



65歳以上のための

スマホ講習会



オンライン通信、SNS、アプリなど、スマホが使えると日々の生活がより便利になります。市は、65歳以上のスマホを持っていない人や初心者を対象にスマホ講習会を開講します。基礎の基礎から丁寧に教えますので安心して、ご参加ください。

4～6月の講習会の内容(予定)

| | | |
|------------|---------------------|---|
| スマホを持っていない | A 体験会 コース | スマホを触ってみよう <input checked="" type="checkbox"/> 電話のかけかた、ライトの使いかた など |
| スマホを持っている | B 基本編 コース | インターネットを使ってみよう <input checked="" type="checkbox"/> 調べものの仕方、ホームページの見かた など |
| | C 基本編 コース | カメラを使ってみよう <input checked="" type="checkbox"/> 写真の撮りかた、見かた など |

※上記内容をステップアップした応用編「D・Eコース」は、7月以降に開催予定です。

申し込み方法

| コース | 会場 | 日時(いずれも火曜日。各回1時間) | | | | 対象/定員 | 申し込み |
|----------|---------|----------------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
| A | シリウス6階 | 4/5 10:00～・11:30～ | | 6/7 10:00～ | | 対象: 65歳以上の市内在住者 定員: 各回先着10人 | 各開催日の8日前までに電話でデジタル戦略課へ ☎046-260-5363 シリウス会場は、月イチ学園祭(詳しくは中面参照)の講座のため、当日参加可能です |
| | 市役所地下1階 | 4/12 9:00～ | 4/26 10:30～ | 5/24 9:00～ | 6/14 10:30～ | | |
| B | シリウス6階 | 4/5 13:30～ | | 6/7 11:30～ | | | |
| | 市役所地下1階 | 4/12 10:30～ | 5/10 9:00～ | 5/24 10:30～ | 6/28 9:00～ | | |
| C | シリウス6階 | 6/7 13:30～ | | | | | |
| | 市役所地下1階 | 4/26 9:00～ | 5/10 10:30～ | 6/14 9:00～ | 6/28 10:30～ | | |

※7月以降の予定は、改めてお知らせします。

市民の掲示板

Message Board

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。

掲載のイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。

掲載申込の締切(17:15まで)

| 掲載号 | 掲載申込の締切 | 掲載イベントの開催・申込締切 |
|---------|---------|----------------|
| 5/16発行号 | 3/31(木) | 5/25(水)以降 |
| 6/13発行号 | 4/28(木) | 6/22(水)以降 |

自分自身で体のゆがみを整える

【日】3/26(土)10:00~11:30【場】ペテルギウス内大和市民活動センター【定】先着15人【費】500円【持】筆記用具、マスク、動きやすい服装(スカート不可)【申】Eメール chibal9661011@yahoo.co.jp で(一社)日本セルフケアマイスター養成協会・千葉へ【問】千葉 ☎080-8158-8006

音からはじめるおやこ英語あそび

ピアノに合わせて楽しく体を動かす【日】①3/27(日)10:30~12:00、②4/1(金)10:30~12:00【場】①オンライン開催、②シリウス3階マルチスペース【対】主に未就学児の親子【定】各先着30人【申】3/30(水)までにEメール kizuna@se-mentoring.com で(一社)国際英語音メンタリング振興会・佐野へ【問】佐野 ☎080-4661-1539

フラダンス体験会

基本ステップを学ぶ【日】3/29~4/26の毎週火曜日いずれも12:00~13:00(4/5を除く)【場】草柳コミセン(予定)【対】初心者【定】各先着5人【費】各500円【持】飲み物【申】ロゼラニフラ・平出 ☎080-6546-8417へ要問い合わせ

趣味を作ろう!麻雀を楽しむ会

【日】4/2(土)13:30~16:30【場】シリウス3階マルチスペース【定】50人【申】4/1(金)までに電話で同会・中山 ☎046-262-8100へ(12:00~20:00)

健康マージャン体験会

【日】4/3(日)10:00~12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】健康マージャン未経験の女性【定】先着12人【費】500円【申】電話で健康マージャンスパ次郎・梅田 ☎046-244-4248へ(月~金曜日)

第2回桜ヶ丘落語演芸会

桜の季節に笑顔の花を【日】4/3(日)13:00~15:30【場】桜丘学習センター【定】先着100人【持】マスク【申】不要【問】大和落語演芸倶楽部・藤井 ☎080-6784-7381

あんず会 中国語教室無料体験会

発音から日常会話まで【日】4/7~21の毎週木曜日9:00~10:30(全3回)【場】ペテルギウス内大和市民活動センター【対】初心者歓迎【定】先着6人【持】筆記用具【申】電話で同会・談(たん) ☎090-5794-1268へ

ヨガルームプラーナ

いずれも【持】ヨガマット、飲み物、動きやすい服装【申】Eメール prana0822@icloud.com でヨガルームプラーナ・村岡へ【問】村岡 ☎080-6810-2053 / 女性のための優しいヨガ▼【日】4/8・22いずれも金曜日10:15~11:45【場】草柳コミセン(予定)【対】女性(子ども同伴可)【定】各10人【費】各1,000円(初回は500円) / ママ&ベビーヨガ▼【日】4/12・26 いずれも火曜日10:15~11:30【場】桜森コミセン(予定)【対】首が据わった子と母親【定】各10組【費】各500円(初回は無料)

第20回花泉流舞踊発表会

現代舞踊に古典舞踊を取り入れた発表会【日】4/9(土)10:30~16:00【場】シリウス内メインホール【定】先着400人【申】不要【問】花泉流・花泉 ☎046-261-4132

第13回大和市書道連盟展

会員および公募の作品約100点【日】4/15(金)~18(月)10:00~17:00(18日は16:00まで)【場】シリウス1階ギャラリー【申】不要【問】同連盟・三好 ☎046-267-9156

大和民謡舞踊連盟 春季発表大会

市内の多数の団体が華麗な演目を披露【日】4/17(日)10:30~16:00【場】シリウス内メインホール【申】不要【問】同連盟・土屋 ☎046-274-0018

成年後見専門相談

行政書士による成年後見の相談【日】4/19(火)13:30~14:10~14:50(いずれも30分以内)【場】保健福祉センター【申】電話で大和市区社会福祉協議会・榎原 ☎046-260-5634へ

マチエール会員作品展

油絵、水彩画など約40点【日】4/20(水)~24(日)10:00~16:00(20日は13:00から、24日は13:00まで)【場】桜丘学習センター【申】不要【問】マチエール・加藤 ☎046-275-8696

大和市春季吟詠大会

大和市詩吟連盟主催の発表会【日】4/24(日)9:30~16:30【場】桜丘学習センター【定】先着30人【持】筆記用具【申】不要【問】同連盟・小須田 ☎046-275-5752

チアダンス☆無料体験会

ポンポンを持って楽しく踊る。見学可【日】4/24(日)①13:30~14:30・②15:30~16:30【場】いずれも桜丘学習センター【対】①4歳~小学4年生、②小学5年生~中学生【定】各先着20人【持】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物。ポンポン貸し出し可【申】4/14(木)までに、Eメールcheerdanceclub.bunnys@gmail.com でチアダンスクラブバニーズ・伊勢へ【問】伊勢 ☎080-3125-2664

グラウンド・ゴルフ教室

講義、実技【日】5/12~26の毎週木曜日、6/1(水)9:00~12:00(全4回)【場】大和スポーツセンター【対】市民、大和市GG協会員【定】先着48人【費】2,000円【持】筆記用具、ゴルフクラブ(貸し出し可)【申】5/2(月)(必着)までに往復はがきで〒242-0006南林間6-8-8大和市グラウンド・ゴルフ協会へ【問】同協会事務局・奥住 ☎090-1654-4870

子どもミュージカル体験レッスン

歌や踊りなどミュージカルの世界を体験【日】5/14・21の土曜日14:30~17:00(全2回)【場】シリウス6階生涯学習センター【対】小学生~高校生(年長児は応相談)【定】先着20人【持】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物【申】Eメール yamatokidsmusical@yahoo.co.jp でやまと子どもミュージカル・金久保へ【問】金久保 ☎080-4944-6260

第22回公募「大和展」作品募集

洋・日本画、水彩、パステル8~50号【日】大和展は6/11(土)~19(日)10:00~17:00【場】シリウス1階ギャラリー【費】1点3,000円、2点5,000円(出品は2点まで)【申】5/20(金)までに大和美術協会・田宮 ☎090-5543-4551へ要問い合わせ

サークル 会員募集

絵手紙まんぼうの会

【日】毎月第1水曜日13:30~15:30【場】ポラリス【講】小嶋萬棒(まんぼう)氏【費】月会費1,000円【問】金子 ☎046-261-6013

グロリアのスペイン語

スペイン語会話と文化を学ぶ【日】月2回日曜日10:00~11:00【場】ペテルギウス内大和市民活動センター【講】ヴェラスケス氏【費】1回500円【問】ヴェラスケス ☎090-6479-1552

ツルマ3B体操

脂肪燃焼、健康を維持する楽しい体操【日】月2回水曜日15:30~16:30【場】西鶴間コミセン【対】成人女性【講】木下氏【費】入会金1,000円、月会費1,200円【問】木下 ☎090-8641-7707

第二文化会

書道(資格取得も可)【日】毎月第2・4水曜日9:00~11:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】初心者歓迎【講】百瀬薫氏【費】入会金1,000円、月会費2,000円【問】寺土 ☎046-274-3871

林間卓球愛好会

50~70歳代を中心に活動【日】毎週木曜日19:00~21:00【場】南林間中学校【対】卓球経験者【費】月会費500円【問】河田 ☎046-274-5660(19:00以降)

大和釣友会

船釣り【日】毎月第4日曜日【場】東京湾ほか【対】市内在住者(初心者、女性歓迎)【費】年会費1万2,000円【問】井上 ☎080-1362-7787

南林間MBC

ミニバスケットボール【日】毎週月・水曜日19:00~21:00、土・日曜日9:00~14:00【場】南林間小学校ほか【対】南林間・林間・西鶴間・大野原・大和小学校の児童【費】月会費3,000円【問】柴山 ☎090-9966-8886

マチエール(絵画)

水彩画、スケッチ【日】月2回9:00~12:00【場】ポラリス【対】市内在住者【費】入会金1,000円、月会費500円【問】加藤 ☎046-275-8696

玉すだれ演芸大和教室

ジャグリングを市内の施設などで披露【日】毎月第1・4火曜日13:30~15:30【場】ペテルギウス内大和市民活動センター【対】市内在住・在勤者(60~80歳中心)【講】村田正和氏【費】1回500円【問】村田 ☎090-4527-9714

つきみ野口コモ体操サークル

股関節を広げ全身の血流を促す【日】毎週金曜日14:00~16:00【場】中央林間コミセンほか【講】長野洋氏【費】入会金2,000円、月会費2,000円(体験は500円)【問】小原(おばら) ☎090-9380-1068

ひこばえ俳句会

有季定形の句会。講評、添削指導【日】毎月第2・4水曜日9:00~12:00【場】保健福祉センター【講】野澤星彦氏【費】月会費500円【問】野澤 ☎090-8044-1182

西鶴間バウンドテニスクラブ

練習、試合、お楽しみ会【日】毎週日曜日13:00~16:00【場】大野原小学校【対】初心者歓迎【講】田中くによし氏【費】入会金500円、月会費500円【問】田中 ☎090-5438-0931

よそおい

手持ちの着物で基礎から稽古【日】月2回火曜日10:00~12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】女性【講】福田聡子氏【費】月会費1,500円【問】柴戸(しばこ) ☎045-333-4578

中国語講座初級

新規開講のサークル【日】月3回土曜日14:00~16:00【場】鶴間コミセン【講】波井金澤(きんたく)氏【費】月会費3,000円【問】大和地区日中友好協会・石井 ☎080-5026-0177

広報やまとに掲載していた「市民の掲示板」「サークル会員募集」を、今号からやまとニュースに掲載します。

……………情報を掲載するには……………

「市民の掲示板掲載依頼票」「サークル会員募集掲載依頼票」を、直接、ファクス046-261-4592または市のホームページから電子申請で市役所広報広聴課へ(電話での掲載依頼はできません)。

※各掲載依頼票は、市役所広報広聴課窓口で配布するほか、市のホームページからダウンロードもできます。



市民相談窓口・電話など

組織名の記載がないものは市役所担当課。曜日の記載がないものは毎週月～金曜日。☎は予約制(当日予約はできません)。

| | |
|---|-------------------------|
| 新型コロナウイルス総合相談窓口 | ☎261-8009 |
| 市民一般相談 | ☎260-5104 |
| ※下記の専門相談の実施日時などはお問い合わせください。 法律相談 ☎、司法書士登記・法律相談 ☎、税務相談 ☎、行政書士相談 ☎、公証相談 ☎、成年後見専門相談 ☎、不動産相談 ☎、住宅相談 ☎、マンション管理相談 ☎、行政相談、中高層建築物紛争相談、法律専門家に引き継ぐ多重債務相談 | |
| 消費生活センター(消費生活相談) | ☎260-5120 |
| 人権相談(差別、嫌がらせなど) | ☎260-5175 |
| やまとSOGI派遣相談(性的指向や性自認など) ☎ | ☎260-5164 |
| 創業・経営なんでも相談会 ☎ (経営・新規分野への進出、創業など。原則毎月第1火曜日) | ☎260-5135 |
| ヤングキャリアカウンセリング(毎月第4火曜日) 仕事の困った何でも相談(奇数月第2土曜日) | ☎260-5135 |
| 知的財産相談(原則毎月第4木曜日) | ☎260-5135 |
| 中小企業下請け斡旋相談(毎月第3火曜日) ※大和商工会議所 | ☎263-9112 |
| 高齢福祉相談 | ☎260-5611 |
| 認知症灯台(認知症に関する相談) | ☎260-5641 |
| 高齢者の職業相談 ※ハローワーク大和専門援助部門 | 部門コード:42 # ☎260-8609 |
| こころの健康相談(保健師が対応) | ☎260-5667 |

| | |
|--|--|
| 保健福祉センター障がい福祉課、市役所1階に 手話通訳者を配置(市役所は毎週月曜日) | ☎260-5665 FAX264-0123 |
| 障がい者相談支援事業「なんでも・そうだん・やまと」 障害者自立支援センター | 毎週月～土曜日 ☎265-5198 |
| サポートセンター花音 | ☎268-9914 |
| 相談支援センター松風園 ※就労相談は、障害者自立支援センターへ。 | ☎272-0040 |
| 子育て何でも相談・応援センター | ☎260-5675 |
| こどもの発達相談(未就学児対象) ☎ | ☎260-5673 |
| ひとり親家庭などの相談(メール相談もあり) | ☎260-5608 |
| 育児相談 | |
| 各市立保育園 | 緑野☎274-4769、若葉☎261-3603 草柳☎264-1919、福田☎267-0995 |
| 大和市子育て支援センター | ☎267-9995 |
| シリウス3階屋内こども広場 | ☎259-7592 |
| 中央林間東急スクエア3階大和市子育て支援施設 | ☎259-6094 |
| 公私連携型子育て支援施設「こどもの城」 | ☎260-1055 |
| 特別支援学級などの就学相談 | ☎273-8351 |
| 大和市民自殺防止相談電話 | ☎260-5674 |
| 配偶者などからの暴力に関する相談 | ☎260-5638 |
| 自立相談窓口(経済的な困りごとや就労支援の相談) | ☎200-6177 |
| こもりびと支援窓口(ひきこもりに関する相談) | ☎260-5625 |
| 私のこころ相談電話 | ☎260-5040 |
| 親と子の相談電話 | ☎261-7830 |
| 不登校相談電話 | ☎260-5034 |
| いじめ110番フリーダイヤル(メール相談もあり) | ☎0120-874-255 |

健康都市大学 月イチ 学園祭

毎月第1火曜日は シリウス6階へ!

と き

4月5日(火)
10:00~14:30
※次回は6月7日(火)
(5月は祝日のため休み)。

と ころ

シリウス6階

申し込み

不 要

※ヤマトン健康ポイント(3ポイント)、健康都市大学受講ポイント(1ポイント)を差し上げます。

毎月第1火曜日、シリウス6階で多彩な催しが皆さんをお迎えします。好きな時間に好きなものをお楽しみください。

4月の
メニュー

フリー 体験コーナー

- 卓球コーナー
- 昔ながらの遊びコーナー(けん玉、お手玉ほか)など

市民による 体験会・発表・展示

講師等:ボランティア講師の会、ほか

シニア向け スマホ講習会

65歳以上を対象とした講習会。「スマホを持っていない人」「持っても使いこなせない人」などの初心者が、基礎の基礎から学べます。

※詳しくは、表面へ。

気軽に 健康チェック

- 簡単フレイルチェック&相談会
管理栄養士がワンポイントアドバイス
- 簡単健康測定&健康講座
血圧、血液循環、体組成などの測定とミニ講座



詳しくは
市ホームページで

「アナタなら どうする? ~私のアドバイス」

人生相談の事例を使って、自分だったらどのようにアドバイスをするか考え、発表します。

終活コーナー

終活のあれこれを、終活コンシェルジュが楽しく解説します。

市民講師による リレー講座

村益建太氏が懐かしの歌謡曲を解説。

コンビニのトイレが公共のトイレに

市内のコンビニエンスストア協力店でスタート



このマークが
目印

外出する時にちょっと不安なのが、トイレ。
特に高齢のかたにとっては、大きな問題です。
そこで、市内のコンビニエンスストアのうち、
利用可能なトイレがあり、ご協力を頂ける店舗で、
誰でも使える公共のトイレを始めました。



この取り組みについて、詳しくは、
市ホームページをごらんください。

正しいマナーとありがたいの気持ちをもって、ご利用ください

【問】環境管理センター施設課 ☎046-269-1514 FAX 046-268-6715

健康都市大学 月イチ 学園祭

\\いよいよ\\
4月スタート!

場所：シリウス6階
日時：毎月第1火曜日
10:00~14:30

詳しくは
中面へ