

霧が丘地域ケアプラザ 2 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘ほっと・る・む	10:00～ 霧が丘ボランティア相談室共催 「傾聴講座」
8	9	10	11	12	13	14
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
10:00～ 新1・2年生の ババママあつまれ♪	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室		10:00～(受付) 健康チェックの日	13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 世界遺産を学ぼう	
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:30～ 利用者懇談会 15:00～ 霧サポ交流会	10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば

ケアプラザ主催の事業

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
開館時間：平日・土曜日 9時～21時（夜間施設利用が無い場合に限り18時閉館） 日曜日 9時～17時
休館日は施設メンテナンスを行っておりますが、相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。《2026年1月21日現在》

霧が丘 ケアプラザ通信

Vol.107
2026

令和8年 2月号 Vol.107（隔月発行）
発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

書道大会を開催しました♪

令和7年12月26日（金）、毎年恒例となった書道大会を開催しました。今回は小学3年生から6年生までの児童18名が参加し、真剣な表情で筆を運んでいました。
当日は、地域のボランティアの皆さまに加え、霧が丘高校ボランティア部の生徒さんたちも来てくださり、会場の準備や作品づくりのサポートなど、多方面で力を貸してくださいました。子どもたちにとって、身近なお兄さん、お姉さんの存在は大きく、温かい交流の場にもなりました。
参加した児童からは「来年も参加したい」という声が聞かれ、書道を通して集中力や達成感を味わう貴重な機会となったようです。今年も子どもたちの元気な作品ができあがりしました！霧が丘地域ケアプラザの2階に展示しておりますので、お立ち寄りの際はぜひ、子どもたちの力作をご覧ください♪



だまされないで！ 高齢者をねらう消費者被害

霧が丘地域包括支援センター便り

消費者被害とは、商品やサービスを利用したときに、うその説明や強引な勧誘によって、消費者が被害を受けることです。

こんな言葉に注意！

「今すぐ契約しないと損」
「あなたは特別」
「無料で点検します」
「必ずもうかります」

被害を防ぐポイント

✓その場で決めない
✓一人で判断しない
✓不安なときはすぐ相談
✓知らない電話・訪問は断わる

困ったときは

・地域包括支援センター
・消費者ホットライン
☎188（イヤヤ!）
へご相談ください

あやしいと思ったら要注意！



霧が丘地域ケアプラザのお知らせ

＼ お友達を誘って、お気軽にご参加ください♪ ／

小学校新1・2年生のパパ・ママあつまれ!!

小学校入学準備シーズンですね！小学校ってどんな感じかな？入学前にお友達をつくりたい！準備をそろそろ始めたいけど、入学前になにを揃えたら安心なんだろう？1年生を経験した新2年生のパパ・ママも交えてみんなで話しましょう♪

日時 2月15日(日)10:00～12:00
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
対象 霧が丘学園の新1,2年生のお子さま
 パパ・ママ・養育者（ご兄弟もOK）
持ち物 室内履き(お子さまも)水分補給のお飲み物
内容 新1年生のお友達づくりや入学準備、他学年との交流を兼ねたお話し会

参加費
無料

はるかぜコンサート

ケアプラザで活動しているサークルの皆様に、日頃の練習成果を披露していただきます。ご家族、お友達をお誘い合わせのうえコンサートをお楽しみください♪

日時 3月1日(日) 13:30～16:00
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
対象 どなたでも♪
参加費 無料
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



チームオレンジ映画上映会 「父と僕の終わらない歌」

認知症とともに生きる人とその家族の視点で描かれた映画の上映会です。認知症の理解を深めるためにぜひ、ご参加ください。

日時 3月14日(土)2回上映
 ①10:00～ ②13:00～
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1
対象 どなたでも
内容 認知症を患っている父親を、家族と仲間が音楽を通して支えようとする物語です。
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物

参加費
無料

個別相談会

元気な今だからこそ、家族のため、自分のため、誰もが迎える『その時』のために今から準備しておきましょう。

日時 3月19日(木)13:00～16:00
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
相談員 コスモス成年後見サポートセンター
 神奈川支部会員 行政書士
定員 先着3名(13時・14時・15時)
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物
 ※マスクの着用を推奨します

参加費
無料

霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆045-920-2020

冬本番!外は寒いですが、デイサービスのフロアはいつもホカホカ♡なぜなら。。。フロア内・浴室内・脱衣所など床暖房が入っています。感染症予防のため、窓を開け、換気をしています。床暖房で足元が暖かい&ご利用者様の活気&職員の熱意で暖房要らずなのです!ご興味のある方は、いつでもお気軽に見学にいらしてください♡



霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページ・Instagramはこちらから→



Dr.よしだの健康コラム

霧が丘地域ケアプラザ協力医
 吉田健康ケアクリニック院長
 吉田保男先生

「がん予防としての感染症対策」

予防可能ながん感染症を避けることによつての人口寄与割合（日本人のがんのどのくらいを予防できるかを表す数値）はおよそ17%（男性18%、女性15%）と高く、がん予防として大きな要因です。

日本人においてがんの原因となる主要な感染症は①胃のヘリコバクター・ピロリ菌→胃がん、②肝臓のB型及びC型肝炎ウイルス→肝がん、③子宮のヒトパピローマウイルス（HPV）→子宮頸がん、④血液のヒトT細胞性白血病リンパ腫ウイルスI型→成人T細胞性白血病・リンパ腫です。したがってこれらをターゲットとする予防法が考えられています。

I. 胃ピロリ菌感染の有無を知り感染している場合は除菌治療を検討する。目標としては機会があれば医療機関でピロリ菌の検査を受けましょう。除菌については主治医を相談しましょう。
 II. 肝炎ウイルスの有無を知り感染している場合は治療を受ける。目標として地域の保健所や医療機関で採血して肝炎ウイルスの検査を受け、感染している場合は専門医に相談し積極的に治療を受けましょう。

III. 該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。目標としては日本人女性のHPV陽性率は10歳代から20歳代で高くなります。性交渉開始前のワクチン接種が重要です。HPVワクチンは既感染者からウイルスを排除する効果はありません。2024年の日本の高校1年生初回接種率は54.9%で、まだ先進国には追いついていないのが現状です。最近注目されているのは男性接種ですがワクチンが2025年8月に認可されており（詳しくは厚生労働省ホームページのHPVワクチンQ&Aをご参照ください）定期接種ではありませんが男性接種に助成を行っている自治体が増えて来ています。ワクチンで「予防できるがん」があることを知って下さい。

以上

横浜市霧が丘地域ケアプラザ 令和7年12月

ケアプラザでの対面の相談に加え、Zoom・電話での遠隔相談もできます

医療相談

霧が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医による医療相談を行っています。ご自身の心と身体の健康、ご家族の健康についてなど、相談をご希望される方はお気軽にお申し込みください！

霧が丘地域ケアプラザ協力医
 吉田健康ケアクリニック院長
 吉田保男先生

相談日	13:30～14:00
相談日	1月23日(金) 2月27日(金) 3月27日(金)

場所 霧が丘地域ケアプラザ 1階 相談室

申込み 電話・窓口・公式ラインにて事前予約制

申込期間 各相談日の2日前(水曜日)まで

費用 無料

注意事項

- 相談は毎日先着2名まで(おひとり15分程度)
- 診療(処方を含む)はできません
- 家族の方の相談も可
- Zoom・電話相談の場合も事前にご予約をお願いします
- 室内履きの着用
- 医師の都合によりキャンセルとなる場合もございます

■ お問い合わせ ■
 横浜市霧が丘地域ケアプラザ
 ☎045-920-0666 担当:北村
 横浜市中区宮前3-23
 詳しくは、ホームページをご覧ください
 ・HP: kirkagaoka.jp
 ・LINE: @kirkagaoka
 ・Instagram: kirkagaoka

■ LINE公式アカウント ■
 霧が丘地域ケアプラザのLINE公式アカウントができました! 講座のお申込みも簡単、便利! お友達登録をお願いします◎

LINE お友達募集中!

Instagram フォロ-お願いします



お友達登録すると、
 講座情報が届きます!
 講座のお申込みがとても
 便利になります♪



霧が丘地域ケアプラザで
 開催した講座の様子や
 お知らせなどを写真で
 ご覧いただけます♪