

# 7月 7みなと通信

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

2026年7月1日発行  
社会福祉法人 昂  
横浜市西柴地域ケアプラザ  
横浜市西柴コミュニティハウス  
発行責任者：施設長 上田育子

第34号

行政書士による

## 無料相談会

成年後見・遺言・相続・死後事務の相談を中心に  
お受けします。

日 時: 7月15日(水)  
13:30~15:30

定 員: 1日4枠 (1組30分程度)

※おひとり様、1枠限りの受付とさせていただきます

参加費: 無料

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月10日



## 夏休みやる気スポット

夏休みに自由に勉強できる自習スペースを開放します。先生  
もいますので、分からない問題や宿題などお持ちください。

日 時: 7月21日(火)  
7月22日(水)  
7月23日(木)

全日程9時から12時 出入自由

※全日程 先生がいます※

対象者: 小中学生 参加費: 無料

持ち物: 勉強道具

駐輪場・  
自動販売機  
もあります



## THE★サイエンス

ムラサキキャベツのしぼり汁と水溶  
液を使って酸性・中性・アルカリ性を  
調べよう。楽しく実験して化学を身近  
に感じよう!

日 時: 7月28日(火)  
10:00~11:30

講 師: 東原 久美子 先生

対象者: 小学生(低学年の方は保護者同伴)

定 員: 12名

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具・室内履き

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月21日

## マジック講座

みんなでマジックをやってみよう!

日 時: 7月31日(金)  
10:00~12:00

講 師: KMD金沢マジック同好会

対象者: 小学生以上のお子さま

(保護者と同伴可)

定 員: 5名

参加費: 500円

持ち物: 筆記用具・室内履き・持ち帰り用袋

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月21日

## ちょっぴりこわ〜い 夏のおはなし会

ちょっぴりゾクッ...でも聞いてみたい  
こわ〜いおはなしはいかがでしょうか。  
夏の夕方にお待ちしています。

日 時: 8月4日(火)  
16:20~16:50

対象者: 小学生以上

(低学年の方は保護者同伴)

定 員: 20名

参加費: 無料

持ち物: 室内履き

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月31日



## 夏休み工作教室

まるでドーナツのような石けん🍩!  
天然色素のクチナンを使っています。  
一緒に作ってみませんか?

日 時: 8月6日(木)  
10:00~11:30

講 師: 香里♡コミュKanazawa

対象者: 小学生

(低学年の方は保護者同伴)

定 員: 12名

参加費: 500円

持ち物: 室内履き

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月30日



## ゆかた 着付け教室

時代を超えて愛される浴衣の着付け  
を講師の方々が丁寧に指導してく  
ださい。

日 時: 8月7日(金)  
13:30~16:00

対象者: どなたでも

定 員: 10名

参加費: 200円

持ち物: ゆかた、帯、その他小物

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月31日



## いつでも盆踊り 4ヶ月コース

踊って元気♪1年中盆踊りで認知症  
予防や健康づくりをしませんか?

日 程: 9月~12月までの各月1回

Aコース(第3月曜日)

Bコース(第4月曜日)

13:00~14:30

※AコースかBコースのどちらかを選び  
ください

講 師: 五味 八千子 先生

対象者: どなたでも

定 員: 各コース 30名

参加費: 無料 持ち物: 室内履き

★参加希望者多数の場合は抽選となります

応募締切  
7月31日

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

【お問合せ・お申込み】

780-1150 Fax: 780-1153

ホームページ <https://www.subarufukushi.or.jp/nishishiba/>

<開館時間> 月~土曜日 9時~21時  
日曜日・祝日 9時~17時  
<休館日> 第2月曜日・年末年始



LINE Instagram  
LINEやInstagram等でケアプラザ・  
コミュニティハウスからの情報等を  
発信しております。

**予告!!**

# **Autumn Concert**

## **～秋の音物語～**

**クラシックから親しみやすい名曲まで  
音楽が紡ぐ物語をお楽しみください。**

**9月12日（土）**

この度、地域の方より、西柴地域ケアプラザの多目的ホールへグランドピアノをご寄付いただきました。つきましては、そのお披露目を兼ねた「こけら落としコンサート」を開催する運びとなりました。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

**第1部 15：00～15：45 予定 JAZZ**

**第2部 16：00～17：00 ピアノコンサート**

**ピアノ 岡田 秀樹 氏**

**東京芸術大学大学院修士1年ピアノ専攻**



クラシックを中心に演奏致します。  
また、歌の披露もあります。

**会 場 西柴地域ケアプラザ  
西柴コミュニティハウス 多目的ホール**

## 朝ヨガ教室4ヶ月コース

慌ただしい朝の時間、忙しさから解放されて一緒にヨガをしてみてくださいませんか？楽しみながらリラクスタイム♪

日 程: 9月3日・17日(木)  
10月1日・15日(木)  
11月5日・19日(木)  
12月3日・17日(木)

※9月～12月までの8回のコース

時 間: 10:00～11:00 対象者: どなたでも

講 師: 堀江 直美 先生 定 員: 25名

参加費: 各回500円(都度集金) 持ち物: ヨガマット

★参加希望者多数の場合は抽選となります



応募締切  
8月16日

## フレイル予防健康講座

～いつまでも元気に動ける体へ～

日 時: 9月1日(火)10:00～11:30

長生き口腔講座: 講師 横山滉介氏

9月15日(火)10:00～11:30

健康講話と健康体操: 講師 鈴木 拓氏

9月29日(火)10:00～11:30

栄養の取り方と簡単体操: 講師 鈴木美和子氏



参加費: 無料

定員: 15名

持ち物: 室内履き

応募締切  
8月25日

## ★定期開催事業一覧★

各事業は室内履き、お飲み物をお持ちください。

(備考の\*印は事業毎の持ち物となります。)

各事業参加希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

| 事業名                             | 日 付              | 時 間         | 参加費           | 備 考                          |
|---------------------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|
| 未就園児のあそび場<br>ぐ〜ちよきぱ〜広場          | 7月6日・20日(月)      | 10:00～12:00 | 【無料】          | 毎月第1・3(月)開催                  |
| 認知症カフェ<br>海辺のサロン                | 7月14日(火)         | 11:00～13:00 | 【無料】<br>要予約   | 昼食希望の方<br>500円               |
| 歌の時間で<br>HappySongサロン           | 7月9日(木)          | 10:00～11:15 | 【300円】<br>要予約 | 毎月第2(木)開催<br>6/4締切           |
| 楽しくステップを覚えましょう<br>カントリーダンス教室    | 7月15日(水)         | 10:00～11:00 | 【300円】<br>要予約 | 毎月第3(水)開催<br>*運動履き6/10締切     |
| 【水曜日】夜のリラックスヨガ教室<br>Night Yoga  | 7月1日(水)・15日(水)   | 19:00～20:00 | 【500円】<br>要予約 | 各事業申込は2回開催のうち<br>どちらか1回となります |
| 【水曜日】インナーマッスルを鍛えます<br>ナイト ピラティス | 7月8日(水)・22日(水)   | 19:00～20:00 | 【500円】<br>要予約 | *ヨガマット/運動着<br>締切: 開催1週間前     |
| 作品を作りながらボランティア活動<br>かもめのアトリエ    | 9月4日(金)          | 10:00～11:30 | 【無料】<br>要予約   | 偶数月第1(金)開催                   |
| 1人百枚の特札を自分のペースで<br>百人一首を楽しもう    | 7月17日(金)         | 10:00～11:30 | 【無料】<br>要予約   | 毎月第3(金)開催                    |
| 介護の悩みや相談の場<br>介護者のつどい           | 8月26日(水)         | 10:30～12:00 | 【無料】          | 偶数月の第4(水)開催                  |
| どなたでも使えるフリースペース<br>自分時間         | 毎週土曜日 9:00～17:00 |             | 【無料】<br>出入自由  | 飲食可能・ゴミ持帰り                   |

入口で入館集計表の該当箇所に○と利用時間をご記入ください



## ～ご寄附の御礼～

マリンシティシニアクラブの有志の皆さまより手編みのひざ掛けをご寄附いただきました。早速、2階シーサイドかなざわの入居者さまへお届けしたところ、色や柄の可愛らしいひざ掛けを前に「どれにしようかな」と笑顔で選ばれるご様子が見られました。心のこもった素敵な贈り物をありがとうございました。大切に活用させていただきます。



# 貸館・相談以外にも気軽にご利用いただける施設です

## 図書コーナー



施設には、図書コーナーがございます。  
点字絵本や触って読める絵本を取り揃えた「りんごの棚」や認知症関連の書籍を揃えた「オレンジの棚」もあります。貸出し期間は、2週間で3冊借りることができます。また、ラウンジで読んでいただく事もできます。



## 車椅子の貸出し



急に車椅子が必要になった場合貸出しをしています。車椅子は3台用意しておりますが、貸出し中の場合がありますので事前のご予約をお願い致します。また、貸出期間は、3日間とさせていただきますが超える場合は、お申し出ください。

## 授乳室



施設には授乳室があります。赤ちゃんのおむつ替えや授乳ができるお部屋があるので、お気軽にご利用ください。

## 自動販売機



どなたでもご利用いただけます。現金の他にキャッシュレスでの支払いも可能です。どうぞご利用ください。

## コピー機



ご自由にご利用いただけます。

**A4** モノクロ 5円  
カラー 10円  
**A3** モノクロ 5円  
カラー 20円



西柴方面、金沢文庫駅方面よりバスでお越しの方は

文17, 文18, 文19のバスに乗車「金沢文庫駅」、「西柴四丁目」、「称名寺東公園」などのバス停から乗車。  
「八景島入口」下車(徒歩2分) → バスの進行方向に進み、柴町駐在所の隣です。

シーサイドラインでお越しの方は

「海の公園柴口」で下車 八景島方面に200mほど進み、信号「八景島入口」の横断歩道を渡った所です。入口は1Fの奥です。



**休館日 7月13日(月) / 8月10日(月)**

貸館予約、図書／車椅子貸出・ラウンジ使用、ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休みとさせていただきますのでご了承ください。

西柴地域ケアプラザはクールスポットとなっております



ラウンジや、土曜日開放のニース室は、暑さをしのげるクールスポットとなっております。

自動販売機もございます。

「困ったことはありますか?」地域包括支援センターからのご案内

**相談専用電話 780-1152** 地域包括支援センター

受付時間：9時～18時（月曜～土曜）※休館日を除く（12/29～1/3と毎月第2月曜日が休館日）  
9時～17時（日曜・祝日）※左記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もございます、ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

