

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 平成 30 年 9 月号



やまなみ

平成 30 年 9 月 1 日発行

金沢区釜利谷南 2-8-1

TEL 788-2901

社会福祉法人 すみなす会

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

編集責任者 藤井万里子

釜利谷 親子すくすく広場♪ ～0 才から、未就園児までの親子対象～

★と き：9 月 29 日（土）10:00～11:30（受付 / 9:45～9:55）

★ところ：釜利谷地区センター 2 階体育室 * 駐車場はございません

★内 容：保育士の先生と一緒に全体遊び、育児サークルの紹介

★持ち物：飲み物、大人の室内履き（子どもは、はだしです）

★参加費：100 円（家族で）……当日撮影の親子写真プレゼント！★申込みは不要です

★問い合わせ・連絡先 / 釜利谷子育て連絡会 事務局 高橋 TEL 784-0832、坪井 TEL 784-0925

主催：釜利谷子育て連絡会（釜利谷地区社会福祉協議会）※当日荒天時間合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 788-2901

後援：釜利谷地区連合町内会 釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進委員会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

ママもパパも
一緒に遊ぼう！



横浜市委託事業ライフステージ別健康づくり事業 野菜たっぷり・塩分控えめ 10 月 5 日（金）11:00～13:00

内容：区役所の栄養士の話 ※昼食あり 対象：成人 25 名 無料 申込み：受付中

主催：金沢区食生活等改善推進委員会（ヘルスメイト） 共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ



入門太極拳 太極拳体験講座

★日時：9 月 11 日（火）9:45～11:30

★会場：釜利谷地区センター 体育室

※駐車場はありません

★講 師：関井 一美 先生

（公社）日本武術太極拳連盟公認 太極拳 A 級指導員

★参加費：無料 先着 50 名 定員になり次第〆切

★持ち物：体育館履き、汗拭きタオル、飲み物、

※運動の出来る服装でお出で下さい。

※最後に講師による“演舞”をご覧ください。

★申込み・問合せ先：電話/FAX

福岡 781-5978、渡邊 785-3814

※FAX には、氏名・電話番号・町内会名をご記入ください。

主催：釜利谷地区保健活動推進委員会 健康づくり支援グループ

共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



親子 de 体操 講習会

★日時：10 月 16 日（火）10:00～11:30

★会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

2 階 多目的ホール

★講 師：荻田 麻理 先生 健康運動実践指導士、

日本アタッチメント協会ベビーマッサージ認定インストラクター

★参加費：無料

★定 員：20 組（原則 1 歳前後のお子様と保護者）

※10/5 までに申込みください

★持ち物：汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、
運動の出来る服装

★申込み・問合せ先 / 子育て支援グループ

植草 TEL 785-3125、藤木 TEL 785-7033

主催：釜利谷地区保健活動推進委員会

共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



講演会「地域でできること、私たちにできること」 12 月 14 日（金）13:30～15:30

「もっと知りたい！ 知的障がい・発達障がい」

障がいのある人に、どう接する？どう声をかける？「教えて！わっしょいさん！」

講師：障害児者支援啓発ネット わっしょい の皆様 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

主催：ホイール若菜（釜利谷地区社会福祉協議会）・横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市釜利谷地域ケアプラザ

共催：釜利谷地区民生委員児童委員会協議会 協力：金沢区福祉保健センター

無料

どなたでも
45 名

10/9～受付

医療講演会

9/4（火）15:00～16:30 「検査数値を読み解く～エコー検査で見つかる病気～」

どなたでも
30 名
無料

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 臨床検査技師 大窪 信介 氏 受付中

11/8（木）15:00～16:30 「リハビリ体操」

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 理学療法士 9/27～受付

横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ

平成 30 年 9 月号

長谷川みどり先生の **ピラティス教室** 14:30~15:30 対象: 16 歳以上 20 名

11/10・17 12/1・15 1/5・19 2/2・23(各土曜日全 8 回) → 8 回分一括 (4200 円)、10/11~受付

※10/6(土) → 9/1~受付、10/20(土) → 9/16~受付、1 回 600 円

9/8(土)、9/29(土) 開催分も受付中



親子 3B体操教室

対象: おおむね 2~4 歳児と保護者 16 組 1 回 400 円

9/7(金) → 受付中、10/9(火) → 9/1~受付、11/9(金) → 10/2~受付 時間: 10:30~11:30

ママと赤ちゃんの

たいそう&ストレッチ

10/23(火) → 9/1~受付、

11/20(火) → 10/2~受付

時間: 10:15~11:15

対象: 0 歳児と母親 16 組

1 回 400 円

おはなし会

12/17(月)

11:30~12:00

☆わらべうた

☆手遊び など

無料

直接会場へ

1歳児向け 親子たいそう遊び (全 5 回)

9/13・20・27、10/4・11(木) 10:15~11:15

対象: おおむね 1 歳児と保護者 16 組 受付中

参加費: 一括 (5 回分 1600 円)、または 1 回 400 円



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

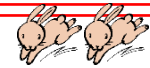
9/21(金) → 受付中、10月26日(金) → 9/1~受付、

11/30(金) → 10/2~受付 時間: 10:30~11:30

対象: おおむね 1~4 歳児と保護者 16 組 1 回 400 円

フラール広場 10/29(月) 10:00~11:30

対象: どなたでも 35 名 9/1~受付 無料



親子たいそう遊び ぴんたクラブ

対象: おおむね 1 歳半~6 歳児と保護者 16 組

10/18(木)、10/30(火) 時間: 10:15~11:15

1 回 300 円 9/1~受付 *次回予定 11/13、11/27



放課後活動 かみりやクラブ

~ 放課後の時間を一緒に過ごしませんか ~



横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、個別支援学級に通う小学生、中学生、高校生(養護学校等)を対象にボランティア活動を中心とした放課後の居場所作り事業を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

開催日時: 9 月 12 日(毎月第 2 水曜日) 15:00~17:00 参加費: 200 円

対象: 個別支援学級に通う小学生・中学生 高校生(養護学校等) 対象以外の方もお気軽にご相談下さい。下校時間等の都合で遅れて参加される場合も入りやすい雰囲気をお心掛けています。担当: 菅谷 *次回: 10/10



かみりや英語クラブ

11/10(土) 13:30~14:30

受付中



対象: 知的障がい等ある方 10 名 1 回 350 円 *9 月 10 月はお休みです。*次回予定: 12/8



かみりやボランティアポイント「ひこうき」



- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・障がいのある中学 1 年生から 23 歳までの方が対象です。詳細はお問い合わせください。担当: 菅谷

~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~

月曜日には**体操**を! 9/10(月) 10:15~11:45

対象: どなたでも 20 名 1 回 300 円

受付中 *次回予定: 10/22



秋葉隆行 先生の **ゴスペル** 教室

受付中

9/15(土) 10:30~12:30 歌詞は英語です

対象: どなたでも 30 名 *次回予定: 10/20

1 回 1000 円(障がいのある方 150 円)



一緒に歌を歌いましょう!

9/21(金) 13:30~15:00

対象: どなたでも 30 名 1 回 400 円

受付中 *次回予定: 10/19



盆踊りとふるさと民謡 10/10(水) 10:00~11:15

対象: どなたでも 16 名 1 回 200 円

受付中

*9 月はお休み。*次回予定: 11/14

盆踊りと民謡で体を動かして、健康維持・認知症予防



はいねずみのお針箱&和ティーサロン

9/26(水) 12:30~15:00

対象: どなたでも 1 回 100 円

汁物、コーヒーつき
お申込み不要です

*次回予定: 11/28



*** 外側もご覧ください。***

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流

電話 788-2901

子育てサポートシステム 入会説明会 9 月 14 日(金) 13:30~14:30

会場: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員: 15 名

主催: 金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 共催: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ

地域包括支援センターからのお知らせ



ハガキでの高額請求詐欺が急増しています！

オレオレ詐欺と言えば、電話で息子や孫を装ってお金を要求する手口が多いことはご存知の方も多いでしょう。また、被害にあわないように留守番電話の設定など、工夫されていると思います。しかし、最近では電話を利用した詐欺以外にも、“訴訟通達センター”等を名乗り『訴訟最終告知』として高額請求をするハガキが届くケースが急増しています。次の内容のハガキが届いたら、記載の連絡先には絶対電話せず、すぐに警察に相談してください！

題名 ○○に関する訴訟最終告知のお知らせ 訴訟管理番号××××

この度、貴方の利用されていた契約会社、ないし運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されましたので(省略)訴訟を開始させていただきます。裁判取り下げなどのご相談に関しましては職員までお問合せ下さい。

プライバシー保護のためご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成30年△月△日 法務省管轄支局国民訴訟通達センター
東京都○○区○○ お問合せ窓口○○○-○○○-○○○○(電話番号)



終活セミナー（全3回）

元気なうちから「知ること」「準備すること」はとても大切です。ご興味のある方どなたでも参加可能ですので、お申し込みお待ちしております！！

- ①平成30年10月 9日(火) 14:00~15:30「住まいのえらび方」
- ②平成30年11月15日(木) 10:00~11:30「相続遺言について(仮)」
- ③平成30年12月13日(木) 10:00~11:30「生前整理について」

☆場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ ☆参加費：無料

パーキンソン病交流会

日時：平成30年11月7日(水)
13:30~15:30
場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ
内容：フットケア&交流会
参加費：無料



介護者のつどい

テーマ『映画鑑賞会♪』
日時：平成30年9月19日(水)
9:30~12:10
場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ
参加費：無料



申込み・お問合せ… 来所またはお電話で【045-788-2901】



認知症の方とそご家族が安心して過ごせる場所（認知症カフェ）です。

開催日：毎月第4木曜日（変更の場合あり）

時 間：13：30～15：30（お好きな時間にお越し下さい）

会 場：カフェ・ドゥ・リアン（金沢区釜利谷東2-9-2）

参加費：無料（飲み物お菓子セットを頼む方は別途300円となります）

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901

発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ（これから入学を控えている方もどうぞ）

活動日：9月21日（金）/10月19日（金）/11月9日（金）/12月14日（金）

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで。



今の子育てを楽しむために、サークルに参加してみませんか？

お問合せの際はサークルに直接ではなく、
まずは「とことこ」まで TEL 045-780-3205

サークル名	対象/会費	主な活動場所/ 活動日/活動時間	活動内容・PR
ポップコーン	歩き始め～ 未就園児/ 月1000円 (子ども2人 月1200円)	西金沢コミュニティ ハウス/ 水曜/ 9:45～10:45	講師の方をお呼びして、親子体操又は英語やクラフトを行っています。 親子でお友達と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ 子どもの成長に驚きますよ！
かなぶんキッズ	0歳～3歳/ 半年500円	ガーデンシティ金沢 文庫集会所、白百合コ ミュニティセンター、 釜利谷第四公園、釜利 谷第五公園/ 第1・3月曜/ 10:00～11:30	手遊び、歌、工作、外遊びなど季節感を取り入れたイベントで、親と子・お友だちとたのしい時間を過ごしましょう。 ※定員間近、要確認

身近に起きた犯罪・事故

金沢警察署 Kanakei(かなけい)メールより



振り込め詐欺が発生してしまいました。金沢区内に住む70歳代の女性が現金515万円を騙し取られました。手口は甥を名乗り「置引きの被害に遭った。会社の重要な小切手も取られてしまった。会社が潰れてしまうのでお金を貸してほしい。」と電話を架け、現金を騙し取りました。被害者は金融機関で高額なお金を引き出す際、「弟の店の改装費用」と言っており、弟にも警察から確認の電話があるかもしれないと、弟と口裏を合わせ、現金を引き出していました。さらに被害者は、日頃付き合いが無いにもかかわらず、甥の声と似ており騙されたと言っています。電話で息子、孫、甥等からお金の話をされたら声が似ているだけで信じないで下さい。一旦電話を切って本人に直接確認しましょう。また被害に遭わない為に自宅の電話を留守番設定にして下さい。犯人は声を録音されることを嫌います。不審な電話があったら金沢警察署に連絡して下さい。

広報紙「やまなみ」をお役立てください



サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで

電話/045-788-2901

www.suminasu.or.jp/kamariya/ または

釜利谷地域ケアプラザ

