

AOBA 6 June



広報よこはま青葉区版 2023(令和5)年 6月号 No.308

編集・発行 青葉区役所広報相談係 〒225-0024 青葉区市ケ尾町 31-4
☎978-2323(代)・2221(直) ☎978-2411

区の人口 310,083人(174増) 区の世帯数 135,820世帯(289増)
2023年5月1日現在(前月比)

WEB 横浜市青葉区 検索 Q



青葉区公式ツイッター @yokohama_aobaku



特集1

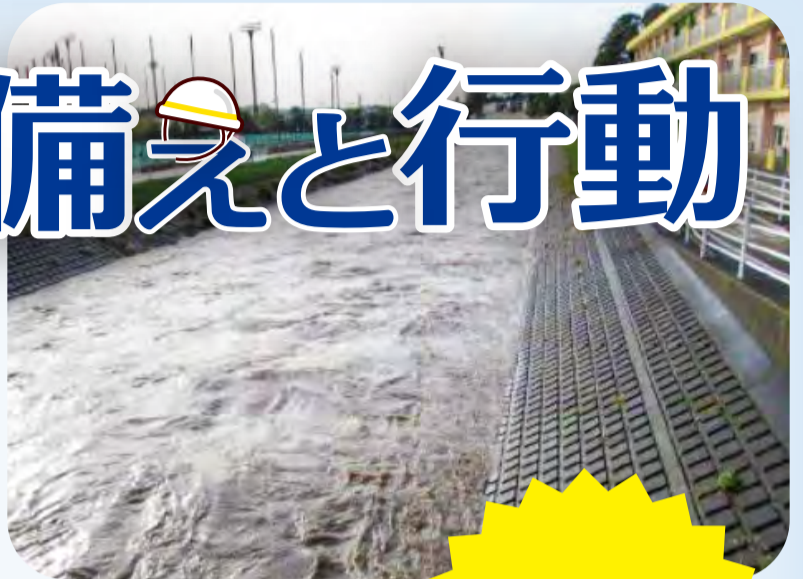
風水害への備えと行動

～身を守る行動がとれますか～

全国各地で台風や大雨による風水害が発生し、大きな被害を生んでいます。

地震と違い、風水害はある程度予測できるため、事前の対策で被害を最小限に留めることができます。

防災について関心を高め、**自分や家族の命を守るための「備え」と「行動」を確認しましょう。**



大雨で増水する河川

災害は「他人事」ではありません!

他都市における大雨の被害

2022年9月に発生した台風15号に伴い、静岡県や愛知県では線状降水帯が発生し、複数の地点で24時間降水量が400ミリを超える記録的な大雨となりました。(平年9月の1か月分の降水量を上回る地点も)

静岡県を中心に、土砂災害や浸水害、河川の氾濫が発生し、人的被害や住家被害があったほか、**停電や断水等ライフラインへの被害が発生しました。**

備え

■ 電気・ガス・水道が止まったときに、在宅で生活できる準備ができていますか?



■ 自宅での避難も想定して、必要な準備をしておく

断水への備え

- 飲み水
- 生活用水 (浴槽に水を張るなど)
- トイレパック



停電への備え

- 懐中電灯やLEDランタンなど
- レトルト食品や缶詰など調理せずに食べられるもの
- スマホなど電子機器の充電用モバイルバッテリーなど



■ 正確な情報を把握する

青葉区民防災必携

自宅付近の災害リスクを知るには・・・

住んでいる地域にどんな危険性があるのか、調べておきましょう。

青葉区民防災必携には、洪水や土砂災害などのハザードマップのほか、防災に役立つさまざまな情報を掲載しています。

青葉区 [WEB](#) からダウンロードできます。

[青葉区民防災必携](#) 検索 Q

区役所4階71番窓口
で配布中



横浜市避難ナビ

広報よこはま市版2ページで紹介している「横浜市避難ナビ」をぜひご登録・ご活用ください。

■ 事前に避難行動を決めておく

マイ・タイムラインを作成

青葉区では、台風や大雨などの風水害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した避難行動計画である「マイ・タイムライン」作成講座を小学生向けに実施しています。

令和4年度は区内10校で850人が作成しました。必要な避難のタイミング等を各家庭で検討するためにも、「マイ・タイムライン」を作成してみましょう。「横浜市避難ナビ」でも作成できます。



講座の様子

行動

災害発生時に身を守るよう、事前に作成した「マイ・タイムライン」に基づいて、雨風が強くなったり夜間になる前に適切な避難行動をとりましょう。

なお、屋外へ避難することがかえって危険と感ずる場合は、建物内の少しでも安全な場所へ避難しましょう。

■ 夜間の避難は危険を伴います



■ やむを得ない場合は垂直避難



特集 2

令和5年度 青葉区内の 主要な事業

「住みつづきたい・住みたいまち 青葉」 を目指して



DX

消防団支援へアプリ導入

スマートフォンアプリで、報告事務をオンライン化し、消防団員の負担を軽減します。

※イメージ写真

自治会町内会のSNS活用支援

自治会町内会運営における情報共有手段の多様化を図るため、SNSの活用に関する研修を実施し、自治会町内会の効率化・利便性向上をサポートします。

脱炭素

1 横浜発の新技术(ペロブスカイト太陽電池*)を活用した機運醸成

学校法人桐蔭学園との連携協定に基づき、イベント等での展示や体験等を通じた、ペロブスカイト太陽電池の周知や快適な脱炭素ライフスタイルを提案します。
*ペロブスカイト太陽電池とは、桐蔭横浜大学の宮坂特任教授が発明した、薄く・軽く、曲げられることが特徴の次世代太陽電池です。

2 小・中学校への再生エネルギー設備導入

地域防災拠点等での防災用電源としても活用するため、区内の小・中学校に太陽光発電設備及び蓄電池を設置します。

対象校
小学校：あざみ野第二小、東市ケ尾小、鴨志田第一小
中学校：すすき野中、あざみ野中、もえぎ野中、緑が丘中

広域シェアサイクル事業の社会実験

脱炭素社会の形成を推進すること等を目的に、市内広域でのシェアサイクル事業の社会実験を引き続き実施します。区内では、区庁舎や寺家ふるさと村などへの設置をするともに、設置場所の拡大を進めます。

シェアサイクルポート(寺家ふるさと村 水車小屋)

青葉区における都市農業の展開

区の特徴の1つである農業を生かして、農に関する技術革新や担い手づくりに取り組む皆さんとのネットワーク形成を進めます。
また、「GREEN×EXPO 2027(2027年国際園芸博覧会)」とタイアップしたイベントなども検討していきます。

2027年国際園芸博覧会基本計画より

☎ 企画調整係 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410

子育て・福祉

保育所等における医療的ケア児の受入れ推進

医療的ケアが必要な子どもの保育所等入所について、医療的ケア児サポート保育園を中心に利用調整を進めます。また看護師の安定雇用等受入れ体制を強化し、子ども一人ひとりに寄り添った対応を、公立・私立各園と連携し進めていきます。

「あおばでくらす」障害児・者のための地域生活ガイドブック

障害のある人向けに、区独自の情報冊子「あおばでくらす」を発行しました。区内で利用できる相談機関や作業所、施設、団体などの情報が載っています。区役所などで無償配布しているほか、区WEBでも公開していますので、ぜひご覧ください。

子育て情報アプリ「Aonico」

スマートフォンアプリを活用し、予防接種スケジュールの自動管理や地域の子育て情報のお知らせ、乳幼児健診などのプッシュ通知、子育て関連制度・手当等の紹介といった情報発信を行っていますので、ぜひご活用ください。

ダウンロードはこちら

育児支援・相談の取組

育児に対する悩みや不安の解消に向け、公立保育園での保育士との対面相談に加え、Zoomを活用したオンライン相談「子育てトーク」を行っています。
また、子育て応援系YouTubeチャンネル「なしかちゃんねる」の配信に加え、Instagram「おかわりなしかちゃんねる」を配信しています。

元気づくりステーション

身近な地域で健康づくりに取り組む30のグループが、ウォーキングなどの活動を通して、楽しく健康づくりをしています。

交通

4 バス路線の維持・充実に向けた取組

利用者の多い青葉駅と日本体育大学を結ぶ路線で連節バス導入に向けた走行環境の整備を進めます。また、連節バスの導入にあわせて周辺路線を再編し、運行の効率化を図ります。これらの取組により、バス路線の維持・充実につなげます。

5 地域の新たな交通サービスの検討

令和4年度に、地域の商業・医療施設等と連携した実証実験を新石川地区で実施しました。令和5年度は、対象エリアを周辺地域へ拡充するなど持続可能なサービスとなるよう検証を進め、誰もが移動しやすい身近な地域交通の確保を目指します。

交通サービスのイメージ

6 都市計画道路の整備

都市計画道路の整備に向けて、用地取得・工事等を進めます。
・川崎町田線(恩田地区・田奈地区)
・恩田元石川線(鉄地区)

7 道路改良

県道横浜生田の平原橋交差点で交差点改良、右折レーン設置工事を行い、交通の利便性向上を図ります。

8 高速鉄道3号線延伸の推進

高速鉄道3号線の延伸(あざみ野～新百合ヶ丘間)について、引き続き、関係機関との協議・調整を行い、早期の事業着手を目指します。

まちづくり

9 公園の再整備

全体的に老朽化が見られる公園の再整備や、遊具の更新等を行います。
再整備 荏田富士塚公園、あかね台西が谷公園
遊具の更新 8公園

10 本公園リニューアル

1月から北側多目的広場にトイレの設置工事が始まり、3月末に完成しました。4月からは球技場の人工芝改修等を行い、10月頃に完了する予定です。

11 フィリアホール及び青葉公会堂・青葉スポーツセンターリニューアルオープン

天井の耐震化工事等を行っていたフィリアホール及び青葉公会堂・青葉スポーツセンターは工事が完了し、リニューアルオープンしました。
さまざまな催しが再開しますので、ぜひ足を運んでみてください。

12 藤が丘駅前地区の拠点整備促進

耐震化や医療の高度化に向けた病院の建替えに伴い、防災性や利便性の向上などを目指した藤が丘駅前地区の再整備を進めます。

※イメージ画像

暮らし・防災

災害時にも安心してトイレを使用できるための整備

災害時におけるトイレ機能を確保するため、地域防災拠点に整備してきたハマッコトイレについて、令和5年度に区内6拠点の整備を行い、指定された全41拠点の整備完了を目指します。

消火・救助活動体制の充実

火災や救助等のあらゆる災害に対応するため、区内に仮設訓練施設を整備し、活動体制の充実を図ります。

※イメージ写真

青葉区長就任のごあいさつ

青葉区民の皆様へ
このたび、青葉区長に就任しました中島 隆雄です。青葉区は、豊かな自然と美しい街並みとともに長寿の街としても知られ、多世代によるさまざまな活動が活発に行われている活気に満ちた区です。このような魅力あふれる青葉区の区政運営に携われることを大変嬉しく思います。「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」を基本戦略とし「横浜市中期計画 2022～2025」を踏まえ、「令和5年度青葉区 運営方針」を策定し、職員一丸となって取り組んでまいります。また、2024年11月に青葉区は区制30周年を迎えます。10年20年先の青葉区の新たな発展に向けて、区民の皆様とご一緒に、魅力を高める取組を進めていきます。皆様とともに、将来にわたって青葉区が「住みつづきたい・住みたいまち」であり続けられるよう、全力で区政運営に当たってまいりますので、ご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和5年度 青葉区 運営方針 | 検索

青葉区長 中島 隆雄

スポーツ・健康づくり

ウォーキングイベント

四季の森公園コース(約4キロメートル)

6月24日(土)9時30分 JR横浜線「中山駅」改札口集合(3時間程度) 飲み物 上谷本地区保健活動推進員 井上 080-1099-4964

区民ハイク(南高尾・草戸山)

6月25日(日)8時 JR南武線「武蔵溝ノ口駅」改札口集合(雨天時:7月2日(日)に延期) 京王線高尾駅～草戸山(364メートル)～西山峠～梅ノ木平～京王線高尾駅(約12キロメートル) 小学生以上(小学生は保護者同伴) 500円(交通費等は各自負担)

青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳 080-1361-8787

青葉区民親子ショートテニス教室

7月15日(土)9時～11時 青葉スポーツセンター 区内在住・在学の小学生親子 12組24人(ラケット貸出し有り) 1組1,200円 学年、性別を明記し、塚原千秋(〒227-0035すみよし台17-40)へ。7月5日(着) 090-3450-6585

第75回 青葉区民ジュニア硬式テニス大会

7月25日(火)～28日(金)9時～17時 長坂谷公園(緑区寺山町745-1)、都田公園(都筑区二の丸14)、谷本公園(下谷本町31-10) 区内在住・在学または青葉区硬式テニス協会加盟団体会員 種目:男女シングルス18歳、16歳、14歳、12歳以下、男女ダブルス18歳、16歳、14歳以下 シングルス2,000円、ダブルス1組3,000円 保護者の同意を得て、6月11日～18日に所定の申込用紙(ラケットテニスショップたまプラーザ店備付、または青葉区硬式テニス協会事務局ラケットテニスショップたまプラーザ店(美しが丘5-1-5)901-4546 営業時間:10時～20時、定休日:火曜、第1・3月曜)へ。

青葉区民卓球大会個人戦

7月29日(土)9時～17時 青葉スポーツセンター 区内在住・在勤・在学の高校生以上の一般男女、小学生、青葉区卓球連盟登録者 1人500円 種目:一般の部、65歳以上の部、小学生の部、区内初級者の部(男女混合有り) 代表者の必要事項、チーム名、選手名を明記し、青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046たちばな台2-4-20)961-5964)へ。6月30日(着)

第28回 青葉区硬式テニスダブルス大会

8月6日(日)、9月18日(月・祝)・24日(日)、10月7日・21日(土)各9時～17時 都田公園(都筑区二の丸14)、新横浜公園(港北区小机町3300)、谷本公園(下谷本町31-10)

区内在住・在勤・在学または青葉区硬式テニス協会加盟団体会員 2人1組5,000円(中学生は1人1,000円) 種目:男女一般、男女50歳以上 6月11日～7月1日に青葉区硬式テニス協会 WEB か、直接青葉区硬式テニス協会事務局ラケットテニスショップたまプラーザ店(美しが丘5-1-5)901-4546 営業時間:10時～20時、定休日:火曜、第1・3月曜)へ。

区民バスハイク(日本百名山・金峰山)

8月20日(日)～21日(月) 8月20日(日)6時30分 東急田園都市線「市が尾駅」西口集合 ※雨天決行 市が尾駅～金峰山(2,599メートル)登山～金峰山小屋泊～増富温泉～市が尾駅 健脚向き、登山用具完備の人 20人 約31,000円(バス代・宿泊費・保険料含む) 必要事項、年齢、性別を明記し、青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳(〒225-0014荏田西4-14-13)080-1361-8787)へ。7月15日(着) ※1枚で2人連記可

子育て

あおばの食育(予約不要)

福祉保健センター1階9番 母子健康手帳 健康づくり係 978-2441 978-2419

プレ離乳食(4か月児健診と同日開催) 6月20日、7月4日(火)各14時～15時受付

5～6か月児と保護者 離乳食の始め方、進め方

パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

6月15日・29日、7月6日(木)各14時～15時受付

1～2歳児と保護者 完了期から幼児食への進め方等展示や食生活相談

幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)

6月22日(木)・30日、7月7日(金)各14時～15時受付 3歳～未就学児と保護者 幼児食についての展示や食生活相談

乳幼児歯科相談

7月3日(月)13時30分～14時30分 福祉保健センター1階9番 0歳～未就学児 25人 歯ブラシ、母子健康手帳 歯のチェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど(妊産婦歯科相談も同日開催 ※妊娠中～産後1年未満の人対象) できども家庭係 (978-2459 978-2422)へ。

こどもの食生活相談

7月5日(水)①9時から ②10時から ③15時から(相談時間30分程度) 福祉保健センター1階9番 離乳食～学齢期の子の保護者 離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談 健康づくり係 (978-2441 978-2419)へ。

離乳食教室

7月5日(水)①11時～12時 ②13時30分～14時30分 福祉保健センター1階 7～9か月児と保護者 各10組 離乳食の話(2回食中心)、調理実演 実施日3週間前から WEB か で

健康づくり係(978-2441 978-2419)へ。先 プレパパ・プレママクラス ①7月8日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分) ②7月22日(土)受付8時50分～9時(終了予定11時30分) ①ラフル ②福祉保健センター1階 15⑩番

区内在住で初めて父親・母親(当日妊娠30週～35週まで)になる人 ①ラフル見学、育児体験実習(沐浴、衣類交換)、プレパパ・プレママ交流会 ②育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか 6月15日までに WEB 抽 子育て支援担当 978-2456 978-2422

あおばユーストライ 夏休みの地域ボランティア募集

COME AND JOIN US!

夏休み期間中に区内の農園、福祉施設、商店街などの地域でボランティア活動を行います。学校とは違うリアルな体験を通じて出会い、学べる場です。ぜひご参加ください!

日時 ①7月22日(土)13時～14時、15時～16時 ※この日に、活動先・日時を決めます。 ②7月23日(日)～8月25日(金)のいずれかの日程 ③8月26日(土)13時～14時、15時～16時

会場 ①③ あおばコミュニティ・テラス ② 各施設、活動場所

対象 区内在住・在学の中学生・高校生

申込み 7月18日までに 窓 か WEB

問合せ あおばコミュニティ・テラス 500-9254 info@aobact.com 開館時間:月・水曜15時～20時、土曜13時～18時(祝休日を除く)

備考 ①～③の全てに参加した人には活動証明書を発行します。

福祉・保健

若者のための専門相談 不登校やひきこもりなどの問題について、相談を受け付けています。 6月26日、7月10日(月)各13時30分～16時20分(相談時間50分、予約制) 福祉保健センター2階相談室 市内在住の15～39歳のひとと家族 によこはま北部ユースプラザ(948-5505)へ。 食生活等改善推進員セミナー 受講生募集 6月28日、7月26日(水)、9月4日、10月2日、11月6日(月)、12月1日(金)、2024年1月10日、2月14日(水)、3月4日(月) 福祉保健センター(12月1日は合同研修会のため磯子公会堂)

区内在住で全回出席でき、セミナー修了後にヘルスメイトとして活動できる人 20人 1,210円(テキスト代) 6月20日までに 窓 か WEB か 必要事項、年齢を明記し、福祉保健づくり係(区役所3階63番窓口)978-2441 978-2419)へ。 がん検診の日程【肺がん検診】 7月14日(金)午前(予約時に時間指定) 福祉保健センター1階 680円 6月30日～7月5日に 窓 で健康づくり係(978-2438～41 978-2419)へ。定員になり次第締切り。※無料になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

施設からのお知らせ

特に記載のないものの問合せ、申込みは各施設へ

山内図書館 〒225-0011 あざみ野2-3-2 901-1225 902-4492 休館日:6月19日(月)

おはなし会 「空とぶじゅうたん絵本と語り」 ①6月14日・28日(水)各15時30分から ②6月23日(金)10時30分から ①一人で聞ける3歳以上の子 ②1歳以上の子と保護者 あざみ野ブックカフェ 0から始める楽しい釣り 6月22日(木)18時30分～20時 20人 新田 一郎さん 抽

大人のためのおはなし会 祝祭～50回目の開催を祝して～ 6月25日(日)13時～14時 20人 抽

移動図書館「はまかぜ号」 本の予約・問合せは中央図書館サービス課 262-0050 231-8299 ※荒天中止(13時30分以降サービス課へ電話確認を)

①奈良町第三公園 ②奈良山公園 6月6日・27日、7月11日(火)①各13時40分～14時20分 ②各14時50分～15時35分

▶アイコンの見方は 8 ページを参照してください。

■えだにし科学実験隊2023
 第1回身近なもので化学実験
 ㊟ 7月23日(日)9時15分～11時30分
 ㊦ 小学生 20人(1・2年生は保護者同伴も可)
 ㊧ 200円(保険料含む)
 ㊨ 7月8日から ☎ か ☎ 先
 ■サマーフルーツコンサート♪
 ㊟ 7月29日(土)11時～12時
 ㊦ 50人 ㊧ Happy Shower Flute
 ㊨ 6月11日から ☎ か ☎ 先

青葉台コミュニティハウス「本の家」
 〒227-0062 青葉台2-25-4
 ☎ 981-1400 ㊧ 981-9883
 休館日:毎月末日

㊨ (共通)6月11日から ☎ か ☎ 先

■七夕のおたのしみ会
 人形劇と七夕かざりを楽しもう
 ㊟ 7月1日(土)10時～11時
 ㊦ 幼児と保護者 10組

■のびのび広場(絵本と親子遊び)
 発達に気になる親子の広場
 ㊟ 7月10日(月)10時～11時30分
 ㊦ 1歳7か月～3歳の子と保護者 10組

■おはなしの部屋
 ㊟ 7月12日(水)15時30分～16時
 ㊦ 親子 8組
 ㊧ 「たぶんぶた」ほか

■サマージャズコンサート
 ㊟ 7月17日(月・祝)①13時～14時 ②14時30分～15時30分 ㊦ 各40人

■チョウのまんが教室
 本物を見て描こう!
 ㊟ 7月22日(土)9時30分～11時30分
 ㊦ 幼稚園年長相当～小学生 16人(親子参加も可)

■将棋であそぼう!
 ㊟ 7月24日(月)～27日(木)9時30分～11時30分
 ㊦ 初心者の小学生 16人 ㊧ 500円

くろがね青少年野外活動センター
 〒225-0025 鉄町1380
 ☎ 973-2701 ㊧ 972-1093

持 (共通) WEB で要確認
 ㊨ (共通) WEB か ㊧ 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往

■チャレンジキャンプ夏
 ㊟ 7月29日(土)9時30分～15時30分
 ㊦ 小学校1～4年生 30人 ㊧ 1人3,800円(保険料含む) ㊨ 6月15日(消)抽

■あったかエコキャンプ
 ㊟ 8月11日(金・祝)9時30分～15時30分
 ㊦ 小学校3～6年生 30人
 ㊧ 1人3,500円(保険料含む)
 ㊨ 6月30日(消)抽

■家族で流しそうめん
 ㊟ 8月26日(土)①10時～12時 ②12時～14時

㊦ 小学生と家族 各4家族
 ㊧ 1家族3,000円(保険料含む)
 ㊨ 6月15日(消)抽

青葉区社会福祉協議会
 〒225-0024 市ケ尾町1169-22
 ☎ 972-8836 ㊧ 972-7519

■地域向け福祉講座
 盲導犬ユーザーのお話を聞いてみませんか?
 ㊟ 7月24日(月)13時30分～15時30分 ㊦ 30人
 ㊨ 6月11日～30日に WEB か ☎ 抽



青葉区民文化センター フィリアホール
 〒227-8555 青葉台2-1-1
 東急スクエア本館5階
 ☎ 985-8555 ㊧ 985-8560
 ㊨ チケットセンター ☎ 982-9999
 休館日:毎月第3水曜

■フィリアホールのコンサートへ
 抽選で招待します!
 カニサレス フラメンコギター
 ㊟ 7月20日(木)19時開演
 ㊦ 区内在住 20組40人(未就学児入場不可)
 ㊨ 必要事項を明記し、往でフィリアホールへ。
 6月19日(着)抽
 ※1人1回の応募のみ有効。抽選結果は7月上旬に発送します。
 ※抽選に外れた人にも、公演チケット割引の案内を送ります。



横浜市民ギャラリーあざみ野
 〒225-0012 あざみ野南1-17-3
 (アートフォーラムあざみ野内)
 ☎ 910-5656 ㊧ 910-5674
 休館日:毎月第4月曜
 ※保育あり(予約制・有料) 1歳6か月～未就学児、4日前までに子どもの部屋(☎ 910-5724(9時～17時))へ申込み

■フェローアートギャラリーvol.49
 福岡 左知子展
 障害のあるアーティストの織り作品を展示
 ㊟ 6月25日(日)まで 9時～21時
 ㊨ 抽

■Welcome! ロビーコンサート
 ㊟ 7月9日(日)12時～12時40分
 ㊦ 佐藤 好(クラリネット)、磯部 友美(フルート)、大橋 香絵(ピアノ)、山中 麻衣子(ピアノ) ㊨ 抽

■日常にある穴で写真を撮ってみよう
 ピンホール写真を撮影するワークショップ
 ㊟ 7月29日(土)10時～16時
 ㊦ 中学生以上 12人
 ㊧ 2,500円(材料費含む)
 ㊨ 鈴木 のぞみ
 ㊨ 7月7日までに ☎ か WEB 抽

こどもの国
 〒227-0036 奈良町700
 ☎ 961-2111 ㊧ 962-1366
 休園日:毎週水曜(祝日の場合は開園)
 入園料:大人600円、小・中学生200円、幼児(3歳から)100円、65歳以上平日のみ300円(要証明提示)
 ※行事の詳細は WEB 参照

■自然スタンプビンゴ
 <初夏バージョン>
 緑深くなるこの季節、自然の中ではなくさんの虫たちで大にぎわい。園内を探検しているいろいろな虫たちを探してみよう! ゴール時にささやかな景品があります。
 ㊟ 6月10日(土)・11日(日)・24日(土)・25日(日)各9時30分～16時(受付14時まで)
 ※雨天中止
 ㊨ 正面入り口広場
 ㊧ 100円 ㊨ 抽

■大道芸に挑戦しよう
 ボールジャugglingやディアボロ、皿回しなどに挑戦してみよう。
 ㊟ 6月17日(土)・18日(日)各10時～15時
 ※雨天中止 ㊨ 中央広場 ㊨ 抽

■フィールドゲーム
 <初夏バージョン>
 園内にかくされた文字を歩きながら探してみよう!2種類のコースから選べます。
 ㊟ 6月25日(日)まで9時30分～16時(受付14時まで) ㊨ 正面入口案内所
 ㊧ 100円(景品付き) ㊨ 抽

青葉区地域子育て支援拠点
 ラフル
 〒227-0062 青葉台1-4[6階]
 ☎ 981-3306 ㊧ 981-3307

ラフルサテライト
 〒225-0024 市ケ尾町1152-25[1階]
 ☎ 979-1360 ㊧ 979-1361
 (共通)休館日:日・月曜、祝日(月曜が祝日の場合は翌火曜も)
 ひろは開催時間:10時～16時
 ☆ 印講座への参加は、登録・「ひろは」受付を済ませてから
 ㊟ → ラフル開催
 ㊟ → ラフルサテライト開催

■専門相談員がいる日☆
 ①発達相談員 ②助産師 ③臨床心理士
 ㊟ ① ㊟ 6月13日(火)14時～16時
 ㊟ ㊟ 7月1日(土)14時～16時

② ㊟ 6月20日(火)14時～15時30分
 ㊟ ㊟ 7月4日(火)14時～15時30分
 ③ ㊟ 6月23日、7月7日(金) 各10時30分～12時30分

㊦ 0歳～未就学児と家族、妊婦と家族
 ㊧ ①子どもの発達に関する相談
 ②子どもの生活や健康、母乳や産前産後の身体の相談 ③育児、家庭、生活などママの気持ちの相談 ㊨ ㊨

■横浜子育てサポートシステム
 入会説明会
 地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ会員制の制度
 ㊟ ㊟ 6月15日(木)・24日(土)、7月4日(火) 各10時～11時
 ㊦ 子どもを預けたい人、預かる人
 ㊨ 前日までに横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話(☎ 482-5518)か ☎ か WEB

■プレパパプレママ向け企画☆
 ①プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会
 ②プレママちょこっと見学デイ
 ③妊娠期向け赤ちゃんを迎える準備会
 ㊟ ① ㊟ 6月17日(土)10時～11時30分、14時～15時30分
 ㊟ ㊟ 7月8日(土)14時～15時30分
 ② ㊟ 7月5日(水)11時30分～12時30分(出入り自由)
 ③ ㊟ 6月17日(土)14時～15時30分

㊦ 35週までの妊婦とパートナー
 ㊧ ①ミルクづくり、おむつがえ、妊婦ジャケッ体験、当事者同士の交流と情報交換ほか ②施設見学 ③沐浴動画、子育てすざろく
 ㊨ ①③前日までに ☎ か ☎ ② ㊨

■ニコニコピカピカ歯みがき教室☆
 ㊟ ㊟ 6月21日(水)10時30分～11時45分
 ㊟ ㊟ 6月27日(火)10時30分～11時45分
 ㊦ 0歳～未就学児と家族 ㊧ むし歯予防のお話と歯みがきアドバイス
 ㊨ 前日までに ☎ か ☎ か WEB

■やってみようdeラフル☆
 ㊟ ㊟ 6月24日(土)14時～14時30分
 ㊦ 3～6歳児と家族
 ㊨ 前日までに ☎ か ☎

■ふたごみつごタイム☆
 ㊟ ㊟ 6月25日(日)10時30分～11時30分
 ㊦ ふたごみつごと家族、ふたごみつご妊娠中の人と家族
 ㊧ 多胎児の子育て情報の共有と交流
 ㊨ 前日までに ☎ か ☎ か WEB

フードドライブ 常時受付中

家庭で食べきれず余っている食品を
 フードドライブにお裾分けしませんか?

【受付可能な食品】
 常温保存可能で、賞味期限が2か月以上残っている未開封のもの

【受付場所】
 区役所4階74番窓口、資源循環局青葉事務所

あおばの食育

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

☎健康づくり係 ☎978-2441 ☎978-2419

ヘルスマイトが伝えたい、朝ごはんの大切さ



小澤副会長 三枝会長 倉島副会長

*ヘルスマイト…「私達の健康は、私達の手で」をスローガンとし、食を中心とした健康づくりを広めているボランティア団体



ヘルスマイトのロゴマーク

朝ごはんは、一日を快適にスタートさせるための大切な食事です。地域で食育を展開している青葉区食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト*)は、朝ごはんを食べることを推奨し、地域に広げています!

👉 寝ている間にも脳のエネルギーは使われています。

朝ごはんをエネルギーをチャージすると、脳が目覚めます。



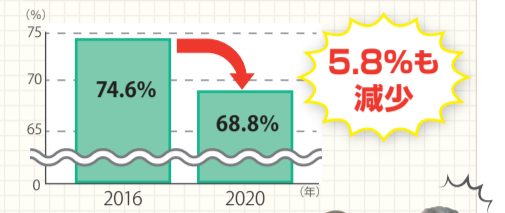
やまだ 山田さん かげい 影井さん

生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べて、朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

青葉区民の朝食の状況

2016年と2020年を比べると、朝食を食べる人の割合が減少していました!

ほぼ毎日食べている人の割合



令和2年度 横浜市健康に関する市民意識調査より



あなたはどの段階? 朝食ステップアップ

STEP 4 を目指して、できることから始めてみませんか?

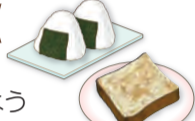
STEP 1

まずは飲み物や果物だけでも



STEP 2

主食を食べてみよう



STEP 3

主食におかずをプラス



STEP 4

主食、主菜、副菜をそろえよう



ひらい 平井さん やました 山下さん

あおば食育パネル展を開催します

～朝ごはん、食べていますか?～

日時 6月26日(月)～30日(金) 10時～15時
場所 区役所1階区民ホール



あなたもヘルスマイトになりませんか?

令和5年度 食生活等改善推進員セミナー開催

開催日 6月28日(水)～3月4日(月) 全9回(月1回程度)
主な内容 食生活、運動、口腔衛生の健康づくりについて など

セミナーの詳細及び応募方法は、9ページまたは青葉区 WEB をご覧ください。



ヘルスマイトになって食育の活動がしたいです!



令和4年度受講生の皆さん

ヘルスマイトのおすすめ朝ごはん

ヘルスマイトの活動を青葉区 WEB で紹介しています。朝ごはんレシピのリーフレットも掲載中!

青葉区食生活等改善推進員会 検索



やました 山下さん ささき 佐々木さん

国保加入中の40～74歳の人へ

無料の健診で将来の医療費を節約♪

☎健康づくり係 ☎978-2440 ☎978-2419

年に一度はカラダのチェック! 特定健診

体の不調があるわけじゃないし、健診はまだいいや...と思っていても、気付かないうちに体はダメージを受けているかもしれません。これからも元気でいるために、年に一度は自分の体を見つめ直してみませんか?

特定健診とは?

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の早期発見、生活習慣改善のための健診です。

- 対象者** 横浜市国民健康保険に加入している40～74歳の人
- 受診券** 毎年5月中旬頃に発送
- 受診方法** ①医療機関に電話予約 ②当日保険証・受診券・問診票を持参
- 医療機関** 横浜市 特定健診実施機関 検索

特定健診・がん検診の問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎663-4469

75歳以上の人 「横浜市健康診査」を受診可(年度に1回、無料)

職場等の健康保険の人 加入している健康保険組合へお問い合わせください。

知ってる? 青葉区民のデータの特徴

あなたの結果は大丈夫?

① LDL(悪玉コレステロール)が高めの人が多い

心筋梗塞、脳梗塞などのリスク上昇!

改善ポイント

- 食物繊維や青魚、抗酸化作用の強い栄養素の摂取
- 運動

② 男性は尿酸が高めの人が多い

痛風、腎結石、尿路結石等の激痛が生じる原因に!

改善ポイント

- アルコール量を減らす
- 水分と野菜を多めにとる
- 軽い有酸素運動
- プリン体の摂取(ビール、魚卵など)を控える

健康相談受付中!(無料・予約制)

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が皆さんの頑張りをサポートします!

☎☎で健康づくり係か WEB(申込みフォーム)

