

かみみぞ

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

午前: 上溝地区自治会連合会
午後: 上溝地区自治会連合会
主催: 上溝地区自治会連合会
実行委員会: 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
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・鶏あめ他
※どちらも参加、鑑賞いただけます



上溝鼓笛隊のファンファーレ。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魚つ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 親の人生縮めくくり 50代からの親孝行 10月25日(土)

どうしたい？どうする？親の人生縮めくくり
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

種はまだまだ元気だけれど、今後のことを心配…といらぬ方へ
葬祭マニエラターの講師から、ものもの街の見え方についてを学べる講座です。
ご参加いただいた方に記念品を差し上げます。

申し込みフォーム
QRコードを読み込みか、
下記のURLからお読みください。
ロゴーション
<https://logoform.jp/f/2weob>

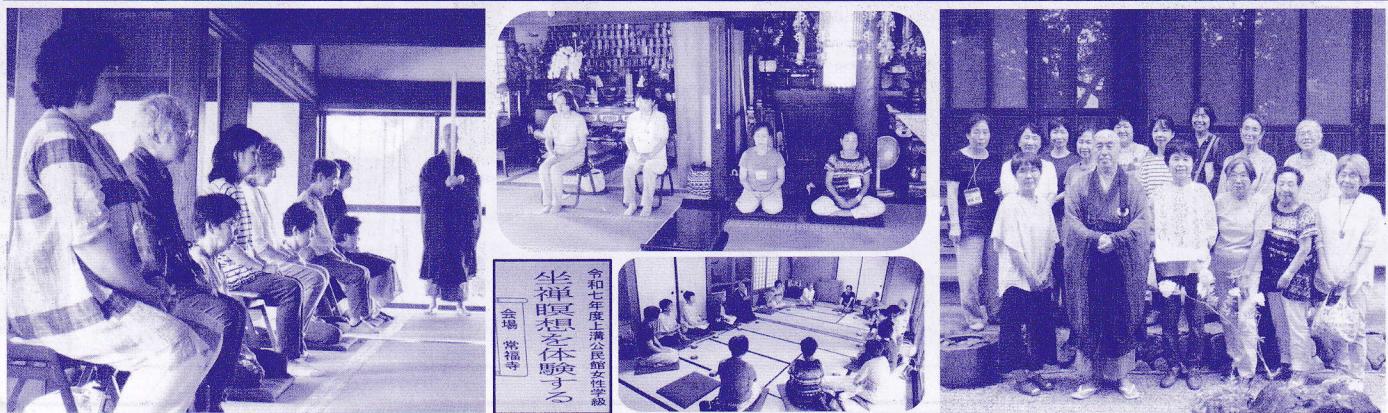
お問い合わせは上溝公民館へ: 042-761-2288
会場: 上溝公民館 2階 コミュニティ室
対象: 上溝公民館区内に住む50代～80代の方
定員: 20名
料金: 無料

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した。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事を学びました。

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、「大沢ひょっこ笑福会」の【阿波踊り・チャンチキおけさ・日向ひょっこ踊り】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



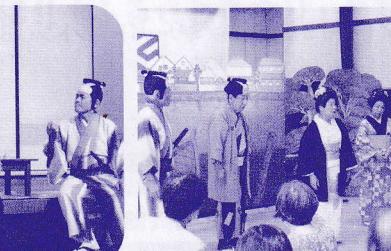
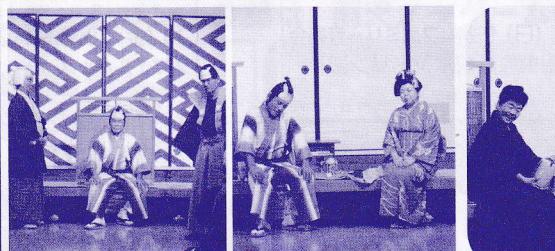
今日の作品



篠塚氏

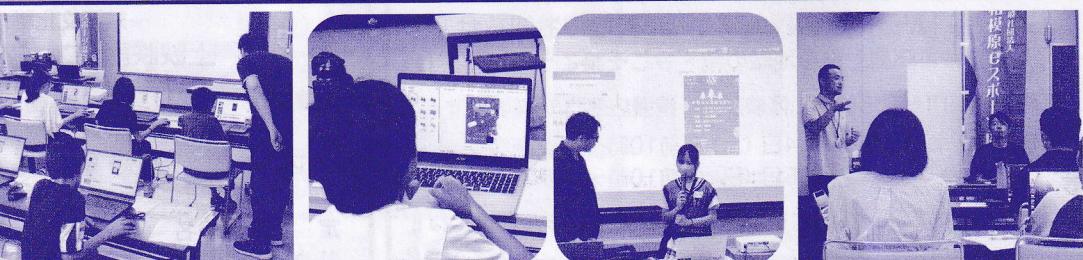
篠塚晴代氏の指導で、ちぎり絵で作る絵手紙を体験しました。タマネギ、ナス…等をモチーフに、自分風に作り、最後に各自の作品に丁寧な講評をしていただきました!!
さあ、すぐ投函しよう～

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【将軍様とやくざ医者】。8代将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)



「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」さんが幹事となつた発表会。神奈川県内で活動する8団体が石渕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・ピックルボール体験会	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 ニュースポーツ講習会 (ファミリーバドミントン・ピックルボール) 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・ ピックルボール体験会	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います。みんな来てね!!

～ファミリーバドミントン・ピックルボール～ 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♪

くみなちゃん

～図書室からのお知らせ～

【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すめの一冊です。(対象は小学生から)

(注) ○印の日はお休みです。

12月

1月 1:元旦 2月 23:成人の日

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 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
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		

2月 1:元日 2月 23:成人の日

3月 20:春分の日

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		

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
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		

2月 1:元日 2月 23:成人の日

3月 20:春分の日

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		

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
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		

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
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		

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
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		

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
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		

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
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		

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
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		

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
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		

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
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		

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

<tbl_r cells="7" ix="