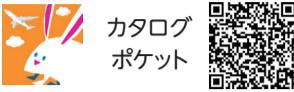


# AOBA 9月号

No.335



編集・発行 青葉区役所広報相談係 〒225-0024 青葉区市ヶ尾町31-4  
☎045-978-2323(代)・2221(直) ☎045-978-2411 WEB 横浜市青葉区 検索  
区の人口 307,261人 世帯数 137,730世帯 2025年8月1日現在



青葉区公式X  
@yokohama\_aobaku



## 防災特集

## 地域防災拠点 ってどんなところ？

大きな地震が起きたら、どこに避難しますか？

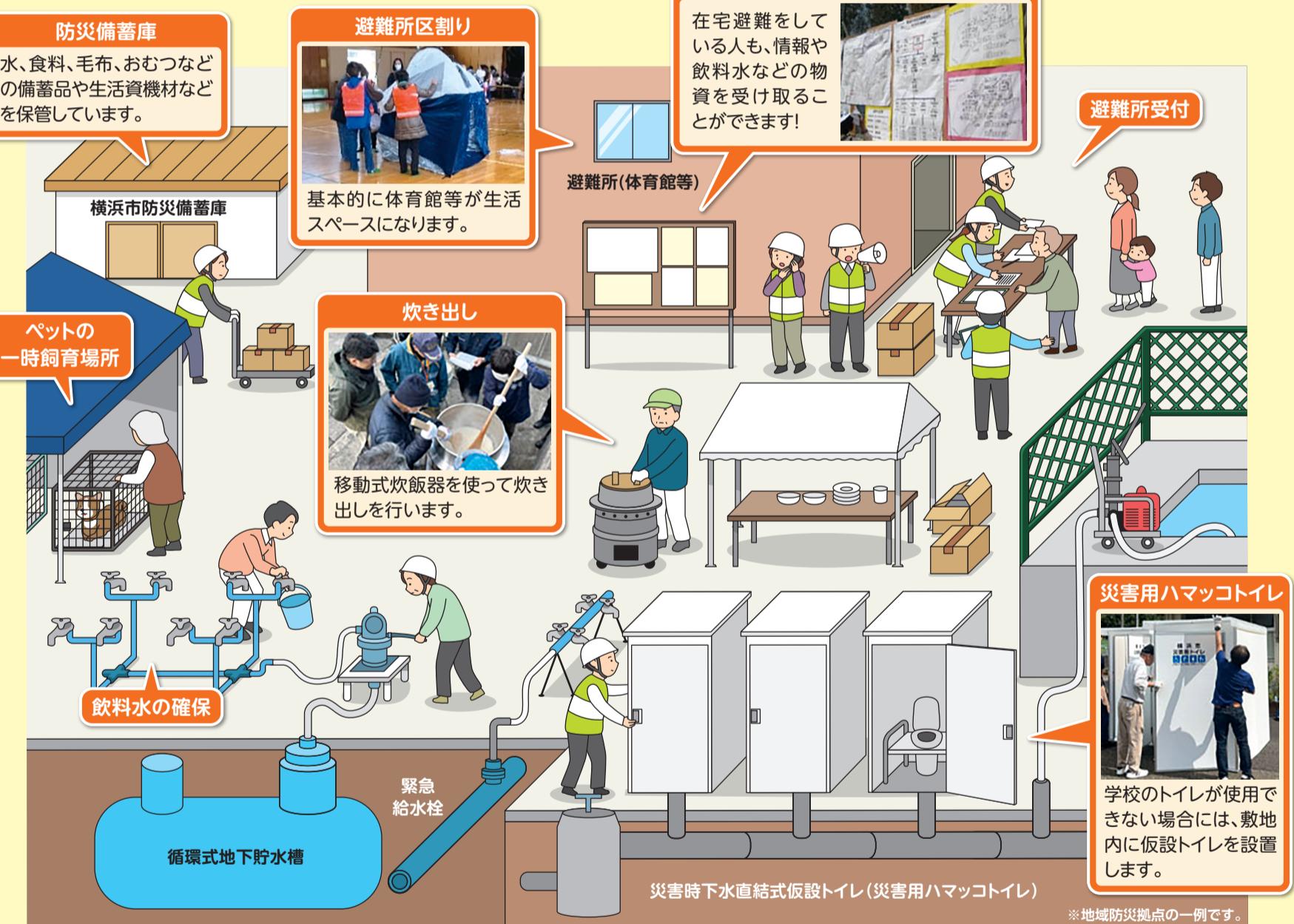
地域防災拠点は、家屋の倒壊や火災などにより**自宅で生活できない人が避難する場所**です。市内で震度5強以上の地震が発生した際に開設されます。青葉区では、市立小・中学校の41か所を地域防災拠点に指定しています。

いざというときに慌てないように、地域防災拠点の役割を理解しておきましょう。

[横浜市 地域防災拠点 検索](#)



地域防災拠点の運営は、地域・学校・区役所によって組織される**地域防災拠点運営委員会**を中心に、**避難者の皆さんも一緒に協力**して行います。  
災害時に備えて、毎年避難所開設や炊き出しなどの防災訓練を実施しています。  
**皆さんもぜひ家の近くの訓練に参加してみてください！**



※地域防災拠点の一例です。

### 自分が避難する 地域防災拠点を確認しよう！

「青葉区民防災必携」には、地域防災拠点や広域避難場所等を掲載したマップに加え、避難行動や緊急情報の入手方法など、災害時に役立つ情報を掲載しています。

[青葉区民防災必携 検索](#)



### 令和7年度横浜市総合防災訓練を青葉区で実施します！

市民や防災関係機関の連携強化と地域防災力の向上を目的に、実動訓練を実施します。

また、展示・体験エリアには、楽しんで学べるプログラムが盛りだくさんです。ぜひお越しください！

日時 9月28日(日)9時～12時  
会場 谷本公園(下谷本町31-10)

[横浜市総合防災訓練 検索](#)



当日の訓練の様子を、イツツコムチャンネル  
(地デジ11ch)で生中継します！

放送日時 9月28日(日)9時～11時30分

視聴方法などの詳細は、イツツコムWEBをご覧ください。



## 防災特集

# 大震災のときにけがをしたら？

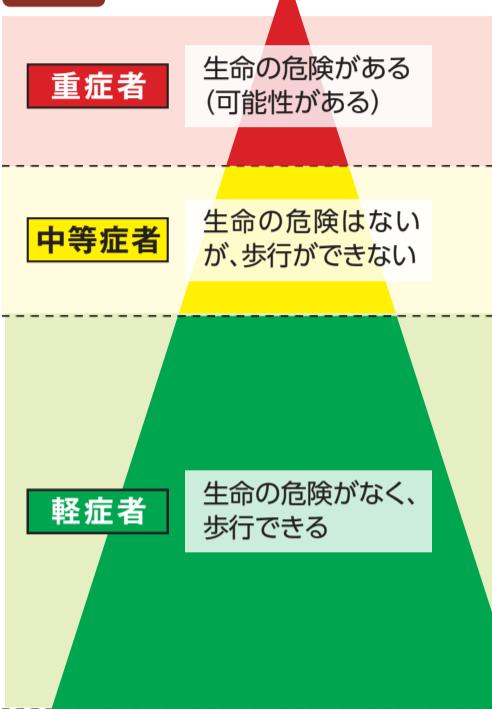
震災時には、災害拠点病院や災害時協力病院はトリアージ\*を行い、より重い症状の人を優先的に受け入れます。

自分の症状に合わせて受診できる適切な医療機関を把握しておきましょう。

\*トリアージ：負傷者を重症度や緊急度などによって分類し、治療の優先順位を決めるこ



## 症状



## 医療機関等

## 災害拠点病院

●昭和医科大学藤が丘病院

## 災害時協力病院(7病院)

※軽症者が災害時協力病院を受診することは控えてください。

## 地域定点診療拠点(12か所)

- 奈良小学校
- 鴨志田緑小学校
- 青葉台中学校
- 荏田西小学校
- あざみ野中学校
- 元石川小学校

- 田奈小学校
- みたけ台中学校
- 合本中学校
- あざみ野第二小学校
- 嶮山小学校
- 美しが丘小学校

## 地域防災拠点

**軽症者**は、まずは、診療旗（黄色の旗）を掲げている医療機関（地域定点診療拠点、一般的の診療所）を受診してください。



## のぼり旗を掲げる医療機関



応急手当で対応可能な軽度の負傷者

区民の自助・共助による応急手当

災害時医療体制について区WEBにも掲載しています。  
ぜひご覧ください。



## 地域定点診療拠点とは？

区内で震度6弱以上の地震が観測された際に、12か所の地域防災拠点に併設されます。  
医師会等、医療関係者の協力により主にトリアージと軽症者の診療を行なう、青葉区独自の取組です。

## Yナース募集！

定点診療拠点で活動していただける看護職の人を募集しています。



問事業企画担当 ☎045-978-2436 fax 045-978-2419

## ペットの災害対策のすすめ



地震や台風などの災害のときに、大切なペットを守るのは飼い主だけです。  
災害発生時に在宅避難ができない場合には、ペットを連れて避難する必要がある  
ありますが、避難先で困らないよう、日頃から必要な準備をしておきましょう。

## 一時預け先の確保

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。

## ケージ等に慣らす

避難中は、長い時間をケージ内で過ごすことがあります。普段からケージ等に慣らしておくと、速やかに避難することができ、ペットのストレス軽減にもつながります。

## 飼い主の明示

離ればなれになってしまっても飼い主が分かるように、迷子札、マイクロチップ等を装着しましょう。

※犬には鑑札、注射済票の装着が義務付けられています。



## 避難用品の準備

避難所にはペットフードやペットシーツの用意はありません。ペット用の救援物資もすぐには届かないの  
で、飼い主の責任でこれらを準備しておきましょう。

▲地域防災拠点におけるペットの一時飼育場所の設置例  
(基本的に屋外になります。)

## ペットと避難するときに持ち出すもの

- フード・水(7日分以上)
- 薬 □ 療法食
- ケージ・キャリーバッグ
- 首輪・リード
- 暑さ・寒さ対策グッズ
- ウエットティッシュ・ペットシーツなど

問環境衛生担当 ☎045-978-2465 fax 045-978-2423

# 知った時から、あなたも ゲートキーパー「いのちの門番」です! キーワードは「り・は・あ・さ・る」!

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。身近な人が悩んでいることに気付いたら、気持ちに寄り添って耳を傾けてみましょう。

## ～悩んでいる人への接し方～ 「メンタルヘルス・ファーストエイド\*」による対応 5つのステップ「り・は・あ・さ・る」

### り すぐ(リスク)評価

- 日常の何げないやりとりから、自殺の危険度をチェックすることです。  
言葉や顔色、声の様子を気にかけましょう。

### は なんだん(判断)・批評せず聞く

- 責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- 温かみのある雰囲気で対応しましょう。

### あ んしん(安心)・情報を与える

- 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、適切な医療や生活支援で良くなる可能性があることを伝えましょう。

### さ ぽーと(サポート)を得るように勧める

- 医療機関や関係機関に相談するよう勧めてみましょう。
- 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

### せ るふへるぷ(セルフヘルプ)

- アルコールをやめる、軽い運動をする、力を抜く等によって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。悩んでいる人に合う対処法を勧めてみるとよいかもしれません。

どうしたの?  
よかったです話してね。



横浜市の自殺対策  
～生きる・つながる～  
支えあう、よこはま

横浜市 生きる 検索

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう。

実践動画の紹介や、具体的な  
相談事例をることができます。

みんなでゲートキーパー宣言  
(横浜市YouTubeチャンネル)



誰でもゲートキーパー手帳  
(厚生労働省)



問 障害者支援担当 ☎ 045-978-2453 fax 045-978-2427

## 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

9月は  
認知症月間です

### 認知症のイメージを変えていこう!

#### これまでの認知症観

認知症にこんなイメージはありませんか?  
認知症になったら…



#### これからの認知症観

認知症になってもできることはある。

- 認知症でも、一人ひとり「できること」「やりたいこと」「楽しめること」がある。
- 住み慣れた地域で仲間と繋がりながら、希望をもって暮らし続けることができる。



そこで

#### チームオレンジ

認知症の人が、自分らしく過ごせる地域づくりを進める取組です。



認知症啓発の  
シンボルカラー  
はオレンジ色



青葉区の認知症に関する  
取組はこちら

「チームオレンジ」を区内各地域で展開中! 詳しくは、近くの地域ケアプラザや高齢者支援担当へお問い合わせください。

誰でも参加OK! おしゃべりを  
楽しめる認知症カフェ



自分のペースで買い物できる  
スローショッピング



認知症の人も一緒にオレンジ色  
の花を育て咲かせる  
オレンジガーデニング



#### オレンジシネマ

入場無料

#### 映画上映「長いお別れ」

日時 10月4日(土)13時30分～16時30分  
(12時30分開場)

会場 青葉公会堂

定員 区内在住・在勤・在学の人 450人

内容 認知症の人を支える取組の紹介・映画上映・展示

申込み 9月11日から、WEB(申込フォーム)か、行事名、自宅の町名、氏名(ふりがな)、電話番号、年代を明記し、faxで高齢者支援担当(fax 045-978-2427)へ。先

認知症は誰もがなる可能性があります。ご家族や  
お知り合いと一緒に、ぜひご覧ください。



#### STORY

直木賞作家 中島京子の小説を映画化。ゆっくり記憶を失っていく父との、お別れまでの7年間。それは、思いもよらない出来事と発見に満ちた日々。笑って泣いて、前に進んでいく家族の物語。



問 高齢者支援担当

☎ 045-978-2449 fax 045-978-2427



## アイコンの見方(各ページ共通)

■電話(番号) ■FAX(番号) ■Eメール(アドレス) ■年齢 ■窓口 ■WEB(ウェブページ) ■往復はがき ■はがき ■返信用はがき持参(着)必着(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。

●電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」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

## AOBA INFORMATION

- 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

## ■青葉区の縁めぐりデジタルスタンプラリー・あおばシェアサイクルチャレンジ同時開催!

スマートフォンでスタンプを集めると、シェアサイクルの利用回数を競うチャレンジを行います。景品あり!

□9月13日(土)～11月24日(月・休)  
■まちづくり調整担当  
■978-2217 FAX 978-2411



シェアサイクル

## ■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を行います。

□9月18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 FAX 978-2411



## ■新治恵みの里

## ①新米体験教室 ②サツマイモ収穫体験

□①9月27日、10月11日・25日(土)10時30分～12時30分(10月25日のみ10時から)全3回 ※作物の生育状況、天候などによる日時変更あり ②10月18日(土)10時30分～12時(予備日:10月25日(土)13時～14時30分)

■にいは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)①15組 ②30組  
■①1組5,000円 ②1組2,200円  
(保険料含む、お土産付き)

■①9月15日20時から  
②9月16日20時から [WEB]先  
■北部農政事務所農業振興担当  
■948-2480 FAX 948-2488



## ■青葉区公園愛護のつどい

「愛護会活動発表」、花や緑につながる「身近な公園樹木の話」と「横浜市消防音楽隊によるコンサート」

□10月7日(火)13時30分～15時15分  
(13時開場) ■青葉公会堂 ■500人

■青葉土木事務所  
■971-2300 FAX 971-3400

## 文化・芸術

## 区民ホールコンサート

●第308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17日(水)12時15分～45分  
■区役所1階区民ホール

■加納敬三、猪井幹達  
■フルートとピアノ

【曲目】マドリガルほか  
■文化・コミュニティ係  
■978-2295 FAX 978-2413



## ■青葉区区民企画運営講座 発声から学ぶ健康仲間づくり講座Part3

「恋のフーガ」・「恋のバカンス」・「翼をください」を歌おう。初心者大歓迎!  
□10月1日(水)・16日(木)・29日(水)10時45分～12時50分 全3回

■青葉区民文化センターフィリアホール  
■40人 ■1,000円(全回分)

■[WEB](申込フォーム)か、[必要事項]、□、■を明記し、□か[WEB]で

■文化・コミュニティ係  
(■978-2295 FAX 978-2413 ■ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp)へ。9月19日(着)抽

■地域の課題解決応援講座  
「あおばちえのわ」第2弾

テーマ「運営のイマドキ情報」  
地域活動での困りごとや悩みの解決につながるヒントやコツを学びます。

□10月18日(土)10時～13時

■区役所4階会議室  
■区内で地域活動団体に所属し、活動している人

■デジタルサービスやSNS等を活用した事例紹介・交流会

■9月30日までに[WEB]  
■地域力推進担当  
■978-2286 FAX 978-2413

## ■まち活力フェア

読書好き集まれ! "あなたのおススメ本"を教えてください。

□10月21日(火)10時～11時30分

■区役所1階区民活動支援センター  
■16人 ■おすすめの本1冊(政治・宗教・営利目的・漫画を除く)

■9月11日から[WEB]か、[必要事項]を明記し、□か[WEB]で

■文化・コミュニティ係  
(■978-2295 FAX 978-2413 ■ao-machikatsu@city.yokohama.lg.jp)へ。先

■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)・詩吟を募集  
□11月22日(土)10時～16時

■青葉公会堂  
■区内在住の60歳以上 16組  
■1人500円(青葉区老人クラブの会員は1人100円)

■区役所2階34番窓口か「ふれあい青葉」か地区センター等で申込書を入手の上、[必要事項]を明記し、郵送か持参で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)へ。9月26日(着)抽

## スポーツ・健康づくり

## ■ウォーキングイベント

市ヶ尾横穴古墳群・稻荷前古墳群～すすき野公園コース

□9月27日(土)9時30分 東急田園都市線「市が尾駅」西口集合、すすき野公園解散(約3キロメートル) ■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(初秋の城ヶ島公園)

□9月28日(日)8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札集合(雨天時:10月5日(日)に延期)

■東急田園都市線「あざみ野駅」～三崎口駅～小網代の森～城ヶ島公園～三崎口駅(歩行距離:約13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)  
■雨具、手袋、軽登山靴、ストック、飲み物、弁当、保険証

■不要。直接集合場所へ。  
■青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳  
■080-1361-8787

## ■日本体育大学公開講座

■日本体育大学 横浜・健志台キャンパス(鴨志田町1221-1)  
■日本体育大学社会連携センター  
■03-5706-0911

## ■日本体育大学防災訓練

□10月5日(日)9時30分～12時30分  
■区内在住・在勤・在学の人 100人  
■9月23日までに[WEB]先

## ■健康太極拳

□①10月11日(土)10時～11時30分  
②10月16日(木)17時30分～19時  
■各30人 ■各1,000円

■①9月11日～10月1日 ②9月11日～10月8日に[WEB]先  
■災害時対策にもなるかんたんキャンプ飯

□10月11日(土)10時～12時30分  
■20人 ■1,000円(小学生500円)  
■9月11日～10月1日に[WEB]先

## ■日本体育大学体力測定

□11月1日(土)10時～15時、11月2日(日)10時～14時  
■40歳以上 180人 ※詳細は要問合せ  
■10月15日までに[WEB]抽

## ■社交ダンス講習会

■①入門(初級者) ■②初級(経験者)  
■③種目別(経験者)

□①10月6日・27日、11月10日、12月1日・8日・22日(月)13時～15時 全6回  
②10月1日～12月3日の水曜 13時～15時 全10回 ③10月3日～12月5日の金曜 15時～17時 全10回

■青葉スポーツセンター  
■①②市内在住の18歳以上 10人  
③20人  
■①3,000円 ②5,000円 ③6,000円(全回分)

■動きやすい服装、手袋、ダンスシューズ  
■9月16日～25日に[WEB]で青葉区ダンススポーツ連盟 西村

(■080-6608-1225)へ。先

## ■青葉区ショートテニス中期交流会

□10月8日・22日、11月5日・19日(水)9時～11時 全4回  
■青葉スポーツセンター  
■区内在住・在勤・在学の人 24人  
■2,000円(全回分)

■[必要事項]、[年齢]を明記し、[窓口]で塚原 千秋(〒227-0035 すみよし台17-40)  
■9月16日～25日に[WEB]で青葉区ダンススポーツ連盟 西村

(■080-6608-1225)へ。先

## ■第10回地域交流スポーツフェスティバル

子どもから高齢者まで楽しく遊んでスポーツや健康を学べます。  
□10月19日(日)10時～15時  
■国學院大學たまプラーザキャンパス(新石川3-22-1)

■9月10日～10月17日に[WEB]で國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター(■910-3755)へ。  
※申込み不要の企画あり。  
詳細は[WEB]参照



## ■第58回青葉レディーステニス杯(ALT)大会

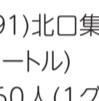
□10月30日(木)9時から  
■ウッドテニスクラブ ■区内在住・在勤または青葉区硬式テニス協会加盟団体員 ■1チーム 12,000円

■9月21日～10月4日に青葉区硬式テニス協会[WEB]か、所定の申込用紙に必要事項を明記し、参加料を添えて青葉区硬式テニス協会事務局ラックテニスショップたまプラーザ店(〒225-0002 美しが丘5-15 ■901-4546)へ。



## ■薬剤師が解説!

■薬草探索ウォーキング横浜  
□11月2日(日)9時30分～12時30分(雨天中止、小雨決行)



■四季の森公園(緑区寺山町291)北口集合・解散、公園内散策(約4キロメートル)  
■市内在住・在勤・在学の人 60人(1グループ4人まで)



■500円(資料代、保険料含む)  
■10月5日までに横浜市薬剤師会[WEB](申込フォーム)へ。  
■横浜市薬剤師会事務局 ■761-7840 FAX 754-3000



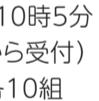
## 子育て

## ■親子の歯みがき教室・お口の相談

■福祉保健センター 1階⑬番前  
■歯ブラシ、母子健康手帳



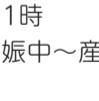
■ニコニコピカピカ歯みがき教室  
仕上げ磨き用の歯ブラシ1本プレゼント!  
□9月18日(木)①9時30分～10時5分  
②10時25分～11時(5分前から受付)



■0～1歳5ヶ月児と保護者 各10組  
■実施日の1か月前から[WEB]か[窓口]で健康づくり係(■978-2441 FAX 978-2419)へ。先



■妊産婦・乳幼児歯科相談  
□10月16日(木)9時30分～11時  
■0歳～未就学児、妊産婦(妊娠中～産後1年未満の人) 15人  
■でこども家庭係(■978-2459 FAX 978-2422)へ。先



## ■水色エプロン栄養士のお気軽食事相談コーナー

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

</

特に記載のないものの問合せ、申込みは各施設へ。毎月11日以降のお知らせを掲載しています。アイコンの見方は9ページを参照してください。

### ■こどもの食生活相談

①10月8日(水)9時から、10時から、11時から(相談時間30分程度)  
■福祉保健センター1階⑩番  
■離乳食～学齢期の子の保護者  
■で健康づくり係  
(☎978-2441 **fax**978-2419)へ。

### ■離乳食教室

①10月8日(水)13時30分～15時  
■福祉保健センター1階⑩番  
■7～9か月児と保護者 20組  
■離乳食中期頃の話、調理実演、試食  
■9月17日から**WEB**か**窓**で  
健康づくり係  
(☎978-2441)へ。**先**

### ■プレパパ・プレママクラス

①10月11日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分)  
②10月29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⑯番  
■区内在住で初めて父親・母親(当妊娠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

①9月15日までに**WEB**抽



■子育て支援担当

☎978-2456 **fax**978-2422



### ■小児科医による子育て講演会「知つておこう!乳幼児の病気・ケガのこと」

①アトピー性皮膚炎と食物アレルギー  
②よく見られる症状・病気の対処と医療機関受診の目安、日常起こりやすいけがの予防と対処

①10月22日(水) ②10月29日(水) 13時30分～14時30分 全2回

■オンライン配信

■区内在住の0～3歳の子の保護者・妊娠中の人の  
■10月8日までに**WEB**



■子育て支援担当

☎978-2456 **fax**978-2422



## 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。

①9月22日(月)、10月14日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約優先)

■福祉保健センター2階相談室

■市内在住の15～39歳の人と家族  
■でよこはま北部ユースプラザ(☎/fax948-5505)へ。

### ■ウエルカフェマルシェ秋まつり

①9月27日(土)10時～14時 ※小雨決行

■ハックドラッグ美しが丘店(美しが丘西3-65-3)■

■障害福祉事業所が集まり、心を込めた手作り製品を販売します。

■田園工芸 ☎/fax913-7035

### ■引いてスイング!

みんなで巨大野球盤チャレンジ  
指先でひもを引っ張りバットを振る新感覚の「ユニバーサル野球」。障害の有無に関わらず楽しめます。

①10月18日(土)10時～12時

■青葉スポーツセンター

■小学生以上 50人

■9月15日～30日に**WEB**先

■障害者支援担当

☎978-2453 **fax**978-2427



## 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。  
毎月11日以降のお知らせを掲載しています。



### イベント情報は こちらからも!

[横浜市 市民利用施設等イベント情報](#) 検索



### 山内図書館

〒225-0011 あざみ野2-3-2

☎901-1225 **fax**902-4492

休館日:9月16日(火)

### 映画上映「カラフルな魔女～角野栄子の物語が生まれる暮らしへ」

①10月26日(日)13時30分～15時15分

■170人 ¥1,000円

■乳児保育(2か月から)あり

■9月12日から**窓**か**窓**か**WEB**先

### 青葉公会堂

〒225-0024 市ヶ尾町31-4

☎978-2400 **fax**978-2420

休館日:毎月第3曜(祝日の場合は翌平日)

### ■秋の和太鼓教室

①10月3日・17日・31日、11月7日・14日・28日(金)19時30分～21時 全6回

■中学生以上 15人 ¥6,000円(全回分)

■9月11日から**窓**か**窓**か**必要事項**を明記し、**先**

### ■THE カルテット昭和歌謡コンサート

①11月5日(水)14時開演(13時開場)

■550人 ¥前売2,500円、当日3,000円(全席指定)

■9月11日11時から**窓**か**窓**先

### 美しが丘西地区センター

〒225-0001 美しが丘西3-60-15

☎903-9204

fax 903-9206

休館日:毎月第3火曜

(祝日の場合は翌平日)



### ■青葉区東部の郷土史探訪

①美しが丘西地区センター起点コース

②山内コミュニティハウス起点コース

①10月25日(土)(雨天時は11月1日(土)に延期) ②11月29日(土)(雨天時は12月7日(日)に延期) 各9時30分～12時

■各15人 ¥各500円

■9月11日10時から**窓**か**窓**先

②のみ山内コミュニティハウス

(☎904-2531)でも申込可

### ■整理収納アドバイザー

むらさきすいこ先生の「片付け講座」

片付けと収納の基本編

①10月30日(木)10時～11時30分

## 令和8年度 認可保育所等の入所申込受付が始まります!

2026年4月1日に認可保育所等【認可保育所、認定こども園(保育部分)、家庭的保育事業、小規模保育事業、事業所内保育事業(地域枠)】への入所を希望する人の入所申込受付を行います。

**申込方法** 原則、「認定・利用調整事務センターへの郵送申請または、マイナンバーカードを使ったオンライン申請」です。

郵送の場合は、申請書類を「〒231-8350 横浜市こども青少年局認定・利用調整事務センター」宛てに郵送してください。

**申込書類** 専用封筒、申請書がセットになった「保育所等利用案内」を10月10日(金)から配布開始します。(市**WEB**では、10月1日(水)から公開されます。)区役所2階37番窓口、あざみ野駅行政サービスセンター、区内認可保育所で配布するほか、市**WEB**からもダウンロードできます。就労証明書のみ、9月12日(金)から配布開始します。

**受付期間** 10月10日(金)～11月6日(木)(消)  
※オンライン申請は23時59分までの送信分が有効です。

**留意事項** (1)令和7年度申請中の人も、改めて令和8年度の申請が必要です。  
(2)以下に該当する場合は、区役所2階37番窓口で申請してください。  
①障害児、持病や発達に心配がある児童など、保育に特別な支援を必要とする場合  
②横浜市外の保育所等の利用を希望する場合  
(3)上記①②に該当する場合を除き、書類を窓口に  
お持ちいただきても、受付できません。  
(4)申込みの前に、申請する保育所等の見学をお願いします。  
各園に直接お問い合わせください。  
(5)オンライン申請フォームは10月10日(金)に  
公開予定です。

問 保育担当 ☎978-2428 **fax**978-2422  
子ども・子育て支援制度専用ダイヤル ☎664-2607



### 男女共同参画センター横浜北

〒225-0012 あざみ野南1-17-3

(アートフォーラムあざみ野内)

☎910-5700 **fax**910-5755

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(9～16時、月・火曜休室))

へ申込み

### ■親子のひろば「ひろばdeアート」

～フォトブースで写真を撮ろう～

①10月26日(日)10時から、10時30分

から、11時から、11時30分から、12時か

ら 各30分 ■ 未就学児の親子 各3組

¥各1,000円 **持**カメラかスマートフォン

②9月25日から**窓**で子どもの部屋

(☎910-5724)へ。先

■15人 ¥500円  
申 9月11日0時～30日にWEB、同日10時～30日に窓口

### 山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎ 901-8010 fax 901-5544  
休館日:9月16日(火)

申(共通)9月11日0時からWEB、10時から窓口

### ■0歳からのキッズのための プチコンサート♪

①10月19日(日)10時～10時30分

■未就学児と保護者 30組

### ■手作り簡単!本格的でおいしい パンキンチーズケーキ

②10月31日(金)10時～13時

■12人

¥2,200円



### 大場みすゞが丘地区センター

〒225-0016 みすゞが丘23-2  
☎ 974-0861 fax 974-0862  
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

### ■簡単、美文字。書道教室

①9月～12月の第3水曜 15時30分～17時30分 全4回

■15人 ¥3,000円(全回分)

申 9月11日から窓口

### ■みそ作り教室

②10月26日(日) 9時30分～11時、11時30分～13時

■各12人と親子(小学生の子と保護者)  
4組 ¥各4,600円(容器代含む)

申 必要事項、年代、性別、希望の時間帯を明記し、往か返10月15日(着)抽

### 藤が丘地区センター

〒227-0043 藤が丘1-14-95  
☎ 972-7021 fax 972-7031  
休館日:毎月第4火曜(祝日の場合は翌平日)

### ■緑弦楽合奏団 音楽の花束XVII

①10月11日(土)18時30分～20時

■50人 ¥700円

申 9月11日0時からWEB、10時から窓口

### ■自主体操

- ①ビューティーストレッチ
- ②リフレッシュシニア ③健康づくり
- ④健美操 ⑤ズンバゴールド®

①②10月20日～2026年3月9日の月曜

③④⑤10月23日～2026年2月19日の木曜

①9時35分～10時35分 ②13時15分～14時45分 ③9時45分～11時45分

④11時30分～12時30分 ⑤13時30分～14時30分 各全15回

■各60人

¥①4,500円 ②3,000円 ③4,000円

④⑤4,000円(各全回分、保険料含む)

申 9月12日0時からWEB、10時から窓口

※詳細は要問合せ

### 若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5  
☎ 961-0811 fax 961-1632  
休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌平日)

- 和菓子にチャレンジ♪  
はじめての練り切り作り  
①10月18日(土)10時～12時
- 小学生 10人 ¥500円
- 申 9月11日10時から窓口
- 人生会議って何?  
社会福祉士による相談窓口  
①10月22日(水)10時～12時 申直

### 奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11  
☎ 963-5380 fax 963-5381  
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

- そば打ち体験・教室  
①10月13日(月・祝) 9時30分～13時 ■10人  
¥2,500円
- 9月11日6時からWEB、10時から窓口
- 日本体育大学「横浜・健志台キャンパス見学ツアー」  
①10月16日(木)9時30分正門集合、11時30分現地解散
- 日本体育大学横浜・健志台 キャンパス(鶴志田町1221-1)  
■20人 ¥700円
- 9月11日6時～17日にWEB、同日10時～17日に窓口

### 大場地域ケアプラザ

〒225-0023 大場町383-3  
☎ 975-0200 fax 979-3200  
休館日:毎月第4日曜

- 気になる子どもの相談室  
●プレ幼稚園と療育の相談  
①9月16日(火)①ひろば相談:10時～10時30分②個別相談:10時35分から、11時5分から ■10人  
●プレ幼稚園と療育に行くか迷っている保護者 ②2組  
申①9月11日～15日に窓口  
②9月11日～15日に窓口
- 療育アドバイザーによる個別相談  
①10月29日(水)10時～10時40分、10時50分～11時30分  
■子育て相談を希望する保護者 2組  
申 9月11日から窓口
- 消費者被害未然防止出前講座  
消費生活総合センター職員による悪質商法の手口や被害に遭わないポイントなど  
①10月14日(火)10時～11時  
■50人  
申 9月11日から窓口

### もえぎ野地域ケアプラザ

〒227-0044 もえぎ野4-2  
☎ 974-5402 fax 974-5405  
休館日:毎月第3月曜

### ■かいごの知恵袋講座

認知症ケアのポイント

①9月30日(火)10時～11時30分  
■30人  
申 9月11日から窓口

### 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 もえぎ野4-2  
☎ 974-5400 fax 974-5405  
休館日:毎月第3月曜

- スマホの基本とLINE体験  
①10月9日・23日(木)各13時～15時  
■60歳以上 各20人
- 9月12日～10月2日に窓口
- 健康声磨き  
①10月29日(水)13時～14時30分  
■60歳以上 20人
- 9月12日から窓口

### 荏田コミュニティハウス

〒225-0012 あざみ野南1-4-1  
赤田東公園内 ☎/fax 479-1149  
休館日:毎月第2水曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)9月11日から窓口

### ■イブニング★ヨガ

①10月15日～11月5日の水曜 18時30分～19時30分 全4回 ■12人  
¥2,000円(全回分、保険料含む)

### ■秋のコンサート

- ①フルートアンサンブル ②0歳からのキッズのためのプチコンサート♪  
①①10月12日(日)11時～12時 ②10月19日(日)11時30分～12時  
■10人 ②未就学児の子と保護者 40人

### 荏田西コミュニティハウス「絆ハウス」

〒225-0014 莳田西1-4-2  
荏田富士塚公園内 ☎/fax 507-1213  
休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)9月11日から窓口

### ■青葉そうぞうクラブ

ワクワクおもしろサイエンス2025 第2回:光のひみつとインクの色  
①10月19日(日)10時～12時

■小学生 20人 ¥200円

### ■盆栽体験教室

①11月4日(火)10時～11時30分  
■10人 ¥3,000円

### 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 fax 981-9883  
休館日:毎月末日

### ■ボイス&リズム

①10月1日・15日・29日、11月5日(水)10時～11時30分 全4回  
■杖を使わずに振り返ることができる

65歳以上の女性 15人

¥4,000円(全回分)

申 9月11日から窓口

アイコンの見方は9ページを参照してください。

### ■青コミ プレミアムコンサート

①10月11日(土)①10時30分～11時30分 ②14時～15時  
■小学生以上 各50人  
申 9月11日から窓口  
※1人で2人分まで申込み可

### 寺家ふるさと村 四季の家

〒227-0031 寺家町414  
☎ 962-7414  
fax 962-6321  
休館日:火曜(祝日の場合は翌平日)



### ■みそ作り教室

①11月14日(金)・20日(木)・22日(土)、12月5日(金)・7日(日)、2026年1月17日(土)・24日(土)・29日(木)、2月1日(日)・6日(金)・19日(木)・21日(土)・27日(金)各10時～12時、14時～16時  
■高校生以上 各6人(2人1組での参加可)  
¥各8,500円(2人1組各9,500円)  
(1人・1組10キログラム持ち帰り)  
申開催日の前月1日～5日  
にWEB抽

### くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380  
☎ 973-2701 fax 972-1093  
※9月8日(月)は施設点検日のため、一部利用が制限される場合があります。

持(共通)WEBで要確認

申(共通)WEBか必要事項、齢、学年、性別を明記し、往

### ■ファミリーキャンプ

①10月12日(日)～13日(月・祝)14時～翌11時 ■小学生以上の子を含む家族(5人まで) 6組 ¥親子2人 6,000円、大人1人追加 4,000円、中学生以下1人追加 2,000円 申 9月15日(消)抽

### ■チャレンジキャンプ秋

①11月2日(日)～3日(月・祝)10時30分～翌15時 ■小学生 30人  
¥7,600円(保険料含む)  
申 9月29日～10月13日(消)抽

### やまと 谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/fax 511-7366

### ■花壇ボランティア

①9月25日(木)10時～12時  
汚れてもいい服装、軍手 申直

### ■インクルーシブスポーツ体験会

- ①ウォーキングサッカーなどの体験会
- ②地元サッカーチームの試合見学・応援
- ③10月25日(土)①10時～11時30分  
②12時30分～14時30分  
申直 ※ただし、団体で参加する場合は、9月22日9時～10月17日20時に窓口  
窓口に必要事項を明記し、fax  
※詳細はWEB参照



特に記載のないものの問合せ、申込みは各施設へ。毎月11日以降のお知らせを掲載しています。アイコンの見方は9ページを参照してください。

### 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  
申チケットセンター ☎ 982-9999  
休館日:毎月第3水曜 定員:500人  
※未就学児入場不可

□ 加賀 徹(バリトン)、  
上原 理生(テノール・  
バリトン)、濱野 基行  
(ピアノ)

申 か窓か



加賀 徹 上原 理生

### ■カルテット風雅

輝く若手演奏家による「未来に繋ぐ  
室内楽」vol.9  
④10月3日(金)14時開演(約120分、休  
憩あり)  
¥全席指定2,000円、学生1,000円  
□カルテット風雅  
落合 真子、小西 健太郎(バイオリン)、  
川邊 宗一郎(ビオラ)、  
松谷 壮一郎、山崎 伸子(チェロ)  
申 か窓か   
■ 加賀 徹&上原 理生デュオ・コンサート  
④10月12日(日)14時開演(約120分、休  
憩あり) ¥ S席6,000円、A席5,500円

### 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～16時、  
月・火曜休室))へ申込み

### ■フェローアートギャラリーvol.56

河村 嘉英展  
身近な素材を使ったフロッタージュ  
作品を展示  
④9月24日(水)～12月7日(日)9時～21時  
申直

### ■えのぐであそぼう

体も手も心も使って、絵の具と仲良く  
なろう。  
④9月28日(日)14時～16時  
申 年中相当の子と保護者 18組36人  
¥1組 1,600円(材料費含む)  
申 9月14日10時から 先

### 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 参照

### ■どうぶつマラカスをつくろう

④9月27日(土)・28日(日)各10時～15時  
※雨天中止 申 中央広場 申直  
■太鼓であそぼう「ドラムサークル」  
④9月27日(土)・28日(日)各11時から、  
13時から、15時から  
申 中央広場(雨天時は平成記念館) 申直

### 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、利用登録を  
済ませてから

ラフ → ラフル開催

サテ → ラフルサテライト開催

#### ふらっと ラフール たちばな台

〒227-0046 たちばな台1-2-14

たちばな台町内会館

出張ひろばを開催しています。

④9月12日・19日・26日、10月3日・  
10日(金)各10時～15時 申直

#### ■ひろば内子育て講座

①健康づくり(乳がんについて知る)

②ニコニコピカピカ歯みがき教室

③イヤイヤ期の過ごし方

④①サテ 9月18日(木)11時～11時30分

②ラフ 9月25日(木)10時30分～12時

③サテ 10月8日(水)14時～14時30分

申 未就学児以下の子と家族、妊婦と家族

申直

②個別相談は前日までに か窓か

#### ■区民向け講座「骨骨(コツコツ)骨活! 未来の骨を守ろう」

④ラフ 10月9日(木)14時～15時 申 20人

申 9月30までにひろばか 先

### 善意銀行への寄付

(有)大真様、あおばチャリティコンサートの会様、匿名1件  
ありがとうございました。

問 青葉区社会福祉協議会 ☎ 972-8836 ☎ 972-7519

### 青葉区子育て情報発信アプリ

「Aonico」は

9月30日に終了します。

「Aonico」で発信していた地域の  
子育て情報は、ラフルの を  
拡充して発信します!

## 健診で“血糖値高め”と言われたあなたへ!



健診で「糖尿病の傾向」があると指摘されたな…。  
今は症状も何もないから、このままでも大丈夫でしょ!

糖尿病は、血液中の糖が増えすぎる病気です。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。



### 食事

- 欠食、大食い、早食いをやめる。
- ベジファースト、血糖値の上がりにくい順番を意識する。  
(野菜 → 肉・魚 → 米・麺の順)
- お菓子や甘い飲み物は控える。



### 運動

- 今より多く体を動かすよう心がける。  
例えば…
- エレベーターを使わず階段を使う。
  - テレビを見ながらストレッチ



### 知ってトクする糖尿病予防セミナー

### もっと詳しく知りたい人 無料・予約制

～血糖値が高めな方へ 専門家が教える実践のノウハウ～

日時 ①10月15日(水) ②11月11日(火) 各9時30分～12時(受付9時から)全2回

場所 福祉保健センター1階⑯番

内容 ①「糖尿病とは(医師)」、「健診結果の見方(保健師)」、「血糖コントロールのための食事(管理栄養士)」  
②「血糖コントロールのための運動(健康運動指導士)」、  
「口は健康の入り口、糖尿病との関係(歯科衛生士)」

対象 区内在住の74歳以下で血糖値が高めの人 25人(家族の人も参加可)

申込み 9月11日から か窓か で健康づくり係(☎ 045-978-2438)へ。先

原則、全回  
ご参加ください。



### 健康相談

区役所の保健師・栄養士・歯科衛生士がサ  
ポート!生活習慣の見直し方を、あなたと一緒に  
考えます。(毎月2回)

場所 区役所3階63番

対象 糖尿病などの生活習慣病や健診結果  
が気になる人

申込み か窓か で健康づくり係  
(☎ 045-978-2438)へ。



問 健康づくり係 ☎ 045-978-2438 ☎ 045-978-2419