

回覧上溝情報

発行日 令和8年7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

相模の誇り

上溝夏祭り

令和
八年

宵宮

本宮

7.25 土 26 日

18:00~20:30

14:00~20:30

主催

上溝夏祭り実行委員会

会場：JR上溝駅前～上溝商店街

後援

相模原市・相模原市観光協会・相模原商工会議所
神奈川県・神奈川県観光協会

協力

小田急電鉄(株)・京王電鉄(株)・神奈川中央交通(株)

※本祭典に駐車場のご用意はございません。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

協賛



KAMIMIZO

自転車に乗るなら被ろうヘルメット！



令和5年4月1日から自転車ヘルメット着用が努力義務化されました。

自転車の交通事故で亡くなった方の約6割が頭部のけがによるものです。万が一に備えヘルメットを装着しましょう。



ヘルメットの種類

ヘルメットにもスポーツ型の物や帽子型の物など様々な種類があります。見た目や形・サイズなど、自分に合った物を選びましょう。



お問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

相模原市民文化祭 作品・出演者募集



9月から11月に開催する第77回市民文化祭の作品・出演者を募集します。

募集要項は、各公民館、まちづくりセンター等に配架しております。

各分野の詳細につきましては、募集要項に掲載されている連絡先へお願いいたします。



(募集分野)



各分野の詳細はこちら⇒

【展示募集】写真、絵画(洋画、日本画)、書道、華道、短歌、俳句、カラフルアート展(工芸品、手芸、現代詩など掲載外のジャンルでも幅広く募集)

【出演者募集】吟剣詩舞、民謡、社交ダンス、邦楽演奏、フラダンス、囲碁、カラフルアートフェスティバル(日本舞踊、ピアノ・バンド演奏など掲載外のジャンルでも幅広く募集)

【全体に関する問い合わせ】事務局(相模原市文化振興課) ☎042-769-8202

わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行える人

【内容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日程】8/21(金)、9/25(金)、10/23(金)、11/13(金)、12/18(金)、1/22(金)
2/19(金)、9月～1月に地区事業体験1回

【時間】午前10時～12時30分 【会場】ウェルネスさがみはら

【費用】1200円(材料費など)

【募集人数】24名

【募集期間】7月1日(水)～31日(金)



<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

メール kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送: 〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和8年7月～令和8年8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
7月6日、13日、27日
8月3日、10日、17日、24日、31日
※7月20日は祝日（海の日）の為お休みです



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

7月4日(土)

※7月21日(火)及び8月はお休みになります

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

7月はお休み/ 8月22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：8/18



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

7月17日(金) / 8月21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)

※※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

7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
8月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25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：7月28日(火) / 8月25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：7月18日(土) / 8月15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



はかき
き水
はじめ
ました



※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

7月21日(火) / 8月はお休み
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 ※7月17日(金) / 8月21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

7月16日(木) / 8月20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

7月7日(火) / 8月4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。

7月はお休み / 8月17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 8/12(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7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

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

毎月第4木曜日開催 (次回 8月27日)

- ・ ご自身のスマートフォンをお持ちください

落語会

【出演者】中央大学落語研究会(大学落語の名門!)

【開催日時】 令和8年8月22日(土) 午後1時30分~午後3時

【会場】 上溝公民館 1階大会議室《全席自由》

【定員】 60名(先着順)

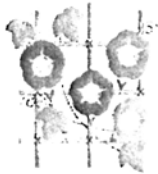
【参加費】 無料

【申込】 7月22日(水)~8月14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



上溝公民館成人講座実行委員会

スパイスカレー講座

8月2日(日)

11:00~13:00(受付10:45~)

場所:上溝公民館 2階 料理実習室(中央区上溝 7-7-17)

講師:Curry&Deli MOGUMOGU 作花 茜氏

内容:最低限のスパイスを使用したチキンカレーと副菜の作り方。

※デモンストレーション形式で、実習は行いません。講師の作ったカレーを実食できます。

定員:12名

参加費:1,000円(当日会場にてお支払い)

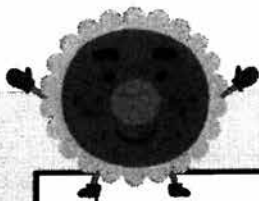
持ち物:筆記用具

申込み:7月11日(土)~7月25日(土)の間に URL もしくは QR コードからお申込みください。

<https://logofom.jp/f/6kGba>

お問い合わせ:上溝公民館(042-761-2288)





小学生 夏期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標にむけて優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催場所
①	7月21日(火)・7月22日(水)・7月23日(木)・7月24日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	7月28日(火)・7月29日(水)・7月30日(木)・7月31日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
③	8月4日(火)・8月5日(水)・8月6日(木)・8月7日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
④	8月18日(火)・8月19日(水)・8月20日(木)・8月21日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所

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

開催時間9時30分～11時30分 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まで

042-753-7373

※英語希望の方は、お申し出下さい。南事務所は英語の開講がありません。

※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。タブレットは利用環境によりご利用いただけない場合がございます。

中学生 夏期(英・数)学習教室

教師経験のある会員が、基礎から応用まで優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催場所
①	7月21日(火)・7月22日(水)・7月23日(木)・7月24日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
②	7月28日(火)・7月29日(水)・7月30日(木)・7月31日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
③	8月4日(火)・8月5日(水)・8月6日(木)・8月7日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所
④	8月18日(火)・8月19日(水)・8月20日(木)・8月21日(金)	中央事務所・南事務所・緑作業所

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

開催時間 14時～16時 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まで

042-753-7373

※英語希望の方は、お申し出下さい。南事務所は英語の開講がありません。

※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。タブレットは利用環境によりご利用いただけない場合がございます。

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
7/28(火)・7/30(木)・8/4(火)・8/7(金)	9:30 ~ 11:30	中央事務所
8/8(土)・8/9(日)・8/11(火)・8/15(土)	9:30 ~ 11:30	南事務所
8/12(水)・8/14(金)・8/17(月)・8/19(水)	9:30 ~ 11:30	中央事務所

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

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2年生 ~ 小学6年生) *小学生のご年齢の方が対象です。

☎ 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。

第6回

リアル昆虫採集体験会 in 相模原

2026年7月25日(土) ~ 26日(日)

会場 城山公民館、近隣の雑木林

申込み

時間 25日：12時～17時
26日：4時～6時

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、以下のお申込み
フォームよりお申込みください。

参加費 子供(4歳～小学生) 4,000円
大人 8,000円
3歳以下の幼児：200円(保険料)
※宿泊費、食事は含まず
※事前に入金していただきます。



受付期間 7月1日～18日

定員 5組(18日前でも定員に達すれば締め切ります)

主催 昆虫文化を子供たちに伝える会

後援 相模原市、相模原市教育委員会、相模原市観光協会、城山観光協会、こどももの会

協賛 (有)むし社、河内椎茸園、(株)ナベル、あかはね動物病院



カブトムシの話

三宅 潔

(昆虫文化を子供たちに
伝える会代表)

バナナトラップを作り
カブトムシを採集します。

夜のライトトラップは
ありません。

宿泊の準備はありません。



<お問い合わせ>

☎ 090-3219-2805 (三宅) または

✉ kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp