



しろえっこちゃん

城郷だより

令和7年4月 第213号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

城郷小机地域ケアプラザの職員を紹介します！



着任あいさつ

いまわき ゆうき

『今脇 友紀』

出産と育児の為約1年お休みを頂きました。
再び城郷で仕事ができることをありがたく
思います。気持ちを新たに頑張ります！
よろしくお願いいたします。



生活支援体制整備事業

住民同士の交流の中で、心も体も元気に過ごすことが
できるまちづくりを進めています。

安川

藤井

杉本



地域包括支援センター

地域の福祉に関する身近な相談窓口です。
必要なサービスや支援機関に繋がります。

保坂

田端

川野

藤田



居宅介護支援センター (ケアマネジャー)

介護保険サービス利用のためのケアマネジャー
として、サービス調整や相談を行っています。

所長（宮原 多佳子）

花が芽吹き、草木が元気になって
春を感じています。

令和7年度も職員一同明るく・元
気に努めてまいります。

引き続きどうぞよろしくお願い致し
ます。



宮野 大嶺 秋津



浅尾

杉村

小坂



地域活動交流

福祉保健活動の場の提供、福祉に関する事業等
を通して、地域の支えあいの輪を広げていきます。

小林 楽原

齊藤



鈴木

松下

通所介護

(デイサービスセンター)

ケアプランに基づいた入浴・食事・リハビリのサービス
提供等を行っています。

○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

親子リズム体操

【日時】令和7年5月12日

～令和8年2月17日

※8月を除く全9回 奇数月:第2月曜日 偶数月:第2土曜日
いずれも10:15~11:15

【対象】概ね1歳半~3歳 【参加費】200円/回

【申込】4月12日(土)10:00~

【持ち物】水分補給用の飲み物 ・バスタオル

【その他】動きやすい服装で参加して下さい。

おやこカフェ

日時 令和7年5月10日(土) 10:30~11:30

対象者 乳幼児とその保護者

場所 多目的ホール

参加費 100円/回(飲み物代含む)

持ち物 水分補給用飲み物・おやつ・昼食持ち込みOK

産後運動指導者 白川 萌花氏による親子で体操!
元皮膚科看護師によるスキンケアのお話等々

年間予定 5/10(土) 6/18(水) 7/12(土) 8/20(水) 9/13(土)
10/15(水) 12/17(水) 1/10(土) 2/18(水) 3/14(土)

初心者歓迎

モルックで元気アップ! 楽しく健康生活!

モルックというフィンランド発祥のゲームを楽しみながら体を動かし、介護予防を意識した講座を開催します! 楽しみながら、健康的な生活を送りましょう。

【日時】令和7年5月21日(水) 10時~11時30分

【定員】25名 【対象】概ね65歳以上

【参加費】無料 【場所】城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール

【申込み】4月16日(水) 10時~ お電話又は窓口まで

受付中

介護相談予約受付中

包括支援センターでは介護、病気、物忘れなど、生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。窓口対応以外にも状況に応じた訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

土日祝日(第4月曜日、祝日の場合は翌営業日を除く)も休まず対応しておりますが、職員不在の場合もございますので予約制となっております。

まずは受付時間内にお電話ください。

ご質問のみのお問い合わせでも結構です。ご連絡お待ちしております。

相談専用電話: 045-478-1600 安川 杉本 藤井

【お申込み・お問い合わせ】



横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話: 045-478-1133

受付時間: 9:00~17:00





コーヒーサロンわいわい城郷

私たちが丹精込めて淹れています

活動日：毎月第1金曜日・第3火曜日
13:00～15:00



活動場所：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

「コーヒーサロンわいわい城郷」では、ペーパードリップで、一杯一杯丁寧に淹れられた本格派のコーヒーが一杯100円(夏場はアイスコーヒーも150円)で楽しめます。午後のひと時を、美味しいコーヒーを味わいに、ぜひお出かけください。



お持ち帰りも
できます！

居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・藤田・保坂・田端・井部



教えて！ケアマネさん



Q.初めて介護サービスを受けるためにはどうしたらいいですか？

A.介護保険を申請できる方は65歳以上または、40歳～65歳で特定疾病を患っている方です。また介護サービスの利用には介護認定調査を受け、要介護・要支援いずれかの認定が必要になります。介護認定調査を受けるには、最寄りの地域包括支援センターまたは役所の高齢者福祉窓口に申請書を提出します。その他、介護保険被保険者証(65歳以上の方)健康保険被保険者証(64歳以下の方)、かかりつけ医の診察券など(主治医の情報が確認できるもの)などが必要になりますが、申請手続きは本人、家族の他にも地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などで申請代行も可能です。ご不明な点はいつでもご相談下さい。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）、栗原、小林、松下、斉藤（生活相談員）

バレンタイン企画
(おやつ作りレク)



ボランティア団体さん

絶賛受け入れ中です！

今年もボランティア活動団体さんの受け入れの強化を継続中です！

昨年度は15の団体(または個人のボランティア)さんが活動されました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい！

城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



~17時 日曜日	:17時閉館 月曜日	~18時 火曜日	:18時閉館 水曜日	~21時 木曜日	:21時閉館 金曜日	:喫茶 土曜日
30	31	01 ~18時 ごぼうハウス	02 ~18時 たまりBAこづくえ	03 ~21時	04 ~18時 わいわい城郷 ☕	05 ~18時
06 ~17時 ネイサービス作品展	07 ~18時 ネイサービス作品展	08 ~18時 小机シネマ ごぼうハウス わいわい城郷 ☕	09 ~21時 小机赤ちゃん会	10 ~18時 城郷ひろば	11 ~21時	12 ~18時
13 ~17時	14 ~18時 ひなたぼっこ	15 ~18時 わいわい城郷 ☕ ごぼうハウス	16 ~18時 しろさと地区 放課後フラザ	17 ~21時	18 ~18時 育てる緑	19 ~18時 大人の部活動
20 ~17時	21 ~18時	22 ~18時 ごぼうハウス	23 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	24 ~18時 城郷ひろば	25 ~18時	26 ~18時
27 ~17時 ダン・ラン (男同志の屋食会)	28 休館日	29 ~17時	30 ~18時 しろさと地区 放課後フラザ	01	02	03



27	28	29	30	01	02 わいわい城郷 ☕	03
04	05 NEW 歌ってストレッチ	06	07 たまりBAこづくえ	08 城郷ひろば	09 介護者のつとめ	10 NEW おやかカフェ
11	12 NEW 親子リズム体操	13 小机シネマ ごぼうハウス わいわい城郷 ☕	14 小机赤ちゃん会	15	16 育てる緑	17
18	19	20 ごぼうハウス わいわい城郷 ☕	21 GOGO健康教室 しろさと地区放課後 フラザ	22 城郷ひろば	23	24 NEW シニアを元気に する講座
25 ダン・ラン (男同志の屋食会)	26 休館日	27 ごぼうハウス	28 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	29	30	31

地域ケアプラザの事業

歌って・ストレッチ 5月~	第1月曜	10:00~11:30	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜	14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操 5月~	第3月曜 8月・3月はお休み	10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様
介護者のつとめ	奇数月の第2金曜	10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者
おやかカフェ 5月~	奇数月第2土曜日 偶数月第3水曜日	10:30~11:30	0歳児~の幼児とその保護者