

創刊号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた



- さかえの新しいカタチが始まります -

区連会承認番号  
110号

# SAKAESTA News

昨年12月に本郷台駅前に新しくオープンした複合施設です。創刊号はそれぞれの施設のご紹介号です。

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

## ごあいさつ

SAKAESTA（さかえすた）の館長の蒲生清孝（がもうきよたか）です。12月1日に開所し、はや3か月が経ちました。現在400以上の団体の方にご登録いただき、SAKAESTAをご利用いただいております。このたび、初の広報誌「SAKAESTA News創刊号」を発行のはこびとなりました。今後は年4回、SAKAESTAの様々な情報を発信してまいります。定期創刊を楽しみにしてください。



## 本郷地区センター紹介

地区センターが主催する自主事業（各種講座）にご参加いただけます。

人気講座がたくさん！  
あなたのやりたいことがきっとみつかるはず！



午前受付スタッフ

図書の貸出し、学習スペースで読書・勉強ができます。

新刊がどこよりも早く借りられるかも？

どなたでも自由にご利用

プレイルームや授乳室、  
娯楽コーナーなど  
いつでも自由にご利用  
いただけます。



午後受付スタッフ

目的に合わせて

部屋を予約&利用して、低料金で仲間とサークル活動・会議、または個人利用などにお使いいただけます。

## 本郷地区センター

ってどんなところ？

地域の皆様の活動拠点です。  
どなたでも施設を利用できます。

スポーツや文化活動などの相互交流や多彩な各種講座を通して、幅広い世代の皆様が地域で交流、自主的に活動するお手伝いをします。

有料で使える部屋利用、無料で使えるフリースペースや図書、プレイルームなど皆様の用途によってお選びいただけます。

お気軽にご相談ください。



夜間受付スタッフ

詳しい利用方法は窓口・電話でお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

地区センターのお部屋

地域ケアプラザのお部屋

フリースペース



## 3階

地区センターとケア  
プラザ共有のお部屋

区民活動センターと地区  
センター共有のお部屋

大会議室 2,070円 定員80名



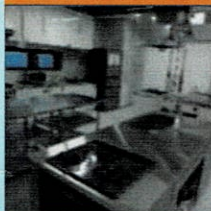
SAKAESTAで一番大きなお部屋です。ピアノ・卓球台・スクリーン・壁面に鏡があり、講演会や合唱、社交ダンス、体操、卓球などが楽しめます。面積150㎡

中会議室 930円 定員50名



ブルーレイやDVDプレーヤー、TVモニター、マイクなどの音響装置、スクリーンがあり、会議の他、体操やダンスで利用できます。面積67㎡

料理室 定員24名 690円



シンクが4つ、コンベックが3台、講師の手元が見やすい上部の鏡などがあります。  
面積：43㎡

会議室1 定員20名 540円



テラスに面した明るいお部屋です。会議や手芸、書道・描画などご利用いただけます。体操も少人数でしたらOKです！  
面積：39㎡

会議室2 定員25名 600円



ブルーレイやDVDプレーヤーがあり、体操やダンス、書道などの活動の他、区民活動センター登録団体での会議では無料ご利用できます。面積：44㎡

多目的ホール 定員54名 活動内容により無料



福祉目的のサークルが利用できる地域ケアプラザのお部屋です。会議やダンス・体操の他、料理室に隣接しているため、会食や子育てサークルの活動などに便利です！ 面積111㎡

地域ケアルーム 定員12名 活動内容により無料



福祉目的のサークルが利用できる地域ケアプラザのお部屋です。少人数の会議やボランティアで手芸品などを作るのにぴったりです。面積30㎡

## 本郷台駅前地域ケアプラザ紹介

本郷台駅前地域ケアプラザには、①地域活動交流事業・②地域包括支援センター・③生活支援体制整備事業・④居宅介護支援、の4つの機能があります。本号では②の地域包括支援センターについて詳しくご説明します。

**地域包括支援センター**とは、高齢者に関する、**介護・健康・福祉**など生活についてのお困りごとについて、高齢者やその家族などが健康に安心してくらしできるようにサポートする専門職社会【社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャー・生活支援コーディネーター】が幅広くご相談を受け付けます。

家族が認知症かもしれない、介護保険を利用するにはどうしたらいいの？介護予防の良い運動や活動場所はないかしら？などなど…どこに尋ねたらよいかわからないことも、まず一度ご相談ください！

社会福祉士



小山好子

保健師



横江明子

主任ケアマネジャー



大川浩美

生活支援  
コーディネーター



田中浩介

## 2階

### 図書コーナー



予約不要、無料でどなたでもご利用いただけるフリースペースです。地区センターの図書カードを作れば、1度に3冊まで書籍を借りることができます。情報コーナーでは地域のサークルやケアプラザのお供が配架されています！

### 娯楽コーナー



### 情報ラウンジ



### ミーティングスペース



区民活動センターご登録の団体は予約して会議に利用できます(10名迄)予約が入っていない時間はどなたでもご利用いただけます。  
面積：125㎡ テーブル5台



### プレイルーム・多目的トイレ・授乳室



未就学児とその家族のためのプレイルームには滑り台やおもちゃがあります。授乳室や多目的トイレでおむつ交換ができます。

### 工芸室 定員18名 450円



手芸や少人数の楽器の練習などに利用できます。七宝焼窯、シンク、電源があります。 34㎡

### 相談室 2部屋



相談は個室にてお受けします。なので、プライバシーも守れます。 約11㎡

### 陶芸室 定員5名 300円



横浜市の地区センターでは唯一の陶芸窯の他、少人数で作陶ができる作業台とシンクもあります。  
面積：20㎡

### 和室 定員16名 450円



水屋が備えてあるので茶道のお稽古に最適です。着付け用の鏡の他、腰掛もありますので、少人数の会議にもご利用いただけます。 面積：32㎡

### グループ室 定員20名 540円



会議の他、ストレッチや太極拳などの運動(少人数)にお使いいただけます。  
面積：39㎡

## 地域ケアプラザ協力医のご紹介

「ケアプラザ協力医の就任にあたって」

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

本郷台駅前地域ケアプラザの協力医として就任いたしました。当院は親から39年にわたり地域医療を行ってきましたので、身の引き締まる思いです。私は地域密着型の診療を目指しています。地域の方への健康相談、医療情報発信を行う事で、医療面での地域活動に生かされたらと考えています。住み慣れた町で過ごすために何が出来るのかを一緒に試案し、未来に向かって栄区街づくりの一助となれたらと思っております。



### 地域包括支援センター 機能の相談担当エリア

※担当エリアでない方のご相談もお受けします  
※施設の利用はどなたでも可能です

小菅ヶ谷一丁目4～31番地・小菅ヶ谷二丁目12～44番地

小菅ヶ谷町(小菅ヶ谷二丁目隣接)・桂町・公田町の一部(公田町団地自治会

【740番】・グリーンテラス本郷台自治会【774番】・桂台自治会【779・781・835・836・839・840・848番】を除く

# 区民活動センターってどんなところ？

地域で市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動をしている団体や、これから活動しようとする人を支援する拠点です。横浜市各区に一か所ずつ設置されています。



## 区民活動センターができること

施設利用	会議室・ミーティングスペース・印刷コーナーの利用
相談業務	「活動したい団体情報を知りたい」「講師を紹介して欲しい」
活動支援	各種講座の開催、駅前展示スポット、各種備品の貸出
情報提供	イベントの情報・団体の会員募集情報の提供・情報誌の発行など

## SAKAESTA 4月・5月・6月の主なイベント

【パソボラ横浜共催】  
◆パソコン無料相談会  
5月21日(土)  
7月16日(土)

本郷台駅前地域ケアプラザ協力医【木村貴純先生】による健康講座！ 5月12日(木)

コロナ禍でも健康に！  
ウォーキング講座  
5月6日(金)・13日(金)・20日(金)【全3回】

栄スポーツセンター出張教室！  
◆ソフトヨガ  
5月～9月【全9回】

高橋明子先生と歌う  
◆懐かしの昭和歌謡  
◆青春の昭和歌謡  
4月10日(日)  
5月8日(日)  
6月12日(日)

キグちゃんと「親子であそぼう！」  
◆0歳児：4月25日(月)  
◆1歳児：5月30日(月)  
◆2歳児：6月27日(月)

栄スポーツセンター出張教室  
◆姿勢と呼吸を整える健康ウォーキング 6月～10月【全8回】  
◆お元気体操 ◆アクティブ体操  
◆いきいき体操 6月～10月【全8回】

◆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



◆◆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・振替休日にあたる際にはその翌日  
年末年始(12月29日から1月3日)