横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙　令和５年６月号

やまなみ

令和５年６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　今坂多美子

ご挨拶

皆様、はじめまして。４月から釜利谷地域ケアプラザ所長に就任いたしました、今坂多美子です。どうぞよろしくお願いいたします。

私は平成 20 年に釜利谷地域ケアプラザに入職して以来 15 年間、ケアマネジャーとして勤務してまいりました。ケアマネジャーは介護が必要になったご利用者・ご家族が、住み慣れた地域で自分らしく生活を続けられるように、お一人おひとりに合わせた個別的な支援を考えるのが役割です。

今後はケアマネジャーで培った個別的な支援の視点を大切にしながらも、地域ケアプラザの所長として地域全体に視野を広げ、釜利谷地域に合った活動を住民の皆様と一緒に行ってまいります。そして「困ったときはケアプラザに相談しよう」と思っていただけるような親しみやすい施設づくりに努めてまいります。

当法人すみなす会の理念でもある「障がいや高齢で支援が必要な状態になったとしても、地域の誰もが明るく住み成す（思い通りの状態にして住む）」を実現できるよう尽力してまいりますのでお力添えのほどどうぞよろしくお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ所長　今坂多美子

保健活動推進員会主催　　ピアノ・バイオリン・歌

Marina･M ミニコンサート

日本国内外での演奏活動経験者の三人娘です

日　時：令和５年７月21日（金）10：00～11：30

場　所：釜利谷地区センター　体育室

参加費：無料　定員：50 名　持ち物：上履き

申込先：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

7/1～受付（受付時間：９：00-16：30）

＊体育室内ではマスク着用のご協力をお願い致します。

新入職員紹介

４月１日より横浜市釜利谷地域ケアプラザの生活支援コーディネーターとして勤務しております

柏倉由姫（かしわくらゆきこ）と申します。

地域の皆様がより良く暮らせるようにお手伝いが出来ればと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

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

活動日：**６月16日（金）/７月21日（金）**

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com　担当：久保まで　**E-mail でお問合せください。**

横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ　令和５年６月号

夏休み♪認知症サポーター養成講座

＜小学生　中・高学年向け＞～低学年、保護者の方もご参加いただけます～

日　時：令和５年８月１日（火）　10：00～11：30
対象者：地域にお住いの小学生、保護者　20 名程度
場　所：釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール
参加費：**無料**　　ご参加頂いた方には、認知症サポーターの証“オレンジリング”をお渡しします。

体にやさしいヨガ ～週末の体ほぐし～

6 月 10 日(土)13:30～15:00 → 5/13～受付
6 月 24 日(土)13:30～15:00 → 5/27～受付
7 月　8 日(土)13:30～15:00 → 6/10～受付、
7 月 22 日(土)13:30～15:00 → 6/24～受付
どなたでも　14 名　　１回５００円
※フェイスタオル（約 34 ㎝×85 ㎝程度のもの）をご用意ください。

金沢警察署からのお願い 二輪車を運転する方へ

スピードの出し過ぎや
無理な追い越し・すり抜けは
大変危険です。
「危ない！」
と思ったときは手遅れです。

1970 年代・80 年代に旅をしよう!

お茶でもしながら　“1970 年代・80 年代の洋楽を楽しんでみる”　サロン
音楽を聴きながら語りあうもよし、一人思い出にふけるもよし、踊るもよし
6 月 27 日(火)13:30～15:00　　どなたでも　10 名　　無料　　5/22～受付
※聴いてみたい曲をお申し込みの時に教えてください。　※100 円で珈琲のご用意があります。

英会話・英語の歌・英語遊び等　楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

かまりや英語クラブ

6 月 3 日(土)13:30～14:30　　*次回予定 7/1
知的障がい等ある方　16 名　　300 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

6 月 16 日(金)10:30～11:30 → 受付中
7 月 21 日(金)10:30～11:30 → 6/1～受付
おおむね 1～4 歳児と保護者　10 組　無料

おはなし会　6 月 19 日(月)11:30～12:00

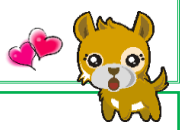
☆絵本☆わらべうた☆手遊び　など　　受付中　無料

リズム体操遊び Moo－Moo(ムームー)クラブ

6 月 26 日(月)10:15～11:15 → 受付中
7 月 31 日(月)10:15～11:15 → 6/1～受付
おおむね 1 歳半～6 歳児と保護者　12 組　無料

今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

6 月 8 日(木)14:00～14:30
どなたでも　15 名　無料　　受付中



～座ったままできる健康体操～

月曜日には体操を！

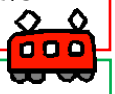
6 月 12 日(月)10:15～11:15 → 受付中
どなたでも　15 名　　300 円　*次回予定 7/10

一緒に歌を歌いましょう！

6 月 16 日(金)13:30～14:45 → 受付中
どなたでも　18 名　　400 円　*次回予定 7/21

プラレール広場　（11:15～お片付け）

6 月 14 日(水)10:00～11:30 → 受付中
8 月 16 日(水)10:00～11:30 → 7/1～受付
どなたでも　10 組　　無料



はりねずみのお針箱　7 月 26 日(水)12:30～14:30

どなたでも　18 名　　無料
お好きな手芸等（手芸、折り紙等々）を持ち寄って、
午後のひとときをご一緒に過ごしませんか？
お喋りだけのご参加も大歓迎です。　　*次回予定 9/27

かま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。詳細はお問合せください。担当：菅谷

＊＊＊ 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽に お問合せください。＊＊＊
障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。 入館者はマスクの着用をお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ　地域活動・交流　電話 788－2901　　釜利谷南2-8-1　釜利谷地域ケアプラザ

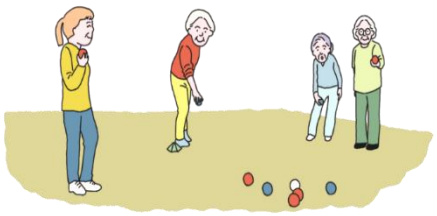
地域包括支援センターからのお知らせ

はじめてのボッチャ～初級編～3日間コース

パラリンピック正式種目「ボッチャ」を、みんなで知って楽しもう！！

日　時：①令和５年６月13日（火）①～③すべて 10:00～11:30
　　②令和５年６月29日（木）**※②だけ木曜日になります！**
　　③令和５年７月11日（火）
対象者：地域にお住まいの方・概ね６５歳以上の方
場　所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ　多目的ホール
参加費：無料
定　員：20名程度
持ち物：動きやすい服装・室内履き・（水分補給用）飲み物

２日目は
熱中症のお話！



星空クリニック水原先生による健康相談会（年４回）

健康に関する疑問に、横浜市釜利谷地域ケアプラザの協力医である水原先生が答えます！

日　時：　~~①令和５年５月25日~~（終了）　②令和５年８月24日（木）
　　③ 令和５年10月26日（木）　④令和６年２月22日（木）
　　予約制　14：00～もしくは14：30～ 各30分枠　２組　※予約の方優先
対象者：　地域の方どなたでも
場　所：　横浜市釜利谷地域ケアプラザ　地域ケアルーム
参加費：　無料　　※診察ではありませんのでご注意ください。

かまりやサロン

日　時：令和５年６月22日（木）
　　10：00～11：30
対象者：認知症の方とそのご家族
内　容：認知症についての話、情報交換など
場　所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ
参加費：無料

介護者のつどい
テーマ『おしゃべりの会』

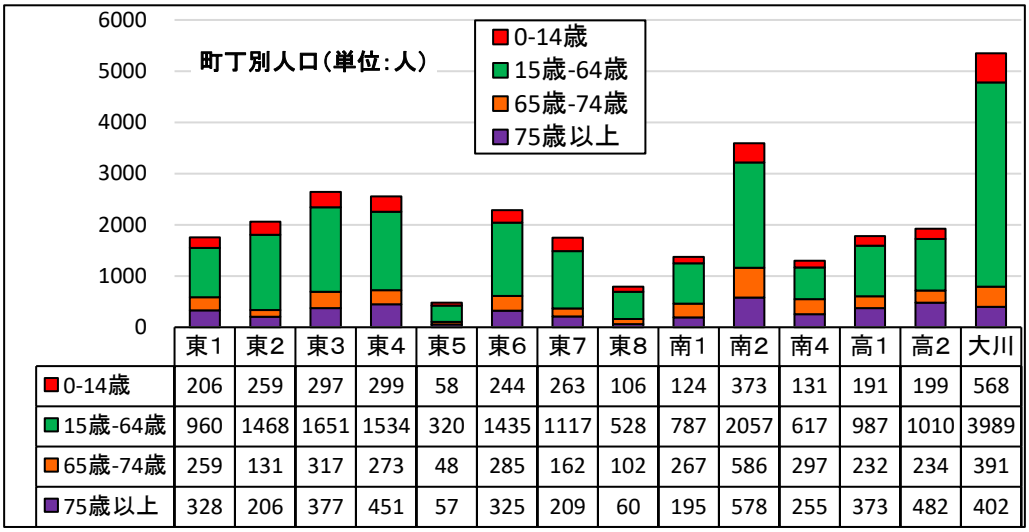
日　時：令和５年７月19日（水）
　　10：00～11：00
対象者：介護している方または介護経験者など
場　所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ
参加費：無料

各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。
ケアプラザ館内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【０４５－７８８－２９０１】

わたしたちの町の人口

出典：横浜市統計ﾎﾟｰﾀﾙｻｲﾄ
「町丁別年齢別男女別人口」
「町丁別世帯人員別世帯数」
令和５年３月末現在



	東1	東2	東3	東4	東5	東6	東7	東8	南1	南2	南4	高1	高2	大川
0-14歳	206	259	297	299	58	244	263	106	124	373	131	191	199	568
15歳-64歳	960	1468	1651	1534	320	1435	1117	528	787	2057	617	987	1010	3989
65歳-74歳	259	131	317	273	48	285	162	102	267	586	297	232	234	391
75歳以上	328	206	377	451	57	325	209	60	195	578	255	373	482	402

人口・構成人員別割合

	金沢区	釜利谷東 1	釜利谷東 2	釜利谷東 3	釜利谷東 4	釜利谷東 5	釜利谷東 6	釜利谷東 7	釜利谷東 8	釜利谷南 1	釜利谷南 2	釜利谷南 4	高舟台 1	高舟台 2	大川
総数	194,127	1,753	2,064	2,642	2,557	483	2,289	1,751	796	1,373	3,594	1,300	1,783	1,925	5,350
男性	94,925	849	1,026	1,290	1,233	241	1,123	874	418	669	1,732	624	873	944	2,622
女性	99,202	904	1,038	1,352	1,324	242	1,166	877	378	704	1,862	676	910	981	2,728
65 歳以上(%)	30.77	33.49	16.33	26.27	28.31	21.74	26.65	21.19	20.35	33.65	32.39	42.46	33.93	37.19	14.82
65–74 歳(%)	13.83	14.77	6.35	12.00	10.68	9.94	12.45	9.25	12.81	19.45	16.30	22.85	13.01	12.16	7.31
75 歳以上(%)	16.93	18.71	9.98	14.27	17.64	11.80	14.20	11.94	7.54	14.20	16.08	19.62	20.92	25.04	7.51
14 歳以下(%)	10.47	11.75	12.55	11.24	11.69	12.01	10.66	15.02	13.32	9.03	10.38	10.08	10.71	10.34	10.62
0–14 と 65 歳以上	41.24	45.24	28.88	37.51	40.01	33.75	37.31	36.21	33.67	42.68	42.77	52.54	44.64	47.53	25.44

世帯数・構成人員別割合

	金沢区	釜利谷東 1	釜利谷東 2	釜利谷東 3	釜利谷東 4	釜利谷東 5	釜利谷東 6	釜利谷東 7	釜利谷東 8	釜利谷南1	釜利谷南 2	釜利谷南 4	高舟台 1	高舟台 2	大川
総世帯数	93,963	902	1,123	1,262	1,184	250	1,107	842	346	600	1,667	581	846	917	1,963
65–74 歳 1 人世帯	5,335	79	46	47	49	13	69	42	18	32	100	35	35	45	45
75 歳以上 1 人世帯	11,293	151	151	147	147	33	130	103	20	58	170	60	124	150	142
65 歳以上 2 人世帯	13,536	111	43	151	148	16	119	54	34	115	284	149	139	167	199
その他	63,799	561	883	917	840	188	789	643	274	395	1,113	337	548	555	1,577
65–74 歳 1 人世帯(%)	5.7	8.8	4.1	3.7	4.1	5.2	6.2	5.0	5.2	5.3	6.0	6.0	4.1	4.9	2.3
75 歳以上 1 人世帯(%)	12.0	16.7	13.4	11.6	12.4	13.2	11.7	12.2	5.8	9.7	10.2	10.3	14.7	16.4	7.2
65 歳以上 2 人世帯(%)	14.4	12.3	3.8	12.0	12.5	6.4	10.7	6.4	9.8	19.2	17.0	25.6	16.4	18.2	10.1
その他(%)	67.9	62.2	78.7	72.7	71.0	75.2	71.4	76.4	79.2	65.8	66.8	58.1	64.8	60.5	80.4

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