



相川

公民館だより

令和8年9月1日号



発行 ■ 厚木市立相川公民館・地区市民センター 厚木市下津古久703-2
電話 ■ 228-3246 FAX ■ 220-1750
E-Mail ■ 0261@city.atsugi.kanagawa.jp

相川公民館北側の畑に、元気な‘ひまわり’が、咲きました。



～地域の「農と暮らし」を支える思いを込めて～

下津古久生産組合の取り組みが行われています。



農業振興と地域づくりを図る活動の一環として、下津古久生産組合では、‘ひまわり’の植栽活動を広めています。

～下津古久生産組合 今井組合長からのメッセージ～

地域の繋がりを大切にする生産組合の活動として、今年も下津古久老友会の皆さんと一緒にひまわりを咲かせる活動を行いました。公民館に来る多くの人に見ていただき、楽しんでもらえたと思います。来年は、皆さんもやってみてはいかがでしょうか？



学級・講座等開設委員会

～椅子ヨガで健康寿命を延ばしませんか～



体が硬い方や体力に自信のない方でも大丈夫！ 講座に参加してリフレッシュしましょう。♪

- 【日 時】10月1日(木) 午後1時30分～3時
- 【場 所】相川公民館 集会室
- 【対 象】相川地区在住・在勤の方 15人程度 ※ 先着順
- 【参加費】無 料
- 【持ち物】飲み物、フェイスタオル（大きめのもの）、レジャーシート
- 【申込み】9月20日(日)までに電話か直接公民館へ
- 【講 師】A Y J 認定ヨガインストラクター 溝呂木 茜さん
- 【問合せ】相川公民館 ☎ 228-3246



椅子ヨガ講座
参加者募集!!



相川公民館図書室から今月のおすすめ

【出典：TRC MARC】

☆ ポリ袋で作るかんたん米粉パン



吉永 麻衣子/著 (KADOKAWA)

ポリ袋に材料を入れて、ふるって、もんで、焼くだけ。生地作り 10分+焼くまで 30分！
特別な技術がなくても、日々の暮らしの中で焼ける米粉パンのレシピを62種紹介します。



☆ ママ♥だいすき 〈絵本〉

トレイシー・コリストン/作、木坂 涼/訳 (光村教図書)

ママ、だ～いすき。一緒に遊んでくれるから。ママ、だ～いすき。やりたいようにさせてくれるから。
ママ、だ～いすき。おはなし最後まで聞いてくれるから・・・。
ママが大好きな理由を、子どもの言葉で伝える絵本。



相川地区市民センター休業のお知らせ



【休業日】

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

【休業内容】

戸籍・住民票・印鑑証明・税証明などの諸証明発行

【問合せ】相川公民館・地区市民センター ☎ 228-3246



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ご相談をお受けします。防犯啓発物品も配布していますので、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。



『相川郵便局』

【日 時】 9月24日(木) 午前11時～午後0時30分

【場 所】 ATM横付近

【問合せ】 暮らし交通安全課 ☎ 225-2148

第24回あつぎスポーツ レクリエーションフェスティバル

こどもから大人まで気軽にできるスポーツやレクリエーションを楽しんでみませんか。

各コーナーでスタンプを集めて賞品がもらえるスタンプラリーを開催。家族や友人とお気軽にご参加ください。

【日 時】 9月19日(土) 午前10時～午後3時

※雨天時は屋内種目とモルック、ペンタクのみ実施。

【場 所】 荻野運動公園

【参 加】 当日参加自由(無料)

【持ち物】 室内履き

【種 目】

モルック、ペンタク、ティーボール、グラウンド・ゴルフ、卓球、フェンシング教室、ニュースポーツ、体力測定、バドミントン、健康マージャン、サッカー教室等。

【問合せ】 スポーツ魅力創造課 ☎ 225-2531



児童館合唱団員を募集

児童館合唱団では、児童に合唱等を通じて音楽に親しむ機会を設け、地域を越えたこどもたちの仲間づくりを図ることを目的に活動をしています。お気軽に見学にいらしてください。ご連絡お待ちしております。

【対象年齢】 18歳未満

【練習場所】 厚木市内公民館ほか

【練習日時】 土曜日または日曜日 午前10時～正午(月3回)

【合唱指導】 渡辺由香先生【振付指導】 磯崎真紀先生

【活動内容】 厚木合唱祭 市民文化祭

厚木市児童館合唱団発表会 他

【問 合 せ】 青少年課 ☎ 225-2581

【活動の様子】



(こちらの二次元コードから市ホームページへ)



【予告】相川地区歩け歩け大会

毎年恒例の大人気イベントである「相川地区歩け歩け大会」を今年も11月15日(日)に開催いたします。

10月1日号の公民館だよりにより詳細を掲載いたしますので奮ってご参加ください。



～相談窓口のご案内～ こころ、元気ですか?を知っていますか。

様々な悩み別に相談窓口を見やすく一覧にしたリーフレット「こころ、元気ですか?」を作成しています。

ご自分のため、支援を必要としている方のため、お手元に置いてお役立て下さい。

こころの悩みを誰かに聞いてもらいたい時、こころが疲れてしまった時に活用していただければと思っております。

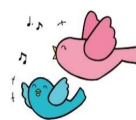
【配布場所】 市役所や公民館など

毎年9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

啓発を行っていますのでご興味がある方はぜひご覧下さい。

【展示場所】 保健福祉センター1階、アミューあつぎ6階、中央図書館

【問 合 せ】 健康医療課 ☎ 225-2201



～ あつぎ ほっと LINE ～ 通信アプリ「LINE」を使った安否確認サービス

見守られる人が厚木市在住であれば無料で利用できます。

厚木市の見守りアカウント「あつぎ ほっと LINE」をLINEで友だち登録し、見守る人と見守られる人を、ひとつの“チーム”として設定します。グループLINEを使った見守り“つながりサービス”では、趣味やサークルの仲間同士で見守りすることも可能です。

【見守り方法】 設定した頻度で見守りのメッセージが届きます。

メッセージに“OK”をタップするだけ。

“OK”がタップされないと、24時間後に再送され、それでもタップされないと、見守る人にメッセージが届きます。

【登録方法】 あつぎほっとLINEを友だち登録

(市ホームページで「あつぎほっとLINE」と検索)

【問 合 せ】 地域包括ケア推進課 ☎ 225-2200



こちらの二次元コードから登録できます。

