



来て!見て!体験! 上溝健康まつり

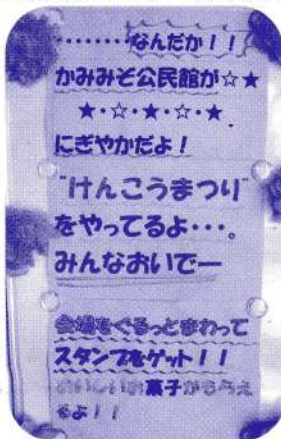
6月2日(日)



午前中一杯、上溝公民館・上溝小学校体育館を会場に、197名の方に、9つのバラエティにとんだコースを体験する【スタンプラリー】を楽しんでいただきました♪
皆さん、参加賞をもらってニコリ♪



エアロビクス



剣道



体力測定:ピンポン玉移し



ちびっ子『魚つり』広場



ラダーゲッター



モルック

スタンプラリーの内容(運営団体) (順不同)

エアロビクス(エアロチーム)、ラダーゲッター・輪投げ(市レクリエーション協会)、体力測定(健康づくり普及員協議会)、モルック(公民館体育部)、ちびっ子魚つり広場(青少年指導委員)、いきいき百歳体操等(上溝地域包括支援センター 他)、少林寺拳法(相模原上溝スポーツ少年団)、ファミリーバドミントン(スポーツ推進委員)、剣道(上溝剣友会)

本部受付(子ども会育成連絡協議会・JL)

初夏の江の島ウォーキング

5月16日(木)



①



②



③



④

小田急片瀬江ノ島駅①→江の島弁天橋→弁財天仲見世通り②→エスカー→江島神社→江の島シーキャンドル→江の島岩屋③→稚児が淵④と、総勢25名、坂道もタツプリ歩き、気持ち良い初夏の日を楽しみました\(^o^)/

公民館専門部員の皆さんです

公民館と地域を支える力

令和6年度上溝公民館専門部の委員と利用者協議会役員の皆さんです。上溝地区住民の声を公民館に反映させ、住民の皆様の声に耳を傾け、地域に必要な公民館事業を目指し活動しています。

※は市から委嘱されているスポーツ推進委員、青少年指導委員の皆さんです。○印は新任のかたがたです。(敬称略)

☆体育部☆(28)

田口 孝平 後藤 優一 ○中村 岳史 大谷 義郎 ○大越 妙子 渡邊 豊 ○木村 春幸 ○成田 悦子
○飯田 秀太郎 ○芳賀 宗夫 ○清田 英孝 小嶋 清 ○竹川 浩司 ○高澤 一男 ○上杉 聖子 平澤 清孝 渡部 俊明
○田所 裕康 山下 晶子 ○※市丸 克己 ※井上 和広 ※亀谷 恵美子 ※早乙女 義明 ※安藤 政彦 ※森 弥 ※佐々木 新悟
※市毛 達雄 ※阿部 光子

☆青少年部☆(14)

○高瀬 宏美 松永 茂樹 ○中川 弥生 ○野口 利恵 ○三留 忠弘 久保 裕次 中島 今子 森 繁之 佐藤 三枝 石井 朋子
※亀谷 恵美子 ※市丸 克己 ※鈴木 洋子 ※吉田 知美

☆文化部☆(7)

阿川 伸子 大山 泰子 中島 今子 雲 幸一 田口 孝平 内田 健一 吾郷 由美子

☆館報編集部☆(5)

皆川 由美子 渡部 俊明 村口 弘明 三秋 尚子 相田 友治

公民館利用者団体協議会運営委員の皆さんです

上溝公民館を拠点に登録し活動するサークル、団体が組織する協議会です。「館内大清掃」、「公民館まつり」の運営を行います。

遠山 裕紀子 浜野 千鶴子 山田 めぐみ 佐々木 真知子 井上 美由紀 梅本 弘江
友添 笑子 廣田 悦子 金杉 美佐子 橋口 美津子 村上 多計男 秋山 道代 渡部 静江

上溝公民館は今年で75周年を迎えます。



75年間上溝の社会教育施設として地域の皆様と一緒に大きく成長することができました。ここからは、過去の歴史を礎に上溝地域の未来に向け、地域の皆様と一緒に歩みを進めていきましょう。



わくわくが止まらない

《青少年部》

地域の子どもの好奇心をくすぐるような事業を実施しています

《体育部》

健康まつり、上レク・ふるさとまつりやファミリーバドミントン他多くの事業を実施中

《文化部》

時代や社会情勢の変化の中で地域の皆様に伝えたい項目に特化して実施中

《館報編集部》

公民館事業すべて取材し館報に仕上げています

《なごみ学級 (高齢者学級)》

日々の生活の中で高齢者の生きがいを求める学習

《女性学級》

女性ならではのしなやかな学びを実施しています

《成人学級》

絶賛、開級に向け準備を進めています。ご期待！

《利用者団体協議会》

上溝公民館登録サークル団体すべてで構成されています



地域を繋ぐ上溝公民館

よろしくお願いします

4月からの職員異動

ありがとうございました

上溝へ来られたお二人

他部門へ異動されたお二人



笹野代理

消防局からの異動となりました。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

西村主事

大沢公民館から異動してきました西村と申します。皆様どうぞよろしくお願いいたします。



☆☆七夕飾りづくりのつと ☆☆☆

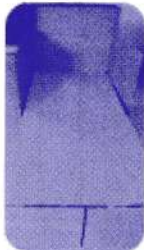
6月15日(土)



上溝公民館大会議室にて、親御さんも含め40人ほどの小学生が参加して、折り紙で織り姫、彦星、吹き流し、短冊などを作りました。ハサミで切ったり、ノリで貼ったり、短冊には『パティシエになりたい』『サッカー選手になりたい』など、可愛い願い事が書いてありました。みんな「お家に飾る～」と、笑顔で作品をもち帰りました。公民館の1F階段にも飾りました。

地震に備える「防災講座」7月7日(日)

能登半島地震で、避難所での生活や破壊された家の処分が話題になる中、上溝地区在住「防災マイスター」蓮池氏・中村氏から、「段ボールベッド」「マンホールトイレ」や「さがみはら防災ガイドブック」について学習し、今後の地震に備えました。



←段ボールベッド マンホールトイレ→

アイマススキマ体操 3月8日(金)

3月8日(金)



文化部の健康講座。講師は、JA 神奈川厚生連保健福祉センター 保健師 富永尚子氏。椅子に座って足踏み、タオル体操(坐位)、アイマススキマ体操等を楽しみました。

ファミリーバドミントン 5月12日(日)

ニュースポーツ講習会

モルック 6月30日(日)



公民館体育部・スポーツ推進委員が担当する【ファミリーバドミントン講習会】・【モルック講習会】が、にぎやかに行われました。子どもから高齢者まで楽しめるニュースポーツで、今後も継続して行います。あなたも是非、常連さんに・・・お待ちしております！

前期バレーボール大会

6月16日(日)



毎回、白熱したプレーが繰り広げられる中でも、互いの親睦が深められるこの大会。帰る時には体育館も心も綺麗になって。優勝は上溝チーム、準優勝は古山チーム、第3位新宿チームでした。

春季ソフトボール大会

4月14日(日)



恒例のソフトボール大会。各チーム、メンバー集めに苦慮しながらも、チーム同士の親睦を深められる大会となりました。優勝は昭和電線チーム、準優勝は田尻チームでした。

公民館 掲示板

●お問い合わせ・申し込み●
上溝公民館 ☎042-761-2288

※申し込みの窓口は、9時～17時
(12時～13時、月曜日と祝日の翌日を除く)

令和6年度 上溝公民館年間事業予定 (8月～12月)

月	学習・文化事業	体育事業	青少年事業	館報	その他
8	24 (土) 歴史講座 上溝まつりとお囃子の歴史を学ぶ		3 (土) 親子de スポーツ体験	304号 発行	
9	7 (土) 防災講座第2弾 災害時を想定し防災食を作る	1 (日) ファミリーバドミントン体験会③			
10	5 (土) 酒粕を使った 簡単酒まんじゅう作り	20 (日) 上レク・ふるさとまつり 27 (日) 秋季ソフトボール大会 27 (日) グラウンドゴルフ講習会			
11	10 (日) 17 (日) 文学講座 新古今和歌集	10 (日) グラウンド・ゴルフ大会 ★秋のウォーキング 24 (日) ファミリーバドミントン体験会④	23 (土) みぞっ子ランド		
12	7 (土) 公民館を考える講座	1 (日) 後期バレーボール大会 8 (日) ファミリーバドミントン体験会⑤	15 (日) クリスマスの つどい	305号 発行	7 (土) 大掃除

※実施日・名称・内容等を変更する場合があります。最新情報は、毎月発行される「地域情報紙」、毎月発信している「上溝公民館ホームページ」でお知らせします。 ★…共催事業 ☆…協力事業

《上溝女性学級開催中》

“公開講座”の参加者を募集。

[開催日時] 8月29日 (木)

10:00～正午

[内 容] 「基本のスキンケアと
メイクアップ方法」

[講 師] 阿部 洋子氏
資生堂ジャパンソーシャル
エリアパートナー

[定 員] 10名

[申込方法] 上溝公民館に直接申し込んで
ください。

《上溝なごみ学級 (高齢者学級)》

高めよう！健康と生活
～できることは自分で～

[日 時] 10月1日 (火)～

11月26日 (火)

原則13:30～15:30

[定 員] 30名

(応募者多数の場合は抽選です。)

[内 容] 落語・人形浄瑠璃・音楽鑑賞、
葉の講座、包括支援センターの
講座、ラダーゲッター、
防災講座、川越への社会見学
などもりだくさん！

[対 象] 上溝地区在住の60歳以上の方

[参加費] 3,000円 (社会見学参加費)

[申 込] 8月23日 (金)～31日 (土)

9:00～15:00窓口にて受付。

※正午～13:00、月曜日、

祝日の翌日を除く

《歴史講座》

[開催日時] 8月24日 (土) 13:30～

[内 容] 上溝まつりの歴史とお囃子
大会議室でお囃子実演

[講 師] 廣瀬 隆氏と五部会のかた

《第2弾防災講座「防災食を体験」》

[開催日時] 9月7日 (土) 9:00～正午

[内 容] 災害の状況に合わせた
防災食を作ります。

[講 師] 蓬原 泉氏

《文学講座》

[開催日時] 11月10日 (日) 17日 (日)

[開催時間] 10:00～正午

[内 容] 徒然草

[講 師] 門倉 正二氏

《館報発行月変更のお知らせ》

令和6年度の館報発行は8/1、12/1、2/1、3/31 発行になります。

《大掃除のお知らせ》

公民館大掃除の日程12月7日 (土) です。詳細は追ってお知らせします。



《公民館を考える講座》

[開催日時] 12月7日 (土) 13:30～

[内 容] 76年目に向け上溝公民館の
果たす役割って何だろう？

[講 師] 白石 卓之氏

【図書室コーナー】

《図書室この1冊》



「九十歳。何がめでたい」
著 者 佐藤愛子
出版社 小学館

一図書室からお知らせ一

図書室は3階です。
(エレベーターをご利用ください。)

利用時間 10:00～17:00

貸出冊数 1人10冊まで2週間。

休 室 日 第2木曜日、毎週月曜日

貸出券作成は住所を証明する
書類 (免許証、保険証等) を
お持ちください。読みたい
本のリクエストもできます。
是非ご利用ください。

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

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

(注) ○印の日はお休みです。

編集後記

新年度が始まりました。館報
かみぞを通して少しでも多く
の情報を皆さんにお伝えできた
と思っています。

暑さに負けないよう体調管理
に気をつけて元気に過ごしま
しょう。(みなちゃん)

