生活支援体制整備事業

日ごろから備えよう！どうする災害時のトイレ！



水洗トイレは大地震が発生すると断水や下水管の破損により、
突然使用できなくなるかもしれません。

壊れると、いつものように家庭のトイレを使うことができない。
災害時でも自宅で過ごすには、どうしらたらいいか？
そんなときのためにトイレパックの備蓄が大事です!!

トイレパックは、凝固剤・処理袋がセットになった使い捨てトイレの事です。使用後はジェル状になるタイプで、ホームセンターなどで購入可能です。
一人１日５回トイレに行くと考えて最低３日間分を家族の人数分備蓄！できれば７日間分用意を！

（マンションの在宅避難には、ご注意を！）

マンション内の排水管が破損した場合、上層階での排水が下層階で溢れる可能性があります。
排水管の安全が確認できるまでは、トイレパックで対応しましょう。

横浜市　トイレパック　検索　←詳しい内容は　こちらで検索　　出典：横浜市ホームページ

ケアプラザ主催事業のご案内（令和８年１０月～令和９年１月）

事業名	内容	10月	11月	12月	R9/1月	時間	参加費等
あおぞらサロン	サロン		14	12	9	13:30～15:00	100円
雀の学校（講師はいません）（スズメ ガッコウ コウシ）	健康麻雀	14・28	11・25	9・23	13・27	15:00～17:15	無料
めだかの会	介護者の会	22		24		10:00～11:30	無料
にこにこ広場	おやこ広場	16	20	18	15	10:00～11:30	100円
おもちゃ病院	おもちゃ修理	16	20	18	15	10:00～11:45	実費
スマイルカフェ	カフェ	27	24	22	26	10:30～11:30	100円
囲碁サロン（フリースペース）	囲碁を介した交流	3・17	7・21	5・19	16	13:30～16:30	無料

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡お願いします。
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話：　０４５－７８７－０９９１）

能見台地域ケアプラザ新聞

（社会福祉法人恩賜財団済生会の花）

なでしこ

第１４９号

横浜市能見台地域ケアプラザ
〒236-0058
横浜市金沢区能見台東２番１号
TEL：045（787）0991
FAX：045（787）0993
令和 ８年 ９月26日　発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。
来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報　デイ　介護・送迎スタッフ
♪応募前の見学などお気軽にご連絡ください。

合同祭

10月10日(土)　10時30分～14時00分

横浜市能見台地域ケアプラザ（１階）・横浜市能見台地区センター（２階）

カレー・焼きそば・フランクフルト・クッキー・パン・手芸品・野菜販売・その他イベントなど

地域ケアプラザの相談時間変更のお知らせ

令和８年１０月から、横浜市全域の地域ケアプラザにおいて、福祉・保健に関する窓口相談時間が次の通りに変更となります。

月曜日から土曜日　９時～17時

上記以外の時間および年末年始は、相談専用コールセンターへ転送となります。
また、上記時間内でも対応できる職員が不在の場合もございます。ご来所の際は事前にお電話でご連絡いただきますようお願いいたします。　　相談専用電話　０４５－７８７－０９９２

手打ちそば教室



日　時：１２月６日（日）　１０時００分～１３時００分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ　多目的ホール・調理室
内　容：蕎麦打ち体験・試食・片付け
対　象：地域にお住まいの方
※お一人で参加の方は一人で一鉢打ちます。力のいる作業です。講師は指導いたしますが参加者の蕎麦打ちを一緒に行うことはでき兼ねます。予めご理解のうえお申込みください。
※複数でご参加の方は何名で一鉢打つか予めお知らせください。（一鉢２～３名程度まで）
※小学生以下の方は保護者の方と一緒の鉢で打ちます。
参加費：一鉢　2,000円　　申込み：１０月２０日（火）９時～　　申込先着順１２組まで
持ち物：エプロン・手ふき用タオル・三角巾・上履き・持ち帰り用ケース（大きいタッパー等）

気ままサロン　あおぞら

開催日：11 月 14 日（土）
時　間：13 時 30 分～15 時 00 分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ
　　多目的ホール
内　容：ヴォーチェビアンカ　女声コーラス
参加費：100 円（茶菓子代として）
申込み：受付中



ハワイアンリボンのストラップ

開催日：10 月 26 日（月）
時　間：13 時 30 分～15 時 30 分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ
　　ボランティアルーム
内　容：光沢のあるハワイアンリボンを使い
　　ストラップを作ります。
対　象：成人
参加費：1,000 円（材料費として）
申込み：受付中



街の先生とフレイル予防 ～短歌を楽しもう～

ことばのストレッチ♪
“うまく詠む”より“楽しく詠む”
始めての方、大歓迎です。

開催日：11 月 19 日（木）
　　10 時 00 分～11 時 30 分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ
　　多目的ホール
講　師：杉山　喜子氏（金沢区街の先生）
対　象：短歌が初めての方、経験の浅い方
参加費：無料　申込先着順 10 名迄
申込み：10 月 15 日（木）9時～

クリスマススワッグをつくろう



開催日：12 月 3 日（木）
時　間：10 時 00 分～11 時 30 分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ
　　多目的ホール
内　容：クリスマススワッグづくり（壁掛け）
対　象：成人
参加費：2,500 円（材料費として）
持ち物：はさみ・上履き・持ち帰り用袋
申込み：10 月 21 日（水）9時～
　　申込先着順 15 名迄

にこにこ広場の特別企画 親子で楽しむ にこにこ劇場





開催日：12 月 4 日（金）
時　間：10 時 00 分～11 時 00 分
会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ
　　多目的ホール
対　象：乳幼児～未就園児の親子・プレママ
内　容：手あそび・歌あそび・人形劇など
参加費：無料
申込み：10 月 30 日（金）9 時～
　　申込先着順 20 組迄

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡お願いします。
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話：　045－787－0991）

遺言・相続・成年後見の基礎知識

専門家が分かりやすく解説する
基礎講座です。

開催日：11 月 26 日（木）
　　10 時 00 分～11 時 30 分
　　※個別相談:11:30～12:30
会　場：能見台地域ケアプラザ
　　多目的ホール
講　師：神奈川県司法書士会　司法書士
対　象：地域の方　　参加費：無料
申込み：10 月 21 日（水）9 時～
　　申込先着順 30 名迄
※個別相談は申込時にご予約ください
　　1 枠 25 分程度（全 8 枠）

「終活」に役立つ医学の話 ～老いと病の先にある暮らしと選択肢～

「こんなはずじゃなかった」を減らすために。
後悔のない選択のヒントを専門医が分かり
やすく解説します。

開催日：12 月 10 日（木）
　　14 時 00 分～15 時 15 分
会　場：能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
講　師：横浜南共済病院　緩和支持療法科
　　統括部長　馬渡 弘典 氏
対　象：地域の方
参加費：無料　申込先着順 30 名迄
申込み：10 月 28 日（水）9時～

フレイル予防連続講座　「できる」を続けるカラダづくり講座

① 11 月 10 日（火） 10 時 00 分～11 時 30 分	② 11 月 17 日（火） 10 時 00 分～11 時 30 分	③ 12 月 1 日（火） 10 時 00 分～11 時 30 分
動けるカラダ ～これからも歩き続けるために～ CORET 理学療法士 沓澤 克樹氏	食べてつくる元気なカラダ ～元気は毎日の食事から～ CORET 管理栄養士 渡辺 敢太氏	声から元気に！ ～話す・飲み込む・笑う～ フレイル予防ボイストレーナー 糸乗 深雪氏

会　場：横浜市能見台地域ケアプラザ　多目的ホール
対　象：おおむね 65 歳以上の方（原則全 3 回参加できる方優先）
持ち物：上履き・水分補給の飲み物　　参加費：無料
申込み：10 月 9 日（金）9 時～　申込先着順 24 名迄



新入職員紹介

初めまして。9 月 1 日から、能見台地域ケアプラザ地域包括支援センター主任ケアマネジャーとして入職した佐藤真希子と申します。
今回、ご縁があってこの能見台の地でお仕事させていただくことになりました。
好奇心旺盛な性格なので、この能見台を知りたい気持ちがウズウズです。
今後ともよろしくお願いしたします。

佐藤真希子

能見台地域ケアプラザの介護支援専門員として 8 月 1 日付で就任しました市原和紀と申します。
ケアマネジャーとして、地域の皆様が住み慣れた街で安心して笑顔で暮らせるよう、お一人お一人の声に寄り添い、サポートしてまいります。
どんなことでもお気軽にご相談ください。
どうぞよろしくお願いします。

市原和紀