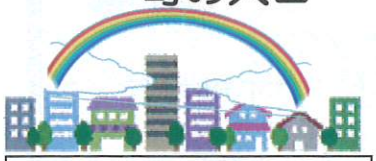
横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙　令和７年６月号

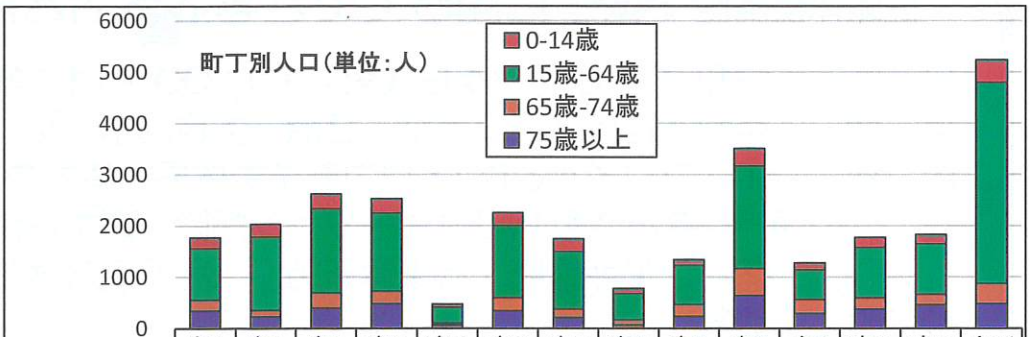
やまなみ

令和７年６月１日発行
金沢区釜利谷南２－８－１
TEL　７８８－２９０１
社会福祉法人　すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
編集責任者　今坂多美子

わたしたちの町の人口



出典：横浜市統計ﾎﾟｰﾀﾙｻｲﾄ
「町丁別年齢別男女別人口」
「町丁別世帯人員別世帯数」
令和７年３月末現在



	東1	東2	東3	東4	東5	東6	東7	東8	南1	南2	南4	高1	高2	大川
0-14歳	211	244	280	276	59	240	244	97	111	338	131	191	179	429
15歳-64歳	1006	1437	1645	1525	309	1413	1125	510	758	1998	583	989	987	3926
65歳-74歳	209	125	291	243	42	255	163	103	233	527	269	215	198	392
75歳以上	347	230	404	481	62	343	212	69	240	646	296	378	465	485

人口・構成人員別割合

	金沢区	釜利谷東１	釜利谷東２	釜利谷東３	釜利谷東４	釜利谷東５	釜利谷東６	釜利谷東７	釜利谷東８	釜利谷南１	釜利谷南２	釜利谷南４	高舟台１	高舟台２	大川
総数	**191,586**	1,773	2,036	2,620	2,525	472	2,251	1,744	779	1,342	3,509	1,279	1,773	1,829	5,232
男性	**93,616**	858	998	1,289	1,245	235	1,097	875	415	652	1,681	612	864	895	2,561
女性	**97,970**	915	1,038	1,331	1,280	237	1,154	869	364	690	1,828	667	909	934	2,671
14歳以下(%)	**9.97**	11.90	11.98	10.69	10.93	12.50	10.66	13.99	12.45	8.27	9.63	10.24	10.77	9.79	8.20
15-64歳(%)	**58.72**	56.74	70.58	62.79	60.40	65.47	62.77	64.51	65.47	56.48	56.94	45.58	55.78	53.96	75.04
65-74歳(%)	**12.76**	11.79	6.14	11.11	9.62	8.90	11.33	9.35	13.22	17.36	15.02	21.03	12.13	10.83	7.49
75歳以上(%)	**18.55**	19.57	11.30	15.42	19.05	13.14	15.24	12.16	8.86	17.88	18.41	23.14	21.32	25.42	9.27
0-14と65歳以上(%)	**41.28**	43.26	29.42	37.21	39.60	34.53	37.23	35.49	34.53	43.52	43.06	54.42	44.22	46.04	24.96
65歳以上(%)	**31.31**	31.36	17.44	26.53	28.67	22.03	26.57	21.50	22.08	35.25	33.43	44.18	33.45	36.25	16.76

世帯数・構成人員別割合

	金沢区	釜利谷東１	釜利谷東２	釜利谷東３	釜利谷東４	釜利谷東５	釜利谷東６	釜利谷東７	釜利谷東８	釜利谷南1	釜利谷南２	釜利谷南４	高舟台１	高舟台２	大川
総世帯数	**94,669**	922	1,117	1,292	1,201	244	1,098	857	354	603	1,649	574	853	884	1,986
65-74歳1人世帯	**5,005**	64	39	53	51	12	60	45	17	25	95	25	36	39	52
75歳以上1人世帯	**12,176**	157	165	142	159	30	118	91	24	72	186	67	135	154	168
65歳以上2人世帯	**13,548**	112	42	151	144	17	123	61	37	111	295	162	125	157	210
その他	**63,940**	589	871	946	847	185	797	660	276	395	1,073	320	557	534	1,556
65-74歳1人世帯(%)	**5.3**	6.9	3.5	4.1	4.2	4.9	5.5	5.3	4.8	4.1	5.8	4.4	4.2	4.4	2.6
75歳以上1人世帯(%)	**12.9**	17.0	14.8	11.0	13.2	12.3	10.7	10.6	6.8	11.9	11.3	11.7	15.8	17.4	8.5
65歳以上2人世帯(%)	**14.3**	12.1	3.8	11.7	12.0	7.0	11.2	7.1	10.5	18.4	17.9	28.2	14.7	17.8	10.6
その他(%)	**67.5**	64.0	77.9	73.2	70.6	75.8	72.6	77.0	77.9	65.6	65.0	55.7	65.3	60.4	78.3

地域包括支援センターからのお知らせ

健康体操講座「椅子に座ってできる活き活き筋トレ講座」

日　時　：令和７年６月24日（火）10：00～11：30
場　所　：釜利谷地域ケアプラザ　２階　多目的ホール
内　容　：①「フレイルとは」・ロコモ予防体操・体力チェック
　　なみきリハビリテーション病院　理学療法士　井上敦士氏
　②ミニ栄養講座「低栄養予防」　金沢区管理栄養士
参加費　：無料
対　象　：概ね65歳以上の方
定　員　：20名程度

ケアプラザの新しい職員です。よろしくお願いいたします！

生活支援コーディネーターの陰能　良雄（いんのうよしお）と申します。１月から入職しました。地域の皆様にお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

看護師の森下貴子です。
２月に入職しました。地域の皆様のお役にたてるよう頑張りますので宜しくお願いします。

保健師の宮腰 幸子です。４月に入職しました。今までは同じ区内のデイサービスで働いていました。勉強していきながら皆様と関わっていけたらと思います。よろしくお願いします。

主任ケアマネジャーの田端　幸子です。
昨年度まではケアマネジャーとして勤務しておりました。皆様とまた違う形で交流させていただけることを楽しみにしております！

かまりやサロン

認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン（認知症カフェ）”
カフェのようにリラックスした場所で、介護や認知症についての情報交換や介護の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

日 時：令和７年６月26日(木)10：00～11：30
内 容：ミニ講座『認知症と口腔ケアの関係について』金沢区在宅医療相談室 歯科衛生士
　　情報交換『認知症について、介護について、悩み　等』
対象者：認知症の方とそのご家族
場　所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ　　参加費：無料

各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045－788－2901】

横浜市釜利谷地域ケアプラザ チラシやまなみ　令和７年６月号

月曜日には体操を！ ～転倒・ロコモ・フレイル予防体操（イスに座ったままできます）～

講　師：横浜市スポーツ協会職員　　毎月開催
対　象：どなたでも
開催日：６月９日（月）　10:15～11:15　5/12～受付
参加費：１回 300 円　15 名
持ち物：飲み物　　次回：7/14

・簡単にできるストレッチを中心に
転倒予防・筋力維持・姿勢改善のための体操
・月１回の開催なので
家でもできるストレッチ
・音楽に合わせて・ゲーム感覚で楽しく運動
リズムステップ　脳トレ体操
・横浜市民はやっぱりこれ！『ハマトレ』
横浜市が“歩き”に着目して開発したトレーニング

ストレッチ ‥ 筋を伸ばす柔軟体操のことです。
フレイル ‥ 健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。
ロ コ モ ‥ 運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが
これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態です。

今、ニューヨークで流行の『ダンス＆ヨガ』～お部屋をうす暗くしますので、まわりが気になりません。

毎月２回開催

・前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。
さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。（見ているだけでも OK です）
・後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです

対　象：16 歳以上の方　12 名　参加費：500 円　※ご高齢の方もご無理なくご参加いただけます。
開催日：毎月第 2・4 土曜日　13:30～15:00（変更になる場合もあります）
６月の開催日：14 日（土）→ 5/10～受付、 28 日（土）→ 6/14～受付
持ち物：飲み物・フェイスタオル　※ダンスは上履または裸足で、ヨガは靴下着用または裸足

一緒に歌を歌いましょう！

毎月開催

対　象：どなたでも
開催日：6 月 20 日（金）　13:30～14:45　5/16～受付
参加費：１回 400 円　25 名　持ち物：飲み物　　次回：7/18

・童謡・唱歌・フォークソング
・昭和を中心とした歌謡曲　等
・リクエストにも応えます。

今日は犬の日 ～セラピー犬とふれあいませんか～

開催日：6 月 30 日（月）14:00～14:30　受付中
対　象：どなたでも（お子様も大歓迎です！）　15 名　無料　　次回：9/29

会いに来てね

はりねずみのお針箱

隔月開催

開催日：7 月 23 日(水)12:30～14:30
対　象：どなたでも　18 名　無料　受付中

お好きな手芸等（手芸、折り紙等々）を持ち寄ってご一緒に。
お喋りだけも大歓迎です。トランプやオセロ等も楽しんでいます。

次回：9/24

発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。
困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？
「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対　象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ
活動日：６月 20 日（金）/ ７月 18 日（金）/ ８月 15 日（金）
連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com　担当：久保まで E-mail でお問合せください。

お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。

＊＊＊　参加にはお申込が必要です。　当日でもお気軽に　お問合せください。＊＊＊
障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。
横浜市釜利谷地域ケアプラザ　地域活動・交流　電話 788-2901（最寄りのバス停：白山道　または　パークタウン東）
金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ チラシやまなみ　令和７年６月号

プラレール広場　隔月開催

（11:15～はお片付け）

開催日：6 月 12 日（木）10:00～11:30　5/1～受付
　　8 月　8 日（金）　7/1～受付
対　象：どなたでも　10 組　無料

数は少ないですが・・こんなご用意もあります。
♡ミニカー　♡スロープおもちゃ　♡乳幼児用のおもちゃ
♡積み木　♡木製のままごと（食材・まな板・包丁など）

親子で楽しむ おはなし会　隔月開催

開催日：6 月 16 日(月)　11:30～12:00
対　象：どなたでも　　無料
お申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。
※内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます　次回 8/18

☆絵本
☆わらべうた
☆手袋人形 など

- きょうだい児の参加もできます
- 当日のお申し込みもお気軽に
- ご参加に心配のある方は　どんなことでも　お気軽にご相談ください

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ　毎月開催

開催日：6 月 11 日（水）10:30～11:30
対　象：おおむね 1～4 歳児と保護者　12 組
持ち物：飲み物　　無料　　5/1～受付
※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
（スリッパのご用意があります）

♡ムーブメント
♡手遊び　♡パラバルーン
♡絵本のよみきかせ など
他にも楽しいことがたくさん！

6 月から
曜日と時間が
変更になります。
次回 7/8 は
6/1～受付

リズム体操遊び Moo-Moo（ムームー）クラブ　毎月開催

開催日：6 月 30 日（月）10:15～11:15
対　象：おおむね 1 歳半～6 歳児と保護者
持ち物：飲み物　　5/1～受付　　無料　　12 組
※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
（スリッパのご用意があります）

☆ピアノの生演奏での親子リトミック
☆手遊び
☆からだを動かしてのゲーム など
他にも楽しいことがたくさん！

次回 7/28 は
6/1～受付

みんなで楽しい子育てを♡子育てフリースペース 釜利谷“親子 ほっとサロン”

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。

開催日：6 月 16 日（月）10:00～11:30　会　場：釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール
持ち物：飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

主催：釜利谷地区社会福祉協議会（釜利谷子育て連絡会）共催：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進員会　後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ
※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。　**＊7月はお休みです。**

急な病気やけがで迷ったら・・・　救急相談センター（#7119）

病気やけがで迷ったら、＃7119（または 045-232-7119）とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

電話から　＃（シャープ）　7　1　1　9　または　045-232-7119　年中無休・24 時間対応

警察を装ったなりすまし電話番号に注意！

警察官が警察手帳や逮捕状の画像を送ることは絶対にありません。

なりすまし電話番号(偽造番号)は、着信画面に実在する警察本部や警察署の電話番号を表示させる技術です。
なりすまし電話対策：表示された番号が警察の電話番号であっても、安易に信用しない！
相手の「所属、氏名、連絡先」を確認しましょう！一度電話を切って自分で調べた番号にかけ直しましょう！

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは
原則最長２週間
車椅子の無料貸出しをしています。
電話または来所にてお問合せください。

釜利谷地域ケアプラザでは**歩数計リーダー**を設置しています。
対応時間 9：00～16：00　※毎月第一月曜日を除く
【よこはまウォーキングポイントとは】
18 歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

広報紙「やまなみ」をお役立てください

サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。
横浜市釜利谷地域ケアプラザ　地域活動・交流まで
電話/045-788-2901　www.suminasu.or.jp/kamariya/　または　釜利谷地域ケアプラザ

お風呂に入れる喜びを いつまでも・・・

釜利谷地域ケアプラザデイサービス通信
令和7年初夏号

街の銭湯のような大きなお風呂で 車椅子の方でも湯船に入れます

お風呂専用車椅子

タオル・シャンプー・
ボディソープ完備

座ったままお湯の中へ

青いラインくらいまで
お湯に浸かれます

スタッフが見守り・
お手伝いしますので
安心です

横浜市釜利谷地域ケアプラザデイサービス

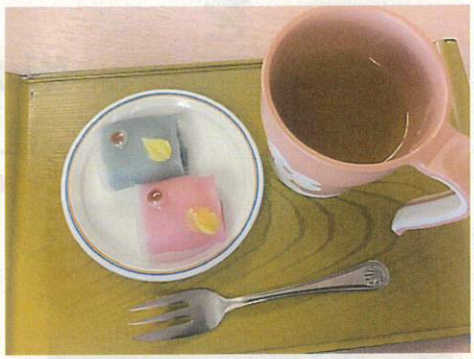
デイサービスは、介護保険の認定を受けている方がご利用いただけるサービスです。家にこもらず、外に出て色々な方と話したり、軽い運動やお散歩をしたり、おいしく栄養のある食事を摂ることで、元気に生活できるようサポートいたします。是非見学にいらしてください！

「ひとりでご飯、なんだか味気ない・・」
みんなで食べると、楽しくておいしい！

月2回のお楽しみランチ

食卓から季節を感じます

お野菜たっぷり



デザートも楽しみ！

おやつ作りサークル
わいわい作っておいしく
食べましょう！
毎月一回開催中！

一緒にクルクル

鈴カステラのできあがり

デイサービスを利用してこころもからだも元気に！
ご興味のある方はご連絡ください。ホームページも随時更新中！
スタッフとボランティアさんも大募集中です！

横浜市釜利谷地域ケアプラザデイサービス

[住所] 金沢区釜利谷南2-8-1　担当　棚田・鈴木・相川

045-788-2901

釜利谷地域ケアプラザ

お気軽にお問い合わせください。見学大歓迎です。
送迎もいたします。

ホームページ