



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和8年10月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
電話 045-827-0371
FAX 045-827-0375
発行責任者 所長 林田 香織



りんごの棚

バリアフリー図書を館内に展示いたします。

見て
ふれて
たのしい
本が
いっぱい



展示内容

- さわる絵本
- 大活字本
- 手話つき絵本
- LLブック 他

展示期間

R8.10/5 月 ~ 16 金

すべてのこどもに
読書のよろこびを

場 所

舞岡柏尾地域ケアプラザ
1F 情報ラウンジ

どなたでも
ご自由に
ご覧いただけます♪

特別なニーズのあるこどもを対象とした、
スウェーデンの図書館で始まった取り組みです。

ケアプラザ協力医:岡部内科医院

岡部先生健康相談会



「病院にかかるべきかどうか」
お悩みの方のための健康相談会を
開催します。

開催日時 R8 11/19 木 11:00~12:00

- 会場/ 舞岡柏尾地域ケアプラザ
- 内容/ 健康相談
- 対象/ 65歳以上の地域の方
- 募集/ 予約制:2組
- 対応医師/舞岡柏尾地域ケアプラザ協力医
岡部内科医院 岡部尚子先生
- 申込/ 電話又は窓口にて

参加費
無料

よこはまシニアボランティアポイント
登録研修会

65歳以上の方が介護施設等でボランティア活動
を行うと、ポイントが貯まり、寄付または換金できます。
今まで培ってきた経験を地域で活かしてみませんか？

開催日時 R8 11/25 水 10:00~11:00

- 会場/ 舞岡柏尾地域ケアプラザ
- 内容/ 登録のための研修
- 対象/ 65歳以上の横浜市民
- 定員/ 先着10名
- 持ち物/介護保険者証、筆記用具
A4資料が入る袋
- 申込/ 電話又は窓口にて

参加費
無料



お気軽にご参加ください

その他 募集事業



地域の方々のつながりや
元気作りを応援しています。

事業名	対象・時間	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	10/7・21 11/4・18(水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	どなたでも 13:00~14:10	10/7 11/4 (水)	1部 2部 ハワイアンコンサート 皆で童謡唱歌 手話ダンス“花”	100円	いつでも可
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	10/1 11/5 (木)	ミニ運動会 劇団「ぴよぴよ」さんによる劇	100円	9/3~受付 10/1~受付
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	10/22 11/26 (木)	ヴァイオリンコンサート ※茶話会あり ヤクルト本社による腸活講座	100円 無料	いつでも可
のんびりサロン ふらっと♪	どなたでも 14:00~15:00	10/20 11/17 (火)	やまぶき工房による革のしおり作り おしゃべりサロン	500円 無料	不要

地域ケアプラザでの福祉・保健相談時間が変わります【令和8年10月1日～】

月曜～土曜



ケアプラザ窓口・電話相談

9:00～17:00

※17:00以降コールセンターに転送します。



ご相談専用ダイヤル

日曜・祝日

コールセンターのみのご相談

専門の相談員が対応いたします。



お気軽に
ご相談ください。

045-827-0372

貸館オンライン予約 スタート！

地域ケアプラザの貸館予約が全面オンライン化します

窓口に来なくても手軽に



パソコン スマートフォン



施設の
空き状況確認
予約申込み
が可能

貸館登録団体様には
説明会を実施します。

窓口でも随時サポート
します。



※貸館ご利用には事前に
団体審査・登録が必要です。

11/1～
スタート

かしおのこども食堂

10月 11月 メニュー



10月 9日(金)

天ぷら



申込:9月11日(金)
12:30～

11月 13日(金)

ハンバーグ



申込:10月9日(金)
12:30～



こども食堂 申込受付ダイヤル

045-827-0371



こども食堂
ホームページ



キャンセル料を
ご案内



つかもと内科・循環器内科クリニック

塚本先生の“すこやか”コラム

テーマ:心不全について

令和8年度より
舞岡柏尾地域ケアプラザ 副協力医
つかもと内科・循環器内科クリニック
塚本圭 先生

最近、「以前より歩くと息が切れる」「階段がつらくなった」「夕方になると足がむくむ」と感じることは
ありませんか？

年齢や運動不足のせいと思われがちですが、こうした症状の中には心臓の働きが低下する「心不全」
が隠れていることがあります。

心不全は、心臓が全身に十分な血液を送り出せなくなり、息切れやむくみなどが現れる状態です。

特に、高血圧、糖尿病、不整脈、心臓病のある方は注意が必要です。

「少し休めば大丈夫」と我慢しているうちに、徐々に悪化することもあります。

以前平気だった距離で息切れする、数日で体重が増える、横になると苦しい、といった変化も大切な
サインです。

気になる症状が続くときは、年齢のせいと決めつけずに、早めにかかりつけ医へ相談しましょう。

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町3705-10

TEL:045-827-0371(代)

FAX:045-827-0375



*各種講座や情報は、ウェブサイト
からもご覧いただけます*



横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは、横浜市の指定管理施設として
社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。