

南毛利シニアフェスティバル2026

**参加
無料**

～共に支え合い、みんなで育む元気な地域～

開催日

11月14日(土)

健康体操 参加者募集！

今年は、新しい健康体験コーナーを開設します。
お気軽にご参加ください。



No.	講座名	時間	内容	講師
①	ストレッチ・ヨガ	午前9時30分～10時45分	初心者向けストレッチ・ヨガによる健康法 ①②は同じ内容です。	前原 江都子 氏
②	ストレッチ・ヨガ	午前11時～午後0時15分		
③	カラダ快活体操	午後1時～2時	脳トレ体操、健口体操、唾液腺マッサージ、3033運動など	健康あつぎ推進リーダー

【対 象】60歳以上で南毛利地区内在住の方 各回20人

【会 場】南毛利公民館 1階 多目的ホール

【持ち物】運動ができる服装、飲料

①②敷物(大きめのバスタオル等)、
長めの汗拭きタオル。素足で行いますが、必要であれば5本指ソックスをお持ちください。

③運動できる上履き、汗拭きタオル

【申込み】10月15日までに公民館窓口、電話で申込み。
抽選。結果はハガキで送付します。
受付時間は午前8時30分～午後5時15分
(祝日は除く)

*3033運動とは、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化する取組で、神奈川県が推進しています。

**新コーナーでは、申込みなく参加できる体験も
ご用意して、皆様をお待ちしています！**

◆健康体験コーナー【午前9時30分～午後2時】
南毛利公民館 多目的ホール

●健康測定 骨健康度、血管年齢、立位機能の測定や
認知機能チェックができます！

●健康ゲーム 手・足・喉を使った介護予防ゲームなどに
チャレンジして、健康維持を♪

●スタンプラリー 条件をクリアした方先着100人に、
記念品をプレゼント

【主 催】南毛利地区地域福祉推進委員会 【問合せ】南毛利公民館 ☎248-4309 FAX270-2301

スポーツ
振興会

あつぎ駅伝競走大会 出場選手を募集！

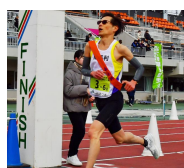
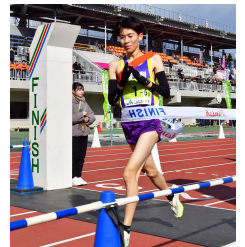
毎年1月末に開催されるあつぎ駅伝競走大会。南毛利地区では、走ることが好きな方、駅伝に興味がある方を中心にチームを作り、出場します(昨年は4チーム出場)。地元あつぎ路で南毛利の絆をつなげてみませんか？

【対 象】南毛利地区在住の中学生以上の方

【練習会】11月から月1回程度の練習会を予定

【距 離】地区対抗の部 6区間 21.1km ※前回
荻野運動公園競技場と周辺道路
走者内訳：男子5人、女子1人

【申込み】10月20日(火)までに、南毛利公民館へ
電話または窓口で申込み。



南毛利地区
スポーツ祭
中学生運営スタッフ

募 集



【日 時】10月18日(日)午前8時集合・午後3時30分散会予定

【会 場】南毛利スポーツセンター グラウンド

【活動内容】参加者の受付・誘導、道具準備、記念品配布など

【申込み】10月10日までに電話又は二次元コードから申込み

※詳しくは、学校にあるちらし・ポスターをご覧ください。



公民館・地区市民センターのお知らせ

祝日に伴う施設の休室など

- 9月21日(月)敬老の日
- 9月22日(火)国民の休日
- 9月23日(水)秋分の日

貸館は通常どおり利用できますが、事務室・窓口は休みとなるため、諸証明の発行、印刷機の貸出しは行いません。

図書室も休室となるため、本の返却は返却ボックスをご利用ください。

【図書室】☎250-5133



本の返却ボックス

会員募集

シルバー人材センター

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？内容や登録手順は次の入会説明会又はWEB入会説明会でご案内します。

◆『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) 午前10時～
11月11日(水) 午前10時～

【会場】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) 午後2時～
11月12日(木) 午後2時～

【会場】アミューあつぎ(中町2-12-15)

8日 ルーム504 12日 ルーム604

◆『WEB入会説明会』 詳細はホームページ▶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

お知らせ

敬老祝金・祝品のご案内

長寿をお祝いするため、9月15日現在、対象年齢の方に敬老祝金及び祝品を贈呈しています。

【敬老祝金】対象者には7月上旬に通知文を送付済みです。同封の振込依頼書に必要事項を記入し、返信用封筒に入れて投函してください。

振り込みは9月末頃を予定しています。

対象年齢	金額
77歳(昭和23年9月17日～昭和24年9月16日生まれ)	3,000円
88歳(昭和12年9月17日～昭和13年9月16日生まれ)	5,000円
99歳(大正15年9月17日～昭和2年9月16日生まれ)	10,000円
100歳(大正14年9月17日～大正15年9月16日生まれ)	30,000円

【敬老祝品】対象者には9月下旬にご自宅へ郵送します。申し込みは不要です。

対象年齢
80歳(昭和20年9月17日～昭和21年9月16日生まれ)
90歳(昭和10年9月17日～昭和11年9月16日生まれ)

【問合せ】福祉総合支援課 ☎225-2220

南毛利NEWS

～頻発する災害から命を守るために～

各地で防災訓練を実施

8月30日、マグニチュード7、最大震度7の都心南部直下地震を想定した市の総合防災訓練が行われ、南毛利地区内でも多くの自主防災隊(隊長：自治会長)が訓練を実施しました。

地区内では、各自主防災隊がそれぞれの地域の実情に合わせて訓練内容を事前に計画。当日は、防災倉庫内の備蓄品の確認や、初期消火、簡易トイレ・避難所用テントの組み立て、救出救護、避難所の開設など、実際の災害を想定した様々な取組が行われました。

近年、各訓練場所では、学校ジャージを着て参加する中学生が目立ちます。中学生は、平日の昼間に地域にいる貴重なマンパワーとして期待される存在です。今年も、訓練に積極的に取り組む頼もしい姿を見せてくれました。



シェイクアウト訓練



避難所用テント設置訓練



初期消火訓練

南毛利防犯情報

⚠防犯一口MEMO⚠

車上ねらいが発生しています

車上ねらい
8月11・15日 長谷
部品ねらい
8月13日 愛名

駐車する際は、防犯カメラが設置されているなどの防犯対策のとれた場所を選び、短時間でも必ず鍵をかけましょう。

参加募集

消費者問題講演会

食品表示を正しく知って安心安全なお買い物
～買い目の養い方～

食品表示の見方や活用のポイント、食品アレルギーなどをわかりやすく学び、毎日の買い物ですぐに役立てられる知識を身に付けます。

【日時】10月30日(金)
午後1時30分～3時30分
【会場】厚木商工会議所5階 大会議室
(栄町1-16-15)

【講師】消費者問題研究所代表 垣田 達哉氏

【対象者】市内在住の方50人(先着順)

【申込み】10月23日(金)までに講座予約システム▼
(講座番号 01924)、電話、FAX、または直接、消費生活センターへ。

【その他】手話通訳あり。

車でお越しの方は、本庁舎西側駐車場または中央公園地下駐車場、自転車でお越しの方は、本庁舎駐輪場をご利用ください。

【問合せ】消費生活センター
☎225-2155
FAX294-5801

無料

