

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/33,294人 世帯数/15,865世帯(令和8年2月1日現在) スマホの方は→



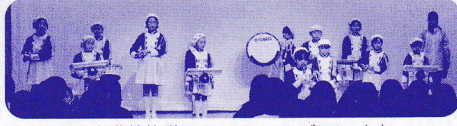
第49回 かみみぞ公民館まつり

開催日程 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

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~



館長あいさつ



上溝鼓笛隊のファンファーレでスタート♪



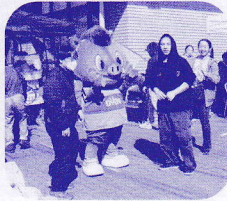
芸能発表トップはチアフル



上溝小学校・中学校合同バンド



上溝高校ダンス部



ダイナポアーズのダイボ君登場!! 本村市長も来られました!!



上溝高校軽音楽部



芸能発表ラストはシルクハット



上溝高校茶道部

上溝小学校と上溝中学校の皆さんが初参加。上溝鼓笛隊の皆さんや、昨年から参加している上溝高校の皆さんと合わせて若い力が大活躍! ベテラン勢も負けじと舞台や展示、模擬店にパワー全開! 天候にも恵まれ、とても楽しい二日間になりました。事前準備に汗を流した実行委員の皆さんや日頃の成果を存分に発揮した参加団体の皆さん、お疲れさまでした。来年も盛り上がりましょう!!



金魚づくり体験コーナー



上溝中学校美術部

ファミリーバドミントン大会 優勝 番諏、準優勝 本久、3位 日金沢、4位 丸崎 1月18日(日)



優勝 番諏



準優勝 本久



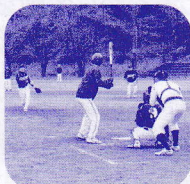
3位 日金沢



寒い中、選手、スタッフ大勢の方が上溝小学校体育館で大活躍!



秋季ソフトボール大会 優勝 昭和電線 11月2日(日)



館長の始球式、出場選手全員が全力投球!!お疲れさま!

後期バレーボール大会 優勝 陽光台 12月7日(日)



優勝 陽光台



準優勝 古山



3位 上溝

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6回 築地方面へ社会見学～築地市場・築地本願寺・浜離宮恩賜公園～ 11月4日(火)



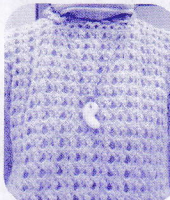
今日は、お楽しみの社会見学♪ワクワクしながら、JA上溝からバスで築地へ。築地市場はインバウンドで大混雑。人ごみに押し流されながらで買い物もままならず(3F連絡通路から眺めた波除通りの写真です)。晴海通りを渡り、築地本願寺へ移動。記念写真を撮り、日本料亭紫水で昼食。班別に散策しバスで浜離宮恩賜庭園へ。広い庭園の一部しか散策できませんでしたが、皆さん仲良くおしゃべりしながら過ごしました(内堀広場で花を眺める御一行の写真です)。

第8回 合唱体験 11月18日(火)



上溝出身の山名田愛衣さん。元気な声と激しい動きで学級生と合唱し、全員の席を回りながら発声練習をたっぷりしたり、「ドレミパイプ」の練習をして合奏したりと楽しい時を作っていました。

第9回 勾玉作り 11月25日(火)



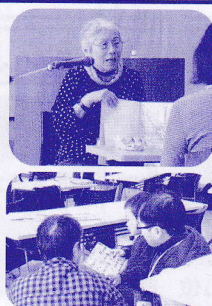
史跡田名向原遺跡旧石器学習館の「旧石器ハテナ館出前講座【勾玉作り】」に取り組みました。滑石を削り丸みをつけ、大奮闘をして【勾玉ネックレス】を作りました

第10回 閉級式 12月2日(火)



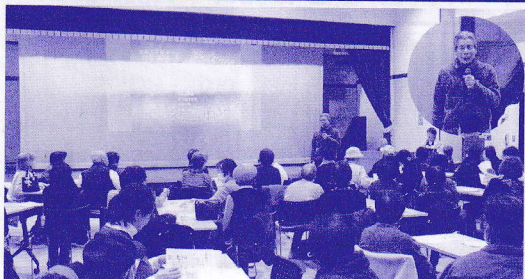
2か月を超える長期学級を無事に終え、館長から修了証書を授与され、班ごとに感想を発表。最後は、落語家「有借亭圓さん」の笑いで締めくくりました！お疲れさまでした。又、お会いしましょう(^_^)／

文学講座 『絵本を楽しみましょう！』 11月22日(土)、29日(土) 全2回



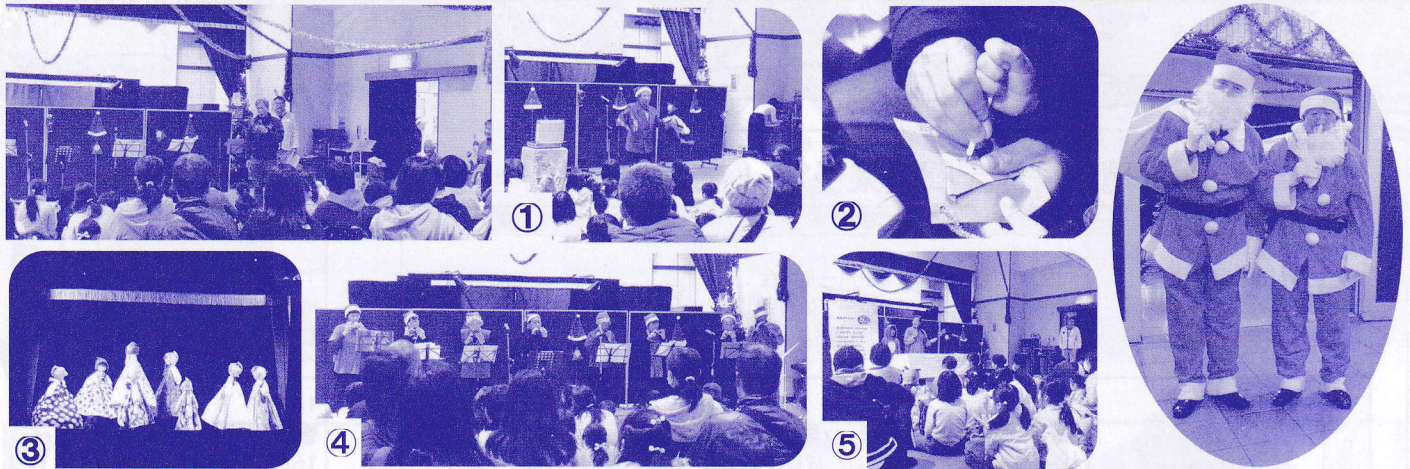
絵本専門店よちよち屋店主中本茂美氏を講師にお迎えして文学講座「絵本を楽しみましょう」が開催されました。先生は約40年にわたり優れた絵本を通して子どもの想像力と生きる力を伸ばす活動を続けており、そのお話から絵本の持つ奥深さや、楽しさ、素晴らしさを感じることができました。わらべ歌の唱和もあり、また、先生の読み聞かせの実演もあり、あっという間の二日間でした。早速、絵本を買って孫に読んで聞かせよう！

コーヒーなどを楽しみながら名画「ローマの休日」を鑑賞しよう♪ 1月24日(土)



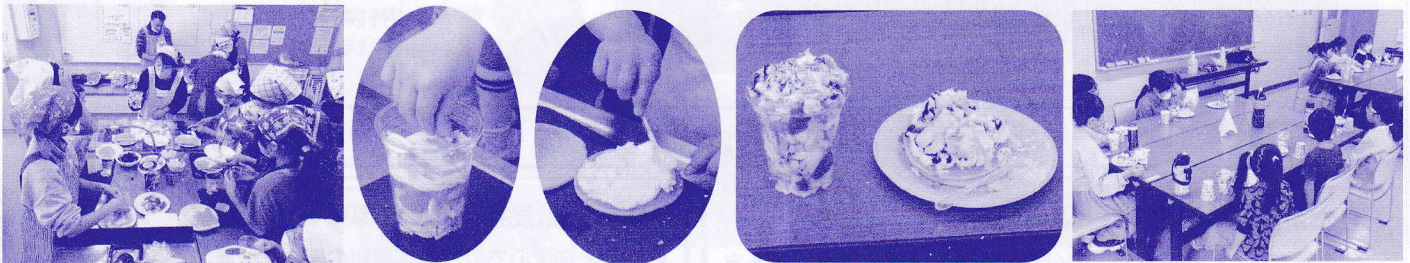
コーヒーなどを楽しみながら名画を鑑賞する映画文化講座が開催され「ローマの休日」を皆さんと楽しみました。上映前に、この映画が製作された1953年にあった出来事、映画の裏話などを学び、いざ鑑賞。いや～映画って本当に良いですね♪
上映後には感激のあまり拍手も起こりました。また、ぶらっと上溝にある「かふえみぞ」の皆さんに淹れていただいたコーヒーも美味しかった☺

サンタさんに会えるネ・・・☆クリスマスのつどい☆ 12月14日(日)



外はあいにくの雨でしたが、小さなお子さんから大人まで94名の方が参加し、賑やかな会になりました。毎年実施している手品①、クリスマスカード作り②、人形劇③に加え、今年はオカリナの演奏④と絵本の読み聞かせ⑤も行われました。参加者の皆さんが最後まで「クリスマスのつどい」を楽しむことができ、最後はサンタさんが二人も登場！プレゼントのお菓子をもらうことができました♪

青少年部料理教室 『オリジナルケーキを作ろう!!』 11月16日(日)



子ども達に毎年人気の料理教室！今年のテーマは「オリジナルケーキをつくろう」。パンケーキと水切りヨーグルトを重ねて作るケーキと、スポンジと生クリームやフルーツを重ねて作るトライフル風ケーキの2種類を作りました。思い思いの食材を選び、飾り付けにもこだわって、個性豊かなケーキが完成！それぞれのケーキを見せ合った後は試食を行い、最後はみんなお腹いっぱいになりました😊

成人講座 上溝で楽しむ！ワイナリー見学!! 「ケントクワイナリー」1月17日(土)



番田駅に集合し、相模原唯一のワイナリー「ケントクワイナリー」の見学に行きました。講師の森山錬一さんに出迎えていただき、ワインの醸造方法やワインを作る上でのこだわりなど、貴重なお話をたくさん知ることができました。最後は3種類のワインを試飲させていただきました🍷

JAXA宇宙科学探査交流棟見学 と プラネタリウム鑑賞 ウォーキング 11月13日(木)



「宇宙のまち相模原」のシンボル「JAXA」と「市立博物館のプラネタリウム」を体験するウォーキング。JAXA宇宙科学探査交流棟で人工衛星やロケットなどの説明に感銘を受けた後、プラネタリウムで11月の星空を眺め、夢の世界へ・・・☆

障がい者支援ふれあい事業“人形劇団ぶらんこ” 11月14日(金)



障がいのある方とその介助者計56名が人形劇を楽しみました。テンポの良い手遊びで始まり、ほうきやお皿、トングなどを使って宇宙人を表現した雑貨屋劇場は驚きの連続です。最後の“ホネホネロック”では、リズムに合わせて踊っちゃうほどロック♫でした(^_^)

公民館に“だるま”来る!!



「溝のだるま市」(1月12日)に先立つ10日(土)、上溝商店街振興組合から頂きました。

(左)振興組合 鈴木理事長 (右)上溝公民館 吉田館長

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8年度 上溝公民館年間事業予定 (4月～7月) ※8月以降の予定は7月発行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 |
|---|---|---|--|--------------|--|
| 4 | 25(土) 9:30 夏の野菜づくり講座 (全8回予定) | 12(日) 7:45 春季ソフトボール大会 12(日) 9:30 ニュースポーツ体験会① (ピククルボール・ファミリーバドミントン)★ | ジュニアリーダー養成研修会 <4-1月>☆ | | 19(日)13:30 成人講座 (アロマスプレー作り) |
| 5 |  | 10(日) 9:30 ニュースポーツ講習会① (ピククルボール・ファミリーバドミントン) | 10:00 スマイルキッズ <5-2月>★ | | 14(木) 春のウォーキング★ 16(土)10:00 利用者団体協議会総会 |
| 6 | 水彩画講座 (未定) | 7(日) 9:00 市民健康まつり 14(日) 8:45 前期バレーボール大会 | 20(土) 七夕飾りづくりのつどい | | 18(木) 健康づくり事業 (卓球)★ 26(金)19:00～ 公民館運営協議会① |
| 7 | 24(金)～31(金) 夏祭り文化展★ | 5(日)9:30 ニュースポーツ講習会② (モルック) |  | 312号 7/1号 | 10:00 女性学級<7-9月> |

※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

～上溝公民館 運営協議会委員を公募しています～

公民館では、公民館利用者で公民館活動・運営に熱意のある方を募集します

応募資格 上溝公民館区内在住で18歳以上の方
 ※応募要件有

任期 令和7年6月1日から2年間

募集人数 2名程度 (応募者の中から選考委員会を経て決定)

応募期間 随時募集中

応募方法 公民館窓口にて所定の申込書を入し、窓口へ直接または郵送にて申込書を提出してください。

※応募要件等、詳しくは公民館へお問い合わせください。

～公民館の仲間を募集しています～

好奇心と向上心で公民館を活躍の場にできる方

【館報編集部員】 今、お手元にある館報を作成します。

【文化部員】 公民館が実施する文化的事業を仲間と一緒に考え、企画運営します。

【成人講座委員】 地域の住民が主体となって、若者向けの講座を企画運営します。

※興味のある方は、公民館窓口にお問い合わせください。

～ニュースポーツ体験会・講習会～ 年間スケジュール

【体験会】 4月12日(日)、8月30日(日)、11月22日(日)、12月13日(日)、令和9年2月7日(日)

【講習会】 5月10日(日)、7月5日(日)、10月25日(日)、令和9年1月10日(日)

※ファミリーバドミントン、ピククルボール、モルック、グラウンドゴルフのいずれかを予定 各回とも午前9時30分開始

上溝公民館利用者団体協議会総会のお知らせ

開催日時: 令和8年5月16日(土) 10:00～

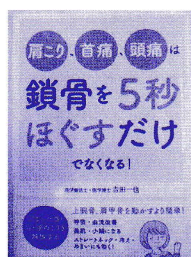
会場: 上溝公民館 大会議室

内容: 令和7年度事業報告 他

【図書室コーナー】

《図書室この1冊》

『肩こり、首痛、頭痛は鎖骨を5秒ほぐすだけでなくなる』



著者 理学療法士・医学博士 吉田一也
 発行所 (株)主婦の友社

鎖骨は胸と腕をつなぐ唯一の骨です。鎖骨をほぐせば、くっついている5つの筋肉がゆるんで肩こり、首痛、頭痛が改善されます。肩こり、首痛、頭痛の原因や鎖骨がどうして大切なのか?などが載っているので、ぜひ読んでみて実践してください。

(注) ○印の日はお休みです。

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|----|----|----|
| 4月 29 昭和の日 | | | | | | | 5月 3 憲法記念日 4 みどりの日 | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | 1 | 2 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | | 31 | | | | | | |
| 6月 | | | | | | | 7月 第3月曜、海の日 | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

編集後記

かみみぞ公民館まつりには「公民館をもっとよく知ってもらいたい」との吉田館長の思いが届き、多くの方が訪れました。地域のコミュニティの場として、多くの方に愛され続ける拠点として皆で育んでいきたい。

<なべちゃん>