



健康体力測定

健康維持と体力づくりを応援



11月7日(土) 10時~12時

◆ 定 員 20名 先着順 【参加費無料】

◆ 測定項目 ①血圧 ②身長 ③体組成 ④握力
⑤長座位体前屈 ⑥骨密度 ⑦血管年齢

▶ 体力測定後に e(イー)スポーツ『太鼓の達人』ができます

◆ 対 象 近隣の健康に関心のあるどなたでも

◆ 持 ち 物 上履き 汗拭きタオル 飲み物

◆ 申 込 み 11月2日までにお電話または窓口で受付け

◆ 開催場所 中川中学校コミュニティハウス(都筑区大柵町 240)

TEL/FAX 045-591-3131

〈共催／協力〉中川地区保健活動推進員・ダスキンヘルスレント横浜北ステーション
中川地域ケアプラザ 〈後援〉大柵町内会・牛久保東町内会

お問い合わせや各講座のお申し込みはご来館またはお電話でお願いします

お問い合わせや申し込みにいただいた個人情報は手続きやご連絡のために使用いたします

中川中学校コミュニティハウス 224-0027 横浜市都筑区大柵町 240

TEL/FAX 045-591-3131 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

開館日/月水木 9:00~21:00 土日 9:00~17:00 休館日/火金 年末年始

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会



横浜市からのお知らせ

インフルエンザが例年より早く流行しているため、令和8年度の「高齢者インフルエンザ予防接種」は、接種体制が整った医療機関から順次実施します。

【注意】

- ・インフルエンザワクチンの入荷等の状況により、接種開始日は医療機関ごとに異なります。協力医療機関にお問い合わせください。
- ・新型コロナの定期予防接種は、10月1日（木）からです。

「令和8年度 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内」の更新箇所

■ 1 ページ 「実施期間と回数」

令和8年 10月1日～令和8年12月31日 までの間に1回



令和8年 9月下旬～令和8年12月31日 までの間に1回

■ 3 ページ 自己負担免除対象者確認書の受付期間（区役所窓口）

令和8年 10月1日から令和8年12月28日まで



令和8年 9月16日から令和8年12月28日まで

■ 4 ページ 自己負担免除対象者確認書の受付期間（郵送で申請する場合）

令和8年 10月1日から令和8年12月4日まで



令和8年 9月16日から令和8年12月4日まで

令和8年度 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

予防接種の有効性	インフルエンザの予防接種は、発病防止や重症化防止に有効な手段のひとつです。予防接種後、免疫がつくまで2週間程度かかり、効果の持続期間は約5か月とされていますので、早めの接種が効果的です。
対象者	横浜市内に住民登録があり、接種日現在で(1)(2)のいずれかに該当する方 (1) 65歳以上の方 (2) 60歳～64歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害のある方
実施期間と回数	令和8年10月1日～令和8年12月31日までの間に1回
接種場所	横浜市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関 ・協力医療機関は、横浜市医療局のウェブページで確認してください。 ・予約が必要な場合があります。事前に協力医療機関へお問合せください。 
使用するワクチン	インフルエンザHAワクチン ※高用量インフルエンザHAワクチンは、令和8年度は対象となりません。
自己負担額	2,300円（医療機関へお支払いください） (1)～(3)のいずれかに該当する方は、接種する際に所定の書類を協力医療機関に提出することで、自己負担額が免除（無料）になります。（詳細はP3） (1) ご本人を含む同じ世帯にいる方全員が市民税非課税の方 (2) 生活保護を受けている方 (3) 中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている方
接種に必要なもの	住所・氏名・生年月日を確認できるもの（マイナンバーカードや運転免許証等） これに加え、 ・対象者(2)に該当する方：1級の身体障害者手帳（手帳申請中の場合は、申請時に提出した「身体障害者診断書・意見書」の写し） ・接種費用免除対象者に該当する方：所定の書類（詳細はP3）
同時接種	医師が特に必要と認めた場合に、新型コロナウイルスワクチンや带状疱疹ワクチン、成人肺炎球菌ワクチン等と同時接種が可能です。

1 予防接種を受ける前に ～必ずお読みください～

・一般的な注意事項

- インフルエンザ予防接種は、ご本人が接種を希望する場合に接種を行いますので、有効性や副反応等を十分に理解した上で接種を受けてください。
- ご本人の意思確認ができなかった場合には、本市の費用助成による接種を受けることはできません。
- 市外の医療機関での接種を希望する場合は、予防接種健康被害救済制度の適用を受けるにあたり、接種前に横浜市が発行する「予防接種実施依頼書」の申請が必要になります。ただし、接種費用は全額自己負担となります。詳細については、お住まいの区の区役所福祉保健課健康づくり係にお尋ねください。

・予防接種を受けることが適当でない方

- 明らかな発熱（37.5 度以上）を呈している方
- 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方
- インフルエンザワクチンの接種液の成分によって、アナフィラキシーを起こしたことがある方
- その他、医師が不適当な状態と判断した方

・予防接種を受ける際に、担当医師とよく相談しなくてはならない方

- 心臓血管系疾患、じん臓疾患、肝臓疾患、血液疾患等の基礎疾患のある方
- 予防接種で、接種後 2 日以内に発熱のみられた方及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈したことがある方
- 過去にけいれんの既往のある方
- 過去に免疫不全と診断されている方及び近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
- インフルエンザワクチンの成分に対してアレルギーを呈する恐れのある方
- 間質性肺炎、気管支喘息等の呼吸器系疾患のある方

・予防接種を受けた後の一般的な注意事項

- 接種後 30 分間は急な副反応が起こることがあるため、医師とすぐに連絡を取れるようにしましょう。
- ワクチンの副反応の多くは 24 時間以内に出現するため、この間は体調に注意しましょう。
- 入浴は差し支えありませんが、注射した部位を強くこすることはやめましょう。
- 接種当日は激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。

2 インフルエンザ予防接種の副反応

比較的多くみられる副反応には、接種した場所の赤み、腫れ、痛み等が挙げられます。接種を受けた方の 10～20%に起こりますが、通常 2～3 日で消失します。全身性の反応としては、発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などがみられ、接種を受けた方の 5～10%に起こりますが、こちらも通常 2～3 日で消失します。また、まれではありますが、ショック、アナフィラキシー様症状（発疹、じんましん、赤み、掻痒感、呼吸困難等）がみられることもあります。

接種後、接種した部位が痛みや熱をもってひどく腫れたり、全身のじんましん、繰り返す嘔吐、顔色の悪さ、血圧低下、高熱などが現れたら、医師の診察を受けてください。

3 予防接種健康被害救済制度について

予防接種の副反応により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害が残ったりなどの健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく補償を受けられる場合があります。詳しくは、お住まいの区の区役所福祉保健課健康づくり係にお問合せください。

4 自己負担額の免除について

次の1～3の方は、確認書類のいずれか1点を協力医療機関へ提出すると、接種費用が免除となります。

確認書類		確認点（ア、イはともに満たす必要あり）
1 市民税非課税世帯の方（ご本人を含む世帯全員）		
(1) 介護保険料額決定通知書（コピー）	65歳以上の方に毎年6月に発送	ア 令和8年度に横浜市発行のもの イ 保険料段階：第1～4段階 ※再発行できません
(2) 介護保険料額通知書（コピー）	65歳になった際などに発行	
(3) 介護保険負担限度額認定証（コピー）	介護施設への入所等の際、申請により発行	ア 令和8年度に自治体発行のもの イ 第1段階～第3段階①または② ※「境界層該当」は不可
(4) 後期高齢者医療資格確認書（コピー）	マイナ保険証をお持ちでない方などに発行（※）	ア 広域連合発行で有効期限内のもの イ 「区分（区）Ⅰ」または「区分（区）Ⅱ」 （記載のない場合は使用不可）
2 生活保護を受けている方（保護基準の見直しにより保護廃止となった方も含む）		
(5) 休日・夜間等診療依頼証（コピー）		自治体発行で令和8年度に有効なもの
(6) 生活保護費支給証（コピー）		
(7) 生活保護受給証明書（原本）		自治体発行で有効期間内のもの
3 中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている方		
(8) 本人確認証（コピー）		横浜市発行で有効期間内のもの

※75歳以上でマイナ保険証をお持ちの方は、限度額情報の提供に同意することで、写しが不要となる場合があります。

■ 確認書類はご本人の書類に限ります。必ず接種の前に医療機関へご提出ください。

■ 「非課税証明書」は世帯全員の非課税を証明するものではないため、確認書類として使用できません。

・確認書類をお持ちでない場合

区役所窓口、または郵送で「自己負担免除対象者確認書」を申請し、交付を受けてください。接種の際、確認書を協力医療機関へ提出すると、接種費用が免除となります。

※令和8（2026）年1月1日時点で、本人含む世帯員の中で横浜市外在住の方がいる場合は、手続き内容が変わります。詳しくは各区役所の福祉保健課健康づくり係にお問合せください。

■ 区役所窓口（福祉保健課 健康づくり係）で申請する場合

受付期間 令和8年10月1日から令和8年12月28日まで **発行までの期間** 原則、当日

必要書類

65歳以上の対象者本人が申請する場合	住所、氏名、生年月日を確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証等）
60歳～64歳の対象者本人が申請する場合	・住所、氏名、生年月日を確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証等） ・心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能にかかる1級の身体障害者手帳（※身体障害者手帳申請中の場合は、申請時に提出した身体障害者診断書・意見書の写し）
被接種者と同一世帯の方による代理申請の場合	上記の年齢ごとに必要な書類に加えて、代理人の方の本人確認書類
被接種者と同一世帯以外の方による代理申請の場合	上記の年齢ごとに必要な書類に加えて、 ・代理人の方の本人確認書類 ・接種を受ける方の印鑑、または委任状

（郵送の申請方法は次頁）

■郵送で申請する場合

受付期間 令和8年10月1日から令和8年12月4日まで（必着）

発行までの期間 2週間程度

■申請手順

1 申請書を記入	以下のア、イいずれかの方法で必要事項を記入 ア 専用の様式を横浜市医療局のウェブページから印刷し、必要事項を記入 イ 便せんなどの用紙に以下の情報と文言を記入 ・接種を受ける方の住所、氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、電話番号 ・「高齢者インフルエンザ予防接種自己負担免除申請」及び「自己負担免除の確認対象者及びその属する世帯員について、市・県民税の課税状況等を調査することに同意します。」
2 返信用封筒を用意	返信用の封筒に、住所・氏名・郵便番号を記入し、必要な金額分の切手を貼付
3 必要書類 ※代理申請の場合のみ	代理による申請の場合は、以下の(1)～(4)の書類すべてを同封 (1) 委任状 (2) 接種を受ける方の本人確認書類のコピー (3) 代理人の本人確認書類のコピー (4) 高齢者施設職員や後見人等、同一世帯員以外の方が申請する場合、名刺等の接種者との関係がわかる書類
4 申請書送付	1～3を以下の宛先へ送付 〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50-10 横浜市医療局 健康安全課予防接種係 宛

5 問合せ先 など

・接種後の症状など医学的なご相談

医学的な個別のアドバイスをご希望の場合は、直接、接種医にご相談ください。また、接種後に体調が悪くなった場合は、すぐに接種医、またはかかりつけ医の診察を受けてください。

・インフルエンザ予防接種に関する一般的なお問合せ

■横浜市予防接種コールセンター （9:00～17:00（土日、祝日、年末年始を除く））

電話：045-330-8561

FAX：045-664-7296 対応言語：日本語、English、中文、한국어、Tiếng Việt、नेपाली

※医療機関のご予約やワクチン在庫照会に関する問合せには対応しておりません。

■横浜市医療局ウェブページ

インフルエンザ予防接種に関する情報が掲載されています。

横浜市 高齢者インフル

検索



・窓口でお手続きが必要な場合

■各区福祉保健課 健康づくり係

開庁時間：：8:45～17:00（土日、祝日、年末年始を除く）

区	電話	FAX	区	電話	FAX	区	電話	FAX
青 葉	978-2438	978-2419	港 南	847-8438	846-5981	戸 塚	866-8426	865-3963
旭	954-6146	953-7713	港 北	540-2362	540-2368	中	224-8332	224-8157
泉	800-2445	800-2516	栄	894-6964	895-1759	西	320-8439	324-3703
磯 子	750-2445	750-2547	瀬 谷	367-5744	365-5718	保土ヶ谷	334-6345	333-6309
神 奈 川	411-7138	316-7877	都 筑	948-2350	948-2354	緑	930-2357	930-2355
金 沢	788-7840	784-4600	鶴 見	510-1832	510-1792	南	341-1185	341-1189

令和8年9月発行 横浜市医療局健康安全課予防接種係（〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地10）

令和8年度 新型コロナウイルス感染症予防接種のご案内

新型コロナウイルス感染症について	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、SARS-CoV-2 と呼ばれるコロナウイルスによって引き起こされる疾患です。主な症状は、発熱、咳、全身倦怠感ですが、頭痛、下痢、結膜炎、嗅覚障害、味覚障害等の症状がみられることがあります。特に、高齢者や一定の基礎疾患を有する方等が感染すると重症化するリスクがあります。
対象者	横浜市内に住民登録があり、接種日現在で(1)(2)のいずれかに該当する方 (1) 65 歳以上の方 (2) 60 歳～64 歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1 級相当の障害のある方
実施期間と回数	令和8年10月1日～令和9年2月28日までの間に1回
接種場所	横浜市新型コロナウイルス感染症予防接種協力医療機関 ・協力医療機関は、横浜市医療局のウェブページで確認してください。 ・予約が必要な場合があります。事前に協力医療機関へお問合せください。 
自己負担額	7,000 円（医療機関へお支払いください） (1)～(3)のいずれかに該当する方は、接種する際に所定の書類を協力医療機関に提出することで、自己負担額が免除（無料）になります。（詳細はP3） (1) ご本人を含む同じ世帯にいる方全員が市民税非課税の方 (2) 生活保護を受けている方 (3) 中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている方
接種に必要なもの	住所・氏名・生年月日を確認できるもの（マイナンバーカードや運転免許証等） これに加え、 ・対象者(2)に該当する方：1 級の身体障害者手帳（手帳申請中の場合は、申請時に提出した「身体障害者診断書・意見書」の写し） ・接種費用免除対象者に該当する方：所定の書類（詳細はP3）
同時接種	医師が特に必要と認めた場合に、インフルエンザワクチンや帯状疱疹ワクチン、成人用肺炎球菌ワクチン等と同時接種が可能です。

1 新型コロナウイルス感染症予防接種の有効性

新型コロナワクチンは、有効性及び安全性が確認された上で薬事承認されており、さらに、国内外で実施された研究などにより、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の入院や死亡等の重症化等を予防する重症化予防効果が認められたと報告されています。

2 予防接種を受ける前に ～必ずお読みください～

・一般的な注意事項

- 新型コロナウイルス感染症予防接種は、ご本人が接種を希望する場合に接種を行いますので、有効性及び副反応等を十分に理解した上で接種を受けてください。
- ご本人の意思確認ができなかった場合には、本市の費用助成による接種を受けることはできません。
- 市外の医療機関での接種を希望する場合は、予防接種健康被害救済制度の適用を受けるにあたり、接種前に横浜市が発行する「予防接種実施依頼書」の申請が必要になります。ただし、接種費用は全額自己負担となります。詳細については、お住まいの区の区役所福祉保健課健康づくり係にお尋ねください。

・予防接種を受けることが適当でない方

- 明らかな発熱（37.5度以上）を呈している方
- 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方
- 新型コロナワクチンの接種液の成分によって、アナフィラキシーを起こしたことがある方
- その他、医師が不適当な状態と判断した方

・予防接種を受ける際に、担当医師とよく相談しなくてはならない方

- 心臓血管系疾患、じん臓疾患、肝臓疾患、血液疾患等の基礎疾患のある方
- 予防接種で、接種後2日以内に発熱のみられた方及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈したことがある方
- 過去にけいれんの既往のある方
- 過去に免疫不全と診断されている方及び近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
- 新型コロナワクチンの成分に対してアレルギーを呈する恐れのある方
- 血小板減少症や凝固障害を有する方、抗凝固療法を実施されている方

・予防接種を受けた後の一般的な注意事項

- 接種後30分間は急な副反応が起こることがあるため、医師とすぐに連絡を取れるようにしましょう。
- ワクチンの副反応の多くは24時間以内に出現するため、この間は体調に注意しましょう。
- 入浴は差し支えありませんが、注射した部位を強くこすることはやめましょう。
- 接種当日は激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。

3 新型コロナウイルス感染症予防接種の副反応

新型コロナワクチンの主な副反応として、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等があります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

また、稀に起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシー、ごく稀ではあるものの、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎、ギラン・バレー症候群が報告されています。接種後に気になる症状があった場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談してください。

4 予防接種健康被害救済制度について

予防接種の副反応により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害が残ったりなどの健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく補償を受けられる場合があります。詳しくは、お住まいの区の区役所福祉保健課健康づくり係にお問合せください。

5 自己負担額の免除について

次の1～3の方は、確認書類のいずれか1点を協力医療機関へ提出すると、接種費用が免除となります。

確認書類		確認点（ア、イはともに満たす必要あり）
1 市民税非課税世帯の方（ご本人を含む世帯全員）		
(1) 介護保険料額決定通知書（コピー）	65歳以上の方に毎年6月に発送	ア 令和8年度に横浜市発行のもの イ 保険料段階：第1～4段階 ※再発行できません
(2) 介護保険料額通知書（コピー）	65歳になった際などに発行	
(3) 介護保険負担限度額認定証（コピー）	介護施設への入所等の際、申請により発行	ア 令和8年度に自治体発行のもの イ 第1段階～第3段階①または② ※「境界層該当」は不可
(4) 後期高齢者医療資格確認書（コピー）	マイナ保険証をお持ちでない方などに発行（※）	ア 広域連合発行で有効期限内のもの イ 「区分（区）Ⅰ」 または「区分（区）Ⅱ」 （記載のない場合は使用不可）
2 生活保護を受けている方（保護基準の見直しにより保護廃止となった方も含む）		
(5) 休日・夜間等診療依頼証（コピー）		自治体発行で令和8年度に有効なもの
(6) 生活保護費支給証（コピー）		
(7) 生活保護受給証明書（原本）		自治体発行で有効期間内のもの
3 中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている方		
(8) 本人確認証（コピー）		横浜市発行で有効期間内のもの

*75歳以上でマイナ保険証をお持ちの方は、限度額情報の提供に同意することで、写しが不要となる場合があります。

■確認書類はご本人の書類に限ります。必ず接種の前に医療機関へご提出ください。

■「非課税証明書」は世帯全員の非課税を証明するものではないため、確認書類として使用できません。

・確認書類をお持ちでない場合

区役所窓口、または郵送で「自己負担免除対象者確認書」を申請し、交付を受けてください。接種の際、確認書を協力医療機関へ提出すると、接種費用が免除となります。

※令和8（2026）年1月1日時点で、本人含む世帯員の中で横浜市外在住の方がいる場合は、手続き内容が変わります。詳しくは各区役所の福祉保健課健康づくり係にお問合せください。

■区役所窓口（福祉保健課 健康づくり係）で申請する場合

受付期間 令和8年10月1日から令和9年2月26日まで

発行までの期間 原則、当日

必要書類

65歳以上の対象者本人が申請する場合	住所、氏名、生年月日を確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証等）
60歳～64歳の対象者本人が申請する場合	・住所、氏名、生年月日を確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証等） ・心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能にかかる1級の身体障害者手帳（※身体障害者手帳申請中の場合は、申請時に提出した身体障害者診断書・意見書の写し）
被接種者と同一世帯の方による代理申請の場合	上記の年齢ごとに必要な書類に加えて、代理人の方の本人確認書類
被接種者と同一世帯以外の方による代理申請の場合	上記の年齢ごとに必要な書類に加えて、 ・代理人の方の本人確認書類 ・接種を受ける方の印鑑、または委任状

（郵送の申請方法は次頁）

■郵送で申請する場合

受付期間 令和8年10月1日から令和9年2月5日まで（必着）

発行までの期間 2週間程度

申請手順

1 申請書を記入	以下のア、イいずれかの方法で必要事項を記入 ア 専用の様式を横浜市医療局のウェブページから印刷し、必要事項を記入 イ 便せんなどの用紙に以下の情報と文言を記入 ・接種を受ける方の住所、氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、電話番号 ・「新型コロナウイルス感染症予防接種自己負担免除申請」及び「自己負担免除の確認対象者及びその属する世帯員について、市・県民税の課税状況等を調査することに同意します。」
2 返信用封筒を用意	返信用の封筒に、住所・氏名・郵便番号を記入し、必要な金額分の切手を貼付
3 必要書類 ※代理申請の場合のみ	代理による申請の場合は、以下の(1)～(4)の書類すべてを同封 (1) 委任状 (2) 接種を受ける方の本人確認書類のコピー (3) 代理人の本人確認書類のコピー (4) 高齢者施設職員や後見人等、同一世帯員以外の方が申請する場合、名刺等の接種者との関係がわかる書類
4 申請書送付	1～3を以下の宛先へ送付 〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50-10 横浜市医療局 健康安全課予防接種係 宛

6 問合せ先 など

・接種後の症状など医学的なご相談

医学的な個別のアドバイスをご希望の場合は、直接、接種医にご相談ください。また、接種後に体調が悪くなった場合は、すぐに接種医、またはかかりつけ医の診察を受けてください。

・新型コロナウイルス感染症予防接種に関する一般的なお問合せ

■横浜市予防接種コールセンター（9:00～17:00（土日、祝日、年末年始を除く））

電話：045-330-8561

FAX：045-664-7296 対応言語：日本語、English、中文、한국어、Tiếng Việt、नेपाली

※医療機関のご予約やワクチン在庫照会に関する問合せには対応しておりません。

■横浜市医療局ウェブページ

新型コロナウイルス感染症予防接種に関する情報が掲載されています。

横浜市 新型コロナワクチン

検索



・窓口でお手続きが必要な場合

■各区福祉保健課 健康づくり係

開庁時間：：8:45～17:00（土日、祝日、年末年始を除く）

区	電話	FAX	区	電話	FAX	区	電話	FAX
青葉	978-2438	978-2419	港南	847-8438	846-5981	戸塚	866-8426	865-3963
旭	954-6146	953-7713	港北	540-2362	540-2368	中	224-8332	224-8157
泉	800-2445	800-2516	栄	894-6964	895-1759	西	320-8439	324-3703
磯子	750-2445	750-2547	瀬谷	367-5744	365-5718	保土ヶ谷	334-6345	333-6309
神奈川	411-7138	316-7877	都筑	948-2350	948-2354	緑	930-2357	930-2355
金沢	788-7840	784-4600	鶴見	510-1832	510-1792	南	341-1185	341-1189

令和8年9月発行 横浜市医療局健康安全課予防接種係（〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地10）

無料

～健康は健口(けんこう)から～

先着**480**名限定

訪問歯科健診

この事業は、横浜市の令和8年度在宅要介護者訪問歯科健診事業により実施します。

《事業実施期間》

令和8年9月1日～令和9年1月31日

加齢に伴う口腔機能の低下は、感染症の発症や嚥下障害など高齢者の**ADL**（日常生活動作）に大きく影響します。

そこで、通院が困難な在宅高齢者を対象に、訪問歯科健診を行うことにより、早期対応及び口腔機能の改善を図ります。

◆実施内容

◇対象者：・市内在住で歯科健診に行くことができない75歳以上（神奈川県後期高齢者医療制度対象者）で**要介護3以上※**の方

※ **要支援1・2、要介護1・2**の方は、内科等の定期的な訪問診療を受けている場合に**本事業の対象となります。**

・現在、医療保険や介護保険において歯科に関する治療・**定期健診等**の管理を受けている方は対象外

◇内容：無料で、歯科医師によるむし歯、歯周病のチェック、お口の機能のチェック、歯科衛生士による歯みがきアドバイス等を行います。

*むし歯等の問題が見つかった場合で、**後日診療・治療をする場合は**、保険診療となります。

◇自己負担：**無 料**

◇申込方法：下記問合せ先までお電話・申込書(裏面)に必要事項をご記入のうえFAXにてお申し込み下さい。

「訪問歯科健診」に関する問合せ・申込は
(一社)横浜市歯科医師会 歯科医療連携室
電話:0120-814-594 FAX:0120-458-557



－在宅要介護者訪問歯科健診事業－
横浜市・(一社)横浜市歯科医師会



在宅要介護者訪問歯科健診連絡表

【申込日】令和 年 月 日

申込者氏名			
患者さんとの関係	☐ 家族 () ☐ 担当ケアマネージャー ☐ その他 ()		
電話番号		FAX番号	

利用者(患者)氏名	ふりがな		男・女	
生年月日	年 月 日 満		歳	
住 所	〒 横浜市 区			
電話番号				
介護認定	☐ 要支援1 ☐ 要支援2 ☐ 要介護1 ☐ 要介護2  ☐ 医科の訪問診療介入有 ☐ 要介護3 ☐ 要介護4 ☐ 要介護5			
・生活保護	☐ 有	☐ 無	・医療保険	☐ 有 ☐ 無
・障害者手帳	☐ 有	☐ 無		
・かかりつけ歯科医	☐ 有	☐ 無	・かかりつけ主治医	☐ 有 ☐ 無
医院・医師名	電話番号		医院・医師名	電話番号
患者さんの状態(環境) ☐ 寝たきり ☐ 寝たり起きたり ☐ 自力で移動できる ☐ 移動に介助が必要				
訪問健診希望曜日		駐車スペース		
	月	火	水	木
	金	土	日	
午前				
午後				
		☐ 有 ☐ 無		

FAX 0120-458-557
 横浜市歯科医師会 歯科医療連携室

75歳以上でひとり暮らしなどの皆様を対象に

民生委員・児童委員等がお宅を訪問します

～横浜市「ひとり暮らし高齢者等『地域で見守り』推進事業」実施のお知らせ～

横浜市では、民生委員・児童委員、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）、区役所が連携し、日常の相談支援や地域における見守り活動につなげていくため、75歳以上でひとり暮らしなどの高齢者の皆様の訪問する取組を行っています。

このたび、お住まいの地区の民生委員が、9月から11月にかけて、対象となるお宅を訪問し、近況や日常生活の困りごとなどを伺います。

訪問する民生委員は**民生委員・児童委員証**を携帯しています。また、守秘義務がありますので、お困りごとがありましたら、安心してご相談ください。

訪問させていただく方

今年度は、都筑区にお住まいの次の方に事前に郵送にて訪問希望の有無を確認しています。

今回はその中で、訪問を希望された方及びご回答がなかった方を訪問します。

- ・ **単身世帯**：75歳以上でひとり暮らしの方
- ・ **複数世帯**：75歳以上の方だけで構成された世帯（夫婦や兄弟など）

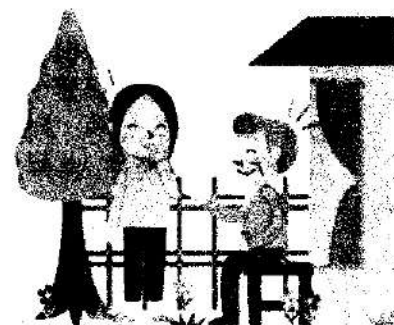
※地区の状況により、訪問対象を80歳以上としている場合や単身世帯のみとしている場合があります。

- （注）・令和8年4月時点の住民基本台帳のデータを使用しますので、実際にはひとり暮らしではない場合や入院・入所をされている場合にも、お宅を訪問させていただくことがあります。
- ・ 昨年までに民生委員が訪問させていただいた方、既に民生委員とつながりのある方、介護保険の認定を受けケアマネジャーと契約している方等は、原則訪問しません。

民生委員が訪問する時期

令和8年9月～11月頃まで

※地域包括支援センター（地域ケアプラザ）や都筑区役所職員が訪問する場合があります。



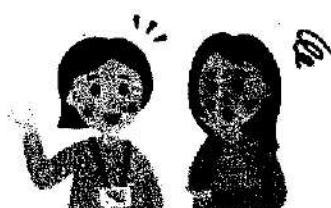
（裏面あり）

■ 民生委員・児童委員について

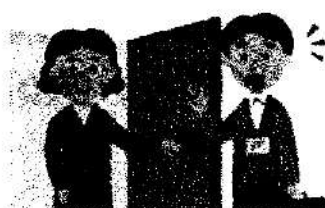
民生委員・児童委員は、地域の皆様の生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるように、区役所や地域包括支援センター（地域ケアプラザ）等の専門機関につなぐ「つなぎ役」として活動しています。

今後、お困りごとが生じた際には、民生委員とつながりを持つことが可能です。その場合は、下記問合せ先に、ご連絡ください。

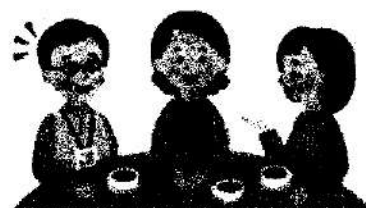
民生委員は、次のような活動をしています！



身近な相談相手となり、必要な支援先につなぎます。



地域の見守りやひとり暮らし高齢者等の訪問などを行っています。



昼食会やサロンなどの居場所、交流の場づくりをしています。

■ 地域包括支援センター（地域ケアプラザ）について

さまざまな相談を受け付け、介護保険をはじめとした医療や福祉等のサービスの情報提供を行っています。保健師又は看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門のスタッフがご相談に応じます。

＜問合せ先＞

都筑区役所 福祉保健センター 福祉保健課 運営企画係

住所 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1

電話 045-948-2341 FAX 045-948-2354

（月曜日から金曜日（土日・祝日・12月29日から1月3日を除く）午前8時45分から午後5時まで）



個人情報の取り扱いについて

社会福祉法人神奈川県共同募金会では、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年5月30日・法律第57号)に基づき、個人情報を適正に取り扱います。

募金ボランティアの皆さまへ

ことしで80回目の節目を迎える共同募金運動は、住民一人ひとりが地域社会とつながり支え合いながら、安心して生活していくための「地域共生社会」を実現していくため、県内の地域福祉を推進するとともに、経済的な困窮や孤立といった社会的な課題や、大雨・地震などによる大規模災害で避難生活を余儀なくされている方々への支援にも積極的に取り組んでまいります。

共同募金運動に引き続きご支援をお願い申し上げます。

共同募金の使途は「はねっと」で公開しています。
<https://hanett.akaihane.or.jp/hanett/pub/home>

共同募金についてのお問い合わせ・ご照会
は
社会福祉法人神奈川県共同募金会へ

☎045-312-6339

令和8年

表紙イラスト/岸上リエ

共同募金運動を進めるために

あかいはね

つながりを
たやさない
社会づくり



八十
周年

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

ありがとう、これから一緒に。

社会福祉法人神奈川県共同募金会・市区町村支会

令和8年度・神奈川県募金目標額は12億円です。



みんなボランティアです。

共同募金は、町内会・自治会をはじめ、民生委員・児童委員や学生ボランティアなど、毎年、さまざまな分野を通じて多くの県民の皆さまにご支援いただき、県下一斉に運動を展開しています。募金活動に参加する人、街頭での呼びかけに快く足を止めて募金して下さる人……共同募金は、「たすけあいの精神」に支えられて行われます。

使途(配分)計画に基づく目標額があります。

県内の地域福祉活動を推進するために、事前に使途(配分)計画を立てて寄付金募集を行うことが、「社会福祉法」により定められています。毎年、使途計画に基づいて募金目標額を広く公表し、県民の皆さまに協力を呼びかけて実施します。

実施期間があります。

(令和8年10月1日～令和9年3月31日)

共同募金は、毎年、厚生労働大臣の告示を受けて、10月1日から翌年3月31日までの6か月間を実施期間として全国一斉に運動を展開します。ただし、市区町村を単位として実施する共同募金は、各地域の事情等に配慮して、従前と同様、12月31日までの3か月間を募金期間とすることに差し支えありません。

なお、寄付金は、年間を通じていつでも受け入れることができます。

配分(資金援助)を希望する団体から 申請書が提出されます。

毎年、春先に県内の民間社会福祉施設・団体に対して、共同募金の配分計画の内容を周知します。配分を希望する施設・団体からは、具体的な事業計画を記載した受配申請書が、市区町村ごとの共同募金会事務局を通じて県募金会に提出されます。

配分を決定するのは理事会・評議員会です。

市区町村ごとの運動期間が終了した後、社会福祉施設・団体から県募金会に寄せられた申請事業の内容を配分委員会で慎重に精査して、具体的な配分案が作成されます。さらに理事会の審議を経て、評議員会で配分の可否が最終決定されます。

※ 理事会・評議員会・配分委員会は、市区町村の住民代表・各界の代表や学識経験者など、さまざまな分野の代表者で構成されています。

共同募金の寄付金には、税制上の優遇措置があります!!

- 法人からの寄付金は……「寄付金額が「全額損金扱い」になります。
- 個人からの寄付金は……「2千円を超える額」が寄付金控除の対象となります。

個人からの寄付金は、所得税・住民税の寄付金控除を次のとおり受けることができます。

◇ 所得税……寄付者が税制優遇の申告内容を、次のいずれかの方法から選択できます。

A. 次の金額が「課税対象となる所得金額」から控除されます。

所得控除額＝寄付金額(年間所得の40%を限度とする額)－2千円

B. 次の金額が「納付すべき所得税額」から控除されます。

税額控除額＝[寄付金額(年間所得の40%を限度とする額)－2千円]×40%

→ 税額控除額はその年分の所得税額の25%が限度となります。

◇ 住民税……次の計算方法で算出した金額が「納付すべき住民税額」から控除されます。

税額控除額＝[寄付金額(年間所得の30%を限度とする額)－2千円]×10%

※ 故人の遺産を寄付(相続寄付)される場合は、租税特別措置法第70条により「相続税」が非課税となる税制上の優遇措置があります。詳細は、事務局までお問い合わせください。

税の特典

民間の社会福祉施設を 利用する方々を支援

外出が困難な方々を送迎するために、リフト付き福祉車両を購入したり、障がい者が自立を目指して通う施設での訓練に必要な機器類の整備などに使われます。共同募金は福祉施設を利用している人々をサポートしています。



福祉車両整備
「(福)弥生会・エンジョイ」
(川崎市多摩区)

昨年度の寄付金は10億19万円。神奈川県共同募金会では、人々の生活の基本となる経済的困窮者への食支援をはじめ、近年多発する大規模災害時の被災者支援活動にも積極的に取り組みながら、たすけあいの心を基調とした地域福祉を推進してまいります。

皆さまからの寄付金は、次のように 活用されています。

地域福祉を推進するさまざまな活動を支援

共同募金会では、私たちが暮らす地域の中で、高齢者や障がい者への支援活動に加え、生活に困難されている方々や未来を担う子どもたちを支援するため、企業皆さまや社会福祉協議会(社協)、NPO等と連携して、子どもたちの居場所づくりや子ども食堂などによる「食」支援を行っています。

住み慣れた町で誰もが安心して暮らしていけるよう、令和8年度も

引き続き、さまざまな緊急支援事業を展開してまいります。



子ども食堂
「みんなの食堂」(座間市)



集いの場活動・認知症カフェ
「関内シニアカフェ」
(横浜市中区)



不登校の子どもの居場所支援
「ミライのたいよう」
(横浜市中区)

中川中学校 2026年 10月号 コミュニティハウスだより

224-0027 横浜市都筑区大綱町240 TEL/FAX 045-591-3131

開館日/月・水・木 9:00~21:00 土・日 9:00~17:00

休館日/火・金・年末年始 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

秋到来

不安定なお天気が続いていますが、少しずつ秋の気配。キンモクセイも香ってきました。
スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋、そして食欲の秋。中川中学校コミュニティハウスでは
通常利用に加えていろいろな事業を展開しています。みなさまのご利用お待ちしております。

10月11月の自主事業【広報よこはま10月号掲載】ご不明点はお問い合わせください

スポーツの秋 参加費無料

健康維持と体力づくりを応援 [定員20名 先着順]

11月7日(土) 健康体力測定 10:00~12:00

対象:近隣の健康に関心のある方どなたでも [上履き・タオル・飲み物持参]

○共催/協力:中川地区保健活動推進員、ダスキンヘルスレント、中川地域ケアプラザ ○後援:大綱町内会、牛久保東町内会

【測定項目】血圧・身長・体組成・握力・長座位体前屈・骨密度・血管年齢
測定のあとはイースポーツで『太鼓の達人』にチャレンジできます!

読書の秋 参加費無料 対象:小学生

10月18日(日) ブックトークと工作 13:30~14:30

今年のテーマは「キラキラひかり!ふしぎふしぎ?」

たくさんの本の紹介のあとは小さな工作「太陽の光で色が変わるビーズでストラップ」
ブックトークの時間帯は「コミハ de クラブ」自由に施設内で折り紙やボードゲームなどで遊べます。

図書室でさっそくお気に入りの本を見つけよう。 共催:ぶーびーラボ

10月11日(日) 苔玉づくり 10:30~12:00 参加費1500円 対象:一般・小学生親子

すでに配合された苔玉専用の土に植物を植えて、ハイゴケで周りを包んで糸で巻いて玉にします。
大きいのをひとつ、または半分にして小さめをふたつ作ることもできます。[ぬれてもいい服装で]

中川中学校コミュニティハウス文化祭2026 11月21日(土)22日(日)

年に一度の施設あげてのお祭り!みなさまのご来館をスタッフ一同お待ちしております。

登録団体舞台発表・展示発表、中川中学校美術部・写真部・子どもアート教室作品展示。
リサイクルコーナー(寄付・献品・本)、野菜・サンドイッチ・おにぎりなど食品、手作り品販売。
GREEN×EXPO 2027 応援イベント「花いっぱいコーナー」装飾。ミニアレンジ・植物販売。

【リサイクル品大募集】ご家庭で不要になったものでまだ使えるもの、お役にたてそうなもの。
事前連絡の上お持ちください。施設の判断でお引き取りいただくこともあります。
◎当日ボランティア募集中!お問い合わせください ◎内容は変更になる場合があります

お問い合わせや各講座のお申し込みはご来館またはお電話でお願いします

お問い合わせや申し込みにいただいた個人情報は手続きやご連絡のために使用いたします
中川中学校コミュニティハウス 224-0027 横浜市都筑区大綱町 240

TEL/FAX 045-591-3131 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

開館日/月・水・木 9:00~21:00 土・日 9:00~17:00 休館日/火・金・年末年始

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会



★相談時間が変わります！

地域包括支援センターは、
地域の相談窓口です。

令和8年10月1日より

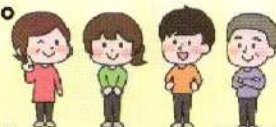
相談時間が変更になります

月～土曜日の9時～17時

ご相談の際は、**事前ご予約のご協力**を
お願い致します。※夜間・日曜・祝日は、
コールセンターへ転送してのご対応となります。

【福祉保健（介護保険等）に関するご相談】

専用ダイヤル：045-910-1512



傾聴と対話のワークショップ基礎編（全3回）

日時：10月22日・29日・11月5日

※全て 10:00～11:30 木曜日

場所：多目的ホール

対象：傾聴に興味がある方

定員：30名 参加費：500円/各回

講師：水谷裕子氏 NPO法人アースコミュニティネットワーク理事長

申込：QRコード、電話または来館にて受付中



内容：入門編を学んだ方々を対象に「傾聴ワークショップ」
から傾聴を土台とする「傾聴ボランティア育成ワークショップ」へと学びを深める3回シリーズです

シニアチアダンス

ボンボンを持って
楽しく踊ろう♡



日時：11月16日(月) 10:00～11:30

場所：多目的ホール

対象：概ね65歳以上

定員：20名（先着順） 参加費：無料

講師：佐々木真理子氏 RYT200 チアボカ JDACダンス指導員

申込：10/1（木）10時より電話または来館にて

毎月第4木曜日 13:00～

10月22日は

生活支援センターこころ野
相談員の方との茶話会です

介護者のつどい

ケアラースカフェ中川

新入職員紹介

8/17付けで地域包括支援センターに
入職しました島田です。1日も早く皆
様のお力になれるようがんばります。
どうぞよろしくお願いいたします。



回想法サロン



昔馴染みの道具や食べ物などテーマに沿って語り合います
回想法に関心がある方、ボランティアとして興味がある方は
ご参加お待ちしております

開催日：10/13・11/10・12/8・**11/12**・2/9・3/9

※全て 毎月第2火曜日 10:00～11:30

場所：ボランティアルーム

対象：地域一般（どなたでも）

定員：8名（先着順） 参加費：500円/各回

講師：高島 浩子（NPO 法人回想法フロンティア代表）

申込：QRコード、10時より電話または来館にて



地域ケアプラザ協力医 コラム②

嗅覚のトレーニング

なかがわ耳鼻咽喉科
福元 晃 医師

匂いを感じられることは、食事を楽しむうえでも重要ですし、また、匂いを感じられることは生活を豊かにしてくれます。ガスが漏れていたり、食べ物が腐っていたりと、危険を察知するのに必要です。この匂いを感じる嗅覚にも年齢による変化があるようで、60歳代頃から徐々に、年齢とともに嗅覚が低下していくといわれます。

そんな嗅覚低下の対応法として、近年、嗅覚トレーニングという方法が開発されてきています。もともとはドイツでの研究で、バラ、ユーカリ、レモン、クローブの4つの匂いを一定期間、朝と晩に嗅ぐというものです。なかなか日本ではなじみのない匂いなので、今、日本人にあった匂いで開発が進められています。ただ、特別な器具は使わずとも、香りのあるものを意識して嗅ぐだけでも違うようですので、例えば花の香りを嗅ぐ、食事の際に、ごはん、お味噌汁、焼き魚などの匂いを嗅いでから食べるなど、ぜひ、日常生活におけるいろいろな匂いを積極的に嗅ぐようにしてみてください。

匂いが分からないという場合には、蓄膿症（副鼻腔炎）や鼻茸などが隠れていることもあります。匂いが分からないというときには、まずは一度耳鼻科でご相談ください。



中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
		1日 ★貸館抽選会 9:30～ ※電話での仮申込み 11:30～	1 ★傾聴と対話の ワークショップ 入門編 申 10:00～	2 1日 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30～	3 ☆両親教室 申 10:00～ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	4
5 ☆赤ちゃん会 10:00～ 問い合わせ 都筑区 子ども家庭支援課 045-948-2318	6 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参 持 10:00～	7	8 ◆リフレッシュサロン 心葉 参 13:00～ ☆傾聴サロン You & Me 13:30～	9 ★ほっと カフェ中川 参 詳細は「ほっとカフェ通信」	10 	11
12 ☆みんなと フラワー アレンジメント 申 参 13:00～	13 ★回想法サロン 10:00～ 申 参	14 ★おえかき書道 参 10:00～ ★なかなかなサロン 参 13:00～	15 ☆タンポポひろば 10:30～ うちあそびです	16 ◆なかケア 音楽セラピー 申 13:30～	17 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	18 選挙会場の為 貸館利用は できません
19 ☆障害のある人と家族の あんしんノート書き方講座① 申 参 10:00～ 申込・問い合わせ 都筑区基幹相談支援センターくさぶえ 045-590-6170	20 ☆障害のある人と家族の あんしんノート書き方講座② 申 参 10:00～	21 ★みんなでうらうら 歌いましょう 申 参 13:30～	22 ★傾聴と対話の ワークショップ 基礎編① 申 参 10:00～ ◆介護者のつどい 「アース」カフェ中川 13:00～	23 22日 ◆中川健康麻雀 サロン 12:45～ 22日 ◆リフレッシュサロン心葉 参 13:30～	24 	25 全館清掃日
26 ★ほっと カフェ中川 参 詳細は「ほっとカフェ通信」	27 	28 ★なかなかなサロン 参 13:00～	29 ★傾聴と対話の ワークショップ 基礎編② 申 参 10:00～	30	31 ★快適！排尿セミナー 申 10:00～	

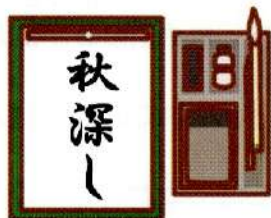
10月 情報ラウンジ作品展のご案内

中川書の会

＜展示期間＞

10月3日(土)～10月21日(水)

一筆一筆 心を込めて
力強く書き上げました
ぜひご覧ください！



社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住 所：〒224-0001 横浜市中川1-1-1

T E L：045 (500) 9321

受付時間：9:00～18:00 (日曜、祝日：9:00～17:00)

※地域包括支援センターの相談時間については表面をご確認ください

休 館 日：毎月最終日曜日・年末年始

担当地区：大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西・牛久保
牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘



HP



LINE



Instagram

※ご来館での
ご相談は事前
にご連絡ください





中川西地区センターだより

【重要】施設の屋根の改修工事をします(10月～2月(予定))

年明けからご案内していた、体育室屋根及び建物の屋根等の改修工事がいよいよ着工致します。利用者の皆様にはご不自由をおかけしますが、施設の長寿命を図る大切な改修です。なにとぞご理解ください。

【工事予定表】 ※工期は天候その他の影響で前後する可能性があります。現在の予定であることをご了承ください。

工事内容	関連の部屋	使用の可否	10月	11月	12月	1月	2月	3月
屋根改修工事	体育室	×	《使用不可》 (予備日)					
屋根塗装工事	2階 会議室1・2 1階 プレイルーム	○	空調停止期間あり (全館※会3除く) (予備日)					
屋上防水改修	2階 工芸室	○ (一部右表)	空調停止期間あり (全館※会3除く) (予備日)					
	2階 共有スペース (トイレ・給湯室・娯楽・学習コーナー)							
	2階 和室							※和室が使えない日があります(数日)
	2階 料理室							※給湯停止する日があります。
	1階 会議室3							※空調使用不可の日があります。
	1階 シャワー室・体育室受付							※給湯停止する日があります。
仮設事務所・資材置場	駐輪場(駐車場側)	×	《使用不可》 (仮設事務所が設置されます)					
	駐輪場(公園側)	○	・足場を組むために通路・出入口が狭くなります。					
資材置場・工事車両足場を組みます。	駐車場	×	《使用不可》 ・足場設置・資材置き場として使用します。ご不便をおかけいたします。 車をご利用の方は近隣の有料駐車場をご利用ください。 ・部屋の予約時に駐車場の希望はお受けできません。 ★搬入出の利用は可能です(短時間でお願い致します)。					

【施設全体のご注意事項】

- 建物の周囲を足場とシートで覆うので暗くなります。
- 2階でも作業員が通過する事もありますので、着替え時はカーテンを閉めてください！
- 作業によっては窓が開けられない日や、ファンが使えない日があります。
- 騒音(金属音・振動音)・粉塵・臭気(防水臭・塗装臭)が発生する可能性があります。

アレルギーの方はご注意ください。

ご不便をおかけしますがどうかご理解・ご協力をお願いします。



センターからのお知らせ

部屋利用に関する大事な内容です。詳細は中川西地区センターまで

【各部屋にある給茶道具を移動しました】

ご利用の方は受付まで！

ご利用頻度の低いお茶の道具を、衛生面の観点から事務所で保管する事に致しました。必要な団体は、お部屋予約時に備品欄からお申込み下さい。
(「急須・湯呑みセット」を選んでください。)

【会議室1・2のパーティションは故障のため当面使用できません】

老朽化で度々故障し、ご迷惑をおかけしておりますが、今回も1面動かせなくなっております。部品等の調達が難しいため、当面は団体利用では「大会議室」の利用を「不可」とさせて頂きます。ご迷惑をおかけ致します。

募集予定の講座(10月～12月)

ご興味を持った方ぜひお問い合わせください

★一般向け★

講座名	日程	時間	募集	参加費
やさしい薬膳 ～冬の養生～	11/13(金)	9:30～11:30	12人	2,500円
金継入門講座	11/20(金)	9:30～11:30	12人	3,500円
みんなで学ぼう認知症	11/21(土)	13:00～14:30	20人	無料
初めてのパン作り 大人のパン時間	11/27(金)	10:00～13:00	12人	2,000円
レモンガラスのしめ縄飾り	12/1(火)	9:30～11:30	16人	2,600円
手作りキムチ・カクテキ講習会	12/4(金)12/5(土)	4(金)15:30～17:30 5(土)10:00～14:00	20人	3,500円
クリスマス・スワッグ作り	12/8(火)	9:15～11:15	10人	5,000円
浮世絵を楽しく学ぶ	12/15(火)	10:00～11:30	25名	500円
講座名	日程	時間	募集	参加費
キッズ将棋(ゼロからクラス)	11/14,12/12,1/9(土)	12:10～12:50	親子5組	300円
キッズ将棋(パワーアップクラス)	10/10,11/14,12/12(土)	13:00～14:45	自由参加	300円
ぶらり。地区センみちくさ広場	10/21,12/16(水)	15:00～16:30	予約不要・無料	
門松ワークショップ	12/20(土)	13:00～14:30	小学生以上 30人	700円
みんなで書初めします!	12/27(金)	10:00～11:30	小学4年以上 10人	700円

★子ども向け★

★子育て支援★

講座名	日程	時間	募集	参加費
はぐはぐ 秋のおはなし会	10/31(土)	11:00～11:30	未就学児親子 15組	予約不要 無料
身長・体重測定会	11/5(木)	12:00～13:00	親子5組	予約不要 無料
その子にあったトイレトレーニング	11/7(土)	10:00～11:30	親子 12組	無料
ベビーマッサージ 後期	11/11,12/2,1/13 2/3,2/17(水)	10:00～10:45	親子 8組	2,500円
メニューが広がる!離乳食教室	11/16(月)	10:00～11:30	10人	1,500円
はぐはぐ クリスマスおはなし会	12/5(土)	11:00～11:30	未就学児親子 15組	予約不要 無料

申込方法 開催日1ヶ月前 9時から①窓口、10時から②電話又は③メール(講座名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、連絡先を明記)

図書コーナー

読書の秋到来! リクエストもお待ちしています!



●見えるか保己一	蟬谷 めぐ実	●アルパートンの天使たち	ハレット
●ファイア・ドーム 上・下	辻村 深月	●いぬとねこのためのペット防災 BOOK	鈴木 正芳 監修
●氷河期のゴミ	櫛木 理宇	●相続・贈与の超基本	中村 麻美 編著
●雀ちよっちょ	村木 嵐	●すごいジャーナリング	菊地 大樹 他
●永遠の記憶	東野 圭吾	●腸を動かす朝ごはん 休ませる晩ごはん	藤井 恵
●ちょっとだけともだち	なががわ ちひろ	●フルーツパフェをちゅうもんしました	岡田 よしたか
●サメくらべ図鑑	こた	●全校生徒ラジオ	有沢 佳映
●ベビーカーブーぶーぶー	えがしら みちこ	●放課後ミステリクラブ 3 動くカメの銅像事件	知念 実希人
●社会のナゾトク図鑑	深谷 圭助 監修	●ヘンゼルとグレーテル	センダック 絵

横浜市 中川西地区センター

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会(指定管理者)

〒224-0001 横浜市都筑区中川 2-8-1

TEL:045-912-6973

<https://www.tsuzuki-koryu.org.nakagawanishi>

緑と笑顔とふれあいと!

Three carved jack-o'-lanterns are shown against a dark background. The top one has a wide, toothy grin and triangular eyes. The bottom-left one has a neutral expression with small, round eyes. The bottom-right one has a slight smile and closed, crescent-shaped eyes.

お申込みいただいた講座の参加費はいかなる場合もご返金できません

ください



小学生





■ 空調設備工事のお知らせ ■



下記日程で空調設備の更新工事を実施いたします。工事期間中は該当箇所の冷暖房をご利用いただけませんので、施設ご予約の際はご注意ください。

□工事期間□

本館：10月5日（月）～11月27日（金）（予定）

体育室：12月1日（火）～令和9年1月11日（月）（予定）

ハロウィンイベント開催

①ハロウィンのおはなし会（予約不要・無料）

お話の後は工作タイムもあります。

10月24日（土）10：30-11：15 対象：幼児～小学生

②あいことばは「トリックオアトリート！」

10月28日（水）～なくなり次第終了（予約不要・無料）

③ハロウィンパフェをつくろう（表面参照）

④英語であそぼ（予約不要・無料）

10月14日10：00-11：00 対象：未就学児親子

おかしを
プレゼント！



■ 今月の新着図書 ■

初めて本を借りる場合は「図書カード」を作成して頂きます。
1人2週間、2冊まで借りられます。

図書情報は
HPでも。



[一般書]

- ・ 青青といく / 永井 紗耶子
- ・ 星月夜 - 藩邸差配役日日控 / 砂原 浩太郎
- ・ ハヤブサ消防団 森へつづく道 / 池井戸 潤
- ・ 白鷺立つ / 住田 祐
- ・ 誰何 / 伏尾 美紀
- ・ 少年ABCの完璧な選択 / 結城 真一郎
- ・ プレゼント 新潮文庫 / 伊坂 幸太郎他
- ・ アルゴリズムの査証 / 海堂 尊
- ・ まどろみの星たち / 菰野 江名
- ・ ギャルにひかれて寺マルシェ / 宮島 未奈
- ・ 殺し屋の出世術 / 野宮 有

[児童書・絵本]

- ・ しゅつどう！しょうぼうこうくうたい / 鎌田 歩
- ・ まるまるまるー森あさ子 / 愛波あや
- ・ それいきもののおかげです図鑑 / 今泉 忠明
- ・ ポケモン サイエンスブック（ほのお・くさ）
- ・ 戦国姫ー51人のお姫さま大図鑑 / 藤咲 あゆな
- ・ 海色ダイアリー / みゆ

今年の夏読は

500名

ご参加下さいました。
ありがとうございました。



予約不要
参加費無料
(コーヒー代除く)

秋の からだ相談会

～地区センで健康チェックしませんか～

ドリップコーヒー
も楽しみ

300円

まっすぐ歩けてる？
AI歩行診断を
受けてみたいなあ



骨密度
をうけたい！
野菜は足りている
のか？も分かる
って♪

ひざの痛み、
腰痛、肩こり
のこと聞いて
みようかな

10/17
13:00-15:00

会場

北山田地区センター

都筑区北山田2-25-1 (北山田駅より徒歩3分)
TEL045-593-8200

健康チェック

保健活動推進委員

- ・血管年齢
- ・歩幅チェック
- ・測足力
- ・お口の機能チェック

アイセイ薬局 北山田店

- ・骨密度測定
- ・野菜摂取チェック

地域のプロに気軽に相談

例えば。。

- 体の痛み→理学療法士、柔道整体師
- 歩行チェック→福祉住環境コーディネーター
- お薬の心配→薬剤師
- お食事や栄養のこと→管理栄養士
- 介護・もの忘れ→ケアマネージャー
- 認知症のこと→認知症初期集中支援チーム

同時開催「のんびりカフェ」

主催：からだ相談会/北山田地区センター

協力：リハプライド・つづき/わらび整骨院デイサービスセンター/株) ヤマシタ/すばる
中央薬局/山田地区保健活動推進員/アイセイ薬局/BALENA/東山田地域ケアプラザ/
横浜新都市脳神経外科病院 (認知症初期集中支援チーム) /Dフレンドリー委員会



おもちゃ文庫

絵本の読み聞かせや
手遊びなど、親子で楽しめます♪
ぜひ遊びにきてね～！

11:30~12:00

会場： つづき地域活動ホームくさぶえ
おもちゃ文庫

対象： 未就学児とそのご家族

申込： 10月1日（木）から
電話か窓口にて受付（先着順）

定員： 10組まで

【2026年度】
～おはなし会の予定～

12月17日(木)
2月25日(木)

偶数月 第4木曜日に開催！
申込みは3週間前からです♪

読み聞かせボランティアを
募集しています！
ご興味のある方は、
くさぶえにご連絡下さい！



<http://www.e-kusabue.org/>



FAX : 045-590-5779

センター北駅 徒歩 8分

おもちゃ文庫

親子で遊べる
フリースペースです。
おもちゃや絵本を
置いています。



2026年 10月

開館時間 10:00~15:30

日 月 火 水 木 金 土

				1 おはなし会申込開始	2	3
4 閉館	5 閉館	6	7	8	9	10
11 閉館	12 閉館	13	14	15	16	17
18 閉館	19 閉館	20	21	22	23	24
25 閉館	26 閉館	27	28	29	30	31



ほんわかタイム

発達に不安のある子どもとご家族
(年齢制限はありません)



フリータイム

小学校低学年までの地域の子どもと
ご家族



おはなし会 11:30~12:00
<要予約>

【工作ができる日 について】

おもちゃ文庫の
入り口と室内に
「工作しています!」の
掲示がある日に
工作ができます。

ご希望の方は職員まで
お声かけください♪



ホームページはこちら!

<http://www.e-kusabue.org/>



社会福祉法人 同委員会

つづき地域活動ホーム くさぶえ

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL : 045-590-5778

FAX : 045-590-5779

- 利用者リストに氏名・お子様の年齢・体温・利用時間を記入の上ご利用ください。
- 入室前に受付でアルコール消毒、遊ぶ前に室内での手洗いをお願いします。
- おもちゃ文庫内・1フロビーでの飲食は可能です。テーブル消毒等にご協力ください。

横浜市立



中川小学校だより10月

令和8年9月30日発行

学校教育目標 人・自然・まちとふれあいながら、自分を高める中川の子



運動会で育つ三つの力

副校長 杉本 英嗣

夏休みが終わり、今年の9月は少し涼しく、雨が多い月となりました。9月から10月にかけては、運動会に向けた練習や準備が本格化します。暑さが少しずつ和らぎ、空が高く澄みわたる季節となる中で、子どもたちは運動会という大きな目標に向かい、一歩ずつ成長していきます。運動会は、競技や演技の成果を発表する場であると同時に、子どもたちの心や人間関係を大きく育てる教育活動です。

運動会では、特に3つの力が育つと考えます。一つ目は「協同する力」です。徒競走や表現運動は一人で取り組むように見えますが、実際には多くの仲間との関わりの中で成り立っています。団体競技では仲間と作戦を考え、応援では心をつ一つにして声を届けます。うまくいかないときには励まし合い、成功したときには喜びを分かち合います。こうした経験を通して、子どもたちは「自分だけが頑張ればよいのではなく、みんなで力を合わせることが大切なのだ」と実感していきます。

二つ目は、「やりぬく力」です。運動会の練習は、楽しいことばかりではありません。思うようにできず悔しい思いをしたり、何度も練習を繰り返したりすることがあります。それでも目標に向かって努力を続けることで、できなかったことができるようになり、自分自身の成長を実感します。本番での成功だけでなく、そこに至るまでの過程こそが大切です。困難に向き合い、最後まであきらめずに挑戦する経験は、今後の学習や生活の中でも子どもたちを支える大きな力となることでしょう。

三つ目は、「伝える力」です。運動会では、演技を通して思いを表現したり、仲間へ声をかけたり、応援の気持ちを届けたりする場面がたくさんあります。自分の考えや思いを相手に伝えること、そして相手の思いを受け止めることは、人と関わりながら生きていくうえで欠かせない力です。子どもたちは運動会の活動を通して、言葉や表情、動きなどさまざまな方法で思いを伝え合うことを学んでいきます。

本校の学校教育目標は、「ひと・自然・まちとふれ合いながら自分を高める中川の子」です。運動会はまさに、この目標につながる行事です。仲間という「ひと」と関わりながら「協同する力」を伸ばし、自分の課題に向き合いながら「やりぬく力」を育み、周囲と心を通わせながら「伝える力」を磨いていきます。その積み重ねによって、子どもたちは一人ひとりが自分を高め、より大きく成長していくのです。運動会当日には、競技や演技の結果だけでなく、そこに至るまでの子どもたちの努力や成長にもぜひ目を向けていただければと思います。

中川小学校のホームページで、日々の学校の様子を書き始めました。
ホームページの「学校日記」からご覧いただくと幸いです。

学校ホームページはこちらからご覧いただけます

