



特集1

「住みつづきたい・住みたいまち」青葉の実現を目指して

## 令和2年度 青葉区主要事業

青葉区の魅力や活力を次の世代に確実に引き継ぎ、将来にわたって「住みつづきたい・住みたいまち」であり続けるために、5つの柱に沿った取組を進め、「つながり」を育み「健やかさ」「安心感」「魅力」を高めて「多世代が住みやすいまちづくり」を推進します。

- 1 誰もがいきいきと、健やかに暮らせるまち**  
あおば健康スタイル、あおば子どもシステム及び地域包括ケアシステム等の推進を通じて、誰もが自分らしく健やかに暮らせるまちづくりを進めます。
- 2 安全で安心して暮らせるまち**  
防災や防犯等に関する取組を通じて、さまざまなリスクに備え、安全で安心して暮らせるまちづくりを進めます。
- 3 さまざまな人や活動がつながる、活力のあるまち**  
さまざまな分野で多彩な人材・団体・活動がつながり、地域の連携やネットワークが広がる、活力あるまちづくりを進めます。
- 4 魅力を高め、発信するまち**  
文化・芸術、食など、青葉区のさまざまな特色をまちの魅力として定着・向上させ、区の内外に発信します。
- 5 自然と調和した、多世代が住みやすいまち**  
青葉区の特徴である自然環境と街並みの調和や、花・緑の豊かさを生かしながら、少子・高齢化や人口減少などの社会変動を踏まえた、持続可能なまちづくりを進めます。



企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410

### 1. 区役所が主体的に実施する事業(一部抜粋)

#### 1 誰もがいきいきと、健やかに暮らせるまち

- 「あおば健康スタイル」の推進 **福祉保健課**  
オーラルフレイル予防の啓発強化、ウォーキングマップの充実等、身近なところで気軽に取り組める「あおば健康スタイル」を展開し、「あおばに住んで、健康、長生き！」を推進します。
- 「あおば子どもシステム」の推進 **子ども家庭支援課**

  - 子育てしやすいまちづくりの推進、発達段階に応じた育児支援 ほか  
地域や関係団体等と連携し、子育てを支える仕組みづくりを進めます。転入者向けのまち歩きや親育ち講座を開催するほか、子育て情報の提供を強化します。
  - 児童虐待・DV対策事業の推進  
児童虐待の未然防止に向けた相談が気軽に利用できるよう、見守り保育付きの相談を拡充します。また、弁護士による法律相談を実施し、DV被害者が抱える法律的問題について、専門的知見からの支援を行います。
  - 障害児支援の推進  
関係機関や利用者の声を踏まえ「サポートファイル かけはし」を改訂するほか、地域資源をまとめた「きらきらマップ」を活用し、保護者と支援者、学校や関係機関等との連携を深めます。
- 「あおば地域包括ケアシステム」の推進 **高齢・障害支援課**  
高齢者のいる世帯への包括的支援連絡会を新たに開催するほか、青葉区版行動指針に基づき、地域包括ケアシステムの構築に向けた取組を進めます。
- 障害者支援の推進 **高齢・障害支援課**  
ふれあいまつり・ふれあい農園を行うほか、自主製品販売促進の拡充、重度心身障害者に関する啓発に取り組みます。
- スポーツの振興 **地域振興課**  
区民・団体・企業との協働により、「青葉区民マラソン大会」を開催します。また、コミュニティライブサイトを実施し、オリンピック・パラリンピック開催を盛り上げます。
- 身近なスポーツの場の整備 **区政推進課**  
横浜北西線高架下において、テニスコートと多目的広場の整備に向けた実施設計を行います。



1. 区役所が主体的に実施する事業(一部抜粋)

2 安全で安心して暮らせるまち

●防災のまちづくりの推進 **総務課、福祉保健課、生活衛生課**

体感型の防災啓発事業を新たに実施し、区民の自助・共助意識の向上を図るほか、避難所運営機能の強化に向けた取組を進めます。また、定点診療拠点の充実、災害時のペット対策に引き続き取り組めます。

●交通安全対策の推進 **地域振興課**

路面標示の新設や電柱巻標識の更新等のスクールゾーン対策のほか、交通安全の啓発を進めます。

●地域における防犯活動の支援 **地域振興課**

区内で多発する特殊詐欺などの犯罪被害を防止するため、警察や関係機関等と連携した防犯啓発、自主防犯活動支援の取組を充実させます。

●居心地の良い区役所づくりの推進 **総務課**

快適で居心地の良い区役所を目指した区庁舎の環境改善、窓口の混雑対策等に取り組めます。



3 さまざまな人や活動がつながる、活力のあるまち

●ソーシャルパワーの発揮 ～あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!～

**高齢・障害支援課、福祉保健課、こども家庭支援課、地域振興課、区政推進課**

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周りの人々のために発揮することによって、さらに住みよい青葉区となることを目指した取組を進めます。

■地域における起業等の支援

民間事業者との連携により、地域で起業をしたい人等を対象に、段階や関心に応じた複数のセミナーや相談事業等を展開し、地域における起業等を総合的に支援します。

■地域で活躍する人材の支援(あおばdeスタートセミナー)

地域での活動の始め方の基礎を学ぶ連続セミナーを開催し、多彩な人材が新しいことにチャレンジして、地域で活躍できるよう支援を行います。

■青少年育成の推進

新たに設置が予定されている地域活動拠点とも連携し、青少年の居場所づくりや社会参画を促す体験活動を実施し、異世代との交流を推進します。

■区民活動の支援・コーディネート機能の強化

区民活動支援センターにおいて、活動のきっかけづくり、団体間の交流促進など、区民の自主的な市民活動と生涯学習を総合的に支援します。

■花と緑の風土づくり(フラワーダイアログあおば)

花と緑に関する対話(ダイアログ)を通して、地域の賑わいづくりや多世代交流を図り、まちづくりに関わるきっかけとなる事業を実施します。



●地域福祉保健推進事業 **福祉保健課**

身近な地域での支えあいの仕組みづくりを進め、地域と協働して課題解決に取り組むための「第4期地域福祉保健計画」を策定します。

●商店街活性化・中小企業振興事業 **地域振興課**

区内中小企業のPRIにつながるパネル展や女性起業家関連イベントを開催するほか、商店街活性化イベントを支援します。

## 4 魅力を高め、発信するまち

### ●魅力スポットの発信 **区政推進課**

これまでのフォトコンテストの作品を活用した魅力スポットの紹介冊子を作成し、区内外へ発信します。

### ●スマートフォンアプリやメディアを活用した情報発信 **総務課、区政推進課**

防災・感染症情報や各種イベント情報などがスマートフォンやタブレット等で手軽に受け取れるよう、多様な情報発信を行います。また、行政情報等をよりわかりやすく広報するため、地域メディアを活用した情報提供を行います。

### ●芸術・文化の振興 **地域振興課、区政推進課**

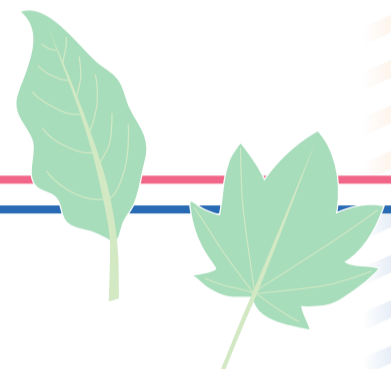
青葉区民芸術祭やおおば美術公募展等の事業を通じ、芸術・文化に親しむ環境を醸成します。また、特徴的な数々のアート資産などを生かした魅力発信を行うとともに、地域の歴史文化に触れる講座や講演会などを実施します。

### ●青葉ブランドによる魅力発信 **地域振興課**

区内の美味しい飲食店を認定した「青葉ブランド」を通して、青葉区の魅力を区内外へ発信します。

### ●青葉6大学連携の推進 **区政推進課**

区内にある6つの大学との連携をさらに推進するため「学長会議」や「6大学連携講座」などを行います。



## 5 自然と調和した、多世代が住みやすいまち

### ●特色を生かした区づくりの推進 **区政推進課**

令和元年度に実施した区民意識調査の結果等を踏まえ、GIS(地理情報システム)を活用したさらなる分析や各種事業を実施するための調査等を行います。また、すすき野地区をモデルにして、引き続きコミュニティ・リビングの取組を進めます。

### ●地域での美化活動の推進 **地域振興課**

ハロウィンクリーンウォークを開催するほか、美化推進重点地区(あざみ野駅周辺)での啓発活動を引き続き実施し、地域の自主的な美化清掃活動への支援を行います。

### ●青葉エコなまちづくりの推進 **区政推進課**

おおばエコ講座(小学生等向けのエコ・スクール、区民向け講演会等)、ミツバチプロジェクト(ミツバチを通じた環境への意識喚起)などにより、脱温暖化や自然環境への意識啓発を図ります。

### ●地産地消の推進 **区政推進課**

区庁舎での直売ブース「おおばマルシェ」の開催に加え、直売所マップの更新や地産地消サポート店のPR等を通じ、地産地消の取組を進めます。

### ●シェアリングエコノミーの推進 **区政推進課**

マッチングサイトを介して民間の空きスペースを有効利用できるよう、「スペースシェア」の普及啓発に取り組むとともに、セミナーの開催など、シェアリングエコノミーを推進します。



## 2. 市役所と区役所が連携・協力して実施する事業(一部抜粋)

### ●高速鉄道3号線延伸事業の推進

**交通局建設改良課、都市整備局都市交通課**

高速鉄道3号線の延伸(あざみ野～新百合ヶ丘)について、概略ルート・駅位置が決定しました。今後、関係者との協議・調整を進めて、早期の事業着手を目指します。

### ●災害対策用トイレの整備

**環境創造局管路保全課、資源循環局街の美化推進課**

災害時下水直結式仮設トイレ(災害用ハマッコトイレ)を地域防災拠点に整備します。

設置予定箇所:みたけ台小学校、さつきが丘小学校、緑が丘中学校、藤が丘小学校、東市ヶ尾小学校、美しが丘東小学校、谷本中学校

### ●田奈駅周辺の浸水対策 **環境創造局管路整備課**

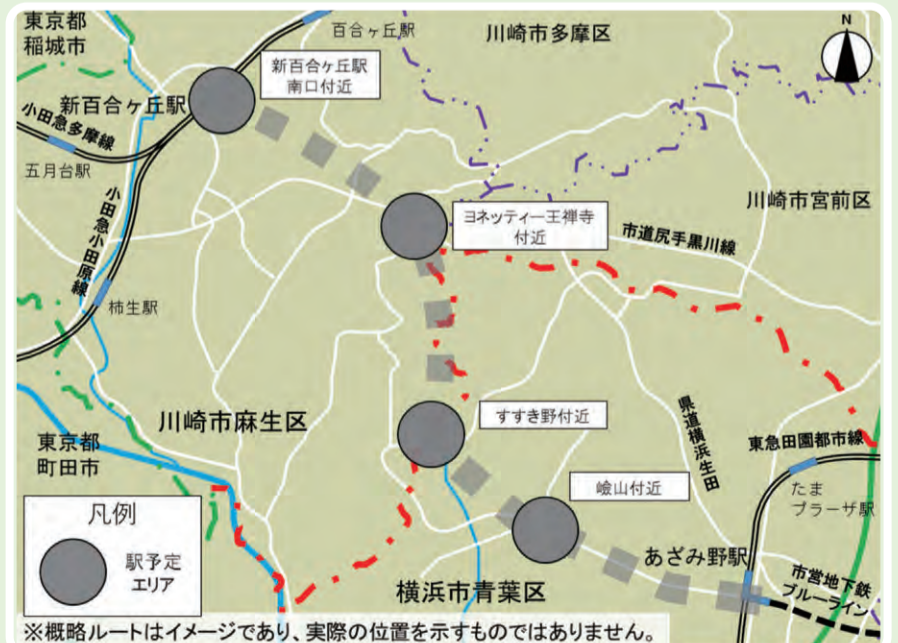
田奈駅周辺の浸水被害の軽減を図るため、恩田川左岸雨水幹線の整備に着手します。

### ●郊外部における働く場の創出 **経済局企業誘致・立地課**

郊外部における働く場の創出に向け、地域の状況を踏まえたオフィスの立地を誘導するモデル事業を実施します。

### ●山内小学校の環境整備 **教育委員会事務局教育施設課**

教育環境改善のために老朽化している校舎を解体し、増築棟整備を行っています。増築棟竣工後、既存校舎の改修工事に着手し、環境整備を進めます。



▲高速鉄道3号線延伸概略ルート・駅位置図

※概略ルートはイメージであり、実際の位置を示すものではありません。

特集2

青葉区は  
緑がいっぱい!!

身近な緑、

区内の街路樹・公園は計画的に整備されており、その数は横浜市18区で最多です。

公園(緑地含む)は、3月に「奈良町さくら緑地」が開園して233か所になりました。

青葉区の豊かな街路樹や公園の緑は四季折々の彩りを街にもたらすとともに、緑がつくる緑陰は、夏の市街地の高温化(ヒートアイランド現象)への対策として効果があります。また、連続する街路樹は、緑の回廊として野鳥など生きものの生息場所として重要な役割を果たしています。

皆さんが普段通っている道の  
街路樹の名前をご存じですか?

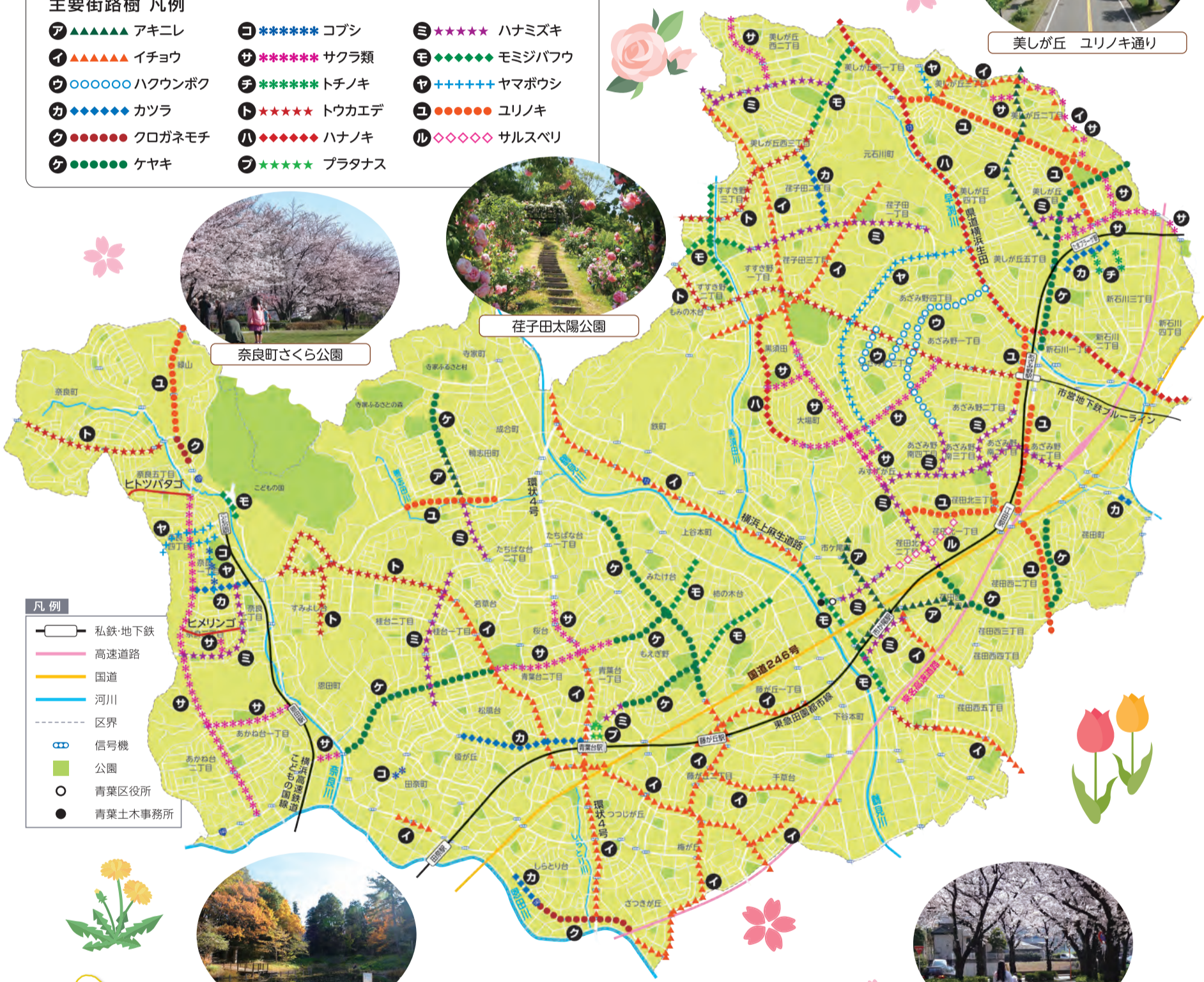
私たちの街を明るく住みよくしてくれる街路樹。道路を美しく彩る緑たちの一部をマップで紹介します。区内で一番多い街路樹はイチョウです。そのほかにもいろいろな種類があります。



美しが丘 ユリノキ通り

主要街路樹 凡例

- |                |               |                |
|----------------|---------------|----------------|
| ア ▲▲▲▲▲ アキニレ   | コ ●●●●● コブシ   | ミ ★★★★★ ハナミズキ  |
| イ ▲▲▲▲▲ イチョウ   | サ ●●●●● サクラ類  | モ ●●●●● モミジバフウ |
| ウ ○○○○○ ハクウンボク | チ ●●●●● トチノキ  | ヤ +++++ ヤマボウシ  |
| カ ◆◆◆◆◆ カツラ    | ト ★★★★★ トウカエデ | ユ ●●●●● ユリノキ   |
| ク ●●●●● クロガネモチ | ハ ◆◆◆◆◆ ハナノキ  | ル ◇◇◇◇◇ サルスベリ  |
| ケ ●●●●● ケヤキ    | フ ★★★★★ プラタナス |                |



奈良町さくら公園

荇子田太陽公園

藤が丘公園

新石川四丁目

- 凡例
- 私鉄・地下鉄
  - 高速道路
  - 国道
  - 河川
  - - - 区界
  - Ⓜ 信号機
  - 公園
  - 青葉区役所
  - 青葉土木事務所

主な公園の遊具を紹介します。  
お気に入りの遊具を見つけてね。

青葉区 公園を探す 検索Q

こんな遊具があります!



▲くるくるサイクル ▲背伸ばしベンチ ▲クライム遊具 ▲ターザンロープ ▲バスケットゴール ▲ローラー滑り台 ▲なしかちゃんスイング遊具

# 街路樹と公園

## 街路樹の管理について

街路樹について、土木事務所に多く寄せられるご意見を紹介します。

枝が伸びて、信号や標識が見えにくくなっている。

枝が自宅へ越境している。

子どもに小枝が何度も当たっており危険を感じている。

将来を考えた樹木管理をしてほしい。

多くの緑を残してほしい。

とてもすっきりした。

防災面を考えて街路樹の本数を減らしてほしい。

木が大きくなりすぎて家の中に日光が当たらなくなり、いつも暗く寒い。

イチョウ並木がうっそうとしていて、通行しにくい。

ケヤキ並木が気に入って引越してきたのに、枝を切られてしまって残念だ。

巨木化した樹木は、強風時の倒木、枯れ枝の落下、街路灯や信号への障害、信号機や電線との接触等さまざまな危険があるため、土木事務所では、巨木化した樹木を剪定しています。



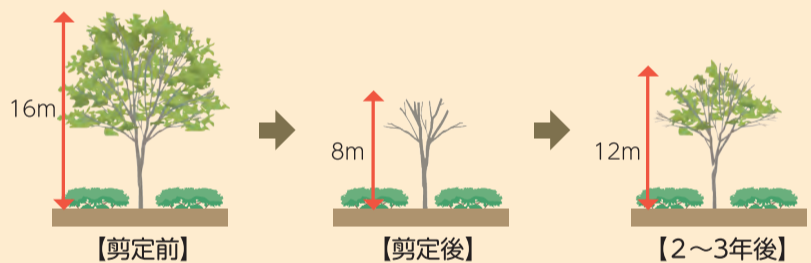
▲強風による倒木 ▲枯れ枝の落下 ▲街路灯への障害 ▲信号機への干渉

### ケヤキの剪定

平成30年度～令和元年度実施：みたけ台地区、恩田町地区  
令和元年度実施：柿の木台地区、もえぎ野地区



剪定直後は、樹形が整わないため、2～3年経った頃に、繁茂した枝の剪定を行います。ケヤキについては、枝先が概ね12メートル(剪定前の巨木は約16メートル)になるように剪定するとともに、これを維持していきたいと考えています。



## ルールやマナーを守って楽しい公園利用をお願いします!!

公園は、子どもたちの一番身近な屋外の遊び場のひとつです。

幼児から小・中学生、高校生と年齢の異なる子どもたちが、楽しく利用できるようにするためには、地域の皆さんの温かい見守りが必要です。

また、公園は緑や自然を身近に感じる場所であるとともに、休息、運動、自然探索など地域の皆さんが集う憩いの場でもあります。

地域の皆さんの共有の庭として、公園利用を楽しいものとするため、ルールやマナーについて、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

公園内で喫煙する際は周囲への配慮を忘れずに



子どもたちや周りへの気遣いが、吸わない人の健康被害をなくします。

**NG**

- ロケット花火、爆竹、打ち上げ花火
- 犬のリードをはずしての利用
- 自転車やバイクの乗り入れ・乗り回し
- ボールをフェンスやよう壁に当てる行為
- 早朝や深夜に大きな音を出す・騒ぐ行為
- ゴルフの練習

## 樹木の不具合についてお知らせください!!

街路樹、公園の樹木は、大きく成長して美しい景観をつくっていますが、植えられてから数十年が経過し、老木となったもの、衰弱したものが出てきています。弱った樹木は枯れ枝を落とすこともあります。樹木が台風などの強風で倒れる被害を未然に防ぐために、土木事務所ではパトロールを行い危険な樹木の発見、処置を進めています。



皆さんもベッコウタケ(写真参照)や枯れ枝などを発見した時は、土木事務所へ連絡をお願いします。



▲オレンジ色のキノコがベッコウタケ

### ベッコウタケ

6月～9月に発生するオレンジ色のキノコが特徴

根株を腐朽させるため、突然倒木する危険があります。いったん侵入すると取り除くことができません。

# 第5回「あおば美術公募展」 出品作品募集中!!

問 あおば美術公募展実行委員会(事務局)文化・コミュニティ係  
☎978-2295 fax978-2413

たくさんのご応募を  
お待ちしております!

「あおば美術公募展」は、出品者や運営サポーターの皆さんと一緒に作り上げる絵画の展覧会で、今年で5回目を迎えます。「文化のまち」青葉区らしい意欲あふれる作品がたくさん集まり、展示期間中は審査により選ばれた作品が明るく広々としたギャラリーに展示されます。昨年は、240点の応募があり、180点が展示され、2,000人を超える来場がありました。展示だけでなく、表彰式や講評会を開催するなどイベントも充実しています!

## 特長1 審査委員から直接、講評を受けられます!!



入選者は、審査委員による講評やアドバイスを聞くことができます。

講評する審問審査委員  
(横浜美術大学名誉教授)



北澤実行委員長  
(横浜美術大学教授)

本公募展の特長である審査委員からの講評は、「講評が毎回あり勉強になっています」「講評が大変参考になり、出品意欲向上につながっています」等、好評です。

## 特長2 大賞・優秀賞だけでなくオリジナルの賞も! さまざまな賞があります!!

大賞・優秀賞を含む10を超える賞があり、入賞者への副賞(画材など)も充実しています。特別審査委員である石坂浩二さんが選ぶ賞もあります。ぜひ、入賞を目指して出品してみませんか?



素晴らしい作品が多いので毎回審査が楽しみです。

表彰式でスピーチをする  
石坂特別審査委員



第4回 特別審査委員賞  
「そろりと参ろう」

## 第4回あおば美術公募展受賞作品(抜粋)

高校生作品を対象とした  
奨励賞もあります。



大賞「panoramic holiday」



優秀賞「鶏のいる風景」



奨励賞「新天地にて」



小品佳作賞「授業を終えて」

あおば美術公募展は、市民の皆さんによる「運営サポーター」にご協力いただき運営しています。「運営サポーター」は、4月末まで随時募集中!興味のある人は、事務局までご連絡ください。

### 募集内容

- 募集分野: 平面作品(油彩画、日本画、水彩画、版画、アクリル画、パステル画、その他)
- 応募資格: 区内在住・在勤・在学又は区内で美術活動を行う(区内サークルに所属・絵画教室の生徒など)15歳以上の人(中学生を除く)  
※入選した場合、原則として会期中の来場者受付などの手伝いが可能な人
- 出品規格: 小作品からS100号以内(額縁やマットを除いた作品のみのサイズは162.1センチメートル×162.1センチメートル以内)
- 出品料: ①一般の部 1点3,000円、2点5,000円、3点6,000円  
②高校生の部 1点1,000円、2点2,000円、3点3,000円
- 申込方法・期限: 【FAX、持参】5月22日(金)17時(申込書必着、出品料払込済)  
【インターネット】5月22日(金)中(入力完了期限、出品料払込済)

応募方法など詳細は、区内の主要な公共施設などで配布している募集要項をご覧ください。青葉区HPからもダウンロードできます。 [あおば美術公募展](#) 検索Q



出品申込み  
(スマートフォン用)

過去の受賞作品は、AOBAデジタル・アートミュージアムや青葉区HPでご覧いただけます。また、現在放映中のあおバリューTVでも公募展を紹介中!

[AOBAデジタル・アートミュージアム](#) 検索Q [あおバリューTV](#) 検索Q



### 令和2年度 開催情報

展示期間 7月4日(土)~12日(日)  
表彰式・講評会 7月12日(日)  
展示会場 横浜市民ギャラリーあざみ野  
(あざみ野南1-17-3)

詳しい開催情報は広報よこはま青葉区版6月号や青葉区HPに掲載します。

## 「田園都市線駅周辺のまちづくりプラン」を改定しました

～区民の皆さん・事業者・行政が連携・協力して、まちづくりに取り組みましょう!～

### 沿線全体を一つの生活圏として まちづくりを進めます

田園都市線沿線は、さまざまな機能や資源が点在し、駅ごとに特色のあるまちを形成しています。

各駅の特色を生かすとともに、沿線全体を一つの生活圏として、各駅が機能を分担・連携するまちづくりを進めます。

### 区民の皆さんの行動圏域を考慮して まちづくりを進めます

鶴見川を挟んで、東側はたまプラーザ駅・あざみ野駅、西側は青葉台駅を利用する傾向が顕著となっています。

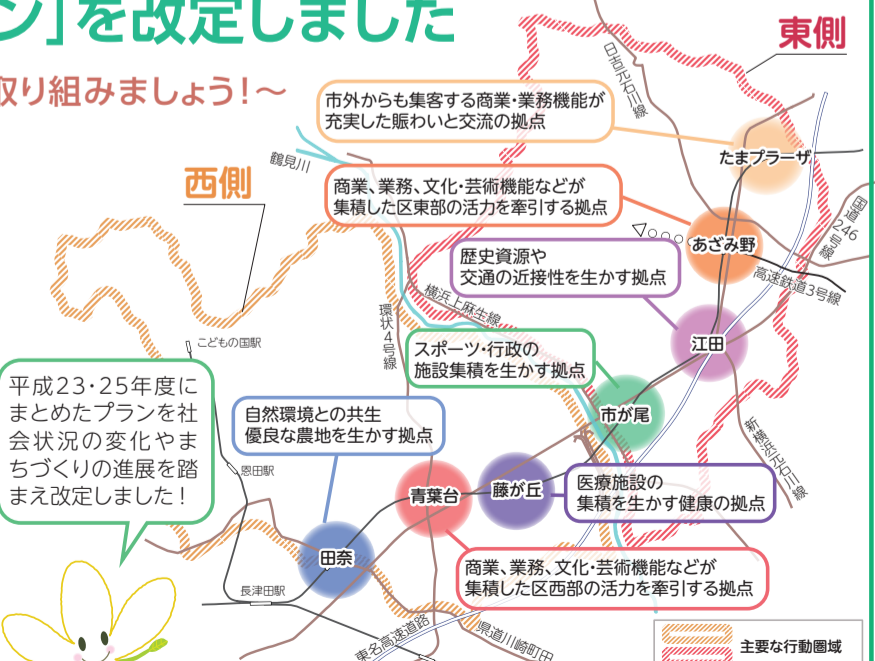
現在の各駅の特色を踏まえつつ、こうした行動圏域を考慮し、各駅のまちづくりの方向性をまとめています。

### 「最寄り駅」や「他の駅」のまちづくりの方向性を確認してみましょう!

本プランでは、駅ごとに、商業や業務等の機能の誘導、大規模な土地利用転換への対応、建物や街路樹等による景観・街並みの形成、交通環境等、皆さんからいただいた意見を反映し、方向性をまとめています。

詳細(プラン本文)は、青葉区HP、区役所4階73番窓口、区内公共施設等(図書館、地区センター、コミュニティハウス、地域ケアプラザ)で閲覧できます。

[田園都市線駅周辺のまちづくりプラン](#) 検索Q



平成23-25年度にまとめたプランを社会状況の変化やまちづくりの進展を踏まえ改定しました!

問 企画調整係 ☎978-2217 fax978-2410

**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 **👤**窓口 **🏠**ホームページ **📄**往復はがき **📄**はがき **📄**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  
**■**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載のないものは、参加料無料です。 **■**郵便料金が改定されています。 **📄**63円 **📄**126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 市ヶ尾町31-4 です。

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。イベント参加の際には、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に開催状況を確認してください。

### 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。  
**🕒**4月16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。※エコバッグの持参にご協力ください。※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円購入で1枚もらえるシールを10枚集めると「あおばマルシェ特製エコバッグ」をプレゼント!  
**🗨**企画調整係 **☎**978-2216 **☎**978-2410

#### 令和2年度 市民税・県民税の申告期限の延長について

令和2年度市民税・県民税の申告期限を4月16日(木)まで延長しました。申告の受付窓口は、区役所3階55番窓口です。  
**🗨**市民税担当 **☎**978-2241～3 **☎**978-2414

#### 水道局からのお知らせ「地下漏水調査」

水道局では、調査会社に委託して区内の地下漏水調査を実施します。地下漏水調査は、お客さまの水道メーターから道路側の水道管を対象としています。漏水調査の際、お客さまの宅地内に設置してあります水道メーターで漏水音の確認を行いますので、ご協力をお願いします。なお、ご不在の場合は、宅地内には入らず道路上で調査を行います。この調査に伴う費用は無料です。

**【調査期間】**5月上旬～8月下旬の平日  
 ※調査員は水道局が発行した身分証明書を携行していますが、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。  
**🗨**水道局配水課漏水管理係 **☎**331-1838 **☎**332-1442

#### ■藤が丘駅前地区再整備基本計画(素案)説明会

藤が丘駅前地区のまちづくりについて、横浜市・東急株式会社・学校法人昭和大学の三者共同で「再整備基本計画(素案)」を取りまとめましたので説明会を開催します。頂いたご意見などを参考とし、今年度中に「再整備基本計画」を確定させる予定です。  
**●素案説明会**  
**🕒**①4月24日(金)18時30分～20時  
**🕒**②4月26日(日)10時～11時30分  
**📍**①藤が丘地区センター  
**📍**②区役所4階会議室 **👤**  
**👤**①50人 ②80人 **先**  
**🗨**都市整備局市街地整備推進課 **☎**671-3519 **☎**664-7694

#### ■新治恵みの里 小麦体験教室

**🕒**①5月23日(土) ②6月13日(土) ③7月4日(土) ④7月18日(土)  
**🕒**①④10時30分～12時30分 ②③13時30分～15時30分 全4回  
**📍**にいほる里山交流センター(緑区新治町887)  
**👤**市内在住の個人・家族・グループ(4人まで)15組(初回参加必須)  
**💰**1組6,000円(全回分、新治産地粉のお土産付き、保険料含む)  
**📅**4月15日から新治恵みの里 **🏠**へ。**先**  
**🗨**北部農政事務所農業振興担当 **☎**948-2480 **☎**948-2488  
 ※作物の生育状況・天候などによる日時変更有り

### 区民活動支援センター

#### 令和2年度「まち活カフェ」年間予定表

興味のあるテーマに参加して、コーヒーを片手に仲間づくりをしてみませんか。活動中の人や、何かを始めようとしている人が集まるつながりの場です。気軽にご参加ください。

開催日	テーマ
4月25日(土)	第12回「ようこそ!青葉で子育て」(乳幼児編) ※同室保育有り
6月27日(土)	第13回「第2ステージを青葉で」(地域デビュー)
8月20日(木)	第14回「地域と学校」(小学校から大学まで) ※同室保育有り
9月17日(木)	第15回「語り合おう!今から備えるわたらしい終活」
10月15日(木)	第16回「もっと知りたい!昔の青葉」
12月17日(木)	第17回「実は身近な多文化共生」
2021年1月21日(木)	第18回「地域企業との連携」

**🕒**各10時～12時 **📍**区民活動支援センター **直** **💰**¥50円  
**🗨**区民活動支援センター **☎**978-3327 **☎**972-6311

#### ●第266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  
**🕒**4月15日(水)12時15分～45分  
**📍**新山開、新山茜 **🎵**バイオリンとピアノ **【曲目】**バイオリンソナタ変ホ長調Kv.454より第1楽章ほか

#### ■身につけたい!聴くチカラと問うチカラ~話し合いの基本を学んでチーム力UP~

**🕒**5月19日(火)10時～12時  
**📍**区役所4階会議室 **👤**地域活動に関わっている・関心のある人30人  
**👤**1歳以上の未就学児5人(💰100円)  
**📅**5月11日までに**☎**か**📄**か、**必要事項**、所属団体があれば団体名、参加動機、保育の有無を明記し、**☎**か**📄**で区民活動支援センター(☎978-3327 ☎972-6311) **📄**ao-machikatsu@city.yokohama.jpへ。**抽**

### スポーツ・健康づくり

#### ■区民ハイク(宇宙科学研究所(JAXA)見学ウォーク)

**🕒**4月26日(日)9時JR横浜線「長津田駅」改札口集合 ※雨天の場合4月29日(祝・水)へ延期 **📍**JR横浜線「古淵駅」~淵野辺公園~JAXA~「淵野辺駅」(約12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) **👜**ウォーキングシューズ、雨具、飲み物、弁当、手袋、ストック、保険証等 **📄**不要 **📍**直接集合場所へ。 **🗨**ハイキング部 柳 **☎**080-1361-8787

#### ■第31回青葉区ダンススポーツ大会

**🕒**5月10日(日)10時～16時 **📍**青葉スポーツセンター **👤**18歳以上の市内在住の男女 **💰**競技会1区分2,000円～2,500円(保険料含む) **📄**青葉区長杯スタンダード・ラテン、ねんりんピック横浜市代表選考戦、マスターズ戦、青葉区連盟杯(上級・中級・初級・新人戦) **📅**4月18日までに**☎**でダンススポーツ連盟 横山洋一(☎090-6659-8439)へ。  
**🗨**中村 武 **☎**971-0127

### 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

# ハマトレを利用してはつらつと元気な「歩き」を手に入れよう!

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した20種類のトレーニングがあります。それが **ハマトレ** **GoGo健康!**  
 歩くことに大切なバランスや傾き改善などの効果があります。ストレッチやウォーキングなどとあわせて行くと効果的です。そのうちの2つを紹介します。

#### 椅子立ち

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。

**!**股関節の伸展 **!**脚の筋力強化

#### ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20カウント

**!**バランスの強化

視線を前に  
床から5センチメートルくらい上げる

**🗨**高齢者支援担当 **☎**978-2449 **☎**978-2427

所属するグループでハマトレを実施する人材青葉区通称「ハマトレキャスト」の仲間が増えました!

この名札を着けて活動しています。

★出張講座を開催しています。  
 自治会・町内会、老人クラブ等の団体や地域の人を対象に出張講座を実施します。(概ね5人以上対象)ハマトレを体験してみませんか?

その他のトレーニングは動画を見ながらチャレンジ!

①横浜市ホームページ よこはま健康スタイル **ハマトレ 動画 検索**

②区役所、地域包括支援センター(地域ケアプラザ)でDVDを貸し出しています。

③ハマトレ(体験編)~横浜市歌バージョン~もお試ください。ハマトレの中でできる11種類の運動を「横浜市歌」に合わせて編集しました。約5分の体操なので、市歌を口ずさみながら気軽に取り組みます。ウォーキングの準備運動としても利用できます。

### ■ショートテニス前期講習会

📅5月12日・26日、6月9日・23日(火)  
9時~11時 全4回  
📍青葉スポーツセンター  
👤区内在住・在勤・在学の人 24人  
💰2,500円(全回分)  
📄**必要事項**、**年齢**を明記し、**往**で青葉区硬式テニス協会内ショートテニス事務局 塚原(〒227-0035 すみよし台17-40 ☎963-0268)へ。4月25日(着)抽  
📞☎973-0553

### ■青葉区民初心者卓球教室

📅5月12日~7月14日の火曜 19時~20時45分 全10回 📍青葉スポーツセンター  
👤高校生以上の区内在住・在学・在勤の人 💰6,000円(全回分) 📄**必要事項**、**年齢**、**性別**を明記し、**往**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。4月17日(着)  
※家族は1枚の往復はがきに連記可

### ■桐蔭横浜大学と区役所の健康増進連携事業 大学生と巡る青葉パラウォーク

📅5月17日(日)9時30分 美しが丘公園ログハウス前集合(3時間程度) ※雨天中止  
📍美しが丘公園~菅生緑地~花桃の丘~保木公園~荏子田太陽公園(解散)(約5.5キロメートル、約8,000歩) 📄50人  
📄5月7日までに、☎で健康づくり係(☎978-2438 ☎978-2419)へ。**先**

### ■青葉区民卓球大会個人戦

📅5月23日(土)9時から 📍青葉スポーツセンター  
👤区内在住・在勤・在学の人、連盟登録の人 💰500円 ※支払い方法:郵便振替(口座名:青葉区卓球連盟00220-8-49132)通信欄に大会名、**名**を記載  
📄**必要事項**、**年齢**、**性別**を明記し、**往**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。4月20日(着)

### ■第23回青葉区さわやかスポーツ普及委員会 グラウンドゴルフ大会

誰でも簡単にできるゴルフです。一人でも仲間同士でもOK! ぜひご参加ください。  
📅5月24日(日)10時~12時(9時30分受付開始) ※雨天中止

### ■青葉スポーツプラザ

📍ゴルフに興味のある市内在住・区内在学・在勤の人 108人 💰300円  
(保険料含む) 📄4月15日~5月10日に青葉区さわやかスポーツ普及委員会 **HP**か、**必要事項**、**年齢**、**性別**を明記し、**往**で青葉区さわやかスポーツ普及委員会(〒222-0036 港北区小机町3302-5 日産スタジアムスポーツ医科学センター内 ☎080-4654-5032 ☎477-5052)へ。**抽** ※複数人の申込み可

## 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**   
📄保育担当  
☎978-2428 ☎978-2422

### ■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、一般財団法人言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、株式会社フロンティア・パートナーズ、有限会社マハナインターナショナルミテッド、メガロス市ヶ尾(五十音順)  
📄親子運動教室など  
📄4月15日から青葉区 **HP** **先**  
※申込方法を従来から変更します。  
※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 ☎978-2422



### ■食育講座(予約不要)

📍福祉保健センター1階⑩番  
📄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)

📅4月21日(火)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)

📅4月16日・23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)

📅4月17日・24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

### ■離乳食教室

📅4月22日、5月13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** か ☎で健康づくり係(☎978-2441 ☎978-2419)へ。**先**


### ■こどもの食生活相談

📅4月22日、5月13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 📄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。

### ■パパの子育て教室(日曜開催)

📅5月10日(日)受付9時20分~30分(終了12時) 📄ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ  
📄区内在住ではじめて父親・母親(妊娠27~35週)になる人 25組  
📄体験実習、交流 📄4月15日までに青葉区 **HP** **抽** 📄子育て支援担当  
☎978-2456 ☎978-2422

### ■ニコニコピカピカ歯みがき教室

📅5月21日(木)10時~11時  
📄福祉保健センター1階⑩番  
📄0歳児~1歳5か月児と保護者 40組  
📄むし歯予防の話と歯みがきアドバイスなど 📄持 歯ブラシ、母子健康手帳  
📄4月15日 

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

📅5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 📄持 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 ☎978-2422)へ。**先**

## 福祉・保健

### ■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

📅4月27日、5月11日(月) 各13時30分~16時20分 📄福祉保健センター2階相談室  
📄市内在住の15~39歳の人とその家族 📄☎で子ども・家庭支援相談(☎978-2460 ☎978-2422)へ。

### ■もの忘れ相談

もの忘れが気になる人や、家族等を対象に専門医と保健師やソーシャルワーカーが相談に応じます。

📅5月13日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日(水) 各①14時~14時45分 ②15時~15時45分  
📄福祉保健センター2階⑩番 📄認知症の疑いのある人、家族、支援者等  
📄☎で高齢者支援担当(☎978-2449 ☎978-2427)へ。

### ■がん検診の日程【肺がん検診】

📅5月8日(金)午前(予約時に時間指定)  
📄福祉保健センター 💰680円(※)  
📄4月24日~5月1日に☎で健康づくり係(☎978-2438~41 受付時間:平日8時45分~17時)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。  
①1951年4月1日以前生まれの人(持 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(持 保険証) ③生活保護世帯の人(持 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(持 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

## 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。



掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。イベント参加の際には、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に開催状況を確認してください。

### 山内図書館

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎901-1225 ☎902-4492  
休館日:4月20日(月)、5月7日(木)

### ■おはなし会 「空とぶじゅうたん絵本と語り」

📅①4月22日(水)15時30分から  
②4月24日、5月8日(金)  
(1)各10時30分から (2)各11時から  
📄①一人で聞ける3歳以上の子 ②1歳以上の子と保護者 **申** **画**

### ■春の特別 英語のおはなし会

絵本も手遊びも全部英語のおはなし会!  
📅4月25日(土)11時~11時30分  
📄5歳以上 30人 **申** **画** **先**

### ■絵本の世界を体感!おはなし会

ぶるぶる動くクッションで体感するおはなし会  
📅5月9日・23日(土)各11時~11時30分  
📄3歳以上 各12人  
📄4月13日から ☎か ☎ **先**

### 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

📅4月21日(火)、5月5日(祝・火)  
①各14時20分~14時50分  
②各15時20分~15時55分

## 電話で「カード」「暗証番号」と言われたら詐欺です!!

### 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

### ■パパといっしょに作って遊ぼう 手足でべっタン!手形足形こいのぼり

📅4月11日(土)10時30分~12時 📄未就学児の親子 30組 💰300円 **申** **画** **先**  
※汚れてもいい服装で参加してください。

### ■当日受付教室 さわやかストレッチ

📅4月17日・24日(金)各13時30分~14時30分  
📄各25人 💰各600円 📄持 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物 **申** **画** **先**

### ■女性としごと応援デスク キャリア・カウンセリング

「再就職や転職」を考える女性のための

### 予約制のキャリア相談

📅5月7日(木)・10日(日)・14日(木)・19日(火)・21日(木)・24日(日)・28日(木) 各10時から、11時から、13時から、14時から(各50分程度) 📄女性 各1人  
📄☎乳児保育(2か月から)有り **申** **画** **先**

### ■産後のセルフケア

①ワークショップ ②フォローアップ  
📅①5月15日(金) ②5月29日(金) 各10時~11時30分  
📄産後2か月以降の女性 各18人 💰各820円 📄持 動きやすい服装、バスタオル、飲み物  
📄☎乳児保育(2か月から)有り **申** 4月17日から **HP** **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(祝日の場合は翌平日)

### ■生活講座 お片づけ教室

📅5月15日(金)10時~12時 📄30人  
💰500円 **申** 4月11日11時から **窓** **先**



●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 往126円

■歌って健康～歌声コンサート

🕒6月10日(水)13時から 📍600人  
 ¥前売り1,500円、当日2,000円(全席自由) 申4月11日11時から ☎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 窓903-9206  
 窓uw2@g07.itscom.net(自主事業用)  
 休館日:毎月第3火曜

■おもちゃの病院

🕒5月2日(土)10時～14時(受付終了)  
 ¥部品代実費 持壊れたおもちゃ  
 ※家電・危険物は不可、2点まで 申窓

■美西でポッチャを始めませんか?

パラリンピックの正式種目に楽しくトライしましょう!  
 🕒5月12日～2021年3月9日の火曜13時～14時30分 全10回 ※日程の詳細は要問合せ 📍20人  
 持運動できる服装、タオル、飲み物  
 申4月12日10時から ☎か窓先  
 ※協力:青葉区さわやかスポーツ普及委員会、美しが丘地域ケアプラザ

■ふるさと民謡サロン

三味線の生演奏に合わせて郷土民謡をうたいましょう!  
 🕒5月12日～7月28日の第2・4火曜 13時～14時30分 全6回  
 📍20人 ¥2,000円(全回分)  
 申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返か自主事業用窓4月30日(着)抽

■わんぱくおやつクッキング  
 ほうれん草とベーコンのキッシュを作ろう!

🕒5月13日・20日(水) 各15時15分～17時 📍小学生 各19人  
 ¥各200円  
 申4月11日10時から ☎か窓先

■世界の国旗基礎知識講座

🕒5月23日(土)10時～11時30分  
 📍30人 ¥200円  
 申4月12日10時から ☎か窓先

■①シェイプアップエアロビクス  
 ②やさしいヨガ

🕒6月5日～7月10日の金曜 ①9時20分～10時20分 ②10時30分～11時30分 各全6回 📍各50人  
 ¥各2,000円(全回分、保険料含む)  
 持動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物、ヨガマット(あれば)  
 申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返か自主事業用窓5月10日(着)抽

山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
 ☎901-8010 窓901-5544  
 窓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)

■わんぱくホリデー  
 「母の日に贈るポップアップカードを作ろう！」

🕒5月9日(土)10時～12時  
 📍小学生 15人 ¥200円  
 持スティックのり  
 申 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か窓4月29日(着)抽

■キャッシュレス決済利用で家計の応援

あおばFPくらしの会による「くらしとお金」シリーズ  
 🕒5月13日(水)9時30分～11時30分  
 📍20人 ¥300円  
 申4月11日10時から ☎か窓先

■初心者卓球教室

🕒5月15日～6月19日の金曜 9時30分～11時30分 全6回 📍20人  
 ¥3,600円(全回分、保険料含む)  
 申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返4月25日(着)抽

■大場・美しが丘・たまプラーザ地域  
 ケアプラザ共催 ヤマリンの部屋  
 ～昔遊びを楽しもう～

🕒5月20日(水)14時30分～17時 申窓

■JAXAはやぶさ2プロジェクトの偉業  
 ～壮大な宇宙ロマン  
 リュウグウからの帰還～

🕒5月30日(土)13時30分～16時  
 📍高校生以上 100人(うち高校生20人)  
 ¥500円 窓JAXA宇宙科学研究所  
 准教授 岩田 隆浩さん  
 申4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 窓974-0862  
 休館日:毎月第2火曜

■みそ作り教室

老舗こうじ店の伝統製法で学ぶみそ作り体験  
 🕒4月18日(土)①みそ 10時～11時30分 ②麦みそ 12時30分～14時  
 📍各20人(小学生の親子4組含む)  
 ¥①3,800円 ②3,600円 窓みそを4キログラム仕込みます。申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返4月11日(着)抽

■ベビーマッサージ教室

①5月コース  
 ②パパといっしょコース  
 🕒①5月14日・21日(木)10時～11時15分 全2回  
 ②5月16日(土)10時30分～11時30分  
 📍2か月～12か月までの子と①母親 ②父親と母親 各10組  
 ¥①1,000円(全回分) ②500円  
 申 必要事項、月齢、性別を明記し、往か返  
 ①5月4日 ②5月6日(着)抽

■小学生アカデミー

①将棋教室 ②囲碁教室  
 🕒①5月～2021年3月の原則毎月第3土曜(8月を除く)10時～11時30分 全10回 ②4月21日～7月7日の火曜(休館日を除く)16時～17時 全9回 ※日程の詳細は要問合せ 📍小学生 各20人(①は初心者) ¥①2,000円(全回分) ②要問合せ  
 申4月11日から 窓先

■文化庁伝統文化親子教室事業  
 「日本を語れる子」

浴衣の着付けや立居振舞、伝統行事や礼法などを楽しく体験学習しましょう!  
 🕒5月24日、6月28日、7月26日、9月6日、10月4日、11月29日、12月13日、2021年1月24日、2月28日(日)10時～12時 全9回(原則として全回参加)  
 📍小学生 20人(親子での参加も可)  
 ¥3,000円(親子4,000円、全回分)  
 ※別途浴衣レンタル500円  
 申4月11日から 窓先

■シニアパン教室

手作り抹茶あんぱん&スープ&サイドディッシュ  
 🕒5月27日(水)10時～13時  
 📍65歳以上 8人 ¥1,500円  
 申4月11日から 窓先

■小学生さわやかスポーツ教室

🕒5月～2021年2月の原則第4日曜(8・12月を除く) 9時30分～11時30分 全8回 📍小学生 50人  
 ¥1,000円(全回分)  
 申4月11日から 窓先

藤が丘地区センター

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

■映画とドラマで日本史

映画やNHK大河ドラマで中近世を整理し、歴史に関する読書や旅行の楽しみにつなげましょう。  
 🕒5月9日、6月13日、8月8日、9月12日、10月10日、12月12日(土)9時30分～11時30分 全6回 📍50人  
 ¥2,500円(全回分)  
 申4月11日から 窓先

■花とあそぼう 初めてのいけばな

お母さんへの「感謝」を生け花に!  
 🕒5月9日(土)10時～11時30分  
 📍小学生 16人 申窓先

■ニッポンの伝統・文化を伝える  
 おもてなし英会話

🕒5月11日・18日、6月1日・15日、7月6日・20日、8月3日・17日、9月7日・14日(月)9時30分～11時30分 全10回  
 📍20人 ¥7,000円(全回分)  
 申4月11日から ☎か窓先

■手ごねで作る簡単手づくりパン!  
 ～ピザとあんぱん～

🕒5月20日(水)9時30分～12時30分  
 📍12人 ¥1,200円(保険料含む)  
 持三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用の袋  
 申4月11日から ☎か窓先

■初めてのフラダンス

🕒5月20日～6月24日の水曜 10時～11時 全6回 📍20人  
 ¥3,500円(全回分、保険料含む)  
 持Tシャツ、筆記用具、パウスカート(レンタル有り) 申4月11日から ☎か窓先

■第1回手作りお菓子講座

爽やかオレンジシフォンケーキ  
 🕒5月22日(金)9時30分～12時30分  
 📍12人 ¥1,500円(保険料含む)  
 持三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用の袋  
 申4月11日から ☎か窓先

若草台地区センター

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

■スプンク劇場

読み聞かせ・手遊び・エプロンシアターなど  
 🕒5月2日(土)11時～11時30分 申窓

■刺しゅうのブローチ

～母の日のプレゼントを作ろう～  
 🕒5月9日(土)9時30分～11時30分  
 📍小学生 9人 ¥300円(材料費含む)  
 申 必要事項、学年を明記し、往か返か窓4月24日(着)抽

■午後のりらくすヨガ

🕒5月15日～7月10日の金曜(6月5日を除く)15時30分～16時30分 全8回  
 📍20人 ¥2,500円(全回分、保険料含む)  
 申 必要事項を明記し、往か返4月22日(着)抽

■親子空手教室～空手の基本を習おう!～

🕒5月31日～7月12日の日曜(6月28日を除く)10時30分～11時45分 全6回  
 📍10組20人(小学生と保護者) ※小学生のみの参加も可 申 必要事項、学年を明記し、往か返か窓5月15日(着)抽

奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11  
 ☎963-5380 窓963-5381  
 窓nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp  
 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」

奈良でお茶しませんか?  
 🕒5月6日(休・水)9時30分～11時30分(時間内出入り自由)  
 ¥100円(飲み物付き) 申窓  
 ※主催:奈良地区社会福祉協議会

■わんぱくホリデー  
 フラワーアレンジメントで作る  
 母の日のおくりもの

🕒5月9日(土)10時～11時30分  
 📍小学生 10人 ¥800円  
 申4月11日から ☎か窓先

■おはなしのくに

🕒①5月13日(水)15時30分～16時  
 ②5月20日(水)11時～11時30分  
 📍①一人で聞ける子 ②幼児 申窓

■野菜ソムリエに教わる パンの簡単ランチ

🕒5月21日(木)9時30分～13時  
 📍12人 ¥1,100円 持三角巾、エプロン、布巾2枚、手拭き 窓季節の野菜パン2種とスープ 申 必要事項を明記し、往か返か窓4月28日(着)抽

■わんぱくホリデー おもちゃの病院

🕒5月23日(土)①10時～11時30分 ②13時～14時30分 📍親子 各12組  
 持子どものおもちゃ1人2点まで ※IC使用のおもちゃでICが壊れている場合は修理不可 申4月11日から ☎か窓先

荏田地域ケアプラザ

〒225-0013 荏田町494-7  
 ☎911-8001 窓911-8121  
 休館日:毎月第3日曜

■セカンドライフをもっと健康で  
 過ごしたいあなたへ「運動・栄養・  
 口腔ケアで健康づくり」講座  
 ～講座前後の体力測定とTAKE10<sup>®</sup>  
 食生活チェックシートで今の生活を見直してみませんか～

🕒5月11日・25日、6月8日・22日・29日(月)14時～16時 全5回  
 📍65歳以上の人 20人  
 申4月11日から ☎か窓先

### ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ

〒225-0024 市ケ尾町25-6  
☎308-7081 ☎308-7082  
休館日:毎月第3月曜

#### ■わくわくおはなし会①

🕒5月26日(火)10時30分~11時30分  
👤3か月~1歳6か月の親子  
📝4月11日から ☎か ☎先

### 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

#### ■【ポジティブエイジング講座】 すすき野カレッジ

🕒①4月23日(木) ②5月28日(木)各10時~12時  
👤60歳以上 各30人 持 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物  
📝①桐蔭横浜大学 助教授 尾山裕介さん  
②横浜市スポーツ協会 山本麻衣さん  
📝①筋トレと体力測定 ②ハマトレ  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■歴史目撃人~浮世絵に学ぶ~

写真代わりに浮世絵から見る江戸を中心とした歴史  
🕒5月9日、6月13日、7月11日(土)10時~11時30分 全3回  
👤各50人  
¥各300円 📝中村康男さん  
📝4月13日10時から ☎か ☎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

#### ■春の園芸講座

春の園芸 楽しみ方・育て方  
🕒4月15日(水) 13時30分~15時30分  
👤40人 ¥チャリティービンゴ参加費100円  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■歌の会~ハーモニカの伴奏で 季節の歌をご一緒に~

🕒5月15日(金) 10時~11時  
👤歌うことが好きな地域の人  
¥100円 📝☎か ☎

### 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

#### ■おさんぽ広場

0~3歳の親子のためのフリースペース  
🕒毎月第1・3火曜 各10時~11時30分  
👤未就園児と保護者 📝☎

#### ■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 10時~11時30分  
👤生後2か月程度 ¥500円 持 バスタオル  
📝4月11日から ☎か ☎

#### ■リトミックならら♪

🕒第1・3木曜 ①各10時~10時40分 ②各11時~11時40分  
👤①2歳児 ②3歳児と保護者 各15組 ¥各500円  
📝音とリズムで遊びながら心と体を育てます♪  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■えんがわ倶楽部

演奏会、レクリエーション、昼食など一緒に楽しみませんか?  
🕒毎月第2木曜(8月を除く)11時~14時

30分 📝70歳以上の人 30人  
¥500円(材料費として100円程度)  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■人生100年時代に備える 知っ得くセミナー 第1弾

🕒5月16日(土)13時30分~15時  
👤30人 📝弁護士 宮地 洋平さん  
📝1部:青葉区版エンディングノート「わたしノート」の紹介  
2部:「知って安心!遺言・相続・成年後見」  
📝4月11日から ☎か ☎先

### 荏田コミュニティハウス

〒225-0012 あざみ野南1-4-1  
赤田東公園内 ☎/☎479-1149  
休館日:毎月第2水曜

#### ■おはなし☆パラダイス

親子で楽しむおはなしの時間  
🕒5月19日(火)10時30分~11時  
👤幼児と親 20組 📝手遊び、歌、紙芝居、読み聞かせなど 📝☎先

#### ■子育て応援講座

子どもの個性と才能を見つけよう!  
🕒5月25日(月)10時30分~11時30分  
👤未就学児の親(子ども同伴可) 15人  
📝分析心理学を使った子どもへの接し方など  
📝4月11日から ☎先

#### ■アフタヌーンコンサート

フルートの音色で優しい時間を  
🕒6月6日(土)15時~16時 📝30人  
📝Happy Shower Flute 📝「星に願いを」ほか  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■手しごとカフェ@えだ ~ブラバンのペンダント~

簡単クラフトとおしゃべりで癒しの時間を  
🕒6月8日(月)10時~11時30分 📝20人  
¥1個 100円 📝ブラバンでナチュラルテイストのペンダントを作ります。📝☎先

### 荏田西コミュニティハウス

〒225-0014 荏田西1-4-2 荏田富士塚公園内  
☎/☎507-1213  
休館日:毎月第4月曜

#### ■春のやさしいナイトヨガ ~その疲れ、リラックスヨガで癒してみませんか~

🕒5月14日・21日・28日、6月4日・11日(木)18時30分~19時30分 全5回  
👤高校生以上の初心者 20人  
¥1,000円(全回分、保険料含む)  
持 動きやすい服装、飲み物  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■おはなしの森

ぴっころさんによるお話や、紙芝居、歌、手遊び  
🕒5月20日(水)10時30分~11時(出入り自由)  
👤親子 15組 📝☎先

#### ■春の「ママと子どもの広場~みんなで あそぼう♪リズム遊び♪」

🕒5月29日(金)10時~11時  
👤1歳以上の子と母親 10組  
持 動きやすい服装  
📝4月11日から ☎か ☎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  
休館日:毎月末日

#### ■大人の学習講座②

「今年の年額で満足ですか?」  
40代50代女性の年金額の増やし方  
🕒5月16日(土)12時30分~14時30分  
👤20人 ¥300円  
📝4月11日から ☎か ☎先

#### ■青コミブックカフェ

温かいコーヒー入れてお待ちしてます!  
🕒5月18日(月)13時~16時  
👤幼児~大人 📝☎

#### ■青葉の遺跡めぐり

市ケ尾・荏田周辺を講師とめぐります。  
🕒5月20日(水)9時30分~12時30分  
👤20人 ¥500円(保険料含む、交通費実費)  
持 帽子、飲み物、筆記用具  
📝横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化センター 鹿島保宏さん  
📝必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返か  
☎ 5月7日(着)☎

### 青葉国際交流ラウンジ

〒227-0064 田奈町76(青葉区区民交流センター内)  
☎989-5266 ☎982-0701  
☎aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net  
休館日:毎月第4日曜

#### ■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 ②2021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  
☎①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) 📝☎

#### ■高橋先生の英会話スキルアップ講座 No.10 ~英語独特の物の見方や発想を学ぶ~ 「日本語メガネを英語メガネにかけ直す!」

🕒5月17日(日)14時~16時  
👤40人 ¥500円(学生200円)  
📝4月11日から ☎か ☎か、必要事項を明記し、☎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:4月20日(月)

#### ■すくすくアウトドアクラブI期

🕒5月13日・27日、6月10日・24日、7月1日・15日(水)14時30分~16時 全6回  
👤4~6歳児と保護者 10組20人 ※きょうだいの追加可 ¥2人1組6,600円(1人追加3,300円、3歳2,310円、2歳以下360円)(全回分、保険料含む)  
📝HPか必要事項、年齢、性別、faxを明記し、往4月15日(消)☎

#### ■親子カヤック教室B

🕒5月16日(土)9時30分~12時30分  
👤10組20人 ¥2人1組6,000円(保険料含む)  
📝HPか必要事項、年齢、性別、faxを明記し、往4月15日(消)☎

#### ■もしもの体験キャンプ

🕒5月31日(日)10時~15時30分  
👤小学生と家族 12組45人  
¥中学生以上2,600円、小学生2,200円、3歳~未就学児1,200円、2歳以下100円(保険料含む)  
📝HPか必要事項、年齢、性別、faxを明記し、往4月15日(消)☎

#### ■くろがねキッチン~PIZZA天国~A

🕒6月13日(土)10時30分~14時  
👤小学生と家族 40人  
¥中学生以上2,200円、小学生1,700円、3歳~未就学児800円、2歳以下100円(保険料含む)  
📝HPか必要事項、年齢、学年、性別、faxを明記し、往4月16日~30日(消)☎

### 谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/☎511-7366

#### ■タンスの中の鯉のぼり募集中

🕒4月25日(土)まで  
📝家庭で使わなくなった鯉のぼりを寄付していただければ、公園で飾ります。  
📝☎

#### ■女性のためのヨガ

🕒毎週金曜 9時45分~10時45分  
👤女性 15人 ¥600円  
📝☎先

#### ■パワーヨガ

🕒毎週金曜 11時~12時20分  
👤15人  
¥800円(6回分チケット4,500円)  
📝男性も参加できるヨガ教室  
📝☎先

#### ■サッカー教室

🕒毎週金曜 16時~19時(時間内に年齢別で実施)  
👤未就学児~小学生  
¥要問合せ  
📝☎で横浜FCフットボールアカデミー サッカースクール事務局(☎828-0550)へ。

#### ■ぬりえをしよう!~こいのぼり編~

🕒4月25日(土)10時~12時  
👤小学生以上 10人 ¥800円  
持 汚れてもいい服装  
📝布製の鯉のぼりを好きな色で塗って、公園に飾りましょう!  
📝4月11日~20日に ☎か ☎先

### 田奈恵みの里

〒227-0064 田奈町52-8  
横浜農業協同組合田奈支店  
☎981-1811 ☎981-1839  
☎tanamegumi\_1999@yahoo.ne.jp

#### ■田奈恵みの里「体験水田」

🕒5月30日、7月4日、8月1日、9月26日、10月10日(土)9時から 全6回(5日間)  
※詳細は要問合せ  
👤青葉区・緑区在住の家族または個人 30組  
¥1組7,000円(全回分、保険料含む)  
📝田植え、稲刈り、もみすり体験、収穫祭等。収穫したお米はお持ち帰りできます。  
📝参加者全員の必要事項、年齢、緊急連絡先を明記し、faxか☎か☎ 4月17日(着)☎

● 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

## 令和3年度青葉公会堂及び青葉スポーツセンター 天井脱落対策工事による休館について

日頃から、青葉公会堂・青葉スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。  
利用される皆さんの安全を確保し、災害時の防災機能が十分果たせるよう青葉公会堂・青葉スポーツセンターの天井改修工事を実施することになりました。令和2年度に工事設計を行い、3年度から工事を実施するため、下記の期間は休館となります。ご理解とご協力をお願いします。

### 【全館休館日程】2021年4月1日～2022年3月末(予定)

※現時点での予定であり、今後変更になる場合があります。

☎スポーツ・施設担当 ☎978-2297 ㊦978-2413

## 青葉区総合庁舎駐車場の利用料金が変わります

令和2年4月1日より駐車場指定管理者が日本パーキング株式会社へ変更になります。これに伴い、下記のとおり利用料金が変わります。

	変更後	
第1駐車場	8時～20時 30分 200円	20時～8時 60分 100円
第2駐車場	8時～20時 30分 150円	20時～8時 60分 100円
夜間最大料金	20時～8時 最大500円 (第1・第2駐車場共通)	
当日最大料金	土日祝のみ600円 (24時切替)(第1・第2駐車場共通)	

※第1・第2駐車場で日中料金が異なります。  
※20時から夜間料金となり、夜間最大料金が設定されます。  
※第1駐車場に事前精算機が導入されます。  
※減免の適用については変更ありません。

☎予算調整係 ☎978-2214 ㊦978-2410  
市民局地域施設課 ☎671-2326 ㊦664-5295

## 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(6月4日を除く)

㊦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)



### ■ フィリアホールサポーター募集

フィリアホール主催事業のお手伝いをしてくれる人を募集します。

㊦プログラムの挟み込み、簡単な受付や来場者のサポート等

㊦所定の応募用紙に記入の上、㊦か㊧ ※詳細は㊦参照

※無償ボランティアになりますのでご了承ください。

### ■ コンスタンチン・リフシツ「ベートーベンへの旅」

ピアノ・ソナタ全32曲演奏会 Vol.3  
in 横浜・青葉台「熱情」

「とてつもない天才」と旅する  
ベートーベンの音楽世界

㊦4月29日(祝・水)14時開演

㊦全席指定4,500円 ㊦㊧か㊨か㊩



### ■ 0歳からのキッズのためのプチコンサート お母さんの声から生まれたコンサート

じっと聴いてられない、途中で泣いてしまう子ども、障害のある子ども、公園で音楽を聴く雰囲気です。

㊦6月4日(木)①10時30分～11時 ②11時45分～12時15分

㊦①0～1歳児 150人 ②2～3歳児 100人

㊦500円(0歳より)

㊦木村有沙(サクソ)、倉内理恵(クラリネット)、  
高橋朋子(ホルン)、永井嗣人(トロンボーン)、  
富田真以子(打楽器)

㊦4月11日11時から㊦か㊧先 ※障害がある  
人の控室や聴く場所の事前相談を受け付けます。



## ご招待 区民の皆さんをフィリアホールのコンサートへ 抽選でご招待します!

### ■ フィリアホール ミュージックアカデミー・プログラム ジョバンニ・ソッリマ 無伴奏チェロ・リサイタル

一音から森羅万象を導く鬼才、魂を震わすチェロ。  
カリスマの貴重な無伴奏リサイタル

㊦5月13日(水)19時開演

㊦区内在住の人 2組4人(5,500円のチケット)

※1組につきチケット2枚

㊦【必要事項】と公演名を明記し、㊦でフィリアホール  
へ。4月19日(着)抽

※1人1回の応募のみ有効。抽選結果のお知らせは4月  
27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。



photo by Masataka Ishida

## 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

日曜の昼はアートフォーラムあざみ野へ!

㊦①4月26日(日) ②5月10日(日)各12時～12時40分 ㊦①あいはらカマー  
アンサンブル ②迫本 章子さん(チェロ)、北川 恭子さん(ピアノ)ほか ㊦㊧

### ■ 子どもの日イベント「つくってあそぼう! 釣りゲーム」

㊦5月3日(祝・日)11時～15時 ※時間内参加自由、材料がなくなり次第終了

㊦未就学児は保護者同伴、大人のみ参加も歓迎

㊦カラフルな紙コップで海の生きものをつくるワークショップ ㊦㊧

### 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

### 青葉区地域子育て支援拠点

「ラフルサテライト」

〒225-0024 市ヶ尾町1152-25 [1階]

㊦979-1360 ㊦979-1361



【共通】㊦HP <http://lafull.net/> 休館日:日・月曜、祝休日

㊦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。

### ■ \* パパプレパパ向け企画

①パパと遊ぼう「公園へ行こう」 ②パパプレパパ交流会

㊦㊦ 4月11日(土)①13時30分～14時 ②14時30～15時

㊦①未就学児と父親 ②父親(予定含む)、妊婦

㊦①公園遊び ②当事者同士の交流と情報交換 ㊦前日までに㊦か㊧

### ■ \* 0～6か月の赤ちゃんママのおしゃべり会

㊦㊦ 4月15日(水)14時から(20分程度)

㊦当事者同士の交流と情報交換 ㊦前日までに㊦か㊧

### ■ \* ふたごみつごタイム

㊦㊦ 5月9日(土)11時～12時 ㊦多胎児を育てている家族

㊦ゲスト:ふたご先輩ママ ㊦当事者同士の交流と情報交換 ㊦前日までに㊦か㊧

### ■ \* プレママ向け企画

①プレママプレママの子育て体験教室

②おなかの赤ちゃんへ～絵本の読み聞かせ、おもちゃづくり～

㊦①㊦ 4月11日、5月9日(土) 各14時～15時30分

㊦ 4月18日(土) 14時～15時30分

②㊦ 4月24日(金) 14時～15時

㊦①妊婦とパートナー ②妊婦 ㊦①実際にやってみるミルクづくり、おもつ  
がえ、だっこ、おんぶ、妊婦体験。当事者同士の交流と情報交換。先輩ママとの  
交流 ②当事者同士の交流と情報交換 ㊦前日までに㊦か㊧

### ■ \* みんなであそぼう 2～3歳児

㊦㊦ 4月23日(木)11時から ㊦情報コーナーであそぼう

㊦前日までに㊦か㊧

### ■ 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

㊦㊦ 4月25日(土)10時30分～11時30分

㊦子どもを預かれる人 8人 ㊦前日までに横浜子育てサポートシステム青葉区  
支部専用電話(㊦482-5518)か㊧先

## 善意銀行への寄付/

横浜労働者福祉協議会 北部支部様、東急多摩田園都市情報連絡会様、  
イトーヨーカドー労働組合 たまプラーザ支部様  
ありがとうございました。

☎青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ㊦972-7519

## 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㊦参照



### ■ フープマン・ユーヤのフラフープ教室

㊦4月12日(日)13時～15時 ※雨天中止 ㊦中央広場 ㊦フラフープギネス  
世界記録保持者のフープマン・ユーヤからフラフープの技を直伝 ㊦㊧

### ■ 春の野の花かんさつ会

㊦4月19日(日)13時30分から ※雨天中止 ㊦ビジターセンター ㊦㊧

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～ 最終回

障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

今回のレポーターは、中野さん(中途障害者地域活動センター青葉の風)と帆刈さん(青葉区障害者後見的支援室ほっぷ)です。

### 今月ご紹介するのは… 「チームえんちか」

「チームえんちか」について、東急百貨店たまプラーザ店の障害者雇用推進課長 松田 成広さんに話を聞きました。



青葉区広報番組 **まよひり** radio 4月24日(金) 11時から出演予定!  
FM 84.1MHzでチェック!

**「チームえんちか」とは?** 「チームえんちか」は、2013年4月に東急百貨店たまプラーザ店に誕生した、東急百貨店内の1つの部署です。現在スタッフは10人、うち7人に知的障害があります。ロゴを見ていただくとわかると思いますが、「縁の下の力持ち」として売り場で働く皆さんを支えたい、という思いから名づけました。

**どんなお仕事があるのですか?** ギフトボックスの箱折り、キッズイベントの整理券準備、商品の値札貼りなど、さまざまな売り場から依頼される数百種類の業務があります。

売り場の皆さんが販売に専念できるよう、スタッフの「切るのが得意」「折るのが得意」「貼るのが得意」などを生かしながら、「周囲に理解を求めようより先に自分たちの仕事で信頼されよう!!」をモットーに仕事をしています。

今年2月15日から18日には、東急百貨店たまプラーザ店で初めて「福祉の手しごとおいしい逸品即売会」を開催し、お客さまの呼びこみや会計手伝いなどに全員で取り組みました。



「福祉の手しごと おいしい逸品即売会」は、連日たくさんのお客さまが訪れ大盛況でした! (左端が松田さん)



後ろのピンクの短冊は1日ひとつ漢字を覚えるために練習しているものです。

**障害のある人が地域で働くことの意味について** スタッフができるだけ売り場に行くことを大事にしています。依頼された仕事を売り場に届けると、必ず販売員とコミュニケーションをとる機会ができます。「えんちかさんが、いい仕事をしてくれた」と思ってもらえたら、「あの人に頼もう!」とまた次の仕事につながります。

地域の方々から「うちにも障害のある子がいるが、ここで一生懸命仕事をしている皆さんの姿を見てとても嬉しい」と声をかけてもらうこともあります。障害があっても生き生きと働く姿をみんなに見てもらいたい。お客さまの喜び顔を想像しながら、仕事を通じて社会人としても成長してほしいと思っています。

えんちかの皆さんの明るい笑顔に、取材した私たちも元気をもらいました!!

「障害のある人や生きづらさを感じている人々が、キラキラするための取組を地域の皆さんに知ってもらいたい…」そんな思いから、青葉区自立支援協議会地域づくり部会のメンバーが取材・紹介してきたこの連載も、今回で最終回を迎えました。

地域の皆さんから「広報で見ました、何かお手伝いしましょうか」と声をかけてもらったり、レポーター自身も「自分たちも何かやらなければ…」という思いになったと聞いています。

青葉区に支え合う輪が広がり、障害があってもなくても住みやすいまちづくりが進むことを願っています。

連載をお読みいただき、ありがとうございました。(障害者支援担当)



シリーズ企画



## あおば 健康スタイル

最終回

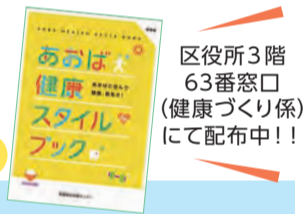
～あおばに住んで、健康、長生き!～

区民の皆さんが「あおばに住んで、健康、長生き!」を実感できるよう、青葉区の特徴を生かし、身近なところで気軽に実践できる健康づくりの取組「あおば健康スタイル」を展開しています。

### あおば健康スタイルブックとは

「あおば健康スタイル」を広く区民の皆さんにPRするため、「運動」、「食生活」、「健康チェック」の3つの視点から具体的なアクションを紹介したパンフレットを発行しました。

あおば健康スタイルブックの内容 一部ご紹介します!



区役所3階  
63番窓口  
(健康づくり係)  
にて配布中!!

#### 運動 まずはあと10分歩こう! (約1,000歩)

●10分のウォーキングコースを決めよう  
例えば…△△スーパーまで往復10分、  
○○公園を一周すると10分

●バスや電車をいつもより手前で降りて歩こう  
例えば…市が尾駅から区役所までのバス  
をひとつ手前で降りて歩くと4分

#### 食事 少しずつ朝食の習慣を作ろう

STEP 1

まずは飲み物や果物  
だけでも



STEP 2

主食を食べてみよう



STEP 3

主食におかずをプラス



STEP 4

主食、主菜、副菜を  
そろえる



#### 歯と口 大丈夫? オーラルフレイルチェック

- みそ汁を飲むときにむせる
- 話していると聞き返されることが増えた
- 食べこぼしが増えた気がする
- 口が乾いて飲み物を飲むことが多くなった
- 硬いものを食べるのが苦手になった

1つでも気になったらかかりつけ歯科医師に相談を!

☎健康づくり係 ☎978-2438 ☎978-2419

### 4月下旬～5月上旬の連休前後は区役所戸籍課・保険年金課の窓口が大変混雑します!

#### 戸籍課からのお知らせ

4月下旬から5月上旬の連休前後は、戸籍課の窓口が大変混雑します。特に4月28日(火)・30日(木)、5月1日(金)・7日(木)～9日(土)は大変混雑し、2時間程度お待ちいただくことがあります。お急ぎでない場合は、混雑日をできる限り避けての来庁にご協力ください。

あざみ野駅行政サービスコーナーも連休前後は大変混雑しますので、混雑日を避けての来所にご協力ください。

顔写真付きのマイナンバーカードを持っている人は、コンビニでも住民票の写し、印鑑登録証明書等の証明書の取得が可能です(一部の人を除く)。コンビニ交付▶



☎ 登録担当 ☎978-2233 ☎978-2418

あざみ野駅行政サービスコーナー ☎903-8291

#### 保険年金課からのお知らせ

引越しや勤め先の退職・就職に伴う、国民健康保険の切替え手続きにより、連休前後は窓口が大変混雑します。受付までに1時間以上お待ちいただくことがあります。

なお、就職等による脱退手続きは郵送でも可能です。詳細は市HP、または電話でお問い合わせください。

☎ 保険係 ☎978-2335 ☎978-2417

●青葉区HP「窓口混雑状況(戸籍・住民票、保険・年金等窓口)」で窓口の混雑状況をリアルタイムで確認できます。ぜひご活用ください。窓口混雑状況▶



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