



特集

健康長寿はおくちから!

知っていますか? 「オーラルフレイル」

問 健康づくり係 ☎978-2441 ☎978-2419

高齢期の健康と要介護の中間にある虚弱な状態を「フレイル」と呼びます。「フレイル」の予防は、健康長寿のキーワードとしても注目されています。

そして「フレイル」は、
お口のちょっとした機能の衰え＝
「オーラルフレイル」からはじまると
言われています。



オーラルフレイルの人は

フレイル……………2.4 倍
サルコペニア…2.1 倍

要介護認定………2.4 倍
総死亡リスク…2.1 倍

※サルコペニアとは「筋力の衰え」のことです。

に、リスクが高まります。

大丈夫? オーラルフレイルチェック!

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単にチェックできる問診票です。以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

*歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。



合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上の方は、
かかりつけの歯科医院にご相談ください!

フレイル予防の3本柱

「食」「運動」「社会参加」を心がけることが大切です。



食

健康的な食生活に改善することが大切です。オーラルフレイル予防も重要です。
➡オーラルフレイル予防については、6ページをご覧ください。

運動

日常生活に、運動を取り入れることが大切です。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で人と交流し、社会とのつながりを持つことが大切です。

※ロコモティブシンドロームとは…加齢に伴う筋力低下などにより、移動能力が低下する状態のことです。

【出典】神奈川県オーラルフレイルハンドブック

詐欺の始まりは
電話から!

電話で「カード」「暗証番号」と言われたら詐欺です!!

電話を切って
110番!!

手軽にできる オーラルフレイル予防

手足と一緒に、お口のまわりの筋肉や舌も、筋トレしましょう。

オーラルフレイルは改善が可能です！
できることから取り組んでいきましょう。
継続していくことが大切です。

「ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」(顔全体の筋トレ)

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、
短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

① **ゲー**
目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

② **パー**
目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。

③ **ぐるぐる**
口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように回す。(右回り、左回り)

④ **ごっくん**
ココで溜まった唾をごっくん!

⑤ **べー**
舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

体操の効果 ①～⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- オーラルフレイルを予防!
- 脳の血流UPで頭スッキリ!
- 唾液分泌UPでお口もうるおう!
- 舌の力で飲みこむ力も向上!
- フェイスラインもスッキリ!

※「早口言葉」「おしゃべり」「歌う」「笑う」「音読」も効果的!

【出典】神奈川県オーラルフレイルハンドブック

「パ」「タ」「カ」(滑舌、唇、舌の筋トレ)

むせを防ぐ簡単トレーニング

パ 口唇の動き
唇を閉じる筋肉を使って発音します。食べこぼし予防。

タ 舌の前方の動き
舌の先を上の前歯につけて、食べ物を前方から後方に送り込む時に使う舌の筋肉を使って発音します。

カ 舌の後方の動き
飲み込む際、スムーズに食道に食べ物を送り込む時に使う喉奥の舌の筋肉を使って、発音します。

- 「パ」「タ」「カ」を、それぞれ連続して発音するだけで、それぞれの部位の筋トレになります。
- 「パパパパパパ…」「タタタタタタ…」「カカカカカカ…」のように、それぞれの言葉を続けて、できるだけはっきり、素早く言ってみましょう。

唾液はきちんとそしゃくした物を飲み込むために必要不可欠です!

お口が乾きやすい人は、食事の前に「唾液腺のマッサージ」

大きな唾液腺が3か所あります。そこをマッサージすることで、唾液の分泌が良くなります。

耳下腺

人差し指から小指までを頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。(5回)



顎下腺

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先まで、ゆっくりグーッと押していきます。(5回)



かむかむレシピ!

日常にかむことを意識した献立を取り入れることも、トレーニングになります。ぜひ、やってみましょう!

ショウガの風味であっさり根菜と鶏肉のショウガ煮 2人分

- 【材料】**
- レンコン… 70グラム(半月切り)
 - ニンジン… 4分の1本(乱切り)
 - サトイモ… 70グラム(皮をむき下ゆでする)
 - ゴボウ… 2分の1本(乱切り)
 - 鶏肉… 40グラム(一口大)
 - ショウガ… 1かけ(せん切り)
 - だし汁… 2カップ
 - さとう… 各大さじ1
 - しょうゆ… 各大さじ1
 - みりん… 各大さじ1
 - 酒… 大さじ1/2
 - 絹さや… 7~8本(電子レンジで1分加熱)



- ①鍋に野菜、だし汁を入れ火にかけ、煮立ったら鶏肉とAを加える。
- ②落とし蓋をして弱火で20分煮る。
- ③絹さやをちらす。

1人分

- エネルギー 193キロカロリー
- たんぱく質 7.7グラム
- 食塩相当量 1.5グラム

◆バランスよく食べましょう!◆

青葉区歯科医師会 会長より

お口のささいな衰えは、近い将来、全身が衰えるサインといえます。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することが大切です。青葉区歯科医師会では、むし歯を治すことだけでなく、ささいなお口の衰えを見逃さずに、区民の皆さまの健康長寿についても考えてまいります。



青葉区歯科医師会 会長 山本昭二さん

こまめに、「オーラルフレイルチェック」をしましょう!
かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう!



3月27日(金)11時から出演予定!
FM 84.1MHzでチェック!

2019年4月に、健康長寿と生活の質の向上を目指して、「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」が施行されました。歯と口の健康づくりを通じて、健康でいきいきと毎日をご過ごしましょう。

こころも 体も元気に春を迎えましょう!

問 障害者支援担当
☎978-2453 ☎978-2427

～ 体のサイン に気付いていますか～

3月は自殺対策強化月間です。卒業や引っ越し、4月は進学・就職など、新しい環境を迎える春先は、ストレスが大きくなりやすい時期と言われています。

ストレスは仕事や家庭、健康面や経済面などさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。こころと体のちょっとした不調や違和感、もしかしたらこころの病気のサインかも。

早めの発見と対応がとても大切です。

ストレスサインの特徴	自分で感じるこころのサイン	体に現れるサイン	行動のサイン
	ゆううつ、不安がある、イライラする、集中力がない、何もやる気が起こらない	眠れない、体がだるい、疲れやすい、食欲がない、頭痛・吐き気、体重減少	元気がない、表情が暗い、飲酒量が増えた、身なりにかまわなくなった、遅刻や早退・欠勤が増えた

ストレスを抱え込まないために・・・

自分に合った発散法を見つけるのもストレスと上手につきあうコツです。

- ✿ リラクゼーション、入浴、アロマセラピーなど
リラックスできる時間を意識して持ちましょう。笑うことも大切です。
- ✿ 趣味・気晴らし
旅行やカラオケ、芸術活動など
- ✿ コミュニケーション
心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう。
- ✿ 体を動かす
散歩やスポーツ

お酒やカフェインの取りすぎ、寝る前のブルーライト(携帯やパソコン)は避けましょう。

こころの病気は、特別な人だけに現れるものではなく、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。ストレスを感じたら、家族・友人・職場の同僚などに話してみましょう。もしあなたの周りの人に心配な様子があれば、できる範囲で「気にしているよ」というあなたの気持ちを伝えてください。

いつもとちがう様子に気づいたら、まずは優しく声をかけてみてください。

困って悩んだ際の連絡先～相談窓口～

● 青葉区役所 【受付時間】平日8時45分～17時

障害者支援担当 ☎978-2453	子ども・家庭支援相談 ☎978-2460	健康づくり係 ☎978-2438
----------------------	-------------------------	---------------------

- 横浜市こころの健康相談センター ☎662-3522
【相談時間】平日:17時～21時30分 土・日曜、祝休日:8時45分～21時30分
- 横浜いのちの電話 ☎335-4343
【相談時間】365日 24時間
- 横浜市自殺対策サイト～生きる・つながる～支えあう、よこはま [横浜市](#) [生きる](#) [検索](#)

シリーズ企画 あおば 健康スタイル 第11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、気軽に取り組みやすい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。

ウォーキングはいつでも気軽に始められる有酸素運動です。健康づくりに効果的な運動を、まずは歩くことから始めてみましょう。

「毎日歩こう!ウォーキング青葉」を区役所1階で配布中

地域の健康づくりの担い手、保健活動推進委員会のウォーキング部会が横浜美術大学の学生と一緒にウォーキングマップを作成し、身近な地域の15コースをイラストや写真で紹介しています。

ウォーキング前後にはストレッチをしましょう!

ウォーキングの前後に全身のストレッチをすることで、けが予防、疲労回復になります。

水分補給も忘れずに!!

- 1 手首・足首まわし
- 2 アキレス腱を伸ばす
- 3 上体を伸ばす

各地区ウォーキングイベントを開催

保健活動推進委員会が主催するイベントを紹介します。

- ① 日体大コース (上谷本地区保健活動推進委員会主催)
☎ 3月28日(土)9時30分から(約3時間)
☎ もえぎ野公園(集合)～日体大正門(約5キロメートル)
☎ 持動きやすい服装、飲み物
☎ 不要。当日直接集合場所へ。
- ② ノルディックたまプラ美しが丘公園(お試し会)
(美しが丘地区保健活動推進委員会主催)
☎ 4月17日(金)10時～12時(受付9時30分)
☎ 美しが丘公園～菅生緑地～水沢の森～美しが丘公園(約5キロメートル)
☎ 10人 ☎ 持動きやすい服装、飲み物
☎ 3月11日から☎で保健活動推進員 荒井(☎090-7836-4549)へ。☎

このほかにも各地区でウォーキングイベントを開催しています。詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。

☎ 健康づくり係 ☎978-2438 ☎978-2419

3月下旬～4月上旬は、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

年度末から新年度にかけて、引っ越し手続きで窓口が大変混雑します。特に3月19日(木)～4月1日(水)、11日(土)は大変混雑し、2時間以上お待ちいただくことがあります。

● 転出・転入・転居の手続き

※手続きの詳細は、青葉区HPを参照してください。

	引っ越し先	届出期間	手続き
転出	市外へ	引っ越し予定日の1か月くらい前から ※新住所と引っ越し予定日が決まっていれば、手続きできます。	転出届を提出(郵送可)
	市内の他区へ	新住所地の区役所へ転入届を提出(青葉区役所での手続きは不要)	
転入	市外から		転入届を提出(前住所地の市町村発行の「転出証明書」も持参)
	市内の他区から	引っ越し後14日以内 ※引っ越し前の届出はできません。	転入届を提出(転出届は不要)
転居	青葉区内での引っ越し		転居届を提出

● 住民票の写し、印鑑登録証明書等の証明書の取得は行政サービスコーナーをご利用ください。

● 顔写真付きのマイナンバーカードを持っている人は、コンビニでも証明書の取得が可能です(一部の人を除く)。

☎ 登録担当 ☎978-2233 ☎978-2418

コンビニ交付について

保険年金課からのお知らせ

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、毎年4月上旬は窓口が非常に混雑します。特に、4月最初の開庁日(今年は4月1日(水))は、1年で最も混み合い、受付までに数時間お待ちいただくことがあります。可能な限り、混雑時期を避けてお手続きいただけますよう、ご協力をお願いします。

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

- 区役所駐車場は、一定時間を超えた場合、有料となります。
- 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。

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。ぜひご利用ください。

アイコンの見方(各ページ共通) 必要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面) 〒〒住所 名氏名(ふりがな)
☎電話(番号) ☎ファクス(番号) ✉Eメール(アドレス) 年齢 窓窓 窓窓 HPホームページ 往往復はがき 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 直直当日直接 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。
■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。ハ63円 往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。

★令和2年度予算の執行を伴う事業については、市会での予算議決後に確定します。

募集・案内

あおばマルシェの開催
区内でとれた新鮮な農産物などの直売を行います。
3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
※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。
企画調整係
☎978-2216 fax978-2410

青葉区新入生支援活動ボランティア募集
【職種内容】小学校1年生への生活支援・給食補助・学習支援ほか
守秘義務等の約束事を守れる健康な人
3月28日までに
か☎であおば学校支援ネットワーク(☎070-6974-0184 info@aobaschoolsupport.net)へ。
学校連携・子ども担当 ☎978-2345 fax978-2422

青葉区女性起業支援セミナー
①3月16日(月) ②3月18日(水) 各10時30分～13時
①青葉台消防出張所安全安心ステーション ②WISE Living Lab
各20人
女性起業家向けのトークセッションと意見交換会
青葉区 HP先

青葉区女性起業支援セミナー 検索
地域活動係
☎978-2291 fax978-2413

専門家による「空家無料相談会」
①セミナー(30分、複数回実施)
②個別相談(1組30分)
3月24日(火)10時～14時
区役所4階会議室
空家で困っている人
①各40人 ②50組
HPか☎か区役所で配布する申込書に必要事項を明記し、fax
で建築局住宅政策課(☎671-2922 fax641-2756)へ。先

新治恵みの里トウモロコシ作り教室
4月25日、5月16日、6月13日、7月11日(土)10時30分～12時30分(最終日は9時～11時) 全4回 ※初回参加必須
い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(4人まで)20組
¥1組3,600円(全回分、

トウモロコシ8本を収穫、保険料含む)
3月15日から新治恵みの里HPへ。先
問北部農政事務所農業振興担当
☎948-2480 fax948-2488
※作物の生育状況・天候などによる日時変更有り

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 fax978-2413
●第265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
3月18日(水)12時15分～45分
清水英恵 ピアノソロ
【曲目】草陰の小径にて第1集ほか

令和2年度 國學院大學オープンカレッジ 日本の文化の魅力を楽しめる44講座
4月～12月に5回または10回
國學院大學たまプラーザキャンパス・渋谷キャンパス
¥各11,000円～22,000円
國學院大學HPまたは國學院大學エクステンションセンター(☎03-5466-0270 fax03-5466-0394 jigyou@koku-gakuin.ac.jp)へ☎か☎か☎でパンフレットを請求・お読みのうえ、専用ハガキまたはfax3月23日(着) ※詳細は要問合せ

スポーツ・健康づくり

区民ハイク(相模湾の展望台・大楠山)
3月22日(日)8時 市営地下鉄線「あざみ野駅」改札口集合 ※雨天の場合3月29日(日)へ延期
あざみ野駅～JR横須賀線「衣笠駅」～しょうぶ園～大楠山～衣笠山公園～衣笠駅
小学生以上(小学生は保護者同伴)
¥500円(保険料含む、交通費等は各自負担)
持手袋、軽登山靴以上、雨具、飲み物、弁当、保険証 不要 直接集合場所へ。
問ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

葉草探索健康ウォーキング横浜
4月26日(日)9時30分～12時30分
※雨天中止、小雨決行
県立四季の森公

園(緑区寺山町291)
市内在住・在勤・在学の人 50人
¥500円(保険料、資料代)
園内散策コースを、身近な葉草の名前を調べながらウォーキング
3月11日から横浜市薬剤師会HPか必要事項、年齢、性別を明記し、ハか☎で横浜市薬剤師会(〒235-0007 磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター内横浜市薬剤師会事務局 ☎761-7840 fax754-3000)へ。4月6日(着)抽
横浜市薬剤師会 検索
※抽選結果は4月19日頃までにはがきで通知します。

第48回青葉 レディーステニス(ALT)大会
4月30日(木)9時～17時
ウッドテニスクラブ(黒須田16-10)
区内在住・在勤、青葉区硬式テニス協会加盟団体員の人
¥1組4,000円
【女子ダブルス】一般、50歳以上
3月25日～4月16日に青葉区硬式テニス協会HPか、窓(青葉区硬式テニス協会事務局ラックテニスショップたまプラーザ店 美しが丘5-1-5 ☎901-4546、10時～20時、定休日火曜、第1・3月曜)へ。

第23回ミックスタブルス大会
5月24日(日)・30日(土)、6月6日(土)・14日(日)・21日(日)、7月5日(日)9時～17時
長坂谷公園(緑区寺山町745-1)、都田公園(都筑区二の丸14)、新横浜公園(港北区小机町3300)
区内在住・在勤・在学、青葉区硬式テニス協会加盟団体員の人
¥1組4,000円
一般男女、2人合わせて110歳以上男女(男性55歳以上、女性45歳以上)
3月11日～4月5日に青葉区硬式テニス協会HPか、窓(青葉区硬式テニス協会事務局ラックテニスショップたまプラーザ店 美しが丘5-1-5 ☎901-4546、10時～20時、定休日火曜、第1・3月曜)へ。

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 fax978-2422

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土・日曜に実施しています！(原則参加費無料！)
たまプラーザ地域ケアプラザ ぷらざるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結)
【参加事業者】アサヒグループ食品株式会社、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、有限会社マハインターナショナルリミテッド、メガロス市ヶ尾(五十音順)
親子フラダンス、離乳食・幼児食講座など
3月20日までに青葉区HP抽(定員に満たない場合は、☎にて2次募集受付) ※実施日・定員などプログラムの詳細は青葉区HPをご覧ください。
子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422
食育講座(予約不要)
福祉保健センター1階10番

持母子健康手帳 健康づくり係
☎978-2441 fax978-2419
●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)
3月17日、4月7日(火) 各14時20分～15時
5～6か月児と保護者
離乳食の始め方、進め方
●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)
3月12日・26日、4月9日(木) 各14時～15時30分
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)
3月13日・27日、4月3日(金) 各14時～15時30分(入場随時)
3歳～未就学児と保護者
幼児食についての展示、食育体験、食生活相談

こどもの食生活相談
3月18日、4月8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 fax978-2419)へ。

パパの子育て教室
①土曜開催 ②平日開催
①4月4日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分)
②4月22日(水)受付8時50分～9時(終了11時30分)
①青葉区地域子育て支援拠点ラフォーレ ②福祉保健センター1階10、16番
区内在住ではじめて父親、母親(教室当日妊娠27～35週)になる人
①20組 ②30組
体験実習、交流
3月15日までに青葉区HP抽
子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422

離乳食教室
4月8日・22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
持子のスプーン、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 fax978-2419)へ。先

なしかちゃんくらぶ ～あおば子育てカレッジ～
4月10日(金)10時～11時15分(受付9時40分から)
福祉保健センター1階
1歳7か月～2歳の子と保護者 15組(妊婦不可。2回まで参加可)
体を動かした親子遊び、情報提供ほか
3月20日までに青葉区HP抽
子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422

乳幼児歯科相談
4月27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 fax978-2422)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
3月23日、4月13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 fax978-2422)へ。

あおば地域サポート補助金 地域課題解決のための補助金

テーマ型コース
令和2年度は「地域のつながりづくり」をテーマに地域課題解決に向けた主体的・継続的な取組を募集します。
テーマに沿った取組を行う団体
【補助金上限額】1事業あたり最大100万円(自己負担なし) 5月29日必着
連携コース
自治会町内会を中心とした2つ以上の主体が連携・協働した継続的な地域課題解決の取組を支援します。
自治会・町内会、自治会・町内会と連携した団体
【補助金上限額】1事業あたり最大30万円(対象経費の10分の9上限) 随時受付
青葉区HP掲載の要綱を確認の上、所定の様式(ダウンロード可)に必要事項を明記し、☎か郵送か直接地域力推進担当(区役所4階73番窓口 ☎978-2286 fax978-2410 ao-chiikiriyoku@city.yokohama.jp)へ。
まずはお気軽にご相談ください。

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 ☎902-4492
休館日:3月16日(月)

■あざみ野ブックカフェ

認知症が心配になったら
☎3月19日(木)18時30分～20時
☎横浜総合病院臨床研究センター長
長田 乾さん 申画

■子どもを育てる あそびとおはなし!“おはなしごっこ012”

わらべうたや絵本を通じ、親子で楽しくふれあいましょう。
☎4月23日、5月28日、6月25日、7月16日、8月27日、9月24日(木) 10時30分～11時45分 全6回 〆全回参加できる0～2歳児と保護者(市内在住の人優先) 15組
¥1,500円(全回分) 申窓かHP 3月15日～31日(着)抽

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

☎3月24日(火)①14時20分～14時45分
②15時15分～15時55分
4月7日(火)①14時20分～14時50分
②15時20分～15時55分
※4月から巡回時間が変わります。

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

■当日受付教室 骨盤底筋体操

腹圧性尿失禁の予防と改善のための体操
☎3月12日・19日(木)各14時～15時15分
〆女性 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 ※初めて参加する人は30分前までに来てください。

■パパといっしょに作って遊ぼう

①毛糸でぐるぐる～かざりやおもちゃを作ろう ②【春休み特別企画】スライムでスイーツを作ろう!
☎①3月14日(土) ②3月28日(土)
各10時30分～12時 〆未就学児の親子 各30組 ¥各300円 持汚れてもいい服装 申画先

■当日受付教室 やさしいストレッチ

無理のないペースで全身を十分に動かし、頭からつま先までリフレッシュできます。
☎3月17日・24日・31日(火)各14時30分～15時30分 〆各25人 ¥各600円 持動きやすい服装、タオル、飲み物 申画先

■手編みでつながるニットカフェ @あざみ野

思い思いの材料を持ち寄って編み物を楽しむ場
☎3月20日(祝・金)10時～15時(出入り自由) 〆30人 ¥700円 持毛糸、編み針、編みかけのニットなど 申画先

公益社団法人横浜市民施設協会

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

■ピンクリボン活動を知ろう! あなたやあなたのパートナーの乳房を守るために

☎①3月12日(木)～15日(日) ②3月18日(水)～21日(土) 抽①美しが丘公園こどもログハウス ②新石川スポーツ会館 〆乳がん触診モデル体験コーナー巡回設置

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)

【共通】申 3月11日から窓か窓先

■バレエ体験教室

☎①3月24日(火)15時15分～16時15分 ②3月26日(木)17時～18時 〆①年少～年長 ②小学生 各10人 ¥各500円

■走り方教室

☎3月25日(水)①15時～15時50分 ②16時～16時50分 〆①小学校1～3年生 ②4～6年生 各30人 ¥各1,000円

■逆上がり教室

☎3月26日(木)①10時15分～11時5分 ②11時15分～12時15分 〆①年中・年長 12人 ②小学校1～3年生 16人 ¥各2,000円

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
☎uw1@r07.itscom.net(わんぱくホリデー専用)
☎uw2@g07.itscom.net(自主事業用)
休館日:毎月第3火曜

■ふれあい親子リトミック

☎4月6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 〆①0歳児 ②1歳児 ③2歳児と保護者 各10組 ¥各300円
申 3月12日10時から窓か窓先

■わんぱくホリデー 毎月第2・3水曜はおやつクッキングの日! 「わんぱくおやつクッキング～どらやきを作ろう!～」

☎4月8日・15日(水)各15時15分～17時 〆小学生 各19人 ¥各200円
申 3月11日10時から窓か窓先

■シルバー健康体操

継続して運動し、健康で元気な毎日をご過ごしましょう!
☎4月14日～2021年3月23日の火曜 A(らくらく)コース:9時15分～10時 B(ゆっくり)コース:10時10分～10時55分 C(はりきり)コース:11時～11時45分 全30回 ※日程の詳細は要問合せ 〆60歳以上の男女 各85人 ¥各4,300円(全回分、保険料含む) 持動きやすい服装、上履き、靴袋、飲み物 申必要事項、年齢、性別、希望コースを明記し、往か返 3月20日(着)抽

■歌って健康♪軽く身体を動かし、楽しく歌って喉から健康に!

☎4月20日～2021年3月15日の月曜 Aコース:9時10分～10時20分 Bコース:10時35分～11時45分 各全10回 ※詳細は要問合せ 〆各20組 ¥各3,000円(全回分、資料代含む) 申必要事項、年齢、性別、希望コースを明記し、往か返か自主事業用 ☎4月5日(着)抽

■地元のプロから習う日本料理講座～講師の指導の下、主菜を作り、他数品をお召し上がり～

☎4月22日(水)10時～13時 ¥16人 〆2,500円
申 3月12日10時から窓か窓先

■わんぱくホリデー「科学講座」～マグネシウムを使った水ライトを作ろう!～

☎4月25日(土)10時～11時30分 〆小学生30人 ¥500円
申必要事項、年齢、性別を明記し、往か返かわんぱくホリデー専用 ☎4月15日(着)抽

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)

■5施設連携企画～みんなのカフェ「ヤマリンの部屋」でお茶とぬり絵を楽しもう。スタンプラリーも開催中!

☎3月18日(水)10時～11時30分 申画

■高齢者健康体操・レクリエーション(木曜コース・金曜コース)

☎木曜コース4月9日～2021年3月18日の木曜、金曜コース4月10日～2021年3月19日の金曜 各10時～11時30分 各全33回(月3回、8月は休み ※詳細は要問合せ) 〆区内在住の60歳以上 各100人 ¥各3,500円(全回分、保険料含む) 申必要事項、年齢、性別、コース名を明記し、往か返 3月19日(着)抽

■e-ネット安心講座～小・中学生のスマホ・ネットの安全な利用のために～安全な利用への指導の仕方とトラブル回避の方法

☎4月21日(火)10時～11時30分 〆20人 申 3月11日10時から窓か窓先

■わんぱくホリデー「わんぱくオセロ大会」

☎4月25日(土)13時～16時 〆小学校①1～3年生 ②4～6年生 各16人 ¥100円 申必要事項、新学年、性別を明記し、往か返か ☎4月15日(着)抽

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(祝日の場合は翌平日)

■はじめての茶道(春休み編)

☎3月28日(土)13時～15時 〆小学生以上 15人(親子参加可) ¥500円
申 3月11日から窓先

■囲碁で頭のストレッチ

碁石のパズルから始まる大人の囲碁入門講座
☎4月7日・21日・28日、5月19日・26日、6月2日・16日・23日・30日、7月7日(火)13時～15時 全10回 〆15人 ¥2,000円(全回分)
申 3月11日から窓先

■英会話 ブラッシュアップ 講座 I期

①土曜上級 ②土曜中級 ③日曜上級 ④日曜中級
☎①②4月4日～7月11日の土曜 ③④4月5日～7月12日の日曜 ①③11時～12時25分 ②④9時20分～10時45分 各全10回 ※日程の詳細は要問合せ 〆①③レベルアップを目指す人 ②④高校卒業程度 各15人 ¥各10,000円(全回分、教材費別途)
申必要事項、年齢、性別を明記し、往か返 3月23日(着)抽

■みすず金曜体操教室

①健康カラテ! ②Night YOGAラティス
☎①4月10日～6月26日の第1を除く金曜 10時45分～11時45分 全10回 ②4月10日～9月25日の第2・4金曜 18時15分～19時30分 全12回 〆各25人 ¥①3,000円 ②3,500円(全回分)
申 3月11日から窓先

■オリンピックを10倍楽しめるフェンシング教室

☎4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日、7月10日・17日(金)16時～18時 全8回 〆小学生以上 15人 ¥2,400円(全回分)
申 3月11日から窓先

■みすず火曜体操教室

①丘の上のエアロビクス ②ママと子のエアロビタイム ③みすずフィットネス
☎4月21日～7月21日の火曜 ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 ③13時30分～14時45分 各全10回 ※日程の詳細は要問合せ 〆①③女性 各40人 ②2歳くらい～未就園児と母親 20組 ¥各3,000円(全回分)
申 3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 ☎972-7031
休館日:毎月第4火曜

■春の園芸講座「春の花壇作り! タネや球根の植付と管理」

☎4月7日(火)13時～15時30分 〆25人 ¥500円
申 3月11日から窓か窓かHP先

■FPに聞く「くらしとお金・安心講座」(前半)

誰も安心で豊かな老後を迎えたいもの。その秘訣を探ります。
①人生100年時代 ②終の棲家選び ③相続と不動産 ④パート主婦150万円の壁
☎①4月9日(木) ②5月14日(木) ③6月11日(木) ④7月9日(木)各9時30分～11時30分 〆各18人 ¥各500円
申 3月11日から窓か窓かHP先

■親子リトミック講座

音楽を活用し身体・知的・感覚に優れた子の成長を図ります。
☎4月10日～6月19日の金曜 10時～10時45分 全6回 ※日程の詳細は要問合せ 〆4月2日時点で9か月～1歳6か月の子と親 15組 ¥6,000円(全回分、保険料・教材費含む) 持動きやすい服装 申 3月11日から窓か窓かHP先

■住まいの修繕学校

木工「鉢植えカバー」製作
☎4月18日(土)14時～16時 〆16人 ¥500円
申 3月11日から窓か窓かHP先

■第1回アーティフィシャルフラワー講座「母の日の額アレンジメント」
🕒4月24日(金)10時～11時30分
👤16人 ¥1,800円
📅3月11日から📞か📧か📧先

■スプリングフェスティバル
顔なじみがいっぱい。歌と踊りと演奏で楽しむ音楽祭!
🕒4月26日(日)13時～16時30分 📞先

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

■スプリング劇場
読み聞かせ、手遊び、エプロンシアターなど
🕒3月12日(木)、4月4日(土)・9日(木) 各11時～11時30分 📞先

■若草台クローバーカフェ
～3月は体力測定とおしゃべり～
🕒3月13日(金)9時45分～11時30分
¥100円(飲み物付き) 📞先

■子ども茶道教室
お茶を楽しみながら美しい所作と姿勢を学びましょう。
🕒4月12日、5月17日、6月21日、7月12日、9月13日、10月18日、12月13日、2021年1月17日(日) ①9時30分～11時30分 ②12時30分～14時30分 各全8回
👤①小学校1～4年生 ②小学校5年生～中学生 各20人 ¥各5,200円(全回分、茶菓代含む) 📞必要事項、新学年、性別を明記し、📞か📧か📧 3月16日(着)📞

■春のお菓子作りレッスン
～はんなり桜の和菓子～
🕒4月22日(水)10時～13時 👤10人
¥1,000円(材料費含む)
📞必要事項を明記し、📞か📧か📧 4月1日(着)📞

■初めての将棋教室
～基本的なルールや指し方を覚えよう～
🕒4月26日、5月10日・24日(日)10時～11時30分 全3回 👤小学生 10人
¥1,200円(全回分)
📞必要事項、新学年、性別を明記し、📞か📧か📧 4月10日(着)📞

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)

■地域の皆さんの交流サロン「奈良でちゃちゃ」
🕒毎月第1水曜 9時30分～11時30分(時間内出入り自由) ¥100円(飲み物付き)
📞先 ※主催:奈良地区社会福祉協議会

■おはなしのくに
🕒①3月11日(水)15時30分～16時 ②3月18日(水)11時～11時30分
👤①一人で聞ける子 ②幼児 📞先

■うれし美味し奈良の味
春のおやきを作ろう!
～地元の田奈小麦を使って～
🕒4月8日(水)9時30分～12時30分
👤16人 ¥800円 持エプロン、三角巾、布巾2枚、手拭き
📞3月11日から📞か📧先

■Yuriヨガ2020
🕒4月10日～9月18日の金曜13時～14時 全18回 ※日程の詳細は要問合せ
👤80人 ¥3,000円(全回分、保険料含む) 📞必要事項を明記し、📞か📧 3月17日(着)📞

■①シェイプエアロピクス2020
②骨盤ストレッチ2020
🕒4月21日～9月15日の火曜 ①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分 各全15回 ※日程の詳細は要問合せ
👤区内在住の人 各80人
¥各2,500円(全回分、保険料含む)
📞必要事項を明記し、📞か📧 3月17日(着)📞
※当番制で会場準備または片づけ有り
子連れ、車での来館不可

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

■荇田の街をクリーンアップ!
江田駅から荇田地域ケアプラザまでのごみ拾いとお疲れさま会
🕒3月28日(土)9時30分～11時
📞東急田園都市線「江田駅」集合～荇田地域ケアプラザ 👤30人(小学生以下は保護者同伴) 📞3月11日から📞か📧 必要事項を明記し、📞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

■ジュニア基会所2020(前期)
🕒4月4日・18日、5月2日・16日・30日、6月6日・27日、7月4日・18日、8月1日(土) 10時～11時30分 全10回 👤小学生(初心者) 16人 ¥500円(全回分)
📞3月11日から📞か📧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

■春の園芸講座
春の花壇の作り方、育て方
🕒3月13日(金)13時30分～15時
👤25人 ¥300円(土産付き) 持筆記用具 📞3月11日から📞か📧先

■自習室
🕒3月14日～4月5日の土・日曜、祝日 各9時～15時
👤中学生以上 各12人 📞先

■わいわいランチ
化学調味料を使わない、安心であたたかいご飯をみんなで食べましょう!
子連れ、一人暮らしの人でも大歓迎!
🕒3月24日(火)11時30分～13時
👤20人 ¥500円
📞3月11日から📞か📧先
※メニューは、ドライカレー、サラダ、デザート

■悠YOUmen's②
～美味しい仲間作り、始めませんか!～
🕒3月25日(水)10時～14時
※以降、毎月第2・4水曜、詳細は要問合せ
👤男性 5人 ¥1回500円(材料費・保険料含む) 📞3月11日から📞か📧先

■ぶれいぱ～く
🕒3月26日(木)10時～12時
👤0歳～未就園児と保護者 25組
📞人形劇「ともだちや」 📞先

■骨盤底筋トレーニング塾
🕒4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日、7月7日・21日(火)15時10分～16時30分 全8回 👤6歳以上の女性 25人 ¥2,800円(全回分、保険料含む)
持動きやすい服装、バスタオル、ヨガマット(あれば)、飲み物 📞ピラティスエクササイズで骨盤底筋群を鍛える。
📞3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

■おはなし☆パラダイス
親子で楽しむおはなしの時間
🕒3月17日(火)10時30分～11時
👤幼児と親 20組 📞おはなしやぴっころ
📞手遊び、歌、紙芝居など 📞先

■春の図書貸出促進キャンペーン
スタンプを集めた先着15人に、サクラグッズプレゼント
🕒4月1日(水)～30日(木) ※図書貸出には登録(住所のわかるものを提示)が必要

■春休みこどもクラフト
～イースターカードを作ろう!～
マスキングテープを使ったカード作り
🕒4月4日(土)10時～11時
👤園児～小学生 15人(園児は保護者同伴) ¥50円(1枚分) 📞先

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)

■子育て相談
子育て支援者による子育て相談・お遊び
🕒3月12日・19日・26日、4月2日・9日(木) 各9時30分～11時30分 ※出入り自由
👤親子 各20組 📞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
🕒3月18日、4月1日(水)各10時30分～11時 ※出入り自由
👤親子 各20組 📞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

■おはなしの部屋
🕒①3月11日(水)15時30分～16時
②3月25日(水)10時30分～11時
👤幼児～大人
📞「おはなしひなたポッコ」の皆さん
📞①唄入りおはなし「花咲かじい」
②紙芝居「いっぽんでもにんじん」 📞先

■英語劇「桃太郎」
小さな子から楽しめます!
🕒3月29日(日)14時30分～15時15分
👤幼児～大人 60人 📞劇団「洋梨のタルト」の皆さん 📞先
※終了後に英語のアクティビティーも有り!

■大人のための初級将棋教室
初心者・初級者大歓迎!
🕒4月15日(水)・16日(木)・17日(金) 12時30分～14時30分 全3回
👤20歳以上 10人 ¥500円(全回分)
📞九友会の皆さん
📞3月11日から📞か📧先

■令和2年度フライデーヨガ(I期)
体と心のリラクセス♪初心者向けのやさしいヨガ
🕒4月17日～7月3日の金曜 ①15時15分～16時15分 ②16時40分～17時40分 各全12回 ※日程の詳細は要問合せ
👤20歳以上の女性 各20人
¥各4,800円(全回分)
持ヨガマット、タオル、飲み物
📞必要事項、📞、希望時間帯(どちらでもよければその旨)を明記し、📞か📧か📧 3月20日(着)📞

■大人の学習講座①
キャッシュレス決済を上手に利用する方法～仕組みと応用～
🕒4月18日(土)12時30分～14時30分
👤20人 ¥300円 持筆記用具
📞3月11日から📞か📧先

■マンデーピラティス
初めての人大歓迎!初心者向けです。
🕒4月20日～6月22日の月曜(5月4日を除く)16時30分～17時30分 全9回
👤20歳以上20人 ¥5,500円(全回分)
持ヨガマット
📞3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
📞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) 📞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)

■なごみサロン
🕒毎月第4火曜 13時30分～15時
¥100円(飲み物・菓子付き) 📞先
※協力:荇田地域ケアプラザ、たまプラーザ地域ケアプラザ

■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 持手芸道具 📞先
※協力:荇田地域ケアプラザ、たまプラーザ地域ケアプラザ

■活き活き健康体操～頭も体もスッキリ!～
🕒3月12日(木)13時30分～14時45分
¥100円(保険料含む)
持運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物 📞先

●アイコンの見方は8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

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:3月16日(月)

■ヨガ入門I期

🕒4月15日・22日、5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日・15日(水)10時~11時30分 全12回
👤16歳以上 25人
¥6,000円(全回分、保険料含む)
📄HPか必要事項、年齢、性別を明記し、㊦3月16日~30日(消)抽

■アウトドアスポーツクラブI期

🕒4月25日、5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日(土)9時30分~11時30分 全6回
👤小学生 30人 ※保護者参加可(当日受付)
¥5,100円(全回分、保険料含む)
📄HPか必要事項、年齢、新学年、性別を明記し、㊦3月16日~30日(消)抽

■ファミリーキャンプA

🕒4月25日(土)13時30分~26日(日)13時
👤小学生と家族 10組40人
¥中学生以上6,000円、小学生5,000円、3歳~未就学児3,000円、2歳以下

500円(保険料含む)
📄HPか必要事項、年齢、新学年、性別を明記し、㊦3月1日~15日(消)抽

■くろがねキッチン~BBQ天国A~

🕒4月29日(祝・水)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、新学年、性別を明記し、㊦3月16日~30日(消)抽

■家族でテントA・B・C

🕒A.5月2日(土)~3日(祝・日)、B.5月3日(祝・日)~4日(祝・月)、C.5月4日(祝・月)~5日(祝・火)各14時~翌11時
👤小学生と家族 各8組
¥1家族13,000円(※テント持ち込みは11,000円、保険料含む)
📄HPか必要事項、年齢、新学年、性別を明記し、㊦3月1日~15日(消)抽

■親子カヤックA

🕒5月6日(休・水)9時30分~12時30分
👤小・中学生と保護者のペア 10組20人
¥1組 6,000円(保険料含む)
📄HPか必要事項、年齢、新学年、性別を明記し、㊦3月16日~30日(消)抽

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利用いただき、ありがとうございます。

東日本大震災において建築物の天井脱落が生じたことを受けて、安全確保のために青葉公会堂・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

こどもの国



〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111 ㊦962-1366
休園日:毎週水曜 入園料:大人600円、小・中学生200円、幼児(3歳から)100円
65歳以上平日のみ300円(要証明提示) ※行事の詳細はHP参照

■たんぽぽフリーマーケット

子ども服やおもちゃなど、子ども関連のグッズが並びます。
🕒3月14日~29日の土・日曜、祝日 各9時30分~16時 ※雨天中止
📄中央広場 申直

■桜と羊のフェスティバル

①桜のかざぐるま(工作) ②羊の毛刈りショー ③羊のレース
🕒3月28日(土)・29日(日)、4月4日(土)・5日(日)
各①10時~15時 ②12時から ③13時から、15時から ※雨天中止
📄①ミルクプラント ②③こども遊牧場 申直

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
📄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・トーク&コンサートシリーズ
【マイ・フィールド】《私の人生、私の音楽》
館野泉「北欧の地に生きて」

「左手のピアニスト」が語る、音楽への尽きない愛
🕒3月29日(日)14時開演
¥全席指定4,500円(学生1,000円)
📄ヤンネ館野(バイオリン) 申☎か窓かHP



©Akira Muto

■ウイークデーコンサートシリーズ
《らん・らん・ランチにいい音楽》
アレッサンドロ・カルボナーレ クラリネット

イタリアの名クラリネット奏者、ランチタイムに初登場!
🕒4月2日(木)11時30分開演 ¥全席指定1,500円
📄黒田亜樹(ピアノ) 申☎か窓かHP



■土曜ソワレシリーズ《女神との出逢い》
仲道郁代「シューマン 300日の物語」第2回(全4回)
終わりのない物語~飛翔するファンタジー with

山根一仁(バイオリン)・豊嶋泰嗣(ビオラ)・富岡廉太郎(チェロ)
シューマンの幸福な時代を象徴する室内楽作品をお贈りします。
🕒4月4日(土)17時開演
📄S席:5,500円、A席:4,500円 申☎か窓かHP



©Kiyotaka Saito

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!
🕒3月22日(日)12時~12時40分
📄車たまプラーザ(ギター/歌)、えださくら(歌/ピアノ)、三友宏一(バイオリン)、満園彩絵(ピアノ)、にじいろ保育園園児の皆さん(ハンドベル)
📄横浜市広間演奏会のメンバーや地域の皆さんに出演いただき、気軽に楽しいコンサートを開催します。申直

■フェローアートギャラリー 品川太成展

🕒4月26日(日)まで 9時~21時
📄障害のあるアーティストたちの作品を常設展示するミニギャラリー。たっぷりとしたアクリル絵の具で大胆に描かれた、品川太成の絵画を紹介します。申直

青葉区地域子育て支援拠点

青葉区地域子育て支援拠点



「ラフール」

「ラフールサテライト」

〒227-0062 青葉台1-4 [6階]
☎981-3306 ㊦981-3307

〒225-0024 市ケ尾町1152-25 [1階]
☎979-1360 ㊦979-1361

【共通】HP http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日
📄妊婦及び0歳~未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人
*印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから
※アイコンについて ラフはラフール、サテはラフールサテライトを示します。

■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
🕒ラフ 3月11日(水)・21日(土)、4月9日(木) 各10時30分~11時30分
📄子どもを預かれる人 各8人 申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)か窓先

■*育てにくさを感じているパパママ向け企画

障害児の子育てサロン
🕒ラフ 3月12日(木)、4月10日(金) 各11時~12時
📄障害児を育てている家族、障害のある保護者
📄当事者同士の交流と情報交換
ゲスト:軽度の知的障害を伴う自閉症スペクトラムの子を育てている先輩ママ
申前日までに☎か窓

■*プレママ向け企画

①ママになるあなたへ ~おなかの赤ちゃんに絵本を~
②プレパパプレママラフル見学説明会 ③プレママちょこっと見学デー
🕒①ラフ 3月17日(火)14時~15時 ②ラフ 3月28日(土)14時~15時
③サテ 4月1日(水)11時30分~13時
📄①③妊婦 ②妊婦とパートナー 📄当事者同士の交流と情報交換
申3月12日から前日までに☎か窓

■*ふたごみつごあつまれ

🕒サテ 3月21日(土)11時~11時30分 📄多胎児を育てている家族
📄当事者同士の交流と情報交換 申前日までに☎か窓

■やってみよう! deラフル

①バルーンアートを作ってみよう ②紙ヘリコプターを作ってみよう
🕒①ラフ 3月27日(金)13時30分から ②ラフ 4月4日(土)14時から
📄3歳以上の未就学児 📄①あおばバルーンアート隊 ②あおば科学探偵団
申前日までに☎か窓

■サテライト2周年

🕒サテ 3月28日(土)10時~15時
📄栄養士によるラクラク筋トレ講座、音楽会、衣類のリサイクルなど 申直

📄\善意銀行への寄付/

横浜田園ロータリークラブ様、田中浩一様 ありがとうございます。
☎青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ㊦972-7519

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～

☎障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

今月ご紹介するのは…

「スパイスアップ編集部」の社会貢献活動

今回は地域の福祉事業にも取り組んでいるプロボノ集団「スパイスアップ編集部」を取り上げます。編集長の柏木さんに取材しました。



「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」そのためには何が必要でしょうか。「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。今回のレポーターは杉山さん(機能強化型地域活動ホームえだ福祉ホーム)です。



杉山さん 「プロボノ」ってなんですか？

柏木さん 聞きなれない単語ですね。
プロボノ プロボノ プロボノ プロボノ
[pro bono publico]というラテン語の略です。「公共善のために」という意味で、専門家が経験やスキルを生かしてボランティア活動をすることです。しかし、私たちは「プロはボーっとしないで社会貢献するノ!」と解釈しています。

柏木さん たとえば、「えだ福祉ホームを見に行こう」も取組の一つです。杉山さん、やってみてどうですか？

杉山さん 「えだ福祉ホームを見に行こう」は、地域にあってもなかなか行かない障害者施設を見学し、ランチを食べながら施設長とじっくり話すイベントです。地域の人「何か一緒にできないかな?」と考えるきっかけになっていて、委託作業や自主製品の販売先が生まれています。スタートして今年で4年目になります。

毎回10人くらいの方が参加してくれています。参加者には、伝統工芸品である「組子」の作家さんや、「こどもトランプ」の開発者さんが来てくれたこともあります。そこから、トランプの箱の組み立てなど、えだ福祉ホームに作業を発注していただいたこともあり、いろいろな広がりを感じます。

杉山さん どんな人が参加していますか？

柏木さん さまざまな分野の「プロ」が参加しています。たとえば、ライター、グラフィックデザイナー、イラストレーター、ダンサー、服育教育の講師、音楽療法士など、地域を面白くしようと必要なメンバーがそのテーマごとに集まって、まちの問題解決やにぎわいづくりを応援しています。

杉山さん 青葉区にはさまざまな得意分野をお持ちの人がいらっしゃるのですね！そこから化学変化が起きている…

柏木さん そうなんです！面白いですよ。プロが集まるとアイデアがたくさん、うれしいハプニングがあります。「スパイスアップ」には「風味づけする」という意味があります。スパイスアップの取組で、まちにまた新しい味が出るように活動したいと思っています。

スパイスアップ編集部は事務所を持っていません。開かれた場所で編集会議や社会貢献活動をしており、飛び込み参加も可能です。ぜひ参加してみてください。

スパイスアップ編集部への問合せやイベントの開催情報は、[HP](#)参照 [スパイスアップ編集部](#) 検索Q

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上の子犬の飼い主には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。登録と注射をし、鑑札と注射済票を首輪につけましょう。

一部の動物病院では注射会場と同様に鑑札や注射済票の交付手続きができますので、お問い合わせください。

マナーを守って楽しく散歩
フンの始末を忘れずに!



令和2年度狂犬病予防注射出張会場日程表(青葉区)

日程	午前(受付時間10時~12時)	午後(受付時間13時30分~15時)
4月3日(金)	桂台公園	つつじが丘第四公園
4月7日(火)	山内公園	黒須田前田公園
4月8日(水)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月15日(水)	あかね台第一公園	こどもの国 正面駐車場
4月18日(土)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月20日(月)	寺家ふるさと村 四季の家	青葉区総合庁舎 区民広場
4月23日(木)	青葉区総合庁舎 区民広場	

出張会場
での料金

これから登録する犬 **6,650円** すでに登録のある犬 **3,650円**

内訳:新規登録手数料3,000円、注射済票交付手数料550円、注射料金3,100円
※注射料金が改定されました。料金はお釣りが出ないよう、ご協力をお願いします。

持すでに登録のある犬の場合:問診票を記入した狂犬病予防注射済票交付申請書(3月中旬に郵送する「お知らせ」に同封。切り離さずにお持ちください。)

- 犬を確実におさえられる人が来てください。
- 犬の体調によっては獣医師の判断により注射が受けられない場合があります。
- 青葉区総合庁舎以外の会場は車での来場はご遠慮ください。

※雨天実施、荒天中止:横浜市動物愛護センター [HP](#) または、8時45分以降に横浜市コールセンター(☎664-2525)へお問い合わせください。

☎環境衛生担当 ☎978-2465~6 ☎978-2423

青葉区民芸術祭

出演及び企画・運営団体募集

「文化のまち青葉区」の交流の輪を広げましょう。区内で活動する芸術・文化団体の皆さん、青葉区民芸術祭にご参加ください!

<ステージ部門> 出演団体募集

※企画・運営(会議への出席、会場の設営・受付など)への参加が必要です。

◆コーラスのつどい

🕒 7月5日(日) 📍青葉公会堂
📍区内で活動するさまざまな合唱団の演奏会

◆音楽祭【青葉音楽百景】

🕒 11月8日(日)ほか 📍青葉公会堂ほか
📍多彩なジャンルの器楽団体の演奏会

◆芸能祭

🕒 12月13日(日) 📍青葉公会堂
📍詩吟、舞踊、民謡、謡曲、郷土芸能等

<展示部門> 企画・運営団体募集

◆作品展

🕒 11月25日(水)~12月7日(月)
📍アートフォーラムあざみ野
📍絵画、書道、華道、茶道、文芸、写真、美術工芸
※出品者は7月~8月頃別途募集します。(茶道を除く)

📍青葉区 [HP](#) で募集要項を確認し、☎か☎で文化・コミュニティ係(☎978-2295 ☎978-2413)へ。3月25日(着)