

10月は神奈川県民スポーツ月間

\\メインイベント日\\

10/5 日



第4回やまきた スポーツの秋祭り

2025/10/ 1 水 ▶ 31 金

1人1スポーツをめざそう!

やまきたスポーツの秋祭りでは

「参加・体験・交流を育むスポーツ環境づくり」をめざし、

年齢や体力に関係なく誰もが気軽に楽しみながらスポーツの習慣化に繋げることで、町民の健康・体力づくりの推進を図ることを目的に毎年さまざまなイベントを開催しています

かながわ
教育月間
10月1日～11月3日

横浜DeNAベイスターズ × スポーツの秋祭り



©YDB



横浜DeNAベイスターズスクールコーチ、山北高校による野球教室の開催や、初心者大歓迎のボール投げ、バッティングコーナーを設置します。また、抽選で「豪華サイン入りグッズ」などがもらえるイベントも企画しました!



※写真はイメージ



あすぽ × スポーツの秋祭り

開催場所：でごにいスポーツハウス（生涯スポーツセンター）

1. ボッチャを楽しもう!

日 時：10/12（日）9：30～12：00

参加費：一人500円

申込期限：9/30（火）

ボッチャを試合形式で楽しんだ後、
レクゲームで盛り上がりましょう!

2. 朝のエクササイズ

「チャージ!」

日 時：10月の（月）、（水）9:30～10:30

体験費：1レッスン500円

内 容：1レッスン60分

月曜日：リンパを流すレッスン

水曜日：ヨガ

3. でごにいスポーツハウス

deラジオ体操

日 時：10月の（火）

9:30～10:30、16:00～16:45

ラジオ体操のほか健康につながる体操をします。1回だけの参加もOK。スタンプを集めた人には参加賞を進呈。※ 申込不要

▼ 詳しくはこちら ▼

あすぽHP▶



お申込・お問合せ
一般社団法人あすぽ 秋葉
メール：asupo2009@yahoo.co.jp
URL：https://asupo1.com/

10月のイベント期間中

でごにいスポーツハウス

町民の方は **無料** で利用ができます!

※無料対応は、一般（予約なし）利用のみ。

主催 やまきたスポーツの秋祭り実行委員会、山北町、山北町教育委員会

主管 山北町スポーツ協会、山北町スポーツ推進委員協議会、山北町健康普及員、山北町パークゴルフ協会、足柄杖道、河村城址保存会、山北町文化財ガイド友の会、お峯入り保存会、神奈川県立山北高等学校、一般社団法人あすぽ

協力 株式会社横浜DeNAベイスターズ 後援 神奈川県、神奈川県教育委員会

問合せ先 やまきたスポーツの秋祭り実行委員会事務局

※各イベントについては申込先等へお問合せください。

スポーツの秋祭りイベントの

参加申込はこちら▼

《共通》申込期間

9/4 木 ▶ 19 金



月間イベント

サン マル サン

3033運動で
あなたのからだを



問合せ 生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

オクトーバー・ウォーク 2025 IN YAMAKITA

10月の1ヶ月間に歩いた歩数をアプリ上で競う全国自治体対抗型の **オンラインイベント** です。
「全国自治体対抗戦」や毎日更新される「山北町内ランキング」を楽しみながらモチベーションを維持！
1ヶ月のウォーキングの成果をアプリで記録しながら、運動習慣を身につけましょう。

実施期間 10/1 (水) ~ 10/31 (金) **主 催** 一般社団法人アールビーズスポーツ財団

記念品等 ・居住地内ランキング1~3位は **入賞賞品** を送付、広報（ニックネーム）へ掲載
・山北町内在住者限定上位100名へ **参加記念品** を送付



今年はさらに！！

上位30名の内、**抽選で5名** に **横浜DeNAベイスターズサイン入りグッズ** を
プレゼント！

参加方法

1. アプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロード
2. 会員登録（無料）をする



アプリの
ダウンロードは
こちらから



<Android>



<ios>

※すでにダウンロード済みの方も、10月のうちに1度ログインしていただく必要があります。

※アプリをダウンロードして設定を行うことで自動的に参加できます。

- ・ランキングに参加するには、Sports net ID（新規登録無料）との連携が必須です。連携がない場合は、記念品等の送付ができませんのでご了承ください。
- ・詳しいアプリのダウンロード及びイベントのエントリー方法は、arbeeeオンラインシリーズ「オクトーバー・ラン&ウォーク」公式サイト内（URL <https://sportsnet-id.jp/pj/october2025>）の「参加方法」ページに記載の参加ガイドブックをご確認ください。

山高生と汗をかこう！ 山北高校生によるスポーツ教室

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日 時 10/5 (日) 9:30~11:30 (受付 9:00~)

参加費 無料

対 象 町内在住の小学生~中学生

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

サッカー教室

講師 山北高校サッカー部

場所 山北高校グラウンド (雨天時は体育館で実施)

定員 先着 30 名

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・サッカーボール
- ・スパイク (トレーニングシューズ・スニーカー可)



バスケットボール教室

講師 山北高校バスケットボール部

場所 川村小学校体育館

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・バスケットボール
- ・体育館履き

定員 先着 20 名



- ・参加者は傷害保険に加入します。 ・サッカー教室とバスケットボール教室の両方には参加できません。
- ・クラブチーム等団体での参加が可能です。

NEW!

横浜DeNAベイスターズ連携事業

B-PARK と エンジョイベースボール

参加記念品あり!

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661



場 所 ぐみの木近隣公園多目的広場

日 付 10/5 (日)

B-PARK 申込不要

会場内に誰でも参加できるボール投げ、
バッティングコーナーを設置します。
お気軽にお立ち寄りください!

時 間 10:00~16:00

対 象 どなたでも参加できます

参加費 無料

協 力

横浜DeNAベイスターズ・
山北高校野球部・山北中学校野球部



エンジョイベースボール

未経験者も大歓迎! 横浜DeNAベイスターズスクール
コーチ及び山北高校生による野球教室を開催します!

対象・定員・時間 (町外の方も申込可能)

- ・3歳以上の未就学児 (定員先着30名) 10:30~11:00 (受付10:00から)
- ・小学生 (定員先着50名) 11:30~12:00 (受付11:00から)
- ・中学生 (定員先着50名) 13:30~14:45 (受付12:30から)

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

持ち物 バット、動きやすい服装、タオル、飲み物等

講 師 横浜DeNAベイスターズ・山北高校

・参加者は傷害保険に加入します。

NEW!

赤ちゃんレース



問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

ずりばい・ハイハイ・歩く ができる赤ちゃんのレースを開催します!

日 時 10/5 (日) 9:30~12:00 (受付時間は組み合わせ表ができ次第別途お知らせします。)

参加対象者 令和4年4月2日よりも後に生まれた 0~3歳の子どもで
ずりばい・ハイハイ・歩く等で前に進むことができる子 (町外の方も申込可能)

場 所 でごにいスポーツハウス (生涯スポーツセンター)

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

定 員 先着 30名 (最低催行人数5名) 参加費 無料

上位入賞者に
入賞賞品あり!



赤ちゃんレース競技方法

- ・ずりばい、ハイハイ、歩く、走るなどどの方法でも良いので前に進みゴールをめざす競技です。
- ・コース距離は月齢等によって変更します。(3m~8m)
- ・スタート後は、ゴールもしくは制限時間までお子様に触れることは禁止です。
- ・制限時間タイムアップ後は、必ず親子でゴールをしてください。
- ・スタート後、誘導される方はゴール位置まで下がっていただきます。
- ・誘導の小物使用は可能です。ただし、周りの赤ちゃんに危険と判断した場合は使用不可となります。



- ・申込期間終了後、月齢等を考慮し、組み合わせを決定します。
- ・参加者は傷害保険に加入します。



秋の丹沢湖でSUPデビューしよう♪

SUP体験教室

初心者歓迎！

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661



開催日 10/5 (日) **申込期間** 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

時間 午前の部 9:30~12:00 (受付 9:00~) / 午後の部 13:00~15:30 (受付 12:30~)

対象 町内在住の小学生以上 (小学校1・2年生は保護者同伴)

集合 丹沢湖無料駐車場

参加費 1,000円/人 (物品借用料等) ※当日受付にて集金します

定員 各先着 20名 (最低催行人数各5名)

講師 山北町スポーツ協会SUP部

当日の持ち物

- ・ぬれてもよい服装
- ・ぬれてもよい靴 (裏がゴムでかかとがある靴)
- ・着替え・防寒着・タオル・飲み物

※ウェットスーツを貸出します。

- ・参加者は傷害保険に加入します。
- ・天候、湖面状況により開催場所の変更や中止をする場合があります。
- ・体重が90kgを超える方は参加できません。



NEW!

モルック大会



今話題の **ニュースポーツ!**

オリジナルチームをつくり、1位をめざそう!

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

入賞賞品あり!

日時 10/5 (日) 9:30~12:00 (受付 9:15~)

対象 小学生以上 (町外の方も申込可能)

定員 先着 8チーム (1チーム3~4人)

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

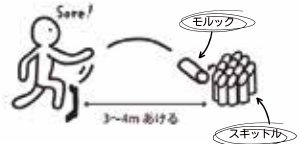
場所 山北町スポーツ広場

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

モルックのルール

1. モルックをスキットルに向かって投げる
2. 倒れたスキットルが複数の場合はその本数、1本しか倒れなかった場合はスキットルに書かれている数字が点数となる
3. 倒れたスキットルは倒れた場所で再び立てる
4. 先に50点ピッタリになったチームの勝ち



講師 山北町スポーツ推進委員協議会

- ・参加者は傷害保険に加入します。

い転んでも楽しい!!

スケートボード教室



問合せ・申込み

都市整備課管理計画班

☎ 0465-75-3647 📠 0465-75-3661

昨年4月に完成した山北町スケートパークにて、スケートボード教室を開催します！
ボード類の貸出しもありますので、お気軽にご参加ください。



日時 10/5 (日) 10:00～11:00 (受付 9:30～9:45)

対象 小学生以上 (町外の方も申込可能)

定員 先着15名 **参加費** 無料

申込期間 9/4 (木) ～ 9/19 (金)

場所 ぐみの木近隣公園スケートパーク

9:45 集合

サポーター装着などの
準備を行います。

当日の持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル ・飲み物
- ▼ **持込み可能 (申込時に確認)**
- ・スケートボードデッキ
- ・サポーター ・ヘルメット

- ・雨天中止
- ・路面の状況により中止 (前日判断)



講師 御殿場市スケートボード振興会

・参加者は傷害保険に加入します。 ・スケートボードデッキ、サポーター、ヘルメットを貸出します。



めざせ! ごみゼロ!

スポーツごみ拾い大会

問合せ・申込み

環境課生活環境班

☎ 0465-75-3656 📠 0465-75-3661

指定された時間及びエリアで **ウォーキング** をしながら
ごみを拾います。拾ったごみの種類・重さに応じて与えられる点数で競います。

日時 10/5 (日) 9:30～12:00 (受付 9:15～)

対象 小学生以上 (小学校1～3年生は保護者同伴) (町外の方も申込可能)

定員 10チーム (1チーム2名) **参加費** 無料 **集合場所** 山北町役場西側駐車場

申込期間 9/4 (木) ～ 9/19 (金)

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

参加者には **参加記念品あり!**

入賞者には **入賞賞品あり!**

※表彰は1～3位まで行います。

子どもから大人まで幅広い世代の方が参加できます。
お友達や家族を誘ってぜひ、ご参加ください。

・参加者は傷害保険に加入します。



山城謎解きハイキング 河村城クエスト



問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日時 10/5 (日) 9:30~11:00 (受付 9:15~)

参加費 無料

対象 どなたでも (町外の方も申込可能) **集合場所** 河村城址歴史公園内「展望あずまや」前

定員 先着20名 (1~5名のグループ) (最低催行人数 5名)

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金) **持ち物** 動きやすい服装、筆記用具、タオル、飲み物



ある日、あなたが「河村城址歴史公園」に訪れると、園内には河村城に関するさまざまな「謎」が…。あなたはこの謎をすべて解き明かし、河村城の「ひみつの暗号」を解読することができるのか!?

謎解きをクリアして

クリア賞品 をゲットしよう!



「展望あずまや」の前に集合だ! ▶

運営・ガイド協力 河村城址保存会、山北町文化財ガイド友の会

・参加者は傷害保険に加入します。



見て、ふれて、やってみよう!

民俗文化財体験会

令和4年11月にユネスコ無形文化遺産に登録された

山北のお峰入りの演者の**レプリカ**を使って、棒踊りなどの体験ができます。

日時 10/5 (日) 13:45~16:00 (受付 13:30~)

定員 先着20名 (最低催行人数 5名)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能)

参加費 無料

集合場所 山北町立生涯学習センター多目的ホール

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

山北のお峰入りとは

山北のお峰入りは、山北町共和地区に古くから伝わる民俗芸能です。演技は8種類11演目あり、天狗、獅子、おかめ、山伏、太鼓、笛などの役を約80名の男性が演じます。その中でも棒踊りは、幾何学的に構成された美しい踊りで、笛、太鼓に合わせてリズムカルに踊りおさめます。

厳肅なるもの
静かなるもの
華やかで、滑稽で
そして幾何学的なるもの



講師 お峯入り保存会

・参加者は傷害保険に加入します。

森林セラピー ～つぶらの公園で秋蒔きプラン～



問合せ・申込み

保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592

日時 10/5 (日) 10:00～14:45 (受付 9:30～)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能)

定員 先着12名 (最低催行人数 5名)

申込期間 9/4 (木) ～ 9/19 (金)

参加費 500円 (昼食・保険代含む) ※当日受付にて集金します

集合解散 山北町健康福祉センター1階ロビー (小雨決行)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 等

森林セラピーって？

森を楽しみながら「こころと身体」の健康維持・増進、
病気の予防を目指す活動です。



当日の行程

10:00 開会・ストレス度チェック ▶ 10:30 移動 (町ワゴン) ▶
10:45 森林セラピー (つぶらの公園) ▶ 14:30 移動 (町ワゴン) ▶
14:45 閉会

講師 森のおもてなしガイド・参加者は傷害保険に加入します。



健康づくり講演会と フレイルチェック



問合せ・申込み

保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592

参加記念品あり！

日時 10/5 (日) 9:30～12:00 (受付 9:15～)

対象 町内在住の方

定員 先着20名

申込期間 9/4 (木) ～ 9/19 (金)

参加費 無料

集合場所 山北町健康福祉センター1階多目的室 ほか

持ち物 裾をまくりやすく動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具

第1部 講演「健康な身体づくりは 足の健康から」

人は立つ・歩くなど、日常生活の動きは足から始まります。生涯自分の足で歩き続けるための、知識とケア方法についてのお話をいただきます。



(「フットルック」による足裏バランス測定を実施します。)

講師 公益社団法人神奈川県柔道整復師会

第2部 フレイルチェック ・骨密度測定

ポイント



年を重ねて心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。測定会に参加し、ご自身の足の状態や骨密度・フレイルの状況を把握して、日々の生活を振り返ってみましょう！

運営協力

山北町健康普及員
フレイルサポーター
国保連合会在宅保健師



NEW!

じょうどう

杖道教室

初心者歓迎!

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日時 10/5 (日) 14:00~16:00 (受付 13:30~)

対象 小学生以上 (小学校1~3年生は保護者同伴※要相談)

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金) 参加費 無料

集合場所 でごにいスポーツハウス(生涯スポーツセンター)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル等 (町外の方も申込可能)

定員 先着 20名

講師 足柄杖道

・参加者は傷害保険に加入します。

杖道って?

杖道は、杖(じょう)と木刀による型武道です。400年以上の歴史があり、かの剣豪宮本武蔵をもうならせたといわれる武術です。

杖道を通じて、礼節、姿勢、素直な心の使い方を身につけることができます。

山北町パークゴルフ場
ファミリーDay

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日時 10/5 (日)

対象 小学生以上 (小学校1・2年生は保護者同伴)

場所 山北町パークゴルフ場(小雨決行)

(町外の方も参加可能)

無料開放・体験レッスン 申込不要

時間 9:00~12:00 (受付 8:50~ 11:00)

参加費 無料

定員 なし

講師 山北町
パークゴルフ協会

・申込不要です。直接山北町パークゴルフ場で受付を行ってください。

第8回 山北町パークゴルフ大会

時間 13:00~16:30 (受付 12:30~)

参加費 大人500円/中学生200円/小学生100円

※当日受付にて集金します

定員 先着 80名 ※参加賞あり

申込期間 9/4 (木) ~ 9/19 (金)

男性・女性・中学生・小学生の各部門



上位入賞者に 入賞賞品あり!

パークゴルフ大会参加者注意事項

- ・日本パークゴルフ協会規則及び山北町パークゴルフ場ローカルルールで実施します。
- ・1ラウンド18ホールでストロークプレーとし、個人戦とします。
- ・クラブ、ボールは日本パークゴルフ協会認定品をご使用ください。(数量限定で無料貸出しあり)
- ・大会参加者は傷害保険に加入します。

・パークゴルフ大会は、山北町パークゴルフ場でも申込みが可能です。

- ・町にて撮影したイベントの映像や写真、当日の記録等を町ホームページや町公式SNS、チラシ等へ掲載または使用させていただく場合があります。
- ・団体での申込みの場合は、代表者の情報のほか、参加者の情報を記入した任意の様式をご提出いただいてもかまいません。
- ・その他詳しい内容は、山北町公式ホームページ (<https://www.town.yamakita.kanagawa.jp/>) 等をご確認ください。

未病改善に
取り組もう

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。特定の病気になってから治療するのではなく、普段から自分の心身の状態を把握し、「未病改善」の取り組みにより、健康な状態に近づけていくことが大切です。

山北町HP

