

南毛利 なんもうりこうみんかんだより 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

令和5年9月15日号

【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

体育振興会

市民健康まつり

開催のお知らせ

南毛利地区スポーツ祭

【10月8日(日) 午前9時開会】



今年度も南毛利地区の運動会として、スポーツ祭を実施します！
ご家族、お友達などお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！

【期 日】10月8日(日) 午前9時開会 (雨天中止)

【会 場】南毛利小学校グラウンド

【対 象】南毛利地区在住者

【主 催】南毛利地区スポーツ祭実行委員会

【主 管】南毛利地区体育振興会

【事務局】南毛利公民館

【通 知】開催する場合、当日朝7時に花火を2発打ち上げます。

(花火がない場合は中止です)

【駐車場】小学校敷地内に駐車場はありません。

お車でお越しの際は、南毛利スポーツセンター駐車場

または南毛利公民館駐車場をご利用ください。

※会場周辺の道路は駐車禁止です。

※小学校北門付近に駐輪場をご用意しますので、

なるべく自転車や徒歩でお越しください。

【申込み】会場にお越しいただき、受付テントにて受付を行います。

(8時40分ごろ受付を開始します。)

競技に出場する際には、定員管理上別途参加受付をして
いただく種目があります。

【その他】雨天の場合は中止です。中止のお知らせは、

厚木市ホームページで確認できます。

南毛利地区スポーツ祭 プログラム

No	種 目	対 象	人 数	時 間
	開会式	全員参加		9:00
1	徒競走	全員参加OK	300人	9:30
2	親子パン食い競争	未就学児親子	50組	10:20
3	ねらえ！紅白かご (玉入れ)	小学3年生までVS シニア(60歳以上)	200人	10:50
		小学4年生～29歳VS 30～59歳	200人	
4	大玉わっしょい	小学生以上	60人	11:20
昼休み(11:50～12:50)				
5	お菓子食い競争	全員参加OK	300人	12:50
6	南毛利大縄引	小学生以上	250人	13:30
7	みんなで ロングバトンルー	小学生以上	150人	14:00
		開会式	全員参加	



ホームページ

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^{たすき}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】9月29日(金)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。

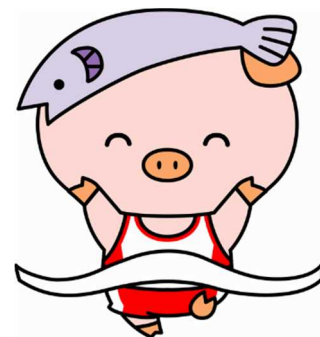
※10月以降に再募集する予定です。

【練習会】10月から月1回程度の練習会を予定しています。

【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

【その他】大会詳細については、後日改めて周知いたします。



ひとり親のための親子デイキャンプ 『七沢の自然豊かな環境の中、 ダッチオープン料理をたのしもう!』

- 【日 時】11月19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】ダッチオープン料理、草木染めなど
【対 象】市内在住のひとり親家族 25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】10月15日(日)までに厚木市講座予約シ
ステム【番号:2302006】
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

令和5年度厚木市史歴史講演会 「古代厚木のさらなる探求」

- 【日 時】10月14日(土)
午後1時30分～5時(予定)
【会 場】厚木シティプラザ6階
サイエンスホール250
【講 師】厚木市史編集専門委員会委員
望月 幹夫氏、荒井 秀規氏、
田尾 誠敏氏、高橋 香氏
(『厚木市史』古代通史編の執筆者)
【その他】申込み不要、先着順、
直接会場にお越しください。
定員150人、
入場無料、駐車場はありません。
【問合せ】文化財保護課 電話/225-2060



愛名宮地遺跡
出土瓦塔

食べて・笑ってフレイル予防 「フレイル予防の食事」

- 【日 時】10月26日(木)
午前10時～午後1時
(受付9時45分～)
【場 所】南毛利公民館 2階 調理室・会議室
【対象者】市内在住の方16人
【参加費】500円(食材費)
【内 容】フレイル予防について栄養士さんによる講話
と調理(トマトの炊き込みご飯など3品)
【持ち物】エプロン、三角巾、フキン2枚、筆記用具
不織布マスクの着用をお願いします。
【申込み】10月12日(木)までに電話、先着順
【問合せ】厚木市食生活改善推進団体 厚味会(あつみか
い)

緑の講座

東京農業大学の教授3人による「ハーブの香りを楽しもう」、「緑と人の健康」、「農業依存症」についての講座。

- 【日 時】10月11・18・25日(水)(全3回)
午前10時～11時30分 雨天決行
【場 所】ぼうさいの丘公園 講義室AB
(温水783-1)
【対象者】市内在住、在勤、在学の方40人
【参加費】無料
【申込み】9月30日(土)までに厚木市講座予約シ
ステム【番号:2347004】、またはハガキかF
AX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へ。抽選。
【問合せ】厚木市環境みどり公社
〒243-0036厚木市長谷626-1
電話/225-2774
FAX/248-9502

南毛利いきいき健康教室 人生100年時代の終活について～よいよ毎日のために～

命の危機が迫った状態になると70%の方が医療や介護などを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。あなたの想いがどこにも残らず、誰にも伝わらなかつたら望みが叶えられないだけでなく、残された大切な人も戸惑ってしまうかもしれません。

厚木市では7月に「じぶんノート～心づもりの記録～」が作成されました。今回は担当された職員さんを講師にお招きしました。一緒にじぶんノートを、ご自分のため、大切な人のために書いてみませんか?ぜひお気軽に、ご参加ください。

- 【日 時】10月20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・講師】じぶんノート～心づもりの記録～ 厚木市地域包括ケア推進課 郡司千和美 氏
【参加費】無料
【持ち物】筆記用具
【定 員】50人 先着順 ※定員を超えた場合はキャンセル待ち
【申込み】南毛利地域包括支援センターに9月29日(金)までに
電話で申込み。
(受付時間: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

《同時開催》健康相談・介護相談

保健師による血圧測定・健康相談。

センター職員による介護相談も承ります。

南毛利公民館・地区市民センターからのお知らせ

◆祝日に伴う諸証明の発行停止、図書室の休室等について

【期日】9月18日(月・敬老の日) 23日(土・秋分の日)

※図書の返却は、開館時に返却BOXをご利用ください。
また、印刷機の貸出も同様に休止いたします。

◆南毛利公民館電気工作物の点検に伴う施設休止について

9月23日(土・秋分の日)は、午後1時まで公民館に立ち入ることができません。

また、公民館内は停電するため、電話やFAXがつながりません。