

もえぎ野センター月間カレンダー

2026	日	月	火	水	木	金	土
2	1	2	3	4	5	6	7
	8	9 ⑦ 赤ちゃん教室 ⑧⑨ 消防訓練	10	11 建国記念の日 ⑦ もえぎ野茶屋	12	13	14 ⑧⑨ 上谷本地区 地域ふれあい会
	15 ⑩ パパ講座 ～はじめての一步& 体を使った遊び～ ⑪ 元輝体操	16 休館日	17	18	19 ⑫	20	21
	22	23 天皇誕生日 ⑬ ブラッチング講座	24 ⑭ 介護の知恵袋 おしゃべりサロン	25	26	27	28
	1	2	3	4	5	6	7
2026	日	月	火	水	木	金	土
3	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15 ⑮ 元輝体操	16 休館日	17	18	19	20	21 春分の日
	22	23 ⑯ 赤ちゃん教室 ⑰ ブラッチング講座	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3	4

定例事業 ⑦→ケアプラザ ⑩→ユートピア

- 学習支援「いこっと」 15:30～20:00
- あおば子ども食堂 17:30～18:30
- ライフキネティック 9:30～10:30
- カラオケ 10:00～13:30

- ・ もえぎ野茶屋 13:30～15:00
- ・ 赤ちゃん教室 10:00～11:15
- ・ ブラッチング講座 10:00～11:00
- ・ 元輝体操 13:30～14:30
- 【2月】
- ・ もえぎ野センター消防訓練 13:30～15:00
- ・ パパ講座 10:30～12:00
- ・ 介護の知恵袋おしゃべりサロン 10:00～11:30
- ・ 上谷本地区 地域ふれあい会 13:00～15:00

申込み・問い合わせはもえぎ野センターまで TEL: 045 (974) 5402

こんな時には、もえぎ野地域ケアプラザにご相談ください。

介護保険ってどうやったら
使えるの??

当施設の情報はホームページ
からご覧いただけます



最近忘れっぽくなった
もしかしたら認知症かも...

子育ての相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな...

もえぎ野センター広報紙 第147号

2026

1 / 20



ファイトもえぎ野

もえぎ野あったかネットワーク ～ささえあう、あったかい地域づくり～



もえぎ野あったか ネットワークとは

地域の福祉保健活動を支える方々と地域ケアプラザ、青葉区社会福祉協議会等で構成されています。

谷本・上谷本地区での福祉に関する状況やニーズ、社会資源などを把握し、地域に住む皆さんが互いに支え合い、安心して暮らせる温かな地域づくりを進めるため、話し合いや活動に取り組んでいます。

現在は地域の資源をまとめた「あったかサポートガイドブック」の作成や、高齢者に優しいまちづくりを目的とした「高齢者110番ステッカー」の配布・周知を行っています。

<あったかネットワークの一員として活動している『谷本地区社会福祉協議会 矢野宣子 会長』にお話を伺いました>

平成12年度からやさしいまちづくりを目指し、活動を続けています。現在も続く「高齢者110番ステッカー」について、地域の方から「110番ステッカーが貼ってあると、見守られているのを実感して、安心する。」という声も聞こえてきます。見守りの目を広げるため、今年度はステッカーの新調や掲載店舗の拡大を行いました。

今後は、地域の人へ「支え合い」をつなげ、住民同士で支え合う『やさしいまちづくり』をさらに進めたいと矢野さんは話します。

「単身で生活する高齢者のなかには、サポートガイドブックや110番ステッカーをきっかけに、『不安なことをケアプラザに相談した』、『地域の活動に参加してみた』という方が実際にいらっしゃいます。そういった方の支えになる『あったかネットワーク』の活動はぜひ続けていきたい」と話して下さいました。



【もえぎ野ケアプラザにて配布中!】



当施設の情報をホームページでご覧いただけます

「横浜市老人福祉センター
ユートピア青葉」
「もえぎ野地域ケアプラザ」



ユートピア青葉前期趣味の教室

期間：令和8年4月～令和8年9月（6ヶ月間連続講座）

横浜市内在住で60歳以上の方対象。各講座とも初心者の方を対象にしております

教室	開催日(予定)	定員	参加費等(6ヶ月分)	持ち物	内容
水墨画入門 はがきに書いて 楽しもう！	第1火曜 14時15分- 15時45分 (生きがい作業室)	12	800円 (教材費 として)	硯・墨・小筆 水入れ・雑布 又はペーパー ・新聞紙	墨や筆の使い方。ちょっとした工夫で素敵な絵に変わる様をお楽しみください。*汚れても良い服装またはエプロン等(必要な方はお持ちください。)
喉を鍛える 健康声磨き®	第1金曜 9時30分- 11時00分 (会議室)	30	なし	飲み物	呼吸法や良い声を作る発声のポイントを学びます。嚥下や滑舌を助け心身の健康づくり。(歌う教室ではありません)
スマホ初心者のための基本 操作講座	第1・3火曜 9時30分- 11時00分 (工作室)	16	500円 (教材費 として)	スマートフォン 筆記用具	スマホについて基本的な使い方を学びましょう。初心者向けの覚えておく安心な機能も紹介します。
歌ってスッキリ ～心と身体！	第2・4月曜 9時15分- 10時45分 (機能回復訓練室)	30	なし	飲み物 上履き	発声法を正しく学び、身体全体を使って、楽しく思いっきり歌いましょう。歌の世界に浸り、身も心もリフレッシュできる講座です。
身体が変わる 遠山ストレッチ	第2・4月曜 13時30分- 14時30分 (大広間)	20	340円 (保険代 として)	飲み物 タオル	普段の動きの中ではあまり使われない場所を動かし、全身をストレッチ。体も心もリフレッシュされます。
やわらか頭を作る 楽しい脳活！	第2・4火曜 9時30分- 11時00分 (生きがい作業室)	16	なし	電卓 筆記用具	クイズあり、パズルあり、面白い計算や図形の問題を「え!こんな回答が!」と楽しみながら、脳の普段使わない部分も元気にします。

○受付は往復はがきでの郵送、または官製はがき1枚を窓口にご持参ください。
※2月27日(金)必着

■返信面	①氏名 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦希望の教室(1つ)	■往信面	〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2 ユートピア青葉 趣味の教室申込 この面は無記入
-------------	--	-------------	--

- 官製はがきでの場合、表面にご自分の住所、氏名を記入、裏面は無地のまま窓口にご持参ください。
- 申し込みはおひとり1教室のみです。応募多数の場合は抽選を行い、結果を全員に連絡します。
- 当選した方は、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。
- 申し込みの際に頂いた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。

お問合せ/申込 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 趣味の教室申込係
〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2 ☎974-5400

お役立ち情報コーナー

「高齢者にやさしいまちづくり」 高齢者110番 協力商店等一覧

もえぎ野地域ケアプラザでは、高齢者が安心して暮らすことが出来る雰囲気作りの一環として高齢者の見守りを商店・企業の皆様にご協力いただいております。

大山薬品 海山舎 ○蔵 柿の木台郵便局 学童保育ワオキッズ【藤が丘園】 カラオケパーク スイング 酒のあさの 藤が丘店 芝信用金庫 藤が丘支店 祥泉院 ジョナサン藤が丘店 だんらんの家 千草台 つきの木どうぶつ診療所	トヤマ時計眼鏡店 ナカムラ青果 日本料理 和らぎ はぎわら動物病院 パナピットみなとや ぼれぼれ保育園 美容室トモカズのお店 藤が丘地区センター みたけ台コミュニティハウス めぐみ薬局 藤が丘 ヤクルト 藤が丘センター	やさいや 金次郎 やよい整骨院 リハテラス青葉台 理容ファミリー レッツ倶楽部横浜青葉 わかやぎ わんにゃん工房 青葉台店 Bicycle Aletta Star Child 藤が丘ナーサリー TENZO WIZE GARDEN
--	---	--



子育て世帯を応援！～パパ講座～



令和7年11月15日(土)に子育て中のお父さん向けに「パパ講座」を開催いたしました。全日本育児普及協会認定講師で、ご自身も子育て中である先生をお呼びして、お父さんの育児や仕事との両立等についてお話していただきました。参加者の中にはお父さんと二人で参加して、その間にママは息抜きにお出かけされた方もいらっしゃいました。ともに育児に奮闘するパパ同士で普段の悩みや相談をしていました。

日時：1月24日(土)、2月15日(日) 10:30～12:00
場所：もえぎ野地域ケアプラザ
対象：パパと0歳～2歳までのお子様 ※ママの参加も可
参加費：無料
持ち物：おもちゃや絵本、水分補給用の飲み物
受付：窓口、電話
または右記QRコードから



おすすめの活動

もえぎ野デイサービスボランティア



もえぎ野地域ケアプラザではデイサービスで活躍して下さるボランティアを募集しています！利用者さんの話相手やお手伝い。将棋や麻雀といった娯楽のお相手。楽器演奏やダンスなど趣味活動の披露など好きな事や得意なことを活かす活動を募集しています。この機会にボランティア活動を始めてみませんか。

活動団体会員募集

グループ・アム

【活動内容】編み物(セーターや小物)
【対象者】60歳以上の方
【日時】第1・3(木) 11:45～13:15
【場所】ユートピア青葉 工作室
【会費】月 1,500円
【PR】簡単な事から始められます。やさしく教えてくださるので一緒にやってみませんか。

ドクター'S コラム

山本内科循環器医院 医院長
山本医師によるコラム



新年あけましておめでとうございます。寒さのピークを迎えています。インフルエンザのピークはひとまず収まりましたが、まだまだ通常通りインフルエンザ感染者は多いです。コロナ感染者も散見しています。それ以外にも発熱の患者さんは増えているように思えます。やはり冬の時期は風邪が多くみられます。まずはかからないように手洗いなどの予防、かかっても重症化しないように予防注射をしておくことが大切です。

山本俊夫