



上溝公民館成人講座 令和8年度活動予定

テーマ：香り・スパイス

オリエンテーション・アロマスプレーづくりの様子

4月19日(日)、令和8年度成人講座「アロマスプレーづくり」を開催しました。14名の参加者の皆さんが、6種類のアロマの中から好きな香りや作用を選び、オリジナルのアロマスプレー



を作成しました。
オリエンテーションでは、成人講座について、令和7年度の実績と令和8年度の計画を皆さんにお伝えすることができました。

開催月	内容(予定)
4月	オリエンテーション アロマスプレーづくり
8月	スパイスカレーづくり
10月	漢方講座
1月	ホットワイン

私たちの活動で地域住民の“つながり”を生み、顔が見えるコミュニティづくりを目指しています
イベントに参加して、新しい自分を見つけてみませんか！



令和7年度の活動 上溝公民館成人講座準備委員会は、普段公民館を利用しない人が
公民館に足を運びきっかけを作るため、令和7年度に活動を開始しました。

友達に差をつける浴衣& ヘアアレンジ講座

開催日：令和7年7月19日(土)
会場：上溝公民館
講師：美容室sora
渡辺 そら 氏



思い立ったら吉日！ 50代からの親孝行

開催日：令和7年10月25日(土)
会場：上溝公民館
講師：株式会社永田屋
弦巻 真須美 氏



上溝で楽しむ ワイナリー見学

開催日：令和8年1月17日(土)
会場：ケントクワイナリー
講師：ケントクワイナリー
森山 鍊一 氏



令和8年度 上溝公民館の活動を支える 新体制の紹介

公民館専門部員

公民館活動の円滑な推進を図るために協力いただいている専門部員の皆さんです。公民館事業の企画・立案・実施をお願いしています。

※は市から委嘱されているスポーツ推進委員、青少年指導委員の方々です。○印は新任の方々です。(敬称略)

☆体育部☆(27)

藤田 大佑 ○田口 悟司 ○甲斐 敏郎 田中 良介 ○山口 翼(副部長) 金澤 知恵 亀谷 恵美子(書記) ○堀内 浩一
○関田 祐二 芳賀 宗夫 ○金子 龍一郎 仲山 伸吾 ○大原 房子 ○宮崎 昌己 ○平澤 清孝 渡部 俊明 出町 正三
佐藤 智子 市丸 克己 ※井上 和広 ※早乙女 義明 ※安藤 政彦 ※森 弥 ※佐々木 新悟(部長) ※市毛 達雄 ※阿部 光子
※金子 孝仁

☆青少年部☆(15)

○松浦 有紀 ○奥松 秀大 ○北村 沙織 ○川道 英弘 ○入山 香 関田 弘子 中島 今子(副部長) 森 繁之(部長) 佐藤 三枝
石井 朋子(書記) 松永 茂樹 ※金子 孝仁 ※市丸 克己 ※鈴木 洋子 ※吉田 知美

☆文化部☆(7)

阿川 伸子(副部長) 大山 泰子 中島 今子(部長) 雫 幸一 田口 孝平 内田 健一 吾郷 由美子

☆館報編集部☆(5)

皆川 由美子 渡部 俊明 村口 弘明 三秋 尚子 遠藤 初恵

公民館利用者団体協議会役員

上溝公民館を利用するサークルや団体で組織する協議会です。主に年末館内清掃及び公民館まつりの運営を行います。公民館利用者団体協議会総会において、今年度の会長、副会長、書記の人事が報告されました。(敬称略)

佐々木 博光(会長) 江畑 和子(副会長) 佐藤 裕美子(書記)

公民館館長・職員

小山代理をお迎えしました!!



吉田館長 長谷川さん 西村さん 本間さん 小山代理

4月から館長代理に着任した小山です。皆さまが集い、学び、つながる上溝公民館へと取り組んでまいりますので、お気づきの点等、お声がけください。よろしくお願いします。

笹野代理とお別れしました



2年間大変お世話になりました。大変濃い2年間で、地域の方々には大変お世話になり感謝に堪えません。定年延長であと数年はどこかで働いていますので見かけましたらお声がけください。

令和7年度相模原市公民館連絡協議会表彰

この表彰は、公民館活動の振興に貢献された方に贈られるものです。上溝公民館から6名の方々が、長きにわたり館長や 運営協議会委員、専門部委員に従事され、公民館活動に貢献されたことで受賞されました。(写真左から、文化部の阿川さん・田口さん、運営協議会委員の小林さん、前公民館長の根岸さん、文化部の雫さん・大山さん)



文学講座の紹介

文化部主催の「文学講座」は平成27年(2015年)に産声を上げ、以来新型コロナウイルス流行による中断はあったものの、毎回沢山の方に参加していただける人気講座に成長しました。

講座では、夏目漱石や北原白秋などの近・現代の文学のみならず、源氏物語や徒然草などの古典文学も取り上げ、数多くの方にアピールできる内容となっております。

令和7年度は、今までと少々趣向を変え、近年若い方にも人気の「絵本の読み聞かせ講座」を開催し、幅広い世代の方々に参加していただきました。今年度は、11月14日(土)と、21日(土)の全2回(両日とも午後1時30分～)の開催を予定しております。

講座の内容については、ご参加される皆様にご満足、ご納得いただけるものになるよう、講師の先生と打ち合わせを行っています。こうご期待!

文学好きの方も、これから文学に目覚めたいと思っている方も、是非とも奮ってご参加ください。



2020.5 北原白秋を学ぶ



2026.11 絵本を楽しみましょう!

春に種を植え付ける 「夏の野菜づくり講座」第1・2回 2026.4.25(土)/5.9(土)



好天に恵まれる中、いよいよ野菜づくり講座がスタート！今年は「家庭のプランターでも出来る」をテーマに大根、小松菜、トマト、キュウリなどの栽培にチャレンジ！第1回は基本説明と活発な質疑応答の後、公民館裏の菜園へ。野菜作りに一番大切な、土を耕し必要な肥料を撒く「土づくり」に汗を流し、第2回は大根・小松菜の種蒔きとミニトマト・キュウリの植え付けを行いました。

☆☆深大寺・神代植物公園ウォーキング☆☆

2026.5.14(木)



爽やかな風が吹く中、上溝駅→橋本駅→調布駅へ。深大寺まで歩くため、全員でストレッチ。汗をかきながら深大寺・神代植物公園へ。集合写真のあと、国宝釈迦如来像を拝観して、昼食タイム。有名なお蕎麦を食べて、神代植物公園へ。入口を入るとバラ園があり、テラスで集合写真のあと、色とりどりのバラを鑑賞しました。参加の皆さんも大満足の一日でしたと話されていました！！



健康講座「筋活でフレイル予防！」足腰強化で健康寿命100歳まで 2026.2.27(金)



100歳まで、いきいき健康に暮らしたい！そんな願いをかなえるための講座が「筋活でフレイル予防」です。前半は座学でフレイル予防の大切さを学び、後半はストレッチと体幹・バランストレーニングで筋活に取り組みました。明るく、元気な富永先生による指導のもと、楽しく笑顔で講座が終了。無理のない動きだったので、毎日続けます！！※フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態

ニュースポーツ講習会 2026.5.10(日) ピックルボール／ファミリーバドミントン



ピックルボールは穴の開いたプラスチックボールを、ファミリーバドミントンはスポンジボールに羽根がついたシャトルを打ち合う『ゆるめ』のスポーツで、上溝小学校に集まった子どもから高齢者まで、スポーツ推進委員とにぎやかに楽しい時間を過ごしました。

春季ソフトボール大会 2026.4.12(日) 優勝は昭和電線、準優勝は田尻でした



初参加の【あい】チームなど5チームが、硬いグラウンドで、守備に苦戦しながら戦いました。写真右は昭和電線チーム。始球式は、打者吉田公民館長、投手渡部市議でした。あいチームは、女性ピッチャーが活躍し盛り上がりました。

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8年度 上溝公民館年間事業予定 (7月～10月) ※11月以降の予定は9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
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)
8	22(土)13:30落語講座	30(日)9:30 ニュースポーツ体験会③ 「ファミリーバドミントン・ピックルボール」★	2(日) 9:30 夏休み親子工作教室★		2(日) 11:00 成人講座 「スパイスカレー講座」
9	19(土)13:30防災講座 (予定)		12(土) 13:30 工作教室	313号 9/1号	公民館運営協議会② 高齢者学級(9～12月)
10	歴史講座 (未定)	18(日)8:45 上溝レクリエーション大会・ ふるさとまつり 25(日)9:30 ニュースポーツ講習会③ 「グラウンドゴルフ」	10(土)13:00 ファミリー音楽会 「相模原高校マンドリン部」		22(木) 健康づくり事業 「ストレッチ」★ 成人講座「漢方講座」 (未定)

※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

令和8年度利用者団体協議会総会 2026.5.16 (土)

上溝公民館を拠点として活動するサークル並びに団体で構成される利用者団体協議会の総会が開催され、役員より提案された昨年度の活動報告、今年度の活動予定、および会規約の変更の各議案がいずれも承認されました。また、令和8～9年度の役員についても規約に則り、新たに10名の方が選任され、令和7～8年度役員3名と共に今年度の会の運営を担っていただくことになりました。



～上溝夏祭り文化展開催のお知らせ～

開催日時：令和8年7月24日(金)～31日(金)

※地元の小学生、中学生、高校生や成人の方から応募いただいた俳句、短歌、川柳を展示します。

～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

【館報編集委員】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」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」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、ピックルボール、モルックのいずれかを予定しています。各回とも午前9時30分開始。
詳しくは公民館までお尋ねください。

【図書室コーナー】

《図書室この1冊》

『ぶりっさんちのぶらりうまいもの散歩』



著者 松本ぶりっ (株)KADOKAWA

まんが家のぶりっさん夫婦が各地を気ままに巡り、出会ったおいしいものを軽やかな口調で紹介。全ページまんがになっているので気軽に読みやすく、夫婦の会話にくすくす笑える楽しい一冊。観光地の名物から地元で愛される一品まで食の魅力が伝わります。読めば思わず足を運んでみたくなる食べ歩きエッセイ本です。

(注) ○印の日はお休みです。

7月 第3月曜：海の日

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	

9月 第3月曜：敬老の日 23：秋分の日

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	29	30			

8月 11：山の日

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					

10月 第2月曜：スポーツの日

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					

編集後記

館報編集委員になって、15年。職員や多くの方に助けられて、館報発行を続けてこれました。同時に始めた鉄道乗りつぶしは無事達成!!
もう少し頑張ろう。

<鉄じいじ>