

地域の身近な相談窓

いまでも自分らしく元気に!

## 地域包括支援センター

ケアプラザの中にある地域包括支援センターでは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けしています。

最近、家族のもの忘れが気になる



地方から親を呼び寄せたいが、どんな準備をしたらいいの?

介護保険のサービスを利用したい

成年後見制度って何だろう?

ケアプラザまで来られない方には、ご自宅に訪問してご相談をお伺いします。お気軽に問い合わせください。

## 地域包括支援センターより

先月の1月は、4年ぶりに雪が積もり、子どもたちが元気に雪だるまを作る姿が見られました。体調管理が難しい寒さになっていますが、いかがお過ごしでしょうか?

また、ノロウイルスが流行る時期です。手洗い、うがいで予防しながら、暖かくして、お越しください。



## 深澤 立先生による まちの医療相談会

☆医療に関してお困りごとはありませんか? 地域の方を対象にした医療に関する個別相談です。  
日時:2/8(火)3/8(火)9:15~9:30『予約可能枠』  
場所:中川地域ケアプラザ 相談室



枠:1組(15分)※予約制です。  
費用:無 料  
申込:中川地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
2/1(火)10時より 来館または電話にて受付



上映映画

『青い山脈』  
主演 原節子

銀幕の大スターの映画を鑑賞して、そのあと皆さんと楽しくおしゃべりしませんか?

日時 : 3月6日(日) 前編 13:30~15:30  
3月13日(日) 後編 13:30~15:30  
場所 : 中川地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象 : シニアの方  
参加費 : 無 料 定員 : 20名  
申込方法 : 2/7(月)より電話または来館にて



## レジリエンスという考え方を知る

開催日 : 令和4年3月26日(土) 10:00~12:00  
講師 : 田原 智昭氏  
横浜市総合保健医療センター  
開催場所 : 多目的ホール  
定員 : 50名 参加費 : 無 料  
対象 : 精神障害者の支援に携わっている方、ご家族の方  
申込み方法 : 2/14(月)より、電話または来館にて受付  
共催 : 傾聴ボランティアグループ You&Me



## シニアのための スマホ講座



日時:R4年2月7日(月) 多目的ホール  
① 体験会 9:30~11:30 10名程度  
対象者◆スマホを持っていない方(携帯を利用しているなど)~レンタルスマホでスマホの持ち方から。個別相談など~  
参加費:300円 ※②講習会は満員御礼となっています  
申込み:電話または来館で受付中  
講師:京セラ(株) 原田正夫氏、熊野聡促氏

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321 地域包括支援センター / 地域交流 / 生活支援

HP : <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/> 担当地区 大柵町・大柵西・牛久保東・牛久保西

休館日 : 毎月最後の日曜日(全館清掃点検日) 牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

開館時間 : 9:00~21:00(日曜祝日:~17:00) 2月は開館時間に変更になる可能性があります。事前にお問合せください



# 中川地域ケアフラガ

# イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ❁障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物



「ピンと寒さが張りつめる空気の中、凜と漂う梅の花の香りが好き」、毎年梅の香りがする春の訪れとともに、そう言っていた亡き親友を想う。

因みに旧暦の2月「如月」は、まだ寒さが厳しく更に衣を重ね着する「衣更着（きさらぎ）」に由来し、別名「初花月（はつはなづき）」の初花は梅の花のことであり、また「令月（れいげつ）」は何事をするにも良い月、元号令和の令はこの令月が由来する。

さて、皆さんもこの月、新たなことに挑戦してみたいはいかがでしょうか？

**注意：2月の予定は今後のコロナウィルス蔓延状況により内容が変更になる可能性があります。**

| 月  | 火   | 水                             | 木   | 金                            | 土                                  | 日            |
|--|---|-------------------------------|---|------------------------------|------------------------------------|--------------|
| 電話受付<br>I : 9:30~<br>II : 10:30~   | 1<br>貸館申込日<br>☆ママと赤ちゃんのためのまったりヨガ<br>10:00~<br>申 定 対 持 | 2<br>                         | 3<br>◆Men's 倶楽部 (麻雀)<br>12:30~<br>◆わくわく体操<br>10:00~ | 4<br>◆うたのWA<br>13:30~<br>定 参 | 5<br>★囲碁・将棋開放デー<br>9:30~           | 6            |
| 7<br>◆シニアのためのスマホ講座<br>①体験会<br>9:30~11:30<br>②講習会<br>13:00~15:00<br>申 定 対 持 | 8<br>   | 9<br>★なかなかサロン参<br>13:00~      | 10<br>※傾聴サロン You & Me<br>参 対<br>13:30~              | 11<br>★ほっとカフェ中川<br>10:00~    | 12<br>★ラジオ体操&レクダンス<br>10:00 ~<br>持 | 13           |
| 14   | 15<br>☆タンポポひろば 対<br>10:30~                            | 16<br>★うたのWA<br>定 参<br>13:30~ | 17<br>◆わくわく体操<br>10:00~                             | 18                           | 19<br>★囲碁・将棋開放デー<br>9:30~          | 20           |
| 21<br>★ほっとカフェ中川 10:00~   | 22  | 23<br>★なかなかサロン参<br>13:00~     | 24<br>◆中川健康麻雀サロン<br>12:30~<br>★介護者のつどい 対<br>13:00~  | 25<br>                       | 26                                 | 27<br>全館 清掃日 |
| 28   |   |                               |   |                              |                                    |              |

**情報ラウンジ作品展のご案内 2月4日(金) ~ 2月25日(金) まで**

**MOLA**  
モラ

カリブの太陽と海に育まれた豊かな色彩の「モラ」は、中米パナマに暮らすクナ族の伝統手芸です。素敵な作品を是非ご覧ください！

お問い合わせ・お申込み

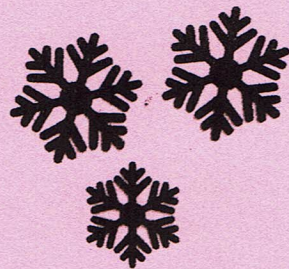
☎045(500)9321





# 中川中学校 コミュニティハウスだより

横浜市都筑区大柵町 240 045-591-3131 2022年2月号



1月21日から適応されました横浜市の「まん延防止等重点措置」に伴って、コミュニティハウスの施設利用に関しても再び制限をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。

◎マスク着用 ◎手指消毒 ◎スリッパ(上履き)持参 ◎換気をしながらの活動  
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします 中川中学校コミュニティハウス⇒⇒⇒ [検索](#)

ありがとう  
ございました

## ◆施設利用者アンケートにご協力ありがとうございました◆

令和3年度中川中学校コミュニティハウス施設利用者アンケートを  
11月11日～12月12日まで実施いたしました

合計122名のご回答をいただき、貴重なご意見やお言葉は今後の施設運営に役立てて参ります  
グラフなどを用いてわかりやすくまとめた印刷物をご用意しています  
ご利用の方は施設スタッフにお声をおかけください ホームページにも掲載しています



### 3月の自主事業

開催に関しては  
お問い合わせください

冬から春のコンテナづくり  
春のガーデニング  
3月19日(土)  
募集開始2月21日(月)

区内コミュニティハウス7館連携事業  
親子歴史散歩〈川和町散策〉  
3月5日(土)  
募集開始2月2日(水)

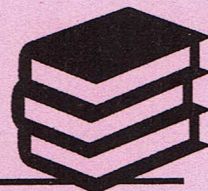


## 市民図書室より今月の新規購入図書のお知らせ

犬がいた季節 伊吹有喜  
18歳、その迷いも覚悟も希望も  
すべてを温かく包みこむ物語

2021  
本屋大賞3位

彼女が最後に見たものは  
まさきとしか  
「あの日、君は何をした」に続く第2弾



ぼくはイエローでホワイトで、  
ちょっとブルー2  
ブレディみかこ  
課題図書第2弾ついに完結



北条氏の時代 本郷和人  
NHK大河ドラマで話題沸騰

寂聴九十七歳の遺言 瀬戸内寂聴  
追悼 瀬戸内寂聴さん



浅田家! 中野量太  
「写真」と「家族」感動の美話



ハニーレモンソーダ はのまきみ  
胸キュン女子高生のラブストーリー ♡

### 新規図書利用募集中

蔵書5000冊以上ひとり2冊2週間まで貸し出し  
児童書から一般書まで幅広いジャンルを  
毎月購入しています

### 新規登録団体募集中

研修室・和室、備品など無料貸し出し  
趣味やサークル活動にお使いください  
利用規約などはスタッフまでお気軽に

中川中学校コミュニティハウス

<https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会  
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

開館日 月水木 9:00~21:00  
土日 9:00~17:00  
休館日 火金 年末年始





2022年2月1日発行

# 北山田 KITAYAMAT 地区センター NEWS②月号



最新情報は  
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200

休館日：2月14日、3月14日

<https://www.tsuzuki-korvu.org/kitayamata>

新型コロナウイルス感染予防のため、  
『新しい生活様式』での施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

【これから受付の講座】 下記講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。

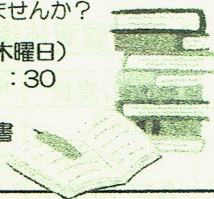
■大人のためのお話会■  
～ストーリーテリング～

いつもは読み手の大人が聞き手になり、  
お話の世界を楽しみませんか？

日時：3月17日（木曜日）  
10：30-11：30

参加費：無料

講師：都筑図書館司書



■ボイストレーニング■

プロから正しい声の出し方を学びませんか？  
懐かしい曲をみんなで歌いましょう。

日時：4月5日、19日、5月17日、31日、  
6月7日、21日、7月5日、19日、  
9月6日、20日（火曜日）  
10：00～11：30

参加費：6000円（全10回分）

講師：星野優花（ボイストレーナー）

■初めてのお灸  
十指経絡ヨガ■

春編

春の身体に合ったお灸の話と体験。  
お灸で温まった後に、椅子ヨガをプラス！

日時：4月6日（水曜日）  
10：00-11：30

参加費：1500円（お灸の  
お土産付）

講師：宋順姫（Moran 鍼灸治療院）



■みんなでミニピアノレッスン■  
～音楽で脳トレ～

初めての方も大歓迎！音楽を楽しみながら、  
指を使った脳活をしましょう♪

日時：4月8日～6月第2、4金曜日  
①9：30-10：20（①②同内容）

②10：40-11：30

参加費：4800円（全6回分）

講師：西村理子

（Myu music school）



■メアリー先生の英会話■

ネイティブ講師と楽しく本格レッスン。  
初級クラス（学校で習った文法で日常会話）  
中級者クラス（最近の話題を基に会話）

日時：4月12日、19日、5月17日、  
6月7日、21日、7月5日、19日、  
9月6日、20日（火曜日）

初級者：9：40-10：30

中級者：10：40-11：30

参加費：7650円（全9回分）

講師：Mary Lee

KIDS ■メアリー先生のキッズ英語■

年齢に合わせたレッスンで英語耳作り

日時：4月12日、19日、5月10日、  
17日、24日、6月7日、14日、  
21日、7月5日、12日、19日、  
9月6日、13日、20日（火曜日）

新年中・年長：15：20-16：00

新小1・2年：16：10-16：50

新小3・4年：17：00-17：40

参加費：9100円（全14回分）

講師：Mary Lee

KIDS ■それホント？理科であそぼう！■

身近な素材を観て、触って、「シャーレ  
図鑑作り」。や「楽しい理科工作」。  
毎回テーマに合わせた本の紹介も。

日時：4月10日～9月  
（毎月第2日曜日）  
10：00-11：30

対象：小学生16人

参加費：4200円（全6回分）

講師：ぶーびーラボ



■楽しく歌って元気に  
～誤嚥予防の切り札～■

長引くマスク生活で喉の筋肉が衰えています。  
誤嚥予防に最も効果の高いと言われる  
「歌」で身体に活力を取り戻しましょう！

日時：4月30日、5月28日、6月25日  
7月23日、8月27日、9月24日  
（土曜日）10：00-11：20

参加費：4800円（全6回分）

講師：末岡聡一郎（テノール歌手）



お知らせ

体育室屋根改修工事に伴い、  
2月末（予定）まで体育室は  
利用停止しております。  
3月より再開予定ですが、  
遅れる可能性があります。  
その際はHPでご案内いたします。



『ハンドメイドCafé』開催します♪

2月18日（金）12:45～17:30 入場料：200円

フリー  
ドリンク代

■フリースペース（予約不要）

先着10名

好きな編み物や縫物  
などをお持ちになり、  
ご自由にお過ごしくだ  
さい。



■ワークショップスペース（要予約）

『絵手紙体験と落款印作り』

参加費：300円  
作成時間：60分程  
申込み受付中

（詳細はHP又は窓口にて）



\*\*\*お問合せ・申込み\*\*\*

北山田地区センター

住所：都筑区北山田2-25-1

電話：045-593-8200

開館時間：平日9：00～21：00

日・祝9：00～17：00

（感染拡大防止による変更有り）



# 春のスポーツプログラム

## 【3月開催】※単発講座（ご希望日程のみお申込み可能です。）

| プログラム名/講師                         | 内容                             | 日程                                  | 参加費/定員            | 申込開始日                |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------|----------------------|
| リラックスヨガ<br>布施千春                   | 初心者向けクラス                       | 3月7日・28日（月）<br>9：30-10：20           | 各回 500円<br>各回 25名 | 2月5日9：00～<br>電話又は窓口  |
| アクティブヨガ<br>布施千春                   | 経験者向けクラス                       | 3月7日・28日（月）<br>10：35-11：25          | 各回 500円<br>各回 25名 | 2月5日9：00～<br>電話又は窓口  |
| 楽々ボールピラティス<br>今野朋美                | 初心者向けクラス                       | 3月9日・16日・23日・30日<br>（水）/9：40-10：30  | 各回 500円<br>各回 25名 | 2月1日9：00～<br>電話又は窓口  |
| ステップUPピラティス<br>今野朋美               | 中級者向けクラス                       | 3月9日・16日・23日・30日<br>（水）/10：45-11：35 | 各回 500円<br>各回 25名 | 2月1日9：00～<br>電話又は窓口  |
| 認知症予防体操&脳トレ<br>横浜新都市脳神経外科病院/作業療法士 | 認知症予防のお話<br>と皆で楽しく脳トレ<br>レーニング | 3月22日（火）<br>10：00-11：00             | 300円/<br>20名      | 2月22日9：00～<br>電話又は窓口 |

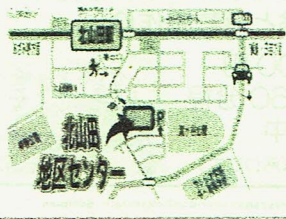
## 【4月開催】※連続講座（初回開催日の1か月前より申込み開始。シニア健康体操は窓口受付のみ）

| プログラム名/講師名                    | 内容                                   | 日程   | 参加費/定員                   | 申込開始日                     |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|---------------------------|
| 美姿勢・美ボディ<br>村富優子              | 筋膜リリースで美ボディ<br>を目指します。<br>（お子様連れ参加可） | 4月1日～7月15日（金）<br>毎月第1・3金曜日<br>①9：30-10：20<br>②10：40-11：30      | 7200円<br>（全8回）<br>各回10名  | 3月1日9：00～<br>電話又は窓口       |
| 産後リセット<br>今野朋美                | 産後ママの身体のケア<br>（生後3か月～歩行前<br>の子と母）    | 4月4日・18日・5月16日・<br>30日・6月6日・20日（月）<br>12：30-13：20              | 4800円<br>（全6回）<br>10組    | 3月4日9：00～<br>電話又は窓口       |
| リラックスヨガ<br>布施千春               | 初心者向けクラス                             | 4月4日～7月4日（月）<br>第2月曜日除く<br>9：30-10：20                          | 4400円<br>（全11回）<br>25名   | 3月4日9：00～<br>電話又は窓口       |
| アクティブヨガ<br>布施千春               | 経験者向けクラス                             | 4月4日～7月4日（月）<br>第2月曜日除く<br>10：35-11：25                         | 4400円<br>（全11回）<br>25名   | 3月4日9：00～<br>電話又は窓口       |
| ステップアップ卓球<br>都筑区卓球協会          | 一人一人の技術向上を<br>目指します。<br>初心者も可。       | 4月6日・20日・5月11日・<br>25日・6月1日・15日・29<br>日・7月6日（水）<br>18：30-20：30 | 4800円<br>（全8回）<br>25名    | 3月6日9：00～<br>電話又は窓口       |
| シニア健康体操<br>加藤まり、諏江洋子、<br>細川静枝 | 木曜日の健康習慣<br>ストレッチ等々                  | 4月7日～3月23日（木）<br>（毎月最終木曜、祝日、8月<br>除く）申込用紙配布中                   | 4420円<br>（全34回）<br>各回60名 | 3月7日10：00～<br><u>窓口のみ</u> |
| 楽々ボールピラティス<br>今野朋美            | 初心者向けクラス                             | 4月13日～7月13日（水）<br>第1水曜日除く<br>9：40-10：30                        | 4000円<br>（全10回）<br>25名   | 3月13日9：00～<br>電話又は窓口      |
| ステップUPピラティス<br>今野朋美           | 中級者向けクラス                             | 4月13日～7月13日（水）<br>第1水曜日除く<br>10：45-11：35                       | 4000円<br>（全10回）<br>25名   | 3月13日9：00～<br>電話又は窓口      |

### 【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性がございます。HP、窓口にて開催の確認をお願いいたします。

※いただいた個人情報等は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

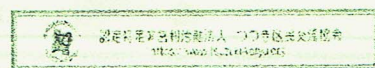


### 【申込み・問合わせ】 北山田地区センター

電話：045-593-8200

住所：都筑区北山田 2-25-1

休館日：2月14日、3月14日







# 月のおはなし会

つづき地域活動ホーム  
くさぶえ  
おもちゃ文庫

絵本の読み聞かせやわらべ歌、  
季節の歌をうたいます。お楽しみに！

社会情勢により、中止となる  
場合があります。  
あらかじめご了承ください。



日時： 2月24日（木）

11:30~12:00

会場： つづき地域活動ホーム くさぶえ  
おもちゃ文庫

対象： 未就学児とご家族

申込： 2月3日（木）から

電話か窓口で受付ます（先着順）

定員： 5組まで

今後のおはなし会

<毎月第4木曜日>

3月24日（木）

4月28日（木）

開催予定です。

（申込は3週間前から）

読み聞かせボランティアを  
募集しています。

ご興味のある方は、くさぶえ  
にご連絡下さい。



ホームページはこちら！

<http://www.e-kusabue.org/>



社会福祉法人 同愛会

つづき地域活動ホーム くさぶえ

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL：045-590-5778 FAX：045-590-5779

交通 市営地下鉄ブルーライン ・ グリーンライン

センター北駅 徒歩 8分



つづき地域活動ホーム くさぶえ

# おもちゃ文庫

親子で遊べる  
フリースペースです。  
おもちゃや絵本を  
置いています。



## 2022年 2月

開館時間 10:00~15:30

| 日     | 月     | 火  | 水  | 木               | 金  | 土  |
|-------|-------|----|----|-----------------|----|----|
| 閉館    | 閉館    | 1  | 2  | 3<br>※おはなし会予約開始 | 4  | 5  |
| 6 閉館  | 7 閉館  | 8  | 9  | 10              | 11 | 12 |
| 13 閉館 | 14 閉館 | 15 | 16 | 17              | 18 | 19 |
| 20 閉館 | 21 閉館 | 22 | 23 | 24              | 25 | 26 |
| 27 閉館 | 28 閉館 |    |    |                 |    |    |



ほんわかタイム・・・発達に不安のある子どもとご家族  
(年齢制限はありません)



フリータイム・・・小学校低学年までの  
地域の子とご家族



おはなし会 11:30~12:00 <要予約>



ひなまつり工作を  
行います。



工作 (職員にお声かけください。おもちゃ文庫内でいきます)

- 初めてのご利用の親子さんは「初回カード」のご記入をお願いします。(年度毎更新)
- 同時間帯およそ5組までの利用にご協力下さい。場合によっては、人数を制限させていただく事もあります。ゆずりあってご利用下さい。
- 館内で検温します。利用者リストに氏名・お子様の年齢・体温・利用時間を記入の上ご利用ください。
- 入室前に受付でアルコール消毒、遊ぶ前に室内での手洗いをお願いします。
- おもちゃ文庫内・1Fロビーでの水分補給は可能です。食事はご遠慮下さい。

社会福祉法人 同愛会

つづき地域活動ホーム くさぶえ

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL : 045-590-5778

FAX : 045-590-5779