

# 広報 やまと YAMATO



## 自分の血圧、 知っていますか？

▶ 2

特集



- 厚木基地に起因する市民負担の解消などを要請 ▶ 4
- 認可保育所などの利用申し込みを受け付け ▶ 5
- 大人のひきこもりに寄り添う「こもりびと支援窓口」を開設 ▶ 6
- 第3回やまとde紅白歌合戦の観覧者を募集 ▶ 6
- 市営住宅の入居者を募集 ▶ 7

市からの  
お知らせ

ココみて YAMATO

- NHK「新・BS日本のうた」公開収録観覧者を募集
- 第14回消防体験フェスティバルを開催

# 自分の血圧、知っていますか？

## ～高血圧の早期発見と生活習慣の見直しを

【保健福祉センター健康づくり推進課地域保健活動係 ☎(260)5663 ㊟(260)1156

高血圧は、日本人の生活習慣病の中で最多の約4,300万人いるとされています。高血圧を放置すると脳血管疾患や心臓病、腎臓病など重大な疾患を引き起こします。日頃から自分の血圧を把握し、生活習慣を見直すことで高血圧は予防できます。

### 高血圧はなぜよくない？

高血圧とは、血管の中を流れる血液の圧力が基準値(収縮期血圧140mmHg、拡張期血圧90mmHg)以上である状態をいいます。この状態が長く続くと、血管壁が硬くなっていきます。硬くなった血管壁は傷つきやすくなり、その傷にLDLコレステロールなどが沈着すると動脈硬化が進行します。硬くなった血管に血液を送り込むにはより大きな力が必要になるため、心臓に負担がかかります。これにより心臓の機能が低下し、狭心症や心筋梗塞など



心臓病の原因になります。また、高血圧は脳血管疾患や腎臓病などのさまざまな病気も引き起こします。

### 正常血圧だった人も要注意。血圧の基準値が見直されました

日本高血圧学会は、これまで「正常血圧」としてきた収縮期血圧120

成人における血圧値の分類(診察室血圧) 【単位 mmHg】

収縮期(最高)血圧	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160~179	Ⅱ度高血圧				
	140~159	Ⅰ度高血圧				
	130~139	高値血圧				
	120~129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧					
		80未満	80~89	90~99	100~109	110以上
		拡張期(最低)血圧				

日本高血圧治療ガイドライン(2019)より改変

139mmHg/拡張期血圧80~89mmHg(上表太枠内)を、高血圧の一步手前で見直さなければならない段階として「高値血圧」「正常高値血圧」に分類しました。これは、高血圧予備軍の人にも早い段階で気づいてもらい、生活習慣の見直しと、医療機関などの積極的な介入を促すためのものです。

### 生活習慣の見直しが高血圧予防の第一歩

好ましくない食生活・身体活動量の不足・喫煙・ストレスといった生活習慣が高血圧と密接に関連しています。高血圧治療の基本は生活習慣の見直しと降圧薬治療です。生活習慣の見直しとして、①食塩摂取量の制限、②野菜や果物の摂取の促進、③飽和脂肪酸や総脂肪摂取量の制限、④減量(肥満の場合)、⑤運動・身体活動量の増加、⑥アルコール摂取量の制限、⑦禁煙(受動喫煙の防止も含む)がよいとされています。中でも特に食塩摂取量の制限が大切です。

味付けを薄味にして、醤油・ソースなどの調味料を極力控える(減塩調味料に変える)

味噌汁など汁物は、具沢山にしてだしをきかせて、味噌の量を減らす

酢や香辛料、レモンやすだちなどかんきつ類の果汁などで味付けをする

大葉やみょうが、ハーブなどの香味野菜を活用す

うどんやラーメンなどの麺類は麺自体にも塩分が含まれるため食べる頻度を減らす。汁は残す

### 毎日血圧を測りましょう！

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれており、自覚症状がほとんどありません。そのため、毎日血圧を測ることが重要です。血圧は測定する場所や時間、季節などでも変動します。家庭用血圧計を家に備えて、場所や時間などの条件をできる限り同じにして毎日測定しましょう。健康づくり推進課では、血圧を記録できる血圧手帳や健康手帳を配布しています。ぜひ活用ください。



※血圧計は市役所、保健福祉センター、シロウス、ポラリスなどに設置しています。

### 血圧の正しい測り方

- 家庭用には上腕血圧計を選んでください
- 朝と夜に測定
  - ◎朝の測定:起床後1時間以内(朝食・服薬前)
  - ◎夜の測定:就寝直前
- トイレを済ませ、椅子に座って1~2分してから測定
- 1機会原則2回ずつ測定し、平均を取る



### 保健師がご自宅に伺います！

市は、今年度から市内全域で保健師による高血圧の改善を目的とした訪問を実施しています。高血圧は、生活習慣の見直しや服薬で改善が見込めることから、日々の生活を振り返ることが大切です。対象となった人は、ぜひ保健師と一緒に生活習慣や医療機関受診などについて考え、自身の健康づくりに役立ててください。詳しくはお問い合わせください。

## 市長見聞録

大和市長 大木 哲

市民の皆さん、こんにちは。今回は、三つのことをお話ししたいと思います。

### 子どもの安全対策をさらに強化

今年5月、川崎市で小学生児童が巻き込まれる大変痛ましい事件が起きました。この事件のみならず、近年では子どもが被害を受ける犯罪が後を絶ちません。

市は、これまでも子どもが安心して通学し学べるよう、安全対策に取り組んでまいりました。今年度はさらなる対策として、8月に市立小・中学校の各教室と職員室にインターホンを設置し、緊急時に迅速な対応ができる環境を整備。また、10月末までには、市立保育園と市立小学校の全教室、放課後児童クラブに、不審者などから身を守るための防犯器具「さすまた」の配備が完了する予定です。

将来を担うかけがえのない子どもたちを守るため、これからも地域や関係機関と連携を図りながら、安全で安心な街づくりに取り組んでまいります。

### 「生活お役立ちガイド」好評配布中

皆さんは、市が発行している「生活お役立ちガイド」をご存じでしょうか。この冊子では、高齢の一人暮らしのかたなどを支援するため、健康や福祉などに関する情報をQ&A形式の4コマ漫画で分かりやすく掲載。今年2月に発行してから、8か月で約2万冊を配布するほどの好評ぶりです。

高齢のかたや将来一人暮らしの可能性があるかたの中には、夜間の急病への対応や認知症予防、ご自身の葬儀の心配など、さまざまな悩みを抱えているかたがいらっしゃいます。そのようなかたの不安を少しでも解消したいという思いから、この冊子を作成しました。ご自身の生活の中でこのような不安を感じているかたは、ぜひこの「生活お役立ちガイド」をご活用ください。

これからも、市民の皆さん一人一人に寄り添った取り組みを進めてまいります。

### 家具転倒防止器具の「無料取り付け」を実施中

市は、家具転倒防止器具を自分で取り付けることが困難な65歳以上のかたや、障がいがあるかたのみの世帯を対象に、1戸あたり2か所まで、無料で取り付けを実施しています。

近年発生した大規模地震の負傷者のうち、3~5割の人の負傷原因が家具類の転倒・落下によるものでした。さらに東日本大震災では、転倒した家具類が避難するときの障害になったとの調査結果もあり、避難経路をふさぎ逃げ遅れにもつながってしまうおそれがあります。

大規模地震は明日起きるかもしれません。災害自体を防ぐことはできませんが、日頃からの備えにより被害を軽減することは可能です。この機会にご自宅の防災対策をいま一度確認し、いざという時に備えてください。

今回は、この辺で・・・。



## 市営住宅の入居者を募集

入居は来年3月の予定で、書類審査や実態調査で選考します。

### ■申し込み資格

次のすべてに該当する人／①申込者が成人、②夫婦や親子などの家族(単身者が入居可能な住戸は単身者)、③継続して3年以上大和市に居住、④世帯の収入(控除などを計算後の月収額)が、一般世帯15万8,000円以下、60歳以上の世帯・障がい者世帯など21万4,000円以下、⑤市税などの滞納がない、⑥住宅を所有していない、⑦申込者および同居者が暴力団員でない、⑧市の条例などを守り、円満に共同生活ができる。

### ■「募集のしおり」の配布

とき▶10月19日(土)まで

ところ▶市役所街づくり総務課・情報公開コーナー、保健福祉センター、ポラリス、各分室・連絡所、各学習センター。

### ■申し込み

とき▶10月16日(水)～19日(土)午前9時30分～11時30分・午後1時30分～4時30分(17日は午後6時～7時30分も受け付け)

ところ▶市役所5階。

※詳しくは、募集のしおりをごらんください。

### ◎家賃額は世帯の収入により異なります

対象▶①②65歳以上の人と60歳以上の人のみで構成される世帯(②は65歳以上の単身世帯も可)、③60歳以上または障害者手帳を交付されているなど同しおりに記載された条件を満たす単身世帯、④2人以上の世帯、⑤4人以上の世帯。

	住宅名	所在地	住戸タイプ	階層	募集戸数	家賃(円)
ア	つきみ野住宅	つきみ野5-3	3DK(5号棟)	1階	1戸	23,700～35,200
イ	緑野(高層)住宅	中央林間1-2-15	2K(A棟)	8階10階	各階1戸	22,500～33,600
	緑野(高層)住宅(事故物件)	中央林間1-2-15	2K(A棟)	7階	1戸	22,500～33,600
ウ	鶴間台住宅	鶴間1-17-1	1DK	4階	1戸	19,900～29,700
エ	緑野(高層)住宅	中央林間1-2-15	2LDK(A棟)	8階	1戸	28,700～42,700
	やよい住宅	中央5-16	2LDK(2号棟)	3階	1戸	26,500～39,400
オ	緑野(高層)住宅	中央林間1-2-15	3LDK(A棟)	2階	1戸	35,200～52,400

市役所街づくり総務課住宅係 ☎(260)5422 FAX(264)6105  
または指定管理者(株)日立ビルシステム大和受付センター ☎(262)8800

提案型	事業名	事業目的・内容	協働事業者/ 市担当課
市民提案型	家庭訪問型子育て支援ホームスタート事業	家庭訪問型支援活動を推進し、子育て中の親の負担軽減、親子の精神的安定を図る	NPO法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア/すくすく子育て課
	障がい者と地域住民とのふれあい体験活動を通じた共助・共生社会の実現を目指す事業	市内小中学校での出張授業や地域の防災訓練での交流などを通して、障がい者との共生や災害時の共助について考えてもらう機会を創出する	NPO法人大和市腎友会/指導室、健康福祉総務課
行政提案型	入院患者さんの「癒しの場」提供事業	市立病院の入院患者に対して癒しの一時を提供することを目的に音楽コンサートを開催する	リックラック / 病院総務課

**協働事業として3事業を決定**

市は、市民、市民団体、事業者などと協力してよりよいまちづくりを進めていくため、「協働事業等提案制度」を実施しています。今年度は、市民提案型2事業、行政提案型1事業が提案されました。提案内容は大和市協働推進会議(天野洋一会長)に諮問され、「協働事業提案に対する意見」が市長に答申されました。これを

基に検討した結果、すべての提案事業を来年度から3年間、協働事業として推進することを決定しました。

市役所市民活動課協働・ボランティア・県人会・市民活動支援係 ☎(260)5103 FAX(260)5138

## 大人のひきこもりに寄り添う「こもりびと支援窓口」を開設

市は、中高年をはじめとした大人のひきこもりの当事者と家族を支援する窓口を開設しました。窓口には専任の職員「こもりびとコーディネーター」を配置。概ね6か月以上ひきこもっている人やその家族が抱える多様な問題について、相談をお受けします。

り温かみのある「こもりびと」という呼称を使っています。

### 相談できる「こもりびと」

ひきこもりに伴う悩み、就労・社会活動・将来への不安など

### 支援の内容

こもりびとコーディネーターが相談者に寄り添い、適切な制度の案内

## 下水道ポスター展の受賞者が決定

市制60周年記念

市は、毎年度、小学4年生を対象に下水道をテーマに自由に発想・表現したポスターを募集しています。今年度は、市内小学校15校から1,467点の応募があり、その中から40点の入選作品が選ばれました。各賞の受賞者は次のとおりです(敬称略)。

### 受賞9作品を展示

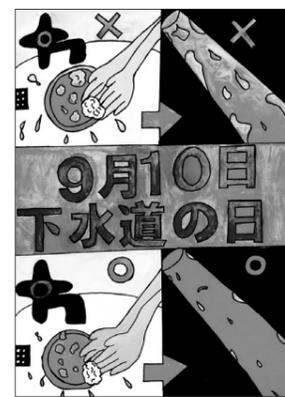
とき▶10月15日(火)～11月29日(金)午前9時～午後10時(10月15日は午前10時から)

ところ▶シリウス3階こども図書館入口脇。

### 表彰式を開催

とき▶10月27日(日)午前11時～正午

ところ▶保健福祉センター。



最優秀賞の上田咲愛さんの作品

市役所下水道経営課係 ☎(260)5720 FAX(260)5474

## 第3回やまとde紅白歌合戦の観覧者を募集

第2回やまとdeのど自慢優勝者を含む28組の市民の皆さんがスターになりきって歌います。勝敗は観覧者の審査で決定。奮ってご応募ください。

とき▶12月1日(日)午後1時30分～4時30分(予定)

ところ▶シリウス内メインホール

申し込み▶10月31日(木)(必着)までに往復はがきで〒242-8601

市役所イベント観光課「やまとde紅白歌合戦」観覧係へ。往信用裏面に応募者全員の住所、氏名、電話番号を記載してください。返信用表面には応募者(代表)の郵便番号、住所、氏名を記載し、返信用裏面には何も書かないください。

※応募は1人(組)1回まで。1通で4人まで応募可。

※応募多数の場合は抽選。

※詳しくは、同課、各学習センターなどで配布するちらしをごらんください。

市役所イベント観光課係 ☎(260)5167 FAX(260)5138

市役所イベント観光課係 ☎(260)5167 FAX(260)5138

# 市民の掲示板

- 掲載できるのは、開催日や申し込み期限が発行日を含めて10日以上先のものに限ります。
  - 掲載する催しの開催日時を明記してください(「毎月第3金曜日」などの表記は不可)。
  - 開催場所は原則市内公共施設とします。それ以外はお問い合わせください。
  - 同一記事の複数の号への掲載はできません。
  - スペースの都合などで、内容を一部修正・省略することがあります。
  - 掲載依頼票は市役所広報広聴課窓口で配布しているほか、市のホームページ(<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kouhou/kouhoushoshiki.html>)からダウンロードもできます。
  - 申し込みは直接、ファクス(261)4592または市のホームページから同課へ(電話での掲載依頼はできません)。
  - 掲載依頼の締め切りは、1日号が発行前々月の20日、15日号が発行前月の5日(いずれも17:15まで)です。ただし、土・日曜日、祝日の場合はその前の平日に早まります。
- ※欄外もごらんください。

ファクス、はがき、メールで申し込む催しは、「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

## 若者のための就労個別相談会

就職に向け相談員とともに取り組む日10/10～11/7の毎週木曜日いずれも10:00～17:00場シリウス6階生涯学習センター対15～39歳の就労に困難を抱える人定各6人持筆記用具申各開催日の12:00までに電話で県央地域若者サポートステーション・大島☎(297)3067へ。

## 統合失調症等の家族のつどい

日常の接し方や悩み、情報を語り合う日10/10、11/14いずれも木曜日13:30～16:30場シリウス6階生涯学習センター対精神障がいなどがある家族を持つ人申不要問NPO法人大和さくら会家族SST勉強会・藤本☎(269)0462。

## フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、愛唱歌などを歌う日①10/11・②25、11/8いずれも金曜日18:00～20:40場①桜丘学習センター、②渋

谷学習センター対市民定各60人費各500円持飲み物申不要問音楽クラブ・名取☎080(6636)0729。

## 渋谷ダンスサークルパーティ

社交ダンス、ミキシング、ゲーム日10/12(土)17:00～19:00場渋谷学習センター持ダンスシューズ申不要問同サークル・松岡☎(269)3401。

## マット運動苦手克服体験会

元全日本新体操優勝者が親切丁寧に指導日①10/13(日)10:00～12:00・27(日)18:00～20:00、11/3(祝)10:00～12:00、②10/21(月)18:00～20:00、11/4(祝)18:00～20:00(全5回)場①大和東小・②深見小体育館対小学生定先着10人費2,500円申電話で大和ジュニア体操クラブ・関☎090(8450)7819へ。

## 大和子育てママ応援プロジェクト

いずれも市内在住の女性(子ども同伴可)。①は4歳以上・②は2歳までの子と母親定各先着8人申電話でマプロ・伊奈☎045(360)2678へ(①は10/10(木)まで、②は10/13(日)まで)／①親子でお菓子柄プレートを作ろう▶作品は焼成後、郵送または手渡し日10/14(祝)15:30～17:00場ポラリス費2人組3,800円(1人追加ごとに1,900円。郵送料別途660円)持はさみ、手拭き用タオル／②Myマグカップを作ろう▶作品は焼成後、郵送または手渡し日10/17(木)10:00～11:00場ポラリス費1,800円(郵送料別途340円)持はさみ、手拭き用タオル／③今日からあなたも腸美人▶日10/17(木)10:30～11:30場アークホテル大和(中央4-1-17)費500円／④手作りインスタント味噌汁の素▶日10/19(土)・23(水)いずれも10:00～11:00場レストラン オウレット(鶴間1-22-6)費各1,000円持エプロン／⑤予防接種を語る会▶日10/21(月)10:00～11:30場シリウス6階生涯学習センター費500円／⑥西洋占星術講座～太陽編▶日10/21(月)13:30～14:30場シリウス6階生涯学習センター費500円／⑦アイシングクッキーレッスン▶日10/22(祝)11:10～12:40場桜丘学習センター費2,300円持エプロン、持ち帰り用の袋／⑧ゆるーく腸活入門!!▶日10/22(祝)11:30～12:30場シリウス6階生涯学習センター費500円持動きやすい服装／⑨運命学で本当の自分を見つめる!▶日10/22(祝)14:00～15:15場渋谷学習センター費500円／⑩リンパケアで体内循環を整える▶日10/25(金)10:30～11:15場ゆるっとサロン癒幸花(所在地は参加者に別途連絡)費500円／⑪自然なおむつ外しのお話▶日10/28(月)9:30～10:50場シリウス6階生涯学習センター

費500円／⑫「肌活」始めましょう!▶日10/28(月)11:10～12:40場シリウス6階生涯学習センター費1,000円持ヘアバンド、置き型ミラー(化粧を落とすため、必要な人はメイク用品も)／⑬ママ&ベビーヨガ▶日10/30(水)11:00～12:30場シリウス6階生涯学習センター費500円持飲み物、ヨガマットまたはバスタオル。動きやすい服装で。

## きりえ作品展

きりえ画の作品展示、無料体験日10/15(火)～20(日)10:00～16:30(15日は13:00から、20日は15:00まで)場桜丘学習センター申不要問きりえサークル・丹☎(268)3608。

## フラダンス体験会

基本ステップとフラ曲にトライ日10/15・22、11/5・12いずれも火曜日12:00～13:00場草柳コミセン(予定)定各10人費各500円持飲み物、あればパウスカート申電話でロゼラニフラ・平出☎080(6546)8417へ。

## 成年後見専門相談

行政書士による成年後見の相談日10/15(火)13:30～・14:10～・14:50～(各回30分以内)場保健福祉センター定各回1人申電話で大和市社会福祉協議会・榊原☎(260)5634へ。

## 筆と遊びましょう

古典と漢字の一文字アート体験日10/15・22いずれも火曜日13:30～15:30場ポラリス対初心者歓迎定各10人費各500円持書道用具申不要問歌謡書道会・久保木☎(276)7273。

## 絵画展・体験コーナー

絵画展示と絵に親しむ日10/16(水)～20(日)10:00～16:00(20日は15:00まで)場つきみ野学習センター申不要問彩の会つきみ野・三浦☎090(8109)3228。

## 秋季大和市ラージ卓球の集い

①卓球の講習、②練習試合日10/17(木)①9:00～12:00・②13:00～18:00場いずれも大和スポーツセンター対市内在住・在勤者費②300円持ラケット(貸し出しあり)、室内シューズ申電話で大和市ラージ卓球連盟・綾部☎090(3081)7339へ。

## シネマサークル映画鑑賞会

「巴里の屋根の下」日10/17(木)10:00～12:00場ベテルギウス内大和市民活動センター対市民定先着5人申10/15(火)までに電話でシネマサークル・山口☎090(2343)1937へ。

## 秋季展

さつきの盆栽の展示会日10/18(金)～20(日)10:00～17:00(20日は15:00まで)場グリーンアップセンター申不要問大和盆栽さつき愛好会・渡辺☎080(5455)8929。

## 理学療法士と一緒に筋トレ体操!

正しい知識で筋力を維持日10/20、11/17いずれも日曜日9:00～11:00場ポラリス定各20人(定員を超えた場合は抽選)費各1,000円持飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装で日10/13(日)までにEメールtikitiki-banban@hotmail.co.jpで生涯教育研究会LIE・江口☎080(3557)7756(留守電可)。

## 第14回南林間文化祭

南林間自治会連合会50周年記念事業日10/20(日)9:00～16:00(雨天時は10/27(日)に延期)場南林間駅西口広場周辺申不要問南林間街づくり協議会・鈴木☎(275)6672。

## 太極拳無料体験講座

全身を優しく動かす健康太極拳日10/22・29いずれも火曜日13:30～15:30場つきみ野学習センター定各先着5人持室内シューズ、飲み物、運動ができる服装申電話で大和レインボークラブ・桑原☎090(8014)1413へ。

## ヨガ体験会

簡単なヨガのポーズと呼吸法日10/22(祝)18:00～19:30場桜丘学習センター持動きやすい服装日10/14(祝)までに電話でウパニシャット・内野☎090(4757)1166へ。

## 画友つきみ野 水彩画展

水彩風景スケッチの作品展日10/23(水)～27(日)10:00～16:00(27日は15:30まで)場つきみ野学習センター申不要問画友つきみ野・小畑☎(275)8864。

## 無料体験3B体操

楽しく健康と若さを維持日10/23(水)10:10～11:10場上草柳コミセン(予定)対60歳以上の女性持室内シューズ、飲み物申電話でさんびい・木下☎090(8641)7707へ。

## 楽しい社交ダンス

日10/23(水)14:00～16:20場つきみ野学習センター定先着60人持ダンスシューズ申不要問光ダンスクラブ・佐生☎090(9957)6071。

## 地域交流さわやかダンスパーティ

ミキシング、トライアル、抽選会、茶菓

日10/24(木)13:30～16:15場保健福祉センター費500円申不要問さわやかダンスクラブ・山口☎(261)0653。

## 地域交流りんどうダンスパーティ

ミキシング、トライアルあり日10/25(金)13:40～16:00場桜丘学習センター定80人費200円申不要問りんどう会・高木☎(276)0857。

## 石川ファミリー音楽会

いずれも場シリウス3階マルチスペース定先着95人問石川ファミリーアンサンブル・石川☎(269)6055／第89回チャリティコンサート▶日10/26(土)10:00～11:40申不要／藪田京子ピアノリサイタル▶日10/26(土)14:30～16:20対小学生以上(小学生は保護者同伴)費1,500円(学生1,100円)申電話で同アンサンブル・石川(同番号)へ。

## 着物の着付け体験

着付けの見学または体験日10/26、11/9いずれも土曜日10:00～12:00場桜丘学習センター定各先着5人持着物一式申電話で雅の会・山崎☎(269)6723へ。

## 第273回大和正論の会勉強会

近現代史研究家 林千勝氏講演日10/27(日)14:00～16:30場つきみ野学習センター費1,000円(女性・学生は500円)申不要問同会・黒沢☎090(9130)8621。

## 第13回マチエール作品展

会員作の水彩画、油絵、パステル画など日10/28(月)～11/3(祝)10:00～17:00(10/28は13:00から、11/3は16:00まで)場桜丘学習センター申不要問マチエール・中平☎(275)6681。

## フレンズダンスパーティ

限定&一般トライアル、一曲交替タイム日10/28(月)・29(火)いずれも13:20～16:20場保健福祉センター定各100人費各700円持ダンスシューズ申不要問フレンズ・山田☎090(2449)4952。

## 0歳からのおはなし音楽会

楽器の生演奏、季節の歌や読み聞かせ日10/29(火)10:30～11:15場シリウス3階マルチスペース対親子定先着40組費1,000円申電話でピアチェーレ・安田☎080(2016)5343へ。

## SSJDフリーダンスパーティ

トライアル、ミキシング、リボンあり日10/30(水)13:20～16:20場保健福祉センター定80人費500円持ヒールカバー申不要問SSJD・山崎☎090(1738)2540。

## 健康スポーツ医学市民公開講座

投球障害を防ぎスキルアップ日11/2(土)16:00～17:00場地域医療センター対市内在住・在勤・在学者定先着80人申10/29(火)までにファクス(263)2417で(公社)大和市医師会・岸川☎(263)3171。

## さくら俳句会 体験講習会

俳句の基礎を学び、俳句会を体験日11/5・19いずれも火曜日14:00～17:00場シリウス6階生涯学習センター対市内・近隣市在住の成人定各先着15人持ボールペン、ノート申電話でさくら俳句会・長嶺☎(276)8690へ。

## 新卓球ラージボール体験講習会

初歩から実践まで日11/6～27の毎週水曜日11:00～13:00(全4回)場ポラリス対市内在住者(未経験者歓迎)定先着32人費600円持室内シューズ、飲み物、タオル(あればラケット)申電話でラージ大和クラブ・村井☎(219)1731へ。

## パッチワークビギナーコース募集

初心者だけのための1年限定コース日11/14～来年10/22の毎月第2・4木曜日11:00～13:00(8月は休み・全22回)場渋谷学習センター対パッチワーク初心者定先着10人費毎月2,000円(8月はなし)持裁縫道具日10/31(木)までに電話でパインツリー・ナインパッチ・春田☎(269)5056へ。

## 知的障がい者ガイドヘルパー養成

ガイドヘルパー養成講座日11/17・24、12/15の日曜日9:15～18:00(11/17は9:30から、12/15は12:00まで、全3回)場渋谷学習センター定先着20人費6,500円(学生、22歳以下は4,500円)持筆記用具日11/5(火)までにワーカーズ想事業所・網野☎(271)4165へ要問い合わせ。

## モナリザダンスパーティ

ミキシング、トライアル、お茶、あめ日11/19(火)13:20～16:10場シリウス内サブホール費800円持ダンスシューズ申不要問モナリザ・平子☎090(7009)8029。

## 来年の干支の押し絵を体験

布を干支(子)の形に切り、台紙に貼る日11/22(金)13:30～15:30場シリウス6階生涯学習センター定先着30人費600円日11/18(月)までに電話で木目込みサークル・高野☎(261)8758へ。



# 情報のページ

※今号の「情報のページ」は13～10ページです。

## 催し

### 健康遊具体験会

3歳以上

☎(260)5613 高齢福祉課  
日①10/10(木)・②16(水)・③23(水) いずれも13:30～15:30 ①さかいばし公園、かしま1号公園(集合は深見南コミセン)、②草柳4号公園、草柳2号公園(集合は下草柳コミセン)、③庚申塚公園、ぼ～る遊びもできる公園(集合は深見北コミセン) 市内在住者 市保健師・理学療法士 飲み物、動きやすい服装、室内シューズ 電話で。

### 第44回大和市青少年発明くふう展

☎(260)5135 産業活性課  
市内小・中学生の作品の①展示会、②表彰式 日①10/12(土)・13(日)10:00～17:00(13日は16:00まで)・②12(土)11:00～11:30 ①いずれもシリウス6階生涯学習センター 申不要。

### 「福祉の日」の集い～あなたの中の「やさしい心」が輝き出す

☎(260)5604 健康福祉総務課  
10/15の大和市「福祉の日」にちなんでイベント。福祉功労者の表彰、優秀な福祉作文の表彰・朗読、パラリンピアン石原正治氏による講演 日10/12(土)13:00～15:30 保健福祉センター 先着400人 申不要。※手話通訳・要約筆記あり。

### ケアラーズカフェ(介護者のつどい)

☎(260)5613 高齢福祉課  
介護者どうし語り合う 日10/15(火)13:30～15:00 上草柳コミセン 市内在住の介護者など 電話で上草柳・中央地域包括支援センター(見風園) ☎(263)1108へ。

### 介護予防セミナー

3歳以上

☎(260)5613 高齢福祉課  
「健康長寿のポイント!」。日常生活に

取り入れられる介護予防の方法を学ぶ。①栄養改善教室、②口腔ケア教室、③すこやか運動教室 日①10/16(水)・②24(木)・③31(木)いずれも14:00～15:30 上和田団地集会所(上和田2412上和田団地2-13) 60歳以上の市内在住者 先着15人 ①管理栄養士、②歯科衛生士、③理学療法士 ③飲み物、動きやすい服装、室内シューズ 電話で。

### お野菜ぺろりん講座

☎(261)3603 若菜保育園  
簡単に調理できて、子どもが食べなくなる野菜料理を紹介 日11/1(金)13:00～14:30 保健福祉センター 離乳食を完了した未就学児を持つ市内在住者 先着10人 市管理栄養士 10/31(木)までに電話で。※保育あり。

### やまとカフェ(認知症カフェ)

☎(260)5612 高齢福祉課  
認知症の本人と家族を中心に気軽に集い交流する場。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日11/2(土)13:30～15:30 渋谷谷学習センター 認知症の人とその家族など 11/1(金)までに電話で。当日直接も可。

### 自転車安全利用講習会

1歳以上

☎(260)5118 道路安全対策課  
交通ルールとマナーを学ぶ。受講者には認定証を交付。幼児・児童用自転車ヘルメット(SGマーク付きの新品。※購入済みヘルメットは対象外)購入助成(上限2,000円)とTSマーク取得助成(1,000円・新車購入時は500円)の申込書も配布 日11/5(火)10:30～11:30 シリウス6階生涯学習センター 小学生以上の市内在住者 先着40人 筆記用具、運転免許証など参加者の住所と氏名が確認できるもの(中学生以下は学校名・学年の口頭確認で可) 電話で。

### パソコン楽々塾

☎(263)8600 シルバー人材センター  
いずれも ベテルギウス内大和市民生活センター(④はシリウス6階ぷらっと大和なども可) 筆記用具(①②ノートパソコン持ち込み可。④貸し出しあり(スマートフォンは持参)) 各締切日までに電話で。※市の所管は高齢福祉課/①はじめよう文書作成 ▶基本操作と見栄えのよい文書作成 日11/6～20の毎週水曜日9:30～12:30(全3回) 文字入力ができる人 先着6人 費6,500円 10/31

(木)まで/②はじめようパソコン ▶起動、終了、マウス操作、文字入力、保存 日11/6・13の水曜日13:30～16:30(全2回) 初心者 先着6人 費4,500円 10/31(木)まで/③タブレット無料体験 ▶起動・終了操作ほか 日11/27(水)9:30～11:30 未経験者 先着4人 申 11/22(金)まで/④いつでも学べるマンツーマン講座(11月分) ▶スマートフォン、パソコン、タブレットの中から選んで学ぶ 日希望日時を基に調整 先着6人 1時間700円 11/28(木)まで。

### 認知症サポーター育成

ステップアップ講座

3歳以上

☎(260)5612 高齢福祉課  
地域などで支援活動をするための知識や心構えなどを身に着ける。①「認知症の理解を深める」、②「本人や家族の気持ちを理解する」、③「地域での活動を考える」、④地域活動の案内と交流会 日①11/7(木)・②27(水)、③12/4(水)、④来年1/30(木)14:00～16:00(全4回) 地域医療センター 認知症サポーター養成講座を受講済みの人 定40人 ①たなかクリニック院長 田中千彦氏 電話で。

### ほめる子育て講座

☎(264)1919 草柳保育園  
子どもへの効果的な伝え方や褒め方を少人数で練習する 日11/8(金)10:00～11:30 シリウス6階生涯学習センター 2歳以上の未就学児の保護者 先着16人 市保育士 10/8(火)13:00から電話で。※保育あり(要予約) 1歳以上の未就学児 若干名 費1時間500円 申 シリウス3階屋内こども広場 ☎(259)7592へ要問い合わせ。

### 令和元年度下水道排水設備工事責任技術者試験・更新講習会

☎(260)5468 下水道経営課  
いずれも 費5,200円 11/29(金)(消印)までに申込書同封の返信用封筒で送付/更新講習会 ▶申込書は10月中旬頃に平成26年度の試験合格者と更新講習修了者へ郵送 日来年1/21(火)～23(木)のいずれか希望日13:30～16:30 サンピアンかわさき(川崎市川崎区富士見2-5-2)/試験 ▶申込書は10/8(火)～11/15(金)(土・日曜日、祝日を除く)に市役所下水道経営課で配布 日来年2/6(木)13:30～15:30 川崎市教育文化会館(川崎市川崎区富士見2-1-3)。

## お知らせ

### 10月は違法駐車追放強化月間、放置自転車クリーンキャンペーン

☎(260)5118 道路安全対策課  
「放置ゼロ キレイな街で おもてなし」放置された自転車やバイクは、歩行者にとって迷惑な障害となります。また、違法駐車は飛び出しなどの交通事故や交通渋滞の要因となるのでやめましょう。

### 神奈川県最低賃金が改定

☎(260)5135 産業活性課  
神奈川県最低賃金は、10/1から時間額1,011円に引き上げられます。最低賃金は、常用、臨時、パート、アルバイトなどの雇用形態や呼称のいかんを問わず、すべての労働者と使用者に適用されます。ただし、精皆勤・通勤・家族手当や時間外労働に対する賃金などは最低賃金の対象となる賃金には含まれません 神奈川労働局賃金室 ☎045(211)7354。

### 「赤い羽根共同募金運動」にご協力を

☎(260)5604 健康福祉総務課  
10/1(火)から全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が始まります。募金は、市内の社会福祉施設の整備や社会福祉関係団体などの活動に役立てられます。自治会を通じた募金のほか街頭での募金も実施しますので、ご協力をお願いします 神奈川共同募金会大和市支会 ☎(260)5633。

### 行政相談委員にご相談を

☎(260)5129 市民相談課  
10/7～13は行政相談週間です。行政相談委員は、国の行政機関などの業務について意見、要望、苦情などを受け、解決のための助言や関係機関への通知をする、国民の身近な相談相手です/行政相談委員(敬称略) ▶濱住花枝、小菅陽子、柴田裕、笹森浩史/行政相談 ▶ 日①10/16(水)13:30～16:00、②毎月第2火曜日9:30～12:00、③毎月第3水曜日13:30～16:00 ①シリウス6階生涯学習センター、②iKOZA内市民相談コーナー、③市役所市民相談課 申不要 総務省神奈川行政評価事務所 ☎(0570)090110。

### 都市計画案の縦覧

☎(260)5443 街づくり計画課  
縦覧期間中は、都市計画案「大和都市計画生産緑地地区の変更」を縦覧し、同案

に対する意見書を提出できます 日10/7(月)～21(月)(土・日曜日、祝日を除く) 市役所街づくり計画課 申不要。※同期間中は市のホームページからも縦覧できます。

### 安全・安心まちづくり旬間

☎(260)5048 生活あんしん課  
10/11～20は県が定めた「安全・安心まちづくり旬間」です。これに合わせ、大和市防犯協会主催の防犯キャンペーンとパトロールを実施します/「安全・安心まちづくり旬間市内一斉防犯キャンペーン・防犯パトロール」開会式 ▶10/11(金)14:00～15:00 大和駅前広場東側。

### 10/16、11/13は大和斎場が休場します

☎(260)5661 健康づくり推進課  
10/16(水)、11/13(水)は施設点検のため、受け付け・火葬・式場業務を休みます。なお、電話での施設予約や安置室への搬入は受け付けます 大和斎場 ☎(264)5566。

### シルバー・ドライブ・チェック

☎(260)5118 道路安全対策課  
ドライブレコーダーを活用した安全運転診断/同チェックの流れ ▶①ふだん使用している車に、市が貸し出すドライブレコーダーを取り付ける、②10日間程度運転し同レコーダーを市に返却、③市交通安全教育専門員が、運転者本人(家族同伴可)と映像を見ながら安全運転のポイントをアドバイス 日①10月下旬、②10月下旬～11月上旬、③12月中旬 昭和24年10/1以前生まれの市内在住者 定15人(定員を超えた場合は抽選) 10/21(月)までに直接または電話で市役所道路安全対策課へ。※実施日程などの詳細は当選者へ個別に通知します。

### 「はかり」の定期検査を実施

☎(260)5134 産業活性課  
市の指定定期検査機関((公社)神奈川県計量協会)の計量士による検査を実施します/検査対象 ▶商品の売買、調剤、宅配便の運賃算出、健康診断などの体重測定など、取引や証明に使用する「はかり」/実施期間 ▶大型はかり(ひょう量500kg以上):10月/小型はかり(ひょう量500kg未満):来年1～2月/今年度実施区域 ▶つきみ野、中央林間、中央林間西、下鶴間、林間、南林間、鶴間、西鶴間、深見東、深見西の各地域。※他市からの

転入、新規購入などにより前回(平成29年度)の本市の定期検査を受けていない場合や、前回の定期検査後に廃棄した場合はご連絡ください。

### 新たに障がい者を雇用した事業所に補助金を交付

☎(260)5135 産業活性課  
障がい者の雇用の安定と促進を図るため、「障がい者雇用促進補助金」を交付します ①次のすべてを満たす中小企業の事業主/①市内で1年以上継続して事業を営んでいる、②平成25年10/2～同30年10/1に新たに障がい者を雇用し、今年10/1時点で1年以上常用雇用している ③予算の範囲内で先着順/年間補助額 ▶新規採用した障がい者1人につき5万円(市外在住の障がい者は3万円)/交付期間 ▶雇用後1年を経過して最初の10/1から起算して5年 10/31(木)までに直接、市役所産業活性課へ。

### 声かけ訪問調査を実施

☎(260)5611 高齢福祉課  
高齢の人が地域で安心して暮らせるよう、民生委員・児童委員が訪問し、生活状況や緊急連絡先を確認する調査を実施します 日10～11月 ①次のすべてに該当する在宅の人/①平成29年11/2以降に他市区町村から大和市に転入した、②今年10/1時点で70歳以上、③要支援・要介護の認定を受けていない。※調査内容を対象者の支援以外の目的に利用することはありません。

### 粗大ごみ証紙の取扱店が増えました

☎(269)1511 収集業務課  
次の店舗を新たに「大和市粗大ごみ証紙取扱店」として指定しました/ローソストア100大和中央二丁目店 ▶中央2-13-23、☎(200)2399。※粗大ごみの収集は有料です。事前に電話で申し込みのうえ、粗大ごみに大和市粗大ごみ証紙を貼り付けてください。

### 住まい探し相談会

☎(260)5422 街づくり総務課  
65歳以上の人や障がい者のいる世帯の住宅探しの相談 日毎月第2火曜日13:30～16:00 保健福祉センター 概ね65歳以上の人や障がい者の世帯 電話で(公社)かながわ住まいまちづくり協会 ☎045(664)6896へ。※同協会では、不動産店や物件の紹介、入居後の安否確認なども実施しています。

# 健康のページ

## 保健福祉センター

- 健**:健康づくり推進課 ☎(260)5661~3
- す**:すくすく子育て課 ☎(260)5609
- 高**:高齢福祉課 ☎(260)5611~3
- 障**:障がい福祉課 ☎(260)5665

※車でのご来場はご遠慮ください。

## 子どもの健診ほか

### 定期健診

いずれも母子健康手帳、必要事項を記載し予防接種・健診番号シールを貼った健康診査票。

## 健 集団がん検診

5ポイント

検診日/定員▶①11/17(日)(午後のみ)/65人(保育あり)②生後6か月以上の未就学児③45人・④29(金)/200人(いずれも定員を超えた場合は抽選)⑤①渋谷学習センター、②保健福祉センター⑥2019年度がん検診受診券(3月末に送付済み)⑦10/10(木)(必着)までに検診日、検査項目(複数選択可)、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号(①で保育希望の場合は子の年齢と人数も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター健康づくり推進課へ。電話または市のホームページから電子申請も可/注意▶対象年齢は来年4/1時点の年齢です。現在、胃腸病や心臓病、高血圧などで治療中または経過観察中の人は、必ず主治医に確認してから申し込んでください。このほか、健康状態によって受診できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

検査項目	費用	対象	① 11/17	② 11/29
肺がん	500円	40歳以上		○
胃がん(バリウム)	1,200円			○
大腸がん	500円			○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○	○
乳がん超音波	1,200円	30~39歳の女性	○	○
子宮頸がん(細胞診)	900円	20歳以上の女性	○	○

※乳がんマンモグラフィと併用していた視触診は実施しません。  
 ※肺がん検診で、問診の結果たんの検査が必要と判断された場合は800円追加。  
 ※受診は協力医療機関での施設検診も含めて各項目とも年度に1回です。申し込み後の日程変更はご遠慮ください。  
 ※協力医療機関での施設検診も実施しています(費用などが異なります)。詳しくは、3月末にがん検診受診券と併せて送付した「2019年度大和市検診・健診ガイド」をごらんください。

### ②と同時に結核検診(胸部レントゲン)を実施

対16歳以上の市内在住者(肺がん検診対象者と会社などで受診できる人を除く)申要問い合わせ。

### 4か月児健診

日11/12(火)・22(金)・27(水)(3日間のうち個別通知で案内した日)/受け付け▶いずれも12:30~13:30保健福祉センター⑧今年7月に生まれた市内在住の子⑨バスタオル、4か月児健康診査アンケート⑩不要。

### 8か月児健診(協力医療機関へ)

対生後8~10か月の市内在住の子⑪健康保険証⑫受診日時などは協力医療機関で確認。

### 1歳6か月児健診(協力医療機関へ)

対1歳6か月~1歳8か月の市内在住の子⑫健康保険証⑬受診日時などは協力医療機関で確認。

### 1歳6か月児歯科健診

日11/7・21いずれも木曜日(2日間のうち個別通知で案内した日)/受け付け▶9:00~9:45⑭地域医療センター⑮平成30年5月に生まれた市内在住の子⑯子どもの歯ブラシ、歯科健康診査アンケート⑰不要。

### 3歳6か月児健診

日10/31、11/14いずれも木曜日(2日間のうち個別通知で案内した日)/受け付け▶12:30~13:30⑱地域医療センター⑲平成28年5月に生まれた市内在住の子⑳送付した容器に入れた尿、3歳6か月児健康診査アンケート、視力と聴力の調査票㉑不要。

## 障 心身障がい者(児) 歯科健診

5ポイント

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介)日11/14(木)13:00~16:00㉒保健福祉センター⑳歯科医院での受診が困難な市内在住の身体・知的・精神障がい者(児)㉓先着5人㉔10/25(金)までに直接または電話で。

## 予防接種

### 健 定期接種(協力医療機関へ)

B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、4種混合、麻しん風しん(1期・2期)、水痘、日本脳炎(1期・2期)、2期ジフテリア・破傷風  
 各予防接種の対象年齢になったら、早めに受けましょう。対象年齢、接種間隔などの注意点、協力医療機関は市からのお知らせや市のホームページで確認してください。

いずれも市に住民登録をしている子または出入国管理及び難民認定法の規定により仮放免され市内に居住している子(転出確定日以降の接種、外国籍の人で在留期間が過ぎてからの接種は全額自費となります)㉕予診票(予防接種・健診番号シールを貼るか同番号を記載)、母子健康手帳、健康保険証。※やむを得ず協力医療機関以外で受ける必要がある場合や、長期にわたり療養を必要とする疾病などにより対象年齢内に接種を受けられなかった場合は、お問い合わせください。※子宮頸がん予防接種は積極的な勧奨を差し控えています。詳しくは、お問い合わせください。

### 健 風しん予防接種(協力医療機関での任意接種)費用を助成

助成額▶麻しん風しん混合(MR)ワクチンは6,000円、風しん単体ワクチンは4,000円㉖19歳以上の市内在住者で、①妊娠を希望する女性、②妊婦の夫(風しんを含むワクチンを2回以上接種済

みの人、本制度を利用済みの人、風しんに罹患した人、昭和37年4/2~昭和54年4/1生まれの男性を除く)㉗接種費用(医療機関により異なる)から助成額を引いた額㉘市から送付する書類、健康保険証、自身の母子健康手帳。②は生まれてくる子の母子健康手帳も㉙申請書を郵送で〒242-8601保健福祉センター健康づくり推進課へ。ファクス(260)1156または市のホームページから電子申請、電話も可。※必ず医療機関へ予約する前に申請してください。申請後10日前後で市から書類を送付します。※申請書は市のホームページからダウンロードできます。

## 教室・相談

### 高 介護者教室

いずれも市内在住の介護者など/①運転をあきらめない、安全運転を続けるための自己研修▶長く運転するために知っておくべきこと、認知症予防体操日10/15(火)13:30~15:00㉚サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)㉛先着20人㉜NPO法人高齢者安全運転支援研究会 平塚雅之氏・平塚喜之氏日10/10(木)までに電話で鶴間地域包括支援センター(サンホーム鶴間)☎(271)2770へ/②食と健康~健康寿命をのばすには食事が大事▶配食サービスの管理栄養士がアドバイス日10/16(水)10:00~12:00㉝大和YMCA(大和東3-3-16)㉞先着18人㉟宅配クック123 管理栄養士㊱電話で深見大和地域包括支援センター(大和YMCA)☎(264)3192へ/③自分らしく生きるための『終活』▶エンディングノートの活用方法など日10/25(金)14:00~15:00㊲ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)㊳先着20

人㊴市職員㊵電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター(ロゼホームつきみ野)☎(272)7061へ。

### す 育児相談

①③保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談、②小児科医師による健康などの相談日①10/18(金)・②21(月)・③28(月)いずれも9:30~10:30(③は11:00まで)㊶①渋谷学習センター、②子育て支援センター、③保健福祉センター㊷市内在住者㊸母子健康手帳㊹①②不要、③電話で。※電話相談は随時受け付け。

### す プレママ・パパ教室

①妊娠中の健康管理と育児・妊婦体験、②妊娠中の食事や栄養、離乳食のつぶし方体験、③妊婦体操、出産の流れと過ごし方、④赤ちゃん・産後のお母さんの体調管理、お風呂の入れ方日①11/6(水)・②13(水)・③18(月)、④12/4(水)13:15~15:15(①は15:30まで・全4回)㊺ポラリス市内在住の初妊婦(出産予定月が来年3~5月頃)と夫㊻先着30組㊼母子健康手帳、筆記用具(③はバスタオルも。運動ができる服装で)㊽電話で。

### す もぐもぐ(ごっくん)かみかみ教室

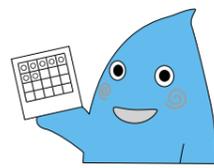
離乳食の進め方と育児について(①はつぶし方体験あり、②は試食あり)日①11/13(水)・②19(火)いずれも13:30~15:00㊾①ポラリス、②保健福祉センター㊿市内在住の①生後4~5か月(離乳食開始前)、②生後6~8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可)㊽各先着20人㊾母子健康手帳、筆記用具、バスタオル㊿電話で。

## 健「季節性インフルエンザ」の予防接種を開始

「季節性インフルエンザ」の予防接種を10/1(火)から開始します。本人が接種を希望する場合は協力医療機関で受けることができます(義務ではありません)。本人の接種希望の意思が確認できない(家族の希望で接種する)場合は全額本人負担です。接種回数は1回です。協力医療機関で事前に日時などを確認して受けてください日12/31(火)まで㊿市内の協力医療機関㊽大和市に住民登録をしている①65歳以上の人・②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある人㊾2,000円(対象者で、生活保護受給者と中国残留邦人等は無料)㊿健康保険証、体温計。②は同手帳または診断書も。生活保護受給者は生活保護費受給票、中国残留邦人等は本人確認証も。※接種の前に、協力医療機関にある「季節性インフルエンザ予防接種のお知らせ」を必ず読んでください。

## 健 ヤマトン健康ポイントにご応募を

次の応募締め切りは10/10(木)です。景品はお米です。たくさんの応募をお待ちしています。※今号の広報やまとと併せてポイントカードを自治会経由で配布しますので、ご活用ください。



## 健 献血にご協力ください

日10/25(金)①10:00~11:30・②13:30~16:00、③26(土)10:00~12:00・13:30~16:00㊿①保健福祉センター駐車場、②市役所本庁舎正面玄関前、③桜ヶ丘中央病院第一駐車場(福田1-7-1)。

## 国保健康づくり教室

☎(260)5115 保険年金課

「すっきりボディを手に入れよう!体引き締めエクササイズ」。①全身に効果的なエクササイズ、②アウター、インナーマッスルを意識したエクササイズ日①11/9(土)・②12(火)いずれも10:00~12:00㊿大和スポーツセンター㊽市内在住者㊾各先着20人程度㊿10/18(金)までに直接または電話で市役所保険年金課へ。

## 高 脳とからだの健康チェック

3ポイント

認知機能低下の予防・早期発見のためのチェック。タブレット端末を使った認知機能検査、体力測定、認知症予防に関する話など日下表参照(各回90分程度)㊿65歳以上の市内在住者㊽各回先着2人(28日は各回先着1人)㊾電話で。※結果は後日郵送。



とき	ところ	
11/11(月)	9:30~11:00	渋谷学習センター
13(水)	11:00~13:30	シリウス6階
	13:30~15:00	生涯学習センター
28(木)	15:00~	保健福祉センター



# NHK「新・BS日本のうた」 公開収録 観覧者を募集

日本人の心に深く残る名曲や長年親しまれている歌を、  
豪華歌手の皆さんが歌います。

## 出演予定

五木ひろし、城南海、小金沢昇司、島谷ひとみ、新沼謙治、  
松原健之、マルシア、山内恵介 (ほか(五十音順))

## 申し込み

11月6日(水) (到着)までに、往復はがきで  
〒242-8601市役所政策総務課「新・BS日本のうた」係へ。  
往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、電話番号を記載し、  
返信用表面には郵便番号、住所、氏名を記載してください。  
返信用裏面には何も書かないでください(抽選結果を印刷して返送します)。

※10月1日から郵便料金に変更になりました。往復はがき :124円⇒126円。往信面・返信面とも料金が不足しないようご注意ください。※応募多数の場合は抽選します。11月15日(金)頃、当選者には入場整理券(1枚で2人入場可)を、落選者には落選通知を発送します。※複数通応募しても当選は1人1枚までです。※1歳から入場整理券が必要です。※同券の売買は固くお断りします。転売を目的とした申し込みと判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。※応募の際に得た情報は、抽選結果の連絡のほか、NHKが受信料のお願いに使用することがあります。※都合により出演者の変更や公演を中止する場合があります。中止の場合、他公演への振り替えはありません。

## 放送日

未定(毎週日曜日午後7時30分～8時59分 NHK BSプレミアム)

問・市役所政策総務課総務調整係 ☎(260)5302 FAX(261)4592  
 ・NHK横浜放送局 ☎045(212)2822 (平日：午前9時30分～午後6時)

12月5日(木)

開 場：午後6時  
 開 演：午後6時40分  
 終演予定：午後8時40分

シリウス内  
メインホール



# 第14回消防体験フェスティバルを開催

テーマは『体験して学ぼう！防火・防災！』。  
子どもから大人まで楽しく学べます。



スタンドパイプ消火資機材を使って放水体験

## 体験コーナー

- はしご車搭乗体験(40歳級、20歳級)
- ミニ消防車乗車体験
- 地震体験 (ほか)

## 展示コーナー

- 消防車両展示
- 消防資機材展示
- 消防救助訓練展示
- 火災予防PR (ほか)

と き▶10月20日(日) 午前10時～午後3時  
(悪天候中止)

と ころ▶市消防本部 申し込み▶不要。

※はしご車搭乗体験には、時間指定の搭乗券(先着概ね200組)が必要です。搭乗券は当日午前10時から同体験コーナーで配布します。

問 消防署管理課庶務係 ☎(260)5779 FAX(261)1266