

PIZZAフェス①・② 『こねて、のばして、トッピングして！ドラム缶でピザを焼こう！』

- 【日 時】①1月20日（土）午前の部／午前9時30分～午後0時30分 午後の部／午後1時30分～4時30分
②1月21日（日）午前の部／午前9時30分～午後0時30分 午後の部／午後1時30分～4時30分
【会 場】七沢自然ふれあいセンター
【内 容】ピザ作り
【対 象】市内在住、在勤、在学の親子 ①、②午前の部、午後の部それぞれ50人
【参加費】1人1,000円（材料費、保険料）、3歳未満45円（保険料のみ）
【申込み】12月20日（水）までに厚木市講座予約システム【番号：2302010】または電話で七沢自然ふれあいセンターへ
【問合せ】七沢自然ふれあいセンター 電話／248-3500

健康貯筋！ ロコトレプロジェクト

保健師、栄養士による元気なカラダを維持するための講座と毎日実践できる運動プログラムを体験します。生活習慣が気になる方、運動してみたい方、ぜひお気軽にご参加ください。

- 【日 時】12月11日（月）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40～74歳の方
【申込み】11月27日（月）までに厚木市講座予約システム【番号：2311021】または健康づくり課窓口、電話にて受付 定員20人（申込多数の場合は抽選）
【問合せ】健康づくり課 電話／225-2201

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もあるので、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。

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いませんか。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、大目に買い足す「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。

ストック【備蓄】をローリング【回転】



令和5年度の市立保育所の保育士（会計年度任用職員）を募集

～子どもの好きな方、保育所で働いてみませんか～

- 【勤 務 先】相川保育所（下津古久710-1）、玉川保育所（七沢162）
【勤 務 内 容】保育士（フルタイム）
【勤 務 時 間】8：30～17：00 週5日（月～金）フルタイム土曜日勤務がある場合もあります。（その場合、同一週に振替）
【勤務開始日】12月1日または令和6年1月4日から
【報 酬 等】月額 保育士 212,048円（地域手当含む）
【申 込 込 み】市HPにあるエントリーシート。保育士証の写しを直接または郵送で保育課へ。
【問 合 せ 先】保育課 電話／225-2768

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箇条

- 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HP『資源とごみの分け方・出し方ガイド』の記載内容をイッパツ検索ができます。

「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20日（月）・23日（木）[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（木）[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とおりです。

南毛利 なんもうりこうみんかんだより 令和5年11月15日号 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

【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
年賀状を作りましょう！

- 【日時】12月2日(土)
午前9時30分から11時30分まで
※11時30分から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(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】南毛利地区内にお住まいの方 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
(雅印作り参加希望で、お持ちの方のみ)
- 【申込み】11月20日(月)までに厚木市講座予約システ
ム【番号:2326012】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。抽選結果は11月2
2日(水)以降に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8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 20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27日(月)までに厚木市講座予約システ
ム【番号:2326013】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。抽選結果は11月2
9日(水)以降に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。



南毛利いきいき健康フェスティバル2023

こころもからだも元気に！楽しく健康づくりをしましょう！

健康や介護予防に関するブースを多数用意しています。

- 【日時】12月15日(金) 午後1時30分～3時30分
【会場】南毛利公民館 1階 集会室・多目的ホール
【内容】介護予防体操 ビーアウェイク
ヘルスチェック・フレイルチェック
地域の情報・介護・福祉相談コーナー
血圧測定・健康相談

参加
無料



スタンプラリー参加者には景品をプレゼント(先着順)
お気軽にお立ち寄りください。



【問合せ】南毛利地域包括支援センター 電話/250-1108