

第1回高齢者健康づくり教室

【主催】南毛利地区地域福祉推進委員会

姿勢を整える骨盤体操教室

いすに座って行う体操を中心に学びます。
骨盤体操で、姿勢を整える方法を習得しましょう！



- 【日 時】6月15日(月) 午前10時～11時30分
- 【場 所】公民館1階 多目的ホール
- 【内 容】姿勢を整える骨盤体操(激しい運動はしません)
- 【講 師】蓮池 洋子(はすいけ ひろこ)氏
- 【対 象】南毛利地区在住の60歳以上の方 35人
- 【申込み】5月22日(金)までに南毛利公民館窓口、または電話で申込み。抽選。結果はハガキでお知らせします。
- 【持ち物】室内履き 飲み物 動きやすい服装でお越しください。

**参加
無料**



5月29日から新たな防災気象情報に変更されます

気象台が発表する防災気象情報の伝え方が変わります。避難のタイミングが分かりやすくなるよう、警戒レベルで危険度を示します。いざという時に、命を守る行動が取れるよう確認をしましょう。



【変更のポイント】

- ◆危険度を分かりやすくするため「レベル」を追加
- ◆避難を促す警戒レベル4相当の情報は「危険警報」として発表
- ◆特別警報の新設など、河川の氾濫の危険度の伝え方を変更



詳細はホームページで→

【問合せ】危機管理課 ☎225-2190

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地の崖崩れや土石流	高潮 海水面上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとに) 住民が取るべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険。直ちに安全確保を
< 警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難! >					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	時間を要する人は早めに避難、避難準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や経路、タイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

屋内 **ホタル鑑賞会**

【主催】恩曾川をきれいにする会

ゲンジボタルが公民館にやってきます!
ゆらゆらと宙に浮かぶ優雅な光に、触れてみませんか。

無料

【日 時】5月23日(土) 午後6時～7時30分
【会 場】公民館1階 集会室
【申込み】不要(直接会場へ)
【観賞方法】会場内のテントにホタルを放ちます。5～6人ずつ交代でテントに入り見学します。
※ホタルの持ち帰りはできません。

南毛利NEWS

南毛利地区地域福祉推進委員会の子育て支援事業
子育てサロン みなみちゃんがスタート

4月から、親子でほっとできるサロン「みなみちゃん」が始まりました。事業を運営しているのは、地域福祉推進委員会のメンバーである主任児童委員や民生委員・児童委員などの皆さん。0歳～未就学児と保護者を対象に、遊び場や子育て相談、交流・仲間づくりなどができる場を提供しています。季節に合わせた催しも開催し、毎回みんなで楽しい時間を過ごしています。毎月第3火曜10時から、参加自由で開催していますので、ぜひ遊びに来てください(8月は休み)。

参加者募集

みんなと一緒に100歳まで元気でいよう！
フレイル予防セミナー

介護予防の3つの柱、「運動」「栄養」「社会参加」について学ぶことができます。筋力アップや転倒予防に効果的な重りを使った体操「いきいき百歳体操」を身に付け、教室終了後も、仲間と活動を続けられるよう支援します。「仲間をつくりたい」「一人では運動が続かない」そんな方は、ぜひご参加ください。

【日にち】健康セミナー：7月14日、28日、9月8日、29日
いきいき百歳体操基礎編：10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日
いきいき百歳体操実践編：11月24日以降原則毎週火曜日
※実践編については、自主的な活動期間となるため、講師がいない回もあります。



【時間】午後1時30分から3時30分まで
※回により終了時間が早まる場合があります。
【場所】戸室老人憩の家（戸室2-10-13）
【内容】体力測定、運動・栄養に関する講話、重りを使った健康体操
【対象】市内在住で65歳以上の方12人
*教室終了後も自主的に活動を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
【その他】駐車場に限りがあるため、徒歩や自転車等でお越しください。
【申込み】5月15日から電話で受付。（先着順）
【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
☎ 271-8328

相談受付

**公民館で
人権相談をお受けします**

6月1日は人権擁護委員の日です。
法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が、悩み事や困り事の相談に応じます。
予約不要ですので、どなたでもお気軽にご相談ください。

【日時】6月1日（月）
午前9時～11時30分
【会場】南毛利公民館 2階 会議室
【問合せ】市民協働推進課
☎ 225-2215

お知らせ

南毛利地区でミニディサービスを行っているボランティア団体へ

南毛利地区地域福祉推進委員会では、地域福祉活動を行っている団体等の育成と事業を支援するため、活動費の一部を助成しています。
令和8年度に新規で交付を希望する団体は、事務局（南毛利公民館）へお問合せください。
【活動費】1団体につき年額4万円（要件あり）
【手続き】申請書を受理後、委員会で審査を行い交付決定
【問合せ】5月27日（水）までに、電話またはメールで南毛利公民館へ。

会員募集

厚木市シルバー人材センター
60歳以上の方、会員になって働いてみませんか？

内容や登録手順は次の入会説明会またはWEB入会説明会で！
『入会説明会』当日会場にお越しください。

- ①【日程】6月10日（水）、7月8日（水）午前10時～
【会場】生きがいセンター3階会議室（松枝2-3-17）
- ②【日程】6月11日（木）、7月9日（木）午後2時～
【会場】アミューあつぎルーム504（中町2-12-15）
- ③『WEB入会説明会』ご自宅でも可能。来所不要です。
【申込み】不要。当日会場へ。

【問合せ】シルバー人材センター ☎ 224-9585

詳細はホームページへ→



熱中症に注意！ 注目！

4月22日から、環境省による熱中症警戒アラートの情報提供が始まりました。本格的な夏の前でも、熱中症への注意は必要です。外出時だけでなく室内でも暑さを避け、こまめに水分補給をしてください。

また、環境省から熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として公民館を開放します。冷房が適切に効いた部屋で、どなたでも休んでいただくことができます。（その際は、全ての貸館利用が中止になるため、予約は取り消しになります。）

なお、公民館の貸館利用予約は、熱中症予防を理由にキャンセルをする場合、次の条件でペナルティ免除措置をします。システムでキャンセルをしないで、公民館へ連絡をしてください。

- ・県内で熱中症警戒アラートが発令されている場合、全室のペナルティ免除
- ・県内の暑さ指数（WBGT）の予測値が31度以上、または暑さ指数情報提供地点（海老名）の実測値が31度以上の場合、多目的ホール（空調なし）のペナルティ免除

**南毛利
防犯情報**

オートバイ盗（無施錠）
4月17日（戸室5丁目）

防犯一口MEMO

還付金詐欺に注意！

公的機関の職員などをかたった電話でお金の話をされたら詐欺です。市役所を含む公的機関がATMを直接操作させることは絶対にありません。不審な電話があったら、警察に通報してください。

無料配布中

**南毛利地区
記念誌**



市制70周年を記念し、現在の南毛利地区の記録を残すとともに、魅力を再発見していただくことを目的に「記念誌」を作成しました。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

＜内容＞
地区の歴史・統計、座談会、記念事業・地域団体・小中学校の紹介など