

# 南 厚木南公民館だより

令和5年9月1日号

発行：厚木南公民館

住所：厚木市旭町2-4-18

TEL：228-0582

FAX：220-1751

e-mail：8612@city.atsugi.kanagawa.jp

## 【体育振興事業】秋季健康まつり 5年ぶり!! 「第52回厚木南地区運動会」開催!

【日時】10月8日(日) 9:00開会 ※予備日なし

【場所】厚木第二小学校校庭

【申込み】参加については、各自治会へお申し込みください。【その他】お車での来場はご遠慮ください

| No.   | 種目   | 対象                       | 時間    | No.  | 種目                    | 対象                   | 時間    |
|---|--|--------------------------|-------|--|-----------------------|----------------------|-------|
| 1   | みんなで体操   | 全員                       | 9:15  | 9  | 民踊                    | 自由参加                 | 12:30 |
| 2   | ※親子でワナゲ競走!!  | 定員60組                    | 9:30  | 10   | 宝物釣りだよ                | 小学生以下<br>定員子ども120人まで | 12:50 |
|   | ※8:30~9:30に参加者ペアで本部へ参加券を取りに来て下さい。(行進、開会式、みんなで体操の時間を除く) |                          |       | 11   | +一玉入れ(対抗)             | 中学生以上 10人まで          | 13:10 |
| 3   | アタック70メートル   | 小学生以上 自由参加               | 9:45  | 12   | むかで競走(対抗)             | 中学生以上<br>男4人、女4人     | 13:30 |
| 4   | 目指せホールイン1  | 30歳以上 8人                 | 10:00 | 13   | みんなでじゃんけん<br>地区館長に勝つぞ | 自由参加                 | 13:50 |
| 5   | ごほうび競走   | 幼児 自由参加                  | 10:15 | <p>5年ぶりに厚木南地区の運動会が戻ってきました!<br/>子どもから大人まで、気軽に参加できる種目ばかりですので、是非、ご参加下さい!</p> <p><b>参加希望の方は、各自治会へお申し込み下さい!</b></p> |                       |                      |       |
| 6   | 綱引き(対抗)  | 中学生以上<br>男6人、女4人         | 10:30 |  |                       |                      |       |
| 7   | ミックスリレー(対抗)  | 中学生以上(一部小学生可)<br>男4人、女5人 | 10:45 |  |                       |                      |       |
| 8   | 鈴割り  | 小学生 自由参加                 | 11:00 |  |                       |                      |       |
| <p>※昼食<br/>※昼食の間に「宝物釣りだよ」の参加券を取りに来て下さい。</p> |  |                          |       |  |                       |                      |       |

## 市民体育祭

厚木南地区ではソフトボール、ソフトバレーボール(トリム40)、バドミントン、ゲートボール、グラウンドゴルフ、卓球で総勢57人の選手が出場します。皆さまの熱い応援をお願いします。



【開催日】9月10日(日) ※雨天時は屋内競技のみ

| 種目         | 会場               | 開始時間  | 種目           | 会場              | 開始時間  |
|------------|------------------|-------|--------------|-----------------|-------|
| ソフトボール(男子) | 及川球技場            | 10:00 | 卓球           | 荻野運動公園体育館サブアリーナ | 9:30  |
| ソフトバレーボール  | 荻野運動公園体育館メインアリーナ | 9:30  | ターゲット・バードゴルフ | 荻野運動公園多目的広場     | 10:00 |
| バドミントン     | 南毛利スポーツセンター体育館   | 10:00 | グラウンドゴルフ     | ほうさいの丘公園多目的広場   | 10:00 |
| ゲートボール     | 金田ゲートボール場        | 10:00 |              |                 |       |

## 総合防災訓練を実施します!

日時 9月3日(日) 8時30分~

場所 各自主防災隊の訓練場所

午前8時30分の防災行政無線のサイレンを合図に訓練を開始してください。

中止の場合、午前7時30分頃、防災行政無線で放送し、地区会長へも中止の連絡をいたします。

今年は、関東大震災から100年に当たります。

訓練に参加して正しい知識と技術を身に付け、災害に備えましょう!

## ~子育てサロン「させちゃん」9月の日程!~

【日程】9月20日(水) 10:15~11:30

(今月は第3水曜日です)

【場所】厚木南公民館 集会室

【内容】読み聞かせ、手遊び、季節行事など

【申込等】事前申込制※参加希望の方は、前日までに公民館までご連絡ください。

【問合せ】厚木南公民館 電話 228-0582

## 厚木南青少年広場・旭町3丁目 スポーツ広場整備について

厚木南青少年広場(ソフトボール場、ゲートボール場)及び旭町3丁目スポーツ広場(テニスコート)の整備(草刈り)を、9月9日(土)8時30分から約2時間程度行う予定です。※雨天の場合は中止

広場利用の皆さんの参加をお待ちしております。

## 臨時閉館のお知らせ!

自家用電気工作物の年次点検に伴い“全館停電”となるため、次のおり公民館は“閉館”となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

【閉館日時】9月29日(金) 8:30~13:00まで

※13:00からは通常通りとなります

## 市委託事業

### 料理教室のご案内 厚味会

## 【フレイル予防】～講話と調理実習～

フレイル（低栄養）を予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。

講話と調理実習でフレイル予防しましょう！

【日 時】9月26日（火）10：00～14：00

※受付時間 9：40～9：50

【会 場】厚木南公民館 2階 調理実習室

【対 象】厚木南地区在住の20歳以上の方 16人  
（先着順）

【メニュー】トマトの炊き込みご飯、鶏肉と野菜のさっぱりあん、豆腐のサラダ、りんごの豆乳クラフティ  
※アレルギー対応はしていません。

※メニューが変わる場合があります。

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、飲み物、マスクの着用をお願いします。

【問合せ・申込先】9月16日（土）までに次へ

食生活改善推進団体 厚味会 厚木南地区

鈴木 電話 228-4230

内田 電話 221-1978

## フィジカルトレーナーとヨガインストラクターの “五感リカバリー”特別教室の参加者募集！

フィジカルトレーナーとして国内・海外のスポーツ分野で活躍するトレーナーやホットヨガスタジオのトップインストラクターを招き、五感をリカバリーする特別教室を行います。

自分自身の状態や五感をチェックしながらヨガを楽しみませんか。

【主 催】（株）ベネクス リカバリープロジェクト

【共 催】厚木市教育委員会、厚木はやぶさFC

【後 援】厚木市

【開催期日】9月16日（土）

【受講方法】

（1）会場受講（アミューあつぎ  
ミュージックルーム1）

（2）オンライン受講（ZOOM）

【対象・定員】会場受講：厚木市在住・在勤・在学、  
ベネクスユーザーの方 30名

【参加費】無 料

【申込み】専用HPで詳細内容を確認し、  
お申込みをお願いします。

【申込締切】9月13日（水）

専用HP

【問合せ】スポーツ推進課

電話 225-2531



交通ルール・  
マナーを守ろう！



## 自転車用ヘルメット購入費用助成のお知らせ

令和5年4月から道路交通法が改正され、ヘルメットの着用努力義務が全年齢に拡大されました。

厚木市では、ヘルメットを購入する際に助成を行っており、7月から助成額を2,000円に増額いたしました。交通事故から身を守るためにも、ヘルメットを着用しましょう。

※令和5年4月から6月に1,000円の助成を受けられた方には追加で助成をいたします。

順次、通知を送付いたしますので、しばらくお待ちください。

【期 間】7月1日（土）～令和6年3月31日（日）

【内 容】対象店で、申請書を購入の際に提出すると、  
その場で2,000円を助成

【対 象】厚木市に住所を有する方

【問合せ】交通安全課 電話 225-2760

## ～あなたの街からリサイクル率を50%に～ 紙パック回収プロジェクト

一般社団法人日本サスティナブル・レストラン協会と全国牛乳容器環境協議会が主体となり、飲食店を中心として紙パック回収プロジェクトを展開しています。取組を広げるため、厚木市にお住いの皆様にも紙パックリサイクルにご協力をお願いするものです。

【協力方法】厚木南公民館に設置されている回収箱に  
内側が白い紙パックを入れてください。

【リサイクル方法】①洗う→②開く→③乾かす→  
④まとめる→⑤厚木南公民館の回収箱へ

【持込期間】9月15日（金）～10月31日（火）

【回収された紙パックはどうなるの？】

市内の事業者さんが公民館の回収箱から紙パックを回収し、リサイクルします。

【問合せ】環境事業課 電話 225-2793

## 見逃さないで！子どもの心のSOS

ゲーム（SNS）ばかりで勉強しない「行き渋り、不登校」等 わが子の困った言葉や行動に「どうして？」と思うことはありませんか？

【日 時】9月6日（水）10：00～11：30

【場 所】あつぎ市民交流プラザ ルーム610

【対 象】幼児から思春期を迎える  
お子さんの保護者50名（先着順／要予約）

【受講料】500円

【保 育】保育あり（5人まで先着順／要予約）

【保育料】500円／1人  
（保険代含む）

【申込み】二次元コードから  
お申込みください。

【問合せ】公益社団法人スコーレ家庭教育振興協会  
井上 携帯 080-1269-0750

【後 援】厚木市教育委員会

