

# 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5年3月1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

## 南毛利地区文化発表会



### 3月3日(金)~3月5日(日)開催!!

3月に開催を予定していた南毛利地区公民館まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止といたしました。代替事業として南毛利地区文化発表会を実施し、感染予防に配慮して地域の皆様の文化活動を紹介いたします。

作品展示・芸能発表会については、地区内の多くの方から御応募いただきました！ありがとうございました！！皆さま、是非お越しいただき、御鑑賞ください！！

【作品展示】3月3日(金)~3月5日(日) 午前10時~午後3時

【芸能発表会】3月5日(日) 午前10時から ※開会式：午前9時20分

### 不用になった鯉のぼりを寄付しませんか

『恩曾川をきれいにする会』の皆さんの手で、毎年4月から5月にかけて恩曾川に鯉のぼりを泳がせており、南毛利地区の春の風物詩として定着しています。

今年もより多くの鯉のぼりを泳がせたいので、ご家庭で不用となった鯉のぼりがありましたらご寄付をお願いします。大きさは問いません。

ご寄付いただける方は南毛利公民館窓口までお持ちください。鯉のぼりの返却はできません。ご了承ください。



### 高齢者健康づくり教室

## フレイルチェック

南毛利地域福祉推進委員会では、南毛利地区にお住いの方を対象に「健康づくり教室」を開催しています。

今回の教室では、フレイルチェックを行い、健康寿命を延ばす方法を学ぶことができます。

※フレイル・・・健康と要介護のちょうど中間に存在する虚弱の状態のことをいいます。

【日 時】3月22日(水) 午前10時から正午まで  
受付は午前9時30分から行います。

【会 場】南毛利公民館 1階 集会室

【内 容】フレイルを予防し健康寿命を延ばす方法を学ぶ  
(講義と実技)

※希望者は、骨密度、血管年齢も測定できます

【講 師】フレイルサポーターのみなさん

厚木市介護福祉課職員

【対 象】南毛利地区内在住の方 20人(先着)

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、軽運動ができる服装  
(素足になれるように)

【申込み】3月16日(木)までに、電話または窓口で申込み

【問合せ】南毛利地区市民センター(公民館)

電話/248-4309

## 子育てサロンみなみちゃん

- 【日 時】3月14日（火） ※3月は第2火曜実施  
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  
20組（兄弟・姉妹で参加できます。）
- 【申込み】3月1日（水）から7日（火）までに  
厚木市講座予約システムで申込み。抽選。



申込みはこちら

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



## マイナポータルからオンラインで 転出届が提出できるようになりました

転出届については、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。これにより、転出手続で市役所への来庁が不要となります。

※マイナポータルを通じて転出手続きをした後は、**転入先**の市区町村窓口で転入届等の手続きが必要となります。

- 【利用できる方】電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内で転出する方
- 【開始日】2月6日（月）
- 【問合せ】市民課 電話／225-2110

## 総合型地域スポーツクラブ OGINO スポーツアカデミー 無料測定 & エクササイズ

春も近づく季節に運動を始めてみませんか？  
無料の健康測定も実施します！

- 【開催日】3月28日（火）、29日（水）、30日（木）
- 【時 間】■ポールエクササイズ  
①午前10時から10時50分まで  
②午前11時から11時50分まで
- 測定会  
午後12時30分～4時30分  
※1時間毎、定員4人
- 【会 場】厚木トレリス3階 レンタルルーム  
（戸室5-31-1）
- 【定 員】■ポールエクササイズ 各回10人（先着順）  
■測定会 各回 4人（先着順）
- 【参加費】無料
- 【持ち物】動きやすい服装、水分補給できるもの、タオル等
- 【申込み】3月1日（水）～ メールにて受付  
3月3日（金）～ 電話にて受付
- 【問合せ】総合型地域スポーツクラブ  
OGINO スポーツアカデミー

## 厚木市地域包括ケア推進会議の委員を募集

地域包括ケア社会の実現に向けた取り組みを協議する委員を募集します。

- 【対 象】①市内在住で応募日現在18歳以上  
②平日昼間の会議（年4回程度）に出席できる  
③他の付属機関などの委員でない  
④市の議員・職員でない  
以上全てを満たす方3人
- 【任 期】5月1日から（2年間）
- 【報 酬】日額7,800円（交通費含む）
- 【申込み】地域包括ケア推進課や公民館、市ホームページにある応募申込書と応募動機（400字程度）、小論文（600字程度）を書き、直接または郵送、Eメールで3月31日（必着）までに〒243-8511 地域包括ケア推進課へ。（書類選考あり）
- 【問合せ】地域包括ケア推進課  
電話／225-2047  
メール／1910@city.atsugi.kanagawa.jp

## 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（3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	15（水）	
及川球技場	14・28（火）	
南毛利スポーツセ ンターグラウンド	7（火）	午後1時から 午後4時まで
つつじの丘公園 多目的広場	10・24（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。

## 風景写真教室 参加者募集

サクラの名所飯山観音長谷寺周辺を会場に、プロカメラマンによるアマチュアカメラマンの方を対象とした写真教室を開催します。サクラなどの風景写真の撮影方法などをレクチャーします。

- 【日 時】3月30日（木）午前9時から午後3時まで  
雨天の場合は31日（金）に実施
- 【定 員】20人  
※スマートフォンやコンパクトカメラでの参加はできません。
- 【参加費】4,500円（昼食、保険代）
- 【申込み】3月19日（日）までに東丹沢七沢観光案内所に  
電話またはあつぎ観光ナビ（インターネット）で  
申込み。応募多数の場合は抽選。
- 【問合せ】東丹沢七沢観光案内所  
電話／248-1102