



のしちいかレンダー

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 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	2 粘土で作る 小さなスイーツ 10:00~12:00
3	4	5 イージー体操	6 健康づくり体操 in 野七里	7 公園 de お気軽 健康体操	8 ・げんきっこひろば ・編み物広場	9
10	11 休館日	12 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	13	14 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	15 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	16 行政書士相談
17 のしちり歌広場	18	19 イージー体操 陽だまりカフェ 「認知症について学ぼう」 14:00~15:30	20 健康づくり体操 in 野七里 みんなでポッチャ (地区センターで開催) 9:00~11:30	21 公園 de お気軽 健康体操	22 ・げんきっこひろば ・編み物広場	23
24	25 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	26 イージー体操	27	28 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	29	30 おいばんを とろう
31						



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 イージー体操	3 健康づくり体操 in 野七里	4 公園 de お気軽 健康体操	5 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	6
7	8 休館日	9 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	10 在宅での 看取りについて 13:30~15:00	11 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	12 ・げんきっこひろば ・編み物広場	13
14	15	16 イージー体操	17 健康づくり体操 in 野七里	18 公園 de お気軽 健康体操 介護保険制度と福祉用具 住宅改修の話 13:30~15:00	19 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	20 行政書士相談
21 	22 第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	23 イージー体操	24	25 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	26 ・げんきっこひろば ・編み物広場	27
28	29	30 ひきこもり 8050 について 14:00~15:30				

【ケアプラザの定例事業開催時間のご案内】

イージー体操	15:00~16:00	第4月曜日はポッチャの日	10:00~12:00
健康づくり体操	野七里 13:15~14:45	行政書士相談会	13:00~16:00
	上之町 13:30~15:00	和・もんぺっ!	13:00~16:00
公園 de お気軽健康体操	10:00~11:00	編み物広場	13:00~16:00
ステップ×2♪	10:00~11:15	のしちり歌広場	14:00~15:00
健康ポールでGo♪	10:00~12:00	のしちりぶらっと茶々処	10:00~12:00
		げんきっこひろば	10:00~12:00

令和7年8月発行
編集：横浜市野七里地域ケアプラザ
発行責任者：勝吉久恵

お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31
TEL 045-890-5331(代表)/5333(相談) FAX 045-890-5332
HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



横浜市野七里地域ケアプラザ

ほっこりだより SUMMER



新所長着任のご挨拶



皆様、はじめまして。この度7月1日付で所長に着任いたしました勝吉久恵(かつよし ひさえ)と申します。私は、数か所の介護施設の管理者を務めてまいりましたが、地域ケアプラザは初めての経験となります。公私において地域活動は積極的に携わっており、地域の活動・支援・地域ケアシステムの要にあるケアプラザでの職務にワクワクしております。この栄区を知ること、地域資源・地域性等を理解し、地域の皆様にご教示いただきながら皆様とともに地域の一層の発展をめざし、地域社会のよりよい未来へつながりますよう尽力いたします。 どうぞよろしくお願いいたします。 勝吉 久恵

退任のご挨拶

この度7月1日付で法人本部に異動となりました。野七里地域ケアプラザの一員として過ごした8か月間、地域の皆様に温かく迎えていただき心より感謝申し上げます。

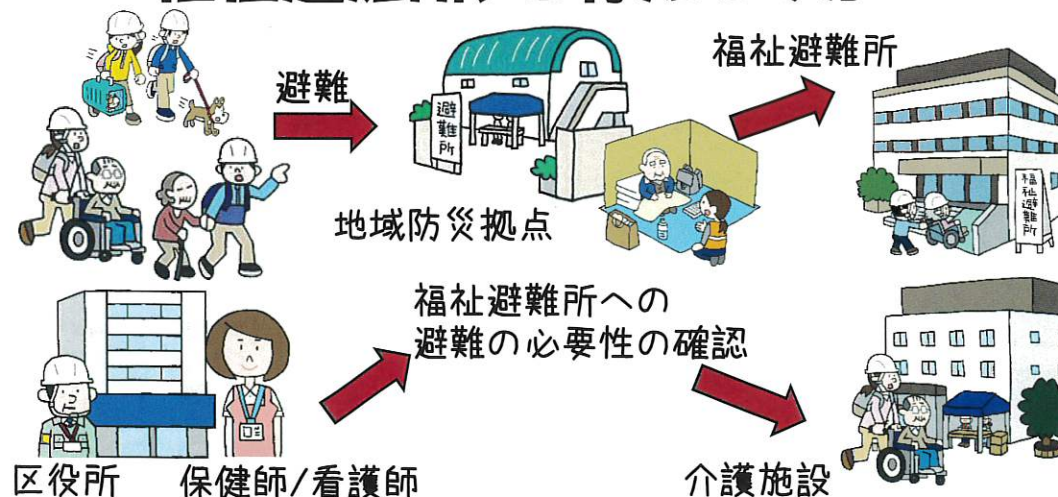
甲斐 晋之介

9月は認知症月間です

9月21日は「世界アルツハイマーデー」(認知症の日)です。認知症の方達が住み慣れた街で自分らしく安心して暮らすためには、地域の方達の認知症に対する正しい理解が必要です。そのために9月を「認知症月間」とし、さまざまな啓発活動をおこなっています。野七里地域ケアプラザでは、ご自身が万が一認知症になった時、どういう街であって欲しいかを考えていただきながら「おたがいさま」の気持ちで見守り、支援の輪が広がる事を目標としています。ほっこりだよりの2頁に、今年度の取組み一覧を掲載しておりますので是非ご参加下さい。また、認知症サポーター養成講座開催依頼は随時受付けております。サロンや自治会・町会等でご希望の際は、野七里地域ケアプラザまでお問い合わせください。



福祉避難所、ご存知ですか？



9月1日は防災の日です。大規模災害が発生した際の準備や避難経路について、ご家族や近隣の方とお話されていますか？

横浜市内のケアプラザは、発災時、建物に損傷がなく、区からの依頼がある場合には福祉避難所として開設されます。

ご自宅が倒壊などで住めない状態の場合、まずはお近くの地域防災拠点に避難していただきます。防災拠点に避難された方の中から、区役所から派遣された専門職の判断によって、拠点での生活が困難な方のみ福祉避難所への避難となります。ただ、ケアプラザをご利用になった方はおわかりかと思いますが、ケアプラザでの避難も学校の体育館と同じ板張りの床の上に、マットやダンボールベッドでお休みいただく事になります。支援が必要な方は環境が変化する事で体調が悪くなることもあり、ご自宅が住める状態であれば、なるべくご自宅で過ごすことができるよう平常時からの備えと、自治会町会での見守りをこころがけていただければと思います。

チームオレンジ事業年間スケジュール



認知症の方とご家族が地域で安心して生活できるように、認知症の正しい理解と対応方法を周知し、その方らしい生活を継続して送れるよう地域全体での見守りや支援を広げる横浜市のチームオレンジ事業を開催します。是非ご参加下さい。(詳細はチラシにてお知らせします)

開催月	日時	講座名	内容	申込
8月	19日(火) 13:30~15:00	陽だまりカフェ	認知症について学ぼう 樹診療所益利谷 山田朋樹医師	事前申込
	27日(水) 13:30~15:00	介護者の集い	認知症の方を介護する方のための集いの場	事前申込
10月	22日(水) 12:00~14:00	「やましん蕎麦」 開店します!	地域でお蕎麦屋さんを営んでおられた方が腕をふるって下さいます	30食限定
11月	17日(月) 13:30~15:00	陽だまりカフェ	アロマセラピーとミニバスケットの作成で穏やかなひと時を...	申込不要
	26日(水) 13:30~15:00	介護者の集い	認知症の方を介護する方のための集いの場	事前申込
12月	24日 13:30~15:00	オレンジ色の クリスマス	認知症啓発・支援のシンボルカラーオレンジ色のクリスマス会を開催します	事前申込
1月	28日(水) 12:00~14:00	「やましん蕎麦」 開店します!	地域でお蕎麦屋さんを営んでおられた方が腕をふるって下さいます	30食限定
2月	25日(水) 13:30~15:00	介護者の集い	認知症の方を介護する方のための集いの場	事前申込
3月	14日(土) 13:30~15:00	陽だまりカフェ	ICHIGO-BAND 演奏会	申込不要



認知症サポーター養成講座は随時依頼をお受けいたしております。

包括支援センターからお届けする

秋の学習講座

在宅での看取りについて

在宅での看取りについて訪問医に様々なことを聞いてみましょう
日時：9月10日(金) 13:30~15:00
定員：栄区民35名
参加費：無料
8/10~受付開始

ひきこもり・8050問題について

様々な社会的背景をかかえる大人のひきこもりや80・50問題について、長く支援に携わってきた方よりお話を伺います
日時：9月30日(火)
14:00~15:30
定員：40名 参加費：無料
スリッパをお持ちください
8/10~受付開始



介護保険と福祉用具・住宅改修についての講座

介護保険制度を利用した上手な福祉用具の借り方や住宅改修について学びましょう
日時：9月18日(木) 13:30~15:00
定員：栄区民35名
参加費：無料
8/10~受付開始



尿漏れなど排尿障害のお話

人には言えない尿についてのお話を医師が詳しく教えてくれます。
日時：10月16日(木)
14:00~15:00
定員：35名
参加費：無料
9/10~受付開始



今年も野七里あじさいCafe オープンしました



鎌倉紅谷さんの銘菓「あじさい」



栄家マフダムさん
本業は1級建築士さんです

6月15日。上郷あじさい祭りに合わせて野七里あじさいCafeをオープンしました。栄区紫陽花の会のみなさんからは、両手がかかえるほどの紫陽花を、(株)鎌倉紅谷さんからは、今年も銘菓「あじさい」をご提供いただきました。

今回もたくさんの方にご協力いただき、無事開催することができました事、改めてお礼申し上げます。また、生憎の雨の中お越しいただいた皆様、楽しい時間を過ごしていただけたでしょうか。何かの折に、感想などお聞かせいただければと思います。ありがとうございました。



野七里茶々部のみなさん



和・もんぺっ!のみなさん
自作のもんぺでファッションショーです

みんなでボッチャ

涼しい体育館で、ボッチャの体験★試合!
親子・友達・1人でもOK!
子どもから大人まで、みんなでやろう!ボッチャ!

日時：8月20日(水) 9:00~11:30
定員：14組 2人/組

お一人で参加された方は、
こちらでチームを組みます

参加費：100円/人
持ち物：上履き・飲み物・タオル

場所：上郷地区センター

お申込みは上郷地区センター ☎ 892-8000 まで



はじめまして



野七里地域ケアプラザの新しい仲間を紹介いたします。よろしく願いいたします。

居宅介護支援事業
ケアマネジャー づばき りょうこ 椿 良子

ナイトヨガ 体験してみませんか?

お仕事帰りに、家事を終えてほっとした時間にヨガを体験してみませんか。ケアプラザの貸室利用団体「ナイトヨガ」では体験講座を行います。ヨガで1日の疲れを癒し、免疫力アップを目指しましょう!

日時：8月28日(木)19:00~20:00

場所：野七里地域ケアプラザ
多目的ホール1

費用：1回500円

持ち物：動きやすい服装・水分

ヨガマット(お持ちでない方はご相談ください)

詳細は 野七里地域ケアプラザまでお問合せください! ☎ 890-5331



2台のピアノが重なり合うことで生まれる豊かな広がり 息の合った掛け合いが奏でる魅力的な響き

山縣美季・森永冬香 2台ピアノリサイタル

2025年8月19日[火]

14:00開演 13:30開場 *約2時間(休憩あり)



出演|山縣美季(ピアノ)

Miki Yamagata

森永冬香(ピアノ)

Fuyuka Morinaga

横浜市栄区民文化センター リリスホール

料金|2,500円(全席指定)

2025年10月開催 第19回ショパン国際ピアノコンクール本大会に進出する山縣美季 出演
親友同士である二人の息の合った演奏をお楽しみください!

【プログラム】

- | | |
|----------|--------------------------------|
| <連弾> | バッハ:羊は安らかに草を食み |
| <連弾> | ブラームス:愛の歌 Op.52aより |
| <森永冬香ソロ> | シューベルト=リスト どこへ |
| <山縣美季ソロ> | シューベルト=ラフマニノフ どこへ |
| <連弾> | シューベルト:ロンド イ長調 D 951 Op.107 |
| <2台ピアノ> | モーツァルト:2台のピアノのためのソナタ ニ長調 K.448 |
| <2台ピアノ> | ラフマニノフ:組曲 第2番 Op.17 |

※プログラムは変更になる場合がございます。



リリスLINEチケット

ご予約
お問合せ **045-896-2000** (9:00 ~ 21:00)

※発売日は14時より電話予約受付



横浜市栄区民文化センター **リリス** まで (JR本郷台駅より徒歩3分)

主催:横浜市栄区民文化センター リリス
(指定管理者 神奈川共立・JSS共同事業体)

直江智沙子 ヴァイオリンリサイタル

初秋に聴くブラームスとシューマンの世界

神奈川フィル特別契約首席 直江智沙子によるロマン派の瑞々しい旋律

2025年9月26日[金]
14:00開演

料金 | 2,500円 (全席指定)

出演 | 直江智沙子 (ヴァイオリン)、諸田由里子 (ピアノ)

曲目 | ロベルト・シューマン: ヴァイオリン・ソナタ第1番 イ短調 Op.105

ブラームス: ヴァイオリン・ソナタ第3番 ニ短調 Op.108

シューベルト: ヴァイオリン・ソナタ イ長調 D.574 他

※プログラムは変更になる場合がございます。



リリスLINEチケット



Photo: ©Ayane Shindo

新企画

さかえアートのトビラ
～考え  カタチにしていけるアートワークショップ～

よりみちアトリエ

参加
無料



9/20 11/8 2026.1/24
(土) (土) (土)

①11:00～13:00 ②14:00～16:00 (最終受付/15:30)

会場 | 横浜市栄区民文化センター リリス 会議室

「よりみちアトリエ」は、3回限定のアートな居場所プロジェクトです。
気軽に立ち寄れるアートに親しむ空間として、リリスの一角にオープン。

アトリエでは様々な材料やメニューを用意!
子どもから大人まで楽しめるものづくりやアクティビティを自由に選んで体験できます。
各日、スペシャルアーティストも迎え、ワークショップも実施します。





神奈川県

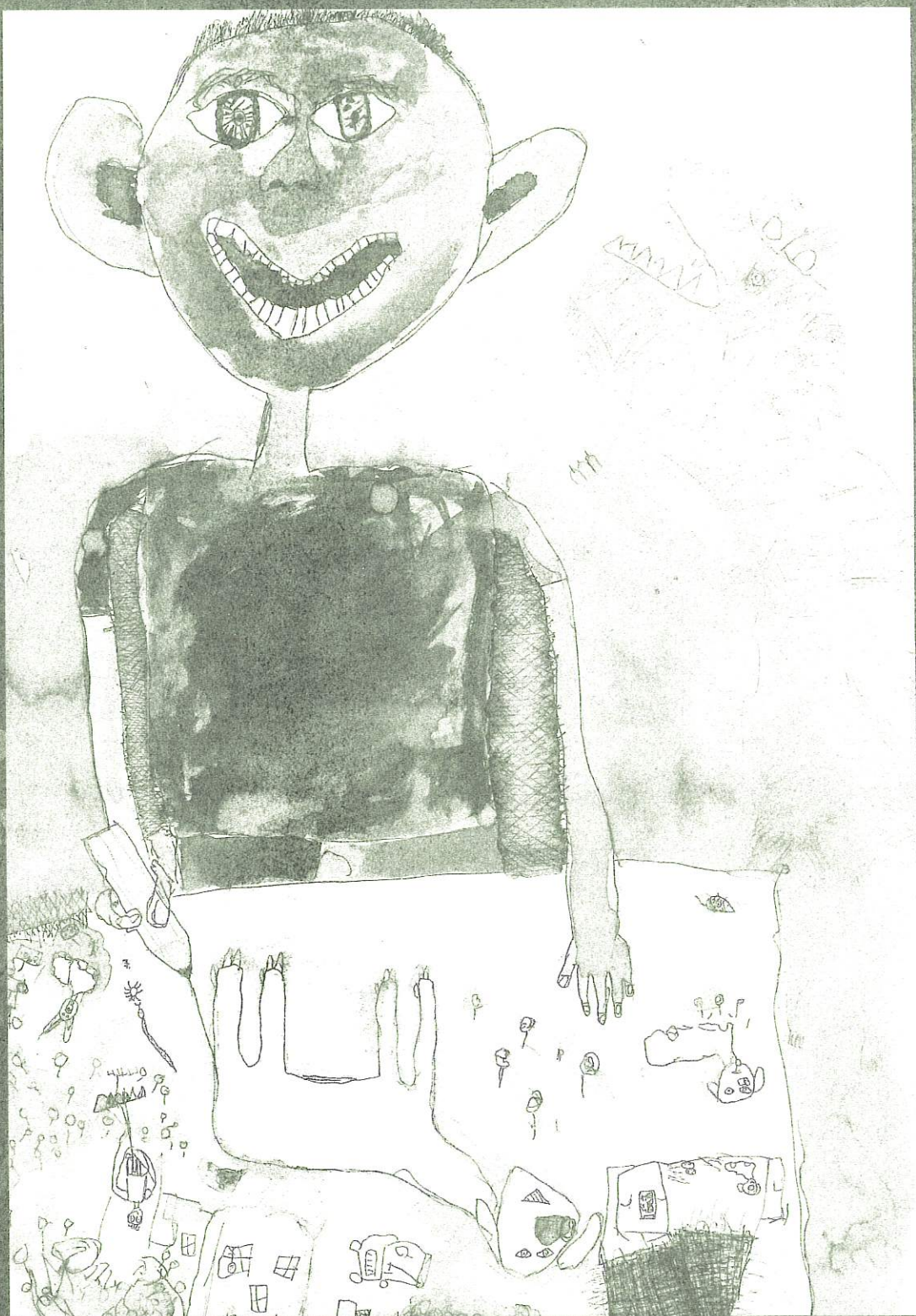
KANAGAWA

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぷらざ

The
23rd

Kanagawa
Biennial
world
children's
Art
Exhibition

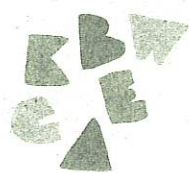


大賞

「絵をかいているとき」
Matyáš Štolfa 8歳
(チェコ共和国)

The 23rd Kanagawa Biennial World Children's Art Exhibition

第23回



カナガワビエンナーレ
国際児童画展

2025. 7/20日 >>> 8/31日

10:00—17:00(入場は16:30まで)祝日を除く月曜休館

あーすぷらざ 3階 企画展示室

入場無料

<主催> 神奈川県、神奈川県立地球市民かながわプラザ(指定管理者:公益社団法人青年海外協力協会)

<後援> 外務省、経済省、(独)国際交流基金、(独)国際協力機構、(公財)日本国際連合協会、(公社)日本ユネスコ協会連盟、(公財)日本YMCA同盟、(公財)日本ユニセフ協会、(公社)2027年国際園芸博覧会協会

8月

WEB
予約制

映画上映会



あの日
の
オルガン

©2018「あの日」のオルガン」製作委員会

8月16日(土)上映会&トークセッション

映画から平和を考える

13:00~【第1部】上映会「あの日」のオルガン」

子どもたちを守るために、保育園ごと疎開させる。知られざるヒロインたちの実話を映画化！

1944年の東京。20代を中心とした若手保母(保育士)たちが、国の決定を待たず、日本で初めて園児を連れて集団疎開を敢行した。いわゆる「疎開保育園」の事実はまだ知られていない。これは、幾多の困難を乗り越え、託されたいのちを守り抜こうとするヒロインたちの奮闘を描いた真実の物語。

登壇者



鳥居 明夫

MC



川端 チョイス

15:15~【第2部】

トークセッション 映画が持つ平和の力

映画「あの日」のオルガン」に企画として携わった鳥居明夫氏より、映画製作までの道のりや、キャストの背景、撮影中のエピソードなどをお話いただきます。戦後80年を迎えた今年、平和継承のためにできることを、一緒に考えてみませんか。

日時: 8月16日(土) 13:00~16:30 (12:30開場) 会場: 2Fプラザホール

料金: 無料/対象: どなたでも /定員: 200名 (WEB予約制)

©2018「あの日」のオルガン」製作委員会

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
7/20(日)~ 8/31(日) ※祝日除く月曜 休館	10:00~17:00 (入場・物販 16:30まで)	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72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521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。日替わりアートワークショップも開催中！	企画展示室 (3階)	入場無料 祝日除く月曜休館
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、また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
8/6(水)	13:00~15:30 (15:15本番上 映)	子どもと描く寸劇(スキット)「へいわってなに？」 寸劇とは、とっても短い劇のこと。子どもたちが自ら演じることで、「平和とは何か」を主体的に体感し学ぶことを目的としています。ご家族と一緒に考え、感じ、伝える時間を過ごしましょう。	映像ホール (5階)	無料 対象:小学生とその家 族 定員:18名(WEB予約 制・お子さまの人数のみ ご予約ください)
8/7(木) 8/8(金)	14:00~15:00 ※13:50整理券配 布	アートをさがせ！ あーすぷらざにはたくさんのアート作品があるよ！キミはいくつ見つけれられるかな？	【受付】 ロッカー前 (5階)	常設展示室観覧料 対象:どなたでも 定員:各25名(当日先 着)
8/12(火) 8/13(水)	14:00~15:30 (13:30開場)	上映会「はだしのゲン」 ベストセラーとなった中沢啓治の劇画をアニメ化。戦争末期から原爆投下、さらに敗戦後にいたる広島で、主人公・ゲンが様々な困難や苦しみにつめず、生き抜いていく姿を描いた映画を上映します。(1983年制作)	映像ホール (5階)	無料 対象:どなたでも 定員:120名(当日先 着)
8/14(木) 8/15(金)	10:00~12:00	みどりのカーテン開放日&ミニミニ水遊び 5月にみんなで植えた植物が、どんどん大きくなっています！トンネルみたいなカーテンの間を渡ることができるよ。水遊びイベントも同時開催！みんな水を浴びて、暑い夏を楽しもう！！ ※詳細についてはHPをご確認ください。	ラウンジ前 (1階) 【受付】 保育室	常設展示室観覧料 対象:未就学児(保護者 の良きり必須) 定員:WEB予約制(定 員30名)
8/17(日)	14:00~15:00 ※13:45開場	アフリカ写真展案連トークイベント「たき火のまわりで」 2F展示コーナーにて開催の写真展「アフリカ、旅のはじまり」関連イベントです。写真家・桜木奈央子が、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。	映像ホール (5階)	無料 どなたでも 定員:WEB予約制(定 員80名)
8/19(火)	14:00~14:45 ※13:30開場	音楽で地球を旅しよう！ヨーロッパのいろいろな国の音楽で遊ぼう 素敵なお話や音楽を聴いたり、簡単な踊りや言葉のおもしろさを体験したりするよ！ヨーロッパ各国の音楽を楽しみながら、みんなでいっしょに旅をしよう。	映像ホール (5階)	常設展示室観覧料 どなたでも 定員:100名(当日先 着)
8/27(水)	14:00~14:50 ※13:30~整理券 配布	ステンドグラス風 夏のかざり 段ボールやアルミホイルなど、身近な素材をつかって、キラキラと涼しげな夏のかざりをつくろう！	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~小学生 定員: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
9/4・11・ 18・25 (木)	内容参照	【かながわこどもひろば おはなし会】 ※8月1(金)・5(火)・6(水)「夏の特別おはなし会」があります。詳しくはHPをご覧ください 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」映像ライブラバー 【問合せ先】kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(藤原優子)	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 ラバー (2階)	無料 申込不要 対象:乳幼児~大人
8/17(日) 9/21(日)	13:00~ 13:30	【絵本の読み聞かせ&ブックトーク】 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 バー こども コーナー	無料 先着20名程度 対象:どなたでも
9/17(水) 9/30(木)	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【8月はお休みです】 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

※7月22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

地域包括支援センターからのお知らせ

楽しく読んで熱中症予防

涼



熱中症の予防が出来るかチェックしましょう ～厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」より～

- | | |
|---|---|
| ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している | ☐ 部屋の温度を測っている |
| ☐ 部屋の風通しを良くしている | ☐ こまめに水分・塩分を補給している |
| ☐ シャワーやタオルで体を冷やす | ☐ 涼しい場所・施設を利用する |
| ☐ 涼しい服装をしている。外出時は日傘、帽子 | ☐ 暑い時は無理をしない |
| ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している | |



熱中症予防 川柳

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ・喉かわく その前に飲め 命水 | ・扇風機 首ふり頼むぞ 見回り隊 |
| ・塩ひとつ 汗のしょっぱさ 思い出す | ・麦茶だけじゃ 足らぬと知る この年齢 |
| ・日傘さし 昔は照れる 今は盾 | ・我慢する その根性が 危ないぞ |
| ・庭いじり 朝の5時までが 戦場よ | ・冷房は 贅沢じゃなく 命綱 |
| ・外出は 午後を避けて 夕涼み | ・熱中症 ならぬよう今日も ぬるい湯で |

中野地域ケアプラザからのお知らせ



新しい仲間を紹介します！



6月から受付にいます。気軽にお声をかけていただくと嬉しいです。よろしくお願いします！

地域交流部門 サブコーディネーター
飯尾 涼 いいおりょう

地域交流部門 サブコーディネーター
河野 亜紗木 こうの あさき

趣味は旅行
好きな食べ物はお米。
三食をお米にしたいくらい好きです！



趣味はピアノ
好きな食べ物は甘いものとパン。特にぶどうパンが大好きです！



送迎ドライバー募集中

デイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎！！詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

ボランティアさんも大募集

ボランティアさんも大募集しています！デイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！

中野地域ケアプラザ通信 第127号



杜からの風

栄区連会承認 第361号
発行日：2025年8月1日
編集：横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者：富永 秀樹
お問い合わせ先：045-896-0711
所在地：横浜市中区中野町400-2
Email：nakano@le-pli.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

ふれあいの会

「ふれあいの会」とは、レクリエーションを楽しみながら地域の方々との交流を目的とした長寿講座です

- | | |
|----|---|
| 日時 | 8/8（金） フラダンス
9/12（金） 栄わかば会（民謡）
10/10（金） グラウンドゴルフ
各回13:00～15:00 |
| 会費 | 申込制 各回 100円 |



スマホ相談会

スマホのこと、大学生ボランティアさんに聞いて解決！

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 日時 | 9/11（木）①13:40～14:10
②14:20～14:50 |
| 定員 | 8名（申込制・無料） |

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話ししましょう

- | | |
|----|----------------------------|
| 日時 | 10/11（土）13:30～15:30 |
| 定員 | 12名（申込制・無料） |
| 講師 | 認知症の人と家族の会
世話人 村井 キヌエ 氏 |

人生の安心設計 ～未来を守る終活講座～

3回シリーズの第1回は民事信託（家族信託）です

- | | |
|----|--------------------|
| 日時 | 11/8（土）14:00～15:30 |
| 定員 | 30名（申込制・無料） |
| 講師 | 横浜信用金庫 |



クロスロード de 防災デビュー

クロスロードとは、発災時のジレンマを「YES」か「NO」で判断するカードゲーム。防災について学びながら、身近にある様々な考えや思いに触れましょう。

- | | |
|----|-------------------------|
| 日時 | 9/23（火・祝）10:00～12:00 |
| 定員 | 小学生以上20名程度（申込制・無料） |
| 講師 | 遠山 直美（防災士・地域交流コーディネーター） |

コグニサイズでフレイル予防

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。2つを同時に行くと脳と身体の機能向上に効果があると言われています！

- | | |
|-----|---------------------|
| 日時 | 10/15（水）13:00～14:30 |
| 定員 | 30名（申込制・無料） 受付 9/1～ |
| 講師 | 山中 康巨 氏（健康運動指導士） |
| 持ち物 | 飲物・かかとのある上履き |



食べて作って学ぼう お口と栄養

- ①食べながらお口の動きを学びます
- ②栄養の大切さを確認し、簡単な調理も学べます

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 日時 | ①10/30（木）②11/11（火）
各日 13:00～14:30 |
| 定員 | 各30名（申込制・無料） 受付 9/1～ |
| 講師 | ①望月 佐枝 氏（歯科衛生士）
②中村 真樹子 氏（小田原短期大学） |
| 持ち物 | 筆記具・飲物 |

会場：全て中野地域ケアプラザ

チームオレンジ事業の報告 第5弾 ①

いよいよ始動！『認サポふれんず』



令和7年度の認知症サポーター連絡会がスタート！

5月15日、令和7年度初回の認知症サポーター連絡会を開催しました。「認知症の本人と共に暮らしやすいまちをつくろう」という目標を掲げ、話し合いを進めています。

◆ 3つの「樹」プロジェクト ◆

認知症サポーターの活動をより具体化し、地域全体で支え合うため、以下の取り組みがスタートしました。

◆ **叶える樹** 認知症サポーターとして「こんなことができる」「こんなことをしている」「こんなことがあったらいいな」という思いを集め、形にしていけるための樹です。

◆ **願いの樹** 認知症の本人、家族の願いや「こんなことがあったらいいな」という希望を募集中！現在、中野地域ケアプラザの階段踊り場壁面に貼り出されています。

◆ **実りの樹** 「叶える樹」と「願いの樹」をつなぎ、実際に実現できた事柄を記録する樹です。地域の力を合わせて、少しずつ願いを形にしていきます。

「認サポふれんず」誕生！グループ名は「認サポふれんず」に決定しました。今後、認知症サポーター養成講座を受講した方には、認サポふれんずの缶バッジを配布予定です。すでに講座を受講した方で「何をすればいいのかわからない…」という方や、今後養成講座を受けて一緒に活動したい方など、幅広く参加をお待ちしています！

認知症の方々と共に、より安心して暮らせるまちをつくっていきましょう。興味のある方は、ぜひご参加ください！



認サポふれんずで
叶える樹を作成しました

願いの樹
絶賛募集中！

チームオレンジ事業の報告 第5弾 ②

認知症マフのワークショップ開催しました！

令和7年5月19日（月）に、NPO法人ONBOARDのご協力を得て、「認知症マフを学ぼう！」ワークショップを開催いたしました。中野地域ケアプラザのデイサービスをご利用の皆様が心を込めて制作してくださった素敵な飾りをホールに装飾。「なかまふの会」の方が制作した認知症マフの展示とともに、ホールは華やかな雰囲気となりました。

当日は30名が参加し、前半は社会福祉士・山本雅彦さんによる「認知症の基礎知識」に関する講座が行われ、認知症に関する理解を深める機会となりました。

山本雅彦さんからは「認知症マフは単なるケアの道具ではなく、フレンドシップの象徴です」という言葉があり、マフを“誰かを想ってつくる”ことで、参加者それぞれが認知症を“自分ごと”として考える大切さに気づく時間となりました。

後半は、NHK・Eテレ「すてきにハンドメイド」出演などで人気のニット作家・能勢マユミさんの指導のもと、参加者一人ひとりが「認知症マフ」制作に挑戦。能勢マユミさんの優しくわかりやすい説明とともに、手作りを楽しむ空間となりました。

多くの参加者から「心が温かくなった」「身近なこととして認知症を考えたい」との声が寄せられ、本ワークショップが認知症の理解と啓発に向けた第一歩として、大きな意味を持つことを実感しました。認知症への理解と、地域で支え合うことの大切さを改めて感じる時間となりました。



認知症マフとは・・・

円筒型のニット小物で、イギリスではTwiddle Muff（トゥイドル・マフ）と呼ばれ、高齢者施設や医療機関などで使われています。

栄 地域安全情報

令和7年
7月号

ニセ警察詐欺に注意!

被害者の弱みにつけ込む ニセ警察官の悪質な手口

2時間ごと
連絡すること

情報を漏らすと
罰金になる

あなたに逮捕状
が出ている

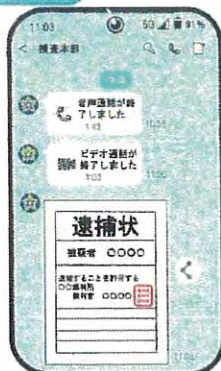
あなたが共犯者
という証言がある

口座のお金を調べるから
指定先に振り込んで

あなたの行動を
監視している

あなたには
守秘義務がある

このままだと
逮捕される



ちょっと待って! それはウソ!

これはニセ警察官の
だましの言葉です

もしお金にまつわる
電話があったら...

- ・留守番電話
- ・迷惑電話防止機器
- ・国際電話休止

などの対策で
犯人からの電話を
ブロックしましょう



- ①電話を切って
- ②家族に相談
- ③警察へ通報

してください!

栄警察署生活安全課
栄 防 犯 協 会

045(894)0110

市民公開講座

気になる病気と 健康を考える...

① 「お顔のアンチエイジング～しみ・いぼ・ほくろ～」

横浜栄共済病院 形成外科部長 岩瀬 わかな先生

② 「コレステロールが高いと言われたら？ ～あなたの動脈硬化は大丈夫？～」

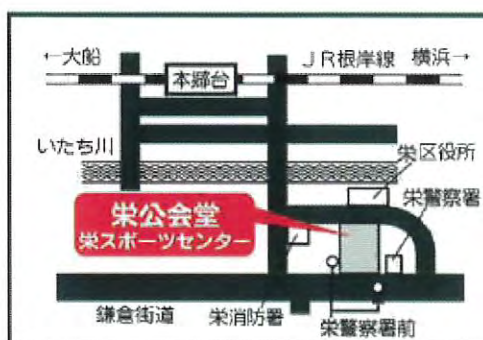
横浜栄共済病院 診療部長 野末 剛先生

③ 「脳卒中～予防から最新の治療まで～」

横浜栄共済病院
脳卒中・神経センター長 野村 素弘先生

日 時：令和 7 年 9 月 25 日（木）
午後 2 時～4 時（開場 1 時 30 分）

場 所：栄公会堂



参加費
無料

9 / 25 (木)

14 : 00 ~ 16 : 00

ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい

申込み：申込みは不要です 当日会場にお越し下さい

問合せ：横浜栄共済病院 地域医療支援課 ☎ 891-2171

主 催：横浜栄共済病院・横浜市栄区医師会

後 援：横浜市病院協会

〈栄区連会承認第355号〉

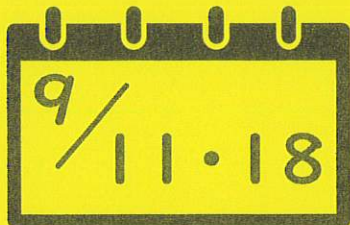
2025年度
大人のための

Thursday Cinema

木曜上映会

予約不要

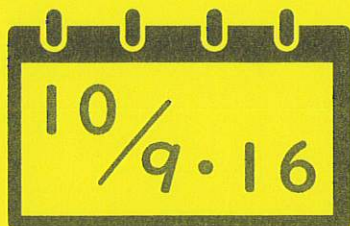
入場
無料



「沈黙の春を生きて」

枯葉剤の刻印を背負ったベトナム・アメリカ、双方の子どもたちの困難と勇気を描いている。

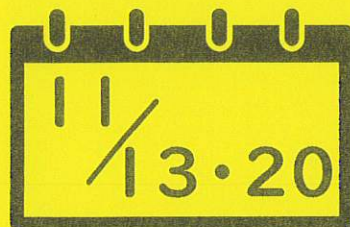
【2011年／日本／日本語字幕／87分／ドキュメンタリー】



「マダム・イン・ニューヨーク」

自分の価値を認めてもらえない専業主婦が一発発起し、英語が苦手というコンプレックスを克服して誇りと自信を取り戻していく。

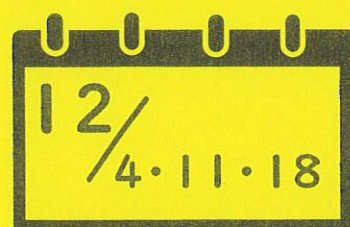
【2012年／インド／日本語字幕／134分／ヒューマン・コメディ】



「最強のふたり」

事故で全身麻痺となった富豪フィリップと、介護士ドリスの異文化交流から最強の友情が生まれる物語。

【2011年／フランス／日本語字幕／113分／ヒューマン・コメディ】



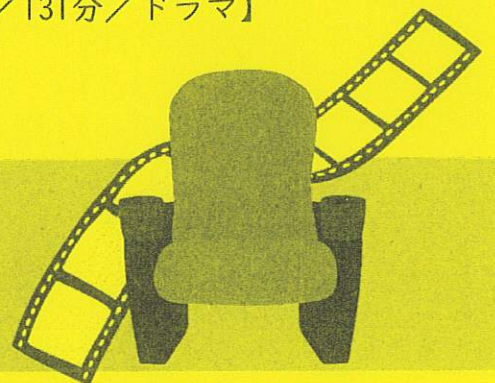
「素晴らしき哉、人生！」

絶望した主人公が天使の助けで自分の人生の価値に気づき、生きる希望を取り戻す物語。

【1946年／アメリカ／日本語字幕／131分／ドラマ】

各回共通

時間 13:30開場、14:00上映開始
会場 あーすぷらざ 5F映像ホール
定員 120名(当日先着順)
対象 どなたでも



※1.上映作品は、映像ライブラリー所蔵の視聴用作品の為、キズ等により再生ができなくなった場合、予告なく上映作品を変更いたします。最新情報はHPでご確認ください。※2.上映開始後のご入場はお断りする場合がございます。

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぷらざ

指定管理者：公益社団法人 青年海外協力協会

☎ 247-0007 横浜市区小管ヶ谷1-2-1

✉ gakushu@earthplaza.jp

☎ 045 896 2121

<問合せ時間> 9:00-17:00 ※祝日を除く月曜休館

HP・SNSで
最新情報を発信中

あーすぷらざ

検索

JR本郷台駅
徒歩3分



※イベント開始後のご入場はお断りする場合がございます

かつらやま 桂山プレイパーク

じぶんのせきにんで
じゅうにあそぶ

2025

ひ はちがつ とおか にちようび
日にち：8月10日（日）

じ かん じ じ
時間：16時～19時

15：30～16：00 は、じゅんびのじかん

19：00～19：30 は、かたづけのじかん です。

おそいじかん
なので しょうがく
せいいかはできる
だけおとなといっ
しょにきてね。

ば しょ かつらやま こうえん
場所：桂山公園

栄区桂台中16-1

- ・JR 港南台駅から桂台中央行または
北桂台上之経由循環
- ・JR 大船駅 から上之行
- ☆「桂台公園」下車すぐ

★さんかひはいりません

8月恒例の お～プ千夢灯とお～花火っ！！

ゆうがた に、キャンドルホルダーをつかって くらくなったらキャンドルに
ひ をともして、かいじょうをもりあげるぞお～っ！

それから それから～、はなびは プレイパークでも じゅんびするけど、

すきな はなびをもってきても だいじょうぶ だよ。

なつ の たのしい おもいで を つくろうね♪ まってるよ～★

※キャンドルホルダーは 16じ からつくります。みんな つくり に きてね♪



ボランティア大募集!!

子どもたちと一緒に遊んでくださる
見守りボランティア を募っています。
いつでもご連絡ください！

開催予定や雨天時の開催有無などの最新情報はこちら

- ◆ Facebook：桂山プレイパークの会 → → →
- ◆ Twitter：@pp_katsurayama
- ◆ 横浜市のプレイパーク情報：YPC ネットワーク
：http://www.yokohama-playpark.net/



主催：桂山プレイパークの会
共催：NPO 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC ネット)
協力：横浜市みどり環境局・横浜子ども青少年局
栄区 PTA 連絡協議会
協賛：湘南桂台自治会・桂台自治会・桂台団地自治会
フローラ桂台自治会

【問い合わせ】

桂山プレイパークの会（飯塚）
携帯電話：090-4453-2748
Mail：pp.katsurayama@gmail.com
YPC ネット：070-6477-3877
上記のいずれかにお問い合わせください。



栄スポーツセンター

秋からのスポーツ教室



秋(10~12月)の定期教室を実施します。

①:第1体育室 ②:第2体育室 研:研修室

ジャンル	血税不可	教室名	講師	曜日	時間	回数	料金(税込)	定員	対象	室場	内容		
球技・スポーツ		水曜卓球①	横浜市卓球協会	水	9:00~10:45	12回	11,400円	各70名	16歳以上	①	レベルに応じて班分けし参加者のレベルに合わせ基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります		
		水曜卓球②			11:00~12:45	12回	11,400円	各70名			ゲーム遊び指導と個人指導が受けられる卓球教室！		
		金曜卓球・プラス			9:00~10:45	13回	12,350円	56名			レベルに合わせ基本技術習得とゲーム力向上を図ります		
		バドミントン教室(初・中級)	レディースバドミントン連盟		9:00~10:45	11回	12,870円	55名			①(半)	基本技術とダブルスローテーションを習得している方向けさらなるレベルアップを図ります	
		バドミントン・プラス	15:00~16:45		11回	12,870円	33名						
ヨガ・エクササイズ		火曜ヨガ①	大野	火	9:00~10:15	11回	7,700円	各80名	16歳以上	②	体位・ヨガのポーズをとることで、心と身体を整えます(ハタヨガ・立位ポーズあり)		
		火曜ヨガ②			10:35~11:50	11回	7,700円	各80名					
	◇	初めてのピラティス①	田嶋		11:00~11:50	11回	12,100円	各18名			研	様々な動きで身体を感じコアを鍛錬します 身体が変化するのを感じてください	
	◇	初めてのピラティス②			12:00~12:50	11回	12,100円	各18名					
		ソフトヨガ	中村		12:10~13:10	13回	7,800円	80名			②	ハタヨガを基本としたポーズの構成です	
ダンス	◆	初めてフラダンス	四井	水	9:00~9:50	13回	10,400円	各15名	原則70歳まで	研	基本ステップを中心にレッスンします 経験者向け。ステップアップを目指します 基礎を学びきれいな姿勢と動きを目指します		
	◆	エンジョイフラダンス			10:00~10:50	13回	10,400円						
		大人のためのクラシックバレエ	南川		15:00~15:45	11回	12,100円	各15名			中級習得者のための体力づくりを行います イスに座って全身の運動を楽しく行います イスに座って行う体操やストレッチで体力向上！		
	△	お元気体操①	菅原		9:00~9:50	12回	7,200円	各18名			②	体操教室初めて参加の方向け 運動に慣れてきて少しレベルを上げたい方向け	
	△	お元気体操②			10:00~10:50	12回	7,200円	各18名					
生活・健康		いきいき体操 ベーシック	小名辻田	火	9:10~10:15	13回	7,150円	各90名	60歳以上	②	歩くことを基本とした初心者向け		
		いきいき体操 ステップ			10:35~11:40								
		スマイルウォーキング	松永 植田		11:15~12:20						13回	7,800円	各100名
		いきいき体操 Ver.up	小名辻田		11:15~12:40								
		アクティブエクササイズ	前田 小名		13:15~14:45	13回	8,450円	80名			40歳以上	①	楽しくをテーマに無理なく筋トレ・有酸素運動を行います ボクシングエクサ・ラテンエアロにも挑戦
		シェイプアップエクササイズ	林		9:15~10:00	13回	8,450円	80名			②	有酸素を中心に脂肪燃焼を目指します	
	◎	骨盤コンディショニング①	遠山		9:00~9:50	11回	12,100円	各15名	16歳以上	研	こわばった骨盤周辺の筋肉を緩めほぐしながら正しい位置に導く関節系エクササイズです		
	◎	骨盤コンディショニング②			10:00~10:50								
		太極拳	横浜市長寿協会		13:00~14:30	10回	6,700円	96名			①	基礎を習得し、健康・体力づくりを行います	
		エイバックSDANCE BOX	kanako		16:00~16:45	10回	19,000円	15名			小学1~6年	研	avexの曲を使ったダンスが楽しめるクラス！
キッズ		ジュニアバドミントン	バドミントン指導者		17:00~17:45	11回	12,870円	各30名			小学4~6年	①(半)	バドミントンを楽しみながら上達していくクラスです バスケの基礎・ゲーム中心の教室！
		横浜エクセレンス バスケットボール教室	横浜エクセレンス		18:00~18:45	10回	16,000円	各40名			年中・長・小1	②	鉄棒、マット運動、ボール投げ、かけっこなど様々な種目を体験・練習します
		わくわくモーションキッズ	松永 松井		17:00~17:50	13回	8,450円	各40名			小学1~6年		
		のびのびモーションキッズ	18:00~18:50		11回	8,800円	18名	年中~小学1年			研	きれいな音楽で楽しく踊って柔軟性を高めます	
		キッズバレエ教室	南川		16:00~16:45	11回	8,800円	18名				小学1~6年	バランス感覚や基礎体力、表現力を養います
		横浜エクセレンス キッズチアダンス	横浜エクセレンス		17:00~17:50	10回	12,500円	15名				小学1~6年	
		▲親子体操①	上田 松井		土	9:00~9:50	12回	7,200円			各45組	2歳~年長と保護者	②
	▲親子体操②	10:00~10:50											

※回数・料金は変更となる場合がございます。実施日程はホームページ等をご確認ください。

申込期間

7/28(月)~8/20(水) 必着

参加決定/落選通知の送付は8/29(金) ※予定

支払期間

9/1(月)~9/13(土)

追加募集

9/17(水)から

空きのある教室のみ募集します ※先着順

来館10時~
電話14時~ (先着順)

Web申込

右のQRコードからお申込みいただけます

応募用紙又は往復はがき

往復はがきは必要事項をご記入の上
ポストに投函、またはご来館の上、受付まで
お持ちください。ご来館の場合は返信用切手
のみご添付ください。

本人の住所・氏名	247-0005	栄スポーツセンター
①参加教室名	②参加者名(フリガナ)	③性別
④生年月日・年齢	⑤郵便番号・住所	⑥日中連絡がとれる電話番号
⑦市外在住で市内在住	⑧在学の方は勤務先・学校名	

栄SCのHP→



いざ、国勢調査!



インターネットで
かんたん便利に!

かんたん
ログイン

所要時間
5-10分*

*ひとり暮らしの方の目安



ボクも対象?!

日本に住む
すべての人が
対象

5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類をお届けします

調査期日

10.1 水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村



クラウドファンディング型 ふるさと納税実施中！

寄附していただいた皆様へお送りします

タッチーくんからのお礼のカード
(表面) (裏面)



【プロジェクト概要】

名称	吉田兼好の歌にも詠まれた「いたち川」を未来へ ～栄区いたち川のみどりの保全・さくら並木の再生～
募集ページ	ふるさとチョイス ガバメントクラウドファンディング® https://www.furusato-tax.jp/gcf/3977 ※上記サイト以外に、書類申込みにより納付書でのご寄附もお受けしています。 詳しくは、栄土木事務所（045-895-1411）までお問い合わせください。
実施期間	令和7年7月1日（火）10時00分から9月30日（火）23時59分まで
目標金額	300万円（2,000円から寄附していただけます）
寄附金の使い道	横浜市の予算に加え、皆様からいただいた寄附金は、いたち川のみどりの保全とさくら並木の再生に活用させていただきます。なお、さくら並木の再生について、横浜みどり税も活用してまいります。
寄付者の皆様へ	①タッチーくんからのお礼のカードが届きます。 ②1万円以上の寄附で、栄区ホームページに名前を載せることができます。 ③10万円以上の寄附で、銘板に名前を載せることができます。



お問い合わせ先：栄土木事務所（045-895-1411）

通信販売は クーリング・オフできません!

ネット通販で2千円の靴を購入した。サイズが合わなかったのですぐ返品を希望したが、「返品はできない」と言われた。クーリング・オフできないのか。

(相談者：40歳代 男性)

通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品については、事業者が決めた特約に従うことになります。通信販売を利用する際は、事前に返品・交換の可否や条件を必ず確認しましょう。

⚠️トラブル防止のポイント

- ☑️ 返品可能な場合でも、期限が設けられていることもあるので、届いたらすぐに中身を確認!
- ☑️ 返品特約の表示がない場合は、8日以内(商品到着日を含む)は送料負担で返品可能!



～消費生活教室のお知らせ～

【問合せ先】「消費生活教室」担当電話 045-845-5640

令和7年8月28日(木) 13:30～15:30 「高齢者向け住まいの種類と選び方」

港南公会堂

令和7年9月16日(火) 13:30～15:30 「豊かな老後を楽しむために知っておきたい重要ポイント」 旭公会堂



横浜市消費生活総合センター 🔍 検索

相談事例など暮らしに役立つ情報満載!

消費生活相談電話 045-845-6666 (平日 9:00～18:00
土日 9:00～16:45)

GREEN × EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN



2027年国際園芸博覧会

横浜・上瀬谷 2027.3.19 — 9.26

International Horticultural Expo2027, Yokohama, Japan
City of Yokohama, Kanagawa Prefecture Mar.19-Sep.26 2027



公益社団法人2027年国際園芸博覧会協会

©EXPO 2027