

第28回 ハマピック個人競技の 申し込みがはじまります



※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。今年秋に開催される「全国障害者スポーツ大会（鹿児島県）」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。

★開催要項・申込書

今年から開催要項、申込書が全障害区分共通となりました。申込期間中に横浜ラポール内の申込ブース、または横浜市内の各区役所福祉保健センターにて配布します。詳細は各競技種目実施要項をご覧ください。

★申込ブース

申込期間中、職員が申し込みのサポートをしますので、お気軽にお声かけください。

★参加費の支払い方法

申し込み方法によって参加費の支払い方法が異なります。詳しくは開催要項をご確認ください。

★問い合わせ先

スポーツ課 ハマピック担当

TEL 045-475-2050 FAX 045-475-2053

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 2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(日)	横浜ラポール
卓球	4月 9日(日)	横浜ラポール
水泳	4月16日(日)	横浜国際プール
ボウリング	4月23日(日)	ハマボール
ボッチャ	4月23日(日)	横浜ラポール
フライングディスク	4月29日(土・祝)	新横浜公園投てき練習場
陸上競技	5月 6日(土)	三ツ沢公園陸上競技場

2月の主な催し

■フライングディスク広場

4日(土)

□絵画サロン

8日(水)

□おもちゃ病院

9日(木)

■フレームフットボール体験会

11日(土・祝)

□ピアノを弾いてみませんか？

15日(水)

■フライングディスク広場

18日(土)

■ウェルネスプログラム

25日(土)

□工作ひろば

□ものづくり広場

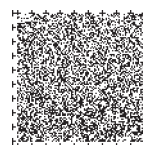
26日(日)

□のびのび月曜日

□ピアノを弾いてみませんか？

27日(月)

■ スポーツ □ 文化



スポーツあそび広場

走る・跳ぶ・くぐる・投げるなど、いろいろな運動・スポーツを体験し、楽しく体を動かしましょう！

対 象	知的・発達障害がある小学生
日 程	1期：終了 2期：終了 3期：終了 4期：1月～3月 いずれも第1・3土曜日
時 間	①10:15～11:00 ②11:15～12:00
会 場	サブアリーナ
定 員	各期・各時間15人 ※申込み多数の場合は抽選
参 加 費	無料
申 込	開催要項を確認し、申込用紙にご記入の上、以下の方法でお申し込みください。 ①1階総合受付 ②メール(rapo-kodomo@yokohama-rf.jp) ③郵送 ※締切：定員に達するまで随時募集 ※開催要項と申込用紙は、1階総合受付横パンフレットコーナーにあります。 また、ホームページでも確認できますので、印刷してご利用ください。

※中止となる場合がありますので、詳しくはホームページや館内掲示でご確認ください。

フレームフットボール体験会

歩行器を使用し移動が困難な障害がある子どもたちのスポーツとして誕生した5人制のサッカーです。

対 象	下記の両方の条件を満たす方 ・身体障害者手帳をお持ちの方(原則、小学生から高校生まで) ・後方型歩行器使用者や杖で自立歩行が可能な方
日 程	令和4年5月～令和5年3月 第2土曜日
時 間	13:10～14:40
会 場	メインアリーナ
定 員	10人 ※定員になり次第受付終了
参 加 費	1回800円
申 込	開催要項を確認し、申込用紙にご記入の上、以下の方法でお申し込みください。 ①1階総合受付 ②郵送 ③FAX(送信後に届いたか確認をしてください) ※開催要項と申込用紙は、1階総合受付横パンフレットコーナーにあります。 また、ホームページでも確認できますので、印刷してご利用ください。

健康相談コーナー便り

電子レンジで！ 豆腐と卵の豆乳みそスープ

＊メニューのポイント＊

包丁や火を使わずにできます。
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。
(186kcal たんぱく質14.1g 食塩相当量1.1g)

《材料(大人1人分)》

豆腐 パック1/2(150gの半分)
たまご 1個
ミックスベジタブル 20g
液体みそ 小さじ1
無調整豆乳 100ml



寒さが厳しい時期ですね。
簡単にできる温かいスープ
のレシピをご紹介します。
からだを温めて寒い冬を乗り
越えましょう。



《つくり方》

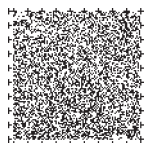
- ①豆腐をスプーンですくって、マグカップに入れる。
- ②ミックスベジタブルをマグカップに入れる。
- ③卵を割って、マグカップに入れる。
- ④液体味噌と豆乳をマグカップに入れよく混ぜる。
- ⑤ふんわりとラップをかけて500Wで2分間加熱し完成。(600Wの場合1分40秒程度)

★ラップを使うことが難しい
場合、シリコンふたやシリ
コンラップが便利です→



令和5年度 有料貸出口カー募集のお知らせ

- 募集期間：2月6日(月)から3月6日(月)必着
- 対 象：詳細は2月に設置される募集要項をご覧ください。
- 貸出期間：令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)
※申し込みは先着順ではありません。募集期間内に必ず申し込みください。
※申し込み多数の場合、ならびに使用場所は抽選により決定します。



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？

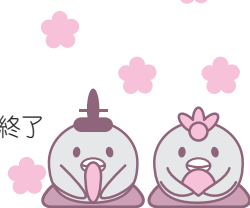
- 日 程：2月15日(水)・27日(月)、3月15日(水)・27日(月)
■利用時間：① 9:40～10:40 ② 10:50～11:50 ③ 12:00～13:00 ④ 13:10～14:10
⑤ 14:20～15:20 ⑥ 15:30～16:30 ⑦ 16:40～17:40
■対 象：障害のある方とその介護人
■参加費：1時間1,000円(横浜ラポール利用登録済みの方)
1時間2,000円(利用未登録の方)
■申 込：利用日の1週間前まで ※先着順



工作ひろば vol.82 おひなさまの工作

のびのび月曜日 in ラポール

- 簡単にできる季節の工作を楽しみましょう。
■日 時：2月25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



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27日(月) 10:00～11:30
■会 場：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 ※当日先着順
■参加費：無料
■共 催：港北区子育て支援拠点どろっぷ

創作工房からのお知らせ

～wakuwaku 創作工房～

絵画サロン

要申込

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プログラムです。基本の画材は無料で貸出します。
※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：3月8日(水) 13:00～16:00(15:00受付終了)
●定 員：12組 ●参加費：300円
●申 込：定員になり次第締切 ※申込順
●講 師：はやし まき

図工の時間

要申込

～木のおもちゃをつくろう！～

- 対 象：小学生以上の障害のある方
●日 時：3月18日(土) 13:00～14:30
●定 員：10組
●参加費：500円
●申 込：2月18日(土) 必着 ※応募多数の場合は抽選
●講 師：穴澤 秀隆

※2月1日(水)より申し込みを開始します。 ※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。
※2月8日(水) 13:00～17:00、26日(日) 9:30～12:00は、個人利用できません。



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9日(木) 10:00～15:00 会 場：2階 小会議室
申 込：事前申込(障害のある方のみ) 定数になり次第締切(1人3点、1施設5点まで)
協 力：ワイワイおもちゃドクターズ

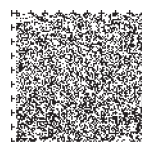
「遊びエリア」の個人利用は、1月から当日先着順(定員12人)で受け付けています。
※団体利用のみ予約が必要です。

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

● 手話通訳者・要約筆記者の派遣を行っています

市内在住の聴覚障害者(ろう者、中途失聴者、難聴者)、関係者(家族など)から依頼を受け、コミュニケーション保障の必要な場面に手話通訳者、要約筆記者を派遣しています。

*遠隔手話通訳(J-talk アプリ使用)も行っています。



対 象

個人：横浜市にお住まいの方(ろう者、中途失聴者、難聴者)、関係者(家族など)

団体：横浜市にある聴覚障害者団体

⇒利用は無料です。

その他の団体：行政や企業などが主催する行事や研修会についても通訳者を派遣いたします

⇒通訳に関する費用はご負担いただきます。

どのような時



医療：病院の検査・診察など



生活：冠婚葬祭、各種契約、住宅相談、介護保険に関することなど



教育：授業参観、懇談会、学校説明会、入学式・卒業式など



労働：就職面接、職場内のトラブルなど



司法：警察での相談、法律相談、裁判など

*政治団体、宗教活動、営利活動など派遣できない内容もあります。

*派遣場所は市内が原則ですが、内容により市外でも派遣可能です。

申込方法



①ファックス ②メール ③電話

通訳者決定の
お知らせ

通訳者派遣
(当日)



*通訳のご依頼は通訳が必要とわかったときに、速やかにお申し込みください。

*通訳者が業務上知りえた秘密・個人のプライバシーは、厳守します。安心してご利用ください。

<派遣申込み・問合せ> 横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設 手話通訳者・要約筆記者派遣専用電話：045-475-2058 FAX：045-475-2059
こちらをご覧ください ⇒ <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/jyoutei/>

障害者スポーツ文化センター



のご案内

■利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157

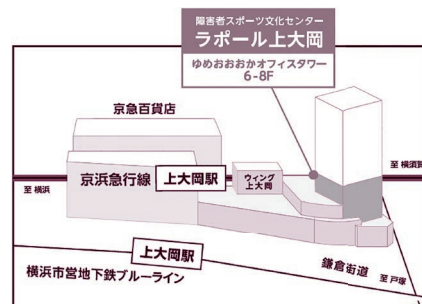
■開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00

日曜・祝日 9:30～17:00

■休館日 毎週火曜日、年末年始(12月28日～1月4日)

■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



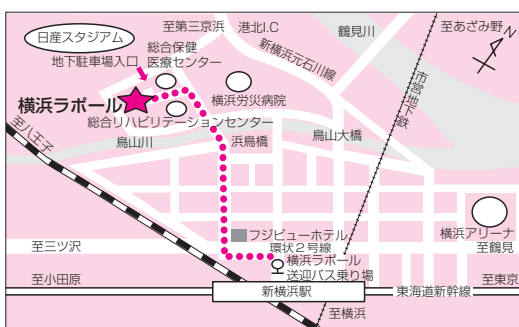
●横浜ラポールのご案内●

■ 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。

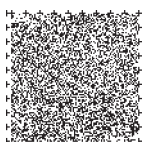


■ 送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

新横浜駅発	月～土		時 間		日・祝日	
	40	20	00	9	00	20
					00	30
	45	30	00	10～14	00	30
	45	30	00	15	00	30
	30	15	00	16	00	30
	30	15	00	17		
			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。

横浜ラポール発	月～土		時 間		日・祝日	
	50	30	10	9	10	30
					20	50
	50	30	20	10～14	20	50
	50	35	20	15	20	50
	50	35	20	16	20	45
	50	35	20	17	15	35
			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
ゆめおおかオフィスタワー6～8F