



ひらど通信

2026年 9月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

重要なお知らせ

地域ケアプラザでの福祉・保健に関する窓口 相談時間変更のお知らせ



2026年10月1日から地域ケアプラザでの相談時間が「月～土曜日の日中9時～17時」となります。

なお、上記時間以外や休館日（年末年始）はコールセンターでの対応となります。ご理解いただきますようお願いいたします。

変更開始日 2026年 **10月1日**（木）～

相談専用TEL

☎ 045-825-3467



介護などに関するご相談は上記の番号にお願いします。ご来所での相談の際には事前に電話でご予約をよろしくお願いいたします。

変更前			変更後		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 ケアプラザ	月～土	9～17時	窓口・電話相談 ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター		17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 ケアプラザ	日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター
	17～翌9時	電話相談 コールセンター			

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

10月7日(水) 10:00～11:00



【場 所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【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）

【対 象】0歳～1歳半の幼児と保護者

【参加費】無 料

【持ち物】バスタオル（2枚）・おむつ等

各自必要なもの、おねしょシーツまたは小さめのレジャーシート

【定 員】8組（応募者多数の場合は抽選）

抽選に外れた方のみ10月3日(土) までに連絡します

【申込方法】

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

【締 切】9月30日（水）

【お申込み QRコード】



みんなの坐禅講座

10月29日(木) 14:00～15:30

【場 所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】坐禅（いす坐禅）とお話

【講 師】曹洞宗 成寿山善光寺

【参加費】無 料

【申込み】QRコード・窓口・電話 045-825-3462

いずれかにて申込みください

【締 切】10月7日（水）

【定 員】12名（応募者多数の場合は抽選）

※抽選に外れた方のみ

10月8日（木）～10月10日（土）の間に連絡します

ざぜん
坐禅



【お申込み QRコード】



横浜市平戸地域ケアプラザ

TEL 045-825-3462

相談専用TEL 045-825-3467

FAX 045-825-3464

〒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**

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

エンジョイスポーツ ひらど 2026

10月4日 日 10:00～12:00

雨天中止 受付開始 9:50 最終受付 11:30

場所 川上公園

※お車でのご来場はご遠慮ください

※運動靴での参加をお願いいたします

※飲み物をご持参ください

事前申込み不要

小さなお子さんからお年寄りまでどなたでも参加できます

参加賞 (平戸地区連合町内会の方限定) あります

9つの種目にチャレンジしよう！

受付で記録カードを受け取ってからスタート！

6つ以上の種目にチャレンジしたら、終了後に記録カードと交換で参加賞がもらえます

◆手足ドリフ

◆立ち幅跳び

◆ディスクゲッター

◆スリッパ飛ばし

◆なわとび

◆輪投げ

◆片足バランス

◆豆うつし

◆グラウンドゴルフ

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 9/10 (木) 9/24 (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 9/18 (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

9月は3B体操

気軽なサロン 9/19 (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

9月はハーモニカ演奏を楽しみましょう！

歌声サロン 9/25 (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：10/27 (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

「ささえ愛」 お庭の草取りのご案内

【日 時】 10 月 31 日(土)

9 時 30 分～11 時 30 分

(雨天の場合は後日、日程調整の上ご連絡いたします。)

【対象者】 高齢者世帯

【料 金】 1 回(2 時間以内)3,000 円～5,000 円

(庭の状況により料金が変わります)

※草入れ用 45ℓ～70ℓ のゴミ袋をご用意ください。

【申込み・詳しいお問い合わせ】

1 丁目 江渕(TEL 045-822-1444)

1 丁目 佐川(TEL 045-822-7659)

2 丁目 坂本(TEL 045-824-8993)

3 丁目 齊藤(TEL 090-8496-6043)

【申込み締め切り】10月24日(土)まで



みんなで楽しむ グラウンドゴルフのお知らせ

日 時: 11 月 29 日(日) 雨天中止

9 時 30 分～12 時 30 分

会 場: 三王山公園(ひらと幼稚園となり)

対象者: 大人・子ども(6 歳以上)

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

定 員: 60 名 参加費: 無 料

※詳細については別チラシにて
町内会の 10 月の回覧でお知らせいたします



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 9/10 (木) 9/24 (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 9/18 (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

9月には3B体操

気軽なサロン 9/19(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

9 月はハーモニカ演奏を楽しみましょう！

歌声サロン 9/25(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: 10/27 (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)