



ひらど通信

2026年
6月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

気軽なサロンのご案内

【日にち】6月20日（土）
 【時間】13時30分～15時
 【対象】おおむね65歳以上の方
 【場所】平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
 【内容】脳と身体を動かすコグニサイズ
 【講師】神奈川県立精神医療センター
 作業療法士 村田大輔氏
 【持ち物】飲み物・室内履き・タオル
 【服装】動きやすい服装
 【参加費】無料
 【申込】不要



【日にち】7月18日（土）
 【時間】13時30分～15時
 【対象】おおむね65歳以上の方
 【場所】平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
 【内容】紙芝居・他
 【出演】おはなし村
 【持ち物】飲み物
 【参加費】無料
 【申込】不要



スマホ講座

スマホでタクシーを呼ぼう！

【日にち】7月26日（日）
 【時間】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】地域の方 どなたでも
 【定員】10名(応募者多数の場合は抽選)
 【参加費】無料
 【講師】平戸平和台地区社会福祉協議会
 ボランティアグループ「デジタル支援の会」
 【持ち物】ご自身のスマートフォン、筆記用具
 【申込方法】横浜市平戸地域ケアプラザ
 窓口または電話045-825-3462
 【申込締切】7/10（金）17時まで



*抽選に外れた方のみ7/11(土)～7/13(月)の間に連絡します。

【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 TEL:045-825-3462

地域包括支援センター

介護保険のケアマネジャーについて

介護保険申請するだけでは、「私があなたのケアマネです」と言って現れることはありません。実は、介護度が出たあとにご自身やご家族で事業所を探して依頼する必要があります。探すことで自分のケアマネと会えるのです。「どう探せばいいかわからない」という時はご相談ください。一緒にケアマネを探していきます。

ケアマネは、介護を必要とする方ができる限り自立した生活を送れるよう、適切なサービスを受けるためのサポートをします。主な仕事は以下の通りです。

1. プラン作成：生活のための計画を作ります。
2. 定期訪問：体調や暮らしの変化を確認します。
3. サービスの提案：必要な介護サービスを提案します。
4. 連絡調整：ご本人と事業者の間に入って調整します。
5. 会議開催：専門家を集め、支援の話し合いを行います。
6. 手続き：受けたサービスを毎月確認し、お支払いや手続きをお手伝いします。

介護に関する不安やケアマネ探しのご相談は、気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。



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

平戸地区保健活動推進委員会から

親子の遊び場「かたつむり」のご案内

平戸地区保健活動推進委員会では親子の遊び場として「かたつむり」を子育て支援の活動としています。内容は、絵本の読み聞かせ、水遊び、公園遊び、スタンプラリー、みかん狩り、クリスマス会、など。子育て中のお母さんと一緒に楽しみたいと思っています。多くの方の参加をお願いします。

《2026年度今後の予定》

【対象者】

1歳～3歳児と保護者

【開催時間】

10時～11時30分

【参加費】

無料



【お問い合わせ】

横浜市平戸地域ケアプラザ

☎:045-825-3462

月/日(曜日)	行事予定	開催場所
6/19(金)	絵本の読み聞かせ	電電戸塚団地自治会館
7/17(金)	水遊び	電電戸塚団地自治会館
8/28(金)	水遊び	電電戸塚団地自治会館
9/18(金)	3B体操	電電戸塚団地自治会館
10/16(金)	公園遊び スタンプラリー	平戸第二公園 (雨天:電電戸塚団地自治会館)
11/20(金)	【申込制】みかん狩り	岩崎果樹園(雨天中止)
12/18(金)	【申込制】クリスマス会	電電戸塚団地自治会館
1/15(金)	保健師さんとお話	電電戸塚団地自治会館
2/19(金)	ひな祭り	電電戸塚団地自治会館
3/19(金)	腹話術・他	電電戸塚団地自治会館

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

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 6/11 (木) 6/25 (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～未就学児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 6/19 (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
6月は
絵本の読み聞かせ

気軽なサロン 6/20 (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
6月は脳と身体を動かすコグニサイズ

歌声サロン 6/26 (金)

会場 ケアプラザ・多目的ホール
時間 14時～15時
対象 65歳以上の方
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：6/23 (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

日常生活の中で

「ちょっとした困りごとや不便を感じている事」
ありませんか？

平戸平和台地区の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、ボランティアさんの力を借りて「日常生活支援活動」を展開しています。

お気軽にご相談ください「日常生活支援活動」

「木の枝を少し切りたい」「雨だからお買い物をお願いしたい」
「お手洗いの電球を交換したい」「来週ゴミ出しをしてほしい」
「スマートフォンの使い方を教えてほしい」などなど..

日常生活の中で不便を感じていること、困っている事などがありましたら、お気軽にご相談・お電話ください！



平戸一丁目：080-3007-5581(高橋)
平戸二丁目：045-824-8993(坂本)
平戸三丁目：045-822-9000(松本)

受付時間

9時 - 16時

前年度は42件のご依頼がありました

ご依頼例

- ・庭の草引き
- ・低木伐採
- ・電球の取り換え
- ・水漏れ修理
- ・ゴミ出し 等...



多岐にわたっております。

前年度は42件の依頼案件があり作業が完了しております。
お気軽にお電話ください。
皆様のお困りごとを解消するために活動してまいります。

※相談内容、及び状況によりお受けできない場合もあります。

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 6/11(木) 6/25(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～未就学児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 6/19(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

6月は
絵本の読み聞かせ

気軽なサロン 6/20(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
6月は脳と身体を動かすコグニサイズ

歌声サロン 6/26(金)

会場 ケアプラザ・多目的ホール
時間 14時～15時
対象 65歳以上の方
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：6/23(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)