



横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センターのご案内

相談電話番号 045-261-6121

担当者：東条保健師、信岡社会福祉士、吉田主任ケアマネジャー

「地域包括支援センター」とは、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを効果的に利用するための様々な支援をするところです。

★高齢者やそのご家族の、生活全般に関わる様々な相談を受け、必要なサービスの提供に繋がります。また虐待の防止や成年後見制度案内普及に努めます。

★区役所や地域の関係機関との連帯・協力体制を整備します。また、ケアマネジャーの支援を行います。

★家族介護者教室の開催、健康教室・介護予防教室等を開催します。

★要支援 1.2 の認定を受けた方、事業対象者の方の介護予防サービスのケアプランの作成等を行います。

開館時間

月～土 午前9時～午後6時 日・祝 午前9時～午後5時

無料

♪ あかもんふれあいサロン 歌って認知症予防 ♪



キーボードの演奏に合わせて歌唱や、体や口の体操をおこないます。
認知症予防のほか口腔機能・体力UPも！

開催日時：2025年5月24日（土） 13：30～15:00

会場：赤門二丁目自治会館（西区赤門町2-1 1-3ハーズ赤門2階）

講師：株式会社キートン 音楽療法士 高橋 亮太郎先生

参加費：無料 持ち物：マスク(推奨)、水分補給用飲み物

申し込み不要です。当日会場にお越しください。

主催：赤門町二丁目自治会・東ヶ丘町内会・東ヶ丘西部町内会

お問合せ：横浜市宮崎地域ケアプラザ TEL 045-261-6095

地域包括支援センター 東条（保健師）



【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町、伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：東条・信岡・吉田

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 住所：西区宮崎町2番地 電話：(261) 6095 FAX：(261) 6052
<http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙
第123号【第2版】



みやざき

令和7年4月1日

新年度になりました！



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木先生の健康相談

第1・3木曜日 12:30～14:30

※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで



ごあいさつ 所長 中野 茂樹

いつも大変お世話になっております。宮崎地域ケアプラザ所長中野です。

令和7年になりましたが、今年は宮崎地域ケアプラザ開所25周年となります。

平成12年1月に開所しまして、多くの方々に支えてもらいながら25周年を迎えられたこと大変嬉しく思います。

社会情勢が変化していく中で、宮崎地域ケアプラザも臨機応変に対応しながら今後も地域の皆様に頼られるケアプラザを目指していきます。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。

元気なほっぺ

ケアプラザで楽しく過ごしましょう♪

毎月第4月曜日
10:30～12:00
3F 多目的ホール
定員 10組 参加費無料

4月28日 5月26日 6月23日

とにかくすすく元気な子どもたちの親子の広場です

音楽に合わせて体操したり歌ったり、手遊びや季節の工作、

親子同士のコミュニケーションもできます *詳しくは地域交流まで*



宮崎地域ケアプラザの自主事業

新大人の学校

毎月第1・3火曜日
13:30～14:20 3F 多目的ホール 参加費年間 1200円
65歳以上 定員 20名

独自で計算・漢字ドリル・パズルを解いていく認知症・介護予防を目指したサロンです。
学習以外にレクもあります。巨大オセロ、輪投げやほうきゴルフなどにチャレンジ！



まずは見学のご予約から。

お問合せは 地域活動交流まで

大人の学校



毎月第1～4火曜日 14:30-16:00
3F 多目的ホール 1回ごと 200円
65歳以上 定員 20名

介護予防・認知症・改善を目指した学習サロンです。計算/音読問題やすうじ盤脳トレを行います。
レクも盛りだくさん！
まずは見学のご予約から。

詳細は本誌内にも掲載されています。ご覧ください。

地域のサロン紹介

あかもんふれあいサロン

奇数月の第4土曜日
13：30～15：00
場所 赤門二丁目自治会館
赤門2-1 1-3
ハーズ赤門町2階

今年度から「健康マージャン」を立ち上げます！
お楽しみに



担当 生活支援コーディネーター 丸山

上記、ケアプラザの自主事業・地域のサロンのお問合せは ☎261-6095 まで

生活支援コーディネーター側

令和7年4・5・6月事業カレンダー

社会状況等により予定が変わる場合があります

見やすい所に貼ってね！

「居場所があれば人との
関わりを持って生きていきたい
～映画「94歳のゲイ」を観て～

「多様性」最近よく耳にするこの言葉。
私たち、西区の生活支援コーディネーター
は、「誰もが幸せに暮らせるまち」について
話し合う中で、LGBTQを知ることから多様
性の意味を考えることになり、
『94歳のゲイ』というドキュメンタリー映画を
鑑賞しました。

ゲイであることを隠し、人と深く付き合うこと
はせずに孤独であった男性に起こった、
ある出会いから始まる奇跡から、

「好きなことが出来ること」
「好きなことを否定されないこと」
そして「好きなことを共有できる相手が
いること」は、とても大事なことで実感
しました。

自分ではない誰かの事を考える時、
その人の生きている環境や背景にも目を向
けて思いやることが、「誰もが幸せに暮ら
せるまち」への大きな一歩につながるの
ではないでしょうか。

(生活支援コーディネーター 丸山)

みんなのサロン 体操・茶話会
第1・3 木曜日 10:00～12:00
場所 第4地区会館2階
ばあばの家あさだ 体操・健康マージャン他
毎週月・金曜日 10:00～15:00
場所 境之谷30-6
電話 045-341-4248(直通)
とべのお茶の間
毎月第3土曜日 11:00～15:00
介護予防体操 茶話会 折り紙
毎月第1月曜日 カラオケ
場所 とべコミュニティハウス

昼どきラジオ体操

平日(月～土) 11:45～12:00
日祝はお休み
宮崎地域ケアプラザ1F駐車場
参加費無料

お昼の15分前、みんなが知っている
ラジオ体操で午後にさわやかに
過ごしましょう。
プラザの健康企画
にぜひご参加ください。

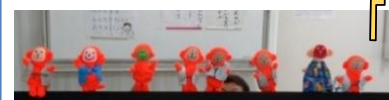
※地域活動交流まで



日	月	火	水	木	金	土
6 	7	1 ・貸室抽選会 ・新大人の 学校 ・大人の学校	2 ・集いと 語らい の場	3	4	5 ・ワンコイン 音楽サロン
13	14 ・天使の ほっぺ	15 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	16 ・男性の 為の 料理教室	17	18	19
20	21 ・ぽっぽぽっ withみやざ キッズ	22 ・大人の 学校	23	24 	25	26 ・脳いきいき マージャンク ラブ
27	28 ・元気な ほっぺ	29	30 ・リラック ス! ママさん ヨガ	4月		

日	月	火	水	木	金	土
1 ・貸室 抽選会	2 	3 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	4 ・集いと 語らい の場	5	6	7 ・ワンコイン 音楽サロン
8	9 ・天使の ほっぺ	10 ・大人の 学校	11 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	12	13 	14
15	16 ・ぽっぽぽっ withみやざ キッズ	17 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	18 ・男性の 為の 料理教室	19	20	21 ・脳いきいき マージャンク ラブ
22	23 ・元気な ほっぺ	24 ・大人の 学校	25	26	27 ・リラック ス! ママさん ヨガ	28 ・宮崎アフ タヌーンカ フェ
29	30 	6月				

毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会



時 間: 10:45～11:30
対象者: 未就園児親子
場 所: 3F 多目的ホール
参加費: 無料

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

「ぽっぽぽっ」with
みやざキッズ

日	月	火	水	木	金	土
4 	5	6 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	7 ・集いと 語らい の場	8	9 ・貸室 抽選会	10 ・ワンコイン 音楽サロン
11 	12 ・天使の ほっぺ	13 ・大人の 学校	14 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	15	16	17
18	19 ・ぽっぽっ withみやざ キッズ	20 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	21 ・男性の 為の 料理教室	22	23 ・リラック ス! ママさん ヨガ	24 ・脳いきいき マージャンク ラブ
25	26 ・元気な ほっぺ	27 ・大人の 学校	28	29	30	31

デイサービス

《通所介護》
《第1号通所事業》

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族
の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の
行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車で送迎します。リラク
ゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

8:30～送迎⇒9:00～健康チェック⇒9:30～入浴
⇒12:00～昼食⇒13:30～機能訓練⇒14:00～選択7ヶ化^レティ
⇒15:00～おやつ⇒15:30～癒し⇒16:00～送迎

※他に短時間サービスもあります。



体温・血圧など測ります



入浴
車椅子の活用
入れます



食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

要介護状態で要介護1から5の認定を受けた方、
及び横浜市通所介護相当サービス該当者がご利用

お問合せは デイサービス生活相談員まで

デイサービス
随時見学受付中！
送迎します

デイサービス
ドライバー
急募！

朝 8:00～10:00
夕 15:30～17:15
週3～5日程度 朝夕どちらかでもOK
時給1,182円 70歳までの方
委細面談 中野まで
お気軽にお電話ください 261-6095

大人の学校

計算ドリルや音読の漢字書き
取り、100コマのすうじ版を
用いて介護・認知症予防やそ
の改善を目指す学習サロンの
です。サポーターが寄り添い、
一緒に学習します。

学習後はレクリエーションが
お楽しみで。コグニ体操や
脳トレゲーム、輪投げ、チー
ム対戦の巨大オセロで脳の活
性化アップ！！
講師による健康講座、防災講
座、ミニ歴史ウォーキングな
ど盛りだくさんです。

まずは見学のご予約から。

毎月第1～4火曜日
14:30～16:00
65歳以上 定員20名
参加料金: 1回ごと200円
持ち物: 筆記用具



地域活動交流 大野まで
お問い合わせ下さい

電話: 261-6095

しあわせランチ

毎月第2水曜日 11:30～13:00
1F ロビー 65歳以上
ランチ300円 30食
ご自身でプラザに来られる方

カレーライスランチのお持ち帰り企
画を開催しています。ケアプラザま
でウォーキングは
いかがでしょう。

まずはご登録を！

