

発行元：横浜市東寺尾地域ケアプラザ
発行責任者：所長 井澤 一成 住所：鶴見区東寺尾1-12-3
電話：045-584-0129 FAX：045-570-6202
ウェブサイト：https://wakatake.net/category/facility/carehigashi/
X (旧Twitter)：@Higashiterao_cp LINE公式アカウント →



3月号
令和8年3月1日発行

悪質な訪問販売にご用心



注意

一部の事業者は不意打ちで不要な契約を結ばせます。その結果、大切な財産を失ってしまう方も少なくありません。しかも、なかなか解約させてもらえない!

「怪しい」と思ったら…身を守るポイント

- 「いいません」、「お断りします」、「帰ってください」とはっきり断る。
- その場で署名・捺印はしない。
- 家族に相談する。
- 玄関を開けない。



少しでも不安を感じたら、一人で悩まず局番なしの「188（いやや）」（消費者ホットライン）へお電話ください。

郵便番号等を入力いただくことでお近くの市区町村や都道府県の消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内いたします。

全国共通の電話番号
「消費者ホットライン」
188

消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

外出が楽しくなる♪ 元気になるカラーコーデ術

4月23日(木)14:00~15:30

場所:東寺尾地域ケアプラザ多目的ホール

【持ち物】

- お飲み物
- 服に合せたい小物1~2点
- 筆記用具
- 体操できる服装・上履き

おしゃれが苦手でも大丈夫です。
気分が明るくなる色の話をカラー
コーディネーターがお伝えします♪
もちろん、体操もやります!!



【お問合せ・お申込み】東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

鶴見区

移動販売

はじまっています！

スーパーからさまざまな
品物を載せた車が、皆様のお家の近くに伺います。



誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して
暮らし続けられるよう、地域住民主体で、
地域ケアプラザ・区役所・
区社会福祉協議会が共同で
実施している事業です。

東寺尾地域ケアプラザのエリアでの販売場所

- 🍅 生麦住宅 毎週金曜日 10:30~11:00
- 🥕 岸谷地区集会所 毎週金曜日 11:45~12:15



こちらの移動販売についてのお問い合わせは
東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

キラコンテンツと いっしょ



まみわ



いち・もく・さん

入場無料

ひがてら漫オライブ

3月28日(土) 15:00~16:30 東寺尾地域ケアプラザにて

今年度最後となる、キラコンテンツによる爆笑ライブ！
何が飛び出すかわかりません。鶴見をこよなく愛する二人が、仲間を引き連れて、東寺尾を笑いの渦に巻き込みます。どなたでもお気軽にご参加ください。
※出演者は都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

デイサービス通信

イベント報告

津軽三味線



演奏がはじまると一気に高揚感につつまれたデイルーム。ググっと身をのりだし、聴き入るご利用者様と職員たち。終了後も余韻に浸り、胸が熱くなるひと時でした。

すずらんハーモニー 音楽DE脳トレ

ピアノにあわせた、脳トレーニング
楽しく元気になれる活動がはじまりました。
第一回目は「替え歌」を歌ったり、指体操をしたり
♪ わきあいあい ♪ 次回が待ち遠しいです。



作品紹介 まづくり絵馬



かわいらしい「午」が描かれた絵馬に、2026年の“願い”や“抱負”を書いていただきました。

川柳クラブ

寒椿 ふる雪しのび 赤く燃ゆ
ケアセンタ いつも親身に面倒を
藤・山・平は三人看護
スラタン

匿名



<イベント予告>
3月20日(金)
横浜ウィンドオーケストラ
3月26日(木)
おひさまコーラス

3月のケアプラザカレンダー

赤字はケアプラザ自主事業です。★は事前申し込みが必要です。◎商品開発部とガーデニングはボランティア活動です。ご興味のある方はお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1 貸館申込日	2	3 手づくりの会 (9:30~14:30)	4	5	6 ひがしのひろばⅴⅴ (9:00~11:30)	7 ポッチャ (10:00~12:00)
8 全館清掃	9 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	10	11 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	12 ガーデニング (10:30~12:00)	13 みんなのテラス (10:00~15:00)	14 サンライズカフェ (14:00~15:30)
15	16	17 手づくりの会 (9:30~14:30)	18 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	19 ★産後ママの骨盤 ケアサークル (10:30~11:30)	20	21 ポッチャ (10:00~12:00)
22	23 ★令和会 (13:00~15:00)	24 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	25	26 ガーデニング (10:30~12:00)	27 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00~14:30) 申込み締切日 3月24日(火)	28 カラーコンテン ツといっしょ (15:00~16:30)
29	30	31	<p>いっしょにポッチャを楽しみませんか? ポッチャ交流会</p> <p>ケアプラザでは毎月2回、ポッチャを開催しています。参加無料、申込み不要、ケアプラザにお越しください。</p>			

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日
3月14日(土) 14:00~15:30
場所:サンライズヴィラ横浜東寺尾、参加費:100円
主催:サンライズカフェ実行委員会

みんなのテラス 毎月第2金曜日
3月13日(金) 10:00~15:00
場所:岸谷地区集会所(岸谷交番そば)
利用料:100円(飲み物付き) 中学生以下無料
主催:みんなのテラス実行委員会

なかよしサロン 毎月第3木曜日
3月19日(木) 13:00~16:00
場所:池谷戸自治会館(トヨペット裏)、参加無料
主催:池谷戸自治会

サロンはなみずき 毎月第4火曜日
3月24日(火) 10:00~15:00
場所:岸谷公園集会所(岸谷公園内)、参加費:100円
主催:サロンはなみずき運営委員会



地域交流からのお知らせ

お茶の実会 (お茶の実→美容と健康・身体に良い効果あり)
3月18日(水) 10:00~12:00
参加費:100円 持ち物:上履き、水筒
締め切り:3月16日(月)

横浜市東寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、高齢者の生活や介護等、様々な相談を受け付けております。

**ご来館やオンライン相談希望の際は
事前にお電話ください。**

相談電話:045-584-0293

(相談時間 月~土 9:00-18:00 日・祝 9:00-17:00)

【担当地区】

- 岸谷1丁目
- 岸谷2丁目
- 岸谷3丁目
1~33
34の一部
- 岸谷4丁目
1~29
- 東寺尾1丁目
1~2
3の一部
4
- 東寺尾2丁目
1~22
- 東寺尾3丁目
- 東寺尾4丁目
- 東寺尾5丁目
1~10
11の一部
12~14
15の一部
20, 21
- 東寺尾6丁目
1~3

【申し込み・問い合わせ】

横浜市東寺尾地域ケアプラザ
☎ 045-584-0129

※ 駐車場が狭いため車でのご来館はご遠慮願います。