

# ひらど通信

ひらど版

2024年2月号<第280号>  
発行 横浜市平戸地域ケアプラザ  
住所 横浜市戸塚区平戸2-33-57  
TEL 045-825-3462  
<http://www.hiruda.or.jp>

参加費  
無料

## 「ベビーマッサージ」 開催のお知らせ

- 【日時】 2024年 3月10日(日) 10時~11時
- 【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対象】 0歳~1歳半児と保護者
- 【内容】 ベビーマッサージ(マッサージオイルを使った全身のマッサージ)
- 【講師】 村木 雄一氏  
(日本アタッチメント育児協会ベビーマッサージインストラクター)
- 【持ち物】 バスタオル(2枚)・おむつ等各自必要なもの  
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート
- 【定員】 8組(応募者多数の場合抽選)
- 【申込み】 横浜市平戸地域ケアプラザ 地域活動交流 電話 045(825)3462
- 【締切】 2月26日(月)まで  
※抽選に外れた方は2月28日(水)までに通知します。



## みんなのメンタルヘルス講座

「メンタルヘルス」とはこころの健康のことです。自分でできる範囲のこころのケアを学び、職場や家庭など環境に適応した生活を送りましょう!

- 【日時】 2024年 3月2日(土) 10時~11時30分
- 【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【講師】 長見 英知氏  
(湘南精神保健福祉士事務所 所長)
- 【対象】 地域住民の方
- 【定員】 20名(定員に達し次第締め切ります。)
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 地域活動交流まで  
電話(045-825-3462)で申込みください





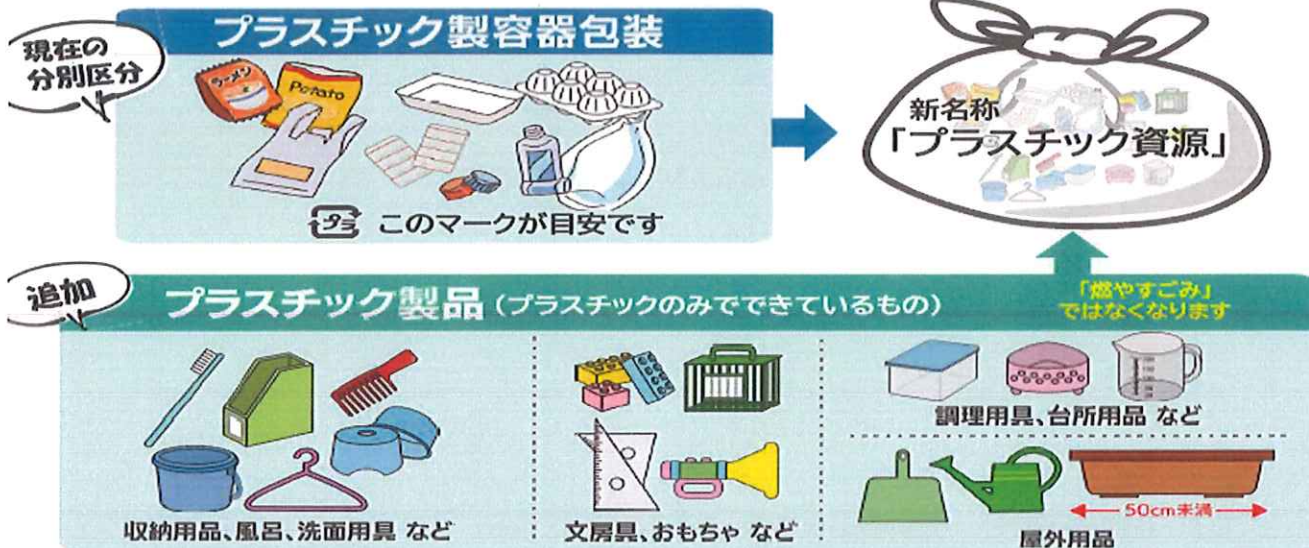
②

# 平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会 今月は環境事業推進委員から

## 分別ルールが変更になります。

### プラスチックごみの分別・リサイクルの拡大について



出典：横浜市一般廃棄物処理基本計画（素案）より一部抜粋

令和6年10月から戸塚区を含む9区で先行実施を予定しています。

## 気軽なサロン開催のお知らせ

【日時】3月16日(土)13時30分~14時30分

【場所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】腹話術、他

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】15名(応募者多数の場合は抽選)

【参加費】100円

【持ち物】くつを入れる袋

【申込・お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ  
生活支援体制整備事業

【申込方法】電話でお申し込みください。

TEL:045-825-3462

【申込締切】3月5日(火)17時まで

\*抽選に外れた方のみ3月6日(水)~3月8日(金)の間に連絡致します。



## 「平戸棋友会」 新規メンバー募集

囲碁会を開催しているグループです。  
囲碁をやりたい方、関心のある方、新規メンバー募集中です。随時見学を受け付けています。

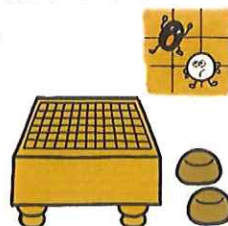
対象：どなたでも

活動日時：毎週金曜日(第3金曜日は休)  
午後1時~5時頃まで

場所：横浜市平戸地域ケアプラザ  
多目的ホール

会費：100円/月

【問合せ】  
横浜市平戸地域ケアプラザ  
地域活動交流 担当:坂元  
☎ 045-825-3462





②

## 平戸平和台地区からこんにちは！

平戸平和台地区社会福祉協議会

### 【第10回 平戸平和台映画鑑賞会のお知らせ】



日 時：2024年3月23日(土)  
14時～16時(受付13時30分)

上映場所：平戸平和台連合町内会館

対 象：65歳以上の方  
(平戸平和台地区にお住まいの方)

定 員：20名(車イス可)  
(申込多数の場合は抽選になります。)

※抽選に外れた方のみ、ご連絡致します。

申込・お問い合わせ先：松本(9時～17時)

申込方法：電話 045-822-9000

申込締切：3月9日(土)まで



【上映作品】

「キューポラのある街」  
吉永小百合 主演

デジタル支援の会の  
「無料相談会」を当日  
11時～13時に開催し  
ます。

### 気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】3月16日(土)13時30分～14時30分

【場 所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】腹話術、他

【対 象】おおむね65歳以上の方

【定 員】15名(応募者多数の場合は抽選)

【参加費】100円

【持ち物】くつを入れる袋

【申込・お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ  
生活支援体制整備事業

【申込方法】電話でお申し込みください。

TEL:045-825-3462

【申込締切】3月5日(火)17時まで

\*抽選に外れた方のみ3月6日(水)～3月8日(金)  
の間に連絡致します。



### 「平戸棋友会」 新規メンバー募集

囲碁会を開催しているグループです。  
囲碁をやってみたい方、関心のある方、新規  
メンバー募集中です。随時見学を受け付けて  
います。

対 象：どなたでも

活動日時：毎週金曜日(第3金曜日は休)  
午後1時～5時頃まで

場 所：横浜市平戸地域ケアプラザ  
多目的ホール

会 費：100円/月

【問合せ】  
横浜市平戸地域ケアプラザ  
地域活動交流 担当:坂元  
☎ 045-825-3462





③

## 介護者のつどいのお知らせ

日頃、ご家族を介護しているなかで不安や悩みを感じることはありませんか？「介護者のつどい」は、在宅で介護をされている方々が集まり、不安や悩みなどを一人で抱え込まずに話し合うことで「ホッ」と一息つける交流の場です。2か月に1回開催しております。

日時: 2月27日(火)  
13時30分~15時30分  
場所: 横浜市平戸地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー  
内容: 懇談会、情報交換など  
対象: 介護者の方、福祉職の方、関心のある方  
申込・お問い合わせ: 横浜市平戸地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 担当: 里村



申込方法: 電話 045-825-3462  
締切: 2月26日(月)まで

## 親子の遊び場 かたつむり

日時: 3月15日(金)  
10時~11時30分  
場所: 電電戸塚団地自治会館  
(戸塚区平戸5-29-5)  
内容: 人形劇  
出演: 人形劇サークル「めるへん」  
対象: 1歳~3歳児と保護者  
参加費: 無料  
申込み: 不要 直接会場へお越しください  
お問合せ先: 横浜市平戸地域ケアプラザ  
電話 045-825-3462



【主催】平戸地区保健活動推進委員会  
【共催】横浜市平戸地域ケアプラザ

3/22  
(金)

## 春さがしと公園遊び

【時間】10時~11時30分  
【場所】三王山公園(平戸3-21)  
(平戸幼稚園横)  
【対象】未就学児と保護者  
【内容】春さがしと公園遊び  
◆ボール遊び等の自由遊び  
◆スタンプラリー  
◆しゃぼん玉遊び  
【申込】不要

参加費  
無料

※平戸幼稚園の協力により  
園のトイレ・水道が使えます

雨天の時は  
平戸幼稚園のホールで  
遊びましょう!  
(定員30名)  
\*上履きをお持ち  
ください

\*駐車場の用意はございませんので、  
お車での来場はご遠慮ください。

【主催】にこにこきつず 【共催】平戸・平戸平和台地区子育て連絡会  
【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ Tel 045(825)3462





④

## ケアプラザカレンダー2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 さくらんぼ (10時~11時30分)	7	8 平戸っこ (10時~11時30分)	9	10 スマホ講座 (10時~12時) 「LINEを使い こなそう！」 (事前申込制)
11	⑫	13 さくらんぼ (10時~11時30分)	14	15	16 親子の遊び場 かたつむり (10時~11時30分) あったまり場 (15時~16時30分)	17 気軽なサロン (13時30分 ~14時30分) 「大正琴の演奏・ しながら体操 他」 (事前申込制)
18	19 休館日	20 さくらんぼ (10時~11時30分)	21	22 平戸っこ (10時~11時30分)	⑳ 23 歌声サロン (14時~15時) 「ハモニカ・ギター の生演奏で歌おう♪」 (事前申込制)	24
25	26	27 さくらんぼ (10時~11時30分) 介護者のつどい (13時30分~ 15時30分)	28	29		

## 【平戸っこ】第2・4木曜日

0歳児~就園前の幼児とお母さん・お父さんを対象にケアプラザにある遊具で遊びます。

## 【さくらんぼ】 毎週火曜日

10時00分~11時30分  
火曜日に開催される乳幼児とママとパパが集うフリースペース。  
(横浜市から派遣された子育て支援者が相談を受けます)



## 【あったまり場】 第3金曜日

心の病を抱える人の憩いの場です。

- 誰かと話をしたい方
- 家に閉じこもり気味な方

## 【親子の遊び場 かたつむり】

「手遊び・おもちゃ遊び」  
☆とっとの芽のスタッフと  
一緒に遊ぼう！  
場所：電電戸塚団地自治会館  
(申込不要)

平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています。1歳~3歳くらいの幼児と親の交流の場。

## Wi-Fi 設置について

貸館利用時に、Wi-Fi を利用できます。利用希望の方は貸館利用時にお申し出ください。

## ♪お問合わせ♪

施設の見学・ご相談は、随時受付けております。お気軽にお問合わせください！！  
TEL 825-3462  
FAX 825-3464

## 【気軽なサロン】

第3土曜日  
「大正琴の演奏・  
しながら体操 他」  
(事前申込制)

概ね65歳以上の方を対象とした交流会を開催。月替わりのイベントと共にお茶を飲みながら楽しい一時を過ごしませんか？

(定員 15名・参加費 100円)

【歌声サロン】第4金曜日  
~ハモニカ・ギターの生演奏で  
歌おう♪~

(事前申込制)

会場：地域交流拠点  
にこにこハウス

概ね65歳以上の方を対象とした交流会。(定員 12名・参加費 100円)