

## 第135号

発行日 令和7年12月15日  
 発 行 相模原市立陽光台公民館  
 住 所 相模原市中央区陽光台5-6-1  
 電 話 042-755-3451

陽光台の人口と世帯  
 (令和7年10月1日現在)  
 人 口 9,887人  
 世帯数 4,769世帯

陽光台  
公民館  
H.P.



# ようこうだい

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

## 陽光台子どもまつり

えがおでみらいにつなぐ陽光台～おもいでをのこそう～



プラバン工作



空気砲



bingo大会

10月26日（日）青少年部主催の  
 青少年部  
 陽光台子どもまつり「えがおでみらい  
 につなぐ陽光台～おもいでをのこ  
 そう～」が開催されました。  
 子ども実行委員の女子4名が8月から準備  
 を始め開催にこぎつけました。  
 大会議室では緑が丘中学校の科学部13名が、  
 空気砲やスライムづくり、紙飛行機の実演を行  
 い小学生と一緒に楽しい時間を過ごしました。

他にもプラバン等の工作コーナーや、輪  
 投げや射的、また、ポップコーン、豚汁等  
 の模擬店も多々あり、悪天候にもかかわら  
 ず、延べ400名ほどが来館されました。  
 最後は大会議室でbingo大会が行われ、  
 小学生200名ほどが集まり、当たり番号が読  
 み上げられるたびに大歓声が沸き起り、  
 大盛り上がりの子どもまつりとなりまし  
 た。



開会式



模擬店コーナー

「ヨガ教室」が8月17日(日)、24日(日)に公民館大會議室にて開催されました。定員20名の人気のイベントで、講師はヨガインストラクターの望月美香さんです。

正座から始まり膝を伸ばし、膝の皿を回し、順番に全身をほぐしていくうちに、身体が目覚めていくようになります。ゆるやかな動きなのに結構な運動量で自身の体の硬さに驚きました。自然体で全行程を終えた後、仰向けになり、体の各部位を意識しながら力を抜いて、重力を感じながら瞑想、そして徐々に身体が元に戻ります。最後

なゆつたりとした時間を得て、参加者がこの講座を満足している雰囲気が伝わってきました。



両手で足先をつかみ・・・・

ラクターの望月美香さんです。正座から始まり膝を伸ばし、膝の皿を回し、順番に全身をほぐしていくうちに、身体が目覚めていくようになります。ゆるやかな動きなのに結構な運動量で自身の体の硬さに驚きました。自然体で全行程を終えた後、仰向けになり、体の各部位を意識しながら力を抜いて、重力を感じながら瞑想、そして徐々に身体が元に戻ります。最後



## ヨガ教室



今年は夏の猛暑で、昨年度よりお芋が少し小さなものでしたが、子ども達は一生懸命さわない様に大事に大事に掘っていました。自分で掘ったさつまいも



一生懸命に掘ります

は、子ども達にとって格別美味しいものとなるでしょう!

スリッパ卓球を通して、地域の方々と楽しく交流を深められた一日となりました。

優勝：ルミナスチーム  
(陽光台)

今年は小学生や中学生の参加もあり、和やかなムードの中でも真剣勝負を楽しんでいました。優勝はルミナスチーム(陽光台)でした。



ラリーは続く

9月28日(日)に体育部主催の「ファミリーバドミントン大会」が光が丘公民館と共催で開催されました。陽光台地区、光が丘地区から各8チームずつの参加です。



## さつまいも掘り 体験教室

10月12日(日)に青少年部主催の「さつまいも掘り体験教室」が開催されました。大人21名、子ども5名、総36名を運営している相模原市まちみどり公社の職員から、さつまいもについて説明を受けた後、早速みんなで芋ほり開始!

一人ひとり数ある中から自分にあったスリッパを選び、練習を開始。始めはうまく球を打ち返せず苦戦している様子もありましたが、徐々にコツを掴み、ラリーが続くようになりました。練習後、子どもたち



## スリッパ卓球大会

8月31日(日)体育部主催の「スリッパ卓球大会」が開催されました。大人21名、子ども5名、総26名が参加。

一人ひとり数ある中から自分にあ



ちびっこ対決

1試合4分、11ポイント先取のルールのもと、各チーム優勝を目指して熱い戦いが繰り広げられました。

卓球ラケットつながらの鋭いスマッシュを決める参加者もいて、会場内は歓声や応援の声で大いに盛り上がっていました。大会終了後には、

「初めて参加したが、すごく楽しかった」「皆さんとお話しでき、有意義で楽しい時間だった」「次回も参加したい」など、参加者たちは笑顔で語っていました。

スリッパ卓球を通して、地域の方々と楽しく交流を深められた一日となりました。



## ハミニーバドミントン大会



## そば打ち体験教室

11月1日（土）文化部主催の「そば打ち体験教室」が開催されました。

講師は昨年度に引き続き、蕎麦打ち

クラブの皆さんです。

均等に切っていきます



初めての参加者も多く、工程の細かい注意点や微調整を受けながら熱心に作業していました。想像を超える難しさや奥深さ、繊細さ、高度な技術に「先生が居なかつたらできない」と、驚き感心しながらも全員が完成させました。

先生自作のだしづゆも企業秘密級で「美味しい！」の連発。自分たちで作った格別の蕎麦に笑顔で舌鼓を打っていました。

9月7日（日）、21日（日）の2回に渡り、文化部主催の「文学講座～百人一首の世界～」が開催されました。講師は文学研究家の栗原一郎先生です。源氏物語、枕草子に引き続き、3回目の文学講座の開催です。

1日目は百人一首の成立や、和歌の表現技法について学び、2日目は



お話をとても面白く



## 百人一首の世界

次回も楽しみにしているという声をいただきました。



### すてきな出会い 楽しい仲間

9月13日（土）～10月24日

（金）の期間で、陽光台高齢者学級「はつらつ学級」が開催されました。

今年のテーマは「すてきな出会い 楽しい仲間～作ろう仲間 増やそう

体験～」です。

学級生36名で、雅楽鑑賞や健康体操、富士山レーダードーム館への社

操、元気な走破することができます。



## いきいきオーキング

11月7日（金）陽光台地区健康づくり普及員協議会主催の「いきいきウォーキング」が開催されました。

秋の好天に恵まれ、17名の参加者の方々は公民館から麻布大学までの約4キロの道のりを1時間少々かけて元気に走破することができました。

キャンパス内にある「いのちの博物館」では、貴重な動物の骨格標本

や人間と動物の骨格の違いが生きための知恵で変化したことなどを学びました。



昼食はキャンパス内にあるサロン（食堂）で学生気分を味わいながら食べました。参加された方々からは「大学のキャンパスに興味があつた」「大学のキャンパスに興味があつた」とがきました。

会見学等、充実した全8回のプログラムを皆で楽しみ、仲間を増やすことができました。

