

第14号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた
本郷地区センター・本郷駅前地域ケアプラザ・さかえ区民活動センター



SAKAESTA News

発行日 令和7年7月1日
発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 345 号

横浜市本郷地区センター
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター



横浜市地域福祉保健計画
キャラクター「ちふくちゃん」

さかえ・つながるプラン

誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域社会の実現を目指し、地域住民、関係機関、事業者、公的機関等が福祉保健などの地域の課題解決に協働して取り組み、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進める計画です。

本郷台駅前地域ケアプラザでは「本郷中央地区」と「小菅ヶ谷地区」の地域の皆さまと取り組んでおります。

【本郷中央地区】

さらに「顔の見える関係づくり
～世代間(タテ)・隣近所(ヨコ)
のつながり～」



【小菅ヶ谷地区】

みんなで作る ふるさと小菅ヶ谷



生活介護事業所【朋第2】作品展示をSAKAESTA 2Fで行っています



パンダ 食堂



あーすぷらざ2階の みんなの食堂♪
毎月**第3月曜日**に開催しています！

おこさま～高齢者の方まで どなたでも！
お子様は**無料**です（大人は300円）
今回のメニューはオムライス
限定100食、なくなり次第終了

◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市区小菅ヶ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・
さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです♪
イベント情報もここから

◆◆開館時間◆◆

月曜～土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～17:00

◆◆休館日◆◆

毎月第3月曜日（施設点検日）
＊月曜日が祝日・振替休日に
あたるときには その翌日
年末年始（12月29日から1月3日）

6月の新着図書

書籍名	著 者	書籍名	著 者
婚活食堂 7	山口恵以子	ここで唐揚げ弁当を 食べないでください	小原 晩
婚活食堂 8	山口恵以子	死ぬまで歩くには かかとをトントン鍛えなさい	南雅子
婚活食堂 9	山口恵以子	出張料理人あやシェフの おうちレストラン	深沢あや
鎌倉うずまき案内所	青山美智子	炊飯器でまとめて3品 よくばりごはん	あやか
団地のふたり	藤野千夜	ミステリと言う勿れ⑮	田村由美
また団地のふたり	藤野千夜	つかめ！理科ダマン6 みんなが実験に夢中！編	シン・テフン
35年目のラブレター	小倉孝保	つかめ！理科ダマン7 みんなで地球を冒険！編	シン・テフン
正体	染井為人	つかめ！理科ダマン8 「昆虫のふしぎ」を探れ！編	シン・テフン
世界でいちばん透きとおった物語	杉井光	てんまでとどけ・・・	さくら ともこ
フィフティ・ピープル	チョン・セラン		
楽園の楽園	伊坂幸太郎		
あえのがたり	加藤シゲアキ 他		

小学生・中学生・高校生のみなさんへ
今年も夏休みの課題図書はぜひ
本郷地区センターでお探しください

自主事業報告

4/29
実施

「住まいの修繕学校・基本工具を使って プランターボックスを作ってみよう」



NPO法人「住まいの学習館」の講師4名を招き、いろいろな便利工具（ネジ山復活ドライバー、工作台、釘打ちの基礎台など）を紹介していただきました。

実践では、基本の工具（のこぎり、げんのう、紙ヤスリなど）の使い方を教わりながら、1枚の「すのこ」から、室内で使う「プランターボックス」を制作しました。「母の日のプレゼントにします」という小学生中学生も参加し、幅広い層の年代が一緒にDIYを楽しみました。

団体登録更新のご案内

登録から3年が経過する団体・個人の方は更新手続きをお願いいたします。詳しくは窓口にお問い合わせください。

団体登録番号	更新のお手続き期間
100540～100559	令和7年 6月から令和7年7月末まで
100560～100569	令和7年 7月から令和7年8月末まで
100570～100583	令和7年 8月から 令和7年9月末まで



さかえ区民活動センター News

■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介を掲載しています。

★【会員募集】ラビアンローズkimono★

着付けの基本からアレンジ仕様にチャレンジ！！

《活動内容》

- ・基本をマスターしながらTPOに合わせた着物を勉強していきましょう
- ・所作を学び自ら美しい着物姿で自己改革！！
- ・季節または現代風に着こなしを楽しみます

《活動日》毎月第4日曜日 午後

随時必要に応じてプラスしていきます

《場 所》SAKAESTA 2階和室

《会 員 数》7名まで

《会 費》月1,300円

《対 象》着物に興味のある方どなたでも

《年間行事》11/10(月) 秋の芸術祭

栄公会堂リハーサル室にて

《問 合 せ》野 仲 加 津 子

TEL090-7408-9928



◎紙折り機が新しくなりました！！

印刷室に新しい紙折り機を設置しました。
2つ折りや3つ折りをきれいに折ることができます。

予約なしでご利用できますので、ぜひ、自治会
町内会や団体活動にお役立てください。



◎展示のご案内（今後のスケジュール）

◇SAKAESTAギャラリー

- ・7月【書道サークルきらら】→ 習字作品
- ・8月【フォトSAKAE】→ 写真
- ・9月【元気発信・楽志俱の会】
→ハンドメイド作品

◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・7月12日～7月25日【矢沢絵の会】→絵画
- ・7月26日～8月8日【調整中】
- ・8月10日～8月31日【区民活動センター】
→パネル展示
- ・9月6日～9月19日【調整中】
- ・9月20日～10月3日【パステルアート】
→パステル画

※都合により、展示団体が変更する場合があります。

★パネル展示による活動紹介2025★

「SAKAESTA」で活動している団体や
グループをパネル展示にて
ご紹介いたします！



○本郷台駅前駐輪場スポット

8月10日(日)～8月31日(日)

○SAKAESTA3階

みんなのギャラリー

9月2日(火)～9月30日(火)

午前まで

今年度は、上郷地区センター・豊田地区
センターにも巡回予定です！！

★人財バンクとは・・・？★

「人財バンク」とは・・・

仕事や趣味で培った特技や技術、知識などを活かし
て、地域でボランティア活動をしたいという個人・
団体を支援する人材登録制度です。

さかえ区民活動センターでは依頼者（自治会町内会、
子ども会、市民団体、各種施設など）からの依頼を
受け、登録者を紹介しています。お気軽にお問い合わせ
ください。

直通：045-894-9900

世界アルツハイマーデーを知っていますか？

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで 国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を『世界アルツハイマーデー』と宣言し、認知症に対する認識を高め世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。9月をアルツハイマー月間とし、様々な取り組みが行われています。



**9/15(月祝) 10時～13時 多目的ホールにて
卵の殻を使ったキャンドルホルダーワークショップ開催！**

協力医の健康コラム



夏に気を付けたい感染症その予防と対策

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純



**夏は高温多湿で細菌などが繁殖しやすく感染症のリスクが高まる季節。
特に注意が必要な疾患とその予防策を紹介します。**

1. 夏風邪（ウイルス感染症）

代表的な夏風邪には手足口病やヘルパンギーナがあります。どちらも乳幼児を中心に流行し、発熱や喉の痛み・水疱が現れるのが特徴です。咽頭結膜熱（プール熱）は高熱と結膜炎を伴い、プールでの感染が多いです。飛沫感染や接触感染で広がるため、手洗いの徹底とマスク着用が重要です。

2. 食中毒

夏場は食材の管理が不十分だとカンピロバクターやサルモネラ菌などによる食中毒が発生しやすくなります。これらは鶏肉や卵を媒介し腹痛や下痢を引き起こします。魚介類に付着する腸炎ビブリオも夏場に増加し、適切な冷蔵保存と十分な加熱が必要です。手にいる黄色ブドウ球菌も20～37℃で繁殖し食中毒を引き起こします。調理前後の手洗いと食品の適切な管理を徹底しましょう。

3. 皮膚感染症

プールや汗をかく環境では伝染性膿痂疹（とびひ）が広がりやすいです。傷口から細菌が入り込み水疱が広がるため傷の保護と消毒が大切です。また、水イボは触れることで広がるためタオルの共有は避けましょう。

4. その他

夏は蚊の活動が活発になり、デング熱や日本脳炎の感染リスクが高まります。蚊に刺されないように、長袖や虫除けスプレー使用が推奨されます。



5. 健康な夏を過ごすために

基本的な予防策として、手洗い・うがい、食品の衛生管理（十分な加熱・水分をよく切る・冷凍食品を活用して冷やす・素手で触らない・抗菌シートや保冷剤を活用するなど）適切な水分補給と休息を心がけて感染症を防ぎながら快適な夏を過ごしましょう。

退職・着任のご挨拶

お世話になりました！

6月をもって定年退職をいたします。
4年前に「SAKAESTA開設準備室」が法人本部に設置された時に、たった一人配属になりました。8回にわたる開所説明会など、ついこの間のように入ります。地域の皆様、職員に支えられこれまで来られたと思っています。本当にお世話になりました。これからもSAKAESTAをどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。 柴田 真紀



よろしくお願いします

7月から館長になります。
区民利用施設と福祉施設とがコラボした「SAKAESTA」、どんな相乗効果があるか、期待と緊張感でワクワクしています。共通項は地域の皆さまです。皆さまと「つながり」ながらマラソン終盤（写真）のように粘り強く笑顔で「SAKAESTA」での取組を進めてまいります。これからも変わらぬご指導とご協力をよろしくお願いいたします。 高橋 順一





おすすめ講座



キッズクラフト ～夏のメモスタンドを作ろう！～ 夏の思い出の写真も飾れるよ！

- ◆日 時：7/28（月）10時～11時
- ◆定 員：小学生 20人（先着順）
- ◆参加費：300円
- ◆持ち物：持ち帰り用袋
- ◆申込み：6/18（水）10時～ 電話・窓口



キッズサーキット ～トレーニング・リズムたいそう～

- ◆日 時：8/5（火）
①小学1～3年生 10時30分～11時30分
②小学4～6年生 12時30分～13時30分
- ◆定 員：各回 10人（先着順）
- ◆参加費：200円
- ◆持ち物：タオル、運動しやすい服装、飲み物
（はだしで運動します）
- ◆申込み：7/12（土）10時～電話・窓口



みんなで歌おう♪ひびけ！歌声の丘

- ◆日 時：8/4（月）12時30分～14時30分
- ◆定 員：40名（先着順）
申込は1組2人分まで
- ◆参加費：500円
- ◆申込み：7/11日（金）10時～ 電話・窓口

高橋明子with Friends Trio トワイライトJAZZライブ

～スタンダードナンバーで素敵な宵のひとときを～

- ◆日 時：8/7（木）18時30分～19時45分
（18時開場）
- ◆定 員：45名（先着順）
- ◆参加費：1,500円
- ◆申込み：7/15（火）10時～来館 11時～電話



資生堂化粧品療法 ～いきいき美容教室～

- ◆日 時：8/22（金）10時～11時
- ◆定 員：65歳以上 30名 ◆参加費：無料
- ◆申込み：7/16（水）10時～ 7/31（木）まで
電話・窓口 8/1（金）抽選

大人の部活動はじめませんか？ 初めてのかぎ編み講座（全3回）

- ◆日 時：9/17（水）、9/24（水）、10/1（水）
いずれも 14時～16時
- ◆定 員：6名（初めてのかぎ編みに挑戦したい方）
- ◆参加費：800円（全3回分）
- ◆申込み：8/13（水）10時～電話・窓口



本郷台駅前
地域ケアプラザ
小笹ヶ谷地域
ケアプラザ

ほほえみサロン

みんなでできる簡単な体操などをしながら、ワイワイと話に花を咲かせませんか？ どうぞお気軽にご参加ください。

開催日：令和7年7月24日（木）
8月28日（木）
9月25日（木）

時間：10時～12時

会場：大船ルーテル保育園 アガベール室

対象：およそ65歳以上の方

持ち物：マスク（着用をお願いしております）
飲み物

※感染症拡大防止のため、中止させて頂くことがあります。詳細はお問い合わせください。

★お手伝い頂けるボランティアさん募集★

【お問合せ先】：本郷台駅前地域ケアプラザ 392-5157
小笹ヶ谷地域ケアプラザ 896-0471

「食」でつながる 新たな「絆」

フードドライブ WEEK

SAKAE 2025.7.15（火）～23（水）

受付時間 10:00～16:00

「賞味期限までに食べられないかも！」などご家庭で眠っている食品はありませんか？

OK 寄付いただきたい食品
NG いたらない食品

2カ月以上賞味期限が経っている常温保存可能なもの
例 お米・パスタ（ソースも）・そうめん、各種レトルト食品、缶詰、インスタント食品、お菓子

開封済のもの、手づくりの食品、生鮮食品、アルコール

受付窓口は… 栄区内 19 施設
※裏面の受付施設一覧参照

ご寄付いただいた食品は…
栄区社会福祉協議会より「第9回栄区フードバンク」にて
離職や収入減などで困窮の方、子育て中の方、学生さんなど、生活にお困りの皆さまへ配布いたします。

【問合せ先】 横浜市栄区社会福祉協議会 横浜市栄区佳町279-29 TEL：045-894-8521

令和7年度栄区役所協働事業

Life Academy@sakae 第4期 スマホボランティア講座 受講者募集

今やスマートフォンやSNSは生活に欠かせない大切なツールになっており、活用できていない方への支援がより求められています。
あなたのセカンドライフに“地域活動”や“互助”をプラスしてみるのはどうでしょう。
スマホボランティアとして仲間づくりをしてみませんか？

対象：栄区在住、定年前後でスマートフォンをお持ちの方
時間：10:00～14:30
※昼食タイム1時間あり

午前の部：右記のとおり
午後の部：スマホ操作演習（10/7,11/11降く）
講師：柴田 和枝氏
株式会社バソールム 代表取締役

受講料：4,000円 | 定員 20名
※全5回分 昼食代
教材費・保険料等
お申し込みはコチラから →

応募締め切り 9/5（金）17時

主催：横浜市栄区社会福祉協議会 / 共催：栄区7地域ケアプラザ

お問い合わせ 横浜市栄区社会福祉協議会 ☎045-894-8521 ✉office@sakaeku-shakyo.jp

第1回 9月24日（水）	第2回 10月7日（火）	第3回 10月21日（火）	第4回 10月28日（火）	第5回 11月11日（火）
基調講演	防災クロスロード体験	スマホカメラの機能	SNSの活用・情報収集	スマホで空想旅行計画
講師：澤野 神野氏（東海大学健康学部 准教授）	発災時の判断・情報収集 / 午後：ネットリテラシー 講師：地域ケアプラザ / Yocco株式会社	どこまで使いこなせる？スマホのカメラ 講師：三浦 真江氏（フォトショップHAZU）	LINEのグループ機能でできること etc... 講師：柴田 和枝氏（株式会社バソールム）	スマホだけで1泊2日の旅行計画にチャレンジ 講師：柴田 和枝氏（株式会社バソールム）
会場：横浜市栄区社会福祉協議会	会場：SAKESTA	会場：空間地域ケアプラザ	会場：小笹ヶ谷地域ケアプラザ	会場：小笹ヶ谷地域ケアプラザ

さかえすた 2025年7月・8月・9月の予定

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 楽習教室 栄おもちゃ病院	3 子育て相談 あそびっこ	4 手しごとくらぶ	5 パパとおでかけ しよう②(小菅ヶ谷町)
6	7	8 夏のおはなし会	9 楽習教室	10 子育て相談 あそびっこ	11	12
13 昭和歌謡デラックス 歴史教養講座③	14 キグちゃんの親子 で遊ぼう(0歳児)	15 家族介護者のつどい	16 楽習教室	17 子育て相談 あそびっこ	18 手しごとくらぶ	19 パソコン・スマホ相談会
20 親子 夏の星空めぐり	21	22 休館日	23 楽習教室	24 子育て相談 あそびっこ	25	26
27 栄おもちゃ病院	28 キッズクラフト	29	30 楽習教室 キッズキッチン			

日	月	火	水	木	金	土
					1 手しごとくらぶ	2
3	4 歌声の丘 キグちゃんの親子 で遊ぼう(1歳児)	5 キッズサーキット	6 楽習教室	7 トワイライトJAZZライブ 子育て相談 あそびっこ	8	9
10	11	12 ポッチャ体験会	13 楽習教室	14 子育て相談 あそびっこ	15	16
17	18 休館日	19	20 楽習教室	21 子育て相談 あそびっこ	22 資生堂いきいき 美容教室	23
24 栄おもちゃ病院	25	26 さかえすた ポッチャ部	27 楽習教室	28 子育て相談 あそびっこ	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
		2	3 楽習教室 栄おもちゃ病院	4 子育て相談 あそびっこ	5 手しごとくらぶ	6
7	8 キグちゃんの親子 で遊ぼう(2歳児)	9	10 楽習教室	11 子育て相談 あそびっこ	12	13
14 昭和歌謡デラックス	15 キャンドルホルダー ワークショップ	16 休館日	17 楽習教室 初めてのかぎ編み講座	18 子育て相談 あそびっこ	19 手しごとくらぶ	20 パソコン・スマホ相談会
21	22	23 スカーフ装い方講座	24 楽習教室 初めてのかぎ編み講座	25 子育て相談 あそびっこ	26	27
28 栄おもちゃ病院	29	30 健康長寿の秘訣 ①運動	キグちゃんと プレイルームを楽しもう!	※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや 栄区の広報にも掲載されます。		