

睦合北公民館だより

各地区の公民館だよりは、厚木市のホームページ
(<https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>)
でご覧になれます。

令和6年8月1日号

編集・発行

厚木市立睦合北公民館・地区市民センター

所在地 厚木市三田2735-1

電話 046-241-1310

Fax 046-243-1010

E-Mail 0255@city.atsugi.kanagawa.jp

暑い日が続きます 熱中症に注意しましょう!!

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっていますが、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が熱中症です。

【熱中症かなと思ったときは】

☆涼しい場所へ移動しましょう。☆塩分や水分を補給しましょう。☆体を冷やして体温を下げましょう。

☆すぐに医療機関へ相談、または重度と思われる場合は救急車を呼びましょう。

給水機（ウォーターサーバー）を設置しました!!

睦合北公民館に給水機（ウォーターサーバー）を設置しました。

これは、厚木市とウォータースタンド株式会社とが「温室効果ガスの削減及び気候変動に適應したサステナブルシティ（持続可能な都市）の実現に向けた包括連携協定」を締結したことにより設置するものです。

マイボトルへ給水できる給水機を公共施設に設置することにより、ペットボトルの使用を抑制したプラスチックごみの削減やこまめな水分補給による熱中症対策を推進するため協定を締結したものです。

公民館に設置した給水機は水道から水が引かれ、冷水と常温を選んで給水が可能です。

これから、ますます暑い時期を迎える中、公民館を利用される際にはぜひご利用ください。

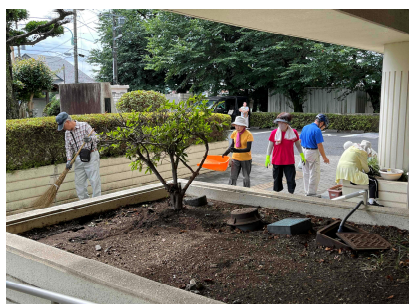


三田楽友会の皆さん 暑い中、大変ありがとうございました。

梅雨空の7月17日（水）午前8時30分から、三田楽友会（会長 森住勝夫）の会員により、公民館敷地内のボランティア清掃が実施されました。

当日は、13名の会員が朝早くから参加され、敷地内の雑草を刈ったり、伸びすぎた枝を切ったりと、公民館の敷地内は大変きれいになりました。

暑い中ボランティア清掃に参加された三田楽友会の皆さん、大変ありがとうございました。



夏季休業中における学校閉庁日について

市立小・中学校では、教職員の日常業務の多忙化緩和と休暇取得促進のため、次の期間を学校閉庁日とします。

事故などで緊急に連絡を要する場合は、教育委員会へ御連絡ください。

（平日のみ対応しています。）

【期 間】8月11日(日)から15日(木)まで

【問合せ】

学校閉庁に関すること

教育総務課 電話 225-2663

児童・生徒に関すること

教育指導課 電話 225-2660

転入・転出に関すること

学務課 電話 225-2650

「大人女子のためのFitness Program」

仕事、家事に追われながら日々頑張るあなたへ！講師によるエクササイズや保健師・管理栄養士による講座で自分の心身を見つめなおし、理想の健康女子を目指しましょう！今年は調理実習もあります♪

- 【コース】①思いっきり体を動かす「Active（アクティブ）コース」
②緩やかに体を整える「Refresh（リフレッシュ）コース」
- 【日程】9月25日～11月27日（両コースとも全10回）
- 【会場】厚木市保健福祉センター
あつぎ市民交流プラザ
- 【対象】市内在住で、医師に立位での運動を禁止されていない40～64歳の女性
各コース20人
（託児あり 1歳～小学3年生各5人）
- 【費用】無料
- 【申込方法】8月30日（金）までに講座予約システム
（①ID：2411022 ②ID：2411023）又は健康医療課の電話、窓口にて受付
- 【問合せ】〒243-0018厚木市中町1-4-1
厚木市保健福祉センター2階 健康医療課
電話 225-2201

小・中学校の消防用設備及び緊急地震速報システム点検のお知らせ

学校施設の維持管理のため、市立小・中学校の消防用設備及び緊急地震速報システムの点検を次のとおり実施します。

点検当日は試験であることを放送した上で警報等の音声がかかりますので、御承知おきください。

【点検場所】市立小・中学校（36校）

【点検期間】

- 1 消防用設備：7月末～8月（夏休み期間中を含む、1校当たり1日）
- 2 緊急地震速報システム：8月23日（金）午後1時頃

【問合せ先】

学校施設課 学校管理係 電話：225-2501（直通）

「いつもの生活にちょい足し！今日からできるプラスワン」

「動かなきゃ」「痩せなきゃ」と思っている、実際何をしたら良いのかわからない・・・。

そんな方にオススメ！機器を使った健康チェックと家でもできる運動指導がセットになったお得な講座を開催します。

【日時】9月12日（木）14時00分～15時30分

【会場】厚木市保健福祉センター3階
ヘルスアップルーム

【対象】市内在住で、医師に立位での運動を禁止されていない40歳以上の方 定員20人（抽選）

【費用】無料

【申込方法】8月22日（木）までに、講座予約システム（ID：2411024）又は健康医療課の電話、窓口にて受付

【問合せ】〒243-0018 厚木市中町1-4-1
厚木市保健福祉センター2階 健康医療課
電話 225-2201

マイナンバーカードをお持ちの方

証明書を

コンビニ

で取ることができます。

証明書名称	手数料	稼働日	時間
住民票の写し	300円	全日	6時30分～23時00分
印鑑登録証明書	300円	全日	6時30分～23時00分
戸籍証明書（全部・個人）	450円	平日のみ	9時00分～19時30分
戸籍の附票の写し	300円	平日のみ	9時00分～19時30分
市・県民税（課税・非課税）証明書※	300円	全日	6時30分～23時00分

【注意事項等】

- ・12月29日～1月3日とメンテナンス日は利用できません。
- ・現在住民でない方の住民票（除票）は取得できません。
- ・厚木市外にお住まいの方は、住民票の写し、印鑑登録証明書及び市・県民税（課税・非課税）証明書は取得できません。
また、戸籍証明書（全部・個人）及び戸籍の附票の写しを取得する場合は利用登録申請が必要です。
- ・市・県民税（課税・非課税）証明書は最新年度のみ取得可能です。

詳細はホームページをご覧ください⇒



問合せ：市民課 225-2110 ※市民税課 225-2012

令和6年全国家計構造調査を実施します

全国から無作為に選定した約90,000世帯を対象として、家計における消費、所得、資産及び負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布及び消費の水準、構造等を全国的及び地域別に明らかにすることを目的とした調査です。

8月頃から調査員が対象の地域に伺いますので、対象となった方は御協力をお願いいたします。

【調査期間】令和6年10月及び11月

【調査対象】市内18調査区

【問合せ】行政総務課 電話 225-2180（直通）

移動番屋の日程について

市民安全指導員が防犯に関する情報の提供や御相談をお受けいたします。

防犯啓発物品も配布しておりますので、お気軽にお立ち寄りいただき、日頃の防犯にお役立てください。

【日時】8月23日（金）午前11時～午後零時30分

【場所】公民館玄関前

【問合せ】くらし交通安全課

電話（046）225-2148