

# 南毛利なんもうりこうみんかんだより公民館だより

令和4年10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](mailto: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

コミ進

## 南毛利地区歩け歩け大会 参加者募集!

南毛利地区を中心に、無理のないコースをウォーキングします。

【期 日】11月5日(土) 雨天中止【午前9時受付開始：午前9時15分開始式】

【行 程】ウォーキング：南毛利公民館(午前9時30分出発)～愛甲地区(愛甲公民館)～玉川地区(玉川沿い遊歩道)～岩田山公園(昼食)～毛利台地区～南毛利公民館(午後2時頃帰着予定)

【所要時間】約4時間(ウォーキングの所要時間、休憩含む。およそ9km)

【対 象】南毛利地区在住の小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要となります。)50人(先着)

【参加費】無料 ※参加者には今年も素敵な完歩賞を用意しています!!!

【その他】◇歩きやすい服装、運動靴(履き慣れたもの)をご用意ください。

◇昼食(弁当)・飲料・雨具など、必要なものは、各自ご持参ください。

◇ゴミは、必ずお持ち帰りください。

◇ウォーキング中以外はマスク着用をお願いします。(歩きながらの長時間・大声での会話はお控えください)

【申込み】10月17日(月)から28日(金)までに、南毛利公民館窓口もしくは電話で申込み。

(電話・窓口の受付時間は午前9時～午後5時)



## ◆高齢者健康づくり教室◆ストレッチ・ヨガで健康

地域福祉推進委員会では、高齢者の方が健康で生きがいを持って暮らせるまちづくりを進めております。

その一環として、高齢者健康づくり教室を開催いたしますので、皆さんお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

【日 時】11月18日(金) 午前10時30分～正午

【会 場】南毛利公民館 1階 多目的ホール

【主 催】南毛利地区地域福祉推進委員会

【内 容】ストレッチ・ヨガによる健康法(講義と実技) 【講 師】前原 江都子 氏

【対 象】60歳以上で地区内在住の方 30人 【参加費】無料

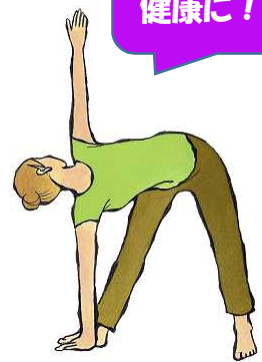
【持ち物等】敷物(大きめのバスタオル等)、運動のしやすい服装、基本は素足で行いますが、必要であれば5本指ソックスをお持ちください。

【申込み】10月31日(月)までに、南毛利公民館窓口もしくは電話で申込み。

応募多数の場合は抽選。結果は11月4日(金)以降にハガキでお知らせします。

(電話・窓口の受付時間は午前9時～午後5時)

ヨガで楽しく、  
健康に!



## 南毛利シニアフェスティバル2022

## ボッチャ体験コーナー

南毛利シニアフェスティバル2022実行委員会では、ボッチャ体験コーナーを開設します!!

ボッチャとは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

だれでも楽しめるスポーツです。ぜひご参加いただき、ボッチャを楽しんでみませんか?

【日 時】11月12日(土) 1回目 午前10時から / 2回目 午前11時から

【会 場】南毛利スポーツセンター 体育室

【対 象】南毛利地区内在住の方

【その他】当日は、動きやすい服装で、室内履きをご用意ください。

南毛利シニアフェスティバル開催のお知らせは、公民館だより9月1日号をご覧ください。

【問合せ】南毛利シニアフェスティバル実行委員会2022(南毛利公民館) 電話/248-4309

【申込み】11月5日(土)までに南毛利公民館窓口もしくは電話で申込み。

(電話・窓口の受付時間は午前9時～午後5時【祝日除く】)

誰でもすぐに楽しめるよ!  
参加してね!!



体育振興会

# あつぎ駅伝競走大会に向けた選手を募集します！

「あつぎ駅伝競走大会」が来年1月末に開催される予定となっています。南毛利地区では、走ることが好きな方・駅伝に興味がある方を中心にチームを作り、出場する予定です。地元あつぎ路で南毛利の<sup>たすき</sup>襷をつなげてみませんか？

【対象】南毛利地区在住の中学生以上の方

【申込み】10月31日（月）までに南毛利公民館へ電話または窓口のいずれかの方法で申込み。

【練習会予定日】11月6日（日）、12月4日（日）、12月18日（日）

【試走会予定日】1月8日（日）または15日（日）

【距離】前回実施時 地区対抗の部 6区間 21.5km（男子5人、女子1人）

荻野運動公園競技場及び周辺道路



## 学校の適正規模・適正配置の取組に係る説明会

将来にわたって地域の子供たちがより良い教育環境で学ぶことができるよう、玉川中学校と森の里中学校の学校規模の適正化に向けた取組についての説明会を開催します。毛利台小学校の通学区域（愛名、毛利台1～3丁目、温水西2丁目の全て、温水、温水西1丁目、長谷の一部の地域）が玉川中学校の通学区域となります。

【日時】11月26日（土）午後5時～6時30分 ※受付は午後4時30分から開始します

【場所】毛利台小学校 体育館

【持ち物】マスク（会場内では着用ください）、室内履き、外履きを入れる袋

【申込】11月18日（金）までに、電話、メール、申込フォーム（メールで申し込む場合は、参加する回の日時、氏名、連絡先、手話通訳者配置の可否をメール本文に記載。）で申込み。

【留意事項】・新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、各世帯代表者1人での参加に御協力ください。

・新型コロナウイルス感染症拡大の状況等により延期する場合があります。

（延期の場合、1週間前までに市ホームページでお知らせします。）

・会場には公共交通機関等を御利用ください。（自家用車での来場はお控えください。）

・会場に手話通訳者を配置します。（事前申込制となります。）

【問合せ・申込先】教育総務課 電話／225-2663 メール／7800@city.atsugi.kanagawa.jp



【申込フォーム】

### 災害時のパッククッキング

## 「災害時の食事の作り方」

災害は、いつ起こるかわかりません。災害時の食事の調理実習を行います。栄養士からのお話もあります。

【日時】10月27日（木）午前10時～午後1時

（受付：午前9時45分から）

【会場】南毛利公民館 2階 調理室

【内容】調理実習（ごはん、魚肉ソーセージのカレー、筑前煮、卵とわかめのスープ）

【定員】12人

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・筆記用具

【参加費】300円（材料費）

【その他】不織布マスクの着用をお願いします。

【申込み】10月20日（木）までに電話にて申込み

【問合せ】厚木市食生活改善推進団体 厚味会（あつみかい）

### 総合型地域スポーツクラブ OGINO スポーツアカデミー

## ズンバで運動！

託児付

コロナ禍の運動不足解消に身体を動かしてみませんか？音楽に合わせて自由に楽しく運動しましょう。

【開催日】第1回10月26日（水）

第2回11月9日（水）

【時間】午前10時30分～午後12時30分

【会場】第1回南毛利スポーツセンター体育室

第2回東町スポーツセンター体育室

【定員】各回30人 ※申込み多数の場合は抽選。

【参加費】無料

【持物等】動きやすい服装、水分補給できるもの、タオル

【申込み】10月19日（水）までにメールで、

総合型地域スポーツクラブ

OGINO スポーツアカデミーへ

メール／2017oginosa@gmail.com

## 子育て応援！リフレッシュクーポン券を配布

日頃の子育ての疲れを癒すため、一時でもお子さんを託児室に預け心も体もリフレッシュしませんか。

【内容】アミュあつぎ内で利用できるクーポン券（最大1,000円）を配布。

【対象】アミュあつぎ8階「託児室わたぐも」の新規利用者

【申請】子育て支援センター窓口

【問合せ】子育て支援センター 電話／225-2922

## 公民館図書室からのお知らせ

図書室は、本の特別整理期間のため、10月10日から17日までお休みです。

※返却は返却BOXを御利用ください。

【問合せ】公民館図書室 電話／250-5133

