



# 地域のつどいの場

## 横浜市サービス・活動B等補助事業（サービスB）

大豆戸地域ケアプラザの周辺には

大倉山ミエル（大倉山4丁目）・どりいむ（大倉山1丁目）

きくなみんなのひろば（錦が丘）というつどいの場があります。

ランチ提供・体操・おしゃべり等、どなたでもご参加いただけます。

3団体あります！

<p><b>1 おでかけミエル</b> </p> <p>(NPO) 街カフェ 大倉山ミエル</p> <p><b>大倉山ミエル「大倉山駅」</b> 徒歩13分（大倉山 4-36-26）</p> <p>毎週月・水曜日 10:00～13:00 毎週金曜日（ランチ提供なし） 12:00～15:00</p> <p>500円（ランチ・飲み物付） ※飲み物だけの場合は200円</p> <p>おしゃべりな空間で ゆったりおしゃべり</p>	<p><b>2 いきいき夢サロン</b> </p> <p>合同会社 どりいむ</p> <p><b>大倉山どりいむ「大倉山駅」</b> 徒歩5分（大倉山1-26-17）</p> <p>毎週月曜日 11:00～16:00 毎週火・水・木・金曜日 10:00～16:00</p> <p>700円（ランチ・レク） 500円（ランチ）・300円（レクのみ）</p> <p>健康麻雀や外活（外出） ランチバイキングも人気</p>	<p><b>3 木曜サロン里山ぐらし</b> </p> <p>(一社) 菊名植村のさと</p> <p><b>きくなみんなのひろば「菊名駅」</b> 徒歩1分（錦が丘15-20） mu terrace 1階</p> <p>毎週木曜日 / 12:00～15:30</p> <p>参加費100円 ランチ500円（希望者のみ・要予約）</p> <p>軽い体操・椅子ヨガ 近隣への散歩も</p>
---	--	--

※ R7.12月時点の情報です

### オススメのポイント

地域のボランティアによる介護予防プログラムです。  
「福祉っぽくない」のが魅力！

- 利用日を忘れてしまう方には、ご本人にリマインドのご連絡をすることもできます。
- 近所付き合いの延長のような、少人数で家庭的な雰囲気です。ランチは手作りの家庭料理が中心です。
- できることはご自身で。ボランティアとしての関わりもOK。生きがい・役割づくりもサポートします。



- 要支援認定を受けている方は、ケアプランへの記載が必要です。利用途中で自立になった方や要介護になった方も引き続きご利用いただくことができます。
- 送迎対応は要相談です。入浴サービス・きざみ食等は提供していません。
- 参加費は当日、現金での支払いです。
- 活動団体との契約書の取り交わしは不要ですが、緊急連絡先を把握するうえで、利用申込書をご記入いただけます。

### ご注意ください

問合せ：大豆戸地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター

令和8年4月1日発行

## 大豆戸地域ケアプラザ まめのき

まめっち

第115号令和8年4月～令和8年5月  
発行：(社福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市大豆戸地域ケアプラザ  
発行責任者： 所長 櫻井 敦也

### まめっこ・しあたい

おうち時間、ちょっとマンネリしていませんか？  
親子で楽しめる内容がいっぱい♪笑顔あふれるひとときを一緒にすごしましょう！

4月26日(日)10:00～11:30

！トミック（音楽に合わせて体を動かします）

場 所：大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール  
対 象：幼児と保護者  
定 員：各回15組（予約優先・空きがあれば当日参加可）  
持ち物：お飲み物・お子さんに必要なもの  
参加費：一組500円

次回は6月28日(日)(パネルシアター・手遊びを予定)



### 初めての園芸講座 ～苗植え・手入れの仕方～

今年度は春と秋に園芸講座を開催！  
今回は花の苗植えと手入れの仕方について学びます。  
一緒にケアプラザの花壇を彩ってくださる方、お待ちしております。

4月29日(水・祝) 10:00～12:00

場 所：大豆戸地域ケアプラザ  
多目的ホール&花壇（雨天時は館内のみになります）  
対 象：どなたでも（お一人やご家族での参加 どちらも大歓迎！）  
※中学生以下の方がご参加の際は、必ず保護者の同伴をお願いします。

定 員：15名（要申込・先着順）  
参加費：一組500円 ※自宅用として、一組につき一鉢ご用意します。  
持ち物：汚れてもよい服装・タオル・軍手・飲み物

秋は9月12日(日)に開催予定です。お楽しみに！

【お問合せ・お申込み】 大豆戸地域ケアプラザ ☎432-4911 電話予約は 11時から

介護のご相談  
事業のお問合せ・お申込みは **\* 介護のご相談はご予約をお願いいたします。**  
(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

〒222-0032  
横浜市港北区大豆戸町 316-1  
電話：045-432-4911（代表）  
045-432-4913（相談専用）  
開館時間：9:00～21:00（月～土）  
9:00～17:00（日・祝）  
ホームページ：https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/  
\*4月・5月の休館日は 4/20(月)・5/18(月) です。




HP LINE 公式

地図



2F：港北福祉交流センター  
1F：横浜市大豆戸地域ケアプラザ

【交通】  
●JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩10分  
●市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分

## 年間事業のご案内

### 大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要ですよ  
(1か月前から受付)

講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容	
1歳未満向け	はぐはぐ・たいむ	4/27(月) 13:30~14:30 5/6(水) 10:30~11:30	100円	生後3か月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も参加可能です。第2子以降大歓迎!
	まめっこ・ぶれいる一む	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
	季節を楽しむ 自然あそび	4/19(日)新横浜駅前公園 5/10(日)太尾見晴らしの丘公園	100円 (お子様1人)	未就学児・ 小学生 と保護者	公園で自然遊び&工作/定員10組 五感を使って季節を楽しみましょう。
	こども将棋教室	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円	小学生 1~6年生	初級中級レベル向けの将棋教室です。 未就学児は要相談(経験者可)
	旅する子ども アトリエ	6月13日(土) 10:00~12:00	500円	未就学~小学生 支援学級など 在籍のお子様	感性を生かすアート活動の中からコミュニ ケーション力・協調性を学びます。
	スリーAまめど	初回のみ 毎月第2(金) 10:00~11:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防 ゲーム。
シニア向け	楽トレGo!	初回のみ 毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレ ッチ体操で健康づくり。
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・ 折り紙・切り絵(奇数月)
	まめゆる一む	初回のみ 毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体操と 脳トレレクリエーション。
その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護 されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくり お話ししませんか。

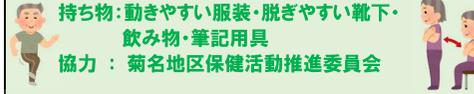
### 地域の団体の事業

1歳未満向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (定員20組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満	第1子のみ*楽しいサロン*育児相談あり 主催:港北区役所子ども支援担当
	1才2才3才児の会	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会
シニア向け	みんなのほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓など で楽しく脳トレ。主催:スリーA smile
	まめどにここカフェ	毎月第2(土) 13:30~15:00	300円	どなたでも	コーヒーやお菓子で楽しく過ごしましょう。 ボランティアのイベントもあります。
その他	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク港北

## 春の健康測定会

手足の筋力・素早さ・持久力などを測定します。  
自分の体力を知り、弱いところに筋力トレーニング  
を取り入れ、健康維持に努めましょう。

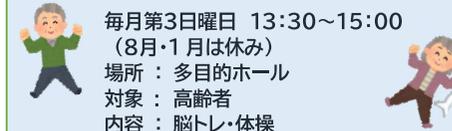
日時: 5月21日(木) ①10:00~②11:00~  
場所: 多目的ホール  
定員: 各回 20名 要申込  
参加費: 無料  
持ち物: 動きやすい服装・脱ぎやすい靴下・  
飲み物・筆記用具  
協力: 菊名地区保健活動推進委員会



## 楽トレGo! (旧 楽トレ講座)

閉じこもりな生活にならないよう  
頭と身体を楽しく動かしましょう!

毎月第3日曜日 13:30~15:00  
(8月・1月は休み)  
場所: 多目的ホール  
対象: 高齢者  
内容: 脳トレ・体操  
参加費: 無料 初回のみ要申込



## スリーA 支援者

### 養成講座

認知症予防の脳トレ「スリーA」の支援者  
養成講座です。地域のボランティアを考  
えている方、もう一度学びたい方、  
是非ご参加ください。

全4回(4回全て参加できる方)  
① 6月22日(月) 15:00~  
② 6月29日(月) 13:30~  
③ 7月6日(月) 13:30~  
④ 7月13日(月) 13:30~  
場所: 多目的ホール  
参加費: 各回100円  
定員: 20名 要申込

### 第4(日)まめどのサロンからお知らせ

麻雀ご希望の方へ

13:20に2F 多目的ホール前に集合してい  
た  
だ  
き、参加ご希望者が定員12名を超えた場合  
は新規参加者が優先の上、抽選となります。  
抽選に外れますと、ご参加いただけ  
ない  
こと  
も  
ご  
ざ  
い  
ま  
す。  
皆  
さ  
ま  
の  
ご  
理  
解  
・  
ご  
協  
力  
の  
ほ  
ど  
お  
願  
い  
申  
し  
上  
げ  
ま  
す。



~みんなで共に地域で生きる~

## チームオレンジまめど

### ~ 映画のつどいご報告 ~

1月30日(金) 横浜市港北区医師会 在宅医療相談室の会議室をお借りして、2018年  
に公開の「ばけますから、よろしくお願ひします」の上映会を行いました。申込開始日より  
多くの方にお問い合わせいただき、あっという間に定員100名が埋まる程の反響をいた  
だき、当日もほぼ満席状態での開催となりました。

本映画は、認知症の母と耳の遠い父の日常生活を、娘である監督が記録したドキュメンタリ  
ー映画となっています。こちらではあまり聞き慣れない広島弁にちょっと戸惑いつつも、よ  
くみる夫婦間、親子間のやり取りや、認知症に対するそれぞれの戸惑いや苦悩に、会場から  
も時々笑いや言葉をのむ息遣いが聴かれていました。

アンケートには、「また見たい」「次は第2弾の上映を  
待っています」といったお声や、2月27日に開催された  
図書館のつどいへご登壇される監督へのご質問やご感想  
などが多く寄せられていました。  
今後も認知症啓発を目的とした講座を、チームオレンジ  
として実施してまいります。  
皆様のご参加、お待ちしております。

