



令和6年(2024)
12月1日発行
新磯公民館
広報部



相模原市南区磯部916-3
電話:046-256-1900
FAX:046-256-1901
新磯公民館区の世帯と人口
(令和6年11月1日現在)
世帯6,207/人口13,445

<https://www.sagamihara-kouminkan.jp/araiso-k/>

①
10/4
(金)

②
10/11
(金)

③
10/18
(金)

④
10/25
(金)

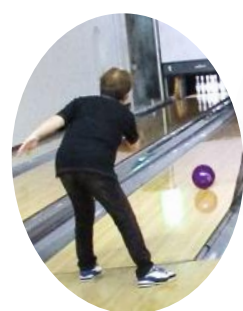
スポーツのつどい

ボウリング教室

協力:相模ファーストレーン

体育部企画

10名の参加者が、ベストスコアを目指しました。3回の練習を経て、最終日の大会では、豪華景品も用意され、高得点が続出しました。参加者の方からは、楽しかった、また参加したい、という声がありました。



ボールの選び方

ボウリングのボールは重いほどピンが倒れやすいが、重すぎるとスピードが出なくなったりします。
選ぶときは穴に親指を入れて、先端が当たるか当たらないかぐらいがベストです。



ボールを投げるときは腕を伸ばすように！



大会入賞者です！

10/19
(土)

市民健康まつりウォーキング

『こどもの国』を思いっきり楽しもう！

体育部企画

運動の秋



秋晴れのウォーキング日和でした

今回は電車移動で玉川学園前から「こどもの国」を目指して歩きました。昭和40年の開園前は旧帝国陸軍の弾薬製造所として利用されており、その遺構が今でも残っています。有名建築家の手がけた作品や紅葉スポットとともに、大人も十分に楽しむことができました。



これバランスが難しい！



『れんげ楽級』とは、新磯地区に住む60歳以上の方を対象に、自主的に企画運営を行い学び・集いの場。今年度は9月26日から11月21日まで全9回を実施しました。



れんげ楽級

令和6年度

学びの秋



第5回

10/24 『社会見学』・花菜ガーデン・寒川神社



併設されるレストランにて、ランチの後は、千六百年の歴史を持つ相模一之宮・寒川神社を参拝。七五三を祝う方々も多く、華やかな境内でした。

バスに乗り会話も弾む中、平塚花菜ガーデンに到着です。秋の薔薇が素晴らしく、周りの山々や青空と相まって、絵画書の中のような景色を堪能しました。



見晴らし台からの眺望

第3回

10/10 『高齢者と交通安全』

自転車に乗るとき

- ①ヘルメットをかぶりましょう
- ②ながら運転はやめましょう
- ③自転車は左側通行ですよー
- ④飲酒運転は禁止です！



南警察署の警察官からのお話を真剣に聞きました



高齢者ならではの事故の主な原因は、目・耳の衰えと、身体の硬さだとか。講義の合間には、歌に合わせた体操も行い、硬い身体をほぐしました。公民館前の制限速度は30kmです。来館の際は、ゆっくりいってくださーいね。

第1回

9/26 『開級式』 コグニサイズ



「コグニサイズの一例」「あなたがたどこさどこさひこさひこさ」の歌に合わせて、1回目の「さ」は右隣、次の「さ」は左隣の方の膝をたたきを繰り返します。

学級生は総勢39名。「久しぶり」と、「初めまして」が入り混じる緊張の時間でしたが、開級式後の「コグニサイズ」でみんな大笑い！一気に場の雰囲気緩和されました。



5班に分かれて学級の始まりです

第6回

10/31 『凧づくりに挑戦』



下絵に色を塗る作業

新磯の大風！その歴史は百九十年を超えるものだとか。今回はミニ凧づくりに挑戦！大風保存会の講師から骨組や、糸結びの特徴を学んだ後、マイ風作り。題字の色



糸を結び上から9cmに揃える

をしつかり塗る人、擦れ具合を残す人、個性の表れるところとなりました。講師の方々のご指導の下、皆さん見事完成！大満足の出来栄でした。

第4回

10/17 『食と健康』



日頃の食事や運動が大事です



1食の目安は手のひらサイズに

生活習慣病を起因とする動脈硬化が死因の51%を占めますが、食事や運動で改善されるとなれば、食事内容は本当に気を付けたいですね。1日3食。主菜の肉や魚の量の目安は手のひらの大きさ。1日6杯の水やお茶を飲むこと。味噌汁や漬物の塩分に注意。さあ、まずひとつから始めましょう！

第2回

10/3 『健康講座』 歌唱



学級生と同年代に生まれた歌を中心に11曲を歌いました。歌の背景なども学び、その歌が身近に感じられました。初めは小さかった歌声も、先生のピアノ伴奏にのり、次第に大きなものに。途中手遊びも交え、終わるころには、皆さんすっきりとした表情になりました。

9/8 (日)

親子クッキング教室

企画：文化部

何個持って帰るのかな？



食欲の秋



生地をカップに入れるのは難しいね

親子8組、合計20名の参加で、『米粉を使ったカップシフォンケーキ』を作りました。まずは泡立てです。泡立て器を親子でリレーして、生地を仕上げました。型に入れるときは、外にこぼれてしまうこともありましたが、大丈夫。きれいに焼き上がりました。クッキーとチョコペンで、飾りつけ、ハロウィン仕様のかわいいカップケーキが出来上がりました。



ハロウィンの絵を描きました

お父さんの分はあるかい？



塩分はこのくらいでよかったのね

キーワードは「減塩」です。家庭から持参した味噌汁の塩分測定を行い、健康に配慮した味付けについて学びました。料理実習では塩分に配慮した坦々豆乳鍋。食塩不使用のうどん。ごま油の香りを生かしたナムルにデザートのケーキ。初対面の方とも和気あいあい。賑やかな雰囲気の中、おいしく料理を楽しみました。



新磯
通信

新磯の縁の下の力持ち

新磯小学校おやじの会

赤旗の設置協力

大募集！
一緒に楽しみ
ましょう。

発足から20年、子どもたちと遊びたいというお父さんやお母さんが集まって、紙飛行機、ドッチビーなどを先生方にも参加いただきながら楽しんできました。ここ数年は開催できておらず、寂しいです。ぜひ、たくさんのお父さん、お母さんにお集まりいただきたいです！

新磯公民館事業のお手伝いや、小学校運動会のボランティア、危険箇所の赤旗設置協力、そんなあれこれと一緒に楽しんでもくれる会員を募集中です。



新磯小学校運動会ボランティア

今後の事業案内
ご来館お待ちしております

クリスマスイルミネーション

12月7日(土)～25日(水)

午後4時から午後9時まで点灯します。お楽しみに！

子どもまつり

作品展示・・・12月8日(日)～14日(土)

模擬店・・・12月15日(日)※

子どもたちによる元気いっぱい作品展示をご覧ください。※入場は事前申込制(小学生のみ)です。

ママ★ラボ(家庭教育講座)(全5回)

令和7年2月5日(水)～3月5日(水)

子育て中に感じる疑問や悩みを抱え込んでいませんか？公民館で発散しましょう！

お父さん、出番ですよ！(全4回)

令和7年2月8日(土)～3月1日(土)

お子さんと一緒に、モルックやドローン、eスポーツを楽しんで見ませんか。

新磯公民館文化祭

令和7年2月14日(金)～16日(日)

公民館利用サークル・団体や公民館専門部、地域団体などの1年間の活動成果発表の場として、開催します。

■各事業の詳細は、公民館にある
ポスターやチラシをご覧ください。

図書室Days



◆年末年始のお知らせ

・12/28(土)～1/3(金)は、お休みとなります。

・12/14(土)～27(金)は、貸出期間が3週間になります。
この機会にぜひご利用ください。

休室期間中は、館外備え付けの返却ポストをご利用いただけます。(ただし、返却処理は1/4(土)になります。)

◆臨時休室のお知らせ

・2/12(水)～2/25(火)は、システム機器更新のためお休みとなります。期間中はご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

・1/29(水)～2/11(火)は、貸出期間が4週間になります。

・休室期間中は、館外備え付けの返却ポストをご利用ください。(ただし、返却処理は2/26(水)になります。)

◆図書館ホームページ休止のお知らせ

・2/14(金)～2/25(火)は、システム機器更新のため図書館ホームページも休止となります。ご注意ください。
(図書館電子書籍サービスは休止期間中も利用できます。)

図書室開室カレンダー

■はお休みです
開室時間 午前10時～午後5時
(お昼休みはありません。)

編集後記



今年の夏は暑かった。
季節の変化に体がついていけない「秋バテ」
がふえているそうです。よく食べ、よく休ん
で健康に暮らしましょう。

M・H

12月	令和7年 1月	2月	3月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1	1
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
29 30 31	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
			30 31