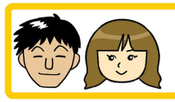
地域包括支援センターより



地域包括支援センターは
地域の皆様の身近な
【福祉総合相談窓口】です。



福祉に関する来所相談は事前にお電話にてご予約をお願いいたします。



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。
■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

権利擁護コラム





急なお金の話は詐欺！
少しでもおかしいと感じたら相談してください。

ちょっとまって！だれかにそうだんした？

特殊詐欺は今も増加傾向で、特にニセ警察詐欺が増えています。ニセ警察詐欺は、警察官を名乗り「あなたのカードや口座が犯罪に使われている」「あなたは逮捕される」などと不安をあおり、現金をだましとる手口です。

急なお金の話は詐欺です。少しでもおかしいと感じたら、振り込む前、手渡す前に誰かに相談してください。

警察庁推奨の
特殊詐欺対策アプリ
詐欺・国際電話を自動で遮断・警告！



ご心配なことがありましたら、お気軽に包括支援センターにご相談ください。

警察庁推奨の特殊詐欺対策アプリも利用料無料で公開されています。ぜひご活用ください。



税理士 原先生の 相続について学ぶ講座





12月6日(日)
13:00～14:00

場　所：多目的ホール
対　象：地域にお住まいの方
定　員：50名
参加費：無料
講　師：ペンデル税理士法人
　　原　由香氏
申込み：電話にて事前に
　　お申し込みください



櫻井副所長の うらら・すみれだより

デイサービスのご様子を一部お届けします♪

☆敬老の日お祝い膳☆







９月敬老週間







９月にお客様のご長寿をお祝いする敬老週間を開催しました。貸室利用団体ボランティアさんによるステージや季節の工作などのプログラムを実施し、交流やアクティビティをお楽しみいただきました。

敬老週間では敬老のお祝い膳を召し上がっていただきました。敬老の日の９月２１日は松花堂弁当風♪



《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９時～１７時です。
ホームページ、ＱＲからご覧ください♪⇒



鶴ケ峰地域ケアプラザだより 千羽鶴



地域版第１０４号【令和８年度12・1月】

令和８年１１月１日発行
発行：横浜市福祉サービス協会
横浜市鶴ケ峰地域ケアプラザ
住所：横浜市旭区鶴ケ峰１－３８－３
【相鉄線 鶴ケ峰駅下車徒歩約７分】
TEL：０４５（３８２）６０７０
FAX：０４５（３８２）６０７１
http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/
責任者：所長　神﨑　さゆり

ケアプラザ貸室オンライン予約システム説明会 ＆利用登録団体交流会

会場：多目的ホール

１２月１日(火)・５日(土) １０：００～１１：３０

・横浜市地域ケアプラザ等施設予約システムの開始に伴い、上記日程で説明会を開催いたします。団体向けに順次お知らせをお渡ししますので、いずれかの日程にお申し込みの上ご参加ください。（両日の参加も可能です）
■内容…システム運用ルールのご説明、団体ID・パスワードの配布
※スマートフォンをご持参ください。
・各団体の活動内容を報告する、交流会も同時開催いたします。

令和９年４月分の貸室より
オンライン
予約システムが
始まります！
団体Ⅰ…１／１～
団体Ⅱ…２／１～

宿題の書きぞめをケアプラザでやりませんか？

書きぞめ教室

１２月２６日(土)
①１０：００～１１：３０
②１３：３０～１５：００
どちらかの時間にお申し込みください。

対　象：小学３年生～６年生
定　員：各回８名
参加費：６００円
講　師：高橋 香風先生
持ち物：書道セット、新聞紙、ぞうきん
うわばき、下足入れ袋
受　付：１２月４日(金)１０：００～
電話にて先着順



高齢者を守る 元刑事が伝える！

詐欺・防犯対策講座

１２月１２日（土）
１４：００～１５：３０

場　所：多目的ホール
定　員：３５名
参加費：無料
講　師：鈴木 公夫氏
（スズキセキュリティ
システム代表）
受　付：１１月２７日(金)
１０：００～先着順





年末年始休館・休業日のお知らせ

令和8年12月29日（火）～令和9年1月3日（日）
この間はケアプラザ全館がお休みとなるため、お電話等もつながらなくなります。ご了承ください。窓口での貸室受付は、令和9年1月4日（月）からとなります。

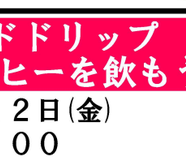
＜自主事業カレンダー＞

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。

１２月

マークの説明　◇65歳～〇子ども・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 ☆予約システム説明会	2 つるがみね健康教室申込	3 ▼〇かるがもサロン	4 ■◇ふれあいサロン	5 ☆予約システム説明会
6 ■◎相続について学ぶ講座	7 美文字講座申込	8 ヨガ申込	9 ■☆オレンジ倶楽部	10 ■☆ピラティス	11 ■◎カルチャー広場	12 ■◎防犯対策講座 休館日
13	14	15 カルチャー申込	16 ■◎美文字講座 ■◇つるがみね健康教室	17 ピラティス申込	18 ■◇ふれあいサロン	19 ■◎税理士相談会
20	21	22 ■◇元気ダンス ■〇リラックスヨガ	23 司法書士申込 ▼☆カフェdeらん	24	25	26 ■〇書きぞめ教室
27	28	29 年末年始休館日	30 年末年始休館日	31 年末年始休館日		



１月

日	月	火	水	木	金	土
					1 貸室受付開始（オンライン） 年末年始休館日	2 年末年始休館日
3 年末年始休館日	4 貸室受付開始（窓口）	5 美文字講座申込	6 つるがみね健康教室申込	7 ▼〇かるがもサロン	8 ■◎カルチャー広場	9 休館日
10	11	12 ヨガ申込 元気ダンス（冬）申込	13 ■☆オレンジ倶楽部	14 ■☆ピラティス	15 カルチャー申込 ■◇ふれあいサロン	16
17	18	19	20 ■◎美文字講座 ■◇つるがみね健康教室	21	22 ■◇ふれあいサロン	23 ■◎司法書士相談会
24	25	26 ■◇元気ダンス ■〇リラックスヨガ	27 ▼☆カフェdeらん	28 税理士申込	29	30
31						



カルチャー広場

１２月：しめ縄飾りを作ってみよう！

日　時：１２月１１日(金)
　　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～



１月：歴史探訪WALK

日　時：１月８日(金)
　　９：３０
　　～１１：３０
講　師：相澤 竜次氏
参加費：５００円(資料代)
申込み：１２月１５日(火)
　　１３：３０～



２月：ハンドドリップコーヒーを飲もう

日　時：２月１２日(金)
　　１３：００
　　～１４：３０
講　師：コーヒーサークル
　　ハンドドリップ
参加費：５００円
　　(材料・お茶菓子代)
申込み：１月１５日(金)
　　１３：３０～





定期開催の講座・教室

ふれあいサロン

要事前問い合わせ

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

かるがもサロン

予約不要

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

カフェdeらん

予約不要

認知症当事者と家族の集いカフェ

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

みんなde元気ダンス

要予約

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



子育て世代のリラックスヨガ

要予約

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

働き世代のきゅきゅっとピラティス

要予約

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

つるがみね健康教室

要予約

～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



百人一首を通じて美しい文字を学びましょう

要予約

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

司法書士によるお悩み個別無料相談会

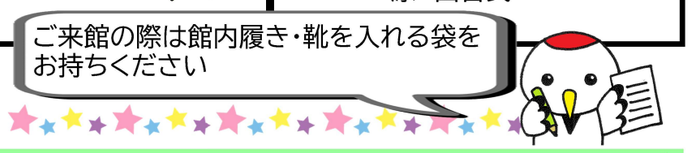
要予約

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

税理士相続無料相談会

要予約

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



Welcome! ボランティアさん大募集中!!







鶴ケ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。

ご自宅で眠っている洗濯済みタオルご寄付ください



ケアプラザ館内消毒のために使用するタオルが不足しています。
『洗濯済みタオル』がありましたら、ご寄付いただければ幸いです。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

