



## \*精神保健サロンのお知らせ\*

2025年12月




港北区内では、心を病む方とその家族や理解者が集えるサロンが精神保健福祉ボランティアグループの主催で、いくつか開かれています。どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。のんびりと穏やかな時間を共に過ごしましょう。

### \*ミニ樽サロン\* \*ひなたぼっこ\*

と き: 12月4日(木)  
12:00~13:30  
(毎月第1木曜日)  
ところ: 樽町地域ケアプラザ  
045-532-2501  
参加費: ¥300 (昼食・茶菓子代)  
**\*ご予約をお願いします\***  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: ミニ樽サロン運営委員会

と き: 12月8日(月)  
13:30~15:00  
(隔月第2月曜日)  
**\*ポッチャを楽しみましょう。\***  
ところ: 城郷小机地域ケアプラザ  
045-478-1133  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは下記ケアプラザまで。  
主 催: 城郷小机地域ケアプラザ

### \*あったかだ\*

と き: 12月2日(火)  
15:00~16:30  
(毎月第1火曜日)  
 **お仲間の方が落語「時そば」をご披露下さいます。お楽しみに。**  
ところ: 高田地域ケアプラザ  
045-594-3601  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: あったかだ運営委員会

### \*かもみいる\*

と き: 12月17日(水)  
13:00~14:30  
(毎月第3水曜日)  
ところ: 日吉本町地域ケアプラザ  
045-566-0360  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: かもみいる運営委員会

## \*はあとサロン\*

と き: 12月20日(土)  
12:30~14:30  
(今月は第3土曜日の開催です。)  
\*麻雀をやりませんか。どうぞ。  
ところ: 大豆戸地域ケアプラザ  
045-432-4911  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは上記ケアプラザへ。  
主 催: はあとネットワーク港北



早いもので今年も、もう最後の月となりました。もう、インフルエンザが大流行。マスクと手洗いが大事なかと思います。十分に気をつけて過ごしましょうね。  
日本ではクリスマスも、お正月もお祝いですので、忙しやです。サンタさんからプレゼントは届いたのは、遙か昔のことでしょうか。クリスマスでワクワクするのは、さまざまなデコレーションやイルミネーション、そして、音楽かな。素敵な名曲がたくさんありますもの。  
今月も、各ケアプラザでお喋りサロンが開かれます。和やかなひとときを共に、過ごせますように。  
皆様のご参加をお待ちしています。



## \*はあと卓球\*

と き: 12月12日(金)  
13:00~14:30  
(毎月第2金曜日)  
ところ: 綱島地区センター  
参加費: 無料  
持ち物: 上履き (運動靴)  
\*お問い合わせ  
090-1202-2469  
主 催: はあとネットワーク港北



このお知らせは、赤い羽根共同募金等を原資とする「ふれあい助成金」を受けている港北区内の精神保健福祉ボランティアグループの有志が作成しています。

皆さまからのご要望やご意見、掲載希望のメッセージなどがありましたら、どうぞ。連絡は下記まで。お待ちしております。

[heartnetko@yahoo.co.jp](mailto:heartnetko@yahoo.co.jp)



この広報のWEB版のアドレスは  
<http://mentalkoh.blogspot.jp>  
検索ワードは、「港北区精神保健サロン」PCとスマホでご覧になれます。





pixta.jp - 75414719

私どもの古くからの仲間、NPO 法人タネとスプーン  
虹色畑クラブからのお知らせをいただきました。  
寒い中の「麦踏み体験」。いかがでしょうか。



### 麦踏みって???

霜柱ができる前に芽が出た麦を踏みます。霜柱は土の中の水分が地表まで上がって、空気の冷たさで柱の形に凍ったものです。土の中から作られるから地面が持ち上げられてしまいます。そのままでは麦の根が地面から浮き上がってしまうから、それを防ぐために行います。

麦は秋に種まきをして、翌年の6月ごろに収穫します。

# 麦踏み体験

どなたでも  
気軽にご参加  
ください

大地を感じる  
ワークショップ  
も実施!

冬野菜の  
お土産つき!

2026年  
雨天延期日  
2/1 日 1/18 日 午後 1:00 ~ 午後 2:30

●定員：50名程度 ●参加費：小学生以上 お一人 500円 ●開催場所：横浜市港北区高田町

交通アクセス  
お車：近隣駐車スペースをご案内  
交通機関でお越しの方：  
・高田駅から徒歩約25分。  
・日吉駅からバス  
東口バスターミナル6番乗り場  
「高田町（山本記念病院）」行き  
「泉宮アパート」下車すぐ

参加のお申し込み  
はこちらから!

港北区地域のチカラ応援補助金事業 主催：NPO法人タネとスプーン 虹色畑クラブ 共催：新古田第四自治会