

いっぽ 緑区 地域 ケアプラザ

外には自然がいっぱい！見て、さわって、感じて
五感を使って楽しもう。いっぽやケアプラザのスタッフ・地域の人と一緒に遊ぶ
初めての方、赤ちゃん連れ、アレルギーママさんもぜひお気軽にご参加ください。

日時：2026年5月21日(木)10:30~12:00
※雨天の場合は「十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール」に場所を変更します。
その場合は、当日の朝9:15頃いっぽのホームページ・Instagramでお知らせします。

場所：日向山公園
※いっぽのスタッフは、首にオレンジ色の
スカーフを着ています。

無料・予約不要
対象：0歳~未就学児の親子
持ち物：水分・タオル・帽子・汚れてもよい服装・
必要であれば着替え・虫除けスプレーなど

共催 緑区地域子育て支援拠点いっぽ TEL:989-5850
十日市場地域ケアプラザ TEL:985-6321
地域の福祉施設、子育て支援事業として子育てサロンを開催

いっぽは緑区内の
いろいろな公園に遊びに
出ています。
しゃぼん玉や砂場、ドリン
たいそうなどが人気
地域の子育て情報のチラシ
もあります。
これからの行事はブログを
見てね！

「緑区の花
シラン」

**カブトムシのことを学んで
君の手で育てよう!!**

開催日時
令和8年7月5日(日)
10:00~11:00

開催場所
十日市場地域ケアプラザ
多目的ホール

対象
小学生

参加費
無料

持ち物
特になし
帰りにはカブトムシを
お持ち帰りいただきます

参加定員
15人(先着順)
※親子での参加も可能です

申込期間
6月6日(土)10:00~
電話での申し込み
TEL:045-985-6321

講師協力：小規模多機能型居宅介護 りんどろ 横山さん
主催：横浜市十日市場地域ケアプラザ

こんにちは♪ **介護相談窓口**
横浜市十日市場
地域ケアプラザ です!
第165号

地域ケアプラザは、地域の身近な
福祉の相談施設です。ぜひご相談ください。

発行日：令和8年5月1日
社会福祉法人 神奈川県匡済会
横浜市十日市場地域ケアプラザ
発行責任者 糸井 大理
横浜市緑区十日市場町825-1
TEL:045-985-6321
FAX:045-985-6325
ホームページ：<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

ホームページ
LINE
X

こどものいばしょ こども村
Children's village

こどものいばしょ「こども村」をやっています。
ぜひ、遊びにきてください!

地域にできた
みんなの居場所です。

ボランティア募集中です

こども村は2018年にできた主に小学生対象とした
地域みんなの居場所です
【こども村のコンセプト】
①遊んだり、宿題をしったりできるよ!
②大人もいるので、いっしょに遊んだり、話したりしよう!
こども達と一緒に遊んで、見守ってくださる
地域の方、学生の方、ぜひ一緒に活動しませんか

活動日時：第2・4水曜日 15:00~17:00
活動場所：第2水曜日 十日市場ヒルタウン 14街区集会所
第4水曜日 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

ボランティア活動内容
手芸(裁縫や編み物や羊毛フェルトなど)
ボードゲーム(人生ゲームなど)
カードゲーム(トランプやUNOなど)
おりがみ・イラスト・スライム作り
宿題の見守りなど

月一回の活動でも大歓迎です!

お問合わせ先 十日市場地域ケアプラザ(担当：樋口)
緑区十日市場町825-1 ☎ 045-985-6321

開催日(時間 15:00~17:00)

令和8年	4月	5月	6月	7月	8月	9月
ヒルタウン 14街区集会所	8日(水)	13日(水)	10日(水)	8日(水)	お休み	9日(水)
ケアプラザ	22日(水)	27日(水)	24日(水)	22日(水) 夏休みイベント	お休み	お休み

【案内図】
【十日市場ヒルタウン14街区集会所】 【十日市場地域ケアプラザ】

【問合せ】十日市場地域ケアプラザ TEL:045-985-6321
主催：十日市場駅周辺「こどもの居場所づくり」検討委員会
＜新治西部地区連合自治会/十日市場ヒルタウン連合自治会/地区社会福祉協議会(新治西部地区・十日市場ヒルタウン地区)/地区民生委員児童委員協議会(新治西部地区・十日市場ヒルタウン地区)・十日市場中学校/十日市場小学校/新治小学校/緑区地域子育て支援拠点いっぽ
緑区役所/緑区社会福祉協議会/十日市場地域ケアプラザなど＞
協力：横浜緑ロータリークラブ

よこはまウォーキングポイントのお知らせ

ウォーキングポイントの歩数計の申し込みは2026年3月末で終了いたしました。また、リーダーなど歩数計の運用に関しては2027年3月末で終了いたします。

なお、十日市場地域ケアプラザは第3月曜日の休館日(施設点検日)のよこはまウォーキングポイント歩数計リーダーをお休みさせていただきます。他の日は、今まで通り行いますのでご活用ください。

【十日市場地域ケアプラザ】
〒226-0025
横浜市緑区十日市場町825-1
【休館日(施設点検日)】
毎月第3月曜日
年末年始(12月29日~1月3日)
【交通機関】
・JR横浜線 十日市場駅より徒歩5分
・横浜市営バス、東急バス、
神奈川中央交通バスの各路線
十日市場駅前下車 徒歩5分

北口
JR横浜線
至長津田 十日市場駅 至中山
南口
バスターミナル
環状4号線
そうてつローゼン
十日市場地区センター
十日市場
ダイエー
消防出張所

十日市場
地域ケアプラザ
(緑図書館2階)

今年も夏至の日当日に開催!!
夏至トワイライトガーデン

日時：6月21日(日)17:00~20:00(小雨決行、荒天中止)
場所：にいほる里山交流センター
1年で一番日が長く、日没が19時ごろ。夕暮れのピクニックを楽しみましょう。

協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

熱中症予防の正しい知識を



4月を迎え、気温が25度を超える日もあります。暑い季節になると、テレビでは「水分補給をしっかりと」「スポーツドリンクが良い」といった熱中症対策が多く紹介されます。

しかし、高齢の方や、高血圧・糖尿病・腎臓の病気がある方は、テレビの情報をそのまま実践すると、かえって体調を崩すことがあります。スポーツドリンクは汗で失われた塩分や糖분을補うための飲み物ですが、糖分が多く血糖値が上がりやすいことや、腎臓の働きが弱い方では塩分のとりすぎになることがあります。そのため、日常の水分補給は水や麦茶を中心にし、汗を多くかいた時だけ補助的に使うのが安心です。そして何より大切なのは、「自分の体にはどの飲み物が合っているのか」「どれくらい飲んでよいのか」を主治医に確認しておくことです。特に腎臓の病気がある方は、水分をとりすぎても危険な場合があり、自己判断は禁物です。主治医に相談しておくことで、安心して夏を過ごすための“自分に合った水分補給の方法”がわかります。

また、熱中症予防には「熱順化(ねつじゅんか)」といって、暑さに体を慣らすことも重要です。涼しい時間帯の10～20分の散歩や、室内での軽い体操など、無理のない範囲で少し汗をかく習慣が効果的です。暑さが続くと体も心も疲れやすくなります。不安なことがあれば、どうぞ主治医にご相談ください。

地域のみなさんが安心して夏を過ごせるよう、私たちもお手伝いします。

地域包括支援センター 相談者紹介先件数について

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでもいただけるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。

紹介先状況を公表させていただきます。こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようにしていきたいと思っております。

	令和7年度年度相談者紹介件数		
	同法人	他法人	合計
要支援	22	51	73
要介護	2	58	60
合計	24	109	133
比率(%)	18.04	81.96	100

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター お知らせ

地域ケアプラザは身近な福祉の相談窓口です

- ・介護、福祉のご相談、介護保険申請受付(窓口まで来られない方にはご訪問も致します)
- ・健康づくりや介護予防のお手伝い
- ・福祉用具の展示、お試し利用貸出し

【相談対応時間】

月曜～土曜日 9時～18時 日曜・祝日9時～17時

※直接窓口に来ていただいても職員不在でご相談が受けられない場合があります。ご相談は事前に予約をお願い致します。

なお、第3月曜日と12月29日～1月3日の年末年始は施設休館日のため、相談対応ができませんのでご了承ください。

* 個人情報厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

<ご相談・お問合せ> 横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL 045-985-9034

デイサービスだより ～笑顔があふれ、元気になれるデイサービス～

十日市場地域ケアプラザ『デイサービスの機能訓練』
生活動作を維持する筋力アップを目指しています！

3月末～4月初旬 近隣の日向山公園で桜を見ながら身体を動かし、楽しいひと時を過ごしました。



お茶とお饅頭でお花見



桜の下で集合写真



ブランコにも乗りました。何十年ぶりい??



お元気な方は徒歩で公園に行きました。



ボランティア募集!

アクティビティ・傾聴・創作など、利用者さんと楽しい時間を過ごして頂ける方お待ちしております。

問い合わせ・申し込み先
電話:045-985-6321 担当:福島