

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



ビンゴ大会

青少年部
10月26日(日) 青少年部主催の
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。
最後は大会議室でビンゴ大会が行われ、
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こり、
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

「ヨガ教室」が8月17日(日)、24日(日)に公民館大会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きます。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、重力を感じられるまでに瞑想、そして徐々に身体が目覚めていくように元に戻す。最後



両手で足先をつかみ・・・

に座禅を組んで終了です。その流れを皆さんは静かに真剣に行っていました。あわただしい日々の中こんなゆっ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



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。

畑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



一生懸命に掘ります

今年は夏の猛暑で、昨年度よりお芋が少し小さいものでしたが、子ども達は一生懸命さつまいもが折れてしま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、総勢26名が参加。

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っていきました。練習後、子どもチ



ちびっこ対決

ーム、大人は5チームに分かれ、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。卓球ラケットさながらの鋭いスマ

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」「皆さんとお話ができ、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。



ファミリーバドミントン大会

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。



ラリーは続く

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。



優勝：ルミナスチーム
(陽光台)



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「先生が居なかったらできない」と、驚き感心しながらも全員が完成させました。

先生自作のだしつゆも企業秘密級で「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。

「いやあ、楽しかった!!」参加者からのこの言葉が印象に残りました。



文学講座 『百人一首の世界』

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



お話がとても面白く

親子の歌や冒頭2首と末尾2首との関連性について学びました。先生のお話や資料がとて



もわかりやすく、ユーモアを交えてお話いただくため、参加者からも大変好評で、毎年参加している方も多く、またぜひ

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 増やそう体験』

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 増やそう体験」です。

学級生36名で、雅楽鑑賞や健康体操、富士山レジャー・ドーム館への社



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。



いきいきウォーキング

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



骨格標本

の展示を見たり、触ったりすることができました。館員の方からロードキル(事故で亡くなる動物)のお話や人間と動物の骨格の違いが生きる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て参加しました」「博物館の展示がとてもよかった」などの感想が寄せられました。

お知らせ

※年間事業予定、各事業の詳細については、今後発行される公民館だよりやホームページをご覧ください。

《令和7年度 陽光台公民館 1月～3月事業予定》

☆健康づくり普及員事業

月	文化部	体育部	青少年部	広報部	事務局 その他
1	環境講座(10日)	パークゴルフ大会(17日)	天体望遠鏡で真冬の星空ウォッチング(16日)		☆明治神宮初詣ウォーキング(7日)
2	陽光台コンサート(14日)		子どもお菓子作り教室(8日)		運営協議会研修会(7日)
3				館報136号(15日)	公民館まつり(7、8日) 第3回運営協議会(12日)

文化部事業

★環境講座「スズメって減ってるの!? & 野鳥観察 in 道保川公園」★

日 時：R8年 1月10日(土) 午前9時半～正午

場 所：大会議室及び道保川公園

講 師：相模原市立博物館 学芸員 秋山幸也さん

持ち物：筆記用具、歩きやすい靴、防寒具、双眼鏡

(お持ちの方のみ)

申 込：12月10日(水)～窓口、お電話、QRコードで

★陽光台コンサート 北里大学吹奏楽団★

日 時：R8年 2月14日(土) 午前1時半～午後3時半

場 所：大会議室

出 演：北里大学北里会文化会吹奏楽団

参加費：無料

申 込：1月9日(金)～窓口もしくはQRコードで

青少年部事業

★天体望遠鏡で真冬の星空ウォッチング★

日 時：R8年 1月16日(金) 午後6時～午後8時

場 所：大会議室及び工作広場

持ち物：暖かい服装、飲み物

申 込：12月16日(火)～窓口、お電話、QRコードで

★子どもお菓子作り教室★

日 時：R8年 2月8日(日) 午前10時～正午

場 所：料理実習室

講 師：松葉町婦人会の皆さん

申 込：12月15日(日)～窓口、お電話、QRコードで



体育部事業

★パークゴルフ大会★

日 時：R8年 1月17日(土) 午前9時～正午

場 所：淵野辺公園

持ち物：飲み物・スポーツができる服装・タオル

申 込：12月22日(日)～窓口もしくはQRコードで

公民館カレンダー

◆図書室開室時間◆10時～17時

□は図書室休室および印刷機使用できません。■は公民館休館日です。

※毎月第2木曜日は図書整理日です。

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

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

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

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

令和7年度 陽光台公民館まつり

日時 3月7日(土)午前10時～午後3時

3月8日(日)午前10時～午後3時

ご家族、お友達と一緒にどうぞ！



編集後記

深秋の相模原市磯部に菊の群生を鑑賞しに行きました。ぎるを伏せたように、菊の花が咲きほころび、ぎるの姿は圧巻で、何かほっこりとした気持ちになりました。ぎるの菊づくりにきつかけは、地元酪農家の方が地域の活力になるように他地域の事例を取り入れて始めたとのこと。今や相模原の秋の風物詩となっているそうです。

ところが、地元有志の方の高齢化で17年の歴史に幕を閉じることになりました。残念な思いとともに、私たちもこれから地域の活動に思いを馳せるきっかけとしたいところです。

(井)