

～健康づくりの推進と共生社会の実現を目指して～

## 市制施行70周年記念

# 健康フェスタ×ほかほかふれあいフェスタを開催します！

今年度も『健康フェスタ』『ほかほかふれあいフェスタ』を同日開催します。子どもから高齢者まで、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。

### 1 開催日

令和6年10月12日（土）午前10時から午後3時30分まで

### 2 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」

➡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。



### 3 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、三菱重工相模原ダイナボアーズによる健康づくり講演会

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1007369/1025243.html>



#### (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】 相模原中央支援学校生の作品展示、パラスポーツ体験、模擬店など

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/fukushi/1026641/shogai/sports/1006491.html>



#### 問合せ先

○健康フェスタについて

健康増進課 直通042-769-8274

○ほかほかふれあいフェスタについて

高齢・障害者福祉課 直通042-707-7055

# ほかほかふれあいフェスタ2024

\*開会セレモニー あじさい会館ホール 10:00~10:30

## ウェルネスさがみはら前広場

### ステージ (雨天中止)

- ★車いすダンス (障害者とダンスを楽しむ会)
- ★バンド演奏 (ウクレレマイスターズ) (チョップスティックス)
- ★よさこい・ソーラン (一心) (チーム絆)
- ★阿波踊り (阿波踊り東林間連)

### 模擬店等

- ★参加団体パネル展示、相談コーナー (NPO法人れんきょう)
- ★スタンプラリー景品交換所
- ★日用品などのバザー (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)
- ★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)
- ★けん玉ブース (けやきの会)
- ★子ども用魚釣り (青少年指導委員連絡協議会)
- ★ポップコーン (有限会社ジータイム)
- ★玉こんにやく・ガチャガチャ (相模原ボランティア協会)
- ★混ぜ麺 (チーム浅沼屋 for Children and ALS)



## あじさい会館ロビー (7日~12日)

- ★インフォメーションデスク
- ★スタンプラリー受付
- ★作品展示 (相模原中央支援学校)
- ★拡大写本の活動紹介 (相模原市拡大写本赤十字奉仕団)



## あじさい会館ホール

- 午前**
  - ★チアダンス (スピッツェンパフォーマンス)
  - ★よさこい・ソーラン節 (障害者支援センター松が丘園)
- 午後**
  - ★ヒップホップダンス (S.N.D.F)
  - ★コーラス (視覚障害者協会・コールジェネシス)
  - ★手話ダンス (花言葉)

※手話通訳と要約筆記がつかます。  
※ご家族や関係者以外の方による写真やビデオ撮影等はご遠慮ください。

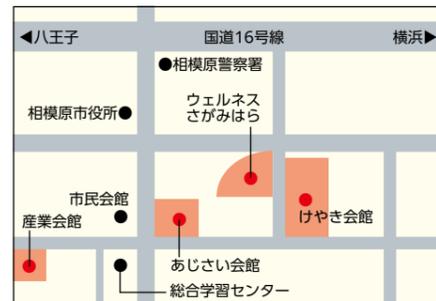


## あじさい会館6階

- ★障害者スポーツ体験 (ミニSTT) (神奈川県ライトセンター)
- ★点訳体験コーナー・活動紹介展示 (相模原市点訳赤十字奉仕団)
- ★障害者のためのeスポーツ・マットス体験 (さがみ緑風園)
- ★パラスポーツ体験 (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)
- ★無料マッサージ施術・活動紹介展示 (相模原市視覚障害者協会)

### 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 2024 実行委員会 (☎042-759-7982)

今年も  
同日開催!

市制施行70周年記念!

# 健康フェスタ



# ほかほかふれあいフェスタ

10月12日土 10:00~15:30

当日スタンプラリーに参加すると、先着で景品をプレゼント!

ウェルネスさがみはら・あじさい会館・  
けやき会館・産業会館

障害のある人もない人も、子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しめるイベントです! 当日多数のブース出展も★ぜひお越しください!

講演会 10:30~12:00 産業会館

要事前予約

市制施行70周年記念 健康づくり講演会  
「見たい! 聞きたい! ふれあいたい!  
発見★ラグーマンのカラダのひみつ!」

講師 三菱重工相模原ダイナボアーズの  
栄養士と選手のみなさん  
定員 200名 (申込順)  
申込 9月19日 (木)  
~10月6日 (日)  
右記二次元コード  
から。



ラグビー体験など選手との  
ふれあい会もあります!

体操 12:30~13:00

ウェルネスさがみはら前広場

長野信一先生と  
体操しよう!!

今年はステージに  
長野信一先生が登場!  
みんなで楽しくからだ  
を動かしましょう!  
(雨天中止)



医療講演会・相談会 10:00~11:50

けやき会館2階 大研修室

要事前予約

「慢性腎臓病 (CKD) の予防と治療」

腎臓に関わる数値が心配な方々に向けて、透析治療に  
いたらないように、食事や喫煙、飲酒、生活習慣など  
気を付けるべきことをお伝えします。

【講演会】 講師 青山東五先生 (北里大学病院 腎臓内科講師)  
10:00~11:00 定員 60名 (申込順)

【相談会】 講師 青山東五先生  
11:10~11:50 定員 5名 (申込順) ※相談時間は1組10分程度  
申込 9月19日 (木) ~ 10月6日 (日)  
市コールセンター ☎042-770-7777

講座 13:30~15:00

けやき会館2階 大研修室

要事前予約

知って安心!  
みんなで認知症を理解しよう!

誰もがなりうる認知症について理解し、安心して暮らす  
ための備えをしましょう。受講者は認知症サポーターに  
なれます! また、9月に実施した認知症月間など、認知  
症に関する様々な情報を発信します。

定員 80名 (申込順)  
申込 9月1日 (日) ~ 10月11日 (金)  
在宅医療・介護連携支援センター  
☎042-769-9250または二次元コード



演舞 11:00~11:30 ウェルネスさがみはら正面玄関前

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。



# 健活！さがみはら 健康フェスタ2024 会場 ウェルネスさがみはら A館

No.	会場	イベント【出展団体名】	内容
1	7階 視聴覚室	ピンポンカップインゲーム（ピアボン）とオリジナル缶バッジ作成体験 【公益財団法人 相模原市スポーツ協会】	年代問わずに気軽に簡単に行えるピアボンの体験やスポーツ協会のSDGs活動の紹介やオリジナル缶バッジも作れます。
2		ポッチャ体験 【相模原市スポーツ推進委員連絡協議会】	年齢・性別・障害の有無に関係なく誰とでも楽しめるスポーツ「ポッチャ」の体験！
3		DNAのストラップを作ろう！ 【市衛生研究所】	生命の設計図とも言われるDNAの二重らせん構造を作ってみましょう。衛生研究所の仕事内容もポスターで紹介しています。
4		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日に発足以降、様々な機会を通して「ラジオ体操の普及」を続けてきた様子をお伝えします。
5		白衣の思い出！記念撮影会 【公益社団法人 神奈川県看護協会相模原支部】	お子様とご家族を中心に看護師の白衣を着用し、記念撮影を行います。看護師に興味をもった子供たちへその道のお伝えします。
6		産後の女性の未病の見える化と改善を目指す、産後ケアアプリ「mamaniere（ママニエール）」の体験！ ※神奈川県 ME-BYO BRAND 認定商品 【株式会社ポーラ】	心とからだの状態を顔写真から分析する顔分析技術を活用し、あなたの“今”に見える化するアプリの体験です！同ブースで未病指標と立位年齢（r）の体験も出来ます！
7	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～） 【公益社団法人 相模原市薬剤師会】	小学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）】 <b>要事前予約</b> 9月19日（木）～10月6日（日） 【申込】右記二次元コードから 
8	3階 一般健診室	お口の健康相談 【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低下症を見逃さないよう、簡易測定で調べてみませんか？
9		口腔機能チェック 【公益社団法人 相模原市歯科医師会】	歯科医師による口腔機能チェックを行います。
10		医科健康相談13:30～15:00（受付13:00～） 【一般社団法人 相模原市医師会】	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。） 【当日先着10名】
11		薬の相談13:00～15:30 【公益社団法人 相模原市薬剤師会】	薬剤師による薬の相談を行います。
12		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 【公益社団法人 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。
13		人生は山あり谷あり。自分らしく病気と一緒に生活するために 【市疾病対策課】	難病は原因不明の疾患で、誰でもかかる可能性があります。難病の特性や難病に関するさまざまな活動など、難病をもっと知ってみませんか。
14		すき間時間に働きながら健康増進 【公益社団法人 相模原市シルバー人材センター】	相模原市シルバー人材センターでは、約3,000名の会員さんが元気に活躍しています。働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがい作りをしてみませんか？
15		みなさん、「野菜」、足りていますか？ 野菜摂取充足度測定サービス「ベジチェック」 【SOMPO ひまわり生命株式会社】	採血不要！センサーに手の平を押しあてて数十秒以内で測定するだけですぐに結果がわかります！

No.	会場	イベント【出展団体名】	内容
16	プレイルーム	足と健康 骨の健康度 足底圧測定 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 ③14:00～14:15 ④14:30～14:45 【公益社団法人 神奈川県柔道整復師会 相模支部】	今年もやります！骨の健康度測定や足底圧測定を行った後に、相談者へのアドバイスをを行います。 【定員50名（申込順）】 <b>要事前予約</b> 9月19日（木）～10月6日（日） 【申込】市コールセンター ☎042-770-7777
17	3階 集団指導室	フレイル予防で健康寿命の延伸 【相模原市健康づくり普及員連絡会】	フレイル予防をパネルで学習！健康測定でフレイル予防の自己診断！
18		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も受けられます！
19		知って安心！みんなで認知症を理解しよう！ 【市在宅医療・介護連携支援センター】	5分程度で自身の認知機能の状態などをチェックできます。また、9月に実施した認知症月間など認知症に関する様々な情報を発信しています。
20		神奈川県 認知症未病改善キャラバン 脳体力トレーナー“CogEvo®”の体験 ※神奈川県 ME-BYO BRAND 認定商品 【株式会社トータルブレインケア】 【株式会社日本旅行】	脳体力UP！脳体力トレーナー CogEvo® で脳体力測定を体験してみませんか？どなたでも参加OKです！
21		レッツ！リエイブルメント！～自分の体のこと知っていますか？～ 【市高齢・障害者支援課】	自分のお体の状況や聴力等の簡易チェックを行います！
22	2階 視覚障害者情報センター 研修室、聴読室	視覚障害なんでも相談サロン 10:00～12:00 【市高齢・障害者福祉課】	視覚障害者情報センターで、当事者による困りごとの相談や、日常生活用具の体験などを行います。
23	1階 ロビー	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な会】	1日に摂取してほしい野菜の量は350g以上！どれくらいか、計って体験してみよう。
24		あまくみないでお塩の話 【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てみよう。
25		結核をなくそう！～「結核は昔の病気」と思っていないか？～ 【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。
26		みんなで防ごう食中毒！ 【市生活衛生課（食品衛生班）】	啓発パネルを展示し、食中毒の予防に役立つ情報をお伝えします。
27		ペットの写真コンテスト入賞作品展示 【市生活衛生課（動物愛護管理班）】	ペットの写真コンテストの入賞作品を展示します。また、ペットの健やかな暮らしに役立つフリーフレットも配布します。
28		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情報や精神障がい者当事者の想いを発信します。
29		正しく知ろう『がん』～大腸トンネル探検隊！ 【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』と診断された時にも慌てないための情報を紹介します。がんに関するご相談もお受けします。

**スタンプラリーの景品交換所は7階です**

**今年健康フェスタ内にガチャガチャ初登場**  
スタンプラリーに参加してガチャを回そう！（小学生以下限定）

