

# 南毛利 なんもうりこうみんかんだより 令和4年11月15日号

## 南毛利公民館だより

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

### 南毛利公民館学級講座 参加者募集中！

## 年賀状の 書き方教室



作品例

毛筆を使い、個性あふれる  
年賀状を作ってみませんか？

- 【日時】12月2日（金）  
午後1時30分から3時30分まで  
※終了後、消しゴムで作る雅印作りも行います。  
参加希望の方は続けてご参加ください。
- 【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】南毛利地区内にお住まいの方 15人  
【参加費】無料  
【持ち物】小筆、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（雅印作り参加希望で、お持ちの方のみ）
- 【申込み】11月24日（木）までに厚木市講座予約システム【番号：2226013】または南毛利公民館窓口、電話いずれかの方法で申し込んでください。応募多数の場合は抽選。  
参加決定通知はハガキでお送りします。

## お正月用 しめ縄づくり教室

手作りのしめ飾りを玄関に飾って、  
新年を迎えましょう！

- 【日時】12月9日（金）  
午後1時30分から3時30分まで
- 【会場】南毛利公民館1階 集会室  
【講師】高橋 増次氏  
【対象】南毛利地区内にお住まいの方 15人  
【参加費】無料  
【持ち物】花バサミ、持ち帰り用の袋  
※汚れてもよい服装でお越しください。  
※スカートはご遠慮ください。
- 【申込み】11月28日（月）までに厚木市講座予約システム【番号：2226012】または南毛利公民館窓口、電話いずれかの方法で申し込んでください。応募多数の場合は抽選。  
参加決定通知はハガキでお送りします。

講座のお申込みはこちらから  
厚木市講座予約システム



年末は、お正月用生け花講座を予定しています。詳しくは今後お知らせします。

### 第4回南毛利いきいき健康教室 よりよい人生のために ～終活と「あゆさぽ」について～

もしもの時のために準備しておいた方がよいことについて、実際に支援している司法書士、厚木市権利擁護支援センターの方々からの役に立つお話です。

皆様のこれからの生活について、考えていただくきっかけになればと思います。

- 【日時】12月16日（金） 午後1時30分～3時  
【会場】南毛利公民館 1階 集会室  
【内容】(1) 終活について  
講師 司法書士法人 あつめ木法務 司法書士 福住桂司氏  
司法書士 辻本和弥氏  
(2) 厚木市権利擁護支援センター「あゆさぽ」の活動について  
講師 社会福祉法人 社会福祉協議会、厚木市権利擁護支援センター職員
- 【対象】30人（先着順。定員を超えた場合はキャンセル待ち）  
【参加費】無料  
【申込み】11月15日（火）午前9時から電話にて受付  
南毛利地域包括支援センター 電話／250-1108  
（受付 平日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～正午）  
【問合せ】南毛利地域包括支援センター 電話／250-1108



# 備えあれば、憂いなし～家庭での備蓄を進めよう～

大規模 災害時には、電気、ガス、水道といったライフラインが止まり、普段どおりの生活が困難になる可能性があります。救援物資が届くまでに時間がかかる場合があるので、それぞれの家庭で最低でも3日分、できれば7日分を目標に飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。

**ストック【備蓄】をローリング【回転】**

## ローリングストック法

「非常食」として、食べ慣れない長期間保管できる食料を大量に買って備えても、結局食べずに捨ててしまう。被災時の食事を思い描きながら、日常的に食べている、レトルト食品やカップ麺などを消費し、大目買い「食べて、買い、足し備蓄」のローリングストック法が備蓄として推奨されています。また、非常時には、冷蔵庫に残った食材も活用し少しでも充実した食生活を維持することもできます。

厚木市防災ポケットブック参照



## 冬を楽しむギャザリング講座

- 【日 時】12月2日(金) 午前の部/午前10時～11時30分 午後の部/午後1時～2時30分  
【会 場】ぼうさいの丘公園センター施設(温水783-1)  
【内 容】リース型にヒューケラやビオラなどをギャザリングします。  
【対 象】市内在住、在勤、在学の方 各15人  
【参加費】3,000円  
【申込み】厚木市講座予約システム(午前の部)【番号:2247002】、(午後の部)【番号:2247004】、ハガキ、FAX/248-9502で〒、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数を書き環境みどり公社施設課へ  
【募集期間】11月10日～18日(必着)。申込者多数の場合は抽選。  
【問合せ】(公財)厚木市環境みどり公社施設課 長谷626-1 電話/225-2774  
※新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合があります。

## 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～」 「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ませんが。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。睡眠の基礎知識だけでなく、あなた自身も身近な人も元気になる、ココロとカラダの作り方のお話です。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】令和5年1月18日(水) 午後2時～3時30分  
【会 場】南毛利公民館1階 集会室  
【対 象】市内在住の40～64歳の方  
【問合せ】健康づくり課 電話/225-2201  
【申込み】12月15日(木)までに健康づくり課 窓口、電話、厚木市講座予約システム【番号:2211046】にて受付 定員15人 (申込多数の場合は抽選)

## ～特設人権相談～

人権週間(12月4日～10日)にちなんで、特設人権相談を開催します。

人権擁護委員が悩みごとや近所のもめごとなどの相談に応じます。予約不要ですのでお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

- 【期 日】12月7日(水)  
【時 間】午前9時～正午、午後1時～4時  
【会 場】厚木市役所本庁舎1階 総合相談コーナー  
【問合せ】市民協働推進課 電話/225-2215

## 南毛利地区ごみ減量・資源化対策委員会からのお知らせ

### ごみ減量・資源化5カ条

- ①「分別」が基本 ②「雑がみ」・③「プラスチック製容器包装」は、リサイクル ④「使いキリ・食べキリ・水キリ」がポイント ⑤「せん定枝」は、資源回収  
正しく分けて、資源化することが、ごみ減量に繋がります。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21日(月)・23日(水) [勤労感謝の日]  
【問合せ】電話/250-5133  
※なお、図書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(水) [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。