横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ

11月号

輝

令和　8年　11月　1日
発　行　横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
責任者　所　長　瀬戸　謙一
住　所　〒２４０－００２３
横浜市保土ケ谷区岩井町１４３番地２
リプラ保土ケ谷２階
ＴＥＬ　０４５（７１３）５０１１
ＦＡＸ　０４５（７１３）５０１３
相談電話　０４５（７４３）１８８２
横浜市保土ケ谷地域ケアプラザのホームページの二次元コード

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

あなたのちょっとした活動が、誰かの笑顔につながります

開催日時　令和8年12月15日(火)
13:30～15:00

会　場　保土ケ谷地域ケアプラザ
地域ケアルーム

持ち物　介護保険被保険者証・筆記用具

定　員　10名程度

申込締切　12月1日(火)

申込先・問合せ先

保土ケ谷地域ケアプラザ　045-713-5011



よこはまシニア
ボランティアポイント
とは…．
65歳以上の方が、介護
施設等でボランティア
活動を行うとポイント
が貯まり、寄付や換金
ができる仕組みです。

貸館団体紹介

No26　ミュージカル・ONE

２０２４年１月から有志が立ち上げた
サークルです。
元劇団四季俳優の方から演劇の基礎を学
び、オリジナルの台本で、地域や施設の
イベントで笑顔を届けることを目標に、
ミュージカルの稽古をしています。





**お問い合わせは、
保土ケ谷地域ケアプラザまで。
4面のケアプラザカレンダーを
ご参照ください。**

保土ケ谷区制プレ100周年記念事業

地域の魅力と
笑顔が集まる
一日！！

ほどがや博覧会
HODOGAYA EXPO

少雨
決行

11月8日(日)10:00～16:00

伝統を大切にした、学びも楽しめる地域フェスです。
ぜひご参加ください！！

公開空地

【飲食エリア】
・ほどがや野菜の焼きそば
・保土ケ谷産直野菜

【販売エリア】
・フリーマーケット
・作品の展示と販売

1階地域交流スペース

【100周年記念体験エリア】
カード・ボードゲーム
あれを使って健康体操
昔あそび・保土ケ谷今昔写真展

2階保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

【ステージエリア】
演奏・演劇・ダンスの発表
休憩スペース



タイムテーブル



10:20～11:00　劇団ホシ灯り
13:10～13:40　すみれフルート
13:50～14:20　ママ音楽ユニット♪ショコラッティ♪
14:30～15:00　ホアウクレレ

他に多数の団体が出演いたします。お楽しみに♪

2階保土ケ谷地域ケアプラザ 地域ケアルーム

【ワークショップエリア】
マーブルチョコを使った系図巻物作成

主催：ほどがや博覧会2026運営委員会
協力：NPO法人学舎こころ星
ファミリーヒストリー友の会
保土ケ谷地元応援隊・なかよし教室
バーガーズニューヨーク
三代目佐久良屋
事務局：ほどがやみらいプロジェクト
後方支援：保土ケ谷地域ケアプラザ

令和8年10月～

横浜市内地域包括支援センターの相談時間が変更されました！！

令和8年9月30日まで
月～土:9:00～18:00
日・祝 :9:00～17:00

→

令和8年10月～
月～土:9:00～17:00
日・祝 :お休み

※上記の対応時間以外は横浜市のコールセンターでの電話受付のみとなり、相談専用電話(743-1882）からコールセンターへ自動転送されます。

地域の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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　＊申込み先：保土ケ谷地域ケアプラザ：713-5011

みんなのあったまり場♪

ひだまり茶屋

毎月第4土曜　開催中！

ひだまり茶屋は、
横浜市チームオレンジ事業の一環です。
☆認知症の人と家族の希望・困りごとを知り、継続して支援する
☆認知症の人や家族も地域の一員として活躍できる
☆認知症の人が住みよいまちづくり活動ができる

令和8年11月28日（土）

皆さんと一緒に歌いましょう♪

時　間　10:00～11:30

参加費　100円　お茶やコーヒーをご用意しています♪

場　所　リプラ保土ケ谷 1階 地域交流スペース

申し込み不要！ご自由にお越しください。

第3火曜日は介護のつどい！

かいつど

いま元気な人も、かつて介護を経験した人も、これから備えておきたい人も。

立つ鳥 跡を濁さず…
「終活のためのお金講座」

令和8年11月17日（火）
14:00～15:30

株式会社メモワール　柏谷 昌二郎　氏

場所　リプラ保土ケ谷 1階 地域交流スペース

人数　10名程度（予約優先）

無料

【次月】12月15日（火）
「認知症について」

保土ケ谷地域ケアプラザ共催

せいれい健康講座

第3木曜

糖尿病を予防しよう

糖尿病予防のために、日頃から気を付けるべきポイントを調理実習を通して学びましょう。

持ち物：**エプロン、三角巾（バンダナ）、マスク**

令和8年11月19日（木）
13:30～15:00

保土ケ谷地域ケアプラザ　多目的ホールにて

申込開始：11月5日9:30～

無料

【次月】12月17日（木）
加齢でリスク増？！元気でいる秘訣は？
「肺炎を予防しよう」

10歳若返る！？

ドレミ♪で介護予防

懐かしい歌謡曲を歌って、脳もお口も元気に♪



無料

第1回　令和8年12月23日（水）
第2回　令和9年　1月27日（水）
いずれも13:30～14:30
保土ケ谷地域ケアプラザ　多目的ホールにて
※どちらかの回のみの参加でもOK♪

持ち物　内履き・飲み物

講師　株式会社キートン　日本音楽療法学会認定音楽療法士 高橋亮太郎先生

申込開始　12月5日（土）9:30～

ケアプラザカレンダー　11月

※カレンダーは表の二次元コードからも見られます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルート（合奏練習） シヴァーナンダ・ヨーガ（ヨガ） 芽キャベツ手芸サークル（ハンドメイド） 劇団ホシ灯り（演劇）	ローズ・ストリングス（弦楽練習）		◆親子のフリースペース 10:00～11:30 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	はまゆうの会（和裁、着付け） たね（健康体操） スポーツ愛好会（吹矢）	ほどっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会（中国語） tanalima（ハンドメイド）	松の木会（健康体操） NPO法人JECK（管楽器・ピアノ） 全国パーキンソン友の会（交流会・講演会）
8	9	10	11	12	13	14
	日本スポーツウェルネス吹矢協会（吹矢） ハイビスカス（ウクレレ） ローズ・ストリングス（弦楽練習）	保土ケ谷南部地区社会福祉協議会（ボッチャ）	tanalima（ハンドメイド）	◆顔なじみづくり講座③ 13:30～15:00 ほどがやパソボラ（パソコン勉強会） たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会（中国語） 松の木会（健康体操） 芽キャベツ手芸サークル（ハンドメイド） ほどがや区の歌合唱団（合唱）	◆プレパパプレママDAY「沐浴体験」 13:30～15:00 白藤会（習字） NPO法人JECK（管楽器・ピアノ）
15	16	17	18	19	20	21
桜楓会横浜保土ケ谷支部（講座、音楽イベント） 劇団ホシ灯り（演劇）	ハイビスカス（ウクレレ）	♥介護者のつどい 14:00～15:30 横浜友の会（家計家事勉強会）	ミュージカル・ONE（ミュージカル練習） 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	◆せいれい健康講座 13:30～15:00 はまゆうの会（和裁、着付け） スポーツ愛好会（吹矢）	ほどっこひろば 9:30～11:30 Let'sフラ（フラダンス） 中国を歩こう会（中国語） 明神台リリーコール（コーラス練習） 青年学級おもいっきり会（障害者余暇活動）	松の木会（健康体操） ぐるり保土ケ谷（リサイクル交換会）
22	23	24	25	26	27	28
心体快護（未病予防活動）	休館日	横浜友の会（家計家事勉強会）	小町会（健康体操）	◆顔なじみづくり講座④ 13:30～15:00 ほどがやパソボラ（パソコン勉強会） たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30～11:30 アンサンブル・ドルチェ（ギター練習） まゆ句会（俳句） tanalima（ハンドメイド）	♥ひだまり茶屋 10:00～11:30 ◆こっころサテライトカジークジー 絵画サークルyou（絵画）
29	30	31				
Peal TeethⅡ（合唱）（すみれフルート（合奏練習） 劇団ホシ灯り（演劇）	日本スポーツウェルネス吹矢協会（吹矢）					

◆印：2Fケアプラザ　♥印：1F地域交流スペースで実施します

ケアプラザカレンダー　12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		横浜友の会（家計家事勉強会）	◆親子のフリースペース 10:00～11:30 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	はまゆうの会（和裁、着付け） たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会（中国語） 松の木会（健康体操）	松の木会（健康体操） NPO法人JECK（管楽器・ピアノ）
6	7	8	9	10	11	12
シヴァーナンダ・ヨーガ（ヨガ） すみれフルート（合奏練習） 劇団ホシ灯り（演劇）	ローズ・ストリングス（弦楽練習）	横浜友の会（家計家事勉強会） 富士見台小子育てサロン&親子のひろば　ほわり（育児支援）	小町会（健康体操）	◆顔なじみづくり講座⑤ 13:30～15:00 ほどがやパソボラ（パソコン勉強会） たね（健康体操）	ほどっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会（中国語） まゆ句会（俳句）	新日本婦人の会保土ケ谷支部（太極拳） ◆プレパパプレママDAY「沐浴体験」 13:30～15:00 白藤会（習字）
13	14	15	16	17	18	19
すみれフルート（合奏練習） 劇団ホシ灯り（演劇） ぐるり保土ケ谷（リサイクル交換会）	日本スポーツウェルネス吹矢協会（吹矢） ローズ・ストリングス（弦楽練習） ハイビスカス（ウクレレ）	◆よこはまシニアボランティアポイント登録研修会 13:30～15:00 ♥介護者のつどい 14:00～15:30 横浜友の会（家計家事勉強会） アンサンブル・ドルチェ（ギター練習）	ミュージカル・ONE（ミュージカル練習） 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	◆せいれい健康講座 13:30～15:00 たね（健康体操） はまゆうの会（和裁、着付け）	ほどっこひろば 9:30～11:30 Let'sフラ（フラダンス） 中国を歩こう会（中国語）	NPO法人JECK（管楽器・ピアノ）
20	21	22	23	24	25	26
劇団ホシ灯り（演劇）	ハイビスカス（ウクレレ）	保土ケ谷南部地区社会福祉協議会（ボッチャ） 日本スポーツウェルネス吹矢協会（吹矢）	◆ドレミ♪で介護予防 13:30～14:30	◆顔なじみづくり講座⑥ 13:30～15:00 ほどがやパソボラ（パソコン勉強会）	ほどっこひろば 9:30～11:30	♥ひだまり茶屋 10:00～11:30 松の木会（健康体操） 絵画サークルyou（絵画）
27	28	29	30	31		
すみれフルート（合奏練習）	休館日	プラザ休館日（12/29～1/3）				

「ひだまり茶屋」出演ボランティア募集中！

シニアボランティアポイント対象です

「ちょっと興味がある」「手伝ってみたい」そんな気持ちがあれば、どなたでも大歓迎です！詳しくは、ケアプラザまで。ご応募お待ちしております。

問い合わせ先：045-713-5011

≪交通案内≫
JR保土ケ谷駅
東口より
徒歩2分



≪休館日のお知らせ≫
11月23日（月）
12月28日（月）～
1月　3日（日）

な、なんと！！もう、今年が終わってしまう。
あれもこれもやっていない ☹ と思うのは、私だけでしょうか……☹
広報紙を手に取って読んでくださる皆さん、寒くなりましたが、お身体ご自愛ください。