



平成29年度開催(大和ゆりの森)のようす

# 大和なでしこ サッカーフェスティバル

プロの選手に  
教えてもらえる

2024.1.20(土)

大和なでしこスタジアム

子どもたちに  
もっとスポーツを!

人の神経は、6歳までに急激に発達し、大人の80%にまで達します。そして12歳で、ほぼ大人と同じになるため、幼児期や学童期にスポーツで神経細胞を刺激し、発達させることが重要です。また、スポーツを通して、ルールを守ることの大切さや相手に対する思いやりの醸成など、さまざまな社会性を育むこともできます。

## 対象

市内在住・在勤・在学の4歳以上の女性。未就学児は男子も可。

## 定員

先着100人

## 申し込み

12月1日(金)午前9時～来年1月9日(火)午後5時に、直接または電話で大和スポーツセンター内スポーツ課へ。住所、氏名、年齢(学生は学校名・学年)、電話番号、サッカー経験の有無を記載し、ファクスも可。

## TIME TABLE

12:30 参加者集合・受付開始

13:00 フェスティバル開始

14:50 サインプレゼント(予定)

15:00 閉会

## なでしこジャパンFW 小林里歌子選手が参加!



@JSP

2016年、日テレ・東京ヴェルディベレーザに入団。なでしこリーグや皇后杯など、複数のタイトル獲得に貢献し、2019年になでしこジャパンに初招集。国際Aマッチ通算16試合に出場し4得点。2023年、米国ノースカロライナ・カレッジに移籍。

# 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
1/15発行号	11/30(木)	1/24(水)以降
2/13発行号	12/28(木)	2/22(木)以降

## たのしく健康ストレッチ

姿勢改善、筋力アップ【日】11/22・29いずれも水曜日10:00~10:45【場】ポラリス【定】各先着20人【費】各500円【持】ヨガマットなど、動きやすい服装【申】パイレストレッチ・サークル・水上 ☎090-4098-0381へ

## 家計簿をくらしの中に

家計簿のつけ方、鍋帽子、先手仕事など【日】11/28(火)10:00~11:45【場】シリウス6階生涯学習センター【定】先着10人【費】400円【持】筆記用具、計算機【申】11/25(土)までに相模友の会・星浦 ☎090-9476-1099へ

## 脳トレ体操体験会

健康リズム体操【日】11/28(火)11:15~12:15・29(水)9:50~10:35【場】いずれもつきみ野学習センター【対】成人女性【定】各10人【費】各500円【持】ヨガマットまたはバスタオル【申】きれいやせピラティスサークル・山田 ☎050-5849-5200へ

## 英会話サークル(体験)

楽しく英会話を学ぶ【日】11/28、12/5の火曜日18:30~20:00(全2回)【場】シリウス6階生涯学習センター【対】簡単な英会話ができる人【定】先着3人【持】筆記用具【申】S・E・A・榎本 ☎046-261-6482へ

## マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する疑問など【日】11/29(水)13:30~15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】理事や役員やマンション居住者【定】先着2組【持】管理規約など【申】Eメール tanaba0707@s8.spaaqs.ne.jp で神奈川県マンション管理士会・平塚へ【問】平塚 ☎090-1405-2024

## 皆で歌おう市民歌声・唄

愛唱歌にポップス、労働歌、演歌【日】11/30(木)13:30~16:15【場】シリウス3階マルチスペース【対】市内在住・在勤者【定】先着100人【費】500円【申】不要【問】大和うたごえの会・名取 ☎080-6636-0729

## はじめての健康マージャン

健康マージャンを始めませんか【日】12/1(金)10:00~12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】女性【定】先着12人【費】500円【申】健康マージャンスパ次郎・梅田 ☎046-244-4248へ

## 健康体操！ストレッチサークル

身体を動かして毎日さわやかに【日】12/2・9いずれも土曜日11:15~12:15【場】渋谷学習センター【対】成人女性【定】先着10人【費】各500円【持】ヨガマットまたはバスタオル、タオル【申】パイレピラティス・梅原 ☎090-3523-9249へ

## こころを話す 和みの会

尼僧・真宥さんと話す【日】12/3(日)10:00~12:00【場】ベテルギウス内大和市民活動センター【定】先着10人【費】100円【申】Eメール info.cocokana@gmail.com でこころサポーターかながわ協会・藤崎へ【問】藤崎 ☎090-5296-5957

## 未来へ“大和の食”いただきます

大和の食べたい知りたい作りたい大集合【日】12/3(日)10:00~17:00【場】シリウス1階ギャラリー【申】不要【問】食のアトリエ・竹川 ☎046-276-0767

## やまと国際オペラ協会

①ソリスト西本真子が語るエリザベッタ▶【日】12/3(日)14:00~15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【定】先着100人【申】11/27(月)までに同協会・長谷部 ☎046-272-1885へ／②指揮 糸原裕介が熱く語るオペラの魅力▶【日】12/17(日)14:00~16:00【場】渋谷学習センター【申】12/16(土)までに同協会・長谷部 ☎(同番号)へ／③歌劇「ドン・カルロ」Yamato5幕版▶【日】来年1/21(日)13:30~17:00【場】シリウス内メインホール【費】プレミアムシート12,000円、SS席6,500円、S席5,500円、A席4,500円、自由席3,500円【申】シリウスチケットブース ☎046-259-7591へ要問い合わせ

## まず、体験！「練功十八法」

中国医療体操で体の凝りや痛みをほぐす【日】12/5・12の火曜日10:00~12:00(全2回)【場】西鶴間コミセンほか(予定)【対】成人【定】先着5人【費】500円【持】室内シューズ、運動ができる服装、タオル【申】あやめ会・中谷 ☎046-263-1844へ

## パソコン・スマホなんでも相談

マンツーマンで丁寧な対応【日】12/5~26の毎週火曜日いずれも10:00~19:00【場】ベテルギウス内大和市民活動センター【対】市内在住・在勤・在学者【定】各先着15人【費】1時間1,200円(2時間まで)【持】パソコン、スマートフォンなど【申】大和市シルバー人材センター・鈴木 ☎046-263-8600へ

## 趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会

初めてのかたも楽しみながら麻雀を【日】12/6・20いずれも水曜日13:30~16:30【場】シリウス3階マルチスペース【定】各50人【申】各開催日の前日までに趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会・中山 ☎046-262-8100へ(12:00~20:00)

## 80代歓迎！楽しくできる3B体操

フレイル予防、健康で若さを維持【日】12/8・22の金曜日15:30~16:30(全2回)【場】深見北コミセン(予定)【対】中高年女性【費】1,000円【持】室内シューズ、タオル【申】さんびい・木下 ☎090-8641-7707へ

## フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、ポップス、GSなど【日】12/8(金)16:00~18:40【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】先着60人【費】500円【申】不要【問】音楽クラブ・名取 ☎080-6636-0729

## おやこ★クリスマス★コンサート

ピアノと最新和楽器・千尊鐘~神秘的な音【日】12/10(日)13:30~15:00【場】渋谷学習センター【対】小学3年生以下は保護者同伴(保護者同伴の未就学児は3人まで)【定】先着200人【費】中学生以上1,500円、3歳~小学生500円【持】あれば叩いて音の出せるもの【申】12/9(土)までにEメール oyakopiano@yahoo.co.jp で光中地区家庭・地域教育活性化会議・山口へ【問】山口 ☎046-262-3476

## 「オストメイト」健康相談会

講演と相談・災害時への備えについて【日】12/10(日)13:30~16:30【場】イオンモール大和3階イオンホール(下鶴間1-2-1)【対】オストメイト当事者と家族、医療関係者【定】30人【申】不要【問】(公社)日本オストミー協会神奈川支部・牛尾 ☎080-8728-6661

## はじめようお茶(男性歓迎)

【日】12/13(水)9:30~12:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】初心者【定】先着10人【費】1,500円【持】白い靴下【申】立翠会・岩瀬 ☎046-267-4655へ

## 太極拳無料体験講座

誰でもできる体に優しい運動【日】12/13(水)10:00~12:00【場】深見北コミセン(予定)【対】初心者歓迎【定】先着5人【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】深見ゆりクラブ・山岡 ☎090-9964-9640へ

## 高森先生と学ぶ家族SST勉強会

統合失調症などの回復力を高める接し方【日】12/14(木)13:30~16:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】統合失調症などの家族、支援者【費】500円【申】不要【問】大和さくら会(SST勉強会)・田辺 ☎046-268-2471

## ちいさなハーブと絵本と英語

自分をケアする音との出会いを届ける【日】12/16(土)13:30~14:30【場】シリウス6階生涯学習センター【定】先着15人【費】500円【申】12/11(月)までにちいさなハーブのやさしい時間・川村 ☎090-3504-6019へ

## スポーツ吹矢体験会

健康にいい吹矢を体験【日】12/17(日)11:00~15:30【場】桜丘学習センター【申】不要【問】スポーツウェルネス吹矢大和和間支部・石井 ☎046-264-0199

## 成年後見専門相談

行政書士による成年後見の相談【日】12/19(火)13:30~14:10~14:50~(各回30分以内)【場】保健福祉センター【定】各先着1組【申】大和市社会福祉協議会・酒井 ☎046-260-5634へ

## Xマス&年末忘年歌声

フォークソング、愛唱歌、山の歌など【日】12/22(金)16:00~18:40【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】先着120人【費】500円【申】不要【問】音楽クラブ・名取 ☎080-6636-0729

# サークル 会員募集

## つきみ野将棋クラブ

【日】毎月第1・3日曜日13:00~17:00【場】公所コミセン【対】初心者、女性歓迎【費】年会費1,000円【問】青澄 ☎080-1194-4677

## JOY 英会話

6人以下の少人数で学習【日】毎週木曜日9:30~11:00【場】つきみ野学習センター【対】初級、中級【講】Andrew氏【費】1回1,250円【問】上嶋 ☎090-4206-1303

## 大和英会話クラブ

英会話学習。初級、中・上級の2クラス【日】毎週水曜日19:30~21:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】市内在住・在勤の成人【講】外国人講師【費】入会金2,000円、月会費3,000円【問】秋篠 ☎080-7630-0905

## 草柳体操会

ストレッチ、腰の体操、フォークダンス【日】月3回水曜日13:00~15:00【場】草柳コミセン【対】60歳以上【講】渡邊たえ子氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】牧野 ☎080-9560-2663

## みやび会

和服(浴衣から振袖まで)の制作【日】月3回水曜日9:00~13:00【場】桜丘学習センター【講】白石まさ子氏【費】入会金1,000円、月会費2,000円、その他300~2,000円【問】大久保 ☎090-1115-8866

## よみよみの会

乳幼児・保育園児への絵本の読み聞かせ【日】毎月第1火曜日11:00~13:00【場】渋谷学習センター【対】原則60歳代【費】月会費100円【問】山川 ☎046-219-0233

## ヨッシィサークル

生け花【日】毎月第2土曜日14:00~16:00【場】深見中コミセン【対】初心者歓迎【講】吉澤博子氏【費】入会金1,000円、月会費2,000円、花材費2,000円【問】吉澤 ☎046-267-3832

## ことりサークル

珠算【日】毎月第2~4土曜日11:00~12:00【場】中央林間コミセン【対】小学生以上【講】吉澤博子氏【費】入会金3,000円、月会費3,900円【問】吉澤 ☎046-267-3832

## 合唱団「はもる会」

女声コーラス【日】毎週土曜日13:30~15:30【場】桜丘学習センターほか【対】成人女性【講】豊島公治氏【費】月会費3,000円【問】久保田 ☎046-267-5228

## ツルマ3B体操

楽しく脂肪燃焼。健康で若さを維持【日】月2~4回水曜日15:30~16:30【場】西鶴間コミセンまたは鶴間コミセン【対】成人女性【講】木下美佐子氏【費】入会金1,000円、月会費1,200円(月2回1,200円、月4回2,000円)【問】さんびい・木下 ☎090-8641-7707

これからの季節は、寒くなるにつれて、体調を崩して救急受診する人が多くなります。救急医療を含む地域医療は、利用者の皆さんの協力があってこそ、作り、守ることができます。いざという時のため、日頃の心構えや正しい対処法を知っておきましょう。

【問】保健福祉センター 医療健診課 医療施策推進係  
Tel 046-260-5661 Fax 046-260-1156

**相談できる「かかりつけ医」を持ち、診療時間内(昼間)の受診を心掛けましょう。**

ふだんから自身の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」を持ち、できるだけ早めに、診療時間内(昼間)に受診しましょう。早めの受診は重症化を防ぐことにもつながります。また、救急医療機関にかかるため寒い夜間に外出すると、かえって症状を悪化させることもあります。慌てずに、翌日以降の昼間の受診も検討しましょう。

皆様のご協力をお願いします

# 救急医療の適正受診

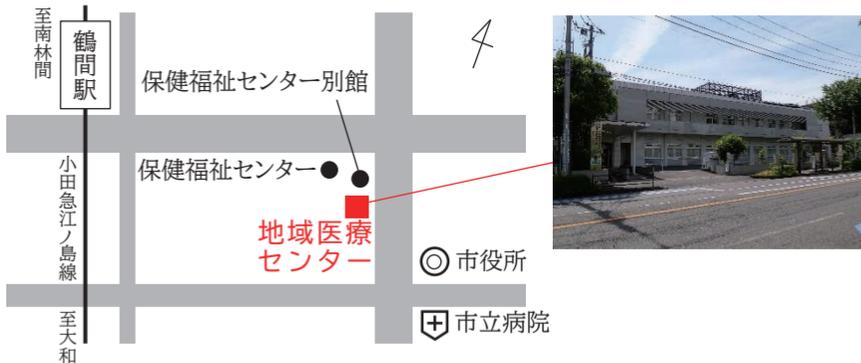
## 一次救急 まずは、地域医療センターへ

一般の医療機関の診療時間外に内科・小児科受診の必要があるとき、まずは地域医療センター休日夜間急患診療所を受診しましょう。

**内科** 地域医療センター休日夜間急患診療所  
**小児科** 鶴間1-28-5 ☎046-263-6800

診療日	受付時間	診療時間
月～土曜日	19:50～22:45	20:00～23:00
日曜日・祝日 12/30～1/3	8:50～11:45	9:00～12:00
	13:50～16:45	14:00～17:00
	19:50～22:45	20:00～23:00

※駐車場が満車の場合は、保健福祉センター駐車場をご利用ください。  
路上駐車・待機は周囲の迷惑になりますので、ご遠慮ください。



## 二次救急 緊急性の高い救急患者

休日や夜間などで入院治療が必要と思われるような緊急時には、二次救急医療機関を受診してください。下表のとおり小児科は大和市立病院で、内科は5病院による輪番制です。

※月～土曜日が祝日の場合と年末年始(12/29～1/3)の診療時間は、8:00～翌日8:00になります。

※専門診療科以外の医師が当直を務める場合があります。

月	内科					小児科	診療時間
	第1	第2	第3	第4	第5		
月	中	桜	中	徳	中	市 大和市立病院 ☎260-0111	17:00 ～翌8:00
火	南	南大和病院 ☎269-2411	桜	南			
水	中	中央林間病院 ☎275-0110					
木	南	南大和病院 ☎269-2411					
金	桜	桜ヶ丘中央病院 ☎269-4111					
土	市	大和市立病院 ☎260-0111					
日	徳	大和徳洲会病院 ☎264-1111					

救急医療を受診すべきか迷ったら、電話相談やパンフレットをご活用ください

### やまと24時間健康相談

看護師などの専門職が、症状や医療機関の案内等についてのご相談をお受けします。

**0120-244-810**  
(通話料無料、24時間・365日)

### 子ども救急パンフレット

発熱や誤飲など子どもの急な症状への対応や、救急車を呼ぶ時の心得などを掲載。保健福祉センターで配布しています。



## やまと de カラオケ大会

**12月5日** (火)  
11:00 - 17:00  
シリウス内メインホール

**対象** 18歳以上のかた (市内在住・在勤・在学者)  
**費用** 1組1,000円 (観覧は無料)  
**定員** 先着72組(1組2人まで)  
**曲** 1曲・5分以内

**事前申込は不要。直接、会場へ**  
(受け付けは、10:00～15:00)

【問】市役所イベント観光課 ☎046-260-5167

運動の秋 × 健康の秋

ご利用ください



下肢や腰回りの筋力アップ!

あしこしベンチ



良い姿勢と体力作り!

サイクルステーション

健康遊具



リズム良く体重移動

リズムボード



腰痛にも効果的!

ふみいたストレッチ



バランス能力アップ!

バランス円盤



転倒予防にも!

ステップバランス

誰でも気軽に、ストレッチや筋トレができる健康遊具。全34種類で、市内約100か所の公園に設置しています。理学療法士などによる健康遊具体験会も随時開催しています。詳しくは広報やまとで。

※公園により、設置している遊具の数や種類は異なります。

健康遊具で仲間を作ろう!

プチトレセミナー

このセミナーは、修了後も仲間同士で定期的集まりながら健康遊具の活用を続けていくことが目的です。ぜひご参加ください。

日程 全13回(12月6日~来年3月13日の毎週水曜日(12月13日、来年1月3日を除く))  
会場: 渋谷学習センター、渋谷2号公園

対象 市内在住者 / 先着20人  
(セミナー修了後、健康遊具を使用する自主グループとして定期的に活動できるかた)

申込 電話で健康づくり推進課へ。  
☎046-260-5663

健康遊具の使い方を、分かりやすいYouTube動画で解説しています。



大和市健康遊具 YouTube

【問】保健福祉センター健康づくり推進課 地域保健活動係 ☎046-260-5663 FAX 046-260-1156