

第21回さがみはら市民活動フェスタ

「つなげる 広げる 市民力」

市内で活動しているボランティア団体が、パフォーマンスやブース出展しています(荒天中止)。ご家族で秋の始まりを満喫できるイベントです。

出店ブース

(過去の出店)

- ・焼きそば
- ・具たくさん汁
- ・木工作品実演
- ・文具作り

ほか体験や相談など

パフォーマンス

(過去の出演)

- ・日本太鼓演奏
- ・みんなで盆踊り
- ・ジャズアンサンブル
- ・チアリーディング
- ・よさこい演舞

など

9 月 27 日 (日)

9 : 30 ~ 14 : 30

淵野辺公園へ GO !

【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター

T E L 042-755-5790

E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp



※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

市民活動フェスタ「かき氷ブース」出店情報

出店団体：相模原市自治会連合会

日時：9月27日(日) 9時30分～14時30分

場所：淵野辺公園 中央広場

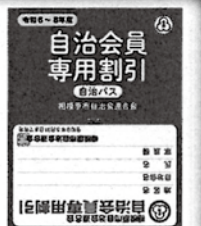
内容：かき氷 1杯100円

(シロップかけ放題)

☆自治パス持参特典☆

自治パス提示で、1杯プレゼント

※他にも良いことが…?



【問合せ先】相模原市自治会連合会 電話 042-753-3419

宅地災害の防止等を目的とした擁壁の改修や崖地の崩落防止工事をお考えの方へ

相模原市宅地防災対策工事助成金制度のお知らせ

対象工事	内容	助成額
防災対策工事	崖崩れの防止を目的とした工事 (擁壁工事など)	対象工事費用の3分の1 (上限 300 万円)
減災対策工事	崖崩れの被害軽減を目的とした工事 (擁壁補強工事、擁壁補修工事 など)	対象工事費用の3分の1 (上限 100 万円)

助成対象となる土地や申請者の条件があります。

※予算に達した時点で受け付け終了。

詳しくは市 HP をご覧になるか、お問い合わせください。

【問合せ】相模原市役所 開発調整課 042(769)6128



— 庭木のお手入れ できていますか? —

住まいや空き家の庭木の管理を怠ると...

- ・ 枝が伸びて通行の妨げや近隣トラブルの原因に
- ・ 大雨や強風で倒木の危険性が増します

自分自身で管理が難しいときは、専門業者に相談

- 安心できる業者に庭木の剪定・伐採を任せたい
- ハチの巣の駆除をすぐに依頼したい

相模原造園協同組合 庭木の剪定などの相談窓口

☎ 042-773-8977 【相談無料】

組合HP

(平日 10 時～15 時 ※水曜日を除く)

ご相談・お見積りは無料／作業費は有料



相模原市 住宅課 042-769-9817

相模原市と相模原造園協同組合は、空家等対策に関する協定を締結し、連携して空き家対策に取り組んでいます。

住まいの庭木の手入れなどでお悩みの方へ 庭木の剪定などの相談窓口

造園業の専門家団体である「相模原造園協同組合」では、空き家などの庭木の剪定・伐採、ハチの巣の除去などに関する所有者からのご相談を無料で受け付けています(作業費は有料)

相模原造園協同組合
(相模原市中央区南新4-10-9)
☎ 042-773-8977
受付時間: 平日 10:00～15:00
※水曜日を除く



造園の専門家へ気軽に相談！

- 庭木の手入れが大変なので、剪定してほしい
- ハチの巣ができたので、駆除を依頼したい
- 空き家になっている庭木を伐採したい

お問い合わせ : 相模原市役所 住宅課
☎ 042-769-9817



9月が高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

消費者トラブルのご相談は

042-775-1770

相模原市消費生活総合センターへ

相談受付時間

月～金: 午前9時～午後4時

(第2・4金曜日は午前9時～午後6時)

土日祝日: 午前9時～正午、午後1時～午後4時

※年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン

局番なし ☎ 188

高齢ドライバーのみなさん

運転前にできる簡単なストレッチをしよう！



令和7年に中央区で発生した交通事故の約4割は、高齢者による事故です。運転操作や安全確認をよりスムーズに行えるよう、運転前に簡単にできるストレッチをしましょう。

ストレッチ方法(参考)

○肩のストレッチ

両肩を耳に近づけるように持ち上げ、ストンと一気におろす(3回)。

○首のストレッチ

首を左右にゆっくり倒したり、回したりする。

○上体のひねり

上体を左右にゆっくりひねり、後方を確認する動き

を意識して3秒キープ(左右3回)

※痛みを感じた場合は無理に動かさないようにしましょう。



問い合わせ 中央区役所地域振興課

電話042-769-9801

令和8年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 1 スマホでチャレンジ！アプリコース

★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

★特別賞「さがみんのとっておき賞」を新設!!

個人部門 2 レポート提出でチャレンジ！コース

★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います

★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部

前期:9月1日~11月30日(抽選12月)

後期:12月1日~令和9年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部

10月1日~12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター 詳しくは市HP

042-770-7777

こちらから→



第23回相模原お店大賞 投票受付中！

＜投票期間：令和8年8月20日(木)～令和8年10月20日(火)＞

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内で小売・飲食、サービス業を営んでいる店舗の中から、地元を愛し、地域貢献に取り組む、相模原市をリードしていくような、個性的で魅力ある店づくりを行っている店舗を表彰する事業です。

投票は①公式ホームページ②Instagram③X(旧Twitter)④郵送・FAXの4種類で行っており、投票頂いた方には、

抽選で総額30万円相当のプレゼントが当たるキャンペーンも実施しています。ぜひ、みなさまの推しのお店にご投票ください！

詳しくは公式ホームページへ！！

<https://sagamihara-omise.com>

【お問合せ】

相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会

TEL: 042-753-8135

Mail: omise@sagamihara-cci.or.jp



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和8年9月～令和8年10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

9月7日、14日、28日

10月5日、19日、26日

※9月21日は祝日（敬老の日）10月12日（スポーツの日）

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

9月5日（土）/15日（火）

10月3日（土）/20日（火）

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

9月26日（土）/10月24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：9/24 10/20



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

9月18日（金）/ 10月16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

9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27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：9月22日(火)／10月27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：9月19日(土)／10月17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
氷
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

9月15日(火) / 10月20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 ※9月18日(金) / 10月16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。

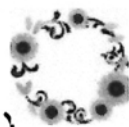
上溝地域包括支援センター

☆ひまわりかふえ

9月17日(木) / 10月15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

9月1日(火) / 10月6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※※

上溝地区敬老事業のお知らせ

上溝地区敬老事業実行委員会では80歳以上（昭和22年4月1日以前生まれ、令和8年6月1日現在上溝地区に住民登録している方）の皆様へ、敬老事業を実施しています。令和8年9月より、民生委員が『敬老祝い品』をお届けいたします。上溝地区敬老事業実行委員会は、上溝地区内（社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、自治会連合会、老人クラブ連合会）で構成されています。

①祝い品配付：9月18日以降に民生委員が祝い品をお届けいたします。
（申し込みは不要です。対象年齢の方へお渡しいたします。）

②地域貢献活動表彰式：11月28日（土）開催の「上溝ふくしまつり」にて表彰いたします。

上溝地区敬老事業実行委員会
（問合せ先 上溝地区社会福祉協議会事務局）
電話 042-703-9390



ぶらっとで

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
などの法的な相談ができます。

9月はお休み／ 10月19日（月）
①14:00～ ②14:30～
③15:00～ ④15:30～
申込〆切：第2水曜日 10/14（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
申込み先：上溝地区社会福祉協議会
電 話：042-703-9390
（平日9時～17時）

スマホ サロン

日時 令和8年9月24日（木）
10時～12時

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10月22日）

問合せ先 上溝地区社会福祉協議会

TEL 042-703-9390



しゅっちょう！だかし屋さん

四ツ谷児童館で開催される「ふれあいの集い」に、ぶらっと上溝で毎月開催している「だかし屋さん」が出店します！



日 時 10月25日(日) 10時～15時

場 所 四ツ谷児童館(上溝2・1・9)

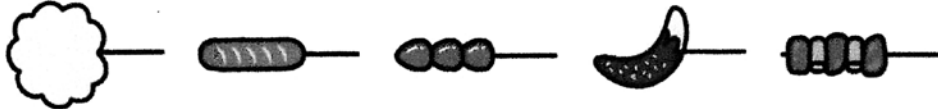


ぜひ、ご家族やお友達と一緒に遊びに来てください♪

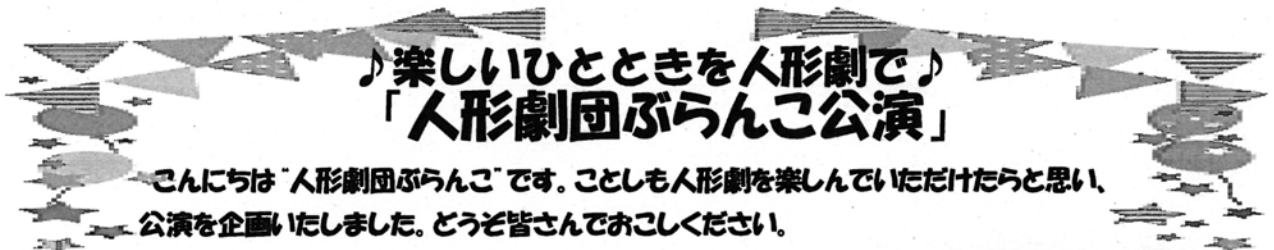


お問合せ先：上溝地区社会福祉協議会
(上溝まちづくりセンター内)

TEL：042-703-9390(平日9時～17時)



令和8年度 障がい者支援ふれあい事業



こんにちは「人形劇団ぶらんこ」です。こども人形劇を楽しんでいただけたらと思い、公演を企画いたしました。どうぞ皆さんでおこしく下さい。

日 時：令和8年10月30日(金) 午前10時30分～11時30分

会 場：上溝公民館 1階 大会議室

対 象：障がいをお持ちの方と介助者

定 員：80名 ※参加費は無料

申 込：9月11日(金)～10月23日(金)午後5時まで

電話または公民館窓口にてお申し込みください(車で来館される場合は台数をお知らせください)

※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)

主 催：人形劇団ぶらんこ ☎042-778-1480 担当 井上

共 催：上溝公民館 ☎042-761-2288 担当 長谷川

★プログラム ○人形劇：三匹のこぶた ○ボードビル：五匹のこぶたとチャールストン/
びっくり・たまげた/ホネホネロック その他



上溝公民館成人講座実行委員会

薬膳講座 体は食べたものでできている ～普段の料理に薬膳を～

10月24日(土)

10:30～12:00(受付10:15～)



場 所: 上溝公民館 2階コミュニティ室

講 師: 第一薬局 薬剤師 菅野宏一氏

内 容: 薬膳の考え方や手軽な薬膳レシピの紹介など

定 員: 30名

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具

とっつきあう出汁の試飲
あります♡

全(五)とび(〇)の
人気講師ー88
あらちがんとん
シニフイレに



申込み: 9月26日(土)～10月23日(金)の間に URL もしくは QR コードからお申込み
ください。 <https://logoform.jp/form/oWjU/1693631>

お問い合わせ: 上溝公民館 (042-761-2288)

上溝公民館文化部事業「歴史講座」

「上溝の歴史を学ぶ」～^{せいぎょうとくせん}誓行徳山 富士講を追って～

上溝のあんなこと、こんなこと、御存じでしたか!?

【講 師】 村田 公男 氏(郷土歴史家)

【開催日時】 令和8年10月24日(土) 午後1時30分～3時30分まで

【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】 30名(先着順)

【参 加 費】 無料

【申 込】 9月15日(火)～10月16日(金)午後5時

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



せんげんじんじゃ
仙 元 神 社



！老若男女！

美・健康講座

参加費
無料

～若さの秘訣は美しさから～

日時

10月22日(木)

午前10時～11時50分
(受付 9時30分～)

会場

上溝公民館 2階 コミュニティ室

(講師：野呂 和美氏 (フィットネスプロデューサー))

内容

- ① 美しい姿勢！
- ② 筋肉を保った体型
- ③ 表情エクササイズ

※血管年齢測定も
あります

持ち物

飲み物、バスタオル(大判)、
タオル、運動のできる服装、
運動靴

定員 **25名**
(先着順受付です)

申込み **9月24日(木)**
午前9時より
(電話かインターネットで)

電話受付
☎ 042-761-2288
(9時～17時
休館日・月曜日及び昼休み除く)

インターネット受付
QRコードより
お申込みください



主催：上溝地区健康づくり普及員協議会

共催：上溝公民館

料理講習会のお知らせ

生活習慣病・フレイル予防講習

～バランスの良い食事をしましょう～



相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガビー

- 【実施日】 9月27日(日)
【時間】 午前10時～12時30分
【場所】 上溝公民館 調理実習室
【費用】 500円
【持ち物】 エプロン 三角巾 筆記用具
マスク
【定員】 12名

内容

減塩 生活習慣病予防について
(フレイル予防)

主食 ご飯
主菜 厚揚げハンバーグ甘酢あん
副菜 彩ごま和え
スイーツ きな粉ゼリー

申し込み受付期間

9月15日(火)～定員に達するまで

申込先 わかな会 (担当：江藤)

Tel 070-6564-7654



【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会
相模原市健康増進課

緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345

地球温暖化防止の講座やイベントを開催しませんか

当協議会では、暮らしの中で実践できる省エネや節電などについてお話しする講座やイベントを実施しています。ぜひ自治会、公民館、こどもセンターなどの事業にご活用ください。講座の時間や内容、費用についてはお気軽に当協議会にお問い合わせください。

映像を通じて分かりやすく説明します。

- ・暮らしの中で実践できる私たちの省エネ
- ・地球温暖化の現状など



工作やカルタを通してお子さんも楽しく参加できる講座です。

- ・ソーラーランタン工作・ソーラークッカー工作
- ・ソーラーオルゴール工作・ジャンボかるた大会
- ・地球温暖化防止クイズなど



協議会のホームページでは地球温暖化について考える動画コンテンツ「みんなのさがぼーチャンネル！」や初級編と上級編が選べる「地球温暖化防止クイズ」を掲載しています。下のQRコードからアクセスしてみてくださいね！



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら



【お問い合わせ】NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会(アースクールさがみはら) 相模原市中央区富士見1-3-41
エコパークさがみはら内 TEL 042-753-9550 メール: info@s-ontaikyou.jp

「クールシェアさがみはら」実施中！

家庭でのエアコン使用を控え公共施設やお店での買い物、イベントなどに参加して涼しく楽しい空間をシェアしましょう！10月31日まで実施します。