



第27回 ハマピック個人競技の 申し込みが始まります!!

※写真は過去のハマピック個人競技のものです。

ハマピック とは

障害があり、横浜市内に在住・在勤・在学の方を主な対象として開催する競技会です。同年秋に開催される「第22回全国障害者スポーツ大会(栃木県)」の横浜市代表選手選考を兼ねています。「記録への挑戦」「トレーニング成果の発揮」「相互理解と交流」を目的としています。

<申込期間>

2月1日(火)~28日(月)21:00必着

開催要項・申込書について

下記の4種類に分かれています。

- ① 肢体不自由者・聴覚障害者・内部障害者用
 - ② 視覚障害者用 ③ 知的障害者用 ④ 精神障害者用
- ※重複障害の方は、出場する障害区分にお申し込みください。

参加費の支払い方法について

申し込み時に参加費をお支払いいただきます。詳しくは開催要項をご確認ください。

申込ブースについて

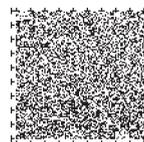
横浜ラポールのロビーに専用の申込ブースを設置します。申込期間中、職員がサポートをしますので、お気軽にお声かけください。

ハマピック個人競技の日程

競技種目	開催日	開催場所
アーチェリー	4月 3日(日)	富岡総合公園 アーチェリー場
サウンドテーブルテニス	4月 9日(土)	横浜ラポール
卓球	4月10日(日)	横浜ラポール
水泳	4月17日(日)	横浜国際プール
ボウリング	4月24日(日)	ハマポール
ポッチャ	4月24日(日)	横浜ラポール
フライングディスク	4月29日(金・祝)	新横浜公園 投てき練習場
陸上競技	5月 8日(日)	三ツ沢公園 陸上競技場

※詳しくは、スポーツ課ハマピック担当までお問い合わせください。

■からだを動かそう	5日(土)	■みんなでたのしくスポーツあそび	26日(土)
□絵画サロン	9日(水)	□工作ひろば	
□おもちゃ病院	10日(木)	■ハマピック「バスケットボール」	27日(日)
■みんなでたのしくスポーツあそび	12日(土)	□ものづくり広場	
■からだを動かそう	19日(土)	□ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか?	28日(月)
□図工の時間		□のびのび月曜日 in ラポール	
		□バリアフリーの布絵本&かるた展(ショーケースギャラリー)	~3月中旬
		■ スポーツ □ 文化	





ラポールの魅力再発見！ ～グラウンド編～

今回は、グラウンド(屋外・地下)をご紹介します。

屋外には、グランドゴルフやフライングディスクができるラポールグラウンド、100m直線コース、夜間照明付きの人工芝テニスコートがあります。

地下には、視覚に障害のある方がウォーキングやランニングができるようガイドランナーが設置されている地下トラックがあります。「ガイドランナー」は、天井からロープが付いていて、トラックを1周できるランニング誘導マシンです。コーナーごとに音が鳴り、1か所だけ違う音のため周回も数えやすくなっています。ほかに、アーチェリー場などもあります。

横浜ラポールのグラウンドでは、外で思いっきりさまざまなスポーツを楽しむことができます。お待ちしております！

※なお、3月末まで一部施設が工事のため、地下グラウンドへは地下駐車場から行くようお願いしています。わかりにくい場合は、ご案内しますので、お問い合わせください。



健康相談コーナー便り

電子レンジで！ きのこたっぷり 豆乳みそスープ



《材料(大人1人分)》

えのき	30g
カットしめじ	30g
冷凍ほうれん草	30g
ミックスベジタブル	20g
液体みそ	小さじ1
無調整豆乳	100ml

他に、横浜市リハ事業団のキッチン【クックパッド】にて

「電子レンジで！貝だくさん マグカップスープ」

も紹介しています。

ショウガとごま油の効いた体温まるメニューです。



📄 レシピはこちらよりご覧ください



《つくり方》

- ①キッチンばさみを使いえのきを3cmほどの長さに切る。(包丁でも可)
- ②材料を全てマグカップ(深めの耐熱容器)に入れる。
- ③ふんわりとラップをし500Wで2分間加熱し完成。(600Wの場合1分40秒程度)

★ラップを使うのが難しい場合、シリコンふたやシリコンラップが便利です



レシピはこちらからもご覧いただけます 📄



今回は寒い時期にぴったりな、温かいスープのレシピをご紹介します。「正月太りから体重が戻らない…」「寒くて体を動かすのがおっくうになり、ちょっと太ってしまった…」という方にもおすすめです。

※ 栄養ポイント ※

きのこ野菜たっぷりの汁物で、ヘルシーながら満腹感が得られ食べ過ぎ予防になります。豆乳や牛乳を活用すると塩分控えめに仕上げることができます。(86kcal たんぱく質7.2g 食塩相当量0.9g)



卓球とポッチャの利用ができます！

メインアリーナの修繕工事の期間中、大会議室にて卓球とポッチャの利用ができます。曜日や時間帯で、できる種目を設定しています。利用できる時間帯は、平日の10:00～12:00、13:00～16:00です。ただし、利用できない日がありますので、ホームページや館内掲示でご確認ください。

なお、工事の騒音が大きい場合がございます。あらかじめご了承ください。皆様のご利用をお待ちしております。

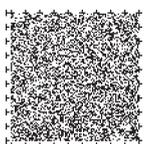


施設利用休止のお知らせ

下記施設で、震災対策による大規模修繕工事を行います。

施設	休止期間
メインアリーナ・サブアリーナ・STT室・100m走路・ウォーキングコース・ミーティングルーム	3月末日(予定)まで

皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



～ wakuwaku 創作工房 ～

絵画サロン

アドバイスを受けながら、水彩画の絵画制作に取り組めるサロン形式のプログラムです。※油絵はできません。

- 対象：主に15歳以上の障害のある方
- 日時：2月9日(水)
10:30～12:00、13:00～16:00
(受付は終了時間の1時間前まで)
- 定員：各回8組 ●参加費：300円
- 申込：定員になり次第締切
- 講師：はやしまき

図工の時間

～ 桜の金屏風をつくろう ～
季節感のある素材やテーマで造形活動を行うプログラムです。

- 対象：小学生以上の障害のある方
- 日時：2月19日(土) 13:00～14:30
- 定員：8組 ●参加費：500円
- 申込：2月5日(土)必着
※応募多数の場合は抽選
- 講師：穴澤 秀隆

ものづくり広場

～ オリジナルつるしびな作り ～
身近な材料で工作をするプログラムです。

- 対象：高校生以上の障害のある方
- 日時：2月27日(日) 10:00～11:30
- 定員：8組 ●参加費：500円
- 申込：2月13日(日)必着
※応募多数の場合は抽選
- 講師：佐藤 圭子

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。 ※2月19日(土)、27日(日)は、個人利用できません。

工作ひろば vol.74 紙コップで琴コップ

紙コップと輪ゴムでかわいいお琴を作りましょう。

- 日時：2月26日(土) 13:00～16:00 (15:30受付終了)
- 会場：2階 創作工房
- 対象：年齢を問わず障害のある方、発達に心配のあるお子さんとその保護者・介護人
- 参加費：無料 ※材料がなくなり次第終了



のびのび月曜日 in ラポール

子育て奮闘中のママたちのオアシスをめざす広場です。一緒に遊んだり、先輩ママやボランティアとおしゃべりしたり、気分転換をしてみませんか。

- 日時：2月28日(月) 10:00～11:30
- 会場：3階 ラポール座
- 対象：発達に心配のあるお子さんとその保護者
- 定員：10組 ※先着順
- 参加費：無料
- 共催：港北区子育て支援拠点どろっぷ

ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか? 要申込

横浜ラポールシアターのステージで、STEINWAY&SONS(スタインウェイ&サンズ) D-274を弾いてみましょう。あなただけの素敵な音色を響かせてみませんか?

- 日程：2月28日(月)、3月9日(水)・28日(月)
- 利用時間：① 9:40～10:40 ② 10:50～11:50 ③ 12:00～13:00
④ 13:10～14:10 ⑤ 14:20～15:20 ⑥ 15:30～16:30
⑦ 16:40～17:40
- 対象：障害のある方とその介護人
- 参加費：1時間1000円(横浜ラポール利用登録済みの方)
1時間2000円(利用未登録の方)
- 申込：利用日の1週間前まで ※先着順



ピアノ(ラポールシアター内)オーバーホールのお知らせ

ラポールシアター内のスタインウェイピアノのオーバーホール実施のため、下記期間中のご利用はできません。

ご理解とご協力をお願いいたします。
※オーバーホール=ピアノの部品交換・修理・調整を行い機能を回復させること

実施期間	代替ピアノ
7月～10月	YAMAHA CFⅢ フルコンサートグランドピアノ



おもちゃ図書館からのお知らせ



ラポールおもちゃ病院 要申込

ボランティアのおもちゃドクターが無料(部品代は依頼者負担)で修理をします。障害のある方のみ受け付けます。

- 日時：2月10日(木) 10:00～15:00
- 会場：3階 ラポール座
- 申込：事前申込(障害のある方のみ)
定数(20点)になり次第締切
(1人2点、1施設3点まで)
- 協力：ワイワイおもちゃドクターズ

●紙芝居のご紹介●

「おにはそと ふくはうち」

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日といわれています。

このお話は、人間を困らせようと暴れる鬼に対して、源じいさんが思いついた名案をクイズを交えながらお話が進む、子ども参加型の紙芝居です。(制作：教育画劇 作：わしおとしこ 絵：はせがわかこ 12画面)

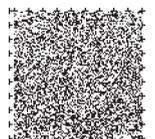
情報発信サイト「ラポール for smile」では、他に2つのお話を紹介しています。



要申込 おもちゃ図書館事業の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30～16:00)

要申込 文化教室・イベントの申込方法

横浜ラポールへ直接または、はがき、FAX、メール(rapo-bunka@yokohama-rf.jp)で。①ご希望の講座・イベント名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話(FAX)番号 ⑥障害の有無(内容)をご記入の上、横浜ラポール文化担当R係まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。結果は原則として代表の方に郵送します。



要申込 のないものは、申込不要です。直接会場にお越しください。

横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ

●「聴覚障害者対象健康学習会」の報告

ラポール上大岡を会場に、65歳以上の方を対象として昨年の10月15日、11月19日の2回開催し、合計15人の参加がありました。

前半は、管理栄養士から野菜や肉、魚などバランスの良い食事の大切さ、食事と血圧と病気との関係についてのお話を聞きました。後半は、スポーツ指導員による自宅でできる体操やストレッチ、体を動かすプログラムでした。

参加の皆さんはとてもお元気で、楽しそうに軽やかに体を動かしていました。来年度も継続して開催します。ぜひ、ご参加ください。



横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設 TEL.045-475-2057 FAX.045-475-2059
<http://www.yokohama-rf.jp/rapport/jyoutei/>

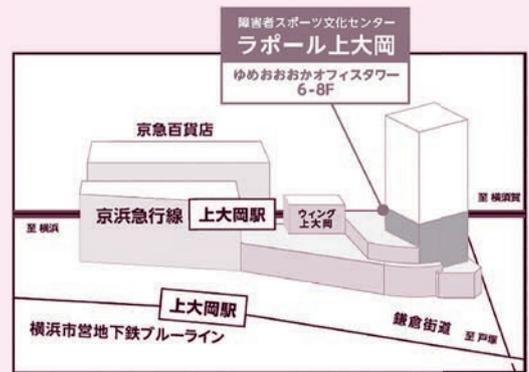
障害者スポーツ文化センター



のご案内

- ◎障害のある方がご参加いただける、スポーツと文化の事前予約制プログラムのみ実施しています。
- ◎プログラムへのご参加には、ラポール上大岡の登録が必要です。
- ◎プログラムの詳細は、ホームページをご確認いただくか、ラポール上大岡まで直接お問い合わせください。

- 利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157
- 開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
- 休館日 毎週火曜日、年末年始(12月28日(火)～令和4年1月4日(火))
- ホームページ <https://www.yrsrapport.or.jp/>
情報発信サイト“ラポール For Smile”をチェック! →
- 交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車
「ゆめおおおかオフィスタワー」2階のメインエントランスより、
低層用エレベーターで7階へお越しください。
※車でご来館される場合は、ゆめおおおかオフィスタワーの地下
駐車場(有料)等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免等
はございません。



●横浜ラポールのご案内●

- 利用案内
TEL.045-475-2001
FAX.045-475-2053
貸切施設予約
TEL・FAX.045-475-2002
- 開館時間
月～土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
※各施設の利用時間についてはあらかじめご確認ください。
- 休館日
毎月第2火曜日、年末年始

- 交通
JR・市営地下鉄新横浜駅から 徒歩約10分
新横浜駅からリフト付き送迎バスを運行(無料)
●障害者優先にご協力をお願いします。

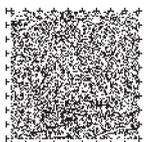


■送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

	月～土		時間		日・祝日	
	発	着	発	着	発	着
新横浜駅発	40	20	00	8	45	
		30	00	9	00	40
		45	30	10～14	00	30
	45	30	15	00	16	00
		30	15	00	17	00
		30	00	18～20		

(注) 横浜ラポールの休館日は別ダイヤとなります。

	月～土		時間		日・祝日	
	発	着	発	着	発	着
横浜ラポール発	50	30	10	9	10	50
		50	20	10～14	20	50
		50	35	15	20	50
	50	35	20	05	16	20
		50	35	05	17	15
		50	20	18～19		
		45	20	20		
		35	15	21		



障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー6～8F