



ひらど通信

2025年 10月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

みんなの坐禅講座

どなたでもお申込できます



日時：11月28日（金）13時～14時半

会場：横浜市平戸地域ケアプラザ

講師：天台宗真如山 本覺寺 住職 河村隆哲氏

定員：12名 応募者多数の場合は抽選（参加費無料）

申込：11月10日（月）までに電話または窓口で申込

※ 抽選に外れた方のみ11月14日（金）までにお伝えします

親子の遊び場 かたつむり

【日 時】 11月21日（金）
10時～11時30分

【内 容】 みかん狩り（雨天中止）

【場 所】 岩崎果樹園（戸塚区平戸町5418）

※直接「岩崎果樹園」へお越しください

※お車での来場はご遠慮ください

【対 象】 1歳～3歳児と保護者

【参加費】 参加費（入園料）は無料ですが、収穫分の
料金がかかります。（1キロ500円）

※出来るだけ細かいお金をご用意ください

【持ち物】 持ち帰りみかん用袋 飲み物

【定 員】 10組（応募者多数の場合は抽選）

【申 込・お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込方法】 電話045-825-3462

【申込締切】 11月5日（水）

抽選に外れた方のみ11月8日（土）までに連絡します

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



終活・耳より情報！！



終活におけるエンディングノートは、
自分の「想い」を残すための大切な
ツールですが、法的な効力はありません。

終活をより充実したものになるよう、地域包括支援
センターでは11月に弁護士の先生をお迎えし、そ
の「想い」を「カタチ」にするために役立つ制度や
、「遺言書」について、事例交えて具体的に解説し
てもらう企画を立てています。

回覧板や地域掲示板のチラシを見てお申し込みくだ
さい。

限られた時間ではありますが、セミナーを
とおして皆さまの終活ライフが充実したも
のとなるはずです。ご参加を心よりお待ち
しています！



お問い合わせは
地域包括支援センターまで

横浜市平戸地域ケアプラザ

〒244-0802

横浜市戸塚区平戸2-33-57

お申込み・お問い合わせは
平戸地域ケアプラザへ

お問い
合わせ

TEL 045-825-3462

FAX 045-825-3464

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会



平戸ウォーク

第5弾！《平戸再発見》

2025年 11月24日(祝)

8:45集合 9:00出発 11:30終了予定 (小雨決行)

集合場所：平戸台小東門(緑の街側)

解散場所：平戸果樹の里

コース：平戸台小～お滝不動～東福寺あるいは光安寺
～平戸白旗神社～尾根道～馬頭観音～
平戸果樹の里みかん狩り(希望者)



事前予約・申し込み不要です。
飲み物もお忘れなく！

主催：平戸地区社会福祉協議会

詳細は、自治会・町内会に
お問い合わせください。



横浜市平戸地域ケアプラザ事業 お申込み ☎ 045-825-3462

平戸っこ 10/9 (木) 10/23 (木)

会場 ケアプラザ・多目的ホール
時間 10時～11時半
対象 0歳～未就園児と父母
ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ 毎週火曜日 祝日はお休み

会場 ケアプラザ・多目的ホール
時間 10時～12時
対象 0歳～未就園児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 10/17 (金)

会場 電電戸塚団地自治会館
時間 10時～11時半
対象 1歳～未就園児と父母
幼児と親の交流の場

気軽なサロン 10/18 (土)

会場 ケアプラザ・多目的ホール
時間 13時半～15時
対象 65歳以上の方 定員15名
10月はフラメンコを楽しみましょう

歌声サロン 10/17 (金)

会場 にこにこハウス
時間 14時～15時
対象 65歳以上の方 定員12名
楽器の生演奏に合わせて歌いましょう

介護者のつどい 次回：10/28 (火)

会場 ケアプラザ・ボランティアコーナー
時間 13時半～15時半
対象 介護者の方・関心のある方
介護の悩み・不安を話し合う場 (電話で申込)

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

平戸平和台地区社会福祉協議会ボランティア『デジタル支援の会』

災害アプリ等のご紹介

災害時、あなたのスマホがどんな役に立つのか？

平戸平和台地区社会福祉協議会ボランティア『デジタル支援の会』が災害アプリ等のご紹介を致します。楽しく学ぼう防災の知識。ぜひこの機会に学びませんか。

日 時：2025年11月16日(日) 10時～13時

(防災・減災フェスティバルにて)

場 所：境木中学校

災害時家族と
連絡とれるか
な・・・？

怪我をした
らどうした
らいい？



友達にも無事を
伝えたいけどで
きる？

子どもにも楽しく
安心してスマホを
使って欲しい！

【お問い合わせ】

平戸平和台地区社会福祉協議会

デジタル支援の会 坂本

TEL:045-824-8993

【協賛金のお願い】地区社協の活動費は連合町内会・戸塚区社協・共同募金の一部等により運営されています。「健康で安心できる楽しい地域づくり」を目指しここ数年で「映画鑑賞会」「デジタル支援」等活動も増え、多くの方に利用して頂いています。一定の予算枠で運営しておりますが、皆様より協賛金の応援を頂きましたら、今後の運営の大きな力になります。協賛金の受付は随時又諸活動の中におきまして実施予定です。なにとぞご理解頂けますよう宜しくお願い致します。 平戸平和台地区社会福祉協議会 会長 斉藤 豊

横浜市平戸地域ケアプラザ事業 お申込み ☎ 045-825-3462

平戸っこ 10/9 (木) 10/23 (木)

会 場 ケアプラザ・多目的ホール

時 間 10時～11時半

対 象 0歳～未就園児と父母

ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ 毎週火曜日 祝日はお休み

会 場 ケアプラザ・多目的ホール

時 間 10時～12時

対 象 0歳～未就園児と父母

子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 10/17 (金)

会 場 電電戸塚団地自治会館・平戸第二公園他

時 間 10時～11時半

対 象 1歳～未就園児と父母

幼児と親の交流の場

気軽なサロン 10/18 (土)

会 場 ケアプラザ・多目的ホール

時 間 13時半～15時

対 象 65歳以上の方 定員15名

10月はフラメンコを楽しみましょう！

歌声サロン 10/17 (金)

会 場 にこにこハウス

時 間 14時～15時

対 象 65歳以上の方 定員12名

楽器の生演奏に合わせて歌いましょう

介護者のつどい 次回：10/28 (火)

会 場 ケアプラザ・ボランティアコーナー

時 間 13時半～15時半

対 象 介護者の方・関心のある方

介護の悩み・不安を話し合う場（電話で申込）