いぶき

12
2026 年 12 月
No.252

公益財団法人
横浜市寿町健康福祉交流協会





12 月「スマイル事業」のお知らせ

【工芸クラブ】要予約

今回の工芸クラブは「簡単クリスマスツリー作り」です。紙で作ったツリーに、シールやポンポンなどを貼って自由に飾り付け、素敵なクリスマスツリーに仕上げます。

【日時】12 月 10 日（木）
午後1時 30 分～午後2時 30 分





【映画クラブ】要予約

映画「ニッポン無責任野郎」と、ドラマ「鬼平犯科帳」を上映します。変更の場合あり。

【日時】12 月 22 日（火）
午後1時 30 分～午後4時 30 分頃

【参加方法】

予約が必要な事業については、センター1階多目的室横に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。
（人数制限あり・無料です）
予約不要な事業は、直接会場へお越しください。

【開催場所】センター1階多目的室
（2階会議室になる場合があります）

令和8年（2026 年）　12 月

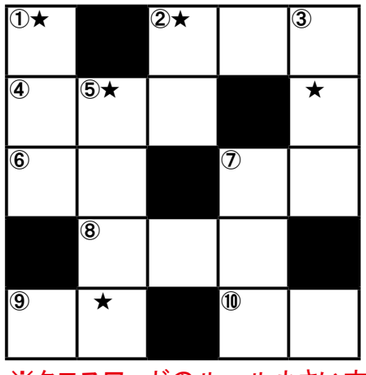
日	月	火	水	木	金	土
㊡は生活館休館日 ㊌は翁湯休業日		1 寿 de 健康クラブ	2	3	4 ノルディックウォーキング	5
6 ㊌	7 ㊡ フリマ	8 西部劇の映画祭／レク♡スポ	9 アレンジボウリング＆輪投げ	10 工芸クラブ 要予約	11 ノルディックウォーキング	12 2階 書道教室 要予約
13 ㊌	14 ㊡ 囲碁・将棋の日 要予約	15 寿 de 健康クラブ	16 スマイルゴルフ＆パター	17 健康麻雀の日 要予約	18 ノルディックウォーキング	19
20 ㊌	21 ㊡ 書道クラブ 要予約	22 映画クラブ 要予約／レク♡スポ	23	24	25 ノルディックウォーキング	26
27 ㊌ センター休館日	28 ㊡	29 センター休館日	30 センター休館日	31 センター休館日		

「寿 de 健康クラブ」・・・みんなで音楽に合わせて身体を動かしたり、的当て、ボッチャなどを楽しみます。（1日／1階多目的室、15 日／2階　会議室、活動・交流スペース）

「レク♡スポ」・・・楽しく身体を動かしながら健康づくりをします。
（8日、22 日／2階　会議室、活動・交流スペース）
〇時間：午後1時 30 分～午後2時 30 分
〇予約不要、午後1時 30 分までに動きやすい服装でお越しください。

「ノルディックウォーキング」・・・年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。
参加してみたい方は、午後1時 30 分までに動きやすい服装で帽子、タオル、水分をお持ちになりセンター1階にお越しください。毎週金曜日実施（祝日は行いません）、雨天は屋内で実施。

★クロスワード★



【タテのカギ】
①「木綿のハンカチーフ」「さらばシベリア鉄道」などのヒット曲で有名な歌手、〇〇〇裕美
②英語に訳すとスカイ「sky」
③「夜明けのスキャット」が、1969 年のオリコン年間 1 位を達成した歌手、由紀〇〇〇
⑤中国から伝来した美しい色や模様を施した紙
⑦パラグアイ戦を最後にサッカー日本代表を退任した監督、森保〇〇〇

【ヨコのカギ】
②機械などを動かして作業すること
④豆腐を作るときに大豆から豆乳を搾ったあとの残りの部分
⑥「鱈」なんと読む？
⑦建物の骨組みを支える水平方向の部材で家の安全性に大きな影響を与える重要な構造要素です
⑧飲み会から政党まで大切な役割を任される人のこと
⑨食パンの外側の硬い部分「パンの〇〇」
⑩兄弟姉妹の娘にあたる続柄

※クロスワードのルール小さい文字（ャ、ュ、ョ、ッ等）は大きい文字として書いてください。
例（ッ → ツ）（ャ → ヤ）

前回の答え：サツマイモ

「★」の部分を並び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

同時開催／12 月9日（水）ぜひお越しください！

B 型作業所等販売会
クリスマスマーケット

時間：午前 10 時 30 分～
　　午後 12 時 30 分
場所：センター前　広場

出店：IKIIKI カンパニー・風のバード・ギッフェリ・クローバー・はな工房・ぷれいす・ほっとスペース関内　その他

「ゴスペル」を生で聴いてみよう！
参加自由
～クリスマスソング集～

時間：午前 10 時 45 分～
　　午前 11 時 30 分頃
場所：センター1階　多目的室

出演：J-WAY 横浜 YMCA ゴスペルクワイヤ（有志メンバー）

広報紙いぶき　第 252 号　2026 年 12 月号
2026 年 11 月 26 日発行　　編集・発行／公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会
〒 231-0026　横浜市中区寿町4丁目 14 番地　TEL：045-662-0503　FAX：045-662-0238
公式 HP：http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/　寿交流協

12月の簡易宿泊所 出張健康相談

- 12月9日(水) あさみ館
- 12月16日(水) さかえ館

※実施時間は、いずれも午後3時から午後4時まで（変更の場合あり）

お待ちしています!!



健康コーディネート室
TEL：045-306-6707

寿地区自治会のご協力により 健康スタンプラリー、絶賛実施中!!

おみやげ、ありがとう！まだの人！今月で終わっちゃうよ～！

終了迫る!

スタンプ10個及び20個でそれぞれ素敵な景品をプレゼント！
11月20日（金）現在、
326人の方が参加、景品を
差し上げた方は延べ256人！



12月28日（月）まで実施
スタンプ台紙は
健康コーディネート室などでお渡し中

健康コーディネート室　TEL：045-306-6707

ミニフリマ FLEA MARKET

今年最後のミニフリマです。雑貨類や生活必需品、洋服、バッグ類、靴、布団など多数の商品が格安で手に入るチャンスです。
ぜひお友達を誘い、皆さんでいらしてください！

日 時：12月7日（月）
午前10時～午後12時30分頃
場 所：センター前広場
協 力：トカノハート＆ハート、他
※雨天の場合は中止とさせていただきます。

クリスマスサービス

12月21日(月)～25日(金)
午前9時～午後5時

クリスマスにちなみ、赤もしくは緑色の物を身につけて図書カウンターへお越しいただいた方に、ささやかなクリスマスプレゼントをご用意しております。
先着20名、おひとり様1回限りとなります。

第35回ことぶき作品展を開催いたしました

第35回ことぶき作品展が11月17日（火）から11月20日（金）までの4日間、センター2階の活動・交流スペースで開催されました。今年も近隣の事業所や保育園、有志の方々から書や絵などの様々な作品を計765点出展していただきました。

ことぶき作品展は毎年開催していますので、日頃の趣味や活動をぜひご披露してみてはいかがでしょうか。









寿労働センター（かながわ労働プラザ内）技能講習募集のお知らせ

	募集期間	受付選考日	講習期間
●パソコン講習（入門編）	12月7日（月）～12月18日（金）	1月8日（金）	1月19日（火）～1月22日（金）

募集期間内に、電話にてお申込みください。

技能講習班　TEL:045-662-5862

※日雇労働被保険者手帳（白手帳）をお持ちの方等で常用就職を目指している方が対象です。

【センター事業　申込み・問合せ】TEL：045-662-0503

※センターは横浜市寿町健康福祉交流センターの略称

横浜市寿町健康福祉交流協会　自主事業バラエティ講座

書道教室



3か月に一度、一人ひとりの経験に合わせて丁寧に指導します。今回は、はがきサイズの紙に新年の言葉を書く練習をします。講師：及川菱城（おいかわりょうじょう）

日　時	12月12日(土) 午後1時30分～午後2時30分
場　所	センター2階　会議室1、2
定　員	12名（予約制）
参加費	200円
申込み	電話かセンター事務室まで

懐かしの西部劇映画をたのしもう

荒野の七人（吹き替え版）

日　時	12月8日(火) 午後1時30分～午後3時40分
場　所	センター1階　多目的室
定　員	40名
参加費	無料
申込み	多目的室横の掲示板にお名前を記入

新春 昔あそびと街頭紙芝居の会

コマやベーゴマなどの昔あそびをたのしんだ後、懐かしの街頭紙芝居を見よう。講師：三ツ沢グッチ

日　時：令和9年1月7日(木)
午後1時30分～午後2時30分
場　所：センター1階　多目的室
参加費：無料
申込み：電話かセンター事務室まで

季節のうたごえ会

講師のピアノと歌にあわせて季節の唱歌や童謡をうたいましょう。声を出してリフレッシュ！

講　師：浅野 美帆子
日　時：令和9年1月21日(木)
午後1時30分～午後2時30分
場　所：センター1階　多目的室
参加費：無料
申込み：電話かセンター事務室まで

センター2階公衆浴場『翁湯』

12月の変わり湯
12月18日（金）、19日（土）
生薬薬湯※医薬部外品

生薬末「センキュウ」の温熱効果と4種のミネラル塩の温浴効果で、じっくりぽかぽかと身体の芯から温め、湯冷めを防ぎます。

12月22日（火）ゆず湯

古くから「冬至にゆず湯に入ると、1年中風邪をひかない」と言われています。 鮮やかな黄色と爽やかな香りに包まれて、心も体もポカポカに温まりませんか？

ヒートショックに注意！！



冬場の入浴は、急激な温度変化によって事故が起こりやすくなります。以下のポイントに気を付けよう！

- ポイント①　入浴前に水分を取ろう
- ポイント②　足からかけ湯をして入ろう
- ポイント③　ゆっくり浴槽から出よう
- ポイント④　長湯しないようにしよう

【翁湯からのお知らせ】

新年は令和9年1月4日（月）からの営業となります。

令和8年	令和9年			
12月31日（木）	1月1日（金）	1月2日（土）	1月3日（日）	1月4日（月）
営業	休	休	休	営業

【営業時間】午後1時～午後9時
【定休日】日曜、1月1日、2日

ウォーキング＆ゴミ拾い

ウォーキングの基礎を学び、寿地区内を歩きましょう！
一緒にゴミも拾えば街もきれいになります。

日 時：12月16日（水）
午前10時～午前11時
場 所：センター前広場
講 師：横浜市スポーツ協会　中スポーツセンター
中邨　氏
※雨天の場合は順延