

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



【スポーツ振興会】 厚木市制 70 周年記念事業

秋季健康まつり

依知北地区健康フェスタ

【日 時】 10月19日(日) 8時30分～

【受 付】 8時から

【開会式】 8時30分

【閉会式】 12時30分(予定)

【場 所】 北小学校

【種 目】 個人の部：縄跳び、ゲートゴルフ、フリスビー飛ばし、モルック投げ

団体の部：バウンドリレー、玉入れ、大ボール運び、パン食い競争、大玉送り、etc

【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

※大抽選会の受付は10時までです！

当日参加大歓迎！



【学級・講座】

健康づくりストレッチ Part3

～ 腰は体の中心！

腰痛予防の動きとストレッチを行います。～

【日 時】 11月11日(火) 10時～11時30分

【場 所】 依知北公民館 体育室

【対象者】 市内在住の方 20人

※依知北地区在住の方優先

※応募多数の場合は抽選。結果はハガキで通知。

【講 師】 インストラクター 田中 陽子さん

【内 容】 少し動きながら、腰に焦点を当てストレッチを行います。

【参加費】 無 料

【持ち物】 室内履き(スリッパ不可)、汗ふきタオル、水分補給の飲み物

【申込み】 10月19日(日)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

参加者募集！

【地域子ども教室 あそびの広場】

卓球・ミニバドミントン

～ 体育室で楽しく汗を流そう～

【日 時】 10月8日(水)

15時30分～16時30分

【場 所】 依知北公民館 体育室

【内 容】 みんなで卓球とミニバドミントンを楽しもう！

【参加費】 無 料

【対象者】 依知北地区の小学生

【持ち物】 室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物など

【申込み】 申込みは不要です。

当日、時間までに依知北公民館に来てね。

【問合せ】 依知北公民館 電話：046-225-2563

自由参加♪

【地域福祉推進委員会】

敬老祝品などの配布

地区担当の民生委員・児童委員が、敬老祝品などをお届けに皆さまのお宅を訪問します。

【配布時期】 10月中旬以降

【祝品の配布】

対 象：依知北地区在住の75歳以上の方

品 物：敬老祝品(タオル)

お祝いメッセージ

【粉末スープの配布】

対 象：依知北地区在住の一人暮らし登録者

品 物：粉末スープ

【問合せ】 依知北公民館 電話：046-225-2563

10月から11月まで

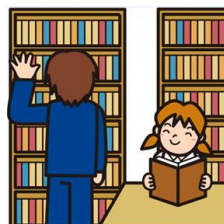
公民館図書室で本の特集を行っています！

特集【料理・お菓子作りの世界】

大人だけでなく、こどもが簡単に作れる料理の本、お菓子やおやつ作りの本を集めました。いろいろなジャンルの料理や、様々な国のお菓子作りにチャレンジしてください！

どうぞお気軽に手に取ってみてください。
みなさまのご利用をお待ちしています！

【利用時間】 10時～12時30分
13時30分～17時



10月の公民館図書室休室日

10月13日(月・祝)、14日(火)～20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)

重要
お知らせ

～ 依知北公民館 閉館のお知らせ～

依知北公民館は、

10月27日(月) 8時30分から13時まで

自家用電気工作物年次点検のため閉館します。

※閉館時は、建物内に立ち入りできません。

※13時以降は通常どおり開館します。

【問合せ】 依知北公民館 電話：046-225-2563

依知北地区公民館まっつりは、11月1日・2日開催

【主な催物（予定）】※詳細は、10月15日号でお知らせします。

11月1日（土）：依知北伝統芸能会（落語、太神楽曲芸）（10時～）※事前申込み制

11月2日（日）：芸能発表大会（10時30分～）、模擬店（10時30分～）

両日：依知北地区の歴史を振り返る「写真展」、作品・活動展（10時～）

【問合せ】依知北公民館 電話：046-225-2563

【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の 出展者を募集しています！



【開催日】11月1日（土）・11月2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10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

募集中

【地域福祉推進委員会】

世代間交流事業（上依知小学校）参加者募集

上依知小学校の2年生児童と
掛け算九九のゲームで交流します。

【日 時】11月7日（金）

11時30分～13時

【場 所】上依知小学校

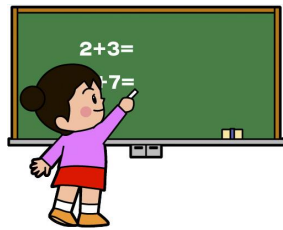
【対象者】依知北地区在住の高齢者で2年生児童と
九九遊びを一緒にできる方
（概ね65歳以上の方）

【募集人数】20人程度（申込み多数の場合は抽選）

【内 容】11：30～12：10 2年生と交流 九九遊び
12：20～13：00 参加者のみで給食の試食

【申込み】10月10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】

10月は、8日（水）に開催します♪

【時 間】10時～11時30分

【場 所】山際児童館

【対 象】未就学児と保護者＆マタニティママ

【内 容】ハロウィンまつり・手遊び・うた・
読み聞かせ・子育てなどの相談

【問合せ】依知北公民館

電話：046-225-2563

子育てサロン
愛♡あい

申込み不要

家庭でできるかんたん薬膳料理

薬膳メニュー

- ・黒米とひじきのごはん（黒の食材で抗酸化・老化防止）
- ・潤いの薬膳スープ（気を補い身体を潤す）
- ・鶏ときのこの黒酢炒め（免疫力アップで風邪予防）
- ・小松菜の簡単白和え（気を巡らせイライラ解消）
- ・豆乳ヨーグルトプリン・梨のソース（肺と大腸をケア）

【日 時】11月12日（水）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】20人

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込み】10月31日（金）

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



消費生活懇話会委員を募集

悪質商法等の未然防止のための啓発活動などを行う厚木市消費生活懇話会委員を募集しています。

【対 象】市内在住 18歳以上で生活物資の販売に関わっていない方

【内 容】会議への出席、消費者被害未然防止の啓発活動等（年8回程度）

【任 期】委嘱の日～令和8年3月

【報 酬】1日1,800円（交通費含む）

【申込み】消費生活センターにある申込書（市ホームページから入手可）に必要事項と応募動機（400字程度）を書き、直接、または郵送（〒243-0017 厚木市栄町1-16-15 消費生活センター）へ提出。
書類選考あり。

【問合せ】厚木市消費生活センター

電話：046-225-2155

専門家による無料よろず相談会

市民の皆様の様々な生活の困りごとに、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士、建築士、宅地建物取引士がご相談に応じます。

【日 時】10月12日（日）10時～15時

【場 所】アミューあつぎ6階

市民交流プラザ ルーム604

【問合せ】神奈川県司法書士会厚木支部

電話：046-239-4768

申込み不要

（当日の受付順）