

自転車の交通違反に 青切符が導入！

令和8年4月1日から！

令和8年4月1日から、自動車などに適用されていた交通反則通告制度、いわゆる「青切符」制度が自転車にも適用されます。

青切符は16歳以上の自転車利用者による113種類の違反が対象となります。

主な違反行為・反則金

- ながらスマホ運転 1万2千円
- 二人乗り 3千円
- 信号無視 6千円
- 一時不停止 5千円



詳しくはホームページから



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

ホームページはこちら↑

相模原市教育委員会からのお知らせ



各学校の勤務時間外は、自動応答等による対応が進んでいます。
学校への電話連絡は、先生の勤務時間内をお願いします。

先生の 勤務時間

原則※、平日

朝 8時30分
～ 夕方 5時00分

※学校により、勤務時間は前後します

お電話ありがとうございます。
本日の受付時間は終了しています…



**勤務時間外に
電話がつかない時**
翌日以降の勤務時間内に
改めてご連絡ください。

事件や事故などの緊急時
警察や消防など
専門機関へご連絡ください。

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和8年4月～令和8年5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

※ 4月6日、13日、20日、27日

※ 5月11日、18日、25日

5月4日は祝日（みどりの日）の為お休み

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

4月4日(土)21日(火) / 5月19日(火)

5月2日(土)お休み

土曜日①13:45～②14:10～③14:35～

火曜日①13:45～②14:15～

※火曜日は②14:15～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

4月25日(土) / 5月23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：4/21 5/19



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

4月17日(金) / 5月15日(金)



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

10:30～11:30 ひよこ保育園 (042-762-1015)

【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

☆かふえみそ 毎週火曜日

★コーヒー：一杯100円

4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
5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♪



★ぶらっと上溝演芸会★

日時：4月28日(火)/5月26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：4月18日(土)/5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



※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

4月21日(火)/5月19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 ※4月17日(金)/5月15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

4月16日(木)/5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?



☆健康メイト 毎月第1火曜日

4月7日(火)/5月12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※※

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。

4月20日(月) / 5月18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 4/15(水) / 5/13(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

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4月23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 5月28日)

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会 TEL 042-703-9390

❖深大寺・神代植物公園ウォーキング❖

日 時：令和8年5月14日（木）・・・雨天中止

集合場所：上溝公民館 8時20分集合（16時半頃解散予定）時刻は予定です

内容(コース)：上溝駅(8:40発)＝橋本駅(8:56発)＝京王調布駅(9:24着)～深大寺～神代植物公園～植物公園前バス(14:30発)＝京王調布駅(15:24発)＝上溝駅

持ち物：弁当（途中駅など調達可）、飲み物、タオル、敷物、雨具、歩きやすい靴及び服装・帽子など

参加費：無料 但し交通費（片道約510円）・植物園入園料（65才以上250円）バス代（250円）飲食などは自己負担です。

定 員：25名程度（先着順）

参加対象：上溝公民館区在住の成人

申込み：4月14日（火）～5月2日（土）まで 上溝公民館へ

電話受付：9時～17時（休館日、月曜日及び昼休みを除く）

☎ 042-761-2288

主催 上溝地区健康づくり普及員協議会 共催 上溝公民館



公民館の菜園で土とたわむれ、おいしく頂く！！

春に種を植え付ける『夏の野菜づくり講座』

トマト、ナス、カブ、ジャガイモを予定！

日 時：**令和8年4月25日(土)～9月12日(土)まで(全8回)**

午前9時30分～正午まで

会 場：上溝公民館会議室 保育園前庭

対 象：館区内在住・在勤・在学の方

講 師：栗幸一氏・田口孝平氏（民間地域専門者）

定 員：15名（先着順）

参加費：500円（初回にお預かりします）

申 込：令和8年4月1日（水）～4月21日（火）午後5時まで

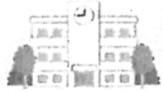
電話または窓口にてお申し込みください。（定員になり次第締め切ります）

※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）

持ち物：長靴、軍手、帽子、飲み物、タオルをご持参ください。

お問い合わせ：上溝公民館 ☎042-761-2288





非常勤介助員



支援の必要な児童生徒の日常生活、
身辺自立の補助・介助等とおして、学校を元気に！ 詳細はこちら↑

- ◆日 額：8,394円（1時間あたり1,399円）以上
+規定に応じて通勤交通費
- ◆勤務場所：相模原市立小・中学校、義務教育学校
- ◆勤務日：学校休業期間を除く、月曜日から金曜日までの週2～3日
（※年に数回、土日祝日勤務を指定する場合があります。）
- ◆勤務時間：午前8時半から午後5時までのうちの1日につき6時間
（途中休憩を除く）
- ◆登録資格：非常勤介助員の職務を理解し、非常勤介助員としてふさわしい資
質を備えた人、児童生徒を補助・介助する体力を有する人

お申し込み・問合せ先 相模原市教育委員会 支援教育課 ☎042-707-7339

刃物研ぎ

【自治パス割引】

3本以上で100円引き

開催予定日： 令和8年5月14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1時まで
 （受付締切：12時30分）

随時センター
会員募集中!!

★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 TEL042-754-1177



昆虫文化を子供たちに伝える会 主催

第18回昆虫講演会



テントウムシの はなし

～テントウムシ博士になろう～

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)/住所/電話番号/メールアドレス
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。

講師 阪本優介

さん

2026
5/16 土
 13:30-15:00
 (受付13:00)

会場

相模原市民会館3階
第1大会議室

(相模原市中央区中央3-13-15)

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

4月1日から受付



対象 どなたでも

定員 120名

会費 ¥500(中学生以下無料)



(有)むし社/日本鑑類学会・誘蛾会/
神奈川県昆虫協会/
NHK「ターウィング来た」に出演。
<放送日：2021年3月28日>
「テントウムシハンドブック」を出版。