

栄 地域安全情報

令和8年
2月号

ひったくりに注意！

栄区内でひったくりの被害が発生しています
日頃から「自分も狙われる可能性がある」という意識を持って、
防犯対策を講じましょう！

Q. 突然電話で「未納料金があります。この電話は2時間後に止まります。」「お届け物があります。1番を押してください。」なんて音声ガイダンスが流れてきました。

折り返し連絡したり
1番を押した方がいいですか？

A. ちょっと待って！
それは全部



ええーッ

音声
ガイダンス

どうしよう…



サギ

です！

絶対に連絡しないでください！



折り返し連絡したら犯人につながります。
注意してください！



「栄防犯協会」はHPを開設しました！！

栄区の安全安心のために、栄防犯協会の
活動内容や犯罪被害防止の情報を発信して
いきます。

こちらの二次元コードからご覧ください！



栄警察署生活安全課
栄防犯協会

045(894)0110

協力医の健康コラム

腸内環境と花粉症の関係について

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純



腸内細菌叢（腸内フローラ）は免疫系の発達と恒常性維持に深く関わっており、花粉症を含むアレルギー性疾患との関連が近年注目されている。弘前大学の研究では、1092名を対象に腸内細菌の多様性と吸入性アレルギー感作の関係を調べた結果、アレルギーにさらされているようなアレルギー患者では腸内細菌の多様性が有意に低下していると報告されています。特にバクテロイデス目の細菌が相対的に多いという特徴が示され、腸内細菌叢の乱れがアレルギー感作の成立に影響する可能性が示唆されています。さらに、2024年の研究で、特定の腸内細菌属がアレルギー性鼻炎の発症リスクに因果的に関与する可能性が示されたとの報告もあります。例えば、ルミノコッカス群の最近はアレルギー性鼻炎のリスクを上昇させる因果関係が示され（オッズ比1.26）、フシカテニバクターは血管運動性鼻炎のリスク増加と関連したとのことです。これは、腸内細菌が短鎖脂肪酸や神経伝達物質を産生し、炎症反応や自律神経系を介して鼻粘膜の反応性に影響するというメカニズムであり、腸内細菌がアレルギーにも大きく関与していると考えられます。

一方、2025年系統的レビューでは、アレルギー性鼻炎患者と健常者の間で腸内細菌の多様性や主要な細菌門の構成に有意差が見られないとする報告もあり、研究間の不一致も指摘されていますので、まだまだ発展途上の分野とも取れます。腸内細菌は国や文化でも大きな違いがあり、個々の家庭でも違うと言われています。少なくとも腸内細菌叢は花粉症の感作や症状発現に関与する可能性が高いと考えられますが、因果関係や特定菌種の役割についてはまだ議論が続いているとのことです。わたしたちはアレルギーの季節を健康に乗り切るためにも、腸内の環境を整え腸内細菌の多様性維持やプロバイオティクスの活用が症状改善に寄与すると考えます。



退職・着任のご挨拶

お世話になりました！

居宅介護支援 管理者：川瀬奈保子

SAKAESTA(さかえすた)が開所したときからこちらに来ましたので、今月で丸4年間の経ちました。その間 たくさんの方々に助けていただき、大変お世話になりました。12月末に退職することになりました。

皆様もどうぞお身体に気を付けてお過ごしください。今までありがとうございました。



よろしくお願いします

居宅介護支援 管理者：高橋大輔

12月1日に本郷台駅前地域ケアプラザ居宅介護支援の管理者として着任いたしました 高橋大輔です。

以前は中区にある本牧原地域ケアプラザでもケアマネジャーとして従事しておりました。栄区は、子どもを連れてあーすぷらぎに遊びに来たり、上郷森の家にカブトムシがいらないか探しに来たりと、思い出のある土地でした。

皆さまが、住み慣れた地域で自身らしく生活できるよう、精一杯支援してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

第16号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた



SAKAESTA News

発行日 令和8年1月1日
発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 401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

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます

昨年も多くの方々にSAKAESTAをご利用いただき、さまざまな出会いやつながりが生まれた一年となりました。改めまして皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

おかげさまで開所から早4年、SAKAESTAがより一層「顔馴染みが増える場所」「ホッとできる居場所」となるよう、地域の声に耳を傾けながら運営してまいります。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞお気軽にお立ち寄りください。

SAKAESTA職員一同

SAKAESTAフェスタ 2025 報告

11月16日(日)たくさんの方々にお越しいただき、2025年のSAKAESTAフェスタも大盛況に終わることができました。登録団体を含め40もの参加ブースが展開し、来館された方々との楽しい交流が広がっていました。2026年度フェスタの参加団体は6月下旬より募集開始予定です！



◆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・振替休日にあたる場合には、その翌日
年末年始（12月29日～1月3日）

ふれあいだより

横浜市上郷矢沢
コミュニティハウス

館長 日比野 昌生
住所 栄区桂台南 2-34-2
電話 895-1037

ご案内

令和7年度 ふれあい文化祭

3月14日(土)~16日(月)

音楽会 3月14日(土)
13時30分開演(集会室1.2)
・コーラス、ゴスペル、楽器演奏、詩吟、紙芝居等



作品展 3月14日(土)~16日(月)
9時~(図書コーナー)16日の正午迄
・絵画、書道、絵手紙、ハガキ絵、粘土工芸
ペン習字、フラワーアレンジメント等



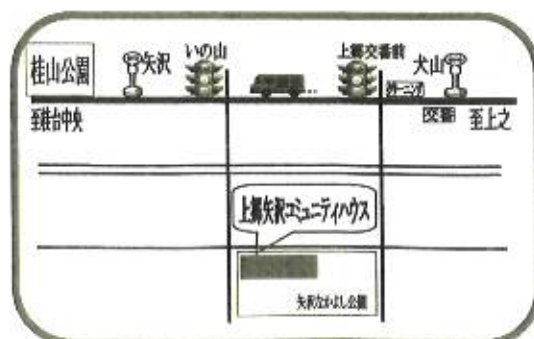
お茶席 3月14日(土)
10時~15時(キッズコーナー)

・コミュニティハウスの利用団体の皆様が日頃の活動成果を発表します
ぜひお気軽にご参観ください。

※駐車場はございませんのでご注意ください。

ふれあい文化祭実行委員会
上郷矢沢コミュニティハウス

(栄区桂台南 2-34-2 TEL045-895-1037)



2月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	2	3 イージー体操	4 健康づくり体操 in 野七里 ほのほのコンサート 10:00~12:00	5 公園 de お気軽 健康体操 (屋内)	6 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	7
8	9 休館日	10 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	11	12 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	13 医療講座 13:00~14:00 ・げんきっこひろば ・編み物広場	14
15 のしちり歌広場 14:00~15:00	16 気持ちスッキリ! 片づけ&お掃除講座② 10:00~12:00	17 イージー体操	18 健康づくり体操 in 野七里	19 公園 de お気軽 健康体操 (なかよし公園) 遺言書について知ろう! 14:00~15:30	20 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	21 行政書士相談
22 親子で学ぶ 性教育講座 13:00~15:00	23 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	24 イージー体操	25 介護者の集い 13:30~15:00	26 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	27 ・げんきっこひろば ・編み物広場	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 イージー体操	4 健康づくり体操 in 野七里	5 公園 de お気軽 健康体操	6 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!! よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:30~16:00	7
8 レコード鑑賞会 14:00~15:30	9 休館日	10 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	11	12 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	13 ・げんきっこひろば ・編み物広場	14 湯だまりカフェ 13:30~15:00
15 緑の鳥	16	17 イージー体操	18 健康づくり体操 in 野七里	19 公園 de お気軽 健康体操	20 ・和・もんぺっ!!	21 行政書士相談
22	23 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	24 イージー体操	25	26 ・ボールでGO♪ ・お花見ぶらっと 茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	27 ・げんきっこひろば ・編み物広場	28
29	30 のしちり散歩 ~第21歩~ 9:30~14:00	31				

【ケアプラザ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8年2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

ほっこいだよ!



第5期地域福祉保健計画が始まります!

令和8年度より第5期地域福祉保健計画が始まります。

地域福祉保健計画とは、誰もが安心して自分らしく暮らせる街を目指して、地域住民や関係団体、事業者、公的機関などが一緒になって地域の困り事の解決に取り組み、「おたがいさま」の気持ちで支え合う仕組みづくりを進める計画です。みなさんが日頃行っている活動、たとえば登下校の見守りや地域のサロン活動、移動販売で購入した物を自宅まで運んであげる事も地域福祉保健計画の活動になります。上郷東地区では、自治会・町会、世代を超えたつながりづくりや、困りごとを抱えている方、支援が必要な方達が安心して暮らせるための取組を通して、防犯や防災に強いまちづくりをめざしています。「こんな活動をしているよ」「こういう取組みがあったら参加したいな」という声を是非お聞かせ下さい!

野七里ポッチャん 栄区ポッチャ大会で優勝!!



優勝した選手のみなさんと監督

12月6日(土)、栄区役所主催のふれあいポッチャ大会が、栄スポーツセンターで開催されました。野七里地域ケアプラザの事業「第4月曜日はポッチャの日」から自主化した団体「野七里ポッチャん」が出演、並み居る強豪を抑えてみごと優勝しました!ポッチャ初心者が多い中、月2回の練習にもかかわらず、短期間でめきめきと腕を上げ、皆さんの頑張りに勝利の女神が微笑んでくれました。

本当におめでとうございます! 2連覇めざしましょう!



応援に駆けつけた野七里ポッチャんのみなさんと表彰式の後、松永区長と

12月18日(木)の野七里ポッチャんでは「野七里ケアプラザ杯」が開催されました。ここでも手に汗握る熱戦が繰り広げられ、優勝チームには賞状と金メダルが贈られました。

優勝したみなさん



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

65歳を超えたらボランティア活動をはじめませんか?

登録し、介護施設やケアプラザの事業でボランティア活動を行うと、ポイントが貯まり寄付や換金ができます。この機会に是非地域デビューしてみませんか。

日時:3月6日(金) 13:30~16:00

場所:野七里地域ケアプラザ 定員:20名 参加費:無料

対象:横浜市内在住の満65歳以上の方

持ち物:介護保険被保険者証・筆記用具

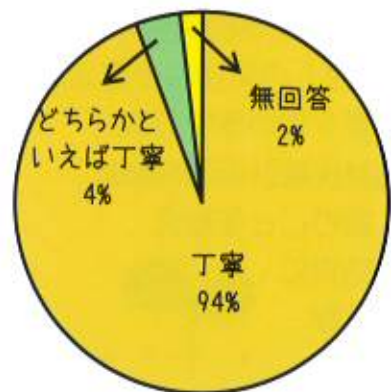


利用者アンケートにご協力ありがとうございました

いただいたご意見は、ケアプラザ所内で共有し改善に努めてまいります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

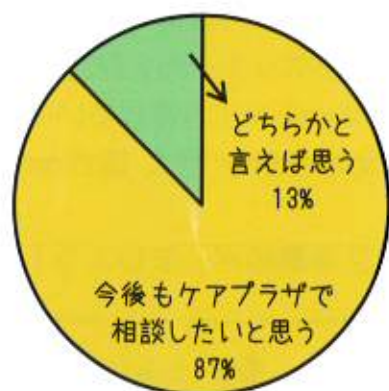
<自主事業参加者>

職員の対応について



<窓口利用者（相談者）>

今後の利用について



親子で学ぶ性教育講座 ～上郷東地区社会福祉協議会主催～

今年で6回目を迎える上郷東地区社会福祉協議会主催の「親子で学ぶ性教育講座」。地域の子どもの健やかな成長と安心・安全な地域づくりに向けて、毎年上郷東地区社会福祉協議会が開催しています。家族の間でもなかなか話題にしにくい「性」について、自分の身体の事、体の境界線や「No」と言える大切さを親子で一緒に学びましょう。

大人の方おひとりでの参加も歓迎です。

日時：令和8年2月22日(日) 13時～15時

場所：野七里地域ケアプラザ

講師：星野 恵氏(一般社団法人「人間と性」教育研究協議会代表幹事)

対象：小学校1年生から4年生と保護者の方・地域のおとな

定員：40名(先着順) 参加費：無料

申込方法：メールにて kamihigashi.syakyo@gmail.com まで

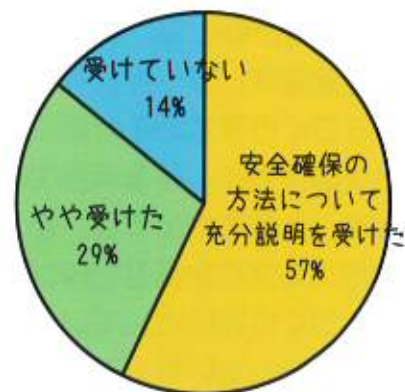
①お子様の学年・名前

②保護者の名前・連絡先(電話番号) を書いてお申込み下さい。



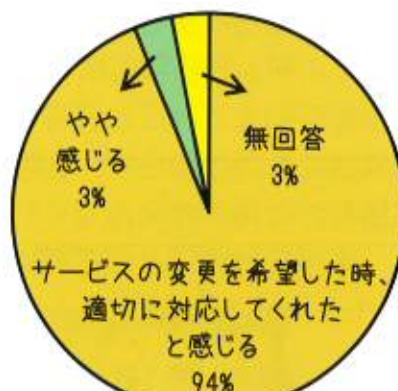
<貸室施設利用者>

緊急時の対応について

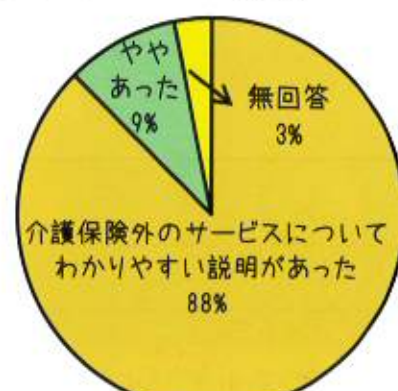


<介護予防支援・居宅介護支援事業利用者>

サービス変更対応



多様なサービスの情報について



第6期 親子で学ぶ性教育講座
～子どもたちの健やかな成長のために～

主催：上郷東地区社会福祉協議会
後援：上郷東地区社会福祉協議会・上郷小学校PTA

親子で学ぼう！
～あつ！そうなんだ！わたしのからだ～

★からだや性は大切なこと。そのことを子どもたちにどう伝えるかは、親にとって難しいことかもしれません。この講座では、子どもたちにどう伝えるか、あるいは、子どもたちがどう伝えるか、という視点から、親子で一緒に学び、伝え方を学びます。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

★親子で学ぶ講座です。

ほのぼのコンサート

貸室利用団体とわ～くらぶ・さかえ・のあ
インターナショナルスクールのみなさんの
ゆったり、ほのぼのコンサートを開催しま
す。お誘いあわせの上お越し下さい！

日時：2月4日(水)10:00～11:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：無料 お申し込みは不要です。



陽だまりカフェ

認知症の方とご家族が、地域で楽しみながら過ごせる場づくりをめざして開催している陽だまりカフェ。3月は、ICHIGO-BANDの演奏と、マジックショーです。地域の方どなたでもお越し下さい。

日時：3月14日(土) 13:30～15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円

お申し込みは不要です。

陽だまりカフェは横浜市チームオレンジ事業です

お花見ぶらっと茶々処

3月のぶらっと茶々処は、

お花見ぶらっと茶々処です！

桜の開花とタイミングが合いますように…

日時：3月26日(木)10:00～12:00

場所：野七里地域ケアプラザ多目的ホールⅡ

(いつものお部屋と変わります)

お代金：100円 申込は不要です。

のいちぶらっと茶々処 でスマホ相談会はいまいます！

毎月1回、野七里地域ケアプラザでは、地域の方ならどなたでもお越しいただける「のいちぶらっと茶々処」をオープンしています。茶々処では、**2月から黒田さんのスマホ相談会も同時開催します。**ご好評いただいている「**西村さんのミニかごづくり**」も継続して開催します。野七里茶々部の皆さんが淹れてくれる美味しいコーヒーとお菓子でリラックスしながら、知りたかったスマホの活用術を教えてください、可愛いミニかご作りを体験したりと楽しい時間を過ごしませんか？

是非お越しください。お菓子の持ち込みはご遠慮ください！

オープン日：毎月第4木曜日 10:00 から 12:00 まで

メニュー：美味しいコーヒーと簡単なお菓子

お代金：100円 (コーヒーのおかわり可)

場所：野七里地域ケアプラザ ボランティアルーム

(尚、諸事情により予定が変更する場合がございます。ご了承下さい。)



ミニかごづくり

ハーモニカにあわせてみんなで合唱

のいち歌広場

毎回、多くの方にお越しいただいているのいち歌広場。2月はアマポーラとアンサンブル・オーガニズの皆さんです。

日時：2月15日(日)

14:00～15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円



レコード鑑賞会

「**ハイクラスホテルで聴くBGM特集**」

今回は、ハイクラスホテルのロビーで流れるBGMをお届けします。日曜日の午後のひと時、高級ホテルのロビーでコーヒーを飲みながら、ゆったりと過ごす感覚でお過ごしください。

日時：3月8日(日) 14:00～15:30

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：100円

お申し込みは不要です。

スリッパを必ずお持ち下さい。



のいち散歩～第21歩～

栄区内の桜を巡りましょう！

日時：3月30日(月) 9:30～14:00

定員：20名

持ち物：飲み物・弁当・

歩きやすい服装

3/1～お申込み開始です



第18回 SELP・杜 ありがとう祭りに 「認知症マフ」を展示しました！



今年度から自主グループになった“なかまふの会”ですが、認知症マフのことをまだまだ知らない方がいらっしゃる事が課題です。

12月13日に行われたSELP・杜のありがとう祭は毎年楽しみにしている方が多く、今年も約500名の方がお見えになりました。

そこで、認知症マフを知っていただくとても良い機会だと思い、マフの展示を行いました。色とりどりのマフをめずらしそうに眺めたり、触れたりしながら、「これは何ですか？」と質問される方になかまふの会の綿引代表や湊谷副代表が丁寧に説明されていました。

認知症マフの理解もそうですが、マフを通して認知症のことを理解する機会になっていただけたのではないかと思います。



◆◆◆ 利用者アンケートご協力のお礼 ◆◆◆

ケアプラザでは、皆様の満足度を把握するため、毎年利用者アンケートを実施しております。今年度も11月にアンケートを実施したところ、多くの皆様から「良好」とのご回答をいただきました。一方で、「避難経路の説明が不足している」などの貴重なご意見もありましたので、これらを受け、すでに各事業において周知方法の改善に取り組んでいます。

今後も、より良い施設運営を目指し、皆様の安心・安全、そして満足度向上に努めてまいります。

なお、お寄せいただいたご意見と、それに対する施設としての対応コメントは、2階フリースペースの掲示板に掲示しております。ご来館の際は、ぜひご覧ください。

アンケートにご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

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ヤ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！

中面「フレイル予防クイズ」の答え

- ①しない ②ある ③ならない ④ならない ⑤引っ越し ⑥進みやすくなる
⑦一体的 ⑧たんぱく質 ⑨無理のない範囲での運動 ⑩柔らかいもの



杜からの風

栄区連会承認 第405号
発行日：2026年2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：横浜市中野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

権利擁護相談会

日常生活でのお困りごとを司法書士に相談してみませんか？一組30分の個別相談会です。

日時 2/7（土） 13:00～15:00
定員 4組（申込制・無料）
講師 司法書士 新保 善浩 氏



防犯対策セミナー

最近の犯罪傾向と被害の実態、騙されないための対策を学んで自分自身を守りましょう！

日時 2/20（金） 10:00～11:00
定員 40名（申込制・無料）
講師 栄警察署 生活安全課 佐藤 佳代子 氏



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 2/13（金） フットケアと靴の選び方
3/13（金） ポッチャ
各回13:00～15:00
会費 申込制 2/13 無料
3/13 100円



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ましょう。

日時 3/21（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



会場：全て中野地域ケアプラザ



◆◆◆ 空調設備工事 ご協力のお礼 ◆◆◆

中野地域ケアプラザでは、11月より空調設備の更新工事を実施しておりましたが、現在は工事もほぼ完了し、空調設備の試運転を開始しております。

工事期間中は、工事車両の通行や騒音の発生、また空調（暖房）がご利用いただけない状況となり、地域の皆さまにはご不便・ご迷惑をお掛けいたしました。

皆さまのご理解とご協力に、心より感謝いたします。

地域活動・交流部門からのお知らせ

防災学習 at 桜井小学校



11/29の桜井小学校土曜参観日に、4年生1・2組の皆さんや保護者の方々向けに防災学習を行いました。（2時間目：体育館で1・2組合同 3時間目：各教室）

防災を通して、「自助（日頃の備え）」や「共助（助け合い）」の大切さを知り、顔の見える関係づくりの必要性を感じてもらうことを目的としました。

当日は、町内会長や防災関係の委員さん、主任児童委員さんなど地域の多くの方々にもご協力いただき、防災体験ゲーム「クロスロード」ではいざという時の行動について一人一人が自分の考えを伝える機会としました。また、「家族防災会議」では、家族ごとに自宅の備えの確認や、家族の生活パターンの把握、災害時の家族との連絡方法や集合場所などについて話し合いました。

4年生の皆さんからは、「同じ答えでも色々な考え方があることを知った。」「地域の方の顔を知ることができた。」「自分の家は危険なところがいっぱいあって驚いた。」などの感想をいただきました。

今後も、地域と学校と一緒に防災について考えていくためのお手伝いを、ケアプラザとしてできる形で続けていきたいと思ひます。



生活支援コーディネーターからのお知らせ

「早押しクイズAI」で初笑い！



クイズAIとは、キオクシア株式会社がQuizNock（クイズノック）の協力のもと開発した、クイズを自動出題するAIのことです。そのクイズAIによるチーム対抗早押しクイズ大会を、まだ少しお屠蘇気分の残る1/8に開催しました。

参加9チーム21名の方が日頃のチームワークを活かしながら臨み、優勝の行方から目が離せないほど最後の最後まで熱戦を繰り広げました。

クイズには脳を活性化する効果が期待されており、認知機能の維持や向上に役立つ可能性があると言われています。最近では、「昭和」をテーマにした、回想を伴うクイズ番組も見受けられます。懐かしい記憶を呼び起こしながら考えることで、心が若返るような気がしますし、自然と笑顔になっているのではないのでしょうか。

当ケアプラザで実施する「フレイル予防」や「地域活動の活性化」を目的とした講座にも、もっともっと“しゃべる”“笑う”“考える”の要素を取り入れたいと思わせてくれる有意義なものでした。



地域包括支援センターからのお知らせ①

人生の安心設計 未来を守る終活講座



3回シリーズで行っている権利擁護講座、第1回の民事信託では 横浜信用金庫から講師をお招きし、資産継承や不動産管理の方法、信頼できる人への話し方など将来に備える知識を学びました。

第2回では、行政書士の先生をお招きし、成年後見制度、任意後見と法定後見の違いや費用、後見人の選び方など経験談を交えて解説。生前事務委任契約の活用法や銀行対応の実例も紹介され理解が深まる有意義な時間になりました。

第3回は、あうるスクエア地域支援コーディネーターをお招きし、私の100年ライフ～エンディングノートを書いてみよう～というテーマで行いました。



地域包括支援センターからのお知らせ②

フレイル予防クイズ



フレイルという言葉をご存じですか？フレイルとは、健康と要介護状態の間にある状態です。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

それでは、クイズに答えてフレイル予防を実践していきましょう。二者択一です

- ① フレイルは高齢者だけに関係（する・しない）
- ② フレイルと認知症は関係（ある・ない）
- ③ ウォーキングだけをしていればフレイル予防に（なる・ならない）
- ④ 定年後は静かに家で過ごすフレイル予防に（なる・ならない）
- ⑤ （引っ越し・趣味活動）がきっかけでフレイルになることがある
- ⑥ 人と話す機会が減ると、フレイルが（進みやすくなる・進みにくくなる）
- ⑦ 小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で（一体的・個別）に取り入れることが大切
- ⑧ フレイル予防のために毎日の食事で意識したい栄養は（野菜・たんぱく質）
- ⑨ フレイル予防に良い習慣は（激しい運動・無理のない範囲での運動）
- ⑩ （固いもの・柔らかいもの）ばかり食べていると噛む力が弱くなっていく



※ 答えは4面下部にあります。

次回からはテーマ毎に詳しく説明をしていきます。地域包括支援センターではフレイル予防についても個別にご相談を受けております。お気軽にご相談ください。

市民公開講座

気になる病気と 健康を考える…

1. 「嚥下障害の診療」

上郷やまぐち耳鼻咽喉科 院長 **山口 智 先生**

2. 「採血や健診結果の見かたを学ぼう！」

～医者いらず！？生活習慣のコツも～

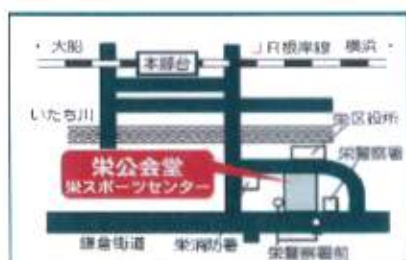
横浜栄共済病院 副院長 代謝内分泌内科

山田 昌代先生

※当日、普段の採血や健診・人間ドックの検果をお持ちください

日 時：令和7年3月19日（木）
午後2時～4時（開場1時30分）

場 所：栄公会堂



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：横浜市栄区医師会 ☎893-2999
主 催：横浜栄共済病院・横浜市栄区医師会

日 時

3/19 (木)

参加費
無料

14:00～16:00

後 援：横浜市栄区役所
〈栄区連会承認第149号〉

リチウムイオン電池の 発火事故に注意!



外出中に、かばんの中でスマートフォンを充電していたら、モバイルバッテリーが熱くなり煙が出た。

(相談者：50歳代 男性)

スマートフォンやモバイルバッテリーなどに使用されているリチウムイオン電池による事故が増えています。落下などの強い衝撃や、かばんの中などで充電中に熱がこもると発煙・発火する場合があるので注意しましょう。



事故防止のポイント



- ☑ 電気用品安全法の基準に適合した製品につけられるPSEマークやリコール情報を確認する!

(PSEマークがないと販売できない)

- ☑ 充電は安全な場所で行い、就寝中は避ける!
- ☑ 膨張などの異常があれば使用を中止する!



～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8年2月19日(木) 13:30～15:30 「悪質な点検商法から身を守る」 都筑区役所 6階大会議室

令和8年3月11日(水) 13:30～15:30 「悪質な点検商法から身を守る」 栄区役所 新館4階8,9号会議室



横浜市消費生活総合センター



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

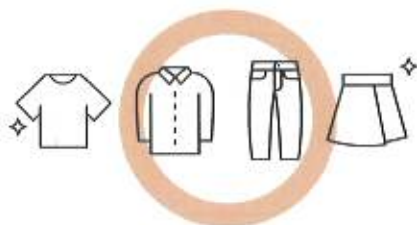
ユニフォームをみんなで作ろう！

不要となった衣類を回収しています！

皆様から回収した衣類をリサイクル技術によりGREEN×EXPO 2027の横浜市出展施設のユニフォーム素材として活用します。

回収できるもの

乾いている衣類
(Tシャツ・シャツ・ボトムなど)で
ポリエステル100%、
綿100%素材のもの



回収できないもの

濡れた服、汚れた服、破れた服、
わたが入っている服、
ファン付作業服



上記の素材以外の衣類についても回収後はリユース・リサイクルに活用します

回収期間

～ 令和8年3月31日(火)

回収拠点 (令和8年1月16日時点、随時拡大予定)

- ・横浜市庁舎・区庁舎・横浜市立図書館
- ・あいおいニッセイ同和損害保険(株) 横浜支店・AOKI 市内全店舗
- ・JGC Digital(株)(するーぶ)・日本生命保険相互会社 横浜北支社
- ・無印良品市内一部店舗・横浜国立大学 キャンパス内

お問い合わせ先 右のフォームより、お問い合わせください。

所管 横浜市脱炭素・GREEN×EXPO 推進局脱炭素ライフスタイル推進課

回収拠点の
最新情報は
こちらから



お問い合わせは
こちらから



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷