

「いきいき小菅ヶ谷」で健康づくりや仲間づくりをしませんか？！

小菅ヶ谷連合町内会・自治会では皆さまの健康や仲間づくりを願って「いきいき小菅ヶ谷」を組織し、毎月、グラウンドゴルフ・太極拳・ウォーキング・卓球など、どなたでも参加できる楽しい活動を行なっています。事前の予約はいりません。開催日やお問い合わせは毎月の町内会・自治会回覧でご案内しています。



ウォーキング



グラウンドゴルフ大会

「小菅ヶ谷地区社会福祉協議会」は、高齢者福祉に関する次のような事業を行っています！

「地区社協」は福祉のまちづくりをめざして様々な地域福祉活動を進めています。

- いちご会
70歳以上一人暮らしの見守りを兼ねた配食サービス事業
* お弁当配食の実施(年10回)
* 敬老昼食懇談会の開催(春と秋に分けて実施)
- 敬老の集い…式典とアトラクション
* 小菅ヶ谷地区にお住まいの70歳以上の方をご招待
* 毎年9月に、栄公会堂で実施
* 町内会・自治会回覧でご案内
●地域福祉に関する研修会の実施

- 実営会(みすげかい)
中途障がい者及び障がいのある高齢者の社会参加を図る交流事業
毎月1回小菅ヶ谷地域ケアプラザで開催

暮らしの支援

- いでたち
栄区社会福祉協議会 894-8521
高齢者・障がい者宅の庭の手入れ、家具の転倒防止や小修繕
- 横浜市シルバー人材センター 847-1800
植木の手入れや簡単な大工仕事など
- ちよこっとサポート
積み木事務所 894-9963
30分程度で出来る生活上の困りごとの支援
- とうぶ支え合いの会
090-7277-9770 代表 大木
東武本郷台自治会にお住まいの方を対象にお困りごとの支援

お近くの図書館・文化施設

- 栄図書館 891-2801
- 栄区民文化センター「リリス」 896-2000
- 小山台市民図書(小山台小学校内) (土)10:00~12:00 (日)10:00~14:00
- あーすぶらざ 896-2121
- 栄公会堂 894-9901

民間の配食サービス事業所

(費用や配達時間・方法等詳細はお問合せ下さい。)

- 宅配クック123 897-3065
- 福祉クラブ生協 栄食事サービス「竹の子」 894-9996
- スマイル 479-5711

趣味の活動など知りたい時は

- さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」 894-9900
- 本郷地区センター 892-5310
- 飯島コミュニティハウス 891-1766

小菅ヶ谷地域ケアプラザ

電話:896-0471

開館時間:平日 9時~21時 日・祝日 9時~17時

ケアプラザに来られたことはありますか?「前は通るけど入ったことはない」そんな声をよく聞きます。身近なあなたの施設としてご活用ください! ケアプラザではこんなことをしています。

①地域交流部門

- 仲間を探している、ボランティアをしてみたいなどそんな時はご相談下さい。
- 活動や交流の場としてお部屋(調理室もあります)を貸し出しています。体操や趣味の活動にもご利用いただいています。
- 高齢者をはじめ、子育て支援、障がい者支援などさまざまな方が利用しています。

②生活支援体制整備事業

- 高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、生活のちょっとした困りごとを解決する団体や担い手を支援し、体操や趣味の活動等の交流の場を増やすお手伝いをします。

③地域包括支援センター

- 高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。
- 介護保険や介護予防その他生活上の困りごとなど幅広く相談をお受けしています。

④ケアマネジャーが介護保険をご利用される場合の相談に応じます。

⑤介護保険サービスのデイサービスをしています。

栄区生活支援センター

電話:896-0479

開館時間:毎日《但し毎月第2月曜日(休館日)を除く》 9時~21時

こころの病のある方一人ひとりが地域で安心して自分らしい生活が送れるようさまざまな応援をします。

- こころの病についての悩み、対人関係や日常生活での不安などについて電話や面接相談をお受けしています。
- 日中過ごせる居場所を提供しています。
- 夕食サービスや入浴・洗濯サービスなどがあります。



発行:第3期 小菅ヶ谷つながるプラン推進会議

平成28年度から32年度の5年間で進めていく「第3期栄区地域福祉保健計画」に伴って、小菅ヶ谷地区では町内会、自治会、地区社協、地域のボランティア団体等を中心に「小菅ヶ谷つながるプラン」を推進しています。

発行日:平成29年3月

事務局:小菅ヶ谷地域ケアプラザ

住所:横浜市栄区小菅ヶ谷3-32-12

電話:896-0471

FAX:896-0472

小菅ヶ谷地区 つながるマップ

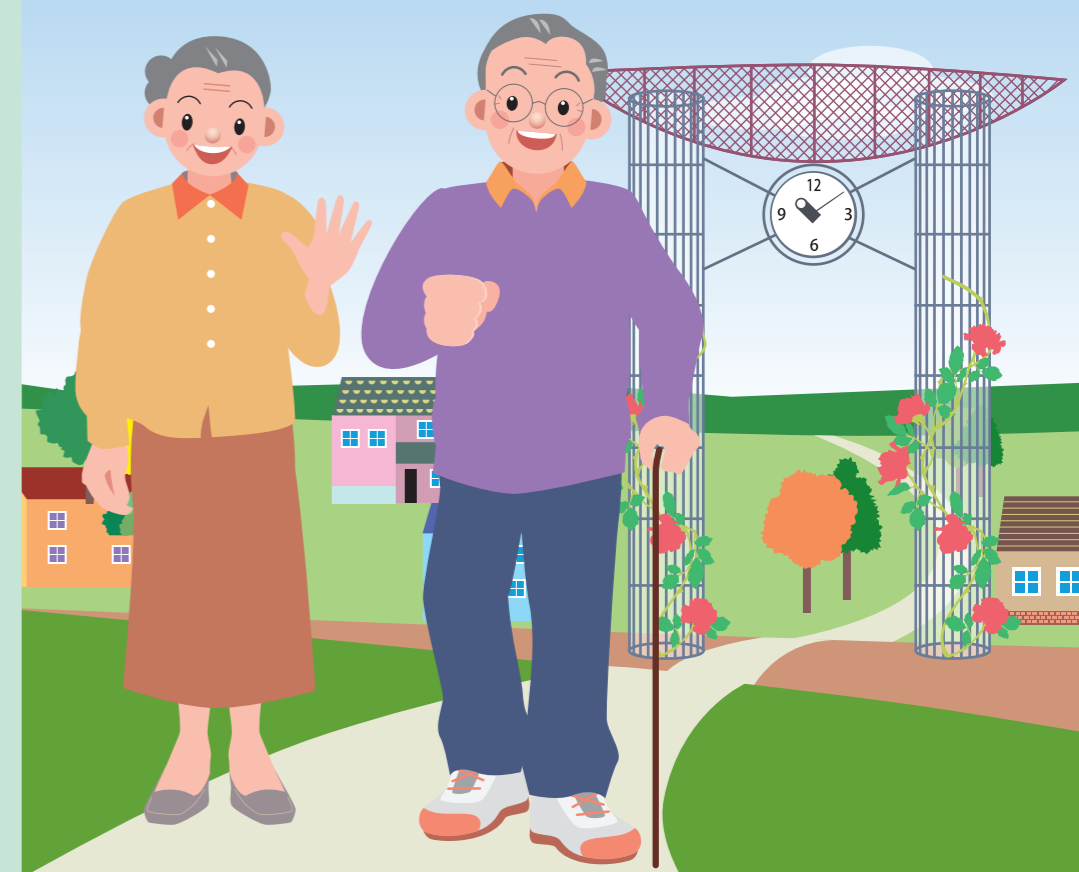
高齢者編

第二版



～ふれあって支えあっていくまちづくり～

みんながつながるまちを目指して、地域の様々な活動の情報をマップにまとめてみました。マップを見て、「ちょっとのぞいてみようかな」「あの人を誘いたいな」という思いのきっかけとして活用していただければ幸いです。



あなたの町の会館は？

町内会館・自治会館では食事会やサロン、シニアクラブなど様々な活動が行われています。ぜひご利用ください。

「シニアクラブ」ってなに？

地域で趣味やスポーツ、地域貢献を通して楽しく仲間づくりをしている団体です。60代からどなたでも加入できますが、60歳未満の方でも入れます。活動内容はグラウンドゴルフ、ウォーキング、体操教室、カラオケ、茶話会、手芸、旅行、そして高齢者やこどもの見守り、公園の清掃など多岐にわたっています。お問合せは 栄区シニアクラブ連合会 電話：894-8418 小菅ヶ谷地域ケアプラザ内（見学やちょっと話しを聞いてみたいという方もお気軽にご連絡下さい!）

町内会・自治会名	会館名	シニアクラブ名
① 小山台町内会	小山台町内会館	小山台睦会
② 小菅ヶ谷西谷戸町内会	自然塾 いろり	西谷戸シニア懇話会
③ 本郷台中央自治会	本郷台中央自治会館	小山台若葉会
④ 東武本郷台自治会	東武本郷台自治会館	爽和会
⑤ 小菅ヶ谷第一町内会	小菅ヶ谷町民館	小菅ヶ谷西谷戸親睦会
⑥ 市営小菅ヶ谷住宅自治会	市営小菅ヶ谷住宅集会所	花みずき会
⑦ 市営本郷台住宅自治会	市営本郷台住宅集会所	本若宮会
⑧ 本郷台駅前市街地住宅自治会	本郷台駅前団地集会所	みどり会
⑨ 市営小菅ヶ谷第二住宅自治会	市営小菅ヶ谷第二住宅集会所	市営小菅ヶ谷第二住宅自治会敬老会
⑩ 小菅ヶ谷町内会	NTT小菅ヶ谷集会所	小菅ヶ谷プラチナ会
⑪ 小菅ヶ谷五月会町内会	会長宅	若葉五月会
⑫ 大船富士見台自治会	大船富士見台町内会館	大船富士見台寿会
⑬ 小菅ヶ谷睦会町内会	小菅ヶ谷睦会会館	小菅ヶ谷福寿会
⑭ 春日町町内会	同上	

配食サービス・サロン

お問い合わせ 小菅ヶ谷地域ケアプラザ 896-0471

ひだまり

⑬ 小菅ヶ谷地域ケアプラザ 栄区生活支援センター
毎月第4(土) 10:00~15:00
どなたでも参加できる世代交流サロンです。美味しい昼食と手芸、コンサートなど楽しいイベント。場所によってはバスの送迎があります。

ぬくもりこすがや

⑪ NTT小菅ヶ谷集会所
毎月第2(土) 13:30~16:00
小菅ヶ谷西部地区(⑩~⑭)の方なら赤ちゃんから高齢者まで誰でも集える世代交流サロン。毎月様々な企画で楽しめます。

たまり場こすがや

⑯ 小菅ヶ谷地域ケアプラザ
●毎月第3(火) 10:00~15:00
手芸、レクリエーション、体操と手作りの昼食のミニデイサービス。
●毎月第1、4(火) 10:00~12:00
コーヒーを飲みながらおしゃべりを中心としたひろばです。

花みずきの会

小山台エリアのサロン
① 小山台町内会館 毎月第2(水)
③ 本郷台中央自治会館 毎月第4(水)
④ 東武本郷台自治会館 毎月第4(水)
時間はいずれも10:00~14:00
美味しいお弁当を食べて懇談、レクリエーションなどで楽しめます。

積み木

事務所 894-9963
●毎月第1~4週(火、水、木、金)
食事作りが困難な高齢者や障がい者への配食サービスをしています。
⑰「友遊ひろば積み木」で
●交流サロンを実施。

いちご会

⑯ 小菅ヶ谷地域ケアプラザ
見守り配食と昼食懇談会を実施。詳しくは「地区社協」の活動をご覧ください。



小菅ヶ谷地区 つながるマップ

医療機関

受付時間、休診日は受診前に必ずお問い合わせください。

ア 小山台クリニック	内・小	893-8736
イ 本郷台耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	891-0187
ウ ヒルサイドクリニック	内・胃・肛・外	479-8275
エ 横浜さかえ内科	内・循	897-5515
オ 杉本医院	内・胃・循・小	891-5417
カ 松村皮フ科	皮	893-6506
キ 吉川眼科医院	眼	894-7731
ク 本郷台医院	内・循・小	892-3921
ク 木村胃腸科	内・胃・外・肛・皮・整	894-1281
コ 前田医院	消・内・外	892-4678
カ 鈴木眼科医院	眼	891-3822
シ 田中整形外科	整・リハビリ	894-5521
シ 横浜栄共済病院	総合	891-2171
セ 栄区医師会休日急患診療所	内・小	893-2999

整骨院・接骨院

ツ かないわ整骨院	893-9439
ツ 森接骨院	895-3772
チ 西ほんごう接骨院	897-7355
チ おはな接骨院	892-8066

スポーツ施設

- ア 小菅ヶ谷スポーツ広場・球技棟(本郷台駅裏)
- イ 栄スポーツセンター 894-9503 (たっちーらんど)

地域防災拠点

災害時等に自宅で過ごすことが出来ない時に定められている避難場所です。日頃から、地域防災拠点への安全な経路を確認しておきましょう。

防災拠点	該当区域
⑱ 小山台小学校	小山台町内会、本郷台中央自治会、東武本郷台自治会
⑲ 本郷台小学校	小菅ヶ谷第一町内会、小菅ヶ谷西谷戸町内会
⑳ 西本郷小学校	小菅ヶ谷町内会、小菅ヶ谷睦会町内会、春日町町内会、小菅ヶ谷五月会町内会、大船富士見台自治会
㉑ 本郷中学校	本郷台駅前市街地住宅自治会、市営小菅ヶ谷住宅自治会、市営本郷台住宅自治会、市営小菅ヶ谷第二住宅自治会

民生委員・児童委員の活動

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱された福祉のためのボランティアです。担当する地域で見守りや支援、皆様からの相談に応じて行政など専門機関への「つなぎ役」などの活動をしています。身近な相談役としてお付き合い下さい。

小菅ヶ谷地区民生委員児童委員協議会