

# AOBA 9

September



青葉区マスコット なしかちゃん

広報よこはま青葉区版 2023(令和5)年 9月号 No.311

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 309,701人(101減) 区の世帯数 135,856世帯(5増)  
2023年8月1日現在(前月比)

WEB 横浜市青葉区 検索



青葉区公式X(旧Twitter)  
@yokohama\_aobaku



特集 1

## 認知症になっても

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症について考えてみませんか。

☎ 高齢者支援担当 ☎978-2449 ☎978-2427

# 自分らしく安心して暮らせるまち青葉区

## 区民の健康に関する調査を 桐蔭学園と共同で実施しました!

調査によると、青葉区の高齢者の認知症発生リスクは、全国調査の対象者と比べ、低いことが分かりました。

老年期(65~79歳)における認知症発生のリスク(5年以内に認知症を伴う要介護認定発生リスクを点数化<sup>※1</sup>)は、全国調査の対象者と比較して、青葉区民は低い傾向が見られました(図1)。

また、インターネット・SNSを毎日使う65歳以上の高齢者の割合は、全国調査の対象者と比較して約10%多い結果となりました(図2)。

図1 要介護認知症リスク群の割合(65~79歳)<sup>※1</sup>

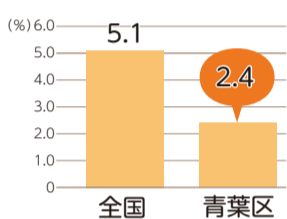
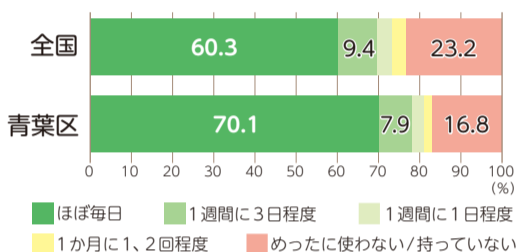


図2 インターネット・SNSの頻度(65~79歳)



インターネット・SNSの利用が認知症リスク低減の一要素になっている可能性があります。

さらに、これからの人生について、こういう活動をして過ごしたいという将来の見通しをたて、実際に実行する力や、自宅や職場、趣味活動やボランティアなどに自分の居場所があることが、主観的な幸福感を促進する要因になることが、調査結果から判明しています。



詳細はこちら

日頃から、健康への関心が高い青葉区民の特性が表れているね!



### ◆調査概要

調査対象: 40~79歳の区民男女各1,500人(計3,000人)  
郵送もしくはGoogle formsで回答  
調査期間: 2022年8月1日~9月30日  
調査実施: 桐蔭学園トランジションセンター  
有効回答数: 1,021

### ※全国調査

調査対象: 40~79歳の男女各2,000人(計4,000人)  
調査期間: 2022年8月1日~3日  
調査実施: 桐蔭学園トランジションセンター(インターネット調査会社委託)  
有効回答数: 4,000

認知症は誰もがなる可能性があります。今回の調査結果をふまえ、人生100年時代において前向きな人生を送るヒントを皆さんにお伝えします。

## シンポジウムを開催します!

参加費 無料

### 「幸福寿命を考える — つながりが紡ぐ100年人生 —」 ~認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまち青葉区を目指して~

日時 10月7日(土) 14時~16時(13時開場)

場所 青葉公会堂(市ケ尾町31-4)

定員 300人

登壇者 桐蔭学園 理事長 溝上 慎一さん  
(予定) たかはしメモリークリニック 院長 高橋 正彦さん  
ファシリテーター: ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡 詩野さん

内容 調査結果報告、  
(予定) 認知症専門医による講演、  
ディスカッションなど

申込み WEBか ☎ 詳細・参加申込みはこちらから!

青葉区 シンポジウム 検索



青葉公会堂



たかはしメモリークリニック 院長 高橋さん



桐蔭学園 理事長 溝上さん

## 区内でのイベント

今年も区役所と区内地域ケアプラザ、山内図書館が一体となってアルツハイマー月間イベントを開催します。区役所や地域ケアプラザでは、今年も参加賞(特製クリアファイルとボールペン)を用意して来場をお待ちしています。※写真は昨年イベントの様子



### 区役所

1階ホールにて、認知症パネル展

日時 9月25日(月)~29日(金)



### 地域ケアプラザ

認知症カフェ・講座、  
認知症キャンドルホルダー作りなど



申込みや  
詳細は  
こちらから

美しが丘ケアプラザ  
キャンドルホルダー

### 山内図書館

認知症に関する  
図書コーナーの企画展



いろんな本を  
読んでみよう!

みんな来てね~!

認知症サポーター  
キャラバンマスコット  
「ロバ隊長」



特集2 防災特集

# 大地震への備えと行動

## 関東大震災から100年を機に考えてみましょう

9月1日は、1923年の同日に発生した関東大震災にちなんで「防災の日」とされています。

関東大震災から100年の節目の年である今年の防災の日に、大地震から命を守るための備えと行動について考えてみましょう。

☎ 庶務係 ☎ 978-2213 ☎ 978-2410



関東大震災発生後の市内の様子(横浜市中央図書館所蔵)

### 避難場所について考えてみる

自宅や周辺の状況によって、さまざまな避難行動が考えられます。地震が発生した時にどのように行動するのかを事前に決め、災害時に適切な避難行動をとれるようにしておきましょう。

大地震発生



自宅

point!

近所の避難場所・地域防災拠点を知るために、まずはこれを見てください。自分の避難場所に一度歩いて行って見て、ルートや道中の危険箇所を確認するのもいいですね。

自宅  
で安全を確保できる場合



身の安全を確保・火の始末

一時的に様子を見る

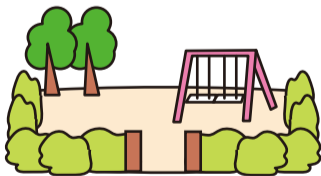
point!  
自宅  
で安全に避難できるなら、あえて避難場所へ行く必要はありません。



横浜市消防局  
マスコットキャラクター  
ハマくん

### いつとき避難場所

身の安全を確保し、様子を見るため一時的に避難する場所  
(自治会・町内会等、地域が独自に決めていきます。)

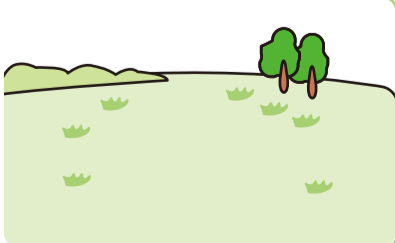


火災の延焼拡大で危険になったとき

火災や倒壊で自宅に戻れないとき

### 広域避難場所

地震によって大火災が発生した場合に、火や煙から身を守るために一時的に避難する場所  
(青葉区近辺 13か所)



### 避難先を確認したい時は?



WEB からダウンロードできます。

「青葉区民防災必携」で、区内の地域防災拠点の場所や広域避難場所の位置を確認することができます。また、緊急情報の入手方法や伝言ダイヤルの使い方など、災害時に役立つ情報を掲載しています。

区役所 4 階 71 番窓口で配布中

青葉区民防災必携 検索

### 地域防災拠点



自宅で生活できない人が避難生活をする場所  
(青葉区では41か所が指定されています。)

- 市内1か所でも震度5強以上を観測した場合に開設します。
- 最低限の水や食料、救助活動に必要な資機材などを保管しています。
- 地域防災拠点での避難生活は、避難者による相互互助によって運営します。

地域防災拠点の運営は、運営委員会を中心に地域の皆さんの助け合いで成り立っています。皆さんも平時から自治会・町内会の防災活動や各地域防災拠点運営委員会の訓練に参加してみてください。災害には、地域全体で助け合う「共助」がとても重要になります。他の避難場所や自宅でも、地域の住民の皆さんで協力して避難生活を乗り越えましょう!



青葉区地域防災拠点運営委員会連絡協議会 会長 せきね こういち 関根 宏一さん

避難所生活が困難な場合

### 福祉避難所

高齢者や障害者などのうち、避難生活で特別な配慮が必要である人のための二次的な避難場所

今回は、青葉消防団の一員として日頃から活動している、区内の大学生の皆さんに身を守る行動について紹介してもらいます。

## 家の中の安全について考えてみる



青葉消防団学生団員  
はるた ゆづき  
春田 優月さん(日本体育大学)

発災後の自宅での生活を想定しておきましょう。  
家の中で安全に生活できるよう、家具・家財の安全を確保することが重要です。  
また、断水・停電といったライフラインが使用できない状況も想定して準備しておきましょう。



青葉消防団学生団員  
かとう まなみさん(國學院大學)

### 各家庭で備蓄を!

災害発生直後は、食料品や日用品の入手が難しくなります。  
家族構成に合わせた備蓄を各家庭でしておきましょう。

- 最低3日分、できれば1週間分の食料・飲み水を確保する(飲み水の目安:3日で9リットル/人)
- 断水に備え、トイレパックを用意する(目安:3日で15回分/人)
- 停電に備え、ポータブル電源や携帯電話等の充電用モバイルバッテリーなどを用意する



- 大きな家具は倒れてこないよう家具転倒防止器具で固定
- 戸棚の扉が開かないように留め金などをつける
- 手の届くところに懐中電灯やホイッスルを備える
- ガラス等の飛散に備え、スリッパや軍手を用意
- ガラス飛散防止フィルムを貼る

## 身を守る行動について考えてみる



青葉消防団学生団員  
かねこ ゆづき  
金子 侑生さん(桐蔭横浜大学)

実際に大地震が発生すると、冷静に対応するのは難しいものです。  
地震が起きた時に慌てず落ち着いて行動するために、その場に合った身の安全を守る方法を身に付けておきましょう。

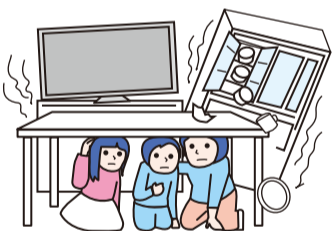
### スーパー・コンビニなどにいるとき

- 陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる
- 衣類や手荷物、買い物カゴを使って頭を守る



### 自宅にいるとき

- 机やクッション、布団などで頭を守る
- 丈夫な机の下に身を隠す
- ガラスの破片などでけがをしないように注意する
- 慌てて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する
- 可能な範囲で火の始末をする



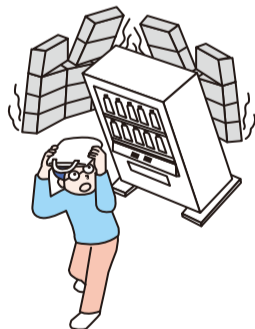
### エレベーターに乗っているとき

- 全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ
- 余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない



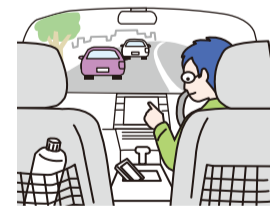
### 屋外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる
- かばんなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる
- 垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない
- 道路が液状化や地割れを起こしている場所には近づかない



### 車に乗っているとき

- 急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として道路わきに停車する
- 揺れがおさまるまで、車内のラジオなどで情報収集する
- 車を離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーは車内に置いておく



### 帰宅困難者になってしまったら?

#### ●むやみに移動しない

地震発生直後には、路上や駅周辺で混雑が発生し、集団転倒などの危険があります。また、道路の混雑により、救助・救急活動等の応急対策活動が妨げられる恐れもあります。職場や利用施設にとどまれる場合には、むやみに移動を開始せずその場で安全を確保しましょう。

#### ●帰宅困難者一時滞在施設を活用

横浜市が指定している帰宅困難者一時滞在施設を利用してみましょう。一時滞在施設では、トイレや飲料水の提供を受けることができます。「一時滞在施設 NAVI」を使って近く



帰宅困難者一時滞在施設検索システム

検索

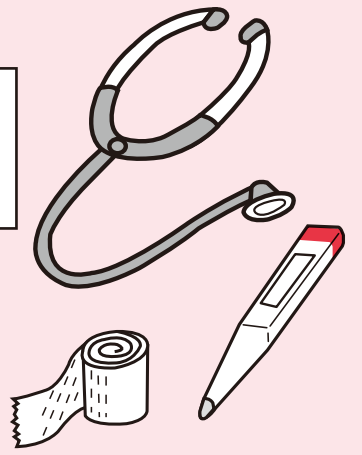


発災直後、まず最初にすべきことは、身の安全の確保です。  
発災直後だけでなくその後の避難生活も想定し、自分の身を自分で守る「自助」について平時から考えておきましょう。

特集2 防災特集

青葉区における

大規模災害時の医療体制



大規模な災害が発生すると、医療機関にたくさんの負傷者が集まって非常に混乱することが予想されます。多数の負傷者の治療を効率的に行うためには、負傷者を重症度や緊急度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めること(トリアージ)が必要になります。

より症状の重い人を優先的に 災害拠点病院・災害時協力病院 で受け入れる必要があるため、青葉区では、医療関係団体と災害時の医療体制づくりを進めています。



Yナース 募集案内

Yナースとは

大震災発生時に、あらかじめ登録された医師、薬剤師、市職員と共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。発災直後、まずは自分と家族の安全を確保し、その後、指定されている地域定点診療拠点に参集します。

活動内容

区内の避難所等で、軽症者に対する応急医療や診療の補助を行います。

登録資格

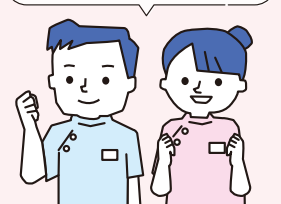
横浜市に在住または在勤の看護師・准看護師の有資格者で、発災時に地域定点診療拠点で支援活動ができる人(病院勤務等で災害時に職場に参集することになっている人は原則除く)

登録方法

登録申込票を、福祉保健課へ郵送もしくはご持参ください。登録申込票は福祉保健課で配布しているほか、WEBにも掲載しています。



災害時、あなたの力を貸してください!



青葉区 災害時医療体制 Yナース 検索

Yナースに聞きました!

Yナースとして登録され、防災訓練に参加した人にお話を伺いました。



斎藤 太郎さん

Q. 普段はどんなお仕事をされていますか?

これまで透析病院や重症心身障害児施設などに勤務し、現在は重症心身障害児者のショートステイ施設で働いています。

Q. なぜ登録をしようと思ったのですか?

東日本大震災の発災時、看護職として何か協力できないかと考え、東京都看護協会の災害支援ナースに登録して、岩手県釜石市に派遣されました。そこでは、避難所での巡回健康調査を行いました。その後、横浜市に引っ越し、広報で募集の記事を読んだことをきっかけにYナースの登録をしました。

Q. 防災訓練に出た感想は?

小学校の防災訓練で、トリアージ訓練を行いました。実際に医師の横に付いて、バイタルサインなどの記録を行いました。医師の指示の下、書式に合わせて記録していけばいいので、初めてでしたが動くことができました。

Q. どのように地域に貢献していきたいですか?

自分の住んでいる周りのことは、みんなで協力して助け合っていきたい、という思いがあります。

Q. 登録を考えている人へ

災害のことも地域のことも、まずは知って、関心を持って、関わってみることが大切だと思います。

# ペットの災害対策のすすめ



守れるのは  
飼い主だけ



横浜市動物適正飼育推進員  
松本 晃子獣医師

台風や地震などのさまざまな災害に備え、家庭ごとにペットとの暮らし方を踏まえた対策を考えておきましょう。

ペットの災害対策で大切なことを横浜市動物適正飼育推進員で獣医師の松本 晃子さんに聞いてみました！

災害対策は自助が原則です。大切なペットを守るために必要な準備と対策を5つのポイントで説明します。

特に共助として日頃から“ご近所”の飼い主同士で災害時の協力や対策について話し合い、“ご近助”を作っておくことをお勧めします。

## 1 飼い主同士の協力・ペットの預け先の確保

地域防災拠点の訓練への参加やご近所への声かけで、飼い主同士で助け合う関係を作っておきましょう。

また、避難先への同行避難が困難な場合に備え、事前に知人やペットホテル等、一時預け先を確保しておきましょう。

## 2 狂犬病予防接種・各種ワクチンの接種、ダニ・ノミの予防

避難先で、他のペットに感染症を広げない備えとして大切です。



## 3 ケージ等の中での落ち着いた生活

キャリーバッグやケージ、家族以外の人や動物、生活音に慣らしておきましょう。

しつけができていれば、避難先でのトラブル防止やペットのストレス軽減につながります。



## 4 迷子札やマイクロチップの装着

離ればなれになってしまった場合にも飼い主が分かるように鑑札・注射済票(犬の場合)、迷子札、マイクロチップ等を装着しましょう。



登録している連絡先等が正しいか確認しておきましょう。

※市では、犬猫のマイクロチップ装着費用の一部を助成しています。

迷子札等とマイクロチップ両方あるとより安心！

## 5 必要な物品の備蓄

普段から使うものは少し多めに買い置きして、古いものから使うローリングストックがおすすめです。



ペットと飼い主の情報を記載したペット手帳

### どうなるの？

地域防災拠点については、6ページをご覧ください。

### 地域防災拠点へのペット同行避難

#### ？ ペットと一緒に過ごせるの

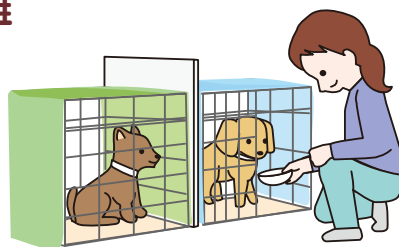
アレルギーや動物が苦手な人への配慮から、ペットは人が生活するスペースとは分けられた「ペットの一時飼育場所」で生活します。

#### ？ ペットの一時飼育場所はどんな場所

具体的な場所は拠点によって異なりますが、校庭やピロティ、動物の飼育小屋等多くの場合、屋外に設定されています。清掃等は飼い主同士が協力して行います。

#### ？ 地域防災拠点にペット用の備蓄はあるの

ペット用の備蓄はありません。必要なものは最低5日分(できれば7日分以上)は備蓄しておきましょう。



動画も見てね！



横浜市 災害時のペット対策 検索

### 「ペットのための防災手帳」を用意しましょう

区役所3階62番窓口でお配りしています。

ペットと飼い主の写真を貼ってね！



特集3

# 身近な「福祉の相談相手」 民生委員・児童委員を ご存じですか？

青葉区では、310人\*の民生委員・児童委員が、高齢者や障害のある人の見守りだけでなく、子育て・介護などの福祉に関する困りごとを行政や福祉の専門機関につなぐなどしています。区役所・社会福祉協議会・地域ケアプラザとの連携・支援のもと、地域福祉の担い手として活動しています。

※2023年7月現在

## このような活動をしています



### 相談・訪問・見守り活動



地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち相談を受けます。一人暮らしの高齢者、障害のある人、児童、子育て中の世帯などの見守りや訪問活動をしています。

### 高齢者・障害者支援



介護や福祉サービスの情報提供やサロンの開催など、皆さんが楽しく活動・交流できる場を作っています。

### 子育て支援



小・中学校の行事や会議、赤ちゃん教室、こんにちは赤ちゃん訪問などへの参加を通して、地域全体で子どもたちが安心して過ごせるように見守っています。

## このように選ばれます

- 民生委員は、自治会・町内会から推薦され、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱された無報酬の非常勤地方公務員です。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。
- 任期は3年で、活動の際は民生委員・児童委員証を携帯しています。
- 相談内容についての秘密を守るため、民生委員法に定められた守秘義務があります。

※専門機関に紹介する際は、本人の同意を得て一部個人情報を提供することがあります。



民生委員・児童委員証

さまざまなところで活躍しているんだね♪



横浜市版  
民生委員・児童委員キャラクター  
「よこはまミンジー」

### 安心してご相談ください

民生委員・児童委員は、日頃から「顔の見えるご近所づきあい」を大切にし、誰もが安心して暮らせるように、身近な相談相手として地域で活動しています。福祉に関する困りごとのご相談や情報の提供、支援を必要としている人を区役所の担当部署や関係機関におつなぎするなど、「つなぎ役」として活動しています。



青葉区民生委員児童委員協議会  
会長 小嶋 優さん

### ひとりで悩まないで 「誰かに話したい」と思ったら、 気軽にご相談ください

主任児童委員は主に子どもの支援をしている民生委員・児童委員です。子どものことで困ったり悩んだりした時には気軽にお声がけください。皆さんの立場に立って一緒に考え、必要があれば福祉制度や子育て支援サービスにおつなぎします。子どもたちが安心して過ごせるようにお手伝いさせていただきます。



主任児童委員 代表 三浦 尚美さん

地域の民生委員児童委員協議会ごとに、さまざまな活動を行っています。福祉のことでご相談がある場合は、お近くの民生委員・児童委員、主任児童委員または運営企画係にお問い合わせください。

☎ 運営企画係 ☎ 978-2433 ☎ 978-2419

新石川・美しが丘・あざみ野 地区において

「あおばGO! (デマンド交通)」が走り始めます!



この実証実験は、地域の皆さんの移動ニーズを把握し、交通サービスとして事業化できるかどうかを検証する目的で実施します。できるだけ多くの皆さんにご利用いただくことが、将来にわたり持続可能な交通サービスにつながっていきます。ぜひ積極的な参加登録とご利用をお願いします。※利用には事前の登録が必要になります。

実証実験について

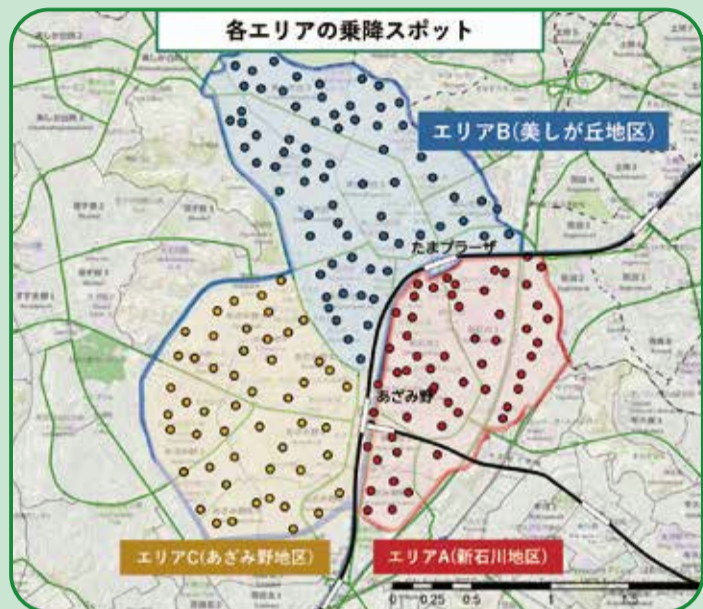
※実証実験の許可に向けた協議中のため、変更となる可能性があります。

- 期間** <第一期>9月15日～11月30日の月～金曜9時～20時(土・日、祝日は運休)  
<第二期>12月1日～2024年3月15日の毎日9時～20時(運休なし)  
※12月29日～2024年1月3日は運休
- 利用方法** WEBか電話予約 **運賃** 一人1回乗車ごとに、大人300円、小児150円
- 車両** 各地区ワゴン型車両1台  
・9時～14時30分 乗客定員4人  
・14時30分～20時 乗客定員6人(一部4人)
- 割引** 連携施設(商業・医療等の店舗)の利用者に、片道運賃が無料になる交通チケットを配布予定

実証実験の問合せはこちら

コールセンター  
**0120-112-513**

受付時間 平日9時～20時  
※第二期は全日受付



参加登録と乗降スポット等の情報は  
**LINEアカウント**から!

※エリア内にお住まいの皆さんは、紙による参加登録も可能です。8月下旬に申込用紙を配布しています。



参考 デマンド交通のイメージ



☎ 都市整備局都市交通課 ☎ 671-3800 ☎ 663-3415

きれいなまちに暮らそう

気持ちよく利用できるごみ集積場所を目指しましょう!

ごみ集積場所は誰が管理しているの?

私たちの生活に欠かせないごみ集積場所は、区内で約7,000か所設置されています。また、ごみ集積場所の清掃を含めた日常の維持管理を、利用する皆さんで行っていただいています。

ごみはきちんと分別して、決められた収集日の朝8時までにだしてね!



利用する一人ひとりの心がけが大切なんだ!

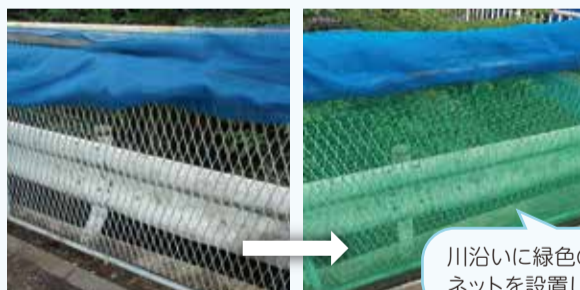
へら星人ミーオ&「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

プラスチック対策をスタートします!

青葉区では、川沿いのごみ集積場所のプラスチック対策として、ごみ流出防止のためにネットの設置を始めました。ネットを設置することにより、プラスチックを始めとしたごみが、河川へ流出することを防ぎます。

ごみ集積場所のすぐ裏側に川があるため、フェンスのすき間から、ごみが川へ流れ出てしまうことが気になっていました。川がきれいになることを期待しています。

中里地区で先行実施しました!



川沿いに緑色のネットを設置しました。



環境事業推進委員  
中里地区  
しだ たけし  
会長 志田 健さん

※ネットの設置を検討される場合、まずはお住まいの地区の環境事業推進委員会にご相談ください。

こんなときはどうすればいいの?

地域の当番で掃除をしていますが、それでもごみ集積場所が汚くて困っています...



ごみ集積場所がカラスに荒らされてしまい困っています...

分別や収集日の間違いが多くて困っています...



ごみ集積場所を利用する地域の皆さんだけで解決が難しい場合は、資源循環局青葉事務所にご相談ください。現地を確認したうえで、地域の皆さんと協働して、どうしたらきれいなごみ集積場所になれるのか、一緒に考えます。



おおしろ 大城 指導員

ミクシヨナリー  
「Mlctionary」で  
ごみの分別方法を検索!

「これは、どうやって分別するの?」と疑問に思ったときは、「Mlctionary」ですぐに検索することができます。



**アイコンの見方(各ページ共通)** **必要事項** 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面) **〒** 住所 **名** 氏名(ふりがな)

**☎** 電話(番号) **☎** ファクス(番号) **✉** Eメール(アドレス) **👤** 年齢 **👤** 窓口 **🌐** WEB ページ **📄** 往復はがき **✉** はがき **📄** 返信用はがき持参 **(着)** 必着 **(消)** 消印有効

**📄** 先着 **📄** 抽選 **📄** 当日直接 **🕒** 日時・期間 **📄** 会場 **📄** コース **👤** 対象・定員 **💰** 費用 **👤** 持ち物 **👤** 講師・出演者 **📄** 内容 **👤** 保育 **📄** 申込み **👤** 問合せ

■毎月11日以降のお知らせを掲載しています。■先着順のものは、毎月11日から受け付けます。■特に記載のないものは、参加料無料です。  
■掲載中のイベント等は中止・延期、内容が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

# 今月のお知らせ

●青葉区役所の開庁時間は8時45分～17時です。  
●青葉区役所の宛先は、〒225-0024 市ヶ尾町31-4です。

## 募集・案内

**■寺家ふるさと村 里地里山入門講座**  
🕒 9月16日、10月14日(土)(予備日10月15日(日))、11月11日(土)(予備日11月12日(日))、11月25日(土)9時30分～12時 全4回  
📍 寺家ふるさと村 **👤** 18歳以上 15人  
📅 9月11日から  
🌐 (申込フォーム) **📄**  
📞 環境創造局農政推進課  
☎ 671-2608 **☎** 664-4425

**■あおばマルシェの開催**  
区内でとれた新鮮な農産物などの直売  
🕒 9月21日(木)11時30分～15時(売り切れ次第終了)  
📍 区役所1階区民ホール  
※区役所駐車場は有料です。  
📞 企画調整係  
☎ 978-2216 **☎** 978-2410

**■たのしくて安全なキャンプ講座**  
①キャンプ道具の選び方  
②テント・タープの立て方、ロープワーク  
③薪割り、火つけ、焚き火の方法、後片付け  
🕒 ①9月30日(土) ②10月21日(土)  
③10月28日(土)各10時～12時  
📍 日本体育大学横浜・健志台キャンパス(鴨志田町1221-1)  
**👤** 小学生以上 各30人  
**💰** 各1,000円(小学生500円)  
📅 ①9月20日 ②10月11日 ③10月18日までに **🌐** **📄**  
📞 日本体育大学社会貢献推進機構  
スポーツプロモーション・オフィス  
☎ 507-1263

**■脱炭素を楽しく学ぼう**  
ペロブスカイト太陽電池やシェアサイクルなどを楽しく学ぶブースを出展♪  
🕒 10月9日(月・祝)11時～16時  
📍 たまプラザ テラス **📄**  
📞 企画調整係  
☎ 978-2216 **☎** 978-2410

**■新治恵みの里 サツマイモ収穫体験**  
🕒 10月14日(土)9時30分～12時30分  
(予備日10月21日(土)13時30分～16時30分)  
📍 にいほる里山交流センター(緑区新治町887)  
**👤** 市内在住の個人、家族・グループ(4人まで)30組  
**💰** 1組2,200円(保険料含む、サツマイモ8株のお土産付き)  
📅 9月15日20時から新治恵みの里 **🌐** **📄**  
📞 北部農政事務所農業振興担当  
☎ 948-2480 **☎** 948-2488

## 文化・芸術

**■青葉区シニアいきいき芸能大会 出演者募集**  
踊り、唄(カラオケ・民謡)、詩吟  
🕒 11月23日(木・祝)10時～15時30分  
📍 青葉公会堂  
**👤** 60歳以上の区民 20組

**💰** 1人500円(青葉区老人クラブ会員は1人100円)  
**📄** 区役所2階34番窓口か「ふれあい青葉」で申込書を入手の上、必要事項を明記し、郵送か持参して青葉区老人クラブ連合会事務局(〒225-0024 市ヶ尾町1169-22「ふれあい青葉」内)  
**☎** / **☎** 972-3076)へ。9月29日(着) **📄**

## 区民ホールコンサート

**●第286回 お昼のミニコンサート あおば音楽ひろば**  
区内在住のプロの音楽家による演奏会  
🕒 9月20日(水)12時15分～45分  
📍 区役所1階区民ホール  
👤 高橋 絵里子  
📄 ピアノソロ  
【曲目】「月の光」ほか  
📞 文化・コミュニティ係  
☎ 978-2295 **☎** 978-2413

## スポーツ・健康づくり

**■区民ハイク(初秋の三浦アルプス)**  
🕒 9月24日(日)8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口集合  
(雨天時10月1日(日)に延期)  
📄 あざみ野駅～京急逗子・葉山駅～仙元山～大峰山～森戸海岸～京急逗子・葉山駅(初級コース・約13キロメートル)  
**👤** 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
**👤** 雨具、手袋、ストック、軽登山靴、飲み物、弁当、保険証  
**💰** 500円(交通費等は各自負担)  
**📄** 不要、直接集合場所へ。  
📞 青葉区スポーツ協会ハイキング部 **📄**  
☎ 080-1361-8787

**■ダンス講習会**  
①入門  
②初級  
③種目別(経験者向け)  
🕒 ①10月2日・23日・30日、11月6日・13日・27日、12月4日・11日(月)13時～15時 全8回  
②10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日・29日、12月6日・13日(水)13時～15時 全10回  
③10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日(金)15時～17時 全10回  
📍 青葉スポーツセンター  
**👤** 18歳以上の市内在住の男女  
①②各10人 ③各20人  
**💰** ①4,000円 ②5,000円 ③6,000円(全回分)  
**👤** 動きやすい服装、ダンスシューズ  
📅 9月15日～25日に **☎** で青葉区ダンススポーツ連盟 西村(☎080-6608-1225)へ。 **📄**

**■青葉区シニア社交ダンスの集い**  
🕒 10月11日(水)12時30分～15時30分  
📍 青葉スポーツセンター **📄**  
**👤** 60歳以上の区民 200人 **📄**  
📞 青葉区老人クラブ連合会事務局  
☎ 972-3076

## 子育て

**■保育・教育コンシェルジュに聞いてみよう!**  
保育所の申請が初めての人へのミニ相談会  
🕒 9月5日・26日(火)各14時～15時  
📍 福祉保健センター1階⑫番 **📄**  
**👤** 保育所入所申請を検討する保護者(相談は1組10分まで)  
📞 保育担当  
☎ 978-2428 **☎** 978-2422  
**■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)**  
🕒 9月26日(火)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)**  
🕒 9月14日・28日、10月5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の展示や食生活相談

**●幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)**  
🕒 9月29日、10月6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

**■ニコニコピカピカ歯みがき教室**  
🕒 9月28日(木) ①9時30分～10時  
②10時30分～11時  
📍 福祉保健センター1階⑬番  
**👤** 0～1歳5か月児と保護者 各7組  
**👤** 歯ブラシ、母子健康手帳  
📅 実施日の1か月前から **🌐** か **☎** で健康づくり係(☎978-2441 **☎** 978-2419)へ。 **📄**

**■小児科医による子育て講演会「知っておこう!乳幼児の病気・ケガのこと」(Zoomによるオンライン配信)**  
🕒 10月4日(水)13時30分～15時  
**👤** 区内在住で0～3歳(開催日時点)の子の保護者、妊娠中の人 100組  
📅 9月27日までに **🌐** (申込フォーム) **📄** **👤** 子育て支援担当 **📄**  
☎ 978-2456 **☎** 978-2422

**■プレパパ・プレママクラス**  
🕒 ①10月14日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分) ②10月25日(水)受付8時50分～9時(終了予定11時30分)  
**📄** ①ラフール  
②福祉保健センター1階⑮⑯番  
**👤** 区内在住で初めて父親・母親(当日妊娠30～35週まで)になる人 ①12組 ②16組  
📄 育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか  
📅 9月15日までに **🌐** **📄**  
📞 子育て支援担当  
☎ 978-2456 **☎** 978-2422

**■乳幼児歯科相談**  
🕒 10月23日(月)13時30分～14時30分  
📍 福祉保健センター1階⑬番  
**👤** 0歳～未就学児 25人  
**👤** 歯ブラシ、母子健康手帳  
📄 むし歯チェック、個別相談など  
(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)  
📅 9月27日までに **🌐** (申込フォーム)か **☎** (☎978-2459 **☎** 978-2422)へ。 **📄**

## 福祉・保健

**■結核予防について**  
9月24日～30日は結核予防週間です。「せき」や「たん」が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。  
**●高齢者結核健診**  
🕒 9月27日(水)13時30分～15時30分  
📍 福祉保健センター1階⑬⑭番  
**👤** 区内在住で65歳以上の立位が取れる人 20人(自覚症状がなく、胸部エックス線検査を受ける機会がない人)  
📞 健康づくり係  
☎ (☎978-2440 **☎** 978-2419)へ。 **📄**

**■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。  
🕒 9月25日(月)、10月10日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約優先制)  
📍 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  
📅 9月25日までに **🌐** か **☎** でよこはま北部ユースプラザ(☎/☎948-5505)へ。

**■ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会**  
①セミナー ②個別相談会  
🕒 9月27日(水)14時～16時45分  
📍 区役所4階会議室 **👤** 市内在住の15～39歳のひとと家族 ①30人 ②6組  
📅 9月27日までに **🌐** か **☎** (☎/☎948-5505 **☎** mail@kitapla.jp)へ。 **📄**

**■脳卒中予防のためのストレス管理**  
脱コロナに向けた「意識」と「生活」の改善  
🕒 10月12日(木) 10時～12時  
📍 区役所4階会議室  
**👤** 100人 **📅** 9月11日から **🌐** (申込フォーム)か **☎** (☎) **☎** 必要事項を明記し、**☎** で高齢者支援担当(☎978-2452 **☎** 978-2427)へ。 **📄**

**■がん検診の日程【肺がん検診】**  
🕒 10月13日(金)午前(予約時に時間指定)  
📍 福祉保健センター1階  
**💰** 680円(無料になる場合あり)  
📅 9月29日～10月4日に **☎** で健康づくり係(☎978-2438～41)へ。定員になり次第締切り

## がんばらない介護 講演会

講演会後にミニコンサートあり♪  
🕒 10月26日(木)14時～16時  
📍 青葉公会堂  
👤 橋中 今日子さん(介護者メンタルケア協会代表) **📄**  
📅 10月25日までに **🌐** (申込フォーム)か **☎** で高齢者支援担当(☎978-2449 **☎** 978-2427)へ。







▶アイコンの見方は 12 ページを参照してください。

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

ショーケースギャラリー

太田るなシャワ展

記憶やアーカイブ、複製をテーマに制作する作家の作品を展示

🕒 9月23日(土・祝)~12月10日(日)9時~21時 ㊟ ㊟

ファミリーワークショップ

ハロウィンコロコロゲームをつくろう!

🕒 10月22日(日)①10時30分~11時30分 ②13時30分~14時30分

👤 小学生以下の子と保護者

各10グループ(1グループ5人まで)

💰 1グループ1,000円(材料費含む)

㊟ 10月6日までに 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

たんぼぼフリーマーケット

🕒 9月10日・17日(日)・18日(月・祝)・23日(土・祝)・24日(日)各9時30分~16時

※雨天中止

📍 中央広場 ㊟ ㊟

けん玉教室

🕒 9月23日(土・祝)13時~15時

※雨天中止

📍 中央広場 ㊟ ㊟

ヨーヨー教室

🕒 9月24日(日)13時~15時 ※雨天中止

📍 中央広場 ㊟ ㊟

青葉区地域子育て支援拠点

ラフール

〒227-0062 青葉台1-4[6階]

☎981-3306 ㊟981-3307

ラフールサテライト

〒225-0024 市ヶ尾町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)

ひろば開催時間:10時~16時

★ 印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから

🟢 → ラフール開催

🟡 → ラフールサテライト開催

多文化サロン「ことばあそび」

🕒 🟢 9月12日(火)14時~14時30分

👤 外国籍またはテーマに興味のある

0歳~未就学児と家族、妊婦と家族

📍 情報交換、交流

㊟ 前日までに ☎ か ㊟ か WEB

専門相談員がいる日

① 発達相談員

② 歯科衛生士

③ 助産師

④ 臨床心理士

🕒

① 🟡 9月12日(火)14時~16時

🟢 10月7日(土)14時~16時

② 🟢 9月15日(金)10時30分~12時

🟡 9月21日(木)10時30分~12時

③ 🟢 9月26日(火)14時~15時30分

🟡 10月3日(火)14時~15時30分

④ 🟢 10月6日(金)10時30分~12時30分

👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族

㊟ ㊟

プレパパプレママ向け企画

① 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会

② 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

③ プレママちょこっと見学デー

🕒

① 🟡 9月13日(水)14時~15時30分

🟢 9月27日(水)14時~15時30分

② 🟢 9月16日(土)10時~11時30分、14時~15時30分

③ 🟡 10月4日(水)11時30分~12時30分(出入り自由)

👤 35週までの妊婦とパートナー

📍 ① 沐浴体験、子育てすごろく

② ミルクづくり、おむつがえ、妊婦ジャケット体験、交流と情報交換 ③ 施設見学

㊟ ①②前日までに ☎ か ㊟ ③ ㊟

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

🕒 🟡 9月14日(木)14時~15時

🟢 9月15日(金)・21日(木)、10月3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

ラフールミニひろば@青葉台東急スクエアキッズスペース

🕒 9月22日(金)11時~12時30分

📍 青葉台東急スクエアSouth-2 6F キッズスペース

👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族、区民

📍 子育て情報の提供と相談

㊟ ㊟

「日本体育大学 第60回体育研究発表実演会」に区民の皆さんをご招待!

伝統の応援「エッサッサ」や一糸乱れぬ「集団行動」は必見です。

🕒 11月15日(水)18時30分~20時

(開場16時30分)

📍 横浜アリーナ

👤 900人

㊟ 9月1日~10月6日に WEB (申込フォーム)か 必要事項、参加者全員の

☎ を明記し、㊟ で企画調整係(☎978-2216 ㊟978-2410)へ。抽

※1回の申込みにつき、4人まで申込み可



本連載では、8月号から2024年1月号(全6回)で各大学の地域貢献活動の取組を紹介していきます。

連載 青葉6大学 地域貢献活動紹介

★ボランティア活動を行っています

日体大生は、学校や地域施設等において体育・スポーツ活動等支援を行っています。ボランティア派遣のご依頼はスポーツプロモーション・オフィスまでご連絡ください。

✉ shakaikouken@nittai.ac.jp



日体大スポーツフェスタの様子

ケアプラザでの学習支援、見守りの様子



にっ ぽん たい いく だいがく

Vol.2 日本体育大学 體

横浜・健志台キャンパス(鴨志田町1221-1)

★公開講座を開催しています

体育・スポーツを中心に、教育と研究の成果を講座という形で地域の皆さんに公開しています。例えば、スポーツケアセンター横浜・健志台接骨院(実習施設、一般利用可)では、9月以降に「日体大ウォーキング」腰痛さようなら体操教室の開催を予定しています。



腰痛さようなら体操教室の様子

公開講座の詳細はこちら



# 9月10日は「世界自殺予防デー」

皆さんの周囲にはさまざまなきっかけで悩み、打ち明けられず追い詰められてしまっている人がいるかもしれません。

ふと立ち止まって、悩んでいる人や、周囲の「いつもと違う」様子やサインに気付いて、声をかけることが大切です。今回はゲートキーパーについてご紹介します。

## ゲートキーパーとは？

悩んでいる人がいる時、そのサインに気付き声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ見守る人です。

特別な資格はいりません。意識することから誰もがゲートキーパーになれます。

### 気付き・声かけ

#### ポイント

- 「いつもと違う様子」に気付く。  
表情が乏しくなる、興味があったことに無関心になる。



- 声をかける。  
「何か力になれることはない？」  
「どうしたの？」「よかったら話して」

### じっと耳を傾ける

#### ポイント

- 本人の気持ちを尊重し、否定しないで耳を傾ける。
- ゆっくり話せる環境を作る。



- ねぎらいの気持ちを伝える。  
「話してくれてありがとう」  
「大変でしたね」  
「今までよくやってきましたね」

✕ 「頑張ろう」「あなただけじゃない」  
など安易な励ましや否定はやめましょう。

### つなぎ

#### ポイント

- 相談窓口について本人に丁寧な情報提供をする。  
一緒に相談できる場所（区役所・病院・学校・スクールカウンセラーなど）に行きましょう。



相談窓口の検索はこちらからも  
横浜市 生きる 検索



区役所1階にてパネル  
展示も行っています！

9月11日(月)  
～15日(金)

☎ 障害者支援担当 ☎ 978-2453 ☎ 978-2427 / 健康づくり係 ☎ 978-2440 ☎ 978-2419

# ストップ! 糖尿病

健康診断で「糖尿病の気がある」と指摘されたな…。  
今は痛くもかゆくもないけど、糖尿病を予防するために、何をしたらいい？



もっと詳しく  
知りたい人

## 知ってトクする糖尿病予防セミナー ～血管をしなやかに保つための入門講座～

無料  
予約制

- 日時 10月5日(木)9時30分～11時30分(受付9時から)
- 会場 福祉保健センター1階⑮⑯番
- 内容 医師の講話「糖尿病とは」、保健師の講話「健診結果の見方」、栄養士から紹介「取組のコツ」
- 対象 74歳以下の血糖値が高めの区民と家族25人
- 申込み 9月11日から ☎か ☎必要事項、☎を明記し、☎先

### 健康相談

区役所の保健師・栄養士・歯科衛生士があなたの頑張りをサポート！  
生活習慣の見直し方、あなたと一緒に考えます(毎月2回)。

- 対象 糖尿病など生活習慣病や健診結果が気になる人
- 申込み ☎か WEB



糖尿病は、血液中の糖が増える病気です。  
遺伝や偏った生活習慣(過食や運動不足)により発症します。自覚する症状がなくても、血管がダメージを受けます。放置してしまうと、手足の神経障害、視力低下、腎機能低下、心筋梗塞・脳梗塞などのリスクが高まります。

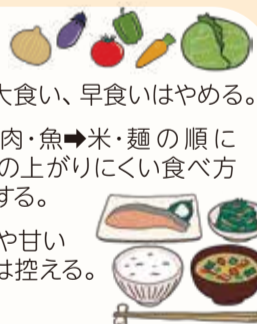
### こんな人は要注意!

- 血糖値が高いと言われたことがある
- 肥満気味
- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上 など

## 将来のあなたの体のために、 今できることしませんか? 糖尿病予防のための生活習慣見直しのヒント

### 食事

- 欠食、大食い、早食いはやめる。
- 野菜→肉・魚→米・麺の順に血糖値の上がりにくい食べ方を意識する。
- お菓子や甘い飲み物は控える。



### 運動

- まずは、今より10分多く歩くよう心がける。
- 例えば…
- エレベーターを使わず階段を使う。
- 徒歩で買い物に行く。



### 禁煙

- 喫煙は血管がダメージを受けるため、禁煙外来、禁煙支援薬局へ相談する。



横浜市 禁煙NOTE 検索

### 健康診断

- 年1回は健康診断を受けて体のチェックをする。
- 血液検査の結果が要注意のときは、医療機関に相談する。



詳しくは「あおば健康スタイルブック」をご覧ください。



☎ 健康づくり係 ☎ 978-2438 ☎ 978-2419