



小鮎公民館だより

発行■厚木市立小鮎公民館

電話■(046)241-1265 FAX■(046)243-1013

E-Mail■8618@city.atsugi.kanagawa.jp

各地区の公民館だよりは、厚木市ホームページをご覧ください。



小鮎地区ふれあい宣言の合言葉「小鮎からつなげようみんなの絆」

じきょうじゅつ

気軽に
健康体操！

自彊術教室

参加
無料

公民館学級・講座「自彊術教室」を開催します。31の動作からなる健康体操「自彊術」を学び、健康増進に役立てましょう。教室は2回シリーズで実施します。

【日時】 1回目 9月14日(水)

2回目 9月21日(水)

10:00~11:30 ※全2回

【会場】 小鮎公民館 集会室

【対象】 市内在住在勤在学で初めて受講される方15人

※申し込み多数の場合は抽選

【講師】 (公社)自彊術普及会 指導者

【申込み】 9月2日までに公民館へ直接または電話でお申し込みください。

【問合せ】 公民館 ☎241-1265



2019年実施の様子

参加申込み受付中!!



左から、決起大会で推進地区を代表して決意表明する早山征夫自治会長、そして、石原邦俊自治会長、小島民夫自治会長

誰もが安心して安全に暮らせる「犯罪に強いまちあつぎ」を目指して、「安心・安全セーフコミュニティ推進地区」を指定しています。

小鮎地区では今年度、南千頭、古松台、アメニティヒル本厚木の3自治会が、厚木市および厚木警察署から指定を受けました。

推進地区は「安心・安全」と書かれた推進地区のプレートやのぼり旗を設置するなど、犯罪の発生しにくい環境づくりを目指して活動します。

安心・安全セーフコミュニティ推進地区に
南千頭、古松台、
アメニティヒル本厚木

一人一人が徹底用心を！
新型コロナウイルスの感染を防ぐため、密閉・密集・密接を避け、マスクの着用や手指の消毒などを励行しましょう。



小鮎地区安心・安全なまち会議では、8月5日、「自分たちのまちは自分たちで守る」を合言葉に決起大会を行い、その後、各班に分かれてパトロールに向かいました。今後も定期的に、各自治会・団体などでパトロールを実施していきます。



お知らせ

■ 閉館時間変更のお知らせ

8月24日(水)は、衛生害虫駆除のため公民館は午後5時15分をもって閉館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■ 図書室のお休み 15日(月)



健康なからだづくりのために！

会場は小鮎公民館
★参加無料



ポッコリお腹撃退 ～カラダスッキリ講座～

保健師、栄養士によるカラダがスッキリする生活習慣病予防の講座です。講師によるファイテン「ちょいトレ」プログラムを体験します。血管年齢測定、骨健康度測定も行います。生活習慣が気になる方、運動をしてみたい方、ぜひお気軽にご参加ください。本事業は、健康長寿への社会貢献のため、『神奈川県公共未病センター健康支援プログラム』の一環としてファイテン社の協力により実施します。

【日 時】9月27日（火）14：00～15：30

【会 場】小鮎公民館 集会室

【対 象】市内在住の40～64歳の方15人（抽選）

【申込み】9月15日までに健康づくり課窓口または電話で。

睡眠力アップ基礎講座 ～眠れるココロとカラダの作り方～



「なかなか疲れがとれない…」 「なんだかやる気がでない…」と感じるのは、睡眠に原因があるのかもしれない。今回の講座は、睡眠の質を高めるポイントに「香りのサシェ」作り体験をプラス、さらに悩みを抱える大切な人のサインに気づき、必要な支援につなげ見守る、ゲートキーパー養成講座を同時開催します。血管年齢と骨健康度を測定できますので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日 時】10月3日（月）14：00～15：30

【会 場】小鮎公民館 集会室

【対 象】市内在住の40～64歳の方15人（抽選）

【申込み】9月15日までに健康づくり課窓口、電話または講座予約システムで。



【申込先・問合せ】健康づくり課（保健福祉センター2階） ☎225-2201

「子どもの人権110番」 強化週間

お知らせ

学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、さまざまな相談を受け付けます。子どもだけでなく、大人の相談もお受けします。

人権擁護委員および法務局職員による電話相談で、秘密は厳守します。

【相談電話】 **0120-007-110**
(通話料無料)

【強化週間】8月26日（金）から9月1日（木）まで
8：30～19：00 ※土日は10：00～17：00

【問合せ】横浜地方法務局人権擁護課
☎045-641-7926

厚味会 災害時の食事

募集

災害時にも役立つレシピをご紹介します。

【日 時】9月2日（金）10：00～13：00
※ 受付時間 9：40～9：50

【会 場】小鮎公民館 調理実習室

【対 象】市内在住の20歳以上12人（先着順）

【参加費】300円

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、マスク、筆記用具

【申込み】8月29日までに土屋（☎247-5845）へ。

【問合せ】食生活改善推進団体 厚味会 小鮎地区 土屋
☎247-5845

令和4年就業構造基本調査 統計調査員が9月から各家庭にお伺いします

お知らせ

総務大臣が定める地域内の世帯を対象に、国民の就業・不就業の状態を明らかにする調査です。ご協力をお願いします。

小鮎地区では、下古沢の一部および宮の里一丁目の一部の世帯が対象です。

【問合せ】行政経営課 ☎225-2180

市立小・中学校 消防設備・ 緊急地震速報システム点検

お知らせ

学校施設の維持管理に係る消防用設備及び小・中学校の緊急地震速報受信システムの点検を行います。

点検当日は試験であることを放送した上で警報等の音声流れます。

【点検場所】市立小・中学校（36校）

【点検期間】① 消防用設備 7月末～8月（夏休み期間中を含む、1校当たり1日または2日間）

② 緊急地震速報受信システム 8月23日（火）

【問合せ】教育施設課 ☎225-2601