

# 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5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

## 地域福祉

### 第3回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17日(金)  
午前10時30分～11時45分
- 【場所】南毛利公民館1階 集会室
- 【主催】南毛利地区地域福祉推進委員会
- 【対象】60歳以上で南毛利地区内在住の方 30人
- 【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
- 【参加費】無料
- 【持ち物】敷物(大きめのバスタオル等)、汗拭きタオル(ストレッチにも使用するので長めのもの)、飲み物(水分補給用)、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30日(月)までに南毛利公民館窓口、または電話でお申込みください。応募多数の場合は抽選。結果は11月2日(木)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8時30分～午後5時15分)

## 南毛利青健連フェスティバル

賞品や参加賞を準備しています！事前申込不要です！当日、直接来てください。お待ちしております！！

- 【日時】10月28日(土) 正午～午後3時
- 【会場】南毛利公民館
- 【主催】南毛利地区青少年健全育成会連絡協議会
- 【受付】正午～午後0時20分  
※この時間に受付をしてください。途中からの参加はできません。
- 【内容】「玉入れ」、「お玉リレー」、「魚釣り」、「つまんでポイ」、「ピンポンゴルフ」
- 【持ち物】上履き、飲み物
- 【対象】南毛利地区の小学生、中学生、高校生  
※未就学児は保護者同伴でお願いします。

## 子育てサロンみなみちゃん

受付不要で参加できます！ぜひお越しください。

- 【日時】10月17日(火) ※毎月第3火曜日実施  
午前10時から11時30分ごろまで
- 【対象】南毛利地区在住の未就学児とその保護者
- 【申込み】不要(当日直接受付にお越しください。)
- 【場所】南毛利公民館1階 集会室・多目的ホール
- 【受付】当日集会室にて受付を行います。

主催：南毛利地区地域福祉推進委員会  
南毛利北地区民生委員児童委員協議会  
南毛利公民館学級講座等開設委員会



## 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28日(日)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絆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(火)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5日(日)・12日(日)  
12月10日(日)・17日(日)
- 【試走会予定日】1月12日(金)または14日(日)
- ※練習会、試走会の時間や場所など詳細は別途ご連絡いたします。
- 【距離】地区対抗の部 6区間 21.1km  
(男子5人、女子1人)  
荻野運動公園競技場及び周辺道路

ターゲット・バードゴルフで健康寿命を延ばそう！

## 第6回厚木オープン選手権大会開催

- 【開催日】11月5日(日) 雨天の場合は12日(日)
- 【会場】下川入ターゲット・バードゴルフ場
- 【主催】厚木市ターゲット・バードゴルフ協会
- 【共催】(公財)厚木市スポーツ協会
- 【受付】午前8時30分～8時50分
- 【開会】午前9時
- 【競技】午前9時20分～11時20分
- 【対象】厚木市民
- 【参加費】協会員：700円 非協会員：900円  
※参加費は当日受付にて集金
- 【内容】18ホール・ストロークプレー、スクラッチ戦  
試合球は支給
- 【表彰】男子一般の部、男子シニアの部、女子の部それぞれの上位者 ラッキー賞・参加賞ほか
- 【申込み】10月25日(水)までに①氏名、②性別、③生年月日を明記し、FAXまたはメールで申込み。
- 【申込先】厚木市ターゲット・バードゴルフ協会

## 市民法律講座

日常生活の中で発生する様々な法律問題への対応や、身近な法律知識をこの機会に身につけてみませんか。希望されるテーマのみの受講も可能です。ぜひご参加ください。

【日 時】11月2日(木)、10日(金)、16日(木)  
午後6時～7時45分(開場:午後5時30分)

【場 所】あつぎ市民交流プラザ ルーム610  
(アミューあつぎ6階)

【テーマ】第1回(11月2日)  
ここが知りたい! 相続のこと  
第2回(11月10日)  
相続させる側の対応 ～遺言作成の概要～  
第3回(11月16日)  
改正相続関係の解説

【講 師】神奈川県弁護士会所属の弁護士

【対 象】市内在住・在勤・在学の方30人(先着順)

【受講料】無料

【申込み】10月16日(月)から27日(金)までに、電話または窓口で申込み。定員に達し次第締切。

【問合せ】市民協働推進課(本庁舎1階総合相談コーナー)  
電話/225-2100

## 厚木市グラウンド・ゴルフ協会主催 グラウンド・ゴルフ教室

初心者教室を開催しています。  
指導員が楽しく親切に指導しています。

会 場	開催日(11月)	時 間
ぼうさいの丘公園 多目的広場	17(金)	午前9時から 午後1時まで
荻野運動公園 多目的広場	1・15(水)	
及川球技場	7・14・21・28(火)	
及川グラウンド・ ゴルフ場	10(金)	

【対 象】厚木市・愛川町・清川村在住の方

【参加費】無料(初心者は500円のルールブックの購入をお勧めします。)

【用 具】無料で貸出しています。



## 七沢自然ふれあいセンターでのイベント

■出張!天体観望会～公園から惑星を観よう～  
『ぼうさいの丘公園で『惑星』を観よう!』

【日 時】11月24日(金)午後6時～7時

【会 場】ぼうさいの丘公園

【内 容】天体望遠鏡を使用した天体観望など

【対 象】市内在住の小学生以上親子50人  
※中学生以下は保護者同伴

【参加費】1人100円(保険料)

【申込み】11月5日(日)までに厚木市講座予約システム  
【2302008】または電話で七沢自然ふれあいセンターへ。応募多数の場合は抽選。

■大人のための外遊びクラブ～七宝焼き&坦々餃子鍋～  
『七宝焼き作りと、冬の寒い日にピッタリ!ダッチオーブンを使った坦々餃子鍋作りにチャレンジ!!』

【日 時】12月3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】七宝焼き作り、坦々餃子鍋作り

【対 象】市内在住・在学・在勤の18歳以上の方20人  
(高校生不可)

【参加費】1人2,000円(材料費、保険料)

【申込み】11月5日(日)までに厚木市講座予約システム  
【2302009】または電話で七沢自然ふれあいセンターへ。応募多数の場合は抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター  
電話/248-3500

## 地域の居場所マップについて

身近な地域で、気軽に立ち寄れる「居場所」や「サロン」。厚木市内に住民同士の交流を目的に、子どもから大人まで集える居場所があります。

厚木市社会福祉協議会では、ホームページ上に15地区別マップを公開しています。自分に合った活動を見つけて、ぜひ参加してみてください。

※最新の活動状況等、ご興味のある方は、地域福祉係までお問い合わせください。

【問合せ】厚木市社会福祉協議会  
地域福祉係  
電話/225-2949



居場所マップは  
こちら▶

## 果樹剪定講座

【日 時】11月15日(水)  
午前9時30分～11時30分  
※雨天の場合11月17日(金)

【場 所】小町緑地内 果実の森(厚木市小野717)

【内 容】果樹の剪定方法を学ぶ講座  
※軍手、筆記用具をお持ちください。

【対 象】市内在住・在勤・在学の方20人

【参加費】無料

【申込み】10月31日(火)までに厚木市講座予約システム【2347005】またはハガキかファックスで〒、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に申込み。応募多数の場合は抽選。

【問合せ】(公財)厚木市環境みどり公社施設課  
〒243-0036 長谷626-1  
電話/225-2774  
FAX/248-9502

## 女性消防団員を募集しています

女性消防団は、火災予防広報や応急手当の普及啓発活動などを中心に活動しています。興味がある方は、ぜひ消防総務課までご連絡ください。

【問合せ】消防総務課 電話/223-9366