)

詳細は、市ホームページ
を御確認ください。



夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～



【エアコン】

- 熱中症予防のため、温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターは2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り、より快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して、涼しく快適に過ごすクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時にカーテンを閉めておくと、室内の暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】



家庭でのエアコン使用を控え公共施設やお店での買い物、イベントなどに参加して涼しく楽しい空間をシェアしましょう！10月31日まで実施します。



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
(「強」なら「中」にできないか確認しましょう。)
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて、開閉時間も短くしましょう。
- 壁や天井から適切な間隔をとり設置しましょう。

【照明】

- 必要のない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。
- 点灯時間を短くしましょう。



アースクールさがみはら

— NPO法人さがみはら地球環境文化財団 —

相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



上溝地区社会福祉協議会から**重要なお知らせ**
敬老お祝い品をお届けします

令和7年度 上溝地区敬老事業の対象者は

**昭和21年4月1日以前
に生まれた方**

【問い合わせ】 上溝地区社会福祉協議会 事務局

電話 703-9390 FAX 761-1249 平日午前9時から午後5時まで





上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和7年8月～令和7年9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。どうぞご承知おきください。

事前予約不要の行事

☆かふえみそ

毎週火曜日(祝日も開催します)

8月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

9月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30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：8月26日(火)／9月23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♪



☆ひまわりかふえ

上溝地域包括支援センター



8月21日(木) / 9月18日(木)

10:00～12:00

参加費：100円

新しくかふえがオープンしました。

美味しいコーヒーやお茶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：8月16日(土)／9月20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～150円)

密にならないゲームを楽しめます

かき氷始まりました！！



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

9月16日(火) 8月はお休み

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

8月5日(火) / 9月2日(火)

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

9月19日(金) 10:30～11:30 8月はお休み

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

※8月15日（金） / 9月19日（金）はお休み

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

9月6日（土）9月16日（火） *8月はお休み

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

8月23日（土） / 9月27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： 8/18 9/22



【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

※ 8月4日、18日、25日

※ 9月1日、8日、22日、29日

8月11日（山の日）9月15日（敬老の日）は祝日の為お休みになります

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）

文化庁事業「防災講座」

『ゲームで学ぶ「災害体験」～「ココロ」の防災』

日 時：**令和7年9月21日(日)** 午前9時30分～正午

会 場：上溝公民館 大会議室

対 象：館区内在住・在勤・在学の方

定 員：30名(先着順)

講 師：防災マイスター 蓮池直人 氏

申 込：8月19日(火)～9月12日(金) 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)

お問合わせ：上溝公民館 ☎042-761-2288



刃 物 研 ぎ

【自治バス割引】

3本以上で100円引き

開催予定日：令和7年9月18日(木)

開催場所：上溝まちづくりセンター(上溝7-7-17)

受付時間：午前9時30分から正午12時まで

(受付締切：午前11時30分)

★7月から9月の間は夏時間で開催しております。受取は12時までに
お願い致します。

★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10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円)

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 ☎042-754-1177

随時センター
会員募集中!!



昆虫文化を子供たちに伝える会

第16回
昆虫講演会

セミの生態を語る

セミの
生涯

7月1日～申込開始
先着100名

日時

8月24日 日曜日

13:00受付開始/13:30～15:00

会場

相模原市民会館3F
第1大会議室

費用

500円(中学生以下無料)

セミたちのユニークな生態や不思議な一面を、パネルや写真そして標本を使って楽しく紹介するよ!



@KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

「昆虫文化を子供
たちに伝える会」
最新情報はこちら



お申し込み・お問い合わせ

お申し込み
フォーム▶



お申し込みEメール▼

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢(学年)、代表者の方の住所/電話番号/メールアドレスをご記入の上、以下お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。