

# とりこる

10▶11月号

No.

111

2026.10.1

## 大和市トップスポーツ観戦デー

— 第1試合 —

日本体育大学 VS 慶應義塾大学

11:30 KICK OFF

— 第2試合 —

明治大学 VS 立教大学

14:00 KICK OFF

10/24 土

## 関東大学ラグビー対抗戦 Aグループ秋季公式戦

大和なでしこ三機スタジアム (三機 MIRAI スポーツセンター大和競技場)

・中学生以下は入場無料(要学生証持参)。高校生以上の方は有料チケットが必要です。

・詳しくは関東ラグビーフットボール協会のHPをご覧ください。

主催：関東ラグビーフットボール協会 主管：一般社団法人神奈川県ラグビーフットボール協会 / 大和市ラグビーフットボール協会 協力：大和市

## マリンスポーツ教室 開催報告 ～海の体験を通じた学びと成長プログラム～



日程

マリンスポーツ体験 DAY：令和8年7月22日(水)・23日(木)・24日(金)  
マリンスポーツ短期スクール：令和8年7月29日(水)～31日(金)

場所

鎌倉市 材木座海岸

参加者数

130名

【マリンスポーツ体験 DAY：120名 マリンスポーツ短期スクール：10名】

SUP・ウインドサーフィン体験をはじめ、海の安全講習やビーチクリーン活動を実施。海の楽しさだけでなく、安全や環境について学び、子どもたちが新たなことに挑戦する機会となりました。

※ご支援いただいた協賛企業は、裏表紙に掲載しています。

「とりこる」はWEBサイトでも見られます。

やまとナビ で 検索

〒242-0018 大和市深見西1-3-17  
Tel. 046-263-3100 (代) Fax. 046-263-5533 (代)

「とりこる」は、市役所、学習センターなどの公共施設、郵便局・銀行(一部除く)、財団管理施設で配布しています。(偶数月の1日発行)



## 自然観察センター・しらかしのいえ（泉の森内）

☎046-264-6633 〒242-0029 大和市上草柳1728  
開館時間 9:00～17:00 休館日：月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

・すべての行事で広報用の写真撮影があります。  
・動きやすい服装でご参加ください。  
・虫よけのため、長そで・長ズボンなどがおすすめです。



### 森のボランティア談話室

① 10/11(日) ② 10/25(日)  
③ 11/8(日) ④ 11/22(日)  
10:00～12:00（時間内いつでも）  
どなたでも（ボランティア登録は高校生以上）  
無料 当日

ボランティアと会話をしながら、泉の森で活躍している様々なボランティアの活動を紹介します。

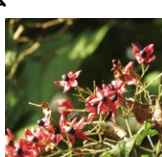
<企画・運営>  
しらかしのいえボラン  
ティア協議会 事務局



### 泉の森観察会

① 10/11(日) つる性植物を観察しよう  
② 11/8(日) 種の旅立ちを調べよう  
13:00～15:00 ※雨天実施  
小学5年生以上（20人）  
無料 当日  
しらかしのいえボランティア協議会  
泉の森ガイド部会

ボランティアの植物解説を聞きながら、泉の森を散策。毎月テーマが変わります。



### 谷戸頭オープン観察会

10/17(土) 10:00～11:30 ※雨天中止  
場所：谷戸頭・谷戸緑地  
※大和市コミュニティバス「やまとんGO」桜ヶ丘地域  
バス停「谷戸頭・谷戸緑地」前集合  
どなたでも（小3以下保護者要同伴）（10人）  
無料 あればルーペ、図鑑など  
当日

谷戸ジストの会  
森の中をのんびりと歩きませんか？  
植物、昆虫、野鳥などを観察し、自然とふれあいましょう。



### 深見歴史の森オープン観察会

10/21(水) 10:00～11:30 ※雨天中止  
場所：深見歴史の森  
集合場所・時刻  
① 現地（おひさまのほっぺ保育園駐車場付近）10:00  
② 小田急江ノ島線 鶴間駅改札口 9:30（徒歩20分）  
③（車で来場の方）深見歴史の森スポーツ広場駐車場 9:50  
※申込時にご希望の集合場所をお知らせください  
どなたでも（小3以下保護者要同伴）（10人）  
無料 受付中 あればルーペ、図鑑など  
当日

深見歴史の森トコロジスト  
古い城跡のある自然豊かな緑地で行う自然観察会。森をゆっくり歩きながら、秋の虫や植物を観察します。



### 親子で楽しむ自然あそび

① 10/18(日) どんぐり工作をしよう  
② 11/15(日) 秋のつめあわせを作ろう  
11:00～12:00  
※①雨天実施 ②雨天中止  
3歳～小学生と保護者（20人）  
1家族500円  
受付中 ② 10/15(木)～ 当日  
しらかしのいえスタッフ

季節ごとに楽しめる自然あそびを親子で体験します。10月はどんぐりを使った工作、11月は箱に木の実を集めて楽しみます。



### 野鳥と森の自然散策

① 11/22(日) 到着した冬鳥たち  
② 12/27(日) 水鳥を見分けよう！  
9:20～11:30 ※雨天中止  
小学5年生以上（10人） 無料  
あれば双眼鏡、大和の自然ハンドブック ③ 野鳥編  
① 10/22(木)～11/8(日)  
② 11/27(金)～12/13(日) 当日  
しらかしのいえボランティア協議会野鳥部会

泉の森・ふれあいの森で行う、初心者対象の野鳥観察会。11～4月の第4日曜日に開催。



### 樹木ウォッチング ～秋編～

11/23(月) 13:00～15:00 ※雨天実施  
小学生以上（小4以下保護者要同伴）（10人）  
無料 当日  
しらかしのいえボランティア協議会  
植物調査部会

樹木の基本を学んだ後、ボランティアの案内で10種類の樹木をじっくり観察します。



### バウムクーヘンを作ろう

12/12(土) 13:00～15:30 ※雨天実施  
場所：ふれあいキャンプ場  
どなたでも（小4以下保護者要同伴）（100人）  
500円  
11/12(木)～11/28(土) 当日  
軍手、エプロン、タオル  
しらかしのいえスタッフ

まきを拾い集め、グループごとにバウムクーヘンを焼きます。時間はかかりますが、焼きたてのバウムクーヘンは最高の味♪



### 慈緑庵（多胡記念公園内）

☎046-276-5808 〒242-0007 大和市中央林間5-17-3  
開館時間 9:00～20:30（受付は17:00まで） 休館日：月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）



### 七五三写真撮影会

11/14(土) ※日程が変更になる場合があります。詳細はHP等をご確認ください。  
11:00～15:00 ※時間内いつでも  
どなたでも 無料  
カメラなど 当日  
慈緑庵で写真撮影してみませんか？  
当日は、慈緑庵を無料開放いたします。  
多胡記念公園やお茶室を背景に、写真撮影をお楽しみください。  
七五三以外のご参加もお待ちしております。



### 中央林間手づくりマルシェ 呈茶席

11/29(日) 10:00～13:00 ※雨天開催  
どなたでも（50人）  
500円 当日  
中央林間駅前で開催する「中央林間手づくりマルシェ」に合わせた慈緑庵を開放し、抹茶と和菓子をお楽しみいただけます。普段着のまま、お気軽にお立ち寄りください。



### 共同カイツクみらいパーク（引地台公園）

☎046-260-5798 〒242-0022 大和市柳橋4-5000（公園管理事務所）  
開館時間 8:30～17:00（公園管理事務所）



### 自然工作

10/24(土) 10:00～14:00  
※雨天決行 9:45から整理券配布  
場所：野外音楽堂  
どなたでも  
無料 当日 現地集合  
園内でとれたどんぐりや木材を使った工作



### みんなで作ろう！花のある公園

12/9(水) 13:30～15:00（13:20受付）  
どなたでも 無料  
軍手、帽子、あれば移植ごて  
当日 園内桜ロータリー集合  
園内の花壇を春咲く花へ植え替えます。



### グリーンアップセンター（ふれあいの森内）

☎046-263-8711（ハナライ） 〒242-0027 大和市下草柳552-1  
開館時間 9:30～17:00（受付は16:00まで）  
休館日：月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

### ハーブの花束 タッジーマッジーづくり

10/18(日) 10:00～12:00 場所：グリーンアップセンター研修室  
高校生以上（20人）  
500円 筆記用具  
9/18(金)～受付中 当日  
グリーンアップセンター スタッフ  
タッジーマッジーとは、ハーブなどの微香がある花を使ったブーケです。



### 展示 小品盆栽展

10/10(土)、11(日) 9:30～16:30 ※最終日は16:00まで  
場所：グリーンギャラリー  
どなたでも  
無料  
展示団体：小品盆栽愛好会



### みどりの相談コーナー

植物に関する質問に専門の相談員が、無料でお答えします。  
相談日時：原則水・金・日曜日（不定期）10:00～15:00（12:00～13:00を除く）  
相談方法：電話・窓口・お手紙・メール（guc@yamato-zaidan.or.jp）



### ふれあいの森でクラフト&コスモス摘み取りイベント

11/1(日) 10:00～12:00 ※雨天中止 場所：ふれあいの森  
どなたでも（お子様大歓迎）（紐クジは先着36名）  
100円 花切はさみ、持ち帰り袋  
申込不要 ふれあいの森大花壇集合  
グリーンアップセンター スタッフ  
紐くじ、コスモスの摘み取りや、クラフト作りなどを楽しめます。数に限りがあるのでお早めにお越しください。



### 展示 菊花展

11/14(土)～11/29(日) 9:30～16:30  
場所：グリーンギャラリー  
どなたでも  
無料  
展示団体：大和秋香会



YAMATO  
ART  
100

# 三機MIRAIスポーツセンター大和（大和スポーツセンター）

☎046-261-6200 〒242-0029 大和市上草柳1-1-1

開館時間 9:00～21:00（受付時間は20:00まで、ただし記載がある場合はその時刻から）休館日：第3月曜日（その日が休日の場合はその翌平日）

の教室申し込みはこちらから



## 体操教室～バク転に挑戦～【全1回】

10/24(土)

①10:30～11:30 ②12:00～13:00 ③13:30～14:30

小学生1年生～中学3年生(各20人)

無料 10/10(土)必着

一度は挑戦してみたいバク転にチャレンジ！専門講師が丁寧に教えてくれます。側転などのマット運動の指導もあり。



## オリンピック種目体験教室【全1回】

11/21(土)

9:15～11:30

市内在住・在勤・在学・在園のどなたでも(80人)

無料

11/7(土)必着

オリンピックの正式種目を体験できる教室です。初心者大歓迎！指導経験豊富な先生達が丁寧に教えてくれます。



## アルティメット体験教室【全1回】

11/28(土)

9:15～10:30

市内在住・在勤・在学の小学生以上（大人也可）(40人)

無料

11/14(土)必着

話題のニュースポーツ「アルティメット」の体験教室です。初心者・未経験者大歓迎！



## ズンバ③【全10回】

11/30～3/8（毎週月）

〈12/21・28、1/11・18、2/15を除く〉

18:30～19:30

高校生以上(40人)

7,500円

10/19(月)必着

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ！



## パワーヨガ③【全10回】

11/30～3/8（毎週月）

〈12/21・28、1/11・18、2/15を除く〉

19:45～20:45

高校生以上(40人) 7,500円

ヨガマット(バスタオル可)

10/19(月)必着

脂肪燃焼効果が高く代謝にも良い。運動強度はやや高めで短期間でのシェイプアップも！



## 健康はつらつ④【全10回】

1/12～3/23（毎週火）

〈2/23を除く〉

13:15～14:45

50歳以上(65人) 5,000円

ヨガマット(バスタオル可)

12/1(火)必着

ストレッチや筋力トレーニングをバランス良く取り入れた運動を行います。



## フラダンス④【全10回】

1/12～3/23（毎週火）

〈2/23を除く〉

15:30～16:30

中学生以上の女性(40人) 7,000円

12/1(火)必着

全10回で1曲の振り付けをマスターできます。シェイプアップにも効果的です。



## 親子体操③【全8回】

1/13～3/3（毎週水）

14:45～15:30

3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)

※開催終了末日までに3・4歳になる子が対象

6,400円

12/2(水)必着

親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かします。



## 幼児体操③【全8回】

1/13～3/3（毎週水）

16:00～17:00

5歳児～未就学児(30人)

※開催終了末日までに5歳～未就学児になる子が対象

6,400円

12/2(水)必着

鉄棒・とび箱・マット・レク遊びなどを通じ、基本運動を身につけます。



## ジュニア体操③【全8回】

1/13～3/3（毎週水）

17:30～18:30

小学生1年生～3年生(30人)

6,400円

12/2(水)必着

個別レベルに合わせた指導で、鉄棒・とび箱・マットなどの学校体育の基礎を身につけます。



## ボクシングフィットネス③【全8回】

1/13～3/3（毎週水）

19:45～20:45

中学生以上(40人)

5,600円

12/2(水)必着

ボディラインを整えるエクササイズ。痩せやすい体質づくりに効果あり。



## 健美操③【全12回】

12/10～3/18（毎週木）

〈12/31、1/7、2/11を除く〉

9:45～11:00

高校生以上(35人)

6,600円

10/29(木)必着

ゆっくりとした動きの軽い有酸素運動で、様々な症状に効果のある健康体操です。



## からだいきいき体操④【全10回】

1/14～3/25（毎週木）

〈2/11を除く〉

15:15～16:30

60歳以上(40人)

5,500円

12/3(木)必着

骨盤体操とストレッチに重点を置いた体操です。運動強度は低めで初心者も安心の教室です。



## エアロビクス(夜間)⑤【全8回】

11/26～1/28（毎週木）

〈12/31、1/7を除く〉

19:00～20:00

高校生以上(40人) 5,600円

ヨガマット(バスタオル可)

10/15(木)必着

有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しくエクササイズ！



## エアロビクス(午前)⑤【全8回】

1/15～3/5（毎週金）

10:00～11:30

女性(高校生以下不可)(40人) 5,600円

ヨガマット(バスタオル可)

12/4(金)必着

有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しくエクササイズ！



## ピラティス⑤【全8回】

1/15～3/5（毎週金）

13:30～14:30

女性(高校生以下不可)(40人) 5,600円

ヨガマット(バスタオル可)

12/4(金)必着

鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、身体の歪みを改善できます。



## 合気道③【全12回】

12/4～3/19（毎週金）

〈12/25、1/1・8、2/26を除く〉

19:00～20:30

中学生以上(50人) 6,600円

ヨガマット(バスタオル可)

10/23(金)必着

心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です。



## 太極拳③【全12回】

11/21～3/20（毎週土）

〈11/28、12/26、1/2・9・23、2/27を除く〉

18:30～19:30

高校生以上(40人)

6,000円

10/10(土)必着

ゆったりと流れるような動きが特徴。運動が苦手な方にも最適です。



|                   |                                   |             |                |        |            |                                                                  |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|--------|------------|------------------------------------------------------------------|
| ヨガ(午前)④<br>【全10回】 | 1/13～3/17(毎週水)                    | 9:15～10:45  | 高校生以上<br>(65人) | 6,000円 | 12/2(水)必着  | 音楽を聞きながら無理なく体を動かします。年齢を問わず健康づくりができます。<br>※ヨガマット持参(バスタオル可)        |
| 骨盤矯正ヨガ④<br>【全12回】 | 12/23～3/24(毎週水)<br>(12/30、1/6を除く) | 11:00～11:45 | 高校生以上<br>(65人) | 4,200円 | 11/11(水)必着 | 骨盤の歪みや股関節の柔軟性、姿勢を整えるポーズに特化し、身体全体の筋肉を正しく鍛えます。<br>※ヨガマット持参(バスタオル可) |
| ヨガ(午後)④<br>【全10回】 | 1/14～3/25(毎週木)<br>(2/11を除く)       | 13:15～14:45 | 高校生以上<br>(65人) | 6,000円 | 12/3(木)必着  | 音楽を聞きながら無理なく体を動かします。年齢を問わず健康づくりができます。<br>※ヨガマット持参(バスタオル可)        |

## トレーニング講習会 高校生以上 ¥400円

トレーニング室を利用するには、事前に講習会を受講してください。(要予約)  
※今後の状況により、変更になる場合がございます。

**申込** 日程公開：前々月20日14:00  
抽選申込受付期間：前月1日10:00～15日(必着)  
抽選結果発表：前月20日14:00  
**インターネット** 随時申込：前月25日9:00～  
**または往復はがき** (抽選予約制) (空きがある場合のみ、電話受付)

詳細は大和スポーツセンターHPよりご確認ください。  
※HPがご覧いただけない場合は、お電話にてご確認ください。



# マリンスポーツ教室 協賛企業の皆様 ~ご協賛いただきありがとうございました~



**三機工業**



NSP グループ

株式会社日本水泳振興会



図南鍛工株式会社 / 株式会社ハリマビステム / 株式会社エス・エス・イー / 株式会社齋藤商会 / セノ株式会社 / 株式会社総合体育研究所神奈川  
日本電技株式会社 / 株式会社大和トリッキング教室 / 株式会社昭和環衛公社 / 株式会社寺田土木 / ニホンターフメンテナンス株式会社  
アマノマネジメントサービス株式会社 / JCOM マーケティング株式会社 / 有限会社鶴間金物店 / 株式会社BOOK S 太陽堂 / 株式会社五丸屋スポーツ  
寺岡オート・ドアシステム株式会社

## ガイソーウォーターパーク引地台(引地台温水プール)

☎046-260-5757 〒242-0022 大和市柳橋4-5000

開場時間 10:00~20:00(教室の受付初日は10:30から電話のみの対応)  
休館日: 月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

くつ袋は必ずご持参ください。



### 休場のお知らせ

11/2月~12/7月 設備点検などのため  
休場期間中の受付時間 9:00~17:00



### 水中フィットネス [全8回]

12/15(火)~2/16(火)(毎週火)

〈12/29、1/5、1/12を除く〉1/11(月)実施  
14:15~15:00

👤 高校生以上(25人)

👉 11,000円

👉 11/6金~👤👤👤

音楽に合わせて無理なくエクササイズ。シェイプアップと運動不足の解消に効果的です。



### 健康いきいき [全8回]

12/16(水)~2/17(水)(毎週水)

〈12/30、1/6を除く〉14:15~15:15

👤 60歳以上(20人) 👉 8,500円

👉 11/17(火)~👤👤👤

泳げなくても大丈夫! ストレッチ、水中歩行、筋肉強化、ケガ予防、脳トレなども行います。



### 水泳個人指導

12/12(土) 13(日) 19(土) 20(日)

26(土) 27(日)

いずれも13:00~15:15(各30分×4回/日)

👤 小学生以上 👉 1回3,000円

👉 11/6金~👤👤👤

あなたの泳ぎをマンツーマンで指導します。個人レッスンなので、自分のペースで参加できる教室です。

※申し込み後のキャンセルはできません。

### 幼児水泳教室 [全4回]

① 12/15~1/19(毎週火)

〈12/29、1/5、1/12を除く〉1/11(月)実施  
16:00~16:45 👉 11/18水~👤👤👤

② 12/16~1/20(毎週水)

〈12/30、1/6を除く〉  
15:15~16:00 👉 11/19木~👤👤👤

③ 12/18~1/22(毎週金)

〈1/1、1/8を除く〉  
16:00~16:45 👉 11/20金~👤👤👤

👤 4~6歳未満就学児※オムツが完全に取れた子のみ(各10人)

👉 4,500円

水慣れからのステップアップ教室です。

### 小学生水泳 [全8回]

👤 小学生(25人) 👉 10,000円

初日の受付は電話のみ

※1回の申し込みにつき1人分まで(兄弟姉妹は可)

初級 12/15~2/16(毎週火)

火曜 (12/29、1/5、1/12を除く) 1/11(月)実施  
17:00~18:00 👉 11/10(火)~👤👤👤

初級 12/16~2/17(毎週水)

水曜 (12/30、1/6を除く)  
16:15~17:15 👉 11/11(水)~👤👤👤

初級 12/17~2/18(毎週木)

木曜 (12/31、1/7を除く)  
16:15~17:15 👉 11/12(木)~👤👤👤

初級 12/18~2/19(毎週金)

金曜 (1/1、1/8を除く)  
17:00~18:00 👉 11/13(金)~👤👤👤

中 12/16~2/17(毎週水)

上級 (12/30、1/6を除く)  
17:30~18:30 👉 11/4(水)~👤👤👤

中 12/17~2/18(毎週木)

上級 (12/31、1/7を除く)  
17:30~18:30 👉 11/5(木)~👤👤👤

### 郷土民家園(泉の森内)

☎046-260-5790 〒242-0029 大和市上草柳629-1

開園時間 9:00~16:00(7/21~8/31は9:00~17:00) 休園日: 月・火曜日(月・火曜日が休日の場合はその翌平日以降)



### 展示 十三夜団子飾り

10/22(木)~10/25(日)

旧暦九月の十三夜にちなみ、旧北島家の縁側に13個のお団子と秋の植物・作物を飾ります。



YAMATO ART 100

### いろいろばたのおはなし会

10/25(日)

14:30~15:10

👤 どなたでも

👉 無料

古民家のイロリのそばで、昔ばなしを聞く会です。子どもから大人まで、楽しく聞けるおはなしを用意しています。



### まゆから糸とり体験

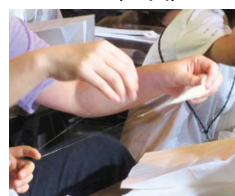
11/3(火)13:00~15:00

👤 どなたでも(小3以下保護者要同伴)(10人)

👉 500円

👉 タオル

👉 10/3(土)~👤👤👤  
カイコのまゆから道具を使わずに糸を取る「すりだし」や、ザグリという道具を用いた糸織りの体験をします。



### 人形浄瑠璃の上演

11/8(日) 13:00~14:00

👤 どなたでも

👉 無料

江戸時代から親しまれてきた人形浄瑠璃を、江戸時代に建てられた旧北島家で上演します。江戸人形独特の粋な所作をお楽しみください。



YAMATO ART 100

### 展示 ヨーカソーの目カゴ飾り

11/28(土)~12/8(火)

12月8日のヨーカソーの伝承にちなんで、一つ目小僧除けの目カゴを飾ります。



### こと 箏のしらべとともに

お話の世界へ

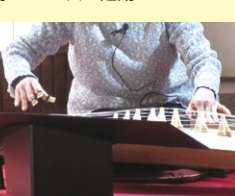
11/29(日)※雨天時は12/5(土)に延期

10:30~11:45

👤 どなたでも

👉 無料

旧北島家での箏(こと)の演奏会です。ヨーカソーの目カゴ飾りにまつわる民話の朗読を行います。



YAMATO ART 100

### 6月~10月は、休園日が週2日となります

古民家の維持管理作業のため、6月~10月は原則月・火曜日を休園日とします。月・火曜日が休日の場合は開園しますが、翌平日以降に臨時休園します。詳細は園内掲示板やホームページをご確認ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。