

特集1 地域包括ケアシステム構築に向けた青葉区の取組

～あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!～

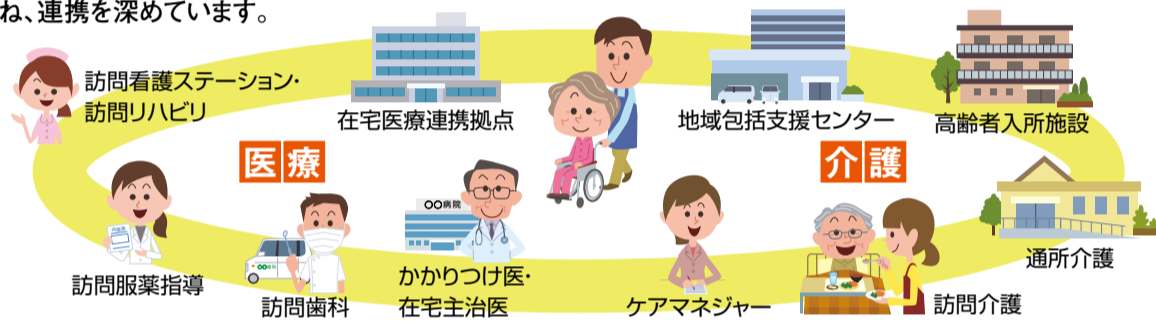
☎地域包括ケア推進担当
☎978-2450 ☎978-2427

年を経ても、住み慣れた青葉区で、安全安心に暮らしたい。少子高齢化が進み、目まぐるしく環境が変化する中で、超高齢社会到来への対策が急務です。急速な少子高齢化や人口減少は、医療・介護の人材や施設の不足、地域活動の担い手不足など、さまざまな影響が出てきます。それに備えるためには、今から福祉・介護・医療や地域での支え合いなど、さまざまな要素を維持・拡充していかなければなりません。それが「地域包括ケアシステムの構築」です。専門職の連携による取組と、区民の皆さんの支え合いや、地域づくりへの参加が両輪となります。高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、青葉区が住みたい街、住み続けたい街であり続けられるよう、皆さんと力を合わせて取り組んでいきたいと考えています。

青葉区地域包括ケアシステムの全体図

医療と介護の連携

疾病を持ちながらも、高齢者が住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域を目指します。高齢者人口の増加により、高齢者施設・病床等が不足することも予測されます。医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師等の医療関係者とケアマネジャーやヘルパー等の介護関係者が連携し、高齢者の在宅での生活を支える必要があります。青葉区は、医療・介護連携の顔の見える関係づくりに取り組んでおり、医療関係者・介護関係者・救急隊が、諸問題の検討を重ね、連携を深めています。



認知症施策

認知症になっても本人の意思が尊重されて暮らし続けることができる地域を目指します。認知症高齢者及びその家族への地域での支援体制を構築し、地域での認知症理解を促進します。



健康づくり・介護予防

高齢者が人とつながりながら、健康で生きがいのある活動的な生活が送れる地域を目指します。健康寿命を伸ばすため、若いうちから、健康づくり・介護予防に取り組むことが重要です。

生活支援体制整備

高齢者一人ひとりが、できることを大切にしながら暮らし続けられるために、多様な主体が連携・協力する地域を目指します。地域での支え合いの活発化のために、各地域ケアプラザに生活支援コーディネーターを配置しています。ぜひ、お困りごと等をお寄せください。

健康づくり・介護予防

シニアの社会参加

社会参加の意欲を持つ高齢者が、これまでに培ってきた能力や経験を生かして生涯現役で活躍し続けられる地域を目指します。他者との交流・社会参加は、介護予防にも効果が認められています。

あなたの力の1パーセントをあおばの未来に! 皆さんの力による地域づくりが、地域包括ケアシステムには必要です。

区民の皆さん、一人ひとりが自らの力の1パーセントを、地域や他者に向けてることによって、さらに住みよい青葉区となることを目指していきます。地域活動や地域との交流の活発化により、「ソーシャル・キャピタル*」が醸成され、区民の健康や暮らしやすさにつながる取組を進めていきます。
*ソーシャル・キャピタル: 地域全体の人間関係の豊かさや、地域力、社会の結束力・信頼関係。ソーシャル・キャピタルが醸成され、高まるほど、健康、学力、暮らしやすさ等が比例して向上するといわれています。

青葉区地域包括ケアシステム構築の行動指針(概要版)を作成しています

本格的な少子高齢社会到来に向けて、青葉区で地域包括ケアシステムをどのように構築していくのか、をまとめた行動指針を、多くの人に手に取っていただけるよう概要版を作成中です。4月以降、お配りできるよう、準備を進めています。



区の情報ラジオを毎日放送中!

FMサルース 月～金曜 11時～11時20分(生放送) 18時30分～18時50分(再放送)
84.1MHz 土・日曜 9時～9時30分(平日のダイジェスト版)

区の魅力や出来事をテレビで放映中!

イツコム 火曜 21時30分～21時40分 11ch 土曜 16時10分～16時20分
ジェイコム 月・火曜 12時15分～12時25分 11ch

特集 2



青葉区のおいしいお店を 第2回「青葉ブランド」に認定しました!

青葉区には、整備された街並みや豊かな自然、交通の利便性など、数多くの魅力がありますが、青葉が「住みたい街・住み続けたい街」であり続けるためには、その持っているさまざまな魅力を区内外に伝えることも重要です。

そこで、多くの人に関心を持っている「食」に着目し、青葉区のおいしいお店を「青葉ブランド」として認定し、区内外に情報発信していく取組を昨年度より実施しています。

前回同様「知人・友人に自信を持って薦められるお店」を昨年8月から9月に募集したところ、区内在住・在勤・在学の皆さん484人から1,167票のご応募をいただきました。ご推薦いただいたお店386店舗の中から、青葉区にゆかりのある識者による青葉ブランド認定委員会が、第2回「青葉ブランド」として新たに20店舗を認定しました。

1月21日に、東急百貨店たまプラーザ店にて認定式を行い、石坂委員長をはじめ、認定委員の皆さんより各店舗へ認定証をお渡ししました。前回認定の店舗とあわせて計38店舗を、青葉区の「食」の魅力として発信していきます。



青葉ブランド認定式(1月21日、東急百貨店たまプラーザ店において)

青葉ブランド認定委員会からのコメント



委員長 石坂浩二さん
(俳優)

私たち認定委員は、「おいしい」と自信を持って言える、青葉区らしいお店を選定しました。
今回認定した20店舗を加えた38店舗は、私たち認定委員のグループが、区民の代表として選んだということではなく、自分たちの納得できる「おいしい」お店を区民公募の店舗の中から選んだものです。
ですから、これを機会に区民の皆さまは、ぜひ、それぞれの青葉ブランドを考えてください。
そして、おいしいお店が身近にあることに気づいていただき、青葉区に住んでいることに誇りを持っていただきたいと思います。
また、青葉区以外に住んでいる皆さまにも、選ばれたお店にぜひ行っていただき、青葉区の魅力を感じていただければ幸いです。



伊武雅刀さん
(俳優)



沓間宏さん
(横浜美術大学
名誉教授)



千住真理子さん
(バイオリニスト)



白比由佳子さん
(株式会社 味の手帖
代表取締役)

ご応募いただいた皆さんへ

昨年の広報よこはま青葉区版8月号や、推薦募集チラシなどでご案内しました、応募者への「おいしい記念品」について、抽選の結果選ばれた30人の皆さんに順次発送しています。ご応募ありがとうございました。

【新たに認定した店舗一覧】

No.	ジャンル	店舗名	所在地	電話番号
1	イタリアン	オステリア パーチェ	荇田町1476-1 カーサピラ3F	915-8544
2	すし	おとわ	奈良3-11-1	961-1007
3	イタリアン	クッチーナ イタリアーナ ブォンリーノ	美しが丘4-19-1	903-9720
4	中華	壺中天	桂台1-5-18	963-0625
5	中華	四川料理 SHUN	美しが丘1-13-10 吉村ビル202号	500-9460
6	すし	鮨 やな川	美しが丘5-27-16-105	530-0335
7	蕎麦	蕎麦匠 源	新石川2-32-5	0120-225-607
8	蕎麦	蕎麦 魯庵	美しが丘1-13-10 吉村ビル103号	903-5222
9	鉄板焼	鉄板焼ステーキ むら	美しが丘2-34-7	903-3922
10	イタリアン	TRATTORIA BUONO(トラットリア ヴォーノ)	荇田北3-1-6	500-9611
11	割烹	ひいらぎ	青葉台2-6-16	982-2118
12	フレンチ	Maison Saka(メゾンサカ)	桂台1-11-1	961-0117
13	割烹	和菜 やなぎ	美しが丘1-13-10 吉村ビル205号	904-5020
14	洋菓子	クアットロ パンキーネ	柿の木台13-3	299-2760
15	洋菓子	NASCHKATZE(ナッシュカッツェ)	荇田西2-15-1-102	211-4533
16	洋菓子	PÂTISSERIE Un Petit Paquet(パティスリー アン・プチ・パケ)	みすずが丘19-1	973-9704
17	洋菓子	PÂTISSERIE-CAFÉ Émeraude(パティスリーカフェ エムロード)	柿の木台14-2	530-5274
18	パン	パナデリア シエスタ	奈良5-4-1	963-5567
19	パン	パン工房 ma・fille(パン工房 マフィーユ)	市ヶ尾町545-10	974-4070
20	パン	MONT(モン)	奈良1-14-8 アザールカモ102	963-1737

【第1回に認定した店舗一覧】

No.	ジャンル	店舗名	No.	ジャンル	店舗名
1	カフェ	オーガニックカフェ・カシエット	12	フレンチ	フランス料理 ヴェルヴェンヌ
2	沖縄料理	沖縄粟国島料理 あぐう〜ん	13	焼鳥	横濱 鳥鮮
3	イタリアン	GREEN HOUSE(グリーンハウス)	14	イタリアン	L'eroe Ovest(レロエ オヴェスト)
4	カフェ	JIKE STUDIO カフェ	15	洋菓子	9-Schubladen(ノイン シュブラーデン)
5	バー	時代屋オールドオーク たまプラーザ店	16	洋菓子	PUISSANCE(ピュイサンス)
6	すし	すし席 小谷	17	洋菓子	ベルグの4月
7	中華	中国料理 堀内	18	パン	ベッカライ 徳多朗
8	蕎麦	手打そば 加吉			
9	蕎麦	手打そば 風来蕎			
10	とんかつ	とんかつ とん亭			
11	アメリカ料理	BUBBLE OVER(バブルオーバー)			

認定店舗38店を紹介したリーフレットは、区役所をはじめとした公共施設等に置いています。ぜひお手に取ってご活用ください。



☎ 地域活動係 ☎ 978-2291 ☎ 978-2413

市ヶ尾町に青葉区地域子育て支援拠点のサテライトがオープンします!

3月27日(火)から「ラフルサテライト」が利用できます。

青葉台にある地域子育て支援拠点「ラフル」に加え、市ヶ尾町にも新たに「ラフルサテライト」が開所します。

地域子育て支援拠点は、子育ての強い味方です。いつでも誰かが温かく迎え入れてくれ、家族で過ごせる常設のひろばです。赤ちゃんが安心して過ごせる「赤ちゃんコーナー」もあります。

また、子どもを遊ばせながら気軽に相談ができます。(個別の相談室での相談もできます。)

地域の子育て情報もたくさんあり、自由に持ち帰ることができます。ぜひご利用ください。

また、3月26日(月)13時~15時に施設内覧会を開催します。

「ラフル」についての詳細はホームページをご覧ください。 [青葉区 ラフル](#)

※11ページに今月の「ラフル」のお知らせも掲載されています。



市が尾駅と区役所の間だよ!



☎ 子育て支援担当 ☎ 978-2456 ☎ 978-2422



所在地:市ヶ尾町1152-25
☎ 979-1360 ☎ 979-1361
東急田園都市線「市が尾駅」徒歩5分
開館時間:10時~16時
休館日:日・月曜、祝日、年末年始
対象:妊婦及び0歳~未就学児とその家族
初回利用時に「利用登録」が必要です。

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 **HP**ホームページ **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。
■このページ以降特に記入のないものは、参加料無料です。 **■**郵便料金が改定されています。 **ハ**62円 **往**124円

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。

★30年度予算の執行を伴う事業については、市会での予算議決後に確定します。

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
☎3月15日(木) 12時～15時(売切れ次第終了) **会**区役所1階区民ホール ※区役所駐車場は有料です。
問企画調整係 **☎**978-2216 **☎**978-2410

刑務所作業製品展示即売会

☎3月12日(月)～16日(金) 10時～16時(最終日は15時まで)
会区役所1階展示スペース ※区役所駐車場は有料です。
問公益財団法人 矯正協会刑務所作業協力事業部 横浜地方事務所 **☎**840-1169 **☎**841-4971

平成29年度青葉区人権啓発講演会

☎3月16日(金) 15時～16時30分
会区役所4階会議室 **直** ※公共交通機関でお越しください。 **限**100人 **先**
直みんなで支えあうあたたかいまちへ～障害者差別解消法と、私たちができること～ **講**東洋英和女学院大学大学院 人間科学研究科 教授 石渡和美さん
問庶務係 **☎**978-2211 **☎**978-2410

青葉6大学連携事業 平成30年度国学院大学 オープンカレッジ開講



日本文化の魅力を存分に
 楽しめる55講座を用意
☎4月～12月(夏季休暇を除く)
会国学院大学たまプラーザキャンパス(新石川3-22-1)、渋谷キャンパス(東京都渋谷区東4-10-28)
費10,000円～40,000円(区内在住の人は受講料半額)
申パンフレットか国学院大学 **HP**参照 3月23日(着)。 ※パンフレットの請求は、**☎**か **☎**で国学院大学エクステンションセンター(**☎**03-5466-0270 **☎**03-5466-0528)へ。

新治恵みの里 トウモロコシ作り教室(全4回)

☎①4月28日(土) ②5月26日(土) ③6月16日(土) ④7月14日(土) 10時30分～12時30分
会緑区新治町 新治小学校近くの畑、にはる里山交流センター(JR横浜線「十日市場駅」徒歩15分)
限20組(市内在住の家族・グループ(個人可、4人程度まで)、1回目必ず参加できる人) **直**①種まき ②追肥・土寄せ ③花粉付け、ネット張り ④収穫、釜ゆで ※作物の生育・天候状況による日時変更あり
費1組3,500円(全回分、トウモロコシ8本を収穫、保険料含む)
申3月15日から新治恵みの里の **HP** **先**

文化・芸術

3月1日(木)開館! AOBAデジタル アートミュージアム



青葉区ゆかりの美術作品や文化的な資産を広く紹介するウェブサイトを開設しました。多様な青葉区の魅力をお楽しみください。

AOBAデジタルアートミュージアム **検索**
問地域力推進担当 **☎**978-2286 **☎**978-2410

市ケ尾アート散歩

区役所周辺の10を超える彫刻やアート作品、文化財をガイドとともに巡ります。
☎4月28日(土) 9時10分 東急田園都市線「市ケ尾駅」西口集合
直市ケ尾駅～市ケ尾横穴古墳～区役所～市ケ尾第三公園～市ケ尾駅(約2時間30分) **限**50人
申 **必要事項**、申込人数(4人まで)を明記し、**☎**か **☎**で地域力推進担当(**☎**978-2286 **☎**978-2410 **☎**ao-kikaku@city.yokohama.jp)へ。4月6日 17時(着) **抽**

区民ホールコンサート

問文化・コミュニティ係 **☎**978-2295 **☎**978-2413
●第243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
☎3月22日(木) 12時15分～45分
直林はるか **直**ピアノソロ
直【曲目】喜びの島ほか

●みんなで楽しむ音楽会

区内で活動している音楽団体の演奏会
☎4月4日(水) 12時15分～45分
直桐蔭学園女子部管弦楽部 **直**管弦楽合奏

●お昼のミニコンサート「あおば音楽ひろば」出演者募集

2018年9月～2019年7月の出演者
限プロとして演奏活動をしている区内在住者または区内在住者を含む団体
直【応募方法】区役所、区内地区センター等で配布する募集要項に必要事項を明記し、郵送または直接文化・コミュニティ係へ。(青葉区 **HP** からダウンロード可) 4月13日(着)

■青葉区民芸術祭2018 出演及び企画・運営団体募集

●コーラスのつどい
☎7月1日(日) **会**青葉公会堂 **直**アマチュアコーラスグループの合唱
●音楽祭【青葉音楽百景】
☎11月11日(日)ほか
会青葉公会堂ほか **直**管弦楽等の器楽アンサンブル団体の演奏会
●作品展
☎11月7日(水)～19日(月) **会**アートフォーラムあざみ野 **直**絵画、書道、華道、茶道、文芸、写真、美術工芸
●芸能祭
☎12月16日(日) **会**青葉公会堂 **直**詩吟、舞踊、民謡、謡曲、郷土芸能等
申青葉区 **HP** で募集要項を確認し、**☎**か **☎**か **☎**で文化・コミュニティ係(**☎**978-2295 **☎**978-2413 **☎**ao-bunkomi@city.yokohama.jp)へ。3月26日(着)

スポーツ・健康づくり

■町ぐるみ健康づくり教室

地域のボランティアが中心になって行っています。事前申込は不要です。車での来場はご遠慮ください。
問健康づくり係 **☎**978-2440 **☎**978-2419
●生き生きクラブ
 「ストレッチと気功体操と太極拳入門」
☎3月14日・28日(水) 10時～11時45分 **会**大場みすずが丘地区センター **直** **費**各300円 **持**上履き
●地域の健康を考える会「やさしいヨガ」
☎3月15日、4月5日(木) 10時～12時 **会**鴨志田地域ケアプラザ **直** **費**各300円 **持**飲み物、タオル
●すこやか上谷本「ウォーキング」
 黒須田川 早野公園5キロコース
☎3月24日(土) 9時30分 もえぎ野公園集合～四季の家(寺家町)解散(3時間程度) **持**飲み物、タオル

●さわやかすずき野「ピラティス」

☎3月13日、4月10日(火) 各13時～14時 **会**美しが丘西地区センター **直** **費**各300円 **持**飲み物、タオル

●ハッスル青葉台「健康体操教室」

☎3月26日(月) 10時35分～11時40分(受付10時20分から) **会**青葉台地域ケアプラザ **直** **費**300円(初回無料) **持**上履き、飲み物、タオル

●ふれあい奈良「健康ひろば」気功体操

☎①3月24日(土) 9時～10時 ②3月19日、4月2日(月) 各10時～11時 **会**①奈良山公園 **直** ※雨天中止 ②奈良北団地集会所 **直** **費**②各100円 **持**運動しやすい服装、飲み物

●ふれあい恩田「健康ひろば」気功体操

☎3月17日～4月7日の土曜 10時～11時 **会**あかね台自治会館 **持**運動しやすい服装、飲み物

●ヘルスアップ山内「やさしいヨガ」

☎3月14日・28日(水) 各10時～11時30分 **会**山内コミュニティハウス(山内中学校内) **直** **費**各400円 **持**バスタオル

■区民ハイク(桜の道・弘法山)

☎3月25日(日) 8時 東急田園都市線「中央林間駅」改札口前集合 ※雨天の場合4月1日(日)へ延期 **直**小田急線「秦野

駅」～弘法の清水～弘法山(230メートル)～吾妻山～小田急線「鶴巻温泉駅」
限小学生以上(小学生は保護者同伴)
費500円(交通費等は各自負担)
持軽登山靴、雨具、飲料水、弁当、ストック、保険証、手袋等 **申**不要、直接集合場所へ。 **問**ハイキング部 **柳**
☎080-1361-8787

■①金曜種目別ダンス講習会 ②水曜初級ダンス講習会

☎①4月6日～6月15日の金曜(5月4日を除く) 17時～19時 ②4月11日～6月20日の水曜(5月2日を除く) 13時～15時 各全10回 **会**青葉スポーツセンター **限**市内在住で18歳以上の男女 ①各25人 ②各15人 **費**①6,000円 ②5,000円(各全回分) **申** **必要事項**、性別、**☎**を明記し、**往**で小谷唱夫(〒225-0021 すずき野2-4-9-302 **☎**901-8275)へ。3月30日(着) **抽**

■第21回ミックスタブルス大会

☎5月12日(土)・19日(土)、6月3日(日)・16日(土)・24日(日)、7月16日(祝・月) 9時～17時 **会**長坂谷公園(緑区寺山町745-1)、都田公園(都筑区二の丸14)、新横浜公園テニスコート(港北区小机町3300) **限**区内在住・在勤・在学の人、青葉区硬式テニス協会加盟団体会員
費1組4,000円 **直**一般、1組100歳以上 **申**3月11日～4月8日の期間に、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け)に必要事項を明記し、参加料を添えて直接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。青葉区硬式テニス協会 **HP** から申し込み可

子育て

■どにち★ひろば(4月開催)

民間企業等と青葉区が協働し、親子で楽しめるイベントを土・日曜に実施しています!(原則参加費 無料!)
会たまプラーザ地域ケアプラザ ばらざる一む(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結) **直**【参加事業者】アサヒグループ食品株式会社、特定非営利活動法人 Rスポーツネットワーク、一般財団法人 言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、株式会社FAMILIE、有限会社マハナインターナショナルリミテッド、メガロス市ケ尾店(五十音順) **直**親子フラダンス、親子運動教室、離乳食・幼児食講座など
申3月20日までに青葉区 **HP** **抽** ※詳細は青葉区 **HP** 参照 **問**子育て支援担当 **☎**978-2456 **☎**978-2422

■離乳食教室①②

☎3月28日(水) ①14時～15時30分 ②10時30分～12時 **会**福祉保健センター1階 **限**①6～7か月の子を持つ保護者(離乳食開始後1か月程度) 35人 ②8か月半～9か月半の子と保護者 35組
直①離乳食の話と調理実演 ②離乳食の話と試食 **申**青葉区 **HP** か **☎**で健康づくり係(**☎**978-2441 **☎**978-2419)へ。 **先**

■ **パパの子育て教室(土曜日開催)**

プレパパ、プレママとの交流と体験実習
 ㊟4月7日(土) 9時40分～11時30分
 予定(受付9時30分から) ㊟青葉区地域
 子育て支援拠点ラファール(青葉台1-4[6
 階]) ㊟区内在住のはじめて父親・母親(妊
 娠27～35週)になる人 20組
 ㊟育児体験実習(沐浴、妊婦体験、衣類
 交換)、プレパパ・プレママ交流会
 ㊟3月15日までに青葉区HP抽
 ㊟子育て支援担当 ㊟978-2458
 ㊟978-2422

■ **新 離乳食教室**

㊟4月11日・25日(水) 13時30分～
 15時 ㊟福祉保健センター1階
 ㊟7～8か月の子と保護者 35組
 ㊟離乳食の話(2回食を中心に)、調理実
 演、試食
 ㊟実施日の3週間前から、青葉区HPか
 ㊟で健康づくり係(㊟978-2441
 ㊟978-2419)へ。先

■ **乳幼児歯科相談**

㊟4月23日(月) 13時30分～14時

45分 ㊟福祉保健センター1階㊟番
 ㊟0歳～就学前の子 25人
 ㊟むし歯のチェック、個別相談、歯みが
 きアドバイスなど
 ㊟㊟で子育て支援担当
 (㊟978-2456～9 ㊟978-2422)
 へ。先

■ **パパの子育て教室(平日開催)**

体験学習などを通して、はじめてパパに
 なる準備をお手伝いします。夫婦でご参加
 ください。

㊟4月25日(水) 9時～11時30分予定
 (受付8時50分から)
 ㊟福祉保健センター1階㊟番㊟番
 ㊟区内在住のはじめて父親・母親(妊娠
 27～35週)になる人 30組
 ㊟赤ちゃんの発育と生活について、沐浴・
 妊婦疑似体験等体験実習、先輩の体験談
 ㊟3月15日までに青葉区HP抽
 ㊟子育て支援担当 ㊟978-2458
 ㊟978-2422

施設からのお知らせ

■ **問合せは各施設へ。**

山内図書館
 〒225-0011 あざみ野2-3-2
 ㊟901-1225 ㊟902-4492
 休館日:3月19日(月)

■ **おはなし会**
「空とぶじゅうたん絵本と語り」
 ㊟①3月23日(金) (1) 11時から (2)
 11時30分から ㊟3月14日・28日(水)
 各15時30分から ㊟①1歳以上の子と
 保護者 ㊟一人で聞ける3歳以上の子
 ㊟㊟

■ **移動図書館「はまかぜ号」**
 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**
 ㊟3月13日・27日(火) ①各14時20分
 ～14時55分 ㊟各15時25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歳半～未就学児、4日前までに申込み

■ **予約のいない当日受付教室**
 ①イーザープレス・ストレッチ
 ②セルフコンディショニング・ストレッチ
 ㊟①3月13日～27日の火曜 ㊟3月16
 日～30日の金曜 各13時～13時50分
 ㊟各18人 ㊟各520円 ㊟動きやすい
 服装、飲み物、タオル ㊟㊟先

■ **女性としごと 応援デスク**
キャリアカウンセリング(4月)
 ㊟4月12日(木)・17日(火)・19日(木)・
 22日(日)・26日(木) 各①10時から ㊟
 11時から ㊟13時から ㊟14時から(各
 50分程度) ㊟各女性1人 ㊟㊟㊟先

■ **パパといっしょに作って遊ぼう!**
 にじみ絵でこいのぼり
 ㊟4月14日(土) 10時30分～12時
 ㊟未就学児の親子 30組 ㊟300円
 ㊟㊟先

■ **女性のためのパソコン講座**
 ①ワード初級 ②エクセル初級
 ③速習パワーポイント
 ㊟①4月17日(火)・18日(水) ㊟4月19
 日(木)・20日(金) ㊟4月21日(土)・22日
 (日) 各10時～15時30分 各全2回
 ㊟女性 各12人 ㊟各10,800円(各全

回分、テキスト代含む)
 ㊟3月17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～16時)かHP先
 ※参加費・保育料の免除あり 詳細は要問
 合せ

■ **女性としごと 応援デスク**
「150万の壁」解説セミナー
 ㊟4月26日(木) 10時～11時30分
 ㊟女性 15人 ㊟山崎悦子(税理士)
 ㊟㊟㊟先

■ **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

■ **草笛教室**
 ㊟4月22日・29日(日)、5月5日(祝・土)
 10時～12時 全3回 ㊟小学生以上10
 人 ㊟1,500円(全回分) ㊟草笛名人に
 よる草笛の吹き方教室。音の出やすい草
 の選び方なども。 ㊟㊟㊟先

■ **季節のカード作り教室**
「母の日」のポップアップカード作り
 ㊟4月22日(日) 10時30分～12時
 30分 ㊟15人 ㊟1,000円(材料費含
 む) ㊟㊟㊟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)
 ㊟uw2@g07.itscom.net
 (自主事業用)
 休館日:毎月第3火曜

■ **わんぱくおやつクッキング**
「春のおやきを作ろう!」
 ㊟4月11日・18日(水) 各15時15分～
 17時 ㊟小学生 各16人 ㊟各200円
 ㊟3月11日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **スカーフアレンジ講座**
 ㊟4月12日(木) 10時～11時30分
 ㊟10人 ㊟500円
 ㊟3月12日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **健康寿命をのばしましょう!**
 春を感じるお花見料理を作ります。
 ㊟4月18日(水) 10時30分～12時
 30分 ㊟16人 ㊟1,000円(材料費含
 む) ㊟3月12日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **わんぱくホリデー**
「ずっと回る不思議なコマを作ろう!」
 ㊟4月21日(土) 10時～11時30分
 ㊟小学生 16人 ㊟300円 ㊟必要事項、
 ㊟年齢、学年、性別を明記し、往か返かわん

ぱくホリデー用㊟4月11日(着) ㊟

■ **歌って健康♪**
 ㊟4月23日～31年3月25日の毎月第
 4月曜(8月・12月を除く)
Aコース:9時10分～10時20分
Bコース:10時35分～11時45分
 各全10回 ㊟各20人 ㊟各3,000円
 (各全回分) ㊟必要事項、年齢、性別、Aか
 Bを明記し、往か返か自主事業用㊟(件
 名に事業名を記載)4月6日(着) ㊟

■ **シルバー健康体操**
 ㊟4月24日～31年3月12日の火曜
Aコース(らくらくコース):9時10分～
 9時55分 **Bコース(ゆっくりコース):**
 10時05分～10時50分 **Cコース(はり
 きりコース):**11時～11時45分
 各全30回 ※日程の詳細は要問合せ
 ㊟60歳以上の男女 各85人
 ㊟各4,000円(各全回分、保険料含む)
 ㊟必要事項、年齢、性別、コース名を明記
 し、往か返3月25日(着) ㊟ ※夫婦等ベ
 アでの参加を希望する場合は2人1組で
 申込み(名 年齢は2人とも明記)

■ **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

■ **お寺とお墓の悩み、解決します**
～墓じまい・家族葬・散骨～
 ㊟3月23日(金) 13時～15時
 ㊟30人 ㊟500円
 ㊟3月11日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **高齢者健康体操・レクリエーション**
(木曜コース・金曜コース)
 ㊟木曜コース:4月12日～31年3月
 21日 ㊟金曜コース:4月13日～31年3
 月15日 各10時～11時30分 各全33回
 (月3回 8月は休み ※詳細は要問合せ)
 ㊟区内在住の60歳以上 各100人
 ㊟各3,500円(各全回分、保険料含む)
 ㊟必要事項、年齢、性別、コース名を明記
 し、往か返3月20日(着) ㊟

■ **山内地区センター**
春のダンスパーティー
 ㊟4月18日(水) 13時～16時
 ㊟50人 ㊟500円
 ㊟3月11日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **mama'sウオーキング～ママのための**
デューク更家式美ウオーキング
 ㊟4月25日(水) 9時30分～11時
 ㊟20人 ㊟500円
 ㊟3月11日 10時から ㊟㊟㊟先

■ **わんぱくホリデー**
「わんぱくオセロ大会」
 ㊟4月28日(土) 13時～16時
 ㊟小学生 ①1～3年生②4～6年生 各
 16人 ㊟100円 ㊟必要事項、学年、性別
 を明記し、往か返か㊟4月15日(着) ㊟

■ **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

■ **手作り料理教室**
 ①素敵に和食御膳:太巻き寿司ほか
 ②パン作り入門:天然あこ酵母パン
 ㊟①3月23日(金) ㊟4月6日(金) 各
 10時～13時 ㊟①20人 ㊟8人
 ㊟各1,500円
 ㊟㊟㊟先 ㊟必要事項を明記し、往
 か返3月27日(着) ㊟

■ **初めての茶道(春休み編)**
 ㊟3月24日(土) 13時～15時
 ㊟小学生以上(親子参加可) 15人
 ㊟500円 ㊟㊟先

■ **シニア体操教室** ①プレミアム体操
 ②ベーシック体操 ③ネオ体操
 ㊟①4月9日～6月11日の月曜 9時15
 分～10時30分 ㊟4月12日～6月28
 日の木曜 15時30分～16時30分 ㊟4
 月17日～7月17日の火曜 13時～14
 時30分 各全10回 ※詳細は要問合せ
 ㊟中高年 ①③80人 ㊟35人
 ㊟各2,000円(各全回分) ㊟㊟先

■ **みすず金曜体操教室** ①シニア健康
 カラテ体操 ②Night YOGA ラティス
 ㊟①4月13日～6月15日の金曜 10時
 45分～11時45分 全10回 ㊟4月13
 日～9月21日の金曜(隔週) 18時15分
 ～19時30分 全12回 ※詳細は要問
 合せ ㊟各25人 ㊟①3,000円 ㊟3,500
 円(各全回分) ㊟㊟先

■ **みすず火曜体操教室**
 ①丘の上のエアロビクス ②ママと子のエ
 アロビクス ③みすずフィットネス
 ㊟4月17日～7月17日の火曜 ①9時
 30分～10時30分 ㊟10時40分～11
 時40分 ㊟13時30分～14時45分 各
 全10回 ㊟①③女性 各40人
 ㊟2歳～未就園児と母親20組
 ㊟各3,000円(各全回分) ㊟㊟先

■ **英会話ブラッシュアップ講座I期**
 ①上級 ②中級
 ㊟①②4月21日～7月7日の土曜 ㊟4
 月22日～7月8日の日曜 ①11時～12
 時25分 ㊟③9時15分～10時40分
 ※詳細は要問合せ ㊟①レベルアップを
 目指す人 15人 ㊟③高校卒業程度の人
 15人 ㊟各10,000円(各全回分、別途
 教材費) ㊟必要事項、年齢、性別を明記し、
 往か返3月31日(着) ㊟

■ **藤が丘地区センター**
 〒227-0043 藤が丘1-14-95
 ㊟972-7021 ㊟972-7031
 休館日:毎月第4火曜

■ **春の園芸講座**
洋ランの花後の手入れと植替え
 ㊟4月10日(火) 13時～15時30分

25人 ¥500円 申込み窓かHP先

親子リトミック講座

音楽を活用し身体・知的・感覚に優れた子の成長を図る。

4月13日～6月22日の金曜 10時～11時 全6回 ※詳細は要問合せ 4月2日時点で9か月～1歳6か月の子と保護者15組 ¥6,000円(保険料・教材費含む) 申込み窓かHP先

藤が丘ダンスパーティーの夜

4月14日～31年3月9日の土曜 18時15分～20時 全5回 ※詳細は要問合せ 男女100人 申込み窓かHP先

プリザーブドフラワー教室

日頃の感謝をこめて、母の日に贈る。 4月15日(日) 10時～11時30分 小学生以上 16人(低学年は保護者同伴) ¥1,300円 申込み窓かHP先

初めてのフラダンス

4月18日～5月30日の水曜(5月2日を除く) 9時30分～10時30分 全6回 女性 20人 ¥3,500円(保険料含む) 申込み窓かHP先

くらし安心シリーズ

穏やかな終焉を迎える3点セットとは 4月19日(木) 9時30分～11時30分 18人 ¥500円 申込み窓かHP先

若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5 ☎961-0811 ファク961-1632 wakakusakouza@seagreen.ocn.ne.jp 休館日:毎月第2月曜

若草台地区センター 創立25周年記念コンサート(フィリアホール・横浜市民施設協会コラボ)

N響のカルテットが紡ぐ至高の音色 3月17日(土) 14時～15時 白井篤ほか 申込み

タエボー・フィットネス

4月5日～9月27日の木曜 9時20分～10時20分 全11回 ※詳細は要問合せ 30人 ¥3,000円 必要事項を明記し、往か返 3月15日(着) 抽

スプンク劇場

4月6日(金) 11時～11時30分 申込み

子ども茶道教室

4月15日、5月13日、6月10日、7月8日、9月9日、10月21日、12月9日、31年1月20日(日) ①9時30分～11時30分 ②12時30分～14時30分 各全8回 ①小学校1～3年生 20人 ②小学校4年生～中学生 20人 ¥各4,500円(各全回分、茶菓代含む) 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か 3月20日(着) 抽

がっつり男子の鶏肉ビビンバ弁当

4月17日(火) 10時～13時 15人 ¥1,000円 必要事項を明記し、往か返 3月25日(着) 抽

保育付きピラティス

5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日(月) 10時～11時 全5回 6か月以上の子と保護者 20組 ¥5,500円(全回分、保険料含む) 必要事項、子の月齢・性別を明記し、往か返か 3月31日(着) 抽

奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11 ☎963-5380 ファク963-5381 休館日:毎月第2火曜

地域の皆さんの交流サロン「奈良でちゃちゃ」

毎月第1水曜 9時30分～11時30分 ※入退場自由 ¥100円(飲み物付き) 申込み

サクソフォンスプリングコンサート

3月24日(土) 14時～15時 Libre Saxophone Quartet 申込み

カントリーラインダンスを楽しもう!

4月12日～5月24日の木曜(5月3日を除く) 10時～11時30分 全6回 15人 ¥3,000円(全回分) 申込み窓かHP先

Yuriヨガ(前期)

4月13日～7月20日の金曜 13時～14時 全12回 ※詳細は要問合せ 区内在住の人 80人 ¥2,000円(全回分、保険料含む) 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返 3月19日(着) 抽 ※当番制で片づけあり 子連れ不可

ドッグマッサージでワンダフルライフ

※犬の来館不可 4月14日(土) 13時30分～15時 10人 ¥500円 申込み窓かHP先

①シェイプエアロピクス(前期) ②骨盤ストレッチ(前期)

4月17日～9月25日の火曜 ①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分 各全15回 ※詳細は要問合せ 区内在住の人 各80人 ¥各2,500円(各全回分、保険料含む) 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返 3月19日(着) 抽 ※当番制で会場準備または片づけあり 子連れ不可

大場地域ケアプラザ

〒225-0023 大場町383-3 ☎975-0200 ファク979-3200 休館日:毎月第3月曜

カフェかやのき(学び相談できる場)

4月5日(木) 13時30分～15時 30人 ¥100円(飲み物付き) 認知症についての情報交換 申込み

大人の一芸講座シリーズプロの風船芸人によるバルーンアート教室

4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日(火) 13時30分～15時30分 全6回 リーフエスコートあざみ野(あざみ野2-14-7) 20人 ¥1回700円(材料費含む) 申込み窓かHP先

すすき野地域ケアプラザ

〒225-0021 すすき野1-8-21 ☎909-0071 ファク909-0072 休館日:毎月最終日曜

春クラス 親子で楽しく音楽あそび

4月～6月の第2・4金曜 ①10時10分～10時50分 ②11時～11時40分 各全6回 ①1歳児と保護者 ②2歳～未就園児と保護者 各10組 ¥各1回100円 3月16日 10時から 申込み窓かHP先

第2期 旬の食材でチャチャッと男料理

4月9日、5月21日、6月11日(月) 9時15分～13時30分 全3回 これから料理を覚えたい男性 8人

1回1,000円 3月12日 10時から 申込み窓かHP先

荏田西コミュニティハウス

〒225-0014 荏田西1-4-2 ☎/ファク507-1213 休館日:毎月第4月曜

おはなしの森

3月21日(祝・水)、4月4日(水) 各10時30分～11時 親子各20組 おはなしやぴっころ 申込み

OYAKOクラフト～春色のプレスレット～

3月31日(土) 13時～14時30分(時間内出入り自由) 親子20組 マスキングテープを使って親子で簡単クラフト! 申込み先

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 ファク981-9883 aobadai@h02.itscom.net(自主事業専用) 休館日:毎月末日

おはなしの部屋

①3月14日(水) 15時30分～16時 ②3月28日(水) 10時30分～11時 幼児～大人 申込み

英語劇「ピノキオ」

3月25日(日) 14時30分～15時15分 幼児～大人 60人 申込み

大人の学習講座～くらしとお金シリーズ①～

安心で豊かな老後に必要なお金は? 4月11日(水) 9時30分～11時30分 20人 ¥300円 申込み窓かHP先

フライデーヨガ(I期)

4月13日～7月6日の金曜(5月4日を除く) ①15時15分～16時15分 ②16時45分～17時45分 各全12回 女性各20人 ¥各4,000円(各全回分) 必要事項、年齢、希望の時間(どちらでもよい場合はその旨)を明記し、往か返か 自主事業専用 3月20日(着) 抽

大人のための初級将棋教室

4月18日(水)・19日(木)・20日(金) 12時30分～14時30分 全3回 10人 ¥500円(全回分、テキスト代含む) 申込み窓かHP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「田奈ステーション」内) ☎989-5266 ファク982-0701 aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net 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30分～12時、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高校生以上 ②31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 ②①のみ水・土曜はあり 申込み

新石川スポーツ会館

〒225-0003 新石川3-1346 ☎/ファク911-9870 休館日:毎月第2月曜

【横浜市民施設協会コラボ】ピンクリボン活動を知ろう

3月14日(水)～17日(土) パネル展示と乳房模型触診体験 申込み

生き生き健康体操～頭も体もスッキリ!～

4月～7月の第2・4木曜 各13時30分～14時45分 ¥各100円(保険料含む) 持運動しやすい服装(着替え)、上履き、飲み物、タオル 申込み

くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380 ☎973-2701 ファク972-1093 休館日:毎月第2月曜

(各講座共通) 必要事項、年齢、学年、性別を明記し 往かHP 3月16日～30日(消) 抽

すくすくアウトドアクラブ1期 幼児のための自然遊び教室

4月25日～7月4日の水曜(隔週) 14時30分～16時 全6回 4～6歳児と保護者 12組 ¥2人1組6,000円(1人追加3,000円、3歳児2,400円、0～2歳児360円)(全回分、保険料含む)

フットサルクラブ1期

4月26日～7月5日の木曜(5月3日を除く) 15時15分～16時 全10回 年中・年長の子 15人 ¥6,500円(全回分、保険料含む)

はじめての野球1期

4月27日～7月6日の金曜(隔週) 15時30分～16時30分 全6回 小学校1・2年生 20人 ¥3,900円(全回分、保険料含む)

アウトドアスポーツ1期

4月28日～7月7日の土曜(隔週) 9時30分～11時30分 全6回 小学生 30人 ¥5,000円(全回分、保険料含む)

親子カヤックA

5月6日(日) 9時30分～12時30分 小・中学生と保護者 10組 ¥5,000円(保険料含む)

親子で英語リトミック1期

5月7日～7月9日の月曜 ①10時～10時45分 ②11時15分～12時 各全10回 ①0～1歳児と保護者 ②2～3歳児と保護者 各15組 ¥2人1組10,000円(1人追加3,000円、0歳児300円)(各全回分、保険料含む)

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10 ☎/ファク511-7366

サッカーをはじめよう

①4月3日～24日の火曜 ②4月4日～25日の水曜 各15時～15時40分 各全4回 年中・年長の子 各10人 ¥各2,100円(各全回分) 申込み窓かHPでNPO法人ウィニングドッグスポーツクラブ(☎044-952-0022)へ。 先

■アイコンの見方は⑧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

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:3月14日(水) 定員500人 未就学児不可
 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)



■クリストフ・コワン チェロ&アルペジオーネ

🕒4月20日(金) 11時30分開演
 💰全席指定1,500円
 🎵フラウトラベルン:マリア=テクラ・アンドレオッティ
 フォルテピアノ:金子陽子



クリストフ・コワン

■ビタリ・ユシュマノフ バリトン

欧州と日本、二つの文化の間で研ぎ澄まされた詩情
 🕒5月18日(金) 11時30分開演
 💰全席指定1,500円
 🎵ピアノ:山田剛史



ビタリ・ユシュマノフ

■シャルル・リシャル=アムラン ピアノリサイタル

繊細で包容力に満ちた音色は世界を魅了する。
 🕒5月22日(火) 19時開演
 💰全席指定5,000円



シャルル・リシャル=アムラン

●フィリア・サポーター募集(個人)

公演やイベントのお手伝い

●区企画募集(団体)

地域の絆づくりにつながる音楽関連企画の支援

※詳細はHP参照

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

🕒3月11日・25日(日)、4月7日(土)・8日(日) 12時~12時40分
 🎵3月11日:高田玲子(ピアノ)、一瀬美奈子(ソプラノ)、徳永愛(クラリネット)、
 斎藤真理恵(ピアノ) 3月25日:横浜アコーディオン愛好会
 4月7日:オーディオコンサート 4月8日:小林穂乃香(ピアノ) ほか

■あざみのカレッジ

ハイエンド・オーディオという「楽器」- 開発者の目指す音

🕒4月7日(土) 14時~16時 高校生以上 40人
 📖「音にこだわり、自分たちの理想とするオーディオを創る」という理念のもと創業されたアキュフェーズ株式会社の開発者による講義と試聴
 申 必要事項、年齢を明記し、往か窓かHP3月27日(着)抽

■市民のためのプログラム やさしく、たのしいデジタル一眼レフカメラ

🕒4月12日・26日、5月10日・24日、6月7日(木) 10時~12時 ※5月24日のみ10時~13時、屋外で撮影(雨の場合5月31日に延期) 全5回 中学生以上15人 💰10,000円(全回分) 持 デジタル一眼レフカメラかミラーレス一眼カメラ 🎵牧野智晃(写真家) 📖カメラのしくみから撮影のコツまで 申 必要事項、年齢を明記し、往か窓かHP3月29日(着)抽 ※5月24日は保育対象外

青葉区地域子育て支援拠点「ラフル」

〒227-0062 青葉台1-4 [6階] ☎981-3306 ☎981-3307
 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、ラフルへの登録・「ひろば」受付を済ませてから。

■公園にGO! 親子一緒に、お散歩・おでかけしてみませんか

🕒3月15日(木) 10時30分から1時間程度
 📖ラフルで受付後、つつじが丘第二公園へ
 0歳児~未就学児とその家族 申 抽※

■ふたごみつごあつまれ~!

🕒3月17日(土) 11時~11時30分 多胎児の子育て家族
 📖当事者同士の交流と情報交換 申 前日までに窓か窓先※

■ひろば内子育て講座「乳幼児家庭の防災~家族を守るために~」

🕒3月17日(土) 14時~14時20分 男女共同参画推進協会 申 抽※

■地域の方へOPEN DAY ~子育て支援拠点ってどんなところ?~

🕒3月24日(土) 9時30分~10時30分 申 抽

■「横浜子育てサポートシステム」入会説明会

🕒①3月15日(木) 14時~15時 ②3月24日(土) 10時30分~11時30分
 ③4月7日(土) 10時30分~11時30分
 子を預けたい人、子どもを預かれる人 各回8人(子ども同席可)
 申 前日までに窓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

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)



■桜と羊のフェスティバル(雨天中止) ※イベントの詳細はHP参照

①羊の毛刈リショー ②自然スタンプビンゴ ③桜のかざぐるま
 🕒3月24日~4月8日の土・日曜 ①12時から ②開園~14時 ③10時~15時
 📖①こども遊牧場 ②正面入口広場受付 ③ミルクプラント下 💰②100円 申 抽

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上の子犬の飼い主には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。登録と注射をし、鑑札と注射済票を首輪につけましょう。

なお、一部の動物病院では注射会場と同様に鑑札や注射済票の交付手続きができますので、お問い合わせください。



平成30年度狂犬病予防注射出張会場日程表(青葉区)

日程	午前(受付時間10時~12時)	午後(受付時間13時30分~15時)
4月4日(水)	桂台公園	つつじが丘第四公園
4月6日(金)	奈良町第五公園	
4月10日(火)	山内公園	黒須田前田公園
4月11日(水)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月16日(月)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月18日(水)	あかね台第一公園	こどもの国 正面駐車場
4月19日(木)	寺家ふるさと村 四季の家	もえぎ野公園
4月22日(日)	青葉区総合庁舎 区民広場	

※あざみ野東公園、美しが丘西よもぎ公園、田奈第一公園の会場は廃止しました。

【出張会場での料金】

これから登録する犬 6,600円 すでに登録のある犬 3,600円
 (内訳:新規登録手数料3,000円、注射済票交付手数料550円、注射料金3,050円)
 持 すでに登録のある犬の場合:問診票を記入した狂犬病予防注射済票交付申請書(兼登録申請書)(「お知らせ」に同封)

- 犬を確実ににおさえられる人が来てください。
 - 犬の体調によっては獣医師の判断により注射が受けられない場合があります。
 - 青葉区総合庁舎以外の会場は車での来場はご遠慮ください。
- ※雨天実施、荒天中止 横浜市動物愛護センター HPまたは、8時45分以降に横浜市動物愛護センター(☎471-2111)または環境衛生担当へお問い合わせください。
 環境衛生担当 ☎978-2465~6 ☎978-2423

シリーズ企画 あおば区障害者施設「いいもの逸品」最終回

~皆さん、ぜひお立ち寄りください~

障害があってもなくても、住み慣れた地域で支えあいながら暮らし続ける...そんな思いを持ちながら、日々の活動を行っている障害福祉サービス事業所。シリーズ企画として、区内の事業所を紹介しています。

障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

えだ福祉ホームの「オープンで作る手焼きネックレス」

えだ福祉ホームは、江田駅から徒歩15分ほどにあり、心身にハンディのある人が、地域社会の一員として自立することを目的に、生活訓練やさまざまな自主制作活動を行っています。

活動内容のひとつ、粘土アクセサリーを紹介します。粘土班では、アクセサリーのパーツとなるビーズを手作りしています。ビーズは、土粘土を型で抜き、丸めてから穴をあけ、オープンで焼いた後、時間をかけて根気よく磨き、つやを出していきます。次に、染料に入れて色をつけ、仕上げにニス塗り、ボランティアの皆さんが金具の取り付けをして完成です。



▲革で作ったキーケースを持つ齊藤さん(粘土玉のつや出し、革細工の色塗りなどを担当)

メンバーの体調に気を配り、身体機能を維持しながらの作業を心掛け、「こまめにストレッチや休憩を取り入れています」と職員の黒瀧さん。

各作業班で時間をかけて作られた製品は、地域のイベントや同法人キッチンわがば、区役所での販売「ふれあいマルシェ」で購入できます。「ふれあいマルシェ」は、区役



▲色とりどりの作品がたくさん並び「ふれあいマルシェ」



▲人気のネックレス等は、オープン粘土で心を込めて作っています。

所1階区民ホールにて、月に4~5回開催されています。ぜひお立ち寄りください。

☎NPO法人 えだ福祉ホーム 荏田町494-7 ☎911-9995

シリーズ企画 **あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!** (第5回)

☎ 地域包括ケア推進担当
☎ 978-2450 ☎ 978-2427

青葉区では、将来にわたり選ばれるまちであり続けるため、「あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!」を合言葉に、「地域デビュー」、「次世代育成」、「社会的起業」の三つの視点のプログラム(三本の矢)をご用意し、区民の皆さんにも青葉区の将来のために一歩踏み出していただくことを目的とした新たな取組を始めています。今号では、区内の活力ある方々の、コミュニティビジネス創業に向けた取組を支援する、三本目の矢「セカンドキャリア地域起業セミナー」について説明します。

第三の矢 社会的起業(セカンドキャリア地域起業セミナー)

講師: **治田友香さん**



青葉区内には、高いスキル・知見を持ち、定年後や子育て一段落後など、セカンドキャリアを迎えた方々がたくさんお住まいです。その方々の活躍により、コミュニティビジネスとして、地域課題・福祉課題の解決につなげていくことを目的としたセミナーを開催しました。セミナーを通じて、これから活動していく青葉区内に、魅力的な活動をしている団体がたくさんあることを、地域の皆さんに知っていただくきっかけとなったことがよかったです。セミナー受講後も、セミナーで出会った受講生が交流・サポートしあいながら、各自のプランをブラッシュアップしています。また、実際に活動している先輩起業家を見学したり、具体的な個別相談を行ったりと、一歩一歩取組を進めています。また普段なかなか学ぶことが難しい起業の基礎知識を共有することができ、受講生からは特にお金などの数字の話の聴けたのがよかったという声も多く聞かれました。講義内のグループワークはさまざまな意見があり大変でしたが、最後はチームプレーでまとめきってくれ、すごくよいプレゼンになりました。最後に今回この事業を実施するにあたり、地域の団体の皆さんに、講師はもちろん、広報、現場視察など、さまざま協力していただいたことが大変ありがたかったです。青葉区の底力を感じました。

ゲスト講師: **大野承さん**(3丁目カフェ オーナー)



青葉区は、区民の平均寿命、納税額や活動団体数などの統計値が高い地域です。今後は全国へ発信できるような「文化」を作り上げ、高めていきたいですね。

例えば「災害時は支援される側から支援する側へ」「高齢者かくあるべし」など。たまプラーザには高齢者の活動団体が多くありますが、30~50代の外部の人材がたまプラーザで起業を志すことも多く、大変活気ある街となっています。われわれいわゆる高齢者も、これら若者やいろいろな街の人と交流することで、一層活力ある、全国へ発信できる街をつくることはできるはず。一緒に頑張りましょう。

事務局: **相澤くるみさん**



今回実施したセカンドキャリア地域起業セミナーでは、50~60代を中心に幅広い年齢層の方、26人にお申込みいただきました。皆さんそれぞれが何か始めたい、地域と関わりたいという熱い思いをもっていらして、全5回の講義の中で行ったグループワークはとて盛り上がりました。また講義終了後には、ここで出会った方同士でサポートしあい、情報交換をして、早くもイベントを実施した方がいらっしゃいます。その方からは、講義で出会った周りの方に会場を紹介してもらったり、友人を紹介してもらったりして実現できました!とご報告いただきました。事務局としてもこんなに早く実践される方がいると思っていなかったため、とても嬉しく思いました。

《来年度も、コミュニティビジネス創業に向けたセミナーを開催します。ご期待ください!》

引っ越しの手続きはお早めに!!

●年度末から新年度にかけて、引っ越しの手続きで窓口は混雑が予想されます。3月19日~4月2日が大変混雑し、受付までに数時間お待ちいただくことがあります。毎日11時~14時は特に混雑します。

また、**3月19日(月)・22日(木)・24日(土)・26日(月)・27日(火)**は最も混雑が予想され、長時間お待たせする恐れがあります。

市外への引っ越しの届出は転出予定日の前から受付可能です。なるべく早めに手続きをお願いします。市内での引っ越しは転出の手続きは不要です。引っ越し先の区役所で引っ越し後2週間以内に手続きをしてください。

●引っ越し関連以外の印鑑登録などの手続きは混雑時期を避けて早めをお願いします。

●土曜開庁日(第2・4土曜 9時~12時)は、証明書の発行のみでも長時間お待ちいただくことが予想されます。住民票の写し、印鑑登録証明書等の証明書の発行はお近くの行政サービスコーナーをご利用ください。顔写真付きのマイナンバーカードを持っている人は、コンビニでも証明書の発行が可能です。(一部のを除く)

●青葉区 HP「◆窓口混雑状況(戸籍・住民票、保険・年金等)」で窓口の混雑状況を確認できます。ぜひご利用ください。

顔写真付きマイナンバーカードの交付についても長時間お待たせする可能性が高いため、混雑時を避けての受取にご協力ください。

※区役所駐車場は、一定時間を超えた場合、有料となります。
※駐車場は非常に混みますので、公共の交通機関でお越しください。

臨時開庁のお知らせ 引っ越しシーズンに伴い、3月31日(土)に区役所を臨時開庁します。【開庁時間】9時~12時
【取扱業務】引っ越し(住民異動)に伴う届出などの一部業務

☎ 登録担当 ☎ 978-2233 ☎ 978-2418

元気に春を迎えよう! ~体のサインに気付いていますか~

3月は卒業や引っ越し、4月は進学・就職などの季節です。

新しい環境を迎える春先は、ストレスが大きくなりやすい時期と言われています。ストレスは仕事や家庭、健康面や経済面などさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされ、体調を崩したり、眠れなくなったり、気持ちが不安定になることがあります。ストレス発散を工夫して元気に春を過ごしましょう。

【まずは上手にストレス発散を!】

- ◆ リラックスできる時間を意識して持ちましょう(笑うことも大切です)
- ◆ バランスの良い食事で脳内のホルモンを活性化しましょう
- ◆ 良質な睡眠をとるために、お酒やカフェインの取りすぎ、寝る前のブルーライト(携帯やパソコン操作)は避けましょう
- ◆ 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人に話しましょう
- ◆ 生活リズムを整えるために、朝の光を浴びて定期的な運動をしましょう

(参考:公益財団法人 精神・神経科学振興財団ホームページ一部改編)

【こんな症状はありませんか?】 ストレスサインの特徴

自分で感じるサイン	体に現れるサイン	周囲からみてわかるサイン
ゆううつ・不安がある・イライラする・集中力がない・好きなこともやりたくない	眠れない・体がだるい・疲れやすい・食欲がない・頭痛・吐き気・体重減少	元気がない・表情が暗い・反応が遅い・怒りっぽい・家事や仕事の能率が落ちる・決断できない

ストレスを感じたら、家族・友人・職場の同僚などに話してみよう

もし、周りの人の「いつもとちがう」サインに気付いたらできる範囲で「気にしているよ」というあなたの気持ちを届けてください。

【お気軽に相談を!~相談窓口~】

青葉区役所 【受付時間】平日8時45分~17時(12時~13時を除く)
 高齢者支援担当 ☎ 978-2449 障害者支援担当 ☎ 978-2453 子ども・家庭支援相談 ☎ 978-2460 健康づくり係 ☎ 978-2438

横浜市こころの健康相談センター 【相談時間】平日:17時~21時30分 土・日曜、祝日:8時45分~21時30分 ☎ 662-3522
横浜いのちの電話 【相談時間】365日 24時間 ☎ 335-4343

