

開催期間

2025 7. 1(火)~2025 7. 31(木)



最大 **20%**
戻ってくる
 キャンペーン 2025



(コード支払い)



(コード/QR/セルフ払い)

【概要】 キャンペーン期間中に、市内の対象店舗で対象キャッシュレス決済(au PAY、d払い、PayPay、楽天ペイ)で支払うと、決済金額の「最大20%」のポイントが還元されます。詳しくは右下の QR コードをチェック！

相模原市ポイント還元
 キャンペーン事務局

0120-925-234

【開設時間】 9:00~17:30
 ● 6/2(月)~6/30(月)【平日のみ】
 ● 7/1(火)~7/31(木)【土日祝含む】
 ● 8/1(金)~8/29(金)【平日のみ】



詳細は
 こちら

みんなでかぼう ヘルメット

中央区では、昨年よりも自転車の交通事故が増えています。命を守るために、ヘルメットをかぶりましょう。また、事故の被害にあわないよう、交通ルールを改めて確認しましょう。



正しくかぼう！



お父さん・お母さんも
 一緒にかぼう！

- ① 先端が
 眉毛付近に
 くるように
- ② あごひもは
 人差し指が
 入るくらいで



交通ルールを学ぼう！

神奈川県警察公式アプリ
かながわポリス

自転車の交通ルールをクイズ形式で学ぶことができます。
 交通事故や犯罪、不審者、特殊詐欺の
 情報を確認することもできます。

神奈川県警察ホームページ ▶



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801



上溝夏祭り 大祭北県

令和
七年

宵宮

本宮

7.26(土) 27(日)

18:00~20:30

14:30~20:30



主催

上溝夏祭り実行委員会

会場：JR上溝駅前～上溝商店街

後援

相模原市・相模原市観光協会・相模原商工会議所
神奈川県・神奈川県観光協会

協賛

協力

東日本旅客鉄道(株) 横浜支社・小田急電鉄(株)
京王電鉄(株)・神奈川中央交通(株)



※本祭典に駐車場のご用意はございません。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

子育て支援



「親子で一緒に！楽しいベビーヨガ教室」

8月22日(金) 午前10時～11時50分

受付 9時30分 上溝公民館3階 和室

講師：野呂 和美氏(フィットネスプロデューサー)

内容：①子育てを頑張っているママさんとベビーを楽しく元気に！

②松石保健師(子育て支援センター)子育て相談・座談会

対象：上溝公民館区内の生後3ヶ月～3歳未満位のお子さんとその親

持ち物：飲み物、バスタオル(大判)、タオル、運動のできる服装、

定員：10組(先着順受付です)

参加費：無料

申込み：8月7日(木)午前9時より (電話かインターネットで)

電話受付 ☎042-761-2288 上溝公民館 (9時～17時(休館日・月曜日及び昼休み除く))

主催：上溝地区健康づくり普及員協議会/共催：上溝公民館/後援：相模原市健康増進課



ぶらっと上溝で 弁護士無料相談

遺産相続・消費者相談・貸金未払い・ご近所トラブル
などの法的なご相談ができます。

8月18日(月) ※7月はお休み

① 14:00 ② 15:00 (2組限定予約制)

申込〆切：第2水曜日 8/13(水)

場所：ぶらっと上溝(中央区上溝6-2-16)



担当：桐生 貴央 弁護士

申込先：上溝地区社会福祉協議会 TEL：042-703-9390



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和7年7月～令和7年8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

☆かふえみぞ 毎週火曜日

7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
8月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26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： 7月22日(火)／8月26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



7月17日(木) / 8月21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：7月19日(土)／8月16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

7月15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

7月1日(火) / 8月5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

7月18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
※7月18日（金） / 8月15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

7月5日（土） *7月15日（火）と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

7月12日（土） / 8月23日（土）

*7月は第2週に行います

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： 7/7 8/18



【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

※7月7日、14日、28日

※8月4日、18日、25日

7月21日（海の日）8月11日（山の日）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）



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?

道具やお部屋の片付けの
話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
どうしよう?

住まなくなった 「おうち」の 無料 相談会

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。

相談

売却

登記

登記・税金について
わからない

日時

7月25日(金)、26日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)
(イオン橋本店6階：緑区橋本6-2-1)

日時

9月26日(金)、27日(土)

午前10時～午後4時まで

会場

ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)
(イオン橋本店6階：緑区橋本6-2-1)

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

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

さがみはら療育就職フェア

放課後等デイサービス・児童発達支援

後援：相模原市

さまざまな資格をお持ちの新卒・中途の方大募集! (保育士・看護師・心理士・PT/OT 等)

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時：8月3日(日) 開場 11:00 ~ 16:00

場所：町田パリオ4階

参加費：無料 参加者特典あり(手相占い、ハンドマッサージ、ネイル等)



発達障害を持つ子どもたちの支援、療育分野に興味のある方のために「療育とは?」という疑問に答えつ
つ、実際の療育の現場での仕事の内容や働き方を知り、就職を目指すことが出来る就職フェアです。

【問合せ】 さがみはら子どもの福祉連絡協議会 knockonwood5329@gmail.com

相模原市民文化祭 作品・出演者募集

9月から11月に開催する第76回市民文化祭の作品・出演者を募集します。

募集要項は、各公民館、まちづくりセンター等に配架しております。

各分野の詳細につきましては、募集要項に掲載されている連絡先へお願いいたします。

(募集分野)



各分野の詳細はこちら⇒

【展示募集】写真、絵画(洋画、日本画)、書道、華道、短歌、俳句、カラフルアート展(工芸品、手芸、現代詩
など掲載外のジャンルでも幅広く募集)

【出演者募集】吟剣詩舞、民謡、社交ダンス、邦楽演奏、フラダンス、囲碁、カラフルアートフェスティバル
(日本舞踊、ピアノ・バンド演奏など掲載外のジャンルでも幅広く募集)

【全体に関する問い合わせ】事務局(相模原市文化振興課) ☎042-769-8202

