

## 御協力ありがとうございました 市社会福祉協議会 賛助会費

上溝地区では、総額 688,400 円の御支援をいただきました。うち、  
344,200 円を上溝地区社会福祉協議会で、344,200 円を相模原市社会福祉  
協議会の事業・活動に活用させていただきます。御協力ありがとうございます

### <上溝地区社会福祉協議会>

広報紙「かみみぞの福祉」の発行や、高齢者や地域住民の交流の場「ぶらっと上溝」の運営、  
集いの場「ふれあいサロン」への支援、福祉啓発のための「福祉講座」等、地域に根ざした  
福祉活動をすすめています。

### <相模原市社会福祉協議会>

「ボランティア登録制度」や介護保険対象外の「家事援助サービス」の運営等、市民の方々  
が担い手として参加するきめ細かい福祉活動などに活用しています。

募集にご尽力いただきました自治会の皆様ありがとうございました。

問合せ：相模原市社会福祉協議会 電話 042-730-3888

上溝地区社会福祉協議会 電話 042-703-9390

## 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。

3月16日(月) / 4月20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 3/11(水) / 4/15(水)

場 所：ぶらっと上溝 (中央区上溝 6-2-16)

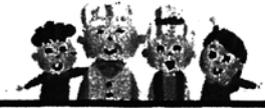
担当：桐生 貴央 弁護士

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8年3月～令和8年4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

※ 3月2日、9日、16日、23日、30日

※ 4月6日、13日、20日、27日

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

3月7日(土)17日(火) / 4月4日(土) 21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

#### ☆あやこサロン 毎月第3金曜日

4月17日(金) 3月はお休みです

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！

持ち物：筆記用具、辞書

主催：さざんかの会

申込切：3/24 4/21



【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**

**☆かふえみぞ** 毎週火曜日

★コーヒー：一杯100円

3月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)  
4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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：3月24日(火) / 4月28日(火)  
10:30~11:00

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：3月21日(土) / 4月18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

3月17日(火) / 4月21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：1,000円  
9:15~12:00 ※3月20日(金) / 4月17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**

3月19日(木) / 4月16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

3月3日(火) / 4月7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※※

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3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

毎月第4木曜日開催(次回 4月23日)

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会 TEL 042-703-9390

## 令和8年度 ニュースポーツ講習会・体験会 (ピックルボール・ファミリー バドミントン) 開催のご案内

○開催日(講習会):令和8年 5月10日(日) 令和9年 1月10日(日)  
(体験会):令和8年 4月12日(日) 令和8年 8月30日(日)  
☆令和8年11月22日(日) ☆令和8年12月13日(日)  
☆令和9年 2月 7日(日)

※内容は変更になる場合があります

○時間:午前9時30分~11時30分

○会場:上溝小学校体育館、☆印は上溝南小学校体育館

○持ち物:体育館履き、汗拭きタオル、飲料

○申込み:当日会場で受付

講習会主催:相模原市立上溝公民館

体験会主催:上溝地区スポーツ推進委員

問合せ:上溝公民館 042-761-2288



《各種スポーツ団体のかたへ》

あなたのサークル、団体をアピールしてみませんか？



**「来て！見て！体験！上溝健康まつり」**



**体験ブースを主催**していただける団体を募集します。

\* 体験ブースの時間帯、場所等は応募に基づき調整の上決定します。\*

開催日時：**6月7日**（日）午前9時～正午

実施場所：上溝公民館・上溝小学校校庭・体育館

応募条件：上溝地域で活動しているスポーツ団体

（ 営利団体、個人は除く。）

応募方法：公民館窓口にある申込書に記入し公民館窓口へ

**募集期限：3月20日（金）まで**

**申込み・問合せ：上溝公民館 TEL 042-761-2288**



## 地域のことを、まとめてチェック「さがぽ」

地域のお祭りやイベント情報、市民活動団体や自治会からのお知らせ、子育て・防災・暮らしに役立つ地域の情報。

「あちこち探すのが大変…」そんな声から生まれたのが、さがみはら地域ポータルサイト 通称「さがぽ」です。

地域で起きていることを、ひとつの場所にまとめて、分かりやすく。

今回のリニューアルでは、スマートフォンでも見やすく、

知りたい情報にたどり着きやすくなりました。

「今日は何かやっているかな？」

「地域でどんな活動があるんだろう？」

そんなとき、まずはのぞいてみてください！



さがぽ

検索



WEBサイトはこちらから！

【問合せ】

相模原市コミュニティサイト運営プロジェクト

代表 鮎川（あゆかわ）

090-4613-7931



## 自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が4割引 !!

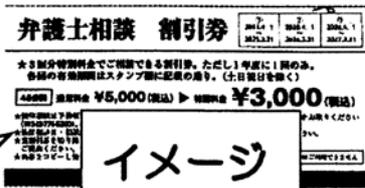
料 金 45分間 通常 5,000円(税込) が 3,000円(税込) に!

予 約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

相談場所 **相模原相談センター** (神奈川県弁護士会)

住所:相模原市中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館1階



「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の

「**弁護士相談 割引券**」をご持参ください。

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)

## 乾燥・強風時のたき火やどんど焼きは注意が必要です

空気が乾燥し風の強い日は、わずかな火の粉でも山林火災や住宅火災に発展する危険があります。

### 安全確保のために

- ・強風時や乾燥注意報が出ている日は実施を控える(実施日の変更や中止の判断)
- ・周囲に燃えやすい物を置かない
- ・消火用の水や消火器を必ず準備する
- ・終了後は完全に消火を確認する

など、火災防止にご協力をお願いします。

皆さま一人ひとりの心がけが、地域の安全につながります

相模原市では、林野火災の予防を目的とした「林野火災警報・注意報」の運用を令和8年3月下旬から開始する予定です。

### 【問合せ】

相模原市消防局予防課

電話：042-751-9117



詳しくは相模原市公式  
HPでご確認ください

## 気候変動による異常気象や関連災害に備えましょう！



地球温暖化が進むと、気候変動により真夏日や熱帯夜が増加し、熱中症の発生が増えるとともに、大雨や台風による大きな災害がさらに増加することが懸念されています。CO<sub>2</sub>などの温室効果ガスの削減（緩和策）に加えて、気候変動によってすでに現れている影響や被害を軽減し、より良い生活を維持していくための取り組み（適応策）が重要です。

～ 一人ひとりにできる適応策の例 ～

### 自然災害

浸水・洪水、土砂災害

- ・ハザードマップの確認
- ・防災訓練への参加
- ・大雨に関する気象情報等の確認など



### 健康

#### ・熱中症対策

（エアコンの適切な使用・涼しい服装、水分・塩分の補給  
日傘・帽子の利用）

- ・感染症等の対策  
（虫よけ剤の活用、蚊の育つ水たまりを作らない）など



### 自然生態系

・グリーンカーテンや植樹などによる、自宅をはじめとする敷地内の緑化推進

- ・地域の緑化活動や緑地保全活動への参加など



当協議会では、自治会や公民館などを対象に、「暮らしの中で実践できる温暖化対策のお話」や「地球温暖化クイズ」「ジャンボかるた大会」「工作教室」などの出前講座を実施しています。どうぞお気軽に下記までお問い合わせください。

アースクールさがみはら(NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会)  
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



## 中学生 春期学習教室 (数学・英語)

**新学期**

教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	3/26(木)～27日(金)・3/30(月)～31日(火)	14:00～16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	4/1(水)～4/3日(金)・4/6(月)	14:00～16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所

※英語の教室は、中央事務所と緑作業所のみとなります。英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

色んな学年、他地区の中学生と一緒に、気負いなく学べます。終えた学年の勉強の学び直しもできます。

中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48

**料金は4日間 5,000円**



お問い合わせ、お申し込みは  
相模原市シルバー人材センター

4月から中学校に通われる方や  
高校入学前に復習をされたい方も。

☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。  
※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。

**SCRATCH**

ゲームを作りながらプログラミングを楽しく学ぶ

## 小学生スクラッチ・プログラミング教室

 開催日程	開催時間	開催場所
3/30(月)・4/1(水)・4/3(金)・4/6(月)	9:30～11:30	中央事務所

中央事務所：中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

**費用** (4日間で1コースとなります。)

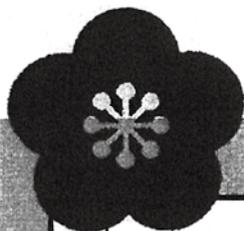
ベーシックコース7,000円 ミドルコース8,000円 ハイレベルコース9,000円

お問い合わせ、お申し込みは **相模原市シルバー人材センター** \*小学生のご年齢の方が対象です。  
(小学2年生～6年生)

**☎ 042-753-7373**

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

●開催10日前までにお申込み下さい。



## 小学生 春期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標において優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	3/26(木)～27日(金)・3/30(月)～31日(火)	9:30～11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	4/1(水)～4/3日(金)・4/6(月)	9:30～11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所

※英語の教室は、中央事務所と緑作業所のみとなります。英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。

色んな学年、他地区の小学生と一緒に、気負いなく学べます。終えた学年の勉強の学び直しもできます。

中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48

**料金は4日間 4,000円**

お問い合わせ、お申し込みは **相模原市シルバー人材センター** 4月から小学校に通われる方や  
中学入学前に復習をされたい方も。

**☎ 042-753-7373**

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。