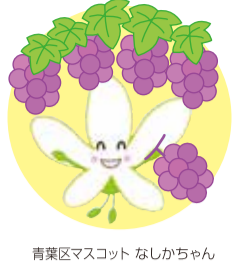


# AOBA 9

September



## 広報よこはま青葉区版 2022 (令和4)年 9月号 No.299

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 310,694人 (63減) 区の世帯数 135,092世帯 (59増)  
2022年8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

## みんなで利用しよう!

区内12か所、身近な  
福祉の拠点です!

# 地域ケアプラザ

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域を作っていくための拠点です。子どもから高齢者まで、どなたでもご利用いただくことができます。地域ケアプラザの特色ある事業をご紹介します。なお、詳しくは各地域ケアプラザにお問い合わせください。

☎ 事業企画担当 ☎ 978-2436 ☎ 978-2419

各地域ケアプラザの対象地域は  
こちらからご確認ください。

青葉区地域  
ケアプラザ紹介  
(横浜市WEB)



ここで紹介している  
以外にも、たくさんの  
事業を実施しているよ!



### 1 荏田地域ケアプラザ ☎911-8001

#### 茶話会



地域のボランティアの皆さんが主体となり、写真による桜巡りツアーやクリスマスリース作りなど、季節を感じられる企画を実施しています。

### 2 もえぎ野地域ケアプラザ ☎974-5402

#### フリー学習スペース

小・中学生が対象です。学校や塾の宿題、読書など、自分のペースで参加でき、地域の人がボランティアで勉強を教えてください。

#### 合同事業

### 2 もえぎ野・4 さつきが丘

#### 梅が丘 いつも・いつまでも 元気じょうず講座

毎日の生活に必要な身体づくりミニ講義と実技を通して「元気じょうず!」生活を目指しましょう。梅和会(老人会)も共催です。

### 7 鴨志田地域ケアプラザ ☎961-6911

#### 気づきの和連絡会

合言葉は「何か気付いたら地域ケアプラザへ」。地域にいる全ての人とその人らしく過ごせるよう、見守りの仕組みづくりを進めています。



### 3 奈良地域ケアプラザ ☎962-8821

#### みんなであそぼう

未就園児とその保護者が対象。ケアプラザ近隣のさまざまな公園めぐりを通して、親子の交流や育児の情報交換ができます。



### 4 さつきが丘地域ケアプラザ ☎972-4769

#### さつき川柳の会

クスッと笑える川柳の募集、人気投票を行います。ボランティアのデザインした結果の貼り出しも好評です。



### 6 大場地域ケアプラザ ☎975-0200

#### はつらつ体力チェック

客観的なデータに基づき、自分の体力を知ることができます。測定結果の説明や健康講話も実施しています。



### 9 青葉台地域ケアプラザ ☎988-0222

#### クイズラリー

地図を手掛かりに町を巡り、横浜市や地元に関するクイズに回答して景品をゲット!自分たちの住む町に新たな発見があるかも?



4 さつきが丘・10 恩田と合同開催

### 10 恩田地域ケアプラザ ☎988-2010

#### ラジオ体操

毎日(日曜・雨天日除く)ケアプラザ駐車場で幅広い世代の人が参加して実施中です。一緒に良い朝を迎えましょう!



### 5 美しが丘地域ケアプラザ ☎901-6665

#### スマホサロン

高齢者の皆さんが、スマホの使い方やちょっとした困りごとをお孫さん世代のボランティアに気軽に相談できるサロンです。



### 8 ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ ☎308-7081

#### ビオラの畑

農作業を通して交流を深めましょう!親子向けジャガイモ・サツマイモ掘り体験も実施しています。

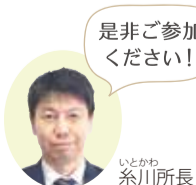


畑ボランティアも募集中!

### 11 たまプラーザ地域ケアプラザ ☎910-5211

#### ~親子で安心・安全に楽しく遊ぶ場所~ スマイル♡ファミリー

親子の遊び場「スマイル♡ファミリー」は、親子の笑顔を大切にしています。毎週火曜・木曜に年齢別で開催。



是非ご参加  
ください!

いとかわ  
糸川所長



### 12 すずき野地域ケアプラザ ☎909-0071

#### ケアラズcafé

介護者の皆さんが集まり自由に悩みを話し合えるカフェです。夜間開催回もあり!毎回オンライン参加も可能です!

こやぶ  
小藪所長



特集2 防災特集

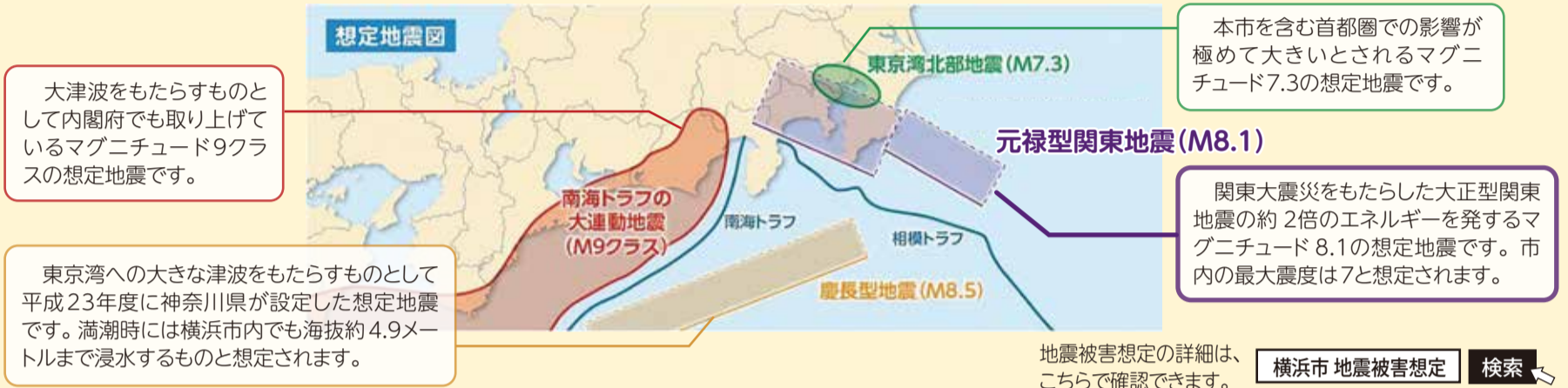
# 大地震に備えましょう



阪神・淡路大震災時の神戸市内の様子【写真提供：神戸市】

大地震が発生した場合、横浜市では「どれくらいの揺れが想定されているのか」「どれくらいの被害があるのか」、あらかじめ想定しておくことは、地震による被害を減らす上で重要です。市が公表している地震被害想定を確認して、大地震に備えた準備をしておきましょう。

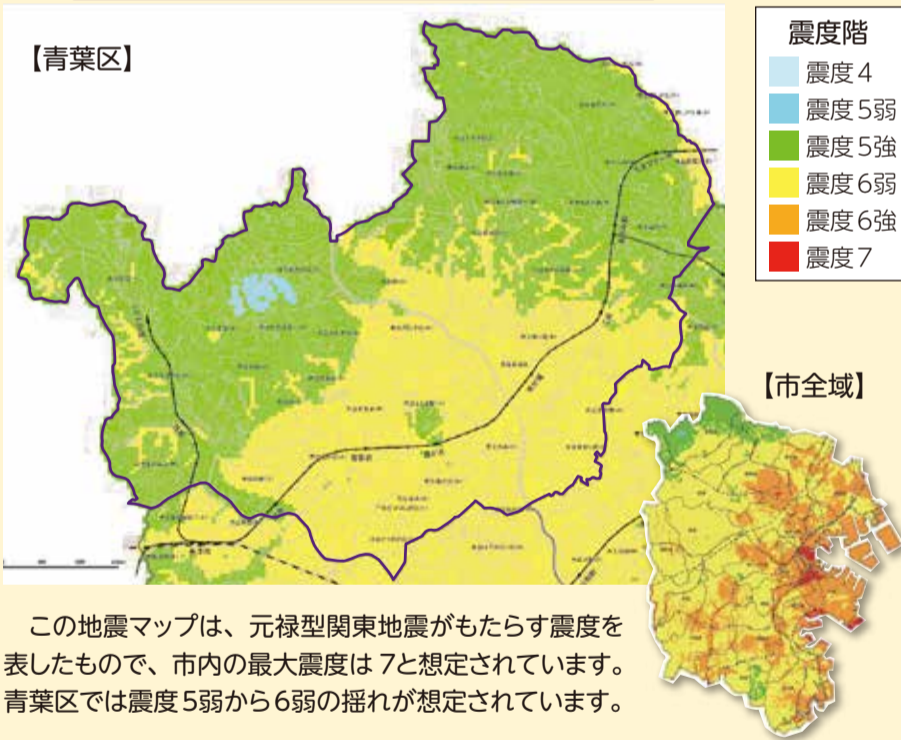
## 横浜市が想定対象としている4つの地震



## 青葉区の震度はどのくらい?

横浜市の地震被害想定では、4つの地震を想定対象としています。今回は、市内の被害が最も大きいと想定されている、元禄型関東地震を想定したデータを紹介します。

### 元禄型関東地震被害想定 地震マップ



この地震マップは、元禄型関東地震がもたらす震度を表したもので、市内の最大震度は7と想定されています。青葉区では震度5弱から6弱の揺れが想定されています。

地震マップについて、詳しくは [横浜市 地震マップ](#) [検索](#) [各区版の地震マップも掲載しています!](#)

## 震度の揺れの目安

<p><b>震度4</b></p> <p>座りの悪い置物が倒れることがある。</p>	<p><b>震度6弱</b></p> <p>固定していない家具の大半が移動し、ドアが開かなくなることがある。</p>
<p><b>震度5弱</b></p> <p>つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類が落ちることがある。</p>	<p><b>震度6強</b></p> <p>窓ガラスは破損し、固定していない家具の多くが倒れる。</p>
<p><b>震度5強</b></p> <p>固定していない家具が倒れることがある。</p>	<p><b>震度7</b></p> <p>固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶこともある。</p>

【気象庁震度階級関連解説表より】

## どれくらいの被害があるの？

(元禄型関東地震で想定)

市全体で大きな被害が想定されている元禄型関東地震。青葉区では、揺れによる建物の全半壊や火災による焼失、人的被害が比較的少ないことが特徴と言えます。

**強い揺れによる  
建物全半壊棟数**

**青葉区: 約 1,100棟**  
横浜市: 約 137,100棟

**帰宅困難者数**

**青葉区: 約 27,440人\***  
横浜市: 約 454,500人

\*青葉区に滞在していて、  
帰宅できない人の人数

**避難者数**

**青葉区: 約 7,830人**  
横浜市: 約 577,000人

**火災による  
建物焼失棟数**

**青葉区: 約 40棟**  
横浜市: 約 77,700棟

**火災と建物倒壊  
による死者数**

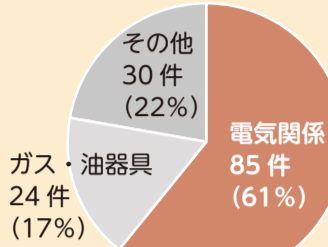
**青葉区: 約 5人**  
横浜市: 約 3,250人

## 通電火災にご注意を!

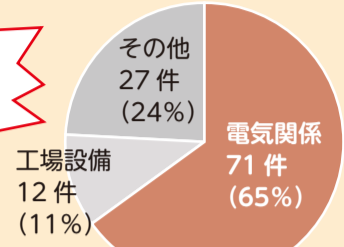
### 避難の際はブレーカーを落としましょう!

#### 大規模地震時における火災の発生状況

阪神・淡路大震災(1995年1月)



東日本大震災(2011年3月)



6割以上が  
電気による  
火災!

\*出火原因が確認されたもの【「大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会」報告書より】

「通電火災」とは、地震などの災害による停電から電気が復旧する際に発生する火災のことです。

- 地震により倒れた電気ストーブやアイロンなどが、付近の可燃物に触れたまま通電し出火
- 損傷した電気コードからの出火

などが予想されます。揺れが収まり、いつか避難場所などに避難するため自宅を離れる際は、必ずブレーカーを落としておきましょう。

## いざという時の避難行動を確認しておこう

### 発災時の避難行動

～自宅や周辺の状況により、避難行動は変わります～

### 大地震発生

**自宅**

自宅で安全を確保できる場合

身の安全の確保

一時的に様子を見る

### 地域防災拠点

自宅で生活できない人が避難生活をする場所

- 市内1か所でも震度5強以上を観測した場合に開設します。
- 最低限の水や食料、救助活動に必要な資機材などを保管しています。
- 地域防災拠点での避難生活は、避難者による相互扶助によって運営します。

倒壊や火災で自宅に戻れない場合

### いつか避難場所

身の安全を確保し、様子を見るために一時的に避難する場所

避難の必要があるときは、自治会・町内会等、地域で取り決めてある避難場所にひとまず行きましょう。

### 広域避難場所

地震によって大火災が発生した場合に、火や煙から身を守るために一時的に避難する場所

周辺火災の延焼拡大で危険になったとき

青葉区の被害想定を見ると、建物の被害が比較的少ないことが分かるね。自宅に危険がない場合は、あえて地域防災拠点に避難する必要はないよ。

### 避難先を確認したい時は?



「青葉区民防災必携」で、地域ごとの地域防災拠点の場所や広域避難場所の位置を確認することができます。

また、緊急情報の入手方法や伝言ダイヤルの使い方など、災害時に役立つ情報を掲載しています。

青葉区 [WEB](#) からダウンロードできます。

[青葉区民防災必携](#) [検索](#)

## 発災後の自宅での生活を想定して、必要な準備をしておこう

電気や水道といったライフラインは、市内の広域で機能障害が生じると考えられています。これを踏まえて、発災後、自宅で被災生活を送ることを想定し、家の中の安全対策と、ライフラインが使用できない場合の代替手段を各家庭で準備しておくことが、有効な対策と言えます。



大地震が起きると、断水や停電などで普通の生活ができなくなる恐れがあるよ。自宅の安全対策と併せて、備蓄品の準備もしておこう。

- 大きな家具は倒れてこないよう家具転倒防止器具で固定

- 戸棚の扉が開かないように留め金などをつける

- 手の届くところに懐中電灯やホイッスルを備える

- ガラス飛散防止フィルムを貼る

- ガラス等の飛散に備え、スリッパや軍手を着用

### 各家庭で備蓄をお願いします!

- 最低3日分、できれば1週間分の食料・飲み水を確保する(飲み水の目安:3日で9リットル/人)
- 断水に備え、トイレパックを用意する(目安:3日で15回分/人)
- 停電に備え、ポータブル電源や携帯電話等の充電用モバイルバッテリー など



特集2 防災特集

# 災害に備え、水を備蓄しよう

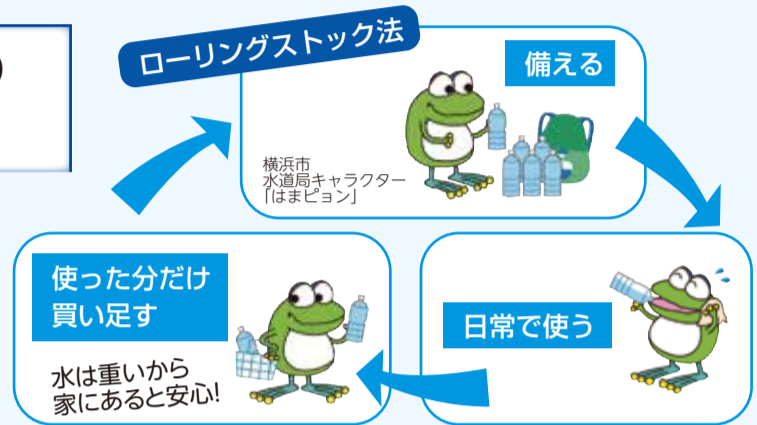
近年、地震の発生だけではなく、台風や風水害の被害も各地で頻発しています。いつ起こるか分からない災害に備えて、水の備蓄など日頃からできることを確認しておきましょう。

**1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分)以上の備蓄が必要です**

災害に備えて9リットル以上×家族の人数分の飲料水を備蓄しましょう。災害だけでなく、停電などの理由により水が出なくなる場合もあります。

**ローリングストック法で上手に備蓄**

飲料水の備蓄方法として、「ローリングストック法」があります。飲み水などを普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく補充することでいつも一定の量を備蓄しておくという方法です。ぜひ実践してみましょう。



◀YouTube 横浜市公式チャンネル「ローリングストック法の紹介」

## 災害時給水所を知っていますか?

災害時給水所は、災害などで断水したときに誰でも飲料水をもらうことができる場所です。主に地域防災拠点に指定された小・中学校などに設置しており、災害が起きたときは準備が整った災害時給水所から、順次給水を開始します。

**災害時給水所の目印**

災害時給水所は右下のマークが目印です。常設の「標識」や、給水の準備ができた時に立てる「のぼり」にこのマークが使われています。



災害用地下給水タンクには「標識」が設置されています。



災害時給水所のマーク

給水準備が整った配水池、緊急給水栓などでは、標識と同じマークの「のぼり」でお知らせします。



**水を入れる容器も準備しておきましょう**

災害時給水所には容器の準備はありません。ペットボトルやポリタンクなどの容器と、リュックサックやカートなどの運ぶための道具を用意しておきましょう。水は重いので、自分の体力や自宅までの道のりの有無などに合わせて、使いやすいものを準備しておきましょう。



ペットボトルとリュックサック



水を運ぶためのカート

**災害時給水所の確認方法**

**災害時給水マップ(印刷物・PDF)**

- ・市ウェブサイトを確認
- ・区役所4階71番窓口で配布
- ・青葉水道事務所(大場町41-1)で配布

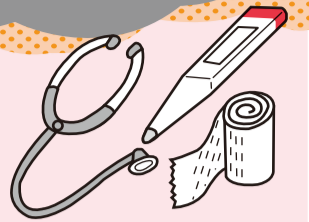


**はまピョンマップ(横浜市行政地図情報提供システム)**

住所を入力すると近くの給水所の場所を確認できます。

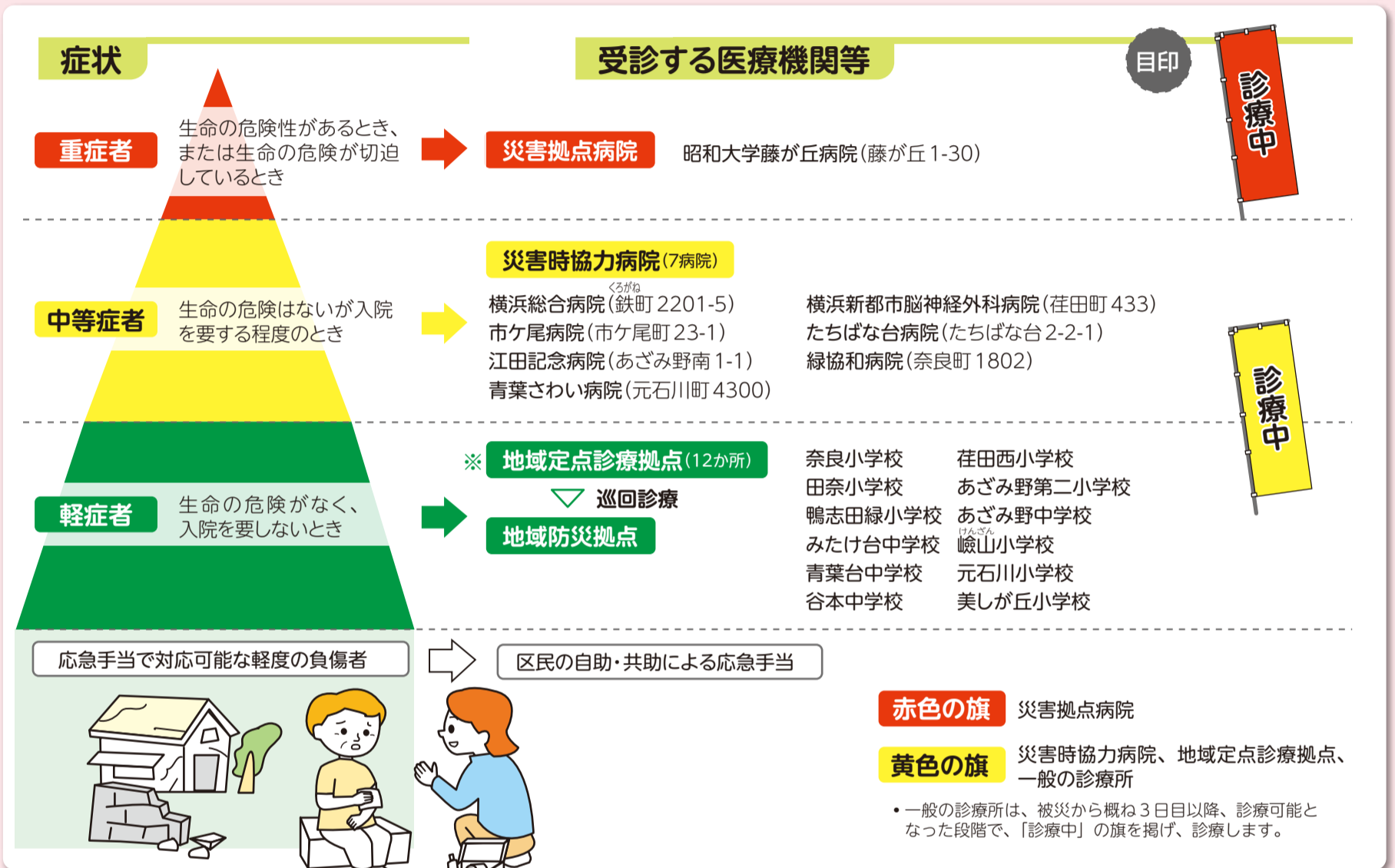


# 青葉区における 大規模災害時の医療体制



大規模な災害が発生すると、医療機関にたくさんの負傷者が集まって非常に混乱することが予想されます。多数の負傷者の治療を効率的に行うためには、負傷者を重症度や緊急度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めること(トリアージ)が必要になります。

より症状の重い人を優先的に **災害拠点病院**・**災害時協力病院** で受け入れる必要があるため、青葉区では、医療関係団体と災害時の医療体制づくりを進めています。



## ※ 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場合に、区内で全41か所の地域防災拠点のうち12か所の地域防災拠点に併設し、身近な場所で負傷者の応急医療を迅速に実施するため、医療関係者(医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会、Yナース)が参集し、地域の人と協力して主に軽症者の診療を行う場所のことです。

また、体制が整った段階で、地域定点診療拠点からその他の地区の地域防災拠点へ巡回診療を行います。

この取組は青葉区が医師会等と進めている区独自の取組です。



青葉区医師会長  
山本先生

災害時、医師会員(皆様の周りの先生方)は地域定点診療拠点に参集し、トリアージや診療を開始します。軽症者は、まずは地域定点診療拠点にお集まりください。

## Yナース 募集案内

### Yナースとは…

大震災発生時に、あらかじめ登録された医師、薬剤師、市職員と共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。活動内容は、区内の避難所等で主に軽症者に対する応急医療を行います。

青葉区では、市内在住または在勤の保健師、助産師、看護師、准看護師の有資格者で発災時に地域定点診療拠点(区内12拠点)で負傷者の救護活動に従事していただける人を募集しています。(ただし、病院勤務等で、災害時に職場に参集することになっている人は原則除きます。)

### 登録方法は…

登録申込票を、登録を希望する区の福祉保健課に郵送またはご持参ください。登録申込票は、福祉保健課で配布しています。

災害時に駆けつけてくれる仲間を募集しています! 詳細は事業企画担当にお問い合わせください。



特集2 防災特集

# ペットの災害対策のすすめ

## 1 必要な物品の備蓄

普段から使うものは少し多めに買い置きして、古いものから使うローリングストックがおすすめです。

- キャリーバッグやケージ
- フード・水(できれば7日分以上)
- ペットシートやトイレ砂
- ペットと飼い主の情報を記録したペット手帳
- 予備の首輪・リード
- 服用中の薬 など



## 2 家でのペットの居場所の安全確認

ペットを飼っているケージや周囲の家具等の転倒防止を行っておきましょう。

## 3 ケージ等の中での落ち着いた生活



避難時に使用するキャリーバッグやケージを日頃から休息や食事のスペースとして使用したり、人や動物、生活の音にも慣らしておきましょう。しつけができていますと、避難先でのトラブル防止やペットのストレス軽減につながります。

## 4 狂犬病予防接種、各種ワクチンの接種、ダニ・ノミの予防

避難先で、他のペットに感染症等を広げない備えとして大切です。

## 5 ペットの一時預け先の確保

避難先への同行避難が困難な場合を想定し、事前に知人やペットホテル等、ペットが安心できる一時預け先を確保しておきましょう。



大切なペットを守れるのは飼い主だけです。日頃の準備、いくつできていますか？

## 6 迷子札やマイクロチップの装着

万一、離ればなれになってしまった場合にも飼い主がわかるように鑑札・注射済票(犬の場合)、迷子札、マイクロチップ等を装着しましょう。すでにマイクロチップを装着している場合は、登録している連絡先等が正しいか確認しておきましょう。

※市では、犬猫のマイクロチップ装着費用の一部を助成しています。

迷子札等とマイクロチップ両方あるとより安心!



## 災害が起きたら?

～横浜市ガイドライン「災害時のペット対策」より～

### 在宅避難

自宅に被害がなく、二次災害のおそれもない場合は、人もペットもストレスの少ない、住み慣れた自宅での「在宅避難」をおすすめします。在宅避難をする場合でも、避難所等で支援物資を受け取ることができます。

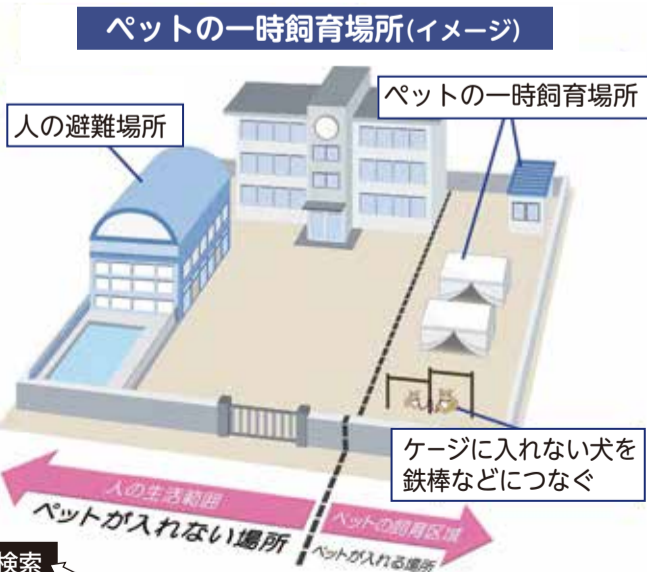
### 同行避難

自宅外に避難する場合は、ペットをケージ等に入れて「同行避難」します。

避難所では…

通常、人の避難スペースとペットの飼育場所は分かれています。

動物が苦手な人や動物アレルギーの人もあります。臭い、鳴き声、毛等、普段以上に周囲に配慮することが大切です。ペットが理由でトラブルが生じた場合は、飼い主が責任を持って対応する必要があります。



災害時のペット対策 (横浜市 WEB)

横浜市 災害時のペット対策 検索

## 「ペットのための防災手帳」を用意しましょう

区役所3階 62番窓口でお配りしています。

ペットと飼い主の写真を貼ってね!



「ペットのための防災手帳」を作成しながら、家族みんなでペットのために必要なことを考えておきましょう。

9月は青葉区がひとつになる

# ～世界アルツハイマー月間イベント～

参加賞をもらおう!

9月は世界アルツハイマー月間です。  
 青葉区では、「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」を目指しています。  
 「認知症の正しい理解」と「なじみの人、場所、つながりづくり」の大切さを伝えるイベントを区役所と地域ケアプラザで開催します。ぜひご参加ください!

## イベント1 区民向け認知症講演会

認知症の理解とつながりの大切さを考える、どなたでも参加できる講演会です。

パネリスト①



はちもりあつし  
 つながるクリニック医師 八森 淳さん  
エスディージーズ  
 ～認知症をSDGsの切り口から考える～


八森 淳さん



トポス和果の皆さん

パネリスト②

若年性認知症専門デイサービス  
わか  
 トポス和果メンバー @青葉区鉄町  
 ～認知症の方ご本人からのメッセージ～

**日時** 9月28日(水)14時45分～16時45分(受付14時30分から)  
**会場** 区役所4階会議室、各地域ケアプラザ(区役所から地域ケアプラザへ生配信します。)  
**定員** 《区役所》25人  《ケアプラザ》会場により異なります。  
**申込み** 9月5日(月)10時から  
 《区役所》 WEB(申込フォーム) か    
 《ケアプラザ》ご希望の会場に直接お問い合わせください。  
 (美しが丘・たまプラーザ・ピオラ市ケ尾・大場地域ケアプラザを除く)  申込フォーム

## イベント2 地域ケアプラザのイベント



40代から始める認知症予防講座  
とついでん  
 (桐蔭学園と青葉区の共同事業)

9月中に区内地域ケアプラザでもアルツハイマー月間のイベントを開催します。

各地域ケアプラザのイベント内容など詳細は、青葉区  WEB をご確認ください。



## イベント3 認知症を知ろう!パネル展示

認知症をもっと知ることができるパネル展示を行います。

**日時** 9月26日(月)～30日(金)9時～17時

**会場** 区役所1階展示スペース

認知症啓発カラーのオレンジに色づく牛乳パックキャンドルホルダーを区役所やケアプラザで飾ります。  
 一つ一つ違うキャンドルホルダーをお楽しみください。



### 区内地域ケアプラザ&区役所で参加賞をもらおう!

認知症に関する地域ケアプラザのイベント(認知症サポーター養成講座など)、認知症講演会、パネル展示に参加した人に「アルツハイマー月間参加賞」をお渡しします。

※参加賞は、ロバ隊長のイラスト入りのボールペンやクリアファイルを予定しています。なお、数には限りがあります。

**配布窓口** 区役所2階34番窓口、各地域ケアプラザ

**配布期間** 9月30日(金)まで

認知症サポーターキャラバン  
 マスコットキャラクター「ロバ隊長」



☎ 高齢者支援担当 ☎ 978-2449 ☎ 978-2427

9月10日は「世界自殺予防デー」です

# あなたもゲートキーパーに!

長期化するコロナ禍において、生活環境の変化などから、ストレスや精神的な負担を抱える日々が続いています。厚生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、5人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、悩みを抱えている人が周囲にいるかもしれません。そんな時、話を聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の心を支え、安心感を与えます。身近な大切な人の悩みに気づき支えるには、できることから行動を起こしていくことが大切です。  
「いつもと違う」様子に気付いたら、勇気を出して声をかけてみませんか?

### ゲートキーパーとは?

特別な資格・登録は必要ありません。

死にたいと考えている家族や友人、同僚がいるとき、そのサインに気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ見守る人です。あなたもゲートキーパーの一人です!

### 気付き・声かけ

- 家族や仲間の「いつもと違う様子」に気付く。
- 身近な大切な人の変化に気付いたら、気負わず声をかける。

心配している  
 気持ちを伝えます。



何か力になれることはない?

何か悩んでいるの? よかったら話して。

どうしたの? 何か辛そうだけど...

### 傾聴

- 本人の気持ちを尊重し、否定しないで耳を傾ける。

話せる環境を作り、話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えます。



話してくれてありがとう。

今までよくやってきましたね。

### つなぎ

- 早めに相談窓口に行くことを勧める。

紹介にあたっては本人に丁寧な情報提供をします。

相談できる場所(区役所・病院など)と一緒にいきましょう。

学校やスクールカウンセラー等に相談してみよう。



相談窓口は

横浜市 生きる 検索

### 見守り

- 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えます。



いつでも相談に乗るよ。

いつでも声をかけてね。

☎ 障害者支援担当 ☎ 978-2453 ☎ 978-2427 / 健康づくり係 ☎ 978-2440 ☎ 978-2419

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 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
先着 抽抽選 直当日直接 日日時・期間 曲会場 コース 対対象・定員 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 A.O.B.A 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

青葉区民まつり2022 フリーマーケット出店者募集
区民まつりを3年ぶりに開催予定です!今年度は、幅広い世代の皆さんに楽しんでいただくため、フリーマーケットエリアを設けます。ついては、出店者を募集します。
11月3日(木・祝)9時45分～15時(荒天中止) 区役所周辺
約15団体 出店料1,000円
募集要項を確認の上、WEB(申込フォーム)か、所定の申請書を郵送か FAXで地域活動係(〒225-0024 市ケ尾町31-4 ☎978-2299 FAX978-2413)へ。9月30日(着)抽
※募集要項、申請書は窓口(4階74番窓口)もしくはWEBからダウンロード可

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15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。
※1店舗ごとに300円以上購入で1枚もらえるシールを10枚集めると「あおばマルシェ特製エコバッグ」をプレゼント! 出店店舗などの詳細は、WEBをご覧ください。

あおばマルシェ 検索
企画調整係 ☎978-2216 FAX978-2410

寺家ふるさと村 里地里山入門講座
里地里山環境が生み出す持続可能な仕組みを学んでみませんか?
9月23日(金・祝)、10月16日(日)(予備日10月23日(日))、11月26日(土)(予備日11月27日(日))、12月24日(土)9時30分～12時 全4回 15人
9月11日から
よこはま里山研究所 WEB先
環境創造局農政推進課 ☎671-2608 FAX664-4425

就業構造基本調査にご協力ください
総務省により就業構造基本調査が実施されます。青葉区では、およそ600世帯が対象になります。調査の対象となった世帯には、9月中旬に調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

統計選挙係 ☎978-2206 FAX978-2410

新治恵みの里 サツマイモ収穫体験
10月16日(日)13時30分～15時(予備日10月23日(日)13時30分～15時)
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)15組 ¥1組2,200円(保険料含む、サツマイモ8株のお土産付き)

9月15日から
新治恵みの里 WEB先
北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 FAX948-2488
青葉区区民意識調査を実施します
区民の皆さんの日常生活における行動や意識を調査し、今後の区政運営の参考とするため、無作為に抽出した5,000人に調査を依頼します。調査票が届きましたら、ご協力をお願いします。
企画調整係 ☎978-2216 FAX978-2410

文化・芸術

区民ホールコンサート
第275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21日(水)12時15分～45分
区役所1階区民ホール
齋藤 志野、高橋 絵里子
フルートとピアノ
【曲目】フルートソナタほか
文化・コミュニティ係 ☎978-2295 FAX978-2413

まち活おしゃべりタイム
テーマ「ホットとひといき」
まち活パートナーズから、日本茶やコーヒーをおいしく入れる工夫を聞きます。おしゃべりを通して新たな出会いやつながりをつくる交流の場です!
9月27日(火)10時～12時
区民活動支援センター(区役所1階) 16人 先
区民活動支援センター ☎978-3327 FAX972-6311

第35回 65歳からのアトラライフ(特別企画)
①9月27日(火) ②9月28日(水)各13時30分開演(13時開場) 都筑公会堂
予約1,000円、当日1,200円(全席自由)
67～92歳の31組
①歌曲に恋して ②オペラを愛して
でオフィス・バルーン(☎/FAX901-9914)へ。

第23回 まち活カフェ
テーマ「魅力あふれるわたしの住む青葉」
さらに魅力ある青葉区を目指して活動する皆さんと意見交換をして語り合しましょう。
10月6日(木)10時～12時
区民活動支援センター(区役所1階) 16人
東急株式会社 中村 真理子さん、アオバザール合同会社 安生 敏弘さん
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 FAX972-6311)
ao-machikatsu@city.yokohama.jpへ。先

スポーツ・健康づくり

ウォーキングイベント
新治市民の森コース(約5キロメートル)
9月24日(土)9時30分 JR「十日市場駅」改札口集合(3時間程度)
持 飲み物 申 直
上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎080-1099-4964

区民ハイク(旧東海道ウォーク)
9月25日(日)8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口集合(雨天時:10月2日(日)に延期)
あざみ野駅～横浜駅～保土ヶ谷駅～権太坂～上柏尾第二公園～戸塚駅(約12キロメートル)
小学生以上(小学生は保護者同伴) 持 雨具、手袋、ウォーキングシューズ、飲み物、弁当、保険証
¥500円(交通費等は各自負担)
申 不要、直接集合場所へ。
青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

【オンライン講座】健康・社会文化考シリーズ(全2回)
健康・社会・文化を考える
①子どもの栄養と健康
②健康寿命の延伸に向けて
①10月9日(日)
②12月17日(土)各10時～12時
高校生以上 各30人
①10月6日 ②12月15日までに WEB先
日体大 公開講座 検索
日本体育大学社会貢献推進機構スポーツプロモーション・オフィス ☎507-1263

國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター主催「第7回 地域交流スポーツフェスティバル」
10月23日(日)10時～15時
日頃気になる健康指標を楽しみながら測定してみませんか?体力測定、骨密度測定、体組成測定などを体験できます。また、体験する機会の少ないスポーツや、未就学児対象のアスレチックスペースなどもあります。
國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター WEB ※詳細は WEB 参照
地域ヘルスプロモーション 検索
國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター ☎910-3755

子育て

食育講座(予約不要)
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 FAX978-2419

プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)
9月27日、10月4日(火)各14時～15時 受付 5～6か月児と保護者
離乳食の始め方、進め方

パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)
9月29日、10月6日(木)各14時～15時 受付 1～2歳児と保護者
完了期から幼児食への進め方の展示や食生活相談

幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)
9月15日(木)、10月7日(金)各14時～15時 受付 3歳～未就学児と保護者
幼児食についての展示や食生活相談

小児科医による子育て講座「小児救急のおはなし」(Zoomによるオンライン配信)
乳幼児期にかかりやすい病気の対応の仕方や小児科受診の目安、日常で起こりやすい事故・けがの対処や予防など、いざという時に役立つポイントをわかりやすくお伝えします。
9月28日(水)13時30分～15時
区内在住で0歳(開催日時点)の子の保護者、妊娠中の人 100組
はやし小児科医院院長 林 智靖さん ①9月20日までに WEB(申込フォーム) 抽
子育て支援担当 ☎978-2456 FAX978-2422

プレパパ・プレママクラス
①土曜開催 ②平日開催
①10月1日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分) ②10月26日(水)受付8時50分～9時(終了11時30分)
①ラフール ②福祉保健センター1階 ⑤⑥番
区内在住で初めて父親・母親(当日妊娠30～35週)になる人 ①8組 ②16組
持 歯ブラシ、母子健康手帳
育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか
9月15日までに WEB 抽
子育て支援担当 ☎978-2456 FAX978-2422

こどもの食生活相談
10月5日(水)①9時から ②10時から ③15時から(相談時間30分程度)

青葉区民音楽祭
今年度は区民活動団体の演奏に加え、横浜音楽祭とのコラボ企画として青葉区にゆかりの深いオーボエ奏者の及川寛繁さんのリサイタルも行われます。
10月30日(日)
都筑公会堂 【第1部】10時30分～17時15分(10時15分開場)
第2部:600人 【第2部】18時～19時15分(17時30分開場)
第1部: 直(出入り自由)
第2部: 必要事項(2人まで可(未就学児含む)、氏名は全員分)を明記し、往で文化・コミュニティ係(〒225-0024 市ケ尾町31-4 ☎978-2297 FAX978-2413)へ。9月30日(着)抽
プログラム 第1部
10時30分～ 青葉台ジョイフルフレンズ・ハーモニカ
11時30分～ 横浜アコーディオン愛好会
12時30分～ マリンバアンサンブルグループマリンBAマリン
13時30分～ リコーダーコンサート青葉
14時30分～ インドネシア竹製民族楽器アンサンブル Plumeria
15時30分～ 奈良北オカリナクラブ
16時30分～ 県立霧が丘高校 吹奏楽部
プログラム 第2部
18時～
音楽祭コラボ企画「日本とドイツとオーボエと」
出演者: 及川 寛繁(オーボエ奏者)、竹下 智子(ピアニスト)



令和5年度

## 認可保育所等の入所申込受付が始まります！

2023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みの受付を行います。

### 申込方法

認可保育所等への入所申請は原則「郵送申込み」です。申込書類を「〒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

申請に使用する専用封筒、申請書とセットになった「保育所等利用案内」を10月12日(水)より配布開始します。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、横浜市 WEB からダウンロードできます。

### 受付期間

【郵送】10月12日(水)～11月2日(水) (消)  
【窓口】11月4日(金)～11月16日(水) 17時まで ※郵送申込みが困難な場合

### 留意事項

- 令和4年度申請中の方も、改めて申込みが必要です。
- 障害児保育、持病がある・発達に心配がある児童の保育、出生前の申請、市外の保育所等への入所を希望の場合、申込方法が異なります。受付開始以降に区役所2階37番窓口でご相談ください。
- 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。
- 窓口での申請の場合も書類の受取のみで、窓口での審査や内容確認は行いません。なお、郵送申請期間である10月12日(水)～11月2日(水)は窓口での申請はできません。

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

☎ 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  
☎ ☎ で健康づくり係  
(☎ 978-2441 fax 978-2419)へ。

### ■離乳食教室

🕒 10月5日(水)①11時15分～12時 ②13時30分～14時15分  
☎ 福祉保健センター1階 ☎ 7～9か月児と保護者 各10組 ☎ 離乳食の話(2回食中心)、調理実演  
☎ 実施日3週間前から WEB か ☎ で健康づくり係  
(☎ 978-2441 fax 978-2419)へ。☎

### ■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をプレゼント！  
🕒 ①10月18日(火)10時～11時 ②10月27日(木)9時30分～10時、10時30分～11時  
☎ ①さつきが丘地域ケアプラザ  
②福祉保健センター1階⑩番  
☎ ①0～2歳児と保護者 10組  
②0～1歳6か月児と保護者 各7組  
☎ 歯ブラシ、母子健康手帳(①のみ上履き) ☎ むし歯予防の話と歯みがきアドバイスなど  
☎ ① ☎ か ☎ でさつきが丘地域ケアプラザ(☎ 972-4769 fax 972-4759)へ。☎  
② WEB か ☎ で健康づくり係  
(☎ 978-2441 fax 978-2419)へ。☎

### ■乳幼児歯科相談

🕒 10月24日(月)13時30分～14時30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 ☎ むし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど(妊産婦歯科相談も同日開催 ※妊娠中～産後1年未満の人対象) ☎ ☎ で子育て支援担当(☎ 978-2456 fax 978-2422)へ。☎

## 福祉・保健

### ■結核予防について

9月24日～30日は結核予防週間です。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「せき」や「たん」が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### ●高齢者結核健診のお知らせ

高齢者の結核患者が増えています。健診を受けるようにしましょう。  
🕒 9月28日(水) 9時～10時30分  
☎ 福祉保健センター1階⑩番  
☎ 区内在住で65歳以上の立位が取得する人(自覚症状がなく、胸部エックス線検査を受ける機会がない人)  
☎ ☎ で健康づくり係(☎ 978-2440 fax 978-2419)へ。☎

### ■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26日(月)、10月11日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約制)  
☎ 福祉保健センター2階相談室  
☎ 市内在住の15～39歳のひとと家族  
☎ ☎ でよこはま北部ユースプラザ(☎/fax 948-5505)へ。

### ■知ってトクする糖尿病予防セミナー

～血管をしなやかに保つための入門講座～  
🕒 10月11日(火) 13時30分～15時  
☎ 福祉保健センター1階⑦番  
☎ 74歳以下の血糖値が高めの区民と家族 15人 ☎ 体組成計・骨密度計の測定もできます。☎ 9月15日から ☎ で健康づくり係(☎ 978-2441 fax 978-2419)へ。☎

### ■がん検診の日程【肺がん検診】

🕒 10月14日(金)午前(予約時に時間指定)  
☎ 福祉保健センター1階 ¥680円(※)  
☎ 9月30日～10月5日に ☎ で健康づくり係(☎ 978-2438～41)へ。定員になり次第締切り。※無料になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

## 中途障害者支援事業 普及啓発講演会

### 「ガッテン！高次脳機能障害」

🕒 10月12日(水) 14時～15時30分  
☎ 区役所4階会議室  
☎ 市民 40人  
☎ 事例を用いた高次脳機能障害者の対応方法  
☎ 9月12日から ☎ で高齢者支援担当(☎ 978-2452 fax 978-2427)へ。☎

## 施設からのお知らせ

特に記載のないもの問合せ、申込みは各施設へ

### 山内図書館

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎ 901-1225 fax 902-4492  
休館日:9月20日(火)

### ■おはなし会

「空とぶじゅうたん絵本と語り」  
🕒 ①10月12日・26日(水)各15時30分から  
②10月14日・28日(金)各(1)10時30分から(2)11時から  
☎ ①一人で聞ける3歳以上の子 10人  
②1歳以上の子と保護者 10組  
☎ 9月28日9時30分から ☎ か ☎ 先

### ■こどもを育てる あそびとおはなし!

「おはなしごっこ012」  
わらべうたや絵本を通じ、親子で楽しくふれあいましょう。  
🕒 10月27日、11月24日、12月22日、2023年1月26日、2月16日、3月23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5組(市内在住者優先)  
¥1,500円(全回分、お土産付き)  
☎ 9月26日～10月15日に ☎ か WEB ☎

### 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 fax 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

🕒 9月6日・20日、10月4日(火)①各13時40分～14時20分 ②各14時50分～15時35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 fax 910-5755  
休館日:毎月第4月曜  
※保育あり(予約制・有料) 1歳6か月～未就学児、4日前までに子どもの部屋(☎ 910-5724(9時～17時))へ申込み

### ■女性としごと応援デスク

キャリア・カウンセリング  
転職・再就職を考える女性のための予約制個別相談  
🕒 10月4日(火)・6日(木)・9日(日)・13日(木)・18日(火)・20日(木)・25日(火)・27日(木)・30日(日) 各10時から、11時から、13時から、14時から(各50分程度)  
☎ 女性各1人  
☎ 9月11日から ☎ 先

### ■更年期トータルケア講座

エクササイズと座学を組み合わせた講座  
🕒 10月11日・25日、11月8日・22日、12月13日・27日(火)15時～16時 全6回  
☎ 女性 20人  
¥4,800円(市内)、5,280円(市外)(全回分)  
☎ 動きやすい服装、飲み物、タオル  
☎ 9月14日から ☎ 先

### ■映画上映

「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえり お母さん～」  
認知症の母を支える父を、ひとり娘の監督が撮影するドキュメンタリー映画  
🕒 10月22日(土)①10時～11時50分 ②14時～15時50分  
☎ 各120人  
¥各1,000円  
☎ 9月11日から ☎ か ☎ か WEB ☎

### ■しごと復帰サロン

分担のモヤモヤ解消へ“作戦会議”  
🕒 10月23日(日)10時～12時  
☎ 育休等で今後仕事復帰を考えている父親と母親と子(0歳児) 12家族  
¥2,500円(材料費含む)

☎ パパは子どもと体を動かし、ママは簡単なマフラー作りをした後は、家族で両立の不安や復帰後の課題を共有する。  
☎ 9月20日から ☎ か WEB ☎

### ■親子のひろば「ひろばdeアート」

～家族で思い出の写真を撮ろう～  
🕒 10月23日(日)10時から、10時30分から、11時から、11時30分から、13時30分から、14時から、14時30分から、15時から  
☎ 未就学児の親子 各3組  
¥各1,000円  
☎ 10月3日から ☎ で子どもの部屋(☎ 910-5724)へ。☎

### 美しが丘西地区センター

〒225-0001 美しが丘西3-60-15  
☎ 903-9204 fax 903-9206  
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

### ■ふれあい親子リトミック

🕒 10月3日(月)①10時～10時50分 ②11時～11時50分  
☎ 0～3歳児の親子 各10組  
¥各300円  
☎ 9月11日10時から ☎ か ☎ 先  
■アロマ・ワックス・サシェを作りませんか!  
プリザーブドフラワーをモチーフにしたアロマグッズを作ります♪

### ■わんぱくクラフトくらぶ

ハロウィーンのスプレットを作ろう♪  
🕒 10月4日(火)10時～12時  
☎ 10人  
¥1,500円 ☎ エプロン  
☎ 9月11日10時から ☎ か ☎ 先  
■第1回 欧州旅行への誘い  
旅の達人がご案内!「欧州最新事情とスイスアルプスハイキング」  
🕒 10月19日(水)10時～12時  
☎ 20人  
¥300円  
☎ 9月11日10時から ☎ か ☎ 先

### ■おはなし会「まほうのとびら」

絵本、紙芝居、エプロンシアターなどで楽しい時間を!  
🕒 10月21日(金)10時30分～11時  
☎ 未就学児と保護者 10組  
☎ 9月11日10時から ☎ か ☎ 先

### 山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎ 901-8010 fax 901-5544  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

### ■歯科口腔と健康長寿を考える

～人生100年時代を生きる備え～  
🕒 9月30日(金)13時～15時  
☎ 50人  
¥500円  
☎ 小杉 禎久さん(歯周病専門医)  
☎ 9月11日10時から ☎ か ☎ 先

■高齢者健康体操

(木曜コース・金曜コース)後期
①10月6日～2023年3月16日の木曜
②10月7日～2023年3月17日の金曜
各10時～11時30分 各全18回
※詳細は要問合せ
区内在住の65歳以上 各80人
各3,000円(全回分、保険料含む)
持 上履き、飲み物、タオル
申 必要事項、年齢、性別、希望のコースを明記し、往か返9月20日(着)抽

■デューク更家式

ビューティーウォーキング
10月12日・26日(水)10時～11時30分 全2回
20人 1,000円(全回分)
持 上履き、飲み物
申 9月11日10時から往か返先

■みんなで脳活レク!

10月13日(木)13時30分～15時
概ね65歳以上 30人
持 上履き、飲み物
申 9月11日10時から往か返先
※共催:大場・美しが丘・たまプラザ地域ケアプラザ

■わんぱくホリデー

カラカラスネークを作ろう!
10月15日(土)13時～14時30分
小学校1～3年生 10人
200円
持 油性ペン、子ども用ラジオペンチ
申 9月11日10時から往か返先

■浮世絵と横浜・印象派・大英博物館

①幕末・明治期、文明開化で賑わう横浜を浮世絵から覗く
②印象派を魅了した浮世絵～ジャポニズム
③大英博物館が認める浮世絵の魅力
①10月18日(火) ②11月8日(火) ③12月6日(火) 各10時～11時30分 全3回
20人 1,000円(全回分)
中村康男さん(楽笑友の会代表・横浜歴史研究会会員)
申 9月11日10時から往か返先

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)

■みすず健康カラテ!

空手の動き・呼吸法を取り入れながら、ゆるやかな柔軟体操と筋力トレーニング
10月14日～2023年3月24日の原則第2・4金曜 10時45分～11時45分 全12回
※詳細は要問合せ
25人 3,600円(全回分)
申 9月11日から返先

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(祝日の場合は翌平日)

■第1回韓国料理教室

本場の海鮮チヂミとチーズトッポギに挑戦!
10月1日(土)10時～13時
16人
1,800円(材料費含む)

■ミュージカルの舞台に立ってみよう

10月9日～2023年3月19日の日曜 9時～11時45分 全12回 ※詳細は要問合せ
小学生 15人
6,000円(全回分、保険料含む)

■FPから学ぶ

「くらしとお金シリーズ」第7回
～納得のいく介護施設選び～
10月13日(木)9時30分～11時30分
12人
500円

■第2回 自分でつくるおやつ

～おいしいカップケーキと簡単大学イモ～
10月15日(土)10時～12時
小学生 24人
500円(材料費、保険料含む)

■緑弦楽合奏団

第14回秋のコンサート
～音楽の花束、本格的なクラシックを身近で楽しもう～
10月15日(土)18時30分～20時
50人 700円

■第2回簡単手づくりパン講座

手ごねでつくるピザとあんパン
10月26日(水)9時30分～12時30分
12人
1,500円(材料費含む)

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)

■親子空手体験教室

空手の基本を習おう!
10月2日・9日・16日・23日(日)①9時20分～10時20分 ②10時35分～11時35分 各全4回
園児～小学校3年生の親子 各5組(園児は保護者同伴)
親子1,200円、子どものみ600円(全回分、保険料含む)

■秋! 1番乗り 柿のパウンドケーキを作ります!

10月5日(水)9時45分～12時30分
9人
1,700円(材料費含む)

■日本体育大学 「横浜・健志台キャンパス見学ツアー」

10月12日(水)9時30分～11時30分
20人
500円(保険料含む) ※終了後、学生食堂で昼食を予定(各自負担)
持 運動靴、上履き、外履き入れ

■煌めきのガラス絵体験

～アクリル絵の具とアルミホイルで仕上げます～
10月19日(水)12時30分～15時30分
10人
1,000円(材料費含む、額付き)

■エレナのおはなし会

～Let's enjoy together!～
10月20日(木)11時～11時45分
未就学児と保護者 5組
200円

■秋の園芸講座「ヒマラヤの高山植物」

青いケシなどめずらしい高地に咲く植物を紹介
10月25日(火)12時30分～14時30分
20人
500円

奈良地区センター
〒227-0036 奈良町1843-11
☎963-5380 ㊟963-5381
㊟nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

■整うyoga～秋冬～

10月～2023年2月の金曜 13時～14時 全15回 ※詳細は要問合せ
区内在住 50人
4,000円(全回分、保険料含む)
持 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返9月16日(着)抽

■①後期シェイプエアロビクス

②後期骨盤ストレッチ体操
10月～2023年2月の火曜①9時30分～10時15分 ②10時45分～11時35分 各全15回 ※詳細は要問合せ

区内在住の人①50人 ②65人
①4,500円 ②5,000円(全回分、保険料含む)
持 動きやすい服装、タオル、飲み物(①は体育館履き、②はヨガマット)

申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返9月20日(着)抽

■オレンジカフェ③ニットくらぶ

～かわいいハロウィーンパンプキン～
10月13日(木)10時～12時
8人 200円
持 かぎ針7号
申 9月11日10時から往か返先

■わんぱくホリデー

ハロウィーンかぼちゃのアレンジメント
10月8日(土)10時～11時30分
小学生 10人 800円
申 9月11日10時から往か返先

■JAZZナイト!

10月15日(土)18時～20時
40人
申 9月11日10時から往か返先

■～アンコール企画～

あなたはどっち派?
①美味しいコーヒー講座
②おしゃれな紅茶講座
①10月1日(土)(世界コーヒーの日!)
②10月12日(水)各10時～11時30分
初めて参加する人 各8人
各800円(①お土産付き ②おやつ付き)
持 ①はコーヒーに合うおやつ
申 9月11日10時から往か返先

たまプラザ地域ケアプラザ
〒225-8530 新石川2-1-15
たまプラザテラスリンクプラザ4階
☎910-5211 ㊟910-5231
休館日:毎月第4月曜

■ミュージックキャラバン

秋のコンサート
國學院大學学生音楽サークル「ミュージックキャラバン」と秋の音楽や世界の音楽を楽しみましょう!
10月16日(日)①10時～10時30分 ②11時～11時30分 ③13時～13時40分

①0～2歳児の親子 ②3歳～未就学児の親子 ③誰でも 各30人
申 9月15日10時から返先

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

申(共通)9月11日から往か返先 必要事項を明記し、返先

■介護者のつどい

「認知症の理解と認知症になっても住みなれた家で過ごすこと」
9月26日(月)13時30分～14時45分
15人 持 上履き、外履き入れ

■エンディングノート(終活)講座

3回シリーズ
①医師から聞く「人生会議」～人生の最期の医療やケアについて～
②認知症などで自分で判断が難しくなった時の備えについて考えてみよう!
③元気なうちに葬儀などについて考えてみよう!
①10月7日(金) ②10月13日(木) ③10月19日(水) 各13時30分～15時 全3回
シティホール江田(あざみ野南1-2-6)
20人(全回参加できる人優先)

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

■食育講座

野菜をおいしく食べましょう!
10月20日(木)10時から
未就園児の保護者(子連れ可) 12人
申 9月11日から往か返先

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

■とっぴんぱらり

～わらべうたをお子さんと一緒に～
9月20日(火)10時30分～11時30分
乳幼児と保護者 6組
100円
申 直先

■かやのき土曜コンサート

～ギターとマンドリンによる二重奏～
9月24日(土)14時～15時(13時30分開場)
22人
藤崎 哲郎さん(ギター)、勝千賀子さん(マンドリン)
「チャルダッシュ」「ハナミズキ」「ベネズエラワルツNo.3」など
申 9月11日から往か返先

■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?
9月28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
持 上履き、外履き入れ、飲み物
申 9月11日から往か返先

■さくらんぼひろば

滑り台やボールプール等で遊びませんか?
10月6日(木)10時～11時30分
※概ね第1木曜開催
幼児と保護者 6組
申 直先

■カフェかやのき

どなたでも参加できる認知症カフェです。
10月6日(木)13時30分～15時
持 上履き、外履き入れ、飲み物
申 直

■終活講座

①遺言書の書き方講座
②生前整理について
③高齢者の住まいについて
①10月11日(火) ②11月8日(火) ③12月13日(火) 各10時～11時 全3回
20人
持 上履き、外履き入れ、筆記用具
申 9月11日から往か返先

▶アイコンの見方は12ページを参照してください。

**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 ☎ ☎

**■シルバーリハビリ体操**

🕒 9月13日・27日(火)各14時~15時 ※10月以降は要問合せ  
👤 60歳以上 各24人  
💰 3,000円(毎月2回で3か月分)  
🎒 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

**■よく分かる遺言の書き方講座 (認知症に備えても含む)**

🕒 10月1日(土)10時~11時30分  
👤 24人  
💰 300円(資料代含む)

**■秋の怪談スペシャルトークイベント ~本当に怖い7つの話~**

🕒 10月2日(日)10時~11時30分  
👤 小学生以上 24人  
💰 100円(お菓子代含む)

**■鴨志田ジュニアイングリッシュパイパー アルファベットから始めよう!**

🕒 10月5日(水)15時30分~16時30分  
👤 小学校1~3年生 8人  
💰 200円(教材費含む) 🎒 筆記用具

**■キッチン染色 ~横浜美術大学に学ぶ~**

🕒 10月14日(金)10時~12時  
👤 中学生以上 10人  
💰 2,500円(材料費含む)

**■秋のサツマイモ掘り**

🕒 10月下旬~11月上旬  
※詳細は要問合せ  
👤 20人  
💰 2株 800円

**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 ☎ ☎

**■おはなし☆パラダイス**

🕒 9月27日(火)10時30分~11時  
👤 幼児と保護者 8組

**■放課後学習応援団**

漢字練習や簡単な計算など楽しく勉強してみませんか?  
🕒 10月6日(木)16時~16時45分  
👤 小学生 6人

**■おなか元気教室**  
健腸長寿のお話とおなか体操を行います!

🕒 10月17日(月)10時~11時  
👤 15人

**■「源氏物語」を知る**

初心者向けの超入門講座です!  
🕒 10月20日(木)9時30分~11時30分  
👤 20人  
💰 500円

**荏田西コミュニティハウス**  
〒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)

**■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  
🕒 9月21日(水)10時30分~11時  
👤 親子 8組

**■秋のナイトヨガ**

~ヨガで心もカラダもリラックス~  
🕒 10月6日・13日・20日・27日(木)18時30分~19時30分 全4回  
👤 高校生以上の初心者 20人  
💰 1,500円(全回分、保険料含む)  
🎒 動きやすい服装、飲み物

**■こどもクラフト**

ハロウィーンのアレンジメント  
🕒 10月12日(水)10時~11時  
👤 小学生 12人  
💰 700円  
🎒 はさみ、持ち帰り用袋

**■秋のシネマコンサート**

サクソフ・ピアノ・パーカッションで奏でる至極の映画音楽  
🕒 10月15日(土)11時~12時  
👤 40人  
🎒 木村 有沙(サクソフ)、寺井 真美子(ピアノ)、松尾 弥生(パーカッション)

**■絆カフェ2022 第3回**

マスキングテープを使った季節のカード作り  
🕒 10月17日(月)10時~11時30分  
👤 8人  
💰 100円  
🎒 はさみ

**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  
☎ aobadai@h02.itscom.net(自主事業申込専用) 休館日:毎月末日

**■青コミプレミアムコンサート**

N響のバイオリン・ピアノ奏者による極上の音楽  
🕒 10月1日(土)①10時30分~11時30分 ②14時~15時  
👤 各40人  
🎒 白井 篤(バイオリン)、大越 崇史(ピアノ)

**■青コミカフェ(健康カフェ)**

🕒 10月12日(水)10時~11時30分  
👤 10人  
💰 300円(飲み物、お菓子付き)  
🎒 いすでできる簡単な体操、健康のお話やおしゃべりタイム  
申 9月11日から ☎か ☎ ☎

**■おはなしの部屋**

🕒 ①10月12日(水)15時30分~16時 ②10月26日(水)10時30分~11時  
👤 親子 各6組  
🎒 ①絵本「つきよのおんがくかい」ほか ②パネルシアター「てるてるちゃん大へんしーん!」ほか  
申 9月11日から ☎か ☎ ☎

**■秋の読書キャンペーン**

わたしのおすすめの本募集中!  
🕒 10月27日(木)~11月9日(水)  
🎒 応募者には素敵なプレゼントを差し上げます。  
申 ☎

**■青コミオータムフェスティバル**

サークルの皆さんの日頃の成果を披露します!  
🕒 展示会:10月29日(土)13時~17時、10月30日(日)9時~15時30分  
発表会:10月30日(日)12時25分~15時30分  
🎒 展示会:絵画、写真、手工芸、盆栽、書道ほか / 発表会:ダンス、楽器演奏、読み聞かせほか  
申 ☎

**詐欺の始まりは電話から!**  
電話で「還付金」「ATM」と言われたら詐欺です!!  
電話を切って110番!!

**■マンデーナイトヨガII**

🕒 11月7日~12月26日の月曜 18時30分~19時30分 全8回 📍 18人  
💰 4,500円(全回分、保険料含む)  
🎒 ヨガマット、飲み物  
申 必要事項、☎を明記し、☎か ☎か ☎  
10月19日(着) ☎

**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

**■第10回 高橋先生の英会話スキルアップ講座**

考える英語~英語らしさに迫る秘訣~  
🕒 10月2日(日)13時30分~15時30分  
👤 25人  
💰 500円(学生は無料)  
🎒 高橋 基治さん(東洋英和女学院大学教授)  
申 9月12日9時30分から ☎か ☎か ☎ 必要事項を明記し、☎ ☎

**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  
申(共通) WEBか 必要事項、☎、学年、性別を明記し、☎

**■横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2022**

🕒 10月10日(月・祝)10時~15時  
👤 市内在住の人  
💰 体験プログラムによって異なります。  
※詳細は WEB  
申 9月15日(消) ☎

**■大人のソロキャンプF・G**

🕒 F:10月18日(火)~19日(水)、G:11月16日(水)~17日(木)各16時~翌11時  
👤 20歳以上 各5人  
💰 1人5,000円(保険料含む。別途有料レンタル品有り)  
申 9月16日~30日(消) ☎

**■たき火 night-E**

🕒 10月22日(土)15時30分~19時30分

👤 小学生と家族 5家族  
💰 1家族3,500円(たき火台持込みの場合は3,000円、保険料含む)  
申 9月16日~30日(消) ☎

**■親子の語らいキャンプB**

🕒 11月2日(水)~3日(木・祝)16時~翌11時  
👤 小学生と保護者 7組  
💰 2人1組6,000円(保険料含む。別途有料レンタル品有り)  
申 9月16日~30日(消) ☎

**ほっとサロン青葉**  
〒225-0014 荏田西2-14-3  
ハーモス荏田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:9月3日、10月1日(土)各13時30分~15時 II:9月17日、10月15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  
🕒 ①9月15日(木)14時から ②9月16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  
🎒 ②お薬手帳 🎒 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医  
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。

**■就労基礎講座 III**

🕒 10月6日(木)14時~16時  
👤 仕事や就労に関心のある人、希望する人 10人 🎒 横浜市精神障害者就労支援センターぱーとなー職員  
🎒 障害者雇用等についてもお答えします。  
申 9月11日から ☎か ☎ ☎

青葉区広報番組 **あおバリュー-TV** from 丘の横浜

「あおバリュー-TV」9~10月の放送分は…

**テーマ みんなで育む花と緑の街**  
青葉区は都心に近いにもかかわらず、たくさんの花と緑に包まれた心安らぐまちです。  
今回は、青葉区を花と緑でいっぱいにする取組をレポートします。

「あおバリュー-TV」をご覧いただくには

放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イッツコム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	

☎ 広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411

あおバリュー-TV 検索

## 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  
📍 フィリアホールチケットセンター ☎ 982-9999

### ■区民企画

#### 0才からのわらべうた♪「音とコトノハ」 ～わらべうた・絵本・音楽～

🕒 10月14日(金)①10時30分～11時15分  
②11時45分～12時45分

👤 ① 0～1歳の子と保護者 25組

② 1歳～未就学児と保護者 25組

💰 2人1組 500円(大人追加1人500円)

📝 9月11日から **必要事項**、希望する時間帯、人数、子の を明記し、☎で「コトノハあそび」山田麻子(☎ a.cucina.asako@gmail.com)へ。☎



## 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

### ■フェローアートギャラリーvol.47 **Atelier Sunoiro**展

🕒 9月28日(水)～11月27日(日)9時～21時 ※申込不要

📍 島根県「Atelier Sunoiro」(=素の色)で活動するダウン症の人たちによる絵画作品を展示

### ■Gallery in the Lobby

#### あのメーカーとカメラをつくる

メーカー同士のコラボレーションなどによって製造されたカメラを紹介

🕒 10月1日(土)～23日(日)9時～21時 ※申込不要

## 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<秋バージョン>

園内に隠された文字を歩きながら探してみよう!

🕒 9月3日(土)～11月27日(日)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) **申込**

### ■バッチ飛ばし大会

🕒 9月11日(日)13時～14時 ※雨天中止

📍 中央広場 **申込**

### ■自然スタンプピング<秋バージョン>

🕒 9月24日(土)・25日(日)各9時30分～16時(受付14時まで) ※雨天中止

📍 正面入口広場

💰 100円(景品付き) **申込**



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



青葉区地域子育て支援拠点

### 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

🟢→ラフール開催 🟣→ラフールサテライト開催



### ■あおば子育て応援団見学デイ

🕒 🟢 9月13日(火)随時

🟣 10月7日(金)随時

👤 地域の人、子育てを応援している人 **申込**

### ■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

🕒 🟢 9月15日(木)・24日(土)各10時～11時、9月28日(水)9時30分～10時30分

🟣 9月30日(金)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ステム青葉区支部専用電話(☎ 482-5518)か ☎

### ■ひろば内子育て講座「離乳食のすすめ方」★

🕒 🟣 9月15日(木)11時30分～12時

👤 未就学児と保護者 **申込**

### ■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 🟢 9月17日(土)9時30分～11時、13時～14時30分

🟣 10月8日(土)14時～15時30分

② 🟣 10月5日(水)11時30分～12時30分(出入り自由)

③ 🟢 9月27日(火)14時～14時30分

🟣 10月4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

📝 前日までに ☎ か ☎

### ■ふたごみつごタイム★

🕒 🟢 9月25日(日)10時30分～11時30分

👤 ふたごみつごと保護者、ふたごみつご妊娠中の人と家族

📍 多胎児の子育て情報の共有と交流

📝 前日までに ☎ か ☎ か [WEB](#)

### ■青葉区子育て情報発信デイ

「みんなで作ろう! 人に優しい町青葉区 地域×親子・共生」

🕒 9月27日(火)10時～14時 📍 青葉台東急スクエア 1階アトリウム

👤 未就学児と保護者、地域の人、子育てを応援している人

📍 子育て情報の提供と応援施設紹介ブース、親子お楽しみコーナー **申込**

### 善意銀行への寄付

よしむらほるみ  
吉村春美様、イトーヨーカドー労働組合 たまプラーザ支部様、  
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