



青葉区マスコット なしかちゃん

区の人口… 310,156(50増) 世帯数… 129,325(133増)
2019年10月1日現在(前月比)

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

HP 横浜市青葉区 検索Q

Twitter https://twitter.com/yokohama_aobaku



毎月1日発行

☎ 広報相談係 ☎ 978-2222 ☎ 978-2411

25th



祝 区制25周年特集

みんなで遊べる
ところが
たくさんあるところ!

みんなで助け合える
まちになってほしい!

区民の皆さんにインタビュー!

- 1 青葉区の好きなところはどんなところ?
- 2 これからどんなまちになってほしい?

人が優しく
安全なところ!

- 1 野菜がおいしい。地域のつながりが密接なところ
- 2 災害に強いまちになってほしい!

みんなの

大好きな青葉区★未来の青葉区

あいさつを
してくれる人が
たくさんいるところ!

自然豊かで動物にも
優しいまちに
なってほしい!

見守ってくれる人が
たくさんいるところ!

笑顔があふれる
まちになってほしい!

- 1 落ちついているところ
- 2 住民同士の会話がたくさんあるまちになってほしい!

青葉区大好き!!

あおパリュウ-TVでもインタビューしています。ぜひご覧ください! [あおパリュウ-TV 検索Q](#)

- 1 生活に必要なものがひと通りそろっていて暮らしやすいところ
- 2 子どもをのんびり育てられるまちになってほしい!

- 1 子どもがたくさんいるところ
- 2 きれいなまちが続いてほしい!

- 1 富士山がきれいに見えるところ
- 2 安心して暮らせるまちが続いてほしい!

- 1 緑が多くて、子どもたちの遊び声が聞こえてくる場所
- 2 子育てがしやすいまちになってほしい!

区制25周年を記念して、区民の皆さんにプレゼント♪

1 桐蔭学園公演チケット

桐蔭学園トランジションセンター主催
OPEN記念 大人のためのアクティブラーニング
「アンデルセンも聴いたフォルテピアノの世界」
(5人(18歳以上(高校生不可)3人、65歳以上2人))

🕒 12月14日(土) 13時30分～15時30分
📍 桐蔭学園アカデミアム ポロニアホール
👤 平井千絵(フォルテピアニスト)



2 フィリアホール公演チケット

公演の詳細・チケット購入は [フィリアホール 検索Q](#)

① 青葉区制25周年記念コンサート
千住真理子 デビュー45周年記念
イザイ無伴奏 バイオリン・ソナタ
全曲演奏会(1組2人)

🕒 2020年3月7日(土)
14時開演



② 須川辰也のサクソフォン・ワールド(4組8人)

🕒 2020年1月25日(土)
15時開演



3 こどもの国 入場券(5組10人)

4 なしかちゃん エコバッグ(50人)

● アイコンの見方は **11** ページを参照してください。

申込み 1 → 必要事項、断、☑を明記し、☑で桐蔭学園(☑ transition@toin.ac.jp)へ。11月15日(着)抽
2～4 → 必要事項、希望のプレゼント名を明記し、☑か☒で広報相談係(〒225-0024 市ケ尾町31-4 ☎978-2222 ☎ao-bosyu@city.yokohama.jp)へ。11月30日(着)抽
※重複申込不可。当選者のみ発送をもってご連絡します。※料金が改訂されています。☒63円
※フィリアホールは未就学児不可

写真で見る青葉

～なつかしの風景～

青葉区は、平成6年11月6日に行政区再編成により誕生し、今年25周年を迎えました。
この四半世紀で人口は6万4千人も増え、31万人になりました。
その誕生以前から、鉄道とともに歩み先人の方々のご尽力により発展を遂げてきた青葉のまち。なつかしい写真で、昭和からの時代を振り返り、過去に思いを馳せてみませんか。



駅名はスペイン語などで人々が集う広場を意味するPLAZAに由来

昭和46年



左の白い建物は山内地区センターと山内図書館

昭和57年



昭和42年



寺家町の風景

昭和48年頃

今訪ねても変わらぬ情緒ある里山の風景に出会えます。



昭和41年

豪族「江田小次郎」にちなんで生まれた「江田」の地名が「荏田」に転じましたが、当用漢字に「荏」がなかったため、駅名は「江」が使用されました。



昭和36年頃

返還直後の米軍アーチ。今はこどもの国の通用門になっています。



昭和51年

開業当時(昭和41年)1日4千人弱だった利用者は現在11万人超に



昭和42年

「市郷」が変化して「市ヶ尾」になったといわれています。



昭和41年

田園都市線(溝の口～長津田間)開通当時



昭和49年頃

モニュメント「掌の家族」は、昭和41年の田園都市線開通を機に設置されました(志水晴児作)。



平成7年には青葉区総合庁舎が完成!

平成6年

現在

年代	できごと
昭和14年	都筑郡の一部(田奈村、中里村、山内村)が横浜市に編入(当時港北区の一部に)
39年	東京沼津線(国道246号)開通
40年	こどもの国開園
41年	田園都市線 溝の口～長津田間が開通
42年	こどもの国線開通
44年	緑区制施行(港北区から分區)
平成5年	市営地下鉄新横浜～あざみ野間開通
6年	青葉区誕生!人口245,587人、94,198世帯
7年	区総合庁舎、青葉公会堂、青葉スポーツセンター落成
8年	人口25万人突破、「青葉音頭」完成

年代	できごと
10年	東名高速道路「横浜青葉インターチェンジ」開通
12年	こどもの国線通勤線化、恩田駅開業
16年	区制10周年 区の木「ヤマザクラ」と区の花「ナシ」を制定
19年	人口30万人突破
21年	区制15周年 青葉区マスコットキャラクター「なしかちゃん」誕生
26年	区制20周年 第1回青葉区民マラソン大会開催
30年	「市区町村別平均寿命」2度目の男性日本一!
令和元年	区制25周年



知る人ぞ知る「歴史探偵・高丸」こと「ひろたりあん通信」元編集長 宮澤高広さん 特別寄稿!



～青葉区の地元遺産～

1 江戸時代、都筑郡石川村(現在のたまプラーザ、あざみ野周辺)と荏田村(荏田町周辺)は、第2代将軍・徳川秀忠公の正室・江姫の化粧料地でした。化粧料地とは、高貴な身分の女性が嫁入りする際に与えられた一代限りの領地です。織田信長の妹・お市の方と浅井長政の間に生まれた三姉妹の末っ子として生を受けた江姫は、平成23年の大河ドラマで描かれたように数奇な運命に翻弄されながらも戦国の世を生き抜き、最後は三代将軍の生母となって54歳で逝去されました。葬儀の際には、化粧料地の村々からひつぎを担ぐために人々が集まったそうです。あざみ野にある満願寺(あざみ野4-27-6)には、江姫と秀忠公のご位牌がまつられています。

Q 青葉区に徳川家ゆかりの土地があったって本当?

A 江戸時代、都筑郡石川村(現在のたまプラーザ、あざみ野周辺)と荏田村(荏田町周辺)は、第2代将軍・徳川秀忠公の正室・江姫の化粧料地でした。化粧料地とは、高貴な身分の女性が嫁入りする際に与えられた一代限りの領地です。織田信長の妹・お市の方と浅井長政の間に生まれた三姉妹の末っ子として生を受けた江姫は、平成23年の大河ドラマで描かれたように数奇な運命に翻弄されながらも戦国の世を生き抜き、最後は三代将軍の生母となって54歳で逝去されました。葬儀の際には、化粧料地の村々からひつぎを担ぐために人々が集まったそうです。あざみ野にある満願寺(あざみ野4-27-6)には、江姫と秀忠公のご位牌がまつられています。



▲江姫と秀忠公のご位牌がまつられている満願寺



▲まるで生きているかのような江姫の木造座像。横浜美術大学講師・中村恒克制作(平成30年)

2 区内を走る「いざ鎌倉！」の道

Q 鎌倉まで道がつながっていたって本当?

A 鎌倉から東北へ向かう主要道の一つ「鎌倉街道・中の道」が荏田を通っていました。街道沿いにある劔神社には、大蛇に襲われそうになった東北の炭焼き商人を鎌倉の刀鍛冶からもらった刀が救った、という伝説が残っています。

区内には主要道から分岐した枝道が何本も通っていました。鎌倉時代の古道もいくつかあり、鉄町と川崎市麻生区早野の市境を通る尾根道もそのひとつ。



▲恩田町と町田市成瀬の市境を通る鎌倉古道の尾根道



▲神社の名前の由来である大蛇伝説の碑が立つ荏田村の総鎮守・劔神社(荏田町822)

3 平和の願い。こどもの国と美智子さま

Q こどもの国のある場所で戦時中、爆弾を製造していたって本当?

A 「こどもの国」は、今年4月にご退位された天皇后両陛下(現上皇 上皇后両陛下)のご結婚を記念して、昭和40年(1965年)5月5日に開園した広大な自然の遊び場です。国民から寄せられたお祝い金を「こどものための施設に使ってほしい」という二人の平和の願いが反映されて誕生しました。こどもの国のある場所は戦時中、旧陸軍田奈弾薬庫補給廠として戦地に送る弾薬を保管製造していました。あまり知られていませんが、鉄町には美智子さまのご実家、正田家が所持されている山林がありました。美智子さまも幼少期に度々訪れ、土地の管理を任されていた方の庭でテニスをして遊ばれていたそうです。開園以来、ご一家で何度も訪問されている美智子さま。そのルートである鉄町を通過するときには、幼少期の頃を懐かしく思い出されているのではないのでしょうか。



▲昭和37年、こどもの国を視察される皇太子殿下(現上皇陛下)と美智子さま(現上皇后陛下)を沿道で旗を振りながら出迎える人々(柿の木台付近)



▲平成31年4月に訪問された天皇后両陛下(現上皇上皇后両陛下)

4 江戸時代の歴史を感じる寺

Q 青葉区にお殿様が乗った大名かごがあるって本当?

A こどもの国線「恩田駅」のすぐ近くにある徳恩寺(恩田町1892)には、江戸時代に恩田郷を治めていた柳沢信尹公が寄進したという二丁の大名かごが残されています。古色蒼然とした立派なかごで、内部には簡易式の机や掛掛け、小さな引き戸の物入れなど、さまざま工夫が施されています。

信尹公は、「忠臣蔵」に登場する第5代将軍・徳川綱吉の側用人・柳沢吉保のおいにあたり、宝永6年(1709年)に宗門改役(奉行)として新井白石と共に不法入国の外国人の取り調べを行ったという記録が残されています。

徳恩寺には他にも、「大般若経六百巻」や信尹公の奥方の念持佛であった弁財天。旧江戸城にあった春日灯籠と庭石など、地元遺産と呼べる遺産が数多く保存されています。また、昭和20年(1945年)8月に広島に落とされた原爆の残り火「平和を祈るころの種火」が引き継がれ、毎年大みそかの「除夜の祭り」では参詣者に分灯され、皆で平和の祈りがささげられます。



▲旧小机領三十三所子観音霊場でもある「摩尼山延壽院徳恩寺」



▲柳沢信尹公が甲府へ転封の際に寺に寄進したかご。その後、歴代の住職が幕まで公務に利用していたそうです。



◀消えることのない、消してはいけない広島原爆の火

5 「人類の生存」の願いが込められたモニュメント

Q たまプラーザ駅前交差点、農協の前にある魚のようなモニュメントはナニ?

A 「**稲・MOMI**」と名付けられた、あの不思議なモニュメントは、山内中学校で長く教鞭をふるわれた世界的彫刻家、故・田辺光彰氏が手掛けられた作品です。「人類の生存」に警鐘を鳴らし、農業や食糧問題に取り組みられ活動されてきた田辺先生。野生稲の自生地保全をテーマにした作品は、国内はもとより東南アジアやヨーロッパなどの野生稲自生地に置かれています。世界中から農作物の種子が集められた巨大な遺伝子=種子貯蔵庫「グローバル・シード・バルト」。気候変動や戦争などで地球が危機に瀕したとき、人類が絶えぬよう北極圏に建設された現代版「ノアの方舟」と呼ばれる、この施設にも「**稲・MOMI**」をテーマにした田辺先生の作品が展示されています。

港北区下田町にある「田辺光彰美術館」(日吉の森庭園美術館内)には、田辺先生の作品のほか、日本の「農」のルーツともいわれるルソン島の神具や農具などの収集品が展示してあります。



▲「JA横浜たまプラーザ支店」の前に置かれた「**稲・MOMI**」



▲山内中学校の美術教師だった先生の作品は、市内各地に残されています。見つけてみてください。

【筆者】 宮澤高広さん

元ひろたりあん通信編集長。「地名推理ファイル」「わが街今昔」など青葉区や地域の歴史を紐解く連載を続けてきた。歴史講座や歴史解説付きのまち歩きツアーや、地域の民話や伝説を元に紙芝居を制作。小学校や図書館などで公演。青葉区の語り部として子どもたちに地域の歴史を伝えている。



第6回 青葉区民マラソン大会開催 ～みんなの応援をランナーの追い風に～

皆さん、お待たせしました！ 熱いランナーが駆け抜ける、第6回マラソン大会。いよいよ11月24日に開催です。高低差が少なくスピードが出やすいと評判のコースは、田園風景や丹沢から頭を出す富士山など、変化に富んだ景色も含めランナーに好評です。今年度は、募集開始からわずか1日半で1,000人の定員に達しました。当日はぜひ会場やコース沿道にお越しください。あなたの応援が、ランナーの力になります。

開催日時 11月24日(日) 雨天決行(荒天中止)
競技時間: 9時05分～10時15分
表彰式: 10時30分頃から

会場 青葉スポーツセンター
スタート・フィニッシュ: 青葉区役所第1駐車場
 ※駐車場は使えません。公共交通機関でお越しください。

当日開催の有無 当日7時頃にFMサルースのスポット放送、青葉区HPで公表 [第6回青葉区民マラソン](#) [検索Q](#)

第6回大会アンバサダーは、昨年に引き続き、元マラソン選手の谷口浩美さん！今年も、皆さんと一緒に走ります！

1992年
バルセロナ五輪で
「コケちゃいました!!」



コース図 応援ポイント



交通規制にご協力を！

大会当日、8時30分～11時頃まで、コース及び周辺道路の全面及び一部車両(バイク含む)通行止めを実施します。ご迷惑をおかけしますが、この間の車両通行はご遠慮ください。やむを得ず通行する場合は、う回路のご利用をお願いします。

- ### 主な交通規制区域
- ① 横浜上麻生道路 (市ケ尾交差点～環状4号入口交差点)
 - ② 谷本小前交差点～中里学園交差点
 - ③ ①・②に交差する道路全て
- ※柿の木台・みたけ台方面と市ケ尾町方面の横断は、国道246号をご利用ください。



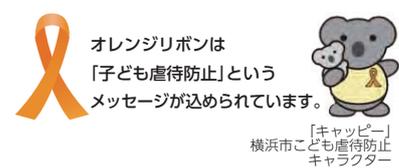
※会場及び応援ポイントで、演奏等も行います。周辺にお住まいの皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問 青葉区民マラソン運営委員会事務局
 ☎978-2297 ☎978-2413

STOP! こども虐待 11月は「児童虐待防止推進月間」です!

子どもへの虐待は子育てで不安や悩みから始まることがよくあります。日々の小さなストレスがきっかけで虐待につながってしまうことは、特別なことではありません。そんな時、周囲の人からの優しい一言や笑顔、気遣いで、気持ちが軽くなったり、ホッとしたりすることもあります。一人で抱え込まず、お互いに支え合える地域の輪を広げていきましょう。

問 子育て支援担当
 ☎978-2456 ☎978-2422



子育て中の皆さんへ

頑張りがすぎいませんか？

- 言うことをきいてくれない。
- 一人で頑張っているみたいでしんどい。
- 何をしても泣き止まない。
- ついたたり、怒鳴ったりしてしまう。
- なかなか夜も寝てくれない。
- 一日中子どもと一緒にいることに疲れた。



地域の皆さんへ

あなたの周りでこんなことはありませんか？

- あの親子、疲れていそう。
- 子どもの普段とは違う泣き声がある。
- 子どもを家に置いたまま出掛けている。
- 不自然な傷やあざがある子どもを見かける。
- おとなが怒鳴る声や物を投げる音がある。
- 夜遅くまで遊んでいて家に帰らない子どもがいる。



安心して子育てするため・見守るための電話相談窓口 ※秘密は守ります。匿名でもかまいません。

青葉区子ども・家庭支援相談
 ☎978-2460
 (平日8時45分～12時、13時～17時)

横浜市北部児童相談所
 ☎948-2441
 (平日8時45分～17時)

よこはま子ども虐待ホットライン
 ☎0120-805-240
 (24時間フリーダイヤル)

●アイコンの見方は11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。△63円 ㊦126円

あおば地産地消の 味めぐりスタンプラリー

おいしい
旬を感じましょう!

お気に入りのお店を見つけてね!



11月は地産地消月間です！旬の味覚を味わう区内の地産地消サポート店*をめぐりスタンプラリーを実施します。青葉区の地産地消サポート店でスタンプを3つ集めると、4店舗目で500円分のサービスをプレゼント！みずみずしい本物の旬を味わいに、地産地消のお店めぐりをしてみませんか？

*地産地消サポート店とは、市内で採れた、旬の野菜や果物などを積極的にメニューに取り入れて地産地消に取り組んでいる飲食店です。9月30日現在、青葉区では16店舗登録しています。

実施期間：11月1日(金)～2020年1月31日(金)

交換期間：11月1日(金)～2020年3月15日(日)

チラシは、区役所、区内公共施設、地産地消サポート店で配布しています。ホームページからもダウンロードできます。



青葉区 地産地消 検索

チラシを切り取ると、カードサイズになります



「あおば野菜のレシピ帖」

昨年6月から今年4月まで広報よこほま青葉区版で連載した地産地消サポート店のオススメレシピを中心にまとめたレシピ帖を発行しました。

区内で採れる旬の野菜を使ったレシピはどれもおいしいので、ぜひひかってみてください！



「あおばマルシェ」毎月第3木曜

今月は21日に開催！
今月はポイント2倍！
(詳細は11ページ)

地産地消サポート店一覧

(店舗名/所在地/料理ジャンル)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ① マムズダイニング / あざみ野 / 家庭料理 | ⑧ メゾンサカ / 青葉台 / 創作料理 |
| ② maaru / 江田 / 創作料理 | ⑨ コマデリ / 青葉台ほか / お弁当 |
| ③ デリオット / 市ヶ尾 / アジア系多国籍料理のお弁当 | ⑩ タイガー☆ / 田奈 / 創作料理 |
| ④ ナチュラル・ポーノ / 藤が丘 / イタリアン | ⑪ ウチルカ / 鴨志田 / 定食&カフェ |
| ⑤ クアットロ・パンキーネ / 藤が丘 / ジェラート専門店 | ⑫ 鴨志田惣菜店 / 鴨志田 / お弁当とお惣菜 |
| ⑥ ジョルニカフェ 玄 / 青葉台 / カレー&ぬーどる | ⑬ パナデアリア シェスタ / 奈良 / ペーカリー |
| ⑦ ペーカリーカフェ コペ / 青葉台 / ペーカリー | ⑭ コンレマーニ / 奈良 / クラフトカフェ |
| | ⑮ シュタットシンケン 緑山店 / 奈良 / 食肉加工専門店 |

令和元年度青葉区区民意識調査結果速報

企画調整係 ☎978-2216 ㊦978-2410

青葉区では、区民の皆さんの生活環境などに関する「区民意識調査」を、郵送によるアンケート方式で、7月に実施しました。その結果の一部を速報としてお知らせします。詳細については、結果がまとまり次第、青葉区ホームページ等で公表します。

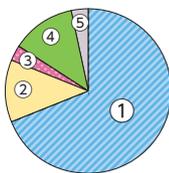
より良い区政の運営に向け、皆さんからいただいた回答を、今後の参考とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

<調査概要>

- 1 対象：区内在住の16歳以上 3,000人
- 2 抽出方法：住民基本台帳からの無作為抽出
- 3 回答率：47.6% (有効回答者数 1,429人)

Q あなたは、今住んでいるところに住み続けたいと思いますか。

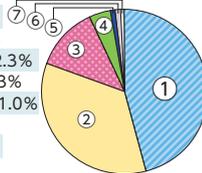
- ① 今住んでいるところに住み続けたい 69.1%
- ② 青葉区内の他の場所に住みたい 12.2%
- ③ 青葉区以外の横浜市内に住みたい 3.1%
- ④ 横浜市以外に住みたい 12.4%
- ⑤ 無回答 3.2%



①と②の合計は81.3%となり、青葉区内への定住意向は8割を超えています。(H28調査:84.3%)

Q あなたは青葉区に対して、愛着や誇りを感じていますか。

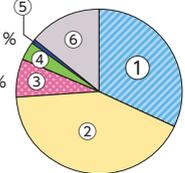
- ① 感じている 45.7%
- ② やや感じている 34.4%
- ③ どちらともいえない 12.3%
- ④ あまり感じていない 4.3%
- ⑤ まったく感じていない 1.0%
- ⑥ わからない 1.5%
- ⑦ 無回答 0.9%



①と②の合計は80.1%で、青葉区に愛着を感じている人が8割を超えています。(H28調査:77.9%)

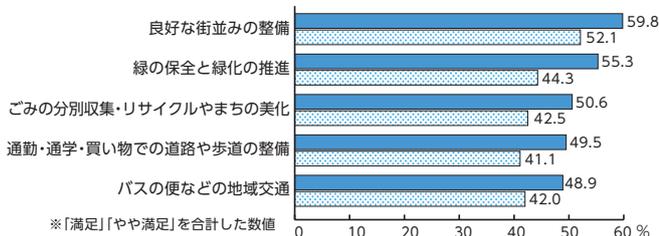
Q あなたは現在のお住まい周辺の生活環境をどのように感じていますか。

- ① 暮らしやすい 32.0%
- ② どちらかという暮らしやすい 42.1%
- ③ どちらともいえない 7.3%
- ④ どちらかという暮らしにくい 3.8%
- ⑤ 暮らしにくい 0.8%
- ⑥ 無回答 14.0%

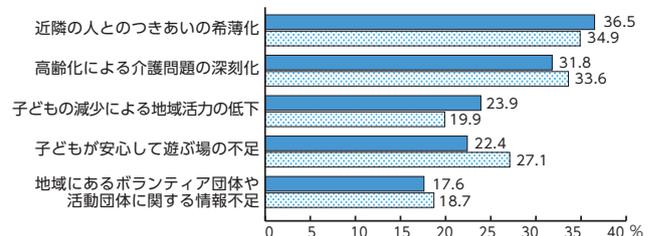


①と②の合計は74.1%です。(H28調査:83.2%)

Q あなたは現在のお住まいの生活環境にどの程度満足していますか。(満足度上位5項目)



Q あなたの住んでいる地域には、現在どのような課題や問題があると思いますか。(回答上位5項目、複数回答)



今から実践 感染症をみんなで防ぎましょう!

☎健康づくり係
☎978-2438 ☎978-2419
☎食品衛生担当
☎978-2463 ☎978-2423

これからの季節は、乾燥・低温を好むインフルエンザやノロウイルスなどが活性化します。どちらも感染力が高く、インフルエンザは、日本では毎年1千万人、約10人に1人が感染しています。また、ノロウイルスは人の体内で増え、便や吐物中に排泄されるため、そこから感染が広がります。どちらも感染しない(させない)ための予防が大切です。予防の基本についてご紹介します。 [横浜市 感染症に気を付けよう!](#) [検索Q](#)

もうすでに9月から市内で学級閉鎖が発生しています。

インフルエンザ

症状 38度以上の高熱や咳、のどの痛み
全身の倦怠感や関節・筋肉痛

◆感染ルート:人が多く集まる場所には要注意!!

1 接触感染

ドアノブなどを介して手指にウイルスが付着して感染します。

2 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことで感染します。

マスクを着用するなど、咳エチケットでウイルスをまき散らさないようにしましょう。

インフルエンザに負けないためには?

- 室内は適度な湿度(50~60パーセント)に保ちましょう。
- 十分な睡眠・休養・バランスのよい食事を摂りましょう。
- 流行前にインフルエンザワクチン接種をしましょう。(高齢者インフルエンザ予防接種は10月から実施)

症状は? どうやって感染するの?

1 共通の予防法

手洗い



こまめに流水や石けんを使ってウイルスを除去しましょう。

一年を通して発生しています。

ノロウイルス

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱など

感染しても症状が出ないことがあり、知らず知らずのうちに他の人に感染させてしまうこともあるので要注意!

◆感染ルートは3つ!!

1 環境→人 感染

便や嘔吐物の処理をした際や、便や嘔吐物から空気中に舞ったウイルスを吸い込むと、感染することがあります。また、トイレのレバーやドアノブ、電車のつり革など、多くの人が触れる場所についていたウイルスが手に移り、食事などの時にウイルスが手から口に入って感染することもあります。

2 食品→人 感染

よく加熱してから食べよう!

もともとウイルスが付いている可能性の高い二枚貝などを、十分な加熱をせず食べることで、感染することがあります。

3 人→食品→人 感染

ノロウイルス感染者は、調理するのは避けよう!

ノロウイルスに感染している人が調理したものは、調理した人から食品にウイルスが移り、その食品を食べた人がノロウイルスに感染することがあります。



区制25周年

フォトジェニック青葉 フォトコンテスト

☎企画調整係
☎978-2216 ☎978-2410

「区制25周年フォトジェニック青葉 フォトコンテスト」に応募いただいた写真の中から優秀作品が決定しました! 今年では299作品(自然部門186作品、まち部門113作品)の応募がありました。その中から審査の結果、48作品が優秀賞に選ばれました。作品は、AOBAデジタルアートミュージアムのサイトからご覧ください。 [AOBAデジタルアートミュージアム](#) [検索Q](#)

また、12月11日から16日まで横浜市民ギャラリーあざみ野にて、最優秀賞のほか、すべての優秀賞を展示する写真展を開催します。詳細は、広報よこはま青葉区版12月号に掲載します。



最優秀賞

横浜美術大学賞(自然部門)

区長賞(まち部門)



「樹林 夕景」大澤 恵さん [場所:もえぎ野 樹林]

美しい夕暮れと木のシルエットの光景を前に、シャッターを切った作者の感動は、写真を見た人の足をも止めることになるでしょう。青葉区の傑作がまた一つ生まれました。

(横浜美術大学 写真専攻 三橋教授)

色彩豊かな夕焼けのスクリーンに枝を上げた立木が映し出され、影絵のような写真に仕上がっています。高い技術力はもちろん、ロケーションへの想いが伝わる一枚です。

(横浜市民ギャラリーあざみ野 森井館長)



「光芒浴びて」奥田 憲昭さん [場所:杉山神社前交差点付近]

バルビゾン派の絵画のように、私たちは太陽の光に感動し大自然に勇気をもらいます。この写真からもそんな希望を感じました。(三橋教授)

文明の利便と田園の風致が調和した青葉区の街を、夕暮れのプラットフォームと背景のシルエットで見事に表現しています。(森井館長)



「薄暮の迫る街」田中 直光さん [場所:藤が丘駅付近]

どれもステキな作品ですね! たくさんのご応募ありがとうございました!



アイコンの見方(各ページ共通) 必要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面) 〒〒住所 氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) Eメール(アドレス) 年齢 窓窓 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 先着 抽抽選 当日直接 日時・期間 会場 コース 対象・定員 費用 持ち物 講師・出演者 内容 保育 申込み 問合せ

今月のお知らせ

AOBA INFORMATION

募集・案内

★11月は地産地消月★
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。今月はポイント2倍!
①11月21日(木)12時~15時(売切れ次第終了) ②区役所1階区民ホール
※区役所駐車場は有料です。
※エコバッグの持参にご協力ください。
企画調整係
☎978-2216 ☎978-2410

青葉区風水害出前講座

~気象災害から身を守るために~
①11月30日(土) ②12月8日(日)各10時~12時 ③谷本小学校 ④奈良の丘小学校 ⑤庶務係
☎978-2213 ☎978-2410

■税務署からの重要なお知らせ

「スマホで確定申告」ができます!
~税務署窓口で、事前にID・パスワードの申請が必要です!
このIDとパスワードはどこの税務署でも申請・取得できますが、1月以降大変複雑しますので、12月末までに申請してください。
※運転免許証等の本人確認できる書類をお持ちください。
特に、昨年度で「確定申告書等作成コーナー」を利用していた人は、IDとパスワードを使って申告書を送信することで、申告書を郵送または持参する必要がなくなります。ぜひ、利用ください。
☎緑税務署個人課第1部門
☎972-7771(代)内線214~216

■あおば花と緑のサポーター募集!

区庁舎周辺、区内各地で活動する緑化ボランティアを募集します。
【募集期間】11月11日(月)~29日(金)
☎☎で資源化推進担当(☎978-2299 ☎978-2413)へ。

■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
①11月12日(火)・13日(水)各14時30分~16時(受付14時から)
☎ 区役所3階会議室 ☎ 食品衛生責任者等(一般の人でも受講可) 50人 ☎ 持 食品衛生責任者は責任者証(はがきサイズの緑色カード) ☎ 食品衛生担当
☎978-2463 ☎978-2423

■「鶴見川流域ふれあいバスツアー」

~鶴見川直轄事業80周年・流域の今を知ろう~
①11月24日(日)9時30分~15時50分 ※雨天時12月1日(日)に延期
☎ みつやせせらぎ公園(①杉谷戸調整池での生物調査体験 ②日河川沿いの散策 ※①と②のどちらかを選択) ※恩廻公園調整池~鶴見川流域センター

■小学校3年生以上(小・中学生は保護者同伴) 45人

※鶴見川流域在住・在勤者優先
☎ 参加者全員の必要事項、☎を明記し、☎か☎で鶴見川流域水協協会アジア航測株式会社(☎044-967-6270 ☎044-965-0040 ☎mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp)へ。11月18日17時(着)☎

■新治恵みの里 コンニャク作り教室

①12月1日(日)13時30分~15時
☎ には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(1組2人まで)15組 ¥1組1,600円(試食、コンニャク作り材料セットのお土産付、保険料含む) ☎ 11月15日から新治恵みの里HPへ。☎ ☎北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 ☎948-2488

■始めよう!ゼロからの場づくり

「地域にこんな場があれば」!自分に何ができるかな...あなたの漠然とした思いを「場」につなげるヒントが満載です。
①12月5日(木)10時~12時 ②青葉公会堂 ¥20人 ③1歳以上の未就学児5人(¥100円)
☎ 青葉区生涯学習講座HPが☎必要事項、年代、保育の有無(保育希望者は子の☎、生年月日・性別)を明記し、☎で文化・コミュニティ係へ。11月25日(着)☎
☎文化・コミュニティ係
☎978-2295 ☎978-2413
青葉区生涯学習講座 検索☎

文化・芸術

区民ホールコンサート

☎ 区役所1階区民ホール
☎ 文化・コミュニティ係
☎978-2295 ☎978-2413

●第261回 お昼のミニコンサート

あおば音楽ひろば
①11月20日(水)12時15分~4分5分
☎ 村松恵子、小澤和子(ピアノとチェロ)
【曲目】チェロソナタ ニ短調 ほか

●みんなで楽しむ音楽会

①12月6日(金)12時15分~4分5分
☎ 桐蔭生涯学習講座発表会(フルーツアンサンブル) 【曲目】糸 ほか

スポーツ・健康づくり

■区民ハイク(晩秋の高川山)

①11月17日(日)7時30分 JR横浜線「長津田駅」改札口集合 ※雨天の場合11月23日(祝・土)へ延期 ☎ JR中央線「初狩駅」~高川山(976メートル)~天神峠~「大月駅」約9キロメートル ☎ 小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥500円(交通費等は各自負担) ☎ 持 手袋、軽登山靴、雨具、ストック、弁当、飲み物、保険証等

☎ 不要 直接集合場所へ。
☎ ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

■桐蔭横浜大学の学生と歩く

冬の寺家ふるさと村から青葉台へ

①12月8日(日)9時30分から(3時間程度)8時30分~9時30分に体力測定を実施(任意) ※雨天中止
☎ 桐蔭横浜大学~鴨志田公園(休憩)~桜台公園(休憩)~青葉台公園 約5キロメートル 約8,000歩 ☎ 50人
☎ 11月22日までに☎で健康づくり係(☎978-2438 ☎978-2419)へ。☎

■第24回青葉区民駅伝大会

①12月22日(日)8時から
☎ 日産フィールド小机及び周辺コース(港北区小机3300)
☎ 区内在住・在勤・在学・在走友会の人(小学校4年生以上) ¥1チーム4人 小・中学生:2,000円、高校生以上:3,500円
☎ 小学生の部(男子・女子)、クラブ小学生の部(男子・女子)、中学生の部(男子・女子)、一般男子の部、壮年の部、一般男女混成の部
☎ 11月11日~23日に☎で陸上競技連盟 古谷豊(☎961-7571)へ。

■①やさしい社交ダンス初心者講習会

②水曜初級ダンス講習会

③金曜種目別講習会

①2020年1月6日・27日、2月3日・10日、3月2日・9日・23日・30日(月)15時~17時 全8回 ②1月8日~3月11日の水曜13時~15時 全10回 ③1月10日~3月13日の金曜 17時~19時 全10回
☎ 青葉スポーツセンター ☎ 市内在住の男女①16歳以上 各20人 ②③18歳以上 ④各15人 ⑤各25人 ¥①4,200円 ②5,000円 ③6,000円(各全回分)
☎ 持 ダンスシューズ、動きやすい服装
☎ 必要事項、①か②か③、性別、☎を明記し、☎で青葉区ダンススポーツ連盟 西村篤子(〒227-0061 桜台2-2-35 ☎985-9741)へ。
①11月24日(消)☎ ②③12月20日(着)☎
①のみ青葉スポーツセンターの☎も可
☎ 中村武 ☎971-0127

■青葉区第72回初心者卓球教室

①1月7日~3月17日の火曜(2月11日を除く)19時~20時45分 全10回
☎ 青葉スポーツセンター
☎ 区内在住・在勤・在学の高校生以上
¥6,000円
☎ 必要事項、☎、性別を明記し、☎で青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20 ☎961-5964)へ。
12月10日(着)

■第25回オープンダブルスチーム卓球大会

①1月12日(日)9時から
☎ 青葉スポーツセンター
☎ 区内在住・在勤・在学、一般愛好者 男子・女子3ダブルス団体戦(1チーム4~6人) ¥1チーム4,000円 支払方法:郵便振替(口座番号00220-8-49132、口座名義人 青葉区卓球連盟) ※通信欄に大会名、チーム名、☎を明記し、納付してください。☎代表者の☎必要事項、チーム名、選手名を明記し、☎で青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20 ☎961-5964)へ。
12月6日(消)

よこほま健康スタンプラリー対象

■第24回硬式テニスシングルス大会

①1月19日・26日、2月9日・16日(日)、3月14日(土)・29日(日)各9時~17時
☎ 長坂谷公園テニスコート(緑区寺山町745-1)、都立公園テニスコート(都筑区二の丸14)、新横浜公園テニスコート(港北区小机3300)
☎ 区内在住・在勤・在学の人または青葉区硬式テニス協会加盟団体会員
¥3,000円(高校生以下800円)
☎ 【男子】一般、35歳以上、50歳以上、60歳以上 【女子】一般、40歳以上
☎ 11月11日~30日に青葉区硬式テニス協会HPか、所定の申込用紙(ラケットテニスショップたまプラーザ店備付)に必要事項を明記し、青葉区硬式テニス協会事務局ラケットテニスショップたまプラーザ店(〒225-0002 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。

■青葉区民卓球大会個人戦

①2月1日(土)9時から
☎ 青葉スポーツセンター
☎ 区内在住、在勤、在学の一般愛好者(青葉区卓球連盟登録者を除く)及び小学生 ¥300円 持 ゼッケン(B5大布に姓が書かれたもの)用意
☎ ①一般の部(申込人数により男女別を考慮) ②小学生の部(男女合同)
☎ 必要事項、☎、性別を明記し、☎で青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20 ☎961-5964)へ。12月27日(消)

子育て

■子育て応援保育園

公立保育園では、地域で子育てをしている皆さんを対象に、園庭開放や育児相談などさまざまな育児イベントを実施しています。各園のスケジュールはこちらから!

青葉区 子育て応援保育園 検索☎

■どこに★ひろば

民間事業者と青葉区が協働し、親子で楽しめるイベントを実施しています!
(原則参加無料!12月は平日開催も!)
☎ たまプラーザ地域ケアプラザ ぶらぶらるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結) ☎ 本を読む子を育てる講座、親子フラダンス、親子運動教室、世界のことば遊びなど ☎ 11月20日までに青葉区HP☎☎(定員に満たない場合は、☎にて2次募集受付)
☎ 詳細は青葉区HP参照
☎ 子育て支援担当
☎978-2456 ☎978-2422

■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 ☎978-2419

●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

①11月12日・26日、12月10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

●パパパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

①11月21日・28日、12月5日(木) 各14時~15時(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
●**幼児期の食育体験**(3歳児健診と同日開催)
㊦11月15日・22日、12月6日(金) 各14
時～15時(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**

㊦11月13日・27日(水)各9時～11時(相談
時間は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 ㊦㊦で健康づくり係
(㊦978-2441 ㊦978-2419)へ。

■**離乳食教室**

㊦11月13日・27日、12月11日・25日(水)
各13時30分～15時 ㊦福祉保健センター
1階 ㊦7～9か月児と保護者 各35組
㊦離乳食の話(2回食中心)、調理実演、
試食 ㊦椅子のスプーン、エプロン、口拭き
(タオル等)
㊦実施日3週間前から青葉区
㊦㊦か ㊦㊦で健康づくり係
(㊦978-2441 ㊦978-2419)へ。先

■**令和元年度子ども・家庭支援相談 公開講座
スマホ(ネット)・ゲーム依存の子ども
との向き合い方**

㊦12月3日(火)10時～12時 ㊦区役所4

階会議室 ㊦区内で子育て中の人・子育て
に関心のある人 70人
㊦10人(3歳以上)㊦㊦久里浜医療セン
ター 松崎尊信医師 ㊦11月17日までに
青葉区 ㊦㊦で子ども・家庭支
援相談(㊦978-2460
㊦978-2422)へ。㊦

■**パパの子育て教室**

①土曜開催 ②平日開催
㊦12月7日(土)9時30分～11時30分
㊦12月25日(水)8時50分～11時30分
㊦①青葉区地域子育て支援拠点ラフォー
②福祉保健センター1階 ㊦区内在住で
はじめて父親・母親(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 ㊦11月
15日までに青葉区 ㊦㊦ ㊦子育て支援
担当 ㊦978-2456 ㊦978-2422

■**なしかちゃんくらぶ
～おあば子育てカレッジ～**

㊦12月12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) ㊦体を使った親子遊び、子育ての
ワンポイントアドバイスなど ㊦11月20日
までに青葉区 ㊦㊦ ㊦子育て支援担当
㊦978-2456 ㊦978-2422

■**乳幼児歯科相談**

㊦12月16日(月)9時30分～10時45分
㊦福祉保健センター1階⑩番 ㊦0歳～
未就学児 25人 ㊦むし歯チェック、個別
相談、歯みがきアドバイスなど ㊦歯ブラシ、
母子健康手帳 ㊦㊦で子育て支援担当
(㊦978-2456 ㊦978-2422)へ。先

■**ニコニコピカピカ1歳児
～1歳児の歯の教室～**

㊦12月19日(木) ㊦福祉保健センター
1階⑩番 ㊦2018年11月～2019年1月
生まれの子と保護者 40組 ㊦むし歯予
防の話と歯みがきアドバイスなど ㊦歯
ブラシ、母子健康手帳 ㊦11月13日8時
45分から青葉区 ㊦㊦で健
康づくり係(㊦978-2441
㊦978-2419)へ。先

福祉・保健

■**親あるうちのライフデザイン**

①セミナー ②ミニ講座+相談会
㊦11月14日(木)13時30分～15時30分
㊦11月19日(火)講座:10時～11時
相談会:11時～12時30分 ㊦①区役
所4階会議室 ②大場地域ケアプラザ
㊦障害のある人の家族、支援者等 ①100
人 ㊦㊦㊦ ㊦㊦で大場地域ケアプ
ラザ(㊦975-0200)へ。
㊦あおば地域活動ホームつづぐ
㊦988-0222 ㊦985-1588

■**青葉区シニアいきいき芸能大会開催**

区内在住の高齢者が歌に踊りに活躍
㊦11月22日(金)10時～16時30分
㊦青葉公会堂 ㊦㊦ ㊦青葉区老人クラブ
連合会事務局 ㊦972-3076(平日9時30
分～16時30分)

■**青葉区版エンディングノート**

「わたしノート」書き方講座
ノートの活用方法、弁護士による成年
後見制度の講座等
㊦12月14日(土)13時30分～15時
㊦奈良地域ケアプラザ ㊦区内在住の人
30人 ㊦11月11日から ㊦㊦で奈良地域ケ
アプラザ(㊦962-8821)へ。先 ㊦高齢者
支援担当 ㊦978-2449 ㊦978-2427

■**肺がん検診の日程**

㊦12月6日(金)午前(予約時に時間指定)
㊦福祉保健センター ㊦680円(※)
㊦11月22日～29日に㊦㊦で健康づくり
係(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
(※)次の①～⑤に該当する人は無料になります。
詳しくは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 ㊦978-2419

区内放課後児童クラブ

令和2年度入所説明会日程のご案内

※説明会の会場は各クラブです。
問合せ・申込みは直接各クラブへ。
※印がついているクラブは、現在
スタッフを募集中です。

クラブ名称/所在地	電話番号	入所説明会日程
● 学童保育市ヶ尾ちびっこの家 ★ 市ヶ尾町1635-13	㊦973-3739	12/14(土)14時から
● 桂台学童保育ちびっこの家 ★ 桂台1-8-39	㊦961-3166	12/7、1/11(土)各10時から
● すすき野・あざみ野学童保育 ★ 元石川町3794	㊦902-8377	11/30(土)14時から 12/14、1/25、2/29(土)各10時から
● もぐら学童クラブ ★ あざみ野3-25-6	㊦903-1772	11/16、12/7、1/18(土) 各10時30分から
● たまプラーザ学童保育クラブ 美しが丘2-21-1第一キョウビル301	㊦878-4744	11/24(日)11時から
● あざみ野学童保育所 ★ あざみ野2-9-22 あざみ野ゆうビル204、205	㊦903-0831	11/24(日)11時から
● こどもの国学童クラブ 奈良1-3-2ピクトリア奈良301	㊦961-0899	1/25(土)13時から
● ナザレ幼稚園からんこ山放課後児童クラブ 寺家町608	㊦961-0129	12/7・14(土) 各10時30分から ㊦からんこ山放課後児童クラブ
● ナザレ幼稚園放課後児童クラブ 鴨志田町1264	㊦961-0129	
● 山内学童保育所 あざみ野2-2-5 第三星野ビル302	㊦905-5288	11/24(日)14時から
● ピピピ学童保育となりのいえ ★ 市ヶ尾町719-8 森ビル参番館	㊦342-7087	11/16、1/11(土) 各10時30分から
● 藤が丘ひまわり学童保育 藤が丘2-3-1桂ビル103	㊦532-9648	11/16(土)9時30分～11時30分 ひまわり祭 にて開催。12/8(日)10時から、13時から ※定員が埋まった場合、2回に分けて開催される場合があります。
● 学童保育室へんげん ★ 市ヶ尾町1075-2 プラネット101	㊦482-5705	個別対応いたします。ご希望の場合は ご連絡ください。(申込受付は11月1日から)
● 三陽幼稚園もみの木学童クラブ 上谷本町722	㊦973-2711	11/20、1/15(水)各15時30分から
● もえぎ野学童クラブmoimoi もえぎ野1-18 第二田中ビル3階	㊦971-8078	12/8(日)10時から
● パレット学童保育いるかららぶ ★ 市ヶ尾町1152-15オクタス蕪木105	㊦972-0191	12/7、1/11、2/1(土)各10時から ㊦いるかららぶ 12/22(日)10時30分から ㊦青葉公会堂リハーサル室

㊦学校連携・子ども担当 ㊦978-2345 ㊦978-2422

施設からのお知らせ

■**山内図書館**
〒225-0011 あざみ野2-3-2
㊦901-1225 ㊦902-4492
休館日:11月5日(火)

■**本の病院～大切な本をよみがえらせよう～**
㊦11月17日(日)10時～12時30分 ㊦㊦

■**おはなし会「空とぶじゅうたん絵本と語り」**
㊦11月22日(金)(1)10時30分から
(2)11時から ㊦11月13日・27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 ㊦㊦

■**青葉おはなしフェスティバル2019**
㊦11月30日(土)10時30分～15時30分
㊦山内地区センター ㊦㊦

■**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 ㊦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**
㊦11月12日・26日、12月10日(火)

①各14時20分～14時45分
②各15時15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

■**手編みでつながるニットカフェ**

㊦11月15日(金)10時～15時 ㊦30人
㊦700円 ㊦毛糸、編みかけのニット、編
み棒など ㊦㊦㊦

■**当日受付教室 バランスコーディネーション**

㊦11月15日・22日・29日(金)各15時～
16時 ㊦各20人 ㊦各600円
㊦動きやすい服装、タオル、飲み物
㊦㊦㊦

■**親子でいっしょに絵本を楽しもう!**

㊦11月30日(土)13時30分～14時
㊦未就学児の親子 ㊦㊦

詐欺の始まりは電話から! 留守番電話の常時設定や迷惑電話防止機能付き電話機の導入が効果的!!

■**心とからだを整える産後のセルフケア**
㊦12月13日(金)10時～11時30分
㊦産後2か月以上の女性 18人
㊦820円 ㊦動きやすい服装、飲み物、パ
スタオル ㊦11月22日から ㊦㊦
※生後210日までの子は同伴可

■**女性のためのパソコン講座**
①パソコン&ワード・エクセル入門2日間
②エクセル中級
㊦①12月19日(木)・20日(金) ②12月
21日(土)・22日(日)各10時～15時30
分 各2回 ㊦㊦女性 各12人
㊦各11,000円(全回分、テキスト代含む)
㊦11月16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～15時30分)か ㊦㊦
※参加費・保育料の免除あり。要問合せ

■**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(祝日の場合は翌平日)

■**春風亭小朝独演会**
㊦2020年1月25日(土)14時～16時
㊦600人 ㊦3,600円(全席指定)
㊦11月12日10時から ㊦㊦

■**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
㊦uw2@g07.itscom.net(自主事業用)
休館日:毎月第3火曜

■**エレナのおはなし会～英語で絵本を
読んだり一緒に歌おう!楽しい工作も!～**
㊦11月29日(金)10時～11時
㊦未就学児と保護者 ㊦㊦

■**開館25周年記念ジャズコンサート
～レッツダンス!レッツシング!～**
㊦11月30日(土)13時30分～15時 ㊦㊦

■**おもてなし料理シリーズ③
～クリスマスのお肉料理をメインに～**
㊦12月4日(水)10時～13時30分
㊦16人 ㊦1,800円 ㊦㊦㊦を明
記し、㊦㊦か㊦㊦か自主事業用㊦㊦(件名に講
座名を記載)11月20日(着)㊦

■**ふれあい親子リトミック**
㊦12月9日(月)①0歳児コース 10時～
10時30分 ②1歳児コース 10時45分～
11時15分 ③2歳児コース 11時30分
～12時 ㊦親子 各10組 ㊦各300円
㊦11月12日10時から ㊦㊦㊦

●アイコンの見方は11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。△63円 ㊦126円

■健康寿命をのばしましょう
～ホームパーティを楽しむドリアと
ドーム型ケーキなど～

㊦12月18日(水)10時30分～12時30分
㊦16人 ¥1,000円
㊦11月12日10時から㊦㊧㊨

■わんぱくホリデー「わんぱくクリスマス
クッキング」～乳製品を使った、カルシ
ウムたっぷりの軽食作り～

㊦12月25日(水)13時～15時
㊦小学生 21人 ¥300円
㊦11月11日10時から㊦㊧㊨

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(祝日の場合は翌平日)

■山内地区センターまつり

㊦11月16日(土)・17日(日) 各10時～16時
㊧日頃の活動の発表、作品・寄贈品バザー
等 ㊦㊧ *11月14日12時～17日はセ
ンターの通常利用不可。詳細は要問合せ

■わんぱくホリデー「チョコレートで
クリスマスボードを描こう!」

㊦12月7日(土)10時～12時 ㊦小学校
3年生～6年生 16人 ¥600円
㊦(※要事項)、学年、性別を明記し、㊦㊧㊨
㊦11月28日(着)㊨

■ノルディックウォーキングをはじめよう!

㊦12月7日・14日(土)ほか1日 9時30
分～12時 全3回 ㊦20人 ¥1,000円
(全回分、保険料・専用ポールレンタル代含む)
㊦11月11日10時から㊦㊧㊨

■腸内フローラのお話

腸を活性化させる食事、運動法を紹介します。
㊦12月10日(火)13時30分～15時30
分 ㊦30人 ¥500円
㊦11月11日10時から㊦㊧㊨

■プロから教わる介護の「いろは」基本介護
技術をマスターしよう～食事・口腔ケア編～

㊦12月17日(火)10時～11時30分 ㊦20
人 ㊦11月11日10時から㊦㊧㊨

■クリスマス・ジャズコンサート

㊦12月19日(木)18時30分～19時30分
㊦100人 ㊦11月11日10時から㊦㊧㊨

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

■コフレティー～おいしい紅茶とお菓子作り～
天板チョコレートケーキ

㊦11月21日(木)10時～13時 ㊦16人
¥1,200円 ㊦11月11日から㊦㊧㊨

■第4回 丘の上音楽祭～芸術の秋に、
音楽と共に過ごす一日～

㊦11月23日(祝・土)10時～15時30分
㊦70人 ㊦㊧㊨ ※駐車場利用不可

■ポッチャを始めてみませんか

㊦11月27日(水)、12月14日(土)・25日
(水) 各10時15分～11時45分 ㊦㊨
※共催:大場地域ケアプラザ

■パン作り入門講座

①クリスマス・シュトレン
②ショコラシュトレン
㊦12月6日(金)①10時～13時 ②14時
～17時 ㊦各8人 ¥各1,700円

㊦(※要事項)、年代、性別、「①か②」を明記
し、㊦㊧㊨ 11月26日(着)㊨

■リフレッシュ体操

㊦12月17日～2020年3月17日の火曜
(第2火曜・12月31日を除く)13時～14時
30分 全10回 ㊦中・高年 20人
¥2,000円(全回分)
㊦11月11日から㊦㊧㊨

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

■クリスマス親子エコ工作教室～太陽
光で輝くクリスマスツリーを作ろう～

㊦12月1日(日)9時40分～11時45分
㊦小学生と保護者 12組 ¥500円
㊦工作(30センチメートル)を持ち帰る袋
㊦11月11日から㊦㊧㊨㊩

■おはなしのゆりかご

人形、絵本、手遊びほか
㊦12月2日・16日(月)各11時10分～11
時40分 ㊦未就学児の親子 ㊦㊧

■住まいの修繕学校
「フローリングの傷の直し方」

㊦12月7日(土)14時～16時
㊦16人 ¥500円
㊦11月11日から㊦㊧㊨㊩

■アーティフィシャルフラワー講座
～お正月のリース飾り～

㊦12月10日(火)10時～11時30分
㊦16人 ¥1,800円
㊦11月11日から㊦㊧㊨㊩

■クリスマスロビーコンサート

㊦12月14日(土)14時～17時 ㊦㊨

■第2回手作りお菓子講座
～クリスマスの切り株ケーキ～

㊦12月19日(木)9時30分～12時30分
㊦12人 ¥1,800円(全回分、保険料含む)
㊦三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰
り用袋 ㊦11月11日から㊦㊧㊨㊩

若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5
☎961-0811 ㊦961-1632
㊧wakusakouza@seagreen.ocn.ne.jp
休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌平日)

■若草台クローバーカフェ
～押花のキーホルダーを作っちゃおう～

㊦11月22日(金)9時45分～11時30分
㊦15人 ¥100円(飲み物付き)
㊦11月12日から㊦㊧㊨

■お正月料理教室
～近茶流懐石講師に習うおせち～

㊦12月2日(月)9時30分～13時 ㊦12人
¥1,000円(材料費含む) ㊦(※要事項)を明
記し、㊦㊧㊨㊩ 11月24日(着)㊨

■エレナの英語でクッキング
～コスタリカ料理を一緒に作りましょう～

㊦12月11日(水)10時～13時 ㊦9人
¥1,000円(材料費含む) ㊦(※要事項)を
明記し、㊦㊧㊨㊩ 11月30日(着)㊨

■季節の思い出を17音でつづやま
しょう～はじめての俳句教室～

㊦12月13日、2020年1月10日、2月
14日(金)13時～14時30分 全3回
㊦15人 ¥1,500円(全回分)
㊦(※要事項)を明記し、㊦㊧㊨㊩ 12月
1日(着)㊨

■シャカシャカクリスマスカードを
作ろう～大切な人へプレゼント～

㊦12月14日(土)10時～11時30分
㊦小学生 10人 ¥350円
㊦(※要事項)を明記し、㊦㊧㊨㊩
11月28日(着)㊨

■おやこリトミックのクリスマス

ピアノのリズムに合わせて親子で楽しむ
㊦12月21日(土)①10時～10時45分
②11時～11時45分 ㊦①1歳6か月ま
で ②1歳6か月～1歳11か月の子と保護
者 各10組 ¥各500円(保険料含む)
㊦11月12日から㊦㊧㊨

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

■奈良地区センターまつり 第20回記念
チェロとピアノのコンサート

㊦11月16日(土)14時30分～15時30分
㊦上履き ㊦㊧ ※駐車場利用不可

■奈良地区センターまつり

なしかちゃんも遊びにくるよ!
㊦①11月16日(土) ②11月17日(日) 各10
時～15時 ㊦上履き ㊦作品展示、①舞
台発表 ②バザー(なくなるまで)、地区セン
ターわくわくホリデー(10時～14時30分)、ミ
ニ白バイにまたがって制帽被って写真を撮
ろう!ミニ四駆・魚釣り等 ㊦㊧ ※両日
とも駐車場利用不可。11月15日～17日は
図書返却のみ(市立図書は貸し出しも可)

■「パワーコーラスマチサガ!」の
クリスマスコンサート

㊦12月13日(金)14時～15時 ㊦㊨

■大人も食べたい!横浜マイスターと
はまボークで作るクリスマスのテリーヌ

㊦12月18日(水)10時～12時30分
㊦16人 ¥1,800円 ㊦(※要事項)を明記
し、㊦㊧㊨㊩ 11月27日(着)㊨

■書初め教室

㊦12月26日(木)・27日(金)10時～11時
30分 全2回 ㊦小学生 10人 ¥300円
(全回分) ㊦11月11日から㊦㊧㊨

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

■認知症実例講座

「認知症の妻との暮らし」
㊦11月23日(祝・土)13時30分～15
時30分 ㊦40人 ㊦11月11日から
㊦㊧㊨㊩(※要事項)を明記し、㊦㊨

■エンジョイ荏田塾たけのこクラブ(EETC)
主催 歴史講座「あなたの知らない
多摩丘陵シリーズ あざみ野編」

㊦12月14日(土)13時30分～15時30分
㊦45人 ¥500円 ㊦11月11日から
㊦㊧㊨㊩(※要事項)を明記し、㊦㊨

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

■中国結びでクリスマスリースを作ろう

㊦11月26日(火)13時30分～15時30分

㊦15人 ¥1,500円
㊦11月12日から㊦㊧㊨

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

■かやのき祭り

㊦11月17日(日)10時～14時
㊦模擬店、ステージ発表、作品展示
㊦㊧ ※駐車場利用不可

■干支の折り紙

㊦11月27日(水)13時30分～15時
㊦15人 ¥400円
㊦持ち帰り、定規、のり、はさみ
㊦11月11日から㊦㊧㊨

■はがき絵講座

年賀状を作ってみよう。
㊦11月28日(木)13時30分～15時
㊦15人 ¥500円 ㊦エプロン、筆拭き
タオル ㊦11月11日から㊦㊧㊨

■はつらつ体力チェック 高齢者向け

㊦12月1日(日)(1)10時から (2)11時か
ら (3)13時30分から ㊦各15人
㊦持参しやすい服装、眼鏡、上履き、飲み物
㊦11月11日から㊦㊧㊨

■パパの子育て講座

㊦12月7日(土)10時30分～12時
㊦0～3歳の子がいる夫婦 15組
㊦子育てを夫婦で乗り越える工夫
㊦11月11日から㊦㊧㊨

すすき野地域ケアプラザ

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

■クリスマスワークショップイベント

かわいいクリスマスリースなど
㊦12月8日(日)10時～12時(最終受付
11時30分) ㊦小学生以下(未就学児保
護者同伴) 50人 ¥300円
㊦作品持ち帰り用袋
㊦11月11日13時から㊦㊧㊨

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

■手作りシュトレン

㊦11月24日(日)10時～12時
㊦高校生以上 20人 ¥1,200円
㊦11月11日から㊦㊧㊨

■3B体操 体験会

㊦11月25日(月)13時30分～14時30
分 ㊦高校生以上 ¥500円 ㊦持参す
やすい服装、上履き、飲み物 ㊦㊧㊨

■干支の置き人形づくり

㊦11月27日(水)9時～12時
㊦20歳以上 10人 ¥1,200円(材料費)
㊦筆記用具、裁縫セット、飲み物
㊦11月11日から㊦㊧㊨

■もしものための日赤救急法

㊦11月30日(土)13時30分～15時30
分 ㊦18歳以上 10人
㊦11月11日から㊦㊧㊨

■おとなのための絵本コンサート

㊦12月1日(日)13時～15時 ㊦小学生
以上 ㊦上履き、飲み物 ㊦㊧㊨

■年末年始用フラワーアレンジメント
①クリスマス用飾り ②正月飾り
12月7日(土)①10時～12時 ②13時～15時 高校生以上 各15人 材料費実費(2,000円程度、要問合せ) 持ちワイヤーカット用はさみ、ポンド、作品持ち帰り用袋 11月11日から 窓か 窓先

■恩田地域ケアプラザ
〒227-0066 あかね台2-8
☎988-2010 988-0901
休館日:毎月第4月曜

■[親と子のつどいのひろば あそびんご合同企画] はらっぱであそぼう!
11月15日(金)10時30分～12時
親子と子のつどいの広場あそびんご(集合)(奈良5-1-10) 0～3歳くらいの子と保護者15組 持ちタオル、飲み物、ビニール袋、虫よけ 11月11日から 窓か 窓先

■折り紙で作るクリスマスリース
11月21日(木)10時～11時30分 15人
¥300円 11月11日から 窓か 窓先

■医師に聞く! 本当はこわい眼の病気
11月27日(水)14時～15時 25人
白内障を中心に手術内容や術後のケアなど ※個別相談あり
11月11日から 窓か 窓先

■～こどもから大人まで楽しめる～
クリスマスコンサート
12月5日(木)10時～12時 25人
11月11日から 窓か 窓先

■人生100年時代「今」から知っておきたい介護・相続のこと
～40代から考える自分と親のために～
12月7日(土)14時～15時30分 25人
持ち筆記用具 11月11日から 窓か 窓先

■荻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 ☎/984-479-1149
休館日:毎月第2水曜

■おはなし☆パラダイス
親子で楽しむおはなしの時間
11月19日(火)10時30分～11時
幼児と保護者 20組 11月11日から 窓か 窓先

■手しごとカフェ@えだ
アロマストーンのオーナメント
11月25日(月)10時～11時30分
20人 ¥100円(3個分) 持ち持ち帰り用袋(マチのあるもの) 11月11日から 窓か 窓先 ※美しが丘西部地区センターRoseカフェコラボ企画

■アフタヌーンコンサート
ジャズギターで素敵な午後を
12月7日(土)15時～16時 45人
11月11日から 窓か 窓先

■荻田西コミュニティハウス
〒225-0014 荻田西1-4-2 荻田富士塚公園内 ☎/984-507-1213
休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)

■子育て相談
11月14日・21日・28日、12月5日(木)各9時30分～11時30分 親子 各20組 11月11日から 窓か 窓先

■げんきDEあしんカフェ第6回
11月18日(月)10時～11時30分
20人 11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

11月20日、12月4日(水)各10時30分～11時 親子 20組 11月11日から 窓か 窓先

■クリスマスコンサート♪
～フルーツアンサンブル～
12月21日(土)15時～16時30分 50人(子連れ可) ¥200円 11月11日から 窓か 窓先

■えだに科学実験隊2019
第3回 音の通り道って??
音の伝わる仕組みを、調べてみよう!
12月22日(日)13時30分～15時
小学生 30人 ¥200円(保険料含む)
12月11日から 窓か 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
aobadai@h02.itscom.net(自主事業専用) 休館日:毎月末日

■おはなしの部屋
11月13日(水)15時30分～16時 11月27日(水)10時30分～11時 ①大型絵本「こすずめのぼうけん」ほか②パネシアター「すてきなぼうしやさん」ほか 11月11日から 窓か 窓先

■おんがくの部屋
ギターアンサンブルコンサート
12月1日(日)10時30分～11時30分
静かに音楽が聴ける人 80人
11月11日から 窓か 窓先

■冬のお笑い教室
プロの指導で落語の基礎・表現を学びます!
12月1日(日)13時～15時、12月8日・15日(日)各10時～12時、発表会2020年1月11日(土)11時～12時30分 全4回
小学生以上 10人 ¥1,500円(全回分) 持ち筆記用具、ノート、扇子、手ぬぐい
11月11日から 窓か 窓先

■フライデーヨガⅡ期
12月6日～2020年3月6日の金曜(1月3日・31日除く)全12回 ①15時15分～16時15分 ②16時40分～17時40分
20歳以上の女性 各20人 ¥4,000円(全回分、保険料含む) 持ちヨガマット、飲み物
11月11日から 窓か 窓先

■大人の学習講座～パート150万の壁～
12月7日(土)12時30分～14時30分
20歳以上 20人 ¥300円
11月11日から 窓か 窓先

■ライヤークリスマスコンサート
12月14日(土)10時30分～11時30分
静かに音楽が聴ける人 25人
11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「田奈ステーション」内)
☎989-5266 982-0701
aobaloungeint189h1@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 ②2020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 ②のみ水・土曜はあり(1歳6か月～6歳、1週間前までに要予約) 11月11日から 窓か 窓先

■世界の言葉1日入門講座 第4回ポラード語
12月14日(土)14時～16時 40人
¥500円(学生200円) 11月11日から 窓か 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) 持ち運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物 11月11日から 窓か 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 13時30分～15時
¥100円(飲み物・菓子付き) 11月11日から 窓か 窓先

■なごみサロン手芸部
～手芸・工作を楽しみましょう!～
毎月第2火曜 13時30分～15時
¥材料費負担 持ち手芸道具 11月11日から 窓か 窓先

■さわやかスポーツデー
小さい子から高齢の皆さんまで大歓迎!
12月1日(日)10時～12時
持ち運動しやすい服装、室内用シューズ
11月11日から 窓か 窓先

■血管年齢測定
12月1日(日)10時～12時 11月11日から 窓か 窓先

■折り紙でサンタをつくろう!
～クリスマスカードもできます～
12月1日(日)10時～12時 11月11日から 窓か 窓先

■くろがね青少年野外活動センター
〒225-0025 鉄町1380
☎973-2701 972-1093
休館日:毎月第4火曜

■たき火で焼き芋
11月25日(月)・27日(水)・28日(木)・29日(金)、12月2日(月)・3日(火)・10日(火)・11日(水)各14時～15時30分
子どもと保護者 ※小学校3年生以上は子どものみ(友達とペア)の参加可 各15組30人 ¥各2人1組 500円(保険料含む)
11月11日から3日前までに 窓か 窓先

■クラフトづくり～クリスマス飾り～
12月18日(水)・20日(金)各15時～16時30分
小学生3年生以上 各15人
※2年生以下は保護者同伴で参加可
¥800円(保険料含む、焼き芋付き)
11月11日から 窓か 窓先

■のしもづくり
12月21日(土)・22日(日)各①10時30分～12時 ②12時～13時30分
小学生と家族 各9組 ¥各1組 3,600円(保険料含む)
11月11日から 窓か 窓先

■ヨガ入門3期
2020年1月8日～3月11日の水曜 10時～11時30分 全10回
16歳以上 25人 ¥5,000円(全回分、保険料含む)
11月11日から 窓か 窓先

■骨盤調整3期
1月9日～3月12日の木曜①9時30分～10時20分②10時45分～11時35分

全10回 16歳以上 各15人 ¥5,000円(全回分、保険料含む)
11月11日から 窓か 窓先

■おももちつきと正月遊びを楽しもう
1月13日(祝・月)10時～14時30分
小学生と家族 45人 ¥中学生以上2,000円、小学生1,500円、3歳～未就学児800円、2歳以下100円(保険料含む)
11月11日から 窓か 窓先

■田奈恵みの里
〒227-0064 田奈町52-8 JA横浜田奈支店
☎981-1811 981-1839
tanamegumi_1999@yahoo.ne.jp

■秋の地産地消イベント
茶まんじゅうの実演販売ほか
11月23日(祝・土)・24日(日)各9時～15時
※24日は14時終了 11月11日から 窓か 窓先

■こんにゃく作り教室
12月7日(土)9時～11時
青葉区・緑区在住の人20人(子連れ不可) ¥1,500円
11月11日から 窓か 窓先

■ほっとサロン青葉
〒225-0014 荻田西2-14-3/ハーモス荻田2階
☎910-1985 910-0106
休館日:月曜

■出前サロン in ①荻田②さつきが丘③市ヶ尾④奈美⑤美しが丘
メンタルの相談、交流の場の出前
11月12日(火)②11月15日(金)③11月20日(水)④11月27日(水)⑤11月29日(金)各14時～16時 各地域ケアプラザ 11月11日から 窓か 窓先

■①精神障害者のための土曜サロン ②発達障害者のための土曜サロン
11月16日(土) ②12月7日(土)各13時30分～15時 ※時間内出入り自由 11月11日から 窓か 窓先

■①就労相談②医療相談
11月21日(木)14時から②11月22日(金)13時30分から ※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。 11月11日から 窓か 窓先

■秋祭り・文化祭・フリーマーケット
11月23日(祝・土)11時～15時30分
¥100円(いも煮会参加費)
※作品展示は、11月19日～24日

■ひよこの会
11月30日(土)13時30分～15時
発達障害児の保護者の交流会 11月11日から 窓か 窓先

■青葉区社会福祉協議会
〒225-0024 市ヶ尾町1169-22
☎972-8836 972-7519
info@aosa.jp

■障害者週間キャンペーン
12月2日(月)～7日(土)
講演会「知的・発達障害のある子どもの特性と接し方」
12月7日(土)14時～16時
区内在住の人 50人 11月11日から 窓か 窓先

■青葉ふれあいまつり2019
①参加者募集 ②ボランティア募集
12月14日(土)10時15分～14時10分
青葉スポーツセンター 11月11日から 窓か 窓先

シリーズ企画 **つながる つなげる 人の輪づくり**
 ～めざせ!共生社会の星～ **第1回**

障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

今月ご紹介するのは...

青葉区生活支援センター ほっとサロン青葉の取組



「障害があってもなくても、住み慣れた地域で暮らし続ける」そのためにはどんなことが必要でしょうか。生きづらさを抱えている人々に向けて地域で行っている取組を、自立支援協議会地域づくり部会のメンバーがシリーズで紹介していきます。

取組紹介

生活支援センターほっとサロン青葉は、市内各区に1つずつ設置されている、精神障害者の自立、社会参加や社会復帰を支援するための施設です。病気や障害があっても自分らしく生活するためには、相談できる人を持つことや、地域の理解も必要です。地域に精神保健の理解を広めることを目的として、フリーマーケットやお祭りなど、さまざまな交流活動を行っています。

出前サロン ～「情報提供講座」始めました～

毎月、区内の各地域ケアプラザで出前サロンを行っています。お茶やお菓子を片手にほっとできる場所です。今年から、生活にすぐに役立つ「一人暮らしの食生活」「金銭管理」「お金が苦しくなったら」など、障害福祉制度やサービスなどについて「情報提供講座」として紹介する時間を作りました。

お悩み当事者の人でも、家族の人でも参加歓迎です。どこに相談したらいいんだろう、そんな気持ちにもスタッフの精神保健福祉士が丁寧に答えます。ぜひお気軽にお越しください。



日曜名画座 ～買い物ついでにお越しください～

日曜名画座は、毎月第3日曜14時から行っている取組です。

「こんないい映画をやるなら、皆に知ってもらわないともったいないね」、日曜名画座の帰りがけのお客様の声です。ほっとサロン青葉では地元の方の寄付で集まったDVDで映画上映会を行っています。大きなスクリーンで見る映画は大迫力!

この取組は、「ほっとサロンに地域の人々が気軽に足を運んでくださるように」そして、「ついで」に困りごとが気軽に相談できるように、という所長の思いが込められています。

11月は「椿姫」を上映予定。毎月珠玉の名画を選んで上映しています。無料で誰でも参加できますので、お買い物ついでに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



青葉区生活支援センター ☎ 荻田西2-14-3/ハースモス荻田2階 ☎910-1985 ☎910-0106
 ほっとサロン青葉 ★ 休館日:月曜、居場所利用:10～19時、相談時間:10～17時

シリーズ企画 **あおば 健康スタイル** **第7回**



～あおばに住んで、健康、長生き!～

美しい街並みや豊かな自然など青葉区の魅力を生かした、気軽に取り組める健康づくりやつながりづくりのヒントをシリーズで紹介していきます。

健康長寿はお口から

「オーラルフレイル」(口腔機能の衰え)は、ささいな変化から始まります。口腔機能の衰えは全身の衰え(フレイル)とも大きく関わっています。

「オーラルフレイル」とは何か?早めに気づき対応できるよう、ぜひこの機会に学んでみませんか。



オーラルフレイル 予防講演会

12月15日(日)13時30分～15時30分
 アートフォーラムあざみ野 200人
 健康づくり係へ。☎

※共催:青葉区歯科医師会

「フレイルって何? オーラルフレイルって何?」

飯島勝矢さん (東京大学高齢社会総合研究機構教授)



「お口と健康寿命の関係 ～オーラルフレイルの視点から～」

平野浩彦さん (東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長)



健康づくり係 ☎978-2438 ☎978-2419

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)

第12回 あおば心臓リハビリ教室～学んで動いて健康づくり

11月30日(土)10時～11時30分 40人

自宅で行える運動、ヨガ療法の解説と実演、リハビリトレーニングの実技

11月11日～28日に☎か窓先

青葉スポーツセンター定期教室募集

【応募期間】11月16日(土)必着 【開催期間】2020年1月～3月 【回数】全8～13回
 【対象・定員・料金・申込み】詳細はHPか直接お問い合わせください。

大人教室	曜日	時間	子ども・親子教室	曜日	時間
やさしいヨガ	月	11:45～12:45	親子体操教室[コスモス]	火	10:10～11:10
やさしい社交ダンス	月	15:10～16:30	子供バレー[全4クラス]	火	15:00～18:50
ビューティーパワーヨガ	火	9:00～10:00	プレ親子リトミック	水	10:05～10:55
背骨コンディショニング	火	10:00～11:00	親子リトミック教室[ミント]	水	11:05～12:05
フラダンス教室[全2クラス]	火	13:00～15:40	幼児体操教室[全2クラス]	水	14:30～16:45
気功・太極拳(火曜)	火	13:00～14:30	子供バレー[全2クラス]	水	15:25～16:50
ピラティスナイト	火	19:30～20:30	キッズダンス水曜[全3クラス]	水	17:00～20:00
パドミントン教室G	火	21:15～22:45	はじめてキッズフットサル教室	水	17:15～18:45
ダイエット塾	火	21:00～22:00	子供バレー[全2クラス]	木	15:25～17:40
元氣講座 100エイジ	火	12:00～12:50	空手教室[全4クラス]	木	15:50～19:50
気軽に脂肪燃焼&シェイプ	水	9:00～09:50	キッズダンス木曜(初級)	木	17:50～18:50
気功・太極拳(水曜)	水	12:30～14:00	親子リトミック教室[バーナ]	金	9:00～10:00
卓球教室[全2クラス]	水	13:00～16:50	幼児運動塾	金	14:45～15:35
ピラティス[全4クラス]	木	9:00～13:45	子供体操教室	金	15:50～16:50
バレー教室[全2クラス]	木	10:10～12:50	子供フラダンス[ハイビスカス]	金	16:30～17:30
ヨガ(木曜)	木	10:20～11:20	キッズダンス金曜(初級)	金	17:45～18:45
卓球教室	木	13:00～14:50	キッズダンス土曜(初級)	土	9:00～10:00
ビューティーバレエ&ストレッチ	金	9:00～10:00	ジュニア卓球クラブ	土	9:00～10:45
美容系ヨガ[全2クラス]	金	10:15～12:30	ジュニアパドミントンI	土	9:00～10:50
はつらつ体操	金	13:00～14:30	ジュニアパドミントンII・III	土	15:00～18:50
パワーヨガ	金	15:15～16:15			
やさしいトレーニング	土	10:10～11:10			
背骨コンディショニングII	土	11:20～12:20			

詳しくはホームページでご確認ください。

青葉スポーツセンター 検索