

健康フェスタ×ほかほかふれあいフェスタ×パラスポーツ体験会

健康づくりの推進と共生社会の実現に向けた コラボイベントを開催します

今年度も『健康フェスタ』『ほかほかふれあいフェスタ』『パラスポーツ体験会』を開催します！今回は3つのイベントを同日かつ一体的に実施するコラボイベントです。誰でも楽しめる内容となっておりますので、皆様ぜひお越しください。

また、相模原市健康づくり推進条例では、毎年10月を『市民健康づくり推進月間』と定めており、このたび月間内に実施する健康づくり関連イベントをまとめた『市民健康づくり推進月間イベントガイド』を発行しますので、併せてお知らせいたします。

1 開催日

令和5年10月21日（土）午前10時から午後3時30分まで

2 背景

本市では、障害の有無に関わらず、誰もが安全で安心して暮らせる共生社会の実現に向け、「共にささえあい 生きる社会」のキャッチフレーズのもと、障害に関する理解を促進するとともに、本年4月1日に「相模原市健康づくり推進条例」を施行し、子どもから高齢者まで全ての市民が生涯にわたりいきいきと暮らし続けられる社会の実現を目指しています。

3 目的

(1) 健康フェスタ

「健康づくりの気運の醸成や、誰もが気軽に取り組める健康づくり」

(2) ほかほかふれあいフェスタ

「障害に関する理解や障害児者とその家族、関係者と市民との交流」

(3) パラスポーツ体験会

「パラスポーツを通じた障害に関する理解促進」

➡これらのイベントを同日かつ一体的に開催することにより、『健康づくりの推進と共生社会の実現』を目指します。

4 会場および内容

(1) 健康フェスタ

【会場】 ウェルネスさがみはら、けやき会館、産業会館

【内容】 健康づくりに関するブース出展、医療講演会および相談会、食育講演会

(2) ほかほかふれあいフェスタ

【会場】 あじさい会館、ウェルネスさがみはら前広場

【内容】 福祉機器の展示、音楽やよさこいの演舞、バザーや模擬店の出店

(3) パラスポーツ体験会

【会場】 けやき体育館

【内容】 サウンドテーブルテニス、ブラインドサッカー、車いすバスケットボールの体験、東京2020パラリンピックの写真展示

5 市民健康づくり推進月間イベントガイドについて

(1) 概要

10月の市民健康づくり推進月間内に実施する健康づくりに関するイベントをまとめたガイドブックです。

- ・仕様：A3 両面 二つ折り
- ・発行部数：6,000部

(2) 配布期間

令和5年9月15日（金）～10月31日（火）

(3) 配布場所

- ・公共施設：各公民館、まちづくりセンター、こどもセンター、図書館など
 - ・その他施設：地域包括支援センター、郵便局、きらぼし銀行など
- ※市ホームページにも掲載しています。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1028408/1029273.html>

6 その他

『健康フェスタ』『ほかほかふれあいフェスタ』『パラスポーツ体験会』の詳細や市民健康づくり推進月間イベントガイドについては、別添のチラシ等をご覧ください。



問合せ先
健康増進課
直通電話 042-769-8274
高齢・障害者福祉課
直通電話 042-707-7055

健康フェスタ

今年は3イベント
同時開催!

ほかほかふれあいフェスタ パラスポーツ体験会

10月21日(土) 10:00~15:30

ウェルネスさがみはら
あじさい会館・けやき会館

当日スタンプラリーに参加すると、
景品を先着でプレゼント!



相模原市
食育推進マスコット
キャラクター
サガピー



相模原市マスコットキャラクター
さがみん

健活! さがみはら健康フェスタ2023

子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できる、こころとからだの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです! 当日多数のブース出展も★ぜひお越しください!

食育講演会 11:00~12:00

要事前予約

家族を幸せにする「ごちそうさま」
～食でつながる親子のコミュニケーション～

講師 栗原 心平さん
※毎週日曜 テレビ東京
「男子ごはん」に出演中!!



場所 産業会館
定員 200名(申込順)

申込 9月20日(水)～
10月9日(月)
右記二次元コードから。



医療講演会 10:00~11:10

要事前予約

慢性腎臓病(CKD)～基本からup-to-dateまで～

講師 竹内康雄 先生(北里大学病院腎臓内科 科長・教授)
場所 けやき会館2階 大研修室
定員 60名(申込順)

医療相談会 11:20~12:30

要事前予約

相談 竹内康雄先生・鎌田真理子先生(北里大学医学部講師)
場所 けやき会館2階 大研修室
定員 14名(申込順) ※相談時間は1組10分

講演会・相談会申込

9月20日(水)～10月9日(月)
市コールセンター ☎042-770-7777

エイサー演舞!!

相模原ダルクの仲間が音楽に合わせて、沖縄伝統芸能の琉球太鼓を叩きながら演舞します。

時間 12:30~13:00
場所 ウェルネスさがみはら外

平岡亮一先生の体操

日本体操研究所の健康運動指導士平岡亮一先生と一緒に、楽しく、からだを動かします!

時間 13:30~14:00
場所 ウェルネスさがみはらA館1階ロビー

ほかほかふれあい フェスタ2023

障がいのある人もない人も、みんなでお祭りです! あじさい会館では、バンド演奏やダンス発表のほか、福祉機器の展示などがあります。ウェルネスさがみはら前広場では、大人も子どもも一緒に楽しめるけん玉教室や魚釣り、模擬店やバザーなども出店します。



パラスポーツ体験会

子どもから大人まで誰もが楽しめる車いすバスケットボール・サウンドテーブルテニス・ブラインドサッカーが体験できます! ぜひ、お越しください!

場所 けやき体育館内



健活！さがみはら 健康フェスタ2023 [会場] ウェルネスさがみはら

No.	会場	イベント【出展団体名】	内容
1	外	シェアサイクルで相模原を周遊して健康促進！ 【市路政課】	総消費カロリー等がわかる市内シェアサイクル周遊コースマップを配布します。当日限定の臨時ステーションも設置しています！
2	A館1階	正しく知ろう！『がん』 ～乳がん検診車見学や大腸トンネル探検隊、 がん相談会もあります～ 【市健康増進課】	『がん』の早期発見のためにできること、もし『がん』と診断された時に慌てないための情報などを紹介します。
3		働くことで心も体も健康増進！！ 【(公社)相模原市シルバー人材センター】	働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがいづくりをしてみませんか？約3,000名の会員の元気な活躍や活動をご紹介します。
4		白衣の思い出！記念撮影会 【(公社)神奈川県看護協会 相模原支部】	お子様を中心に、看護師の白衣を着用し記念撮影を行います！
5	いつでも・どこでも・だれでも出来る！が一番！ ～活動の歩み～ 【相模原市ラジオ体操連盟】	平成27年4月25日に発足以来、様々な機会を通して「ラジオ体操の普及活動」を続けてきた様子を皆様にご紹介します。	
6	エレベーター前	結核をなくそう！ 「結核は昔の病気」と思っていませんか？ 【相模原市地域婦人団体連絡協議会】	結核予防パネル展示と結核・胸の病気をなくすための複十字シール募金を行います。募金していただいた方には複十字シールを差し上げます。
7	集団指導室	瞬間記憶トレーニング体験！ ～目と頭を鍛えよう～ 【(公財)相模原市スポーツ協会】	気軽に簡単に行える瞬間記憶トレーニングが体験できます。オリジナル缶バッジの作成もできます！
8	集団指導室	ポッチャの体験 【相模原市スポーツ推進委員連絡協議会】	いつでも、どこでも、誰でも、いつまでも楽しむことができるスポーツ「ポッチャ」の体験会を行います！
9	集団指導室	ペーパークロマト実験 紙とペンと水で色のお花を咲かせてみよう 【市衛生研究所】	添加物検査で使用するクロマトグラフの原理を利用した簡単な実験を行い、衛生研究所の仕事をわかりやすく紹介します！
10	一般検診室	血管年齢を測ろう！ 【市中央保健センター】	血管年齢を測定できます。保健師や管理栄養士から血管年齢を若く保つためのアドバイスが受けられます！
11	A館3階	みんな元気に！ 健康づくり普及員が皆さんの元気を応援します 【相模原市健康づくり普及員連絡会】	身体的フレイルを予防するための啓発活動を紹介します。運動機能の低下の評価と改善への筋トレの体験会も行います。
12		薬の相談 13:00～15:30 【(公社)相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬の相談を行います。
13		お口の健口相談 【(特非)神奈川県歯科衛生士会 相模原支部】	お子様の口腔機能発達不全や、大人の口腔機能の低下が増えていています。簡易測定で調べてみませんか？
14		医科健康相談 13:30～15:00(受付：13:00～) 【(一社)相模原市医師会】	【当日先着10名】医師による病気や健康等についての個別相談を行います。(医師の専門科目の相違で、必ずしもすべての相談に適切にお答えできない場合がある旨、ご了承ください。)
15		歯科相談 【(公社)相模原市歯科医師会】	歯科医師による歯科相談を行います。
16	プレイルーム	足と健康 骨の健康度 足底圧測定 受付時間 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 ③14:00～14:15 ④14:30～14:45 【(公社)神奈川県柔道整復師会 相模支部】	毎年人気の骨の健康度測定や足底圧測定を行います。測定後は、相談者へのアドバイスも行います。 【定員50名(申込順)】 要事前予約 9月20日(水)～10月9日(月) ☎市コールセンター ☎042-770-7777
17	B館3階	ペットの写真コンテスト入賞作品展示 【市生活衛生課】	ペットの写真コンテストの入賞作品を掲示しています。ペットとの健やかな暮らしに役立つリーフレットも配布しています。

No.	会場	イベント【出展団体名】	内容
18	エレベーター前	みんなで防ごう食中毒！ 【市生活衛生課】	食中毒の予防に役立つ情報をお伝えします。
19	言語療法室	未病の見える化コーナー 【神奈川県 ME-BYO キャラバン】	「生活習慣」「生活機能」「認知機能」「メンタルヘルス・ストレス」の4つの領域からあなたの未病の状態を見える化する未病指標の測定と、野菜摂取状況の測定を行います。
20	調理室	野菜350g ってどれくらい？ 【相模原市食生活改善推進団体わかかな会】	1日に摂取してほしい野菜は350g以上！実際に野菜を選んで計ってみましょう！
21	調理室	あまくみないで お塩のはなし 【相模原市栄養士会】	塩分チェックシートを用いて、塩分摂取量を確認します。
22	機能訓練室	毎日がもっと楽しくなる！筋活！脳活！ 【市高齢・障害者支援課】	最近思うように体が動かなかったり、物忘れが多くなったりしていませんか？筋力測定、脳活体験等で「楽しい」介護予防を体験してください！
23	A館4階 エレベーター前	脳体力測定（脳のいきいき健康教室） 【㈱トータルブレインケア】 ※神奈川 ME-BYO BRAND 認定企業	脳体力トレーナー CogEvo で脳体力測定してみませんか？参加者へは個人版の1ヶ月無料クーポンをプレゼントします。
24	通路	こころの健康づくり 【市精神保健福祉センター】	こころの健康づくりに関するパネル展示などを行います。また、ひきこもりに関する動画放映や精神障がい者当事者の思いを発信します！
25	B館4階 エレベーター前	薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発 【(公社)相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬物乱用防止及びアンチ・ドーピング、セルフメディケーション啓発を行います。
26	会議室1・2	いいね♡薬乱防止さがみん 【市地域保健課】	「さがみんによる薬物乱用防止パネル」を使用し、インスタグラム風の写真撮影を行います。参加者には景品をプレゼントします。
27	会議室1・2	教えて！献血 ～けんけつちゃんランド～ 【市地域保健課】	パネル展示や献血に関するクイズを出題します。
28	A館6階 学校保健検査室	キッズ調剤体験 ①10:20～11:20（受付10:00～） ②13:20～14:20（受付13:00～） 【(公社)相模原市薬剤師会】	小学生（3～6年生）を対象とした、薬局薬剤師の業務内容の体験を行います！ 【定員12名（各回6名）（申込順）】 要事前予約 9月20日（水）～10月9日（月） 申込 右記二次元コードから



パラスポーツ体験会

ご参加いただいた方に「缶バッチ」を
プレゼント！！

【会場】 けやき体育館内

- 【種目】
- ・車いすバスケットボール
 - ・サウンドテーブルテニス
 - ・ブラインドサッカー
 - ・東京2020パラリンピックパネル展示



※写真はイメージです

ほかほかふれあいフェスタ2023

*開会セレモニー あじさい会館ホール 10:00~10:30

あじさい会館ロビー

- ★インフォメーションデスク
- ★スタンプラリー受付

ウェルネスさがみはら広場

- ★参加団体パネル展示、相談コーナー
(NPO法人れんきょう)
- ★活動紹介、スタンプラリー景品交換所
(相模原グリーンライオンズクラブ)
- ★日用雑貨などのバザー
(相模原やまびこ会)
- ★手工芸品バザー
(生活介護支援事業所のびやか)
- ★衣料品などのバザー
(一般社団法人ラフレックス)
- ★焼きそば販売
(精神保健ボランティアグループひびき)
- ★コーヒー・焼き菓子 (株式会社nullus)
- ★パン販売 (障害者支援センター松が丘園)
- ★野菜販売 (移動販売つどや)
- ★ポップコーン (有限会社ジータイム)
- ★けん玉ブース (けやきの会)
- ★子ども用魚釣り
(青少年学習センター)



あじさい会館6階ボランティア活動室

- ★福祉機器の展示・紹介
(さがみ緑風園)
- ★要約筆記体験・
活動内容の展示
(要約筆記さーくるもみじ)



あじさい会館ホールプログラム

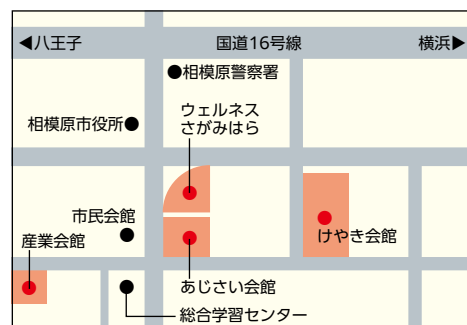
- ★バンド演奏 (ウクレレマイスターズ)
- ★バンド演奏 (チョップスティックス)
- ★手話ダンス (花言葉)
- ★車椅子ダンス
(相模原障害者とダンスを楽しむ会)
- ★ヒップホップダンス (S.N.D.F)
- ★チアリーディング
(スピッツェンパフォーマンス)
- ★阿波踊り (東林間連)
- ★よさこいソーラン
(チーム絆)
- ★よさこいソーラン (よさこい・一心)



*あじさい会館ホールでの催しには、手話通訳と要約筆記が付きまます。
*ご家族や関係者以外の方の、写真またはビデオなどの撮影はご遠慮ください。

ME-BYO (未病) とは

健康と病気の間を継続的に変化している状態を「ME-BYO (未病)」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」(=未病の見える化)、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」(未病を改善する)ことが大切です。



主催 健康フェスタ：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市 (健康増進課 ☎042-769-8274)
ほかほかふれあいフェスタ：ほかほかふれあいフェスタ2023 実行委員会 (☎042-759-7982)
パラスポーツ体験会：共にささえあい生きる社会パラスポーツ普及啓発実行委員会
(高齢・障害者福祉課 ☎042-707-7055)

『健活！さがみはら健康フェスタ 2023』

子どもから高齢者まで誰でも気軽に参加できる、こころとからだの健康づくりに役立つ情報がいっぱいのイベント！

オリジナル
レシピの
料理実演をします！！

食育講演会

家族を幸せにする 「ごちそうさま」

～食でつながる親子のコミュニケーション～

講師

料理家

栗原 心平氏

サガビーも
遊びに行きましょう！



「ごちそうさま」は栗原家が大切にしてきた言葉です。
料理を作ってくれたひと、食べてくれたひとへの感謝、食材への感謝…
「ごちそうさま」に込める想いや親子の食卓が楽しくなるようなお話を伺います。
さらに、相模原市の特産品を使ったオリジナルレシピを考案＆料理実演いただきます！

2023.

10/21(土) 11:00～12:00
(開場 10:30)

相模原市産業会館 多目的ホール

相模原市中央区中央3-12-1

定員：200名(申込順 参加費無料)

料理家
プロフィール
栗原心平

(株)ゆとりの空間の代表取締役社長。会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。仕事で訪れる全国各地のおいしい料理やお酒をヒントに、ごはんのおかずやおつまみにもなるレシピを提案している。2012年8月より、国分太一＆栗原心平が日曜お昼にお送りする、ほのぼのとした時間が流れるおしゃれな料理番組『男子ごはん』(テレビ東京系列)にレギュラー出演中。自身の公式YouTubeチャンネル「ごちそうさまチャンネル」を開設し登録者数20万人以上、また小中学生を対象としたアーカイブ動画視聴型のオンライン料理教室「ごちそうさまクッキングスクール」を主宰している。著書に、「栗原心平のごべんとう」(山と溪谷社)、「酒と料理と人情と。青森編」(主婦と生活社)、「おいしい肴着は白飯にも合う」(平凡社)、「栗原家のごはん」(大和書房)、「栗原心平のはじめてのおうちごはん」(小学館)がある。

申込期間
9/20(水)▶10/9(月)



申込は
コチラ



「ごちそうさま」



10月1日～10月31日

さがみはら 市民健康づくり



あしたの自分をいまつくると
始めよう!からだに良いこと

推進月間!!

イベントガイド

市民健康づくり推進月間って??

令和5年4月1日に施行された「相模原市健康づくり推進条例」において、10月を市民健康づくり推進月間と定めています。

健活! さがみはら健康フェスタ2023

「み～んなで体験!楽しく健康づくり」

- ★ 令和5年10月21日(土)
- ★ 午前10時～午後3時30分



詳しくはこちら▶

5年ぶりのウェルネスさがみはらでの開催です。今年度はほかほかふれあいフェスタ・パラスポーツ体験会と3イベント合同のセレモニーやスタンプラリーも実施予定*

体験型の出展も多数行いますので、ぜひお気軽にお越しください!!



※平成30年度の様子です



テレビ東京「男子ごはん」でおなじみ! 栗原心平さんを招いて食育講演会を開催するよ ※事前申込制

相模原市食育推進マスコットキャラクター サガビー

問合せ先 健康増進課(健康づくり班) ☎042-769-8274

健活! チャレンジ

「健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れよう!」

今年度は個人部門に加え、職場の仲間や友人と参加するグループ部門を実施します!

- * 個人部門(2コース)
アプリコースは「1日平均 5000 歩以上歩く」、レポートコースは「健康づくりに関する目標を30日間取り組む」と、抽選で景品が当たります!
- * グループ部門
平均歩数上位のグループに記念品を贈り、ご参加いただいた全グループを対象に、抽選で景品が当たります!



▲ 詳しくはこちら



問合せ先 健康増進課(健康づくり班) ☎042-769-8274

乳がん月間(ピンクリボン運動)

毎年10月は、「乳がん月間」です。日本人女性の9人に1人がかかり、30代から増加すると言われる乳がん。10月中は、津久井保健センター、緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センターでパネル展示などを行います。10月10日(火)～23日(月)は、乳がんの早期発見のシンボルである「ピンクリボン」にちなみ、ウェルネスさがみはらがピンク色にライトアップされます!



※昨年度のピンクライトアップの様子です

受けてる? がん検診

がんは早期発見し、治療すれば9割が治る病気です。早期には自覚症状がほとんどない『がん』を、がん検診で見つけましょう!



◀ 詳しくはこちら

問合せ先 健康増進課(成人保健班) ☎042-769-8322

本紙掲載事業以外にも、体育施設や公民館などの各種施設で、健康づくりや介護予防に関する様々なイベントを実施しています！
詳しくは、市ホームページや広報さがみはらをご覧ください。

本ガイドの使い方

市民健康づくり推進月間（10月）に開催する、健康づくりに関するイベントを多数掲載しています。「運動」「講話」「相談」など様々な分野がありますので、無理なく、ご自身にあった健康づくりをはじめましょう～

申込不要と書いてあるもの以外は、**事前申し込みが必要です。** イベントに関する詳細は、二次元コードもしくは問合せ先までお問い合わせください。

運動 さがみはらスポーツフェスティバル2023 **申込不要**

子どもから高齢者の方まで、さまざまなスポーツを、気軽に楽しく体験できるイベントです。ご参加お待ちしております！

日時 10月9日(月・祝) 午前9:30～午後3:00
場所 相模原ギオンスタジアム他

問合せ先 スポーツ推進課 (☎042-769-8211)



▲詳しくはこちら

講話 生活習慣病予防教室～血管年齢測って分かる！生活習慣病予防のヒケツ～

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学びます。血管年齢が高いと、肌や髪のパサつき、さらに動脈硬化や脳梗塞などのリスクが高まります。この教室で「測って分かって実践！」しませんか？

日時 ①10月3日(火) ②10月14日(土) 午前10:00～11:30

場所 ①緑区合同庁舎 ②南保健福祉センター

対象 今年度20歳～69歳の方

定員 各15名(申込順)

申込み ①8月21日～10月2日 ②9月19日～10月13日 各保健センターへ直接か☎、市HP二次元コード

問合せ先 ①緑保健センター (☎042-775-8816) ②南保健センター (☎042-701-7708)

▲申込はこちら



運動 橋本歩こうウォーキング **申込不要**

橋本公民館(集合)～橋本駅(電車)～上溝駅～電ヶ池神社～道保川公園(園内散策)～上溝駅(電車)～橋本駅の散策をします。交通費は自己負担です。歩きやすい服装、飲み物、帽子、汗拭き、雨具など適宜お持ちください。【雨天中止】

日時 10月7日(土) 午前9:00～正午(予定)

場所 橋本公民館(集合)他

問合せ先 橋本公民館 (☎042-771-1051)



講話 図書館で学ぶ大人の健康エクササイズ(体操)

免疫力アップのためにできることや、健康でいるための美しい姿勢について、日本体操研究所の平岡亮一氏を講師に迎え、実技を交えての講演と関連本の展示を行います。

日時 10月9日(月・祝) 午前10:00～正午

場所 相模原市立図書館

対象 18歳以上 **定員** 30名(申込順)

申込み 9月20日～10月8日 相模原市立図書館へ直接か☎

問合せ先 相模原市立図書館 (☎042-754-3604)



運動 いらい百歳体操 **申込不要**

「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首や足首に巻き、体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かす、筋力向上を目的とした体操です。



日時 ①10月6日、13日、20日、27日 (毎週金曜日) 13:30/14:15/15:00

②10月2日、16日、23日、30日 (毎週月曜日) 10:00/10:45

③10月3日、10日、17日、24日、31日 (毎週火曜日) 13:30/14:15/15:00

④10月5日、12日、19日、26日 (毎週木曜日) ※ウェルネスさがみはら 10:00/10:45

※南保健福祉センター 13:30/14:15/15:00 ●各回15分前より受付開始(体操の参加は1日1回限り)

場所 ①緑区合同庁舎4階機能訓練室 ②③ウェルネスさがみはらB館3階機能訓練室 ④ウェルネスさがみはらB館3階機能訓練室、南保健福祉センター2階集団指導室

対象 医師より運動を止められていない方

定員 各会場1回あたり20名(先着)

問合せ先 高齢・障害者支援課 (☎042-769-9249)

相談 もの忘れ相談

医師によるもの忘れや認知症の相談

日時 10月23日(月) 午前10:00～11:30

場所 ウェルネスさがみはら

定員 2名(申込順)

申込み 9月19日～ 中央高齢・障害者相談課へ☎

問合せ先 中央高齢・障害者相談課 (☎042-769-8349)



講話 骨粗しょう症予防事業～骨密度測定と骨元気がアップセミナー～

骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話(かかどの骨密度測定と、食事や運動などの日常生活で気をつけることに関する講義)

日時 10月24日(火) 午前9:30/10:30/11:30

場所 緑区合同庁舎

対象 今年度20歳～70歳の方

定員 各回15名(申込順)

申込み 9月19日～10月23日 市コールセンター

問合せ先 市コールセンター (☎042-770-7777) ▲詳しくはこちら



講話 女性の健康教室～女性ホルモンを知ってココロとカラダをコントロール～

JCHO 相模野病院 婦人科腫瘍センター顧問 上坊敏子医師による更年期に関する講演

日時 10月26日(木) 午後2:00～4:00

場所 緑区合同庁舎

定員 100名(申込順)

申込み 9月19日～10月25日 市コールセンター

問合せ先 市コールセンター (☎042-770-7777) ▲詳しくはこちら



講話 自閉症スペクトラム障害(ASD)の基礎知識

「発達が気になる」「かんしゃくがひどくて困っている」など育児にお困りのことはありませんか？ 発達障害について専門の医師から話を聴き、お子さんとの関わり方について一緒に学べる講座です。



日時 10月5日(木) 午前10:00～正午

場所 オンライン(Webex meetings)

対象 就学前の子の保護者・家族

定員 50名(申込順)

申込み 右記二次元コードから 9月5日～9月28日

問合せ先 陽光園療育相談室 (☎042-756-8435) ▲申込はこちら



講話 発達が気になる子の育て方のコツ

お子さんの気になる行動の理由や関わり方のヒント、地域や相談機関のサポートを受けることの意味等が学べる講座です。相模女子大学の日戸由刈教授を講師に迎え、特性に合わせた育て方のコツを学びます。



日時 10月31日(火) 午前10:00～正午

場所 陽光園・オンライン(Webex meetings)

対象 小学3年生までの子の保護者・家族

定員 40名(申込順)

申込み 右記二次元コードから 9月20日～10月20日

問合せ先 陽光園療育相談室 (☎042-756-8435) ▲申込はこちら



運動 生活習慣病予防運動教室

生活の中で取り入れられる運動メニューに加えて筋膜リリース・ピラティス・ヨガ・リズム体操の運動体験ができます！ 10月の内容は①筋膜リリース②ピラティス③筋膜リリース④ピラティスです。

日時 ①10月10日(火) ②10月19日(木) ③10月13日(金) ④10月28日(土) (初回)午前10:00～11:30 (2回目以降)午前10:30～11:30 ※年度内4回まで参加可

場所 ①②緑区合同庁舎 ③④南保健福祉センター

対象 運動習慣のない今年度20歳～69歳の方 **定員** 各15人(申込順)

申込み ①9月21日～10月5日 ②9月21日～10月16日 ③9月21日～10月10日 ④9月21日～10月25日 市コールセンター

問合せ先 市コールセンター (☎042-770-7777)

詳しくはこちら▶



運動 市民健康まつり

体を動かし、身体チェック！
体操や体力測定、モルックにトライしてみませんか。
※地域事業のため、申込みは公民館区内に在住の方が優先となります

日時 10月15日(日) 午前9:00～正午
場所 光が丘公民館 **定員** 30名(申込順)
申込み 光が丘公民館へ直接か☎
問合せ先 光が丘公民館 (☎042-756-1117)



運動 愉しくコグニサイズ運動

脳と身体の機能を効果的に向上させる。
遊びながら脳を刺激する脳トレ運動
※地域事業のため、申込みは公民館区内に在住の方が優先となります

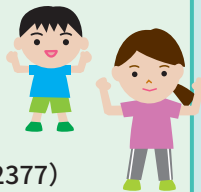
日時 10月14日(土) 午前10:00～正午
場所 陽光台公民館 **定員** 20名(申込順)
申込み 陽光台公民館へ直接か☎
問合せ先 陽光台公民館 (☎042-755-3451)



運動 第16回 相模湖市民健康まつり 申込不要

「これからの豊かな“健活”をおくるために！」をテーマに市民の誰もが気軽に参加できる体力測定、健康体操などの参加型体験事業です。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 10月9日(月)
午前10:00～午後1:00
場所 県立相模湖公園
問合せ先 相模湖公民館 (☎042-684-2377)



運動 ラジオ体操 申込不要

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましょう！

日時 10月15日(日)
午前9:00～10:00
場所 津久井中央公民館
問合せ先 津久井中央公民館 (☎042-784-3211)



◆健康づくり普及員によるイベント

イベント名	日時	場所	申込・対象・定員	問合せ先
健康づくり教室	10月1日(日) 10:00～正午	大沢中学校体育館	(申込) 要 (定員) 30名	9/4～大沢公民館へ直接か☎ ☎042-762-0811
ママのためのヨガ教室	10月11日(水) 9:45～11:30	橋本公民館 和室	(申込) 要 (定員) 15名 (対象) 2歳までの子とその親	9/20～橋本公民館へ直接か☎ ☎042-772-1051
健康ウォーキング	10月14日(土) 9:00～正午	県立四季の森公園	(申込) 要 (定員) 25名	9/20～清新公民館へ直接か☎ ☎042-755-8000
健康ウォーキング	10月14日(土) 9:00～正午	城山パークセンター	(申込) 不要	相原公民館 ☎042-773-7800
出前体操教室 「光明サロン」	10月23日(月) 10:00～15:00	私立光明学園相模原 6階 修道室	(申込) 不要 (対象) 60歳以上	麻溝地区社会福祉協議会 ☎042-778-2381
健康ウォーキング	10月28日(土) 9:00～正午	城山パークセンター	(申込) 不要	津久井中央公民館 ☎042-784-3211
足指力測定 「麻溝ふるさとまつり」	10月29日(日) 10:00～15:00	麻溝小学校校庭	(申込) 不要	麻溝地区社会福祉協議会 ☎042-778-2381

※申込要はすべて申込順

◆食生活改善推進団体わかな会によるイベント

イベント名	日時	場所	問合せ先
高齢者の低栄養(フレイル) 予防講習会	10月4日(水) 10:00～12:30	相原公民館	(申込) 要 健康増進課 ☎042-769-8274
	10月5日(木) 10:00～正午	大野中公民館	
	10月12日(木) 10:00～正午	陽光台公民館	
	10月21日(土) 10:00～正午	新磯公民館	
	10月24日(火) 10:00～13:00	大野北公民館	
	10月28日(土) 10:00～正午	上溝公民館	
生活習慣病予防講習会	10月19日(木) 10:00～正午	橋本公民館	
	10月24日(火) 10:00～正午	大沢公民館	
公民館まつりで 高齢者の低栄養(フレイル) 予防啓発	10月28日(土) 9:30～17:00 10月29日(日) 9:30～15:30	大沼公民館	(申込) 不要



※申込要はすべて申込順

健活! チャレンジレポート

令和5年度

提出用

受付印欄

01

①健康づくりに取り組んで、
どんな自分になりたいですか？

②そのためにどんな健康づくりに
取り組めますか？

02

上記②健康づくりの取り組み内容を実施した日付をご記入ください。
(30日分記入したら応募できます)

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

なりたい自分に近づけましたか？
(30日取組後)

とても近づけた まあまあ近づけた 達成!
 あまり近づけなかった まったく近づけなかった

03

希望する商品カテゴリーに
チェック(複数可)

健康・運動 調理・食品 口腔・衛生 行楽・防災
 ホームタウンチーム QUOカード パソコンアクセサリ

参加者情報 (全ての項目を必ず記入・チェックしてください)

ふりがな	生年月日(西暦)	電話番号(日中連絡の取れる番号)
氏名	年 月 日	
住所	〒 -	
	※番地、建物名(アパート・マンション名)、部屋番号等を正確にご記入ください	
該当するものに チェック!	<input type="checkbox"/> 相模原市在住	<input type="checkbox"/> 相模原市在勤 <input type="checkbox"/> 相模原市在学

提出方法

原則郵送とします

任意の封筒に入れ、切手を貼り、
右記の宛先まで郵送してください。

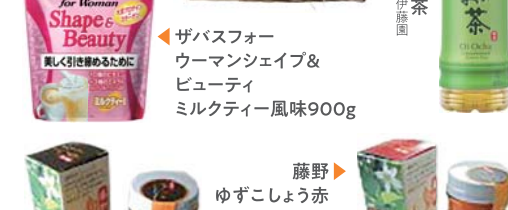
宛先

〒252-5277
相模原市中央区中央2-11-15
相模原市健康増進課宛
(健活!チャレンジレポート在中)

景品の紹介

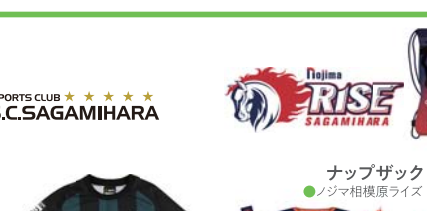
●記載の企業・団体は「健活!チャレンジ」に協賛しています。

調理・食品



応募・景品に関する注意事項

口腔・衛生



●景品内容・数量は予告なく変更することがあります。
●宛先不明、長期間のご不在などの理由により景品を配送できない場合は、ご当選の権利を取消しさせていただきます。
●お預かりした個人情報は、本事業に関すること以外には使用しません。

健康・運動



●お預かりした個人情報は、本事業に関すること以外には使用しません。

紹介しているものは一部です。
詳細はホームページをご覧ください。

右の二次元コードよりご覧ください▶



令和5年度 相模原市

健活! チャレンジ

毎年大好評
今回は個人部門
グループ部門
の2部門で開催!

参加者の98%が回答!! 健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れよう!

来年も参加したい!

個人部門

対象 20歳以上の相模原市
在住・在勤・在学の人
(令和5年度中に20歳になる人も含む)

前期(抽選12月)
令和5年 9/1金 ▶ 11/30木

後期(抽選3月)
令和5年 12/1金 ▶ 令和6年 2/29木

個人部門の方もこちらからアプリのダウンロード!

グループ部門
対象 20歳以上の相模原市
在住・在勤・在学の人で構成し、
5人以上で参加する団体
(事業所での参加もOK!)

期間(抽選2月)
令和5年 10/1日 ▶ 令和6年 1/31水

令和5年9月1日(金)から
参加登録ができます

参加方法

※期間中10日以上登録している
ことが必要です

スマホでチャレンジ! アプリダウンロード

1日平均5,000歩以上歩くと抽選の対象に!

①アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録
②アプリトップ画面下部にある
「今すぐ参加して、景品を当てよう!」
「キャンペーン開始中!」詳しくはこちら から参加登録
③スマートフォンを持って歩く

レポート提出でチャレンジ! コース

健康づくりに関する目標に30日取り組むと抽選の対象に!

健康づくり目標
30日分のレポートを提出
レポート用紙はこのチラシの面にあります。

主な景品

●モンベル ステラリッジテント
●フォルクスワーゲン VW Type-2 折畳自転車20
●Nintendo Switch +リングフィット アドベンチャー
●ドリテック ボディスケール「リフレロ」

参加方法の詳細は中面へ!

記念品等
平均歩数が多い
上位のグループに
記念品を
贈呈!
その他
抽選を行い、
景品が
当たります

相模原市コールセンター(年中無休8時~21時)

お問合せ 042-770-7777

詳しくはこちらから
健活チャレンジ 検索

※Apple、Appleロゴは米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google Play、Google Playロゴ、Androidは、Google LLCの商標です。

個人部門 参加方法

アプリをダウンロードして簡単に参加！
スマホでチャレンジアプリコース

こんな方におすすめ
●スマホを持っている！
●ウォーキングでチャレンジしたい！

1 App StoreまたはGoogle Playストアから、「マイME-BYOカルテ」をダウンロード
※神奈川県健康管理アプリを利用して登録します。
(アプリの登録は無料。通信回線費は必要。)

2 ユーザー情報を登録し、アプリを立ち上げ、氏名等のほか、郵便番号と住所までを正確に登録
※景品発送のため、住所は必ず正確に登録してください。
(市外にお住まいの在勤・在学の方はプロフィール編集欄のキャンペーンコードに在勤の方は「Z1」、在学の方は「Z2」と入力してください)



3 アプリトップ画面下部にある「キャンペーンバナー」をタップ
今すぐ参加して、賞品を当てよう！
キャンペーン開催中！ 詳しくはこちら

4 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップ
相模原市に在学・在勤の方は、パーソナルのプロフィール編集画面の「キャンペーンコード」欄に在学は「Z1」、在勤は「Z2」と入力してください。
応募条件や景品の詳細は市ホームページをご覧ください。

5 欲しい景品カテゴリーを選択して「応募する」をタップ
(カテゴリーは複数選択可能です)
応募する

6 参加要領を確認し、「同意して参加する」をタップ

7 スマートフォンを持って歩く！
1日平均5,000歩以上歩くと、抽選の対象に！
(期間中、10日以上取り組み、期間最終日まで登録している必要があります。)

※毎月末にはアプリにログインしましょう。
ログインしないと歩数データが0歩になってしまいます。

アプリ登録が難しい場合はこちら/ レポート提出とチャレンジコース

こんな方におすすめ
●スマホを持っていない
●ウォーキング以外でチャレンジしたい！

1 表面の「健活!チャレンジレポート用紙」に健康づくりの取り組み目標を記入

2 表面のレポート用紙の②に記入した健康づくりの目標に30日分取り組む
●レポート用紙に取り組み日付を記入
●希望の景品カテゴリー・参加者情報を記入

例 健康づくりの取組内容

なりたい自分	運動の習慣をつけたい
取組内容	1日5,000歩ウォーキングをする
なりたい自分	適正体重※1を維持したい
取組内容	・1日1回体重を量る ・毎食バランスの良い食事※2をする
なりたい自分	いつまでもきれいな口元でいたい
取組内容	1日1回歯の隙間ケアをする (糸ようじや歯間ブラシの使用)

※1 適正体重(kg)とは、身長(m)×身長(m)×18.5~25の間の体重を指します。
例として、身長が160cmの場合は47.4kg以上~64kg未満になります。
※2 バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事です。

3 レポート用紙を期限までに提出すると抽選の対象に！
提出は郵送か電子メールでお願いいたします。
レポート用紙の電子ファイルは市ホームページに掲載しています。

メールアドレス
kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

提出期限
前期 令和5年12月5日(火)
後期 令和6年3月5日(火)

チームの平均歩数を競う！ 健活!チャレンジ NEW! グループ部門

令和5年9月1日(金)から参加登録ができます
令和5年 10/1日 ▶ 令和6年 1/31水

5人以上の団体で参加し、アプリ「マイME-BYOカルテ」で期間中に記録された1日あたりの参加者平均歩数を競います。

グループ部門への参加登録について

STEP 1 代表者の事前参加登録

1 参加事業所・団体のグループ代表者が二次元コードから申し込みます。

申込フォームの項目

①グループ名	⑤代表メールアドレス
②種別(事業所か任意団体)	⑥代表氏名
③代表電話番号	⑦参加人数
④代表住所	※グループ名を広報さがみはらや市ホームページ等で紹介します。

二次元コードは
▼こちら▼



2 登録後、3桁の参加コードをメールで送付します。
※コード発行まで1週間程度かかる場合があります。

3 代表者はグループ全員に、アプリ「マイME-BYOカルテ」プロフィール編集ページの「キャンペーンコード」欄に3桁の参加コードを入力するようお知らせします。

4 事前参加登録は完了です。



資格要件

- 市内在住・在勤・在学の20歳以上の人(平成16年4月1日以前に生まれた方)で構成し、5人以上で参加する団体(事業所での参加もOK!)
- 身近で気軽な健康づくり活動の習慣化を図ることを目的としているため、ウォーキング以外の運動で歩数を計測することはご遠慮ください。
- 平均歩数の集計のため、アプリでの参加のみとします。
- 個人部門のアプリコースと併用して参加することも可能です。
- 同じ事業所で複数チームの応募も可能ですが、一人が複数チームへ所属することはできません。

STEP 2 グループ全員の参加登録

1 代表者に送付した3桁の参加コードをアプリ「マイME-BYOカルテ」プロフィール編集ページの「キャンペーンコード」欄に入力します。



2 アプリトップ画面下部にある「キャンペーンバナー」をタップします。

今すぐ参加して、賞品を当てよう！
キャンペーン開催中！ 詳しくはこちら

3 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップします。

詳細を見る

4 「グループ部門」をタップし、参加要領に同意の上、「応募する」をタップして参加登録完了です。

5 スマートフォンを持って歩きましょう！

※期間中、10日以上取り組み、期間最終日まで登録している必要があります。
※毎月末にはアプリにログインしましょう。ログインしないと歩数データが0歩になってしまいます。

記念品について

平均歩数の上位のグループに対して

記念品と
(トロフィー)
賞状を贈ります。

記念品の贈呈式は、ウェルネスさがみはらで3月に予定しています。

景品について

抽選で
市名産品
ゆずサイダー
が当たります。

グループ部門に参加いただいた全グループで抽選を行い、市名産品のゆずサイダーを贈ります。

