

発行 上溝公民館 相模原市中央区上溝7丁目7番17号 Tel.042-761-2288 Fax.042-761-3890
ホームページアドレス <http://www.sagamihara-kng.ed.jp/kouminkan/kamimizo-k/>
上溝地区の人口と世帯 人口/ 33,588人 世帯数/15,474世帯(11月1日現在)

スマホの方は→



6年ぶりの上レク・ふるさとまつり 10月22日(日)



モルック、体力測定、魚釣りゲーム、グラウンドゴルフで自治会対抗戦実施 優勝 石住・準優勝 丸崎・3位 本久!!
上溝鼓笛隊のファンファーレでスタート、上溝南中学校吹奏楽部と光明学園相模原高校和太鼓部の演奏で終了!



10月22日(日)秋晴れの中、久しぶりの上レク・ふるさとまつりが開催されました。

長いコロナ過を乗り越えて開催されたレクリエーションの部は、これまでの自治会対抗競技から、対抗要素を残しつつ体験型イベントに開催方法が変わりました。当日は、多くのかたが参加され、地域の絆が深まった1日となったのではないのでしょうか!

健康講座 落語会 出演:林家つる子氏 <二つ目> 8月9日(水)



林家つる子氏は、群馬県高崎市出身。中央大学文学部卒。九代林家正蔵に弟子入り、2015年二つ目昇進。日本舞踊名取。古典落語はもとより、現代を舞台にした自作の新作落語にも取り組んでいる(以上、林家つる子 公式サイトより)。

☆2024年3月21日、『真打ち』に昇進されるそうです☆

当日の演目は、「お菊の皿」と「片棒」。力強い語り、演じる姿・表情の豊かさ。完売した有料チケットのお客様60名は、身をよじって大笑いしながら大満足!!楽しいひと時を過ごされたようです。



みんなで お化け縁日に行こう！ 8月20日(日)



火の玉入れ



おばけやしきは順番待ち！



ヨーヨーつり



おめん



金魚すくい



上溝公民館大会議室が、青少年部員の活躍で「おばけやしき」「火の玉入れ」「ヨーヨーつり」「金魚すくい」「おめん」の一大縁日に大変身！

1部・2部の二組に分かれた51名の子どもたちが、友達と一緒に、ワイワイキャ〜キャ〜…にぎやかに、持ち時間を楽しんでいました。それにしても「おばけやしき」は、コワかったです！

上溝公民館 ファミリー音楽会 9月17日(日)



アンコール演奏が終わり、勢ぞろい



上溝公民館大会議室にて、光明学園相模原高等学校の和太鼓部によるファミリー音楽会が開催されました。勇壮な演奏を楽しみに、100人以上の観客で大会議室は満席状態。

和太鼓はもとより、横笛や銅鑼(どら)を使い躍動感ある演奏に会場は釘付けになり、最後にはアンコールの声も。終わってからも太鼓に触ることができ、観客の皆さんも高校生との交流を楽しんでいました。

上溝の地域や人の情報 上溝日和

上溝地区交通安全母の会 4年ぶりの折鶴祈願を実施

日ごろから、上溝の子どもたちの交通安全を守っていただいている上溝地区交通安全母の会。9月10日(日)4年ぶりの「折鶴祈願」が行われました。祈願された折鶴5,000羽は、相模原警察署・交通安全協会・市中央区役所・上溝まちづくりセンター等に寄贈されました。

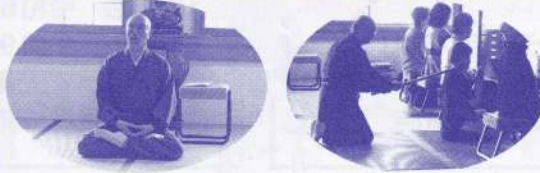


女性学級 公開講座 講師は梅宗寺住職 館盛寛行氏 8月23日(水)

心を休めて
あげましょう



静寂に包まれて



めいそう
坐禅瞑想を体験

ととの
～心を調える～



時折、雨の降る蒸し暑い日でした。上九沢の梅宗寺に24名が集まり、坐禅瞑想の体験をしました。「日ごろ、忙しく過ごしていませんか?」「いつも、様々なことを考えていませんか?」ただ、無心に静かに坐りましょう。生活の中で“ながら〇〇”などと聞きますよね。たまには、坐禅をしてリラックスしてみたいはいかががでしょうか!!

女性学級 電子レンジでお手軽エコ料理 (ワンスプーン試食) 7月27日(木)



講師は管理栄養士の清水温子氏。①鶏塩こうじパスタ②ほくほくかぼちゃサラダ③ヨーグルト蒸しぱん④プリンを作りました。パスタは優しい塩加減。かぼちゃサラダは子どもも大好きな味。蒸しぱんも柔らかくプリンは本格派。☆火を使わず、簡単に美味しく作れるのは嬉しいわ。「今晚さっそくもう一度作ってみたい」と皆さん話していました。☆

上溝なごみ学級 『出会い ふれあい 支えあい』 ～毎日元気に生きる～

開級式:仲間づくり・おりがみで創作・班活動 9月26日(火)

伝統を誇る高齢者学級(なごみ学級)が開級し、11月28日(火)までの全9回コースが始まり、初回は折り紙で【コマ】と【三宝】を作りました。折り紙の指導は、山崎紀子氏。1～6班のテーブルを駆け巡り、大忙し。



コマ

認知予防体操コグニサイズ

10月3日(火)



かながわ健康財団 茂木潤一氏の指導で、コグニサイズを体験。ユーモアたっぷりの語りで、楽しい脳トレと運動のひと時を送りました。★「コグニサイズ」=「コグニション(認知)」+「エクササイズ(運動)」。脳と身体の機能の向上を図ります。



秋の野菜講座 9月2日(土)～12月2日(土)

今回は、7名のかたが野菜づくりに挑戦。全7回のコースですが、1回目の「春野菜の片付けと畑づくり」、2回目の「ブロッコリーの植え付け、かぶと小松菜の種まき」の様子です。おいしくな一れ!!



畑を整理



肥料を入れて土を耕しました

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)

【クリスマスのつどい】

開催日時：12月17日（日） 午前10時～11時45分
会場：上溝公民館大会議室
対象：幼児以上（幼児は保護者同伴）
定員：100名
協力：人形劇団「ぶらんこ」「上溝手品クラブ」
申込み：11月18日（土）～（申込受付中）
午前9時～正午・午後1時～5時



【ファミリーバドミントンシリーズ】

①体験会 12月10日（日） 午前9時30分～
②講習会 令和6年1月14日（日）
午前9時30分～
③大会 令和6年1月21日（日）
午前9時15分～
会場：すべて上溝小学校体育館。
詳細は公民館にお問い合わせください。



みぞっ子ランド「ミニ茶道教室」

開催日時 令和6年1月20日（土）
午前9時30分～11時30分
会場 上溝公民館 和室 定員 15名
申込 12月16日（土）～



料理教室「きりたんぽを作ろう!」

開催日時 令和6年2月4日（日）
午前9時30分～正午
会場 上溝公民館料理実習室 定員 20名
申込 令和6年1月6日（土）～

第47回かみみぞ公民館まつり開催のお知らせ 「やさしさと笑顔でつくる地域の輪～今こそ築こう地域の絆～」

開催日時：2月17日（土） 午前10時～午後4時 / 2月18日（日） 午前10時～午後3時
会場：上溝公民館

※詳細は公民館から配布するチラシ等をご覧ください。



展示部門

体験部門

芸能発表部門

模擬店部門

4部門揃っての開催になります。



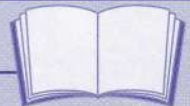
公民館まつりは日ごろの公民館活動の成果発表の場です。コロナ禍で滞っていたサークルの活動もコロナ前の活発さが戻ってきました。令和5年度は模擬店も楽しめます。かみみぞ公民館まつりを皆さんの《やさしさと、笑顔で》いっぱいにしてください。

編集後記

坐禅体験取材しました。静寂はありがたく贅沢です。デジタル化社会で、ものごとが迅速になっているはずなのに、時間に追われ何かとせわしい毎日…。ちょっと一息、調べてみませんか（^-^） (NAO)

上溝公民館図書室 カレンダー

開室時間は10時から17時です。



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

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			

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	29		

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

●網掛けの日は休室です(毎月第2木曜日は「図書整理」のため休室です) ●○囲みの日は公民館も休館です。