



ひらど通信

2026年
7月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

みんなの坐禅講座

【お申込み QRコード】



【日 時】8月20日（木）

【時 間】14時～15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】坐禅講座

【講 師】天台宗真如山本覚寺 住職 河村隆哲氏

【参加費】無 料

【申込み】QRコード・窓口・電話045-825-3462のいずれかにて申込みください

【申込締切】8月7日（金）まで

【定 員】12名（応募者多数の場合は抽選）

※抽選に外れた方のみ8月8日（土）～8月10日（月）の間に連絡します。



ひらと囲碁サロン メンバー募集！

囲碁の会です。囲碁をやってみたい方、関心ある方いつでも来て見てください。

【日 時】毎週金曜日 13時～17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

【参加費】無 料



【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からのお願い

「介護保険制度について知りたい」「最近物忘れが心配」「もしもの時、お金はどうすれば？」「最近見かけないな。いつもと様子が違うな」などの相談を受付けております。

担当職員が不在場合がありますので、
まずはお電話でお問合せください。



相談専用電話 045-825-3467

地域包括支援センター 介護者のつどいのお知らせ

介護をしている家族の方へ 日頃、ご家族を介護され
一人で悩まず、お話ししてみ ている皆さん。「やさし
ませんか？ すぎる」ゆえに、一人で担う

ことに疲れていませんか。先の見えない不安や悩みを感じていませ
んか。

「介護者のつどい」は、在宅で介護されている方々のための交流の
場です。介護について、ほかの人の体験談を聞くこと、一人で抱え
込まずに不安や悩みを話し合うことで、「ホッ」と一息つける場と
して2か月に一回、開催しています。

どうぞ、一度、足を運んでみてください。

【日時】偶数月の第4火曜日 12月のみ第3火曜日

2026年8月25日、10月27日、12月15日、2027年2月23日
13時30分～15時30分

【場所】

平戸地域ケアプラザ ボランティアコーナー

【対象】

介護している方、介護に関心のある方
*事前申込みをお願いします。

【お申込み・お問い合わせ】

電話 045-825-3462 担当：おいかわ



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

ひらどの町を明るくする運動

みんなで花を育てましょう



平戸地区社会福祉協議会は、「ひらどの町を明るくする運動」として、春と秋の2回 皆様に花の苗をお配りしています。みんなで花を育て、心をいやし、地域をきれいにしましょう。←
春の花苗配布は6月14日にマリーゴールド、千日紅など5種類を480鉢、各自治会町内会に配布しました。秋の配布は11月頃を予定しています。←

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 7/9 (木) 7/23 (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～未就学児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 7/17 (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

7月は水遊び
持ち物：飲み物・
着替え・タオル等

気軽なサロン 7/18 (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
7月は紙芝居・他

歌声サロン 7/24 (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：8/25 (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



デジタル支援の会からのお知らせ

平戸平和台地区社会福祉協議会のボランティアグループ「デジタル支援の会」では、スマホ・パソコン無料相談会やスマホ講座、自宅への出張支援などを行い、年間約70名のご相談に対応しています。

これまで出張支援は初回無料、2回目以降は1時間300円としていましたが、2026年7月より1時間500円に改定いたします。なお、お困りごとが解決しなかった場合は料金をいたしません。また、相談会は引き続き無料です。

これからも地域の皆さまのスマホ・パソコンのお困りごとと解決をお手伝いしてまいります。お気軽にご利用ください。



協賛金のおねがい

地区社協の活動費は、連合町内会、戸塚区社会福祉協議会、共同募金の一部など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、映画鑑賞会やデジタル支援などの活動を行い、多くの方にご利用いただいております。限られた予算の中で活動を続けておりますが、皆さまからの協賛金によるご支援は、今後の運営の大きな力となります。何とぞ趣旨をご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

スマホやパソコンの
使い方で悩んでいませんか？

初歩的なことでも
遠慮しないで
聞いてください！

好評

スマホやパソコンのお悩みを解決する
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』の無料相談会や
出張支援をお気軽にご利用ください！

◆無料相談会は、定期的に町内会館等で開催しています。
◆2026年7月より、ご自宅への出張支援は有料になりました。
◆相談会に来場される方やご自宅へ出張希望の方は、事前に
お電話でご相談の内容をお聞かせいただくと当日スムーズ
にご説明できます。

【ご連絡・お問い合わせ先】坂本 弘 024-8993

2026.07.01

お問い合わせ先：坂本
045-824-8993

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 7/9 (木) 7/23 (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～未就学児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 7/17 (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

7月は水遊び
持ち物：飲み物・
着替え・タオル等

気軽なサロン 7/18(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
7月は紙芝居・他

歌声サロン 7/24 (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：8/25 (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）