



特集1

新春に 青葉チャリティーラン 開催!

コロナに負けるな! ~新春リモートチャレンジ~

開催日程

2021年1月9日(土)~1月17日(日)

募集期間

2020年11月13日(金)~12月11日(金)

参加者を
募集します!!

「新しい生活様式」に適した オンライン方式によるチャリティー ランに参加しませんか?

ランナーの皆さんとともに、「コロナに負けない」という想いを未来につなげるため「青葉チャリティーラン」を開催します。

チャリティー費は、区内の医療従事者の皆さんへの支援に役立たせていただきます。

青葉チャリティーランオリジナルTシャツを着て、一緒に走りましょう!

ぜひ皆さんの走る「エネルギー」を、コロナ対策の「支援」につなげてください。

AOBA Charity Run

種目	ファンラン※(21.0975キロメートル、ハーフマラソン相当) ※「fun running」の略称で、楽しむことを目的としたランニング
募集人数	先着500人
参加資格	区内在住・在勤・在学の人で「アプリ(TATTA※)」をインストールできる人 ※GPS機能を搭載し、走行コース・距離・時間を記録できるスマートフォンアプリ
申込方法	「RUNNET」からエントリー(公式アプリかRUNNET☎)
参加費	2,000円 (チャリティー費500円含む)
特典	●完走者専用ムービー ●青葉チャリティーランオリジナルTシャツ
主催	青葉区体育協会
共催	青葉区役所



デザインは
お楽しみに!



ワンポイントで
なしかちゃんも♪



みんなで走って医療従事者の
皆さんを応援しよう!!



大会公式HP▶

オンラインマラソンとは…

GPS計測ができるスマートフォンアプリを使用して行うマラソンです。「日時」「場所」を分散して実施できるため、3密を避けて参加できます。開催期間内に、合計走行距離を走破できるよう自分の好きなタイミングで、好きなコースを走れるのが特徴です。



詐欺の始まりは
電話から!

電話で「還付金」「ATM」と言われたら詐欺です!!

電話を切って
110番!!

特集2 風邪やウイルスに負けない!

感染症予防は 日頃の健康づくりから

冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。体力が低下すると感染しやすくなり、感染した時に重症化する恐れがあります。感染症予防には、日頃からの健康づくりが重要です。ポイントを押さえて、毎日の暮らしに生かしましょう。

健康づくり係 ☎978-2440 ☎978-2419

新生活様式に沿った活動実施にあたってのポイント

感染防止のための3つの基本

身体的距離の確保 (できれば2メートル、最低1メートル)

マスクの着用

手洗い

3つの密の回避

- 換気は毎時2回以上(2方向で1回分間)
- 屋外や分散での活動
- 近距離での会話の回避

日常的な健康状態の確認

- 自宅を出る前の体温測定
- 発熱・咳・のどの痛みなどの症状がある時は参加を控える
- 参加者名簿の作成

衛生

- 活動開始時・終了時にドアノブや電気のスイッチ、トイレなど接触頻度の高い場所を消毒
- 共通のタオルは使わない

健康づくりの ヒット

ヒット① バランスよく食べよう

体力が低下すると感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまうことがあります。

生活リズムも整えよう! 早寝、早起き、朝ごはん

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?

食事のバランス 3食とも主食、副菜、主菜をそろえて食べよう

量のバランス 自分にあつた量を食べよう 朝食・昼食・夕食のバランスも均等に! 時間をきちんととけよう

心のバランス 笑顔で美味しく食べよう 菓子・嗜好飲料は楽しく適度に

油の質や量、調味料のバランス 油脂や塩分が多くなりすぎないように気をつけよう

摂取量と消費量のバランス しっかり食べて、しっかり動き、しっかり睡眠

食事バランスガイドとは? 1日にとる料理をコマのイラストで示し、「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安

ヒット② 毎日の歯みがきと定期検診で感染症を予防しよう

口腔ケアを行うことは、インフルエンザなどの感染予防に役立ちます。

歯周病菌などが分泌する成分が粘膜を保護している粘液を剥がす。 → 粘膜がむきだしになるとウイルスが細胞内に入りやすくなる。 → **感染!**

歯科衛生士が専門的な口腔ケアを実施するとインフルエンザ罹患率が**1/10に減少**します。

項目	インフルエンザ発症率	風邪発症率
通常の歯の清掃	9.8%	13.0%
歯科衛生士による歯の清掃	1.0%	8.2%

(阿部修ら「高齢者呼吸器感染予防の口腔ケア」2006)

毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、定期的に歯科医院を受診し、感染症にかかりにくい良いお口を維持しましょう!

ヒット③ 禁煙して、あなたも、周りの人も健康に

たばこの煙には多くの害があります。新型コロナウイルス感染症の重症化予防のためにも、今から禁煙をしましょう。

喫煙による健康被害

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は喫煙が関係している重篤な病気の一つです。咳や息切れが何年にもわたって続き、ぜいぜいするという症状があります。肺炎の進行へつながらやすく、重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて、酸素を補充する必要があります。

受動喫煙による健康被害

肺がんリスクは1.3倍、がん・心筋梗塞・脳卒中で亡くなる人は2~8割増えます。

治療を終えた人のうち約半数が、9か月後も禁煙継続に成功!

●医療機関で禁煙治療が受けられます。また、薬局でも禁煙相談ができます。

横浜市 禁煙NOTE 検索

ヒット④ こまめにからだを動かして、体力を維持しよう

外出自粛やテレワーク等によって「体重の増加」や「肩こり、目の疲れ」など体への影響が心配されています。心身の健康を維持するために体を動かしましょう。

屋外でできる運動 ウォーキング

チェック!

- ①一人や少人数で実施
- ②空いた時間・場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

青葉区 ウォーキング 検索

よこはまウォーキングポイント

アプリまたは歩数計で参加。抽選で商品券などが当たります。

アプリのダウンロードはこちら

iPhoneをご利用の人

Android端末をご利用の人

ウォーキングマップ

家でできる運動 筋トレ、ヨガ

チェック!

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

ハマトレTMでロコモ[®]予防も

「ハマトレ」は歩行能力の低下に着目して横浜市が開発したトレーニングです。

椅子立ち(股関節の伸展・脚の筋力強化)

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。

ダイナミックフラミンゴ(バランスの強化)

左右それぞれ20カウント

視線を前に

床から5センチメートルくらい上げる

動画で紹介しています。

ハマトレ 検索

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下により「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態



ヒット⑤ 新たなカタチで！交流してイキイキと暮らそう

外出自粛期間中は、「足が前に出にくくなった」、「一人で体操をするのは難しい」、「できるだけ外出を控えていたが、寂しかった」などの声が届きました。

スポーツは一人よりグループで行った方が要介護認定になりにくく、また、家族や友人との交流など社会と多様なつながりがある人は認知症リスクが半減する、とされています。(※)

区内でもさまざまな団体が、新生活様式に沿ったグループでの活動を行っています。活動に向けてのポイントを活用して、さまざまなつながりを維持しませんか。

※一般社団法人 日本老年学的評価研究機構における研究データから

たまプラザ団地内「ラジオ体操」



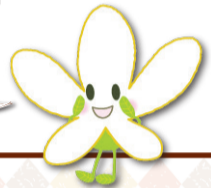
参加者からは、「空を見上げての体操は気持ち良い」、「あいさつを交わす喜びがある」、「行くところがない中で、とてもありがたい」といった声があります。

「健康マー جان荏田」
(点数計算をしている様子)



月に1回、近況報告や体操、マー جانの点数計算の勉強会を距離を保ち活動しています。「みんなで集まり、何かをすることは、活動の源だと思います。頑張るぞー！コロナに負けるな！」

新たに活動したい人は、区民活動支援センターや地域ケアプラザをご利用ください。



「あおば健康スタイルブック」を配布中

青葉区の魅力を生かした健康づくりのヒントを多数掲載しています。ぜひ参考にして実践してください♪

配布場所 区役所、ケアプラザ、地区センター等

青葉区HPからダウンロードもできます。

[あおば健康スタイルブック](#) [検索](#)



新しい生活様式に合わせて健康づくりに取り組み、健康と景品をゲットしましょう！




【応募期間】
10月1日(木)～2021年1月31日(日)

[よこはま健康スタンプラリー](#) [検索](#)



冬の感染症「インフルエンザ」「ノロウイルス」の予防

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬場に多く流行する感染症です。それぞれ特徴を理解し、感染を予防することは、**新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。**

	インフルエンザ	ノロウイルス
症状	ウイルスに感染して1～3日後に、突然の熱・寒気、せき・鼻水・のどの痛み、頭痛、関節や筋肉などの体の痛み、疲労感等の症状が現れます。 ⚠️ 多くの場合、1～2週間で回復しますが、重症化し死に至ることもあります。	感染力の強いウイルスです。感染して1～2日後に、下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。 ⚠️ 1～2日で回復しますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は、重症化や嘔吐物を気管に詰らせることもあります。
感染経路	<ol style="list-style-type: none"> 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する。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 環境→人 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。 2 食品→人 ウイルスを蓄積した二枚貝などを十分加熱せず食べる。 3 人→食品→人 感染者が調理した食品を食べる。
予防法	手洗いや咳エチケットに加え、 休養 が大事です。インフルエンザは発症してから約1週間、ウイルスが排出され、他の人を感染させる可能性があります。また、 予防接種 も重症化を防ぎます。 	最も有効な感染予防策は 手洗い です。調理の前やトイレの後に、手をよく洗いましょう。また、ノロウイルスの感染力は、 85～90度で90秒以上の加熱 をすると失われます。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 中心温度 85～90度で 90秒以上加熱を！ </div>

STOP! こども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です!



「キャッピー」
横浜市こども虐待防止
キャラクター

☎ 子育て支援担当
☎ 978-2456 fax 978-2422



オレンジリボンは
「子ども虐待防止」という
メッセージが
込められています。

子どもへの虐待は子育てで不安や悩みから始まることよくあります。
日々の小さなストレスがきっかけで、子育てに行き詰まったり、虐待につながってしまうこともあります。
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。

子育て中の皆さんへ

頑張りすぎて
いませんか?

- 言うことを聞いてくれない。
- 何をしても泣き止まない。
- なかなか夜も寝てくれない。
- 一人で頑張っているみたいでしんどい。
- ついたたり、怒鳴ったりしてしまう。
- 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。
- 子どもを家に置いたまま出掛けている。
- 大人が怒鳴る声や物を投げる音がする。
- 子どもの普段とは違う泣き声がする。
- 不自然な傷やあざがある子どもを見かける。
- 夜遅くまで遊んでいて家に帰らない子どもがいる。

こんな時はお電話ください。
7月からLINE相談も
開始しました。



安心して子育てするため・見守るための相談窓口 ※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]

よこほ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]

かながわ子ども家庭110番相談LINE
ID:@kana_kodomo110
[月~土曜 9時~20時(年末年始を除く)]



見えにくい 障害

「高次脳機能障害」を知っていますか?

☎ 高齢者支援担当 ☎ 978-2449 fax 978-2427

例えば...



水道の出っぱなしが
多くて困るな。

このような困り事はありませんか?



イライラしたり、
涙もろくなったよ。

料理の手順が
分からない。



それは**高次脳機能障害**かもしれません。

高次脳機能障害とは?

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や脳外傷(交通事故、転倒転落事故)、脳腫瘍など、脳に受けた損傷が原因で、やる気がなくなった、忘れっぽい、感情のコントロールができない等の症状が現れる障害です。当事者や家族も性格や加齢によるものと思われ、障害ということに気づきにくいことも特徴です。

高次脳機能障害者専門相談を活用ください。

専門機関の相談員が日常の接し方、生活や仕事上の工夫点などのアドバイスを行います。

日時 原則第2木曜(要予約) **対象** 高次脳機能障害の症状でお悩みの人やその家族、支援者 **場所** 中途障害者地域活動センター 青葉の風(市ヶ尾町1170-4 スティヒルズ1階) **申込み** 相談日2日前までに ☎ で青葉の風(☎ 972-6751 fax 972-6951)へ。

まずはお電話ください。
お待ちしております。

マイナンバーカードの申請増に伴う窓口混雑について

申請からカード受取りまで約3か月の時間をいただいています。また、戸籍課窓口が大変混雑しています。特に混み合う12時~14時と16時以降の時間帯を避けてご来庁ください。
☎ 登録担当 ☎ 978-2233 fax 978-2418

あざみ野駅行政サービスコーナーの一時移転について

東急田園都市線「あざみ野駅」の地震に対する安全性を向上させるため、高架橋柱の耐震補強工事が実施されます。
あざみ野駅行政サービスコーナーは工事期間中、一時移転します。
なお、移転に伴う閉所期間はありません。

【一時移転期間】
11月24日(火)~2021年5月2日(日)

☎ 戸籍担当 ☎ 978-2225 fax 978-2418

開所日時や休所日、取得が可能な証明書は、一時移転期間中も変更ありません。




「あおパルティ-TV」
11月~12月の放送分は...

【テーマ】ライフ100

~わたらしく
生きていくために、
毎日できること~



☎ 広報相談係
☎ 978-2221 fax 978-2411

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
👤先着 **📄**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
 ■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。  **よこはま健康スタンプラリー対象**



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 市ケ尾町31-4です。

募集・案内

緑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!
 事前にID・パスワードの申請が必要です! 1月以降は大変混雑します。年内の申請をお願いします。※運転免許証等の本人確認書類をお持ちください。マイナンバーカードを持っている人は、マイナンバーカード対応スマートフォンかICカードリーダーがあれば自宅から申請・取得可能です。※詳細は国税庁HP
 特に、「確定申告書等作成コーナー」を利用していた人は、申告書を送信することで、郵送または持参する必要がなくなります。ぜひご利用ください。📞緑税務署個人課 税1部門 ☎972-7771(内線214～216)

★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を直売
 🕒11月19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 📠978-2410

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。

イツ・コミュニケーションズ株式会社提供のオリジナルグッズプレゼント♪

📅11月30日までにアプリをダウンロードした人 5人 申込み方法は12月1日にアプリでお知らせします。※当選者のみ発送をもってご連絡します。
 📞広報相談係 ☎978-2221 📠978-2411

文化・芸術

区民活動支援センター 第17回まち活カフェ
 今月のテーマ **「実は身近な多文化共生」**
 🕒12月17日(木)10時から1時間程度
 📍区民活動支援センター(区役所1階)
 📄15人 申込み前日までに☎か📠で区民活動支援センター(☎978-3327 📠972-6311)へ。先

令和2年度 青葉区民芸能祭開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、開催を中止します。
 📞青葉区民芸術祭運営委員会事務局 ☎978-2297 📠978-2413

青葉のあゆみ歴史講演会2020 「江戸庶民の旅と信仰—大山詣の旅 諸相」

🕒11月20日(金)14時～16時(受付13

時30分から) 📍青葉公会堂
 📄40人 先(受付時に氏名、連絡先を記入) 💰300円(資料代) 📄歴史研究家 池上 真由美さん
 📞文化・コミュニティ係 ☎978-2297 📠978-2413

データが語る!地域コミュニティの大切さ

あなたの想いやチカラを地域につなげるノウハウを学びます。
 🕒12月11日(金)10時～12時 📍区役所4階会議室 📄20人(区内在住・在勤・在学の人優先) 📄NPO法人CRファクトリー 副理事長・事業部長 五井潤 利明さん
 📄1歳以上の未就学児 5人 100円
 📄青葉区生涯学習講座HPか📠に**必要事項**と年代、保育の有無(保育希望者は子の年齢・生年月日・性別)を明記し、文化・コミュニティ係(☎978-2295 📠978-2413)へ。11月30日(着)抽

青葉区読書活動推進事業 新型コロナウイルス対策 ～これまでとこれから～

🕒12月20日(日)14時～15時30分
 📄①区役所 ②オンライン配信 📄①50人 ②80人 申込み11月11日9時30分～30日17時に☎か山内図書館の窓か、**必要事項**と申込人数(2人まで可)、「会場か配信」を明記し、☎で山内図書館(あざみ野2-3-2 ☎901-1225 📠902-4492 📠kouenkai@yamauchi-lib.jp)へ。抽

スポーツ・健康づくり

第25回青葉区硬式テニス シングルス大会

🕒2021年1月30日(土)、2月6日(土)・21日(日)・27日(土)、3月6日(土)・14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)、都田公園テニスコート(都筑区二の丸14)、新横浜公園テニスコート(港北区小机町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員
 💰一人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。
 📞葛貫 ☎090-2755-8433

子育て

📞(A)健康づくり係 ☎978-2441 📠978-2419
 (B)子育て支援担当 ☎978-2456 📠978-2422

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。📞保育担当 ☎978-2428 📠978-2422

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)
 📄たまプラーザ地域ケアプラザ
 📄11月15日から青葉区HP先

こどもの食生活相談(A)

🕒11月11日、12月9日(水)①各9時から②各10時から③各11時から(相談時間30分程度) 📍福祉保健センター1階
 📄離乳食～学齢期の子の保護者
 📄☎で健康づくり係(☎978-2441)へ。

離乳食教室(A)

🕒11月11日、12月9日(水)
 ①各13時15分～14時 ②各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

食育講座(予約不要)(A)

📍福祉保健センター1階 持 母子健康手帳
 ●**プレ離乳食**(4か月児健診と同日開催)
 🕒11月17日、12月1日・8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)

🕒11月12日・26日、12月3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)

🕒11月13日(金)・19日(木)・27日(金)、12月4日(金)各14時～15時受付
 📄3歳～未就学児と保護者

青葉区子ども・家庭支援相談 公開講座 「ゆったり子育て 笑顔で子育て ～子育てで大切なことってなあに?～」

🕒12月4日(金)10時～12時
 📄①オンライン配信 ②区役所4階会議室(オンライン視聴) 📄区内在住で子育て中の人、子育てに関心のある人 ①100人 ②40人 📄玉川大学教授 大豆生田 啓友さん(別会場から講演)
 📄11月16日9時～27日12時に青葉区HP抽
 📄子ども・家庭支援相談 ☎978-2460 📠978-2422

パパの子育て教室(B)

①土曜開催 ②平日開催
 🕒①12月5日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分) ②12月23日(水)受付8時50分～9時(終了11時30分)
 📄①ラフル ②福祉保健センター1階 ③④番 📄区内在住ではじめて父親・母親(妊娠27～35週)になる人 ①6組 ②15組 申込み11月15日までに青葉区HP抽

親子で遊ぼう! ～なしかちゃんくらぶ～(B)

🕒12月11日(金)10時～11時(受付9時40分から) 📍福祉保健センター
 📄1歳7か月～2歳の子と保護者 12組(妊婦不可) 📄あり 📄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 申込み11月20日までに青葉区HP抽

乳幼児歯科相談(B)

🕒12月21日(月)9時30分～10時30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 申込みで子育て支援担当(☎978-2456)へ。先

区内放課後児童クラブ

令和3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
● 学童保育市ケ尾ちびっこの家 市ケ尾町1635-13	☎973-3739	11/7(土)14時から、12/5(土)10時から、14時から
● 桂台学童保育ちびっこの家 ★ 桂台1-8-39	☎961-3166	11/14、1/23(土)各14時から
● すすき野・あざみ野学童保育 元石川町3794	☎902-8377	11/28(土)14時から 12/12、1/23、2/27、3/13(土)各10時から
● もぐら学童クラブ あざみ野3-25-6	☎903-1772	11/14、12/12、1/23(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1-5-2 エクセル910ビル4階	☎878-4744	11/15(日)11時～12時30分
● 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	11/29(日)14時から
● こどもの国学童クラブ 奈良1-3-2 ビクトリア奈良301	☎961-0899	1/23(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	12/5・12(土)各10時30分から
● ナザレ幼稚園放課後児童クラブ ★ 鴨志田町1264	☎961-0129	📄からんこ山放課後児童クラブ
● 山内学童保育所 あざみ野2-2-5 第三星野ビル302	☎905-5288	11/29(日)10時30分～12時 ※12/26に「美しが丘5-15-4」に移転予定です。入所説明会は移転先で行います。
● ピッピー学童保育となりのいえ ★ 市ケ尾町719-8 森ビル参番館	☎342-7087	11/28、1/9(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	11/28、12/12(土)時間未定 ※詳細は決まり次第HPに掲載します。
● 学童保育室ぺんぎん ★ 市ケ尾町1075-2 プラネット101	☎482-5705	見学:平日17時30分～18時で受付中 申込み:2021年1月から
● 三陽幼稚園もみの木学童クラブ 上谷本町722	☎973-2711	11/18、1/20(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	11/8(日)10時から
● パレット学童保育室いるかくらぶ 市ケ尾町1152-15 オークタス蕪木105	☎972-0191	11/21、12/19、1/9、2/6(土)各10時から


📞学校連携・子ども担当 ☎978-2345 📠978-2422

ニコニコピカピカ歯みがき教室(A)

12月24日(木)10時~11時 福祉保健センター1階⑬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 11月18日から青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441)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

11月30日、12月14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 ☎978-2422)へ。

元気の出る家族教室

こころの病を持つ人への家族の接し方を学びます。

12月3日(木)13時30分~16時 区役所3階 会議室 25人 先

問 障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

親あるうちのライフデザインセミナー

解決しようグループホームの疑問

12月18日(金)13時~15時 さつきが丘地域ケアプラザ 15人 申 11月30日~12月11日に☎か**必要事項**を明記し、☎でおおば地域活動ホームすてっぴ(☎988-0222 ☎985-1588)へ。先

施設からのお知らせ

■特に記載のないもの問合せ、申込みは各施設へ。

山内図書館

☎901-1225 ☎902-4492 休館日:11月24日(火)

おはなし会 「空とぶじゅうたん絵本と語り」

12月9日・23日(水)15時30分から 12月11日・25日(金)(1)10時30分から(2)11時から 1人1人で聞ける3歳以上の子 各8人 2歳以上の子と保護者 各8組 申 11月25日9時30分から ☎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

11月24日、12月8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

☎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

スライム工作~スライムでスイーツを作ろう!

11月14日(土)10時30分~12時 未就学児と保護者 10組 ¥1組300円 申 11月13日から☎で子どもの部屋(☎910-5724)へ。先

女性のがん手術後のリハビリ体操

軽い体操で、術後のむくみを予防・改善

12月4日(金)10時~11時30分 女性の手術後の人 15人 ¥600円 申 11月13日から☎か☎先 ※心配な人は、参加にあたって医師にご相談ください。

女性の労働サポート相談

労働条件の基本や、労災・雇用・社会保険などについて

12月7日(月)①13時から ②14時から ③15時から 女性 各1人 申 11月11日から☎か☎先

青葉公会堂

☎978-2400 ☎978-2420 休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

大人向けマジック教室

12月10日(木)10時30分~12時 15人 ¥500円 申 11月12日11時から☎か☎先

春風亭小朝独演会

2021年1月23日(土)14時~16時 300人 ¥3,600円(全席指定) 申 11月11日11時から ☎先

美しが丘西地区センター

☎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)11月11日10時から☎か☎先

認知症サポーター養成講座 協会コラボリレー講座

11月24日(火)13時~14時30分 20人 ※共催:美しが丘地域ケアプラザ

わんぱくクラフトくらぶ 「クリスマスオーナメントを作ろう!」

12月5日(土) ①14時から ②15時から ③16時から 小学生 各8人 ¥各100円

ふれあい親子リトミック

12月7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8組 ¥各300円

山内地区センター

☎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)11月11日10時から☎か☎先

認知症サポーター養成講座 協会コラボリレー講座

12月8日(火)13時~14時15分 15人 ※共催:大場地域ケアプラザ、たまプラザ地域ケアプラザ

クリスマス・ジャズコンサート

12月11日(金)18時30分~20時 50人

はまポークソーセージのお話

12月19日(土)10時~11時30分 小学生と保護者 5組 ¥1組 1,000円

大場みすずが丘地区センター

☎974-0861 ☎974-0862 休館日:毎月第2火曜

素敵に和食御膳

11月27日(金)10時~13時 10人 ¥1,500円 申 11月11日から☎先

パン作り入門講座 クリスマス・シュトレン

①午前コース ②午後コース

12月4日(金)①9時30分~12時30分 ②13時~16時 各8人 ¥各1,500円 申**必要事項**、年代、性別、「①か②」を明記し、☎(☎225-0016 みすずが丘23-2)か☎ 11月24日(着)抽

藤が丘地区センター

☎972-7021 ☎972-7031 休館日:毎月第4火曜

申(共通)11月11日から☎か☎か☎先

年末大掃除でのプロのテクニックを大公開!

12月3日(木)9時30分~11時30分 12人

Xmasに素敵な壁飾りを♪ 今、流行のスワッグ作り

12月4日(金)10時~11時30分 16人 ¥2,700円

FPから学ぶ 「キャッシュレス決済のポイント」

12月10日(木)9時30分~11時30分 20人 ¥500円

水彩画にチャレンジ!

12月14日(月)12時~14時30分 16人 ¥1,000円

住まいの修繕学校 「壁紙の張替え方」

12月20日(日)14時~16時 16人 ¥500円

若草台地区センター

☎961-0811 ☎961-1632 休館日:毎月第2月曜(祝日の場合は翌平日)

スプンク劇場

12月5日(土)・10日(木)各11時~11時30分 申☎

エレナのおはなし会 ~Enjoy Christmas!~

12月19日(土)10時~11時 親子5組 申 11月11日から☎か☎先

奈良地区センター

☎963-5380 ☎963-5381 ☎nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp 休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

遠距離介護を考える

~今のうちにしておくことが大事です~

12月5日(土)9時30分~11時30分 10人 ¥300円 申 11月11日から☎か☎先

はまポークソーセージを知ろう ~横浜マイスターのお話と実演~

12月12日(土)10時~11時30分 小学生と保護者 6組 ¥1組1,000円 申 11月11日から☎か☎先

お正月のお花

12月24日(木)10時~11時30分 10人 ¥2,200円 申**必要事項**を明記し、☎か☎(☎227-0036 奈良町1843-11)か☎ 11月30日(着)抽

荏田地域ケアプラザ

☎911-8001 ☎911-8121 ☎eda@yokohamashakyo.jp 休館日:毎月第3日曜

宮澤高広さんによる 「丘のヨコハマ 嬉し懐かし物語」

12月11日(金)13時30分~15時 15人 ¥500円 抽ドラマや映画のロケ地を訪ねながら、懐かしいあの頃にタイムスリップ!

申 11月11日から☎か☎か、**必要事項**を明記し、☎先

鴨志田地域ケアプラザ

☎961-6911 ☎960-6011 休館日:毎月第3月曜

申(共通)11月11日から☎か☎先

クリスマスリースを作ろう

11月28日(土)10時~12時 小学生以上 10人 ※小学校5年生以下は保護者同伴 ¥1個2,500円(材料費含む)

正月のしめ縄飾りを作ろう

12月6日(日)13時30分~15時 18歳以上の人 20人 ¥1個2,000円(材料費含む)

恩田地域ケアプラザ

☎988-2010 ☎988-0901 休館日:毎月第4月曜

セカンドライフに向けて 賢い生活設計と資産運用

11月29日(日)10時~11時30分 15人 持上履き 申 11月11日から☎か☎先

荏田コミュニティハウス

☎/☎479-1149 休館日:毎月第2水曜

申(共通)11月12日から☎か☎先

絵本DEスタンプ

スタンプを集めて、どんぐりグッズをもらおう。

11月12日(木)~30日(月) 抽絵本の貸出5冊で、先着15人にプレゼント

おはなし☆パラダイス

11月17日、12月15日(火)各10時30分~11時 幼児と保護者 各8組

手しごとカフェ@えだ

簡単!可愛い!クリスマスリース

11月30日(月)10時~11時 6人 ¥1個500円

アフタヌーンコンサートJazz Duo

12月5日(土)①14時から ②15時30分から 各45分程度 各20人

OYAKOクラフト×美西ROSEカフェ

クリスマスカードを作ってみよう!

12月13日(日)10時~11時 4歳以上の子と保護者 10組 ¥100円

荏田西コミュニティハウス

☎/☎507-1213 休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)

おはなしの森

11月18日(水)10時30分~11時 親子 5組 申☎先

親子クリスマスオーナメントづくり教室

12月5日(土)10時~11時30分 年中~小学校6年生の子と保護者 10組 ¥子ども500円、保護者1,000円 申 11月11日から☎か☎先

えだにし科学実験隊2020 第3回

12月12日(土)9時30分~11時20分 小学生 12人 ¥200円(保険料) 申 12月1日から☎か☎先

■ママとこどもの広場
みんなであそぼうリズムあそび

🕒12月14日(月)10時～11時30分
👤1歳以上の子と母親 10組
📅11月11日から ☎か ☒先

■クリスマス ファミリーコンサート

🕒12月19日(土)11時～12時
👤30人(子連れ可) ¥200円
📅11月15日から ☎か ☒先

青葉台コミュニティハウス「本の家」

☎981-1400 ☎981-9883
✉aobadai@h02.itscom.net
休館日:毎月末日

■ナチュラルグリーンのクリスマスリース

🕒11月25日(水)13時30分～15時
👤20歳以上 20人 ¥3,500円
📅11月11日から ☎か ☒先

■おはなしの部屋

絵本「よるくまクリスマスのまえのよる」
🕒12月9日(水)15時30分～16時
👤5組 📅11月11日から ☎か ☒先

■フライデーヨガⅢ期

🕒12月11日～2021年3月5日の金曜
(1月1日を除く)①15時15分～16時15分
②16時40分～17時40分 全12回
👤20歳以上 各15人 ¥各5,000円(全回分、保険料含む) ☎必要事項、☎、「①か②かどちらでもよい」を明記し、☎か ☒(〒227-0062 青葉台2-25-4)11月17日(着)抽

■認知症サポーター養成講座 (協会コラボリレー講座)

🕒12月16日(水)13時～14時15分
👤20歳以上 10人
📅11月11日から ☎か ☒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:11月30日(月)

■たき火で焼き芋

🕒12月1日(火)・3日(木)・4日(金)・7日(月)・8日(火)・21日(月)・22日(火)各13時～15時
👤子どもと保護者 各10組20人 ¥1組各500円(保険料含む)※芋追加1本200円
📅11月11日から3日前までに ☎先

■クラフトづくり～クリスマス飾り～

🕒12月16日(水)15時～16時30分
👤親子 6組12人 ¥1,000円(焼き芋付き、保険料含む)※芋追加1本200円
📅HPか ☎必要事項と ☎、学年、性別を明記し、☒11月1日～15日(消)抽

■はじめての野球 冬

🕒2021年1月15日・29日、2月12日・26日、

📍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、ReSTA.様、Hair Room様、株式会社イトーヨーカドー労働組合たまプラザ支部様
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

3月12日(金)15時30分～16時30分
👤小学校1～2年生 12人 ¥3,600円(全回分、保険料含む) ☎HPか ☎必要事項と ☎、学年、性別を明記し、☒11月16日～30日(消)抽

谷本公園

☎/☎511-7366

■寄せ植えリース教室

🕒12月10日(木)10時～12時 📅8人
¥1,500円 ☎汚れてもいい服装、手袋(あれば) 📅11月19日～12月3日に ☎か ☒先

■しめ縄リース教室

🕒12月17日(木)10時～12時 📅8人
¥500円 ☎汚れてもいい服装 📅11月26日～12月10日に ☎か ☒先

こどもの国

☎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)

■牧場まつり(雨天中止)

🕒11月14日(土)・15日(日)10時～15時
🎵こども遊牧場 📅☎

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎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

■フェローアートギャラリー 藤本正人展

🕒2021年1月24日(日)まで 9時～21時 📅☎

■アートフォーラムあざみ野
Welcome! ロビーコンサート

🕒11月22日(日)12時～12時40分 📅前
半:須藤 かつり(イングリッシュホールン)、北川 恭子(ピアノ) 後半:片山 真知子、高井 洋子、森本 春子(クラリネット) 📅☎

青葉区民文化センター フィリアホール

☎985-8555 ☎985-8560
休館日:毎月第3水曜 定員500人
※未就学児不可 📅フィリアホール
チケットセンター ☎982-9999
HPwww.philiahall.com/
(24時間オンライン予約)

☎(共通)☎か ☒か ☎HP先

■フィリアホール ミュージックアカデミー
プログラム 前橋汀子カルテット

🕒11月27日(金)19時開演
¥全席指定4,500円 学生2,000円

📍久保田 巧(バイオリン)、川本 嘉子(ビオラ)ほか



■JUST ONE WORLDシリーズ
《ただ一つの世界》
ゲルハルト・オピッツ ピアノ

🕒12月8日(火)19時開演
¥全席指定6,500円



青葉区地域子育て支援拠点

ラファール
☎981-3306 ☎981-3307

ラファールサテライト
☎979-1360 ☎979-1361
休館日:日・月曜(祝日の場合は翌平日)、祝日 *印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから

■横浜子育てサポートシステム入会説明会
地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ会員制の制度

🕒11月12日(木)・28日(土) 📅12月10日(木)各10時30分～11時30分 📅子

青葉スポーツセンター

☎974-4225 ☎972-0309
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

■青葉スポーツセンター定期教室募集

【応募期間】11月13日(金)必着 【開催期間】2021年1月～3月 【回数】全9～13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。
【受付時間】9時～20時

大人教室	曜日	時間	子ども・親子教室	曜日	時間
やさしいヨーガ	月	11:45～12:30	チアダンス(初級)(中上級)	月	16:00～16:50 17:20～18:10
やさしい社交ダンス	月	15:10～16:10	親子体操教室	火	10:15～11:00
ヨーガ(初級)	火	11:15～12:00	子どもバレエ(全6クラス)	火～木	詳細は要問合せ
気軽に脂肪燃焼&ウエストシェイプ	水	9:15～10:00	幼児体操教室(コアラ)(パンダ)	水	14:45～15:30 15:55～16:40
美姿勢&ビューティーヒップ	水	10:15～11:00	はじめてキッズフットサル教室	水	17:15～18:45
卓球教室 水C・D、木	水・木	詳細は要問合せ	キッズダンス(水、木、金、土)	水～土	詳細は要問合せ
ピラティス(初級)(中級)(ナイト)	木	11:25～12:10 12:25～13:10	空手教室(全3クラス)	木	16:30～16:50 17:05～17:55 18:10～19:00
ポールでピラティスストレッチ	木	10:15～11:00	親子リトミック(ミント)(パニラ)	金	9:30～10:15 11:35～12:20
バドミントン教室A・B	金	9:15～10:30 11:15～12:30	幼児運動塾	金	14:45～15:30
パワーヨーガ	金	15:15～16:00	子どもフラダンス	金	16:30～17:20
はつらつ体操	金	13:35～14:25	ジュニア卓球クラブ	土	9:15～10:30
やさしいトレーニング	土	9:45～10:30	ジュニアバドミントンクラブI・II・III	土	9:15～10:30 15:15～16:30 17:15～18:30
背骨コンディショニング(初心者)	土	11:30～12:15			

他にも教室を開催します。詳しくはHPでご確認ください。 **青葉スポーツセンター** 検索