



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

～2026年10月から、窓口相談受付時間に変更になります～

月曜日～土曜日	・ 9:00 ～ 17:00 ケアプラザにて窓口・電話相談受付 ・ 17:00 ～ 翌 9:00 コールセンターにて電話相談受付
日曜日・祝日	・ 9:00 ～ 翌 9:00 コールセンターにて電話相談受付

相談電話番号 045-261-6121

担当：東条保健師、信岡社会福祉士、吉田主任ケアマネジャー

介護者のつどい

西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」の方々との交流会です。
介護の悩みや疑問などお茶とお菓子を食べながら、ゆっくりとお話してみませんか？
皆さまのご参加をお待ちしております。

【日時】2026年11月 7日（土） 13:00 ～ 15:00

【会場】横浜市宮崎地域ケアプラザ 3F ボランティアルーム

【参加費】無料

【持ち物】マスク

【お申込み】横浜市宮崎地域ケアプラザ（信岡・東条・吉田）

TEL：045-261-6095



講座 高齢者施設での実際の暮らし

この機会に高齢者施設での実際の暮らしについて、一緒に勉強してみませんか？
質問コーナーもご用意しております！

【日時】2026年11月14日（土） 13:30 ～ 15:00

【講師】神奈川県ロイヤル株式会社 そごう横浜店 ロイヤル介護入居相談室
高橋 知裕 室長 ・ 志水 新 副主任

【会場】横浜市宮崎地域ケアプラザ 3F ボランティアルーム

【参加費】 【持ち物】筆記用具

【お申込み】横浜市宮崎地域ケアプラザ（信岡） TEL：045-261-6095



【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129号

令和8年10月1日



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



主任ケアマネジャーの山本 玲子（やまもと れいこ）と申します。
他区で介護保険のお手伝いをさせていただいて約10年。
6月より西区のこの土地、宮崎地域ケアプラザの職員として勤務させて頂く事になりました。
今までの経験を活かして、地域の皆様のお役に立てるよう、地域の皆様と共に、楽しく活動していきたいと思ひます。
よろしくお願い致します。



はじめまして。末吉 茜（すえよし あかね）と申します。
毎日勉強することも多く、新しい発見の連続です。
ご利用者様やご家族様のお話を丁寧に伺い、「この人に相談してよかった」と思っただけのよう、日常生活のサポートが出来るように頑張りたいと思っております。
これまでの経験も大切にしながら、1つ1つの出会いを大切にしていきたいと思っております。
これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

第27回 みやざきまつり

10/17 土 11:00-14:30

そうだ
みやざきまつり
いこう

- 1F ステージ発表 バザー 軽食販売 など
- 2F デイサービス見学会
- 3F ハンドメイド小物販売 ゲームコーナー など

抽選会も開催！

現金販売のみ・小銭をご用意ください
駐車場・駐輪場のご用意はありません

TEL：045-261-6095

生活支援だより

チームオレンジの宮崎
公式キャラクター



横浜市宮崎地域ケアプラザ

ミヤくんザキくん



買い物★ツアー
毎月第3水曜日
午前10時～/午後2時～
絶賛進行中
お買い合わせは、生活支援☆富田まで



10月開催予定の
認知症サポーター
養成講座受講者に
トートバックプレゼント中!

令和8年

10月 11月 12月

スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	10月		1 貸室 抽選会	2	3	
4	5	6 新・大人 の学校 大人の学校	7	8 協力医 健康相談	9	10
11	12	13	14	15 協力医 健康相談	16 みやざき まつり 前日準備	17 みやざき まつり
18	19	20	21	22	23	24 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
25	26	27 大人の 学校	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1 貸室 抽選会	2	3 大人の 学校	4	5 協力医 健康相談	6	7 歌のサロン 介護者の つどい
8	9 天使の ほっぺ	10	11 しあわせ サロン 宮崎 (ランチ)	12	13	14 高齢者施設 での実際の 暮らし講座
15	16 ぽっぽっ 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 ための 料理教室	19 協力医 健康相談	20	21 宮崎アフ タヌーン 演奏会
22 エンティ ングノート書 き方講座	23	24 大人の 学校	25	26	27	28 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
29	30 包括 体力 測定会					

11月

毎月第3月曜日



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

未就園児の親子ひろばとおはなし会

「ぽっぽっぽっ」with
みやざキッズ

10:30～55はおもちゃあそび

地域活動交流 045-261-6095

日	月	火	水	木	金	土
12月		1 貸室抽選会 新・大人 の学校 大人の学校	2	3 協力医 健康相談	4	5 歌の サロン
6 	7	8 大人の 学校	9 しあわせ サロン 宮崎 (ランチ)	10	11	12
13	14 天使の ほっぺ	15 新・大人 の学校 大人の学校	16 男性の ための 料理教室	17 協力医 健康相談	18	19
20	21 ぽっぽっ ぽっ with みやざ キッズ	22 大人の 学校	23	24	25	26 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
27	28	29	30	31 		

12月29日～1月3日まで休館

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7アクティビティ
⇒ 15:00～おやつ ⇒ 15:30～脳トレ ⇒ 16:00～送迎
* ほかに短時間サービスもあります



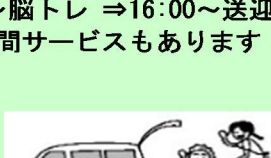
体温・血圧など測ります



入浴
車椅子の人は
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

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、および、横浜市通所介護相当サービス該当者が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
045-261-6095

パート急募!

委細面談
中野まで

261-6095

デイサービス介護員 (65歳までの方)
8:15～17:15 / 実働8時間
週3～4日程度 / 時給1279円～
(資格経験考慮します)

サブコーディネーター (65歳までの方)
8:45～21:00の間の実働4～8時間
週3日程度 / 時給1279円～

介護・認知症予防
学習サロン

大人の学校

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

【内容】
計算ドリル
音読の漢字書き取り
100コマのすうじ版 など

サポーターが寄り添い
一緒に学習します

【レクリエーション】
巨大オセロ・パターゴルフ
コグニ体操・脳トレゲーム
講師による
健康講座・防災講座 など

みんなで笑い合っ
て楽しく介護・認知症予防!
見学受付中!

地域活動交流
045-261-6095



ランチお持ち帰り企画 /

しあわせサロン

毎月第2水曜日
11:30～13:00
カレーライス
300円

65歳以上
ご自身でケアプラザまで
来られる方

地域活動交流
045-
261-6095

