

市民向けゲートキーパー養成講座（YouTube配信） 「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」		主催 町田市保健所 健康推進課
自殺のリスクにつながるような悩みやサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人となる「ゲートキーパー」について、基本的な知識が学べる講座をYouTubeでご視聴いただけます。特別な資格は必要ありません。ぜひ、この機会にご視聴ください。		
日時	通年で配信	費用 無料
申込	不要。 下欄のURLまたは二次元コードからご視聴ください。 https://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m_sgLB9dMeLVKwWT1zJFz ゲートキーパー 養成講座 (YouTube配信) アクセス用 二次元コード 	
問合せ	042-724-4236 町田市保健所健康推進課	

**「あなたのそばに」
ゲートキーパー**



ゲートキーパーとは
特別な資格ではありません
問題を抱え悩んでいた
つらい気持ちの人の身近な
支えになる人のことです

電話相談 東京多摩()のちの電話
042-327-4343

受付時間 10:00～21:00 年中無休
(但し年末年始は要約のみの受付となります)

ポイント 町田デザイン専門学校 今津キャンパス
行 町田市保健所健康推進課

「ねび」の相談先一覧 町田市の各相談先



市民大学 “こころ” と “からだ” の健康学公開講座 健康とつながりを育むスポーツライフ：社会的フレイル予防講座		主催 町田市 生涯学習センター
スポーツは「する」だけではなく、「みる」「ささえる」という楽しみ方もあります。そして、人と人をつなぐ力があります。スポーツとの関わり方や楽しみ方は沢山あるため、自分にあったスポーツライフを見つけ、さらに健康で幸福な時間を過ごしましょう！		
日時	10月18日(土) 14:00～16:00	
会場	鶴川市民センター ホール (町田市大蔵町1981-4)	
定員	50名(申込順)	
費用	無料	
申込	10月13日(月・祝)までに、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市イベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 250917C)	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	



東海大学 体育学部 講師
秋吉 遼子 氏

東京都出身。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業後、神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士課程後期課程修了。東京国際大学客員講師を経て、2017年より東海大学体育学部スポーツ・レジャーマネジメント学科に着任。

休む力を養う ～休養学基礎とそのまま眠れるストレッチ（ヨガ）～

主催

玉川大学
継続学習センター

ストレス社会では、自身の心身の健康を保つことが大切です。そのためには、身体的、社会的、精神的な健康能力を良好な状態として持続させることが重要になります。
本講座では、健康の3要素「運動」「栄養」「休養」の中で「休養」に着目し、いかに質の高い休養がとれるかを、休養学の観点から、「自律神経バランス」を中心に学びます。座学に加え、良質な睡眠につながる「そのまま眠れるストレッチ（ヨガ）」も楽しく実践をしていただきます。心身ともにリフレッシュしましょう！

日時 11月29日（土） 14:00～16:00

会場 玉川大学（大学研究室棟）
（町田市玉川学園6-1-1）

定員 20名（申込順）

費用 3,300円

申込 9月3日（水）～11月22日（土）に、ウェブで
玉川大学継続学習センター
（<https://www.tamagawa-tucl.com>）へ。

問合せ 042-739-8895 ※休務日：日・月・祝日
メール tucl@tamagawa.ac.jp
URL <https://www.tamagawa-tucl.com>
（玉川大学継続学習センター）



第20回 昭和薬科大学・町田市共催市民講座 「歯と口から考える全身の健康～唾液力でボケ知らず」

主催

昭和薬科大学・
町田市生涯学習センター

様々な研究によって歯と口の状態が全身の健康に大きく影響していることが明らかになってきました。口腔の健康を保つことは認知症予防にも繋がります。この講座では虫歯や歯周病の発症メカニズムと口腔の健康を守るための方法をお話しします。

【講師】

昭和薬科大学 微生物学研究室 教授 金本 大成 氏 「虫歯や歯周病の発症のしくみ」
東京歯科大学 歯科放射線学講座 教授 後藤 多津子 氏 「唾液力でボケ知らず」

日時 12月13日（土） 14:00～16:00

会場 町田市民フォーラム ホール
（東京都町田市原町田4-9-8（サウスフロントタワー町田内））

定員 140名（申込順）

費用 無料

申込 11月中旬から、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。
※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可。詳細は広報まちだ、またはホームページをご覧ください。

問合せ 042-728-0071
（町田市生涯学習センター）



昭和薬科大学
微生物学研究室
教授
金本 大成 氏



東京歯科大学
歯科放射線学講座
教授
後藤 多津子 氏

町田市総合健康づくり月間2025		主催 町田市保健所 健康推進課
町田市保健所では、気軽に健康づくりに取り組める機会を提供することを目的に、11月を「町田市総合健康づくり月間」と定め、各施設やオンライン等を中心に「町田市総合健康づくり月間2025」を開催いたします。運動教室や体験会、講演会など、様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。お子様から高齢者の方まで、楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。		
日時	11月1日(土)～11月30日(日)	
会場		
対象	会場や参加費等の各イベント・申込の詳細は、町田市ホームページまたは、新聞折り込みや市民センター等市の施設などで配布する「みんなの健康だより特別号(10月15日発行予定)」をご確認ください。	
定員		
費用		
申込		町田市総合健康づくり月間2024でのイベントの様子
問合せ	042-724-4236 (町田市保健所健康推進課健康推進係)	

自然・環境 ～Nature & Environment～

まちだ市民大学HATS環境公開講座 「環境と危険生物」		主催 町田市 生涯学習センター
まちだ市民大学HATS「まちだの水とみどり入門」(環境講座)では、広く市民の皆さんに関心があることや知っていただきたいことを公開講座として開催しています。 今回は、「環境と危険生物」をテーマに、アシナガバチやスズメバチなどを研究してきた東京家政大学の片田真一先生に、屋外で安全に活動する際のヒントなどをお話していただきます。		
日時	11月15日(土) 14:00～16:00	
会場	玉川学園コミュニティセンター ホール (町田市玉川学園2-19-12)	
定員	80名(申込順)	
費用	無料	
申込	10月16日(木)～11月4日(火)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 251016E)	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	講師:東京家政大学講師 片田 真一

「身体への影響は？PFASを学ぶ」		主催 町田市 消費生活センター	
日本各地で井戸水のPFAS基準値超えが発生している中、国や都はどのような対策を行っているのか。海外との比較は？PFAS発生の原因や、人間への影響、対策の課題点などを伺いながら、安全な水を得る方法を考える学習会です。			
日時	10月6日(月) 10:00～12:00	対象	市内在住・在学・在勤
会場	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市原町田4-9-8)	定員	40名(申込順)
申込	9月3日(水)～9月28日(日)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 250903C)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

自然菜園サポーター			主催 子ども創造キャンパス ひなた村	
ひなた村の自然の中で、のびのびと菜園づくりを体験する小学生向け講座「自然菜園クラブ」。この活動を支えながら菜園づくりを体験できる「自然菜園サポーター」を随時募集しています。菜園づくりが初めての方も大歓迎、「野にある草花が好き」、「緑のフィールドに出るのが好き」など自然に様々なご興味を持つ方々が楽しく活動しています。まずはひなた村の自然菜園を見に来られませんか？全ての活動日に参加できなくても大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。				
日時	10月9日、23日、11月13日、27日、12月11日、25日 原則月2回木曜日 10:30～12:00 ※雨天実施	対象	町田市在住・在学・在園・在勤	
		定員	各15名程度(申込順)	
会場	子ども創造キャンパスひなた村 (町田市本町田2863)	費用	無料	
申込	随時募集中です。前日までにお電話にてお申し込み下さい。 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページ (https://www.sozocampus-hinatumura.jp)でお知らせします。			
問合せ	042-722-5736(受付時間 9:00～17:00／第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日)を除く) URL https://www.sozocampus-hinatumura.jp (子ども創造キャンパスひなた村)			



【講師】(一社)まちやま

キャンプスキルワークショップ		主催 子ども創造キャンパス ひなた村	
野外の活動を知る・楽しむ・考える大人向け参加型の講座です。			
①10月12日(日) ～火起こし・たき火編～ 火起こしから焚火まで火の扱いを体験、竹飯づくりにも挑戦します。			
②12月21日(日) ～ネイチャークラフト・ゲーム・自然体験編～ ネイチャークラフト、ネイチャーゲームで自然を知り、楽しみ、体験します。			
日時	①10月12日(日) 10:00～15:00 ②12月21日(日) 10:00～15:00 ※小雨決行・荒天中止	対象	市内在住・在学・在勤の16歳以上
		定員	各10名(申込順・最少催行人数3名)
会場	子ども創造キャンパスひなた村 (町田市本町田2863)	費用	300円
申込	①9月3日(水)、②11月17日(月)、いずれも10:00から、電話で子ども創造キャンパスひなた村(042-722-5736)へ。		
問合せ	042-722-5736(9:00～17:00／第1・第3火曜日、祝日の場合翌日)休館 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページで (https://www.sozocampus-hinatamura.jp)		



①火起こし・たき火編



②ネイチャークラフト・ゲーム・自然体験編

ピザ窯講習会		主催 子ども創造キャンパス ひなた村	
ピザを手づくりしながらドラム缶ピザ窯の使い方を体験します。 受講後参加者には、野外炊事場でピザ窯貸し出し利用が受けられる修了証を発行します。 ※親子・ご家族向け体験の内容ではありません。			
日時	11月3日(月・祝) 10:00～15:00 ※雨天実施	対象	市内在住・在学・在勤の16歳以上
会場	子ども創造キャンパスひなた村 (町田市本町田2863)	定員	10名(申込順・最少催行人数3名)
申込	10月3日(金)10:00から、電話でひなた村 (042-722-5736)へ。	費用	500円
問合せ	042-722-5736(9:00～17:00／第1・第3火曜日、祝日の場合翌日)休館 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページで (https://www.sozocampus-hinatamura.jp)		



ドラム缶ピザ窯を使ってみましょう！