



やまなみ

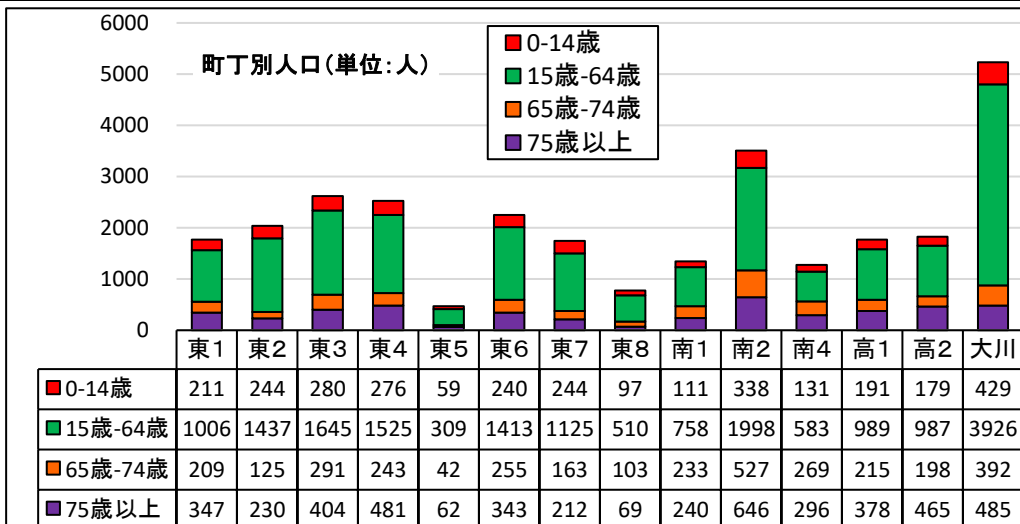


令和7年6月1日発行
金沢区釜利谷南2-8-1
Tel 788-2901
社会福祉法人 すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
編集責任者 今坂多美子

わたしたちの町の人口



出典：横浜市統計ポータルサイト
「町丁別年齢別男女別人口」
「町丁別世帯人員別世帯数」
令和7年3月末現在



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	191,586	1,773	2,036	2,620	2,525	472	2,251	1,744	779	1,342	3,509	1,279	1,773	1,829	5,232
男性	93,616	858	998	1,289	1,245	235	1,097	875	415	652	1,681	612	864	895	2,561
女性	97,970	915	1,038	1,331	1,280	237	1,154	869	364	690	1,828	667	909	934	2,671
14歳以下(%)	9.97	11.90	11.98	10.69	10.93	12.50	10.66	13.99	12.45	8.27	9.63	10.24	10.77	9.79	8.20
15-64歳(%)	58.72	56.74	70.58	62.79	60.40	65.47	62.77	64.51	65.47	56.48	56.94	45.58	55.78	53.96	75.04
65-74歳(%)	12.76	11.79	6.14	11.11	9.62	8.90	11.33	9.35	13.22	17.36	15.02	21.03	12.13	10.83	7.49
75歳以上(%)	18.55	19.57	11.30	15.42	19.05	13.14	15.24	12.16	8.86	17.88	18.41	23.14	21.32	25.42	9.27
0-14と65歳以上(%)	41.28	43.26	29.42	37.21	39.60	34.53	37.23	35.49	34.53	43.52	43.06	54.42	44.22	46.04	24.96
65歳以上(%)	31.31	31.36	17.44	26.53	28.67	22.03	26.57	21.50	22.08	35.25	33.43	44.18	33.45	36.25	16.76

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	94,669	922	1,117	1,292	1,201	244	1,098	857	354	603	1,649	574	853	884	1,986
65-74歳1人世帯	5,005	64	39	53	51	12	60	45	17	25	95	25	36	39	52
75歳以上1人世帯	12,176	157	165	142	159	30	118	91	24	72	186	67	135	154	168
65歳以上2人世帯	13,548	112	42	151	144	17	123	61	37	111	295	162	125	157	210
その他	63,940	589	871	946	847	185	797	660	276	395	1,073	320	557	534	1,556
65-74歳1人世帯(%)	5.3	6.9	3.5	4.1	4.2	4.9	5.5	5.3	4.8	4.1	5.8	4.4	4.2	4.4	2.6
75歳以上1人世帯(%)	12.9	17.0	14.8	11.0	13.2	12.3	10.7	10.6	6.8	11.9	11.3	11.7	15.8	17.4	8.5
65歳以上2人世帯(%)	14.3	12.1	3.8	11.7	12.0	7.0	11.2	7.1	10.5	18.4	17.9	28.2	14.7	17.8	10.6
その他(%)	67.5	64.0	77.9	73.2	70.6	75.8	72.6	77.0	77.9	65.6	65.0	55.7	65.3	60.4	78.3

地域包括支援センターからのお知らせ



健康体操講座「椅子に座ってできる活き活き筋トレ講座」

日 時 : 令和 7 年 6 月 24 日 (火) 10:00~11:30

場 所 : 釜利谷地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

内 容 : ①「フレイルとは」・ロコモ予防体操・体力チェック

なみきりハビリテーション病院 理学療法士 井上敦士氏

②ミニ栄養講座「低栄養予防」 金沢区管理栄養士

参加費 : 無料

対 象 : 概ね 65 歳以上の方

定 員 : 20 名程度



☺ ケアプラザの新しい職員です。よろしくお願いいたします！ 🌸

生活支援コーディネーターの陰能 良雄（いんのう よしお）と申します。1月から入職しました。地域の皆様にお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

看護師の森下貴子です。
2月に入職しました。地域の皆様のお役にたてるよう頑張りますので宜しくお願いします。

保健師の宮腰 幸子です。4月に入職しました。今までは同じ区内のデイサービスで働いていました。勉強していきながら皆様と関わっていけたらと思います。よろしくお願いいたします。

主任ケアマネジャーの田端 幸子です。昨年度まではケアマネジャーとして勤務しておりました。皆様とまた違う形で交流させていただけることを楽しみにしております！

か ま り や サ ロ ン

認知症の方とそこご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン（認知症カフェ）”カフェのようにリラックスした場所で、介護や認知症についての情報交換や介護の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

日 時 : 令和 7 年 6 月 26 日 (木) 10:00~11:30

内 容 : ミニ講座『認知症と口腔ケアの関係について』 金沢区在宅医療相談室 歯科衛生士
情報交換『認知症について、介護について、悩み 等』

対象者 : 認知症の方とそこご家族

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。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】



月曜日には体操を！～転倒・ロコモ・フレイル予防体操(イスに座ったままできます)～

講師：横浜市スポーツ協会職員

対象：どなたでも

開催日：6月9日(月) 10:15～11:15 5/12～受付

参加費：1回 300円 15名

持ち物：飲み物

ストレッチ・・筋を伸ばす柔軟体操のことです。

フレイル・・健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

ロコモ・・運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが

これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。

毎月開催



次回：7/14

- ・簡単にできるストレッチを中心に転倒予防・筋力維持・姿勢改善のための体操
- ・月1回の開催なので家でもできるストレッチ
- ・音楽に合わせて・ゲーム感覚で楽しく運動
- リズムステップ 脳トレ体操
- ・横浜市民はやっぱりこれ!『ハマトレ』
- 横浜市が“歩き”に着目して開発したトレーニング

今、ニューヨークで流行の「ダンス&ヨガ」～お部屋をうす暗くしますので、まわりが気になりません。

毎月2回開催

- ・前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ているだけでもOKです)
- ・後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです

対象：16歳以上の方 12名 参加費：500円 ※ご高齢の方も無理なくご参加いただけます。

開催日：毎月第2・4土曜日 13:30～15:00(変更になる場合もあります)

6月の開催日：14日(土) → 5/10～受付、28日(土) → 6/14～受付

持ち物：飲み物・フェイスタオル ※ダンスは上履または裸足で、ヨガは靴下着用または裸足



一緒に歌を歌いましょう！

毎月開催

対象：どなたでも

開催日：6月20日(金) 13:30～14:45 5/16～受付

参加費：1回 400円 25名 持ち物：飲み物 次回：7/18



- ・童謡・唱歌・フォークソング
- ・昭和を中心とした歌謡曲等
- ・リクエストにも応えます。



今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

開催日：6月30日(月) 14:00～14:30 受付中

対象：どなたでも(お子様も大歓迎です!) 15名 無料

次回：9/29

会いに来てね



はいねずみのお針箱

隔月開催

開催日：7月23日(水) 12:30～14:30

対象：どなたでも 18名 無料 受付中



- ・好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って一緒に。
- ・お喋りだけでも大歓迎です。トランプやオセロ等も楽しんでいます。

次回：9/24

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20日(金)/ 7月18日(金)/ 8月15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。



お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。

*** 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。

金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 (最寄りのバス停：白山道 または パークタウン東)



フラール広場

隔月開催

(11:15~はお片付け)

開催日: 6月12日(木) 10:00~11:30 5/1~受付

8月8日(金) 7/1~受付

対象: どなたでも 10組 無料



数は少ないですが..こんなご用意もあります。

♡ミニカー ♡スロープおもちゃ ♡乳幼児用のおもちゃ

♡積み木 ♡木製のままごと(食材・まな板・包丁など)

親子で楽しむ おはなし会

隔月開催

開催日: 6月16日(月) 11:30~12:00

対象: どなたでも 無料

お申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

※内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます 次回 8/18



☆絵本

☆わらべうた

☆手袋人形 など

🌸きょうだい児の参加もできます

🌸当日のお申し込みもお気軽に

🌸ご参加に心配のある方は
どんなことでも
お気軽にご相談ください

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

開催日: 6月11日(水) 10:30~11:30

対象: おおむね1~4歳児と保護者 12組

持ち物: 飲み物 無料 5/1~受付

毎月開催

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
(スリッパのご用意があります)

♡ムーブメント

♡手遊び ♡パラバルーン

♡絵本のよみきかせ など

他にも楽しいことがたくさん!



6月から

曜日と時間が
変更になります。

次回 7/8は

6/1~受付

リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

開催日: 6月30日(月) 10:15~11:15

対象: おおむね1歳半~6歳児と保護者

持ち物: 飲み物 5/1~受付 無料 12組

毎月開催

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
(スリッパのご用意があります)

☆ピアノの生演奏での親子リトミック

☆手遊び

☆からだを動かしてのゲーム など

他にも楽しいことがたくさん!



次回 7/28は

6/1~受付

みんなで楽しい子育てを♡子育てフリースペース 釜利谷“親子 ほっとサロン”

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”
ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。

開催日: 6月16日(月) 10:00~11:30 会場: 釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール

持ち物: 飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

主催: 釜利谷地区社会福祉協議会(釜利谷子育て連絡会) 共催: 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員会 後援: 金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。 *7月はお休みです。



急な病気やけがで迷ったら・・・ 救急相談センター (#7119)

病気やけがで迷ったら、# 7119 (または 045-232-7119) とダイヤルいただくと、
「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

電話から **# 7 1 1 9** または **045-232-7119** 年中無休・24時間対応

警察を装ったなりすまし電話番号に注意!

警察官が警察手帳や逮捕状の画像を送ることは絶対にありません。

なりすまし電話番号(偽造番号)は、着信画面に実在する警察本部や警察署の電話番号を表示させる技術です。
なりすまし電話対策: 表示された番号が警察の電話番号であっても、安易に信用しない!

相手の「所属、氏名、連絡先」を確認しましょう! 一度電話を切って自分で調べた番号にかけ直しましょう!



横浜市釜利谷地域ケアプラザでは
原則最長2週間

車椅子の無料貸出しをしています。

電話または来所にてお問合せください。



釜利谷地域ケアプラザでは**歩数計リーダー**を設置しています。
対応時間 9:00~16:00 ※毎月第一月曜日を除く

【よこはまウォーキングポイントとは】

18歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って
楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。



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

