



発行
責任者
住所

令和 5年 11月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢
〒240-0023
横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ヶ谷2階

TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882



親子のフリースペースやっています！



9月より、毎月第1水曜日の10:00~11:30に多目的ホールを親子のフリースペースとして開放しております。お子様とお散歩の帰りや、ちょっと休憩したい時など・・・ぜひお気軽にご利用ください！ ※年明けは1月10日(水)です。



絵本あり
ます！

授乳室も
あります！

☆お問い合わせは地域活動事業課まで
045-713-5011 (小西)



＊＊地域包括支援センターより＊＊

介護保険申請等のご相談は、まずお電話でご連絡ください。
来所相談をご希望の際は、あらかじめ日時のお約束をお願いしています。
相談担当者が不在で対応できない場合がございますので、ご協力をお願い致します。



活動団体紹介コーナー

☆横浜友の会

衣食住・家計・子ども・工芸などに関わる
ボランティアや講習会などを行っております。
下記↓生活スタンプラリー・ワークショップ
開催決定！皆様のお越しをお待ちしております。
日時 12月2日(土) 10時~16時
場所 保土ヶ谷地域ケアプラザ多目的ホール
＜衣・食・住・家計・子ども・工芸＞

- ・食べ方上手で健康に！
- ・鍋帽子をかぶせてエコ保温調理
- ・引き出し収納：小さい物にこそ指定席を
- ・家計簿の数字が教えてくれること
- ・絵本の読み聞かせ 他

お問い合わせ：横浜友の会



活動団体紹介コーナー

☆Teamぷろぱん



チームで社会貢献を目指した活動をしています。趣味や特技を生かした(調理・体操・園芸等)交流をすることで地域の皆様のお役に立てたらと思っています。

活動初日！
皆でパンを作りました



地域包括支援センターからのお知らせ

＊講座の申込受付は9：30～です＊

みんなが気になる尿もれ予防

デリケートな問題で人には話せない・・・と思っていませんか？
しかし、テレビコマーシャルが流れるほど、お困りの方は増えています。
恥ずかしがらずに正しい予防法と対処法を知って、
毎日の生活やお出かけを楽しみましょう。
みんなで知れば怖くない！男性も是非ご参加ください。

花王株式会社協賛

サンプル等のお土産あります



日 時：令和6年1月10日（水） 13：30～15：30

会 場：保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：排尿検査士・看護師 飯島 礼子先生
健康運動指導士 高垣 茂子先生（かながわ健康財団）

対 象：60歳以上の地域の皆さま

定 員：30名（先着） 参加費：無料

持ち物：飲み物・滑らない室内履き ＊動きやすい服装でお越しください

申 込 び：電話または窓口にて

令和5年11月20日（月）～（定員になり次第締め切り）

保土ヶ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011



特殊詐欺などからご自身やご家族の財産擁護を考える

特殊詐欺の手口の紹介や詐欺を見抜く方法、被害にあった際の対応策を
元金融機関職員でお金に関する被害状況に詳しい講師から、学んでみませんか？
また、財産管理手法の一つである家族信託についてのお話も聞きに来てください！

日 時：令和5年12月11日（月） 13：30～15：00

会 場：保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：加藤 明彦氏

（元金融機関職員/ほどがや市民活動センター「アワーズ」街の学習応援隊

対 象：地域の皆さま

定 員：20名

（※定員をオーバーした際は、抽選とさせていただきます。ご参加いただけない
場合のみ、募集締め切り後、2、3日以内に、連絡させていただきます。）

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて

募集期間：11月1日（水）～11月30日（木）

申込先：保土ヶ谷地域ケアプラザ

TEL：713-5011

担当：梅原 小西 越智



保土ケ谷の宿場を知ろう！！

＊講座の申込受付は9：30～です＊

桑名屋4代目店主による保土ケ谷の宿場についてのお話を是非、聞きに来ませんか？保土ケ谷の歴史についても沢山、教えていただきますよう♪

日 時：令和5年11月28日（火）10：00～11：00

会 場：保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：近藤 博昭氏

対 象：地域の皆さま

定 員：20名

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて

申込先：保土ケ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011

担当：小西 越智（おち）

募集期間：令和5年11月1日（水）～11月20日（月）

（※定員をオーバーした際は、抽選とさせていただきます。ご参加いただけない場合のみ、募集締め切り後、2、3日以内に、連絡させていただきます。）

参加時の注意事項：当日、体調がすぐれない方は、参加をお控えください。



芸術の秋 ザ♪作品お披露目会

貸館団体の習字や俳句作品、楽器の演奏（ビデオ映像）を鑑賞しに来ませんか？以下日程で開催いたします。

日 時：令和5年11月28日（火）

11：30～15：00 出入り自由

会 場：保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：地域の皆さま

「保土ケ谷の宿場を知ろう！！」の講座参加者の皆さんも是非！！
申込み：不要 参加費：無料

※ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

TEL：713-5011 担当：小西 越智（おち）

※12月中旬まで、ケアプラザに作品の展示をしております。

お気軽にお越しください。



コーヒーを飲みながらの鑑賞、
如何ですか♪





ケアプラザカレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			◆親子フリースペース 詩吟同好会	スポーツ愛好家	松の木会 (健康体操)	白藤会(書道) ほどがや国際交流 ラウンジ
5	6	7	8	9	10	11
すみれフルート	ローズ・ストリングス (管弦楽) 風の会(俳句) ハイビスカス (ウクレレ)	◆にこにこフェスタ		◆やってみよう! 体力測定② 13:30~15:00 ほどがやパソボラ	日本スポーツ ウェルネス吹矢協会	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流 ラウンジ
12	13	14	15	16	17	18
区民ミュージカル ユニット横浜	ローズ・ストリングス (管弦楽) ハイビスカス (ウクレレ)	スポーツ愛好家	風の会(俳句) 詩吟同好会	横浜友の会	◆Let'sフラ 13:30~15:00 ユー・アイグループ 青年学級おもいっきり会 風の会(俳句)	ほどがや国際交流 ラウンジ
19	20	21	22	23	24	25
すみれフルート				狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	日本スポーツ ウェルネス吹矢協会	松の木会 (健康体操) 区民ミュージカル ユニット横浜
26	27	28	29	30		
区民ミュージカル ユニット横浜	休館日	◆保土ヶ谷の普通を 知ろう 10:00~11:00 ◆作品展 11:30~15:00		日本スポーツウェルネス吹 矢協会 ほどがやパソボラ 横浜友の会		

ケアプラザカレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					松の木会 (健康体操)	横浜友の会 白藤会(書道) ほどがや国際交流 ラウンジ
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルート	ローズ・ストリングス (管弦楽)	スポーツ愛好会	◆親子フリ ースペース 詩吟同好会		日本スポーツウェルネス 吹矢協会	松の木会(健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ 区民ミュージカルユニット 横浜
10	11	12	13	14	15	16
すみれフルート	◆権利擁護講座 13:30~15:00 ハイビスカス (ウクレレ)	狩場音楽同好会		日本スポーツウェルネス 吹矢協会 ほどがやパソボラ	◆Let'sフラ 13:30~15:00 風の会(俳句) 青年学級おもいっきり会	区民ミュージカルユニット 横浜 ほどがや国際交流ラウンジ
17	18	19	20	21	22	23
すみれフルート	ローズ・ストリングス (管弦楽)	スポーツ愛好会	風の会(俳句) 詩吟同好会	日本スポーツウェルネス 吹矢協会		松の木会 (健康体操)
24	25	26	27	28	29	30
	休館日			◆ケアプラザ 使用		
31						

◆の印はケアプラザが行う事業です。

(掲載時点で予約をされていない団体もあります。)

- 最新の予約状況
- 活動している団体について
- 部屋利用の登録
- 予約方法 など

お問い合わせは TEL: 713-5011 地域活動交流まで(担当: 小西)



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



☆11月の休館日

27日(月)

☆12月の休館日

25日(月)

★年末年始のお知らせ★

12月29日(金)~

1月3日(水)迄休館