

第15号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた  
本郷地区センター・本郷台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10月1日

発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 370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

## SAKAESTAフェスタ 2025



2025年11月16日 (日)

10時~15時

詳細は館内の  
チラシやHPを  
ご覧ください

飲食販売

工作体験

10時~15時

ステージ

作品展示

クイズ  
ラリー

販売  
コーナー

ワーク  
ショップ

映画



お子様から大人までお楽しみいただけます。ご来館お待ちしております

### 資生堂 いきいき美容教室

8/22 (金) 開催

お化粧によって  
「心」「脳」「身体」  
「口腔」に働きかけ 日  
常生活動作を維持・向  
上させることを目指す  
美容教室が行われまし  
た。みなさん笑顔が溢  
れてとても素敵でした  
よ!



NHKの取材が入り  
9月4日に放送  
されました♪

### 事業報告

たまごで 9/15 (月・祝) 開催

キャンドルホルダーワークショップ

『キャンドルの灯りに込めた 認知症への思い』

認知症の人もそのご家族も  
安心して暮らせるよう、  
認知症を学びながらキャン  
ドルホルダーを作りました。  
認知症になっても 助け合い  
ながら一緒に暮らせる街に  
ついて考える時間となりまし  
た。たまごたっぷりホット  
ケーキも美味しかった!



年末年始休館日 2025年 12月29日 (月) ~ 2026年 1月3日 (土)

2026年 年始の追加申込会は 1月5日 (月) です



### ◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ケ谷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~1月3日)

## 9月の新着図書

書籍名	著者	書籍名	著者
暦のしずく	沢木 耕太郎	無人島のふたり	山本 文美緒
パズルと天気	伊坂 幸太郎	へこたれてなんかいられない	ジェーン・スー
PRIZE—プライズ	村山 由佳	つかめ！理科ダマン9 「動物のふしぎ」を探れ！編	シン・テフン
夜の道標	芦沢 央	暗号クラブ 16 マットからのSOS	ペニー・ワーナー
受け手のいない祈り	朝比奈 秋	暗号クラブ 17 ねらわれた学校オリンピック	ペニー・ワーナー
火喰鳥を、喰う	原 浩	宇宙兄弟 44	小山 宙哉
星新一 ショートショートセレクション⑦ 未来人の家	星 新一	宇宙兄弟 45	小山 宙哉
星新一 ショートショートセレクション⑧ 夜の山道で	星 新一	キングダム11	原 泰久
星新一 ショートショートセレクション⑨ さもないと	星 新一	キングダム12	原 泰久
		キングダム13	原 泰久
		キングダム14	原 泰久
		キングダム15	原 泰久

## 自主事業報告

7月8日に開催しました「親子のための夏のおはなし会」



人財バンク登録  
「葉音(はのん)」さん

プレイルーム利用促進事業として年に4回、季節のおはなし会を開催しています。7/8の「夏のおはなし会」では人財バンク登録団体の「葉音(はのん)」さんに紙芝居とライアー（小さな竖琴）を披露していただきました。やさしいお話の声と心地よい琴の音色に、未就学児親子が最初から最後までうっとり聞き入っていました♪

次回は10/27かながわこどもひろばさんの「秋のおはなし会」です。どうぞお楽しみに！！



## 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
100584～100603	令和7年 9月から 令和7年10月まで
100604～100616	令和7年10月から 令和7年11月まで
100617～100622	令和7年11月から 令和7年12月まで

■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】あすなる混声合唱団★

合唱をはじめてみませんか？ 会員募集中！！



《活動内容》 歌声は若く、気持ちも若くをモットーに活動している合唱団です。初心者でも楽譜が読めなくても大丈夫。丁寧に指導します。会員大募集中です。

《練習日》 毎月土曜日（月3～4回）  
18:30～20:30

《場 所》 さかえすた貸室 《会員数》 24名

《会 費》 5,000円/月

《対 象》 どなたでも

《演奏会》 定期演奏会は1年半に一度・毎年市内音楽祭参加

《問合せ》 気田守 ☎045-822-3523

e-mail [m-keta@icom.zag.ne.jp](mailto:m-keta@icom.zag.ne.jp)

広沢厚子 ☎045-894-2846

e-mail [yuki421@kpb.biglobe.ne.jp](mailto:yuki421@kpb.biglobe.ne.jp)

《HP》 <https://www.asunarokon.com>



### ◎展示のご案内（今後のスケジュール）

#### ◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・ 10月4日～ 10月17日【矢沢絵手紙の会】
- ・ 10月18日～ 10月31日  
【横浜市立本郷特別支援学校】
- ・ 11月1日～ 11月14日【陶遊会】
- ・ 11月15日～ 11月28日  
【本郷ふじやま公園】
- ・ 11月29日～ 12月26日【irodorinote】  
(イロドリノオト)

#### ◇SAKAESTAギャラリー

- ・ 10月【横浜友の会】→ 家計簿について  
暮らしの中の議題について
- ・ 11月【大槌を応援する会】→ デコ鮭
- ・ 12月【桂公田水墨会】→ 水墨画

### ☆ポッチャセット貸出始めます☆

ポッチャセットを2セット準備しました。地域の集まりや自治会・町内会の活動などでぜひご利用ください。詳細は窓口までお問い合わせください。



### ☆利用者説明会のお知らせ☆

区民活動センターの年間優先予約(会議室2)、グループボックス、本郷台駅前駐輪場展示スポット、SAKAESTAギャラリーの申込方法などを説明します。

《日時》 10月26日(日)  
10:00～11:00

《場所》 3F 大会議室

《対象》 さかえ区民活動センター登録団体  
《事前申し込み》 不要 (各団体1名まで)

※利用者説明会で配布する各種申込書は、説明会終了後から窓口でも配布予定です。

問合せ：045-894-9900

### 栄区民利用施設スタンプラリー ～クイズdeスタンプラリー～

身近な施設に行ってみよう！スタンプを集めると素敵な景品がもらえます♪

《実施期間》 11月1日(土)～12月5日(金)

《スタンプ設置場所》 区内14施設

(さかえすた・栄図書館・栄公会堂・地区センター  
コミュニティハウス・にこりんく・埋蔵文化財センター・あーすぷらざ・栄区民文化センターリリスなど)  
スタンプラリーの詳細は10月下旬頃から区民利用施設で配布するチラシをご覧ください。



## 9月は世界アルツハイマー月間



驚かせない

否定しない

### 世界アルツハイマーデーをご存じですか？

～世界では、**9月21日**を《世界アルツハイマーデー》とし、この日を中心に**認知症普及啓発活動**が行われています。～  
 ケアプラザでも9月を認知症月間とし、**認知症の理解を育む活動**に取り組みました。

本郷台駅前展示スポットを活用し、駅をご利用のたくさんの方々に認知症普及啓発のパネル展示を行いました。  
 認知症に対する偏見や誤解をなくし正しい知識の普及、誰でもなりうるということへの理解、相談先や支援制度の周知など、**安心して暮らせる助け合える街**となるよう活動しています。

本郷台駅前地域ケアプラザでは、SAKAESTAご利用のみならず、認知症に関する情報発信できる取り組みとして、図書スペースに**認知症関連の書籍コーナー**を作りました。  
 この取り組みは2年前から実施しており、多くの方に興味を持っていただく事ができました。



自尊心を傷つけない

駐輪場駅前展示  
 スポットにて  
 認知症啓発展示

図書スペースに認知症  
 関連のコーナーを設置

急がせない

「さかえ・つながるプラン」は、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、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】【小菅ヶ谷地区】の取り組み支援を行っております。「地区別計画」は現在第5期計画を策定中で、各地区内で意見交換しながら、福祉保健の課題や目標を設定し、課題解決のために地域で取り組む内容をまとめています。下のQRコードで各地区の今期プラン動画をご覧ください（横浜市ホームページより）



## 栄区地域福祉保健計画「さかえ・つながるプラン」

### 本郷中央地区 **こどもフェス**

日時:2025年10月4日(土)12:30~14:30  
 会場:桂台地域ケアプラザ2階(栄区桂台中4-5)

楽しいゲームに参加したり、おともだちと写真をとって思い出をつくろう♪  
 みんなあそびにきてね!

第2回 **小菅ヶ谷地区**つながるマップで

### 「公園・名所たんけん」スタンプラリー

当日 受付時に  
 スタンプの台紙を  
 お渡しします

日 時:R7年11月29日(土)(雨天中止)  
 9:30~10:30 各スポットで受付  
 開催時間:9:30~12:30(スタートは各スポット)

ゴールはSAKAESTA!  
 12:30までにゴールしてね♪

対 象:全世代対象  
 参加費:無料

小学3年生以下は  
 保護者の方と参加  
 してください

4か所以上のスタンプを  
 集めると、商品がもらえるよ♪  
 全箇所回れば、豪華賞品がもらえるよ!

定 員:200名(予約不要)

※詳しくは全戸配布されるチラシをご覧ください 台紙200枚がなくなり次第受付は終了します



## パパの子育て大作戦！ ～パパと幼児あつまれ！～

- ◆日 時：10/18（土）10：30～11：30
- ◆場 所：3F 大会議室
- ◆対象・定員：0歳・1歳児とパパ 10組(先着順)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物
- ◆申込み：9/13(土)10時～ 電話・窓口

## SAKAESTAで合言葉は 「ハッピーハロウィン」

仮装するとお楽しみが増えるかも？

- ◆日 時：10/31（金）  
10：00～16：00
- ◆定 員：小学生まで（先着150人）
- ◆申込み：不要。直接さかえすたへ！！



## トラブル前に あなたに できること ～消費者被害未然防止～

- ◆日 時：10/21（火）13：30～15：00
- ◆場 所：3F 大会議室
- ◆定 員：30名（先着順）
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：9/19(金)10時～電話・窓口にて



## 秋のおはなし会

- ◆日 時：10/27（月）①10：30～11：00  
②11：00～11：30
- ◆会 場：2F プレイルーム
- ◆対 象：未就園児親子 【定員】9組
- ◆参加費：無料 ◆申込み：不要  
※ 直接会場にお越しください



## 「腸～気持ちいい 快便目指して」 最新のうんち(く)の話

- ◆日 時：11/27（木）14：30～15：30
- ◆場 所：3F 多目的ホール
- ◆定 員：50名（先着順）◆参加費：無料
- ◆講 師：木村内科・胃腸内科 木村 貴純 先生
- ◆申込み：10/10(火)10時～ 電話・窓口にて



## 元気アップ☆らくらく体操教室 inさかえすた

◆日時・場所

①10/15(水)	13:30～14:30	中会議室
②11/ 2(日)	10:00～11:00	多目的ホール
③11/19(水)	13:30～14:30	中会議室
④11/30(日)	10:00～11:00	中会議室
⑤12/ 7(日)	10:00～11:00	多目的ホール
⑥12/17(水)	13:30～14:30	中会議室

- ◆定 員：栄区在住60歳以上の方15名（先着順）
- ◆参加費：1回 200円（参加当日お支払い）
- ◆講 師：日本体育協会公認スポーツリーダー橋文恵先生
- ◆持ち物：飲み物、タオル、室内用運動靴  
※ 動きやすい服装でいらしてください
- ◆申込み：9/3(水)10時～電話・窓口にて

## シニアの健康料理講座 ～健康寿命は 毎日の食卓から～

- ◆日 時：11/30（日）10：00～13：00
- ◆定 員：16名（先着順）
- ◆参加費：300円（テキスト代、材料費等）
- ◆持ち物：マスク、エプロン、三角巾、布巾、  
台布巾、筆記用具
- ◆申込み：10/14(火)10時～ 電話・窓口にて



## 高橋明子with Friends X'mas JAZZライブ

～ Merry merry Christmas Jazz ～

- ◆日 時：12/14(日)14：30～15：45
- ◆場 所：3F 大会議室
- ◆定 員：60名（先着順）
- ◆参加費：1,500円
- ◆申込み：11/18(火)10時～来館・11時～電話にて



## みんなで歌おう♪ひびけ！歌声の丘

- ◆日 時：12/8（月）12：30～14：30
- ◆場 所：3F 大会議室
- ◆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：11/12(水)10時～ 電話・窓口にて



# さかえすた 2025年10月・11月・12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
 <b>10月</b> 			<b>1</b> 楽習教室 初めてのかぎ編み講座	<b>2</b> 子育て相談あそびっこ	<b>3</b> 手しごとくらぶ	<b>4</b> 栄区活動団体 交流会
<b>5</b> わたしたちの 昭和歌謡	<b>6</b> キグちゃんの親子 で遊ぼ (0歳児)	<b>7</b> 秋のお菓子講座 Life Academy 防災クロスロード体験	<b>8</b> 楽習教室	<b>9</b> 子育て相談あそびっこ	<b>10</b>	<b>11</b> 権利擁護相談会
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 健康長寿の秘訣 ②顔ヨガ	<b>15</b> 楽習教室 介護者のつどい らくらく体操	<b>16</b> 子育て相談あそびっこ	<b>17</b> 手しごとくらぶ	<b>18</b> キグちゃんとパパ の子育て大作戦
<b>19</b>	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> 4都市交流パネル展 悪質商法対策講座	<b>22</b> 楽習教室 子育て喫茶「げんき」 ハロウィンイベント	<b>23</b> 子育て相談あそびっこ	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b> 栄おもちゃ病院 区活利用者説明会	<b>27</b> 秋のおはなし会	<b>28</b> 健康長寿の秘訣 ③栄養改善	<b>29</b> 楽習教室	<b>30</b>	<b>31</b> 手しごとくらぶ さかえすたハロウィン	

日	月	火	水	木	金	土
 <b>11月</b> 						<b>1</b>
<b>2</b> らくらく体操	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 楽習教室 栄おもちゃ病院	<b>6</b> 子育て相談あそびっこ	<b>7</b> 手しごとくらぶ	<b>8</b> パソコン・スマホ相談会 栄区民利用施設スタンプ ラリー参加イベント
<b>9</b> わたしたちの 昭和歌謡	<b>10</b> キグちゃんの親子 で遊ぼ (1歳児)	<b>11</b>	<b>12</b> 楽習教室 234番館パネル展	<b>13</b> 子育て相談あそびっこ	<b>14</b>	<b>15</b> フェスタ準備の ため貸室利用 できません
<b>16</b> SAKAESTA フェスタ	<b>17</b> 休館日	<b>18</b>	<b>19</b> 楽習教室 らくらく体操	<b>20</b> 子育て相談あそびっこ	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b> 栄おもちゃ病院	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 楽習教室	<b>27</b> 腸・快便のお話講座 子育て相談あそびっこ	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b> らくらく体操 健康料理講座 包丁研ぎ講座						

日	月	火	水	木	金	土
 <b>12月</b> 						
	<b>1</b> とんぼつどう会	<b>2</b> クリスマスクラフト	<b>3</b> 楽習教室	<b>4</b> 子育て相談あそびっこ	<b>5</b> 手しごとくらぶ	<b>6</b>
<b>7</b> らくらく体操	<b>8</b> ひびけ! 歌声の丘 キグちゃんの親子 で遊ぼ (2歳児)	<b>9</b>	<b>10</b> 楽習教室 子育て喫茶「げんき」 クリスマスイベント	<b>11</b> 楽習教室 多肉植物寄せ植え講座 子育て相談あそびっこ	<b>12</b> 手しごとくらぶ	<b>13</b>
<b>14</b> X'mas JAZZライブ	<b>15</b> 休館日	<b>16</b>	<b>17</b> 楽習教室 らくらく体操	<b>18</b> 子育て相談あそびっこ	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 楽習教室	<b>25</b> 子育て相談あそびっこ	<b>26</b> 	<b>27</b>
<b>28</b> 栄おもちゃ病院	<b>29</b> 12/29(月)~1/3(土)まで休館	<b>30</b>	<b>31</b>	※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。		