



A O B A 5

月号

広報よこはま青葉区版 2024(令和6)年 5月号 No.319

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 WEB 横浜市青葉区 検索

区の人口 308,304人 区の世帯数 136,108世帯 (2024年4月1日現在)

スマホアプリ・ウェブ
カタログポケット



青葉区公式X (旧Twitter)
@yokohama_aobaku



特集 1

地域防災拠点での訓練の様子

いざという時、助け合える人はいますか？

自治会・町内会への加入は、 地域とのつながりをつくる 第一歩です

区内の自治会・町内会は、お祭りや運動会等のイベントをはじめ、防災訓練、防犯パトロール、まちの清掃活動などを通じて地域の皆さんが交流する場づくりを行っています。

災害に備えた訓練を定期的に実施

区内の地域防災拠点では、自治会・町内会と区が連携して給水訓練、救命訓練、災害時下水直結式仮設トイレ(通称:災害用ハマッコトイレ)組立て訓練などを定期的に実施し、いざという時に備えています。



給水訓練



救命訓練

被災地派遣で地域のつながりの大切さを実感

私が訪れた避難所では、行政主導ではなく自治会・町内会を中心とした地域の皆さんが、避難所生活のルール作りや支援物品の配布など、自分たちで避難所運営を行い、支え合って生活されていました。

日ごろからの地域のつながりが、安否確認や円滑な避難所運営に役立ったそうです。



地域の皆さんが1日のスケジュールを作成



実際の避難所の様子



令和6年能登半島地震で区から被災地派遣された
地域振興課 鳥海係長

自治会・町内会はお祭りなど楽しいイベントも行いながら、 地域のつながりづくりを行っています。



お花見



グラウンドゴルフ



運動会



盆踊り

※写真はイベント例です。行われる行事は、地区によって異なります。

青葉区連合自治会

区内には15の「地区連合自治会・町内会」があり、広域的な活動や積極的な情報交換等を行っています。

また、その連合体として「青葉区連合自治会長会」が組織されています。

自治会・町内会に関する情報は、WEBでも発信しています。

青葉区連合自治会長会 WEB



自治会・町内会への 加入について

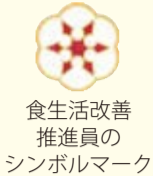
お住まいの地域の自治会・町内会
または、区役所地域活動係まで
お問い合わせください。

☎ 地域活動係

☎ 978-2291 ☎ 978-2413

特集 2

食を中心とした健康づくりのボランティア ヘルスマイトになって地域で健康づくりを広めよう!



青葉区食生活等改善推進委員会は青葉区ヘルスマイト72人で構成され、
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、
この町に食育を広める活動をしているボランティア団体です。

子どもから高齢者を対象に、食育講座を行っています。活動場所は、地域ケアプラザや小・中学校等です。そのほか、11月の健康フェスティバルにも出展しています。



令和5年度健康フェスティバルの様子

青葉区と同時に生まれ、2024年に30周年を迎えました。



青葉区食生活等改善推進委員会

祝! 30周年

青葉区ヘルスマイトの皆さん

未来へつなごう、青葉区ヘルスマイト!

レジェンドから新人まで、元気に活躍中!

活動歴 50年



津田さん

当時はキッチンカーで地域を回り、肉や魚料理の紹介に力を入れていました。今と違って野菜や豆が食生活の中心だった記憶があり、時代の変化も感じます。

活動中に参加者からいただく感謝の言葉がわたしの原動力になっており、1日3回の食事をおろそかにせず、野菜もたっぷり食べることが健康の秘訣です。おかげで今も、薬も飲まず元気に暮らしています。



キッチンカーの様子



当時の活動の様子

2年目 会員



塚田さん

入会のきっかけは、食に関心があり、健康を気遣うようになったことです。先輩会員は皆さん親切で、調理の手際が良いことにも驚きました。

それに、地域に知り合いが増えました。今後は、高齢者に健康づくりの情報提供をしていきたいです。

ヘルスマイトの養成講座です。

あなたも仲間になりませんか

令和6年度 食生活等改善推進員セミナー

食生活を中心とした健康づくりについて学びます。この講座を受講・修了すると、あなたもヘルスマイトになれます。

この日は右の食育講演会へ参加します。

日時 6月12日・26日(水)、7月31日(水)、9月2日(月)、10月16日(水)、11月20日(水)、12月6日(金)、2025年1月15日(水)、2月3日(月)、3月3日(月) 13時30分~16時 **全10回**

場所 区役所1階福祉保健センター (6月26日を除く)

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 1,350円(予定・テキスト代)

内容 食生活、運動、口腔衛生等の健康づくり、地域でのヘルスマイト活動について等

申込み 6月5日までにWEB(申込フォーム)か☎か必要事項、断を明記し、☎で健康づくり係(☎978-2441 ☎978-2419)へ。☎



申込フォーム

詳細は

青葉区ヘルスマイト 検索



令和5年度修了生の皆さん

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

予約必須

青葉区制30周年記念 食育講演会



こころとからだにやさしい 元気ごはん

~食卓からはじまる未来への第一歩~



講師

料理研究家
コウケンテツさん

【プロフィール】

旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。

3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動にも力を入れている。

日時 6月26日(水) 14時~16時(受付13時30分から)

場所 青葉公会堂

対象 区内在住・在勤・在学の人 500人

※未就学児と一緒に参加する場合は、親子室の利用となります。(10組 先)

※手話通訳あり

申込み 5月13日9時からWEB(申込フォーム)か

行事名、郵便番号、☎(カタカナ)、☎、☎、☎、☎

親子室の利用の有無を明記し、☎で

健康づくり係(☎978-2419)へ。☎



講演会の詳細は

青葉区食育講演会 検索



申込フォーム

青葉区青少年の地域活動拠点「あおばコミュニティ・テラス」

「あおば未来プロジェクト」で、まちづくりについて考えよう!



青葉区をもっと魅力あるまちにしたい! 地域についてこんな提案をしたい!
中学生・高校生の皆さん、一緒に活動してみませんか?

「あおば未来プロジェクト」では、共通の課題意識をもつ人がチームになり、一年を通して活動します。

6月 → 8月 → 10月 → 12月 → 2月 → 3月

興味のあることを話し合い、チームを作ります。

あおばコミュニティ・テラスでの定例活動日のほか、チームごとに活動します。中学生から大学生サポーターまで、異学年の人と話し合って活動を進めます。

青葉区長や地域の皆さんに、活動報告や提案をします。

区民まつりでは、ブースを設けてアンケートを取るだけでなく、区民の皆さんと交流します。

これまで、区の魅力発信、多世代交流、地域の美化、自転車の乗り方マナーなど、様々なテーマで活動しています。



第4期(2024年)メンバー募集

大学生サポーターも募集中

対象 区内在住・在学の中学生・高校生
活動日 月1回の定例会
(土曜14時30分~16時30分)
※このほか、チームごとの活動があります。

説明会 5月25日(土) 15時~16時
申込み 5月22日までに **WEB**
(申込フォーム) から

活動場所 あおばコミュニティ・テラスほか

※説明会参加が難しい場合は、開館日に直接あおばコミュニティ・テラスにお越しください。



「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)

☎ 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)



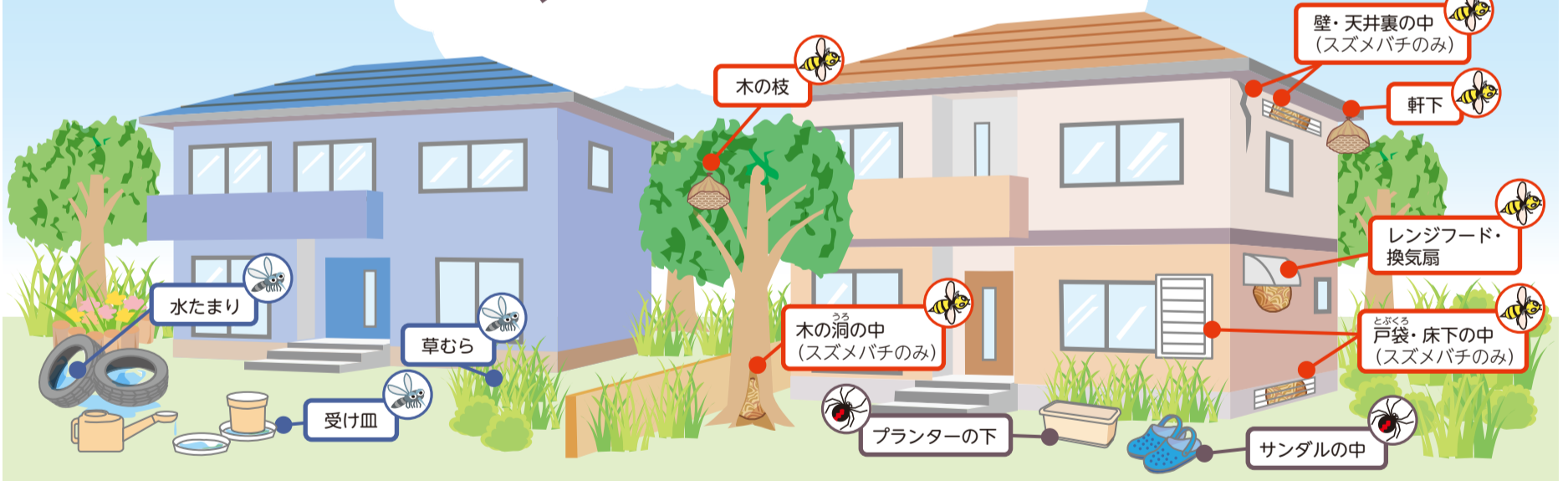
☎ 学校連携・こども担当 ☎ 978-2345 ☎ fax 978-2422

ムシできない虫の話

春から夏にかけて、虫が活発になります。早い時期に家の周辺の点検、対処をしましょう。

☎ 環境衛生担当

☎ 978-2465 ☎ fax 978-2423



蚊

蚊はデング熱などの感染症を媒介するため対策が必要です。

刺されないための対策

成虫は草むらなど風通しの悪いところに潜んでいます。草は刈り、蚊の居る場所では、長袖・長ズボンを着用し、肌が露出する部分には虫よけ剤を使いましょう。

ボウフラ対策

蚊は小さな水たまりで卵を産みます。水がたまる入れ物やごみを置いたままにせず、片付けましょう。



蚊について 横浜市 検索



ハチ

早期発見、早期駆除

アシナガバチやスズメバチは5月頃から巣を作り始め、夏には巣が大きくなります。庭などで作業を始める前に巣がないか確認しましょう。

スズメバチは攻撃性が高く危険です。見分け方など詳しくは **WEB**を確認しましょう。

ハチの話 横浜市青葉区 検索

※区役所では防護服の貸出しや駆除業者団体の案内をしています。



ゴケグモ

区内でも発見されています。おとなしいクモですが、素手で触るとかまれてしまうことがあります。ほとんどは軽症ですが、針で刺されたような痛みがあります。

ゴケグモを発見した時

- 絶対に素手で触らない
- かまれたら傷口を洗い医療機関を受診
- 駆除する場合は靴で踏みつぶすか、家庭用殺虫剤を使用

ゴケグモの生息場所

日当たりの良い場所の地面、人工物のくぼみや裏側に営巣します。屋外作業時は手袋等を着用し、外に置いてあるサンダルなどを履くときには、中にクモがいないか確認しましょう。

ゴケグモに注意 横浜市 検索 区役所では害虫の駆除は行っていません。



セアカゴケグモ



ハイイロゴケグモ





5月31日は「世界禁煙デー」

たばこと健康

吸う人も吸わない人も考えてみませんか？

受動喫煙

吸わない人に、煙を吸わせない配慮を

特に子どもは受動喫煙による健康への影響が大きく、気管支ぜんそくの誘発と悪化、頭痛や体温低下などの原因となるため、周囲の配慮が必要です。

喫煙後45分は吐く息に有害物質が含まれ、目の前で吸わなくても、受動喫煙の影響を受けています。



加熱式たばこ

たばこの葉の加工物を燃焼せずに加熱し、それによって発生する煙（エアロゾル）を吸入する製品のことで。

- 紙巻たばこ同様に、ニコチンや発がん性のある有害物質が含まれています。
- 火をつけるつけないにかかわらず、喫煙は、健康への影響に懸念があります。

禁煙を 考えている皆さんへ

あなたに適した方法で、禁煙にチャレンジできます。

禁煙治療を受けると、成功率は3倍に！



横浜市 禁煙NOTE 検索

5月30日(木)に世界禁煙デー記念イベントを実施します。詳細は「今月のお知らせ」10ページまたは区WEBをご覧ください。



健康づくり係 ☎ 978-2440 fax 978-2419

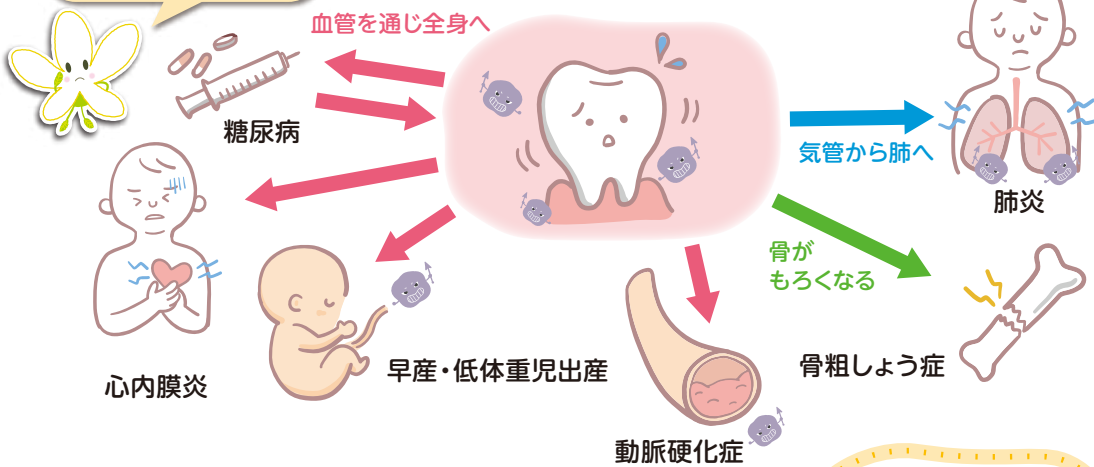


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康について、見直してみませんか？

どうして歯や口が大事ななの？

歯周病はさまざまな全身疾患と関連します。



早めの治療と定期的な検診が重要です

横浜市歯周病検診のご案内

横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606 fax 663-4469



詳細はお問い合わせください

口の状態が悪いと、食事が十分に取れなくなることも！

歯の健康フェスティバル

先着100人に歯ブラシ、歯みがき粉をプレゼント！

5年ぶりの開催

日時 6月6日(木) 10時～12時

場所 区役所1階区民ホール

内容 歯科健診、歯科・矯正相談

申込み 5月31日までにWEB(当日枠あり)

問合せ 青葉区歯科医師会 ☎984-5891(平日12時～15時)

青葉区歯科医師会からメッセージ

人生100年時代！
歯科医院で定期検診を受け、健康的な体を維持しましょう。



青葉区歯科医師会
おおまえ じゅんじ
大前 潤司 歯科医師
(ニコデンタルクリニック)

青葉区歯科医師会 WEB

健康づくり係 ☎ 978-2441 fax 978-2419

個人申込みも開始

「家庭防災員研修」を受講してみませんか？

「家庭防災員研修」では、自分や家族、大切な人などを災害から守るために、必要な知識や技術が学べます。

研修内容

※内容は変更となる場合があります。研修時間は3時間程度です。

防火研修

住宅防火対策、通報と避難など

実技 消火器の取扱い訓練

救急研修

救命処置要領など

実技 心肺蘇生法、AEDの取扱い訓練

地震研修

地震の知識や対応方法など

実技 起震車による地震体験

風水害研修

風水害の知識や対応方法など

日時 10月下旬(予定) 午前または午後

対象者 区内在住で満15歳以上

場所 青葉消防署・青葉台消防出張所・奈良消防出張所

申込み 5月下旬～7月下旬に次のいずれかの方法

- 自治会・町内会長からの推薦
- 個人申込みの場合はWEB

※詳細が決まりましたら青葉消防署 WEBでお知らせ



参加者の声

研修で学んだことを子どもたちにも共有して、家族で防火・防災について話し合いたいと思いました。



AEDを使ったことがなかったので、勉強になりました。

青葉消防署 ☎ / fax 974-0119

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** 年齢 **窓** 窓口 **WEB** ウェブページ **往** 往復はがき **ハ** 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 **会** 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。
■ 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

● 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

☎ 5月16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。
※ポイントシールを10枚集めると、エコバッグまたはカトラリーのほか「区制30周年ロゴキーホルダー」をプレゼント!

📞 企画調整係
☎ 978-2216 ☎ 978-2410

■ 新治恵みの里

市民の森散策とジャガイモの収穫体験

☎ 6月8日(土)10時30分～12時30分
(予備日6月9日(日)10時30分～12時30分)

📍 にいはる里山交流センター(緑区新治町887) **人** 市内在住の個人、家族・グループ(4人まで) 15組 **¥** 1組1,600円(保険料含む、ジャガイモ3キログラムのお土産付き) **申** 5月15日20時から新治恵みの里 WEB 先 **問** 北部農政事務所農業振興担当
☎ 948-2480 ☎ 948-2488

文化・芸術

■ 第27回あおばチャリティコンサート

☎ 6月9日(日)14時開演(13時30分開場)

📍 青葉公会堂 **直**

¥ 500円 ※チケットは、区役所1階売店またはあおばチャリティコンサートの会事務局で事前販売あり

問 あおばチャリティコンサートの会
☎ / ☎ 962-2808

■ 生涯学習講座「テレ朝出前講座」

ニュースの見方がかわる! テレビマンが語る 災害報道の舞台ウラ

☎ 6月22日(土)10時～12時

📍 区役所4階会議室 **人** 区内在住・在勤・在学の人 50人

📍 株式会社テレビ朝日 久慈 省平さん **人** 1歳～未就学児 5人

申 WEB(申込フォーム)か **必要事項**、保育の有無を明記し、☎ か ☎ か ☎ で文化・コミュニティ係(☎ 978-2295 ☎ 978-2413 ☎ ao-bunkomi@city.yokohama.jp)へ。6月4日(着)抽

青葉のあゆみ 歴史探訪講座 2024スペシャル(全9回)

🕒 **【歴史講座】** 各10時～12時

① 6月8日(土) 「青葉地域の街道・古道・河川」

② 7月13日(土) 「石造物の知識と見方」

③ 8月24日(土)「青葉の村々」

④ 9月21日(土)「仏像の鑑賞の仕方」

【歴史探訪】 各9時30分～12時30分

青葉区役所で発行・販売予定の歴史ガイドブック『よこはま青葉の歴史を歩く～7つの探訪コース～』のハイライト部分(早淵川源流域の谷戸道)、「市ケ尾周辺の古代遺跡」、「青葉区域の大山街道」などを2グループに分かれて巡ります。

⑤ 10月12日(土) ⑥ 11月9日(土) ⑦ 12月14日(土)

⑧ 2025年1月18日(土) ⑨ 2月8日(土)

📍 ①～④ 青葉区役所ほか **人** 全回参加できる人 60人 **¥** 5,000円(全回分、ガイドブック1冊分、資料代、保険料含む)

申 **必要事項**、**齡**を明記し、☎ で「郷土の歴史を未来に生かす」青葉区郷土史の会(☎ aobaayumi24@gmail.com)へ。5月20日(着)抽

問 文化・コミュニティ係 ☎ 978-2296 ☎ 978-2413

■ まち活カフェ + (プラス) 「知って備える! スマホで防災」

「青葉スマホ・サポーター」の皆さんから災害時におけるスマホの使い方について話を聞き、考え、情報交換しましょう。

☎ 6月25日(火)10時～11時30分

📍 区民活動支援センター **人** 24人

申 WEB(申込フォーム)か **窓** か件名「まち活カフェ+」、**名**、**☎**、**☎**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11日(着)抽

■ たのしくて安全なキャンプ講座 ～テント・タープの立て方、ロープワーク～

安全で正しい知識や技術を学んで、レベルの高いキャンプを楽しみましょう。

☎ 6月15日(土)10時～12時 **直** 日本体育大学横浜・健志台キャンパス(鴨志田町1221-1) **人** 小学生以上 20人 **¥** 1,000円(小学生500円)

申 5月13日～6月5日に WEB 先

問 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 ☎ 03-5706-0911

■ スポーツ推進委員主催 第14回 青葉区民グラウンドゴルフ大会

個人でも、チーム(1チーム6人まで)でも申込み可。参加賞(全員)と賞品(上位入賞者のみ)があります。

☎ 6月16日(日)10時開始(9時30分から受付) ※雨天中止 **直** 青葉スポーツプラザ(荏田西2-16-1)※駐車場の台数には限りがあります。公共交通機関でお越しください。 **人** 区内在住・在勤・在学の中学生以上 96人 **¥** 500円

申 5月13日～30日に所定の申込用紙(区WEBからもダウンロード可)に必要事項を明記し、☎ か ☎ か直接青葉区スポーツ推進委員連絡協議会事務局(区役所4階75番窓口 ☎ 978-2296 ☎ 978-2413 ☎ ao-shisetsu@city.yokohama.jp)へ。先 ※詳細は区WEBか区役所、地区センター等で配布するチラシをご覧ください。

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のコース(約5キロメートル)

☎ 5月25日(土)9時30分 寺家ふるさと村四季の家(寺家町414)集合(3時間程度)

直 **持** 飲み物 **問** 上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎ 080-1099-4964

■ たまプラウェルネスアカデミー2024

筋力や筋肉量、血管年齢、骨密度の測定や、栄養状態のチェックをしてみませんか?測定結果を説明し、簡単な運動の紹介も行います。

☎ **【各種測定】**6月8日(土)9時～12時30分、13時30分～17時のうち90分程度 **【結果説明と運動紹介】**6月22日(土)10時～11時30分、13時～14時30分

📍 國學院大學たまプラザキャンパス(新石川13-22-1) **人** 40～69歳 各25人

📍 國學院大學 林 貢一郎教授

申 5月11日からWEBで國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター(☎ 910-3755 ※留守番電話対応 ☎ kchpc@kokugakuin.ac.jp)へ。先

■ 膝痛さようなら体操教室

☎ 6月23日(日)10時～12時

📍 日本体育大学横浜・健志台キャンパス **人** 20人 **¥** 1,000円

申 5月14日～6月12日に WEB 先

問 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 ☎ 03-5706-0911

「あおばスタート補助金」の申請受付を開始します!

子育て、高齢者支援、地域の防災体制など、身近な地域課題の解決を目指して、これから始める継続的な取組を支援します。

【補助金上限額】
初年度30万円(補助率上限9/10)、2年度目15万円(補助率上限1/2)

申 11月30日まで ※詳細はWEBか地域力推進担当(☎ 978-2286 ☎ 978-2413 ☎ ao-chiikiriyoku@city.yokohama.jp)へ。 ※申請にあたっては、必ず事前にご相談ください。

青葉区制30周年記念事業 出張!なんでも鑑定団 in 横浜・青葉区 を開催します!

区制30周年を記念して、テレビ番組「開運!なんでも鑑定団」の人気コーナー「出張鑑定」を青葉区で開催します!

鑑定する「お宝」の募集を行います。美術品から、お菓子のオマケやおもちゃまで、あなたの「お宝」を発掘してみませんか?収録当日の観覧者募集も行います。観覧無料!奮ってご応募ください。

日時 9月14日(土)開場12時、開演13時(予定)

場所 青葉公会堂

申込み **【お宝の募集】** WEB(申込フォーム)か区WEBや区役所などで配布する申込書付きチラシに必要事項を明記し、郵送か直接企画調整係(区役所4階73番窓口 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410)へ。6月28日(着) ※先着で100人に青葉区制30周年記念グッズをプレゼント! ※詳細は区WEBか申込書付きチラシをご覧ください。

【観覧者の募集】 WEB(申込フォーム)か **必要事項**を明記し、☎ か ☎ か直接企画調整係へ。7月16日(消)抽 ※1回の応募につき2人まで申込み可

「ありがとう神奈川。これからも共に。」

球団神奈川移転70年目 特別観戦招待

☎ 5月30日(木)東北楽天ゴールデンイーグルス戦 18時試合開始
6月4日(火)・5日(水)・6日(木)オリックス・バファローズ戦 各18時試合開始

直 横浜スタジアム **¥** 各種手数料

申 5月19日までに WEB 抽

※各日 個別の招待人数はお答えできませんのでご了承ください。
問 横浜DeNAベイスターズ ☎ 681-0811 (平日10時～18時) ※電話はつながりにくい場合があるため、WEBでお問い合わせください。(問合せ)

子育て

■あおばの食育(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 📠 978-2419

●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

🕒 5月14日・28日、6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)

🕒 5月23日・30日、6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等展示や食生活相談

●幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)

🕒 5月17日・24日、6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

■こどもの食生活相談

🕒 5月15日、6月5日(水)各9時から、10時から、11時から(相談時間30分程度)

☎ 福祉保健センター1階⑩番
📍 離乳食～学齢期の子の保護者
📄 離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談 申 ☎ で健康づくり係(☎ 978-2441 📠 978-2419)へ。

■離乳食教室

手作りの離乳食を親子で食べてみよう
🕒 5月15日、6月5日(水)各13時30分～15時

☎ 福祉保健センター1階⑩番
📍 7～9か月児と保護者 20組
📄 離乳食中期頃の話、調理実演、試食
申 3週間前から WEB か ☎ で健康づくり係(☎ 978-2441 📠 978-2419)へ。先

■親子の歯みがき教室・お口の相談

☎ 福祉保健センター1階 ⑬番前
📄 歯ブラシ、母子健康手帳

●ニコニコピカピカ歯みがき教室

仕上げ磨き用の歯ブラシ1本プレゼント!
🕒 5月30日(木)①9時30分～10時 ②10時30分～11時 📍 0～1歳5か月児と保護者 各5組
📄 歯科衛生士による個別相談 申 実施日の1か月前から WEB か ☎ で健康づくり係(☎ 978-2441 📠 978-2419)へ。先

●妊産婦・乳幼児歯科相談

🕒 6月7日(金)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) 25人
📄 歯科医師によるむし歯チェック、お口に関する個別相談など 申 ☎ でこども家庭係(☎ 978-2459 📠 978-2422)へ。先

■プレパパ・プレママクラス

🕒 ①6月8日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分) ②6月26日(水)受付8時50分～9時(終了予定11時30分)
☎ ①ラフール ②福祉保健センター1階⑮

⑯番 📍 区内在住で初めて父親・母親(当日妊娠30～35週まで)になる人 ①12組 ②16組
📄 育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか 申 5月15日までに WEB 抽 選 子育て支援担当 ☎ 978-2456 📠 978-2422

福祉・保健

■ウエルカフェマルシェ緑まつり

🕒 5月25日(土)10時～15時 ※小雨決行
📄 ハックドラッグ美しが丘店(美しが丘西3-65-3) 📄 区内等で活動している障害福祉事業所が集まり、心を込めた手作り製品を販売します。
📍 田園工芸 ☎ / 📠 913-7035

■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。
🕒 5月28日、6月11日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約優先)
☎ 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

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 📠 902-4492
休館日:5月7日(火)

■ふるさと青葉の紙芝居

🕒 5月26日(日)14時～14時30分
📍 5歳以上 20人(4歳以下は膝抱っこ)
申 5月11日9時30分から ☎ か ☎ 先

■大人のためのおはなし会「空と海と」

🕒 6月16日(日)13時～14時30分 📍 25人
申 6月1日9時30分から ☎ か ☎ 先

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

■心とからだを整える産後のセルフケア

🕒 6月14日(金)10時～11時30分
📍 産後2か月以降の女性 16人(産後6か月までの子は1人まで同伴可)
¥ 1,000円 ☎ 乳児保育(2か月から)あり
申 5月11日から WEB 先

■女性としごと応援デスク マネー&ライフプラン相談

🕒 6月26日(水)13時から、14時から、15時から
📍 働く女性・働きたい女性 各1人
☎ 乳児保育(2か月から)あり
申 6月1日から ☎ か WEB 先

申 ☎ でよこはま北部ユースプラザ(☎ / 📠 948-5505)へ。

■世界禁煙デー記念イベント

薬剤師による禁煙相談、肺年齢測定を行います。

🕒 5月30日(木)14時から(2時間程度)
☎ 区役所1階区民ホール 📄 健康づくり係 ☎ 978-2440 📠 978-2419

■令和6年度食品衛生責任者講習会

最近の食品衛生に関する情報や、食中毒の発生予防対策等について
🕒 6月19日(水)、7月8日(月)、8月21日(水)、9月24日(火)、10月15日(火)各14時30分～16時(受付14時から)
☎ 区役所4階会議室 📍 食品衛生責任者等(一般の人を受講可) 各60人
📄 食品衛生責任者は責任者証または責任者票(はがきサイズの緑色カード)
申 ☎ か受講者名、店名、☎、参加希望日を明記し、📠 か ☎ で食品衛生担当(☎ 978-2463 📠 978-2423 ☎ ao-eisei@city.yokohama.jp)へ。先

🕒 6月15日(土)13時から、14時から

📍 各5人 📄 持 自分のスマートフォン
申 5月11日10時から ☎ か ☎ 先

■日本に定住する難民の方たちを知る

🕒 6月16日(日)14時～16時
📍 中学生以上 20人 📄 (公財)アジア福祉教育財団難民事業本部 申 5月11日10時から ☎ か ☎ か 必要事項を明記し、☎ (mnaonao@jcom.home.ne.jp)へ。先

■分かり易い相続税と贈与税 困る前に知っておこう

🕒 6月26日(水)9時30分～11時30分
📍 20人 ¥ 300円
申 5月11日10時から ☎ か ☎ 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)

■ポッチャを始めてみませんか?

🕒 5月22日、6月26日、7月24日(水)各10時～11時30分
📍 各3人(追加募集)
申 5月11日から ☎ 先

■パン作り入門 フォカッチャ&トマトスープ

🕒 6月7日(金)10時～13時
📍 8人 ¥ 1,500円

申 必要事項、性別、年代を明記し、☎ か ☎ 5月26日(着) 抽

■コフレティー 二種のケーキサレ&季節の紅茶

🕒 6月19日(水)10時～13時
📍 5人(追加募集)
¥ 1,300円

申 5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(祝日の場合は翌平日)

■チャリティー藤が丘マルシェ フリーマーケット、採れたて野菜の販売など

🕒 5月26日(日)10時～15時
※詳細は WEB 参照

■FPから学ぶ「くらしとお金シリーズ」 第2回 新NISAとiDeCoで資産づくりを

🕒 6月13日(木)9時30分～11時30分
📍 12人 ¥ 300円
申 5月11日から ☎ か ☎ か WEB 先

■初めての源氏物語

🕒 6月19日(水)13時～14時30分
📍 20人 ¥ 300円
申 5月11日から ☎ か ☎ か WEB 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)

■男女共同参画週間イベント

男性が感じる育児のモヤモヤについて、産業医の講演会や参加者との交流から解消のヒントを見つける。

🕒 6月30日(日)10時～12時 📍 男性 20人
☎ 乳児保育(2か月から)あり
申 5月13日から ☎ か ☎ か WEB 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
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

■住まいの修繕学校・学習館 「包丁の研ぎ方」

🕒 6月9日(日)10時～12時
📍 16人 ¥ 500円

申 5月11日10時から ☎ か ☎ 先

■第1回 初めてのキックボクササイズ

🕒 6月12日～7月17日の水曜10時～11時10分 全6回 📍 20人
¥ 2,500円(全回分)

申 5月11日10時から ☎ か ☎ 先

■パパの似顔絵ピザを作ろう!

🕒 6月15日(土)10時～13時
📍 小学生と保護者 10組 ¥ 1,000円
申 5月12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 📠 901-5544
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

■青葉スマホサポーターによる スマホのお悩み相談室

▶アイコンの見方は9ページを参照してください。

■区制30周年「青葉区にゆかりのある演奏家によるロビーコンサート」



5月29日(水)14時~14時40分
城所 素雅(バイオリン)、中川 さおり(ピアノ) 申 画

■タエポー・フィットネス ~ブーツキャンプエクササイズでスッキリ爽快!~

6月17日・24日、7月1日(月)9時30分~10時30分 全3回

15人 2,000円(全回分)
5月11日9時から 窓、10時から 窓 先

■保育付き企画 「冷凍作り置き常備お惣菜」 ママもパパも簡単にできる青葉区の野菜たっぷりクッキング

6月18日(火)10時~12時
0~2歳の子のいる保護者 12人
1,000円(別途、保育料は子1人800円)
乳児保育(6か月から)あり
5月11日9時から 窓、10時から 窓 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)

■~2024春~PCネット写真展

5月11日(土)~20日(月)13時 申 画

■区制30周年企画! 奈良のいいとこ撮っちゃおう!

カメラがもっと好きになる一眼レフカメラ講座
6月5日(水)15時~16時30分:講座、6月12日(水)13時~14時30分:こどもの国で撮影会、6月19日(水)15時~16時30分:品評会

一眼レフカメラを持っている人 10人
1,500円(全回分、入園料含む)
5月11日10時から 窓か 窓 先

■いちからはじめる大人の書道 ~氏名・住所を美しく描こう!~

6月17日(月)、7月15日(月・祝)、8月19日(月)15時~16時45分 全3回

12人 900円(全回分)
5月11日10時から 窓か 窓 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

■万が一の資産凍結の対策 (認知症など含む)

5月11日(土)10時~11時30分
20人 300円(資料代含む) 申 画

■講師に教わる将棋

5月27日(月)15時~17時
小学校2年生以上 12人
500円(資料代含む)
5月11日10時から 窓か 窓 先

■紀行「欧州の魅力とスイスアルプス」

5月31日(金)10時~11時30分
18歳以上 40人 500円
5月11日10時から 窓か 窓 先

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

申(共通)5月11日10時から 窓か 窓 先

■か~る軽体操

5月10日・24日(金) ①10時~10時45分 ②11時~11時45分 ※毎月第2・4金曜

各25人 各400円
いすに座ってできるストレッチと筋トレを中心とした体操です。

■アコーディオン伴奏で歌おう

5月17日(金)13時~13時45分
20人

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)

■初めてのトルペイント ~あじさいのボード~

6月2日(日) ①9時30分~12時 ②13時~15時30分 各6人

各1,000円
5月11日から 窓か 窓 先

■荏田地域ケアプラザ共催事業 太極拳体験会 ~公園で太極拳を体験しませんか~

6月14日(金)10時30分~11時30分
※雨天の場合は荏田コミュニティハウス内

15人 5月11日から 窓か 窓 先
荏田地域ケアプラザ(荏田町494-7 ☎911-8001)へ。 先

■おはなし☆パラダイス

6月25日(火)10時30分~11時
幼児と保護者 8組
5月11日から 窓か 窓 先

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)

申(共通)5月11日から 窓か 窓 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

5月15日(水)10時30分~11時
親子 12組

■青葉そうぞうクラブ ワクワクおもしろサイエンス!

絵が消えるカード&色が変わるインク

6月1日(土) ①10時~11時 ②13時~14時
小学校1~3年生 各12人
各200円(保険料含む)

■大人クラフト

リボンで作るハワイアンリールストラップ
6月25日(火)9時30分~12時
8人 1,200円

青葉台コミュニティハウス「本の家」

〒227-0062 青葉台2-25-4
☎981-1400 ㊟981-9883
休館日:毎月末日

■青コミ教養講座

①アールペーダ入門・季節の過ごし方 ~季節を快適に過ごす方法を学びましょう

②大人の学習講座 ~わかりやすい相続の知識

①6月4日(火)10時~11時30分
②6月7日(金)9時30分~11時30分
①20人 ②10人
1,500円 ②300円
5月11日から 窓か 窓 先

■青葉区30周年 青コミ25周年記念コンサート

N響 中村 翔太郎さんによる至福の音楽

6月16日(日) ①10時30分~11時30分 ②13時30分~14時30分 各50人

5月11日から 窓 先

■盆栽体験教室

あなただけのオシャレな盆栽を作ってみませんか?

6月18日(火)10時~11時
10人 3,500円(材料費含む)

持 持ち帰り用ビニール袋・汚れてもいい服装 5月11日から 窓か 窓 先

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
休館日:毎月第4日曜

■和菓子で美味しい ジュニア国際文化交流

いろいろな国の人と和菓子作りで友達になりましょう!

6月16日(日)13時30分~15時15分
10~15歳 20人(付き添いはご遠慮ください) 500円

5月13日9時30分から 必要事項を明記し、☎(event-aoba@c04.itscom.net)へ。 先

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

■レディースソロキャンプ

6月21日(金)~22日(土)16時~翌11時
20歳以上の女性 5人
4,000円(保険料含む)

申 WEBか 必要事項、年齢、性別を明記し、往 5月6日~20日(消) 抽

■子どもカヤック

6月29日(土)9時30分~12時
小学校3年生~中学生 12人
4,500円(保険料含む)

申 WEBか 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往 5月6日~20日(消) 抽

■あったかエコキャンプ

7月13日(土)~14日(日)10時~翌15時30分
小学校3~6年生 30人
7,600円(保険料含む)

申 WEBか 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往 5月20日~6月3日(消) 抽

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10
☎/㊟511-7366

■自然観察会

5月18日(土)10時~11時30分
小学生以上 10人 持 長袖、長ズボン、あれば筆記用具、虫眼鏡

5月11日~17日に 窓か 窓 先

■グラウンドゴルフ大会

初心者も大歓迎の景品付きの大会です。
6月8日(土)10時~13時
中学生以上 48人

5月13日~26日に 窓か 窓か 必要事項を明記し ㊟ 先 ※詳細は WEB 参照

■テニスダブルス大会

参加者同士で組合せをしますので、一人での参加もお待ちしています。

6月28日(金)11時~15時
テニス初心者・中級者 2,900円

申 WEBか 窓でエフ・テニススクール(☎03-3448-1040)へ。

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

申 チケットセンター ☎982-9999
休館日:毎月第3水曜 定員500人

■0歳からのキッズのための プチコンサート ~ミュージカル・コンサート~



スターリータウンエンターテイメント

5月30日(木) ①10時30分~11時 ②11時45分~12時15分

①0~1歳 ②2~4歳 各100人
各500円(0歳から)

[スターリータウンエンターテイメント] 佐藤 朋子、船津 綾、長尾 裕美 [ピアノ演奏] 藤井 直美

申 窓か 窓 先

▶アイコンの見方は9ページを参照してください。

フィリアホールのコンサートへ
抽選でご招待します!

カルテット・フェリーチェ&カルテット・プリマベラ
山崎 伸子プロデュース 輝く若手演奏家による「未来に繋ぐ室内楽」Vol.8



©池上直哉 / サントリーホール
カルテット・フェリーチェ



©Ayane Shindo
カルテット・プリマベラ

🕒 6月27日(木)14時開演
🏠 区内在住 15組30人 ※未就学児不可
📄 **必要事項**を明記し、**往**でフィリアホールへ。5月21日(着)抽
※1人1回の応募のみ有効。抽選結果は6月上旬に発送します。
※抽選に外れた人にも、公演チケット割引の案内を送ります。

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)

青葉スポーツセンター

第2期定期教室(7月~9月)
📄 **WEB**をご覧ください。📅 5月1日~18日に **WEB** (申込フォーム)か **必要事項**、**年齢**、**学年**、**性別**を明記し、**往**か**窓**抽

横浜市民ギャラリーあざみ野

〒225-0012 あざみ野南1-17-3 (アートフォーラムあざみ野内)
☎ 910-5656 ☎ 910-5674
休館日:毎月第4月曜
※保育あり(予約制・有料) 1歳6か月~未就学児、4日前までに子どもの部屋(☎ 910-5724(9時~17時))へ申込み

あざみ野フェローマルシェ

障害者福祉団体による雑貨、菓子、パンなどを販売

🕒 5月24日(金)・25日(土)各10時30分~14時30分 **申**📄

Welcome!ロビーコンサート

バイオリンとピアノによる映画音楽などのコンサート

🕒 5月26日(日)12時~12時40分
🎫 井伊 桃子(バイオリン)、小澤 敦子(ピアノ) **申**📄

油絵をかこう

初めての油絵に挑戦!油絵の具を使って絵を描きます。

🕒 6月15日・22日・29日、7月6日(土) 14時~16時 全4回

🏠 小学校4~6年生 15人
¥ 6,000円(全回分、材料費含む)
📄 5月31日までに **WEB** 抽

こどもの国

〒227-0036 奈良町700
☎ 961-2111 ☎ 962-1366
休園日:毎週水曜(祝日の場合は開園)
入園料:大人600円、小・中学生200円、幼児(3歳から)100円、65歳以上平日のみ300円(要証明提示)
※行事の詳細は **WEB** 参照

こどもの国春まつり

- ①自然スタンプビンゴ<GWバージョン>
- ②カブトをつくろう
- ③かざぐるまづくり
- ④第15回フープマン・ユージャ杯 フラフープ大会

🕒 ①5月3日(金・祝)~6日(月・休)各16時まで(受付14時まで) ②5月3日(金・祝)・4日(土・祝)各15時まで ③5月5日(日・祝)15時まで ④5月6日(月・休)10時~12時:フラフープ教室、11時45分~12時45分:大会参加受付、13時~14時15分:大会

📍 ①正面入口広場 ②③④中央広場(※①②③雨天中止 ④雨天時:平成記念館) **¥** ①100円 **申**📄

フィールドゲーム<初夏バージョン>

🕒 6月30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**📄

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)
ひろば開催時間:10時~16時
★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

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 &先輩家族との座談会
- ②妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会
- ③プレママちょこっと見学デイ

🕒 ①🕒 5月11日(土)10時~11時30分、5月18日(土)14時~15時30分、6月8日(土)10時~11時30分

②🕒 5月22日(水)14時~15時30分
③🕒 6月5日(水)11時30分~12時30分

🏠 妊娠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、交流と情報交換 ②沐浴体験、子育てすごろく ③施設見学

📄 ①②前日までに ☎か窓 ③📄

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

🕒 5月16日(木)・25日(土)

各10時~11時

🕒 6月7日(金)14時~15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)か窓か **WEB**

出張ラフール@荏田地区

🕒 5月22日(水)10時30分~11時30分

📍 池尻公園(荏田町487-1)

📄 外遊び、交流、相談、情報提供

📄

善意銀行への寄付

松澤 孝郎様、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

フードライブ常時受付中!

📄 資源化推進担当

☎ 978-2299 ☎ 978-2413



全6回の特別コラムです。

農あるまちって
いいね!



学校近くの農地を借りて野菜を栽培

第1回 青葉区は豊かな食と農の教育フィールド

農地が身近にある青葉区では、収穫体験や農家さんとの交流、地元の食材を使った食育など、子どもたちが食と農を生きた経験として学んでいます。

地産地消の学びの宝庫!

鴨志田緑小学校の子どもたちは、近くの寺家ふるさと村で行われているJIKEマルシェにて、学校に長く伝わる「寺家雑煮」と、自分たちが収穫した野菜を販売。地元の農家の皆さんと連携して学びの場をつくることのできるのも、青葉区ならではの!

地域の子供たちが農地に出て、地元で育つ野菜のこと、それを育てる農家のことに関心を持って学べるのは、とてもいいことだと思います!

はやし農園
はやし 英史さん



知りたい!農マナー



5月~6月、寺家ふるさと村はホテル鑑賞のシーズンです。駐車場は少ないので、ぜひ公共交通機関でホテルに会いに来てください。

📄 まちづくり調整担当 ☎ 978-2217 ☎ 978-2410

次回もお楽しみに♪