

ヘルメットを正しく被ろう！

自転車の交通事故で亡くられた方は、約5割が頭部に致命傷を負っています。
大切な命を守るためにも、ヘルメットを正しく着用しましょう。

ヘルメットの先端が
眉毛のすぐ下に来る
ように水平にかぶり
ましょう。



顎下でバックルを留め、
人差し指が1~2本入る
程度で顎紐を調整しま
しょう。

首を振ってもヘルメット
がぐらつかないことを
確認しましょう。

自転車も 乗れば車の なかまいいり

問い合わせ：中央区役所地域振興課 電話042-769-9801



高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

日にち	会場
令和8年7月10日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年9月11日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対象】おおむね60歳以上=各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896 (公社)かながわ住まいまちづくり協会

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

市民地域清掃



5月30日はポイ捨て禁止条例による「きれいなまちづくりの日」です。
「きれいなまちづくりの日」を中心に「市民地域清掃」にご協力をお願いします。

- ・具体的な実施日・集合時間・集合場所等については、回覧などでご確認ください。
- ・「市民地域清掃のてびき」を、4月中旬より自治会宛に配布しています。
- ・道路側溝に土砂等の堆積があり、清掃が必要な場合は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ 相模原市役所

①ごみの捨て方：資源循環推進課 (Tel.042-769-8245)

②道路側溝清掃：各土木事務所

津久井土木事務所

(津久井地区)

(相模湖地区)

(藤野地区)

(Tel.042-780-1417)

(Tel.042-684-3252)

(Tel.042-687-5512)

緑土木事務所

(城山地区)

(緑区(上記以外))

中央土木事務所(中央区)

南土木事務所(南区)

(Tel.042-783-8151)

(Tel.042-775-8818)

(Tel.042-769-8266)

(Tel.042-749-2213)

さがみはら地域づくり大学 令和8年度受講生募集！

～仲間をつくりながら、地域活動を基礎から学べます～



講座内容・受講料等の詳細はこちら↓

5月募集開始
7月開講

お申込み・お問い合わせは、
ユニコムプラザさがみはらまで
(bono 相模大野サウスモール3F)
☎ 042-701-4370



施設 HP



さがみはら療育説明会

児童発達支援・放課後等デイサービス

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

協力：NPO法人ぴあっと

日時：6月21日(日) 開場10:00～15:00

場所：相模原市産業会館2階展示室

参加費：無料

児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、療育についての説明ブースを用意しています。先輩ママの体験談を聞ける時間や制度や手続きについて聞くことの出来るブースもありますのでお気軽にお越しください！

【問合せ】 さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com





相模原市自治会連合会感謝デー

2026年6月6日(土)、7日(日)、8日(月)

大人(高校生~64歳)	平日 1,000円 土日 1,500円	《営業時間》 平日：10時~17時 (プールのご利用は16時まで) 土日：9時~18時 (プールのご利用は17時まで) ※屋内プール+屋外プール(土日のみ一部オープン) +遊園地のりもの乗り放題
中学生	全日 500円	
小学生	無料	
幼児(3歳~未就学児) シニア(65歳以上)		

「来園日指定チケット」
の事前購入が必要です
購入はこちら!➡



- ※ 来園者の人数分(無料の方を含む)購入が必要となります。
- ※ 来園予定日の7日前の午前0時から購入可能となります。
- ※ 当日現地での販売はございませんのでご了承ください。
- ※ 各日数量限定となっておりますので、上限に達し次第販売を終了いたします。
- ※ ご来園当日は、「来園日指定チケット」を表示できるスマートフォン等をお持ちください。

お知らせ



【入園規制について】東京サマーランドでは、暴力団関係者、入れ墨、タトゥー(シール、ペイントも含む)のある方の入園をお断りしております。園内で判明した場合は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金や補償はいたしません。
 【持ち込み禁止品について】園内へは、ビン・カン類、刃物類、危険物は持ち込みできません。また、それらをお預かりすることもお断りしております。その他の持ち込み禁止物に関しては公式HPをご確認ください。
 東京サマーランドの利用規定や係員の指示に従っていただけない場合など、運営の妨げとなるような行動をとられる方は、速やかに退園していただきます。これに伴う返金・補償はいたしません。

お問い合わせ

東京サマーランド
☎042-558-6511(代)
〒197-0832
東京都あきる野市上代継 600

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和8年5月～令和8年6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

※ 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

※ 6月1日、8日、15日、22日、29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

5月19日(火) / 6月6日(土) / 16日(火)

5月2日(土)お休み

土曜日①13:40～②14:00～③14:30～

火曜日①13:40～②14:00～

※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

5月23日(土) / 6月27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：5/19 6/23



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

5月15日(金) / 6月19日(金)

10:30～11:30

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！

お問い合わせ先

【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

5月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30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：5月26日(火) / 6月23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：5月16日(土) / 6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

5月19日(火)/6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：1,000円
9:00~12:00 ※5月15日(金) / 6月19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

5月21日(木) / 6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

5月12日(火) / 6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※※

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。

5月18日(月) / 6月15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 5/13(水) / 6/10(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

暑さに負けない

介護予防セミナー



- フレイルってご存じですか？
- 日常生活で気を付けるポイント！！
- これからくる暑さに向けて
- コグニサイズで身体を動かしましょう♪

講師に、上溝地域包括支援センターの職員さんをお招きしています。
暑さが本格的になる前に、備えましょう！！

日時：5月29日(金)

10時～12時まで

場 所：上溝公民館 1階大会議室
中央区上溝 7-7-17

事前予約制となります。

5月27日(水)までに、下記へ電話またはE-mailでお申し込みください。

【申込み先】 上溝地区社会福祉協議会 電話 042-703-9390(平日9時～17時)

E-mail: kamimizotiku@sagamiharashishakyo.or.jp

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5月28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

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会 TEL 042-703-9390

- ・ 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 6月25日)

出張！！ぶらっとだがし屋さん♪

番田諏訪面自治会館 に

だがし屋さんがやってきます♪お菓子や・パン・

コロッケなど、10円から150円で販売してい

ます。ぜひ！！遊びに来てください♪



6月20日 土曜日

11時から12時まで！！

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会 TEL 042-703-9390

「は(や)がきスケッチ講座」

上溝公民館文化部事業「美術講座」

日時：**令和8年6月13日(土)** 午前10時～11時30分まで

会場：上溝公民館 2階 コミュニティ室

対象：館区内在住・在勤・在学の方

講師：ギャラリーパスタタイム 店主 加藤忠一氏

定員：20名(先着順)

参加費：500円(教材費：専用ペン、筆、絵具)

持ち物：好きな題材で絵を描いていただきますので、描いてみたい風景や人物の
写真、物(果物、食器)などをご持参ください。

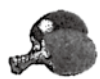
公民館2階からの風景をスケッチして頂くこともできます。

申込：5月12日(火)～6月5日(金) 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)

お問い合わせ：上溝公民館 ☎042-761-2288



楽しみながら健康づくり「卓球教室」

日時：令和8年6月18日(木) 午前10時00分～11時30分

会場：上溝公民館 大会議室 9時半から受付開始

対象：地区に在住・在勤の人 16名(先着順)

持ち物：飲み物、軽い運動が出来る服装・靴を着用

参加費：無料 *自宅検温してからご参加ください。

申込み：5月19日(火) 午前9時より(定員になるまで)

電話受付：上溝公民館 9時～17時 ☎042-761-2288

(休館日、月曜日及び昼休みを除く)

主催：上溝地区健康づくり普及員協議会 共催：上溝公民館

