☆☆☆あなたへホットニュース☆☆☆

相川公民館だより

令和８年１０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

【文化芸能振興事業・学級講座】

厚木が誇る無形民俗文化財　相模里神楽鑑賞会



相川地区で長く活動をしている相模里神楽垣澤社中が演じる里神楽は、「古事記」や「日本書紀」などに描かれた、古代日本の神話を演じる仮面黙劇で、神代神楽とも呼ばれています。時代を超え、今なお私たちの心を打つ相模里神楽を鑑賞してみませんか。

【日　時】１１月３日（火・祝）午後２時３０分～３時３０分
【演　目】「初詣」「御祝儀三舞（恵比寿舞・寿獅子）」など
【場　所】相川公民館　体育室
【対　象】市内在住・在勤・在学の方　５０人程度（先着順）

参加無料

【講　師】相模里神楽垣澤社中
【申込み】１０月２６日（月）までに直接公民館窓口、または電話でお申込みください。
【申込先】相川公民館　☎２２８－３２４６

相川地区地域づくり推進委員会　**令和８年度「相川地区歩け歩け大会」**

（共催／相川地区スポーツ振興会　協力／相川地区青少年健全育成会連絡協議会）

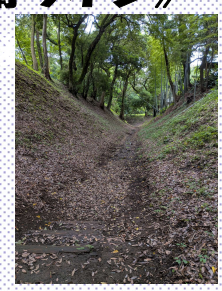
メディアにも取り上げられた

難攻不落の要塞！

「小田原城総構（そうがまえ）を歩こう！」



《豊臣秀吉の小田原攻めに備えて、小田原北条氏が築いた堀と土塁の防衛ライン》



【日　時】**１１月１５日（日）午前８時相川公民館出発、午後４時１０分ごろ帰着予定**
※小雨決行（荒天中止）、天候等により行程を変更する場合があります。
【行き先】小田原市　小田原城総構（そうがまえ）の全長約９㎞のうち、総構（そうがまえ）らしさを感じられるポイント約４.０Ｋｍ（約２時間）を巡るルート
【参加費】１人　２，５００円（バス代、保険料等）
【行　程】相川公民館（バス出発）＝＝8：50小田原駅西口（北条早雲像付近／到着予定）
9：00小田原駅西口 北条早雲像・・（上り坂が続きます）・・・城下張出・・・北原白秋童話の散歩道・・・（上り坂あり）・・山ノ神堀切・・・稲荷森・・・小峯大鐘ノ台大堀切東堀・・・11：00小田原城址公園（フリータイム・各自で昼食）
※小田原駅西口から小田原城址公園までは、小田原ガイド協会の方が案内します。
14：00小田原駅西口（バス出発）＝＝港の駅 TOTOCO 小田原（休憩・買物）＝＝ 16:10相川公民館（到着予定）
【持ち物等】弁当、飲み物、敷物（昼食時）、保険証、運動しやすい服装、滑りにくく歩きやすい靴、ゴミ袋など
※お弁当持参の方は、小田原城址公園内のベンチや芝生エリアが利用できます。
※小田原駅周辺に、お食事のできるお店もあります。

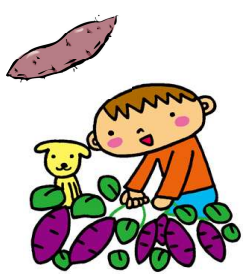




【対　象】相川地区在住の小学４年生以上の方（中学生以下は保護者の方の同伴が必要）
※急な上り坂や、滑りやすい傾斜を歩きますので、体力に自信のある方。
【定　員】４５人（バス１台利用）
※定員を超えた場合は抽選となります。（結果は、ハガキでお知らせします。）
【申込み】氏名、住所、電話番号、年齢を**１０月２５日（日）**までに、直接公民館窓口または電話でお申込みください。
【申込先】相川公民館　☎　２２８－３２４６

相川地区青少年健全育成会連絡協議会主催　相川地区地域福祉推進委員会（児童育成部会）共催

親子ふれあい自然教室　「芋ほり大会」



【日　時】10月25日(日)　①午前10時 ②午前11時
【受　付】①午前9時40分 ②午前10時45分(芋ほり会場)
【場　所】上戸田児童館近くの畑　※雨天決行
【対　象】相川地区在住の子ども(中学生まで)と保護者。
募集は45組(家族)。
※応募多数の場合は抽選となります。
結果は、はがきでお知らせします。
【参加費】無料
【持ち物】軍手、掘った芋を入れる袋
飲み物
【服　装】汚れてもいい服装と長靴
【申込み】10月13日(火)までに電話又は直接公民館へ
※希望時間も伝えてください。
【問合せ】相川公民館　☎228-3246

相川公民館図書室から今月のおすすめ




☆あなたの脳に再起動をかけて、ぶっ飛ばせ認知症！脳のリセットで元気な脳が取り戻せます
あまの　けいいち/著　（展転社）【出典：ＴＲＣ　ＭＡＲＣ】
　認知症はどう防げばいいのか。脳を元気にする方法を紹介し「ボケたくなければケンカはやめる」「ボケたくなければもっと欲張りになる」など、認知症に徹底抗戦する様々な方法を具体的な事例で紹介する。

☆じぶんでよめる　こんちゅうずかん
盛美堂出版編集部/編著（盛美堂出版）【出典：ＴＲＣ　ＭＡＲＣ】
　アブラゼミ、アゲハ、スズムシ、ナナホシテントウ・・・。春のくさむら、夏の夜のはやし、秋のくさむら、冬の水辺など、季節・場所ごとに、そこで暮らす昆虫を写真とイラストで紹介し、その生き様を解説する。

10月から11月まで相川公民館図書室で本の特集を行っています！

【料理・お菓子作りの世界】
大人だけではなく、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おります！

【利用時間】午前10時～午後0時30分、午後1時30分～5時
【問合せ】☎ 229－5281（図書室直通電話）

10月の休室日
12日(月･祝)
13日(火)～19日(月)
特別整理期間
※返却ポストはご利用いただけます

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。
※天候等により中止・時間短縮になる場合がございます。

【日　時】
10月27日（火）午前11時～午後0時30分
【場　所】相川郵便局ＡＴＭ横付近
【問合せ】くらし交通安全課　☎ 225－2148



厚木市食生活改善推進団体・厚味会　料理教室
「高血圧を予防しましょう ～減塩の知識と調理のコツ～」

【日　時】11月11日（水）　午前10時～午後1時
【場　所】相川公民館　調理室
【対　象】相川地区在住の方　16名
【参加費】500円（材料費）
【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物
【内　容】
栄養士さんの講義と栄養相談（希望者）
《調理実習》
・鮭と野菜のフライパン蒸し
・かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ
・みるく味噌汁



【申込み】11月5日（木）まで以下の番号に連絡
【問合せ】
厚味会相川地区　担当　毛利☎ 228-6063
中川☎ 228-8406

地区市民センター休業のお知らせ



【休 業 日】10月12日（月・祝）（スポーツの日）、
【休業内容】戸籍･住民票・印鑑証明・税証明などの諸証明
【問 合 せ】相川地区市民センター ☎ 228－3246

緩和ケア・看取り講座 ～大切な人を看取るこころ～



　大切な人の死を「迎える前」、「その時」、「死を迎えた後」・・・本人と家族の心の変化やケアについて、全国で初めて患者家族、見送った家族のための「遺族外来」を開設し、多くの著書を刊行、メディアや講演会でご活躍の医師よりご講演をいただきます。ぜひ、ご参加ください。

【日　時】10月25日（日）
午後2時～3時30分（受付1.時30分～）
【場　所】レンブラントホテル厚木　2階「暁紅」
※公共交通機関をご利用ください
【対　象】厚木市・愛川町・清川村に在住もしくは在勤の方
【定　員】定員100名（応募者多数の場合抽選）　無料
【申込み】10月20日（火）までに電話、FAX及び二次元コードからお申込みください。
【問合せ】厚木医師会事務局
☎ 222－1259
FAX 223－0556

第29回 サンモールまつり

【日　時】10月18日（日）【雨天決行】
午前9時30分より正午まで
【場　所】サンモール厚木まちづくり財団記念会館
（厚木市酒井3132）



【内　容】
・発　表【健康体操／フラダンス】
・展　示【書道／美化緑化ポスター・標語】
・お茶会
・鉢花の無料配布
・無料健康相談
・模擬店【うどん／焼き鳥／アイスの無料配布】
※開催内容・時間等については、都合により予告なく変更になる場合があります
※駐車場が少ない為、徒歩・自転車等でのご来場をお願い致します
【問合せ】
一般財団法人　サンモール厚木まちづくり財団