



特集1

## 青葉の夏を楽しもう!!



遠くへ遊びに行くのもいいけれど、身近な区内に楽しいお出かけスポットやイベントがいっぱい!  
家族や仲間と、出かけてみませんか?

☎広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411



プール

### こどもの国プール

📅7月13日(土)～15日(祝・月)、  
7月20日(土)～9月1日(日)  
10時～16時(入場:15時まで)  
📍奈良町700 ☎961-2111 ☎962-1366  
【休園日】毎週水曜(8月14日は開園)  
【入園料】大人(高校生以上)600円  
小・中学生200円  
幼児(3歳以上)100円

	セット券(入園料 +プール入場料)	プール入場料 (別に入園料必要)	プールメイト (1シーズン有効)
大人(高校生以上)	1,100円	600円	4,000円
小・中学生	450円	300円	2,000円
幼児(3歳以上)	350円	300円	1,500円

※別売の年間パス券で、夏はプール、冬はスケート場も自由に利用できます。

詳細は [こどもの国](#) 検索Q

### 千草台公園プール

📅7月13日(土)～9月1日(日)  
※水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。  
📍千草台17-1(東急田園都市線  
「藤が丘駅」徒歩13分)  
※バイク、車での来場不可(駐車場がありません)  
☎973-5400(期間中)  
※期間外は「指定管理者オーエンスグループ」  
☎03-3544-1551 ☎03-3544-1560

プールの種類	利用時間	利用できる人
25メートル プール 1時間100円	9時～18時 (水浴は 17時50分まで)	小学校2年生以上 ※1年生以下の児童、幼児は原則として 利用できません。ただし水着着用の上 (18歳以上)1人につき1人の利用ができます。
子ども用 プール 1時間60円	9時～16時 (水浴は 15時50分まで)	幼児～小学校1年生 ※未就学児は、水着着用の上(18歳以上) 1人につき2人の入場・利用ができます。

※オムツが取れていない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください。



## お祭り 青葉区主な夏祭り一覧

自治会と商店会が  
連携して開催

名称	主催	日程	時間	場所	PRポイント
サマー フェスティバル・ いちがお	市ケ尾商栄会	7月20日(土) 21日(日)	16時～21時	西友市ケ尾店駐車場 (市ケ尾町1055-5)	吹奏楽やダンスなど、 いろいろなステージイベ ントで盛り上げます!
ふるさと夏祭り	しらとり台自治会 青葉台南商店会	7月20日(土) 21日(日)	17時 ～20時30分	しらとり台第二公園 (しらとり台42)	いろいろな模擬店を回 りながら、和太鼓演奏な どをお楽しみください!
桜台夏まつり	桜台夏祭り 実行委員会	7月27日(土) 28日(日)	15時 ～20時30分	青葉台小学校 (桜台47)	大道芸などのイベント や多数の模擬店をお楽 しみください。
たまプラーザ 夏まつり	we love tamaplaza project	7月27日(土) 28日(日)	12時～21時	商店街周辺、 美しが丘公園 (美しが丘2-22)	商店会と自治会・地域住 民が協力して開催する 一体感が売りです。
ふるさと祭り 盆踊り大会	すすき野連自治会 すすき野商店会	7月27日(土) 28日(日)	17時～21時	けんざん 嶮山公園 (すすき野1-11-1)	伊達市(福島県)による 東北復興支援物販を行 います!
荏田連合 納涼 夏祭り	荏田連合自治会 江田駅周辺商店会 荏田商店会	8月3日(土) 雨天時 8月4日(日)に延期	17時 ～20時30分	赤田西公園 (あざみ野南3-1-1)	好評の花火大会実施予定 各種ステージイベント 計画中
あざみ野まつり	あざみ野まつり 実行委員会	8月31日(土)	14時～21時	あざみ野グラウンド (あざみ野1-15)	住民同士で触れ合える とても楽しいお祭りを 開催します!

小雨決行・荒天中止 ※公共交通機関でお越しください。※主催者の都合で予定が変わる場合があります。

☎地域活動係 ☎978-2291 ☎978-2413

## 屋外マーケット あおばマルシェ

夏休み  
特別企画

大人気!! 雪印こどもの国牧場のソフト  
クリームが区役所にやってきます!濃厚な  
味わいのソフトクリームはいかかですか!?  
キッチンカーで作ったお弁当の販売や  
フランクフルトの販売、区内でとれた新  
鮮な農産物などの直売を行います!!

あおばマルシェクラブ  
(ポイントカード)ポイント2倍!!

📅7月24日(水)11時30分～15時  
(売切れ次第終了)  
※荒天中止(中止の場合当日10時までに  
青葉区HPに掲載)

📍区民広場(区役所屋外)

※区役所駐車場は有料です。  
※エコバッグの持参にご協力ください。



☎企画調整係

☎978-2216 ☎978-2410

# 親子でエンジョイ!!

## あそびのひろば

青葉区役所 × 民間企業  
よこはまの未来を創る

親子で楽しめる「どにち★ひろば」の拡大版イベント! さまざまなプログラムを用意しています。

協力事業者等: アサヒグループ食品株式会社、一般財団法人言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、  
有限会社マハナインターナショナルリミテッド、メガロクロス市ヶ尾24【五十音順】、たまプラーザ地  
域ケアプラザ

🕒 8月7日(水) 10時30分~12時30分

📍 たまプラーザ テラス プラーザホール by イッツコム  
(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結 徒歩2分) 📍

👤 0歳~小学生(保護者同伴)

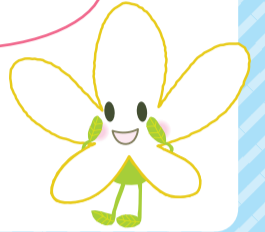
📖 栄養相談会、世界のことば遊び、フラダンス体験、体を動かす  
キッズサーキット、子育て支援情報など

※各プログラム内容は変更となる場合があります。

📞 子育て支援担当 ☎978-2456 📠978-2422



ぜひ遊びにきてね!  
参加費無料!



# 小・中学生の 皆さん、集合!! 大学で過ごす夏休み♪

## 小学生夏の一日スポーツ 体験教室2019

広い体育館で「さわやかスポーツ」や  
「走り方教室」など楽しく体を動かします。

🕒 8月1日(木) 10時~12時(受付9時40分から)

📍 桐蔭横浜大学(鉄町1614 東急田園都市線  
「青葉台駅」「市が尾駅」から「桐蔭学園前」行き  
バス(所要約15分))

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

👤 区内在住・在学の小学生100人

📄 ¥500円(保険料含む)

📝 **必要事項**、学校名、学年、性別を明記し、**往**か **HP**で  
青葉区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
(〒222-0036 港北区小机町3302-5  
スポーツ医科学センター内

☎080-4654-5032)へ。7月19日(着)抽

※**往**はきょうだいの場合のみ、連記可



## 第21回 おもしろ理科教室

チャレンジ! 見て、聞いて、さわって、なるほど!

🕒 8月20日(火) 10時~15時30分

📍 桐蔭横浜大学 📍

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

👤 小学生向け ¥1人50円(傷害保険料)

📖 特別授業「宇宙機の電源系技術」

「電子ホタルの製作」

「ミクロのいきものクラフトワークショップ」

「線による計算 数を数えられれば加減乗除がすぐにできる」

「ブーメランを飛ばそう」ほか多数

🔍 桐蔭横浜大学 おもしろ理科教室 検索Q

📞 桐蔭横浜大学おもしろ理科教室実行委員会 ☎978-5701



※混雑するテーマについては整理券を配布

## 美術部やろうゼ ~中学生のための美術教室~

🕒 7月31日(水)、8月1日(木) 10時~15時30分 ①~③は2日間コース、④⑤は8月1日のみ

📍 横浜美術大学(鴨志田町1204 東急田園都市線「青葉台駅」から「日体大」行バス(所要約10分))

👤 美術に関心のある中学生 ¥①~③1,500円 ④⑤1,000円(材料費含む)

講座名	内容	定員
①音のワークショップ 「耳をすまして」	「音」を聞いてその印象を描いたり 形にしたり、声や文字に表現	15人
②カメラを使って 不思議な世界を描こう!	①特殊な溶剤と紙を使って、光で絵を描く ②撮影スタジオを使って本格的な写真を 撮影し、写真の面白さを体験	15人
③もう一人の自分を 作ろうZ	板ダンボールを全身の形に切り出し、 顔を描いたり自由にコラージュ	15人
④和の素材で和綴じの ノートをつくろう!	和紙等から表紙をデザインし、針と糸を使っ て「四つ目綴じ」でオリジナルノートを作成	15人
⑤トロピカルソーダな プリントをしよう!	夏の色を選んでグラデーションを 作り、シルクスクリーンでプリント	15人

📝 横浜美術大学 **HP**よりダウンロードできる申込用紙に必要事項を明記し、**fax**か、  
申込用紙と同内容を明記し、**☎**で(件名は「美術部やろうゼ 申込み」)  
地域連携センター(☎963-4105 **fax**961-7371 **✉**hamabi-s@  
yokohama-art.ac.jp)へ。7月12日(着)抽 **横浜美術大学 検索Q**



和綴じのノート



# 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 休館日:毎月第3水曜  
 定員500人 ※未就学児不可(オープンデー除く)  
 申 フィリアホールチケットセンター ☎982-9999  
 HP http://www.philiahall.com/(24時間オンライン予約)



## フィリアホール・オープンデー2019

ホールをまるごとイベント会場にして皆さんを音楽の世界へご案内します♪

- 🕒 8月2日(金)11時~16時(入場は15時30分まで)
- 💰 1歳以上500円 乳幼児同伴可 ※8月3日(土)開催の「夏休みファミリーコンサート2019」のチケットをお持ちの人は無料で入場できます。



### ★演奏を聴こう♪

- 歌 ミュージカル女優 やすし ゆりの 安土百合野 & ピアノ こばし ようこ 小林瑤子
- あおば音楽ひろばジュニア フェスティバルオーディション 参加者によるミニコンサート
- 「フィリア・ジュニア合唱団」ミニコンサート



▲安土百合野



▲小林瑤子

そのほかにも楽しいミニコンサートがたくさん

### ★ホールを探検!発見!

- 音響室・照明室のガイドツアー ※要事前申込み、3回開催(12時20分から、13時30分から、15時10分から)
- 👤 小学生以上 各20人
- 申 7月11日11時から ☎(☎982-9999)か ☎先
- 搬入用エレベーターに乗ってみよう!

### ★わくわく体験コーナー♪

- 楽器を演奏してみよう
- 童謡作家 かねこひろゆきの「手作り楽器体験」
- 👤 各25人(当日受付・先着順) ※5回開催

### ★かげアナウンス体験

※当日の詳細スケジュールは、フィリアホールHP参照

### ■土曜ソワレシリーズ《女神との出逢い》

ベロニカ・エーベルレ  
バイオリン・リサイタル

ドイツ弦楽界を驚愕させた、抜群の才能

- 🕒 9月7日(土)17時開演
- 💰 S席5,000円、A席4,000円 申 ☎か ☎か HP ▲ベロニカ・エーベルレ



©Felix Broede

### ■ウィークデーコンサートシリーズ

《らん・らん・ランチにいい音楽》  
フレディ・ケンプ ピアノ

驚異的な超絶技巧、クリアな音色、技に溺れない表現力

- 🕒 9月19日(木)11時30分開演
- 💰 全席指定1,500円 申 ☎か ☎か HP



▲フレディ・ケンプ



〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111 ☎962-1366  
 休園日:毎週水曜(8月14日は開園)  
 入園料:大人(高校生以上)600円、小・中学生200円、幼児(3歳以上)100円  
 65歳以上平日のみ300円(要証明提示) ※行事の詳細はHP参照



イベント	日時	場所	備考
乳搾り体験	毎週土・日曜・祝日 11時/14時 ※雨天中止	牧場牛舎前	👤4歳以上 各60人 開園より牧場エサ売り場で整理券を配布 ☎先
バターづくり教室	毎週日曜 13時から	ミルクプラント2階	👤各12組 💰各1組500円 開園よりミルクプラント売店で受付 ☎先
チーズづくり教室	毎週日曜 14時から	ミルクプラント2階	👤各10組 💰各1組500円 開園よりミルクプラント売店で受付 ☎先
たんぼぼフリーマーケット	7月14日(日)・15日(祝・月)・21日(日) 各9時30分~16時 ※雨天中止	中央広場	こども服やおもちゃなど
ビー玉万華鏡(工作)	7月14日(日)・15日(祝・月) 10時30分/13時/14時30分	児童センター	👤各15人 💰各300円 筒の先にビー玉をつけて作ります。
折り染めうちわ(工作)	7月21日・28日(日) 10時30分/13時/14時30分	児童センター	👤各15人 💰各300円 紙の折り方によってさまざまな模様のうちわになります。



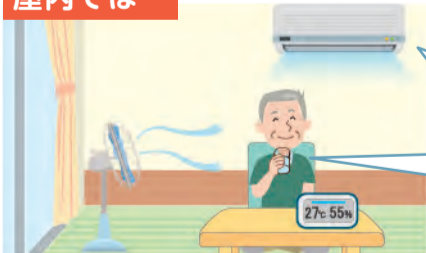
★ほかにも、11ページからの「今月のお知らせ」、「施設からのお知らせ」に夏のお出かけ情報が満載!★

## 熱中症を予防しよう!

熱中症の発症時期は暑くなる時期の7月から8月頃にかけてピークを迎えます。正しい対処方法で、夏を快適に過ごしましょう。

問 健康づくり係  
 ☎978-2440  
 ☎978-2419

### 屋内では…



扇風機やエアコンで室内の温度と湿度の調整をしましょう。

高齢者は暑さや、のども渴きを感じにくくなり、汗もかきにくいため、「のどが渴く前に」こまめに水分補給をしましょう。

屋内でも熱中症は発生します。温度や湿度をこまめに確認して、部屋の温度が上がってきたらエアコンを利用しましょう。  
 睡眠時の脱水状態の予防のために寝る前にも水分を摂取し、枕元にも飲み水を置いておくなど工夫しましょう。

### 屋外では…



帽子や日傘を利用して直射日光を防ぎましょう。

衣服:熱がこもらず通気性の良いものを選びましょう。

外出時には、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。乳幼児は、体温調節機能が未熟で、大人と比べると地面に近い環境で過ごすことが多く、地表の熱の影響を受けやすくなります。外出時間を調整するなどの工夫をしましょう。



青葉消防署からの  
お知らせです。

横浜消防マスコットキャラクター  
「ハマくん」

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったら.. #7119 または 232-7119

【サービス内容】

- ①番を選択→医療機関案内:そのとき受診可能な病院・診療所の案内を行います。
- ②番を選択→救急電話相談:症状に基づく緊急性や受診の必要性について看護師がアドバイスします。

横浜市救急相談センター  
年中無休 24時間対応(音声ガイド)

問 青葉消防署  
 ☎/☎974-0119

特集2

# 人生の最後まで「私らしく」 安心して過ごせるように



「もしもの時」っていつくるか分からないし、何を準備したらよいか分からないなあ。

大丈夫！備えるためのノートや手帳があります！



元気うちから！



## 人生を振り返りながら、書き込める「わたしノート」「もしも手帳」



### 「わたしノート」(青葉区版エンディングノート)

「わたしノート」は、どのように年齢を重ねてきたのか振り返りつつ、「**これからの生き方をどのようにしていきたいか**」を考えるきっかけとして活用いただけます。今後の人生を考えるヒントになるコラムも掲載しています。

プロフィールや大切にしていること、わたしの歩んできた人生、これからのこと等を綴っていく第1部と、もしもの時に備えるための介護や延命措置、お墓等のことを綴っていく第2部からなっているノートです。

- ★記述式です。書きやすいところから書き始められます。
- ★家族等近い人と話し合いながら書いてみてください。
- 「わたし」の気持ちを、家族などの大切な人へ「渡し」ていってください。

#### 配布場所

区役所2階34番窓口、区内地域ケアプラザ、青葉区社会福祉協議会  
※青葉区HPからも、ダウンロードできます。

### 「わたしノート」をもっと知りたい人は

8月8日(木) 10時～12時30分	「わたしノート」普及啓発講演会 ～わたしのこれからを考えるエンディングノート、はじめませんか～ ■映画「エンディングノート」の上映と、「わたしノート」の紹介をします。 ■青葉公会堂 ■400人 先 ■高齢者支援担当 ■978-2449
8月9日(金) 13時30分～15時	「わたしノート」書き方講座 ■さつきが丘地域ケアプラザ ■40人 ■7月11日から■でさつきが丘地域ケアプラザ(■972-4769)へ。■

### 「わたしノート」書き方講座参加者の声

終活だけのためのノートではないので書きやすいね。どう生きたいかはとても大事だよ。



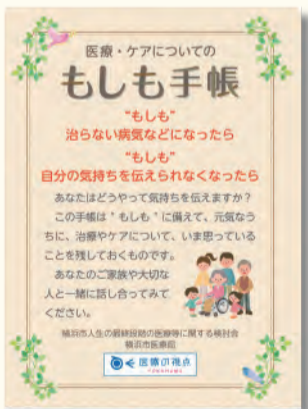
友人の息子から連絡が来たことで、亡くなった友人がエンディングノートを準備していたことに気づいたの。私も書いておかなきゃ。



なかなか日常生活の中で書くきっかけがなかったので良い機会になったわ。



※9月以降も各地域ケアプラザで「わたしノート」書き方講座を開催予定です。ご利用ください。



### 「もしも手帳」

「もしも手帳」は、「**人生の最終段階での医療やケア**」について、自分の考えを残しておくためのきっかけとして活用いただけます。

3つの質問形式で、①**治療やケアの希望** ②**代理者(誰に医療・介護従事者と話し合っしてほしいか)の希望** ③**最期を迎える場所の希望**を考えていただけるようになっています。

まずは気軽に書いて、そして家族と話をし、元気うちから人生の最終段階に備えてみてください。

#### 配布場所

市内の薬局等で配布。詳細は、[横浜市 人生の最終段階](#) 検索Q



在宅療養や介護が必要になった時は・・・

## 医療や介護の関係者と一緒に使う「医療・介護連携ノート」

病状が悪化した時や緊急時等に、安心して医療や介護が受けられ、スムーズに元の生活に戻れるようにするためのノートです。本人の病状によって、区内のかかりつけ医や訪問看護ステーション等から配布しています。

ノートには、既往歴や治療内容、薬、かかりつけ医等の情報をご自身で記入します。自分の医療に対する希望も記載できます。ノートを活用することで、緊急時に病院へ慌てずに正確な情報を伝えることができます。自分の医療に対する希望は、緊急時に治療方針を相談する時、ご自身の気持ちの確認に役立てていただければと思います。



青葉区在宅医療・連携拠点管理者 岩間さん(看護師)



# 第6回 青葉区民マラソン大会 ランナーを募集します!

好評につき、今年で6回目を迎える青葉区民マラソン大会。横浜上麻生道路をはじめ、自然豊かな田園風景を駆け抜ける、平坦で走りやすい公道10キロメートルコースです。青葉区制25周年という記念の年の大会に、たくさんの熱い声援を受けて、自己ベストに挑戦してみませんか?ぜひお申込みください!

- 開催日時** 11月24日(日) 9時5分スタート 雨天決行(荒天中止)  
開催の有無は、当日7時頃にFMサルースのスポット放送、青葉区HPで公表 [青葉区民マラソン](#) 検索Q
- 競技種目** 10キロメートル  
※交通規制の関係上、5キロメートル地点に**関門**(スタートより40分)あり  
※スタート・ゴール:青葉区役所(コースについては青葉区HP参照)
- 募集人数** 1,000人
- 参加資格** 2001年(平成13年)4月1日以前生まれで10キロメートルを70分以内で走れること
- 申込方法** インターネットから申込み [RUNTES](#) <http://runnet.jp/>  
(先着順)

区制25周年大会を記念して、**1,000人のランナーを大募集します!**  
大会アンバサダーは、元マラソン選手の**谷口浩美さん**です!!



1992年バルセロナ五輪で「コケちゃいました!」

**一次募集 7月24日(水)正午～8月3日(土) ※区内在住・在勤・在学の人**  
二次募集 8月14日(水)～8月24日(土) ※一次募集で定員に達した場合、二次募集は行いません。

- 参加費** 4,000円(クレジットカード、コンビニエンスストア、ATMなどで支払い)
- 主催** 青葉区民マラソン運営委員会

完走者全員に記録証を差し上げます!  
成績優秀者に大会協賛者からの記念品あり!



青葉区役所からスタート!



横浜上麻生道路のイチョウ並木を駆け抜けます!



☎ 青葉区民マラソン運営委員会事務局  
☎ 978-2297  
☎ 978-2413

## 土砂災害・大雨への備え!

☎ 庶務係 ☎ 978-2213 ☎ 978-2410

がけ崩れの危険などが迫った際、Eメールを送信します

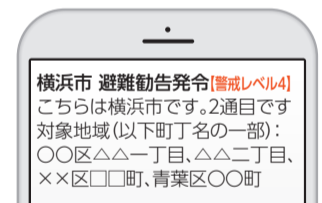
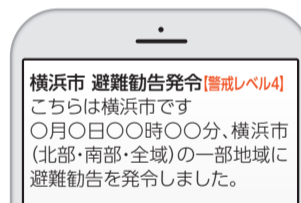
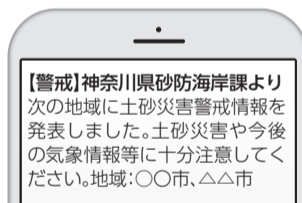
緊急速報メールは、土砂災害などの生命に関わる緊急性の高い情報を特定のエリア内のスマートフォン・携帯電話に各事業者がプッシュ型で一斉配信するメールです。

- 大雨警報発表中にがけが崩れそうになると…
- 土砂災害警戒情報が発表されます。
- 神奈川県から緊急速報メールが配信されます。
- 横浜市からも避難勧告の発令を緊急速報メールで送信します。
- 避難勧告の発令区域はさらに次のメールで知らせます。対象区域に住んでいる人は、適切な避難行動をとりましょう。

がけ崩れの危険性!



土砂災害警戒情報の発表



### 避難行動

気象情報や避難勧告などの避難情報をもとに、危険が迫る前に、周りの状況に応じて次のような避難行動をとりましょう。

また、ハザードマップなどを活用して、あらかじめ自宅周辺の危険な場所などを確認しておきましょう。

水平避難

安全な場所へ避難(指定された避難所などの避難場所、近くの高台、土砂災害警戒区域外の親せきの家など)

垂直避難

丈夫な建物の2階以上、または近隣の高い建物へ避難

屋内避難(斜面と反対側)

建物内の安全な場所へ退避(斜面など危険な場所の反対側の2階以上)

### 大雨防災情報の警戒レベルの運用について

風水害等の発災時に区民の皆さんが、避難行動など「とるべき行動」を明確に理解できるよう、全国的に5段階の警戒レベルでお知らせすることになりました。

#### 【大雨防災情報の警戒レベル】

区分	避難情報	とるべき行動
レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動
レベル4	避難指示・避難勧告	速やかに指定された避難所などへ避難
レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人とその支援者は避難開始を
レベル2	—	避難に備え自らの避難行動を確認
レベル1	—	災害への心構えを高める

### 最新の情報を確認しましょう

区内のがけ崩れなどの土砂災害時、河川氾濫などの洪水時の情報は、青葉区ホームページやツイッター、青葉区独自のスマートフォンアプリ、横浜市防災情報Eメール、テレビ、ラジオなどでも確認できます。

青葉区 独自!

#### スマートフォンアプリによる情報伝達

青葉区では、災害・緊急情報等をスマートフォンアプリを通じてお知らせしています。

※アプリのダウンロード、ラジオの聴取等にかかる、インターネットの使用料・通信料は別途必要になります。



ダウンロードはこちら!

こちらからも検索できます! [FMサルース](#) 検索Q [FMプラプラ](#) 検索Q

### 大雨に備えて、土木事務所からのお願い

#### ■雨水ますの清掃

大雨の時に雨水ますがふさがっていると雨水が流れにくくなり、水たまりとなるおそれがあります。自宅付近の雨水ますの清掃にご協力をお願いします。



#### ■乗り上げブロックは置かないでください

乗り上げブロックは、雨水の排水を妨げたり、歩行者や自転車等の転倒事故の原因になることがあります。道路上に乗り上げブロックは置かないでください。



# 知って得する「シェアリングエコノミー」ってどんなこと?

問 企画調整係  
☎978-2216  
☎978-2410

シェアリングエコノミーとは、場所、乗り物、もの、スキルなどをインターネットのマッチングサイトを利用して、個人と個人が直接取引をする仕組みのことです。「所有から利用へ」と考え方が変われば、あなたの生活スタイルも変わっていくかも!?

## 青葉区の実践～スペースシェアの推進～

青葉区では地域での活動場所不足を解決するため、スペースシェアに取り組んでいます。株式会社スペースマーケットと連携し、同社が運営するレンタルスペースのマッチングサイトに青葉区内のスペースを紹介する特集ページを開発しています。



## シェアリングエコノミーの ことをもっと知ろう!

無料セミナー  
開催!

最近テレビや新聞などのメディアに取り上げられることが多い「シェアリングエコノミー」。シェアリングエコノミーの基礎を分かりやすく学べるセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

テーマ:シェアリングエコノミーって  
どんなこと?

🕒 8月28日(水) 14時～16時  
📍 たまプラーザ地域ケアプラザ(新石川2-1-15  
たまプラーザ テラス リンクプラザ4F)

👤 30人  
👤 積田有平さん(シェアリングエコノミー伝道師\*)  
📅 7月11日から、**【必要事項】**、法人の場合は法人名を明記し、☎か ☎で企画調整係(☎ao-kikaku@city.yokohama.jp ☎978-2410)へ。**先**

※政府が認定

**¥ 借り手** (会議、研修、写真撮影会、  
【ゲスト】 (ホームパーティーなどに活用))

**🏠 貸し手** (民間企業の会議室、古民家、  
【ホスト】 (飲食店(昼夜の間の遊休時間)を活用))

地域活動のために  
スペースを借りたい!  
検索・予約・支払い  
**ここがオススメ!**

空きスペースを  
有効活用したい!  
物件登録(登録無料)  
**ここがオススメ!**



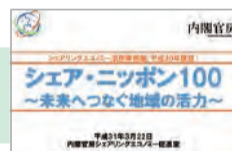
- ☑ スペースの種類が豊富!
- ☑ 検索・予約・支払いまでがワンストップ
- ☑ レンタルスペースはすべて運営事業者による審査があり、相互レビューで実績も確認できるので安心
- ☑ メッセージ機能を活用することにより、予約が成立するまで連絡先を公開せずに貸し手と連絡を取れる

- ☑ 眠っていたスペースが収益を上げられるスペースに
- ☑ 初期コスト(掲載料)が無料
- ☑ ホスト登録とスペース情報入力を行い、審査が通れば掲載がスタート
- ☑ ページの作成から集客、運営までの悩み・相談など、株式会社スペースマーケットのスタッフがサポート
- ☑ 何らかのトラブルが発生した場合、損害額を1億円を限度として株式会社スペースマーケットが補償

青葉区特集ページ スペースマーケット 検索Q

政府が全国の先進事例を取りまとめた「シェア・ニッポン100～未来へつなぐ地域の活力～」に、青葉区の実践が掲載されました!

シェアニッポン100 平成31年 検索Q



# 今日からできる! 食中毒予防3つのポイント!

夏場は、細菌などが繁殖しやすく、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を引き起こさないための3つのポイントをおさえましょう!

## ① 菌をつけない

- 調理前やトイレ利用後など、こまめに手洗いをするよう心がけましょう。手洗いをきちんと行えば、手についている細菌などを落とすことができます。
- 調理器具は、食材ごとに使い分けると相互汚染を防ぐことができます。また、冷蔵庫等で保管する時は、肉類・魚類のドリップ(汁)が他の食品にかからないようにしましょう。
- 体調が悪いときは、調理に関わらないでください。(食中毒の原因となる細菌などを保有している可能性があります。)



## ② 菌を増やさない

- 保存温度や保存方法の指定があるものは、それに従って保存しましょう。
- 食材を常温で長時間放置しないようにしましょう。
- 調理後は、すぐに食べるようにしましょう。



※お祭りなどのイベントやバーベキューなど簡易な設備での調理の場合、より注意が必要です。

## ③ 菌をやっつける

中心部まで十分に加熱しましょう。ほとんどの食中毒細菌は75度1分程度の加熱で死滅します。加熱が不十分だと、菌が残っている可能性があります。

問 食品衛生担当 ☎978-2463 ☎978-2423

# 青葉区で子育てを楽しもう! 「あおばこそだてBOOK」を発行しました!

青葉区で子育てをしている皆さんの声を生かした、子育てサポートBOOKです。子育てまち歩きMAPや子育て支援サービスを利用した体験談などを掲載しています。持ち運びに便利な母子手帳サイズです。

**対象:**妊娠している人、未就学児の保護者 **配布場所:**区役所、区内地域ケアプラザなど



子育てまち歩きMAPには、地元の人しか知らないお宝情報がいっぱい!

子育て支援サービス利用体験レポートは、写真や感想付きで利用方法が分かりやすい!

## 子育てイベント情報

人とまちとつながる座談会  
子育てをひらく  
～子どもとわたしが心地良く暮らせるまちって?～

子育て世代にとって魅力いっぱいの青葉区について語り合います。奮ってご参加ください!(未就園児同伴可)

日時	会場
9月10日(火) 10時～12時	地域子育て支援拠点 ラフルサテライト
9月19日(木) 10時～12時	地域子育て支援拠点 ラフル

申参加希望日、☎・生年月日(親子とも)、〒、☎、☎、参加動機を明記し、☎で事務局(☎event@mori-noto.jp)へ。 **青葉区 こどもの育ち応援 検索Q**

問 子育て支援担当 ☎978-2456 ☎978-2422

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) 年齢窓窓 窓窓 HPホームページ 往往復はがき はがき 返返信用はがき持参(着)必着(消)消印有効
先着 抽抽選 直当日直接 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。
■このページ以降特に記載のないものは、参加料無料です。■郵便料金が改定されています。△62円 往124円

よこはま健康スタンプラリー対象

# 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

#### 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。  
 ※荒天時または野菜の生育状況などにより、品目が限られてしまう場合があります。  
 ※区役所駐車場は有料です。  
 ※エコバッグの持参にご協力ください。

##### ●あおばマルシェ

☎7月18日(木)12時～15時(売切れ次第終了) 区役所1階区民ホール

##### ●夏休み特別企画

屋外マーケット あおばマルシェ  
 ☎7月24日(水)11時30分～15時(詳細は5ページ)  
 企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

#### 青葉区明るい選挙推進作文コンクール 2019作品募集

入賞者には、賞状及び記念品を贈呈 ※参加賞あり  
 【テーマ】「選挙について考える」(題名は自由)  
 区内在学の中学生  
 9月4日までに作品を学校へ提出 ※専用の原稿用紙(各学校に配布します。HPから印刷も可)を使用 統計選挙係 ☎978-2205～7 fax978-2410

#### ホームページ作成入門講座

青葉区民ポータルサイトに登録を考えている団体対象  
 ☎①7月18日(木)、8月8日(木)・9日(金)各13時～15時 全3回②9月6日(金)10時～12時、9月13日(金)(1)10時～12時(2)13時～15時 全3回  
 山内地区センター 各12人  
 ①ホームページ作成の事前準備 ②ホームページ作成方法 ③基本コンテンツの作成 申込み ☎903-9281 月～水曜、土曜の13時～16時)へ。先 ※青葉区民ポータルサイトの詳細については、青葉区HPをご覧ください。青葉区民ポータルサイト 検索

#### 7月消費生活教室

☎7月26日(金)13時30分～15時30分  
 区役所4階会議室 市内在住・在勤・在学の人 80人(先) インターネット・スマートフォンに潜む危険について 地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

#### 中小企業振興メニュー 青葉区出前説明会

☎8月7日(水)18時～19時 区役所4階会議室(先) 100人  
 ①無料の出張相談 ②融資制度 ③小規模事業者設備投資助成金 地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

#### 都筑水再生センター&川和車両基地見学会

☎8月22日(木)10時～15時 市営地下鉄「中山駅」改札前9時50分集合～川

和車両基地施設見学後解散 ※貸切バスで移動 市内在住・在勤・在学の人 40人(小学生以下は保護者同伴) 昼食  
 7月31日から ☎で都筑水再生センター(☎932-2321 平日9時～12時、13時～16時)へ。先

#### ～えっ、生ごみが消えてなくなる?～ 小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」講習会開催・モニター募集!

8月28日(水)10時～12時  
 区役所4階会議室 20人  
 あり(1歳～未就学児4人)  
 必要事項(保育希望の場合、子の名、性別、生年月日)を明記し、☎か☎で資源化推進担当(☎978-2299 fax978-2413 ☎ao-shigen@city.yokohama.jp)へ。7月31日(着)抽

#### 新治恵みの里 冬野菜作り教室

農家と一緒に冬野菜を作り、収穫してみませんか?  
 ☎9月7日・28日、11月9日・30日(土)10時30分～12時30分(9月28日は13時30分～15時30分) 全4回  
 いはる里山交流センター(JR横浜線「十日市場駅」徒歩15分)  
 市内在住の人 15組(個人での申込み可、1グループ4人まで) ¥1組 4,000円  
 7月15日から、新治恵みの里HP先  
 北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 fax948-2488

#### 横浜市マンション管理組合サポートセンター交流会

マンション役員間の情報交換に、一級建築士・マンション管理士等が助言します。  
 ☎2020年3月までの毎月第1日曜 9時30分～11時30分 山内地区センター ☎ 横浜市マンション管理組合サポートセンター ☎663-5459

### 文化・芸術

#### 区民ホールコンサート

文化・コミュニティ係 ☎978-2295 fax978-2413  
 ●第257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  
 ☎7月17日(水)12時15分～45分  
 加納敬三、猶井幹達 フルートとピアノ 【曲目】「セレナーデ」ほか  
 ●第15回ジュニアフェスティバル  
 オーディションで優秀な成績を修めた小・中学生が出演  
 ☎8月7日(水)・8日(木)各12時15分～45分

### スポーツ・健康づくり

●第24回青葉区 硬式テニスダブルス大会  
 ☎9月1日(日)・14日・28日(土)、10月5日・19日(土)各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)、新横浜公園(港北区小机町3300)  
 区内在住・在勤・在学、青葉区硬式テニス協会加盟団体会員 ¥1組4,000円(中学生・高校生は800円)  
 種目:男女一般、男女50歳以上(1969年12月31日以前に生まれた人)  
 7月11日～8月3日に所定の申込用紙(ラック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HPからダウンロード)に記入し、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(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。

### 子育て

#### 子育て応援保育園

公立保育園では、地域で子育てをしている皆さんを対象に、園庭開放や育児相談など様々な育児イベントを実施しています。各園のスケジュールはこちらから!  
 青葉区 子育て応援保育園 検索  
 保育担当 ☎978-2428 fax978-2422

#### 食育講座(予約不要)

福祉保健センター1階10番  
 母子健康手帳 健康づくり係 ☎978-2441 fax978-2419  
 ●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)  
 ☎7月23日、8月6日(火)各14時20分～15時 5～6か月児と保護者  
 離乳食の始め方、進め方、食生活相談  
 ●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)  
 ☎7月18日・25日、8月1日(木)各14時～15時 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  
 ●幼児期の食育体験(3歳児健診と同日開催)  
 ☎7月19日・26日、8月2日(金)各14時～15時 3歳～未就学児と保護者  
 幼児食についての展示、食育体験、食生活相談

#### こどもの食生活相談

☎7月24日、8月7日(水)各9時～11時(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  
 離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談 各開催日前日までに☎か直接、健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419、3階63番窓口)へ。

#### 第15回夏休み黒須田川探検隊

魚やザリガニなどを自分で捕まえよう!  
 ☎7月28日(日)9時～11時30分 ※雨天中止 黒須田川の子金橋下の親水広場およびその周辺 ※小学校2年生以下は保護者同伴 帽子、川に入る運動靴(はだし、サンダル不可)、タオル  
 黒須田川クリーンクラブ 代表 中山 ☎973-2099

#### 夏休み親子で探検・

鶴見川流域ふれあいバスツアー～鶴見川流域の見所をまるごと体験!～  
 ☎7月31日(水)9時15分～16時40分 ※荒天時8月2日(金)に延期

JR横浜線「淵野辺駅」南口広場集合  
 45人(小学校3年生以上の子と保護者、鶴見川流域在住・在勤者優先)  
 水に入れる靴(サンダル不可)、昼食、飲み物、雨具 7月19日17時までに参加者全員の必要事項、年齢を明記し、☎か☎で鶴見川流域水協議会窓口 アジア航測株式会社(☎044-967-6270 fax044-965-0040 ☎mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp)へ。抽

#### パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催  
 ☎①8月3日(土)9時30分～11時30分  
 ②8月28日(水)8時50分～11時30分  
 ①青葉区地域子育て支援拠点 ラファール ②福祉保健センター1階  
 区内在住ではじめて父親、母親(妊娠27～35週)になる人 ①20組②30組  
 育児体験実習(沐浴、妊婦体験等)ほか  
 7月15日までに青葉区HP抽  
 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

#### 離乳食教室

8月7日・21日(水)各13時30分～15時  
 福祉保健センター1階 7～9か月児と保護者 各35組 離乳食の話(2回食を中心)、調理実演、試食  
 子のスプーン、エプロン、口拭き(タオル等) 実施日3週間前から青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419)へ。先

#### 乳幼児歯科相談

8月26日(月)13時30分～14時45分  
 福祉保健センター1階10番  
 0歳～未就学児 25人  
 歯ブラシ、母子健康手帳  
 子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

### 福祉・保健

#### 親あるうちのライフデザインワークショップ

障害サービスや制度について、情報交換とミニ講話  
 ☎7月17日(水)10時30分～12時30分  
 もえぎ野地域ケアプラザ  
 障害のある人の家族、支援者、テーマに関心のある人 40人  
 7月11日から☎か、必要事項を明記し、☎であおば地域活動ホームすてっぴ(☎988-0222 fax985-1588)へ。先

#### 親あるうちのライフデザインセミナー

将来の準備をお手伝いするサービス  
 ☎7月23日(火)10時～12時  
 区役所4階会議室 100人  
 あおば地域活動ホームすてっぴ ☎988-0222 fax985-1588

#### 元気の出る家族教室

8月1日(木)13時30分～16時  
 区役所3階会議室 40人  
 SST(ソーシャルスキルトレーニング)の考え方に基づいて、心の病気を抱える人とのコミュニケーションの取り方や対応について学びます。☎で障害者支援担当(☎978-2453 fax978-2427)へ。先

# 施設からのお知らせ

■特に記載のないもののお問合せ、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: 7月16日(火)

### おはなし会

#### 「空とぶじゅうたん絵本と語り」

☎ ①7月12日・26日(金) (1)各11時から  
(2)各11時30分から②7月24日(水) 15時  
30分から  
👤 ①1歳以上の子と保護者②一人で聞ける  
3歳以上の子 申 画

### やまうちとしゃかん 夏のおはなし祭り2019

地域で活動するグループによる楽しいおはなしのお祭り  
☎ ①7月30日(火) 10時~11時、17時30分  
~20時②7月31日(水) 12時30分~16時  
※プログラムにより異なります。詳細は HP  
申 画

### こども科学教室 磁石のふしぎ

科学の楽しさを発見する実験講座  
☎ 8月6日(火) 10時~11時30分  
👤 小学校3~6年生 24人  
申 7月11日9時30分から 画 窓 先

### 親子で防災訓練 AEDの使い方を学ぼう

もしものときに備えよう。  
☎ 8月21日(水) 10時~11時  
👤 小学生の親子 6組  
申 7月12日9時30分から 画 窓 先

## 移動図書館「はまかせ号」

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

☎ 7月9日・23日、8月6日(火)  
①各14時20分~14時45分  
②各15時15分~15時55分

## 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時~17時))へ申込み

### パパと遊ぼう~オムツっ子も水遊び

☎ 7月27日(土) 10時30分~11時45分  
👤 1歳6か月以下の子と父親 20組  
¥900円 申 7月12日9時から 画 で子  
どもの部屋(☎910-5724)へ。先

### 心とからだを整える産後のセルフケア

①ワークショップ②フォローアップ  
赤ちゃんと一緒にバランスボールでエクササイズ  
☎ ①8月9日(金)②8月23日(金) 各10時  
~11時30分  
👤 産後2か月以上の女性 各18人  
¥各820円 ☎2か月~未就学児  
申 7月19日9時から HP 先  
※生後210日までの子は同伴可

### 女性のためのパソコン講座

①再就職・転職のためのパソコン講座  
②速習パワーポイント  
☎ ①8月15日(木)・16日(金)・19日(月)  
~21日(水) 全5回  
②8月17日(土)・18日(日) 全2回  
各10時~15時30分 📄女性 各12人  
¥①19,500円②10,800円(全回分、  
テキスト代含む)  
申 7月18日からパソコン講座専用電話  
(☎862-4496※日曜、祝日、第4木曜を  
除く9時~15時30分)か HP 先  
※参加費の免除あり。要問合せ

### 女性としごと応援デスクミニセミナー 社労士が解説!~意外に複雑な 「夫の扶養の範囲」とは?

☎ 8月29日(木)10時~12時  
👤 女性 20人  
申 7月11日9時から 画 窓 先

### はじめての保育園入横濱

市の保育制度や入園手続きの説明  
☎ 9月8日(日) 13時30分~15時50分  
👤 保育園に初めて子どもを預けて働こうとする人 60人 ¥1世帯500円  
☎ 2か月~未就学児  
申 7月11日から HP 先  
保育園を考える親の会 検索

## 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)

### 歌って健康 歌声コンサート

☎ 9月3日(火)13時から 📄600人  
¥前売り1,500円 当日2,000円(全席  
自由)  
☎ ステージ上の生演奏と指揮に合わせて、  
誰もが知っている名曲の数々を全員で  
大合唱します。  
申 7月11日10時から 画 窓 先

### 伝統文化講座 和太鼓定期教室

☎ 9月9日(月)・24日(火)、10月15日  
(火)・28日(月)、11月11日(月)・25日(月)  
19時30分~21時 全6回  
👤 15人 ¥6,000円(全回分)  
申 7月11日10時から 画 窓 先、必要事項  
を明記し、画 先

## 青葉スポーツセンター

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

### 第11回あおば心臓リハビリ教室 ~コレステロール、栄養について~

☎ 8月17日(土) 10時~11時30分  
👤 40人  
☎ 専門医による講義の後、リハビリ体験  
申 7月11日から 画 窓 先

### ①親子ラグビーリトミック ②親子ラグビー教室

ラグビー元日本代表吉田義人さんが来る!  
☎ 8月29日(木)①(1)13時15分~13  
時45分(2)14時~14時30分  
②19時30分~21時

👤 ①親子20組(未就学児)  
②親子50組(小学生以上)  
持 ①動きやすい服装  
②運動着、上履き、タオル、飲み物  
申 7月11日~8月20日に 画 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 ☎903-9206  
☎ uw1@r07.itscom.net  
(わんぱくホリデー専用)  
休館日: 毎月第3火曜

### わんぱくホリデー

「夏休み読書スタンプラリー」  
3冊読んでひんやりプレゼントを  
ゲットしよう!  
☎ 7月20日(土)~8月26日(月)  
👤 小学生以下 申 画

### わんぱくホリデー 「夏休み体験講座」

①そろばん②空手  
☎ ①7月30日(火)~8月1日(木) 13時~  
14時(初心者)、14時15分~15時15分  
(経験者) 全3回  
②8月22日(木)10時~11時30分  
👤 小学生(②は保護者も可)  
①各7人②10組  
¥①800円②200円(全回分、②は保険  
料含む)  
申 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往  
か 画 画 ①7月20日②8月9日(着)抽

### わんぱくホリデー 「夏休みスポーツ教室」

①バスケットボール教室  
②卓球教室  
☎ ①7月31日(水)~8月2日(金) 9時30  
分~11時30分  
②8月5日(月)~7日(水) 12時30分~14  
時30分 各全3回  
👤 小学生①30人②24人  
¥各1,000円(全回分、保険料含む)  
※バスケ最終日には横浜ビー・コルセア  
ーズが指導!  
申 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往  
か 画 画 ①7月21日②7月24日(着)抽

### わんぱくホリデー YSFH天文部コラボ企画 「夏休み天文教室」

天体観測やプラネタリウムを楽しもう!  
☎ 8月2日(金)18時45分~20時30分  
☎ 横浜サイエンスフロンティア高等学校  
(鶴見区小野町6)  
👤 小学校4年生~中学生と保護者 15組  
申 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往  
か 画 画 7月22日(着)抽

### わんぱくホリデー 「夏休み将棋教室」

☎ 8月5日(月)・6日(火) 10時~12時  
全2回 📄小学生 24人  
¥500円(全回分)  
申 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往  
か 画 画 7月24日(着)抽

### わんぱくホリデー 「高校生ラグーマンと ラグビー体験しよう!」

桐蔭学園高校ラグビー部員とラグ  
ビーを体験!選手との会談も♪  
☎ 8月24日(土) 9時~11時 ※荒天中止  
☎ 桐蔭学園ラグビー場(鉄町1614)

👤 30人(小学校3年生以下は保護者同伴)  
¥200円(保険料含む)  
持 運動のしやすい服装  
申 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往  
か 画 画 8月9日(着)抽

## 山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎901-8010 ☎901-5544  
☎ yamauchi-wanpaku@a05.  
itscom.net(わんぱくホリデー専用)  
休館日: 毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

### わんぱくホリデー YSFH天文部コラボ企画 「夏休み天文教室」

天体観測やプラネタリウムを楽しもう!  
☎ 8月2日(金) 18時45分~20時30分  
☎ 横浜サイエンスフロンティア高等学校  
👤 小学校4年生~中学生(保護者同伴)  
15組  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往  
か 画 画 7月22日(着)抽

### わんぱくホリデー フィリアホールコラボ企画 「フィリアホールで手作り太鼓を 演奏しよう!」

☎ ①8月4日(日)10時~12時②8月6日  
(火)11時~12時 全2回  
☎ ②はフィリアホール(青葉台2-1-1 青葉  
台東急スクエア 本館5階)  
👤 全回参加できる年長~小学生  
20人(年長~2年生は保護者同伴)  
¥400円(全回分)  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往  
か 画 画 7月24日(着)抽

### わんぱくホリデー 「夏休み将棋教室」

初めてでも大丈夫!夏休みは将棋に  
チャレンジ!  
☎ 8月13日(火)~15日(木)10時~12時  
全3回  
👤 全回参加できる小学生 20人  
¥700円(全回分)  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往  
か 画 画 8月2日(着)抽

### どうする?わが家の防災シリーズ第1弾 わんぱくホリデー 「親子で防災について考えよう!」

身近な防災について学びましょう。  
☎ 8月18日(日) 10時~11時  
👤 小学生と保護者 15組  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往  
か 画 画 8月2日(着)抽

### センターまつりで踊ろう!フラダンス ~アロハ・エ・コモ・マイ!~

☎ 8月24日、9月21日、10月19日(土)  
9時30分~11時30分 全3回  
※11月16日の山内地区センターまつり  
で発表(希望者)  
👤 20人 ¥1,500円(全回分)  
申 7月11日から 画 窓 先

### プロから教わる介護の「いろは」 基本介護技術をマスターしよう ~歩行介助・移乗編~

☎ 8月27日(火) 10時~11時30分  
👤 20人 申 7月11日から 画 窓 先



●アイコンの見方は11ページを参照してください。●郵便料金が改定されています。☎62円 往124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

#### ■はじめての茶道～夏休み編～

🕒7月20日(土) 13時～15時  
👤小学生以上 15人(親子での参加歓迎)  
¥1人500円  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■夏休み子どもスポーツ教室

①卓球②バドミントン  
🕒①7月22日(月)・23日(火)  
②7月30日(火)・31日(水)  
各9時30分～11時30分 各全2回  
👤①小学校1年生以上 30人  
②小学校3年生以上 24人  
¥各700円(全回分)  
申7月11日から ☎ 先

#### ■夏休み子どもクラフト講座

①竹細工②木工  
🕒①7月25日(木)9時30分～11時30分  
②8月7日(水)  
(1)9時30分～12時(2)13時30分～16時  
👤①小学生以上 20人  
②小学校3年生以上 各10人  
¥①600円②各700円  
申7月11日から ☎ 先

#### ■夏休み子ども料理講座

①お菓子作り②パン作り  
①抹茶のパンナコッタ&クッキー  
②ウインナー&たこ焼きパン  
🕒①7月26日(金)9時30分～12時30分  
②8月2日(金)(1)10時～12時30分(2)  
13時30分～16時  
👤①小学生以上 16人  
②小学校3年生以上 各11人  
¥各700円 申7月11日から ☎ 先

#### ■夏休み子どもアート講座

①ポーセリンアート②ステンドグラス  
🕒①7月27日(土)10時～12時  
②8月5日(月)9時30分～11時30分  
👤小学校3年生以上 ①20人②10人  
¥①500円②1,000円  
申7月11日から ☎ 先

#### ■夏休み子どもおもしろ教室

①化学教室 空き缶でわたあめ器作り  
②自然科学 チョウと遊ぶ  
🕒①7月29日(月)10時～12時  
②8月8日(木)9時45分～11時45分  
👤小学校3年生以上 各12人  
¥①600円  
申7月11日から ☎ 先

### 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

#### ■夏休み子ども工作塾

3D万華鏡を作ろう!  
🕒8月3日(土) 10時～12時  
👤小学生以上 24人(1・2年生は保護者  
同伴) ¥500円(保険料含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■夏休み科学実験と工作

🕒8月7日(水)・8日(木) 10時～11時30  
分 全2回 👤小学生 20人  
¥1,000円(全回分)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■ワールドカップ対応企画

「映画で楽しむラグビーの素晴らしさ!」  
🕒8月10日(土) 9時30分～11時30分  
👤40人 ¥500円  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■夏休み子ども将棋教室

🕒8月12日(祝・月)～16日(金) 9時30分  
～11時30分 全5回  
👤全回参加できる小学生 20人(駒を動  
かせる未就学児も可)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■第1回おもちゃ病院

おもちゃを大切にすることを育みます。  
🕒8月17日(土)①10時から②11時から  
③13時から  
👤親子 各5組 持こわれたおもちゃ1点  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■ママとちくちく

「和手ぬぐいを使って簡単袋を作ろう」  
🕒8月22日(木) 10時～11時45分  
👤小学生の親子 12組  
¥1組500円(きょうだい1人追加ごと  
300円)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

### 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)

#### ■スプリング劇場

読み聞かせ・手遊び・エプロンシアター  
など  
🕒7月11日(木) 11時～11時30分  
申 ☎

#### ■小学生いちにち卓球教室

🕒8月3日(土) 9時30分～11時30分  
👤小学生 15人  
¥100円(保険料含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■フィリアホールコラボ企画 フィリアホールで手作り太鼓を 演奏しよう

🕒①8月3日(土) 10時～12時②8月6日  
(火) 11時～12時 全2回  
🎵②はフィリアホール  
👤全回参加できる年長～小学生 15人  
(年長～小学校2年生は保護者同伴)  
¥400円(全回分)  
申 必要事項、学年を明記し、往か返 7月  
23日(着)抽

#### ■簡易万華鏡&マジックボックス

🕒8月4日(日) 10時～11時30分  
👤小学生 20人(1・2年生は保護者同伴)  
¥300円(材料費含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■親子で楽しく学んで食べる

ヘルスメイト主催  
🕒8月20日(火) 10時～12時  
👤区内在住の小学生と保護者 10組  
¥100円(材料費含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■Enjoy!!子どもラグビー ～ルールを覚えてタグラグビーを しよう!～

🕒8月24日(土) 9時30分～11時30分  
👤園児(保護者同伴)～小学生 30人  
申7月11日から ☎ ☎ 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

#### ■わんぱくホリデー 卓球教室

🕒7月31日(水)～8月2日(金) 9時30分  
～11時30分 全3回  
👤小学校3～6年生 30人  
¥500円(全回分、保険料含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■わんぱくホリデー 茶道体験

🕒8月3日(土) 10時～12時  
👤小学校3～6年生 10人  
¥300円  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■わんぱくホリデー 和太鼓教室

🕒8月3日(土) 13時～15時30分  
👤小学生 10人  
¥300円(保険料含む)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■わんぱくホリデー 青葉区区制25周年 わたしたちの町の移り変わりこれから

🕒8月4日(日) 10時30分～11時30分  
👤小学生 30人  
👤青葉区連合自治会会長 関根宏一さん  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■わんぱくホリデー オリンピックがもっと楽しくなる! 国旗のお話

🕒8月4日(日) 13時30分～14時30分  
👤小学生 30人  
👤日本旗章学協会会長 刈安望さん  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■Yuriヨガ(後期)

🕒9月6日～2020年3月27日の金曜  
13時～14時 全21回 ※日程は要問合せ  
👤区内在住の18歳以上 80人  
¥3,500円(全回分、保険料含む)  
※当番制で片付けあり。子連れ不可。車で  
の来館不可  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返  
8月20日(着)抽

### 荏田地域ケアプラザ

〒225-0013 荏田町494-7  
☎911-8001 ㊟911-8121  
㊟eda@yokohamashakyo.jp  
休館日:毎月第3日曜

#### ■EETC主催歴史講座

こくがくいんたいがく  
國學院大學雅楽部による、雅楽の調べ  
🕒8月10日(土) 13時30分～15時30分  
👤40人 ¥300円  
申7月11日から ☎ ☎ 先、必要事項を明  
記し、☎ 先

#### ■お酒の上手なつきあい方とセカンド ライフを考えるきっかけ講座 ～健康で、豊かな人生をおくるために～

🕒8月30日(金) 18時30分～19時45分  
👤30人  
☎①アルコールパッチテストをして、お酒  
と正しく、長くつきあう楽しみ方を考える  
講座  
②青葉区版エンディングノート「わたし  
ノート」をもとに、セカンドライフを考え  
る講座  
申 ☎ ☎ 先、必要事項を明記し、☎ 8月  
16日(着)抽

#### ■ケアプラザde

##### やさしいエクササイズ講座

働く世代の皆さんへ。運動を始めて  
みませんか?  
🕒9月7日・21日、10月5日・19日、11月9  
日・23日(土) 17時～19時 全6回(※11月  
9日のみ10時～14時30分アウトドア  
フィットネス) 👤20～60代の人 18人  
¥2,000円(全回分)  
申 ☎ ☎ 先、必要事項を明記し、☎ 8月  
16日(着)抽

### 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3月曜

#### ■かやのき・土曜コンサート

コーラス  
🕒7月13日(土) 14時開演(13時30分開場)  
¥20歳以上100円  
👤合唱団 さくらそう 申 ☎

#### ■おおば 夏・夏フェスタ

🕒7月24日(水) 11時30分～13時30分  
👤区内在住の人  
¥参加費200円(別途工作等実費)  
持上履き ㊟子ども向け工作、軽食、夏  
のお楽しみイベント 申 ☎

#### ■親子でクッキング

🕒7月30日(火) 11時～14時  
👤区内在住の小学生と保護者 10組  
¥500円(きょうだい1人追加ごと250円)  
持三角巾、マスク、エプロン、上履き(子  
どものみ)、タオル  
申7月11日から ☎ ☎ 先

#### ■おもしろ科学・で・工作

🕒8月5日(月) 13時30分～15時30分  
👤小学生 24人(1・2年生は保護者同伴)  
¥300円  
持上履き(子どものみ)、色ペン、はさみ、  
プラスチックドライバー(1番)  
申7月11日から ☎ ☎ 先

### 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

#### ■「車椅子レクダンス」

ボランティア募集  
車椅子の人や高齢の人とレクリエー  
ションダンスを楽しむボランティア仲間  
を募集  
🕒7月22日(月) 14時～16時  
持上履き  
申 ☎ で認定NPO法人日本車椅子レクダ  
ンス協会 横浜青葉支部 但馬  
(☎080-5405-6714)へ。

### さつきが丘地域ケアプラザ

〒227-0053 さつきが丘12-1  
☎972-4769 ㊟972-4759

#### ■ニット講座

～夏・初秋用、フレンチ袖ベストを編む～  
🕒7月18日、8月22日・29日(木) 各10  
時～12時 ¥各500円(資料代)糸糸代  
別途 ※要問合せ  
持かぎ針3/0～4/0号  
申7月11日から ☎ ☎ 先

### ■浮世絵から学ぶ 第2回 浮世絵から見る“江戸と富士の魅力”

🕒7月18日(木)13時～14時30分  
👤区内在住の人 50人  
💰300円(資料代含む)  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■背骨コンディショニング 無料体験会

🕒7月30日、8月6日(火) 各13時15分～14時45分  
👤20歳以上の区内在住の人 各10人  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■夏休み工作 手作り楽器

とてもいい音がでる太鼓を作って、フィリアホールで演奏しませんか？  
🕒①太鼓づくり 8月1日(木)10時～12時  
②フィリアホール演奏 8月6日(火)11時～12時 ※詳細は要問合せ  
📍②はフィリアホール  
👤区内在住の2歳以上の親子 20組  
💰①500円(材料費含む) ②要問合せ  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■夏休み科学実験 ～光であそぼう～

🕒8月10日(土)13時30分～15時  
👤年長～小学生(年長は保護者同伴) 20組  
💰500円(資料・材料費含む)  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎  
※詳細は要問合せ

### ■夏休み企画 ～集まれ小・中学生！～

ケアプラザランチ付  
～真夏の怪談スペシャルトークライブ  
🕒8月15日(木)11時～16時  
👤小・中学生  
💰600円(昼食・おやつ代含む) ※詳細は要問合せ

### 奈良地域ケアプラザ

〒227-0036 奈良町1757-3  
☎962-8821 ☒962-9847  
休館日:毎月第1月曜

### ■ケアラズCafe

介護の困りごと、抱え込まずに話してみませんか？  
🕒7月25日(木)14時～15時30分  
👤介護をしている人、これから介護をする人  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■親子で楽しむパネルシアター

🕒7月29日(月)10時30分～11時30分  
👤未就園児と保護者 30組  
📍春・夏のうたを中心に上演  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### 荇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

### ■おはなし☆パラダイス

親子で楽しむおはなしの時間  
🕒7月16日(火)10時30分～11時  
👤未就学児の親子 20組  
📍手遊び、歌、人形劇など  
📞 ☎ ☒ ☎

### ■足つぼセルフケア

🕒7月23日(火)10時～11時30分  
👤10人  
💰500円  
📞はだしになれる動きやすい服装、タ

オル、水 ☎足つぼから自分の体調の変化を知り、セルフケアの方法を知る  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■夏休み簡単クラフト

夏のカード&うちわを作ろう！  
🕒7月27日(土)10時～11時30分  
👤園児(保護者同伴)、小学生 12人  
📞 ☎ ☒ ☎

### 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

### ■青葉台コミュニティハウス 20周年記念“あおば寄席”

真夏の夜を笑いで彩ります！  
🕒8月3日(土)18時～20時  
👤80人(中学生以下は保護者同伴)  
📍夢見亭わっぱ ほか  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■社交ダンスにチャレンジ！ ～初心者大歓迎！～

🕒8月6日・20日・27日(火)18時30分～20時 全3回  
👤20歳以上 10人  
💰1,500円(全回分)  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ■英語であそぼう！ 「英語の先生と工作しよう！」

🕒8月22日(木)10時～11時30分  
👤小学生 10人  
💰500円  
📞持ちいらなくなった玩具とお皿かコップ  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### 青葉国際交流ラウンジ

〒227-0064 田奈町76(青葉区区民交流センター「田奈ステーション」内)  
☎989-5266 ☒982-0701  
休館日:毎月第4日曜

### ■日本語学習者募集(①日本語教室 ②子ども学習補習教室)

🕒①水曜10時15分～11時45分、木曜18時30分～20時、土曜10時～11時30分(初めての参加者は15分前までに来てください) ②水曜16時～17時30分、17時30分～19時  
👤①中学校卒業以上②2020年4月小学校入学予定の子～中学生  
💰①のみ各クラス月300円  
📞①のみ水・土曜はあり(1歳6か月～6歳、1週間前までに要予約) ☎ ☒

### 新石川スポーツ会館

〒225-0003 新石川3-1346  
☎/☒911-9870  
休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌平日)

### ■いきいき健康体操

頭も体もスッキリ！  
🕒毎月第2・4木曜(8月休み)各13時30分～14時45分  
💰各100円(保険料含む)  
📞運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物  
📞 ☎ ☒ ☎

### ■なごみサロン ～話す・聴く・動く 出入り自由のお気軽サロン～

🕒7月23日(火)13時30分～15時

💰100円(飲み物、茶菓子付き) ☎ ☒  
※荇田地域ケアプラザ、たまプラザ地域ケアプラザ協力

### 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) 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往かHP

### ■こどもカヤック教室C

🕒8月24日(土)9時30分～12時30分  
※流しそめん参加者は14時解散  
👤小学校2年生～中学生 20人  
💰3,500円(保険料含む)  
※流しそめん参加者は別途、小学生以上1,000円、3歳～未就学児500円、0～2歳児100円  
📞7月1日～15日(消) ☒ ☎

### ■ファミリーキャンプ

🕒8月31日(土)13時30分～9月1日(日)12時30分  
👤小学生と家族 40人  
💰中学生以上6,000円、小学生5,000円、3歳～未就学児3,000円、2歳児以下500円(保険料含む)  
📞7月16日～30日(消) ☒ ☎

### ■アウトドアスポーツクラブⅡ

🕒8月31日、9月28日、10月19日、11月2日・16日、12月7日(土)9時30分～11時30分 全6回  
👤小学生 30人  
💰5,100円(全回分、保険料含む) ※保護者参加可 1回150円  
📞7月1日～15日(消) ☒ ☎

### ■親子の英語リトミックⅡ期

🕒9月2日～10月28日の月曜(9月16日・23日、10月14日を除く)10時30分～11時15分 全6回  
👤1～3歳の幼児と保護者 10組20人  
※きょうだいの追加可  
💰2人1組6,000円(全回分、保険料含む)  
※追加分 子ども1,800円、0歳児180円  
📞7月1日～15日(消) ☒ ☎

### ■ヨガ入門Ⅱ期

🕒9月4日～12月11日の水曜(9月11日を除く)10時～11時30分 全14回  
👤16歳以上 25人  
💰7,000円(全回分、保険料含む)  
📞7月1日～15日(消) ☒ ☎

### ■骨盤調整Ⅱ期

🕒9月5日～12月5日の木曜(9月12日・26日を除く)①9時30分～10時20分 ②10時45分～11時35分 各全12回  
👤16歳以上 各15人  
💰各6,000円(全回分、保険料含む)  
📞7月1日～15日(消) ☒ ☎

### 谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/☒511-7366

### ■夏の昆虫観察会

🕒8月8日(木)10時～12時  
👤小学生 10人  
📞あれば虫網、虫かご  
📞7月11日から ☎か ☒ ☎

### ほっとサロン青葉

〒225-0014 荇田西2-14-3ハーモス荇田2階  
☎910-1985 ☒910-0106  
休館日:毎週月曜

### ■生活支援センターの運営内容が7月から変わります。

🕒①火～土曜の運営(問合せ):9時～20時  
②開所(居場所の利用):10時～19時  
③相談:10時～17時  
④日曜の運営:9時～17時

### ■土曜サロン

①発達障害者のためのぼくらの情報館Ⅰ  
②精神障害者のためのぼくらの情報館Ⅱ  
🕒①毎月第1土曜②7月20日(土) 各13時30分～15時(時間内出入り自由) ☎ ☒

### ■出前サロンin

①荇田②さつきが丘③奈良④美しが丘⑤市ケ尾⑥たまプラザ⑦恩田⑧大場⑨青葉台⑩もえぎ野  
メンタルの相談、交流の場の出前です。  
🕒①7月9日(火)②7月19日(金)③7月31日(水)④7月26日(金)⑤7月18日(木)⑥8月9日(金)⑦7月19日(金)⑧7月17日(水)⑨7月16日(火)⑩7月23日(火) 各14時～16時  
📞各地域ケアプラザ ☎ ☒

### ■①就労相談②医療相談

🕒①7月18日(木)14時から②7月26日(金)13時30分から  
☎①精神障害者就労相談  
②精神科医療に関する相談  
※相談時間は、30～40分程度です。3～4人の予約を受け付けています。相談内容をまとめて来所してください。  
📞 ☎ ☒ ☎

### ■夏祭り

🕒7月28日(日)14時から  
📞焼きそば、フランクフルト、焼き鳥、射的、輪投げ、作業所商品等販売 ☎ ☒

**詐欺の始まりは電話から!**

留守番電話の常時設定や  
迷惑電話防止機能付き  
電話機の導入が効果的!!

●アイコンの見方は11ページを参照してください。●郵便料金が改定されています。㊦62円 ㊧124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日前までに申込み



### ■アートフォーラムあざみ野 Welcome! ロビーコンサート

🕒①7月14日(日)②7月28日(日) 各12時～12時40分

🎨①富田朗子(フルート)、青柳志保(ピアノ)  
 ②前半:鈴木研吾(サクソフォン)、北川恭子(ピアノ)  
 後半:片岡直美(ピアノ)、鈴木陽子(ピアノ) ㊦㊧

### ■あざみ野子どもぎやりにい2019「さよならをいって、それからであう旅」

🕒7月26日(金)～8月4日(日) 10時～17時(最終日は19時まで)  
 🖼️映像・アニメーション作家の松本力による展示や、子どもたちが挑戦した写真・リサイクルアート作品の展示など ㊦㊧

### ■あざみ野アートワゴン&マルシェ

🕒7月31日(水) 10時から ※商品がなくなり次第終了  
 🖼️アーティストや福祉団体のオリジナルグッズが買える「あざみ野アートワゴン」と、新鮮でおいしい食べ物に出会える「あざみ野マルシェ」を同時開催します。㊦㊧

## 「青葉区民芸術祭2019」作品展 出品者募集



11月に青葉区民芸術祭作品展をアートフォーラムあざみ野で開催します。区民の皆さんの作品をお待ちしています！  
 ふるってご応募ください！

- 🏠区内在住・在勤・在学、または主な活動拠点が区内の人(高校生以上) 各分野1人1作品まで
- ㊦区役所4階75番窓口、区内地区センター等で配布している出品申込書に必要事項を明記し、㊦か㊧か郵送か直接、文化・コミュニティ係 (☎978-2295 ☎978-2413 ✉ao-art@city.yokohama.jp)へ。8月9日(着)抽
- 🕒【前期】絵画展・文芸展・書道展 開催期間:11月8日(金)～13日(水)  
 【後期】華道展・美術工芸展・写真展 開催期間:11月15日(金)～20日(水)
- 📍アートフォーラムあざみ野
- 🖼️募集分野:絵画、文芸、書道、華道、美術工芸、写真
- ※作品の規格・搬入等の詳細は、募集要項または青葉区HP参照 [青葉区民作品展](#) 検索Q

## 青葉区制25周年記念・横浜音祭り2019 青葉音楽百景「青葉区民音楽祭」



青葉区民音楽祭は、青葉区を中心に活動する器楽団体の演奏会です。青葉公会堂で演奏したいプレイヤーと当日の会場受付やロビーイベント等の手伝いのボランティアを募集します。

- 1 出演団体募集** 🕒11月9日(土)11時55分～13時45分 📍青葉公会堂  
 【応募条件】①区内で活動中の器楽演奏団体 ②電子楽器や電子機材を用いないこと ③演奏時間20分 ④出演参加料:1,000円/1団体 ⑤10月8日(火)19時からの会議(📍青葉区役所)に参加できること  
 【応募方法】青葉区HP掲載のエントリーシートに記入して㊦で文化・コミュニティ係へ。8月30日(着) ※出演の可否は9月中に連絡します。 [青葉区民音楽祭](#) 検索Q
- 2 ボランティア募集** 🕒11月9日(土)9時～18時、11月10日(日)9時～17時  
 📍青葉公会堂 人数各10人程度 ※無償ボランティアです。  
 【応募条件】10月8日(火)19時からの会議(📍青葉区役所)に参加できること  
 【応募方法】7月11日～8月30日に、必要事項、年齢、活動希望日を記入のうえ㊦か㊧で文化・コミュニティ係へ。先  
 📍文化・コミュニティ係 ☎978-2295 ☎978-2413  
 ✉ao-chishin@city.yokohama.jp

青葉区地域子育て支援拠点 青葉区地域子育て支援拠点  
**「ラフール」** **「ラフールサテライト」**

〒227-0062 青葉台1-4 [6階] 〒225-0024 市ヶ尾町1152-25 [1階]  
 ☎981-3306 ☎981-3307 ☎979-1360 ☎979-1361

【共通】HP <http://lafull.net/> 休館日:日・月曜、祝日  
 🏠妊婦及び0歳～未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人  
 \*印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから  
 ※アイコンについて **㊦**はラフール、**㊧**はラフールサテライトを示します。

- \*障がい児の子育てサロン  
 🕒㊦7月11日(木) 11時～12時 🏠障害児を育てている家族、障害のある保護者  
 🖼️当事者同士の交流と情報交換 ㊦前日までに㊦か㊧
- \*サタデーサテライト@情報コーナー  
 土曜日だけのミニミニ企画  
 🕒㊦7月13日(土) ②8月10日(土) 各13時30分～14時  
 🖼️①親子でミニミニおはなし会 ②親子でミニミニ音楽会 ㊦㊧
- \*プレママ向け企画  
 🕒㊦7月16日(火) 14時～15時  
 ママになるあなたへ～おなかの赤ちゃんに絵本を～  
 ㊦7月27日(土) 14時～15時 プレパパプレママラフール見学説明会  
 ㊦8月7日(水) 11時30分から プレママちょこっと見学デイ  
 🏠①③妊婦 ②妊婦とパートナー 🖼️当事者同士の交流と情報交換  
 ㊦前日までに㊦か㊧
- 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  
 🕒㊦7月20日(土)、8月7日(水)各10時30分～11時30分  
 🏠子どもを預けたい人、子どもを預かれる人 各回8人(子ども同席可)  
 ㊦前日までに㊦か横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話 (☎482-5518)へ。先
- \*パパ向け企画  
 🕒㊦8月3日(土) 13時30分～14時30分「家族であそぼう」 ㊦㊧
- \*ラフっこタイム  
 🕒㊦8月8日(木) 11時～12時30分  
 🏠1歳6か月以上で「言葉がゆっくり」など子育てに不安を感じる子育て家族  
 🖼️当事者同士の交流と情報交換  
 ゲスト:地域療育センターあおば  
 ㊦前日までに㊦か㊧

青葉区広報番組 **「あおバリューTV」** **7月～8月の放送分は...** いつくるかわからない災害に備えて

from 丘の横浜

【テーマ】“安全で安心して暮らせるまち青葉”  
 大地震や大雨などの災害から身を守るためには、日頃からの「備え」がとて重要になってきます。災害に応じた事前の安全確認や、安全対策をしておくこと、また実際に災害が起きたときにどのように対応するかを知り、考えておくことが大切です。

「あおバリューTV」をご覧いただくには 自助・共助が大切!

放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イツコム11ch	火曜	21時30分～21時40分
	土曜	16時10分～16時20分
ケーブルテレビ ジェイコム11ch	土曜	12時05分～12時15分
	日曜	

青葉区ホームページでもご覧いただけます! 検索

あおバリューTV 検索

📍広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411

## 今年の夏は参議院議員選挙が行われます 当日の投票時間 7時～20時

●投票日は、参議院選挙の公示後に郵送する「投票のご案内」、ポスター掲示板や国・県で実施するテレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの広報でご確認ください。  
 ●「投票のご案内」をお持ちください。※「投票のご案内」を世帯ごとに、一つの封筒に同封して郵送しますので、自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

期日前投票	期日前投票所	投票期間(土・日曜を含む)	交通	投票時間	不在者投票
投票日に仕事やレジャーなどの用事で投票に行けない人は、期日前投票制度をご利用ください。「投票のご案内」が届きましたら、「投票のご案内」の裏面の「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)に記入の上、持参するとスムーズに受付ができます。(「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています。)	区役所1階 区民活動支援センター内 (市ヶ尾町31-4)	公示日の翌日～ 投票日の前日	東急田園都市線「市ヶ尾駅」下車 徒歩8分、東急バス・小田急バス 「青葉区総合庁舎」下車	<b>8時30分</b> から 20時まで	出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会へお問い合わせください。
	山内地区センター1階 レクリエーションホール (あざみ野2-3-2)	投票日の8日前～ 投票日の前日	東急田園都市線・市営地下鉄 「あざみ野駅」下車徒歩3分	<b>9時30分</b> から 20時まで	
	青葉台東急スクエアSouth-1 本館5階 多目的ホール (青葉台2-1-1)	投票日の3日前～ 投票日の前日	東急田園都市線「青葉台駅」下車 徒歩3分	<b>10時</b> から 20時まで	

※期日前投票所によって、投票期間及び投票時間が異なりますのでご注意ください。  
 ※いずれも期日前投票所用の駐車スペースはありません。公共交通機関をご利用ください。  
 📍青葉区選挙管理委員会 ☎978-2205～7 ☎978-2410

シリーズ企画 **青葉6大学を紹介します!** 第3回 企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410



# 青葉6大学を紹介します! 第3回

青葉6大学とは…

区内にある6つの大学。青葉6大学と青葉区は連携・協力についての協定を締結しています。この連載では各大学の特色や地域連携事業を中心に、1大学ずつご紹介していきます!

今月ご紹介するのは…

## 玉川大学

### 大学紹介

2019年に創立90周年を迎える玉川学園は、奈良町・東京都町田市・川崎市にまたがる61万平方メートルの広大な敷地に、幼稚園から大学院までの児童、生徒、学生が学んでいる総合学園です。

広大で緑豊かなキャンパスに、充実した教育環境が整えられた玉川大学には、トータルな人間性をはぐくむ「全人教育」を基盤に、幅広い学問領域を学べる8学部17学科そして大学院6研究科が設置されています。人文社会系から理系、さらには芸術系まで多彩な学生たちが集まるキャンパスだからこそ、学部や学科を超えたさまざまな知識や人間関係を得ることができます。

### キャンパス情報

- 学部(文学部、農学部、工学部、経営学部、教育学部、芸術学部、リベラルアーツ学部、観光学部)
- 大学院(文学研究科、農学研究科、工学研究科、マネジメント研究科、教育学研究科、脳科学研究科)

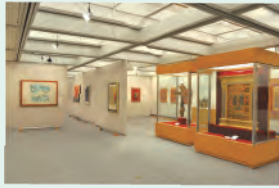
所在地:町田市玉川学園6-1-1

玉川大学ホームページ [玉川大学](#) 検索Q



### 教育博物館

日本教育史、芸術、民俗、考古、シュバイツァー関係、音楽家のガスパール・カサドや原智恵子関係、創立者小原國芳関係、校史関係などの分野を対象に、約4万



点を所蔵しています。中でも19世紀のジョン・グールド鳥類図譜やイコン(聖像画)のコレクションは有名です。展示では、精選した約500点を学内外に公開するとともに、独自の企画展を随時開催しています。入館無料ですので気軽にお越しください。

### 継続学習センター

玉川教育を反映した特色ある多くの講座を開講しています。さらなる講座内容の充実を目指し、時代のニーズに即した講座を開講していきます。本学の知的・人的財産を活用しながらも、学部とは異なった自由な発想での講座も多数用意し、自己実現、自己啓発を目指す皆さんの期待に応えます。

※教育博物館の開館時間や、継続学習センターの講座の詳細はHPでご確認ください。

### 青葉6大学連携事業トピックス

#### 学長会議を開催しました!

6月5日に3回目となる学長会議を開催しました。各大学から地域連携の取組や大学の取組について紹介された後、青葉区の特性や課題を踏まえた今後の青葉6大学と地域のつながり方について、意見交換をしました。

シリーズ企画

## あおば 健康スタイル

第3回

～あおばに住んで、健康、長生き!～

美しい街並みや豊かな自然など青葉区の魅力を生かした、気軽に取り組める健康づくりやつながりづくりのヒントをシリーズで紹介していきます。

### 正しいフォームで効果的に歩こう!

**顎を引いて、視線を前に向ける**

**背筋を伸ばす**

**腕を前後に振る**

**歩幅は広めにとる**  
目安は「身長-100cm」、余裕があれば「身長-90cm」を目標に

**かかとで接地して、つま先で地面を蹴る**  
(関節の負担を減らしたり、転倒を防いだりする効果があります)

**重心移動のポイント**

- ①かかと
- ②足裏の外側
- ③親指の付け根
- ④親指(人差し指)

1回あたり20分、週3回を目指して歩いてみましょう。5～10分程度を複数回に分けて行っても同様の効果が得られます。慣れてきたら、時間や頻度を増やしていきましょう。

監修: 桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学科 おやま ゆうすけ 尾山 裕介 助教

### 区内を歩いて、青葉区の良い街並みや豊かな自然を楽しみましょう

「季節を感じる青葉ウォーキングマップ」を区役所1階で配布開始!

桐蔭横浜大学と連携して作成したウォーキングマップ(江田駅スタート、たまプラーザ駅スタート、寺家周辺の3コース)

区内には多数のウォーキングコースがあります。

青葉区ウォーキング 検索Q



☎健康づくり係 ☎978-2438 fax978-2419

## この夏…ハンバーグがアツい! 「ガチハンバーグ!」エントリー店を紹介!

横浜の商店街で販売され、愛され、親しまれている食品を皆さんの投票によって順位を決定するイベント「ガチ」シリーズ第9弾「ガチハンバーグ!」に、区内から2店舗がエントリー。各店の店長に聞いたアピールポイントを紹介します。皆さんも食べ比べてみてはいかがでしょうか。

### 青葉台商店会

炭火焼ステーキ Grill C  
(青葉台1-15-19) ☎482-5105



国産牛のハンバーグ (デミグラスソース) 税込1,250円

#### 【アピールポイント】

黒毛和牛と上州牛を使い、部位にもこだわったハンバーグは、絶品です!ソースも肉の味に負けないよう厚みを出すために牛テールと野菜で仕込んだデミグラスソースを使っています。ステーキ屋の本気のハンバーグをぜひご賞味ください!

### 奈良北商店会

CON LE MANI  
(奈良町1670-221) ☎530-5647



ゆず玉ねぎソースのハンバーグ 季節のグリル野菜添え 税込1,000円

#### 【アピールポイント】

旬を食べる、をコンセプトにはやし農園さんから仕入れた季節の野菜を使っているため、同じメニューでも変化を感じられます。スパイスにこだわったハンバーグ、ゆずをきかせたソース、旬の野菜、それぞれの調和も楽しめる一品になっています!

### ガチでうまい横浜の商店街ハンバーグNO.1 決定戦「ガチハンバーグ!」

主催:(一社)横浜市商店街総連合会 投票方法:7月31日までに「ガチハンバーグ!」HPか区役所等で配布のエントリーブック添付の専用ハ

☎地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

### 善意銀行への寄付!

株式会社 朝日様、志村善一様 ありがとうございます。

☎青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 fax972-7519