

# 第16号

## さかえすた

# SAKAESTA News

発行日 令和8年1月1日  
発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 401号

SAKAESTA さかえすた  
本郷地区センター・本郷台駅前地域ケアプラザ・さかえ区民活動センター



横浜市本郷地区センター  
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ  
さかえ区民活動センター

### 新年のご挨拶



### 新年あけましておめでとうございます

昨年多くの方々にSAKAESTAをご利用いただき、さまざまな出会いやつながりが生まれた一年となりました。改めまして皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

おかげさまで開所から早4年、SAKAESTAがより一層「顔馴染みが増える場所」「ホッとできる居場所」となるよう、地域の声に耳を傾けながら運営してまいります。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞお気軽にお立ち寄りください。

SAKAESTA職員一同

## SAKAESTAフェスタ 2025 報告

11月16日(日)たくさんの方々にお越しいただき、2025年のSAKAESTAフェスタも大盛況に終えることができました。登録団体を含め40もの参加ブースが展開し、来館された方々との楽しい交流が広がっていました。2026年度フェスタの参加団体は6月下旬より募集開始予定です！



#### ◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157  
FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会

さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです♪  
イベント情報もここから



#### ◆◆開館時間◆◆

月曜～土曜日 9:00～21:00  
日曜日・祝日 9:00～17:00

#### ◆◆ 休館日 ◆◆

毎月第3月曜日（施設点検日）  
＊月曜日が祝日・振替休日に  
あたるときには その翌日  
年末年始（12月29日～1月3日）



書籍名	著者	書籍名	著者
飼い犬に腹を噛まれる	彬子女王	ハーバード、スタンフォード、オックスフォード... 科学的に証明されたすごい習慣大百科	堀田 秀吾
さよならジャバウォック	伊坂 幸太郎	人生が変わるテクニック112個集めました	
パッキパキ北京	綿矢りさ	夜、寝る前に読みたい宇宙の話	野田 祥代
帰れない探偵	柴崎 友香	やさしいがつづかない	稻垣 諭
名探偵にさようならを	小西 マサテル	にげてさがして	ヨシタケ シンスケ
バニラなバカンス	賀十 つばさ	みつごちゃんとびっくりセーター	角野栄子
ストーリー・セラー	有川 浩	気楽に作れて、これ以上おいしいレシピを私は知らない。	misa
ババヤガの夜	王谷 晶	水田の小言を熟読するほど一生ものの自炊力が身につくいちいちうるさい定番レシピ	水田 信二
星新一 ショートショートセレクション⑫ 盗賊会社	星 新一	キングダム36巻～50巻	原 泰久
石原家の兄弟	石原伸晃・良純・宏高・延啓		

## 自主事業報告

## 11月30日に開催しました「シニアのための健康料理」

「フレイル予防は毎日の食事から！！」と掲げ、栄区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）、ケアプラザとの共催事業として健康料理講座を開催しました。16人が参加し、フレイル予防と食生活の講座を受ける前と、調理実習と実食のあとにアンケートを記入してもらったところ、「講座の前と後で食事に対する考え方方が変わりました」という感想がありました。

こちらの講座を受けた方には「ヘルス サポーター登録証」が渡されます。  
これからも健康料理でフレイル予防を！！



## 団体登録更新のご案内

登録から3年が経過する団体・個人の方は更新手続きをお願いいたします。詳しくは窓口にお問い合わせください。

団体登録番号	更新のお手続き期間
100634～100650	令和8年1月から 令和8年2月まで
100651～100670	令和8年2月から 令和8年3月まで
100671～100689	令和8年3月から 令和8年4月まで



■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介を掲載しています。

事業報告

## 栄区活動団体交流会

10/4栄区内で活動している団体の皆さんとの交流の場として団体交流会を開催しました。10団体18名の方に参加していただきました。団体名と自己紹介後、茨城弁のラジオ体操で盛り上がり、4チーム総当たり戦のボッチャ大会に臨みました。チーム一丸となって競技に取り組み会話も弾むなど「とても楽しかった」という声が多く寄せられ和やかで充実した交流会となりました。

ぜひ今回の繋がりを今後の団体運営に活かしていただけたらと思います。



さかえすたボッチャ部  
第2・第4(火) SAKAESTAで  
活動中です☆

### ◎展示のご案内（今後のスケジュール）

#### ◇SAKAESTAギャラリー

- ・1月【本郷台駅前リビング】活動の様子
- ・2月【わ～くくらぶ・さかえ】パステル画
- ・3月【横浜竹細工アート愛好会】竹細工アート



#### ◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・1月10日～1月23日【わ～くくらぶ・さかえ】パステル画 他
- ・1月24日～2月6日【栄リフォームむつき会】洋服・編み物 他
- ・2月7日～2月20日【なずな会】書道作品
- ・2月21日～3月6日【地域活動支援センターegao】自主制作作品

### ★令和8年度 各種申込みについて★

現在、令和8年度のグループボックス・本郷台駅前駐輪場展示スポットの受付中です。(1月末まで) 申込みがまだの方は窓口にてお申し込み下さい。日程は下記の通り、申込み終了後でも空きがあればご利用できます。窓口にお問い合わせください。

- ・対象団体：さかえ区民活動センター登録団体
- ・抽選日：2月10日(火)
- ・決定通知：2月17日(火)以降お問い合わせ下さい  
窓口にて決定の手続きをしていただきます

### ～人財バンク登録団体出演～ ♪♪♪ さかえすたフェスタ2025 スマイルステージ ♪♪♪

#### 春日一番太鼓 心に響く竹の会 歌の会COCOROこころ

11/16開催「さかえすたフェスタ2025」では、人財バンクにご登録の3団体に、**太鼓・語りと尺八・歌のステージ**を披露していただきました。出演者、観客の皆さんのが笑顔あふれるステージとなりました！ありがとうございました。



## 協力医の健康コラム

### 腸内環境と花粉症の関係について



医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

腸内細菌叢（腸内フローラ）は免疫系の発達と恒常性維持に深く関わっており、花粉症を含むアレルギー性疾患との関連が近年注目されている。弘前大学の研究では、1092名を対象に腸内細菌の多様性と吸入性アレルゲン感作の関係を調べた結果、アレルゲンにさらされているようなアレルギー患者では腸内細菌の多様性が有意に低下していると報告されています。特にバクテロイデス目の細菌が相対的に多いという特徴が示され、腸内細菌叢の乱れがアレルギー感作の成立に影響する可能性が示唆されています。

さらに、2024年の研究で、特定の腸内細菌属がアレルギー性鼻炎の発症リスクに因果的に関与する可能性が示されたとの報告もあります。例えば、ルミノコッカス群の最近はアレルギー性鼻炎のリスクを上昇させる因果関係が示され（オッズ比1.26）、フシカニバクターは血管運動性鼻炎のリスク増加と関連したとのことです。これは、腸内細菌が短鎖脂肪酸や神経伝達物質を産生し、炎症反応や自律神経系を介して鼻粘膜の反応性に影響するというメカニズムであり、腸内細菌がアレルギーにも大きく関与していると考えられます。

一方、2025年系統的レビューでは、アレルギー性鼻炎患者と健常者の間で腸内細菌の多様性や主要な細菌門の構成に有意差が見られないとする報告もあり、研究間の不一致も指摘されていますので、まだまだ発展途上の分野とも取れます。腸内細菌は国や文化でも大きな違いがあり、個々の家庭でも違うと言われています。少なくとも腸内細菌叢は花粉症の感作や症状発現に関与する可能性が高いと考えられますが、因果関係や特定菌種の役割についてはまだ議論が続いているとのことです。わたしたちはアレルギーの季節を健康に乗り切るためにも、腸内の環境を整え腸内細菌の多様性維持やプロバイオティクスの活用が症状改善に寄与すると考えます。



## 〇 退職・着任のご挨拶 〇

### お世話になりました!

居宅介護支援 管理者：川瀬奈保子

SAKAESTA(さかえすた)が開所したときからこちらに来ましたので、今月で丸4年間が経ちました。その間 たくさんの方々に助けていただき、大変お世話になりました。12月末に退職することになりました。

皆様もどうぞお身体に気を付けてお過ごしくださいませ。今までありがとうございました。



### よろしくお願いします

居宅介護支援 管理者：高橋大輔

12月1日に本郷台駅前地域ケアプラザ居宅介護支援の管理者として着任いたしました 高橋大輔です。

以前は中区にある本牧原地域ケアプラザでもケアマネジャーとして従事しておりました。栄区は、子どもを連れてアースプラザに遊びに来たり、上郷森の家にカブトムシがないか探しに来たりと、思い出のある土地でした。

皆さまが、住み慣れた地域でご自身らしく生活できるよう、精一杯支援してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

# おすすめ講座

## よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

- ◆日 時：2/2（月）13:30～16:00
- ◆場 所：3階 多目的ホール
- ◆定 員：40名（先着順）
- ◆申込み：隨時 電話・窓口

## パパの子育て大作戦！ ～パパと乳幼児あつまれ！～

- ◆日 時：2/14（土）10:30～11:30
- ◆場 所：3階 大会議室
- ◆対象・定員：0歳児・1歳児とパパ 10組（先着順）
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物
- ◆申込み：1/17（土）10時～ 電話・窓口

## いきいきスマホ講座 ～おでかけに使える基礎知識～

- ◆日 時：2/14（土）14:00～15:30
- ◆会 場：3階 多目的ホール
- ◆定 員：定員16名（先着順）
- ◆申込み：1/16（金）10時～ 電話・窓口

## キグちゃんとフレイルームを楽しもう！

- ◆日 時：3/3（火）10:30～11:00
- ◆会 場：2階 フレイルーム
- ◆対 象：未就園児親子 【定員】9組
- ◆申込み：不要  
※直接会場にお越しください

定員を超える場合は  
お入りいただけない  
場合があります

## 認知症サポーター養成講座

- ◆日 時：3/13（金）13:00～15:00
- ◆定 員：30名（先着順）
- ◆申込み：2/14（土）10時～ 電話・窓口

## シニアのストレッチ・体操教室

① 2/3(火)	フレイルチェック ／ストレッチ・体操
② 2/10(火)	オーラルフレイル・低栄養 ／ストレッチ・体操
③ 2/24(火)	スポーツレクリエーション ／段ボールモルック

- ◆時 間：10:00～11:30
- ◆場 所：3階多目的ルーム
- ◆対 象：栄区在住65歳以上 先着30名
- ◆持ち物：動きやすい靴（室内履き）、飲み物、筆記用具
- ◆申込み：1/13（火）10時～ 電話・窓口

## 骨盤底筋ストレッチ・トレーニング

- ◆日 時：3/20（金・祝）10:00～11:00
- ◆対象・定員：出産後10年未満の方15名（先着順）
- ◆参加費：500円
- ◆申込み：2/11（水・祝）10時～ 電話・窓口

## チームオレンジ認知症啓発公演 「てんやわんやの一丁目一番地」 ～認知症に寄り添って～

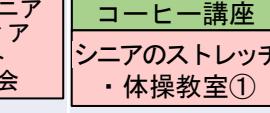
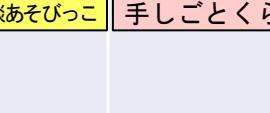
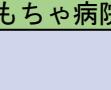
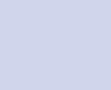
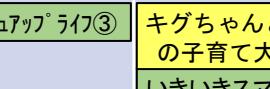
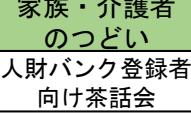
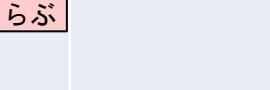
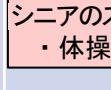
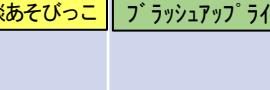
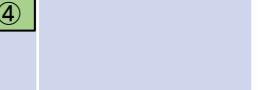
- ※劇団ジーバジーバによる公演です
- ◆日 時：3/22（日）14:00～（13:30開場）
  - ◆定 員：40名（先着順）
  - ◆申込み：2/11（水・祝）10時～ 電話・窓口

※講座は変更になることもあります。  
※講座はSAKAESTAのホームページや  
栄区の広報にも掲載されます。  
※参加費の記載がないものは無料です



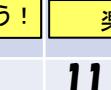
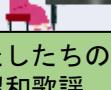
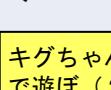
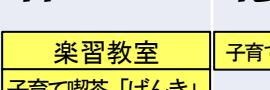
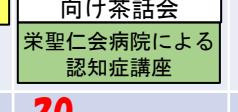
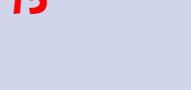
日	月	火	水	木	金	土
1月						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
わたくしたちの昭和歌謡 アロマバンド クリームくり	休館日					
25	26	27	28	29	30	31
栄おもちゃ病院	キグちゃんの親子 で遊ぼ（0歳児）	冬のおはなし会	楽習教室	子育て相談あそびっこ	お手軽パン講座	人財バンク登録者 向け茶話会

# さかえすた 2026年 2月・3月の予定

お子さんや子育て世代向けの方の講座		おおむね65歳以上の方の講座			どなたでもご参加いただける講座		
日	月	火	水	木	金	土	
	 <b>2月</b> 						
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 	<b>7</b> 	
らくらく体操教室	よこはまシニアボランティアポイント登録研修会	コーヒー講座 シニアのストレッチ・体操教室①	楽習教室	子育て相談あそびっこ	手しごとくらぶ		
<b>8</b> 	<b>9</b> 	<b>10</b> 	<b>11</b>	<b>12</b> 	<b>13</b> 	<b>14</b> 	
わたしたちの昭和歌謡	キグちゃんの親子で遊ぼ（1歳児）	シニアのストレッチ・体操教室②		子育て相談あそびっこ	ブランシュアップライフ③	キグちゃんとパパの子育て大作戦 いきいきスマホ講座	
<b>15</b> 	<b>16</b> 	<b>17</b>	<b>18</b> 	<b>19</b> 	<b>20</b> 	<b>21</b>	
家族・介護者のつどい 人財バンク登録者向け茶話会			らくらく体操教室 楽習教室	子育て相談あそびっこ 春のお菓子講座	手しごとくらぶ		
<b>22</b> 	<b>23</b>	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b>	
栄おもちゃ病院		シニアのストレッチ・体操教室③	楽習教室	子育て相談あそびっこ	ブランシュアップライフ④		



※講座は変更になることもあります。  
※講座はSAKAESTAのホームページや  
栄区の広報にも掲載されます。

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 	<b>7</b>
らくらく体操教室	ひびけ！歌声の丘	キグちゃんとプレイルームを楽しもう！	栄おもちゃ病院 楽習教室	子育て相談あそびっこ	手しごとくらぶ	
<b>8</b> 	<b>9</b> 	<b>10</b>	<b>11</b> 	<b>12</b> 	<b>13</b> 	<b>14</b>
わたしたちの昭和歌謡	キグちゃんの親子で遊ぼ（2歳児）		楽習教室 子育て喫茶「げんき」 親子でハイアンドアそび	子育て相談あそびっこ	人財バンク登録者向け茶話会 栄聖仁会病院による認知症講座	
<b>15</b> 	<b>16</b> 	<b>17</b>	<b>18</b> 	<b>19</b> 	<b>20</b> 	<b>21</b>
栄おもちゃ病院			らくらく体操教室 楽習教室	子育て相談あそびっこ	手しごとくらぶ 骨盤底筋ストレッチ・トレーニング	パソコン・スマホ相談会
<b>22</b> 	<b>23</b>	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b>
チームオレンジ認知症啓発公演			楽習教室	子育て相談あそびっこ		
<b>29</b> 	<b>30</b>	<b>31</b>				

