

権利擁護コラム 第3回

あなたの権利を守るために…気づいたときの相談が大切です

私たちの暮らしの中では、気づかないうちに“権利が守られにくい状況”が生まれることがあります。

たとえば、○家庭での虐待、地域での孤立

○電話・訪問・ネットを通じた悪質商法や消費者トラブル

これらは、子どもから高齢者まで、誰にでも起こりうる身近な問題です。

「いつもと様子が違う」「なんだか不安」「これって大丈夫？」そんな小さな気づきが、早い支援につながります。

判断は不要です。気づいたら相談することが、権利を守る第一歩です。

鶴ヶ峰地域包括支援センター 社会福祉士 若林・樽本

～福祉に関する来所相談は事前にご予約をお願いします～

相談担当職員が訪問、相談、会議などで不在の場合がございます。

介護保険に関することやお困りごと等のご相談で来所される際は **事前にお電話にてご予約をお願いいたします。**

■オンライン相談をご希望の方はメールにて地域包括支援センター (tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp) までご連絡ください。

【福祉に関する相談専用】 ☎ 045-382-6073

保健師/生活支援コーディネーターより♪

ボッチャの貸出がはじまります

ボッチャを知っていますか！?

ボッチャは、年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるスポーツです！
赤と青のボールを使い、白いボールにぶつけて進ませるゲームです。
簡単なルールで、奥深いゲームです。
誰でもから楽しめる幅広い世代に広がっています☆

ボッチャを通じた仲間づくり・健康づくりを応援☆

ボッチャは、自然と会話が始まり、笑顔が広がります。
体を大きく動かさなくても、細かい動きで脳が活性化し、脳の活性化にもつながります!!
仲間づくり、自治会の集まり、介護予防活動などにぜひご利用ください。
貸出について

貸出について

セット内容

対象

・赤ボール6

・青ボール6

・白ボール1

・14歳以上

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

※貸出期間は最大1週間

※貸出回数は1回まで

《事業のお問い合わせ・お申込み》

045-382-6070

《福祉に関する相談専用電話》

045-382-6073

・駐車場のご用意はありません。公共の交通機関をご利用ください。

《開館時間》

■平日・土曜 9時～21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

■日曜・祝日 9時～17時

※ご相談窓口は平日・土曜18時
日曜・祝日17時までです。

ホームページ、QRからご覧ください♪



千羽鶴

地域版第103号【令和8年度10・11月】

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

ふれあいまつり

令和8年
11月8日(日)

午前10:00～
午後1:00

模擬店・ステージ・体験コーナーなど
盛りだくさん!

ちびっこからおじいちゃんおばあちゃんまで
たのしめるイベントがいっぱい!
みんなきてね♪

福祉・保健に関する 相談時間の変更について

横浜市の決定により、令和8年10月より地域ケアプラザの地域包括支援センターにおける窓口相談時間(福祉・保険に関する相談時間)が変更となります。

《包括支援センターの窓口・電話相談時間》
月曜日～土曜日の9時～17時

平日の17時以降および日曜日・祝日に包括支援センターの窓口電話相談はできませんのでご注意ください。時間外はコールセンターに転送となります。
地域ケアプラザの開館時間及びデイサービスの営業時間に変更はありません。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和8年9月1日発行
発行：横浜市福祉サービス協会
横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
住所：横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3
【相鉄線 鶴ヶ峰駅下車徒歩約7分】
TEL：045(382)6070
FAX：045(382)6071
http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/
責任者：所長 神崎 さゆり

ミュージカル

オレンジ山の大冒険

日時 10月18日(日)

中止

横浜市長選に伴う
会場都合の為
となりました

出演 よこはまミュージカル牧場
運営協力 ジュニアボランティアのみなさん
会場 鶴ヶ峰小学校 体育館

歴史講座

【令和8年度テーマ】過去の災害から「歴史」を学ぼう

第3弾

感染症

11月28日(土)13:30～15:30

◆場所 鶴ヶ峰地域ケアプラザ多目的ホール
◆定員 35名
◆参加費 500円
◆持ち物 スリッパ・下靴入れ袋
◆講師 歴史水先案内人 相澤 竜次氏
◆申込み 10月28日(水)10:00より
お電話にて先着順に受け付けます

10月

各事業の詳細はホームページまたはチラシをご覧ください。
ご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 貸室受付開始 ▼○かるがもサロン ■◇ふれあいサロン	2	3
4	5 美文字講座申込	6	7	8 ■☆ピラティス ■◎カルチャー広場	9	10 休館日
11	12	13 ヨガ申込	14 ■☆オレンジ倶楽部	15 カルチャー申込 ピラティス申込	16 ■◇ふれあいサロン ■◎税理士相談会	17
18 ▼◎ミュージカル オレンジ山の冒険	19	20	21 ■◎美文字講座 ■◇つるがみね健康教室	22	23 ■◇ふれあいサロン	24
25	26	27 ■◇元気ダンス ■○リラックスヨガ	28 司法書士申込 ▼☆カフェdeらん	29	30	31

11月

マークの説明 ◇65歳～○子ども・子育て世代◎どなたでも☆その他
■要事前申し込み▼申し込み不要

日	月	火	水	木	金	土
1 貸室受付開始	2	3 ■◇歌声ひろば	4	5 美文字講座申込 ▼○かるがもサロン ■◇ふれあいサロン	6	7
8 ふれあいまつり 10:00-13:00	9	10 ヨガ申込	11 ■☆オレンジ倶楽部 ■☆ピラティス ■◎カルチャー広場	12	13	14 休館日
15	16 カルチャー申込	17 元気ダンス(冬)申込	18 ■◎美文字講座 ■◇つるがみね健康教室	19 ピラティス申込 税理士申込	20 ■◇ふれあいサロン	21
22	23	24 ■◇元気ダンス ■○リラックスヨガ	25 ▼☆カフェdeらん	26	27 ■◇ふれあいサロン	28 司法書士相談会 ■◎歴史講座
29	30					

カルチャー広場

10月：スマホ講座

～話題のAIを使ってみよう～

開催日：10月9日(金)
時 間：13:30～15:00
講 師：成川 優作氏
参加費：500円(資料代他)
申込み：9月15日(火)
13:30～

11月：ひつじの起き上がり こぼしを作ろう！

開催日：11月13日(金)
時 間：13:30～15:30
参加費：500円
申込み：10月15日(木)
13:30～

来年の干支！

12月：しめ縄飾りを 作ってみよう！

開催日：12月11日(金)
時 間：13:30～15:00
講 師：相澤 竜次氏
参加費：500円(材料代他)
申込み：11月16日(月)
13:30～

Welcome! ボランティアさん大募集中!!

鶴ヶ峰地域ケアプラザでは、ボランティアさんを募集しています。
空いた時間や得意なことを活かして、少しの時間からボランティアデビューしてみませんか？
担当の地域活動交流コーディネーター(掛川・かけがわ)まで、お気軽にお問い合わせください。

定期開催の講座・教室

要事前問い合わせ	要予約	要予約
ふれあいサロン 日 時：第1・3・4金曜日 9:30～14:00 対 象：おおむね65歳以上の方 参加費：200円 内 容：太極拳・囲碁・将棋	子育て世代の リラックスヨガ 日 時：第4火曜日 10:15～11:15 対 象：現在子育て中の方 子連れの参加もOK！ 定 員：10名 参加費：500円(保険料込み) 持ち物：飲み物	百人一首を通じて 美しい文字を学びましょう 日 時：第3水曜日 10:00～11:30 定 員：10名 参加費：600円 講 師：高橋香風先生 持ち物：筆ペン
予約不要	要予約	要予約
かるがもサロン 日 時：第1木曜日 10:00～11:30 対 象：未就学児とその保護者 参加費：100円 内 容：手遊び・パネルシアター 読み聞かせなど	働き世代の きゅきゅっとピラティス 日 時：第2木曜日 10:30～11:30 対 象：概ね20～60歳代の方 定 員：15名 参加費：500円(保険料込み) 持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物	司法書士による お悩み個別無料相談会 時 間：奇数月第3土曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 定 員：各時間1組ずつ 対 象：地域にお住まいの方 相談員：田中司法書士事務所 田中 弘毅氏
予約不要	要予約	要予約
カフェdeらん 時 間：10:30～11:30 参加費：200円 (コーヒー・お茶菓子付き) 内 容：茶話会・軽散歩など	つるがみね健康教室 ～毎月みんなで楽しく健康づくり～ 日 時：第3水曜日 13:30～ 定 員：20名 参加費：無料 持ち物：飲み物	税理士相続無料相談会 日 時：偶数月第3土曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 定 員：各時間1組ずつ 対 象：地域にお住まいの方 相談員：ペンデル税理士法人 原 由香氏
みんなde元気ダンス 日 時：第4火曜日 13:30～14:30 定 員：20名 参加費：300円(保険代含) 持ち物：タオル・飲み物		

定期開催の事業・お知らせ

鶴ちゃんコール

ひとり暮らしの高齢の方
高齢のご夫婦の方
屋間ひとりになる
高齢の方
など...

週に1回お電話します
月・水・木の午前中
※祝日・年末年始を除く

ボランティアさんよりご自宅へ定期的に
電話をおかけするサービスです。(事前
登録制・無料) 安否確認をかねて、電話
で楽しくお話をします。お電話の内容が
他人に知られる心配はありません。お気
軽にお申込み・お問い合わせください。

協力：「旭ふれあいコール」電話傾聴ボランティアグループ

マンツーマンではじめよう！ エンディングノートを 書いてみませんか

「エンディングノート」や
「もしも手帳」を書き始め
るきっかけが欲しい...とい
う方！
秘密厳守の相談員とマン
ツーマンで、一緒に始めて
みませんか？

場 所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ
相談室
ご自宅への出張も可
開催日時：ご相談の上決定します。
1回1時間程度
複数回OK！
対 象：地域にお住まいの方
相 談 員：地域包括支援センター
社会福祉士

ケアプラザに お気軽に お立ち寄りください

館内には休憩していただけるテー
ブルや飲料の自動販売機もございま
す。お子様から高齢の方まで、開館
中はどなたでもご利用いただけます。

無料
健康チェック
コーナー
(血圧計)
休憩
事業の
チラシ
地域情報
掲示板
クラシックが
流れる
ラウンジ
地域情報
ハンドブック
宿題