

回覧 上溝情報

発行日 令和8年2月1日
発行 上溝地区自治会連合会
(毎月1日発行、1月は15日発行)
内容の問い合わせは、各記事に記載の問い合わせ先へ

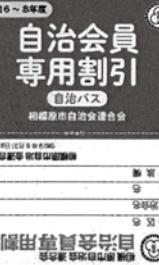
上溝 さくらまつり

日にち 2026年3月14日(土)

時間 11時～14時

(雨天中止・小雨決行)

場所 上溝さくら公園（学校給食センター横）



自治バス1枚につき、ドリンク1本
お渡します。ぜひ、ご持参ください。
(なくなり次第終了)

お品書き
かき揚げうどん
フランクフルト
玉こんにゃく
わたらし(無料)
など、盛りだくさん!!

売り切れ次第終了

問合せ 上溝地区自治会連合会
042-762-5626
(※土日祝休日を除く 10時～16時)

主催 上溝地区自治会連合会

協力 ALL上溝

上溝高等学校

上溝南高等学校

駐車場のご用意はありません。

徒歩または自転車でお越しください。

駐輪場は「上溝学校給食センター」をご利用ください。



《児童クラブ等職員募集中》

Check!

- 子どもの笑顔が好きな方
- 地域に貢献したい方
- 体力に自信がある方

1つでも当てはまつたら、
児童クラブなどで働いてみませんか？



【問合せ】

相模原市こども・若者未来局
こども施設課 給与・任用班
☎042(769)8370(直通)
午前8時30分から午後5時まで



資格が無くても大丈夫です◎

★お申込み★

相模原市役所のホームページから申込書を
ダウンロードし、こども施設課にご提出ください。
(申込書は各児童クラブにもございます。)

～あなたの『一歩』で児童を笑顔に～

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。

2月16日(月) / 3月16日(月)

- | | |
|----------|----------|
| ① 14:00~ | ② 14:30~ |
| ③ 15:00~ | ④ 15:30~ |
- (4組限定予約制 1回30分)

申込〆切：第2水曜日 2/12(木) / 3/11(水)

* 2/11(水)が祝日の為

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8年2月～令和8年3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ございます。★)

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
 - ※ 2月2日、9日、16日
 - ※ 3月2日、9日、16日、23日、30日
 - 2月23日（天皇誕生日）は受付お休み**

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

2月7日(土)17日(火) / 3月7日(土) 17日(火)

土曜日①13:45～②14:10～③14:35～

火曜日①13:45～②14:15～

※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。

事前予約なし・参加費無料の行事

☆おやこサロン 每月第3金曜日

2月20日(金) / 3月はお休みです

10:30～11:30

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)



☆川柳教室

2月28日(土) / 3月28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

申込み切：2/24 3/24



○持ち物：タオル・飲み物

○動きやすい服装でお越しください。

事前予約なし・参加費無料の行事

【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※※

事前予約不要の行事

☆かふえみど 毎週火曜日

★コーヒー：一杯100円

2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

3月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31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：2月24日(火)/3月24日(火)

10:30～11:00

演出：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 だがし屋さん

★毎月第3土曜日実施・雨天決行・荒天中止★

日付：2月21日(土)/3月21日(土)

時間：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 每月第3火曜日

参加費：200円

2月17日(火)/3月17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 每週水・金曜日 年会費：1,000円 9:15～12:00 ※2月20日(金)/3月20日(金)はお休み



新規の参加者の募集を再開しました！

※開催日にできるだけ参加できる方。※当日の状況によって人数調整させていただきます。

※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。

上溝地域包括支援センター

☆ひまわりかふえ

2月19日(木)/3月19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 每月第1火曜日

2月3日(火)/3月3日(火)

10:00～11:45

みんなと一緒に、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※※

スマホのお悩み
お気軽にご相談ください！

スマホ サロン

日時 令和 8 年 2 月 26 日 (木)

10 時～12 時 お好きな時間にお越しください

場所 ぶらっと上溝 (上溝 6-2-16) 上溝高校前

- ・予約不要
- ・参加費無料
- ・ご自身のスマートフォンをお持ちください

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会 TEL 042-703-9390

ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

【自治バス割引】
3本以上で 100 円引き

刃物研ぎ

開催予定日：令和 8 年 3 月 19 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 分から午後 2 時まで
(受付締切：午後 1 時 30 分)

随時センター
会員募集中!!

★受け取りは午後 2 時頃まで

★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 10 cm 未満 500 円・刃渡り 23 cm 未満 600 円）

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 TEL 042-754-1177
8 時 30 分～17 時まで



令和7年度 上溝公民館文化部事業「健康講座」

「筋活でフレイル予防！」足腰強化で健康寿命100歳まで！！

開催日時：令和8年2月27日(金) 1時30分～午後3時まで

講 師 JA 神奈川県厚生連保健福祉センター

保健師 富永 尚子 氏

会 場 上溝公民館1階大会議室

対 象 館区内在住・在勤・在学の方

定 員 25名

参加費 無料

持 ち 物 タオル(家庭で使う普通のタオル)、飲み物

申 込 1月21日(水)～2月20日(金) 定員になり次第締め切ります。

窓口または電話にてお申し込みください。

※午前9時～午後5時(正午から午後1時、月曜日、祝日の翌日を除く)

注意事項 ○運動のできる服装とシューズで来館ください。

○体に痛みのある時や、体調がすぐれない時、発熱時はご遠慮ください。

○健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師と相談の上ご参加ください。

お問い合わせ：上溝公民館 042(761)2288



自治会員特別優待デー

自治会員専用割引(Jichi Pass)をお持ちの方に特別料金でご案内します！

日程 3月7日(土)、8日(日)、9日(月)

| 料金 | | 特別料金 | 一般料金 |
|--------|----------------------------|--------|--------|
| 遊園地 | 大人 | 3,400円 | 4,700円 |
| | シニア・小人 (3歳～9歳) | 2,500円 | 3,700円 |
| 入園券 | 大人 | 無料 | 2,000円 |
| | シニア・小人 (3歳～9歳) | 無料 | 1,300円 |
| イルミラジン | 大人・シニア | 無料 | 2,000円 |
| | 小人 (3歳～小学生) | 無料 | 1,300円 |
| 収容 | 通常入館料金から200円引き | | |
| B | 通常価格より10%割引 | | |
| B | お問い合わせ | | |
| Q | ワイルドクッキングガーデン 042-685-0818 | | |



ご利用方法

自治会員専用割引(Jichi Pass)の提示で5名まで適用



お問い合わせ

0570-037-353 (休業日を除く)

すごくおトクなこの機会に、是非ご来園ください！

農園を活用した児童福祉支援事業が始まっています！

協働事業提案制度で採択され、「農園を活用した児童福祉支援事業」をスタートしました。この事業は、福祉支援活動 トモ_ダチ園 が実施主体となり、緑区三ヶ木の農園と工房を活用して行っています。



市内に在住・在学し、登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者を対象に農作業や創作活動を通じて人のつながりを感じ、社会参加や新しい一步を踏み出せるきっかけづくりを目的としています。

農作業では、土に触れる安心感や、成長と共に喜ぶ経験を得られるほか、工房での制作活動では、個性を尊重しながら、ものづくりを通じた自己表現の時間を大切にしています。参加者同士やスタッフとの交流を通し、「ここなら話せる」「また来たい」と思える居場所づくりを目指します。

次回開催は、2月22日（日）でバターナイフを作成します。（駐車場有）

対象に当てはまる方や、周囲に同様の悩みを抱える方がいましたら、ぜひこの取組を知っていただければ嬉しいです。

事業紹介ページへ



お申し込みはこちらから



【問合せ】 相模原市教育委員会 教育相談課 不登校支援企画班 042-769-6144

4R(ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用)の推進と 食品ロス(本来食べられるのに捨てられてしまう食品)の削減をお願いします！

【リユース ごみの発生抑制】

必要ないものを受け取らない・買わない
● 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
● 使い捨ての割り箸やスプーンはもらわない
● 買い過ぎない

【リデュース ごみの排出抑制】

物を大切に使い、ごみを減らす
● 食べ残しをしない
● 買った食材はむだなく料理する

【リユース 再使用】

使える物は、繰り返し使う

- いらなくなつた物を譲り合う
- フリーマーケットやリサイクルショップを利用する

【リサイクル 再生利用】

ごみを資源として再び利用する
● ごみを正しく分別する
● 資源を再生して作られた製品を選んで利用する



デコ活

【食品ロス削減】

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らし、焼却による二酸化炭素を削減
● 買い物は必要な分だけ購入する
● 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれる量を作る
● 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる



アースクリークみはら

NPO法人さかみはら地域活性化対策協議会
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



アースクリーク
みはら

親子サークル
どろんこの会

会員募集中

活動日：毎週火・金曜日 10~12時

場所：主に光が丘公民館や近隣公園

対象：0歳～未就園児とその保護者

活動内容：親子で公園遊びをメインに

公民館でリトミックやふれあい遊び

季節のイベント(お芋掘り・ハロウィン・Xmas会

いちご狩りなど)、消防署や工場見学

遠足や水遊びなどのおでかけもしています♪



@DORONKONOKAI

Instagramはじめました
活動の様子を掲載中



毎回参加できなくてもOK！

いつでも見学受付しています☆

自然にお友達の輪が広がり、子どもも
パパ・ママ同士も仲良しに！

元気いっぱい遊びながら、親子で
楽しい時間を過ごしましょう♪

DMまたはメールよりお気軽に
お問い合わせください
doronkonokai.40th@gmail.com

