



青葉区マスコット なしちちゃん



特集1



あなたの **まち活** を

区民活動支援センターで

始めよう! 広げよう! そしてつながろう!!

~「まち活」って!~

区民の皆さんが青葉のまちで **いきいき** と活動し、**まち** をさらに元気に・魅力的にさせていただくことを目指しています。あなたの **まち活** を **青葉区区民活動支援センター** がコーディネートします。



始めよう!

- これから活動したい・学びたい皆さんに、地域で活動するさまざまな**団体**を紹介します。
- 自分の知識や経験を活かしてボランティア活動をしたい人や団体が「**まち活パートナーズ**」として登録しています。団体や施設の**活動パートナー**としてコーディネートします。



ガイドはセンターで配布中。青葉区HPにも掲載しています。

活動団体ガイド まち活パートナーズガイド

広げよう!

- イベントや会員募集の**チラシ**を配架します。また、ステージ発表「**まち活フェス**」への参加やセンター内活動紹介スペース「**まち活ギャラリー**」の活用、「**FMサルース**」ラジオ番組の出演を通じた活動PRもできます。



▲昨年のまち活フェス



▲まち活ギャラリー

- 活動の打合せに、**ミーティングコーナー**をご活用ください。資料作成には、印刷機、紙折り機等がある**作業コーナー**も利用できます。データプロジェクターやCDラジカセ等の**機材貸出**も行っています。
※一部有料、要登録、条件有り。詳細はお問い合わせください。

つながろう!!

- センターで開催する交流会「**まち活カフェ**」は、毎回異なるテーマでゲストスピーカーを囲んで**地域活動に関心のある皆さんが気軽に集う場**です。年に1回、全体交流会「**まち活フォーラム**」も開催しています。

「まち活カフェ」参加者の声

「まち活カフェ」で区内施設の職員と出会い、その施設でのベビーマッサージ講座の開催につながりました!
まち活パートナーズ登録のBさん

「まち活カフェ」で共感する2団体と出会い、音楽イベントを開催しました。協働する仲間との出会いに感謝しています。
地域の音楽家Mさん

「まち活カフェ」での出会いがきっかけで次々と協力者の輪が広がりチャリティーコンサートが実現!
まち活パートナーズ、活動団体登録のNさん

第16回まち活カフェ

- 🕒 10月15日(木) 10時~11時
- 👤 15人 先
- 📖 もっと知りたい! 昔の青葉
- 📄 前日までに ☎か **必要事項** を明記し、☎か ☎で区民活動支援センターへ。



わたしたち、**「まち活コーディネーター」**が区役所1階でお待ちしています! 気軽にお声掛けください。

青葉区区民活動支援センターの情報は情報紙「Infoまち活」をチェック!!

Infoまち活 検索Q

市民活動支援講座

「伝えたい人に伝わる情報発信の基礎」

- 🕒 11月27日(金) 10時~12時 📍 区役所4階会議室 📄 20人 抽
- 👤 谷 浩明さん(東京都杉並区広報専門監、静岡県知事戦略局広報アドバイザー)
- 📄 10月28日までに、☎か ☎、☎、住所(町名まで)、参加動機、所属団体名(あれば)を明記し、☎か ☎で区民活動支援センターへ。

※新型コロナウイルスの影響で、利用方法や事業が変更となる可能性があります。最新情報はお問合せ、またはHPをご覧ください。

📍 青葉区区民活動支援センター(区役所1階)
☎978-3327 ☎972-6311
✉ ao-machikatsu@city.yokohama.jp
青葉区区民活動支援センター 検索Q

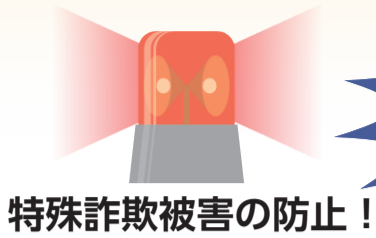
特集2

青葉区

「安全・安心まちづくり旬間」

☎青葉警察署 ☎972-0110

10月11日から20日まで



その電話、 詐欺です!!

特殊詐欺に、だまされないで

※特殊詐欺：被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪の総称

今年の上半期、区内では26件の被害が発生しており(被害額約2,900万円)、依然、被害が続く状況です。被害の約半分は、キャッシュカードをだまし取る手口です。(被害件数15件、被害額約1,300万円)また、青葉区では還付金詐欺も多く発生しています。(被害額約370万円)



犯罪の手口

警察です。あなたのキャッシュカードが不正利用されています。警察が伺いますので口座番号と暗証番号を教えてください。

警察です。新しいキャッシュカードを発行するまで封筒に入れて、自身で保管してください。

はい!!
しっかりと封印するので印鑑を持ってきてください。

その場を離れている際にほかのカードとすり替えられています!!

対策

留守番電話を使おう

犯人は、まず、固定電話に連絡しています。家にいてもいなくても、常に留守番電話の設定をしましょう。留守番電話が作動して、相手が名乗ってから出る。迷惑電話防止機能付きの電話や装置の導入も検討を!

クレジットカード・キャッシュカードの利用(引き出し)限度額を下げよう

カードの利用限度額は自分で決めることができます。ふだん使う、必要な額まで下げましょう。万が一、カードをだまし取られても、被害を小さく抑えることができます。

! キャッシュカードを渡さない!

! 暗証番号を教えない!

電話で「キャッシュカード」「暗証番号」と言われたら電話を切って110番!!

空き巣や痴漢にも、用心を!



空き巣・忍び込み 被害 50 件

- 戸締り
ごみ出しなど短時間の外出でも油断せず必ず戸締りを。
- 戸・ドアや窓には、補助錠も取りつけましょう!
泥棒の約7割は開錠に5分以上かかると侵入をあきらめ、10分以上ならほぼ全員が退散します。

● 帰宅が夜になるとき、明かりをつけて出かけますか?

夜、室内に明かりがついていないのは留守宅のしるし。空き巣ねらいの格好の標的。昼にカーテンを閉めている家、雨が降っても洗濯物を取り込まない家も危険。

痴漢・声かけ

注意 区内では、女性や子どもをねらった痴漢や声かけ等が発生しています。



- イヤホンをしたり、携帯電話を操作したりしながら歩かないようにしましょう。周囲への警戒心が薄れます。
- 人通りの多い道を選び、こまめに振り返るなど、周囲に注意を払きましょう。
- 家族に迎えに来てもらうなどして、遅い時間のひとり歩きはできるだけ避けましょう。

青葉区広報番組
まおパリエ-TV
from 丘の横浜

放送中 **地域防犯**
みんなで頑張ってます!

あおパリュ-TV 検索Q



☎広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411



青葉6大学から区民の皆さんへ

おうち時間[★]を

充実させるコンテンツをご紹介します!

各大学の特色を生かした講座を自宅で受講(生配信)できます! 区役所モニターでも受講可能です。

受講料
無料

自宅で学べる青葉6大学連携特別講座

●アイコンの見方は9ページを参照してください。

☎企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410



もっと日本を。もっと世界へ。



玉川大学

青葉区では、区内にキャンパスのある6大学と地域のつながりを深めるために、2010年1月に各大学と連携・協力に関する基本協定を締結しました。

11月29日(日)

① 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の一般向け感染対策

桐蔭横浜大学 医用工学部 生命医工学科
専任講師 蓮沼 裕也

COVID-19の感染症状、検査と治療の最新情報と、市民の皆さんのための感染防止に重要なポイントをお伝えします。感染防止に重要な考え方、Withコロナ時代との向き合い方についても取り上げます。



② カメラで綴る身近記 ~コロナ禍で気づく写真論~

横浜美術大学 美術学部
教授 三橋 純

引きこもりがちとなり遠出をしなくなった今、身の回りに目を向け見過ごしていたささいな出来事を撮影してみませんか。自分に流れている時間や生活を見つめ直すことができます。実はそれが写真論の一つであることを解説します。



③ 子どもたちの未来を拓く ~全人教育という考え方~

玉川大学 教育学部
教授 佐久間 裕之

いま、社会も教育も大きな変革期を迎えています。AIが活躍する未来社会(Society 5.0)を生きる子どもたちのために、大切にすべきことは何でしょうか?この講座では、世界が認めた全人教育の考え方を軸に、この問題を検討していきます。



12月6日(日)

④ 私ってどう見られてる? 性格診断でわかる本当のあなた

星槎大学 共生科学部
准教授 齋藤 やす子

心理検査の一つであるエゴグラム(性格分析手法)を使い、自分の性格の傾向や考え方を見つめ直します。客観的な視点で捉えることで、自分でも気づかなかった本当の自分を発見しましょう。



⑤ 自分自身に本当に必要な運動を考えてみよう

日本体育大学 体育学部 体育学科
教授 三宅 良輔

世の中には健康づくりを目的とした運動やトレーニングが溢れています。はやりのものをやってみてはすぐに飽きてしまい別のものに手を出す人が多くいます。健康づくりのための運動理論を理解し、自分自身に本当に必要な運動メニューを考えてみます。



⑥ 更年期以降の女性の健康づくりと運動・栄養

國學院大学 人間開発学部健康体育学科
教授 林 貢一郎

女性は閉経を過ぎると急激に生活習慣病・要介護リスクが高まります。しかし、習慣的な運動の実施と適切な栄養摂取によりそのリスクを軽減することができます。皆さんが健やかに過ごせるよう、男性にも有益な運動と栄養のお話をします。



11月29日、12月6日(日)各13時~13時45分、14時~14時45分、15時~15時45分

A: オンライン受講(申込み後、受講用URLを送付) 各80人 抽

B: モニターでの受講(区役所3階会議室) 各20人 抽

11月13日までにHP(専用フォーム)か、**重要事項**、**年齢**、学生は学校名、希望講座番号(複数可)、AかBを明記し、**☎**か**☎**で企画調整係(☎978-2216 ☎978-2410 ☎ao-kikaku@city.yokohama.jp)へ。

※**☎**、**☎**の場合は、件名に「【参加申込み】青葉6大学連携講座」と明記してください。

結果通知: 11月20日までに **☎**か**☎**で通知します。



子どもから大人まで
楽しんで学べる講座が盛りだくさん!

いつでも学べる 無料オンライン講座

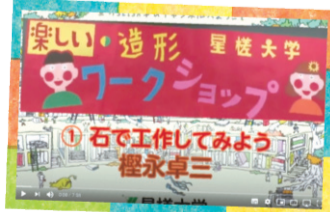
提供: 星槎大学

Pickup! 星槎大学×星槎中高 シームレス講座

全力ISEISAまなびチャンネル。検索Q



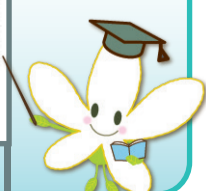
造形教室(石や紙で工作してみよう)を受けられる講座や、人々の健康や感染症の歴史などが学べる講座など、家族みんなで楽しめる講座や、高校生向けの講座も充実しています。



その他大学の無料オンライン講座についても、青葉区HPで、紹介しています。



青葉6大学 2020 検索Q



リラックスしてやってみましょう♪

おうちでできる肩こり体操

提供: 桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部スポーツテクノロジー学科 成田 崇矢 教授

おうち時間を過ごしていると、つい携帯を見る時間が長くなったり、同じ姿勢でいることが多くなり、肩こりや腰痛を感じる人が多いと思います。

首が前に出て、背中の上の方から丸まっている人にぜひやってもらいたいの、椅子に座りながらできる3つの簡単な体操。ぜひ継続して行い、固まっている肩甲骨の動きを取り戻していきましょう!

参考文献:「肩こりを治せば老いも止められる」(金岡恒治、成田崇矢著)

1 ストレッチ

両手を頭のうしろに置き、前へ押し下げるようにします。

POINT

- 伸ばされた筋肉が張っていくのを味わってから手を離し、力が抜けていく感じまで楽しむ

このまま5秒ほどキープ

2 ギュー、ストン!

①両肩を思いっきり上げます。
②肩の力を一気に抜いて、できる限りリラックスします。

POINT

- 肩を上げるときは、力を込めてギューと
- 肩のあげ幅が少ないのはNG
- 一気に脱力するように力を抜く

これを3往復行いましょう。

3 棒エクササイズ

①両手で棒を肩幅にもち、まっすぐ上にあげます。
②頭のうしろを通すようにして、棒を下ろします。

POINT

- まっすぐ前向き、棒が下がってきても頭の位置が変わらないように
- 上げるときも下げるときも、肩甲骨の動きを感じながら行う

これを10往復行いましょう。

※適当な棒がない場合は、タオルでもOK

子育てを
手伝ってくださる人
募集中!

青葉区みんなで子育て!

横浜子育てサポートシステムで 地域の子育てを応援しませんか

地域に親せきや友人もない中で子育て・仕事を頑張っている人がたくさんいます。習い事の送迎や希望の場所での預かりをしてくださる人が足りていません。親子の「困った!」「どうしよう?」をサポートしていただける人を募集しています。



仕事で両親がお子さんよりも早くに出かけてしまうため、小学生を登校までのちょっとした間、自宅で週1回お預かりしています。同じ学校の先輩ママとして役に立ててうれしいです。

提供会員の声



産前産後に上のお子さんを預かっています。近所のママの手助けができればと思い、引き受けました。自分の孫のように可愛く思えます。



預かる子どもの条件 生後57日から小学校6年生 ※病気の子どもの預かりや、宿泊の預かりはできません。

預かる人の条件 20歳以上の健康な人(資格は問いません)

報酬 基本時間 1時間800円

● 子どもを預かる人(提供会員)になるには ●

入会説明会
要予約

研修

登録

※保険付き、有償のボランティアです。

事務局コーディネーター



活動は選べます。始めるにあたって、不安や分からないことがあれば、いつでもサポートします。まずは入会説明会にご参加ください。

例えば

近所の子なら
預かれそう

20分程度の
送迎なら
できそう

大きい子の
見守りなら
大丈夫

など

横浜市の事業です

問合せ、入会説明会の予約は

横浜子育てサポートシステム青葉区支部
〒227-0062 青葉台1-4 [6階]
☎482-5518 ☎981-3307(火~土曜 9時~17時)
青葉区地域子育て支援拠点 ラフールが運営しています。

次の入会説明会は 10月24日(土)10時30分~11時30分ラフールで開催します。

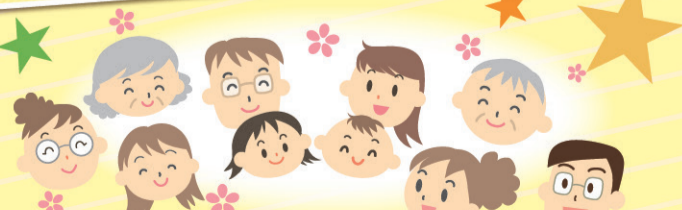
預かる人も預けたい人も、気軽にご連絡ください!



「こどもつながりロードマップ」を ホームページに掲載しました!

青葉区の妊娠期から青少年期まで、切れ目のない支援がひと目で分かるロードマップを作成しました。すごろく形式のロードマップを進むと、子どもの成長段階とともに、子育て情報や困ったときの相談先がすぐに分かるようまとめています。ぜひ家族で楽しみながら、子どもの成長をイメージしてみてください。

また、今年1月開催の「こどもつながりフォーラム」に参加した、子育て支援者等を取材した特集記事も作成しましたので、青葉区 HP からご覧ください。 [こどもつながりロードマップ 検索Q](#)



令和3年度 認可保育所等の入所申込受付

2021年4月1日に認可保育所等【認可保育所、認定こども園(保育所部分)、家庭的保育事業、小規模保育事業、事業所内保育事業(地域枠)】への入所を希望する人の入所申込みの受付を行います。

申込書類 10月12日(月)から区内認可保育所、区役所2階37番窓口、あざみ野駅行政サービスコーナーで配布します。(青葉区 HP からダウンロード可)

申込方法 認可保育所等への入所申込みは、原則「郵送申込み」*です。所定の様式を専用封筒で「横浜市子ども青少年局 認定・利用調整事務センター」宛てに郵送してください。**11月2日(月)消印有効**

*郵送申込みが困難な場合

11月11日(水)~16日(月)の期間に保育担当(区役所2階37番窓口)で受け付けます。

- 書類の受け取りのみです。窓口での確認・相談は行いません。
- 11月14日(土)に実施する土曜開庁では書類の受け取りはできません。
- 受付日から不足(追加)書類の提出締切りまで期間が短くなっています。申請書類に不足不備があり、追加の提出が間に合わなかった場合は、利用調整の際に不利になる可能性があります。

留意事項

- (1) 令和2年度入所申請をしていて、保留中の人も、改めて申込みが必要です。
 - (2) 障害児保育、持病がある・発達に心配がある児童の保育、出生前の申請、市外の保育所等への入所を希望の場合、申込方法が異なります。
- ※詳しくは申込書類と共に配布する「令和3年度保育所等利用案内」をご確認ください。

◎認可保育所等の見学について

実際の保育の様子や園までの所要時間等を確認の上、申込書類を提出してください。見学は、保育所に電話予約の上、お出かけください。(感染症予防のため、希望に沿えない場合があります。)



アイコンの見方(各ページ共通) 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 窓口 HP ホームページ 往 往復はがき ハ はがき 返 返信用はがき持参 (着)必着 (消)消印有効 先 先着 抽 抽選 直 当日直接 日 日時・期間 会 会場 コ コース 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 講 講師・出演者 内 内容 保 保育 申 申込み 問 問合せ ■毎月11日以降のお知らせを掲載しています。■先着順のものは、毎月11日から受け付けます。■特に記載のないものは、参加料無料です。

注意 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期、内容が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

今月のお知らせ

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。

募集・案内

■あおばマルシェの開催
10月15日(木)12時～15時(売切れ次第終了) 区役所1階区民ホール ※区役所駐車場は有料です。※エコバッグの持参にご協力ください。 企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

■あおば「フードライブ」の開催
家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り、地域の児童・高齢者福祉施設やひとり親家庭などに寄贈する活動です。
【受付できる食品】
※未開封(外包装が破損していないもの)かつ賞味期限(要明記)が2か月以上残っているもの、常温保存できるもの
●お米
●パスタ・そうめんなどの乾麺
●缶詰・レトルト・インスタント食品
●のり・お茶漬け・ふりかけ
●お菓子(クッキー、せんべいなど)
●調味料(しょうゆ、食用油、砂糖など)
●飲料(酒類は除く)

10月26日(月)～30日(金)8時45分～16時45分 ※食品ロス削減の日
区役所4階74番窓口、資源循環局青葉事務所(市ヶ尾町2039-1)
資源化推進担当 ☎978-2299 fax978-2413

■新治恵みの里 里芋収穫体験
10月31日(土)10時30分～12時30分
にいほる里山交流センター(緑区新治町887) 市内在住の人 20組(個人での申込み可、1グループ4人まで) ¥1組1,400円(里芋のお土産、保険料含む)
10月15日から新治恵みの里 HP先



10月26日(月)～30日(金)8時45分～16時45分 ※食品ロス削減の日
区役所4階74番窓口、資源循環局青葉事務所(市ヶ尾町2039-1)
資源化推進担当 ☎978-2299 fax978-2413

■新治恵みの里 里芋収穫体験
10月31日(土)10時30分～12時30分
にいほる里山交流センター(緑区新治町887) 市内在住の人 20組(個人での申込み可、1グループ4人まで) ¥1組1,400円(里芋のお土産、保険料含む)
10月15日から新治恵みの里 HP先

北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 fax948-2488

■防災相談・体験会
11月9日～15日は秋の火災予防運動週間です。
11月12日(木)13時～15時 青葉台東急スクエア South-1 本館 正面入口
家具転倒防止器具・非常用備蓄品等の展示、心肺蘇生法体験、子ども防火衣着体験、消防団員募集
※中止の場合は青葉消防署 HPに掲載
青葉消防署 ☎/fax974-0119

■国重要文化財「関家住宅」特別公開
南関東で現存する最古級の民家を見学
11月28日(土)10時～16時 国重要文化財「関家住宅」(都筑区勝田町)
中学生以上 150人 参加者全員分の必要事項と午前・午後希望を明記し、往で教育委員会事務局生涯学習文化財課(〒231-0005 中区本町6-50-10) ☎671-3284 fax224-5863へ。10月26日～11月5日(消)抽

■国重要文化財「関家住宅」特別公開
南関東で現存する最古級の民家を見学
11月28日(土)10時～16時 国重要文化財「関家住宅」(都筑区勝田町)
中学生以上 150人 参加者全員分の必要事項と午前・午後希望を明記し、往で教育委員会事務局生涯学習文化財課(〒231-0005 中区本町6-50-10) ☎671-3284 fax224-5863へ。10月26日～11月5日(消)抽

子育て

■健康づくり係
☎978-2441 fax978-2419
■子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422

■市立保育園での育児支援事業
市立保育園では、園庭開放や育児相談などの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!
保育担当 ☎978-2428 fax978-2422

■どにち★ひろば(B)
民間事業者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!(原則参加無料)
たまプラザ地域ケアプラザ
10月15日から青葉区 HP先

■食育講座(予約不要)(A)
福祉保健センター1階⑩番
母子健康手帳

●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)
10月13日・27日(火)、11月2日(月)・10日(火)各14時20分～15時
5～6か月児と保護者

●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)
10月22日・29日、11月5日(木)各14時～15時受付 1～2歳児と保護者

●幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)
10月15日(木)・16日・23日・30日、11月6日(金)各14時～15時受付
3歳～未就学児と保護者

■こどもの食生活相談(A)
10月14日・28日(水)①各9時から ②各10時から ③各15時から(相談時間30分程度) 福祉保健センター1階⑩番
離乳食～学齢期の子の保護者
申☎で健康づくり係(☎978-2441)へ。

■離乳食教室(A)
①10月14日・28日(水)(1)各11時15分～12時 (2)各13時15分～14時 ②11月11日(水) (1)13時15分～14時 (2)14時30分～15時15分 福祉保健センター1階 7～9か月児と保護者 各10組 実施日3週間前から青葉区 HPか☎で健康づくり係(☎978-2441)へ。先

■パパの子育て教室(土曜開催)(B)
11月14日(土)受付8時50分～9時(終了11時30分) 福祉保健センター 区内在住ではじめて父親・母親(妊娠27～35週)になる人 18組
10月15日までに青葉区 HP抽

■小児科医師による乳児期親向け講座(B)
11月17日(火)13時30分～15時
※オンラインで開催します。 区内在住で0歳の子を子育てしている人または妊婦とその家族 100組 乳幼児がかかりやすい病気、小児科受診の仕方、予防接種や子どもの健康について
10月12日～11月3日に青葉区 HP抽

■ニコニコピカピカ歯みがき教室(A)
11月26日(木)10時～11時 福祉保健センター1階⑩番 0歳～1歳5か月児と保護者 14組 持 歯ブラシ、母子健康手帳 申10月21日から青葉区 HPか☎で健康づくり係(☎978-2441)へ。先

■乳幼児歯科相談(B)
11月30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 申☎で子育て支援担当(☎978-2456)へ。先

福祉・保健

■訪問歯科健診 無料
歯科医師・歯科衛生士による歯科健診と保健指導
2021年1月31日(日)まで
市内在住で歯科健診に行くことができない75歳以上で要介護3以上の人(要支援1・2、要介護1・2の人で内科等の定期的な訪問診療を受けている場合は申込可能)、医療保険や介護保険で歯科に関する治療・管理を受けていない人 490人 申☎か、申込書を青葉区歯科医師会 HPよりダウンロードし faxで青葉区歯科医師会へ(☎070-1540-6296 fax050-3488-6764)。先
※詳細は 青葉区歯科医師会 検索

■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談
10月26日、11月9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歳の人と家族 申☎で子ども・家庭支援相談(☎978-2460 fax978-2422)へ。

■親あるうちのライフデザインセミナー
住み慣れた地域での暮らし
10月29日(木)13時30分～15時30分 すすき野地域ケアプラザ(すすき野1-8-21) 障害のある人の家族、支援者、テーマに関心のある人 15人
10月12日から☎か 必要事項を明記し、faxであおば地域活動ホームすてっぷ(☎988-0222 fax985-1588)へ。先

■もの忘れ相談
11月4日、12月2日、2021年1月6日、2月3日、3月3日(水)①各14時～14時45分 ②各15時～15時45分
福祉保健センター
認知症の疑いのある人、その家族、支援者
申☎で高齢者支援担当(☎978-2449 fax978-2427)へ。

施設からのお知らせ

■特に記載のないものの問合せ、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:10月19日(月)

移動図書館「はまかぜ号」
本の予約・問合せは中央図書館サービス課 ☎262-0050 fax231-8299
※荒天中止(13時30分以降サービス課へ電話確認を)

■おはなし会 「空とぶじゅうたん絵本と語り」
①11月11日・25日(水)各15時30分から ②11月13日・27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 各6人
②1歳以上の子と保護者 各6組
10月28日9時30分から☎か窓先

■①奈良町第三公園 ②奈良山公園
10月13日・27日、11月10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

■パパカUP! 親子のふれあい遊び
11月7日(土)10時30分～12時 1歳前後の子と父親 10組 ¥1組900円
10月16日から☎で子どもの部屋(☎910-5724)へ。先

■ミシンでソーイング(乳児保育付き)
育休中に入園準備始めませんか?
11月9日(月)10時30分～12時30分
2か月～1歳5か月の子がいる女性

10人 ¥3,500円(材料費・保育料含む)
持 糸切りばさみ 申10月14日から☎で子どもの部屋(☎910-5724)へ。先

■心とからだを整える産後のセルフケア
11月13日(金)10時～11時30分
産後2か月以降の女性 15人 ¥820円 持 動きやすい服装、タオル、飲み物
10月16日からHP先

青葉公会堂
〒225-0024 市ヶ尾町31-4
☎978-2400 fax978-2420
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
11月13日(金)10時～12時
20人(未就学児不可) ¥500円
10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 ☎903-9206
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)10月11日10時から ☎か ☎先

■ふれあい親子リトミック

🕒11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5組 ¥各300円

■Chat in English

イギリス人の先生と英語でおしゃべり!
🕒11月28日(土)
①初心者レベル 18時30分~19時15分
②日常会話レベル 19時45分~20時30分 📞各10人 ¥各500円

山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2
☎901-8010 ☎901-5544
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)10月11日10時から ☎か ☎先

■わんぱくホリデー「茶道体験教室」

🕒11月7日(土)10時~12時
👤小学生 10人 ¥500円

■ノルディックウォーキングをはじめよう!

🕒①11月14日(土) ②11月21日(土) ③11月22日(日)か12月9日(水)9時30分~12時 全3回 📞20人 ¥1,000円(全回分、保険料・ポールレンタル料含む) 持歩きやすい靴、飲み物、タオル

■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~

🕒11月24日(火)10時~11時30分
👤15人

■あなたもできる遺言 ~相続の基本と効果的な遺言~

🕒11月25日(水)9時30分~11時30分
👤15人 ¥300円

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

■小学生将棋教室(初級)

🕒10月17日~2021年3月13日の土曜 10時~11時30分 全6回(日程の詳細は要問合せ) 📞小学生 10人 ¥1,200円(全回分) 申10月11日から ☎先 ※対局は行いません。

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

申(共通)10月11日から ☎か ☎先 ☎先

■マジック入門

🕒11月4日・11日(水)13時~14時30分 全2回 📞12人 ¥500円(全回分)

■どうなる我が家の相続? 初めての相続~大切な基礎知識

🕒11月5日(木)9時30分~11時30分
👤15人 ¥500円

■FPから学ぶ「在宅から施設へ移る 決断のポイント」

🕒11月12日(木)9時30分~11時30分
👤8人 ¥500円

■暮らしレッスン事始め

🕒11月12日(木)9時30分~11時30分
👤24人 ¥200円

若草台地区センター

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

申(共通)10月11日から ☎か ☎先

■スプリング劇場

読み聞かせ、手遊び、エプロンシアターなど
🕒11月7日(土)・12日(木)各11時~11時30分 📞各8人

■協会コラボリレー講座 「認知症サポーター養成講座 ~オレンジの輪を広げよう!~」

🕒11月16日(月)10時~11時15分
👤10人 ※共催:青葉台地域ケアプラザ

奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11
☎963-5380 ☎963-5381
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)10月11日から ☎か ☎先

■おはなしのくに

🕒①11月11日(水)15時30分~16時
②11月18日(水)11時~11時30分
👤①一人で聞ける子8人 ②親子4組

■くらしに活かすiDeco

🕒11月21日(土)9時30分~11時30分
👤10人 ¥300円

荇田地域ケアプラザ

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

■「もしバナゲーム」で人生の最期の医療やケアについて考えよう! ~もしもの時、あなたが大切にしたいことは何ですか?~

🕒10月26日(月)13時30分~15時
👤10人 申 ☎か ☎先 必要事項を明記し、
✉10月19日(着) 抽

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

■お父さんのための子育て講座

家族みんなで参加できます!
🕒11月7日・21日(土)10時30分~12時 全2回 📞未就学児と保護者 10組
📖子育て初めの一歩と体を使った遊び、イライラしない子育て夫婦のパートナーシップ 申10月11日から ☎か ☎先

鴨志田地域ケアプラザ

〒227-0033 鴨志田町547-3
☎961-6911 ☎960-6011
休館日:毎月第3月曜

■親子のひろば かも☆ん

🕒10月20日、11月17日(火)各10時~11時30分 📞親子 各8組 ¥各100円
申10月11日から ☎か ☎先

■エンディングノート 「わたしノート」の活用法の活

当日ノートを差し上げます。
🕒10月28日(水)13時30分~16時

👤40歳以上の人 10人
¥400円(資料代含む・飲み物付き)
申 ☎先

■好きな木の実で飾る ビッグコーン・オーナメント

🕒11月22日(日)10時~11時30分
👤小学生以上20人(小学生は保護者同伴) ¥1個1,000円(材料費含む)※飾りのオプションは任意で1個200円から
申10月11日から ☎か ☎先

■ラフールひろばmini (ケアプラザ出張)

大きな絵本、手遊びほか
🕒11月26日(木)10時~11時30分
👤未就学児、妊婦とその家族 7組
申11月19日までに ☎でラフール(☎981-3306)へ。 抽

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

■最新の悪質商法の事例と断り方

🕒11月9日(月)13時30分~15時30分
👤15人 持上履き
申10月11日から ☎か ☎先

荇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

申(共通)10月11日から ☎か ☎先

■手しごとカフェ@えだ

秋色のタッセル
🕒10月12日(月)10時~11時
👤10人 ¥1個100円

■おはなし☆パラダイス

楽しい手遊び・読み聞かせ・紙芝居など
🕒10月20日(火)10時30分~11時
👤幼児と保護者 8組

■アフタヌーンコンサート

美しきフルーツアンサンブル
🕒11月8日(日)15時~16時
👤16人 ☎「千と千尋の神隠し」ほか

■手しごとカフェ@えだ

せっけんデコパーズを楽しもう。
🕒11月9日(月)10時~11時
👤10人 ¥1個100円

荇田西コミュニティハウス

〒225-0014 荇田西1-4-2 荇田富士塚公園内 ☎/☎507-1213
休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)

■ラジオ体操&健康・生活の知恵 ミニ講座

🕒10月13日・20日・27日(火)、11月3日(祝・火)各9時~9時30分 📞各20人
申 ☎先

■おはなしの森

お話や紙芝居、歌、手遊び
🕒10月21日(水)10時30分~11時
👤親子 5組 申 ☎先

■えだにし科学実験隊2020 第2回

🕒11月29日(日)9時30分~11時20分
👤小学生 12人
¥200円(保険料)
申11月14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
休館日:毎月末日

■おはなしの部屋

絵本「さつまのおいも」ほか
紙芝居「しんかんせん」ほか
🕒①10月14日(水)15時30分~16時
②10月28日(水)10時30分~11時 申 ☎先

■大人の学習講座~今の保険の傾向~ 適切な保険の選び方をお伝えします!

🕒11月14日(土)12時30分~14時30分
👤20歳以上 10人 ¥300円
申10月11日から ☎か ☎先

■【フランス】ランスの旅

シャンパンのふるさと
🕒11月18日(水)10時~11時30分
👤20歳以上 15人 ¥300円
☎講師と共に映像でフランスの旅を楽しみます。 申10月11日から ☎か ☎先

青葉国際交流ラウンジ

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

■日本語ボランティア入門講座(全3回) 完全WEB講座

🕒11月14日・28日、12月5日(土)13時30分~16時30分 全3回 📞日本語ボランティアとして活動を考えている人 35人 ¥3,000円(全回分) ☎日本語の教え方、文法の基礎知識、教室見学も別途実施 申10月11日から ☎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:10月26日(月)

■クラフトづくり~しめ縄づくり~

🕒12月10日(木)9時30分~11時30分
👤16歳以上 10人 ¥2,000円(材料費含む) 申 ☎先 必要事項、年齢、性別を明記し、往10月16日~30日(消) 抽

青葉スポーツセンター

〒225-0024 市ヶ尾31-4
☎974-4225 ☎972-0309
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

~感染予防対策を実施し営業中~

■各種教室

定期教室、ワンコインレッスン再開しました。詳細は ☎先 をご覧ください。

■トレーニング室

●体調の悪い人(発熱37.5℃以上・咳・風邪症状・喉の痛みがある場合)は利用不可 ●マスク着用 ●定員20人 ●2時間以内の利用

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

■ショーケースギャラリー 大野陽生展

🕒12月13日(日)まで 申 ☎先

■アートフォーラムあざみ野 Wellcome! ロビーコンサート

🕒10月11日・25日(日)各12時~12時40分 申 ☎先 ※立見での鑑賞

青葉区地域子育て支援拠点
「ラフール」
〒227-0062 青葉台1-4 [6階]
☎981-3306 fax981-3307

青葉区地域子育て支援拠点
「ラフールサテライト」
〒225-0024 市ケ尾町1152-25 [1階]
☎979-1360 fax979-1361



【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、地域で子育てで支援に関わる人(ひろばで家族と過ごしながら相談し、情報も得られます。)
*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 ♪はラフール、♪はラフールサテライトを示します。

■公園へGO

近くの公園までお散歩して公園遊び

- ♪ 10月13日(火)・22日(木)、11月6日(金)各10時30分から
- ♪ ラフール1階エレベーターホール集合～つつじが丘第二公園
- ♪ ラフールサテライト情報コーナー前集合～市ケ尾第三公園

■*多文化サロン Let's talk together!

♪ 10月16日(金)11時から20分程度 ☎海外出身で子育て中の親子
☎参加者同士の交流と情報交換。やさしいにほんごではなします。
☎前日までに☎か☎

■*パパと遊ぼう

♪ 10月17日(土)①13時15分から ②13時45分から
③14時15分から ④14時45分から ⑤15時15分から

☎未就学児と保護者 各4組
☎体を使った親子遊び ☎前日までに☎か☎先

■*プレママ向け企画

- ①プレパパプレママの子育てプチ体験
- ②プレママ・ティータイム
- ③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 10月17日(土)14時～15時30分
- ② 10月20日(火)11時～11時40分
- ③ 10月23日(金)14時～15時
- ☎35週までの①妊婦とパートナー ②③妊婦
- ☎①ミルクづくり、おむつがえ体験、当事者同士の交流と情報交換ほか
- ②ガーランドづくりをしながら当事者同士の交流と情報交換ほか
- ③おなかの赤ちゃんへのプレゼント。当事者同士の交流と情報交換ほか
- ☎前日までに☎か☎

青葉区民音楽祭

11月8日(日) ☎青葉公会堂

※入場の際は、マスク着用・検温・手指の消毒等にご協力ください。

プログラム	出演団体
第1部 11時～12時30分 テーマ リード楽器の世界	♪ 青葉台ジョイフルフレンズ・ハーモニカ ♪ 横浜アコーディオン愛好会
第2部 13時～14時30分 テーマ 打楽器の世界	♪ パーカッショングループ “元打” ♪ マリンBAマリン
第3部 15時～15時40分 テーマ 吹奏楽の世界	♪ 横浜緑吹奏楽団

☎各部230人(総入替制) ※事前申込み・全席指定
☎全員の☎事項と希望の部(一枚につき1つの部)、人数(一枚で2人まで)を明記し、☎で区民音楽祭担当(〒225-0024市ケ尾町31-4)へ。10月20日(消)抽
☎文化・コミュニティ係 ☎978-2295 fax978-2413

青葉区の情報はスマートフォンアプリから!!

FMサールス無料公式アプリから、災害・緊急情報や区政情報をお伝えしています。緊急情報発信時はアラーム音と文字によるプッシュ通知を行います。また、青葉区のコミュニティラジオ「FMサールス」を聴くアプリとしても利用することができます。



イッツ・コミュニケーションズ株式会社から提供のオリジナルグッズプレゼント!

☎10月31日までにアプリをダウンロードした人10人
☎☎事項、件名「アプリ プレゼント企画10月号」、☎キーワードを明記し、☎で広報相談係(☎ao-bosyu@city.yokohama.jp)へ。11月15日(着)抽
※当選者のみ発送をもってご連絡します。 ☎はずれた人にもなしかちゃんグッズが届くかも...
☎広報相談係 ☎978-2221 fax978-2411

シリーズ企画 AOBA BRAND へ行こう!

～青葉区の食の魅力を感じて味わってみませんか～ 第3回

青葉区では、区民の皆さんから推薦いただいた美味しいお店の中から、区ゆかりの認定委員(認定委員長:石坂浩二さん[俳優])により「青葉ブランド」を認定し、青葉区の魅力の一つとして区内外に発信しています。現在、青葉ブランド認定店舗は47店舗あり、それらの魅力をシリーズで紹介します。

今回は、「青葉ブランド認定店舗」の中から【すし・カフェ・串揚げ】の3店舗を紹介いたします。 ☎★はお店からのコメントです。

すし席 小谷 すし
☎美しが丘4-19-19 ☎904-5391
★当店は今後も、見えない部分にも手を使い、汗を流し、丁寧にお料理をこしらえて参ります。季節の素材と、心の準備を整えてお迎えいたします。前もってのご予約をお願い申し上げます。
※写真はコース料理の一例です。

JIKE STUDIO カフェ カフェ
☎寺家町435-1 ☎479-6777

★寺家ふるさと村の里山の中で、毎月変わるギャラリーの展示を楽しみながら、野菜中心のランチ、天然酵母のパン、季節を感じるスイーツを作家の器で楽しめます。写真は、ある日のランチプレート。これに天然酵母のパンが付きます。季節ごとに寺家の畑で採れた野菜のサラダ、副菜、メインはお魚かお肉。旬の野菜や果物が入って、身体がリフレッシュするランチです。

串とも 串揚げ
☎あざみ野1-26-7 ☎901-9906

★店主厳選の食材に丁寧な手当を加えた本格的な串揚げ屋です。素材の持ち味を引き出した「いい状態」のお造りも自慢の逸品です。お刺身から始まり、ストップの音が上がるまで串揚げを提供します。
※写真はコース料理の一例です。

今回ご紹介の店舗を含めた全47店舗を掲載した2020年版パンフレットを区役所、区内公共施設・東急田園都市線の駅構内等で配架、また青葉区HPにも掲載しています。ぜひパンフレットを見て、AOBA BRANDのお店に行ってみてください!
※営業時間等については、直接店舗にご確認ください。

☎地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

フラワーダイアログあおば 花端会議マップが完成しました!



10月上旬から区役所、区内地区センター・地域ケアプラザ等で配布します!!

区内の花と緑の見所などの情報が盛りだくさん!! 地図の情報を参考に、実際に行ってみよう!!

「花端会議ウィーク」最新情報

花端会議ウィーク期間中(11月7日(土)～15日(日))に行われる花と緑の活動情報を、フラワーダイアログのHPで順次お知らせします。気軽に足を運んでみませんか?

- 地域の花苗の植替えに参加してみませんか?
- 11月7日(土)10時から ☎泉田向公園
- 11月9日(月)14時から ☎青葉スポーツプラザ
- 11月14日(土)8時から ☎松風台第三公園
- 11月14日(土)9時から ☎青葉台駅前交番前

※天候等によって中止になる場合があります。

☎企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

善意銀行への寄付!

セブンイレブン世田谷玉川店様、株式会社朝日様、桂台2丁目自治会様、横浜田園ロータリークラブ様 ありがとうございました。

☎青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 fax972-7519

シリーズ
企画

あおばで

新しい
ライフスタイル、
ワークスタイルを

第6回
(最終回)

暮らすまちで、ぜひ一歩を。

問 地域包括ケア推進担当

☎978-2450 ☎978-2427

青葉区では、将来にわたり魅力的なまちであり続けるために、区民の皆さんが豊富な経験や知識を生かし、自ら輝きながら地域のために一歩を踏み出す応援をしています。このシリーズでは、これまでさまざまなセミナーや活動のヒントをご紹介してきました。最終回となる今回は、地域で起業している人や、今年、地域の活動に踏み出した人の声をご紹介します。あなたも、暮らすまちで「私」を、「好き」を、生かしませんか？

フラワーショップを前オーナーから引き継ぐ形で開業して7年。一人で仕入れ、接客、制作等行っています。丁寧に、愛をこめて作り、SNSでも発信を続けること2~3年で、私らしい商品をお客様に理解してもらい、届けられるようになりました。



大谷さん(空の箱オーナー)

4~5月の外出自粛期間中に、家系図づくりの依頼を受け作成したところ、大変好評でした。これまで、オンライン着付け教室等さまざまなことを行ってきました。これからも自分のスキルを生かして、チャレンジしていきたいと思えます。



堀内さん(昨年度地域起業セミナーを受講)



大野さん(3丁目カフェオーナー)

退職後に、自治会などの「地域活動」デビュー。つながりを得て、6年前にコミュニティーカフェをオープン。やっと損益分岐点に辿り着いたところで新型コロナウイルス感染拡大があり、クラウドファンディングを実施。地域の皆さんの多くの応援を得て頑張っています。

プロボノ実践講座*の参加者



講座を通じて知らなかったことを学び、同じような思いを持った人たちと交流ができ、とても有意義な時間でした。

今後、ボランティアとして関わる2団体ともミッションが明確なので、何をどのようにするのがベストかを考えていけると思えます。

*地域団体などで自身の経験や知識を生かして活動する「プロボノ」についての基礎を実際に支援する団体の情報を得ながら学ぶ講座

★ あおば地域起業相談室
活用ください

無料です

地域で何か始めたい人から、プランのブラッシュアップまで。起業支援のプロや中小企業診断士等が、個別にお応えしています。2021年1月まで、毎月1回開催中です。要事前申込み。

マスマス関内 DEN-EN 検索Q

※今後の社会情勢により変更の可能性があります。 ※この取組は、次世代郊外まちづくり(東急株式会社・横浜市)の一環として実施しています。

あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!

問 運営企画係

☎978-2434 ☎978-2419

「あおば de スタートセミナー」を 開催します!

青葉区では地域や人と人とのつながりや絆を強めながら、皆さんが少しずつ助け合う地域づくりを進めています。

得意なことや経験を生かし、新たな一歩を踏み出してみませんか?

どうやって始めたらいいのだろう? こんなアイデアはどうか? 仲間をつくる方法は? 情報収集の仕方は?

などの疑問を解消するため、実際に活動をしている皆さんの体験談を伺い、活動の始め方の基礎を連続講座で学びます。

ぜひ、あなたの力を発揮して青葉区で輝いてみませんか?

参加者募集

全5回 連続講座

受講無料

第1回・第2回

● 地域活動の始め方



中小企業診断士 岡田 勇雄さん

経営コンサルタント、中小企業診断士。相談・支援数は1,000件を超え、さまざまなジャンルのボランティアリーダーから起業・経営支援まで、幅広い要望に的確に応えられる実務家。その他各種セミナー講師を多数務める。

活動経験者による講演

第3回

● 地域活動に楽しく関わるためのヒント



NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク 時任 和子さん

仲間づくりをキーワードに、市民参加のまちづくりに取り組むファシリテーター。行政や自治会・商店街等と連携し、元気を生み出す事業に関わるほか、横浜市職員研修等で地域連携についての講師を務める。

第4回

● 地域活動拠点のあり方



3丁目カフェオーナー 大野 承さん

退職後10年間の自治会など地域活動を経て、6年前にコミュニティースペース3丁目カフェを開店。地域の交流拠点として年間10,000人の利用者がある。

第5回

● 発表会・交流会

参加者の皆さんによる発表会と、支援者との交流を通じて、「つながり」づくりのきっかけとします。

日程・内容

※開催時間は全て14時~16時

第1回 11月15日(日)「地域活動の始め方①」

第2回 12月6日(日)「地域活動の始め方②」

第3回 2021年1月30日(土)
「地域活動に楽しく関わるためのヒント」

第4回 2月21日(日)「地域活動拠点のあり方」

第5回 3月7日(日)
「参加者による発表会と支援者との交流会」

☎ 区役所4階会議室(第1回は青葉公会堂会議室)

申込方法

10月13日から青葉区HPか、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、学んでみたいことを明記し、☎か

☎で運営企画係(☎978-2434 ☎978-2419

☎ ao-start@city.yokohama.jp)へ。

☎ 20人 先

あおばdeスタートセミナー 検索Q

