

南毛利公民館だより

なんもうりこうみんかんだより

令和2年11月15日号

厚木市ホームページ URL <https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>
南毛利公民館 e-mail 8620@city.atsugi.kanagawa.jp

【発行】
厚木市立南毛利公民館
〒243-0039
厚木市温水西 1-17-1
電話 046 (248) 4309
FAX 046 (270) 2301

学級講座

しめ縄づくり教室

手作りのしめ縄を玄関に飾って、新しい年を迎えましょう！

【日時】12月7日(月) 午後1時30分～3時30分 【会場】南毛利公民館 1階 集会室

【講師】高橋 増次 氏

【対象】南毛利地区内在住の方 15人 【参加費】無料

【持ち物】花バサミ、作品を持ち帰る袋。汚れても良い服装(スカート厳禁)

【申込み】11月24日(火)までに、厚木市講座予約システム【番号：2026006】、南毛利公民館へ電話、窓口のいずれかの方法で申込み(電話・窓口の受付時間：午前8時30分～午後5時15分〔祝日を除く〕)。

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は11月27日(金)以降にはがきで通知。



学級講座

年賀状の書き方教室

毛筆を使って、個性あふれる年賀状を作りましょう！

【日時】12月12日(土) 午前9時30分～11時30分

※11時30分から消しゴムで作る雅印作りも開催します。

参加希望の方は続けてご参加ください。(1時間程度)

【会場】南毛利公民館 1階 集会室

【講師】毎日書道会 会員 井上 好枝 氏

【対象】市内在住・在勤・在学の方 15人(小学生未満は保護者同伴)

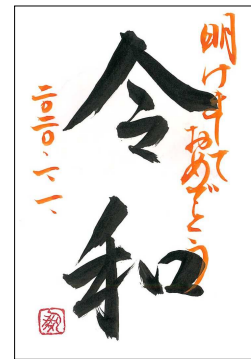
【参加費】無料

【持ち物】小筆、硯(すずり)または小皿、下敷きまたは新聞紙、

文鎮、絵の具(必要に応じて)、三角刀(雅印作り参加希望の方で、お持ちの方のみ)

【申込み】11月24日(火)までに、厚木市講座予約システム【番号：2026007】、南毛利公民館へ電話、窓口のいずれかの方法で申込み(電話・窓口の受付時間：午前8時30分～午後5時15分〔祝日を除く〕)。

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は11月27日(金)以降にはがきで通知。



※昨年度作品の一例

特効！これであなただも検査値改善！ 糖尿病予防のマル秘テク講座

健診で「血糖値が高めです」と言われても、多くの人は症状がないからと放置しがちです。しかし、高血糖を放っておくと徐々に動脈硬化が進み、症状が現れる頃には重い合併症の一手手前ということが少なくありません。

今回の講座では、高血糖予防のコツを保健師と管理栄養士がポイントごとに説明します。

また、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】12月15日(火) 午後2時～3時30分

【会場】南毛利公民館 2階 会議室

【対象】市内在住の40～64歳の方15人(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具

【申込み】電話または健康づくり課窓口にて申込み。

【問合せ】健康づくり課 電話/225-2201



～障がいについて考えよう～

12月3日から9日までは障害者週間です。誰もが平等に生きがいを持って暮らせる社会をつくるため、障がいへの理解を深めましょう。

◆障がいに対する理解◆

- ① 障がいは誰にでも生じ得るものです。
- ② 同じ障がいでも一律ではありません。
- ③ 外見では分からない障がいもあります。
- ④ 周囲の理解や配慮があればできることがあります。

～障がい者の手づくり製品展示・即売会～

売り上げは、障がい者の生活支援につながります。

【日 時】12月7日(月)～9日(水)3日間
午前10時～午後2時

【会 場】市役所本庁舎正面玄関前

アミュ地下1階「あつまる」では、常時障がい者の手づくり品を販売していますので、そちらへもぜひお立ち寄りください。

【問合せ】障がい福祉課 電話/225-2221 FAX/224-0229

成人歯科健康診査・口腔がん検診を受けましょう ～感染症予防にもお口のケアが大切です～

市では、40歳以上の方を対象に、成人歯科健康診査、口腔がん検診を実施しています。

この機会に、歯科健診、口腔がん検診を受けましょう。

【期 間】令和3年2月15日(月)まで

【場 所】厚木歯科医師会加入の実施医療機関(直接連絡をし、予約をお取りください)

【対 象】40歳以上の市民(対象の方には受診券をお送りしています)

【費 用】成人歯科健診1,000円、口腔がん検診1,600円(成人歯科健診と同時受診の場合は1,200円)
※70歳以上の方は無料

【問合せ】健康づくり課 電話/225-2201

厚木歯科医師会の会員歯科医院では、安心・安全な歯科健診・診療を第一に考え、歯科院内における感染予防対策の他、医療スタッフの健康管理にも日々努めておりますので、どうぞ安心して受診をしてください。

なお、歯科受診に対するご不安等については、直接歯科医院へご相談ください。

大人のための外遊びクラブ ～草木染めとカレーライス～

『大人限定!タマネギの皮で染め物体験にチャレンジ♪』

【日 時】1月17日(日) 午前10時～午後3時

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】タマネギの皮で染め物体験、野外炊事など

【参加費】1人1,000円(材料費、保険料)

【対 象】市内在住、在学、在勤の18歳以上(高校生不可)20人 ※応募多数の場合は抽選

【申込み】直接、電話またはファクスに催し名、〒住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)、性別、年齢を明記し、12月18日(金)までに七沢自然ふれあいセンターへ。厚木市講座予約システム【番号:1902027】

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター 電話/248-3500 FAX/248-4708

仲間づくりと元気で、楽しむ活動を グラウンド・ゴルフ(教室)

厚木市グラウンド・ゴルフ協会は、協会の合同練習日に一般市民の方を対象に初心者教室を開催し、指導員が楽しく親切に指導しています。

練習・教室会場	開催日(12月)
ぼうさいの丘公園多目的広場	4日(金)・18日(金)
荻野運動公園多目的広場	2日(水)・16日(水)
及川球技場	工事のため使用中止
南毛利スポーツセンター	1・8・15・22日(火)
つつじの丘公園多目的広場	11日(金)・25日(金)

【時 間】午前9時～午後1時

※つつじの丘公園のみ 午後1時～4時

【対 象】厚木市・愛川町・清川村在住の方

【参加費】無料(初回の方は、公式ルールブック(500円)の購入をお勧めしています。)

【主 催】厚木市グラウンド・ゴルフ協会

【その他】用具のない方には無料で貸し出しています。

【問合せ】志村 電話/223-2878

南毛利地区ごみ減量・資源化対策委員会からのお知らせ

市発行「資源とごみのわけ方・だし方ガイド」
記載内容をイッパツ検索

「ごみサク」で検索



公民館図書室から休室日のお知らせ

【休室日】11月16日(月)・23日(月)[勤労感謝の日]

【問合せ】電話/250-5133

※なお、図書の返却につきましては、公民館玄関ホール内の返却BOXをご利用ください。

南毛利公民館・地区市民センターからのお知らせ

11月23日(月)[勤労感謝の日]は、諸証明の発行及び印刷機の貸し出しは行っておりません。

※公民館の貸館は通常どおりです。