



特集1

新春!お年玉プレゼント 区民限定

～ 青葉区の好きなところを答えてプレゼントを当てよう～

あなたが思う青葉区の「好きなところ・もの」「お気に入りの場所」「オススメのスポット」などを教えてください。応募者の中から抽選でお年玉プレゼントが当たります! 私たちのまちの魅力再発見! あなたの情報が広報よこはま青葉区版に掲載されるかも!? たくさんの応募をお待ちしています!



フィリアホール ウィークデーコンサートシリーズ
《らん・らん・ランチにいい音楽》第57回チケット
上野耕平 サクソフォン 2月14日(木) 11時30分開演
《 10組20人(全席指定・未就学児入場不可)》



☎青葉台2-1-1 東急スクエア本館5階
☎982-9999 ☎985-8560
数多の若手ひしめくサクソフォン業界で頭角を現した、衝撃の才能。サクソの若武者、颯爽登場!
【曲目】熊蜂の飛行:リムスキー=コルサコフ(網守将平編)、カルメン・ファンタジー-forサクソフォン:ビゼー(山中惇史編)ほか
※1時間(休憩なし) ※保育はありません。



こどもの国 大人・子ども共通入園券
《 15組30人》

☎奈良町700 ☎961-2111 ☎962-1366
多摩丘陵の自然を生かした約100万平方メートルもの広大な遊び場。アイススケート場をはじめ、牧場やこども動物園、たくさんの遊具やサイクリングコース、アスレチックなどがあります。梅林には約300本の白梅・紅梅・豊後梅があり、1月下旬から3月上旬まで楽しむことができます。搾りたての牛乳を製品化した「特別牛乳サングリーン」やソフトクリームも好評です!



横浜マリンタワー 展望フロア入場券
《 10組20人》※チケット有効期限3月31日まで

☎中区山下町15 ☎664-1100 ☎680-1656
360度の大パノラマをお楽しみください。3月末までウィンターイルミネーションを実施中です。※4月以降は工事のため一時休業



「はまっ子どうし The Water」TICAD7ボトル
500ミリリットル×24本 《 10人》

8月28日(水)～30日(金)に横浜で開催される第7回アフリカ開発会議(TICAD7)を記念した限定ボトルを発売中です。売上金の一部はアフリカ支援のために、JICA基金へ寄附されます。



三溪園 入園券 《 10組20人》

☎中区本牧三之谷58-1
☎621-0634 ☎621-6343
京都などから集められた古建築と四季折々の自然とが調和した景観を楽しめるのが三溪園の魅力。2～3月には600本の梅が風情を添えます。



青葉区マスコットキャラクター「なしかちゃん」グッズ

- ①クリアファイル 《 30人》
A4サイズ(透明)
- ②ぬいぐるみ 《 10人》
縦・横 各24センチメートル



横浜人形の家 企画展チケット(入館料含む) 《 10組20人》

☎中区山下町18 ☎671-9361 ☎671-9022
2月9日(土)から「ひな人形展～かわいい春をさがしに～」を開催。当館所蔵の立雛や次郎左衛門雛、享保雛をはじめミニチュアの雛道具、雛のつるし飾りなどを展示します。



【応募方法】

はがきに氏名(ふりがな)、ペンネーム、〒住所、電話番号、青葉区の好きなところ(場所であれば町名も)・推薦コメント(100文字以内)、広報よこはま青葉区版への感想・取り上げてほしい内容、希望プレゼント名(はがき1枚につき1つ)を明記し、青葉区広報相談係(〒225-0024 市ケ尾町31-4)へ。1月30日必着。抽選 ※当選者のみに発送をもって連絡します。※広報よこはま青葉区版に掲載する場合は、ペンネーム・町名を掲載させていただきます。

あけましておめでとうございます



日頃から青葉区政の推進にご支援、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。心から御礼申し上げます。

青葉区は平成6年11月6日に緑区から分区し、今年で25周年を迎えます。この四半世紀で人口が6万4千人も増え約31万人になり、東名高速道路「横浜青葉インターチェンジ」の開通、こどもの国線の通勤線化と恩田駅の開業があり、アートフォーラムあざみ野など地域の身近な施設も開設されました。花や緑で彩られた街並み、自治会・町内会活動をはじめ、区民の皆さまの活発なご活動など、成熟したまちに向けて発展を遂げました。

青葉区では、この魅力あふれるまちを次の世代に確実に引き継ぎ、将来にわたり「住みつづきたいまち、住みたいまち」であり続けられるよう、今年もさまざまな取組を進めてまいります。昨年公表された市区町村別の平均寿命で男性が全国1位になり「長寿のまち」としてニュースになりました。今後は平均寿命に加え、「健康寿命」を延ばしていくことが重要ですので、「健康、長生き」をさまざまな面からサポートする取組を強化していきます。

また、引き続き「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、豊富な経験・知識を生かしつつ、自ら輝きながらご活動いただく、そうしたきっかけづくりや、ネットワークを広げる取組を進めます。

25年周年をお祝いし軌跡を振り返りつつ、将来を見据え、健やかな暮らしの安心感やまちの活力・魅力を高めていこう、区役所一丸となって取り組んでまいります。区民の皆さま、引き続きご支援、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

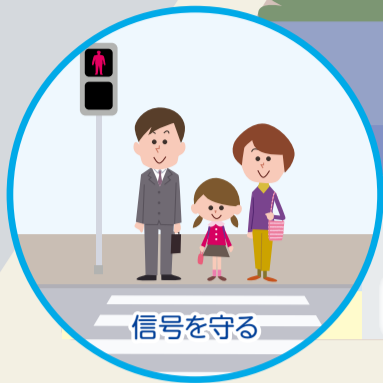
本年が皆さまにとって素晴らしい1年になりますよう、心からお祈り申し上げます。

平成31年1月 青葉区長 小出 重佳

特集2

☎ 地域活動係
978-2291 fax 978-2413

皆さん一人ひとりが 交通安全マイスター



交通ルール・マナーを守って、
自分自身やまちの人たちを大切にしている皆さんが
交通安全マイスターです。



歩行者の皆さんに守ってほしいこと

- 歩道や路側帯を歩きましょう。車道を歩かないようにしましょう。
- 歩道や路側帯がない道路では、道路の右側端に寄って歩きましょう。
- 道路の乱横断などは、しないようにしましょう。
- 車の直前・直後の横断はやめましょう。



最優秀賞

青葉区交通安全対策協議会会長賞・区長賞
田奈小学校 6年生 山野拓海さん

子どもたちが皆さんに交通安全メッセージを投げかけています。 平成30年度 青葉区小学生「交通安全ポスターコンクール」が開催されました。

今年度は、132作品の応募があり、入賞23作品が選出されました。どの作品からも子どもたちの願いが感じられ、伝わってくるものばかりでした。小学生の思いを受け止めて、交通ルールを守りましょう。



優秀賞

青葉区交通安全対策協議会会長賞・区長賞
黒須田小学校 6年生 山田莖生さん



優秀賞

青葉区交通安全対策協議会会長賞・区長賞
みたけ台小学校 6年生 人見彩葉さん



自転車を運転する皆さんに守ってほしいこと

- 歩道橋は、自転車を降りて渡りましょう。
- 周りの車や歩行者の妨げになる「並進運転」はやめましょう。
- 飲酒運転はやめましょう。
- むやみにベルを鳴らすのはやめましょう。
- 夜間はライトを点灯しましょう。
- しっかり整備された自転車に乗りましょう。
- 自転車の放置はやめましょう。



道路標識を再確認しましょう！

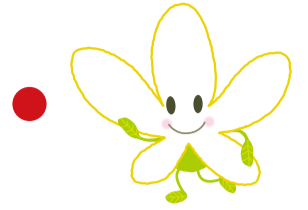
<p>止まれ</p>	<p>徐行</p>	<p>駐輪禁止</p>	<p>自転車は歩行者と同じです</p>	<p>車両通行止め</p> <p>自転車を含む全ての車両はこの道路を通ることができません。</p>	<p>車両進入禁止</p> <p>「一方通行」の出口などに設けられています。自転車も従いましょう。</p>	<p>一方通行</p> <p>表示方向への通行ができます。自転車も進行方向を守る必要があります。</p>	<p>自転車通行止め</p> <p>通行ができない道路です。走行が危険な場合が多いので、指示に従いましょう。</p>	<p>自転車及び歩行者専用</p> <p>自転車歩行者専用道路です。決められた走路を走りましょう。</p>
------------	-----------	-------------	---------------------	---	---	--	--	---

ボッチャをみんなで楽しもう

障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

「交通事故にあった時、『私は神様に蹴飛ばされたんだな』と思った。でも、今度は神様を蹴飛ばし返してやるんだ」
映画「抱きしめたいー真実の物語ー(2014年2月公開、東宝系)」で北川景子さん演じる主人公つかさのセリフです。
交通事故により、左半身まひと記憶障害の後遺症を抱えて車椅子での生活を送る主人公が、ボッチャというスポーツに出会って、その楽しさを知りパラリンピックを目指していく…

今、東京2020パラリンピックに向けて、ボッチャを知り、楽しむ取組が始まっています。



ボッチャってどんなスポーツ?

ヨーロッパで誕生した障害者スポーツ「ボッチャ」。今では、世界40か国以上に普及し、ソウル1988パラリンピックから正式種目となっています。

目標球(白・ジャックボール)に赤・青6球ずつを投げたり、転がしたり、ほかのボールにあてたりしながら、いかに近づけるかを競うもので、「地上のカーリング」とも呼ばれています。カーリングと違って「的」が動くため、何手も先を呼んだ頭脳戦が展開されます。

最近では、特別支援学校の授業や障害者支援施設のスポーツ教室などでも取り入れられています。



★赤、青どちらが近いかな



★つながりが生まれて思わず笑顔に



★ナイスショット!

★写真は、横浜ラポールで活動する「横浜ボッチャーズ」、「ボッチャ倶楽部」の皆さんです。

ボッチャを体験してみませんか?

障害の有無や年齢は問いません。気軽に体験してみませんか。

ボッチャ体験会

(青葉区さわやかスポーツ普及委員会協力)

🕒 ①1月12日(土)13時15分～15時

②1月26日(土)、2月12日(火) 各10時～11時30分

📍 ①大場みずが丘地区センター ②美しが丘地域ケアプラザ

👤 各15人

📞 ①大場地域ケアプラザ(☎975-0200)

②美しが丘地域ケアプラザ(☎901-6665)の ☎か ☎先



青葉区さわやかスポーツ普及委員会 白井会長



ボッチャは、いつでもどこでもだれにでも楽しめる、スポーツの精神に則ったスポーツ。ぜひ知って、楽しんで、選手を応援してください!



NPO法人横浜市中途障害者地域活動センター「青葉の風」をご存じですか?

高齢者支援担当 ☎978-2452 ☎978-2427

「青葉の風」は、脳血管疾患やその他の傷病による後遺症がある、おおむね40～70歳の在宅の障害者の活動の場です。

中途障害者地域活動センターは各区に1か所あり、中途障害者や家族の支援に加え、地域の皆さんに中途障害者への理解を深めていただく活動を行っています。自立した生活を目指して、手工芸品の創作・販売、名刺の作成などの仕事の請負等しながら、卓球やグラウンドゴルフやバスハイクなども楽しんでいます。



★毎月区役所1階区民ホールで手工芸品の販売をしています!(日程等詳細はお問い合わせください。)
1月28日(月)～2月1日(金)
活動紹介パネルや刺し子作品の展示をします。ぜひご覧ください!

「青葉の風」で【リハビリ教室】を行っています!

「青葉の風」が実施主体となり区役所と連携して運営しています。

プログラムは、医師やリハビリ専門職の話、生活習慣の見直し、リハビリスポーツ、外出訓練(バス・電車乗降)などです。

日常生活の自立や社会参加の範囲を拡大することを目指し、週1回開催しています。

※受講料無料(プログラムにより実費負担あり)

参加者募集中!

利用者の声

- 仲間にあえてよかった。
- 外出訓練を行い自信が付き、行動範囲が広がった。
- コミュニケーションに少し自信がついた。



脳卒中・脳外傷などの後遺症について困りごとありませんか? 「青葉の風」で毎月【高次脳機能障害者専門相談】を実施しています!

脳の病気(脳卒中や脳外傷など)が原因で起こる後遺症「高次脳機能障害」について、診断やリハビリテーション、日常の接し方、生活や仕事上の工夫、仕事復帰や社会参加などの相談に、横浜市中途障害者支援センターの職員とともに対応します。

※相談は無料・予約制(「青葉の風」に電話で申込み)

【相談・申込み】

NPO法人 横浜市中途障害者地域活動センター
青葉の風
市ヶ尾町1170-4 スティルズ1階

☎972-6751 ☎972-6951

イキイキ 元気の秘訣は仲間づくりにあり かがやきクラブ青葉

高齢になっても元気に過ごせるように、心と体の健康づくりを一緒にしましょう!「かがやきクラブ青葉」は青葉区老人クラブの愛称です。現在区内には84のクラブがあり、5千人を超える会員がいます。地域と密着しながら知識や経験を生かし、楽しく健康で豊かな生活をするさまざまな活動をしています。「長寿の青葉区」から「いきいき長寿の青葉区」になるよう、仲間づくりをして楽しみませんか。

いろいろな活動がありますが、都合や興味に合わせて参加できるのがいいですね。



多彩な演目で舞台を彩るシニアいきいき芸能大会



みんなで楽しくグラウンドゴルフ大会

認知症予防にも! 囲碁・将棋大会



こどもの国でノルディックウォーキング

みんなで一緒に緑の中を歩くとさわやかな気持ちで体力づくりができます。初心者でも参加しやすいですよ。



すすき野南クラブ

お誕生会、健康マージャン、公園の掃除、グラウンドゴルフなど、時にはお茶を飲みながら、和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。



富貴クラブ

お茶会、体操、コーラスなど、多くの活動で皆さんが好きなことに参加して楽しんでいます。昨年11月には富山県で開催された「ねんりんピック」にペタンクの種目で出場しました。

Q. 何歳から入れますか?
A. 60歳からですが60歳未満の人もお相談ください。

Q. 会費はかかりますか?
A. クラブにより異なりますが、年間2千円前後です。

Q. 近くにあるクラブが知りたい。
A. お気軽にかがやきクラブ青葉の事務局までお問い合わせください。ご紹介いたします!

☎かがやきクラブ青葉(青葉区老人クラブ)連合会事務局
☎972-3076
区役所 高齢・障害事務係
☎978-2444 ☎978-2427



あおバリューの情報はラジオから!(FMサルス84.1MHz)

地域に密着した身近な情報や、災害時などいざというときに欠かせない情報をラジオを通じてお届けしています。

あおバリューRadio



月～金曜 11時～11時20分

再放送 月～金曜 18時30分～18時50分
ダイジェスト 土・日曜 9時～9時30分

区役所からのお知らせやイベント情報、普段の生活に欠かせない情報など、内容盛りだくさんでお届けします。



☎広報相談係
☎978-2221
☎978-2411

毎日の生活にプラスになる情報をお届け



「なしちゃんコーナー」
ゲストが旬な話題やイベントを紹介しします。

イベントをレポート!



「なしちゃんが行く」
区内のイベント会場から参加者や主催者の声をお届けします。

輝く人を紹介!



「サルスレポート」
区内で活躍する人に話をききます。

防災あおば

月～金曜 11時20分～11時25分

日頃の備えや地域の防災への取組の紹介などいざというときに役立つ情報をお届けします。



災害・緊急情報をスマートフォンアプリからキャッチ!(FMサルス無料公式アプリ)

青葉区では、スマートフォンアプリを通じて災害・緊急情報などをお伝えしています。緊急情報発信時は、待受中でもアラーム音と共に文字によるプッシュ通知を行います。また、平常時には、FMサルスを聴くアプリとしても利用することができます。 ☎庶務係 ☎978-2213 ☎978-2410



主な通知情報
青葉区からの緊急情報
・避難情報
・地震情報(震度5強以上)
・土砂災害警戒情報など
青葉区の気象情報
・大雨、洪水、大雪に関する情報など

FMサルスの聴き方

【FMラジオで聴く】青葉区とその周辺で、周波数を84.1MHzに合わせてください。

【インターネットで聴く】

あおバリューRadio 検索

【アプリで聴く】

FMサルス無料公式アプリをダウンロード
右の二次元コードからダウンロード
またはアプリストアにて「FMサルス」「FMプラプラ」で検索
※アプリのダウンロード、ラジオ放送の聴取等にかかる、インターネットの使用料・通信料が別途必要です。



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 窓窓 窓窓 HP ホームページ 往往復はがき はがき 返返信用はがき持参(着)必着(消)消印有効 先先着 抽抽選 直直当日直接 日日時・期間 会会場 ココース 対対象・定員 費用 持持ち物 講師・出演者 内内容 保保育 申申込み 問問合せ

よこはま健康スタンプラリー対象

今月のお知らせ

AOBA INFORMATION



- 青葉区役所の開庁時間は8時45分～17時です。
- 青葉区役所の宛先は、〒225-0024 市ケ尾町31-4 です。

募集・案内



あおばマルシェの開催

区内でとれた新鮮な農産物などの直売を行います。エコバッグの持参にご協力ください。

1月17日(木) 12時～15時(売切れ次第終了)

区役所1階区民ホール ※荒天時または野菜の生育状況などにより、品目が限られてしまう場合があります。

※区役所駐車場は有料です。

※あおばマルシェクラブ(ポイントカード)では、1店舗ごとに300円以上お買い上げでシールを1枚(1店舗1日1枚)お渡します。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!

企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410



平成31・32年度 消費生活推進員の募集

区民の安全で快適な消費生活の推進を図ることを目的として活動する消費生活推進員を募集します。

31年4月1日現在、20歳以上で、区民の安全で快適な消費生活の推進に熱意のある区内在住の人 30人程度 ※平成7年度以降に通算3期消費生活推進員に委嘱された人は応募できません。

青葉区HPや地区センター等で配布する募集要領を確認し、応募用紙に必要事項を記入し、郵送か faxで地域活動係(〒225-0024 市ケ尾町31-4) ☎978-2291 fax978-2413)へ。2月15日(着)

防災講演会の開催

1月27日(日) 10時～11時30分 青葉公会堂 自然災害から命を守る避難行動 梅本通孝さん(筑波大学准教授) 庶務係 ☎978-2213 fax978-2410

セカンドライフセミナー ～セカンドライフを楽しむための働くという選択肢～

1月30日(水) 10時～12時 シルバー人材センター緑事務所(緑区中山2-1-1 ハーモニーみどり2階) 概ね60歳以上の人 20人 現役から退いた高齢者に向け、働くということに焦点を当てたセミナー 申 ☎935-0677)へ。先 経済局雇用労働課 ☎671-2343 fax664-9188

青葉区民会議からのお知らせ

●防災・減災公開講座 地域における安否確認、避難所、福祉避難所との関係は?

2月10日(日) 14時～16時(開場13時30分) 区役所4階会議室 100人先 高橋洋さん(認定NPO法人災害福祉広域支援ネットワーク・サウンダーバード副代表理事)

●パネル展示会 区民会議の活動報告やお知らせを、区役所1階でパネル展示します。

1月15日(火)～18日(金) 区役所1階 青葉区民会議事務局(広報相談係) ☎978-2221 fax978-2411

文化・芸術



区民ホールコンサート

文化・コミュニティ係 ☎978-2295 fax978-2413

●第252回お屋のミニコンサート 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 1月16日(水) 12時15分～45分 瀬戸薫、橋本奈津希、井上茉衣 フルート、オーボエと歌、ピアノアンサンブル【曲目】ニューシネマ・パラダイス・メドレーほか

●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 2月6日(水) 12時15分～45分 リングリングママ 女声コーラス【曲目】ずいずいずっころばしほか

●お屋のミニコンサートあおば音楽ひろばジュニアフェスティバル オーディション参加者募集!

区役所1階区民ホールで開催する「お屋のミニコンサートあおば音楽ひろば」で演奏してみませんか?

成績優秀者には、8月7日(水)・8日(木)開催予定の「あおば音楽ひろばジュニアフェスティバル」に出演いただきます。

【オーディション】

5月11日(土) 青葉区民文化センターフィリアホール 区内在住・在学の小・中学生 40人(組)程度(個人またはグループ) ※4月から小学校・高校1年生になる人も可 参加人数1～2人 3,500円、3～6人 4,000円、7～10人 5,000円 器楽、声楽(童謡、唱歌含む)、アンサンブル(10人以内) 区役所、地区センターなどで配布する募集要項(出演申込書)に必要事項を明記し、必要資料とともに、郵送か直接文化・コミュニティ係(〒225-0024 市ケ尾町31-4 4階75番窓口) ☎978-2295 fax978-2413)へ。3月22日(着) ※募集要項は青葉区HPからダウンロード可

●あおば美術公募展 “運営サポーター” 説明会

毎年、「文化のまち青葉区」らしい意欲あふれる作品が集う「あおば美術公募展」。

7月開催予定の第4回あおば美術公募展の「運営サポーター」を募集します。作品の受付や講習会・表彰式のサポートなどイベント運営の手伝いをお願いします。

まずは、説明会へ! 興味のある人は、気軽にお問い合わせください。

2月4日(月) 14時から 区役所4階406会議室 申 ☎で文化・コミュニティ係(☎978-2295 fax978-2413)へ。 詳細は、あおば美術公募展 検索

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。車での来場は遠慮ください。

健康づくり係 ☎978-2440 fax978-2419

●活き活きクラブ

「ストレッチと気功体操と太極拳入門」

1月23日(水) 10時～11時45分 大場みすずが丘地区センター 300円 持上履き

●地域の健康を考える会「やさしいヨガ」

1月24日、2月7日(木) 各10時～12時 鴨志田地域ケアプラザ 各300円 持タオル、飲み物

●地域の健康を考える会「太極拳」

1月17日(木) 10時～12時 鴨志田地域ケアプラザ 500円 持上履き、タオル、飲み物

●ふれあい奈良「健康ひろば」気功体操

2月4日(月) 10時～11時 奈良北団地集会所 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

1月12日～2月9日の土曜 各10時～11時 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」

1月23日(水) 10時～11時30分 山内コミュニティハウス(山内中学校内) 400円 持バスタオル

●区民ハイク(初春・鎌倉)

1月27日(日) 8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口前集合 雨天の場合2月3日(日)へ延期 京浜急行線「金沢文庫駅」～「新名寺」～「朝比奈切通し」～「瑞泉寺」～「鶴岡八幡宮」約10キロメートル

小学生以上(小学生は保護者同伴) 500円(保険料含む、交通費等は各自負担) 持手袋、ストック、軽登山靴、雨具、飲み物、弁当、保険証 不要、直接集合場所へ。ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

●外国人のためのやさしい日本語で

災害のときに役立つ健康づくり講座

2月9日(土) 12時から 青葉区区民交流センター(田奈町76) 30人 申 ☎で健康づくり係(☎978-2438 fax978-2419)または☎か直接青葉国際交流ラウンジ(☎989-5266 田奈町76)へ。先 ※通訳希望の場合、1月25日までに申し込みしてください。

●国際学院大学 地域ヘルスプロモーションセンター主催

「シリーズ講座2018」

①スポーツから学ぼう!! 5

②チャレンジ! 器械運動

2月16日(土) ①10時～11時 ②10時30分～11時45分 国際学院大学たまプラーザキャンパス(新石川3-22-1)

①中学生以上 30人 ②5～10歳ぐらいの子(保護者から離れて受講できる子) 25人 500円(講座は複数回ありますが、何回受講しても一律)

持①筆記用具 ②動きやすい服装、上履き(素足可)、タオル(長め)、飲み物

申 必要事項、年齢、性別、☎(あれば)を明記し、faxか国際学院大学ヘルスプロモーションセンター HP(☎/fax904-7707) 先 ※②の申込みは1月16日 10時から受付

※詳細は国際学院大学 地域ヘルスプロモーションセンター HP参照 ※本講座は、傷害保険等に加入していません。

●保健活動推進員70周年記念

ウォーキング

3月2日(土) 9時30分～12時頃(受付9時) ※雨天中止

☎【A】史跡・黒須田川せせらぎコース(約5.7キロメートル)

区役所～稲荷前古墳～すすき野公園～黒須田川沿い～鉄町周辺

【B】鶴見川河畔～寺家里山めぐりコース(約6キロメートル)

区役所～鶴見川沿い～寺家ふるさと村～鴨志田公園

各コース50人 持温度調節しやすい服装、タオル、飲み物

申 ☎で健康づくり係(☎978-2440 fax978-2419)へ。先

子育て



●どにち★ひろば

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!)

たまプラーザ地域ケアプラザ ぷらざるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結)【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、有限会社マハインターナショナルリミテッド、メガロスクロ

ス市ケ尾24(五十音順) 新「本を読む子」を育てる講座、親子フラダンスなど

申 1月20日までに青葉区HP抽(定員に満たない場合は、☎にて2次募集受付)

※実施日・定員などプログラムの詳細は青葉区HPをご覧ください。

子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

食育講座(予約不要)

福祉保健センター1階⑩番 持母子健康手帳 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)

1月22日、2月5日(火) 各14時20分～15時 5～6か月児と保護者 離乳食の始め方、進め方

●パクパク幼児食 (1歳6か月児健診と同日開催)

1月17日～31日の木曜 各14時～15時30分(入場随時) 1～2歳児と保護者 完了期から幼児食への進め方

等展示や食生活相談



■アイコンの見方は⑩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

●**幼児期の食育体験**
(3歳児健診と同日開催)

🕒1月11日～2月1日の金曜 各14時～15時30分(入場随時) 📍3歳～未就学児と保護者 📄幼児食についての展示、食育体験、食生活相談

■**こどもの食生活相談**

🕒1月23日、2月6日(水) 各9時～11時(相談時間30分程度) 📍福祉保健センター1階⑩番 📍離乳食～学齢期の子の保護者 📄管理栄養士による食事相談 📄📄で健康づくり係 (☎978-2441 fax978-2419)へ。
※離乳食の進め方の相談はプレ離乳食、離乳食教室を受講ください。

■**パパの子育て教室**

①土曜開催 ②平日開催
🕒①2月2日(土) 受付9時30分～40分(終了11時30分) ②2月20日(水) 受付8時50分～9時(終了11時30分)
📍①青葉区地域子育て支援拠点ラフォーレ ②福祉保健センター1階⑤、⑥番
📍区内在住ではじめて父親、母親(教室当日妊娠27～35週)になる人 ①20組 ②30組 📄育児体験実習(沐浴、妊婦体験、衣類交換)ほか ②のみ赤ちゃんの発育と生活についてほか講話
📄1月15日までに青葉区HP📄📄
📄子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

■**出張! ニコニコピカピカ歯みがき教室**

🕒2月5日(火) 13時30分～14時30分 📍さつきが丘地域ケアプラザ(さつきが丘12-1) 📍歯がはえたばかり～2歳の子と保護者 30組 📄歯ブラシ、母子健康手帳、バスタオル 📄むし歯予防の話と歯みがきアドバイス、口の中の細菌の観察など 📄📄か直接さつきが丘地域ケアプラザ(☎972-4769)へ。📄

■**離乳食教室**

🕒2月6日・20日(水) 各13時30分～15時 📍福祉保健センター1階 📍7～8か月児と保護者 各35組 📄子のスプーン、エプロン、口拭き(タオル等) 📄離乳食の話(2回食中心)、調理実演、試食 📄実施日3週間前から青葉区HP📄📄で健康づくり係 (☎978-2441 fax978-2419)へ。📄

■**なしかちゃんくらぶ**
～あおば子育てカレッジ～

どの子にもやってくるイヤイヤ期。親子で楽しく過ごすコツを学びましょう。
🕒2月14日(木) 10時～11時15分(受付9時40分から) 📍福祉保健センター

1階 📍1歳7か月～2歳の子と保護者 15組(妊婦不可。2回まで参加可)

📄体を使った親子遊びほか
📄1月20日までに青葉区HP📄📄
📄子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

■**乳幼児歯科相談**

🕒2月25日(月) 13時30分～14時45分 📍福祉保健センター1階⑩番 📍0歳～未就学児 25人 📄歯ブラシ、母子健康手帳 📄むし歯チェック、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 fax978-2422)へ。
📄

■**ニコニコピカピカ1歳児～1歳児の歯の教室～**

🕒2月28日(木) 10時～11時
📍福祉保健センター1階⑩番
📍30年1月～3月生まれの子と保護者 40組 📄歯ブラシ、母子健康手帳 📄むし歯予防の話と歯みがきアドバイスなど
📄1月23日 8時45分から、青葉区HP📄📄で健康づくり係 (☎978-2441 fax978-2419)へ。📄

福祉・保健

■**若年性認知症よこはま北部のつどい**

🕒1月18日(金) 11時～15時 📍中山地域ケアプラザ(緑区中山町413-4)
📍70歳位までの若年性認知症の本人と家族 📄実費(弁当希望の場合) 📄介護の相談や情報交換ほか 📄📄で公益社団法人認知症の人と家族の会(☎044-522-6801)へ。📄も可 📄高齢者支援担当 ☎978-2449 fax978-2427

■**親あるうちの準備を考える連続講座 第8回「家族の信託」**

🕒①1月31日(木) ②2月6日(水) 各13時30分～15時 ③2月15日(金) 10時30分～12時 📄①美しが丘地域ケアプラザ(美しが丘4-32-7) ②もえぎ野地域ケアプラザ(もえぎ野4-2) ③たまプラザ地域ケアプラザ(新石川2-1-15)
📍障害のある人の家族・支援者、テーマに関心のある人 各40人 📄1月15日9時から📄か、**必要事項**を明記し、faxで青葉区基幹相談支援センター(☎988-0222 fax985-1588)へ。📄

■**青葉区版エンディングノート「わたしノート」書き方講座**

成年後見制度等の講演もあります。
🕒2月7日(木) 13時30分～15時

シリーズ企画 第3回 市ケ尾ユースプロジェクト

～中高生と地域人材によるまちの未来づくりプログラム～

29年度にスタートした「市ケ尾ユースプロジェクト」。2年目となった今年度の活動について、私たち「ユース広報部」がシリーズで紹介しています。

今年度の「市ケ尾ユースプロジェクト」は、「SDGs」の視点を大切に現在取り組んでいます。今回は区民まつりでの活動について報告します。

青葉区民まつりの活動報告

11月3日に開催された青葉区民まつりでは、区民活動支援センターのブースにて、ユースプロジェクト各グループが活動を行いました。活動を行ったグループは、「Peeeya・おいでよ市ケ尾」「チーム『まもる』」「Linkage」「老若男女」「ユース広報部」の5グループでした。



▲「Peeeya・おいでよ市ケ尾」チームで集合!

「Peeeya・おいでよ市ケ尾」は、アンケートを作成し区民まつりの参加者に市ケ尾のまちの素敵なところを答えてもらいました。
※「Peeeya・おいでよ市ケ尾」…SNSなどで市ケ尾の魅力を伝えます。

「チーム『まもる』」は、WANTED(アンケート用紙)の集計結果をまとめた「市ケ尾危険マップ」を掲示しました。アンケート内容は市ケ尾の町で「怖い」「暗い」と思ったところを回答してもらったものです。
※チーム「まもる」…市ケ尾が安全で暮らしやすいまちになることを目的としています。

「Linkage」は障害がある人と区民まつりを一緒にまわり交流しました。
※「Linkage」…障害がある人に視点を向けています。

「老若男女」は、イベントの企画運営のヒントを得るため、積極的に区民まつりの会場をリサーチしました。
※「老若男女」…市ケ尾でみんなが楽しめるイベントを企画しています。

「ユース広報部」は、区民まつりでの各チームの活動をまとめ、報告しました。また、ユースプロジェクトのほかに、同じ場所で発表を行った他団体の皆さんと交流をもつこともできました。



▲各チームの活動を掲示

📄 学校連携・子ども担当 ☎978-2345 fax978-2422

📄 鴨志田地域ケアプラザ(鴨志田町547-3) 📍区内在住の人 40人
📄📄か📄で鴨志田地域ケアプラザ(☎961-6911)へ。📄📄高齢者支援担当 ☎978-2450 fax978-2427
※青葉台地域ケアプラザ共催

■**がん検診の日程**

【肺がん検診】
🕒1月25日(金) 午前(予約時に時間指定) 📄福祉保健センター ¥680円(※)
📄1月11日～18日に📄で健康づくり係(☎978-2438～2441 受付時間:平日8時45分～17時 ファクス不可)へ。

定員になり次第締切り。
(※)次の①～⑤に該当する人は無料になります。詳しくはお問い合わせください。
①70歳以上の人(📄保険証または免許証等) ②65～69歳で一定程度の障害があり、後期高齢者医療制度被保険者の人(📄保険証) ③生活保護世帯の人(📄休日・夜間等診療依頼証) ④中国残留邦人支援給付制度適用の人(📄本人確認証) ⑤前年度市県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人(健康づくり係での事前申請が必要)
📄健康づくり係 ☎978-2438～41 fax978-2419

■**①奈良町第三公園 ②奈良山公園**

🕒1月15日・29日(火) ①各14時20分～14時50分 ②各15時20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 fax910-5755
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

■**パパといっしょのひろば**

季節の工作 家族で変身! なりきり鬼ちゃん
🕒1月12日(土) 10時30分～12時
📍未就学児の親子 30組
¥300円 📄📄📄

■**働く女性のためのスキルアップ講座**

段取り力がアップする時間管理術
🕒2月16日(土) 13時30分～16時30分 📍女性 28人 ¥2,000円
📄📄か📄📄📄

■**①再就職・転職のためのパソコン講座 ②エクセル中級**

🕒①2月18日(月)～22日(金) 全5回 ②2月23日(土)・24日(日) 全2回 各10時～15時30分 📍女性 各12人 ¥①19,500円 ②10,800円(全回分、テキスト代含む)
📄1月17日からパソコン講座専用電話(☎862-4496 ※日曜、祝日、第4木曜除く9時～16時)かHP📄
※参加費・保育料の免除あり。詳細は要問合せ

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 fax902-4492
休館日:1月15日(火)

■**おはなし会**

「空とぶじゅうたん絵本と語り」

🕒①1月11日・25日、2月8日(金) 各(1)11時から(2)11時30分から
②1月23日(水) 15時30分から
📍①1歳以上の子と保護者
②一人で聞ける3歳以上の子
📄📄

■**ふるさと青葉の紙芝居 & 青葉区いろはカルタ大会**

①ふるさと青葉紙芝居と解説
②親子紙芝居とカルタ大会
🕒1月20日(日) ①14時から ②14時50分から 📍①小学校3年生以上 ②親子、小学生 📄📄

■**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 fax231-8299
※荒天中止(13時30分以降サービス課へ電話確認を)



寄付

■女性としごと応援デスク ミニセミナー

職場のコミュニケーション～気持ちを上手に伝えるコツ～
🕒2月24日(日) 13時30分～15時30分 女性15人 堤暢子(Be-Happy!アサーティブネスの会)
📅4日前までに☎で子どもの部屋(☎910-5724(9時～17時))へ。
申 ☎か HP 先

■キャンサーヨガ&ピラティス

女性がん経験者向けのエクササイズ
🕒3月10日(日) 13時～15時 女性15人 ¥20円(保険料) 持 動きやすい服装、タオル、飲み物 申 1月19日から ☎か窓か HP 先

公益社団法人横浜市民施設協会

〒225-0011 あざみ野2-9-22-302
☎ 482-9572 fax 482-9573
休館日:土・日曜、祝日

■ピンクリボン活動を知ろう!

あなたやあなたのパートナーの乳房を守るために。
🕒①1月31日(木) ②2月6日(水) 各10時30分～12時
📍①みたけ台コミュニティハウス(みたけ台30 みたけ台中学校内) ②奈良地区センター 各50人 乳がん体験者の講演ほか 申 ☎か窓 先

美しが丘西地区センター

〒225-0001 美しが丘西3-60-15
☎ 903-9204 fax 903-9206
uw2@g07.itscom.net (自主事業専用)
休館日:毎月第3火曜

■源氏物語を読む

源氏物語と平安時代へ旅をする～浮舟の運命～
🕒2月6日・13日・20日(水) 10時～11時30分 全3回 40人
¥1,200円(全回分、資料代含む)
持 筆記用具
申 必要事項、齢、性別を明記し、往か返か ☎1月28日(着) 抽

■おもちゃの病院

🕒2月9日(土) 受付9時30分～14時
¥部品代実費 持 壊れたおもちゃ(家電・危険物不可) 申 直

■遠距離介護を考える⑥

～両親を呼び寄せる場合の対応策～
🕒2月16日(土) 10時～12時
20人 ¥300円 持 筆記用具
申 1月12日 10時から ☎か窓 先

■ふれあい親子リトミック

🕒2月18日(月) ①10時～10時30分 ②11時30分～12時 ①0歳児 ②2歳児と保護者 各10組 ¥各300円
申 1月12日 10時から ☎か窓 先

■地元のプロから習う日本料理

🕒2月21日(木) 10時～13時30分
16人 ¥2,500円
持 三角巾、マスク、エプロン、食器用布巾、タオル、筆記用具
申 1月12日 10時から ☎か窓 先

■美西ブッククラブ(読書会)

村上春樹の魅力を語りましょう!
🕒2月23日(土) 13時30分～15時
30人
申 1月12日 10時から ☎か窓 先

山内地区センター

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

■【横浜市民施設協会コラボ】

ピンクリボン活動を知ろう!
～あなたの乳房を守るために～
🕒2月8日(金)～11日(祝・月)
パネル展示及び乳房模型触診体験 申 直

■わんぱくホリデー「バレンタイン♡

チョコレートケーキを作ろう!!
🕒2月9日(土) 10時～12時
小学生と保護者 11組 ¥600円
申 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か ☎1月30日(着) 抽 ※きょうだいの場合要問合せ

■【フィリアホール×横浜市民施設協会コラボ】

地球の裏側の音楽を聴いてみよう!～齊藤直樹タンゴトリオ・ロビーコンサート
🕒2月17日(日) 13時～14時 申 直

■デトックス&ダイエットにぴったり!

こんにゃくを手作りしてみよう。
🕒2月20日(水) 10時～12時
16人 ¥500円
持 三角巾、マスク、エプロン
申 1月11日 10時から ☎か窓 先

■プロから教わる介護の「いろは」

基本介護技術・更衣編
🕒2月26日(火) 10時～11時30分
20人
申 1月11日 10時から ☎か窓 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 fax 974-0862
休館日:毎月第2火曜

■素敵に和食御膳

豚肉と根菜のテリーヌほか
🕒1月25日(金) 10時～13時
20人 ¥1,500円 申 窓 先

■パン作り入門

胚芽コッペパン&クラムチャウダー
🕒2月1日(金) 10時～13時 8人
¥1,300円 申 必要事項、齢、性別を明記し、往か返 1月22日(着) 抽

■第12回 新春囲碁大会

🕒2月11日(祝・月) 10時～16時
32人 ¥1,000円(昼食付き)
申 窓 先

■コフレティー

～美味しい紅茶とお菓子作り～
キャラメルリンゴケーキ
🕒2月21日(木) 10時～13時
16人 ¥1,200円 申 窓 先

■みすず健康空手

🕒2月22日～3月29日の金曜(3月8日除く) 10時45分～11時45分 全5回
中高年 30人 ¥1,500円(全回分)
申 窓 先

藤が丘地区センター

〒227-0043 藤が丘1-14-95
☎ 972-7021 fax 972-7031
休館日:毎月第4火曜

■節分会

🕒2月2日(土) 14時～16時
子ども300人 申 直 先

■第2回おもちゃ病院

🕒2月9日(土) ①9時30分 ②10時30分
各親子 5組 持 壊れたおもちゃ
申 ☎か窓か HP 先

■第3回自分でつくるおやつ

ミニケーキとフルーツポンチ
🕒2月16日(土) 10時～12時30分
小学生 24人 ¥500円 持 三角巾、マスク、エプロン、上履き、手拭きタオル
申 ☎か窓か HP 先

■住まいの修繕学校

「水廻りのお手入れ」
🕒2月16日(土) 14時～16時
16人 ¥500円
申 ☎か窓か HP 先

■2019年度前期・健康体操教室

(全15回)
月曜:①ビューティーストレッチ ②シニア健康体操
木曜:③健康づくり体操 ④健美操 ⑤健康カラテ体操
🕒4月8日(月)～9月12日(木) 9時35分～14時45分 ※詳細は要問合せ
①80人 ②80人 ③100人 ④80人 ⑤50人 ¥①4,000円 ②2,000円 ③2,500円 ④3,000円 ⑤3,000円
申 ☎か窓か HP 先

■2019年度前期・親子体操教室

(全15回)
親子の対話を深め、絆もアップ!
🕒4月8日～9月9日の月曜 11時～11時50分 ※詳細は要問合せ
未就学児の親子 25組 ¥5,000円
申 ☎か窓か HP 先

若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5
☎ 961-0811 fax 961-1632
休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌日)

■ロビーショーケース つるしびな

🕒1月9日(水)～29日(火) 申 直

■スプンク劇場

読み聞かせ、手遊び、エプロンシアター
🕒2月2日(土) 11時～11時30分
申 直

■親子で化学実験教室

🕒2月24日(日) 10時～11時30分
小学生と保護者 12組 ¥400円
申 必要事項、学年を明記し、往か返 2月10日(着) 抽

■中国語の先生に習う家庭料理

🕒2月28日(木) 10時～13時
10人 ¥1,000円
申 必要事項を明記し、往か返 2月15日(着) 抽

奈良地区センター

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

■絵手紙入門講座

🕒1月24日、2月21日、3月14日(木) 9時30分～11時30分 全3回
10人 ¥300円(全回分)
持 細筆、絵筆、絵の具、水おけ
申 ☎か窓 先

■わんぱくホリデー

うれしいおいしい奈良の味
じゃがもちとさくらもちを作ろう!
🕒1月26日(土) 13時30分～15時
小学生 10人 ¥300円
申 ☎か窓 先

■地域の皆さんの交流サロン

「奈良でちゃちゃ」
🕒2月6日(水) 9時30分～11時30分(時間内出入り自由)
¥100円(飲み物付き) 申 直
主催:奈良地区社会福祉協議会

■わんぱくホリデー はらぺこクラブ

バレンタインチョコを作ろう!
🕒2月13日(水) 15時～16時
小学生 10人 ¥100円
申 ☎か窓 先

■おはなしのくに

🕒①2月13日(水) 15時30分～16時 ②2月20日(水) 11時～11時30分
①一人で聞ける子 ②幼児 申 直

■江戸が舞台の料理を作って語ろう

～冬～
🕒2月23日(土) 10時30分～13時30分 16人 ¥700円
持 エプロン、布巾
申 ☎か窓 先

たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530 新石川2-1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4階
☎ 910-5211 fax 910-5231
休館日:毎月第4月曜

■認知症サポーター養成講座

認知症の正しい理解と接し方について
🕒1月31日(木) 13時30分～15時
40人 申 ☎か窓 先

荏田地域ケアプラザ

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

■楽しい・気持ちいい・効果が実感できる「えだ笑いヨガクラブ」

🕒毎月第4木曜 10時～11時(原則)
各300円 ※初回体験無料
持 動きやすい服装、飲み物 申 直

■地元のルーツを知ろう!

「第9回 街道をゆくシリーズ」
🕒2月9日(土) 10時～12時
45人 ¥500円
二子・溝口周辺の大山街道の歴史
申 ☎か窓か 必要事項を明記し、☎ 先

■荏田宿カフェ主催

「荏田宿カフェ(サロン)」
コーヒー、歌、折り紙、琴演奏
🕒2月18日(月) 10時～11時30分
¥100円 申 直

大場地域ケアプラザ

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

■とっぴんぱらり

親子で楽しむわらべ歌・手遊び
🕒1月11日、2月8日(金) 各10時30分～11時30分 未就園児と保護者
各100円 申 直

■アイコンの見方は⑩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

■かやのき土曜コンサート

初春のギターの調べ
 ㊟1月26日(土) 14時～15時(開場13時30分) ㊦100円 ㊧㊨

■すすき野地域ケアプラザ

〒225-0021 すずき野1-8-21
 ☎909-0071 ☎909-0072
 休館日:毎月最終日曜

■転ばぬ先の杖 第2回知って安心! 高齢者の住まいの選び方

㊟1月26日(土) 10時～11時30分
 ㊦40人 ㊧筆記用具
 ㊨1月11日 10時から ☎か窓先

■転ばぬ先の杖 第3回「人生100年時代のライフプランニング」

㊟2月23日(土) 10時～11時30分
 ㊦40歳以上の人 40人 ㊧筆記用具
 ㊨自身のライフプランを作成し、経済的側面から検証
 ㊨1月11日 10時から ☎か窓先

■老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 もえぎ野4-2
 ☎974-5400 ☎974-5405
 休館日:毎月第3月曜

■リラクゼーションピラティス体験教室「体験して続けるか決めたい…」人へ

㊟2月13日・27日(水) 各15時～16時
 ㊦市内在住の60歳以上の人 各10人
 ㊧運動できる服装、上履き ㊨窓先

■さつきが丘地域ケアプラザ

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

■さつきリトミック

㊟毎月第2・4木曜(原則) 各①10時～10時30分 ②10時40分～11時10分
 ㊦①1歳児 ②2歳児と保護者 各15組
 ㊧1回500円 ㊨窓先

■笑いヨガ体験会

㊟2月4日、3月4日(月) 各10時～11時30分 ㊦各20人 ㊧各500円
 ㊨窓先

■中国結び講座

「兜飾り」額に入れて贈り物にも!
 ㊟2月7日、3月7日(木) 9時30分～12時(全2回) ㊦20人
 ㊧2,000円(全回分、材料・資料代含む)
 ㊨手芸用ハサミ、物差し、ライター
 ㊨窓先

■酵母から作るチョコマフィン作り

バレンタインのプレゼントに
 ㊟2月10日(日) 13時30分～15時
 ㊦小学生以上 20人(小学生は保護者同伴) ㊧1,000円(3個分、材料・資料代含む)
 ㊨三角巾、エプロン、上履き、ハンドタオル、作ったものを入れる容器
 ㊨窓先

■元気DE英会話体験会

中学教材から学び直したい人へ
 ㊟2月13日・27日(水) 各15時～16時30分 ㊦20歳以上の人 各10人
 ㊧各500円(資料代含む)
 ㊨窓先

■奈良地域ケアプラザ

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

■わらべうたベビーマッサージ

赤ちゃんと一緒にママもリラックス♪
 ㊟毎月第2水曜 各10時～11時30分
 ㊦2か月児ぐらゐから ㊧各500円
 ㊨バスタオル ㊨窓先

■リトミックなら♪

㊟第1・3木曜(原則) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分
 ㊦①2歳児 ②3歳児と保護者 各15組
 ㊧各500円 ㊨窓先

■人生100年時代に備える

60歳からの知って得くセミナー 第6弾
 ㊟1月25日(金) 13時30分～15時
 ㊦概ね60歳以上の人 30人
 ㊨おいしく食べて元気で長生き
 ㊨窓先

■介護教室シリーズ第3弾

認知症の“人の気持ち”の理解と関わり方
 ㊟2月2日(土) 13時30分～15時
 ㊦30人 ㊨窓先

■日曜日はケアプラザへ行こう!!

父親育児支援講座
 ㊟2月3日(日) 10時30分～12時
 ㊦0～3歳の子と保護者 20組
 ㊨窓先

■荏田西コミュニティハウス

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

■荏田の歴史を見よう! 聴こう! ～アンコール編③④

㊟③1月12日 ④2月9日(土) 各13時30分～14時30分 ㊦小学生以上 各30人 ㊨③荏田城・江姫と荏田 ④真福寺・剣神社 ㊨窓先

■おはなしの森

読み聞かせ、歌、紙芝居、手遊び
 ㊟1月16日、2月6日(水) 各10時30分～11時 ㊦親子 各20組 ㊨窓先

■絆カフェ～羊毛フェルトのブローチ～手しごと×カフェ×おしゃべり

㊟1月23日(水) 10時～11時30分
 ㊦20人 ㊧材料、飲み物代 各100円
 ㊨窓先

■手しごとの森

バレンタイン素敵アレンジ
 ㊟2月7日(木) 13時30分～14時30分 ㊦10人 ㊧2,200円
 ㊨フェイクフラワーを使用した作品
 ㊨窓先

■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 ☎981-9883
 休館日:毎月末日

■おはなしの部屋

㊟1月23日(水) 10時30分～11時
 ㊨パネルシアター「ねこのおしゃさん」ほか ㊨窓先

■大人のおはなし会

㊟2月7日(木) 13時30分～15時
 ㊦20歳以上の人 20人

㊦100円(飲み物付き)

㊨ひなたポッコ ㊨終了後に出演者との交流会を予定 ㊨窓先

■英語で工作&ペインティング

不要な玩具を使って工作&英会話
 ㊟2月9日(土) 13時30分～15時
 ㊦小学生以上(1～3年生は保護者同伴) 10人 ㊧500円 ㊨不要になった小さな玩具とコップか皿 ㊨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「田奈ステーション」内)
 ☎989-5266 ☎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15分～11時45分、木曜18時30分～20時、土曜10時～11時30分(初めての参加者は15分前までに来てください。) ②水曜16時～17時30分、17時30分～19時 ㊦①中学校卒業以上 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(1歳半～6歳、1週間前までに要予約) ㊨窓先

■2019年度外国語教室受講生募集

㊟①英会話初級A(金曜) 10時～11時30分 ②英会話初級B(月曜) 15時30分～17時 ③英会話初級C保育付(火曜) 10時～11時30分 ④英会話中級D(第1・3金曜) 13時～14時30分 ⑤英会話中級E(第2・4金曜) 13時～14時30分 ⑥イタリア語入門(木曜) 13時～14時30分 ⑦中国語入門(金曜) 19時～20時30分 ⑧スペイン語入門(第1・3木曜) 10時～11時30分 ㊦①②③⑥⑦ 各25人 ④⑤⑧ 各15人 ㊧各24,000円(12,000円の2回払い、①②③⑥⑦⑧はテキスト代別途) ②③のみ6人。2歳以上の未就学児(31年4月1日現在)。1人10,000円(半期5,000円の2回払い)
 ㊨必要事項、希望クラス名、保育希望者は子の名・生年月日を明記し、往2月25日(着) ㊨窓先
 ※英会話クラスの申込みは1クラスのみ(初級と中級の複数申込み不可。①②③は第2希望併記可) ※定員に満たない場合は開講しない場合あり。 ※その他詳細は要問合せ

■第68回アフタヌーンティー 私の故郷「台湾」

㊟2月23日(土) 14時～16時
 ㊦40人 ㊧500円 ㊨台湾ウーロン茶を飲みながら台湾の話をお聞かせ。
 ㊨窓先か窓先か必要事項を明記し、窓先

■新石川スポーツ会館

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

■活き活き健康体操 頭も体もスッキリ!

㊟毎月第2・4木曜 各13時30分～14時45分 ㊦各100円(保険料含む)
 ㊨運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物 ㊨窓先

■なごみサロン

話す・聴く・動く出入り自由のお気軽サロン
 ㊟毎月第4火曜 各13時30分～15時

30分 ㊦各100円(飲み物・茶菓子付き)
 ㊨窓先 ※荏田・たまブラーザ地域ケアプラザ共催

■くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380
 ☎973-2701 ☎972-1093
 休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌平日)

■本格うどんづくり ～生地から挑戦～

㊟2月24日(日) 10時～14時
 ㊦小学生と家族 36人 ㊧小学生以上1,000円、3歳～未就学児500円、0～2歳児100円(保険料含む)
 ㊨必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往かHP1月16日～30日(消) ㊨窓先

■石窯でつくるピザ天国B ～生地から本格ピザ作り!～

㊟3月2日(土) 10時～13時30分
 ㊦小学生と家族 36人 ㊧小学生以上1,500円、3歳～未就学児500円、0～2歳児100円(保険料含む)
 ㊨必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往かHP1月16日～30日(消) ㊨窓先

■谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10
 ☎/☎511-7366

■谷本公園2019青葉台地区リーグ マラソン&ベースランニング大会

少年野球チームが今年も走ります! 応援に来てください!!
 ㊟1月20日(日) 9時～15時 ㊨窓先

■スケートボード教室

㊟1月20日(日) ①10時～10時40分 ②11時～12時 ㊦①5～12歳 6人(保護者同伴) ②13歳以上 4人
 ㊧①1,000円 ②1,500円
 ㊨スケートボード
 ㊨ファイナンス スケートボード ショップ ㊨窓先で5nuts skateboard shop (☎913-2085)へ。 ㊨窓先 ※雨天中止

■冬のサッカー体験

㊟【火曜】1月22日・29日、2月5日・19日
 【水曜】1月23日・30日、2月6日・20日
 各①15時～15時40分 ②15時40分～16時40分 全4回 ㊦①年少～年長 ②小学校1～3年生 各10人 ㊧2,100円(全回分) ㊨窓先かHPでNPO法人セレーラスポーツクリエイションズ (☎044-952-0022 HP http://yokohama-cerera.com/)へ。 ㊨窓先

■アロマテラピー講座

アロマハンドクリームとバスボム制作
 ㊟1月30日(水) 10時～12時
 ㊦10人 ㊧1,000円
 ㊨窓先

■横浜FC一日無料体験会

初めての子ども大丈夫!
 ㊟2月16日(土) 9時～12時
 ㊦年少～小学校5年生 各学年 20人
 ㊨運動のできる服装・靴、飲み物
 ㊨窓先かHPで横浜FCフットボールアカデミー事務局(☎828-0550(11時～17時))へ。 ㊨窓先

■会議室についてのお知らせ

4月1日から谷本公園の指定管理者が「緑とコミュニティグループ」に替わります。それに伴い、会議室の供用時間が変わります。
 【変更日】4月1日から

【供用時間】9時～20時※利用料等はお問い合わせください。 〇 谷本公園指定候補者 緑とコミュニティーグループ ☎/fax 322-5822(日曜休み)

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 fax 910-0106
 休館日:月曜

- ①発達障害者のための土曜サロン
- ②精神障害者のための土曜サロン

☎ ①毎月第1土曜 ②1月19日、2月16日(土) 各13時～15時(時間内出入り自由) 〇 ①発達障害当事者の語る会参加希望者 ②精神障害当事者 申 〇

■ 出前サロンin①荏田 ②さつきが丘 ③奈良 ④美しが丘 ⑤市ヶ尾

☎ ①1月8日(火) ②1月18日(金) ③1月30日(水) ④1月25日(金) ⑤1月17日(木) 各14時～16時

〇 ①荏田地域ケアプラザ ②さつきが丘地域ケアプラザ ③奈良地域ケアプラザ ④美しが丘地域ケアプラザ ⑤ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ 〇 メンタルの相談、交

流を希望する人 申 〇

■ 家族のつどい

☎ 1月26日(土) 14時～16時

〇 精神疾患を抱える人の家族 申 〇

■ 第29回ほっとサロン青葉フリーマーケット

☎ 2月10日(日) 11時～15時30分

申 〇

青葉区社会福祉協議会

〒225-0024 市ヶ尾町1169-22 (東急田園都市線「市ヶ尾駅」下車徒歩4分)
 ☎ 972-8836 fax 972-7519
 〇 info@aosha.jp

■ 災害ボランティアセンター立ち上げ訓練

☎ 2月23日(土) 10時～12時(受付9時30分) 〇 災害発生を想定し、ボランティアの受け入れ・派遣等のシミュレーションほか 申 〇 〇 〇 〇 〇 を明記し、fax 〇 〇 ※災害ボランティア連絡会主催

緑税務署から確定申告のお知らせ

〇 緑税務署 個人課税部門 ☎ 972-7771(代)

1 平成30年分の確定申告【申告・納付期限】

(1)申告期限

税目	申告期限・納付期限
所得税及び復興特別所得税	2月16日(土)～3月15日(金)
贈与税	2月1日(金)～3月15日(金)
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月1日(月)まで

(2)口座振替日

税目	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	4月22日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月24日(水)

2 緑税務署の申告書作成会場

開設期間 2月18日(月)～3月15日(金)
 土・日曜を除く。ただし、2月24日(日)及び3月3日(日)は開場します。

時間 受付 8時30分～16時
 相談・作成 9時15分～17時

※会場が混雑している場合には、16時より前に受付を締め切ることがあります。
 ※過去に電子申告を利用したことがある場合は、利用者識別番号等のわかる書類(暗証番号を含む。)をお持ちください。
 ※4月中旬まで緑税務署の駐車場は使用できませんので、車での来署はご遠慮ください。
 ※税務署には、利用可能なコピー機がありませんので、あらかじめご了承ください。

3 配偶者控除が見直されました!

税制改正により、平成30年分の確定申告から、合計所得金額が1千万円を超える人は、配偶者控除が適用されないことになりました。

4 医療費控除を受けるための手続きが変わりました!

平成29年分の確定申告から、領収書の添付または提示の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となりました。
 ※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません。)
 ※平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

5 マイナンバーについて

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告書は、税務署へ提出する都度、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。
 ※郵送にて申告書を提出する場合は、マイナンバーカードの写しまたは通知カードと本人確認書類の写しを添付してください。
 ※自宅からe-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

6 税理士による無料申告相談のご案内

【対象者】

- ①緑区・青葉区・都筑区に納税地がある人
- ②事業、不動産、雑所得があり、平成30年分の所得金額が300万円以下の人の所得税及び復興特別所得税
- ③上記②の人の個人事業者の消費税及び地方消費税
- ④年金受給者、給与所得者の所得税及び復興特別所得税(年金・給与収入が800万円以下の人)の申告を対象として、以下の日程で相談及び申告書作成指導をいたします。
 ※譲渡所得(土地、建物、株式等)など、相談内容が複雑な場合は、相談をお受けできません。

開催月日	会場	最寄り駅	時間
1月24日(木) ・25日(金)	十日市場 地区センター	JR横浜線 「十日市場駅」	【受付】 9時15分から 【相談】 9時30分～16時 (休憩:12時～ 13時)
1月29日(火) ・30日(水)	都筑公会堂	市営地下鉄 「センター南駅」	
1月31日(木) 2月1日(金)	緑公会堂	JR横浜線 市営地下鉄 「中山駅」	
2月5日(火) ・6日(水)	山内地区センター	東急田園都市線 市営地下鉄 「あざみ野駅」	

◎上記6の無料申告相談の各会場の注意事項

- 申告書等の提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。
- 混雑状況等により、受付を早めに締め切ることがありますので、あらかじめご了承ください。
- 相談会場には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。
- 会場は、例年1日目が混雑しています。

◎上記6の無料申告相談に来場する場合は、次のものをお持ちください

- 年金または給与所得の源泉徴収票や医療費控除の明細書など申告に必要な書類
- 計算器具、筆記用具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードまたは番号確認書類及び身元確認書類の写し)
- 過去に電子申告を利用したことがある場合は、利用者識別番号等のわかる書類(暗証番号を含む。)
- 本人名義の金融機関口座番号のわかるもの
- 前年分の確定申告書等の控え
- 消費税の相談をする人で、簡易課税制度を選択している場合は選択届出書の控えをお持ちください。

7 ふるさと納税で確定申告をする人へ

ふるさと納税のワンストップ特例制度を申請した人で、5団体を超える自治体にふるさと納税を行った場合や、確定申告を行う場合には、ふるさと納税全ての金額を寄附金控除額の計算に含めて確定申告を行う必要があります。

8 公的年金等を受給している人へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

※上記の場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

※所得税及び復興特別所得税の確定申告の必要がない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳しいことは、区役所へお問い合わせください。

青葉区役所税務課からのお知らせ

〇 土地担当 ☎ 978-2248 fax 978-2425 家屋担当 ☎ 978-2254 fax 978-2425

【1】固定資産税について

固定資産税は、土地・家屋などの毎年1月1日(賦課期日)現在の所有者に、その固定資産の価格を基に算出した税額を納めていただく税金です。

【2】土地・家屋に異動があった時はお知らせください

年の途中で家屋の新築・増築・取壊し等をする、翌年度から固定資産税の税額が変わります。平成30年中に区内で家屋の新築・増築・取壊し等をした人で、区役所担当者が調査にお伺いしていない場合は家屋担当までお知らせください。また、住宅用の敷地を駐車場にするなど、土地の利用状況を変更した人は平成31年1月31日(木)までに土地担当までお知らせください。

青葉区を狙った振り込め詐欺多発!

- ・電話で「お金」「キャッシュカード」「ATM」の話が出たら110番!
- ・暗証番号は教えない、キャッシュカードは渡さない!
- ・ATMで医療費等の還付金に戻ることはありません!

■アイコンの見方は10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:毎月第3水曜 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)



■ 未来の音楽家と名手たちが贈る“コンセル・ドゥ・レーブ” vol.1 フィリアホール室内楽アカデミア 第1期生披露コンサート

オーディションで選抜された若き才能と一流アーティストが紡ぐ、美しき「夢」の室内楽

🕒 2月23日(土) 14時開演
 全席指定1,500円 学生500円

🎭 出演

「フィリアホール室内楽アカデミア」ジュニア / プロフェッショナル部門受講生+講師

《ジュニア部門受講生》

黒岩賢人(バイオリン)、宮本佳音(バイオリン)、安田沙綾(チェロ)

《プロフェッショナル部門受講生》

高橋沙織(バイオリン)、保谷愛加(バイオリン)、有海友加里(ピアノ)

《講師》

海野幹雄(チェロ/アーティストック・ディレクター)、川田知子(バイオリン)、直江智沙子(バイオリン)、須田祥子(ビオラ)、海野春絵(ピアノ)

☎ ☎か窓かHP



■ 第5回フィリア・ジュニア合唱団コンサート

青葉区の小学校3年生～中学生で結成している合唱団

🕒 3月23日(土) 14時開演
 全席指定1,000円(5歳以上入場可)

🎭 フィリア・ジュニア合唱団、川和高校室内楽部

☎ ☎か窓かHP



【ご招待】区民の皆さんをフィリアホールのコンサートへ 抽選で招待します!

土曜ソワレシリーズ《女神との出会い》
 アリーナ・イブラギモバ&セドリック・ティベルギアン
 バイオリン&ピアノ デュオ・リサイタル

今欧州で最も注目を集めるバイオリニストのひとり、アリーナ・イブラギモバがフィリアホール初登場。ロン・ティボー国際コンクール優勝の名ピアニスト、セドリック・ティベルギアンと充実のデュオ。

🕒 2月16日(土) 17時開演
 区内在住の人 10組20人(S席6,500円のチケット) ※1組につきチケット2枚

☎ 必要事項を明記し、往でフィリアホールへ。1月18日(着)抽

※1人1回の応募のみ有効。抽選結果は1月28日に発送します。

※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。



▲アリーナ・イブラギモバ(右) セドリック・ティベルギアン(左)

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HP参照



■ どんど焼き

子ども300人に焼き芋プレゼント!

🕒 1月13日(日) 13時～15時(雨天・強風時翌日に延期) ☎ 中央広場

☎ ☎ ※焼き芋の整理券は、開園より中央広場で配布

■ 冬の野鳥かんさつ会

🕒 1月27日(日) 10時30分から(雨天中止) ☎ 正面入口広場集合

☎ ☎ 持 寒くない服装、しっかりした靴、双眼鏡(あれば) ☎ ☎

♥ 善意銀行への寄付

あおばチャリティコンサートの会様、リメイクを楽しむ会様、RUN 伴青葉様、
 青葉区民生委員児童委員協議会様 ありがとうございます。

☎ 青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ☎972-7519

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



■ あざみ野アートワゴン&あざみ野マルシェ

🕒 1月19日(土) 10時～15時

☎ ☎ アーティストや福祉団体の特設ショップ。かもめ福祉工場の帆布リバーシブルトートバッグのほか、パンや手作り菓子など販売 ☎ ☎

■ あざみ野フォト・アニュアル

長島有里枝展

知らない言葉の花の名前 記憶にない風景 わたしの指には読めない本
 +平成30年度横浜市所蔵カメラ・写真コレクション展

暗くて明るいカメラの部屋 Curated by 野村浩

🕒 1月26日(土)～2月24日(日) 各10時～18時 ☎ ☎ 出品作家:長島有里枝、野村浩(コレクション展ゲスト・キュレーター) ☎ ☎ 写真表現の現在を切りとる企画展と、収蔵する約一万件の横浜市所蔵カメラ・写真コレクションを活用し、さまざまな切り口で紹介するコレクション展を「あざみ野フォト・アニュアル」として同時開催。企画展は長島有里枝の個展を開催。 ☎ ☎

■ アートフォーラムあざみ野 Welcome! ロビーコンサート

日曜の昼アートフォーラムあざみ野へ!

🕒 1月27日、2月10日(日) 各12時～12時40分

☎ ☎ 1月27日 シャコンヌさん(尺八・箏)、2月10日 守谷博美さん&佐藤里美さん(ピアノデュオ)、小林みどりさん(フルート)&前田菜月さん(ピアノ)

☎ ☎ 横浜市民広間演奏会のメンバーや地域の皆さんに出演いただき、気軽に楽しいコンサートを開催します。 ☎ ☎

■ あざみ野アートシネマ vol.5 映画「ミニキタニの猫(特別篇)」上映会

🕒 2月16日(土) 15時上映開始 ☎ ☎ 小学生以上 80人 ¥500円

☎ ☎ Masa(アフタートークゲスト) ☎ ☎ ニューヨークの路上に暮らした80歳の日系人画家ジミー・ミニキタニを追ったドキュメンタリー映画「ミニキタニの猫」、「ミニキタニの記憶」の上映&アフタートーク。 ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ 先

青葉区地域子育て支援拠点 青葉区地域子育て支援拠点

「ラフル」

「ラフルサテライト」



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

【共通】HP http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日

☎ ☎ 妊婦及び0歳～未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人

*印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから

*アイコンについて ☎ ☎ はラフル、☎ ☎ はラフルサテライトを示します。

■ * サタデー サテライト@情報コーナー

土曜だけのミニミニ企画。パパも一緒にきてみませんか?

🕒 ☎ ☎ ①1月12日(土) 13時30分～14時30分 ②1月26日(土) 11時30分～12時 ③2月9日(土) 13時30分～14時30分 ☎ ☎ ①お正月の遊び、伝統行事を楽しもう ②親子でミニミニおはなし会 ③みんなであつこう ☎ ☎

■ 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

🕒 ①1月17日(木) ②1月26日(土) ③2月7日(木) 各10時30分～11時30分

☎ ☎ ①大場地域ケアプラザ(大場町383-3) ② ☎ ☎ ③ ☎ ☎

☎ ☎ 子どもを預けたい人、子どもを預かれる人 各回8人(子ども同席可)

☎ ☎ 前日までに☎ ☎ 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。 ☎ ☎

■ * 「シングルトーク」のサロン

当事者同士の交流と情報交換。ひとり親に関する情報提供、相談

ゲスト:ひとり親サポートよこはま青葉区担当者

🕒 ☎ ☎ 1月19日(土) 14時から(30分程度) ☎ ☎ ひとり親、ひとり親になる予定・検討している人 8人(子ども同席可) ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ 先

■ プレママ向け企画

①おなかの赤ちゃんに絵本を ②プレママサロン

🕒 ☎ ☎ ①1月24日(木) 14時～15時 ☎ ☎ ②2月6日(水) 11時30分～13時

☎ ☎ 妊婦 ☎ ☎ 当事者同士の交流と情報交換 ☎ ☎ ①前日までに☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

■ ちょこっと見学DAY

ラフルのひろばを見てみませんか。その場でひろばの登録もできます。

🕒 ☎ ☎ 1月31日(木) 9時30分～10時30分 ☎ ☎

■ パパ講座「夫婦のパートナーシップとコミュニケーション講座」

親になってあらためて夫婦のコミュニケーションを考える講座

🕒 ☎ ☎ 2月9日(土) 14時～15時30分 ☎ ☎ 未就学児の父親と母親 10組

☎ ☎ 前日までに☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ 先

【シリーズ企画】

あおばの旬をいただきます!

連載 第8回

青葉区は市内でも農業が盛んな地域で、区の魅力の一つとなっています。毎月第3木曜に区役所1階で開催している「あおばマルシェ」の出店者の皆さんや、地元でとれた新鮮な旬の野菜や果物を積極的にメニューに取り入れている地産地消サポート店、青葉区ならではの果物やその時々のおススメ情報をシリーズで紹介しています。あおばの旬を求めて、足を運んでみませんか。

企画調整係 ☎978-2216 fax)978-2410

第8回は、区制5周年記念の事業として始まった「青葉ふれあい農園」と、1日に必要な野菜の量を簡単に取れるほど地場の野菜をたくさん使っている「タイガー☆」を紹介しします。

青葉ふれあい農園 あおばマルシェ出店

農園では、障害者地域活動ホームや障害福祉事業所とボランティアの皆さんと一緒に農作業を行っています。活動を通じて、障害のある皆さんと地域社会との交流や、社会参加への活動支援につなげていくことを目的としています。安心・安全を大切に、年間を通じて60種類以上の品種を無農薬で栽培しています。農作業の合間の休憩には、採れたばかりのトマトやふかし芋などを外で試食します。開放感に満ちてとても気持ちよく、会話も弾み、和気あいあいとした雰囲気です。11月の芋煮会では、農園で採れた野菜を使った豚汁を食べたり、歌を歌ったり演奏を聴いたりして、ボランティアの皆さんと障害のある皆さんが交流を楽しんでいます。



▲ジャガイモの収穫



▲ナスやカブ、ミズナなどを収穫できました



▲キウイの実がなる木の下でふかし芋を食べて談笑中

Q 1月17日開催のあおばマルシェ(詳細は10ページ)で販売予定の野菜は?

A 白菜、長ネギ、ダイコン、ニンジン、サトイモ、ゴボウなどです。

Q どのような人がボランティアになれるのですか?

A 農作業に興味がある人、障害のある人との交流をしたい人など、趣旨に賛同する人は誰でもなれます。現在地域のボランティアを募集中です。青葉区社会福祉協議会(☎972-8836)までお問い合わせください。

Information 下谷本町
作業日時:毎週木曜10時~12時(10月~6月)、9時~11時(7月~9月)

あおば地産地消
レシピBOOK&MAP

地元の農産物を使ったレシピやレストラン、直売所などの情報をまとめました。区役所などで配布しています。→詳しくは青葉区HPへ。

タイガー☆ 地産地消サポート店

地元の農家や直売所で仕入れた野菜を中心とした鉄板創作料理が食べられます。オーナーの山口さん自身が食物アレルギーを食事で改善した時に役立った、身体が喜ぶ食事を提供したいという発想から、身体に優しく、見て楽しく、食べて美味しいをコンセプトに掲げています。オーナーは明るく気さくで、来る人に元気をくれるレストランです。月1回の「食べ放題パーティー」は、来店者同士の情報交換の場にもなっています。市民の健康づくりを支援する「よこはま健康応援団」の野菜たっぷりメニューにも登録しています。



旬のメニュー「コンコン竜田揚げ(2人前)」

材料:①ダイコン1/6本、レンコン中1節、ヤーコン1~2本
②漬け汁(にんにく1かけ(すりおろし)、しょうが1かけ(すりおろし)、しょうゆ大さじ2杯)
③片栗粉 適量
④揚げ油 適量

手順:1.①は皮をむき一口大に乱切りする。ダイコンのみ5~10分茹でる。
2.ビニール袋に手順1の材料と②を入れ15分以上漬け込む。時々上下ひっくり返して全体に染み込ませる。
3.別のビニール袋に③と水気を切った手順2の材料を入れ、全体にまぶす。
4.160~180度の中温でカラリと揚げる。



料理のポイント

青のりや七味唐辛子、かつお節などをかけて食べると、よりおいしいです♪野菜本来の味を楽しみたい人には、ダイコンとレンコンの皮をむかないでそのまま食べることをオススメします。

Information

田奈町78-2 ☎981-6582
営業時間:12時~14時ラストオーダー、18時~20時30分ラストオーダー ※月・火曜は昼のみ営業
定休日:日曜・祝日(ケータリング出店のため、不定休あり)

田奈 タイガー 検索

青葉ミツバチプロジェクト

生きものと暮らす庭づくり

~ミツバチが好む花木の苗を配布します~

ミツバチは花粉を運ぶことで、植物の生育を手助けしています。ミツバチを通して環境を考える「青葉ミツバチプロジェクト」の一環として、ミツバチが好む花木の苗を無料配布します。あなたの自宅・事業所の庭やベランダを、ミツバチの憩いの場にしませんか?



▲アペリア

🕒 苗木配布 3月16日(土) 10時~12時

📍 区民広場(区役所隣)

👤 区内在住・在勤・在学で、苗木配布日に受け取りに来ることができ、区内で植えられる(育てられる)人

📋 指定樹木から希望の木を1種類(1人3本まで)プレゼント。最大400本を用意しています。応募多数の場合は1人あたりの本数を減らすほか、抽選とさせていただきます。



▲クロガネモチ

【指定樹木】アペリア、サルスベリ、ヤマザクラ、クロガネモチ、イヌツゲ

📄 青葉区HPが【必要事項】、希望樹種、希望本数(最大3本、記入がない場合は1本)を明記し、☎かfax)で企画調整係(☎978-2216 fax)978-2410

📧 ao-eco@city.yokohama.jp)へ。1月31日(着)抽

フラワーダイアログあおば~花と緑の風土づくり~

●2月のプログラム

対話交流「青葉区らしい花と緑の風土づくりとは?」

「フラワーダイアログあおば~花と緑の風土づくり~」では、花と緑を楽しむプログラムを2月まで毎月実施しています。2月は、「花と緑の溢れるまち」をテーマに対話をしていく場をつくれます。「青葉区は、花や緑を通じて地域活動に参加しやすい。」「まちなかの開かれた場所でのガーデニングがすごく盛んでなんだか楽しい!」そんなまちを目指して対話をしてみませんか?



🕒 2月8日(金) 14時~17時(開場13時45分)

📍 区役所4階会議室 ※区役所駐車場は有料です。👤 50人

👪 3人(1歳~未就学児。1人につき保育雑費100円)

📄 【必要事項】を明記し、☎で事務局(☎ event@morinooto.jp)へ。保育希望の場合、子の☎・性別・生年月日を明記し、1月25日までに申し込みください。📧 ※Eメールをお持ちでない人は、fax)で企画調整係(fax)978-2410)へ。

※3月9日(土)のクローゼットイベントの参加申込みも受付中です。

参加希望の場合、併せて記入ください。

📄 企画調整係 ☎978-2216

fax)978-2410

森ノオト 検索

