

令和6年度 年末たすけあい助成金 手引き

年末たすけあい助成金は、年末たすけあい募金（共同募金）の配分金によって、栄区内で行われる生活に困難を抱える世帯や、高齢者、子どもたちを対象とする地域食堂や居場所づくり、見守り訪問活動を実施する団体の事業を支援し、地域と一体となり福祉の推進を図ることを目的に行います。

* 助成金額 助成上限額 5万円

※助成額については、当該年度の募金実績、及び申込み件数により変動する場合があります。

※助成額については1,000円未満を切り捨てとします。

* 助成条件

- (1) 令和6年11月～令和7年2月の間に栄区内で行われる居場所づくりや地域食堂、訪問活動等、生活に困難を抱える世帯や高齢者、子ども等に対し見守り活動を実施すること。
- (2) 年間を通じ活動をしている場合でも、助成金は令和6年11月～令和7年2月の間に行う事業にのみ使用すること。
例) 地域（子ども）食堂、学習支援、ひきこもり支援、会食会、年末訪問等
- (3) 申込みは原則として1団体1事業とします。以下の項目に該当する場合は、同一団体とみなし、申込みは不可とします。
 - ・振込先が同一であること
 - ・主たる役職者（代表者等）が複数の団体で兼任している場合

* 助成対象外団体

- (1) 法人格を持っている団体（特定非営利活動法人を除く）

* 助成対象外事業

- (1) 営利を目的とした事業
- (2) さかえふれあい助成金を受けている事業
- (3) 栄区や横浜市を含む地方公共団体等から他の補助金を受けている事業（栄区みんなが主役のまちづくり協働推進事業、介護予防・生活支援サービス補助事業等）
- (4) 横浜市社会福祉協議会からの補助・委託事業（よこはまふれあい助成金、善意銀行配分事業、福祉バスを利用する事業等）

(5) 公的サービス事業と同一事業

※公的サービス事業を実施している団体で、公的サービス事業対象者以外の方へ同様のサービスを提供している場合も対象となりません。

(6) 宗教の教義を広め、信者を教化育成することを目的とする事業

(7) 政治上の主義を推進することを目的とする事業

(8) 会議・役員会・打合せ会・特定の目的のために資金を集める事業

* 申請について

(1) 提出書類

助成を希望する団体は、次の書類を提出してください。

○令和6年度年末たすけあい助成金申請書（様式1）

○団体の活動がわかるパンフレット、チラシ等

※郵送・メール・窓口持参での受付となります。

※新規に申請する団体については、事前に電話等にてご相談ください。

(2) 提出・相談先

社会福祉法人 横浜市栄区社会福祉協議会

〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29

TEL:045-894-8521 FAX:045-892-8974

Email:office@sakaeku-shakyo.jp

(3) 申請受付期間・日時

◇期間：令和6年11月5日（火）～11月18日（月）

◇日時：月～金（祝日を除く）9：00～11：30/13：00～16：30

※申請受付期間経過後の申込みは受付をいたしません。

* 申請後のスケジュール

<日付>	<内容>
11月5日（火） ～11月18日（月）	【申請受付期間】 助成申請書等提出
12月上旬	審査
12月中旬	助成結果通知の送付 振込依頼書の受付（助成が決定した場合）
随時	助成金の振り込み（助成が決定した場合）
事業終了1か月以内	助成金報告書（様式2）・チラシ等提出締切

資料 No. 4

区連会 9月定例会資料
令和6年9月20日
栄区社会福祉協議会

令和6年9月20日

各自治会・町内会長 様

神奈川県共同募金会横浜市栄区支会

支会長 細田 利明

令和6年度共同募金運動（「赤い羽根募金」及び「年末たすけあい募金」）への協力について

【協力依頼】

1 事業の趣旨

R6年度「赤い羽根共同募金運動」の戸別募金への協力依頼。

2 お願いしたいこと

【区連長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合会にて情報提供をお願いいたします。

【単位会長】定例会等での情報提供をお願いいたします。

3 募金運動期間（募金受付期間）

10月1日～12月31日

4 納金について

お送りする資材に同梱されている振込用紙で郵便局窓口にて振込いただくと手数料が免除となります。栄区社会福祉協議会の窓口においても受付しております。

5 募金について

共同募金は法律によりあらかじめ募金目標額と配分計画を定めることとされています。神奈川県共同募金会の目標額をもとに算出した栄区の目標額は1340000円となっています。昨年度は区内各地域で行われているサロン活動や子ども食堂、障害児支援事業等に配分され活用させていただきました。今年度も募金運動の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご不明な点がございましたら、お手数ですが、下記担当あてご連絡くださるようお願いいたします。

【事務局】 横浜市栄区社会福祉協議会
担当：福澄 平野
横浜市栄区桂町279-29
Tel 894-8521
Fax 892-8974

令和6年度共同募金栄区支会目標額

募金目標額 13,400,000円

単位:円

募金の種類	地区名	対象世帯数	目標額	内 訳	
				一般募金目標額	年末たすけあい目標額
戸別募金	豊田	7,744	2,439,360	1,974,720	464,640
	笠間	5,824	1,834,560	1,485,120	349,440
	小菅ヶ谷	5,461	1,720,215	1,392,555	327,660
	本郷中央	6,857	2,159,955	1,748,535	411,420
	本郷第三	4,035	1,271,025	1,028,925	242,100
	上郷西	3,115	981,225	794,325	186,900
	上郷東	3,194	1,006,110	814,470	191,640
	連合未加入	2,219	698,985	565,845	133,140
	小計	38,449	12,111,435	9,804,495	2,306,940
	法人・街頭その他	事務局	-	1,288,565	1,195,505
合 計		-	13,400,000	11,000,000	2,400,000

* 実施期間: 令和6年10月1日～12月31日

* 対象世帯数は、令和6年4月1日現在の自治会・町内会加入世帯数から5%控除したものです。

* 目標額: 対象世帯数×315円

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	豊田地区自治会町内会名	世帯数		送付物一覧表										一般募金目標額	年末・目標額	合計額	
		対象世帯数		委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	羽根	実施要領	地区目標一覧	振込用紙(郵便局)					
1	飯島町内会	2,300		0	0	0	0	0	0	13	0	0	1	1	557,175	131,100	688,275
		2,185															
2	富士見台自治会	350		0	0	0	1	0	0	6	0	0	1	1	84,915	19,980	104,895
		333															
3	飯島団地自治会	600		3	1,500	1,200	130	24	0	10	0	0	1	1	145,350	34,200	179,550
		570															
4	飯島ひかりが丘自治会	325		16	300	311	30	6	0	3	0	0	1	1	78,795	18,540	97,335
		309															
5	芙蓉台自治会	112		0	0	0	9	0	0	2	0	0	1	1	27,030	6,360	33,390
		106															
6	百合ヶ丘自治会	151		0	15	200	15	4	0	1	0	0	1	1	36,465	8,580	45,045
		143															
7	本郷台自治会	1,555		125	200	100	125	2	0	12	0	0	1	1	376,635	88,620	465,255
		1,477															
8	金井町内会	170		3	0	170	3	4	0	4	0	0	1	1	41,310	9,720	51,030
		162															
9	田谷町内会	600		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	145,350	34,200	179,550
		570															
10	長尾台町内会	800		3	0	800	3	16	0	10	0	0	1	1	193,800	45,600	239,400
		760															
11	コープ野村戸塚長沼自治会	74		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	17,850	4,200	22,050
		70															
13	栄リベラヒルズ自治会	90		3	0	100	3	2	0	1	0	0	1	1	21,930	5,160	27,090
		86															
14	みどり野ハイツ自治会	183		0	0	1	35	1	0	3	0	0	1	1	44,370	10,440	54,810
		174															
15	かいがら坂ハイツ自治会	100		17	0	0	3	0	0	2	0	0	1	1	24,225	5,700	29,925
		95															
16	ニューシティ本郷台パークヒルズ自治会	167		0	0	0	18	0	0	3	0	0	1	1	40,545	9,540	50,085
		159															
17	エコヒルズ横浜自治会	163		4	330	340	40	7	0	4	0	0	1	1	39,525	9,300	48,825
		155															
18	ワンダースケープ自治会	411		0	0	420	3	9	0	3	425	9	1	1	99,450	23,400	122,850
		390															
	合計	8,151		174	2,345	3,642	415	75	0	74	425	10	16	16	1,974,720	464,640	2,439,360
		7,744															

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	笠間地区自治会町内会名	送付物一覧表											一般募金目標額	年末・目標額	合計額
		世帯数 対象世帯数	委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	羽根	実施 要領	地区目標 一覧	振込用紙 (郵便局)				
19	大船パークタウン自治会	161	0	0	1	13	3		1	1	1	39,015	9,180	48,195	
		153			1										
20	笠間上町町内会	200	0	0	0	3	2		1	1	1	48,450	11,400	59,850	
		190			0										
21	笠間山王町内会	160	0	0	0	3	5		1	1	1	38,760	9,120	47,880	
		152			0										
22	笠間町内会	350	0	0	340	25	7	250	1	1	1	84,915	19,980	104,895	
		333			7			5							
23	笠間西南町内会	115	0	0	0	1	3		1	1	1	27,795	6,540	34,335	
		109			0										
24	笠間立町内会	900	0	0	1	2	11		1	1	1	218,025	51,300	269,325	
		855			1										
25	笠間中央町内会	510	3	0	0	0	10		1	1	1	123,675	29,100	152,775	
		485			0										
26	笠間通り町町内会	710	0	0	0	0	0		1	1	1	172,125	40,500	212,625	
		675			0										
27	笠間福住町内会	190	0	0	0	0	0		1	1	1	46,155	10,860	57,015	
		181			0										
28	笠間宮上町内会	186	0	0	0	0	0		1	1	1	45,135	10,620	55,755	
		177			0										
29	笠間余曾根町内会	220	0	0	0	10	2		1	1	1	53,295	12,540	65,835	
		209			0										
30	第2大船パークタウン自治会	307	1	0	21	21	2		1	1	1	74,460	17,520	91,980	
		292			1										
31	第3大船パークタウン自治会	299	1	0	1	35	3		1	1	1	72,420	17,040	89,460	
		284			1										
32	松ヶ丘町内会	211	3	0	0	3	2		1	1	1	51,000	12,000	63,000	
		200			0										
33	ライブタウン大船自治会	118	0	0	0	15	4		1	1	1	28,560	6,720	35,280	
		112			0										
34	ガーデンアソシエ自治会	1,492	0	0	1	1	1		1	1	1	361,335	85,020	446,355	
		1,417			1										
	合計	6,129	8	0	365	132	55	250	16	16	16	1,485,120	349,440	1,834,560	
		5,824			12		5								

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覽表

No.	小菅ヶ谷地区自治会町内会名	送付物一覽表											合計額	
		世帯数 対象世帯数	委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	羽根	実施 要領	地区目標 一覽	振込用紙 (郵便局)	一般募金目標額		年末・目標額
35	市営小菅ヶ谷第2住宅自治会	103 98	0	0	0	1	2	0	1	1	1	24,990	5,880	30,870
36	春日町町内会	327 311	0	0	0	3	2	325 7	1	1	1	79,305	18,660	97,965
37	小菅ヶ谷五月会	85 81	0	0	0	1	2	0	1	1	1	20,655	4,860	25,515
38	小菅ヶ谷第一町内会	1,350 1,283	0	0	1,400 28	12	15	200 4	1	1	1	327,165	76,980	404,145
39	小菅ヶ谷町内会	1,012 961	150	16	1,500 30	8	11	200 4	1	1	1	245,055	57,660	302,715
40	小菅ヶ谷睦会町内会	130 124	0	0	130 3	3	2	125 3	1	1	1	31,620	7,440	39,060
41	市営小菅ヶ谷住宅自治会	292 277	0	0	0	3	2	200 4	1	1	1	70,635	16,620	87,255
42	市営本郷台住宅自治会	238 226	3	0	280 6	3	2	200 4	1	1	1	57,630	13,560	71,190
43	本郷台駅前市街地住宅自治会	350 333	1	0	0	1	4	300 6	1	1	1	84,915	19,980	104,895
44	本郷台中央自治会	302 287	0	300	301 7	27	2	300 6	1	1	1	73,185	17,220	90,405
45	大船富士見台自治会	140 133	3	141	140 3	9	4	125 3	1	1	1	33,915	7,980	41,895
46	東武本郷台自治会	318 302	0	28	50 1	28	2	320 7	1	1	1	77,010	18,120	95,130
47	小菅ヶ谷西谷戸町内会	1,100 1,045	0	470	1,100 22	65	16	400 8	1	1	1	266,475	62,700	329,175
	合計	5,747 5,461	157	955	4,901 100	164	66	2,695 56	13	13	13	1,392,555	327,660	1,720,215

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	本郷中央地区自治会町内会名	世帯数 対象世帯数	送付物一覧表							一般募金目標額	年末・目標額	合計額
			委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	実施要領	地区目標一覧			
49	コープ野村湘南本郷台自治会	194 184	17	240	240 5	17	2	1	1	46,920	11,040	57,960
50	コープ野村本郷台自治会	151 143	0	0	0	16	1	1	1	36,465	8,580	45,045
51	フローラ桂台自治会	391 371	48	0	450 9	48	5	1	1	94,605	22,260	116,865
52	朝日平和台自治会	269 256	3	0	290 6	3	3	1	1	65,280	15,360	80,640
53	桂台団地自治会	274 260	0	0	0	0	5	1	1	66,300	15,600	81,900
54	公田町団地自治会	950 903	20	116	900 18	1,000	6	1	1	230,265	54,180	284,445
55	公田ハイツ自治会	206 196	0	0	260 6	1	4	1	1	49,980	11,760	61,740
56	椎郷台町内会	78 74	0	0	0	5	2	1	1	18,870	4,440	23,310
57	湘南ハイツ自治会	600 570	0	0	680 14	36	3	1	1	145,350	34,200	179,550
58	桂公田町会	1,306 1,241	200	0	1,800 36	200	20	1	1	316,455	74,460	390,915
59	桂台自治会	992 942	0	0	0	3	7	1	1	240,210	56,520	296,730
60	湘南桂台自治会	1,657 1,574	3	0	1,700 34	3	10	1	1	401,370	94,440	495,810
61	グリーンテラス本郷台自治会	150 143	12	12	12 1	12	3	1	1	36,465	8,580	45,045
	合計	7,218 6,857	303	368	6,332 129	1,344	71	13	13	1,748,535	411,420	2,159,955

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	本郷第三地区区自治会町内会名	世帯数		送付物一覧表										一般募金目標額	年末・目標額	合計額
		対象世帯数	対象世帯数	委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	羽根	実施要領	地区目標一覧	振込用紙(郵便局)				
62	鍛冶ヶ谷町内会	1,450	1,378	3	0	1,500	3	15	0	1	1	1	351,390	82,680	434,070	
63	港南台プリンスハイツ自治会	366	348	60	0	550	60	1	0	1	1	88,740	20,880	109,620		
64	本郷富士見ヶ丘自治会	239	227	3	20	300	265	3	0	1	1	57,885	13,620	71,505		
65	元大橋町内会	880	836	0	0	0	3	5	50	1	1	213,180	50,160	263,340		
66	若竹町内会	410	390	0	0	500	40	5	0	1	1	99,450	23,400	122,850		
67	若竹山手町会	124	118	10	16	190	16	5	0	1	1	30,090	7,080	37,170		
68	中野町内会	677	643	3	0	0	3	9	200	1	1	163,965	38,580	202,545		
69	ラーバン港南台自治会	100	95	0	0	0	25	2	0	1	1	24,225	5,700	29,925		
	合計	4,246	4,035	79	36	3,040	415	45	200	8	8	1,028,925	242,100	1,271,025		

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	上郷西地区自治会町内会名	世帯数 対象世帯数	送付物一覧表										一般募金目標額	年末・目標額	合計額
			委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	実施要領	地区目標一覧	振込用紙(郵便局)					
71	犬山町会	1,200 1,140	0	0	120 3	120	7	1	1	1	1	290,700	68,400	359,100	
72	尾月自治会	391 371	0	0	0	30	5	1	1	1	1	94,605	22,260	116,865	
73	上之町内会	740 703	0	0	0	50	5	1	1	1	1	179,265	42,180	221,445	
74	亀井町自治会	409 389	20	0	400 8	30	3	1	1	1	1	99,195	23,340	122,535	
75	上郷西ヶ谷団地自治会	400 380	0	0	0	43	3	1	1	1	1	96,900	22,800	119,700	
77	港南台コートハウス自治会	139 132	0	0	1 1	0	0	1	1	1	1	33,660	7,920	41,580	
	合計	3,279 3,115	20	0	521 12	273	23	6	6	6	6	794,325	186,900	981,225	

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

令和6年度

共同募金送付物・目標額一覧表

No.	上郷東地区自治会町内会名	世帯数 対象世帯数	送付物一覧表						一般募金目標額	年末・目標額	合計額	
			委嘱状	封筒	領収書	パンフ	ポスター	実施要領				地区目標一覧
78	上郷町内会	720 684	3	0	1,300 26	3	16	1	1	174,420	41,040	215,460
79	庄戸一丁目町会	215 204	0	0	0	1	1	1	1	52,020	12,240	64,260
80	庄戸二丁目町会	185 176	0	0	0	0	4	1	1	44,880	10,560	55,440
81	長倉町自治会	196 186	10	0	205 5	10	4	1	1	47,430	11,160	58,590
82	上郷ネオポリス自治会	795 755	50	50	3,500 70	50	2	1	1	192,525	45,300	237,825
83	東上郷青葉ヶ丘自治会	230 219	0	0	0	1	2	1	1	55,845	13,140	68,985
84	上郷台共同住宅自治会	106 101	3	0	200 4	3	8	1	1	25,755	6,060	31,815
85	みどりが丘自治会	410 390	1	0	550 11	16	4	1	1	99,450	23,400	122,850
86	庄戸三丁目町会	316 300	13	13	220 5	13	2	1	1	76,500	18,000	94,500
87	庄戸四丁目町会	188 179	28	0	340 7	28	2	1	1	45,645	10,740	56,385
	合計	3,361 3,194	108	63	6,315 128	125	45	20	10	814,470	191,640	1,006,110

*対象世帯数は、令和6年4月1日現在の世帯数から5%控除したものです

各自治会町内会長 様

栄区福祉保健課長

民生委員による「ひとり暮らし高齢者等『地域で見守り』推進事業」実施のお知らせ
及び「さかえ民児協だより（第 19 号）」の周知について（依頼）

1 依頼事項の趣旨

10 月から、各地区の民生委員等が、75 歳以上の高齢者のみでお住まいの御家庭を訪問し、日常生活上の心配ごとや緊急時の連絡先等をお尋ねする、「ひとり暮らし高齢者等『地域で見守り』推進事業」の取組を行います。

地域の皆様に事業の趣旨を御理解いただき、御協力をお願いしたいため、別添チラシにて周知をお願いいたします。

また、「さかえ民児協だより（第 19 号）」についても併せて周知をお願いします。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】ご承知おきください。

【単位会長】定例会等で情報提供の上、「民生委員等が訪問します（『地域で見守り』推進事業 実施のお知らせ）」チラシ及び「さかえ民児協だより（第 19 号）」について班回覧してください。

3 ひとり暮らし高齢者等『地域で見守り』推進事業の概要

（1）対象者（福祉サービス利用者等を除く）

・75 歳以上でひとり暮らしの方

・今年度、新たに 75 歳以上の方のみとなった世帯（夫婦・兄弟・姉妹など）

（2）訪問する人

お住まいの地区を担当している民生委員

（3）訪問時期

令和 6 年 10 月から順次（民生委員は主に 10～11 月中に訪問します）

4 さかえ民児協だより（第 19 号）について

栄区民生委員児童委員協議会 機関紙「さかえ民児協だより（第 19 号）」を作成しました。民生委員活動の紹介や、民生委員にご相談のある「困りごと」の問い合わせ先等を掲載しており、民生委員の訪問時に希望者に配布します。

担当：栄区福祉保健課運営企画係

加藤、小池

電話：894-6963 FAX：895-1759

Eメール：sa-fukuho@city.yokohama.jp

75歳以上の方のみでお住まいのご家庭へ 民生委員等が訪問します

～横浜市「地域で見守り」推進事業 実施のお知らせ～



訪問対象

- ・ 75歳以上でひとり暮らしの方
- ・ 今年度、新たに75歳以上の方のみとなった世帯（夫婦・兄弟・姉妹など）

※住民基本台帳の情報で、今年度、新たに「ひとり暮らし」等となっている世帯を中心に訪問します。

※民生委員や地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が状況を把握している方、居宅介護等の福祉サービスを利用中の方、75歳以下のご家族等と同居されている方（別世帯含む）、施設入所中の方などは訪問対象から除きます。

※民生委員の欠員地区については訪問を実施しませんので、ご心配ごと等がある場合は、最寄りの地域ケアプラザや区役所にご相談ください。

訪問する人

お住まいの地区を担当している民生委員

※民生委員が訪問し、お会いできなかった場合、地域ケアプラザや栄区役所の職員が訪問することもあります。

※民生委員等は訪問時に身分証明書を携帯しています。

訪問する時期

令和6年10月から順次



《問合せ先》

〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19

栄区役所 福祉保健課 運営企画係

電話：894-6963 Fax：895-1759

民生委員が訪問時にお渡しするもの（例）

お困りごとの相談先や
民生委員の活動紹介を
掲載した、便利な
「さかえ民児協だより」



入浴時のヒートショック
注意喚起シール
(浴室に貼れます)

※いずれも数に限りがあるため、ご希望される方にお渡しします

■ 「地域で見守り」について

横浜市の事業として、区役所、民生委員、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が連携・協力し、75歳以上の方のみでお住まいの皆様のお宅を訪問し、近況や日常生活上の困りごと、緊急連絡先などをお伺いする取組を行っています。

民生委員や地域ケアプラザ（地域包括支援センター）の職員には、法律で守秘義務が課せられておりますので、個人情報をお口外することはありません。

介護保険サービスの利用方法など個人的なご相談がある場合は、適切に相談機関へつなぐお手伝いをさせていただきます。

■ 民生委員について

民生委員は法律に基づき、地域からの推薦により、厚生労働大臣から委嘱されます。

高齢者、子ども、障害のある方など地域の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、支援を必要とする方の相談に応じ、問題解決に向けた支援をしています。

さかえ民児協だより

発行 ◆ 栄区民生委員児童委員協議会
事務局 ◆ 栄区桂町303-19 栄区福祉保健課内

発行責任者 ◆ 本田 桂子
電話: 894-6963 FAX: 895-1759

民生委員はあなたのまちでこんな活動をしています



あなたのまちの民生委員について



知ってください!

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された**地域福祉を担うボランティア**です。日常生活での困りごとの相談にのり、内容によっては、必要な支援が受けられるよう、専門機関につなぐ「**つなぎ役**」となります。

主任児童委員は、こどもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

お問い合わせ

栄区役所 福祉保健課 運営企画係
☎ 045-894-6963 FAX 045-895-1759





横浜市救急受診ガイド

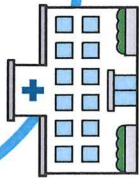
緊急性や受診の必要性が確認できます

救急安心センターに相談しましょう

☎ #7119

体の具合のこと

救急車を呼ぶべきか迷う
病院を教えてください



介護のこと

介護事業者を教えてください
介護認定を受けたい
サービスへの不安

地域ケアプラザ(包括支援センター)や
区社会福祉協議会・区役所に
相談しましょう ☎は裏面

詳しくは裏面
(こどもに関する困りごと)

こどものこと

相談したい



日常生活のこと

出来ないことが増えて不安
ひとりでさみしい
少し手伝ってほしい

ご近所や町内会と交流
して相談しましょう

詐欺のこと

だまされたかもしれない
詐欺に用心したい



高齢・障害のこと

ひとり暮らしの不安
認知の心配
健康を維持したい



生活困窮のこと

生活が苦しい



ご近所のこと

近隣の方の事で困っている
町内会を知りたい



警察に相談しましょう ☎045-894-0110

「悪質商法」は横浜市消費生活総合センターへ

☎045-845-6666



どこにも当てはまらない困りごとは、民生委員にご相談ください。☎は裏面
(※区役所 民生委員のこと)

こどもに関する困りごと



こどものしつけ、いじめ、
不登校などについて相談したい



栄区こども家庭相談
☎ 045-894-3790

地域に子育て
仲間が欲しい



地域ケアプラザや社会福祉協議会、
区役所へご相談ください

☎ は下記



子育てに不安がある
親子関係や家族の悩みがある



LINE 友だち追加
かながわ子ども家庭110番
相談LINE



虐待かもしれない
自分がこどもを
叩いてしまいそう



よこはま子ども虐待ホットライン
☎ 0120-805-240
(24時間フリーダイヤル)

相談先はこちらです

栄区役所

高齢・障害のこと
☎ 045-894-8539
こどものこと
☎ 045-894-8410
生活困窮のこと
☎ 045-894-8400
民生委員のこと
☎ 045-894-6963

代表電話番号

☎ 045-894-8181
何のご相談かを
お伝えください
担当部署へ
おつなぎします

名称	所在地	電話番号
豊田地域ケアプラザ(包括支援センター)	飯島町1368-10	045-864-5144
笠間地域ケアプラザ(包括支援センター)	笠間1-1-1	045-890-0800
小菅ケ谷地域ケアプラザ(包括支援センター)	小菅ケ谷3-32-12	045-896-0471
本郷台駅前地域ケアプラザ(包括支援センター)	小菅ケ谷1-5-4	045-392-5157
中野地域ケアプラザ(包括支援センター)	中野町400-2	045-896-0711
桂台地域ケアプラザ(包括支援センター)	桂台中4-5	045-897-1111
野七里地域ケアプラザ(包括支援センター)	野七里1-2-31	045-890-5331
栄区社会福祉協議会	桂町279-29	045-894-8521



栄福祉保健センターからのお知らせ

栄福祉保健センターで行われる健診等の
スケジュールや、健康や暮らしに関する
サービス情報などをお知らせしています。



編集委員(広報部会)

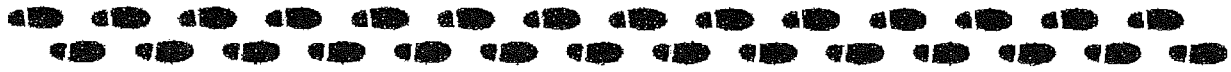
福岡 雅和(部会長) 井尾 博文(豊田) 市村 英俊(笠間) 河合 恵子(小菅ケ谷) 北山 美佐(本郷中央)
杉浦 仁(本郷第三) 佐藤 陸(上郷西) 湖上 忍(上郷東) 本田 睦子(主任児童委員)

地域の民生委員・児童委員が心を込めて編集した第19号をお届けします。



晩秋の江の島～鎌倉をあじわう

やってみよう！ヘルシーウォーク



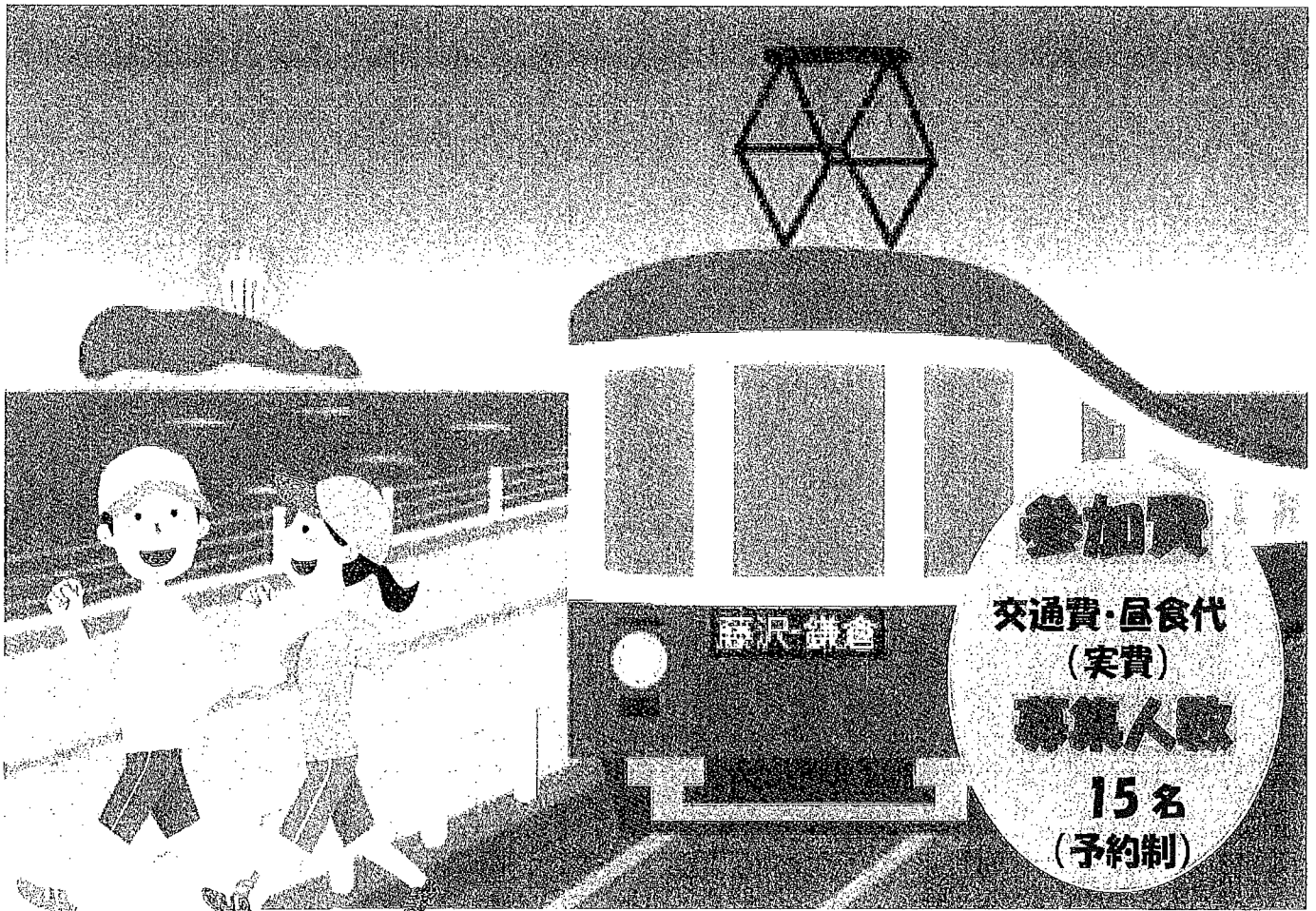
11月2日(土) 9:30～14:30

(実践編)秋の湘南 134 号線沿いの海を眺めながら

かつい歩いてみよう 荒天の場合は中止

ここからウォーキングスタート！

大船駅～湘南モノレール(湘南江の島駅)～腰越～七里ヶ浜～稲村ヶ崎(昼食)～由比ヶ浜～
(カフェで一服)～鎌倉駅(解散)※4時間程度歩ける方 動きやすい服装・靴でご参加ください！



参加費
 交通費・昼食代
 (実費)
募集人数
15名
 (予約制)

申込・連絡先: 中野地域ケアプラザ 045-896-0711



のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	4 げんきっこひろば 10:00~12:00	5
6 上郷東 ふくしほけんまつり 10:00~14:00	7	8 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	9	10 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探研究会 13:00~14:30	12
13	14 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	15 イージー体操 15:00~16:00	16 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 終活講座② ~死後事務について~ 13:30~15:00	19 行政書士相談 13:00~16:00
20 のしちり歌広場 14:00~15:00	21 リハビリ講座① 13:30~15:00	22 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	23	24 のしちり ふらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 介護者の集い 13:30~15:30	26
27 みんなでお ブジェを作ろう！ 13:30~15:00	28 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	29 のしちり散歩♪ ~第17歩~ 9:30~14:00	30	31 		



日	月	火	水	木	金	土
					1 げんきっこひろば 10:00~12:00	2
3	4 	5 イージー体操 15:00~16:00	6 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	7 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	8 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探研究会 13:00~14:30	9
10	11 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	12 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	13 終活講座③ ~終末期の 対応について~ 13:30~15:00	14 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	15 げんきっこひろば 10:00~12:00	16 行政書士相談 13:00~16:00
17	18 山野草とお花を 楽しむ会~秋編~ 10:00~13:00 リハビリ講座② 13:30~15:00	19 イージー体操 15:00~16:00	20 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	21 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	22 編み物広場 13:00~16:00 げんきっこひろば にこりにく共催事業 10:00~12:00	23
24	25 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	26 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	27	28 のしちり ふらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	29 げんきっこひろば 10:00~12:00	30 レコード鑑賞会 14:00~15:30 鴨だまりカフェ 13:30~15:30

城戸所長のひとりごと： さて、今回は何をボソボソしましょうか？
 まだまだ暑い今は、9月半ばなので時々サ〜っと吹く秋風らしき風に励まされながら日々を送っております。皆様は、この夏を無事に乗り越えられる事が出来そうでしょうか？秋はもうすぐ！「気が付いたら涼しくなっていたね」と言えるその日はもうすぐ！そう信じ梨や葡萄をモソモソと食べては過ごしております。
 肥ゆるのは馬だけでは無いですね。また、厚みが増しそうな予感です。

令和6年10月発行

編集：社会福祉法人 伸こう福祉会
横浜市野七里地域ケアプラザ
発行責任者：城戸亜希子

お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31

☎ 045-890-5331(代表)/5333(相談) ☎ 045-890-5332

HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



横浜市野七里地域ケアプラザ



栄区連承認
271号

ほっこいだよ！

スポーツの秋！身体を動かしましょう！

野七里地域ケアプラザでは、健康長寿をめざす介護予防事業を開催しています。
今年の猛暑で疲れた体をほどよく動かして、寒い冬に備えましょう！

公園 de お気軽健康体操

毎月第1・3木曜日

10:00~11:00

矢沢なかよし公園にて

第1週目は、栄スポーツセンターの藤田先生が指導して下さいます。



健康作り体操

〈野七里会場：野七里地域ケアプラザ〉

毎月第1・3水曜日 13:15~14:45

〈庄戸会場：イーゼ横浜港南台〉

毎月第2月曜日 10:00~11:15

〈上之会場：上之町自治会館〉

毎月第4月曜日 13:30~15:00



第4月曜日はポッチャの日

毎月第4月曜日

10:00~12:00

野七里地域ケアプラザにて
申込は不要です！



イージー体操

毎週火曜日(5週目は除く)

15:00~16:00

野七里地域ケアプラザにて
椅子に座って行う体操です。

詳細は ☎ 890-5331 まで！

終活講座のご案内

「終末期の方針等、万が一の対応はどうする？」をテーマに終活講座を開催します。
考えたくないけれど、避けられない状況に向き合うために、皆さんと一緒に考えませんか？

日時：11月13日(水) 13:30~15:00

参加費：無料 定員 30名

講師：司法書士法人・行政書士法人 オーシャン

申込受付は10月10日から！



野七里地域ケアプラザ開設15周年記念ワークショップ みんなでハッピーな木を育て森にしてみよう！

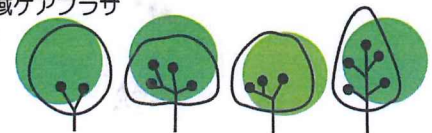
15年前にケアプラザが誕生し、そこからさまざまな種が植えられ想いが育ってきました。
そんな素敵な場所を参加型オブジェとして目に見える形にしてみましょう。皆さんが植えた種はどんな木に成長しているでしょう。

ワークショップではケアプラザの窓に木の土台を作り、メッセージ入りのカッティングシートを貼り付けていきます。お友達同士で、ご家族と一緒に参加お待ちしております。

日時：10月27日(日) 13:30~15:00 場所：野七里地域ケアプラザ

定員：大人から子どもまで20名 参加費：100円(材料費)

持ち物：上履き・よごれてもいい服



編み編みの会でひざ掛けを編みました!

メンバーの皆さん一人一人がモチーフを作り、丁寧につなぎ合わせ、とってもかわいいフレンドシップひざ掛けが出来上がりました♪ 寒くなる前にケアマフと一緒に地域の福祉施設にお届けしたいと思っております♪



毛糸は全て寄付で頂いた物です♪

認知症サポーター養成講座
受講の方に差し上げる「オレンジ」を作成中



編み編みの会さん大活躍!

7月26日(金)
『小・中学生編み物講座
すてきなバックを編んでみよう♪』で
お子さんに編み物を教えてくれました。
編み編みの会のメンバーさんはこの講座
に向けて先生役を一生懸命練習しました!
「教えるのって難しい!」先生をする事によって基本を学ぶことができたそうです。
お子さんの一生懸命に取り組む姿や吸収の早さに編み編みの会メンバーさん
もとても良い刺激になったそうです。



夏休み 小・中学生編み物講座 すてきなバックを編んでみよう♪

7月26日(金)に編み物講座を開催しました。
講師は『編み編みの会』。編み物が初めての子、お母さんやお婆ちゃんと一緒にやった事がある子、みんな編み編みの会の方に教わりながら一生懸命編みました♪
初めての子は少し難しかったようですが、「また編み物をしたい」「とても楽しかった」など、編み物を始めるきっかけになればと思います。
時間内に終わらなかった子は、8月の『編み物広場』に来てもらい、とってもすてきなバックを完成させとても嬉しそうでした♪

○『編み物広場』 毎月/第2・4金曜日 13時~16時



[2]

秋の講座をお届けします



のしちり歌広場♪

10月は、アマポーラと野七里ボラパンの皆さんの演奏で歌います。
みんなで一緒に歌いましょう!
日時: 10月20日(日) 14:00~15:00
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 25名
参加費: 100円(茶菓代)



のしちり散歩♪

~第17歩~
今回の散歩は、金沢区の七福神を巡ります。
日時: 10月29日(火) 9:30~14:00
雨天の場合は、10月31日(木)に延期します。
集合場所: 金沢八景駅バスロータリー付近
定員: 15名
持ち物: 昼食・水筒・雨具
参加費: 無料



レコード鑑賞会

with 陽だまりカフェ
大好評のレコード鑑賞会。今回は「陽だまりカフェ」と一緒に開催します。レコードを静かに聴くもよし、コーヒーを飲みながらワークショップに参加したりお喋りを楽しんだりするもよし。自由な時間をお過ごし下さい。
日時: 11月30日(土) 14:00~15:30
陽だまりカフェは 13:30~
場所: 野七里地域ケアプラザ
参加費: 無料 申し込み: 不要
レコード鑑賞会に参加の方はスリッパをご持参下さい。今回はボーカル特集(海外編)です。



陽だまりカフェについて

陽だまりカフェは、認知症の方とご家族の居場所として今年度より新たにオープンしたカフェです。認知症の方だけでなく、どなたでもお越しいただけます。野七里地域ケアプラザでは、地域全体で認知症の方とご家族を見守る「チームオレンジ」事業を推進しています。この機会に是非、カフェにお越し頂いてチームオレンジの一員になりませんか。



[3]

リハビリ講座

~低栄養にならない為の食事とお薬について~
低栄養にならない食事・栄養補助食品・誤嚥性肺炎・お薬について学びます。
日時: 10月21日(月) 13:30~15:00
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 30名 参加費: 無料
第2回目のリハビリ講座は11月18日に開催します。



山野草とお花を楽しむ会

~秋編~

横浜自然観察の森に山野草を見にいきませんか? お花に詳しい地域の方が教えてくれます。秋の植物を見ながらのんびり散歩しましょう。
日時: 11月18日(月) 10:00~13:00
雨天の場合は、11月21日(木)に延期します。
集合場所: 長倉町バス停
定員: 15名
持ち物: 昼食・水筒・雨具
参加費: 無料



みんなで遊ぼう親子遊び

げんきっこひろばに「にこりんく」がやってきます!
日時: 11月22日(金) 10:30~11:15
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 未就学の親子 12組
参加費: 無料
お申し込みは、11月1日(金)からにこりんくで受付ます!



はじめまして

野七里地域ケアプラザの新しい仲間です。どうぞよろしくお願いたします。

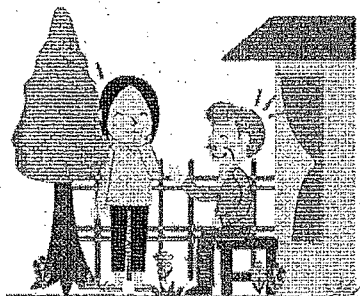


居宅支援事業 ケアマネジャー
きはら しんいちろう
木原 真一郎



75歳以上の方のみでお住まいのご家庭へ 民生委員等が訪問します

～横浜市「地域で見守り」推進事業 実施のお知らせ～



地域の皆様の身近な相談役として、各地区で「民生委員」が活動しています。

活動の一環として、民生委員が、75歳以上の方のみでお住まいのご家庭を訪問する取組を行います。

訪問時に、日常生活における心配ごとや緊急連絡先等をお尋ねさせていただきます。

ご協力をお願いします。

訪問対象

- ・75歳以上でひとり暮らしの方
- ・今年度、新たに75歳以上の方のみとなった世帯（夫婦・兄弟・姉妹など）

※住民基本台帳の情報で、今年度、新たに「ひとり暮らし」等となっている世帯を中心に訪問します。

※民生委員や地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が状況を把握している方、居宅介護等の福祉サービスを利用中の方、75歳以下のご家族等と同居されている方（別世帯含む）、施設入所中の方などは訪問対象から除きます。

※民生委員の欠員地区については訪問を実施しませんので、ご心配ごと等がある場合は、最寄りの地域ケアプラザや区役所にご相談ください。

訪問する人

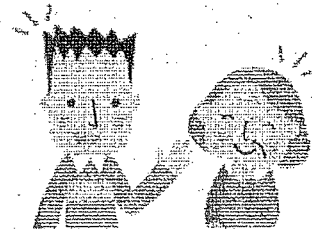
お住まいの地区を担当している民生委員

※民生委員が訪問し、お会いできなかった場合、地域ケアプラザや栄区役所の職員が訪問することもあります。

※民生委員等は訪問時に身分証明書を携帯しています。

訪問する時期

令和6年10月から順次



《問合せ先》

〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19

栄区役所 福祉保健課 運営企画係

電話：894-6963 Fax：895-1759

民生委員が訪問時にお渡しするもの（例）

お困りごとの相談先や
民生委員の活動紹介を
掲載した、便利な
「さかえ民児協だより」



入浴時のヒートショック
注意喚起シール
(浴室内に貼れます)

※いずれも数に限りがあるため、ご希望される方にお渡しします

■ 「地域で見守り」について

横浜市の事業として、区役所、民生委員、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が連携・協力し、75歳以上の方のみでお住まいの皆様のお宅を訪問し、近況や日常生活上の困りごと、緊急連絡先などをお伺いする取組を行っています。

民生委員や地域ケアプラザ（地域包括支援センター）の職員には、法律で守秘義務が課せられておりますので、個人情報をお口外することはありません。

介護保険サービスの利用方法など個人的なご相談がある場合は、適切に相談機関へつなぐお手伝いをさせていただきます。

■ 民生委員について

民生委員は法律に基づき、地域からの推薦により、厚生労働大臣から委嘱されます。

高齢者、子ども、障害のある方など地域の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、支援を必要とする方の相談に応じ、問題解決に向けた支援をしています。

横浜市翠風荘

令和6年

10月

文化祭

25 (金) 26 (土) 27 (日)

医療講座

～これからの救急医療～

25日(金) 10:30～11:30
 湘南鎌倉総合病院
 救急専門医 宮下 紗智 先生

健康相談

野七里地域ケアプラザ看護師
 25日(金) 11:00～12:30

【本のリサイクル市】

文化祭全日 9:00～16:00
 お好きな本をお持ち帰りください

【販売コーナー】

～ 無くなり次第終了 ～

25日(金)のみ 11:00～13:00

- ★手作りパン (福)ル・プリSELP社
- ★野菜・果物 横浜セレモ(株)



【作品展示】

25日(金) 26日(土) … 9:00～16:00
 27日(日) … 9:00～15:00

- 折り紙・鎌倉彫・水彩画 (彩水会・木翠会)
- 陶芸(A・C)・俳句・表装・ペン習字・盆栽
- デコパージュ (一部販売あり 10:00～)

【ステージ発表】

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
25/金			医療講座	社交ダンス		詩吟	
26/土	みどりの風	みどりの風	フォークダンス	フォークダンス	tomokoさん弾き語りライブ	tomokoさん弾き語りライブ	
27/日		大正琴	新舞踊			落語会	
	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	

どなたでもおこしく下さい!

弾き語りライブ・落語会は要予約 (各50名) 先着順
 申込: 10/1 (火) 9:00～電話か直接翠風荘へ

tomokoさんピアノ
弾き語りライブ

26日(土)
 13:00～14:00



要予約

落語会

27日(日) 13:30～14:30

真打

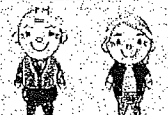


落語
 柳亭 小燕枝

要予約



動物ものまね
 江戸家まねき猫



9月は世界アルツハイマー月間でした

世界アルツハイマーデーをご存じですか？

～世界では、9月21日を《世界アルツハイマーデー》とし、この日を中心に **認知症の啓蒙活動**が行われています。～
ケアプラザでも9月を認知症月間とし、認知症の理解を育む活動に取組みました。



図書スペースに認知症関連のコーナーを設置

本郷台駅前地域ケアプラザでは、本郷地区センターご利用の方にも、認知症に関する情報発信できる取組みとして、図書スペースに認知症関連の書籍コーナーを作りました。この取組みは昨年度から実施しており、この1年で、多くの方に見ていただくことができました。

驚かせない

否定しない

自尊心を傷つけない

急がせない

活動・発見！ 地域の活動紹介コーナー ～素敵な活動がいっぱい～

第1回：桂公田おしゃべりサロン

「桂公田おしゃべりサロン」は、桂公田町会女性部の皆様を中心となり、「私たちの町にも、住み慣れた地域に、気軽に集える場を作りたい」という思いから、2003年にスタートし、昨年20周年を迎えた月1回開催されている「おしゃべりサロン」です。

毎回、約30名ほどの高齢者の方が集まり、体操やレクリエーションで身体を動かし、福笑い、クリスマス会など季節の行事を楽しみ、おしゃべりで笑顔になる素敵な活動です。桂公田町会と椎郷台自治会の会員の方で、まだ参加されていない方は、一度サロンをのぞいてみませんか？

気軽にご参加ください



(開催日時) 毎月第3月曜日 10:00～12:00
ただし、第3月曜日が祝日の場合は翌日
(開催場所) 桂公田町会会館
(参加費用) 100円 (お茶とお菓子費用)
(対象) 桂公田町会・椎郷台自治会会員の方
(その他) 申し込みは必要ありません。

第11号 さかえすた

SAKAESTA News

SAKAESTA さかえすた



発行日 令和6年10月1日
発行責任者 館長 柴田 真紀 区連会承認番号 267号

横浜市本郷地区センター
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター

SAKAESTAフェスタ 2024

2024年11月17日(日) 10時～15時

工作・体験

飲食販売

作品展示

クイズラリー

ステージ

映画

詳細は
館内のチラシや
HPをご覧ください
(10月頃掲載予定)



お子様から大人までお楽しみいただけます。
ご来館お待ちしております。



栄区地域福祉保健計画「さかえ・つながるプラン」

「さかえ・つながるプラン」は、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域社会の実現を目指し、地域住民、関係機関、事業者、公的機関等が福祉保健などの地域の課題解決に協働して取り組み、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進める計画です。

「地区別計画」は連合町内会7つの地区で策定しています。各地区が意見交換しながら、福祉保健の課題や目標を設定し、課題解決のために地域で取り組む内容をまとめました。右のQRコードで各地区のプラン動画をご覧ください。



(横浜市ホームページより)

年末年始休館日

2024年12月29日(日)
～2025年1月3日(金)

年始の追加申込抽選会は
1月5日(日)です



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会

さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです！
イベント情報もここから

◆◆開館時間◆◆

月曜～土曜日 9:00～21:00

日曜日・祝日 9:00～17:00

◆◆休館日◆◆

毎月第3月曜日(施設点検日)
*月曜日が祝日・振替休日に
あたるときには その翌日
年末年始(12月29日から1月3日)

■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介等を掲載しています。

人財バンク登録団体紹介

オカリナ アンサンブル **おかいな・どるちえ**



透明感のあるやさしい土笛の音色に魅せられ、2007年アンサンブルを結成した5人組です。今年で結成17年目を迎えました！音程を合わせるのが難しい楽器ですが、5人のハーモニーが響いた瞬間が最大の喜びですと話されました。

今年も出演予定です！
11/10(日)
栄区民芸術祭 器楽の祭典
リスホールにて

「人財バンク」にご登録頂き、地域の音楽祭や自治会サロン、様々な施設等の演奏ボランティアで活躍中です。

『リクエストにもできるだけ応えます！』と、懐メロや季節の歌も演奏してくれるホスピタリティあふれる素敵なグループです♪



「人財バンク」とは・・・仕事や趣味で培った特技や技術、知識などを活かして、地域でボランティア活動をしたいという個人・団体を支援する人材登録制度です。さかえ区民活動センターでは依頼者（自治会町内会、子ども会、市民団体、各種施設など）からの依頼を受け、登録者を紹介しています。お気軽にお問い合わせください。

【団体交流会のお知らせ】

スポーツ吹矢をとおして、楽しく交流しませんか？

栄区で活動中の団体の皆様にお集まりいただき、情報交換やつながりを深める交流の場を持ちたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております！

- 協力団体：栄・すいふうの矢（人財バンク登録者）
栄区内で活動するスポーツ吹矢団体です♪



- 日時：10月27日(日) 9時30分～11時30分
- 場所：SAKAESTA大会議室 参加費：無料
- 申込：9月19日(木)10時～電話・来館
- 対象：栄区で活動中の団体（1団体2名まで）
- 定員：先着18名

【令和7年度向け】

さかえ区民活動センター
利用者説明会のお知らせ

区民活動センターの年間優先予約（会議室2）グループBOX、本郷台駅前駐輪場スポット、SAKAESTAギャラリーの申込方法を説明いたします。

- 日時：10月27日(日) 11時30分
(団体交流会終了後～)
- 場所：SAKAESTA大会議室
- 対象：さかえ区民活動センター登録団体
- 事前申込：不要
- 申込用紙一式は10月27日午後から、窓口でも配布予定



◆本郷台駅前駐輪場展示スポット

- 10月5日～18日【亜蒼会】タイルモザイク
 - 10月19日～11月1日【大槌を応援する会】デコ鮭
 - 11月2日～15日【本郷ふじやま公園】
体験教室の作品・竹細工・絵手紙等
 - 11月16日～29日【一水クラブ】水彩画
 - 11月30日～12月13日【Yumeクロスステッチ】刺繍
 - 12月14日～12月27日【irodorinote】
ディンプルアート 等
 - 12月28日～1月10日【栄区書道協会】新春書・篆刻
- ※都合により、展示団体が変わる場合があります。



栄区民利用施設スタンプラリー

～スタンプでつなぐ SAKAEの未来～
充実した毎日を過ごすため、身近な施設に行ってみよう♪台紙を手に入れて、スタンプを集めると景品がもらえます！

実施期間：11月1日(金)～12月6日(金)
スタンプ設置場所：区内11施設
(さかえすた、栄図書館、栄公会堂、地区センター、コミュニティハウス 等)

スタンプラリーの詳細は10月下旬頃から
区民利用施設で配布するチラシをご覧ください。



10月の新着図書

※新着図書の内容は変更になる場合がございます。新着本は一人一冊です。

	書籍名	著者
1	白鳥とコウモリ 上	東野 圭吾
2	白鳥とコウモリ 下	東野 圭吾
3	夜明けのすべて	瀬尾 まいこ
4	成瀬は信じた道を行く	宮島 未奈
5	いいひとやめました	ふかわりょう
6	競争の番人	新川 帆立
7	おうちで楽しむためのアフタヌーンティーLesson	安達 由香里
8	書いてはいけない	森永 卓郎
9	まず、ちゃんと聴く	櫻井 将
10	プロの手抜き和食 阿部ごはん	阿部司/著 かつかみ/料理
11	プロの手抜き和食 阿部ごはん2	阿部司/著 かつかみ/料理
12	あしたへのまわり道	梅田 俊作・梅田桂子/作
13	カイト	石川 えりこ
14	すこしとおくへ	おおちくにひろ/作 きくち ちき/絵
15	なすこちゃんとねずみくん	堀米 薫/作 こがしわかおり/絵
16	ちきゅうのかいだん	松岡 たつひで
17	のせてくださいな	みやけ ゆま
18	おばけのかわをむいたら	たなか ひかる
19	しりながおばけ	たなか ひかる
20	イヌワシつかいのエルジャン	イチンノロブ・ガンバートル

☆☆☆☆☆☆☆☆ おすすめ講座 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

SAKAESTAで合言葉は
「ハッピー・ハロウィン」



仮装するとお楽しみが増えるかも？

- 日時：10月31日(木)
10時00分～16時00分
- 定員：小学生まで(先着150人)
- 申込み：不要、直接さかえすたへ！！

キグちゃんの親子で遊ぼう(1歳児)

木暮先生と遊びながら学びましょう！

- 日時：11月11日(月)
10時30分～11時30分
- 定員：1歳児親子10組(先着順)
- 申込み：10/13(日)10時～電話・窓口

12月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座




日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康『ボールウォーキング教室(登録制)』 料理講座(クリスマス料理)	3 	4 楽習教室	5 子育て相談 あそびっこ	6 手しごとクラブ	7
8	9 ひびけ! 歌声の丘 キグちゃんの親子で遊ば(2歳児)	10	11 楽習教室	12 子育て相談 あそびっこ	13	14
15  クリスマスJAZZライブ	16 休館日	17	18 楽習教室	19 子育て相談 あそびっこ	20 手しごとクラブ	21
22 栄おもちゃ病院	23	24 	25 子育て喫茶「げんき」クリスマスイベント 楽習教室	26 子育て相談 あそびっこ	27	28
29 12/29(日)~1/3(金)まで休館	30	31	 さかえすたのHPです♪ イベント情報もここから見られます!! 			

1月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや栄区の広報にも掲載されます。			1 12/29(日)~1/3(金)まで休館	2	3	4
5	6 健康『ボールウォーキング教室(登録制)』 キグちゃんの親子で遊ば(0歳児)	7	8 楽習教室	9 子育て相談 あそびっこ	10 手しごとクラブ	11
12	13	14	15 楽習教室	16 子育て相談 あそびっこ	17 	18 パソコン・スマホ無料相談会
19 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	20 休館日	21	22 楽習教室	23 子育て相談 あそびっこ よこはまシニアボランティアポイント登録研修会	24 手しごとクラブ 【ブラッシュアップライブ講座】ファンケルによるハンドケア講座	25
26 栄おもちゃ病院	27 	28	29 楽習教室	30 子育て相談 あそびっこ	31 【ブラッシュアップライブ講座】ロスフラワーを使った作品作り 	

10月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座






日	月	火	水	木	金	土
		1 楽しく作ろう バルーンアート みんなで地域デビュー	2 楽習教室	3 子育て相談 あそびっこ	4 手しごとクラブ	5 パソコン活用講座
6 全身トレーニング で健康づくり 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	7 健康ウォーキング教室 (登録制) キグちゃんの親子で 遊ぼう(0歳児)	8 秋の夜長の アロマストレッチ	9 楽習教室	10 子育て相談 あそびっこ	11 	12 権利擁護相談会 パソコン活用講座
13	14 全身トレーニング で健康づくり	15 家族介護者の つらい 楽しく作ろう バルーンアート みんなで地域デビュー	16 楽習教室	17 子育て相談 あそびっこ	18 手しごとクラブ	19 キグちゃんとパパの 子育て大作戦
20	21 休館日	22 	23 子育て喫茶「げんき」 ハロウィンイベント 楽習教室	24 子育て相談 あそびっこ	25	26
27 栄おもちゃ 病院 団体交流会 区民活動センター 利用者説明会	28	29 楽しく作ろう バルーンアート みんなで地域デビュー	30 楽習教室	31 子育て相談 あそびっこ さかえずたハロウィン	 さかえずたのHPです♪ イベント情報もここから 見られます!!	

11月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや 栄区の広報にも掲載されます。		11/1~12/6 栄区民利用施設スタンプラリー			1 手しごとクラブ やってみようフレイル チェック(栄養)	2
3	4 健康ウォーキング教室 (登録制)	5	6 楽習教室	7 子育て相談 あそびっこ やってみようフレイル チェック(運動)	8 手しごとクラブ	9 パソコン・スマホ 無料相談会
10 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	11 キグちゃんの親子 で遊ぼう(1歳児)	12 やってみようフレイル チェック(口腔) 	13 楽習教室	14 子育て相談 あそびっこ 	15	16 フェスタ準備の ため貸室利用 できません
17 SAKAESTA フェスタ 	18 休館日	19	20 楽習教室	21 子育て相談 あそびっこ	22	23
24 栄おもちゃ病院 住まいの修繕教室 ～包丁の研ぎ方～	25 	26	27 楽習教室	28 子育て相談 あそびっこ	29 	30



小菅ヶ谷地域ケアプラザ 講座のご案内



知っておきたい成年後見制度

「認知症になったら?」「ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で今後が不安」「子どもや親せきが遠方で頼れない」など…。今から準備できること、いざとなったら使える法制度を学んでみませんか。

日時：10月24日(木) 13:30~14:50

定員：20名(先着順)

参加費：無料

対象：ご興味のある方 どなたでも

講師：司法書士 蟹澤秀光氏

申込み：電話または窓口まで



クリスマスリースをつくってみよう!

市販のクリスマスリースに、いろいろなリボンを飾りつけて、世界に一つだけ、自分だけのオリジナルクリスマスリースをつくってみませんか♪

日時：11月30日(土) 10:00~11:30

定員：16名

参加費：200円 小学生限定です

対象：小学生

申込み：10月1日(火)より
電話または窓口まで



小山台第一公園 公園体操

公園の自然の中で一緒に運動しませんか? のびのびと体を動かして、心も体もリフレッシュ!

主な内容→公園の健康器具を使った体操・ウォーキング
ストレッチ・筋カトレーニング・バランストレーニング 等

日時：10月31日(木) 10:00~11:30
11月14日(木) 10:00~11:30
(雨天延期 11月7日(木)と11月21日(木))

会場：小山台第一公園

持ち物：フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装
脱ぎ着しやすい上着

参加費：無料

講師：小池悠也氏

対象：60才以上の男女 20名(先着順)

申込み：電話または窓口まで

華シニア連続講座 ～ 脳活&腸活で 楽しく 健康に ～

笑うことが健康の基本!楽しみながら学べる講座です!体と免疫の仕組みを知って、気軽に運動、元気な体を手に入れましょう!

日時：11月7日(木) 13:30~15:00

参加費：300円(保険代、材料費、講師謝金の一部)

定員：15名

講師：ふれあいサポート研究所 杉浦史晃氏

持ち物：飲み物、運動靴、動きやすい服装

対象：概ね60才以上の方

申込み：10月11日(金)より
電話または窓口まで



介護者のつどい

介護者同士で、日ごろの介護や悩み事などを話し、情報交換をしたり、気持ちをリフレッシュしたりしませんか。お気軽にご参加ください。

日時：11月9日(土) 10:00~12:00

持ち物：飲み物

参加費：無料

対象：ご家族の介護をされている方

申込み：電話または窓口まで



こころの相談会 ～ 栄区生活支援センターの出張相談～

心のモヤモヤ、不安、悩みを専門家に相談しませんか?ご本人やご家族、周りの方々、どなたでも相談できます。

日時：10月25日(金) 13:00~15:00
12月27日(金) 13:00~15:00

定員：2組まで(要予約)

参加費：無料

対象：どなたでも

申込み：電話または窓口まで



小菅ヶ谷地域ケアプラザ協力医

田中整形外科医院 田中隆佳院長の健康通信

「新型コロナに国産ワクチン」

この秋から高齢者などを対象に行われる新型コロナワクチンの定期接種について、厚生労働省は、接種を10月1日をめどに始める方針を決めています。

これに基づき横浜市では2024年10月1日から2025年1月31日までの間で接種期間を設定したようです。

2023年度までは全額公費負担で無料での接種が行われてきましたが、この秋からは、季節性インフルエンザと同様に、原則、接種費用の一部自己負担が求められます。

定期接種の対象は、65歳以上の高齢者と、60歳から64歳の重症化リスクが高い人です。横浜市では自己負担額3,000円の予定です。これ以外の方は任意接種となるため、原則、全額が自己負担となり、費用は医療機関によって異なりますが16,500円前後と噂されています。

新型コロナも変異を繰り返した結果、当初に比べれば弱毒化していますが、「高齢」と「基礎疾患」は重症化の危険因子です。

現在でも、30代に比べ、70代は4.7倍、80代は7.1倍の重症化率です。

また、致死率は病気の既往のない方で0.41%ですが、慢性腎臓病の方は1.4%、糖尿病の方で約5%です。

ワクチン接種者は家庭内感染が半減するというデータもありますので、危険因子をお持ちの方には接種が推奨されます。

ここで心強いことに、ようやくワクチンの国内生産が始まりました。

従来使われてきたファイザーやモデルナのものと同じmRNAワクチンで、第一三共のダイチロナ筋注です。

冷凍ではなく冷蔵保存で、インフルエンザと同じく2人分みの配布なので、医療機関にとって使いやすいことから、採用する医療機関も多いと考えられます。

コロナに対する平均抗体価はファイザーのものよりも多く、副反応の確率は6.3%程度と同程度だそうです。

9月に入り、現在の感染者数を見ると落ち着いてはきていますが、コロナは消失したわけではなく、報道されなくなっているだけです。感染拡大の波は今後もきます。

重症化の因子をお持ちの方には新型コロナワクチンの接種をお勧めいたします。

小菅ヶ谷地域ケアプラザで 地域住民相談会 を開催します

次回：10月16日(水) 10:00~11:00 次々回：12月18日(水) 開催予定
小菅ヶ谷地域ケアプラザ までご予約ください (Tel 045-896-0471)



小菅ヶ谷地域ケアプラザの協力医 田中整形外科医院の田中隆佳院長です。ケアプラザに来て、健康相談会などを実施していきます。外来では聞けないこと、医療に関する素朴な疑問などお気軽にご相談下さい。

お問合せ・お申込みは 電話または窓口まで
小菅ヶ谷地域ケアプラザ TEL 045-896-0471

小菅ヶ谷地域ケアプラザ主催 無料上映会

～実話をもとに描く、やさしさに満ちた希望と再生の物語～

横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ主催

オレンジ・ランプ

貫地谷しほり × 和田正人

39歳、パパが認知症!?

どうする、私!!

あなたの大切な人が認知症になったら?



無料
上映会
定員100名

それは、遠かな灯りが照らした感動の実話

12月15日(日) 13:00開場 13:30開演 15:30終了予定

ゲストスピーカー 坂田 一裕氏 (朝日新聞社メディア事業本部)

会場: あーすぶらざ 5階 映像ホール

(お申込・問合先) 小菅ヶ谷地域ケアプラザ 045-896-0471

この映画は、認知症をテーマにした感動の実話をもとに描かれた、やさしさに満ちた希望と再生の物語です。



「認知症になったら人生終わり」
なんかじゃない

申し込み: 10月11日(金)より
電話または窓口まで

貫地谷しほり×和田正人
で描く、笑いと涙の
夫婦の9年間の軌跡

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく…。



「オレンジ・ランプ」とは
認知症のシンボルカラーのオレンジ
と、みんなで灯せば世界を明るく照らす
ことのできるランプ。

この二つを組み合わせ、認知症になっても暮らしやすい社会づくりの象徴となる願いを込めた
タイトルです。

エレベーター工事のお知らせ

下記日程で改修工事が行われるため、エレベーターがご利用いただけません。
エレベーター工事の際は、多少の騒音もございます。大変ご不便をおかけいたしますが、
エレベーター工事中は階段のご利用をお願いいたします。ご協力のほど、宜しくお願いいたします。



工事期間: 令和6年10月29日(火) ~ 12月26日(木)



小菅ヶ谷地域ケアプラザ 講座のご案内



知っておきたい成年後見制度

「認知症になったら?」「ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で今後が不安」「子どもや親せきが遠方で頼れない」など…。今から準備できること、いざとなったら使える法制度を学んでみませんか。

日時：10月24日(木) 13:30~14:50

定員：20名(先着順)

参加費：無料

対象：ご興味のある方 どなたでも

講師：司法書士 蟹澤秀光氏

申込み：電話または窓口まで



クリスマスリースをつくってみよう!

市販のクリスマスリースに、いろいろなりぼんを飾りつけて、世界に一つだけ、自分だけのオリジナルクリスマスリースをつくってみませんか♪

日時：11月30日(土) 10:00~11:30

定員：16名

参加費：200円

小学生限定です

対象：小学生

申込み：10月1日(火)より
電話または窓口まで



小山台第一公園 公園体操

公園の自然の中で一緒に運動しませんか?
のびのびと体を動かして、心も体もリフレッシュ!

主な内容→公園の健康器具を使った体操・ウォーキング
ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニング 等

日時：10月31日(木) 10:00~11:30

11月14日(木) 10:00~11:30

(雨天延期 11月7日(木)と11月21日(木))

会場：小山台第一公園

持ち物：フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装
脱ぎ着しやすい上着

参加費：無料

講師：小池悠也氏

対象：60才以上の男女 20名(先着順)

申込み：電話または窓口まで

介護者のつどい

介護者同士で、日ごろの介護や悩み事などを話し、
情報交換をしたり、気持ちをリフレッシュしたり
しませんか。お気軽にご参加ください。

日時：11月9日(土) 10:00~12:00

持ち物：飲み物

参加費：無料

対象：ご家族の介護をされている方

申込み：電話または窓口まで



こころの相談会

～栄区生活支援センターの出張相談～

心のモヤモヤ、不安、悩みを専門家に相談しませんか?
ご本人やご家族、周りの方々、どなたでも相談
できます。

日時：10月25日(金) 13:00~15:00

12月27日(金) 13:00~15:00

定員：2組まで(要予約)

参加費：無料

対象：どなたでも

申込み：電話または窓口まで



お問合せ・お申込みは 電話または窓口まで
小菅ヶ谷地域ケアプラザ TEL 045-896-0471

☆さかえ華シニア・小菅ヶ谷地域ケアプラザ共催事業

華シニア連続講座

～脳活&腸活で楽しく健康に！～

- ・笑うことが健康の基本！ 楽しみながら学べる講座です！
- ・体と免疫の仕組みを知って、気軽に運動、元気な体を手に入れましょう！

11月7日（木） 13:30～15:00

講 師：ふれあいサポート研究所
代 表 杉浦 史晃氏

会 場：横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：300円（保険代、材料費、講師謝金の一部）

定 員：15名

申込み：10月11日より ※お電話または窓口へ

持ち物：飲物、運動靴、動きやすい服装

企画・運営のお手伝いをして
いただけませんか？

詳しくは担当まで、お気軽に
お問い合わせくださいませ。

★お申し込み お問い合わせ先

横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ

電 話：045-896-0471

担 当：相澤・吉田