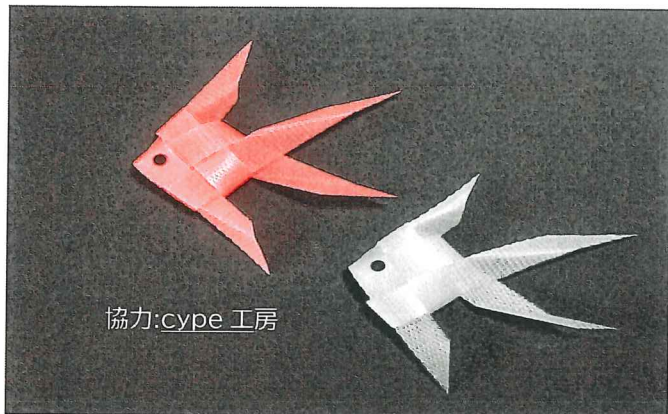


令和7年度 世代交流サロン ひだまり

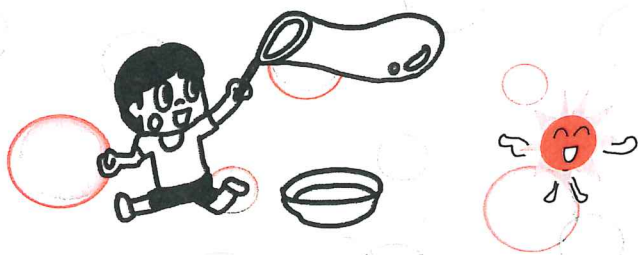
ミニ工作「PPバンドで金魚づくり」

時間 10:00～11:30 12:00～



シャボン玉遊び (雨天中止)

時間 10:00～11:30 12:00～13:00



常設プレイルーム

気軽にお立ち寄りください



・マスクを着用して来場してください

♪お問合せ♪

世代交流サロンひだまり実行委員会

電話:893-2295

*お電話のかけ間違いにご注意ください

事務局:小菅ヶ谷地域ケアプラザ

令和7年7月26日(土)

午前10時～午後1時半

小菅ヶ谷地域ケアプラザ

栄区生活支援センター

小菅ヶ谷3丁目32番12号

注意! 8月のひだまりはお休みです

《メニュー》

《時間11:30～売り切れ御免》

煮込みハンバーグきのこあん

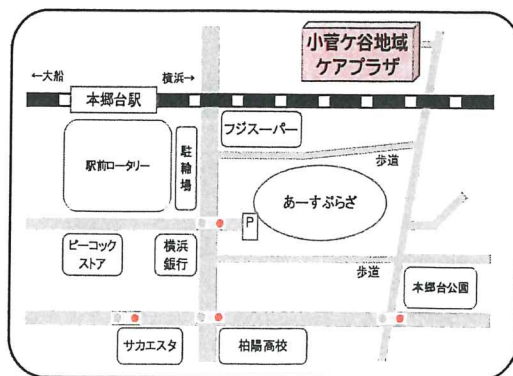
と吸い物

普通盛 250円

小盛り 150円

おやつ

ドーナツ 50円



JR根岸線「本郷台駅」より徒歩約8分



フードドライブ WEEK

SAKAE

2025.7.15(火)
～23(水)



受付時間

10:00～16:00

「賞味期限までに食べられないかも!」など
ご家庭で眠っている食品はありませんか?

OK

寄付いただきたい
食品

2カ月以上賞味期限が残っている常温保存可能なもの
例 お米・パスタ(ソースも)・そうめん、各種レトルト食品、
缶詰、インスタント食品、お菓子

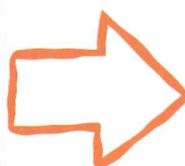
NG

いただけない
食品

開封済のもの、手づくりの食品、生鮮食品、アルコール



受付窓口は…



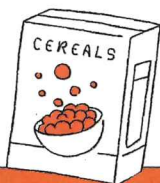
栄区内 **19** 施設

※裏面の受付施設一覧参照



ご寄付いただいた食品は…

栄区社会福祉協議会より「第9回栄区フードパントリー」にて
離職や収入減などでお悩みの方、子育て中の方、学生さんなど、
生活にお困りの皆さまへ配布いたします。



受付窓口



	施設名	住所
1	特別養護老人ホーム 上郷苑 (東館)	栄区野七里1-36-1
2	特別養護老人ホーム ライフコート さかえ	栄区公田町1061-19
3	特別養護老人ホーム 田谷の里	栄区田谷町1364-2
4	特別養護老人ホーム クロスハート栄・横浜	栄区公田町1020-5
5	特別養護老人ホーム 陽のあたる丘 MISONO	栄区鍛冶ヶ谷2-40-1
6	特別養護老人ホーム クロスハート野七里・栄	栄区野七里1-2-31
7	介護老人保健施設 ケアポート・田谷	栄区田谷町2030-3
8	介護老人保健施設 リハビリポート横浜	栄区公田町1050-2
9	介護老人保健施設 湘南グリーン介護老人保健施設 上郷	栄区上郷町1045-1
10	豊田地域ケアプラザ	栄区栄区飯島1368-10
11	笠間地域ケアプラザ	栄区笠間1-1-1
12	小菅ヶ谷地域ケアプラザ/栄区生活支援センター	栄区小菅ヶ谷3-32-12
13	中野地域ケアプラザ/SELP・杜	栄区中野町400-2
14	桂台地域ケアプラザ/サポートセンター径	栄区桂台中4-5
15	野七里地域ケアプラザ	栄区野七里1-2-31
16	SAKAESTA(本郷台駅前地域ケアプラザ)	栄区小菅ヶ谷1-5-4
17	さかえ福祉活動ホーム	栄区公田町635-16
18	リエゾン笠間	栄区笠間3-10-1
19	野天湯元 湯快爽快 たや	栄区田谷町146-3

寄付いただいた食品は、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などにも寄贈します。

こちらでは
年間を通じて
食品を
受け付けます



栄区役所
地域振興課
本館4階 46番窓口

月～金
8:45～17:00
祝祭日除く

TEL: 894-8576

資源循環局
栄事務所

月～土
9:00～11:30
13:30～16:00

TEL: 891-9200

問合せは、栄区社会福祉協議会まで
TEL:045-894-8521



桜木奈央子 写真展 アフリカ、旅のはじまり



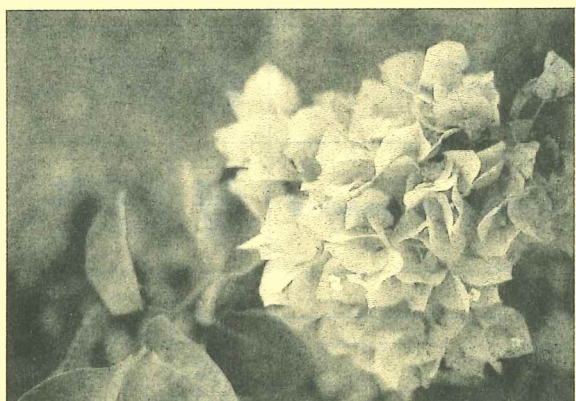
「アフリカの水を飲んだものは
アフリカに帰る」ということわざがある。
一度アフリカに足を踏み入れた者は
その土地特有の魅力が忘れられず、
また戻りたくなるという意味だ。
アフリカ各地を旅して、ファインダー越しに
出会った自然や人、旅の風景を展示する。

※内容変更や中止の場合はHPでお知らせします



桜木 奈央子 Naoko Sakuragi

1977年生まれ、高知県出身。立命館大学在学中に訪れたウガンダで内戦に衝撃を受け、写真を撮るようになる。著書に『世界のともだち ケニア』（偕成社）、『かぼちゃの下で ウガンダ 戦争を生きる子どもたち』（春風社）。新聞や雑誌、ウェブメディアなどにフォトエッセイや書評を掲載。アフリカで取材をしながら奨学金や移動映画館、スタディツアーなどさまざまなプロジェクトに取り組む。



トークイベント



『たき火のまわりで』

アフリカ各国での撮影の裏話や「移動映画館」などのプロジェクトについて語ります。

スピーカー… 写真家 桜木奈央子

日時…………… 2025年8月17日（日）

14:00～15:00（開場13:45）

会場 ……… あーすぶらざ5F 映像ホール

申込 ……… WEB予約制（定員80名）

参加費 ……… 無料

今年8月に横浜で第9回アフリカ開発会議（TICAD9）が開催されます。

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぶらざ

指定管理者：公益社団法人青年海外協力協会

〒247-0007

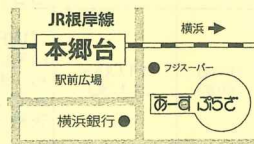
神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1

✉ gakushu@earthplaza.jp

☎ 045-896-2121

【問合せ時間】9:00～17:00 ※祝日除く月曜休館

イベント情報



JR本郷台駅より徒歩3分

7月

WEB
予約制

映画上映会



7/12(土)「風をつかまえた少年」

2001年、アフリカの最貧国のひとつマラウイを大干ばつが襲う。十四歳のウィリアムは飢饉による貧困で学費を払えず通学を断念するが、図書館で一冊の本と出会い、独学で風力発電のできる風車を作り、乾いた畑に水を引くことを思いつく。いまだに祈りで雨を降らせようとする村で、最愛の父でさえウィリアムの言葉に耳を貸さない。それでも家族を助けたいという彼のまっすぐな思いが、徐々に周りを動かし始める。

[2018年/イギリス・マラウイ/英語・チェコ語-日本語字幕/113分/ドラマ]



7/26(土)「いもとりどりの親子」

自閉症、ダウン症、低身長症、LGBTといった“違い”を抱えた子どもを持つ6組の親子が画面する困難、戸惑い、その経験から得られる喜び、そして親から子への愛情が描かれる。“違い”をどう愛するかを学んでいく親子の姿を追いつながら、その“違い”を欠陥としてではなく光として祝福する方法を見出していく本作は、しあわせの形は無限に存在していることを、私たちに気づかせてくれる。

[2018年/アメリカ/93分/ドキュメンタリー]

【各回共通】午前の部：10:00～11:30 午後の部：14:00～15:30 ※各回30分前開場

会場：映像ホール（5階）/1席：500円（WEB予約制）/対象：どなたでも/各回定員：120名

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
4/29(火祝) ～7/6(日) ※祝日除く月曜 休館	10:00～17:00 (最終入場 16:30)	企画展 戦後80年企画・春日明夫玩具コレクション展 「昭和をめぐるおもちゃ旅行」 どの時代にも子どもたちの傍らにある玩具には、その時代の暮らしや文化が現れています。戦後80年・昭和100年を迎える本年に、玩具を中心に「子どもの暮らしや文化」の昭和史をめぐり、戦争の悲惨さや平和の尊さ、そして私たちの現在・未来の暮らしについて考えてみませんか？	企画展示室 (3階)	常設展示室観覧料
7/20(日)～ 8/31(日) ※祝日除く月曜 休館	10:00～17:00 (最終入場 16:30)	第23回カナガワビエンナーレ国際児童画展 今回で23回目を迎えるカナガワビエンナーレ国際児童画展。世界59の国と地域および神奈川県内と全国の外国人学校から、10,742点の作品が集まりました。本展では、審査を通過した入賞作品520点を紹介します。世界中の子どもたちのエネルギー溢れる作品が会場いっぱい展示されています。作品の1点1点から、世界と私たちのつながりを感じてください。	企画展示室 (3階)	入場無料
6/28(土)～ 8/31(日)	9:00～17:00	写真展「アフリカ、旅のはじまり」 アフリカの水を飲んだものはアフリカに帰る。一度アフリカに足を踏み入れた者はその魅力が忘れられず、まだ戻りたくなるという意味のことわざです。写真家・桜木奈央子がアフリカ各地を旅して、ファインダー越しに出会った自然や人、旅の風景を展示します。みなさんも旅する気分がアフリカの魅力にふれてみませんか。	展示コーナー (2階)	入場無料
7/5(土)	14:00～15:00 (13:45開場)	さいてふただいて！アフリカンミュージック～ギニアのジャンベ編～ みんなで楽しくギニアを体験しよう！ プログラム(予定)…演奏披露、ギニアの文化紹介、アフリカの楽器紹介、演奏体験、アフリカの衣装体験	映像ホール (5階)	常設展示室観覧料 対象:子ども 定員:40名(WEB予約制)
7/5(土)	①11:00～ ②14:00～	昭和の紙芝居体験「平和のちかい」を鑑賞しよう 戦後80年となる本年、原爆投下後7年にあたる1952年に刊行された昭和の紙芝居「平和のちかい」を鑑賞して、みんなで平和について考えてみましょう。大人も子どもも、大歓迎！是非ご家族でご参加ください。※各1回ずつ実施、10分程度 「平和のちかい」～原爆の子より～ 稲庭桂子 脚本/佐藤忠良 絵 1945年8月6日、世界で初めての原子爆弾が広島市に落とされた。25万人以上の犠牲者の中、子ども達の体験から平和への祈りを語る。	企画展示室 (3階)	無料 対象:どなたでも 定員:20名程度 読み手:あーすぷらざ 展示運営ボランティア
7/20(日) 7/27(日)	14:00～15:00 ※13:50整理券配布	ピンゴラリー「あーすぷらざの〇〇みっけ！」 あーすぷらざにあるあんなものやこんなもの…館内をまわって見つけよう！ キミはいくつピンゴできるかな？！	【受付】 こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:小学生 定員:各日25名(当日 先着)
7/29(木)	14:00～15:00 (13:50開場)	韓服(ハンbok)の世界へようこそ！～民族衣装と伝統遊び体験～ ・チマチョゴリとパジチョゴリを着てみよう！※ご希望のサイズがない場合もございます。 ・投壺(トッポ)で遊んでみよう！	こどもの 国際理解 展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:子ども 定員:15名(WEB申込 制)
7/31(木)	①14:00～ 14:25 ②14:35～ 15:00 ※①②ともに 13:30より整理券 配布	うちわで涼しく！ すきなように描いて、じぶんだけのうちわをつくるよ。パタパタあおいで、暑さをのりきろう！エコロジーなせいかつやSDGsにも貢献できるかな……	こどもの 国際理解 展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:4歳(保護者付 き)～小学生 定員:①②各12名

【定期開催イベント】(毎月定期的に開催しているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
7/3・10・ 17・24 (木)	内容参照	【かながわこどもひろば おはなし会】 毎週木曜日、対象年齢に合わせたおはなし会を開催しています。 ①10:30～10:50 0～1歳の親子対象「わらべうたであそぼう」ワークショップルーム ②11:30～11:50 2～3歳の親子対象「わらべうたであそぼう」ワークショップルーム ③16:00～16:20 4歳くらい～大人対象「絵本の読み聞かせ」映像ライブラリー 【問合せ先】kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(篠原優子)	午前の部 ワークショッ プルーム (1階) 午後の部 映像ライブラ リー (2階)	無料 申込不要 対象:乳幼児～大人
7/20(日)	13:00～ 13:30	【絵本の読み聞かせ&ブックトーク】 世界(せかい)のあんな家(いえ)・こんな家(いえ) あーすぷらざがめざすテーマについて、絵本を通じて子どもたちに考えるきっかけをもってもらいます。	2F映像 ライブラリー こども コーナー	無料 先着20名程度 対象:どなたでも
7/15(木) 16(水)	11:00～ 11:30	【WEB予約制】未就学児向けイベント パンくんシリーズ いろいろな年齢の子どもたちがプログラムを通して出会い、思いやりの気持ちを育みながら、表現することの楽しさを味わいます。小さいお子さんは、おうちの人といっしょに楽しんでください。これから保育園・幼稚園に入るお子様の練習にもどうぞ！ ※各日のプログラム内容はホームページをご覧ください。	こどもファン タジー展示室 (5階)	常設展示室観覧料 定員:未就学児8名 保護者付き添い必須

※6月20日現在の情報です。掲載内容は発行時のものであるため、内容が異なる場合があります。ご了承ください。

ご来館の際は、HP等ご確認の上ご来館をお願いします。

※各イベントのお申込み・お問い合わせ TEL: 045-896-2121 E-mail: gakushu@earthplaza.jp

小菅ヶ谷地域ケアプラザだより



横浜市福祉サービス協会 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ発行
発行責任者：所長 遠藤 知美

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷三丁目 32 番 12 号
TEL : 045-896-0471 FAX : 045-896-0472
HP : <http://www.hama-wel.or.jp/office/kosugaya/>



地域版 第 96 号 令和 7 年 6 月発行

遠藤知美 新所長挨拶

こんにちは。4月より小菅ヶ谷地域ケアプラザの所長に着任いたしました 遠藤 知美 と申します。

地域ケアプラザはあらゆる世代の皆さんにとって身近な相談窓口であり、つながりを育む居場所でもあります。

私たち職員一同、地域の皆様との出会いやふれあいを大切にしながら、「ここに来るとホッとする」「困ったときに頼れる」そんな存在でありたいと願っております。

これからも地域に根差した施設として、皆様と共に歩んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



★生まれ育ちはどこですか？

→東京の赤羽という所です

★好きな食べ物はなんですか？

→お刺身定食、おすし、
アイスクリーム…

★ニックネームはなんですか？

→エンちゃん、ともぞう

★休みの日は何をしていますか？

→とりあえず新大久保へ！

★趣味はなんですか？

→推し活♡

★幸せを感じる時は？

→わりといつでもハッピーです
(^^)

所長にインタビュー
してみました♪



お知らせ

10/19 (日)

いたちまつりを開催します

今年も、小菅ヶ谷地域ケアプラザ・栄区生活支援センター共催の「いたちまつり」を開催します。

地域の皆さんや地域作業所の協力による模擬店・イベントなどが盛りだくさん！

おいしいもの、シャボン玉、らくがき広場、介護予防の健康チェックなどなど、こどもから大人まで楽しめるお祭りです♪詳細は次号でお伝えします！

小菅ヶ谷地域ケアプラザ 講座のご案内

平組みのフレスレットをつくってみよう！

好きな色の糸で、自分だけのオリジナルフレスレットをつくってみましょう！今回は平組みをします。
手に付けるのはもちろん、バッグなどの飾りとしても使えますよ♪

日 時：8月3日（日）10：00～11：30

定 員：16名

小学生限定です

参加費：300円

対 象：小学生

申込み：電話または
窓口まで

- ・1人一本作ります
- ・さらに一本分の材料と組板段ボールのお土産つきなので、家でまた作ることができます



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：7月12日（土）10：00～12：00

9月30日（火）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



はじまります

スリーA サークル

認知症予防レクリエーションゲーム

毎月 第2木曜日 10：00～11：30

R7年 7/10 8/14 9/11 10/9 11/13 12/11

R8年 1/8 2/12 3/12

参加費 無料（必要時のみ別途徴収）

場 所 小菅ヶ谷地域ケアプラザ・多目的ホール

事前申し込みは不要ですが、参加にあたっては登録をお願いしております。
小菅ヶ谷地域ケアプラザにご連絡ください。

小菅ヶ谷地域ケアプラザ 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

～地域の施設探検！

あーすぷらざガイド付ツアー～

- ・「神奈川県立 地球市民 かながわプラザ」が本当の名前！
- ・各階に様々な目的で利用できる施設がたくさん！
- ・子どもだけでなく、大人も楽しめる仕掛けを発見！
- ・職員さんによる詳細な解説付きで魅力を満喫！

8月7日（木） 13：30～15：00

集合場所：あーすぷらざ2階 アトリウム（円形広場）

参加費：400円（5階施設入場料/シニア割引有り）

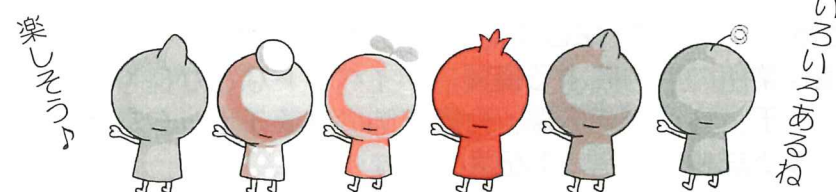
定 員：20名

申込み：7月7日より ※下記に電話またはケアプラザ窓口へ

持ち物：飲み物、参加費

★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

企画・運営のお手いをしていただきませんか？
詳しくは担当まで、お気軽にお問い合わせください。



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協力医

田中整形外科医院 田中隆佳院長の健康通信

「夏の脱水症の予防」

年々世界の気温は上がっております。

温室ガスによる温暖化が叫ばれていますが、実は現在の地球は3500万年前に始まった氷河期の最中で、その中でも約10万年ごとの寒い氷期と暖かい間氷期をくりかえしているうちの間氷期だと言われています。2030年ごろからまた寒くなると言っている英国の研究者もいますが、当分暑くて長い夏は続きそうです。

昨年の熱中症で亡くなった65歳以上の高齢者の死亡数は、なんと全体の80%を超えていますから、高齢の方ほど十分な備えが必要です。

人間の体内の水分量は、乳幼児が体重の実に70%、成人で60%、65歳以上は50%程度になります。何もしていなくても、成人では一日に約2500mLの水分を出し入れしています。特に出ていく水分の内訳は、尿からが1500mL、便から100mL、そして皮膚や粘膜、呼吸などから蒸発して無意識に失われる不感蒸泄（ふかんじょうせつ）が約900mLもあります。

夏は体温を下げるために脱水になりやすいのです。

屋外気温が高かったり湿度が高かったりすると、体に熱がこもって通常よりも体温が高くなります。そうすると体は汗をかいて熱を下げようとするのですが、逆に起こるのが脱水症です。そして脱水症になるとまた熱中症になりやすくなります。

熱中症の症状は、熱が出ていること、めまいや立ちくらみ、ひどいと失神、吐き気や体のだるさ、手足の痺れや痙攣などです。

怪しい時はエアコンをちゃんと入れたり、日差しを避けて涼しい場所に移動したり、冷却グッズなどで体温を下げ、水分を摂りましょう。

そうならないための予防としては室内の温度を涼しい温度で一定に保つこと、通気性の良い衣服を着ること、そして水分をこまめに摂ることです。

このこまめに水分を摂るということを具体的に言えば、夏場は1日1200mL以上、1日に6～8回コップ1杯200mL程度摂ることが良いようです。

脱水症が疑われる場合はミネラル分も入っている方が良いのでアイソトニック飲料を飲むのがお勧めです。ポカリスエットやアクエリ阿斯、ダカラといった飲み物ですね。

暑いからと部屋に閉じこもることも良くないので、涼しい時間帯に飲み物を持ってウォーキングには出かけると良いと思います。

少しずつ気をつけて、この夏をみんなで乗り切りましょう！！

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：令和7年 8月27日（水）10：00～11：00

小菅ヶ谷地域ケアプラザ までご予約ください（Tel 045-896-0471）

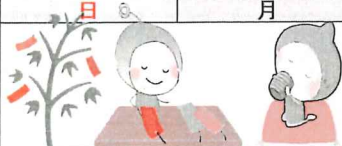


小菅ヶ谷地域ケアプラザの協力医 田中整形外科医院の田中隆佳院長です。
ケアプラザに来て、健康相談会などを実施していきます。
外来では聞けないこと、医療に関する素朴な疑問などお気軽にご相談下さい。

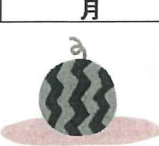
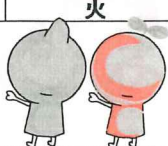
小菅ヶ谷地域ケアプラザ 2025年 7月、8月、9月の予定

 : 中面掲載事業

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ミシンボランティア	2 あそびっこ	3 うたっちゃお	4 植栽ボランティア ほっかほかタイム	5 パパとおでかけしよ
6	7	8	9 あそびっこ	10 スリー-A	11 ダンスで脳トレ！ ちょっきんカット	12 介護者のつどい
13	14 休館日	15 ミシンボランティア	16 あそびっこ	17 うたっちゃお	18 植栽ボランティア ダンスで脳トレ！ ちょっきんカット	19 いろどりキッチン
20 いたちカフェ	21	22	23 あそびっこ	24	25	26 ひだまり
27	28	29	30 あそびっこ	31	・ 毎週水曜日のあそびっこ、 第3金曜日の育児教室は、 栄区こども家庭支援課の事業で	

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 植栽ボランティア ほっかほかタイム	2 わくわく藍染め
3 平組みの プレスレットを つくってみよう！	4	5 ミシンボランティア	6 あそびっこ	7 うたっちゃお 華シニア連続講座	8 ダンスで脳トレ！ ちょっきんカット	9
10	11	12 休館日	13 あそびっこ	14 スリー-A	15 植栽ボランティア ちょっきんカット	16 いろどりキッチン
17	18	19 ミシンボランティア	20 あそびっこ	21 うたっちゃお	22 こころの相談会	23 ひだまり
24	25 3	26	27 あそびっこ 協力医住民相談会	28	29 ダンスで脳トレ！	30

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ミシンボランティア	3 あそびっこ	4 うたっちゃお	5 植栽ボランティア ほっかほかタイム	6
7	8 休館日	9	10 あそびっこ	11 スリー-A	12 ダンスで脳トレ！ ちょっきんカット	13
14	15	16 ミシンボランティア	17 あそびっこ	18 うたっちゃお	19 植栽ボランティア ダンスで脳トレ！ ちょっきんカット	20 いろどりキッチン
21 いたちカフェ	22	23	24 あそびっこ	25	26	27 ひだまり
28	29 ハピママサロン	30 介護者のつどい	9月は世界アルツハイマー月間です			

※事業の内容など、詳しいお問い合わせは小菅ヶ谷地域ケアプラザ(045-896-0471)までご連絡ください。

第14号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた
本郷地区センター・本郷台駅前地域ケアプラザ・さかえ区民活動センター



SAKAESTA News

発行日 令和7年7月1日
発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 345 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



横浜市地域福祉保健計画
キャラクター「ちふくちゃん」

さかえ・つながるプラン

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。

本郷台駅前地域ケアプラザでは「本郷中央地区」と「小菅ヶ谷地区」の地域の皆さまと取り組んでおります。

【本郷中央地区】

さらに「顔の見える関係づくり
～世代間(タテ)・隣近所(ヨコ)
のつながり～」



【小菅ヶ谷地区】

みんなでつくる ふるさと小菅ヶ谷



生活介護事業所【朋第2】作品展示をSAKAESTA 2Fで行っています



パンダ 食堂



あーすぷらざ2階の みんなの食堂♪
毎月第3月曜日に開催しています！

おこさま～高齢者の方まで どなたでも！
お子様は無料です（大人は300円）
今回のメニューはオムライス
限定100食、なくなり次第終了

◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157
FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ヶ谷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・振替休日にあたる場合には その翌日
年末年始（12月29日から1月3日）

世界アルツハイマーデーを知っていますか？

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで 国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を『世界アルツハイマーデー』と宣言し、認知症に対する認識を高め世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。9月をアルツハイマー月間とし、様々な取り組みが行われています。



**9/15(月祝)10時~13時 多目的ホールにて
卵の殻を使ったキャンドルホルダーワークショップ開催！**

協力医の健康コラム



夏に気を付けたい感染症その予防と対策

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

**夏は高温多湿で細菌などが繁殖しやすく感染症のリスクが高まる季節。
特に注意が必要な疾患とその予防策を紹介します。**



1. 夏風邪（ウイルス感染症）

代表的な夏風邪には手足口病やヘルパンギーナがあります。どちらも乳幼児を中心に流行し、発熱や喉の痛み・水疱が現れるのが特徴です。咽頭結膜熱（プール熱）は高熱と結膜炎を伴い、プールでの感染が多いです。飛沫感染や接触感染で広がるため、手洗いの徹底とマスク着用が重要です。

2. 食中毒

夏場は食材の管理が不十分だとカンピロバクターやサルモネラ菌などによる食中毒が発生しやすくなります。これらは鶏肉や卵を媒介し腹痛や下痢を引き起こします。魚介類に付着する腸炎ビブリオも夏場に増加し、適切な冷蔵保存と十分な加熱が必要です。手にいる黄色ブドウ球菌も20~37℃で繁殖し食中毒を引き起こします。調理前後の手洗いと食品の適切な管理を徹底しましょう。

3. 皮膚感染症

プールや汗をかく環境では伝染性膿痂疹（とびひ）が広がりやすいです。傷口から細菌が入り込み水疱が広がるため傷の保護と消毒が大切です。また、水イボは触れることで広がるためタオルの共有は避けましょう。

4. その他

夏は蚊の活動が活発になり、デング熱や日本脳炎の感染リスクが高まります。蚊に刺されないように、長袖や虫除けスプレー使用が推奨されます。

5. 健康な夏を過ごすために

基本的な予防策として、手洗い・うがい、食品の衛生管理（十分な加熱・水分をよく切る・冷凍食品を活用して冷やす・素手で触らない・抗菌シートや保冷剤を活用するなど）適切な水分補給と休息を心がけて感染症を防ぎながら快適な夏を過ごしましょう。



退職・着任のご挨拶

お世話になりました！

6月をもって定年退職をいたします。4年前に「SAKAESTA開設準備室」が法人本部に設置された時に、たった一人配属になりました。8回にわたる開所説明会など、ついこの間のように入ります。地域の皆様、職員に支えられこれまで来られたと思っております。本当にお世話になりました。これからもSAKAESTAをどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。 柴田 真紀



よろしくお願いします

7月から館長になります。区民利用施設と福祉施設とがコラボした「SAKAESTA」、どんな相乗効果があるか、期待と緊張感でワクワクしています。共通項は地域の皆さまです。皆さまと「つながり」ながらマラソン終盤（写真）のように粘り強く笑顔で「SAKAESTA」での取組を進めてまいります。これからも変わらぬご指導とご協力をよろしくお願いいたします。 高橋 順一



6月の新着図書

書籍名	著 者	書籍名	著 者
婚活食堂 7	山口恵以子	ここで唐揚げ弁当を 食べないでください	小原 暁
婚活食堂 8	山口恵以子	死ぬまで歩くには かかとをトントン鍛えなさい	南 雅子
婚活食堂 9	山口恵以子	出張料理人あやシェフの おうちレストラン	深沢あや
鎌倉うずまき案内所	青山美智子	炊飯器でまとめて3品 よくばりごはん	あやか
団地のふたり	藤野千夜	ミステリと言う勿れ⑮	田村由美
また団地のふたり	藤野千夜	つかめ！理科ダマン6 みんなが実験に夢中！編	シン・テフン
35年目のラブレター	小倉孝保	つかめ！理科ダマン7 みんなで地球を冒険！編	シン・テフン
正体	染井為人	つかめ！理科ダマン8 「昆虫のふしぎ」を探れ！編	シン・テフン
世界でいちばん透きとおった物語	杉井光	てんまでとどけ・・・	さくら ともこ
フィフティ・ピープル	チョン・セラン		
楽園の楽園	伊坂幸太郎		
あえのがたり	加藤シゲアキ 他		

小学生・中学生・高校生のみなさんへ
今年も夏休みの課題図書はぜひ
本郷地区センターでお探しください

自主事業報告

4/29
実施

「住まいの修繕学校・基本工具を使って
プランターボックスを作ってみよう」

NPO法人「住まいの学習館」の講師4名を招き、いろいろな便利工具（ネジ山復活ドライバー、工作台、釘打ちの基礎台など）を紹介していただきました。実践では、基本の工具（のこぎり、げんこう、紙ヤスリなど）の使い方を教わりながら、1枚の「すのこ」から、室内で使う「プランターボックス」を制作しました。「母の日のプレゼントにします」という小学生中学生も参加し、幅広い層の年代が一緒にDIYを楽しみました。

団体登録更新のご案内

登録から3年が経過する団体・個人の方は更新手続きをお願いいたします。詳しくは窓口にお問い合わせください。

団体登録番号	更新のお手続き期間
100540～100559	令和7年 6月から令和7年7月末まで
100560～100569	令和7年 7月から令和7年8月末まで
100570～100583	令和7年 8月から 令和7年9月末まで

さかえすた 2025年7月・8月・9月の予定

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
7月		1	2	3	4	5
			楽習教室 栄おもちゃ病院	子育て相談 あそびっこ	手しごとくらぶ	ハピとおでかけ しよう②(小菅ヶ谷の)
6	7	8	9	10	11	12
		夏のおはなし会	楽習教室	子育て相談 あそびっこ		
13	14	15	16	17	18	19
昭和歌謡デラックス 歴史教養講座③	キグちゃんの親子 で遊ぼう(0歳児)	家族介護者のつどい	楽習教室	子育て相談 あそびっこ	手しごとくらぶ	パソコン・スマホ相談会
20	21	22	23	24	25	26
親子 夏の星空めぐり		休館日	楽習教室	子育て相談 あそびっこ		
27	28	29	30			
栄おもちゃ病院	キッズクラフト		楽習教室 キッズキッチン			
日	月	火	水	木	金	土
8月					1	2
					手しごとくらぶ	
3	4	5	6	7	8	9
	歌声の丘 キグちゃんの親子 で遊ぼう(1歳児)	キッズサーキット	楽習教室	トワイライトJAZZライブ 子育て相談 あそびっこ		
10	11	12	13	14	15	16
		ポッチャ体験会	楽習教室	子育て相談 あそびっこ		
17	18	19	20	21	22	23
	休館日		楽習教室	子育て相談 あそびっこ	資生堂いきいき 美容教室	
24	25	26	27	28	29	30
栄おもちゃ病院		さかえすた ポッチャ部	楽習教室	子育て相談 あそびっこ		
日	月	火	水	木	金	土
9月		2	3	4	5	6
			楽習教室 栄おもちゃ病院	子育て相談 あそびっこ	手しごとくらぶ	
7	8	9	10	11	12	13
	キグちゃんの親子 で遊ぼう(2歳児)		楽習教室	子育て相談 あそびっこ		
14	15	16	17	18	19	20
昭和歌謡デラックス	キャンドルホルダー ワークショップ	休館日	楽習教室 初めてのかぎ編み講座	子育て相談 あそびっこ	手しごとくらぶ	パソコン・スマホ相談会
21	22	23	24	25	26	27
		スカーフ装い方講座	楽習教室 初めてのかぎ編み講座	子育て相談 あそびっこ		
28	29	30				
栄おもちゃ病院		健康長寿の秘訣 ①運動	キグちゃん と プレイルームを楽しもう!			

※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。