貸館のご予約に関するお知らせ

横浜市による新システムの導入により、**インターネットによる空き状況の確認や予約申し込み**が可能になります。
新システムの導入により、利用者の皆様にとって、より便利に施設予約をご利用いただけるようになります。

システム利用開始日：令和９年２月２日(火) 9:00～（2月1日休館日）

システムを利用してのご予約には、事前に団体登録が必要です。
ご希望の団体様は、お気軽にお問い合わせください。
既に登録がお済の団体様は個別にご案内をさせていただきます。
ご予約に関しましては、従来通りお電話、来所でも受け付けます。(休館日を除く 9:00～17:00)



お問合せ：釜利谷地域ケアプラザ　地域活動交流
電　話　045-788-2901
FAX　045-788-2906

お部屋の貸し出し

・多目的ホール
・ボランティアルーム
・地域ケアルーム
・調理室

趣味のグループ、サークル活動、自治会や組合の会合などにお役立てください。

※条件によっては有料となります。
団体登録(条件あり)の必要があります。

車いすの貸し出し

原則最長2週間で車いすの貸し出しを行っています。
自走式、介助式が選べます。



※貸し出しの状況によっては選べない場合もあります。
お電話でもご予約いただけますので、
お気軽にお問い合わせください。

地域包括支援センター受付窓口時間変更のお知らせ

令和８年10月から、地域包括支援センター窓口での相談時間が変更になりました。



月曜日から土曜日　９時～17時

日、祝日、年末年始はご相談を承っておりません。

直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いいたします。
なお、上記時間以外や休館日(年末年始)にいただくお電話については、
転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師などのコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。
職員が不在の場合もございますので、来所による相談を希望される際も、あらかじめお電話でご連絡いただけますようお願いいたします。

電話:045-788-2901

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙　令和８年12月号

やまなみ

釜利谷地域ケアプラザ HP
Instagram

令和８年12月１日発行
社会福祉法人　すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
金沢区釜利谷南２－８－１
発行責任者　今坂　多美子

今年も残すところあとわずかとなりました。地域の皆様には、日頃より釜利谷地域ケアプラザの活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

この一年、さまざまな地域活動や交流を通じて、皆様の笑顔や温かいお声に触れる機会がたくさんありました。4月から始めた「かま活！朝のラジオ体操部」では、赤ちゃんからご高齢の方まで、多い月には延べ300人以上の方にご参加いただき、人と人とのつながりや、ゆるやかな見守りあいが生まれました。
何気ない声かけやちょっとした気遣いが、地域の安心や元気につながっていることを改めて感じています。

これからも地域の皆様とのご縁を大切にし、「ここに来るとほっとする」「ちょっと誰かと話したい」と思ったときに、気軽に立ち寄っていただける地域ケアプラザを目指してまいります。

新しい年も、皆様と一緒に笑顔あふれる温かい地域づくりを進めてまいりますので、これからも釜利谷地域ケアプラザをどうぞよろしくお願いいたします。

所長　今坂　多美子

釜利谷地域ケアプラザ　カレーイベント

「かま活！　カレーだヨ！全員集合」



日にち：令和９年１月30日(土)
時　間：11:00～14:00(13:30ラストオーダー)
数　量：限定100食
料　金：カレー、みかん、麦茶　普通盛り200円　大盛り300円
「カフェ・ドゥ・アミー」のコーヒー(クッキー付き)　200円

「さをり織り」の販売もあります。
ご家族、ご友人などお誘いあわせの上、ぜひ遊びに来てください！！

お問合せ・申込みは「横浜市釜利谷地域ケアプラザ」まで
〒236-0045　横浜市金沢区釜利谷南 2-8-1
TEL　045-788-2901　FAX　045-788-2906
ホームページ　https://www.suminasu.or.jp/kamariya/

ご不明な点など、お気軽にお問い合わせください。



最寄りのバス停：白山道　または　パークタウン東

釜利谷地域ケアプラザ HP
Instagram

12月・1月の休館日

12月７日・29日・30日・31日
1月1日・2日・3日・4日

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 12月・1月開催事業のご案内

障がいのある方も各事業にご参加いただけます。
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。

釜利谷地域ケアプラザ HP　　Instagram

ダンス＆ヨガ

・12 月 26 日(土)　12/12～受付
※12月の開催は第四土曜日のみです
・1 月　9 日(土)　12/26～受付
・1 月 23 日(土)　1/9～受付
時間:13:30～15:00
参加費:500 円
対象:16 歳以上の方　12 名



簡単なダンスとやさしいヨガ
※暗くするので周りは気になりません

月曜日には体操を！

・12 月 14 日(月)　受付中
・1 月 25 日(月)　12/14～受付
時間:10:00～11:00
参加費:300 円
定員:15 名



簡単なストレッチ中心です。

講師:横浜市スポーツ協会
転倒、ロコモ、フレイル予防

一緒に歌を歌いましょう！

・12 月 18 日(金)　受付中
・1 月 15 日(金)　12/18～受付
時間:13:30～14:45
参加費:400 円
定員:25 名



童謡、唱歌、フォークソングなどを
楽しく歌いましょう。

かま活！健康麻雀部

申し訳ありません。
現在満員御礼となって
おります。
募集が再開しましたら
お知らせいたします。





はりねずみのお針箱

・1 月 27 日(水)　受付中
時間:13:00～15:00
参加費:無料
定員　18 名



手芸、折り紙、トランプやオセロ
など。
おしゃべりだけでも大歓迎です。
次回予定　3/31

今日は犬の日

・12 月 8 日(火)　受付中
時間:14:00～14:30
参加費:無料
定員　15 名



セラピー犬として活躍している
犬と一緒に癒しのひと時を
過ごしませんか。
次回予定　3/18

リズム体操遊び Moo-Moo クラブ

・12 月 22 日(火)受付中
・　1 月 26 日(火)12/1～受付
時間:10:00～11:00
対象:1 歳半～6 歳児と保護者
参加費:無料　　定員:12 組
親子リトミック、
体を使ったゲームなど



親子で楽しむ おはなし会

・12 月 21 日(月)　申込不要
時間:11:30～12:00
対象:どなたでも
参加費:無料
申し込み:不要
絵本、わらべ歌、手袋人形など。
内容は子ども向けですが、大人の方でも
ご参加いただけます。
次回予定　2/15

プラレール広場

・12 月 10 日(木)　受付中
時間:10:00～11:30
(11:15～お片付け)
定員:10組
参加費:無料
他にもミニカーや乳幼児用おもちゃ、
おままごとセットなどもあります。

各種ボランティア活動



◆ボランティア

・対象:どなたでも
・65歳以上の方はシニアボランティア
ポイントの対象になります。
・内容:デイサービスや釜利谷地域ケアプラザ
の敷地内でのボランティア活動
※麻雀、将棋、園芸などにご興味ある方大歓迎

◆ひこうき

・対象:障がいのある中学生から 23 歳
釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動
を1時間程度行うとポイントがたまり、商品等
と交換できます。

よこはまシニア ボランティア登録 研修会

※介護保険法に規定する介護予防事業として平成 21 年 10 月から実施

1 月 14 日(木)　10:00　～　12:00　　受付締切　1 月 5 日(火)
会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ
介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり
寄付または換金することができます。
※お申込みが必要です(65 歳以上、横浜市の介護保険被保険者証を保有している方、スマホをお持ちの方

かまりやサロン 認知症カフェ

祝日を除く毎月第 4 木曜日開催

12 月24 日　(木)　・1月28日(木)10:00～11:30
参 加 費 :無料　　※申込不要
飲み物代:50円(お代わり自由)
対　　象:認知症の方とそのご家族など





認知症についての話、情報交換など、美味しいコーヒーを飲みながらお話をしましょう。お気軽にご参加ください。

行政書士による 無料個別相談会

成年後見・相続・遺言などの困り事、
悩み事はありませんか？
日にち: 令和 8 年 12 月 24 日(木)　　令和 9 年 3 月 25 日(木)
時間:14:00～15:30(お一人様 30 分)
場所:釜利谷地域ケアプラザ
2 階　ボランティアルーム
協力:公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター
※完全予約制となります。
お申込・お問合せ　☎045-788-2901



こあらっこ 子育て支援者による子育て相談

年末年始と祝日を除く毎週火曜日開催

12 月　1 日・8 日・15 日・22 日
1月　5日・12日・19日・26日　(火)　10:00～12:00
お子さんを遊ばせたり、ゆっくり時間を過ごしながら、先輩ママの子育て支援者に相談できます。
お問合せ:金沢区保健福祉センター　こども家庭支援課　045-788-7787

釜利谷 “親子ほっとサロン” 子育てフリースペース

祝日を除く毎月第3月曜日開催

12 月　21 日　(月)・　1月18日　(月)　10:00～11:30
※ミニイベントも開催
乳幼児から未就園児を持つ保護者の方で、これから友達を作りたい方やちょっと“ほっと”したい方を対象に定期的に開催しています。

カモミール 発達に心配のあるお子さんをお持ちの保護者の方の おしゃべり会

12 月　18 日　(金)・　1月 15 日　(金)10:00～11:30
(祝日を除く毎月第3金曜日開催)
対象:主に釜利谷地区在住で、普通級籍・支援の必要なお子さんの保護者の方、または、支援学級・支援学校に在籍のお子さんの保護者の方

金沢区エンディングノート「これから」、「もしも手帳」

これからの人生を　自分らしく生きるために
金沢区エンディングノート「これから」
●もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと　など
●人生の主な出来事
●興味があること・やってみたいこと
「もしも手帳」
この手帳は“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについていま思っていることを残しておくものです。



釜利谷のお守り！ かまもりホルダーのご紹介



“外出先で突然倒れた”“急に帰り道を思い出せなくなった”そんな
万が一の事態に対応できるように、
かまもりホルダーをお役立てください。
※年齢制限はありません
お気軽にお問合せください。

