

AOBA

9月号  
No.335

編集・発行 青葉区役所広報相談係 〒225-0024 青葉区市ケ尾町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

カタログ  
ポケット青葉区公式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



奈良中学校地域防災拠点運営委員会の皆さん

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！**

## 防災備蓄庫

水、食料、毛布、おむつなどの備蓄品や生活資機材などを保管しています。

横浜市防災備蓄庫

## 避難所区割り



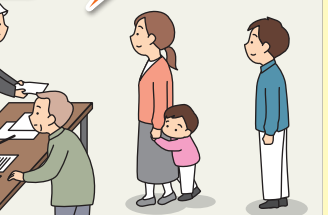
基本的に体育館等が生活スペースになります。

## 災害情報・物資の提供

在宅避難をしている人も、情報や飲料水などの物資を受け取ることができます！



## 避難所受付

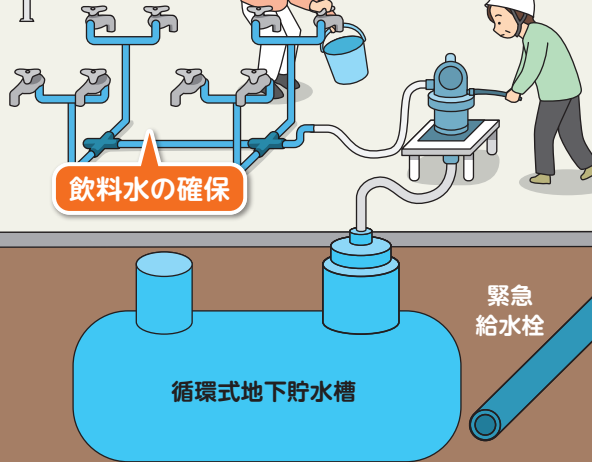
ペットの  
一時飼育場所

## 炊き出し



移動式炊飯器を使って炊き出しを行います。

## 飲料水の確保

緊急  
給水栓

循環式地下貯水槽

災害時下水直結式仮設トイレ(災害用ハマッコトイレ)

## 災害用ハマッコトイレ



学校のトイレが使用できない場合には、敷地内に仮設トイレを設置します。

※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、イッツコムチャンネル(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、イッツコムWEBをご覧ください。



起震車





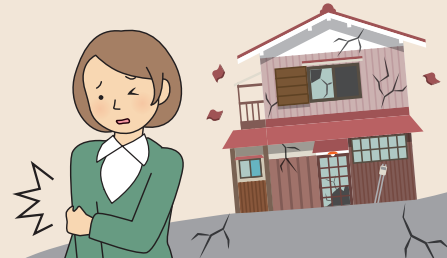
## 防災特集

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と



## 症状

## 医療機関等

## 重症者

生命の危険がある  
(可能性がある)

## 災害拠点病院

●昭和医科大学藤が丘病院

## 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、一般の診療所)を受診してください。



## 中等症者

生命の危険はないが、歩行ができない

## 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。

●横浜総合病院 ●市ケ尾病院 ●江田記念病院  
●青葉さわい病院 ●横浜新都市脳神経外科病院  
●たちばな台病院 ●緑協和病院

## 軽症者

生命の危険がなく、歩行できる

## 地域定点診療拠点(12か所)

巡回診療

●奈良小学校 ●田奈小学校  
●鴨志田緑小学校 ●みたけ台中学校  
●青葉台中学校 ●谷本中学校  
●荏田西小学校 ●あざみ野第二小学校  
●あざみ野中学校 ●嶮山小学校  
●元石川小学校 ●美しが丘小学校

## 地域防災拠点

## 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。



☎ 事業企画担当 ☎ 045-978-2436 ☎ 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になります。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。

## 健康管理

避難先では、複数のペットが1か所に集まります。他のペットに病気を広げないため、狂犬病予防注射、ワクチン、ダニやノミの駆除などを日頃から実施しましょう。

## 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・ペットシートなど



犬鑑札

狂犬病予防注射済票

迷子札

マイクロチップ

マイクロチップ

☎ 環境衛生担当 ☎ 045-978-2465 ☎ 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。

9月10日は「世界自殺予防デー」

※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルス(心の健康)の不調に悩む人に対する、5つのステップからなる初期支援のことです。

～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

り すく(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てみましょう。

は

は 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に対応しましょう。

あ

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

さ ぼーと(サポート)を得るように勧める

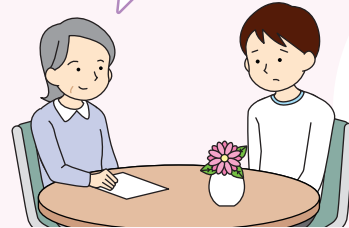
- 医療機関や関係機関に相談するよう勧めてみましょう。
- 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

る

る せ ぶ(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?  
よかったら話してね。



本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう。

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

実践動画の紹介や、具体的な  
相談事例を知ることができます。

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…

何もできなくなるの?  
一人で暮らせない?



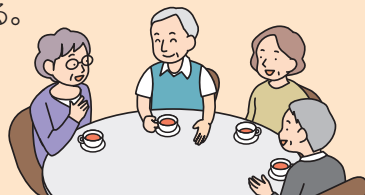
認知症なんて恥ずかしい。  
もう集まりに行けないわ。

でも

## 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がながら、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。

「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。



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

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



認知症の人と一緒にオレンジ色  
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、  
☎で高齢者支援担当(☎045-978-2427)へ。☎

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

なかしま きょうこ  
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。



☎ 高齢者支援担当

☎ 045-978-2449 fax 045-978-2427



9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

## 結核は過去の病気ではありません

2023年、横浜市内で新たに301人\*が結核と診断されました。  
 (\*『横浜市結核通信(発行2024年11月)』より)

**どんな病気?** 結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状から始まりますが、**痰のからむ咳、微熱、体のだるさ**が2週間以上続いている場合は、早めに受診しましょう。

**感染するの?** 結核を発病し、菌を出している人の咳やくしゃみのしぶき内の菌が空气中に飛び散り、それを吸い込むことで感染します(空気感染)。感染しても全ての人が発病するわけではありません。健康であれば、免疫の働きによって結核菌を抑え込みます。

**正しい治療で治せます**

医師の指示のとおり、薬を毎日飲めば治ります。

詳細はこちら▶



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

ご意見を募集します!

## 「青葉かがやく生き生きプラン」

第5期  
計画策定中!

青葉区地域福祉保健計画「青葉かがやく生き生きプラン」は、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域づくりのため、区民・事業者・関係機関(行政・社会福祉協議会・地域ケアプラザ)が連携して取り組む法定計画です。

現在、第5期計画(令和8年度～12年度)を策定しています。計画の素案に対するご意見やご提案をお聞かせください。

ご意見をお待ちしています!

## 第5期計画(素案)の構成

## めざす姿

誰もが“お互いさま”と思えるまち青葉区

実現するための取組のテーマ(3つの柱)

柱1 知る・理解する

柱2 つながる・支え合う

柱3 いきいき・活躍

素案は区 WEB からご覧いただけます。  
 地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所  
 などでも配布しています。

ご意見・ご提案は、WEB(申込フォーム)から  
 お寄せください。

☎ か ☎ か 郵送でも受付しています。

※詳細は区 WEB 参照

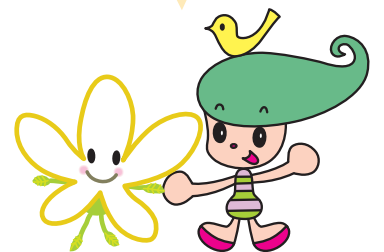
募集期間 10月10日(金)まで(必着)



素案はこちら



ご意見はこちら



青葉区  
マスコットキャラクター  
なしかちゃん

青葉区社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
あおちゃん

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

農あるまちっていいね!

田奈  
恵みの里で

農体験



体験水田:稲刈り

青葉区は都心に近い地域でありながら、農業が盛んな地域です。夏はトマトやトウモロコシ、冬にはコマツナなど四季を通じてさまざまな農産物が生産されています。農あるまちの豊かさは、青葉区の大きな魅力の一つになっています。

田奈恵みの里では、農体験教室や地元食材の調理教室など、市民と“農”とのふれあいを通じて、「農あるまちづくり」を進めています。



田奈恵みの里  
エリアマップ

Q1 田奈恵みの里ってどんなところ?

A1 青葉区西部と緑区西部にまたがる旧田奈村のエリアで、青葉区と緑区の生産者有志が集まり、地域の農業に親しんでもらうための、さまざまなイベントを行っています。

Q2 どんな農体験ができますか?

A2 田植えから収穫までを体験し、お米作りが学べる体験水田教室や、タマネギ・落花生・サツマイモの収穫体験、田奈産の材料を使用したよもぎ団子・うどん・コンニャク・みそを作る教室があります。

現在募集中のイベントや募集内容などの詳細は、市 WEB をご覧ください。



市 WEB



うどん作り

☎ みどり環境局北部農政事務所 ☎ 045-948-2480 ☎ 045-948-2488

青葉区まちづくり調整担当 ☎ 045-978-2217 ☎ 045-978-2411

横浜みどりアップ計画



アイコンの見方(各ページ共通)

☎ 電話(番号)    ☎ ファクス(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)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 市ケ尾町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レンジ同時開催!

スマートフォンでスタンプを集めるラリーと、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    ☎ 978-2411



スタンプラリー



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    ☎ 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    ☎ 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    ☎ 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、猶井幹達    🎵 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    ☎ 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」・「恋のパカンス」・「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☎で

文化・コミュニティ係    ☎ 978-2295    ☎ 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    ☎ 978-2413



■まち活カフェ+

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☎で

文化・コミュニティ係    ☎ 978-2295    ☎ 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 市ケ尾町1169-22「ふれあい青葉」内)へ。先

☎/☎ 972-3076)へ。9月26日(着)抽

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

■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    ☎ 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 ☎ 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、📍を明記し、📍で塚原 千秋

(〒227-0035 すみよし台17-40)    ☎/☎ 963-0268)へ。9月20日(着)抽

■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    📍 国学院大学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 で国学院大学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5-1-5)    ☎ 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。抽

📍 横浜市薬剤師会事務局    ☎ 761-7840    ☎ 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⑩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か月児と保護者 各10組    📝 実施日の1か月前から WEB か ☎ で健康づくり係

(☎ 978-2441    ☎ 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    ☎ 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    ☎ 978-2419

●ゴックン離乳食(4か月児健診と同日開催)    🕒 9月30日、10月7日(火) 各14時～15時受付

📍 4～6か月児と保護者    ●パクパク幼児食

(1歳6か月児健診と同日開催)    🕒 9月18日、10月2日(木) 各14時～15時受付

📍 1～2歳児と保護者    ●幼児期の食育(3歳～未就学児)

🕒 9月11日(木)・19日、10月3日(金)・9日(木) 各14時～15時受付

📍 3歳～未就学児と保護者

📍

📍



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

🕒10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 ☎978-2419)へ。

■離乳食教室

🕒10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☎で健康づくり係  
(☎978-2441)へ。📺

■プレパパ・プレマクラス

🕒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WEB📺  
📞子育て支援担当  
(☎978-2456 ☎978-2422)📺

■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」

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  
📞10月8日までにWEB📺  
📞子育て支援担当  
(☎978-2456 ☎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。  
🕒9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)

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コーナー、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いても、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。えんさがしサポート★よこはま保育📺

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



📍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(☎/☎948-5505)へ。

■ウエルカフェマルシェ秋まつり

🕒9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 ☎/☎913-7035

施設からのお知らせ

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 ☎902-4492  
休館日:9月16日(火)

■大人のためのおはなし会  
「ふりかえれば」  
🕒10月19日(日)13時～14時30分  
👤30人  
📞9月11日9時30分から☎か☎かWEB📺  
■こどもを育てる あそびと おはなし「おはなしごっこ012」  
🕒10月23日、11月27日、12月25日、2026年1月29日、2月26日、3月26日(木)①10時15分から ②11時15分から各全6回  
👤市内在住で全回参加可能な0～2歳児と保護者 各6組 ¥1,500円(全回分)  
📞9月24日9時30分～10月13日17時に☎かWEB📺

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 ☎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～  
🕒10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 📺カメラがスマートフォン  
📞9月25日から☎で子どもの部屋(☎910-5724)へ。📺

■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。  
🕒10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📺  
📞障害者支援担当  
(☎978-2453 ☎978-2427)📺

■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～」  
🕒10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☎か☎かWEB📺

青葉公会堂  
〒225-0024 市ヶ尾町31-4  
☎978-2400 ☎978-2420  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)





■秋の和太鼓教室  
🕒10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☎か☎か必要事項を明記し、☎📺

■THE カルテット昭和歌謡コンサート  
🕒11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☎か☎📺



美しが丘西地区センター  
〒225-0001 美しが丘西3-60-15  
☎903-9204 ☎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☎か☎📺  
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 むらさきすい先生の「片付け講座」片付けと収納の基本編  
🕒10月30日(木)10時～11時30分

アイコンの見方は9ページを参照してください。


15人 500円  
9月11日0時～30日に、同日10時～30日に


山内地区センター

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

 (共通) 9月11日0時から、10時から

■0歳からのキッズのための  
プチコンサート♪

10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  
パンプキンチーズケーキ



10月31日(金)10時～13時

12人


2,200円



大場みすずが丘地区センター

〒225-0016 みすずが丘23-2  
974-0861 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



9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)

9月11日から



■みそ作り教室

10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)

 、年代、性別、希望の時間帯を明記し、か10月15日(着)





藤が丘地区センター

〒227-0043 藤が丘1-14-95  
972-7021 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

10月11日(土)18時30分～20時

50人 700円



9月11日0時から、10時から


■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41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)


9月12日0時から、10時から ※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 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

10月18日(土)10時～12時

小学生 10人 500円



9月11日10時から

■人生会議って何？



社会福祉士による相談窓口

10月22日(水)10時～12時 





奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11  
963-5380 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


10月13日(月・祝) 9時30分～13時 10人

2,500円


9月11日6時から、10時から

■日本体育大学「横浜・健志台キャンパス見学ツアー」

10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(鴨志田町1221-1)

20人 700円

9月11日6時～17日に、同日10時～17日に








大場地域ケアプラザ




〒225-0023 大場町383-3  
975-0200 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


9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 プレ幼稚園と療育に行くか迷っている保護者 ②2組





①9月11日～15日に

②9月11日～15日に

●療育アドバイザーによる個別相談


10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





9月11日から

■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

10月14日(火)10時～11時

50人

9月11日から

もえぎ野地域ケアプラザ




〒227-0044 もえぎ野4-2  
974-5402 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

9月30日(火)10時～11時30分

30人

9月11日から

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 974-5405  
休館日:毎月第3月曜


■スマホの基本とLINE体験


10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



■健康声磨き




10月29日(水)13時～14時30分

60歳以上 20人



9月12日から

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 / 479-1149  
休館日:毎月第2水曜(祝日の場合は翌平日)

 (共通) 9月11日から


■イブニング★ヨガ


10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フルーツアンサンブル ②0歳からのキッズのためのプチコンサート♪

①10月12日(日)11時～12時 ②10月19日(日)11時30分～12時

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

 (共通) 9月11日から

■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

10月19日(日)10時～12時



小学生 20人 200円

■盆栽体験教室


11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 981-9883  
休館日:毎月末日

■ボイス&リズム

10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)

9月11日から

■青コミ プレミアムコンサート


10月11日(土)①10時30分～11時30分 ②14時～15時


小学生以上 各50人

9月11日から

※1人で2人分まで申込み可

<sup>じけ</sup>寺家ふるさと村 四季の家


〒227-0031 寺家町414  
962-7414


962-6321

休館日:火曜(祝日の場合は翌平日)



■みそ造り教室

11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)

開催日の前月1日～5日

に








くろがね青少年野外活動センター






〒225-0025 鉄町1380  
973-2701 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。



 (共通)で要確認


 (共通)か 、、学年、性別を明記し、



■ファミリーキャンプ

10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 9月15日(消)



■チャレンジキャンプ秋

11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)

9月29日～10月13日(消)

<sup>やもと</sup>谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
/ 511-7366

■花壇ボランティア

9月25日(木)10時～12時



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  
📄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

■**ファルテット風雅**


輝く若手演奏家による「未来に繋ぐ室内楽」vol.9  
🕒10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

🎵**ファルテット風雅**  
おちあい まこ こにし けんたろう  
落合 真子、小西 健太郎(バイオリン)、  
かわべ そういちろう  
川邊 宗一郎(ビオラ)、  
まつたに そういちろう やまざき のぶこ  
松谷 壮一郎、山崎 伸子(チェロ)

📄📄📄か📄📄📄**WEB**

■**加末 徹&上原 理生デュオ・コンサート**  
🕒10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

🎵加末 徹(バリトン)、  
上原 理生(テノール・  
はまの のりゆき  
バリトン)、濱野 基行  
(ピアノ)  
📄📄📄か📄📄**WEB**

  
加末 徹 上原 理生

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**

かわむら よしひで  
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  
🕒9月24日(水)～12月7日(日)9時～21時  
📄📄

■**えのぐであそぼう**  
体も手も心も使って、絵の具と仲良  
なろう。  
🕒9月28日(日)14時～16時  
👤年中相当の子と保護者 18組36人  
💵1組 1,600円(材料費含む)  
📄9月14日10時から**WEB**📄

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

■**どうぶつマラカスをつくろう**  
🕒9月27日(土)・28日(日)各10時～15時  
※雨天中止    📄中央広場    📄📄  
■**太鼓であそぼう「ドラムサークル」**  
🕒9月27日(土)・28日(日)各11時から、  
13時から、15時から  
📄中央広場(雨天時は平成記念館)    📄📄

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  
🟢→ラフール開催  
🟡→ラフールサテライト開催  
**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。  
🕒9月12日・19日・26日、10月3日・  
10日(金)各10時～15時    📄📄

■**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  
🕒① 🟡9月18日(木)11時～11時30分  
② 🟢9月25日(木)10時30分～12時  
③ 🟡10月8日(水)14時～14時30分  
👤未就学児以下の子と家族、妊婦と家族  
📄📄②個別相談は前日までに📄か📄📄  
**WEB**  
■**区民向け講座「骨骨(コツコツ)骨  
活! 未来の骨を守ろう」**  
🕒🟢10月9日(木)14時～15時    👤20人  
📄9月30日までにひろばか📄か**WEB**📄

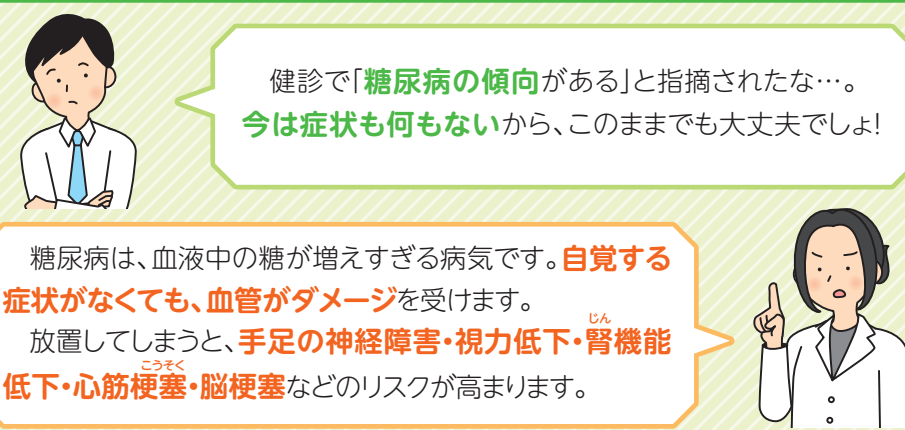
善意銀行への寄付

(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。  
📄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、ラフールの**WEB**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。

将来のあなたのカラダのために、今から見直してみませんか?

**糖尿病予防のコツ**


食事

運動

- 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。

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

～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⑮⑯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**WEB**か📄で健康づくり係(☎045-978-2438)へ。📄

もっと詳しく知りたい人

無料・予約制

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

**WEB**か📄で健康づくり係  
(☎045-978-2438)へ。



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