



地域包括支援センターのご案内



「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。

「地域包括支援センター」には、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどのスタッフを配置し、各種相談や介護予防などに応じます。

相談電話番号 ☎045-261-6121

業務内容

- ★高齢者やその家族の、生活全般に関わる様々な相談を受け、必要なサービス提供につなげます。また、虐待の防止や成年後見制度の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、ケアマネジャーの抱える問題と一緒に取り組むなど、ケアマネジャー支援を行います。
- ★要支援・要介護状態になるおそれのある方のケアプラン(地域支援事業)や、要支援1・要支援2の方のケアプラン(新予防給付)の作成等を行います。
- ★介護保険外の福祉サービス等の手続きや福祉用具の紹介
- ★介護保険全般の相談・申請手続き代行
- ★家族介護者教室の開催
- ★健康教室・介護予防教室等の開催等



【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127号



令和8年4月1日

新年度になりました！

みやざき



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 地域活動交流 浅田まで

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8年度になりましたが、長く宮崎地域ケアプラザを支えてくれた、大野地域交流コーディネーターと丸山生活支援コーディネーターが定年となり新たな職員体制での出発となりました。大野、丸山両コーディネーターには長年頑張ってくれたことに深く感謝するとともに、新たな両コーディネーターも地域の皆様のために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

宮崎地域ケアプラザも開設26年目に入りました。これからも地域の皆様に必要とされるケアプラザを目指していきますので、引き続きよろしくお願い致します。

新メンバー紹介！

令和8年度の新メンバーを紹介します。

地域活動交流コーディネーター

生活支援コーディネーター

居宅介護支援ケアマネジャー



こんにちは。浅田 絢子(あさだ あやこ)と申します。7年程サブコーディネーターとして勤務した経験を活かし、皆様楽しく充実した日々を送れるよう、皆様とたくさんコミュニケーションを取り、『ありがとう』の心を大切に努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



地域の皆様こんにちは富田 啓(とみた けい)と申します。ケアプラザでは3年程ケアマネジャーとして在籍をしておりましたが、この度4月より生活支援コーディネーターとして皆様の地域へ出向く事となりました。剣道の言葉にある「剣心一如」をモットーに皆様と一緒に頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



はじめまして小瀬村 泰一(こせむら やすかず)と申します。スタッフの皆様に対しましては敬意と感謝の気持ちを忘れず、ご利用者様、ご家族様には寄り添い、時にはご協力も頂きながら、お困りごとの支援・介護のお手伝いを専門職として担わせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

宮崎地域ケアプラザへのお問合せは ☎261-6095 まで

生活支援コーディネーター側

令和8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!

誰もが気軽に立ち寄れる地域のサロンがオープンしています。ぜひ遊びに来てください!

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 歌・体操・健康麻雀ほか
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

サロンくら
毎週水曜日 14:30~16:30
美味しいお茶とコーヒー¥100
場所 西区戸部町3-3-101
山口ビル102

桜木カフェ
毎月第2土曜日 12:00~16:00
手芸・茶話会

ケアプラザの車両で行く買い物ツアー 運行中!

お問い合わせ
生活支援コーディネーター 富田まで
電話: 045-261-6095

昼どきラジオ体操
平日(月~土) 11:30~11:45
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 午後も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
	4月		1 ・貸室抽選会	2 ・協力医健康相談	3	4 ・歌のサロン
5	6	7 ・新大人の学校 ・大人の学校	8 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	9	10 	11
12	13 ・天使のほっぺ	14 ・大人の学校	15 ・男性の為の料理教室	16 ・協力医健康相談	17	18
19	20 ・ぽっぽっぽっwithみやざキッズ	21 ・新大人の学校 ・大人の学校	22	23	24 	25 ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
26	27	28 ・大人の学校	29	30 		

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・貸室抽選会	2 ・新大人の学校 ・大人の学校	3	4 ・協力医健康相談	5 	6 ・歌のサロン
7	8 ・天使のほっぺ	9 ・大人の学校	10 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	11	12	13 ・介護者のつどい
14 	15 ・ぽっぽっぽっwithみやざキッズ	16 ・新大人の学校 ・大人の学校	17 ・男性の為の料理教室	18 ・協力医健康相談	19	20 ・宮崎アフタヌーン演奏会
21	22	23 ・大人の学校	24	25	26	27 ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
28	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: 10:30~11:30
対象者: 未就園児親子
場所: 3F多目的ホール
参加費: 無料

「ぽっぽっぽっ」with
みやざキッズ

10:30から10:55はおもちゃ遊びの時間になります

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
	5月				1 ・貸室抽選会	2 ・歌のサロン
3	4	5 ・新大人の学校 ・大人の学校	6	7 ・協力医健康相談	8	9
10 	11 ・天使のほっぺ	12 ・大人の学校	13 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	14	15	16
17	18 ・ぽっぽっぽっwithみやざキッズ	19 ・新大人の学校 ・大人の学校	20 ・男性の為の料理教室	21 ・協力医健康相談	22	23 ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
24	25	26 ・大人の学校	27	28	29 	30

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。また見学も随時受付けております。事前にお電話でのご予約をお願いします。

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~選択アクティビティ
⇒ 15:00~おやつ ⇒ 15:30~脳トレ ⇒ 16:00~送迎



体温・血圧など測ります



入浴
車椅子のまま入れます



食事
食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

※他に短時間サービスもあります。

デイサービス
随時見学受付中!
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にご利用いただけます。

お問合せは デイサービス生活相談員まで

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1,225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楽しめます。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 浅田まで
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!

