

年長さんが
就学前に受けておきたい予防接種

公費

◎ MR (はしか・風疹)

- ・年長さんになる前に接種券が送付されます
- ・その年の4月1日から翌年の3月31日までに忘れずに受けてください
(翌年の4月1日から公費の対象になりません)

任意

◎ おたふく (流行性耳下腺炎)

- ・大部分の方が1才過ぎに1回目を受けていると思いますが上記のMRと同様に2回目を受けることをおすすめします
- 1回のみでは抗体価が十分に保てません
(今までは)

◎ 四種混合 (①ジフテリア②破傷風③ポリオ④百日咳)

(今後は)
三種混合 (①②③)
ポリオワクチン (④)

注 現在公費の四種混合は終了【公費】では上記①②③④に⑤ヒブワクチンを加えた【五種混合】を接種中

- ① ①ジフテリアと②破傷風は1才～1才3才で5回目を接種 (公費)
② ポリオと④百日咳は四種混合の4回目 (ほとんどの方が2才までに接種済み) 以降接種する機会なし

- ③ ポリオ
・重症の場合手足のまひなどを引き起こし後遺症につながる
・有力な治療法はなくワクチン接種が唯一の予防法
・接種から時間が経つと抗体価が徐々に低下しポリオ発症リスクが増える
この抗体価は5回目接種により維持可能、諸外国の多くが5回接種している

- ④ 百日咳
・百日咳には効く抗生物質があるが治療後もきびしい咳が長く続き特に抗体のない乳児が感染すると生命の危険もある
・百日咳の抗体は (四種混合の接種をきちんと4回受けていても) 9才頃から減っていくと言われ、このためか最近成人の感染者が増加しているという報告あり

★ この原稿を書いている今 (2025年4月) まさに百日咳が例年になく流行しはじめていると話題になっています!!

追加の予防接種推奨

今までおすすめしていた四種混合ワクチンは販売中止ですので今後は三種混合ワクチンとポリオワクチンの同時接種をおすすめします

生後2か月から始まる五種混合他の予防接種もぜひ受けてください!!

＜予防接種を受ける事は「世のため 人のため 自分のため」だと思います＞

大豆戸地域ケアプラザ協力医
大沼 かおる (大沼クリニック院長)
2025年6月



令和7年6月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめっち

まめのき

第110号令和7年6月～令和7年7月
発行：社福 横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ
発行責任者： 所長 櫻井 敦也



資生堂ジャパン
いきいき美容教室

日時：6月24日(火)

10:00～11:00

場所：大豆戸地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

対象：ご高齢者(男性也大歓迎!)

費用：無料

定員：30名 要予約

～講座内容～

専門のスタッフの進行に合わせご自身で、お顔や手のお手入れ・お化粧をします。

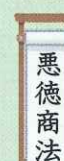
※注意 当日メイクを落とし素肌になります。

お肌の弱い方は普段ご利用の化粧品をお持ちください。



落語で聞く
消費者被害防止講座

出演：落語家 夢見亭わっぱ



日時：7月12日(土)

10:00～11:30

場所：大豆戸地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

対象：どなたでも

費用：無料

定員：先着40名 要予約

ボランティア活動スタート講座 (よこはまシニアボランティアポイント登録研修会)

日時：7月4日(金) 14:00～15:30

場所：大豆戸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

定員：15名 無料

対象：どちらかに当てはまる方

① シニア Vo ポイント登録希望で、65歳以上の横浜市民の方

② すでにシニア Vo ポイント登録済みで、新しく活動を始めたい方

持ち物：筆記用具、介護保険証(①に該当の方)



お問い合わせ・お申し込みは 大豆戸地域ケアプラザ TEL:045-432-4911

介護のご相談
事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...

* 介護のご相談はご予約をお願いいたします。

(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話：045-432-4911 (代表)

045-432-4913 (相談専用)

開館時間：9:00～21:00 (月～土)

9:00～17:00 (日・祝)

ホームページ：https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/

* 6月・7月の休館日は 6/16(月)・7/22(火) です。



HP



LINE 公式



【交通】

◆ JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩 10 分
◆ 市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩 3 分

年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要です

講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:30	100円	8か月以上の 未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ 演奏ありの手遊びなど。
はぐはぐ・たいむ	6/23(月) 13:30~14:30 7/2(水) 10:30~11:30	100円	生後3か月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も 参加可能です。第2子以降大歓迎!
まめっこ・ぶれいーむ	6月第2・4(火) 7月は第2(火)のみ 10:00~11:00	無料	未就学児まで (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。 おもちゃ・絵本あります。
こども将棋教室	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円	小学生 1年生~6年生	初級中級レベル向けの将棋教室です。 未就学児は要相談(経験者可)
季節を楽しむ 自然遊び	9/28(日) 11/9(日)	100円 (お子様1人)	お子様と 保護者	定員10組/公園で自然遊び&工作。 ・9月 新横浜駅前公園・11月 太尾見晴らしの丘公園

シニア向け	スリーAまめど	毎月第2(金) 10:00~11:45	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防 ゲーム。
	楽トレ講座	毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとスト レッチ体操で健康づくり。7月はお休み
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・ 折り紙(偶数月)・切り絵(奇数月)。
	まめゆるーむ	毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体 操と脳トレレクリエーション。

どなたでも	将棋サロン	毎月第4(水) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽 しく交流しましょう。
	きんにく貯筋	毎月第2・4(金) 13:15~16:30	300円	どなたでも	音にあわせた筋トレ、サーキット トレーニング。

その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護 されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくり お話ししませんか。
-----	-------------------	------------------------	----	------------------	-------------------------------

地域の団体の事業

こども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (定員20組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満	第1子のみ*楽しいサロン*育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会

どなたでも	みんなのほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スクエアステップ	毎月第1(水)第3(木) 13:15~14:30	100円	どなたでも	身体と頭を使い転倒予防介護予防 主催:おまめアップチーム
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓など で楽しく脳トレ。

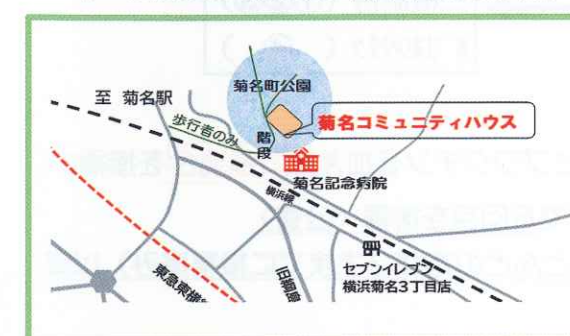
その他	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク
-----	--------	------------------------	------	----------------	----------------------

夏休み福祉体験 ~不自由から学ぶ~

日時:7月30日(水)
10:00~11:30

場所:菊名コミュニティハウス
対象:小学生 定員:10名 無料
申込:7月15日(火)10:00~
電話(045)401-4964 もしくは Web から
HP

<http://www.kouhoku-ksk.or.jp/kikunacomaha/>
共催:菊名コミュニティハウス
住まいのワーカーズ・コレクティブ +one
※ゴーグル、手袋を使って高齢者体験をします
ゲームを通してみんなで学んでみましょう



【総合福祉相談窓口まめど から】

着任のご挨拶

今年度より大豆戸地域ケアプラザの社会福祉士
として着任致しました武田遼太郎と申します。
昨年度までは浦舟ホーム(特別養護老人ホーム)で
勤務しておりました。

はじめての勤務で慣れない
ことが多くあるかと思いますが、
皆様のお役に立てるよう
精進してまいります。
どうぞよろしくお願い致します。

武田 遼太郎



GOGO 健康フレイル予防講座

場所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:高齢者(なるべく4回とも出席できる方)
時間:10:00~11:30
費用:無料 要 申込(先着20名)
申込受付:5月2日(金)~
持ち物:筆記用具、動きやすい服装、飲み物

月日	講座名	講師
6月 2日(月)	ボイストレーニング	声楽家
6月 9日(月)	栄養講座	管理栄養士
6月 23日(月)	口腔講座	歯科衛生士
6月 30日(月)	フレイル予防体操	運動指導士

みんなで一緒に水遊び!

日時 7月27日(日)
10:00~11:30

場所 横浜市大豆戸地域ケアプラザ駐車場
※集合は多目的ホール

対象 未就園のお子さんと保護者
※兄弟参加の場合、大人2名参加必須

定員 先着15組(要申込)
申込み受付 6月27日(金)11時~

内容 シャボン玉遊び、プール遊び
※雨天時は室内遊び

参加費 1組100円(保険代など)
持ち物 お子様の着替え、タオル、飲み物、
帽子など
※車でのご来場はご遠慮下さい。