

# 東京2025デフリンピックを一緒に応援しよう!

**日程** 11月15日(土)~26日(水)

一般的に、スポーツの応援は声や聴覚=音に頼るものが多く、きこえない・きこえにくいアスリートによる「デフスポーツ」の世界では、観客がアスリートに応援を届ける手段は限定的でした。現役のデフアスリートからは、「声援は嬉しいがあまり伝わらない」「もしも応援を感じ取れたらもっと力になる」などの声が上がっているそうです。

そこで開発されたのが、『サインエール』。基本要素は、日本の手話言語をベースに複数の動きを組み合わせた、「行け!」「大丈夫 勝つ」「日本 メダルをつかみ取れ!」の3つで構成されています。(※「行け!」等のネーミングは、直接的に日本の手話言語の意味を示すものではありません。)きこえる・きこえないにかかわらず、全ての人々がデフアスリートに想いを届けることができるよう、目で世界を捉える人々の身体感覚と日本の手話言語をベースに、ろう者を中心にしたメンバーや、デフアスリートたちと共に開発されました。

手話でのエールはもちろん、応援うちわや縦型の応援の幕も、試合に臨む選手たちが目で見て受け取ることができるので、大きな力になるそうです。また、会場まで行くのが難しい場合、「#東京2025デフリンピック」をつけることで、各SNSを通して応援の声を届けることもできます。

聴覚障害者情報提供施設から4回にわたりデフリンピックについてご紹介してきました。デフリンピック100周年という節目を機に、東京から世界へ、ラポールから世界へ、皆さんの応援を届けてみませんか?

サインエールのホームページはこちら



### デフリンピックを **もっともっと** 楽しむ方法

**選手と“目”が合う!?**  
デフリンピックの出場選手は視野が広く、応援の様子もしっかり見えています。選手は応援してくれる人を見て、「頑張ろう!」というエネルギーを得ています。観客と選手と一緒に戦える、そこがデフリンピックの魅力の一つでもあります。選手と目が合いやすいのもデフリンピックならではの選手名入りのうちわやタオルを持ってぜひ応援に行きましょ!

**「サインエール」で選手を応援しよう!**  
サインエールは、きこえる・きこえないにかかわらず、全ての人々がデフアスリートに想いを届けられる新たな応援スタイルで、日本の手話言語をベースに創られました。夢の舞台で戦うデフアスリートへ、「目でみる応援」を届けましょ!

※神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課作成

## 手話で「デフリンピック」ってどうやるの?

デフリンピックを主催する国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)で使われている手話表現です。写真のように両手の親指と人差し指で輪(OKサイン)を作り、輪を向かい合わせるように交互に2回つけます。



①右手の輪に左手の輪を重ねる



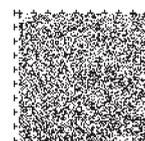
②左手の輪に右手の輪を重ねる

11月の主な催し

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 横浜ラポール芸術市場@港南区民文化センター 1日(土)                 | <input type="checkbox"/> おもちゃ病院 13日(木)                        |
| <input type="checkbox"/> 「どこでも創作広場」作品&LOVEフォト展 18(土)~12月14日(日)       | <input type="checkbox"/> NEWバリアフリークッキング 14日(金)・15日(土)         |
| <input type="checkbox"/> 初心者一日陶芸教室                                   | <input checked="" type="checkbox"/> 第30回ハマピック「ソフトボール競技」16日(日) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 横浜パラスポーツフェスティバル「フライングディスク」 2日(日) | <input type="checkbox"/> 移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡) 20日(木)            |
| <input type="checkbox"/> めり絵プラスアート 5日(水)                             | <input type="checkbox"/> 工作ひろば 22日(土)                         |
| <input type="checkbox"/> パソコン・スマホ・タブレット相談会                           | <input type="checkbox"/> ハッピーバースデータイム 22日(土)                  |
| <input type="checkbox"/> 園工の時間                                       | <input type="checkbox"/> のびのび月ようび in横浜ラポール 24日(月・振)           |
| <input checked="" type="checkbox"/> 第30回ハマピック「バレーボール競技」 8日(土)        | <input type="checkbox"/> クロスステッチに挑戦 25日(火)                    |
| <input type="checkbox"/> 絵画サロン 12日(水)                                | <input type="checkbox"/> はじめての草木染め 27日(木)                     |
|  | <input type="checkbox"/> はじめてのフラワーアレンジメント 29日(土)              |

スポーツ  文化

個人利用  
できない  
施設と日時  
ホームページに  
掲載しています。





## デフリンピック応援企画

～選手やコーチなどを紹介します～

さるがく  
猿楽

あやか  
彩香

32歳 陸上選手



私は、高校1年生の時に顧問の先生に憧れて陸上部に入部しました。部員が少なく、先生と2人3脚(先生と2人だけなのは1年間だけ)で競技に打ち込むことができ、高3の全国聾学校陸上競技大会では新記録を出すことができました。

2020年以降、コロナや出産などで、競技からは遠ざかっていましたが、昨年より選手として復帰しました。出産後は、筋力が落ち、体重もなかなか元に戻らず、思うように走ることができませんでした。特にスタートの時に骨盤がキュキュッと動く感覚は以前とは全然違いますが、毎回の練習で目的を明確にして感覚を取り戻しています。また、落ち込みそうな時もありますが、主人に話を聞いてもらって励ましてもらったり、娘の笑顔から元気がもらえ、家族の存在は大きな原動力となっています。

陸上競技は自分との闘いに勝てるかどうか、というところが面白いです。辛い練習も1本1本、全力で自分と向き合えるところにやりがいを感じます。第23回のデフリンピックでは、100mに出場し、0.02秒差でメダルに届かず4位という結果でしたので、東京デフリンピックでは、メダルを獲りたいです。今回の大会では特に4×100mリレーでメダルを狙っています。

私自身、自分が自分らしくいられる場所、また生き生きできることとして競技を続けてきました。

皆様にも、好きなこと、自分らしくいられる輝けるものを見つけてもらいたいと思っています。応援、よろしくをお願いします！

**主な経歴：**第3回世界ろう者陸上競技選手権 100m 5位、400H 6位、4×100mR 6位  
第14回・第17回日本聴覚障害者陸上競技選手権大会 100m1位  
第23回夏季デフリンピック大会 100m 4位、400H 5位



### ワクワク運動あそび (A)

「親子で参加できる遊び広場」です！トランポリンやサイバーホイールで感覚遊びを楽しんだり、ボウリングやモルックなどの体験を行うことができます！

対象	肢体不自由のある小学生から高校生
日程	11月29日、12月20日、令和8年2月14日 いずれも土曜日
時間	①13:30～14:15 ②14:30～15:15 ※時間入替制
会場	サブアリーナ
定員	各回30人程度(参加する家族の人数も含む)
参加費	無料
申込	当日、整理券配布

### ワクワク運動あそび (B)

「楽しく運動したい」「家族と運動がしたい」方、必見のプログラムです！トランポリンやサイバーホイールで大きく体を動かしたり、サーキット運動やボール投げなどたくさんのスポーツを楽しみながら体験することができます！

対象	知的・発達障害のある4歳から小学生
日程	11月29日、12月20日、令和8年2月14日 いずれも土曜日
時間	①10:20～10:50 ②11:00～11:30 ③11:40～12:10 ※時間入替制
会場	サブアリーナ
定員	各回30人程度(参加する家族の人数も含む)
参加費	無料
申込	当日、整理券配布

### ゲームでフィットネス広場 (2期)

ゲームの世界を画面で映し、画面の動きに合わせてみんなで一緒に体を動かします！

対象	障害のある方とその介助者 (家族など2人まで)
日程	11月23日、令和8年1月25日、2月22日、3月22日 ※全4回 いずれも日曜日
時間	①10:00～10:45 ②11:00～11:45
会場	サブアリーナ ※令和8年1月25日のみメインアリーナ
定員	各回30人程度
参加費	無料
申込	11月9日(日)まで

### 横浜パラスポーツフェスティバル「サッカー」

初心者・経験者問わず参加できるイベントです！  
個人で参加可能な「サッカー体験教室①②」とチームで参加する「フットサル交流戦」を行います。みんなでサッカーを楽しみましょう！

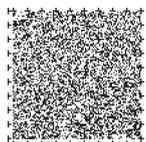
対象	教室①：知的・発達障害のある小学生 ②：知的・発達障害のある中学生以上の方 交流戦：障害のある中学生以上のメンバーで構成する チーム(5人以上)
日程	令和8年1月18日(日)
時間	13:30～16:30(予定)
会場	谷本公園(青葉区下谷本町31-10)
定員	教室①②：各20人程度 交流戦：10チーム程度
参加費	教室①②：1人500円 交流戦：1チーム2,500円
申込	11月1日(土)～30日(日)

### 11月のスポーツプログラム

■フライングディスク広場	1日(土)	■大人ウェルネス	10日・17日(月)
■ジュニア卓球教室(A)(B)	1日・15日(土)	■ターゲットスポーツ広場	15日(土)
■スポーツ体験教室	4日・18日・25日(火)	■はじめての方のセーリング体験会	16日(日)
■木曜スポーツタイム	6日・13日・20日・27日(木)	■ウェルネスプログラム(A)(B)	22日(土)
■金曜スポーツタイム	7日・14日・21日・28日(金)	■ゲームでフィットネス広場(2期)	23日(日・祝)
■ウォーキング&車いすラン広場	8日(土)	■エンジョイ!みんなとバスケットボール	28日(金)
■バスケットボール教室	9日(日)	■ワクワク運動あそび(A)(B)	29日(土)

#### スポーツ教室の申込方法

申込用紙に記入の上、開催要項に記載の方法でお申し込みください。  
(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、ホームページからもダウンロードできます)



#### 施設改修工事

下記の施設はご利用できません。  
プール、ラポールシアター、プール更衣室、プールギャラリー  
令和6年10月～令和8年3月(予定) ※その間、鳥山川側の通路も利用できません。  
工事期間中は、ご不便をおかけしますがご了承ください。他施設の利用についてご不明な点があれば  
ご相談ください。  
※市内公共屋内プールの一覧等を用意していますので、必要な方は総合受付にお申し出ください。

# 創作工房からのお知らせ

お知らせ

掲載内容以外にも、イベントや教室などを開催しています。

## ぬり絵プラスアート **要申込**

本格派のぬり絵を楽しむもよし、ぬり絵を超えるアートを目指すもよし！丁寧に指導します。

- 日 時：11月5日(水) 12月5日(金) 13:30~15:30
- 対 象：10歳以上の障害のある方優先
- 定 員：12人
- 参加費：300円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 講 師：道草図案舎トマルコ

## 地域交流ワークショップ **要申込**

### 「クロスステッチブローチづくり挑戦！」

中途障害者地域活動センター「港北根っこ会」の障害のある仲間たちと手作りとおしゃべりを楽しみましょう。片手でもできる工夫をします。

- 日 時：11月25日(火) 10:30~12:00
- 対 象：障害のある方優先
- 定 員：12人
- 参加費：300円(複数作る場合は追加料金あり)
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 協 力：NPO法人横浜市中途障害者地域活動センター港北根っこ会

## はじめての草木染め **要申込**

### 「枇杷(びわ)」

枇杷の葉で可愛いピンクに染めましょう。

- 日 時：11月27日(木) 13:00~15:00
- 対 象：15歳以上の障害のある方優先
- 定 員：12人
- 参加費：2,500円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 講 師：柏崎 久恵 (bau代表)

## はじめての **要申込**

### フラワーアレンジメント

～クリスマスの生花～

- 日 時：11月29日(土) 10:00~12:00
- 対 象：15歳以上の障害のある方優先
- 定 員：12人程度
- 参加費：2,000円 (花材費込み)
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 講 師：村山 陽美 (flowerdesign 陽Haru・子育て支援 ボランティア「花昔」代表)

## 陶芸絵付けひろば **要申込**

素焼きのお皿に絵や模様を描いて、自分だけのお皿を作りましょう。お皿は大・小2枚セットです。作品の完成は12月下旬予定です。

- 日 時：12月1日(月) ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00
- 対 象：障害のある方とその家族
- 定 員：各回2組
- 参加費：1,000円(お皿代・焼成料込み)
- 申 込：先着順 ※11月1日(土)より申込開始
- 講 師：カミジョー マルコ

## 絵画サロン **要申込**

～テーマ「年の瀬、新年」～

アドバイスを受けながら、水彩画などの絵画制作に取り組めるプログラムです。絵画初心者も大歓迎。基本の画材は無料で貸し出します。

- 日 時：12月10日(水) 13:00~16:00(15:00受付終了)
- 対 象：主に15歳以上の障害のある方
- 定 員：15人程度 ●参加費：300円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切 ※11月1日(土)より申込開始
- 講 師：はやし まき

## ものづくり広場 **要申込**

### 「カレンダーをつくろう」

来年の年間カレンダーを作ります。壁掛けタイプや卓上タイプなど、自分の好みに合わせて自由に作りましょう。

- 日 時：12月21日(日) 10:00~11:30
- 対 象：主に15歳以上の障害のある方
- 定 員：15人程度
- 参加費：500円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切 ※11月1日(土)より申込開始
- 講 師：さとう けいこ

※11月2日(日) 9:30~15:00、8日(土) 13:00~15:00、12日(水) 13:00~17:00、20日(木) 9:30~12:00、27日(木) 13:00~15:00は、個人利用できません。



# おもちゃ図書館からのお知らせ



## 移動おもちゃ図書館 **要申込**

「おもちゃのひろば@ラポール上大岡」障害や発達に心配のあるお子さんのためのおもちゃのひろばです。おもちゃ図書館のおもちゃでいろいろ遊べます。

- 日 時：11月20日(木) 10:00~12:00
- 会 場：8階多目的スペース
- 対 象：障害や発達に心配のある小学生までのお子さんとその家族・介助者
- 定 員：10組
- 参加費：無料
- 申 込：先着順

## NEW 工作ひろば

簡単手作りおもちゃが作れます。おもちゃで遊べるコーナーも用意します。工作のテーマは開催月になったらインスタグラムでお知らせします。

- 日 時：11月22日(土) 13:00~15:00
- 会 場：ラポール座
- 対 象：障害のある方とその家族、介助者(年齢制限無し)
- 参加費：無料 ※材料30セットがなくなり次第終了。当日先着順

## のびのび月ようびinラポール

子どもの育ちに少し不安がある、思うように遊ばせられない、楽しくゆったり過ごしたい…先輩保護者やボランティア、スタッフとお話しながら、おもちゃで遊べます。

- 日 時：11月24日(月・祝) 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家族
- 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ぽ ほか

## クリスマスこどもプレイパーク2025 **要申込**

今年も、クリスマスイベントを開催します。おもちゃあそび、体を動かせるあそび、工作、クリスマスの演目のミニシアタータイムとサンタさんからのプレゼントタイムを予定しています。お子さん一人ひとりのペースに合わせて楽しめる季節イベントに、ぜひご参加ください。

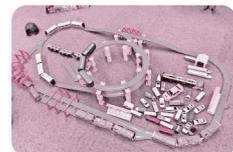
- 日 時：12月13日(土) 13:00~15:00
- 会 場：ラポールボックス
- 対 象：18歳までの障害や発達に心配のあるお子さん
- 定 員：お子さん30人(きょうだい児を含む)とその家族・介助者
- 参加費：お子さん1人300円 ●申 込：先着順



## おもちゃ図書館スペシャルタイム **要申込**

「ブラレールやミニカーであそぼう! Vol.3」12月は大人気のブラレールとミニカーで自由に遊べるイベント、今年度第3弾です!

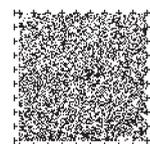
- 日 時：12月20日(土) 午前の部10:00~12:00 午後の部13:00~15:00
- 会 場：ラポール座
- 対 象：18歳までの障害や発達に心配のあるお子さんとその家族・介助者
- 定 員：各回7組 ●参加費：無料
- 申 込：先着順



## 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・イベント名と開催日 ②参加者氏名(フリガナ)、年齢、障害の内容 ③同伴者氏名(フリガナ) ④郵便番号・住所 ⑤電話(FAX)番号 をご記入の上、横浜ラポール文化事業課まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。

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。



障害者週間  
関連イベント

# ハートフルタウン上大岡

毎年、12月3日から12月9日は障害者週間です。

「障害者週間」は障害のある人への理解を深め、みんなが暮らしやすい社会を考える一週間です。  
この度、上大岡駅ビルで共生社会の実現に向けたイベントを開催します。  
知る・感じる・つながる体験をぜひ一緒に！

- 開催日時** 11月29日(土) 10:00~14:30
- 会場** ウイング上大岡2階「ガーデンコート」
- 内容**
- フルートとギターが奏でる秋のミニコンサート
  - 介助犬デモンストレーション
  - 自助具の紹介コーナー
  - 障害者スポーツ・文化活動に関する紹介・相談



写真提供：(社福)日本介助犬協会



大橋俊和



脇哲章



佐治牧子



渡辺光

※タイムスケジュールなど、詳細は情報発信サイト「ラポール For Smile」をご確認ください。

障害者スポーツ文化センター

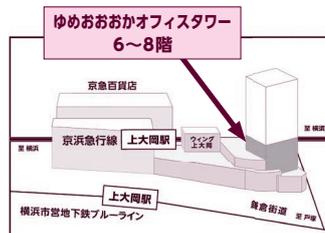


## のご案内

- ご利用にあたっては
- ①ラポール上大岡の利用登録が必要です。
  - ②各プログラムに参加の場合は事前予約が必要です。  
予約専用TEL.045-840-2160

- 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
- ホームページ <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/kamiooka/index.html>
- 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。



ラポール  
For Smile  
情報発信サイト



ラポールのさまざまなイベントやプログラムの案内、実施したプログラムの報告をしています。ぜひチェックしてみてください！

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/>

## 横浜ラポールののご案内

- 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/相鉄・東急新横浜線 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
				10~14	00
	45	30	00	15	00
	45	30	15	00	30
				17	
				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
				10	30
				10~14	20
	50	35	20	15	20
	50	35	20	05	20
				16	20
				17	15
				18~19	
				20	
				45	20
				35	15
				21	

