

# 厚木北公民館だより



厚木市元町 9-4・TEL223-3147・FAX296-2050・E-mail 0251@city.atsugi.kanagawa.jp【令和8年 1 月 15 日】

募 集

## リラックスストレッチ講座



日ごろの運動不足を解消してみませんか？誰でもできる簡単な体操を行います♪

【日 時】 **2月13日（金）** 午後1時30分～午後3時

【場 所】 厚木北公民館 2階体育室

【講 師】 青山 恵津子 氏（文部科学省公認スポーツ指導者）

【対 象】 市内在住・在勤・在学の方 25 人

【参加費】 無料

【持ち物】 バスタオル1枚、手ぬぐい（お持ちの方はゴムバンド）1枚、飲み物

【申込み】 **1月30日（金）** までに直接窓口、電話（受付時間：祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）又は講座予約システムから厚木北公民館（223-3147）へお申し込みください。

応募多数の場合は厚木北地区在住者を優先に抽選し、結果は2月5日（木）頃までに当落関係なく全ての方に郵便でお知らせします。



## スポーツ振興事業

## 歩け歩け大会

約4km

## 参加者募集！

## 海と歴史が織りなす港まち 横須賀を散策！

【日 時】 **3月1日（日）** 午前7時15分出発～午後6時帰着（予定） ※雨天中止

※中止する場合は、2月27日（金）までに電話で中止のご連絡をします。

【集 合】 午前7時5分までに厚木中央公園北側（厚木法務局前）集合  
（受付：午前6時55分から）

【行 先】 猿島 ～ 記念艦 三笠 ～ よこすかポートマーケット

【対 象】 市内在住在勤在学で、小学生以上の方 35人

※小学生は保護者の方と一緒に申し込みください。

【参加費】 大人（高校生以上） 5,000 円

小・中学生 3,000 円（当日支払い）

※当日キャンセルの場合は、参加費同額をお支払いいただきます。

【服 装】 両手が自由になるような動きやすい服装、滑りにくく歩きやすい靴

【持ち物】 飲み物、タオル、杖・ストック（持っている方）、マイナ保険証または資格確認書

参加費（当日現金で同額をお支払い下さい）

☆昼食は海軍カレーを食べます☆

【申込み】 **1月29日（木）** までに直接窓口、電話（受付時間：祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）又は講座予約システムから厚木北公民館へ。応募多数の場合、厚木北地区在住の方を優先に抽選。結果は、2月12日（木）頃までに申込者全員へ郵送します。

【その他】 厚木中央公園から現地までの交通手段は、大型バス1台となります。団体行動と集合時間の厳守にご協力をお願いします。



## 行程概要

厚木中央公園北側発（バス）～ よこすかポートマーケット駐車場発（徒歩）～ フェリー乗り場発（フェリー）～ 猿島港着～ 猿島見学～ 猿島港発（フェリー）～ フェリー乗り場着（徒歩）～ 記念艦 三笠着（記念写真）～ 記念艦 三笠見学～ 記念艦 三笠発（徒歩）～ 昼食会場（海軍カレー）～ 昼食会場発（徒歩）～ よこすかポートマーケット（自由行動）～ よこすかポートマーケット発（バス）～ 厚木中央公園北側着

※コース・各到着予定時間などは、当日の天候や道路、施設の状況等により変更する場合があります。



# 厚木市制 70 周年記念 第 72 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。地区対抗の部に厚木北地区代表チームが出場します。第5区で厚木北地区内を通過しますので、沿道からの温かいご声援をお願いします。

【日時】令和8年1月25日（日）

午前9時30分スタート 午前10時30分頃ゴール予定 雨天決行

※小学生の部のみ午前9時40分スタート 雨天中止

【部門】①地区対抗、女子の部……6区間 21.1 km

②高等学校、一般の部……4区間 21.6 km ③小学生の部……4区間 4.9 km

【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）	9:30
第1中継所「富士通厚木総合グラウンド」	9:41～9:49
第2中継所「日産NATCセミナーハウス」	9:51～10:04
第3中継所「ぼうさいの丘公園」	10:07～10:28
第4中継所「ウエインストヨタ 神奈川厚木水引店」	10:13～10:38
第5中継所「林中学校前」	10:21～11:43
荻野運動公園競技場（ゴール）	10:36～11:10

※当日は、荻野運動公園周辺道路をはじめ、国道246・129号、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。

【問合せ】スポーツ魅力創造課  
Tel225-2531



## お知らせ



### 親子たき火 NIGHT② 親子で火を囲み、 素敵なひと時を過ごそう！

【日 時】令和8年2月21日（土）

午後5時から午後7時まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】親子でたき火を楽しむ

【対 象】市内在住・在勤の親子 10 組

【参加費】1 人 500 円（材料費、保険料）、2 歳以下 45 円（保険料のみ）

【申込み】2 月 1 日（日）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター Tel248-3500

### 星のソムリエ®と観る 星空観望会～木星～ 星のソムリエ®と一緒に 星空観望してみよう！

【日 時】令和8年3月13日（金）

午後6時から午後7時30分まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】天体講座、星空観望など

【対 象】市内在住の小学生以上（中学生以下は保護者同伴）30 人

【参加費】100 円（材料費、保険料）、2 歳以下 45 円（保険料のみ）

【申込み】2 月 15 日（日）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター Tel248-3500



厚木の助産師たちが主催  
赤ちゃん和家人のための講座

#### ベビーマッサージ

助産師や参加者との交流や  
赤ちゃんの体重測定もあります

#### 栄養士がつくるランチ付き とり分け離乳食講座

お味噌汁からパパッと取り分け  
ランチはお楽しみに！

①1/29(木)12:30～13:30

日時 3/11(水)10～12時

②2/19(木)10:30～11:30

アミューあつぎ

場所 厚木南公民館

生後1ヶ月～

対象 生後6ヶ月～

1歳位までの

1歳位までの

赤ちゃんとの保護者

赤ちゃんとの保護者

①7組 ②15組

定員 15組

500円

受講(材料)費

2,500円

①1/26(月) ②2/16(月)

申込期限

3/3(水)

詳細・お申込みはQRコードより



### ステップアップキャンプ② みんなでわくわくテント泊！ おいしいご飯をみんなで 作ろう！

【日 時】令和8年3月27日（金）～29日（日）

（2泊3日） 午前10時から午後3時まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】テント泊、野外炊事など

【対 象】市内在住の小学4～6年生 36 人

【参加費】9,500 円（材料費、リネン代、保険料）

【申込み】2 月 16 日（月）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター Tel248-3500