



令和8年4月1日発行
横浜市葛が谷地域ケアプラザ
住所：都筑区葛が谷16-3
代表電話：045-943-5951
発行責任者：川田 将之

第5期(令和8年度～令和12年度) 都筑区地域福祉保健計画 「つづき あい」



であい

「つづき あい」とは…誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域を目指し、地域の皆さん、活動する団体や組織、区役所・区社協・地域ケアプラザが、地域の課題解決に向けて協働して策定・推進する計画です。都筑区では、地域の皆さんに親しまれるよう、計画の愛称を「つづき あい」としています。

地区別計画

「地区別計画」とは…それぞれの地域の特性に合わせ、地域が主体となって地域の課題解決に向けた取り組みを進めるための計画です。地域ごとに自分たちのまちを「こんなまちにしたい」という、思いが込められています。

▲「つづちゃん」
(都筑区地域福祉保健
計画キャラクター)



▲どんど焼き

荏田南地区 荏田南一丁目～三丁目、大丸

目標1：互いを尊重し、ささえあい、見守り
あえるまち

目標2：みんなで作るあたたかな荏田南



ささえあい

ふれあいの丘地区

葛が谷、高山、
富士見が丘、見花山

- 目標1：高齢者がいつまでも元気に暮らせる環境を創っていこう！
- 目標2：若い世代も地域活動に気軽に参加できる環境を創っていこう！
- 目標3：地域が一丸となって地域課題に取り組める環境を創っていこう！



▲そなえちゃん事業
協力者情報交換会

わかちあい



▲渋沢フェスティバル

渋沢地区 荏田東一丁目～四丁目、荏田東町 荏田南五丁目の一部、荏田南町の一部

- 目標1：地域の事が何でも分かる渋沢
情報発信強化
- 目標2：顔と顔が見え、人とのつながりを感じ
る地域をつくろう

柚木荏田南地区 荏田南四丁目、五丁目、荏田南町

- 目標1：地域の力を強くするための組織基盤づくりを進めよう！
- 目標2：お互いに助け合い安心して暮らせる地域にしよう！
- 目標3：いきいきと健やかに暮らせる地域にしよう！



▲夏祭り

地域の活動紹介

葛が谷地域ケアプラザが担当する地区では、住民同士の交流・つどいの場や健康づくりへの取組などの地域活動が盛んに行われています。身近な地域で楽しんだり元気になれる場所をご紹介します。

ケアプラザ職員も伺っておりますので、ご相談等がございましたらお気軽にお声がけください。

地域支え合い活動 ～ちょっとしたお困りごとのお手伝い～

高齢者や障害のある人などを対象に、ちょっとしたお困りごとのお手伝いをしているボランティアグループです。これまでご自身で行っていた庭作業や室内のお掃除など、住民同士での支え合いを大切にしながら活動しています。他にも、買い物代行や近隣クリニックへの付き添いなど、できることをできる範囲で行っています。

身近な地域での「ちょっとしたお手伝い」は、一人暮らしの高齢者の見守りにもつながっています。遠方に住むご家族からのご依頼もあります。まずは、依頼内容について各団体へご相談してみてください。

ふれあいの丘 ほっとボランティアの会

(依頼・活動者の対象は、ふれあいの丘地区になります)



ボランティアグループ ほほえみの会

(依頼は、葛が谷地域ケアプラザ担当地区在住の方になります)



各団体より

活動メンバー募集中！

ちょこっとのお手伝いが大きな支えに



ある高齢者より「地域のことを知っているボランティアさんだからこそ、安心してお願いできる」「ボランティアさんから元気をもらえる」との声をいただいています。私たちのちょっとしたお手伝いが、依頼者の大きな心の支えにもなっています。

また、私たち生活支援ボランティアは「有償ボランティア」として、依頼者より活動費をいただいています。仕事をしている現役世代の方も活躍しています。活動に興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。説明・見学だけでもOKです。

きっと新しいつながりや発見、心温まる体験が待っています。

第30回 社会福祉大会の報告

令和8年2月19日、都筑区公会堂にて、第30回 社会福祉大会が開催されました。社会福祉に貢献された方々をたたえる場として、毎年、都筑区社会福祉協議会が実施しており、葛が谷地域ケアプラザからは、長年当ケアプラザで活動されている手芸サロンの講師とデイサービス体操講師の3名を推薦させていただきました。「受賞して良かった。今後の励みになった。」と喜ばれる声もあり、私たちにとっても大きな力となりました。随時様々なボランティアさんを募集しています。ご興味のある方はお問合せください。



事業・講座のご案内



▲「ふれあいくん」
(葛が谷地域ケアプラザ
キャラクター)



子育てサロン きらきら

イベントを通じて友だちづくりや情報交換をするための地域のサロンです。

毎月第3金曜日 10:00~

定員：13組 (事前申込先着順)

対象：未就園児とその保護者 (きょうだい児の参加可)

参加費無料

4月17日 (金) 10:00~11:30

「みどり保育園の先生とあそぼう！」

前半はケアプラザで遊びます。
後半は みどり保育園へ、お散歩に行きます。

申し込み用二次元コード
(申込開始3月20日11:30~)



遊びに来てね!

5月15日 (金) 10:00~11:00

出張 親子の広場 ぶらっとカフェ

「リズム体操」講師：木村 博子氏

共催：ふれあいの丘地区社会福祉協議会

協力：NPO法人 りんぐりんく

：ふれあいの丘地区

民生委員児童委員 主任児童委員

元気をもらえる先生です!



申し込み用二次元コード
(申込開始4月17日11:30~)

パパママくらぶ

参加費無料

働くママさんパパさんが参加しやすいように、土曜日に開催します！
子どもと一緒に体を動かしながら交流し、リフレッシュしましょう！

5月30日 (土) 10:00~11:30

定員：8組 (初開催のため申込不要)

対象：未就学児とその保護者

講師：高田 昌子氏

【認定指導員】

・日本マタニティフィットネス協会

・OKJエアロビックファミリー

・ダンス教育振興連盟JDAC

キッズ
イクササイズ
産後ケア、
骨盤調整



【タイムスケジュール】

10:00~11:00 親子で体を動かす

11:00~11:30 読み聞かせ、

自由遊び、
おしゃべりタイム 等

サーキット
運動

親子の心と
身体の
ふれあい体操

ふれあいボッチャ

参加費無料



ボッチャは、どなたでも楽しめるスポーツです。お子様も大歓迎です。ご参加お待ちしております。

令和8年度から自主サークル活動団体となります。お問い合わせは「ふれあいボッチャ」さんにお繋がします。

日時：

4月8日(水) 12:30~15:00

4月16日(木) 9:30~12:00

※どなたでも参加できます。

※申込不要です。

事業の報告

くずがやゆめひろば

～ウチの子こんな子～

令和8年2月27日 (金) 発達障がいのある子の日常について、2名の親御さんからお話しいただきました。後半の座談会は、2グループに分かれ、参加者が途切れることなく質問される姿が印象的でした。アンケート結果は大変好評で「自分だけではないんだ。」や「今後の支援で忘れてはいけないと感じた。」等の声をいただきました。



地域包括支援センターから

～ 特殊詐欺注意喚起について～

「還付金がある」と言ってATM操作を指示してくる電話は詐欺です！最近「区役所」を名乗る不審な電話がかかってくる事例が報告されています。実際に葛が谷地域ケアプラザのご利用者の方にも、祝日に“区役所の職員”を騙り「還付金があります」「手続きが今日中に必要です」という内容の電話がありました。区役所や警察などがATMの操作を指示してお金を返すことは絶対にありません！そのような電話があった場合は一度電話を切り、ご家族や警察、地域ケアプラザへご相談してください。



～ 令和7年度介護者のつどいより～

R7年度は奇数月第4火曜日に「介護者のつどい」を開催し、さまざまなテーマで学びやご参加頂いた皆様同士での交流の時間を持つことができました。

防犯セミナーでは高齢者を狙った手口や対策を学び、高齢者施設については入所の流れや選び方など日頃気になっている点を講師の方からわかりやすくお伝えいただきました。

また爪のセルフケアや口腔ケアの講座では、日常の介護にすぐ役立つ実践的な内容が好評でした。訪問診療医との座談会では、普段聞きにくい医療の疑問を直接相談でき、参加者の皆様から「安心につながった」とのお声をいただきました。

次年度も引き続き奇数月に開催を予定しております。どうぞお気軽にご参加ください。



▲防犯セミナー



▲高齢者施設について



▲オーラルフレイル
予防講座



▲訪問診療医座談会



ほら、
よこはまは
あったかい

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市葛が谷地域ケアプラザ

住所：横浜市都筑区葛が谷16-3

電話：943-5951 FAX：943-5961

相談専用電話：943-5915

ご相談の際は、まずはお電話にてご連絡お願いいたします。
(夜間の貸部屋の予約がない場合は、18:00で閉館となります。)

開館時間

月曜日～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝祭日 9:00～17:00

休館日：第4日曜日・年末年始

(デイサービスは日曜日および年末年始がお休み)



葛が谷地域
ケアプラザHP
※夜間閉館については
こちらから
ご確認ください。



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分