



# ひらど通信

2026年  
3月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

## 「オンライン相談」のご案内

平戸地域ケアプラザでは、「オンライン」を利用した相談サービスをご利用いただけます。インターネット環境があれば、スマートフォンやパソコンからご相談いただけます。オンライン相談をご希望の際は、まずお電話にてご連絡ください。



### 地域とつながる 生活支援コーディネーター訪問記

1月27日(火)、平戸町長寿クラブのポッチャに参加させていただきました。会場に入ると皆さまが温かく迎えてくださり、心が和む思いがしました。ボールの投げ方や基本的なルールも丁寧に教えていただき、皆様と一緒に楽しくプレーすることができました。実際に投げしてみると、狙った場所にボールを置くことは意外と難しく、思った以上に繊細な感覚が求められる競技だと感じました。それでも皆様が笑顔で取組まれている姿に触れ、私自身も楽しい気持ちになり、心地よい時間を過ごすことができました。

温かいひと時をご一緒させていただいき、ありがとうございました。

また機会がありましたらお邪魔させてください。



### 地域包括支援センター 令和7年度の活動報告とこれから

令和7年度も地域包括支援センターは、社会福祉士・保健師・主任ケアマネらが連携し、高齢者の皆さまやご家族の「身近な相談窓口」として多くの声に耳を傾けてきました。

好評だった「出張講座」では、各地でエンディングノートの書き方を伝え将来の安心を共に考えました。また、中学生と制作した認知症啓発アニメの上映は、世代を超えて支え合う大切さを共有する貴重な機会となりました。

地域ケア会議では、独居の方の孤立や買い物支援といった課題も浮き彫りになっています。これを受け令和8年度は、孤立予防に向けた取り組みを皆さまと共に一緒に考えていければと思います。

相談内容は秘密厳守です。「こんなこと聞いていいの?」という些細なことでも構いません。これからも皆さまの安心な暮らしを支え続けます。お気軽にお声がけください。



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

お問い合わせ

TEL 045-825-3462

FAX 045-825-3464

お申込み・お問い合わせは  
平戸地域ケアプラザへ

# 平戸地区からこんにちは！

## 平戸地区社会福祉協議会

### 交通安全 ○×クイズ

- ① 自転車に乗っている時、歩行者を見つけたら相手が避けるまでベルを鳴らしてよい。
- ② 道路で寝ても良い。
- ③ 青信号が点滅しているとき、渡ってもよい。
- ④ 自転車に乗っている時、イヤホンで音楽を聞いてもよい。
- ⑤  この標識のある道路を自転車は通行できる



- ⑤ × 車道通行止めマークです。自転車も通行できません。歩行者専用です。
- ④ × 周りの音を遮断し大変危険です。令和8年4月1日から16歳より罰則金5000円です。
- ③ × 次の青信号まで待ちます。点滅は、止まれの合図です。
- ② × 道路では寝てはいけませんね。酔ったお父さん、気をつけてください。
- ベルを鳴らして「はいはい」はいいですね。
- ① × 歩道で前に、人がいる場合は、自転車から降りて自転車を押しながら進みましょう。

戸塚区では、横断歩道での横断時、横断歩道ではないところでの斜め横断をしているときに車に轢かれ死亡する事故が相次いでいるとのこと。

横断歩道、青信号の時間で渡りきれないとの声がありますが、無理をせずに次の青まで待って、渡ってください。

## 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 3/12 (木) 3/26 (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 3月はお休みです

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 3/21 (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  
 3月は大正琴演奏を楽しみましょう

### 歌声サロン 3/13 (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：4/28 (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

お一人暮らしの方(75歳以上)を対象にした

### 「食事会」開催のご案内

【日時】 **令和8年5月9日(土) 11時~13時**

【会場】 **平戸平和台連合町内会館**

【対象】 一人暮らし(75歳以上)の方、町内会館に来場出来る方

【定員】 40名(応募者多数の場合は役員で抽選)

※抽選に漏れた方のみ連絡します。

【内容】 **食事会・影絵鑑賞・歌**

【参加費】 無料

【申込】 ①担当の民生委員・児童委員まで

②電話 **045-822-9000** (松本まで)

【締切日】 4月25日(土)まで



デジタル支援の会の  
「無料相談会」を当日  
9時~10時30分に開催します。

## 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 3/12(木) 3/26(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 3月はお休みです

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 3/21(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  
3月は大正琴演奏を楽しみましょう

### 歌声サロン 3/13(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: 4/28(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)