

発行/厚木市立睦合南公民館 〒243-0812 厚木市妻田北1-18-33  
☎046-223-3774/Fax046-296-2051/Email 8616@city.atsugi.kanagawa.jp

公民館の  
学級講座

しゅう かつ  
終活

ひとりで、夫婦でも考えられる終活のコツ

参加  
無料

2050年には100歳以上の人口予想は54万人といわれています。この数字から100歳まで生きる可能性は大いにあります。

今の年齢から100歳まで生きることを考え、エンディングだけではなく、「今を」「より良く」「自分らしく」生きる「活動」をしてみませんか。

- 【日時】2月14日(火)  
午後2時～午後3時30分
- 【場所】睦合南公民館 2階 集会室
- 【講師】終活カウンセラー協会 代表理事 武藤 頼胡さん
- 【対象】市内在住の主に65歳以上の単身世帯、2人世帯30人  
(応募多数の場合は抽選)
- 【申込み】1月31日(火)までに直接または電話(☎046-223-3774)で、睦合南公民館へ。  
※抽選結果は、2月3日(金)以降にハガキでお知らせします。



**武藤 頼胡(むとう よりこ) 先生のプロフィール**  
1971年生まれ。一般社団法人 終活カウンセラー協会 代表理事。終活カウンセラーの生みの親。全国の公民館などでセミナー講師を担い、『終活』という考え方の普及に努めている。テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。終活カウンセラーとして毎月巣鴨、浅草に立ち、同じ立場、同じ歩調を大切に日本の高齢者を元気にする活動に励む。

3月4日(土)5日(日)

第42回睦合南公民館まつり 展 示 作 品 大 募 集!

地域のふれあいや文化発表の場として親しまれている「公民館まつり」を3年ぶりに3月4日(土)・5日(日)に開催します。新型コロナウイルス感染防止の観点から、芸能発表部門は行いませんが、作品展示部門を次のとおり募集いたします。皆様の作品をお待ちしています!!

1 作品展示部門 【実施期日：3月4日(土)・5日(日)】

- (1) 出品は、睦合南地区在住者として。
- (2) 俳句、川柳は、応募全作品を掲載する「作品集」を作成します。
- (3) 搬出は3月5日(日)公民館まつり終了後以降です。時間は別途ご連絡します。



種別	作品応募の締切・応募方法	出品方法等	申込先
華道	1月31日(火) 申込先へ電話	○規格50cm×70cm以内 ○花器花材自由 ○花材2千円以内 ○先着20点 ◆生け込みは3/3(金)午後1時～	睦合南公民館 公民館にある所定の申込用紙により直接申し込む。
俳句	2月17日(金) 葉書で郵送	○当季雑詠5句以内を葉書に楷書で明記し郵送 ○出品者の住所・氏名(雅号)・電話番号明記 ○展示は2句ただし自書	
川柳	1月25日(水) 葉書で郵送	○雑詠2句以内を葉書に楷書で明記し郵送 ○出品者の住所・氏名(雅号)・電話番号明記 ○展示は2句(添削する場合があります)	
書道	1月31日(火) 申込先へ電話	○一人1点(仮巻等を使用し即展示が可能な状態で) ○釈文を添付すること ◆搬入は2/28(火)午後5時までに出品者が公民館へ	
写真	1月31日(火) 申込先へ電話	○一人2点以内 ○額は半切以内 ◆搬入は3/1(水)午前10時までに出品者が公民館へ	
絵画	1月31日(火) 申込用紙を公民館窓口に提出	○一人1点 ○サイズは12号以内で額入 ◆搬入は3/1(水)午後3時までに出品者が公民館へ ※ 絵画についての問合せ先： 切り絵についての問合せ先：	
その他	1月31日(火) 申込用紙を公民館窓口に提出	○手芸(編物、パッチワーク等)、押絵、工芸など ○一人1点 ◆搬入は3/2(木)午後3時までに出品者が公民館へ	

2 芸能発表部門・模擬店・福祉バザー 今年度は新型コロナウイルス感染防止の観点から実施を見送ります。

# 市制施行記念第69回あつぎ駅伝競走大会

新春の厚木路を舞台に、選手たちが熱いバトルを繰り広げます。

沿道からの温かいご声援をお願いします。

■日時 令和5年1月29日(日)

午前10時スタート 11時30分頃ゴール予定(雨天決行)

■部門

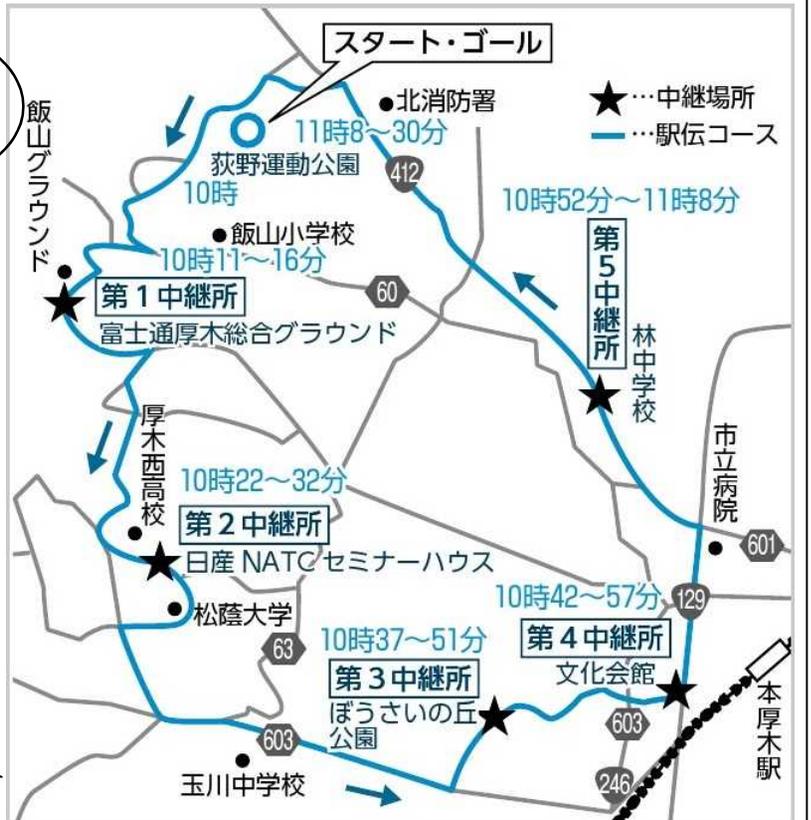
- ①地区対抗 ..... 6区間 21.5km
- ②高等学校、一般(大学含む) ..... 5区間 22.0km

■各中継所等通過予定時刻

中継所	通過予想時刻
荻野運動公園競技場(スタート)	10:00
第1中継所「富士通厚木総合グラウンド」	10:11~10:16
第2中継所「日産NATCセミナーハウス」	10:22~10:32
第3中継所「ぼうさいの丘公園」	10:37~10:51
第4中継所「文化会館」	10:42~10:57
第5中継所「林中学校前」	10:52~11:08
荻野運動公園競技場(ゴール)	11:08~11:30

※当日は、荻野運動公園周辺道路をはじめ、国道246・129号、国道412号などを選手が通過します。コースや周辺道路への駐車はご遠慮いただき、選手通過時の一時的な交通規制にご協力をお願いいたします。

睦合南地区から  
2チームエントリー  
しています!



【問合せ】スポーツ推進課 ☎046-225-2531

## 成人歯科健康診査・口腔がん検診を受診しましょう

令和4年度の成人歯科健康診査及び口腔がん検診の受診期限が迫っています。年に1回は歯科医院受診を。

まだ受診していない方は、お早めに受診をお願いします。

【内容】成人歯科健診：現在歯や義歯、歯周疾患などの診査  
口腔がん検診：口腔内粘膜などの状態の診査

【対象】40歳以上(昭和58年4月1日以前生まれ)の方※受診当日に厚木市民の方

【受診期間】令和5年2月15日(水)まで

【受診費用】成人歯科健診1,000円  
口腔がん検診1,600円(成人歯科と同時受診の場合、1,200円)  
※70歳以上(昭和28年4月1日以前生まれ)の方、費用免除に該当される方は無料

【持ち物】受診券、健康保険証、  
受診費用(費用免除に該当する方はその証明書)  
※受診券は再発行が可能です。希望される方は、2月8日(水)までに健康づくり課までご連絡ください。

【その他】歯科医院受診の際は事前予約が必要です。受診日などの詳細は、各実施医療機関へお問い合わせください。

【問合せ】健康づくり課 ☎046-225-2201

## 七沢自然ふれあいセンターからのお知らせ

### (1) ステップアップキャンプ②「七沢にすむ動物を見つけよう！」

【日時】3月27日(月)午前10時30分  
~3月29日(水)午後3時 2泊3日

【会場】七沢自然ふれあいセンター  
【内容】アニマルトラッキング、野生動物の観察、野外炊事、クラフトなど  
【対象】市内在住の小学4~6年生 36人 ※応募多数の場合は抽選  
【参加費】1人7,500円(材料費、保険料、リネン代)

### (2) 大人のための外遊びクラブ~スイーツ作り・ネイチャーゲーム~

【日時】3月12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】スイーツ作り・ネイチャーゲームなど  
【対象】市内在住・在学・在勤の18歳以上 25人(高校生不可)  
※応募多数の場合は抽選  
【参加費】1人1,500円(材料費、保険料)

【申込み】  
(1) 2月25日(土)までに講座予約システム(管理番号2202025)、または電話で七沢自然ふれあいセンターへ。  
(2) 2月12日(日)までに講座予約システム(管理番号2202024)、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 ☎046-248-3500

## 「家庭教育情報提供事業講演会」オンライン講座 (Zoom録画配信) 子育てが5倍楽しくなる!!子どもと家族の笑顔を増やすコミュニケーションカアツ講座

毎日のお子様との生活の中で、忙しさなどからイライラしてしまい、声を荒げてしまうことはありませんか。伝え方を少しだけ意識すると、お子様や家族の笑顔が増えるかもしれません。

親の心を整える方法、お子様への上手な伝え方や夫婦での家事育児について、一緒に学びませんか。

【開催方法】Zoom録画配信(限定公開)  
【対象】市内在住の幼児を持つ保護者等  
【講師】山田 啓子氏(子育てサポートWith Mammy代表)  
【申込み】令和5年1月25日(水)までに厚木市電子申請システムからお申込みください。

申し込み用二次元コードまたは直接URLを入力して厚木市電子申請システムにアクセスしてください。

動画配信の準備が整いましたら申込時に入力いただいたメールアドレスに、動画が視聴できるURL等を送付させていただきます。(1月下旬~2月上旬配信予定)

【問合せ】社会教育課 〒243-8511 厚木市中町 3-17-17  
☎046-225-2511 Fax046-223-0044  
✉8600@city.atsugi.kanagawa.jp

《申込み用URL》  
[https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142123-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=42537](https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142123-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=42537)



## 「みどりの講習会」

【日時】2月10日(金)・2月17日(金)(全2回)  
午後1時30分~午後3時40分 雨天決行  
【場所】ぼうさいの丘公園講義室AB(厚木市温水783-1)  
【内容】みどりの大切さについて、庭木の剪定方法について(剪定の実技あり)

【対象者】厚木市内在住、在勤、在学の方30人。  
【参加費】無料

【申込み】1月25日(水)までに厚木市講座予約システム(No.2147005)または、葉書かFAX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みどり課へ。申込多数の場合は抽選。結果は当選者のみに1月31日(火)までに発送。

【問合せ】(公財)厚木市環境みどり公社みどり課  
〒243-0036 厚木市長谷626-1  
☎046-225-2774 Fax046-248-9502