

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

9月号

菅田地域ケアプラザ便り 第300号



## すげたツチ

令和8年9月1日発行

社会福祉法人 恩賜済生会支部 神奈川県済生会  
横浜市菅田地域ケアプラザ  
発行責任者：所長 平川 雅彦  
所在地：神奈川区菅田町 1718-1  
電話：471-3101 FAX：471-3102

かなぶち子育て応援タイム 2026

かなーちえ・しゅーくるーむ・菅田地区センター・菅田地域ケアプラザ 共催事業

## 菅田の畑でおやこでおいもほり

参加費  
200円  
(1家族)

日時

**10月19日(月) 10時20分～11時00分**

(雨天時は、10/26(月)に延期、当日朝にかなーちえ HP・Instagramでお知らせします)

集合場所

**菅田東町自治会館前 ※10時集合(駐車場はありません)**

(神奈川区菅田町1674) 市営バス36系統 長導寺前バス停から3分 長導寺のとなりです。

※畑まではみんなで10分～15分ほど歩きます♪

対象

**未就園児とその保護者 ※定員20組程度 要予約**

持ち物

汚れてもよい服、軍手、水筒、汗拭きタオル  
子ども用シャベル(あれば) など

申込み

**菅田地区センター ※9/28(月)～申込みスタート!**



菅田地区センターホームページ  
申込みフォーム

## 地域ケアプラザの 福祉・保健の相談窓口時間に変更になります!



令和8年10月より、地域ケアプラザの窓口相談時間が『月～土曜日の9～17時』に変更となります。日曜日・祝日および平日17時以降のご相談につきましては、コールセンターにて対応しますので、相談専用電話にご連絡をお願いいたします。

| 令和8年9月まで |        |                    |
|----------|--------|--------------------|
| 月～土      | 9～18時  | 窓口・電話相談<br>地域ケアプラザ |
|          | 18～翌9時 | 電話相談<br>コールセンター    |
| 日・祝      | 9～17時  | 窓口・電話相談<br>地域ケアプラザ |
|          | 17～翌9時 | 電話相談<br>コールセンター    |



| 令和8年10月から |        |                    |
|-----------|--------|--------------------|
| 月～土       | 9～17時  | 窓口・電話相談<br>地域ケアプラザ |
|           | 17～翌9時 | 電話相談<br>コールセンター    |
| 日・祝       | 9～翌9時  | 電話相談<br>コールセンター    |

# 令和8年9月 菅田地域ケアプラザでのイベント・活動等の予定

休館日： 9月27日(日曜日)  
※毎月第4日曜日

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 『成年後見・遺言・相続』無料相談

司法書士による「成年後見・遺言・相続」についての個別無料相談会を開催します。

「成年後見制度の利用を検討している」「遺言書を作成したい」「相続手続きの進め方が分からない」等どんな小さな疑問でもお気軽にご相談ください。



★日時：10月27日(火)13:30～15:30  
おひとり様30分程度の相談です

★場 所：菅田地域ケアプラザ  
★定 員：先着3組(先着順)  
★申込み：10月16日(金)まで



### 内科医による健康相談会

菅田地域ケアプラザ協力医による相談会です。  
最近、物忘れが心配など、お気軽にご相談ください。

協力医：小川橋医院 院長 鈴木敏胤 先生

○毎月第4水曜日 13:00～14:00  
(1組30分程度の相談となります)  
○場 所：菅田地域ケアプラザ  
○利用料：無料  
○申込み：事前に予約が必要です。

お気軽にご相談ください！



## 生活支援コーディネーターからのお知らせ

### 菅田ふれあい喫茶室

お一人様でも、気軽に参加できる喫茶室です。

★日 時：9月26日(土) 13:00～14:30

★会 場：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

菅田地区社会福祉協議会との協働事業

※参加費：100円  
(コーヒー等の飲み物＋お茶うけ)  
※「今月の一品」として、  
手作りお惣菜(各100円)が  
大好評。是非ご賞味下さい。



### 夏季 あおぞら盆踊り体操のお知らせ

(担当：長谷川・堀)

暑さによる体調への影響を考慮し、開催場所を地域の屋外会場から地域ケアプラザ多目的ホールへ変更いたします。また、開催の曜日や時間も通常と異なる場合がありますので、ご注意ください。

日程：9月17日(木) ※9月24日(木)

時間：11時00分～11時30分

※9月24日(木)は、お口の健康講座を行います。  
時間：10時45分～12時00分  
場所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

各事業・活動の利用申込み・問合せ先 菅田地域ケアプラザ ☎ 471の3101

## ◆地域のボランティア団体による福祉活動◆

※都合により開催日時が変更となる場合がございます。見学等ご希望の際はあらかじめご連絡くださいますようお願い致します。

| グループ名              | 対象者・内容                                              | 通常の活動日時                                                   | 利用(参加)料/今月の開催日<br>利用(参加)申込み等                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| すげたいっぶく亭           | 地域の方を対象としたコーヒーサロンです。おいしいコーヒーと楽しいおしゃべりのひとときを。        | 第1・3木曜日<br>13:30～15:00                                    | ○有料(1回100円)<br>○今月は3日、17日<br>○申込不要。当日お越し下さい。                                                         |
| 山びこ食事会             | 栄養満点のお食事(手作り)や食後の体操等行っています。皆様のお越しを笑顔でお待ちしています。      | 第3水曜日<br>12:00～13:00                                      | ○有料(1回400円)<br>○今月は16日<br>○申込不要。当日お越しください。                                                           |
| じゃがいも食事会           | 高齢者を対象としたボランティアによるお食事会です。皆さまのお越しをお待ちしています。          | 第2木曜日<br>12:00～13:00                                      | ○有料(1回400円)<br>○今月は10日<br>○事前に申し込みが必要です。                                                             |
| 転倒予防教室             | 転倒予防を目的とした健康運動指導士による体操教室。                           | 第2・4火曜日<br>13:30～14:30                                    | ○有料(月500円)<br>○今月は8日 ※22日は休みです<br>○申込不要。当日お越し下さい。                                                    |
| 健康体操教室「さわやか」       | 健康増進や仲間づくりを目的とした体操教室。                               | 第1・3金曜日<br>13:30～14:30                                    | ○有料(月300円)<br>○今月は4日、18日です<br>○申込不要。当日お越し下さい。                                                        |
| ワンツーステップ           | スクエアステップ体操の会。脳トレおもしろ体操、盆踊りなども行います。                  | 第1木曜日<br>第3金曜日<br>15:00～16:30                             | ○無料<br>○今月は3日、18日<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                                                |
| ミニデイサービスあすなる会      | 外出する機会が少ない高齢者や身体障がいのある方に対するミニデイサービス。                | 第1水曜日<br>12:30～14:30                                      | ○有料(1回 100円)<br>○今月は2日<br>○事前に申し込みが必要です。                                                             |
| フォレストリズム           | 笑って歌って踊って♪<br>身体いきいき♡心わくわく楽しい脳活体操でリフレッシュ♡           | 第1水曜日<br>10:00～11:30                                      | ○有料(1回 500円)<br>○今月は2日<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                                           |
| パソコンクラブ菅田          | 近隣の方を対象としたPC学習「土曜講習」と、お昼の時間でどなたでも参加できる「水曜サロン」講習を開催。 | 第1・3土曜日<br>12:00～14:30<br>第4水曜日<br>12:00～14:30            | ○有料(土曜コース、1か月1,000円)<br>※水曜サロン第4水曜随時募集中<br>(各1回500円当日徴収、単発、連続OK)<br>○今月は5日、19日、23日<br>○事前に申し込みが必要です。 |
| 菅田デジフォトクラブ         | おおむね60歳以上の方を対象としたパソコンによる写真加工の学習会。                   | 第2月曜日<br>12:00～16:00                                      | ○有料(実費)<br>○今月は14日<br>○事前に申し込みが必要です。                                                                 |
| すみれ会               | おおむね高齢者対象のレクダンスの会。歌謡曲やポップス曲で踊ります。                   | 第1月曜日<br>第3火曜日<br>13:00～14:30                             | ○有料(3カ月2,000円)<br>○今月は7日、15日<br>○申込み不要。当日お越しください。                                                    |
| カナヨガサークル           | チェア、マットヨガ等自分の身体にあったクラスが選択できます。初めての方も安心してご参加頂けます。    | 第1・3木曜日<br>チェア9:30～10:00<br>マット10:10～11:10<br>※17日はお休みです。 | ○チェア500円/1回 マット1000円/1回<br>○今月は3日 ※28日(臨時)<br>○事前に申し込みが必要です。                                         |
| こどもの居場所ComeComeひろば | 小学生を対象とした、放課後のこどもの居場所です。                            | 第2・4木曜日<br>15:00～17:30                                    | ○無料<br>○今月は10日、24日<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                                               |
| 日本語教室「ちゅうりっぷ」      | 日本語を学びたい外国の方、地域の方とふれあいたい方は、どなたでもお気軽にお越しください。        | 第1・3金曜日<br>10:00～11:30                                    | ○無料<br>○今月は4日、18日 ※5日(臨時)<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                                        |
| 学習支援「ビスケット」        | 外国につながる子どもたちを対象に学習支援を通じて、楽しく過ごせる居場所です。              | 第2・4土曜日<br>13:00～14:30                                    | ○無料<br>○今月は12日、26日<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                                               |

菅田地域ケアプラザの最新情報は、インターネットでも入手できます！

ケアプラザの施設案内や各種お知らせ、本紙すげたいっぶく等がホームページでご覧いただけます。

アドレス <https://skanagawa-saiseikai.jp/facility/13.html>



# まちのだんらんカフェ

参加費  
無料

親子で楽しく「食」について学び、おやこの食育講座を開催します。  
調理体験や試食をはじめ、多世代交流を楽しめる「野菜ゲーム」など、親子で楽しみながら食育について学べる内容を予定しています。参加された方には、食育に役立つテキストや野菜の下敷きも配布いたします。ぜひ親子でご参加ください。皆さまのお申し込みをお待ちしております。

日時

**10月3日(土)** 10時00分～11時30分

対象

年長～小学生の親子

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員

先着15組

申込み

菅田地域ケアプラザ ☎471-3101 (担当：城所・堀)



～みんなでつながり  
笑顔あふれる地域へ～

地域包括支援センター看護師からのお知らせ

あるく  
講座

## ノルディック散策

元気づくりステーション

秋の花を楽しみながら、歩いて仲間づくり！姿勢もよくなりますよ。

日時

**10月19日(月)** 10時00分～

場所

日産スタジアム 新横浜公園  
横浜市港北区小机町 3300 噴水（東ゲート広場）

講師

日本ノルディックウォーキング上級インストラクター 秋庭 佐奈枝 氏



まなぶ  
講座

## 骨粗鬆症予防講座

横浜市普及強化事業

骨は健康な体を支える大切なものです。骨だけでなく、筋肉を保つことも大切です。骨が弱くなると転倒や骨折のリスクが高まります。骨粗鬆症を予防し、丈夫な体づくりについて学びましょう。

日時

**10月29日(木)** 14時00分～

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師

済生会神奈川県病院 整形外科部長 谷田部 拓 先生



お申し込み：471-3101

菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：長谷川

