

高齢者安全運転支援セミナー

難しくなった高齢者の免許更新や認知症予防など、高齢者が安全に運転を続けられるようなアドバイスをします！

日時 : 令和7年12月3日(水) 14時～16時

対象 : 中央区内に在住または在勤の運転免許を持つ65歳以上の方

受付 : 令和7年11月19日(水)～11月28日(金)まで
相模原市コールセンター 8時～21時 042-770-7777

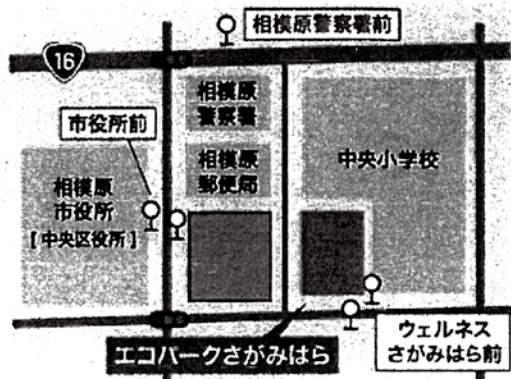
会場 : エコパークさがみはら 2階学習室

先着50名



問合せ 中央区安全・安心まちづくり推進協議会
(中央区役所地域振興課)

電話 042-769-9801



シニアの健康づくり 健康体操と血圧・血管年齢測定

日時 : 令和7年12月4日(木) 午前10時00分～11時55分

会場 : 上溝公民館 3階 和室全面 9時半から受付

講師 : 体操(松田指導員) 血管年齢測定(田中保健師)

対象 : 地区に在住・在勤のシニアの方(16名(先着順))

持ち物 : 飲み物、タオル、運動が出来る服装、

参加費 : 無料

健康寿命を延ばそう

申込み : 11月11日(火) 午前9時より(定員になるまで)

連絡先 : 健康づくり普及員 本多 (090-4125-7891)

主催 : 上溝地区健康づくり普及員協議会 **協力** : 上溝公民館



血管が硬くなる



血圧が高くなる

これってDV? 1人で抱え込まず相談してください

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

〈DVの主な例〉

- ☐ 殴る、蹴る、物を投げつける
- ☐ 人格を否定するような暴言を吐く、無視をする
- ☐ 交友関係を制限したり、電話・メールを細かく監視したりする
- ☐ 嫌がっているのに性行為を強要する



相模原市マスコット
キャラクターさがみん

※DVは、男女ともに被害者となる可能性があります。令和4年度に、相模原市が市内在住の18歳以上の方を対象に実施した調査では、女性では22.2%、男性では9.9%がDVの被害を受けた経験があると回答しています。

相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

DV相談専用電話 **042-772-5990**

受付時間

午前10時～午後5時（火・木は午後6時まで）

※第4月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課（電話 042-769-8205、FAX 042-754-7990）



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?

家具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

「相談してよかった。」の声が多数

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

11月28日(金)、29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

12月27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

ぶらっと上溝で 弁護士無料相談

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

11月17日(月) / 12月15日(月)

14:00 ② 15:00 (2組限定予約制)

申込〆切：第2水曜日 11/12(水) 12/10(水)

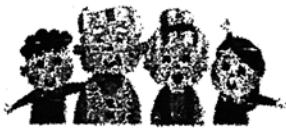
場 所：ぶらっと上溝 (中央区上溝 6-2-16)



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11月～令和7年12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。

ちょっとしたお困り事

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

※11月10日、17日

※12月1日、8日、15日、22日

11月3日（文化の日） 11月24日（勤労感謝の日の振替休日）

は祝日の為お休みになります。

年末12月29日は、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



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

11月1日(土) 18日(火) / 12月6日(土) 16日(火)

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

11月22日(土) / 12月13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：11/17 12/8



事前予約なし・参加費無料の行事

☆おやこサロン 毎月第3金曜日

11月21日(金) / 12月19日(金) 10:30～11:30

お問い合わせ先：ひよこ保育園 (042-762-1015)

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)

事前予約不要の行事

☆かふえみぞ 毎週火曜日

★コーヒー：一杯100円

11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
12月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23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♪

★ぶらっと上溝演芸会★

日時：11月25日(火)／12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♪



☆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：11月15日(土)／12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



※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

11月18日(火) / 12月16日(火)
10:00~11:30

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！

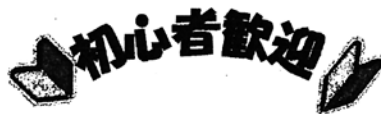
事前予約不要・年会費有料の行事

☆健康マージャン 毎週水・金曜日 年会費：700円

※11月21日(金) / 12月19日(金)はお休み

9:15~12:00

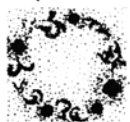
新規の参加者の募集を再開しました！
※当日の状況によって人数調整させていただきます。



上溝地域包括支援センター

☆ひまわりかふえ

11月20日(木) / 12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？

☆健康メイト 毎月第1火曜日

11月4日(火) / 12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※※

終活講座

11月17日（月） 午前10時～正午

申込開始：10月15日（水）から 電話もしくは申込先へ

場 所：上溝公民館1階 大会議室

（中央区上溝 7-7-17）



講 師：株式会社 永田屋

内 容：1部 エンディングノートの書き方

2部 葬儀の費用・流れ

上記の2部制になっております。

申 込 先：上溝地区社会福祉協議会

TEL 042-703-9390（平日 9時～17時）

昆虫文化を子供たちに伝える会 主催

第17回昆虫講演会

ファール昆虫記の なぞに挑む

～昆虫の知能はAIをこえるか～

お申し込み・お問い合わせ

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、下記
お申込みQRコード、もしくはE-
mailでお申し込み下さい。

会場

相模原市立総合学習センター2階
セミナールーム
〒252-0239 相模原市中央区中央3-12-10

kabuto-
mushi@jcom.zaq.ne.jp

2025
12/13 土

13:30-15:00
（受付 13:00）

対 象 どなたでも

定 員 70名

会 費 ￥500（中学生以下無料）



講師

神崎亮平

先生

東京大学名誉教授
東京大学先端科学技術研究センター
シニアリサーチフェロー
小中高生の科学芸術教育の推進委員長
（JST STELLA）



11月1日から受付