

館報No.222号

ひかりがおか

発行日 令和6年10月1日
 発行 相模原市立光が丘公民館
 住所 相模原市中央区並木4-7-9
 電話 042-756-1117
 光が丘公民館区(光が丘・並木・青葉・緑が丘)
 人口 16,390(男8,108 女8,282)
 世帯 7,708 (R6.9.1現在)



ホームページは

相模原市立光が丘公民館

検索

きらきらが見つかるよ

光が丘 you-友学級

毎日笑顔で楽しい人生

高齢者学級

～学級生募集～ (写真は過去の公民館事業の様子)

開級式

学級生の顔見せとこれからについて



交通ルール

自転車に乗る時のルールについて



ボッチャ

ルール説明や競技



歌を歌う

いろいろな歌をみんなと一緒に



スマホ教室

地図の見方、LINEの操作について



日程：令和6年10月31日(木)から令和7年1月16日(木)まで延べ10回

申込み：令和6年10月10日(木)から10月24日(木) [10月14日(月)・15日(火)を除く]
午前9時から午後5時(正午から午後1時を除く)に公民館窓口で参加費を添えて

定員：20名

※学級の詳細はチラシをご覧ください



成人学級 大人の夢スクール
 毎日どこかで起る自然災害、我が身に振りかかるかもしれない。それに対応する知識と技、大丈夫かしらと心配になりました。大きなテーマは『防災』。自分と大切な家族、仲間を守る事を目標に、また、内面的な心とからだの健康についても学ぶことに。
 今年度は5月9日から6月27日まで全8回の開催でした。期間を通して全講座参加する学級生の他に、公開講座を4回設けました。公開講座は大変好評で4講座で延べ76名の参加がありました。学んだ事をしっかり意識して、いざという時の糧にしたいものです。



VRゴーグルを用いた防災体験



夏休みのつどい
 今年も受付の1時間前から行列ができるほどで、キャンセル待ちが出た体験もあつたため定員を増やすなど希望に沿うよう努めました。
 7月24日のバス社会見学は町田市バイオエネルギーセンターです。ごみ処理以外に生ごみ発酵で得たバイオガスに含まれるメタンガスでの発電、太陽光発電、風力発電を行っています。こども達は説明に聞き入り、メモを取り、エコクイズに挑戦し学びの半日を過ごしました。

夏休みのつどい



8月18日の「公民館であそんじゃおっ!」では、本格的な茶道体験でお抹茶とお菓子を美味しく頂き、モルックでは50点をめざして駆け引きなど頭脳プレイを楽しみました。工作コーナーでは出来立ての『くるくるレインボー』(左の写真)を回した笑顔がとても素敵でした。

7月26日の料理体験は相模原弥栄高校を訪問し、生活デザイン部の先生、生徒さんに教わりながら、バター作り、どら焼き作りを体験し、試食もできて良い思い出になりました。
 7月31日は緑が丘中学校科学部の先生、生徒さんによるわくわく実験室を行いました。段ボール箱の空気砲やカラフルなスライム作りなどを通して、科学の面白さを体験しました。

7月26日の料理体験は相模原弥栄高校を訪問し、生活デザイン部の先生、生徒さんに教わりながら、バター作り、どら焼き作りを体験し、試食もできて良い思い出になりました。



地域探訪
 ふれあいいきいきサロン④
 「並木四丁目いきいきサロン」
 7月27日、小林教利氏が代表をされている並木四丁目いきいきサロンを訪問しました。23年間続くこちらのサロンでは、毎月第4土曜日の午後2時から集まり、お茶を飲みながら会話を楽しんでいます。桜のお花見やクリスマス会などのイベントもあるそうです。
 参加の皆さんは「サロンは楽しいし、たがいに顔を見て会話をすることは幸せです。」「皆さんのお話を聞くことは自分のためにもなっています。」「とおっしゃっていました。」



令和6年10月～令和7年1月までの事業予定

10月
 5日(土)・6日(日) 文化展
 12日(土) 秋のコンサート☆サザンおーどスターズ☆ (サザンオールスターズのカバーバンド)
 13日(日) あそびましよう(※)
 27日(日) ペタンク大会

11月
 9日(土) 生活応援講座① (北里大学薬学部附属薬用植物園の館外学習)
 10日(日) あそびましよう(※)
 24日(日) 光が丘公民館大掃除

12月
 1日(日) 光が丘こどもまつり(下記参照)
 8日(日) あそびましよう(※)
 15日(日) クリスマスコーラス

1月
 12日(日) あそびましよう(※)
 16日(木) 生活応援講座② (気象庁気象科学館他の社会見学)
 18日(土) 親子で見る星空観望会
 25日(土) 畳の上の健康体操
 26日(日) 体と健康を考える講座

(※)は「ファミリーバドミントンとポッチャであそびましよう」の略(4面参照)

申込み受付は終了している場合があります。光が丘公民館にお問合せください。

あそびに来てね!
12月1日(日)
光が丘こどもまつり

楽しいおまつりになるように実行委員が準備をしています。(写真は昨年度のものです)

詳細は、チラシをご覧ください

講座の中から もってだし
 夏休みのつどいの社会見学から出題
 町田市バイオエネルギーセンターでは生ごみ発酵で得たバイオガスに含まれる○○○ガスを燃やして発電することにより温室効果ガス排出を抑制しています。○○○は次のうちどれでしょう。
 ① メタン ② ブタン ③ ボタン

光が丘公民館LINE@



で友達追加!

光が丘公民館X(旧Twitter)



でフォロー!

運動不足解消⁽¹³⁾



コロナ禍で始めた運動不足解消（散歩コース紹介）の企画、今号は猛暑の中の散歩から「室内でポッチャ」に変更しました。
 運動不足解消の企画を館報編集委員として休まずに頑張ります。
 最近は認知症予防に脳トレより筋トレと言われていています。体を動かして筋力が衰えないようにすることは、脳の活性化にもつながり大事なことです。



体育部では、10月から2月まで、毎月第2日曜日午前9時30分から光が丘小学校体育館で、『ファミリーバドミントンとポッチャであそびましょう』という事業を行っています。申込み無しで当日参加できます。初心者の方でもとても簡単なので、勝負に一喜一憂してみませんか。お気軽に奮ってご参加ください。

図書室情報



10/27~11/9は読書週間です。

新たな本と出会えるチャンス！
 お気軽に図書室をご利用ください。

今回のおすすめ図書は...

大人の本

「きよのお江戸料理日記」シリーズ
 「おいしい旅」や「時代小説」など、人気の多数著者の「アンソロジー」シリーズも続々入荷！お気に入りの作家さんが見つかるかも...?

実用本

「多摩ハイク」
 「あした 志麻さん！ お且かけレシビ°100」
 材料別「〇〇あったらコレつくろ！」シリーズ多数入荷中！

子どもの本

「ハロウィンばんとう」
 ちょっとこわ〜い絵本も入荷しています！

返却ボックスにご自宅の本が入っていることがありますので、気をつけてください。

編集後記

気候変動のためか春と思えばすぐ夏とは、秋もつかの間で過ぎていく、猛暑日数が更新され、聞きなれない線状降水帯も各地で日常化している。そんなものかと、意に介さない方もいますが、それでも、こまめに水分補給、そして災害対策を心がけましょう。

とってだしの答え ①

3月の公民館まつりに向けて、ブックフェア用の本も常時受付中です。不要な本のリサイクルにご活用ください。