



☆☆☆あなたへホットニュース☆☆☆



令和6年12月1日号



相川

公民館だより

発行 ■ 厚木立相川公民館・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

第32回相川地区

相川地区体育振興会事業



「ソフトバレーボール大会」開催



日頃の練習の成果や体力づくりの一貫としてソフトバレー大会に参加してみませんか？前回大会の雪辱を果たすため、また、地域の絆を深める良い機会でもありますので、奮ってのご参加をお待ちしています。

【日 時】2月2日（日）午前9時 開会（予定）

【会 場】相川公民館体育室、戸田小学校体育館

【対 象】中学生以上の相川地区在住者

※自治会単位でチーム編成

【申込み】お住まいの自治会の体育振興会会員がとりまとめ、1月10日（金）まで。

【問合せ】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

親子ふれあいスポーツ大会

スキー教室



【日 時】1月19日（日）午前7時公民館出発
（公民館帰着 午後5時30分予定）

【集 合】相川公民館 午前6時30分受付開始

【場 所】静岡県・スノーパークイエティ

【対 象】相川地区在住の小学生又は中学生とその保護者

【定 員】35人

※定員を超えた場合は抽選となり、結果は、はがきで通知します

【参加費】中学生以上（レンタル有）5,500円

中学生以上（レンタル無）4,500円

小学生以下（レンタル有）4,500円

小学生以下（レンタル無）3,500円

【申込み】12月20日（金）までに直接相川公民館へ。

※スキースクール（初級者）を受講される方は、併せてお申込みください。（電話、窓口）

【問合せ】相川公民館 ☎228-3246

【ご注意ください!!】

※レンタルは、スキー板とストックとブーツです。
ウェアは、別途料金がかかります。

※参加費は、1月4日（土）から10日（金）までに公民館へお願いします。

※キャンセルは、1月10日（金）までにお願いします。
なお、1月11日（土）以降のキャンセルは、お一人様につき1,000円がかかります。



相川公民館運営委員会

11/2(土)「第25回こどもまつり」を実施しました。



当日は、生憎の雨でしたが、約300人の子どもや家族連れの参加がありました。

催し物は11人のこどもスタッフが思考を凝らして考えて準備した「スライムづくり」や「ストラップ作り」は、大好評で、常にお客さんで溢れかえっていました。

関係団体にご協力いただいた「福祉カフェ」、「フラワーアレンジメント」、「うどん」や「ストラックアウト」等も大好評でした。

こどもスタッフからは「みんなの楽しそうな顔が見られて、嬉しかった。」「大変だったけど、色々なことができて楽しかった。」と感想を笑顔で話してくれました。

こどもスタッフ、御協力いただいた関係団体の皆様大変お疲れさまでした。

是非、来年は皆さんもこどもスタッフとして参加して一緒にこどもまつりを盛り上げましょう!!



当日の様子



スライムづくり

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。

※天候等により中止になる場合がございます。



【日 時】12月18日(水) 午前11時～午後0時30分

【場 所】郵便局入口付近

【問合せ】くらし交通安全課 ☎225-2148

「フットサル元日本代表&ペスカドーラ町田の 森岡 薫が指導するフットサル練習会」

【内 容】フットサルの練習

【日 時】12月23日(月)

年長：午後4時～5時

小学1～3年生：午後5時～6時

小学4～6年生：午後6時～7時

15歳～大人：午後7時～9時

【場 所】猿ヶ島スポーツセンター体育室Bコート

【持ち物】

トレーニングシューズ、すねあて、飲み物 ※ボール不要

【申込み】

下記の電話、メール、二次元コードから申し込み。(先着順)

【問合せ】

一般社団法人非営利団体ワールドサッカークリニック

Eメール worldsoccerclinic2023@gmail.com

☎080-4121-1012



在宅医療・介護・生活支援に関する市民講演会

「～医療・介護・生活支援を考える ～やっぱり家がいい！」

毎年大好評のやっぱり家がいい！第7弾。食事量が減り、すっかり体力が落ちてしまった一郎さん。

それから数か月…どのように過ごしているのでしょうか。是非ご来場ください。

【日 時】

1月19日(日) 午後2時～午後3時30分

(開場 午後1時)

【場 所】厚木市文化会館小ホール

【内 容】

医療、介護、生活支援についてイラストを使った会話形式の講演会

【参加費】 無料

【申込み】 電話、メール、FAX、はがき、e-kanagawa 電子申請から参加者全員分の〒住所、氏名、電話番号、連絡先を記入し、1月10日(金)まで

(定員に達し受講不可の場合のみ連絡)

【問合せ】

〒243-8511 厚木市中町3-17-17 地域包括ケア推進課

☎225-2388・FAX221-1640

e-kanagawa 電子申請には
こちらからアクセスできます。



相川公民館図書室から今月のおすすめ



☆ヴィーガンごはん 野菜がおいしい作りやすい
今井 ようこ/著(家の光協会)

グリーン野菜のオイル蒸し、きのこのドリア、みょうがのフリット……。ヴィーガン料理教室「roof」の料理を手軽に家庭で楽しめるレシピ集。普段づかいしやすい、春夏秋冬のおかず・スープ・サラダ・めんとごはんを紹介。【出典：TRC MRC】

☆エナガのくらし いつも仲間といっしょ

東郷 なりさ/作・江口 欣照/写真(文一総合出版)

エナガはいつも仲間といっしょに暮らしている。その理由は……。身近な小鳥エナガの暮らしを紹介する写真絵本。エナガの生態を詳しく解説したQ&A、エナガの声を聞ける二次元バード(図書館利用可)付き。【出典：TRC MRC】

《12月の休室日》 16日(月)

《年末年始の休室日》 29日(日)～令和7年1月3日(金)

※年末年始は公民館が閉まります。ブックポストもご利用いただけませんので、ご注意ください。

年末の交通事故防止運動



【実施期間】

12月11日(水)～12月20日(金)

年末は、交通量や飲酒の機会が増加し、交通事故の多発が予想されます。市民一人一人が交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組み、交通事故防止に努めましょう。

・横断歩道を横断する時には、運転者に横断する意思を明確に伝え、周囲の安全を確認しましょう。

・夕暮れ時は、早めにライトを点灯し、反射材などを身に付けましょう。

・自転車乗車時は、ヘルメットをかぶりましょう。

【問合せ】くらし交通安全課 ☎ 225-2760



「健康測定会&運動講座

「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、実際何をしたらいいのかわからない……。

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】2月6日(木) 午後2時～午後3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】

1月16日(木)までに、講座予約システム(ID:2411031)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 ☎225-2201

