

2025年10月発行
「つなごう」 第5号

(網島在住シニアのための地域情報紙)

横浜市樽町地域ケアプラザ分室 つなしま相談室・交流室だより



始まりま〜す



つなしまみんなの食堂

子どもからシニアまでどなたでも！

第1回

2025年11月15日(土)

★日時 毎月第3土曜日(6・7・8月お休み)

11:30~14:00

★場所 網島地区センター 2階

港北区網島西1-14-26

★メニュー カレーライス

★料金 子ども(中学生まで) 無料

大人 300円

★申込 毎月1日~10日

網島地区センター

045-545-4578

★定員 先着30名



※横浜市地区センター情報より引用

※アレルギー対応はしていません

主催：網島地区社会福祉協議会

共催：網島地区センター・どろっぷサテライト



ご存じですか？

横浜市樽町地域ケアプラザ分室
つなしま相談室・交流室だより

つなしま お役立ち情報

だれでも食堂

よるによる会

【主催】 認定NP0法人「びーのびーの」

【場所・問い合わせ先】

港北区地域子育て支援拠点

どろっぷサテライト

港北区綱島東3-1-7

電話：045-633-1078

当日受付

2025年11月29日（土）

2026年 1月31日（土）

17:00～19:00

高校生まで無料

大人 300円

手伝っていただける方大歓迎です！

トモキッズ子ども食堂

シニアお一人でも
参加できます

2025年10月25日（土）18:30～20:00

詳細は綱島商店街公式サイト「綱島もるねっと」毎月1回開催

他掲示板をご確認ください。

18歳まで無料

【主催】

※お問い合わせは下記へ

大人 300円

お願いいたします

横浜港北ロータリークラブ

トモキッズナーサリー綱島

ボランティア募集中

【場所・問い合わせ先】 トモキッズナーサリー綱島

港北区綱島西2-12-10 電話：045-542-1000

Q 生活支援体制整備事業とは？

（生活支援コーディネーター「地域支えあい推進員」）

A 高齢になっても住み慣れた町で自分らしく安心して暮らせるように
ボランティアや健康づくり、趣味の活動などの環境づくりを
地域の多様な主体と一緒に進めていきます。

（講座等を開催するほか、地域の情報を集め、発信していきます。）

つなご
公式LINE





「つなごう」

横浜市榎町地域ケアプラザ分室
つなしま相談室・交流室だより

つなしま お役立ち情報

「健康」って何？健康でいるためには？など

やまと診療所日吉院長の阿部医師が疑問や心配に寄り添います。

ヨガインストラクターによる健康ヨガ、ハンドマッサージで
心と体を整えませんか？

気軽に立ち寄れる集いの場です。



健康相談 ※診察はできません



＜日時＞ 第1木曜日 ※開催日は変更になる場合があります
10:30～12:00

＜場所＞ やまと診療所日吉
横浜市港北区綱島東5-26-2

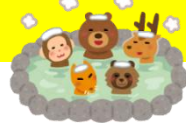
※箕輪町にある診療所とは別の場所にあります

＜費用＞ 無料 ※人数に限りがあります一度お問い合わせください

＜主催・お問合せ＞ 医療法人社団やまと やまと診療所日吉
電話：045-563-5112



つなしま 活動予定



<つなしま相談室・交流室での活動>

活動名 (主催者)	内容	日時 (会場・住所地図はイベントカレンダー参照)	申込	費用
たるちゃんカフェ (樽町地域ケアプラザ)	認知症カフェ (つなしま交流室会場)	偶数月 第2金曜日(奇数月は樽町会場) 13:30~15:00	不要	200円
あやめサロン (網島西地区 民生委員児童委員)	交流サロン (折り紙など)	毎月 第1・第2・第3火曜日 10:00~15:00 (祭日は休み)	不要	100円
Tomodachi club (港北くみの会)	ボランティア団体	毎月 第2水曜日 10:00~12:00	必要	



<地域の様々な場所での活動>

活動名 (主催者)	内容	日時 (会場・住所) ※例外もあり	申込	費用
網島西ふれあいサロン (網島地区 社会福祉協議会)	体操・啓発講座	不定期 月曜日(年3回程度) 10:00~11:30 (網島地区センター・網島西1-14-26)	必要	無し
網島地区福祉相談コーナー (網島地区連合自治会・ 網島地区社会福祉協議会)	福祉相談	毎週 金曜日 10:00~12:00 (網島地区センター・網島西1-14-26)	不要	無し
元気づくりステーション 網島	介護予防体操	毎月 第1・第3木曜日 10:00~11:30 (網島中町自治会館・網島東1-12-22)	必要	有り
ふらっとサロンひがし (網島東地区 民生委員児童委員)	地域サロン (演奏鑑賞、折り紙、 スリーA体操など)	毎月 第2水曜日 9:00~12:00 (網島東町自治会館・網島東4-5-26)	不要	無し
網島東ふれあいサロン	①健康体操サロン ②歌声サロン	①不定月 原則 第3水曜日 14:00~ ②不定月 原則 第4水曜日 14:00~ (網島東親和会自治会館・網島東6-5)	不要	無し
ふれあい広場 花しょうぶ (網島・樽町・大曾根・師岡 4地区保健活動推進員)	ミニ デイサービス (季節にちなんだ歌、 作品作り、運動など)	毎月 第4金曜日 13:30~15:00 (樽町地域ケアプラザ・ 樽町1-22-46)	不要	100円



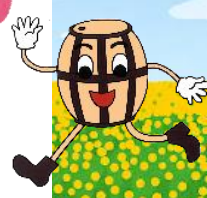
発行・編集：横浜市樽町地域ケアプラザ

生活支援コーディネーター



←ケアプラザ
ホームページ

協力：網島地区連合自治会、網島地区社会福祉協議会、
網島地区民生委員・児童委員協議会(西地区・東地区)



「つなしま」は、網島在住シニアのための繋がり作りやお役立ち情報を発信する地域情報紙です。
ご感想・掲載依頼・お問い合わせは生活支援コーディネーター(045-534-1220)まで。