



睦合西公民館だより

厚木市立睦合西公民館
厚木市及川667番地
TEL 046-243-5355
FAX 046-243-5331

募集

Zoom開催、簡単ふろしきバッグ付

ママ塾サロン

ママの応援講座「ママ塾サロン」のお知らせです。楽しく自信をもって、育児ができるように、「あなたがママなら大丈夫」の著者で、元商社マン、元中学校教諭の木下山多氏を講師に迎え、脳科学に基づく実践心理学NLPを活用した講座をZoomで開催します。

おまけ講座は、結ぶだけで簡単に作れる、ふろしきバッグです。

【日 時】1月21日(木) 【講師】木下 山多氏

10:00~11:30

【対 象】20人

睦合西地区在住の方優先

【参加費】300円

【会 場】各自の自宅

【申込み】1月17日(日)までに

8625@city.atsugi.kanagawa.jpに、メールで(氏名、住所、連絡先、ママと子どもの年齢)

【問合せ】公民館Tel 243-5355

un-Limited 代表
ニュートラルベースNLP®開発者
「あなたがママなら大丈夫」等多数出版
元商社マンで元中学校教師
【TV出演】2010年 NHKテレビスペシャル
「日本のこれから～年金問題」
2011年 NHK「日本のこれから 日本の就職難」
2015年 日本テレビ「嵐にしやがれ」



結ぶだけで作れる
ふろしきバッグは、
かわいい小花柄
幅は約50センチ

募集

子育てサロン ぽっぽちゃん

子育てサロンぽっぽちゃんは、お友達ができて、子育ての相談もできる、楽しい遊び場です。

子育ての先輩、民生・児童委員やボランティアの方々が見守り、子育てママを応援してくれます。

【日 時】1月8日(金)

参加費
無料

10:00~11:00

【場 所】公民館 集会室

【対象者】未就学児のママ

【申込み】不要、直接会場へ

先着20組



12月のぽっぽちゃんの様子

クリスマスツリーを飾りました

12月4日、子育てサロンで16組の親子が、公民館のロビーでクリスマスツリーの飾りつけをしました。「コロナ禍の中で、改めて、人のあたたかさや、つながりが感じられることが大切だと思います」

「ママ達から、ぽっぽちゃんをやってほしいと声があり、対策を講じて、少しでも親子で外に出れる機会をつくりたいと、7月から外を中心に開催しています」と睦合西地区主任児童委員の細野さんと高橋さんが子育てサロンの必要性を語ってくれました。

募集

お花好きの方が集まる ハーブガーデン 花ボラさん募集



6月のハーブガーデン

来年も公民館ハーブガーデンにラベンダーが咲くよう、お手入れをした後に、花壇に厚木産の花を植えます。楽しく花ボラ活動してみませんか。

お茶
会付

【日 時】12月21日(月) 13:30~15:00

【申込み】12/18までに電話または窓口で
先着15人 ※参加費無料お土産付き

周知

公民館の年末年始 休館のお知らせ

図書室、各種諸証明発行事務、貸館業務が休業となります。

新年の業務は1月4日からとなります。

休館日

12月29日(日)~1月3日(金)

地域で活動する団体の紹介 及川婦人会、林婦人部

睦合西地区には、8つの自治会があり、地域をよくするために様々な活動をしています。そんな自治会行事に寄り添い、地域を支えている活動団体の1つに、及川婦人会と林婦人部があります。

メンバーは、高齢化しつつありますが、地域を明るく盛り上げていきたいという思いで親睦を深めながら楽しく活動しています。



林婦人部
代表 山田 良枝

林婦人部は、メンバー11人で普段、手芸や料理、バスツアー等を楽しんでいます。例年、夏のボン・フェスタできゅうりの漬物や枝豆等を提供したり、どんど焼きのお手伝いもしています。



及川婦人会
代表 片野 喜代子

及川婦人部は、メンバー11人で、防災訓練での炊き出しや、バーベキュー等、自治会行事のお手伝いをしています。旅行等も楽しんでいます。10周年の公民館まつりでは、赤飯をつくったことが思い出です。

募集

健康づくりに、友達づくりに、気晴らしに、誰でもお気軽にご参加できます

マスクの着用を、お願いします。検温や備品の消毒等をして開催しています。

ストレッチや体操
みんなで軽体操

【日時】 1月7日(木)
27日(水)
14:00~15:00



バトミントンや卓球等
ふらっとスポーツ

【日時】 1月13日(水)
20日(水)
10:00~12:00

【持ち物】 体育館履き、
タオル、飲み物
【場 所】 公民館体育室
【申込み】 不要、直接公民館へ
【問合せ】 公民館 ☎243-5355

お知らせ

環境センターへの持込み、 ごみや資源の収集日程

粗大ごみ及びせん定枝等の環境センターへの持込み
年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)からです。なお、年末年始は非常に混雑するため、粗大ごみの持込みは完全予約制となります。(予約のない方は持込みができませんので、ご注意ください。せん定枝等については、予約しなくても持込みができます。)(もえるごみやもえないごみ、資源は持ち込みできませんので、集積所に出してください。)



ごみや資源の収集日程

年末は12月30日(水)まで、年始は1月4日(月)から、収集カレンダーどおり収集します。なお、粗大ごみの戸別収集は、年末は12月29日(火)まで、年始は1月4日(月)からです。

【問合せ】 厚木市環境センター TEL 225-2790

募集

～眠れるココロとカラダのつくり方～ 睡眠力アップ基礎講座

「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、ココロとカラダのつくり方のお話です。また、血管年齢と骨健康度を測定できます。ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】 1月27日(水) 14:00~15:30
【会場】 睦合西公民館 集会室
【対象】 市内在住の40~64歳の方
【申込み】 電話または健康づくり課
窓口にて受付 先着15人
【問合せ】 健康づくり課 TEL 225-2201



【お詫びと訂正】 公民館だより12月1日号の記事『地区老人クラブ』において、林長寿会の年会費に誤りがございました。正しくは【林長寿会の年会費は2,000円】です。訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。