

来て！見て！体験！ 上溝健康まつり (市民健康まつり)

6月7日(日) 午前9時～正午
**上溝公民館及び上溝小学校校庭・
体育館**

ダンス
体力測定
ファミリーバドミントン
ピクセルボール
健康体操
魚つり広場
3B体操
モルック
親子あそびコーナー
的当て
バスターゲット
剣道



体験スタンプを
集めて参加賞を
もらっちゃおう！

(雨天時は、屋外での体験は中止です。)

- 参加費：無料
- 当日会場受付
- 持ち物：上履き、汗ふきタオル、飲料。

※都合により、内容が変更になる場合があります。

問合せ：上溝公民館 042-761-2288



下記①～⑨の体験ブースを巡り【体験スタンプ】を押してもらえると、参加賞をもらえます！
本村市長も見えられ、各ブースを興味深く回られていました。

スタンプラリーの内容(運営団体) 順不同 写真左上から①・②・③・④、右上から⑤・⑥・⑦・⑧・⑨

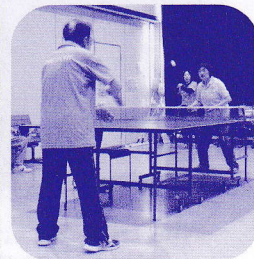
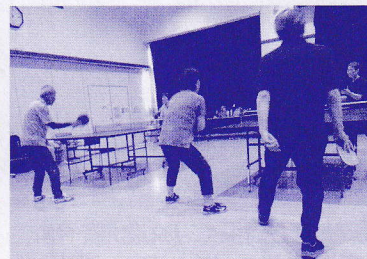
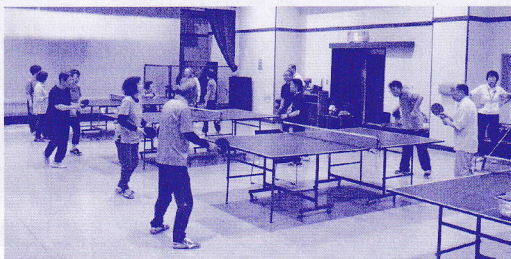
①ダンス(橋本高等学校ダンス部)、②体力測定(健康づくり普及員)、③ファミリーバドミントン(スポーツ推進委員、上溝高等学校バドミントン部)、④健康体操(上溝体操教室)、⑤「魚つり」広場(青少年指導委員)、⑥3B体操(3Bロズイエ)、⑦親子あそびコーナー(子ども会育成連絡協議会・ジュニアリーダー)、⑧反射テスト(ダイナボアーズ)、⑨剣道(上溝剣友会)

★降雨で途中中止：少年野球(的当て)(田中自治会野球部 BW)、モルック(公民館体育部)

楽しみながら健康づくり

「卓球教室」

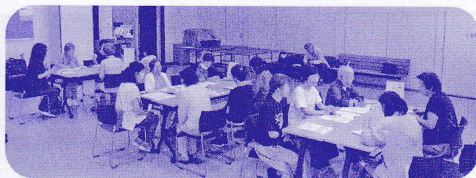
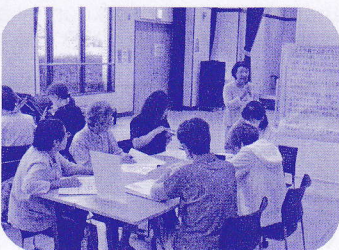
6月18日(木)



上溝地区健康づくり普及員協議会主催で、普及員の鈴木さんをコーチに、初心者からサークルで活動する方まで19名が4台の卓球台をフルに使って卓球に浸りました。皆さんからは、楽しかった～!!ストレス発散になった～!!!との声を頂きました。

テーマは「変える！変わる！みちがえる！」意外な私・・・ 上溝公民館女性学級が開級しました

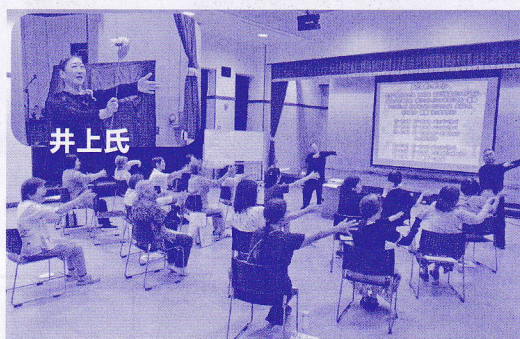
7月9日(木)～9月17日(木) 全10回開催



今年度の女性学級は19名の学級生が集い、3班編成で始まりました。初回の大きなテーマは、長期間一緒に学ぶ学級生同士が親しくなること。アイスブレイクやワールドカフェで、共に深く理解しあえたと思います。「あさがお」「ひまわり」「ちょうちん」の3つの班で楽しく学びましょう!!

あなたもできる 「手話ソング」を楽しく学ぼう

第2回 7月16日(木)



「ふるさと」「ちいさい秋みつけた」「おどるポンポコリン」「花は咲く」の4曲を、笑いが絶えないユニークな話で指導頂いた井上美由紀講師のもと、手話を習いながら歌いました。皆さん、手話の覚えが早く、楽しめたひと時でした。(講師は日本ユニバーサルダンス協会常務理事、助手は井上義宏氏)

上溝公民館女性学級を紹介します 1965年(昭和40年)にスタートした伝統を誇る学級です

上溝公民館女性学級の特徴は、「この学級で心掛けたいこと」として

- ①次回が待ち遠しくなるような、楽しく充実した時を創るようにしよう。
- ②そんな考えもあるよねと耳を傾け受け入れてみよう。
- ③人は人、自分は自分、お互いに違いを認め合おう。
- ④プラス(肯定、前向き、承認・・・)の虫めがねで見よう、聴こう、話そう。

を学級生全員が合意し、意識して実践していることです。その結果、出来ていることに焦点を当て、高い満足度と安心安全な場が創られています。その雰囲気が口コミで伝わり、毎年新たな準備委員が加わり、その方の新鮮なアイデアや提案が採用されるという、プラスのスパイラルが続いています。

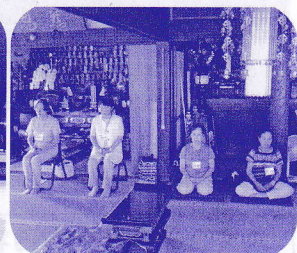
もうひとつは、振り返りトークを大事にしていることです。ワールドカフェという話し合い手法で、短時間で学級生同士が共感し合え、仲間づくりのエンジンになっています。学んだテーマを継続して学ぶサークルが、その仲間から立ち上がりました。

本年度は、『手話ソング』を楽しく学ぼう』『お掃除と片付け』『読み語り』を聴こう』『みんなで楽しく「川柳」にふれてみよう』『健康は足元から、「足と爪の手入れ」を学ぼう』の学習が企画され、女性の生活環境の変化を反映した、これまでに無い新たな内容となりました。

来年度には、貴方も気楽に心地よい場を味わってみてはいかがでしょうか。



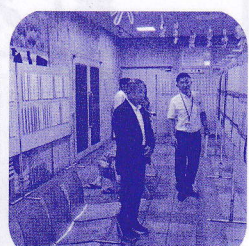
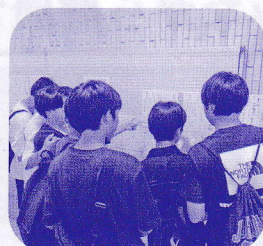
2021年度「東日本大震災の体験を学ぶ」
南三陸町の語り部にリモートで



2020年度「マスク制作とファッションショー」(左)
2025年度「座禅瞑想と説法を体験する」(右)



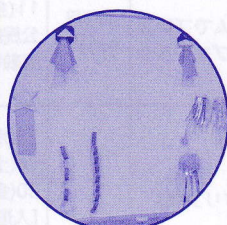
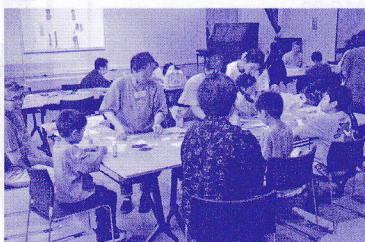
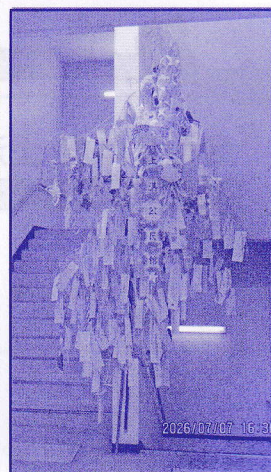
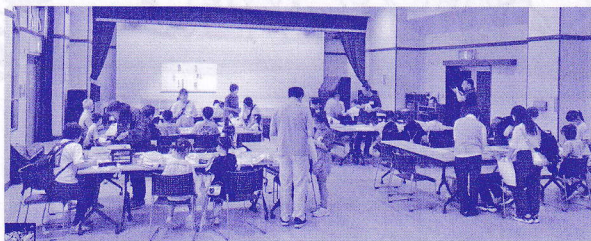
上溝夏祭り文化展を開催!! 7月24日(金)～31日(金)



平成7年から続く、伝統の上溝夏祭り文化展。今年も上溝夏祭りに合わせ、館区内小学校(上溝、上溝南、作の口、新宿)、中学校(上溝、上溝南)、高等学校(上溝、上溝南)と一般の皆様より出展いただいた短歌11首、俳句・川柳580句を公民館1階に展示し、大勢の方にご覧いただきました。来年もよろしくお祈りします。本村市長も見学され、さらさらっ一句。

☆☆七夕飾りづくりのつどい☆☆

6月20日(土)



今日、作ったよ

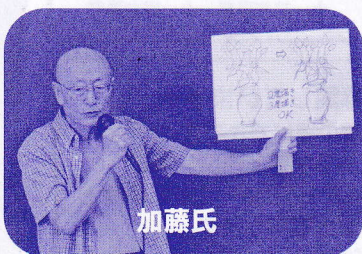
ロビーの笹飾り

あいにくのお天気となりましたが、小学生とその保護者32名が参加し、盛況となりました。好きな色の折紙を選び、思い思いにカラフルな七夕飾りを作りました。作った飾りと笹は自宅に持ち帰って飾ります。七夕当日までロビーに飾る大きな笹飾り用の短冊や飾りは、上溝小学校5年生の皆さんが作成してくれました。今後も、上溝小学校5年生の皆さんには色々な事業でお手伝いをしてもらう予定です。来館者の方々がお願いごとを書き、ロビーの笹飾りは短冊でいっぱいになりました！(7月7日(火)の様子です)

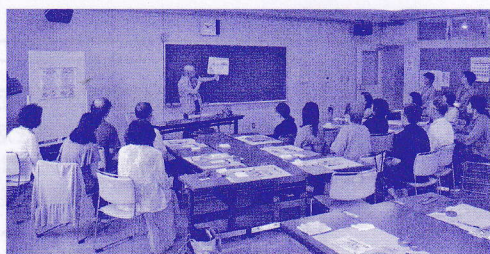
美術講座

は(や)がきスケッチ講座

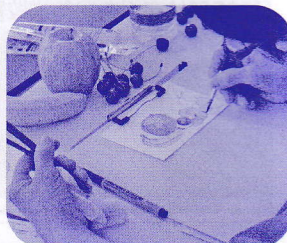
6月13日(土)



加藤氏



固形水彩絵のぐ、筆、ペン、水入れ

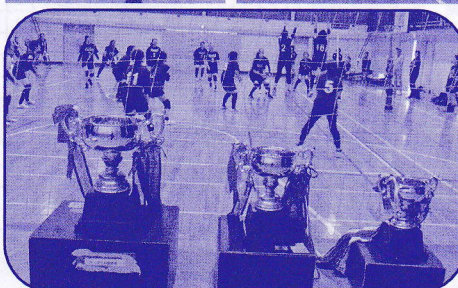


文化部初の試みとして、ギャラリーパスタタイム店主の加藤忠一氏をお迎えして美術講座を開講しました。ハガキサイズの専用用紙に身の回りの風景や果物など、自分の描きたい題材を短時間でサインペンを使いスケッチ。その上に水彩絵の具で色を塗り重ねて行くのが「は(や)がきスケッチ」です。先生からの直接のご指導もあり、初めは緊張していた初心者の方も、腕に覚えのある方も、皆さん納得の作品を仕上げる事が出来ました。

前期バレーボール大会

6月14日(日)

優勝は上溝 準優勝は桜木台 第3位は古山

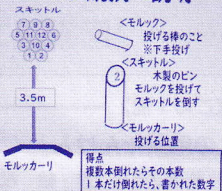


上溝小学校体育館のコート1面で6チームが計9試合を実施。暑い中、休む間もなく動き回り汗びっしょり!!ステージに飾られた優勝カップを目指し、力をふり絞って戦いました♪

モルック講習会

7月5日(日)

モルック競技の説明



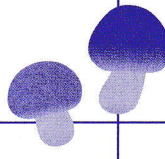
雨で出足が鈍りましたが、大会議室に小学生を含め15名の方が集まり、体育部員と一緒に、にぎやかに楽しい時間を過ごしました。

公民館 掲示板

●お問い合わせ・申し込み●
上溝公民館 ☎042-761-2288

※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、月曜日と祝日の翌を除く)

令和8年度 上溝公民館年間事業予定 (9月～12月) ※令和9年1月以降の予定は12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
9	19(土)13:30 防災講座 「家庭でできる～災害 への備え～」		26(土)13:30 「レインボールームでプレス レットやストラップを作るう !」	313号 9/1号	11(金)19:00 公民館運営協議会② 高齢者学級(9～12月)
10	24(土)13:30 歴史講座 「上溝の歴史を学ぶ～ 誓行徳山 富士講を追っ て～」	18(日)8:45 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)13:30 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「若さの秘訣」★ 24(土)成人講座「漢方講座」 30(金)10:30障がい者ふれあい事業 「人形劇団ぶらんこ」★
11	14(土)、21(土) 文学講座 「古今和歌集」(予定) 全2回	1(日)7:45 秋季ソフトボール大会 ※予備日は22(日) 15(日)8:45 グラウンドゴルフ大会 22(日)9:30 ニュースポーツ体験会④★			12(木)10:00 秋のウォーキング★ 20(金)19:00 公民館運営協議会③
12		6(日)8:45 後期バレーボール大会 13(日)9:30 ニュースポーツ体験会⑤★	13(日)10:00 クリスマスのつどい	314号 12/1号	5(土)10:00 公民館年末大掃除

※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

県立相模原高校マンドリン部ご紹介

神奈川県唯一の県立高校のマンドリン部で、創部51年目を迎えます。1年生43名、2年生27名の計70名で、学生指揮を中心に自分たちにしかできない表現を求め日々練習に励んでいます。2025年度全国総合文化祭(香川大会)神奈川県代表。
『第25回神奈川県高等学校器楽・管弦楽演奏会』相鉄賞受賞。



～月～開催のお知らせ～月～

☆ファミリー音楽会「相模原高校マンドリン部」
開催日時：令和8年10月10日(土) 午後1時30分から
会 場：上溝公民館1階大会議室



～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。
【文化委員】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】11月22日(日)、12月13日(日)、
令和9年2月7日(日)
【講習会】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、
グラウンドゴルフを予定
各回とも午前9時30分開始

【図書室コーナー】

《図書室この1冊》

『モグラはかせの地震たんけん』

発行所 (株)ポプラ社 作・絵 松岡達英



本書に出てくるモグラはかせを通して、子どもから大人まで、地震のしくみと災害などを解かりやすく説明している一冊です。私たちの住んでいる日本は地震の多い国です。7月28日には令和8年熊本地震がありました。本書をはじめ図書室にある関連図書から、いつ起こるかもしれない地震への準備に役立てていただきたいと思います。

(注) ○印の日はお休みです。

9月 第3月曜:敬老の日 23:秋分の日							10月 第2月曜:スポーツの日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5				1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
11月 3:文化の日 23:勤労感謝の日							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31		
29	30												

編集後記

「暑いですねえ」が、ごあいさつ。何かできることはないかなあ。
あっ、ゴミの分別やりまーす!!

<NAO>

