

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/33,285人 世帯数/15,783世帯(令和7年10月1日現在) スマホの方は→



雨にも負けず
笑顔が咲いた!

上レク・ふるさとまつり

10月19日(日)



「レクリエーション」の部は、雨天ノーゲームに!! 「ふるさとまつり」の部は、短縮して実施!!



上レク・ふるさとまつり

10月19日(日) 午前8時45分~午後2時

会場:上溝小学校校庭

(雨天:体育館、公民館)

駐車場:上溝ふれあい広場

・上溝学校給食センター

主催:上溝公民館

後援:上溝地区自治会連合会

内容

午前の部:スポーツ・ゲーム・親子遊びコーナー

参加賞あり!!

午後の部:県立上溝南高等学校吹奏楽部の演奏

・和泉短期大学ダンスサークルの演技

・県立橋本高等学校ダンス部の演技

模擬店:タコ焼き・焼きそば・フランクフルト・鍋あめ他

※どなたでも参加、鑑賞いただけます



上溝鼓笛隊のファンファレ。公民館長と参列者代表中央区長のあいさつでスタート♪



「レクリエーション」の部は①モルック②グラウンドゴルフ③体力テスト④魚釣りゲームで自治会対抗戦を実施するも、残念ながら雨天ノーゲーム。「ふるさとまつり」の部は⑤和泉短期大学ダンスサークルと⑥県立橋本高等学校ダンス部の熱演で終了!! 楽しみにしていた県立上溝南高等学校吹奏楽部の演奏は雨で中止に…

お子さんには、【親子遊びコーナー】でラダーゲッター、けん玉、皿回し、輪投げ等を楽しんでいただきました。

自治会テントでは、模擬店のタコ焼き、焼きそば、豚汁、フランクフルト等で大盛り上がりでした。

成人講座 親の人生締めくくり 50代からの親孝行 10月25日(土)

どうしたい? どうする? 親の人生締めくくり

思い立ったら吉日! 50代からの親孝行

10月25日(土) 10:00~12:00

講師: 株式会社永田屋 葬祭ディレクター 弦巻氏

申込方法: QRコードを撮影し、下記のURLからお申込みください

申込URL: <https://nagataya.jp/r/2wmsd>

お申し込み先: 上溝公民館 042-761-2288

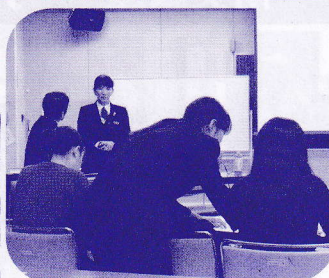
会場: 2025年10月25日(土) 10:00~12:00

会場: 上溝公民館2階 コミュニティ室

対象: 上溝公民館内にお住まいの40代~50代の方

定員: 20名 参加費: 無料

主催: 上溝公民館成人講座実行委員会



株式会社永田屋さんの葬祭ディレクター 弦巻(つるまき) 真須美氏を講師にお迎えして、自分自身と家族の終活を考えるお話をさせていただきました。エンディングノートも配られ、自身の人生の終わりに向けた準備として、財産や希望する葬儀の形式、医療や介護に関する希望など、大切な人へのメッセージとして残しておくとも良いかもしれません。残された家族が困らないためにも準備が大切だと思います。質疑応答の時間もあり、それぞれの方が特に気になることも教えていただきました!!

女性学級 座禅瞑想と説法を体験する【常福寺(新戸)にて】 8月1日(金)



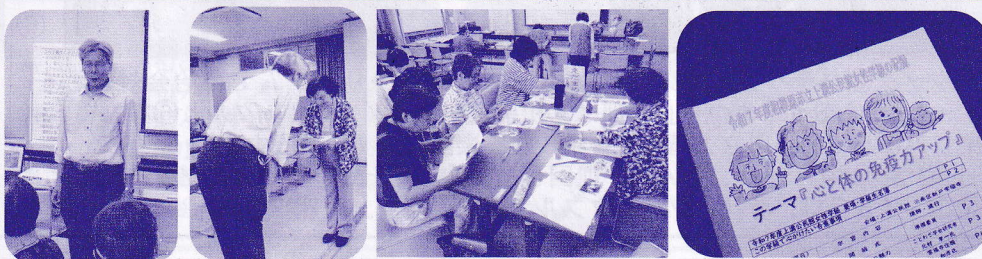
8月に入ったこの日、庭の竹の間を涼しげな風が吹く中、新戸の常福寺で坐禅を体験しました。なごみ学級生14名は、ワクワクしながらも少し緊張気味に石の庭園を拝観したり、広い座敷で待ち時間を過ごしました。住職の原和彦氏より坐禅の意味や作法などの説法を聞き、その後、拍子木と鐘の合図で坐禅がスタート。辺りは静まり返り、セミの声、相模線の走る音、風が窓をたたく音が鮮明に聞こえました。『自分を理解する』良いこと悪いことすべてを含めて自分なのだ、一日も無駄な日はない大切な日々なのだと、感じなおすことを教えていただきました。非日常の静寂を、少しの時間でも良いので作ってみてはいかがでしょうか(^^)

女性学級 夏バテ解消アイデア調理・食の安全 9月7日(日)



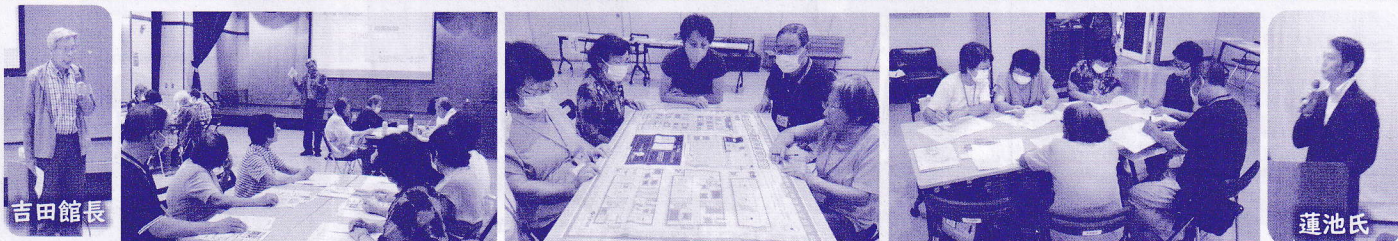
女性学級の人気講座、料理教室。講師は管理栄養士の西川温子氏。【火を使う時間とキッチンに立っている時間】を短く、【ビタミンB1、A、Cやたんぱく質がとれる発酵食品】の味噌・キムチ・納豆を活かし、棒々鶏とキムチチャーハンを作りました。みんなで賑やかに楽しく試食しましたが、大変美味しくいただきました!! さっそく、自宅でも作ろうと思います。又、重要な食の安全について【賞味期限と消費期限】【期限表示の無いお米はいつまで食べられるか?】も学ぶことができました。

女性学級 閉級式と修了証書授与、そして記録誌作り 9月25日(木)



7月17日から「心と体の免疫力アップ」をテーマに全10回の学級を楽しみ、今日、閉級しました。館長から修了証書の交付を受け、記録誌(写真)の仕上げを行い、新たなサークルを立ち上げて再会することを約束し、終了しました。来年度の学級も楽しみましょう!!

防災講座 「ゲームで学ぶ災害体験・ココロの防災」 9月21日(日)



様々な災害が頻発し防災意識が高まる中、防災マイスターの蓮池直人氏をお迎えして「防災講座」が開催されました。前半は、避難所に避難した際に、住民が主体的にどのように避難所を運営するのかをゲームで体験しました。ゲームを進めると課題が沢山あり、避難所運営の難しさを理解する事ができました。後半は、東日本大震災を体験した方のお話を通して「大切なものを失う」事がどのような事なのかを疑似体験し、毎日の生活がいかに大切なのかを学びました。

令和7年度 上溝公民館高齢者学級 上溝なごみ学級 9月30日(火)～12月2日(火)

第1回 9月30日 開級式



日向ひょっこり踊り

今年度の学級は36名でスタート。
開級式と集合写真撮影、「大沢ひょっこり笑福会」の【阿波踊り・チャンキキおけさ・日向ひょっこり踊り】等6演目を鑑賞しました!!
笑いすぎ～(^o^)ノ

第2回 10月7日 絵手紙体験



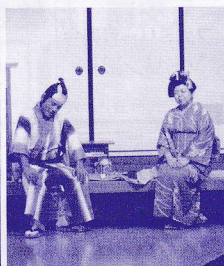
今日の作品



篠塚氏

篠塚晴代氏の指導で、ちぎり絵で作る絵手紙を体験しました。タマネギ、ナス・等をモチーフに、自分風に作り、最後に各自の作品に丁寧な講評をしていただきました!!
さあ、すぐ投函しよう～～

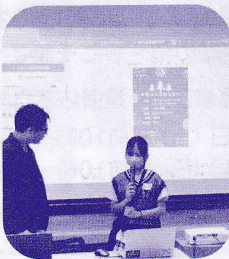
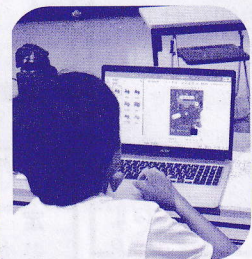
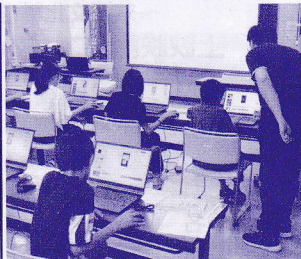
第3回 10月14日 演劇鑑賞



津久井公民館が活動拠点の「やすらぎ一座」。
今日の演目は【將軍様とやくざ医者】。8代將軍吉宗と町医者小川笙船が小石川養生所を設立する物語を面白おかしく演じ、皆さん大爆笑!!

みぞっ子ランド『YouTube動画編集教室』『ポスター制作教室』9月20日(土)

上溝公民館青少年部 みぞっ子ランド
YouTube動画編集教室
ポスター制作教室
9月20日(土) 10:00～12:00
自分撮影した動画を編集してみよう!
講師: 情報処理工会
会場: 上溝公民館 2F 大会議室
持ち物: 飲み物、筆記用具
申込: URLまたはQRコードから申込
https://forms.gle/9p5h2W0
ポスター制作教室
Canvaを使ってPCでポスターを作ろう!
講師: 公民館認定人形劇団青年会 芳賀保樹氏
会場: 上溝公民館 大会議室
持ち物: 飲み物、筆記用具
申込: URLまたはQRコードから申込
https://forms.gle/9p5h2W0
小学生・中学生対象
定員は各教室10名
申込期限は9月26日(火)～定員に達するまで
上溝公民館青少年部 上溝公民館(042-761-2288)



「YouTube動画編集教室」ではラーメンを紹介する動画を作成しました。全員集中して取り組み、同じ素材を使って編集したのですが、それぞれの個性が光る動画が完成しました! 「ポスター制作教室」ではCanvaというサービスを使用して「クリスマスのつどい」のポスターを作成しました。みなさん慣れた手つきでポスターを作成し、予定では1枚のところ2枚のポスターを仕上げることができました。完成した作品は実際のポスターとして公民館に掲示する予定です!

第21回「オカリナを吹こう! 発表会」 9月14日(日)



上溝公民館で活動する「オカリナ・ダ・カーポ」さんが幹事となった発表会。神奈川県内で活動する8団体が石淵利男氏の指導のもとオカリナ合奏を熱演! 観客もたっぷり楽しみました。

夏休み親子工作教室【主催: 神奈川土建相模原支部上溝分会】8月3日(日)



毎年「公民館まつり」で【木工芸の体験会】を担当している神奈川土建さんが開いた教室。大勢の親子が、のこぎりやトンカチを使いレターラックを作りました。のこぎりの縦挽き歯・横挽き歯の使い分けも、しっかり学びました!!

公民館に鈴虫が鳴く 8月～9月



新戸にお住いの川崎ご夫婦のご好意で公民館ロビーに鈴虫の展示をいただきました。川崎さんのお世話で鈴虫は元気な声を響かせていました。今年の猛暑の中、一足早い秋の気配が感じられました。

公民館 掲示板

●お問い合わせ・申し込み●
上溝公民館 ☎042-761-2288

※窓口での受付時間は、午前9時～午後5時まで
(正午～午後1時、月曜日と祝日の翌日を除く)

令和7年度 上溝公民館年間事業予定 (12月～令和8年3月)

※令和8年4月以降の予定は
3月の館報に掲載します。

| 月 | 学習・文化事業 | 体育事業 | 青少年事業 | 館報 | その他 |
|----|---|---|--|---------------|--|
| 12 |  | 7 (日) 8:45 後期バレーボール大会 14 (日) 9:30 ★ファミリーバドミントン・ ピククルボール体験会 | 14 (日) 10:00 クリスマスのつどい | 310号 12/1号 | 6 (土) 10:00 年末館内清掃 23 (火) 10:30～11:30 スマイルキッズ |
| 1 | 24 (土) 13:30～ 映画文化講座「ローマの休日」 | 11 (日) 9:30 ニューススポーツ講習会 (ファミリーバドミントン・ピククルボール) 18 (日) 9:15 ファミリーバドミントン大会 |   | | 17 (土) 14:00 成人講座 「ワイナリー見学」 |
| 2 | 14 (土) 10:00～16:00 15 (日) 10:00～15:00 かみみぞ公民館まつり | 8 (日) 9:30 ★ファミリーバドミントン・ ピククルボール体験会 | 8 (日) 午後 ファミリー音楽会 「相模原高校マンドリン部」 | | 20 (金) 10:30～11:30 スマイルキッズ |
| 3 | 文化部事業 (未定) |  |  | 311号 3/31号 | 13 (金) 19:00～ 公民館運営協議会④ |

※事業に関しては予定です。変更になる場合もあります。

★…共催事業 ☆…協力事業

第49回「かみみぞ公民館まつり」開催のお知らせ!! 「やさしさと笑顔で作る地域の輪～今こそ築こう地域の絆」

芸能発表部門 展示部門 体験部門 模擬店部門 の発表です。

開催日時 令和8年2月14日 (土) 午前10時～午後4時
2月15日 (日) 午前10時～午後3時

☆みなさんのご来館を心よりお待ちしております。みんな来てね!!

～ファミリーバドミントン・ピククルボール～ 年間スケジュール

講習会 令和8年 1月11日 (日)
体験会 令和7年12月14日 (日) 令和8年2月8日 (日)
開催時間 各回とも午前9時30分開始
会場 上溝小学校体育館
持ち物 体育館履き、汗拭きタオル、飲み物
申込み 当日会場にて受付



～映画文化講座～ 上映映画「ローマの休日」

開催日時 1月24日 (土) 午後1時30分
会場 上溝公民館 大会議室
申込み 12/16 (火)～1/16 (金) まで
電話または窓口にて受付
定員 50名
参加費 100円 (コーヒー付き)
※飲み物を持参される方は無料



編集 後記

暑かった夏も終わり、ここちよい秋風にキン
モクセイの香りがしてきました。もう少しす
るとお鍋が美味季節になりますね。お腹いっ
ぱい、元気いっぱい、風邪をひかないように
過ごしましょう♪

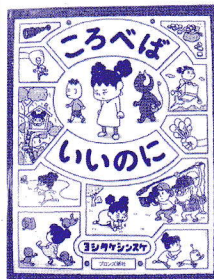
<みなちゃん>

【図書室コーナー】

《図書室この1冊》

『ころべばいいのに』

作・絵 ヨシタケシンスケ ナツメ社



表紙にはムスッとした顔の女の子、少し
ドキッとするようなタイトルです。だれで
も心の中に持っているモヤモヤした、イヤ
な気持ち。自分自身でどうしようもない時
があるその気持ちへの向き合い方を否定す
ることなく、おもしろおかしく教えてくれ
ます。そんな少し笑えてホッとする絵本を
どうぞ。子どもだけでなく大人にもおす
めの一冊です。(対象は小学生から)

～図書室からのお知らせ～

「なになかな?ブックフェア」

公民館まつりに合わせ図書館
で「なになかな?ブックフェア」
を行います。図書室職員が選
んだ「おすすすめ本」セットが
借りられます。何が入ってい
るかは開けてからのお楽し
み! なくなり次第終了です。
お早めに!

(注) ○印の日はお休みです。

| 12月 | | | | | | | 1月 1:元旦 第2月曜:成人の日 | | | | | | |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | ① | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | ① | ② | ③ |
| 7 | ⑧ | 9 | 10 | ⑪ | 12 | 13 | 4 | ⑤ | 6 | 7 | ⑧ | 9 | 10 |
| 14 | ⑮ | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | ⑬ | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | ②② | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | ⑲ | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 2月 11:建国記念の日 23:天皇誕生日 | | | | | | | 3月 20:春分の日 | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | ② | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | ② | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | ⑫ | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 | ⑫ | 13 | 14 |
| 15 | ⑮ | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 15 | ⑮ | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |