

AOBA 6

June



青葉区マスコット なしかちゃん

広報よこはま青葉区版 2022(令和4)年6月号 No.296

編集・発行 青葉区役所広報相談係 〒225-0024 青葉区市ケ尾町 31-4
☎978-2323(代)・2221(直) ☎978-2411

区の人口 310,848人(172増) 区の世帯数 134,798世帯(236増)
2022年5月1日現在(前月比)

WEB 横浜市青葉区 検索



青葉区公式ツイッター @yokohama_aobaku



特集1

食を通した健康づくりのボランティア! 食生活等改善推進員

～6月は食育月間 毎月19日は食育の日～



私たち

ヘルスマイト

です!



食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「**私達の健康は私達の手で**」のスローガンのもと、自分自身、家族、そして地域の人たちとふれあいを深めながら、食を中心とした健康づくりと食育活動を行うボランティアです。

新型コロナウイルス感染症の影響でさまざまな催しが中止となる中、思い通りに活動はできませんが、感染防止対策を講じて、健康づくり活動を続けています。



- ◆毎月の定例会も、2部制の開催等、感染防止対策に心掛けています。
- ◆会員同士の交流も、屋外でウォーキングや工場見学を実施しました。



こどもの国でウォーキング♪

活動の様子

・市民の健康づくり教室



▲みのりの世代を対象にフレイル予防の啓発をしました。

開催時期、時間、参加人数等感染防止対策を講じて、地域で講習会を開催します。詳細については、健康づくり係にお問い合わせください。

・あおば食育パネル展

食育・健康づくりに関するパネル展を開催します。



- パネル展の来場者から「参考になった」「適塩という言葉を初めて知りました」等の感想が寄せられ、やりがいを感じました。
- 実行委員会は他の地区の人と交流を深めることができました。
- 作業を通じて、自分自身の学びがたくさんありました。

ヘルスマイトになって地域の健康づくり、食育を広げていきませんか?

受講生募集

令和4年度 食生活等改善推進員セミナー

日時 13時30分～15時30分 全9回

1	7月 6日(水)	4	10月21日(金)	7	2023年1月11日(水)
2	7月27日(水)	5	11月28日(月)	8	2月20日(月)
3	9月16日(金)	6	12月 2日(金)	9	3月 8日(水)

会場 区役所1階福祉保健センターほか(12月2日は全市合同研修会のため南公会堂)

対象 区内在住で全回出席でき、セミナー修了後にヘルスマイトとして活動できる人 20人

費用 1,210円(テキスト代)

内容 健康づくりと食生活、生活習慣病の予防、健康増進とからだづくり(運動実技)、歯の健康、暮らしのなかの生活衛生、地域の健康づくりと仲間づくり

申込 6月27日までに ☎かWEB(電子申請)か必要事項、封筒を明記し、faxか直接健康づくり係(区役所3階63番窓口 ☎978-2441 fax978-2419)へ。抽



電子申請

※セミナーの内容、ヘルスマイトの活動については青葉区 WEB をご覧ください。

青葉区ヘルスマイト 検索

受講生の声

子育て世代に簡単にバランスの良い食事と食べることの大切さを伝えていきたい。

地域の方と触れ合いたいと思いつきました。多くの人と関わっていききたいです。

健康に関するいろいろな分野の学習ができて久しぶりに頭が活性化されました。



令和3年度食生活等改善推進員セミナー受講生の皆さん

お知らせ

あおば食育パネル展 リーフレット、レシピも配布します。

日時 7月4日(月)～8日(金)10時～15時 場所 区役所1階区民ホール

学校や地域ケアプラザ等にヘルスマイトのメッセージを添えて、食育、健康づくりの情報やレシピをお配りしています。

・災害時に役立つ健康づくり

「大豆ミートのキーマカレー風」は、災害時にも役立つポリ袋を使った簡単レシピで、レシピはクックパッド、作り方の動画はYouTubeに配信しています。



クックパッド 横浜市の公式キッチン



横浜市公式 YouTube チャンネル CityOfYokohama

・リーフレットの作成

「明日の健康は今日の食育から」「災害が起きても困らないために」を作成しました。

青葉区ホームページ掲載中



リーフレットは健康づくり・食育に関する情報やレシピを掲載しています。



コロナ下でも元気に活動中!

ヘルスマイトさんに聞きました!

コロナ下に入ってからの活動は?

お隣さん、お向かいさんに健康づくりのおすそ分けをする昔ながらのヘルスマイトの原点に返った活動が増えました。

これから行ってみたい活動は?

健康や食への関心が高まる一方で、情報が氾濫しています。健康に過ごす知恵と工夫を身近な地域で発信していきたいです。



くらしま 倉島副会長 さえぐさ 三枝会長 おざわ 小澤副会長

特集2

マイ・タイムラインの作成から始める

風水害への「備え」と「行動」

全国各地で台風や大雨による風水害が発生し、大きな被害を生んでいます。地震と違い、風水害はある程度予測できるため、事前の対策で被害を最小限に留めることができます。防災について関心を高め、自分や家族の命を守るための「備え」と「行動」を確認しましょう。

備え 風水害からあなたの命を守る！ 一人ひとりの「マイ・タイムライン」

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害など、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。自分や家族の大切な命を守るため、事前に作成しておきましょう。

Q なぜ作成する必要があるの？

A 台風や集中豪雨などによる災害は、いつでも発生してもおかしくありません。お住まいの地域にどんな被害が生じるか事前に確認し、適切な避難行動がとれるよう計画しておくことで、自分や家族の命を守ることができます。

Q 何から始めればいいのか？

A 横浜市避難ナビや「青葉区民防災必携」で、住んでいる地域の災害リスクを知ることから始めます。アプリや作成シートの手順に従って計画を立てていけば、あなたの避難行動計画「マイ・タイムライン」が完成します。

Q どうやって作成するの？

A 平時から災害時まで一体的にサポートするアプリ「横浜市避難ナビ」を使えば、スマートフォンでマイ・タイムラインを作成することができます。詳しくは3ページをご確認ください。



アプリのダウンロードはこちらから



WEBから作成シートをダウンロードすることができます。

マイ・タイムライン 横浜市 検索

青葉区民防災必携

自宅付近の災害リスクを知るには…



住んでいる地域にどんな危険性があるのか、調べておきましょう。青葉区民防災必携には、洪水や土砂災害などのハザードマップのほか、防災に役立つさまざまな情報を掲載しています。

青葉区民防災必携 検索

WEBからダウンロードできます。

7月上旬～8月上旬に全戸に配布予定!

インターネットでも!



住所を検索して災害リスクを調べることができます。

わいわい防災マップ 検索

【避難行動計画】マイ・タイムライン作成シート

台風や大雨などは事前に道路や規模が予測できることから、接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動に繋げることができます!! 台風や大雨時における一人ひとりの避難行動計画をたてましょう。

ハザードマップでチェック	家族の状況のチェック	避難行動の検討
あなたの住んでいる地域は? <input type="checkbox"/> 浸水想定区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水深度は? (浸水想定最大深度: 例: 高層ビル: 3m-5m / 低層ビル: 1m)	避難に支援を必要とする人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦など) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ペット: <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	避難行動の検討 1. 避難経路の検討 (ハザードマップの最大浸水深度、浸水想定区域、土砂災害警戒区域を考慮し、避難経路で安全が確保できる。) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 2. 避難場所の検討 (避難場所・開設状況を確認し、避難開始の準備を完了させる。) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 3. 避難開始の準備 (避難開始の準備を完了させる。) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報等	●大雨に注意	●自主避難などの注意の呼びかけ	●高齢者等避難	●避難指示 (土砂災害)	●緊急安全確保*
警戒レベル相当情報等	●大雨に注意	●大雨に注意、浸水注意	●浸水注意、土砂災害警戒	●浸水注意、土砂災害警戒	●大雨特別警戒
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常時持ち出し品や備蓄品の確認	<input type="checkbox"/> 避難経路や避難場所を確認 <input type="checkbox"/> 避難開始の準備	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 避難開始の準備	<input type="checkbox"/> 避難開始の準備	<input type="checkbox"/> 緊急安全確保* <input type="checkbox"/> 避難開始の準備
行動の目安	<input type="checkbox"/> 避難準備 <input type="checkbox"/> 避難開始	<input type="checkbox"/> 避難準備 <input type="checkbox"/> 避難開始	<input type="checkbox"/> 避難準備 <input type="checkbox"/> 避難開始	<input type="checkbox"/> 避難準備 <input type="checkbox"/> 避難開始	<input type="checkbox"/> 緊急安全確保* <input type="checkbox"/> 避難開始

わたしの計画

上記のチェック項目を参考に、個人や家族のマイ・タイムラインを作成しましょう!!

手順1: 家族で話し合うものを作成
 手順2: 家族以外に必要なものがあれば記載

○天気予報を確認
 ○家の点検・補強
 ○非常時持ち出し品や備蓄品の確認

○備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く
 ○家族の安全確認

○避難場所・開設状況を確認して避難開始
 050-3627-5800

○家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミングの確認



マイ・タイムラインの作成に役立つツールを紹介するよ!



☎ 庶務係 ☎ 978-2213 ☎ fax 978-2410

備え おうちの安全対策をしよう！

- 万が一の飛来物に備えて、カーテンやブラインドを下ろしておく。
- 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼る。
- 風で飛ばされそうな物はしっかりと固定するか、家の中へ格納する。
- 非常用持出袋を用意する。(マスク・消毒液など感染症対策グッズも忘れずに準備)
- 断水に備えて飲み水を確保するほか、浴槽に水を張るなどし、生活用水を確保する。
- こまめに剪定をし、枝折れを減らす。
- 停電に備えて携帯電話やモバイルバッテリーを充電しておく。

行動 避難のサインを見逃さないで！

情報収集は早めに！ **避難のサイン**

河川氾濫の危険、下水道などからの浸水

- テレビ・防災アプリなどの気象情報に注意
- 横浜市 (WEB) など河川の状況を確認
- 外の様子に注意(側溝やマンホールから水があふれていないか)

土砂災害の危険

- 崖から小石がパラパラと落下
- 斜面に亀裂や湧水が発生

避難情報の発令

- 警戒レベル3(高齢者等避難) -----▶ 危険な場所から高齢者等は避難
- 警戒レベル4(避難指示) -----▶ 危険な場所から全員避難

早めに行動 **避難行動**

最新の防災情報はここから入手！
正しい情報収集と、早めの避難行動！

青葉区防災情報専用ダイヤル
☎ 050-3627-5800

地震や台風などの緊急情報や避難所の開設情報などを音声案内でお知らせします。
▼ こんな時は、専用ダイヤルで確認！ ▼

台風が接近している。避難したいけど、避難場所はどこに開設されているの？

ゲリラ豪雨で近くの川が増水している。避難したほうがよいのかしら？

など、災害の恐れがあるとき、または災害発生時にご利用ください。

避難を開始する前に、最新の情報を確認することが大切だよ。すぐに確認できるよう、マイ・タイムラインに電話番号を書き込んでおこう！

行動 災害が発生する前に！ 早めの避難行動が肝心

大型台風接近中！

裏山が崩れないか心配だわ。一晩だけ泊ってもらえないかしら。

オッケー、おばあちゃん

在宅避難

自宅の中も外も安全対策は万全！念のため、非常用持出袋をそばにおいて、今日は2階で過ごしましょう。

親戚・知人宅

ホテルなど

避難場所

防災マップを見ると、うちは浸水する恐れがあるみたい。念のため、今夜はママの職場近くのホテルに泊まろう。

風水害は事前に予測できることが多いから、情報収集と準備をしっかりと、災害の危険性がある場合は、速やかにあらかじめ決めておいた避難行動をとろう。

NEW

横浜市民防災センターで体験可能！

歩行体験の様子

2022年4月からコンテンツを2つ新設しました。

胴長を着るので濡れません。

①風水害発生時、ドアに掛かる水圧等をリアルに体感していただくため、実際の水を活用した水災害体験装置を導入しました。「水高が増し、ドアへ荷重がかかると開かなくなる」「流水の中で歩行が困難なこと」を体験することができます。

VRを使った学習も！

水位が上がってくる様子をリアルに実感！

②臨場感溢れるVR映像で、風水害や火災の疑似体験ができます。

詳細は **横浜市民防災センター** **検索**



あおばユーストライ ～夏休みの地域ボランティア募集～

あおばコミュニティ・テラスでは、中学生・高校生向けの夏休みの地域ボランティア活動（あおばユーストライ）の参加者を募集します。区内の農園、公園、福祉施設、商店街などでボランティア活動を行います。学校とは違うリアルな体験を通じて出会い、学べる場です。ぜひご参加ください！

対象 区内在住・在学の中学生・高校生

参加方法 7月19日までに申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム

活動日 **オリエンテーション** 7月23日(土)14時～16時 ㊦ あおばコミュニティ・テラス
※この日にボランティアの活動先・日時を決めます。

地域ボランティア活動 7月24日(日)～8月26日(金)のいずれかの日程
※活動場所、活動内容によって異なります。複数のボランティア活動に参加可。

振り返りワークショップ 8月27日(土)14時～16時 ㊦ あおばコミュニティ・テラス

オリエンテーション・地域ボランティア活動・振り返りワークショップ
全てに参加した人には活動証明書を発行します。

㊦ あおばコミュニティ・テラス
(運営法人：NPO法人まちと学校のみらい)

〒225-0024 市ケ尾町1153-2ライオンズプラザ市ケ尾 201(フリースペース)
市ケ尾町1153-3第2カブラキビル301(ワークスペース)

☎ 500-9254 ✉ info@aobact.com 開館時間 月・水曜 15時～20時、土曜 13時～18時(年末年始・祝休日を除く)

令和3年度の活動例



アグリカルチャルプロジェクト(農作業)



あおばクリーンプロジェクト(清掃活動)

～アニサキスによる 食中毒に注意！～

アニサキスは魚介類についている寄生虫です。2021年に全国で発生した食中毒のうち約48%がアニサキスを原因とするものであり、最も注意が必要な食中毒の原因の一つです。人の体内に生きたアニサキスが入ると、胃や腸壁に食いつくように突き刺さり、激痛を引き起こすことがあります。

㊦ 食品衛生担当 ☎ 978-2463 ☎ 978-2423

どんな見た目? 白色で半透明。体長2～3センチメートル



予防方法は? ※アニサキスはお酢やしょうゆ、わさびに漬けても死にません!

冷凍 -20度で24時間以上



とり除く

調理の時によく見ましょう。



どんな症状が出る? 激しい腹痛、嘔吐、アレルギー症状等

どんな食品で起こる? アニサキスはサバ、カツオ、サンマ、アジなど海でとれるさまざまな魚介類に寄生しています。アニサキスが寄生している魚介類を、刺身など生の状態で食べることで食中毒が起こります。自宅で調理したシメサバなどでも発生しています。

加熱

70度以上で死滅します。



器具の使い分け

生の魚介類を扱う器具と他のものに使う器具を分けましょう。



～インターネット詐欺犯は反応してくる人に狙いを定めます～

パソコン・スマホの犯罪に巻き込まれないで!

サポート詐欺(※1)に注意

(※1) ウイルスに感染した、料金が未納、ニセの警告による詐欺など



気を付けて!

- ! 記載されている電話番号には電話しない。
- ! URLをクリックしない。
- ! 添付ファイルを開かない。
- ! パソコンやスマートフォン等はアプリやセキュリティソフトを更新し、常に最新の状態で使用する。

自分一人で悩まず
家族や警察に
相談してください。
#9110(警察相談窓口)

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの「特殊詐欺」も区内で発生しています。ご注意ください!

㊦ 青葉警察署 ☎ 972-0110

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 窓口 WEB ウェブページ 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 先着 抽 抽選 直 当日直接 日 日時・期間 曲 会場 コ コース 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 講 講師・出演者 内 内容 保 保育 申 申込み 問 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。

注意 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、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

令和4年度 青葉区 運営方針を策定しました 「住みつけたい・住みたいまち青葉」の実現 1年間の基本目標と、その目標を達成するための施策や組織運営の方向性を明確にして、組織一丸となって取り組むために、毎年「運営方針」を定めています。 令和4年度の運営方針は、WEBをご覧ください。 青葉区 運営方針 検索 企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410

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 ☎6月16日(木)11時30分～15時(売切れ次第終了) 区役所1階区民ホール ※区役所駐車場は有料です。 企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410 あおばマルシェ 検索

小学生のためのエコ・デイキャンプ2022 夏休みの環境学習に!ソーラークッカーを作って太陽光で調理してみよう! ☎7月31日(日)10時～14時30分 ※雨天決行、荒天中止 くらがね青少年野外活動センター 区内在住・在学の小学生25人(1・2年生は保護者1人同伴) ¥小学生1,000円、保護者500円 エコな調理や工作を体験 申7月10日までに WEB 抽 区 NPO法人あおば学校支援 ネットワーク ☎070-6974-0184

オープンガーデンあおば2022 参加会場募集中! あなたの自慢のお庭や花壇等を多くの人に見てもらいませんか? ☎11月3日(木・祝)～13日(日)各10時～15時 区内で、個人宅や地域の団体や商店等で有しているお庭や花壇を会場として公開していただける人 申 WEB(申込フォーム)か、WEBからダウンロードできる「応募票」に必要事項を記入し、☎か郵送か直接企画調整係(〒225-0024市ケ尾町31-4 ☎978-2216 ☎978-2410 ☎ao-kikaku@city.yokohama.jp)へ。7月11日(着)

キックオフイベントを開催します! オープンガーデンに興味がある、参加を考えている人を対象に、キック

オフイベントを6月25日(土)に区役所で開催します。詳細は WEBか企画調整係まで。

オープンガーデンあおば 検索

文化・芸術

区民ホールコンサート 第272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 ☎6月15日(水)12時15分～45分 区役所1階区民ホール 原田千明 ピアノソロ 【曲目】水の戯れほか 文化・コミュニティ係 ☎978-2295 ☎978-2413

第22回まち活カフェ テーマ「暮らしの中の健康づくり」 健康づくりのヒントがいっぱい! ゲストスピーカーのお話と参加者同士で情報交換しましょう。 ☎6月23日(木)10時～12時 区役所4階会議室 30人 理学療法士 新田 智裕さん、まち活パートナーズ(登録講師)石井 佳代子さん 申 窓か件名「まち活カフェ」、☎、☎、☎を明記し、☎で区民活動支援センター(☎978-3327 ☎972-6311 ☎ao-machikatsu@city.yokohama.jp)へ。6月20日(着)抽

青葉区民芸術祭 第26回青葉コーラスのつどい ☎7月2日(土)11時開演(10時30分開場) 都筑公会堂 文化・コミュニティ係 ☎978-2295 ☎978-2413

地誌に見る青葉のあゆみ 歴史探訪講座2022 歴史講座 ☎①7月8日(金)「横浜(都筑)の縄文時代シリーズ第1回-遺跡と土器の移り変わり」 ②8月19日(金)「鶴見川流域の鎌倉武士と鎌倉幕府」 ③9月21日(水)「歴史探訪必携講座 村絵図に見る青葉の村々」 歴史探訪 ☎④10月14日(金)「地誌青葉のあゆみの現地を訪ねる～奈良川を上る一子ノ辺神社・徳恩寺・井戸久保停車場跡・松岳院・住吉神社」

⑤11月11日(金)「江戸との往来・大山街道を歩く シリーズ第1回 赤坂見附から池尻大橋-赤坂御門・豊川稲荷・梅窓院・宮益坂御嶽神社・上目黒氷川神社」 ⑥12月9日(金)「谷本川右岸 下谷本境界を歩く一下谷本地神塔・庚申塚・千草台杉山神社・上谷本六地藏庚申塔・川間村地藏塔」 ①～③10時～12時 ④～⑥9時30分～12時 全6回 区役所ほか 全回参加できる人 30人 ¥3,000円(全回分、資料代・保険料含む) 申 必要事項、☎を明記し、☎(☎aobaayumi22@gmail.com)または 往で青葉区区民活動支援センター気付BOX.No活2「青葉のあゆみ歴史探訪講座」(〒225-0024市ケ尾町31-4)へ。6月20日(着)抽 ※応募者1人につきメール1通、または往復はがき1枚 文化・コミュニティ係 ☎978-2294 ☎978-2413

第7回 あおば美術公募展を開催します! 審査により選ばれた作品が展示されます。「文化のまち青葉区」らしい意欲あふれる作品の数々をぜひご鑑賞ください。 ☎7月9日(土)～17日(日)各10時～18時(最終日は13時まで) ※講評会は出品者のみ、表彰式は受賞者・関係者のみで行います。 横浜市民ギャラリーあざみ野 文化・コミュニティ係 ☎978-2294 ☎978-2413 詳細は あおば美術公募展 検索

スポーツ・健康づくり

ウォーキングイベント 市ケ尾・すすき野コース(約5キロメートル) ☎6月25日(土)9時30分 もえぎ野公園(もえぎ野7-1)集合(3時間程度) 抽 飲み物 区 上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎080-1099-4964

区民ハイク(美空ひばり墓参ウォーク) ☎6月26日(日)8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口集合(雨天時は7月3日(日)に延期) 小学生以上(小学生は保護者同伴) 舞岡駅～舞岡公園～野庭中央公園～日野公園墓地～港南中央駅(約12キロメートル) ¥500円(交通費等は各自負担) 抽 雨具、手袋、ウォーキングシューズ、飲み物、弁当、保険証等 申 不要、直接集合場所へ。 区 青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

ダンス講習会 ①初級 ②種目別 ☎7月1日・8日・29日、8月5日・12日(金)・31日(水)、9月9日・16日(金) ①13時～15時 ②15時～17時 各全8回 抽 アートフォーラムあざみ野 18歳以上の市内在住の男女 ①各15人 ②各20人 ¥①6,000円 ②8,000円(全回分) 抽 ダンスシューズ 申 必要事項、性別、①か②を明記し、往で西村篤子(〒227-0061 桜台22-35 ☎080-6608-1225)へ。6月20日(着)抽 中村 武 ☎971-0127

第28回青葉区民陸上競技大会 ☎7月23日(土)8時から 抽 三ツ沢公園陸上競技場 区内在住・在勤・在学・在走友会の人(小学校4年生以上) ¥小学生500円、中学生600円、高校生700円、一般・壮年1,100円 申6月10日～18日に ☎で青葉区陸上競技連盟事務局 古谷(☎961-7571)へ。

第27回青葉区硬式テニスダブルス大会 ☎7月30日(土)、8月7日、9月4日(日)・10日、10月1日(土)各9時～17時 抽 長坂谷公園、都田公園、新横浜公園 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5,000円(中・高校生は1,000円) 抽 種目:男女一般、男女50歳以上(1972年12月31日以前に生まれた人) 申6月12日～7月3日に所定の申込用紙(ラケットニスショップたまプラザ店備付または青葉区硬式テニス協会WEBからダウンロード)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ケットニスショップたまプラザ店(☎901-4546 営業時間:10時～20時、定休日:火曜、第1・3月曜)へ。

子育て

歯科衛生士がいる日 ☎6月23日(木)10時30分～12時 抽 ラフルサテライト 乳幼児 抽 使用している歯ブラシ 抽 歯みがきアドバイス 申 抽 ラフルサテライト ☎979-1360

プレパパ・プレママクラス(土曜開催) ☎①7月2日(土)受付9時30分～9時40分(終了11時30分) ②7月23日(土)受付8時50分～9時(終了11時30分) 抽 ①ラフル ②福祉保健センター1階 ⑤⑥番 区内在住ではじめて父親・母親(当日妊娠30～35週)になる人 ①6組 ②16組 抽 育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか 申6月15日までに WEB 抽 区 子育て支援担当 ☎978-2456 ☎978-2422

離乳食教室 ☎7月13日(水)①11時15分～12時 ②13時30分～14時15分 抽 福祉保健センター1階 7～9か月児と保護者 各10組 抽 離乳食の話(2回食中心)、調理実演 申 実施日3週間前から WEB か ☎で健康づくり係(☎978-2441)へ。先

精神科医師から聞いてみたい 「分娩・出産後のココロのこと」 ☎7月21日(木)10時～12時 抽 オンライン配信 区内在住で妊娠中の人とその家族 申7月11日までに WEB 抽 区 子育て支援担当 ☎978-2456 ☎978-2422

乳幼児歯科相談 ☎7月25日(月)13時30分～14時30分 抽 福祉保健センター1階③番 0歳～未就学児 25人 抽 歯ブラシ、母子健康手帳 抽 むし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど

▶アイコンの見方は9ページを参照してください。

■わんぱくホリデー
「なでしこリーグや県リーグで
プレイする選手とサッカー体験」
 ☎ 8月6日(土)10時～11時15分
 市内在住の幼稚園年少相当～小学校3年生と保護者(2人1組) 20組
 ¥ 300円(保険料) 持 上履き、汗拭きタオル、飲み物 申 必要事項、学年を明記し、☎か往か返 7月15日(着) 抽

■荇田地域ケアプラザ
 〒225-0013 荇田町494-7
 ☎ 911-8001 ㊟ 911-8121
 ㊟ eda@yokohamashakyo.jp
 休館日:毎月第3日曜
 申(共通)6月11日から ☎か㊟か必要事項を明記し、㊟先

■介護者のつどい「高齢者の食生活について」
 ～高齢者に起こりがちな低栄養、食べる機能の低下について知っておこう～
 ☎ 7月25日(月)13時30分～14時45分
 15人 持 上履き、外履き入れ
■支援の専門家から聞く
 ～80代の親とひきこもる50代の子どもの理解について～
 ☎ 7月27日(水)13時30分～15時30分
 アートフォーラムあざみ野 15人

■ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
 〒225-0024 市ケ尾町25-6
 ☎ 308-7081 ㊟ 308-7082
 休館日:毎月第3月曜

■わくわくおはなし会
 ～おはなしで遊ぼう!～
 ☎ 7月14日(木)10時30分～11時15分
 未就園児と保護者 8組
 申 6月11日から ☎か㊟先

■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
 持(共通)上履き、外履き入れ

■人生イキイキ体操
 銀の会共催。横浜総合病院理学療法士をお迎えします!
 ☎ 6月11日(土)13時30分～14時30分
 自力で来所できる65歳以上の人 13人
 申 ㊟先

■キッズフラワーアレンジメント
 ☎ 6月18日(土)①13時～14時 ②15時～16時 15人 4歳～小学生 各15人(未就学児は保護者同伴)
 ¥ 各1,000円(保険料含む)
 持 はさみ、作品持ち帰り用の袋
 申 6月11日から ☎か㊟先

■介護者のつどい
 介護者同士だからこそ伝わる悩みや困りごとを共有しませんか?
 ☎ 6月22日(水)10時～11時30分
 家族を介護している、または介護した経験のある人 20人
 申 6月11日から ☎か㊟先

■さくらんぼひろば
 ☎ 7月7日(木)10時～11時30分
 未就園児と保護者 6組 ㊟ 親子のつどいのひろば。七夕飾りも楽しめますよ☆
 申 6月11日から ☎か㊟先

■カフェかやのき
 誰でも参加できる認知症カフェです。
 ☎ 7月7日(木)13時30分～15時

■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)6月11日から ☎か㊟先

■包丁研ぎ講座
 ☎ 6月16日(木)13時～15時
 20歳以上 5人 ¥ 1,000円(道具・資料代含む) 持 包丁1本

■七夕コンサート ピアノほか
 ☎ 7月3日(日)10時30分～12時 20人(小学生以下保護者同伴) ¥ 500円

■かも☆ん共催 日赤 幼児安全法講習会
 ☎ 7月5日(火)10時～12時 子育て中の大人 20人 ㊟有り ※詳細は要問合せ

■鴨ジュニアアート創作会
 ☎ 7月7日(木)15時～17時
 小学生～高校生 15人 ¥ 500円

■桐蔭学園トランジションセンター・桐蔭横浜大学 主催
 40代から始める認知症予防講座
 ☎ 7月13日(水)13時～15時
 40歳以上の人 20人 持 飲み物、タオル、上履き、外履き入れ

■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(祝日の場合は翌平日)

■七夕まつり～短冊に願いを込めて～
 中庭の笹に願い事の短冊を飾ろう♪
 ☎ 6月20日(月)～7月7日(木)
 80人 申 ㊟先

■初夏の絵手紙
 ☎ 6月27日(月)10時～11時30分 10人
 ¥ 500円 申 6月11日から ☎か㊟先

■おはなし☆パラダイス
 ぴっころさんによる紙芝居、歌、手遊びなど
 ☎ 6月28日(火)10時30分～11時
 幼児と保護者 8組
 申 6月11日から ☎か㊟先

■人形劇公演Special
 ☎ 7月16日(土)13時～14時
 幼児(保護者同伴)～小学校低学年 25人 申 6月11日から ☎か㊟先

■荇田西コミュニティハウス
 〒225-0014 荇田西1-4-2
 荇田富士塚公園内 ☎/㊟ 507-1213
 休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)
 申(共通)6月11日から ☎か㊟先

■おはなしの森
 ぴっころさんによるお話や紙芝居、歌、手遊びなど
 ☎ 6月15日(水)10時30分～11時
 親子 8組

■親子クラフト ～スライムでつくるクリームソーダ～
 ☎ 7月17日(日)10時～11時
 幼稚園年中相当～小学生と保護者 8組 ¥ 500円(1組)

■第2回ポジティブエイジングサロン
 食と運動でフレイル予防(軽い体操有り)
 ☎ 7月22日(金)13時～14時30分
 15人
 ※共催:ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ

■サマーフルーツコンサート♪
 ☎ 7月30日(土)11時～12時 30人
 ㊟ Happy Shower Flute

■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
 申(共通)6月11日から ☎か㊟先

■七夕のおたのしみ会
 人形劇と七夕かざりを楽しもう!
 ☎ 7月2日(土)10時～11時
 幼児と保護者 10組

■おんがくの部屋
 詩吟コンサートと楽しいトークショー
 ☎ 7月3日(日)10時30分～11時30分
 20人 ㊟ 松山 輝龍さん(日本吟道四冠吟士権者)

■のびのび広場
 イヤイヤ期を楽しく過ごすコツを学びましょう!
 ☎ 7月11日(月)10時～11時30分
 1歳6か月～3歳の子と保護者 5組
 持 上履き、外履き入れ、飲み物
 ※共催:青葉台地域ケアプラザ

■おはなしの部屋
 ☎ 7月13日(水)15時30分～16時
 親子 6組 ㊟ 「くまちゃんがちいさくなっちゃった」ほか

■大人の学習講座
 今から考える介護施設選び
 ☎ 7月16日(土)10時～11時30分
 10人 ¥ 300円

■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内)
 ☎ 989-5266 ㊟ 982-0701
 ㊟ aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net 休館日:毎月第4日曜

申(共通)6月11日から ☎か㊟か必要事項を明記し、㊟先

■やさしい英語でレクチャーNo.28
 Diversity in Education イスラムのインターナショナルスクール
 ☎ 7月3日(日)13時30分～15時30分
 25人 ¥ 500円(学生は無料)

■第74回アフタヌーンティー
「知ってるようで知らないブラジル」
 ☎ 7月17日(日)13時30分～15時
 20人 ¥ 500円

■くろがね青少年野外活動センター
 〒225-0025 鉄町1380
 ☎ 973-2701 ㊟ 972-1093
 持(共通) WEBで要確認

■流しそうめん台作りA・B
 ☎ A:7月10日(日) B:7月16日(土) 各①9時30分～11時 ②11時30分～13時
 小学生と家族 各3家族 ¥ 1家族 各3,500円(保険料含む)
 申 WEBか必要事項、年齢、学年、性別、参加希望日を明記し、往 6月1日～15日(消) 抽

■チャレンジキャンプ夏
 ☎ 7月30日(土)9時30分～15時30分
 小学校1～4年生 30人
 ¥ 1人3,800円(保険料含む)
 申 WEBか必要事項、年齢、学年、性別、参加希望日を明記し、往 6月1日～15日(消) 抽

■BBQ night A・B・C
 ☎ A:8月10日(水) B:8月13日(土) C:8月14

日(日)各15時30分～19時30分
 小学生と家族 各6家族
 ¥ 1家族 各3,850円(グリル持込みの場合は2,000円、保険料含む)
 申 WEBか必要事項、年齢、学年、性別、参加希望日を明記し、往 6月16日～30日(消) 抽

■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:日曜

■出前サロンin地域ケアプラザ
 メンタルの相談、交流の場の出前です。誰でも参加できます。(予約不要)
 ※詳細は WEB

■ぼくらの情報館I、II
 当事者・家族が語り合う場
 ☎ I:6月4日、7月2日(土)各13時30分～15時 II:6月18日、7月16日(土)各10時30分～12時(出入り自由)
 I:発達障害児者、家族ほか II:精神障害者、家族ほか ※子連れ可 申 ㊟

■①就労相談 ②医療相談
 専門機関による相談支援
 ☎ ①6月16日(木)14時から ②6月24日(金)13時30分から
 ①精神障害者で就労を希望する人 ②精神障害者、家族、支援者、地域の皆さん ㊟ ①横浜市精神障害者就労支援センターぱーとなー職員 ②江田記念病院精神科 武田医師
 申 ☎か㊟ ※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。

■ほっとサロン青葉フリーマーケット
 ☎ 6月25日(土)11時～15時30分
 地域のひとなたでも 申 ㊟先

■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

■フェローアートギャラリーvol.46
小河原 由紀子展
 小河原 由紀子によるさをり織と絵画の展示
 ☎ 6月26日(日)まで9時～21時
 ※申込不要

■アートフォーラムあざみ野
Welcome!ロビーコンサート
 音楽とともに過ごすお昼のひととき♪
 ☎ 7月10日(日)12時～12時40分
 ※申込不要
 ㊟ 櫻田 はるか(クラリネット)、松尾 茉莉(バイオリン)、木下 真央(ピアノ)
 ※フィリアホール連携事業

■こどもの国
 〒227-0036 奈良町700
 ☎ 961-2111 ㊟ 962-1366
 休園日:毎週水曜
 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

■フィールドゲーム<初夏バージョン>
 園内に隠された文字を歩きながら探してみよう!
 ☎ 6月26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) 申 画

■虫とりをしよう

園内を歩いているいろいろな虫たちを見つけてよう!

📅 6月19日・26日(日)各11時集合(所要時間:約1時間) ※雨天中止

📍 ビジターセンター前

📄 事前申込制 ※詳細は WEB 参照

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)

★ 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。

■プレパパプレママ向け企画★

- ① プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会
- ② プレママちょこっと見学デイ
- ③ おなかの赤ちゃんとラフールへGO!

📅 ① 🟡 6月11日、7月9日(土)各14時～15時30分 🟢 6月18日(土)9時30分～11時、13時～14時30分 ② 🟡 7月6日(水)11時30分～12時30分(出入り自由)

③ 🟡 6月14日、7月5日(火)各14時～14時30分 🟢 6月21日(火)14時～14時30分

👤 35週までの妊婦とパートナー

📍 ① ミルクづくり、おむつがえ、妊婦ジャケット体験、当事者同士の交流と情報交換ほか ② 施設見学 ③ おもちゃを作りながら当事者同士の交流、助産師・先輩パパママとの情報交換

📄 ①②③前日までに ☎ か 画

■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

📅 🟢 6月16日(木)・25日(土)、7月8日(金)各10時～11時

👤 子どもを預けたい人、預かる人

📄 前日までに横浜子育てサポートシ

テム青葉区支部専用電話

☎ 482-5518) か 画

■ひろば内子育て講座「おむつはずれ」(保育士によるお話)★

📅 🟢 6月22日(水)14時～15時

👤 未就学児と保護者

📄 画

■やってみようdeラフール★

📅 🟢 6月25日(土)14時～14時30分

👤 3～6歳児と保護者

📍 紙コップで手を振るウサギを作ろう

📄 前日までに ☎ か 画

■ちょこっと見学デイ

📅 🟡 7月1日(金)10時～12時

👤 未就学児と保護者

📄 画

■地域の方、支援者向け施設見学日

📅 🟡 7月6日(水) 🟢 7月8日(金)随時

👤 地域の人、子育てを応援している人

📄 画

▶アイコンの見方は9ページを参照してください。

マイナンバーカードの申請・受取は
今がチャンスです!

マイナンバーカード新規取得等で最大20,000円分のポイントが獲得できる「マイナポイント第2弾」がスタートしています。



マイナンバーカード申請期限:9月末
ポイント申請期限:2023年2月末

期限が近づくと混雑し、取得まで2か月以上かかることが予想されます。

受取には、土日夜間も利用可能な「センター北特設センター」(「センター北駅」徒歩1分、プレミアヨコハマ内)がおすすめです!(完全予約制。再交付や更新等の人は利用できません。)



マイナポイント第2弾



カード申請



カード受取

カード特設ページ

📄 登録担当

☎ 978-2233

📠 978-2418



必ず受けよう! 国保の健康診断～特定健診～



10,000円相当の健診が無料に!
通院している人も受けられる!

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防・早期発見のための健診です。

受診券・問診票は毎年5月中旬頃発送しています!

コロナ禍で運動不足になっていませんか?
健診を受けて体への影響を知りましょう!



大切なのは…

- ① 健診で定期的に「自分の体をよく知る」
 - ② 結果をもとに日々の「生活習慣の確認や振り返りをする」
 - ③ 翌年、再び健診を受ける
- このくり返しで健康寿命をさらに伸ばしましょう!



令和4年度 特定健診受診キャンペーン実施中!

2022年4月1日～12月31日の期間中、特定健診を受けられた1,000人に抽選でギフト券や施設招待券が当たります!

詳しくは、横浜市 特定健診受診キャンペーン 検索

- 75歳以上の人は「横浜市健康診査」が受けられます。(年度に1回) ※特別養護老人ホーム等の介護保険が適用となる施設に入所中の人は対象外となります。
- 職場等の健康保険の人は加入している健康保険組合にお問い合わせください。

特定健診・がん検診の問合せは

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 📠 663-4469 (8時30分～17時15分 日曜・祝日・年末年始を除く)

横浜市 けんしん専用ダイヤル 検索

健康づくり係 ☎ 978-2440 📠 978-2419

ご活用ください!

生活習慣病相談(無料・予約制)

☎☎で健康づくり係(☎978-2440)へ。保健師・管理栄養士・歯科衛生士が生活習慣改善のお手伝いをします!

今年の夏は参議院議員選挙です!

当日の投票時間 7時～20時

混雑回避には早めの期日前投票または当日投票がおすすめです!

期日前投票 投票日当日にご都合がつかない場合は、期日前投票ができます。駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●「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、ご自身の分をお持ちください。

期日前投票所	投票期間(土・日曜を含む)	交通	投票時間
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「市が尾駅」下車徒歩8分、東急バス・小田急バス「青葉区総合庁舎」下車	8時30分～20時
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	9時30分～20時
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	9時30分～20時

ご注意

投票日が近づくと投票者数が増える傾向にあり、30分～1時間ほどの混雑が予想されます。特に、投票日直前は当日投票所よりも混雑する場合がありますので、お早めの投票にご協力ください。

不在者投票

出張・旅行先、入院先(指定された施設)での投票や、身体に重度の障害のある人や要介護5の人を対象とした郵便による投票制度があります。詳しくは、区選挙管理委員会へお問い合わせください。

📄 青葉区選挙管理委員会 ☎ 978-2205～7 📠 978-2410