

A O B A

9月号  
No.347

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 307,381人 世帯数 136,392世帯 2026年8月1日現在

カタログ  
ポケット青葉区公式X  
@yokohama\_aobaku

特集

9～12月  
開催!

## 青葉区民芸術祭2026

・青葉に息づく、芸術の旋律・

青葉区の芸術文化の今と出える。

青葉区民芸術祭は、平成7年度から続く、区民主体の芸術文化イベントです。

コーラス、器楽、和太鼓、ダンスなど多彩なパフォーマンスが楽しめるステージ部門と、  
区民の創作作品が並ぶ展示部門を開催。

世代とジャンルを超えた表現の世界へ、ぜひお越しください。

入場無料  
予約不要各イベントの詳細は  
二次元コードから

ステージ部門@青葉公会堂・フィリアホール

青葉公会堂には親子室完備!  
小さなお子さんとも安心して鑑賞できます。

## 青葉区民音楽祭(9～11月)

～多彩な楽器が奏でる、  
色とりどりの音楽ステージ～

## 横浜緑吹奏楽団第41回定期演奏会

9月13日(日)14時から(13時30分開場)  
@青葉公会堂

## 奈良北オカリナクラブオータムコンサート

11月1日(日)14時から(13時30分開場)  
@フィリアホール

## 青葉区民音楽祭メインステージ

11月8日(日)11時から(10時45分開場)  
@青葉公会堂

## 青葉コーラスのつどい(10月)

～世代を超えた合唱団が集う、  
歌声のステージ～

今年から開催時期を秋に変更しました。

10月18日(日)11時から(10時30分開場)  
@青葉公会堂30回記念!  
緑が丘中学校の  
ゲスト出演や、  
特別企画もあり  
ます!

## 青葉区民芸能祭(12月)

～和の心と洋の華。  
伝統の響きと躍動のステージ～12月12日(土)・13日(日)  
各10時15分から(10時開場)  
@青葉公会堂30回記念!  
世代とジャンルを  
超えた和と洋の  
コラボステージ

展示部門@横浜市民ギャラリーあざみ野(アートフォーラムあざみ野)



## 青葉区民作品展(11～12月) ～多彩なジャンルが集う、区民の力作が並ぶ作品展～

前期 絵画展・文芸/俳画展・書道展

11月25日(水)～30日(月)  
10時～17時(最終日は16時まで)

後期 華道展・美術工芸展・写真展・茶道展

12月2日(水)～7日(月)  
10時～17時(最終日は16時まで)  
※生け替えのため12月4日(金)は16時まで

絵画展



文芸/俳画展



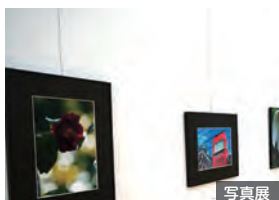
書道展



華道展



美術工芸展



写真展



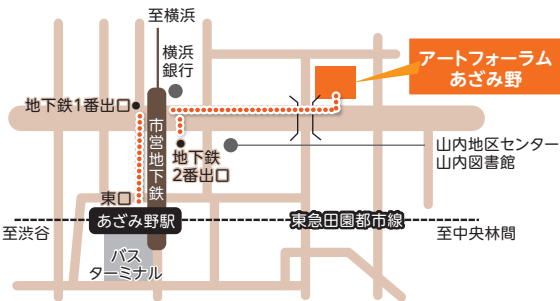
茶道展



お茶席

お茶席も  
実施  
します。12月5日(土):抹茶  
12月6日(日):ハーブティー  
各10時～15時  
お茶券 各500円

会場 あざみ野南1-17-3

東急田園都市線、横浜市営地下鉄「あざみ野」駅  
徒歩5分

主催:青葉区民芸術祭運営委員会 / 共催:青葉区役所

青葉区民芸術祭 検索

☎ 文化・コミュニティ係

☎ 045-978-2297

☎ 045-978-2413

GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN2027年国際園芸博覧会  
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

©Expo 2027

まだ大丈夫か…

# 血糖値高めと言われたあなたへ!!

## その“ちょっと高い”放置していませんか？

健診で血糖値が高いと指摘されても、初期は自覚症状がほとんどありませんが、血管には少しずつダメージがたまっていきます。

そのため、「まだ大丈夫」と思っているうちに、気付かないまま糖尿病へ進行してしまうことがあります。

糖尿病は、血液中の糖（血糖）の値が慢性的に高くなる病気です。

そのまま放置してしまうと、**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。

診断結果  
ちょっと  
高め

## 糖尿病予防のポイント

### 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掛ける。  
例えば…
- エスカレ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する。

## もっと詳しく知りたい人はこちら

### 知ってトクする糖尿病予防セミナー

- 日時** 第1回:10月27日(火) 第2回:11月19日(木)  
各9時30分～12時(受付9時から)
- 場所** 福祉保健センター1階15番、16番
- 内容(講師)** 第1回:糖尿病の基礎知識(医師)、健診結果の見方(保健師)、  
血糖を整えるための食事(管理栄養士)  
第2回:お口の健康と糖尿病(歯科医師)  
血糖コントロールのための運動(健康運動指導士)
- 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。☎

原則、両日  
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番窓口
- 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** **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

## 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

市内では年間206人\*の新しい患者が発生しています。\*横浜市結核通信(2025年10月発行)

- 最初は風邪に似た症状から始まりますが、<sup>たん</sup>痰のからむ咳、微熱、<sup>せき</sup>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。
- 初期症状が軽く、見過ごされやすい病気です。しかし、治療せずに放置すると徐々に進行し、重症化して命に関わることもあります。
- 早期に発見し、医師の指示どおりに薬を毎日きちんと飲むことで治療できます。
- 自覚症状だけでは気付きにくいので、定期的な検査が大切です。

### 感染するの？

結核が進行すると、咳やくしゃみ等によって、空気中に結核菌を含んだ飛沫<sup>ひまつ</sup>が飛び散るようになります。その結核菌を吸い込むことにより周りの人に感染が広がります(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。



詳細は  
こちら

## 免疫を高めて予防しましょう

十分な睡眠

バランスの良い食事

適度な運動



禁煙



予防接種  
(BCG:生後5～8か月)



## 早期発見しましょう

定期的な検査



成人の人は、職場健診や横浜市肺がん検診を活用して胸部エックス線検査を年1回程度受けましょう。



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

# 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

ちょっとした気付きと見守りで認知症の人を支えるまちへ

9月は認知症月間です



登録ステッカー

認知症の人やその家族が安心して利用できるよう、優しい声掛けや気配りを行う区内のお店や施設を「**あおば認知症フレンドリー協力機関**」として登録しています。2026年3月の事業開始以降、協力機関は90か所を超え、地域の見守りの輪が広がっています。協力機関のステッカーを目印に、認知症の人とその家族も安心してお買い物やお出掛けを楽しんでみませんか。

＼協力機関募集中／  
協力機関の一覧や登録の流れなど詳細はこちら



ゆっくり声を掛けるなどの対応をしています。



おかもと  
鴨志田惣菜店 岡本さん

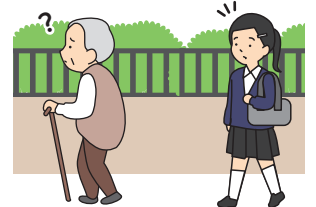


ひらやま  
めぐみ薬局 平山さん

認知症の人への接し方

## 具体的な7つのポイント

- 1 見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声を掛けるときには一人で
- 4 背後から声を掛けない
- 5 優しい口調で
- 6 穏やかにはっきりとした口調で
- 7 会話は本人のペースに合わせて



問 高齢者支援担当 ☎ 045-978-2449 fax 045-978-2427

「こころの健康」に気を付けましょう！

## 社会的孤立やストレスは、こころの不調につながります。

9月10日は  
「世界自殺予防デー」

こころの不調は誰にでも起きる身近な問題です。社会とのつながりが薄い状態(社会的孤立)だったり、病気や介護の疲れがあったりすると起こりやすくなります。自分の不調に気付いたら、身近な人や相談機関に話してみましょう。

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

相談窓口



不安で  
眠れない…



気分の  
落ち込みが続く…

食事も取れず  
生活に支障が…



相談を  
受けた人は



話を聴く人は、「**リ・は・あ・さ・る**」で支えましょう。  
身近な人の手助けは、早期の相談や受診につながる場合があります。

- り** (リスクの評価をします)  
相手の安全を気遣いながら、心配していることを伝えましょう。
- は** (話をゆっくり聴きます)  
意見は言わず、聴き手になって気持ちに寄り添いましょう。
- あ** (安心につながる情報を提供します)  
「正しい情報」と「助けが必要と感じたこと」を伝えましょう。
- さ** (サポートを受けるように勧めます)  
相談機関、医療機関などへの相談を促しましょう。
- る** (セルフヘルプを勧めます)  
軽い運動、音楽を聴くなど、息抜きは効果的です。



身近な人に早めに  
相談しましょう！



詳しい相談事例等は  
こちらから

こころの情報  
サイト



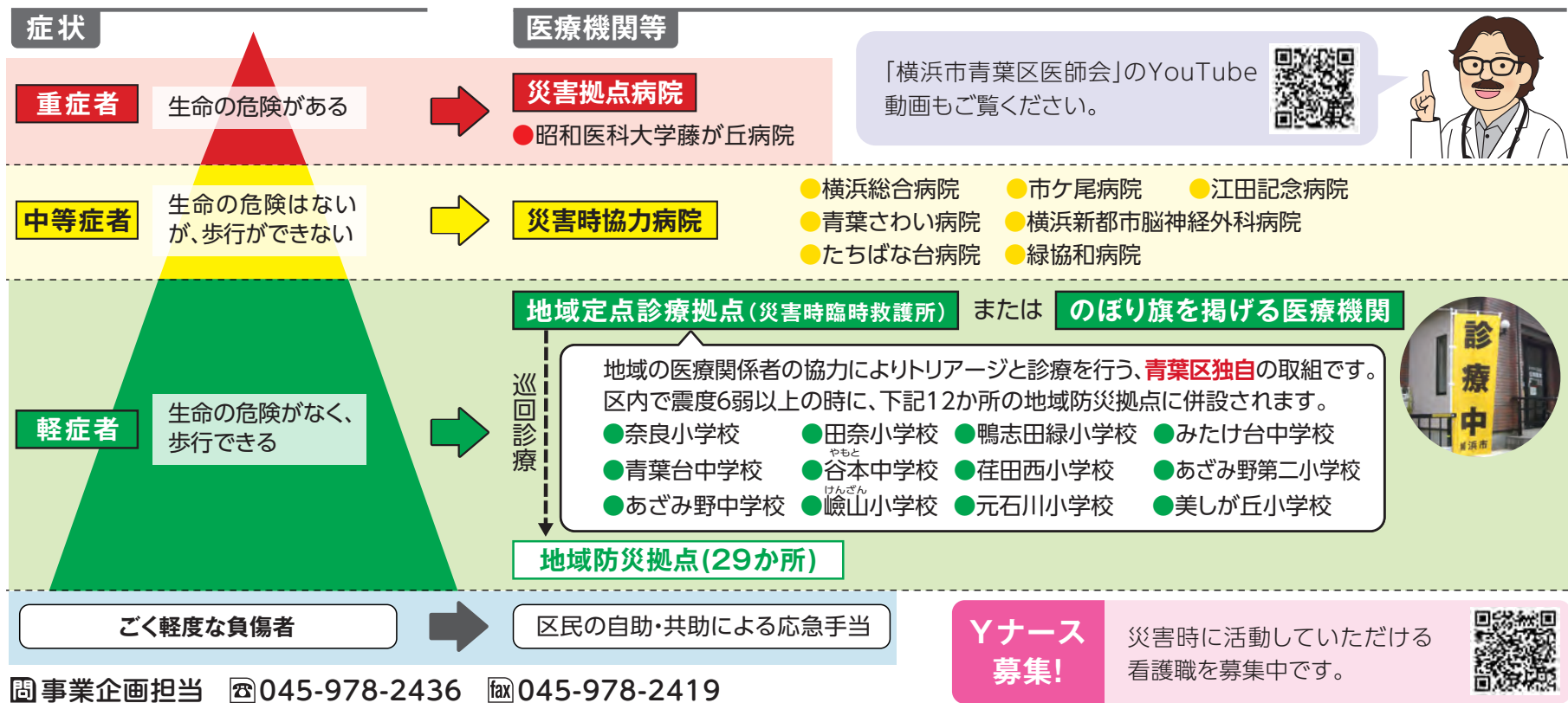
つむぎ



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

# もしも大震災のときにけがや病気をしたら？

災害時に医療機関では、重症者の受入を優先するため、症状に合った医療機関を確認しましょう。



## 第1回

## 地域防災拠点運営委員会の活動に迫る!

市内で震度5強以上の地震が発生したときに開設され、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が「地域防災拠点」**です。

拠点の運営委員会は地域・学校・区役所によって組織され、災害時の共助の要となるために日々活動しています。青葉区には41か所の地域防災拠点があります。皆さんも、お近くの地域防災拠点の訓練に参加して地域の防災活動に触れてみましょう。

☎ 防災担当 ☎ 045-978-2213 fax 045-978-2410



全3回

### あざみ野第二小学校地域防災拠点運営委員会

学校敷地内の防災備蓄庫には、炊飯や非常用トイレなどの生活用資機材も保管されています。

いざというときに、これらの資機材を迅速かつ円滑に使えるように、毎月訓練を行っています。



まかないくん  
(炊飯資機材)



発電機



ハマツヨトイレ  
(下水道直結トイレ)

### さらに

### 地域定点診療拠点(災害時臨時救護所)開設訓練

あざみ野第二小学校は、地域定点診療拠点(災害時臨時救護所)にも指定されています。

医療関係者で構成される巡回チームの皆さんと、円滑に災害時医療を進められるように訓練を行います。



地震はいつ起きるか分からないからこそ、継続した訓練が重要です。今後の訓練には、多くの方々に参加してもらえるよう現在模索中です。色々な事態に対応できるよう、これからも訓練を積み重ねて行きます。



あざみ野第二小学校  
地域防災拠点運営委員会  
きむら 委員長

## 第3回

## 「わたしのまちの“ちふく”」

青葉区地域福祉保健計画  
マスコットキャラクター  
あおちゃん



みんなが幸せで暮らしやすいまちにするための地区活動を紹介するよ!

## 第5期

## 青葉かがやく生き生きプラン

(青葉区地域福祉保健計画)  
ちふく

☎ 事業企画担当

☎ 045-978-2436 fax 045-978-2419

区 WEB



### 谷本地区

### めざしたい まちの姿

誰もが地域のつながりを深め、  
お互いに助け合える優しいまち

#### 「みんなの椅子」

谷本地区は坂が多いことから、“ちょっとひと休み”できる「みんなの椅子」を設置しています。

各自治会・町内会に1台ずつ製作しており、今年は千草台にも設置しました!

坂道や病院の前などの道に置いているので、ちょっとした時にひと休みしていただき、この椅子が日々の暮らしの中で優しい居場所となれば嬉しいです。



千草台



藤が丘2丁目B

地区の地域ケアプラザ もえぎ野地域ケアプラザ(☎045-974-5402)

### 恩田地区

### めざしたい まちの姿

「地域を愛する気持ち」を大切にし、  
お互いを支えあうまち

#### 「やすらぎ食事会」

恩田地区では、地域での見守り活動と住民交流を目的に、「やすらぎ食事会」を毎年開催しています。地域を3つのグループに分け、それぞれ年2回参加できる形で実施しています。食事だけでなく、健康講話や軽い体操、ゲーム、簡単な作品作りなども取り入れ、参加者同士の交流はもちろん、スタッフも一緒に楽しめる内容にしています。



造花アレンジの作品



やすらぎ食事会

地区の地域ケアプラザ 恩田地域ケアプラザ(☎045-988-2010)

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

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

窓

窓

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 市ケ尾町31-4です。

募集・案内

青葉の美味しいもの探せます!

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17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

～横浜みどりアップ計画～

①新米体験教室

②サツマイモ収穫体験

9月26日、10月10日・24日(土)10時30分～12時30分(10月24日のみ10時から) 全3回

②10月17日(土)10時30分～12時(予備日:10月24日(土)13時～14時30分) ※作物の生育状況、天候などによる日時変更あり

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)①15組※9月26日の参加必須 ②30組

みらいのタネまき大作戦!

～横浜グリーンエキスポ開催半年前記念～

たねダンゴ®作りや押し花のワークショップなど

9月19日(土)10時～16時

こどもの国

こどもの国入園料は各自負担

ワークショップは、定員(100人)に達し次第終了

企画調整係

978-2216 978-2411

WEB

か必要事項、年齢、希望鑑賞日(22日/23日/どちらでも)を明記し、で國學院大學たまプラーザキャンパス 狂言担当(〒225-0003 新石川3-22-1 904-7714)へ。 9月15日(消) ※応募者1人1通のみ有効

「たべるサーキュラー」LFCコンボ

ストを活用した土づくり講座

11月13日、12月18日、2027年2月19日(金)14時～16時 全3回

寺家ふるさと村四季の家

11月6日までに WEB

みどり環境局農政推進課

671-2608 664-4425

文化・芸術

青葉区区民交流センター

移転のお知らせ

9月1日(火)から、東急ストア田奈店1階(田奈町76-1)で再開します。移転に伴い利用方法等が変更になります。詳細は青葉区区民交流センター(982-0005)へお問い合わせください。

文化・コミュニティ係

978-2295 978-2413

区民ホールコンサート

第319回 お屋のミニコンサート

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16日(水)12時15分～45分

区役所1階区民ホール

佐伯 はるな、東倉 加奈、清水 英恵

クラリネット二重奏とピアノ

【曲目】ムーンライト・セレナーデ(G.ミラー)ほか

文化・コミュニティ係

978-2296 978-2413

まち活カフェ+にぎやかな図書室～地域のいろいろな人が集まり つながる居場所がここに～

地域の私設図書室「いずみ文庫」の紹介、参加者との交流

10月5日(月)10時～11時30分

区民活動支援センター

16人

9月24日までに WEB

(申込フォーム)

区民活動支援センター

978-3327 972-6311

青葉区区民企画運営講座「仲間と楽しむグリーンライフ体験講座」

花と緑を通して仲間とつながり、交流しませんか?

10月9日(金)「秋のガーデニング(寄せ植え体験、キット付き)」②10月23日(金)「青葉区の農産物(農道散策付き)」③10月30日(金)「地産地消の薬膳(試食付き)」10時～12時 全3回

①青葉区役所②JA横浜田奈支店③ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ

原則全回出席可能な人 20人 500円(全回分)

9月25日までに WEB(申込フォーム)か

必要事項、を明記し、か図で

文化・コミュニティ係

(978-2295 978-2413

ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp)へ。

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)・詩吟の募集

11月21日(土)10時～16時

青葉公会堂

区内在住の60歳以上15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番窓口か青葉区老人クラブ連合会、地区センターほか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/972-3076 (平日9時30分～16時30分))へ。9月25日(着)

| 福祉保健センターからの教室・相談等のお知らせ |                       | 毎月11日以降のお知らせを掲載しています。                                                 |                                                                | 申込み・問合せ       |         | 健康づくり係                    |              | 子育て支援担当              |                   | 子ども家庭係            |        |  |
|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------------------------|--------------|----------------------|-------------------|-------------------|--------|--|
| 種類                     | 日時                    | 対象・内容など                                                               |                                                                | 会場            | 申込み・問合せ |                           | 健康づくり係       |                      | 子育て支援担当           |                   | 子ども家庭係 |  |
| 子育て                    | 水色エプロン栄養士のお気軽食事相談コーナー |                                                                       |                                                                |               |         |                           |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | ゴックン・モグモグ 離乳食         | 9月15日、10月6日(火)各14時～15時受付(4か月児健診と同日開催)                                 | 4か月～離乳期の子と保護者                                                  | 母子健康手帳        | 1階 9番前  | 図                         | 健康づくり係       | 978-2438～41 978-2419 | 978-2456 978-2422 | 978-2459 978-2422 | 図      |  |
|                        | パクパク幼児食               | 9月24日、10月1日(木)各14時～15時受付(1歳6か月児健診と同日開催)                               | 1～2歳児と保護者                                                      |               |         |                           |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | 幼児期の食育                | 9月17日(木)・25日、10月9日(金)各14時～15時受付(3歳児健診と同日開催)                           | 3歳～未就学児と保護者<br>年代に合わせた簡単な栄養相談と展示                               |               |         |                           |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | こどもの食生活相談             | 10月7日(水)9時から、10時から、11時から(相談時間30分程度)                                   | 離乳期～学齢期の子の保護者<br>少食・偏食等、食事に関する個別相談                             | 母子健康手帳        | 1階 18番  | 図                         |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | 離乳食教室                 | 10月7日(水)13時30分～15時                                                    | 7～9か月児と保護者 20組<br>手作りの離乳食を親子で食べてみよう。(離乳食中期頃の話、調理実演、試食)         | 母子健康手帳、スプーンほか | 1階 18番  | 9月16日から WEBか図             |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | 親子の歯みがき教室・お口の相談       |                                                                       |                                                                |               |         |                           |              |                      |                   |                   |        |  |
| 子育て                    | ニコニコピカピカ 歯みがき教室       | 9月24日(木)①9時40分～10時15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<br>仕上げ磨き用の歯ブラシ1本プレゼント!                       | 歯ブラシ、母子健康手帳   | 1階 13番前 | 実施日の1か月前から WEBか図          | 子ども家庭係       | 978-2438～41 978-2419 | 978-2456 978-2422 | 978-2459 978-2422 | 図      |  |
|                        | 妊産婦・乳幼児 歯科相談          | 9月17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                                  |               |         | WEBか図                     |              |                      |                   |                   |        |  |
|                        | プレパパ・プレママクラス          | ①10月10日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分)<br>②10月21日(水)受付8時50分～9時(終了予定11時30分) | 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<br>育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか | ラフール          | 1階 15番  | 9月15日までに WEB              | 子育て支援担当      |                      |                   |                   |        |  |
| 福祉                     | 若者のための 専門相談           | 9月29日、10月13日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約優先)                           | 市内在住の15～39歳の人と家族<br>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。            | 区役所2階相談室      |         | でよこはま北部ユースプラザ(図/948-5505) | よこはま北部ユースプラザ |                      |                   |                   |        |  |

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。

スポーツ・健康づくり

ウォーキングイベント

寺家ふるさと村と三輪の森(町田市)コース(約5キロメートル)  
9月26日(土)9時30分から  
寺家ふるさと村四季の家(寺家町414)集合・解散 飲み物  
不要。直接集合場所へ。  
上谷本地区保健活動推進員 井上  
080-1099-4964

社交ダンス講習会

①入門(初心者向け)②初級(経験者向け)③種目別(中級程度経験者向け)  
①10月5日・26日、11月9日・30日、12月7日・14日(月)13時～15時 全6回

②10月7日～12月9日の水曜13時～15時 全10回 ③10月2日～12月4日の金曜15時～17時 全10回 青葉スポーツセンター 18歳以上①②各10人 ③20人 ¥①3,000円 ②5,000円 ③6,000円(各全回分)  
動きやすい服装、ダンスシューズ  
9月11日～25日にで青葉区ダンススポーツ連盟 西村  
(080-6608-1225)へ。

青葉区民ショートテニス中期交流会

10月7日・21日、11月4日・18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(ラケット貸出しあり) ¥2,000円(全回分)

9月20日から 必要事項、学年、性別を明記し、で塚原(0963-0268)へ。  
百相(090-3450-6585)

膝痛さようなら体操教室

10月10日(土)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)  
30人 ¥1,000円  
9月14日～30日に WEB  
日本体育大学社会連携センター  
03-5706-0911

子育て

青葉区限定保育園就職相談会

現場で働く保育士が直接あなたの「？」にお答えします。

10月4日(日)13時30分～16時30分(最終入場16時) たまプラーザテラス プラーザホールbyイツツコム(美しが丘1-1-2) 保育園で働くことに興味がある人 キッズスペースあり(保育士の見守り付き)  
保育担当  
978-2428 978-2422

小児科医師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」

第1回:赤ちゃんのお肌と食物アレルギーの関係性～お肌を守るために今できること～  
第2回: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  
10月14日・28日(水)13時～14時30分 全2回 オンライン(Zoom)  
区内在住の妊婦と0～3歳児(開催日時点)を子育て中の人

10月2日までに WEB  
子育て支援担当  
978-2456 978-2422

いつものひろばで、ママパパの健康チェック!～気軽に測って学べる!骨と貧血のはなし～

①10月15日(木)10時30分から  
②10月16日(金)14時から  
①ラフールサテライト②ラフール 骨密度測定、ヘモグロビン値測定とミニ講話 ※測定は大人のみ  
健康づくり係  
978-2440 978-2419

福祉・保健

脳卒中予防講演会

「今のうちを知っておきたい講演会『脳の健康は血管から』」

10月6日(火)14時～16時  
区役所4階会議室 80人  
9月11日9時から WEB か  
必要事項を明記し、で高齢者支援担当(978-2452 978-2427)へ。

血糖値やコレステロールが気になる方の健康相談(食事診断付き)

10月8日(木)①9時15分から②10時から③11時から④13時から⑤14時から⑥15時から(相談時間はおおむね1時間程度) 区役所3階63番  
血糖値やコレステロールが気になる人とその家族  
WEB か で健康づくり係(978-2438 978-2419)へ。

「日本体育大学 第63回体育研究発表実演会」に青葉区在住の皆さんをご招待!

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11日(水)18時30分～20時(開場16時30分)  
横浜アリーナ(港北区新横浜3-10) 1,000人  
9月11日から WEB(申込フォーム)か 必要事項、チケット必要枚数を明記し、で企画調整係(978-2411)へ。  
※申込者自身の分を含め最大4枚(1回限り)  
企画調整係 978-2216 978-2411

令和9年度 認可保育所等の入所申込受付が始まります!

2027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、「マイナンバーカードを使ったオンライン申請」です。やむを得ず郵送する場合は、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 詳細を記載した「保育所等利用案内」を10月1日(木)から配布します。(市 WEB では9月24日(木)から公開)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、ラフール、ラフールサテライトで配布するほか、市 WEB からもダウンロードできます。就労証明書のみ9月4日(金)から配布開始します。

受付期間 10月1日(木)～28日(水)(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8年度申請中の人も、改めて令和9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1日(木)に公開予定です。

保育担当 978-2428 978-2422  
認定・利用申請専用ダイヤル 664-2607

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14日(月)

郷土を知る講座

牛込の獅子舞を見にいこう。  
10月10日(土)14時～16時30分  
15人(親子参加可)  
9月12日9時30分から 区か 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22日、11月26日、12月24日、2027年1月28日、2月25日、3月25日(木)

①10時15分から②11時15分から 各全6回 全回参加可能な0～2歳児と保護者 各6組  
9月24日9時30分から 区か 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際6か月～未就学児、4日前(休室日の場合はその前日)までに子どもの部屋(910-5724(9時～16時(12時～13時30分除く)、月・火曜休室))へ申込み

映画上映『風のマジム』

10月25日(日)13時30分～15時30分  
150人 ¥1,000円  
2か月～未就学児  
9月11日から 区か 区か WEB

■あざみ野しごとカフェ  
ライフとキャリア再設計ワーク  
🕒10月31日(土)13時30分～15時30分  
👤再就職を目指す女性 12人 料 1,300円(お茶付き) ② 2か月～未就学児  
申 9月11日から WEB 先

青葉公会堂  
〒225-0024 市ケ尾町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2日・16日・30日、11月6日・13日・27日(金) 19時30分～21時 全6回  
👤中学生以上 15人 料 6,000円(全回分) ②動きやすい服と靴、飲み物  
申 9月11日から ☎か ㊟か ㊟事項を明記し、㊟先

■THEカルテットの昭和歌謡コンサート  
🕒11月5日(木)14時開演(13時開場)  
料 前売3,000円、当日3,500円(全席指定)  
申 9月11日10時から ☎か ㊟  
※初日のみ電話による申込み不可

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)

申(共通)9月12日10時から ☎か ㊟先

■親子で楽しむハワイアンフラ教室  
🕒9月30日、10月7日・21日、11月4日(水)15時30分～16時30分、11月7日(土)発表 全5回  
👤小学生と保護者 5組 料 3,000円(全回分)  
■Let'sこども和太鼓  
🕒10月18日・25日、11月1日(日)10時～11時30分、11月7日(土)発表 全4回  
👤小学生 15人 料 2,000円(全回分)

山内地区センター  
〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎901-8010 ㊟901-5544  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)9月11日0時から WEB、10時から ☎か ㊟先

■ズンバキッズ教室  
🕒10月4日・18日、11月1日・15日(日)10時～11時 全4回 ※11月15日はセンターまつり内での発表  
👤小学生 15人 料 1,500円(全回分、保険料含む)  
■秋の料理教室  
①秋を楽しむかぼちゃマフィン  
②クリームティーを楽しみましょう  
🕒①10月20日(火)10時～13時②10月29日(木)13時～15時  
👤各12人 料 ①2,000円②2,500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)

■パン作り教室  
ナッツベリーパン&かぼちゃスープ  
🕒10月16日(金)10時～13時  
👤8人 料 1,500円  
申 ㊟事項、年代を明記し、往 か ㊟ 10月4日(着)㊟

■みそ作り教室  
🕒10月25日(日)①9時30分～11時②11時30分～13時  
👤各12人及び小学生と保護者 4組 料 各5,000円  
申 ㊟事項、年代、希望のコース(①午前コース/②午後コース)、親子の場合は子どもの学年を明記し、往 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)

■後期定期体操  
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®  
🕒10月～2027年3月 ※詳細は要問合せ  
申 9月12日0時から WEB、9時30分から ㊟、10時から ☎

■藤が丘地区センターまつりで発表しよう!  
①はじめての日本舞踊  
②はじめての子どものハワイアンフラ  
🕒①10月9日・23日、11月6日(金)16時～17時、11月14日(土)リハーサル、11月15日(日)発表 全5回  
②10月14日・28日、11月11日(水)16時～17時、11月14日(土)リハーサル、11月15日(日)発表 全5回  
👤①小学生以上 10人②小学生 10人 料 各2,000円(全回分)  
申 9月11日0時から WEB、9時30分から ㊟、10時から ☎  
※①②の同時申込み不可

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)

■もしもに備える 食生活とポリ袋クッキング  
🕒10月7日(水)10時～12時  
👤20人 料 200円  
申 9月12日0時から WEB、10時から ☎か ㊟先  
■For GREEN×EXPO 2027 青葉区コンサート・キャラバン 緑の風にのせてー弦楽カルテットのひととき  
🕒10月24日(土)10時30分～11時30分  
👤100人

申 9月11日0時から WEB、10時から ☎か ㊟先

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)

申(共通)9月11日6時から WEB、10時から ☎か ㊟先

■そば打ち体験・教室  
🕒10月12日(月・祝)9時30分～13時  
👤10人 料 2,500円  
■奈良郷土史探訪「恩田界隈の石造物めぐり」  
🕒10月20日(火)9時30分  
東急田園都市線「田奈駅」集合、12時30分頃恩田駅解散  
👤15人 料 700円

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

申(共通)9月11日から ☎か ㊟先

■納得のお墓探しと墓じまい「お墓について」  
🕒10月15日(木)10時～11時  
👤50人  
■発達が気になる子どもの療育相談  
🕒10月21日(水)10時～11時35分  
👤幼児～小学生の子と保護者 4組(1組20分)

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

■もえぎ野まつり  
🕒10月11日(日)12時～16時(開会式12時10分、ブース開場12時40分) 申 ㊟

老人福祉センター横浜市宇都ピア青葉  
〒227-0044 もえぎ野4-2  
☎974-5400 ㊟507-3722  
休館日:毎月第3月曜

■シニアエアロ  
🕒10月28日、11月11日(水)各10時～11時  
👤60歳以上 各30人  
申 9月29日から ☎か ㊟先  
■シャドーボックス教室 干支制作  
同じ絵柄の紙を重ねて立体的に仕上げるアート  
🕒10月29日(木)13時～15時  
👤60歳以上 8人 料 1,300円  
申 9月22日～10月23日に ☎か ㊟先

青葉台地域ケアプラザ  
〒227-0062 青葉台2-8-22  
☎988-0222 ㊟985-1588  
休館日:毎月第3日曜

■あっとほーむAOBA  
自分を知ること、親子の時間が少し楽になる講座  
🕒10月9日(金)10時～12時  
👤小学生以上の子の保護者  
申 9月11日10時から ☎か WEB ㊟先  
■映画上映会『ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～』とミニ講演会  
🕒10月25日(日)13時～15時30分  
👤30人  
申 9月25日から ☎か ㊟先

鴨志田地域ケアプラザ  
〒227-0033 鴨志田町547-3  
☎961-6911 ㊟960-6011  
休館日:毎月第3月曜

申(共通)9月11日から ☎か ㊟先

■セルフカウンセリング講座「場面記述からの発見(自己理解)」  
🕒9月19日(土)13時～15時  
👤20歳以上 10人 料 300円(資料代含む)  
■専門家に学ぶくらしに役立つ話「相続の基本講座」  
🕒9月30日(水)13時～15時  
👤区内在住の人 20人 料 500円(資料代含む)

恩田地域ケアプラザ  
〒227-0066 あかね台2-8-4  
☎988-2010 ㊟988-0901  
休館日:毎月第4月曜

■なごみサロン  
サクソ演奏会  
🕒10月7日(水)13時45分～15時  
👤20人 申 ㊟先  
■秋の成瀬尾根散策  
🕒11月8日(日)9時30分～12時頃  
👤小学生以上 15人  
②帽子、歩きやすい靴、タオル、飲み物(あれば双眼鏡)  
申 9月20日から ☎か ㊟か WEB 先

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)

申(共通)9月11日から ☎か ㊟先

■イブニング★ヨガ  
🕒10月7日・21日・28日、11月4日(水)18時30分～19時30分 全4回  
👤12人 料 2,200円(全回分、保険料含む)  
■秋のコンサート  
①0歳からのキッズのためのプチコンサート  
②沖縄音楽コンサート～三線と歌～  
🕒①10月11日(日)11時30分～12時②10月24日(土)14時30分～15時30分  
👤①0歳～未就学児の子と保護者 20組②40人

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

■えだにし科学実験隊2026  
第3回コマで遊ぼう

📅10月18日(日)9時15分～11時30分  
👤小学生 25人    💰300円  
📝10月3日から☎か📠☎  
■カルトナーージュでスマホスタンドを  
作りましょう  
📅10月19日(月)9時30分～11時30分  
👤10人    💰1,000円  
📝9月11日から☎か📠☎

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

■秋の体操教室

①リラックスストレッチⅡ  
②マンデーナイトヨガⅢ  
📅①10月7日～2027年2月17日の水曜 13時15分～14時15分 全10回  
②10月19日～2027年1月25日の月曜 18時30分～19時30分 全8回 ※詳細は要問合せ  
👤各20人    💰各5,000円(全回分)  
📝9月11日から☎か📠☎  
■青コミプレミアムコンサート  
N響のバイオリン奏者による極上のひととき  
📅10月25日(日)①10時30分～11時30分②14時～15時    👤各50人  
📝9月11日から📠☎

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(祝日の場合翌平日)

■みそ造り教室

📅11月19日(木)・21日(土)・27日(金)、12月4日(金)、2027年1月15日(金)・23日(土)・29日(金)・31日(日)、2月4日(木)・19日(金)・23日(火・祝)・28日(日)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9,500円)  
(1人・1組10キログラム  
持ち帰り)  
📝開催日前月1日～5日まで  
に🌐📠 ※詳細は🌐

くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380  
☎973-2701    ☎972-1093

🕒(共通) 🌐で要確認  
📝(共通) 🌐か、**必要事項**、**年齢**、**学年**、**性別**を明記し、📠

■アウトドアスポーツクラブ2期

📅10月10日・24日、11月7日・21日、12月5日・19日(土)9時30分～10時45分 全6回    👤小学生 25人  
💰6,200円(全回分、保険料含む)  
📝9月7日～21日(消)📠  
■チャレンジキャンプ秋  
📅10月11日(日)～12日(月・祝)13時～翌15時30分  
👤小学生 30人  
💰7,600円(保険料含む)  
📝9月14日まで(消)📠

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/☎511-7366

■グラウンドゴルフ大会

景品あり。初心者歓迎!  
📅10月10日(土)9時～12時30分 ※雨天中止    👤中学生以上 48人  
📝9月11日8時45分～30日に☎か📠か**必要事項**、経験の有無、道具の有無を明記し、☎☎ ※詳細は🌐参照

青葉スポーツセンター

〒225-0024 市ケ尾町31-4  
☎974-4225    ☎972-0309  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

■YOKOHAMAスポーツレクリエーションフェスティバル2026

①測定ブースやスポーツ  
②レッスンプログラムなど  
📅10月18日(日)10時～14時  
👤②16歳以上  
📝①📠 ②9月25日～10月18日に☎か📠

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

■ティボー・ガルシア&アントワン・モリエール ギター・デュオ  
《ゴルトベルク変奏曲》  
📅10月10日(土)14時開演(約80分、休憩なし)    💰全席指定 5,000円  
📎ティボー・ガルシア(ギター)、アントワン・モリエール(ギター)

ティボー・ガルシア&アントワン・モリエール

©2025 Parlophone Records Ltd., Simon Fowler

■アマンディーヌ・バイエ&アンサンブル・リ・インコーニティ ヴィヴァルディの『四季』《バロック名曲集》  
📅10月24日(土)14時開演(約120分、休憩あり)    💰全席指定 6,500円  
📎アマンディーヌ・バイエ(ソロ・バイオリン、指揮)、アンサンブル・リ・インコーニティ(古楽アンサンブル)

アマンディーヌ・バイエ

©NFOKE studios

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(休室日の場合はその前日)までに子どもの部屋(☎910-5724(9時～16時、月・火曜休室))へ申込み

■ヌード・クロッキーB

人物モデルのさまざまなポーズを時間を変えながら描く。  
📅10月22日・29日(木)14時～16時30分 ※初回のみ13時45分から 全2回  
👤15歳以上 20人(中学生を除く)  
💰3,800円(全回分)  
📝9月17日10時から🌐か📠☎

■ニュータウン路上観察—アーティストとあざみ野をディグる—  
街歩きしながらニュータウンの再発見を試みる  
📅10月31日(土)13時30分～16時30分(荒天時:11月1日(日)13時30分～16時30分)  
👤12歳以上 10人    💰3,000円  
📎中島 晴矢、石崎 朝子  
📝9月26日10時から🌐☎

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800円、高校生600円、小・中学生300円、幼児(3歳から)200円、65歳以上平日のみ500円(要証明提示)※行事の詳細は🌐参照

■クリコネカのヨーヨー教室

📅9月26日(土)13時～15時(雨天時:9月27日(日))    📠中央広場    📝📠  
■フィールドゲーム<秋バージョン>  
📅11月29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)    📝📠

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  
★印企画への参加は、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11日・18日・25日、10月2日・9日(金) 各10時～15時    📝📠

■日曜ひろば★

①ひろば ②パパの子育て応援企画「パパも楽しく 子どもと遊ぼう 抱っこをしよう」  
📅🟢9月27日(日)①10時～16時②10時30分～11時30分  
👤①0歳～未就学児と家族、妊婦と家族、地域の人②0歳～歩き始めの子と家族、妊婦と家族 8組  
📠①ひろば、相談、情報提供、②子どもとの遊び方、抱っこ紐のつけ方  
📝①📠 ②9月11日～19日に🌐か☎か📠📠

## 善意銀行への寄付

志村 善一 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