

館報No.228号

ひかりがおか

発行日 令和8年4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 16,266 (男8,039 女8,227)
世帯 7,746 (R8.2.1現在)



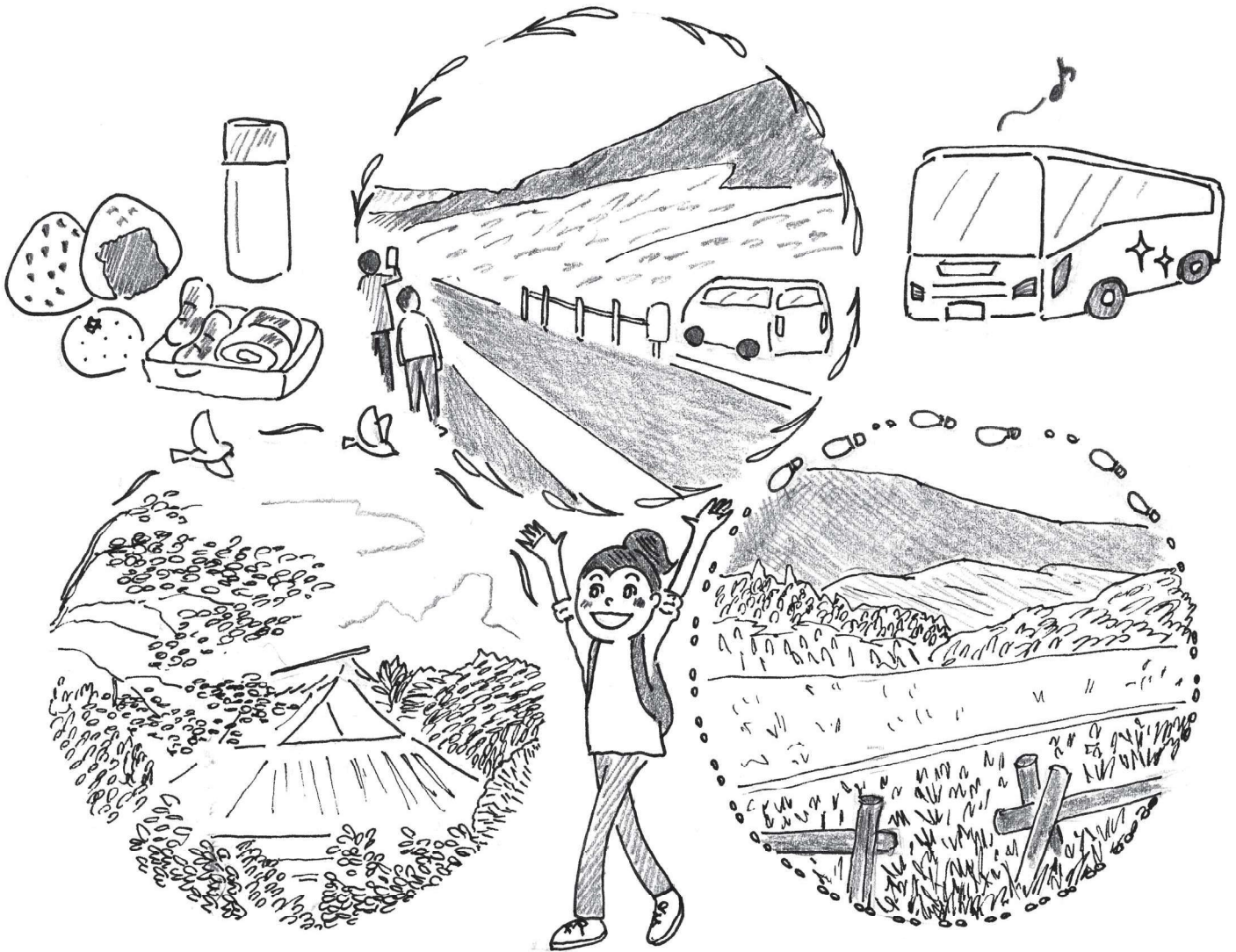
ホームページは

相模原市立光が丘公民館

検索

きらきらが見つかるよ

箱根湿生花園・仙石原・秩父宮記念公園散策 (バスハイキング)参加者募集



日時：令和8年5月17日(日)午前8時から午後5時頃まで(午前7時30分に集合)

参加費：3,800円(箱根湿生花園入園料500円・秩父宮記念公園入園料250円を含む)

申込み：令和8年4月12日(日)午前9時から 定員：先着49名

月曜日と祝日の翌日以外の午前9時～午後5時までの間に公民館窓口で参加費を添えてお申込み下さい。

※詳しい内容はチラシを確認していただくか光が丘公民館までお問い合わせ下さい。

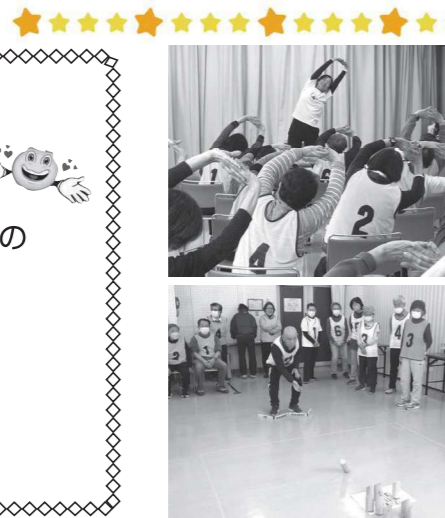


体と健康をきこる講座
 1月25日、26名の参加をいただき講座を開催しました。前半は薬剤師の波田野尚美先生から飲んでる薬と機能性栄養補助食品サプリメントの効果的な摂取の仕方を教わりました。次に主成分がタンパク質で筋肉や体重を増やす、プロテインについて丁寧に説明していただきました。後半は柔道整復師などの資格を持つ田口靖彦先生に、椅子やゴムバンドを使う簡単に出来るストレッチを教わりました。笑い声があちこちで上がる楽しく役に立つ講座でした。

3月3日、ひなまつりの日18時50分からの皆既月食はあいにくの天気でした。これからも、親子で星空観望してみたいかたがでしょうか。



親子で見る星空観望会
 2月7日、相模原星を観る会の方々に講師に6家族14名の参加で「親子で見る星空観望会」を行いました。当日は雪の為、大会議室で星座についてのお話、星座早見の工作、星座クイズ、スライドショー、望遠鏡を覗く体験と盛りだくさんでした。子どもたちからは、星についてすべて楽しかったという感想をいただきました。



市民健康まつり
 2月15日、市民健康まつりを、第一部、佐々木映子先生による「健康体操とストレッチ」第二部、「モルツクを楽しむ」で開催しました。34名の参加をいただき日常生活に座ってできる体操、ストレッチを学ぶと同時に体をウォーミングアップして、その後モルツクを試合形式で楽しみました。体操もモルツクも楽しく、大変盛り上がりました。

星空観望会の中からとってだし
 上半身が人、下半身が馬の星座は次のどれ?
 ① オリオン座
 ② ふたご座
 ③ ぎょしゃ座
 ④ いて座



自主企画提案事業
 「心も体も元気に暮らせる整理収納」
 2月4日・18日の2日間の日程で野曾悦子先生による講座を開催し、18名にご参加いただきました。「今回、教えていただいた片付けのコツで片付けていきたい。」講師の説明がわかりやすかった。「とても参考になりました。暖かくなってきたら少しずつ片付けます。」などの感想をいただきました。

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!

令和8年5月から7月までの事業予定

5月

10日(日) あそびましよう(※1)
 17日(日) バスハイキング(詳細は1面)
 24日(日) 「つくってみよう!(工作)」
 30日(土) 趣味掘り起し講座

6月

7日(日) ペタンク大会
 14日(日) あそびましよう(※1)
 21日(日) ボッチャ講習会
 28日(日) 大掃除

詳細は、チラシをご覧ください

(※1)は「ピックルボールとボッチャとファミバドであそびましよう」の略
 令和8年4月・8月と令和9年3月を除く第2日曜日

注) 申込み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。

令和7年度市政功労表彰

令和7年11月20日の市制記念日、公民館活動を通じて市政に貢献された功労者として受賞されました。特に9年間の長きにわたり光が丘公民館長として地域のために多大なるご尽力を賜りました。誠にありがとうございます。



加賀谷 育子さん

令和7年度相模原市公民館連絡協議会表彰

令和8年2月7日相模原市公民館のつどい(※2)において、公民館活動の振興に長年にわたり貢献された功労者として、お二人が受賞されました。誠にありがとうございます。



西本 敬さん



佐藤 俊一さん

令和7年度公民館報コンクール表彰

令和8年2月7日相模原市公民館のつどい(※2)で行われた第37回公民館報コンクールにおいて、「館報ひかりがおか第224号」が「フォト・イラスト賞」を受賞しました。熱心に読んでいただいている読者の皆様、積極的に協力していただける取材先の皆様のおかげです。



芳賀 貞江委員長



(※2) 相模原市公民館のつどいとは、公民館関係者が一堂に会し、公民館での実践活動について研究・協議を行い公民館活動の一層の充実と活性化を図るものです。(表彰式も行われています)

運動不足解消⑬

星が丘公民館を再び訪れました。

光が丘地区学校跡施設（旧青葉小学校）利活用基本計画案によると、光が丘公民館は、令和12年度に、旧青葉小学校の敷地内に建設される複合施設の中に移転する予定となっています。このため、新たな施設の参考として、令和6年4月にリニューアルオープンした星が丘公民館を再び訪れました。

今回も、星が丘公民館の職員の皆さまには、館長はじめ丁寧に对应して頂きありがとうございました。



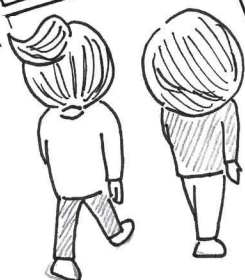
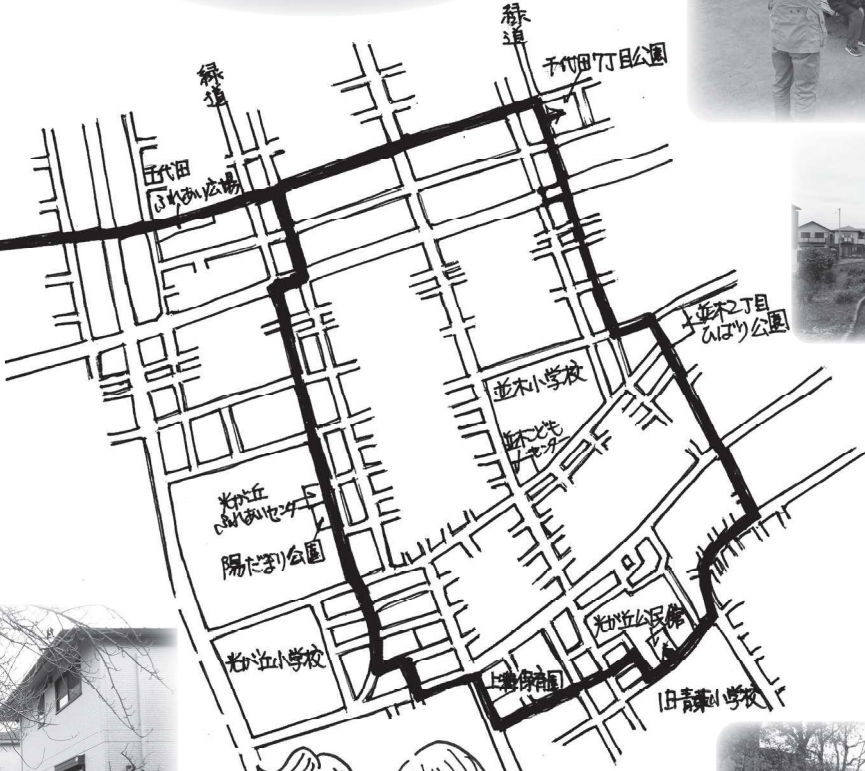
星が丘公民館

約7,500歩、歩きました。

ひとやすみ



公民館出発



編集後記

公民館報コンクールでの受賞は、平成23年と平成31年に続き3度目です。これを励みに、公民館の取組や地域の皆様方の活動等をこれからも分かりやすくお伝えしていきたいと思っております。
ありがとうございました。
④ にとってだしの答え

図書室情報

おしらせ 4/12(日)~4/18(土)は蔵書点検のため、お休みです。期間中、返却ボックスはご利用できますが、返却処理は後日になります。また、CD・DVD付の本はボックス返却できません。
おすすめの本
大人の本 「町田相模原怪談」
子どもの本 「てにたにじいさん」
実用本 「足跡リッパれて」塩田誠士作(注)
「空襲のやがみ図鑑」

※次回の「館報ひかりがおか」は令和8年7月1日発行予定です。