

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



なでしこ

第149号

横浜市能見台地域ケアプラザ

〒236-0058

横浜市金沢区能見台東2番1号

TEL: 045 (787) 0991

FAX: 045 (787) 0993

令和8年9月26日発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。
来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報

デイ 介護・送迎スタッフ

♪応募前の見学などお気軽にご連絡ください。



合同祭

10月10日(土) 10時30分～14時00分

横浜市能見台地域ケアプラザ(1階)・横浜市能見台地区センター(2階)

カレー・焼きそば・フランクフルト・クッキー・パン・手芸品・野菜販売・その他イベントなど

地域ケアプラザの相談時間変更のお知らせ

令和8年10月から、横浜市全域の地域ケアプラザにおいて、福祉・保健に関する窓口相談時間が次の通りに変更となります。

月曜日から土曜日 9時～17時

上記以外の時間および年末年始は、相談専用コールセンターへ転送となります。

また、上記時間内でも対応できる職員が不在の場合もございます。ご来所の際は事前にお電話でご連絡いただきますようお願いいたします。

相談専用電話 045-787-0992

手打ちそば教室

日時: 12月6日(日) 10時00分～13時00分

会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

内容: 蕎麦打ち体験・試食・片付け

対象: 地域にお住まいの方



※お一人で参加の方は一人で一鉢打ちます。力のいる作業です。講師は指導いたしますが参加者の蕎麦打ちを一緒に行うことはできません。予めご理解のうえお申込みください。

※複数でご参加の方は何名で一鉢打つか予めお知らせください。(一鉢2～3名程度まで)

※小学生以下の方は保護者の方と一緒に鉢で打ちます。

参加費: 一鉢 2,000円

申込み: 10月20日(火) 9時～

申込先着順 12組まで

持ち物: エプロン・手ふき用タオル・三角巾・上履き・持ち帰り用ケース(大きいタッパー等)

気ままサロン あおぞら

開催日：11月14日（土）

時 間：13時30分～15時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

内 容：ヴォーチェビアンカ 女声コーラス

参加費：100円（茶菓子代として）

申込み：受付中



ハワイアンリボンのストラップ

開催日：10月26日（月）

時 間：13時30分～15時30分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
ボランティアルーム

内 容：光沢のあるハワイアンリボンを使い
ストラップを作ります。

対 象：成人

参加費：1,000円（材料費として）

申込み：受付中



街の先生とフレイル予防 ～短歌を楽しもう～

ことばのストレッチ♪

“うまく詠む”より“楽しく詠む”

始めての方、大歓迎です。

開催日：11月19日（木）

10時00分～11時30分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

講 師：杉山 喜子氏（金沢区街の先生）

対 象：短歌が初めての方、経験の浅い方

参加費：無料 申込先着順 10名迄

申込み：10月15日（木）9時～

クリスマススワッグをつくろう

開催日：12月3日（木）

時 間：10時00分～11時30分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

内 容：クリスマススワッグづくり（壁掛け）

対 象：成人

参加費：2,500円（材料費として）

持ち物：はさみ・上履き・持ち帰り用袋

申込み：10月21日（水）9時～

申込先着順 15名迄



開催日：12月4日（金）

時 間：10時00分～11時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対 象：乳幼児～未就園児の親子・プレママ

内 容：手あそび・歌あそび・人形劇など

参加費：無料

申込み：10月30日（金）9時～

申込先着順 20組迄



にこにこ広場の特別企画 親子で楽しむ にこにこ劇場



申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

遺言・相続・成年後見の基礎知識

専門家が分かりやすく解説する
基礎講座です。

開催日：11月26日（木）

10時00分～11時30分

※個別相談：11:30～12:30

会場：能見台地域ケアプラザ

多目的ホール

講師：神奈川県司法書士会 司法書士

対象：地域の方 参加費：無料

申込み：10月21日（水）9時～

申込先着順 30名迄

※個別相談は申込時にご予約ください

1枠25分程度（全8枠）

「終活」に役立つ医学の話 ～老いと病の先にある暮らしと選択肢～

「こんなはずじゃなかった」を減らすために。
後悔のない選択のヒントを専門医が分かり
やすく解説します。

開催日：12月10日（木）

14時00分～15時15分

会場：能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：横浜南共済病院 緩和支援療法科

統括部長 馬渡 弘典 氏

対象：地域の方

参加費：無料 申込先着順 30名迄

申込み：10月28日（水）9時～

フレイル予防連続講座 「できる」を続けるカラダづくり講座

① 11月10日（火） 10時00分～11時30分	② 11月17日（火） 10時00分～11時30分	③ 12月1日（火） 10時00分～11時30分
動けるカラダ ～これからも歩き続けるために～ CORET 理学療法士 沓澤 克樹氏	食べてつくる元気なカラダ ～元気は毎日の食事から～ CORET 管理栄養士 渡辺 敢太氏	声から元気に！ ～話す・飲み込む・笑う～ フレイル予防ポイストレーナー 糸乗 深雪氏

会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：おおむね65歳以上の方（原則全3回参加できる方優先）

持ち物：上履き・水分補給の飲み物 参加費：無料

申込み：10月9日（金）9時～ 申込先着順 24名迄



新入職員紹介

初めまして。9月1日から、能見台
地域ケアプラザ地域包括支援センタ
ー主任ケアマネジャーとして入職し
た佐藤真希子と申します。

今回、ご縁があってこの能見台の地
でお仕事させていただくことになり
ました。

好奇心旺盛な性格なので、この能見
台を知りたい気持ちがウズウズです。
今後ともよろしくお願いいたします。

佐藤真希子

能見台地域ケアプラザの介護支援
専門員として8月1日付で就任しま
した市原和紀と申します。

ケアマネジャーとして、地域の皆様
が住み慣れた街で安心して笑顔で暮
らせるよう、お一人お一人の声に寄り
添い、サポートしてまいります。

どんなことでもお気軽にご相談く
ださい。

どうぞよろしくお願いいたします。

市原和紀

日ごろから備えよう！どうする災害時のトイレ！

水洗トイレは大地震が発生すると断水や下水管の破損により、突然使用できなくなるかもしれません。

壊れると、いつものように家庭のトイレを使うことができない。

災害時でも自宅で過ごすには、どうしたらいいか？

そんなときのためにトイレパックの備蓄が大事です！！



トイレパックは、凝固剤・処理袋がセットになった使い捨てトイレの事です。使用後はジェル状になるタイプで、ホームセンターなどで購入可能です。

一人1日5回トイレに行くと考えて最低3日間分を家族の人数分備蓄！できれば7日間分用意を！

（マンションの在宅避難には、ご注意を！）

マンション内の排水管が破損した場合、上層階での排水が下層階で溢れる可能性があります。排水管の安全が確認できるまでは、トイレパックで対応しましょう。

横浜市 トイレパック

検索

←詳しい内容は こちらで検索

出典：横浜市ホームページ



ケアプラザ主催事業のご案内（令和8年10月～令和9年1月）

事業名	内容	10月	11月	12月	R9/1月	時間	参加費等
あおぞらサロン	サロン		14	12	9	13:30～15:00	100円
スズメ ガッコウ コウシ 雀の学校（講師はいません）	健康麻雀	14・28	11・25	9・23	13・27	15:00～17:15	無料
めだかの会	介護者の会	22		24		10:00～11:30	無料
にこにこ広場	おやこ広場	16	20	18	15	10:00～11:30	100円
おもちゃ病院	おもちゃ修理	16	20	18	15	10:00～11:45	実費
スマイルカフェ	カフェ	27	24	22	26	10:30～11:30	100円
囲碁サロン（フリースペース）	囲碁を介した交流	3・17	7・21	5・19	16	13:30～16:30	無料

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）