



SAKAESTA News

発行日 令和8年7月1日

発行責任者 施設長 高橋 順一

区連会承認番号 427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

〈事業報告〉劇団ジーバ・ジーバ公演2026

チームオレンジ
認知症啓発公演

3/22(日) SAKAESTAを拠点に活動する劇団ジーバ・ジーバさんによる認知症啓発公演『てんやわんやの一丁目一番地〜認知症に寄り添って〜』を開催、50名を超える皆さまにご鑑賞いただきました。



公演では認知症と向き合う父親と娘の葛藤や、それを温かく支える地域の方々とのつながりが 笑いあり涙あり

で描かれ、認知症を身近に感じながら考えるひとときとなりました。

今回はケアプラザ職員も“ケアマネジャー役(本人役!?)”として出演!

会場は感涙と笑顔に包まれ、皆様と一緒に認知症への理解を深める機会と

となりました。この心温まる素晴らしい公演は、9/23(水・祝)に桂台地域

ケアプラザでも上演企画中和のことです。お楽しみに。オススメです!



協力医の健康コラム

胃と腸の不調、受診のサインかも?

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純



お腹のトラブルは、子どもから高齢者まで誰もが経験する身近な悩みです。「食べすぎかな?」「少し休めば治るだろう」と様子を見ることも多いですが、中には体が発している「SOS」のサインが隠れていることもあります。今回は、よくある症状ごとに「様子を見てよいケース」と「受診の目安」を見てみましょう。

腹痛 痛みの「変化」に注目

様子を見てよい症状

- ・痛みが一時的で、排便や排ガス(おなら)のあとに和らぐ場合など

受診のサイン

- ・歩くと響くような強い痛みがある
- ・痛みの場所が移動する、又は一箇所に集中して痛む
- ・痛みがどんどん強くなる、あるいは数日以上続く

食欲低下 内臓からの「疲れ」

様子を見てよい症状

- ・夏バテや一時的なストレスで数日以内に食欲が戻る場合

受診のサイン

- ・食べられない状態が1週間以上続く
- ・特に理由は思い当たらないのに体重が急に減ってきた
- ・痛みがどんどん強くなる、あるいは数日以上続く

便秘・下痢 便の「状態」をチェック

様子を見てよい症状

- ・数回の下痢でも、水分が摂れていて元気がある場合。数日の便秘でも、お腹の張りが少なく食欲がある場合

受診のサイン

- ・便に血が混じる(鮮血や黒っぽい便)
- ・激しい下痢に伴い、吐き気や高熱がある
- ・「便が細くなった」「下痢と便秘を繰り返す」といった状態が続く

大切なのは「いつもと違う」という感覚!

胃腸の不調は、単なる疲れから重大な病気まで原因はさまざまです。高齢の方や小さなお子様の場合、症状をうまく言葉にできず、気づいたときには脱水症状や病状が進行していることもあります。

「これくらいで病院に行くのは……」と遠慮する必要はありません。「いつもと違う」「なんとなくおかしい」という直感は、立派な受診の目安です。迷ったときは、早めにかかりつけ医に相談し、安心をつなげていきましょう。

◆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
あたるときは その翌日
年末年始(12月29日から1月3日)



新着図書案内

書籍名	著者	書籍名	著者
誓いの証言	柚月 裕子	僕の神さま	芦沢 央
最後の皇帝と謎解きを	犬丸 幸平	脳科学捜査官 真田夏希 バイオレント・カーマイン	鳴神 響一
コズミック・ガール 宙わたる教室	伊与原 新	キッチン常夜灯	長月 天音
ふつうの家族	辻堂 ゆめ	キッチンに住みたい	サトウユカ
ハウスメイド	フリーダ・ マクファデン	中年に飽きた夜は	益田 ミリ
明治のナイチンゲール 大関和物語	田中 ひかる	つかめ！理科ダマン10 「地球のひみつ」を掘り起こせ！編	シン・テフン
大河の一滴 最終章	五木 寛之	つかめ！理科ダマン 11 みんながロボットに夢中！編	シン・テフン
外の世界の話聞かせて	江國 香織	もぐらけんせつ りすさんいっかの木のおうち	長崎 真悟
殺人の門 上	東野 圭吾	100かいだてのいえ	岩井 俊雄
殺人の門 下	東野 圭吾	ちか100かいだてのいえ	岩井 俊雄

自主事業報告

4月11日に開催しました

「スカーフ活用講座」



栄区制40周年記念事業・「SAKAESTAスタイル第1弾・お手持ちのスカーフを素敵に活用しましょう！」講座を開催しました。

横浜繊維振興会・公認スカーフ講師の土谷さんに、スカーフの装い方を丁寧に教えていただきました。また、栄区出身の第13代横浜スカーフ親善大使・水木さんもお来館、横浜スカーフの魅力や栄区の思い出をお聞きました。参加者のみなさまにも「家にあるスカーフ、活用します！」「新しい結び方を知って嬉しい！」との感想をいただきました。SAKAESTA発信の講座が、栄区ライフをより素敵に楽しむきっかけとなりました。



着任ごあいさつ

4月から本郷地区センターの館長となりました、吉見です。横浜市や区で25年ほど生涯学習、社会教育の活動や仕事をしてまいりました。栄区は自然が豊かで幅広い年代の皆様が元気に生き生きと活動しておられる姿に感動しております。これからも栄区の皆様が楽しく地域で活動していただけるよう努めたいと思います。どうぞよろしくおねがいいたします。



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
100735～100751	令和8年7月から 令和8年8月まで
100752～100761	令和8年8月から 令和8年9月まで
100762～100768	令和8年9月から 令和8年10月まで

■活動団体の会員募集や人材バンク登録者の紹介を掲載しています。

「人材バンクとは??」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。

【人材バンク講師】 「とらとうさぎ」上條 タ子さん

区内で子ども向けの工作講師として活躍中の上條タ子さんにインタビューしました！

《主な活動内容や場所は?》

小学校の放課後キッズや区内の公共施設などから依頼があります。個人でも区内のお祭りやマルシェに出店しています。

《活動の魅力や、やりがいは?》

シンプルに子ども達が楽しんで作っている姿を見るのが楽しいです♪ 私の想像を超えた作品に出来上がって驚くこともあります。サンプル通りではなく、個性を大事にした作品を作りたいので、多色使いの材料を用意することを心がけています。子どもたちの発想力と自由さに私自身も毎回気づきがあります。

《地域活動を始めようとする方へアドバイスを!!》

まず「やってみる!!」100%でないのが当然☆ 毎回、自分自身の中で振り返りをします。公共施設からの依頼は打合せなどもあり、背筋がシャキッとしますし、自分自身も常に進化できます！



☆今後の開催予定☆
7/27(月) キッズクラフト
@SAKAESTA
8/7(金) キッズクラフト
@上郷矢沢コミュニティハウス
8/21(金) ひかるミニ
ちょうちん作り
@SAKAESTA

活動団体紹介

来たれ!! かぎ編み仲間 ☆かぎあみん☆

《活動内容》

・初心者を対象にしたかぎ編みサークルです。かぎ編みの基本を学び、毛糸の小物(マフラー、スヌード、バッグ、あみぐるみなど)を作れるようになります!!

《活動日》毎月2回程度 火曜日12時から

《場 所》SAKAESTA

《会 員 数》7名まで

《会 費》月1500円/月

(欠席時は返金します)

《対 象》かぎ編み初めての方

《問 合 せ》わがま ゆりこ 我妻 有里子

活動連絡などは後日LINEにて行います。



豊田地区センターでも活動中

豊田地区センターでも
随時募集中!!



展示のご案内(今後のスケジュール)

◇SAKAESTAギャラリー

(さかえすた2階)

7月【栄フォトクラブ】→写真展示

8月【フォトSAKAE】→写真展示

9月【元気発信・楽志俱の会】→ハンドメイド作品展示

◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

・6月27日～7月10日 恒陽彩会

・7月11日～8月1日 矢沢絵の会

・8月2日～8月31日

パネル展示による活動紹介展2026

(さかえ区民活動センター)

・9月5日～9月18日 アルツハイマー月間

(本郷台駅前地域ケアプラザ)

★パネル展示による活動紹介展2026★

栄区内で活動している団体やグループをパネル展示にてご紹介いたします！

○本郷台駅前駐輪場スポット

8月2日(日)～8月31日(月)

○SAKAESTA3階 みんなのギャラリー

9月2日(水)～9月30日(水)午前まで

上郷地区センター・豊田地区センターにも巡回予定です！

《各種機材を「無料」で貸し出します!》

市民公益活動・生涯学習の目的に必要な機材を貸出します。館外への貸出しも可能です(条件あり)

貸出機材一覧(抜粋)

- ・ポッチャセット
- ・ポータブルワイヤレスアンプ
- ・プロジェクター
- ・紙芝居舞台 など



イベント・講座等の使用OK!
お気軽にお問合せください



おすすめ講座



放課後一緒に卓球しよう

さかえすたっきゅう ～みんなでピンポン～



- ◆日 時：7/17（金） 1回30分で交代
①15:15～ ②15:45～ ③16:15～
④16:45～（小学生は17時まで）

- ◆定 員：小学生・中学生 各回8名
◆持ち物：運動できる室内履きか学校の上履き 飲み物
※ラケットとピンポン玉は貸出可
◆申込み：不要 たくさんいるときは順番で

キッズクラフト

夏の壁掛けフックを作ろう！

- ◆日 時：7/27（月）10:00～11:30

- ◆定 員：小学生15名（先着）

- ◆参加費：300円 ◆申込み：受付中



被爆体験を語り継ぐ

長崎での忘れられない日

戦争を知らない世代へ伝えたいこと

- ◆日 時：8/2（日）14:00～15:30

- ◆定 員：30名（先着）

- ◆申込み：7/14（火）10時～電話・窓口

～夏休み子ども講座～

サーキットトレーニング・リズムたいそう

- ◆日 時：8/3（月）

- ①小学1～3年生 12:30～13:30

- ②小学4～6年生 13:45～14:45

- ◆定 員：各回10人（先着）

- ◆参加費：200円

- ◆持ち物：タオル、運動しやすい服装、飲み物
（はだしで運動します）

- ◆申込み：7/14（火）10時～電話・窓口

認知症
支援事業

ひかる「ミニちょうちん」づくり ～やさしいひかりをつくろう～

- ◆日 時：8/21（金）10:00～13:00

- ◆定 員：小学生以上20名（先着）

- ◆参加費：100円

- ◆申込み：7/16（木）10時～電話・窓口

軽食あり

認知症
支援事業

VR認知症体験会

- ◆日 時：9/10（木）～13（日）

- ◆定 員：各回4名まで（先着）

- ◆申込み：8/12（水）10時～電話・窓口

詳細はケアプラザ
Newsページを参照

パソコン・スマホ無料相談会

- ◆日 時：7/18（土）…受付中

- 9/19（土）…申込み8/14（金）10時～

- ◆定 員：各回5名

（先着）

- ①12:30～ ②13:00～

- ③13:30～ ④14:00～

親子夏の星空めぐり 星座早見盤を作って星空を知ろう

- ◆日 時：7/20（月・祝）13:00～14:30

- ◆定 員：小学生と保護者12組（先着）

- ◆参加費：子ども1人につき300円

- ◆申込み：受付中

キッズキッチン 日本の夏をおいしく食べよう

献立は涼そうめんかつるりん水まんじゅう（予定）

- ◆日 時：7/29（水）10:00～13:00

- ◆定 員：小学生3年生～6年生12名（先着）

- ◆参加費：500円

- ◆持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん

- ◆申込み：7/11（土）10時～電話・窓口

みんなで歌おう♪ひびけ！歌声の丘

- ◆日 時：8/3（月）12:30～14:30

- ◆定 員：40名（先着）◆参加費：300円

- ◆申込み：不要 直接会場にお越しください♪

トワイライトJAZZライブ

熱いボサバ&スタンダードジャズを

- ◆日 時：8/6（木）18:00～19:30

（17:30時開場※15分休憩あり）

- ◆定 員：45名（先着）

- ◆参加費：1,500円

- ◆申込み：7/15（水）10時～来館 11時～電話

※申込は おひとり2名分まで

昭和歌謡 de フィーバーNight

- ◆日 時：9/5（土）19:00～20:15

- ◆定 員：35名（先着）◆参加費：500円

- ◆申込み：8/11（火・祝）

10時～来館 11時～電話

自転車整備と交通安全 高齢者編

- ◆日 時：9/28（月）10:00～11:30

- ◆定 員：10名（先着）

- ◆申込み：8/13（木）10時～電話・窓口

さかえすた 2026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
			1 楽習教室 栄おもちゃ病院	2 うたっちゃお	3 手しごとクラブ	4 終活講座③ 親子で和食文化を楽しもう①
5 らくらく体操	6 夏のおはなし会	7 栄区子育て支援あそびっこ	8 楽習教室	9	10 認知機能チェック体験会	11
12 わたしたちの昭和歌謡	13 キグちゃんの親子で遊ぼ(0歳児)	14 栄区子育て支援あそびっこ	15 楽習教室 らくらく体操 家族介護者のつどい	16 うたっちゃお	17 さかえすたつきゅう 手しごとクラブ	18 パソコン・スマホ無料相談会
19	20 親子夏の星空めぐり 親子で和食文化を楽しもう②	21 休館日	22 楽習教室	23	24	25
26 栄おもちゃ病院	27 キッズクラブ	28 栄区子育て支援あそびっこ	29 楽習教室 キッズキッチン	30	31 	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 らくらく体操 被爆体験を語り継ぐ	3 歌声の丘 キッズサーキット キグちゃん(1歳児)	4 栄区子育て支援あそびっこ	5 楽習教室	6 トワイライトJAZZライブ うたっちゃお	7	8
9	10	11	12 楽習教室	13	14	15
16	17 休館日	18 栄区子育て支援あそびっこ	19 楽習教室	20	21 手しごとクラブ キャンドルホルダーワークショップ	22 親子で和食文化を楽しもう③
23 栄おもちゃ病院	24	25 栄区子育て支援あそびっこ	26 楽習教室	27	28	29
30 らくらく体操	31	8/17~9/17 社会福祉士実習 受け入れ				

日	月	火	水	木	金	土
			1 栄区子育て支援あそびっこ	2 楽習教室 栄おもちゃ病院	3 うたっちゃお	4 手しごとクラブ
6 らくらく体操	7	8 栄区子育て支援あそびっこ	9 楽習教室	10 キグちゃんプレイルーム VR認知症体験会	11 VR認知症体験会	12 VR認知症体験会
13 わたしたちの昭和歌謡 VR認知症体験会	14 キグちゃんの親子で遊ぼ(2歳児)	15 栄区子育て支援あそびっこ	16 楽習教室 らくらく体操	17 うたっちゃお 定年後の身だしなみ講座	18 手しごとクラブ	19 パソコン・スマホ無料相談会
20	21	22	23	24 休館日 9月の休館日は24日(木)です	25	26 親子で和食文化を楽しもう④
27 栄おもちゃ病院	28 自転車整備の基本と交通安全講座(高齢者対象)	29 栄区子育て支援あそびっこ	30 楽習教室	※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		

<令和8年度チームオレンジ事業について>



認知症の方もそうでない方も一緒に、皆が暮らしやすいまちづくりを目指していく
チームオレンジ事業として、今年度も本郷台駅前地域ケアプラザでは様々な取組みを予定しています

ひかるミニちょうちんワークショップ

本郷台駅前地域ケアプラザでは、毎年キャンドルホルダーワークショップを開催していますが、今年は初めて“ちょうちん”を使ったキャンドルホルダーづくりに挑戦します。認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色の灯りをちょうちんに灯すことで、認知症の方へ思いを寄せながら、地域での理解を深めるひとときにしていきたいと考えています。

日時：8月21日(金)10時～13時
場所：さかえすた
定員：小学生以上20人
参加費：100円

みんなで
ランチも
しよう！

申込は
7/16(木)
10時～



VR認知症体験会

本郷台駅前地域ケアプラザでは、「VR認知症」プログラムを活用し、VR認知症の体験会を開催することになりました。VRプログラムを通して、認知症の方

が日々感じていることを疑似体験し、理解を深めていく取組です。日程は右の表をご確認ください。詳細はさかえすたに設置しているチラシやホームページでもご覧いただけます。

多くの皆さまに体験していただきたい内容ですので、お気軽にお申し込みください。

各4名	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)
9:30～10:50	×	○	○	○
11:00～12:20	×	○	○	○
13:00～14:20	○	○	○	○
14:30～15:50	○	○	○	○
16:00～17:20	○	○	○	×
17:30～18:50	○	○	○	×
19:00～20:20	○	○	○	×

アルツハイマー月間認知症啓発展示

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。この日を含む9月は“アルツハイマー月間”とされ、全国各地で認知症に関するさまざまな普及啓発活動が行われています。本郷台駅前地域ケアプラザでも、このアルツハイマー月間に合わせて認知症啓発展示を実施しています。今年も、さかえすた図書コーナーや本郷台駅前駐輪場の展示スポットなどで展示を行います。ぜひご覧ください。



本郷台駅前駐輪場展示スポット