

# 依知北公民館だより

依知北公民館・地区市民センター  
厚木市上依知1313番地1  
電話 225-2563  
FAX 244-1101  
メール:0254@city.atsugi.kanagawa.jp



【依知北地区公民館まつり実行委員会（展示部会）】

## 公民館まつり 作品展

## 出展者募集

～ 地域の皆様の作品展を行います。この機会に是非ご出展ください。～

【日程】10月31日（土）・11月1日（日）

【場所】依知北公民館 【対象】依知北地区在住の方 【出展数】作品は1人3点まで

【申込み】10月9日（金）までに、依知北公民館へ直接または電話でお申し込みください。

【問合せ】依知北公民館 電話：046-225-2563

【地域福祉推進委員会】

### 参加者募集

## 世代間交流事業（上依知小学校）

上依知小学校の2年生児童と掛け算九九のゲームやバルーンアートで交流します。

【日時】11月6日（金）

10時30分集合

13時頃解散

【場所】上依知小学校

【対象者】依知北地区在住の高齢者（概ね65歳以上）で2年生児童と交流できる方

①九九担当（九九遊びを一緒にできる方）10人

②バルーン担当（バルーンアートの実演・作製指導ができる方）10人

※応募多数は抽選。結果はハガキで通知。

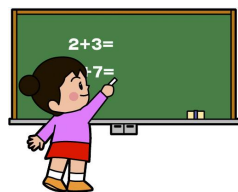
【内容】九九遊び及びバルーンアートで2年生児童と交流し、参加者のみで給食を試食します。

【参加費】無料

【申込み】10月9日（金）までに、依知北公民館へ直接または電話でお申し込みください。

※ご希望の担当内容（①・②・①②どちらでも可）をお申し付けください。

【問合せ】依知北公民館 電話：046-225-2563



【地域福祉推進委員会】依知北地区地域ボランティア養成講座

誰でもできる！

### 参加者募集

## えちきたまづくり×バルーンアート教室Part2

特技といえるものがない・・・ただの趣味でも活かせるの？バルーンアートやってみよう！

少しでも興味のある方、気軽な気持ちでご参加ください。

【日時】①10月24日（土）14時～16時

②11月7日（土）14時～16時

（①②どちらかの日程での参加も可）

【場所】依知北公民館 集会室

【対象】依知北地区に在住（中学生以上）、在勤でバルーンアートに興味のある方・子どもと関わる活動に興味のある方 30人程度 【参加費】無料

【内容】バルーンアート体験

バルーン1本でできる簡単な作品や季節のイベントを取り入れた作品の制作

【講師】バルーンパフォーマー MIYUKI氏

【申込み】10月9日（金）までに

厚木市社会福祉協議会に電話、依知北公民館に直接、電話、または右記の二次元コードからも申し込みできます。

※両日参加者を優先。

※応募多数は抽選。結果はハガキで通知。

【問合せ】厚木市社会福祉協議会 電話：046-225-2789

依知北公民館 電話：046-225-2563



【スポーツ振興会】

## 秋季健康まつり

## 依知北地区 健康フェスタ

【日時】10月18日（日）※雨天中止

【受付】8時～ 【開会式】8時30分

【閉会式】12時30分（予定）

【場所】藤塚中学校 校庭

【種目】個人の部：縄跳び、ゲートゴルフなど  
団体の部：玉入れ、パン食い競争など

【申込み】各自治会で事前に募集しますが、事前申し込みがなくても参加できます。

【問合せ】依知北公民館 電話：046-225-2563

当日参加  
大歓迎



依知北公民館で開催 《厚木市食生活改善推進事業委託》

高血圧を予防しましょう

すべての料理が薄味でなくても、濃い味が少量なら減塩になります。減塩の知識と調理のコツを学びましょう。

～メニュー～

- ・ 鮭と野菜のフライパン蒸し
- ・ みらく味噌汁
- ・ かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ

【日 時】10月13日（火）10時～

【場 所】依知北公民館 調理室

【参加費】500円（当日、お持ちください。）

【定 員】16人

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込み】9月30日（水）までに電話でお申し込みください。

【問合せ】厚木市食生活改善推進団体 厚味会・依知

梅澤 電話：046-245-0047

高田 電話：046-245-2037



依知北公民館で開催

要予約

マイナンバーカードの申請支援を実施します！

【日 程】第1回 10月14日（水）

第2回 12月17日（木）

※時間はいずれも10時～12時

希望する方は、必ず電話やFAX等で予約をお願いします。予約者がいない日、時間帯は実施しませんのでご注意ください。当日は、無料で写真撮影をします。

なお、マイナンバーカードの申請には、運転免許証等の本人確認書類が必要です。

手続きに必要なものや予約方法の詳細については、ホームページや各公民館に設置しているちらし等で必ず事前にご確認ください。

【問合せ】市民課 電話：046-225-2258

FAX：046-223-3506



※詳細は  
ホームページへ

シルバー人材センター会員募集

市内在住の60歳以上の方へ。当センターの会員になって働いてみませんか？

《入会説明会》 ※次のいずれかに参加してください。

①【日 程】10月14日（水）10時～

11月11日（水）10時～

【会 場】厚木市生きがいセンター  
（松枝2-3-17）3階会議室

②【日 程】10月8日（木）14時～

11月12日（木）14時～

【会 場】アミューあつぎ  
ルーム504（10/8）、ルーム604（11/12）

《WEB入会説明会》

ご自宅で可能。来所不要です。

【申込み】不要 当日会場においでください。

【問合せ】厚木市シルバー人材センター

電話：046-224-9585 ※詳細はホームページへ



リフレッシュサロン依知

日頃の介護のお疲れから息抜きができるよう、ご自宅で介護をされている方向けの体操教室を開催します。

【日 時】10月10日（土）10時～11時

【場 所】依知地域包括支援センター 【参加費】無料

【対 象】ご家族の介護をされている依知地域の方 8人

※年齢不問 ※応募多数は抽選。

【内 容】ヨガで身体の緊張を緩め気持ちをリラックス  
しましょう。その後にティータイム♪

【講 師】出井みゆき氏 理学療法士・ヨガティーチャー・  
ピラティスインストラクター

【持ち物】ヨガ中に飲む水分、動きやすい服装  
※上履きは不要

【申込み】依知地域包括支援センターへ直接電話

【問合せ】依知地域包括支援センター

電話：046-246-0108



えちきた防犯情報

7月19日～8月23日の依知北地区内の被害状況（未遂含む）は次のとおりです。一人一人が防犯意識を高め、犯罪の未然防止に努めましょう。

7月19日 自転車盗 ※無施錠

場所：上依知 時間帯：不明

7月22日 自転車盗 ※無施錠

場所：上依知 時間帯：15時～16時

7月30日 自転車盗 ※無施錠

場所：山際 時間帯：不明

8月 6日 オートバイ盗 場所：山際 時間帯：不明

8月18日 オートバイ盗 場所：下川入 時間帯：不明

依知北公民館・地区市民センターからのお知らせ

■10月中旬まで、公民館の和式トイレを洋式トイレに改修する工事を行います。御不便をおかけしますが御理解願います。

■9月21日（月祝）、22日（火祝）、23日（水祝）、10月12日（月祝）は、住民票の発行などの地区市民センター業務はお休みとなります。

【問合せ】依知北公民館・地区市民センター 電話：046-225-2563

フレイル予防セミナー

フレイル予防の運動・栄養・社会参加の3本柱を、講座・実技などを通して学びます。

【日 時】健康セミナー

11月6日（金）、11月20日（金）、

12月4日（金）、12月18日（金）

※時間はいずれも10時～12時

※1月～2月には「いきいき百歳体操」を  
行いますのでお問合せください。

【会 場】金田東老人憩の家（金田775-10）

【内 容】体力測定、運動・栄養に関する講話、健康体操

【対象者】市内在住の65歳以上の方 25人

（教室終了後も継続することに興味がある方。

要介護認定を受けている方は要相談。）

【申込み】9月15日から電話（先着順/時間10時～16時）

【問合せ】神奈川工科大学地域共創研究センター

フレイル予防支援室 電話：046-271-8328

9月・10月の公民館図書室休室日

9月14日（月）、21日（月祝）、22日（火祝）、23日（水祝）

10月12日（月祝）～19日（月）特別整理期間

※休室日も、1階のポストにて本の返却が可能です。

【問合せ】依知北公民館図書室 電話：046-246-3375（図書室直通）

