

7月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 サロンほしかわ 「折り紙」	2 中央地区おたのしみ会	3 かるがも健康体操教室	4 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	5 
6	7 星川おとなの部活 ゆる体操部	8 ホッとするついで あみあみスターズ®	9 星川おとなの部活 スマホ部	10	11 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	12
13	14	15 サロンほしかわ 「習字」	16 中央地区配食ボランティア	17	18	19
20 音読倶楽部	21 星川おとなの部活 ゆる体操部	22 あみあみスターズ®	23 散歩倶楽部	24 	25 チームオレン ジのついで	26 ほどがや おもちゃ再生館
27	28 休館日 無料医療相談	29 	30	31		

貸室登録団体活動紹介

♪皆様の団体活動をご紹介します♪

この欄では、星川地域ケアプラザの貸室を利用して活動されている様々な登録団体をご紹介します。

団体発足の経緯や目的、また活動内容や開催日時などを教えて頂いて、紹介文を作成致します。

また、活動されている光景の写真を撮らせて頂いて、掲載させて頂きます。

自分たちの団体活動を知って欲しい、もっと会員を増やしたいなど、お考えの団体がありましたら、気軽にお声をおかけください。

問合せ先：地域活動交流コーディネーター 045(333)9500

横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町 5-11 かるがも 1 階
TEL：333-9500 / FAX：340-2100

<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

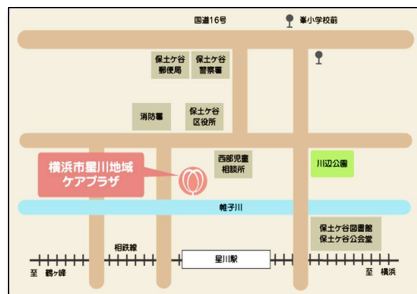
開館時間：月～土曜 9：00～21：00

*夜間利用がない場合は 18：00 閉館

日曜祝日 9：00～17：00

休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩 2 分
バス 星小学校前下車 徒歩 5 分

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター “ほっしいー”

発行：福）横浜市福祉サービス協会
横浜市星川地域ケアプラザ
住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町 5-11
TEL：333-9500 FAX：340-2100
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>
発行責任者： 所長 大和田 佳恵
地域交流版 第 145 号 R7 年 7 月 1 日発行

2025 夏休み ポッチャリング 参加者募集

地域で暮らす障害のある方が仕事をしている場所で、みなさんと一緒にポッチャ(リング)で交流しましょう♪



【日時】 8 月 19 日(火)
14:00～(集合：13:45)

【場所】 ほどがや希望の家
保土ヶ谷区天王町 1-21

【内容】 ポッチャ(リング)での交流

【対象】 地域にお住まいの小学 1～6 年生
(1～3 年生は保護者 1 名付き添い必要)

【募集】 子ども 10 名(先着順)

【締切】 7 月 31 日(木)

【参加費】 無料

【服装】 動きやすい服装

【持ち物】 マスク、飲み物、タオル

【申込・問合せ】 045-333-9500
横浜市星川地域ケアプラザ

※ 状況により、中止となる場合があります。

※ 当日は、消毒等感染予防にご協力ください。

シニアボランティアポイント 研修会

よこはまシニアボランティアポイント制度を利用して、ボランティア活動に参加し、活躍してみませんか。

ご参加をお待ちしております。



よこはまシニアボランティアポイントカードが取得できます。

日時	令和 7 年 9 月 12 日(金) 10:00～11:30
場所	星川地域ケアプラザ 2 階多目的ホール
対象	65 歳以上の方で、 以下の町内にお住まいの方 星川 1～3 丁目、明神台、川辺町、天王町、峰岡町 1、2 丁目、宮田町
定員	20 名
参加費	無料
持ち物	介護保険証、筆記用具
申込み	電話または窓口 (8 月 31 日受付締切) 地域活動交流コーディネーター ☎ 045-333-9500

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

介護者の声

ホッとするつどい

ご家庭で介護されている方同士
おしゃべりしませんか？
介護のことで、一人で悩んでいませんか？
お茶でも飲みながらお話ししましょう。
介護を終えられた方も、お待ちしております。

【日 時】毎月第2火曜日 10:00～11:30

7月8日、8月12日

【場 所】星川地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

【参加費】無 料

お飲み物は自己負担となります。

※ 事前にご予約をお願いします。

吉田クリニック 吉田雅伸医師による

無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医による
無料の医療相談です。

健康についての不安など

お気軽にご相談ください。

【日時】 7月28日(月)

8月4日(月)

13:30～14:20

* お一人様 20分程度

【対象】 どなたでも

【受付】 要事前予約
(電話または窓口にて受付)

【場所】 星川地域ケアプラザ 相談室



チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～



地域の方々や、その家族等が
認知症の方たちと、地域の中で暮らすために
日頃のできごとや取り組んでいることを分かち合い
どう寄り添っていけばいいかを話し合ってみませんか？



- 時間： 7月25日(金)、8月22日(金) 14:00～15:30
- 場所： 星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 費用： 無 料 ● 定員： 40名
- 申込み・問合せ： 星川地域ケアプラザ 333-9500

ボランティア募集中

星川地域ケアプラザでは、併設しているデイサービスで活動して頂ける
ボランティアの方を募集しています。資格や年齢は問いません。

ボランティアの志をお持ちの方、大歓迎です♪

【活動内容】 午前：お茶出し・洗い物、話し相手、ドライヤーかけなど
午後：編み物、絵手紙、将棋、フラワーアレンジメント、
ハンドマッサージ、ネイルなど

【持ち物等】 よこはまシニアボランティアポイントカード(お持ちの方)
* エプロンなどをご用意があります。

【募集人数】 一日あたり3名

【問合せ先】 星川地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーターまで

地域包括支援センターより



神奈川県弁護士会



その問題、弁護士に
相談してみませんか？

無料 法律相談のお知らせ

問題に対しての対処方法や法的手段の手続きの仕方、解決に向けて専門家に依頼すべきかどうかなど、
今後の対応について弁護士からのアドバイスが受けられます。ご相談者のプライバシーを厳守いたします。

◆法律相談は基本有料ですが下記の項目については無料で相談できます◆

遺言・相続

電話相談 ☎045-211-7719

訴えたり訴えられた ときの相談 (裁判中の方のみ)

面談相談 ☎045-211-7700

事業者の相談

面談相談 ☎045-620-8300
☎0570-001-240
(ひまわりほっとダイヤル)

交通事故

面談相談 ☎045-211-7700
電話相談 ☎045-211-7726

消費者被害

面談相談 ☎045-211-7700

賃金に 関する相談

面談相談 ☎045-620-8300

賃貸住宅

面談相談 ☎045-620-8300

子どもの人権

面談相談 ☎045-211-7700
電話相談 ☎045-211-7703

債務整理

面談相談 ☎045-211-7700
電話相談 ☎045-211-8303

任意後見・終活 ・家族信託

面談相談 ☎045-211-7700

廃業支援

面談相談 ☎045-211-7700

LGBTsに 関する相談

電話相談 ☎090-2209-1839

経済的に困り の方のための相談

電話相談 ☎045-211-4540

自死遺族 ホットライン

電話相談 ☎045-228-7832

面談または電話での相談が受けられます

※回数や時間など条件があります



お問い合わせ・相談予約

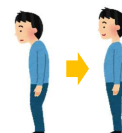
☎045-211-7700

神奈川県弁護士会
関内法律相談センター

月曜日～金曜日(祝日を除く)
9:30～17:00

最近、胸やけはありますか？

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



ここ数年でよく耳にするようになった「逆流性食道炎」。食事の欧米化に伴い、近年増加傾向にあります。発症の原因のひとつに加齢があるため、高齢者がかかる病気といわれていましたが、最近は若い人にも増えている病気です。

逆流性食道炎とは、胃液や胆汁などの消化液が逆流し、食道の粘膜を傷つけ炎症を起こす病気です。食道が炎症を起こす為、吐き気や胸焼けなどを感じる方が多く、狭心症のような胸の痛み、喉に違和感や痛みが生じることもあります。原因としては、食道と胃のつなぎ目である下部食道括約筋の機能低下で胃液が逆流することで起こります。また食べ過ぎや脂肪分の摂りすぎ、前傾姿勢で発症しやすくなると言われています。

予防法として、①日ごろから正しい姿勢を心がける、腹部圧迫しないように座りっぱなしを回避、②腹部の締め付けの少ない服を選ぶ、③脂肪分の多い食事、甘み、酸味、カフェイン、香辛料などの刺激物の摂取を控えるなど、まず生活習慣や食生活に気を付けましょう。逆流性食道炎は慢性化すると食道がんになる可能性もあり、単なる胸やけと終わらないで、早めに医療機関を受診しましょう。