



青葉区マスコット なしかちゃん



熱中症に負けるな!

マスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっています。日頃の健康づくりや正しい対処方法で、夏を快適に過ごしましょう。

令和元年度、青葉区では**68人**の人が熱中症で救急搬送されています。(横浜市 1,284人)



横浜消防マスコットキャラクター「ハマくん」

屋内では…

こまめに窓を開けて換気しましょう。

扇風機やエアコンで室内の温度と湿度の調整をしましょう。

屋内でも熱中症は発生します。温度や湿度をこまめに確認して、28度を超えないように適切な温度となるようにしましょう。

入浴時、睡眠時も発汗していますので、起床時や入浴前後は水分を摂りましょう。

※熱中症で救急搬送された人の約5割が高齢者で、うち6割が室内発症しています。(2019年 横浜市)

屋外では…

帽子や日傘を利用し、帽子は時々外して汗を蒸発させましょう。

マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらいため、のどが渇く前に水分補給しましょう。

外出を控えていたことで、外の暑さに体が慣れていません。

マスクを着けて運動するときは、休憩を必ず取り、人と十分な距離(2メートル以上)が確保できれば、マスクを外して、熱中症を防ぎましょう。



「あおば健康スタイルブック」を配布中

熱中症予防には、日頃からの健康づくりが大切です。本冊子には、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。

配布場所: 区役所、区内地域ケアプラザ・地区センターほか



テイクアウトのススメ

～今だからこそ、私たちの街、青葉区の「美味しい」を発掘しよう!～

新型コロナウイルスの感染拡大により、飲食店や小売店等は大きな影響を受けています。このような状況だからこそ、身近な地域のお店を利用して、みんなで応援しませんか?

テイクアウトと出前青葉区!

青葉区商店街連合会の運営するウェブページ「テイクアウトと出前青葉区!」では、区内のテイクアウトやデリバリーが利用できるお店(約150店)を5つの地域ごとに紹介しています。今まで知らなかった気になるお店が見つかるかもしれません。

商店街 テイクアウト青葉区! 検索

奈良&鴨志田	たまプラーザ	青葉台	あざみ野	市ケ尾&藤が丘
エリア	エリア	エリア	エリア	エリア

青葉ブランド

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により「青葉ブランド」を認定し、区の魅力の一つとして発信しています。

テイクアウトとデリバリー情報を盛り込んだ2021年版パンフレットを区役所や区内公共施設、東急田園都市線の駅構内等で配架しています。青葉区のお店の魅力の発見にぜひご活用ください!



特集



☎高齢者支援担当 ☎978-2449 ☎978-2427

人生100年時代を生き生きと

コロナ禍でさまざまな活動が制限される中、自宅で過ごす時間が増え、暮らし方を見直したり、地域の魅力ある場所を発見した人も少なくないのではないでしょうか。

人生100年時代、住み慣れた場所で「私らしく生きるため、毎日の中でできること」を少しずつ始めませんか？

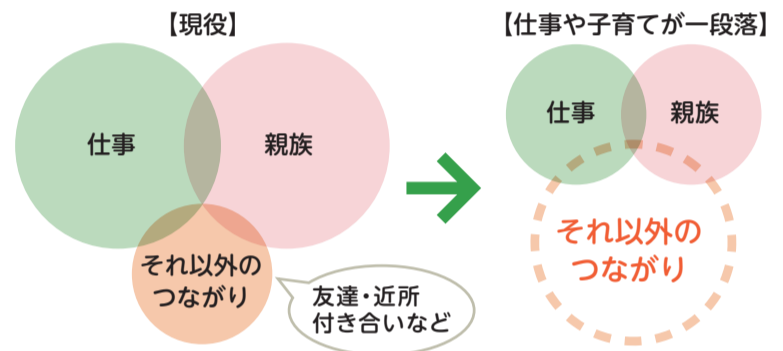
こんな声^声が聞こえます



歳を重ねると…

自分の体はもちろんですが、環境も変わっていきます。

環境の変化

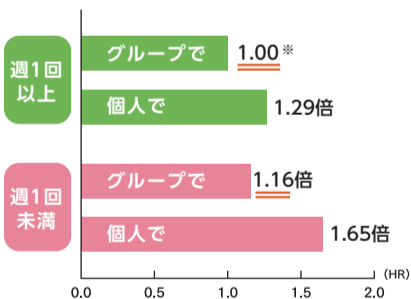


仕事や親族でのつながりや役割は少なくなり、**それ以外のつながりが大事になってきます。**

人とのつながりは生活に活力を生み、健康づくりにも良い効果があります！

スポーツは1人よりグループで行ったほうがより効果的

スポーツの回数・参加の仕方と要介護認定への至りやすさ

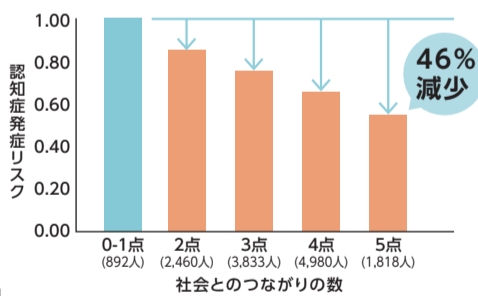


Kanamori, S., Kai, Y. & Kondo, K., et al. (2012) PloSOne. 7(11). e51061
*週1回以上グループでスポーツを行った人を1とした場合

社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減

[社会とのつながり](0~5点)

1. 配偶者がいる
2. 同居家族間の支援
3. 友人との交流
4. 地域のグループ活動に参加
5. 就労している



*13,984人を9.4年追跡

出典：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構



「これから」を「私らしく生きる」ためのヒントが満載！

「ライフ100BOOK」



「ライフ100BOOK」は、老後の生活も含めたこれからの見通しや、毎日の中でできるちょっとした「種まき」リストを掲載しています。何歳からでもできる種まきを始めてみませんか？

- 配布場所
- 区役所 2階34番窓口
 - 区内地域ケアプラザ
 - 青葉区社会福祉協議会

青葉区HPにも掲載しています。



つながりづくりはちょっとしたことから、 何歳からでもできます



もう少し先のイメージをまとめるには...

「わたしノート」
(青葉区版エンディングノート)

「わたしノート」は、どのように年齢を重ねていきたいのか振り返りつつ、これからの人生をどのように生きていくか考えていくきっかけとしてご活用ください。

配布場所

- 区役所 2階34番窓口
- 区内地域ケアプラザ
- 青葉区社会福祉協議会

青葉区HPにも掲載しています。

シリーズ企画

ウィズコロナ時代 元気に過ごしましょう!

予防の基本

新型コロナウイルス感染症の流行により私たちの生活様式は大きく変わりました。ここではコロナ禍での健康づくりのヒントをシリーズで紹介していきます。ぜひ実践してみましょう!

第3回

つながりde健康づくり

～コロナ禍で思うように人と会い、出かけていくことが難しい毎日を経験した皆さんへ～

この1年を振り返ってみてください。

在宅勤務が増えて、ご近所とあいさつするようになってちょっと気持ちがよかった。

外出を最小限にしているなかで、いつものお店の人との世間話が嬉しかった。

ウォーキングで休止中のサークルの仲間とすれ違うことで何かホッとした。

思い当たることがある人は、「**つながり貯金**」という財産を持っている人、新たにその価値を知った人といえます。

この「**つながり貯金**」は、子育てや助けの必要な家族のケアだけではなく、ご自分が豊かに歳を重ねるなかでの大事な財産ともいえます。

既に「**つながり貯金**」を始めている人は大事にしてください。まだという人は、よく散歩ですれ違う人に軽く会釈することから始めてみてください。

監修: ダイヤ高齢社会研究財団
さわおかの 澤岡 詩野さん(青葉区在住)

ヒントが欲しい人には、**「ライフ100BOOK」**がおすすめです。

☎ 高齢者支援担当 ☎ 978-2449 ☎ 978-2427

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。



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

区内でとれた新鮮な農産物などの直売を行います！
 ①7月15日(木)11時30分～15時(売切れ次第終了) 区役所1階区民ホール ※荒天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 fax978-2410



あおばユーストライ(YOUTH TRY)

中高生の夏休みボランティア体験
 ①7月17日(土)14時～16時 オリエンテーション
 ②7月20日(火)～8月20日(金) 区内施設・事業所・団体等でボランティア活動(期間内1～3日程度)
 ③8月21日(土)14時～16時 振り返りワークショップ
 あおばコミュニティ・テラスほか
 区内在住・在学の中学生・高校生 50人
 7月1日～13日にあおばコミュニティ・テラスの窓か HP 抽 固 あおばコミュニティ・テラス ☎500-9254



7月消費生活教室

健康食品の基礎知識～怪しげな勧誘・広告に惑わされないで～
 7月30日(金)13時30分～15時30分
 区役所4階会議室 区内在住・在勤・在学の人 80人先 地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

新治恵みの里 冬野菜作り教室

農家と一緒に冬野菜を作り、収穫してみませんか？
 ①9月11日(土) ②10月2日(土) ③11月6日(土) ④11月27日(土)10時30分～12時30分(②は13時30分～15時30分)全4回 区にはる里山交流センター(緑区新治町887) 市内在住の人 15組(個人での申込み可、1グループ4人まで) ¥1組 4,000円(保険料含む、収穫した野菜のお土産付き)
 ①種まき、白菜植え付け ②間引き、追肥 ③大根収穫 ④白菜収穫
 7月15日から新治恵みの里 HP 先 固 北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 fax948-2488

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 ☎978-2297 fax978-2413

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
 7月21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ロ長調K454より第1楽章」ほか

第16回ジュニアフェスティバル

オーディションで優秀な成績を修めた小・中・高校生8組が出演
 8月4日(水)・5日(木)各12時15分～45分

スポーツ・健康づくり

第26回青葉区硬式テニスダブルス大会

8月22日(日)、9月5日(日)・11日(土)、10月9日(土)・17日(日)各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
 ¥1組5,000円(中・高校生は1,000円)

種目:男女一般、男女50歳以上(1970年12月31日以前に生まれた人)
 7月10日～25日に所定の申込用紙(ラックテニスショップたまプラーザ店備付または青葉区硬式テニス協会 HP からダウンロード)に必要事項を明記し、参加料を添えて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 営業時間:10時～20時、定休日:火曜、第1・3月曜)へ。

子育て

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 fax978-2419

●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

7月13日、8月3日(火)各14時～15時
 5～6か月児と保護者 離乳食の始め方、進め方の展示や離乳食相談

●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

7月15日・29日、8月5日(木)各14時～15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(3歳児健診と同日開催)

7月16日・30日、8月6日(金)各14時～15時
 3歳～未就学児と保護者 幼児食についての展示や食生活相談

こどもの食生活相談

7月14日、8月4日(水)各①9時から②10時から③11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 離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談 窓か直接、健康づくり係 ☎978-2441 fax978-2419、3階63番窓口)へ。

離乳食教室

7月14日、8月4日(水)各①11時15分～12時②13時30分～14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
 離乳食の話(2回食中心)、調理実演
 実施日3週間前から青葉区 HP 窓か健康づくり係 ☎978-2441 fax978-2419)へ。先



乳幼児歯科相談

7月19日、8月30日(月)各13時30分～14時30分(15時から妊産婦歯科相談も実施) 福祉保健センター1階10番
 0歳～未就学児 各20人 持 歯ブラシ、母子健康手帳 歯むし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど
 窓か子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

ニコニコピカピカ歯みがき教室

仕上げ磨き用の歯ブラシをプレゼント！
 7月29日、8月26日(木)各10時～11時(受付9時45分から) 福祉保健センター1階10番
 0～1歳5か月児と保護者 各14組 歯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 申 青葉区 HP 窓か健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419)へ。先



パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催
 ①8月7日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分) ②8月25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 ラフル ②福祉保健センター1階10番
 区内在住ではじめて父親、母親(当日妊娠30～35週)になる人 ①6組 ②16組 ①育児体験実習(沐浴、衣類交換)、交流会 ②育児体験実習ほか 申 7月15日までに青葉区 HP 抽 固 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

福祉・保健

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

7月26日、8月2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 窓か子ども・家庭支援相談(☎978-2460 fax978-2422)へ。

元気の出る家族教室

SST(ソーシャルスキルトレーニング) 家族の接し方 Part2
 8月5日(木)13時30分～16時
 区役所3階会議室 25人先
 障害者支援担当 ☎978-2453 fax978-2427



青葉区の大動脈「東急田園都市線」。今回は恩田町にある東急電鉄の車両工場に潜入し、乗客の安全を守るため日々どのような作業が行われているかレポートします！



放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イッツコム11ch	火曜	21時30分～21時40分
ケーブルテレビ ジェイコム11ch	土曜	16時10分～16時20分
ケーブルテレビ ジェイコム11ch	土曜	12時05分～12時15分
ケーブルテレビ ジェイコム11ch	日曜	12時05分～12時15分

固 広報相談係 ☎978-2221 fax978-2411

日々の暮らしの中で 悩んでいるあなたへ
 ～ひとりで悩まずに話してみませんか？～

青葉区役所(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 高齢者支援担当 ☎978-2449

こころの電話相談 (平日17時～21時30分、土・日曜、祝日8時45分～21時30分) ☎662-3522

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Q

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:7月6日(火)~8日(木)・12日(月)・8月10日(月)

小学生夏休み一日図書館員

🕒8月2日(月)①10時~12時 ②14時~16時
👤区内在住・在学の小学校①1・2年生 ②3・4年生 各9人
📅7月19日9時30分から ☎か☎先

わくわく科学教室「タネと発芽」

🕒8月13日(金)10時~11時30分
👤市内在住・在学の小学校4~6年生 8人
👤沼里 和幸さん
📅7月20日9時30分から ☎か☎先

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 ☎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

🕒7月6日・20日、8月3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 ☎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

女性としごと応援デスク キャリア・コンサルティング

転職・再就職を考える女性のための予約制個別相談
🕒8月3日(火)・5日(木)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・22日(日)・26日(木)・31日(火) 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
📅7月11日から ☎先

心とからだを整える 産後のセルフケア・ワークショップ

赤ちゃんと一緒に体を動かしてリフレッシュ
🕒8月13日(金)10時~11時30分
👤産後2か月以降の女性 15人(同伴できる赤ちゃんは生後210日まで)
¥1,000円 持赤ちゃんを寝かせるバスタオル・飲み物
📅7月23日から HP先

ベビーヨガ1day ワークショップ

赤ちゃんと一緒にのヨガとオイルマッサージ
🕒8月20日(金)10時~11時30分
👤産後2~7か月の女性と赤ちゃん 15組 ¥1,000円
持赤ちゃんを寝かせるバスタオル、飲み物
📅7月16日から HP先

老後の備えは大丈夫? アラフィフ女性のためのライフ&マネープランニング

🕒9月3日(金)10時~12時
👤女性 15人
📅8月1日から ☎かHP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)

わんぱくホリデー 「夏休み読書スタンプラリー」 ~3冊読んでプレゼントをゲットしよう!~

🕒7月20日(火)~8月26日(木)
👤小学生以下 申直

おもちゃの病院

壊れたおもちゃをすご腕のドクターが直します。
🕒8月7日(土)10時~12時(受付) 15点(1家族2点まで) ¥部品代実費 持壊れたおもちゃ(家電・危険物・テレビゲームは不可) 申7月11日10時から ☎か☎先

わんぱくホリデー「お小遣いセミナー」 ~ゲームでお金の使い方を楽しく学ぼう~

🕒8月8日(祝・日)①10時~11時30分 ②13時~14時30分
👤①4歳以上の未就学児 ②小学校1・2年生と保護者 各5組 申7月11日10時から ☎か☎先

わんぱくホリデー フィリアホール コラボ企画「フィリアホールで手作り楽器を演奏しよう♪」

🕒①8月9日(休・月)10時~12時 ②8月17日(火)11時~12時 全2回
👤②はフィリアホール
👤全回参加できる幼稚園年長相当~小学生10人(2年生以下は保護者同伴) ¥400円(全回分) ②おとみつく
📅7月11日10時から ☎か☎先

わんぱくホリデー おもしろ科学工作 「ゴム動力ミニコプターとクルクル回るうさぎを作ろう!」

🕒8月18日(水)10時~11時30分
👤小学生 15人 ¥200円
📅7月11日10時から ☎か☎先

どうなる?我が家の相続 ~はじめての相続の大切な基礎知識~

🕒8月27日(金)9時30分~11時
👤20人 税理士法人あおば
📅7月11日10時から ☎か☎先

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)

ヤマリンの部屋~認知症の人にやさしい街プロジェクト~

🕒7月17日(土)①13時から ②14時から ③15時から 各10人 牛乳パックでキャンドルホルダーを作ります。
申直 ☎先 ※共催:山内地区社会福祉協議会、青葉区社会福祉協議会、大場地域ケアプラザ、美しが丘地域ケアプラザ、たまプラザ地域ケアプラザ、やさしい街あざみ野実行委員会

フィリアホールコラボ 夏休みロビーコンサート

🕒8月2日(月)13時~14時 30人
👤齊藤 直樹(コントラバス)、麻柄 明日香(ビオラ) 申7月11日10時から ☎か☎先

わんぱくホリデー夏休み企画 フィリアホールコラボ「フィリアホールで手作り楽器を演奏しよう!」

竹で楽器を作り、フィリアホールで演

奏します。

🕒①8月15日(日)10時~11時30分 ②8月17日(火)11時~12時 全2回
👤②はフィリアホール 全回参加可能な小学生 10人(②は2年生以下は保護者同伴) ¥300円(全回分)
📅7月11日10時から ☎か☎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 ☎974-0862
休館日:毎月第2火曜

夏の読書マラソン~本を読んでスタンプを貯めよう!ステップアップするプレゼントもあるよ!~

🕒7月1日(木)~8月31日(火)
👤小学生以下 申直

夏休み竹細工教室

🕒7月21日(水)9時30分~11時
👤小学生 12人 ¥600円
📅7月11日10時から ☎先

アン・ボン・パン~おいしいパンを焼いてやさしいフレンチクッキング~ オレンジピールとチョコチップの編みパン、エビマヨサラダ等

🕒7月28日(水)10時~13時 10人
¥1,500円 申7月11日から ☎先

夏休み子どもクラフト講座

①しぼり染めをしよう ②粘土細工を作ろう
🕒①8月6日(金)9時30分~11時30分 ②8月11日(水)10時~11時30分
👤小学校①1年生以上 ②3年生以上 各10人 ¥①500円 ②600円
📅7月20日10時から ☎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(祝日の場合は翌平日)

夏休み科学実験と工作

①光の不思議(簡易万華鏡) ②振動モーターで動くおもちゃ
🕒①8月4日(水) ②8月5日(木)10時~11時30分 全2回 小学生 15人
¥1,000円(全回分) 持筆記用具
📅7月11日から ☎か☎先

第1回おもちゃ病院

おもちゃを大切に育てる心を育みます。
🕒8月14日(土)①10時から ②11時から ③13時から 親子 各5組
持壊れたおもちゃ1点
📅7月11日から ☎か☎先

ママとちくちく「フェルトで素敵な動物指人形を作ってみよう!」

🕒8月20日(金)10時~11時45分
👤小学生の親子 8組 ¥1組500円(きょうだい追加1人300円)
📅7月11日から ☎か☎先

自主体操月曜日コース

①ビューティストレッチ ②リフレッシュニア
🕒9月13日~2022年2月28日の月曜9時35分~14時45分 全20回 ※詳細要問合せ 各50人(①女性 ②65歳以上)
¥①5,500円 ②3,000円(全回分、保険料含む)
📅7月31日までに ☎か☎先

自主体操木曜日コース

③健康づくり ④健美操 ⑤ZUMBA® GOLD

🕒9月16日~2022年3月3日の木曜9時45分~14時45分 全20回 ※詳細要問合せ 各50人 ¥③3,500円
④⑤4,000円(全回分、保険料含む)
📅7月31日までに ☎か☎先

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)

7月のロビーショーケース きらめくガラス絵の世界

申直

フィリアホールコラボ企画 フィリアホールで手作り楽器を演奏しよう♪

🕒①8月4日(水)9時45分~11時45分 ②8月17日(火)11時~12時 全2回
👤②はフィリアホール 幼稚園年長相当~小学生10人(2年生以下は保護者同伴) ¥500円(全回分)
📅7月11日から ☎か☎先

エレナのおはなし会 ~Let's enjoy summer!~

🕒8月19日(木)11時~11時45分
👤親子 5組 ¥200円
📅7月11日から ☎か☎先

夏休み実験&工作教室 噴水だ!!噴水だ!!

🕒8月21日(土)10時~11時30分
👤小学生 12人 ¥200円
持炭酸飲料水用の空のペットボトル2本(500ミリリットル)
📅7月11日から ☎か☎先

金箔のガラス絵体験会 ~アクリル絵の具と金箔(フェイク)で仕上げます~

🕒8月25日(水)12時30分~15時30分
👤10人 ¥1,000円(材料費含む、額付き) 申7月11日から ☎か☎先

奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11
☎963-5380 ☎963-5381
☎nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp
休館日:毎月第2火曜

わんぱくホリデー きらきらスライムを作ろう!

🕒8月7日(土)10時~11時30分
👤小学生 8人 ¥100円
📅7月11日から ☎か☎先

夏のスペシャル おはなしのくに

🕒8月18日(水)①10時10分~10時40分 ②10時50分~11時20分
👤①親子 ②一人で聞ける子 各12人
📅7月11日から ☎か☎先

シェイプエアロビクス(第2期)

🕒8月31日~11月16日の火曜9時30分~10時15分 全9回 区内在住の人50人 ¥3,000円(全回分、保険料含む)
持動きやすい服装、体育館履き、バスタオル、飲み物 申必要事項、性別を明記し、往か返か 7月24日(着)抽
※詳細要問合せ、子連れ不可

骨盤ストレッチ(第2期)

🕒8月31日~11月16日の火曜10時45分~11時30分 全9回 区内在住の人50人 ¥3,000円(全回分、保険料含む)
持動きやすい服装、ヨガマット、バスタオル、飲み物 申必要事項、性別を明記し、往か返か 7月24日(着)抽
※詳細要問合せ、子連れ不可

たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530 新石川2-1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4階
☎910-5211 ㊟910-5231
休館日:毎月第4月曜

バルーンロケットを飛ばそう

夏休み子どもワークショップ第一弾
㊟7月31日(土)10時~11時30分
㊟小学生の親子 12組 ㊟1組100円
㊟7月3日~24日に㊟抽

打楽器を作ってフィリアホールで演奏してみよう!

夏休み子どもワークショップ第二弾
㊟①8月13日(金)10時~11時30分 ②8月17日(火)10時30分~12時 全2回
㊟②はフィリアホール ㊟小学生 12人(2年生以下は保護者同伴)
㊟1組300円 ㊟①楽器作り ②演奏 ㊟7月16日~8月6日に㊟抽

荏田地域ケアプラザ

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

EETC主催 歴史講座「歴史のまち上市ケ尾~大山街道沿いにある市ケ尾~」

㊟8月14日(土)13時30分~15時30分
㊟16人 ㊟500円 ㊟上履き、外履きを入れる袋
㊟高橋学園 高橋 薫 学園長
㊟7月11日から ㊟か㊟か㊟必要事項を明記し、㊟先

荏田コミュニティハウスで健康づくり教室5日間コース ~いつまでも動ける体にいるために~

㊟9月2日・16日・30日、10月14日・28日(木)13時~14時15分 全5回
㊟荏田コミュニティハウス ㊟おおむね65歳以上 15人
㊟ロコモ予防の体操、栄養や口腔機能についての講話
㊟8月10日までに㊟か㊟抽

ピ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

夏休み工作教室「パタパタ折り紙」と「パタパタすだれ」作り

㊟7月27日(火)①10時~11時30分 ②13時~14時30分
㊟小学生 各18人
㊟各100円 ㊟筆記用具、マーカー

実践!包丁の研ぎ方

㊟7月31日(土)10時~12時
㊟12人 ㊟500円 ㊟包丁2本まで

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

フィリアホールで手作り楽器を演奏しよう

㊟①8月4日(水)10時~12時 ②8月17日(火)10時30分~12時 全2回
㊟②はフィリアホール ㊟幼稚園年少相当~小学生 10人(未就学児は保護者同伴)
㊟100円(全回分) ㊟上履き、外履きを入れる袋、飲み物
㊟7月11日~31日に㊟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

申(共通)7月11日から㊟か㊟先

かもまるリトミック体験会

㊟7月13日(火)①1・2歳児クラス 10時10分~10時50分
②2・3歳児クラス 10時55分~11時35分
㊟未就園児 各6人
㊟各500円 ㊟動きやすい服装

愉音~音楽遊びの会~体験会

㊟7月17日(土)①10時~10時50分 ②11時~12時
㊟①0~2歳児 ②3~5歳児の親子 各15組
㊟各1組500円

やさしい歴史講座 幕末の偉才 江川太郎左衛門

㊟7月28日(水)13時30分~16時
㊟20人 ㊟400円(飲み物・菓子付き)

フィリアホールで手作り楽器(タンバリン)を持って演奏しよう!

㊟①7月30日(金)10時~12時 ②8月17日(火)10時30分~12時 全2回
㊟②はフィリアホール ㊟1歳~小学生 20人(2年生以下は保護者同伴)
㊟200円(全回分、材料費含む) ㊟洗った牛乳パック(1リットル)3個、上履きと外履き入れ、装飾用にシールやステッカー(あれば)

ぬりえサロンSAI体験会

大人のぬり絵を楽しみましょう。
㊟8月5日(木)10時~12時 ※概ね第1木曜開講
㊟10人 ㊟1回100円

ウクレレ初心者サークル新規募集

㊟8月5日(木)10時30分~12時(初回説明会)
㊟10人 ※9月から毎月第1・3木曜開催、毎月2回で2,000円、ウクレレ持参

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

今こそ始める! 免疫力を高める健康体操 ~自宅出来る呼吸法と運動~

㊟7月14日(水)10時~11時
㊟12人 ㊟300円(保険料含む)
㊟動きやすい服装 ㊟㊟先

フィリアホールで手作り楽器を演奏しよう!

㊟①8月10日(火)10時~12時 ②8月17日(火)10時30分~12時 全2回
㊟②はフィリアホール ㊟幼稚園年長相当~小学生 10人(2年生以下は保護者同伴)
㊟300円(全回分) ㊟はさみ、のり、筆記用具
㊟演奏用の楽器(シンバリン)を作って、コンサートホールで演奏します。
㊟7月11日から ㊟か㊟先
※①のみの参加も可

おりがみキッズ

㊟8月10日(火)10時30分~11時30分
㊟0歳~未就園児と保護者 8組
㊟折り紙ボランティア「猿」
㊟「月見うさぎ」の壁飾り
㊟7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

人形劇公演 劇団ポコあポコ 新作「3まいのおふだ」

㊟7月17日(土)13時~14時 ㊟幼児~小学生 20人(幼児は保護者同伴)
㊟7月11日から㊟先

おはなし☆パラダイス

㊟7月27日(火)10時30分~11時

㊟幼児と保護者 10組
㊟おはなしやぴっころ
㊟手遊び、歌、紙芝居など
㊟7月11日から ㊟か㊟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

おはなしの森

おはなしやぴっころによるお話や紙芝居、歌、手遊び
㊟7月21日(水)10時30分~11時(出入り自由)
㊟親子 8組
㊟7月11日から ㊟か㊟先

荏田西わたしノート・カフェ第2回 元気なうちに備えよう ~遺言や相続について

専門家に聞いてエンディングノートを完成させよう!
㊟7月23日(祝・金)13時~14時30分
㊟8人 ㊟7月11日から ㊟か㊟先

えだにし科学実験隊2021

①身近なもので化学実験
②光とあそぼう!~偏光板の不思議!
㊟①7月31日(土) ②8月17日(火)各9時15分~11時30分
㊟小学生 各20人(1・2年生は保護者同伴可)
㊟各200円(保険料含む)
㊟①7月19日 ②8月7日から ㊟か㊟先

子どもクラフト ~ビーズのストラップを作ろう!~

㊟8月3日(火)10時~11時30分
㊟小学校3~6年生 8人 ㊟500円
㊟7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(自主事業用)
休館日:毎月末日

あおば寄席

青コミお馴染みわっぱ師匠の落語
㊟8月7日(土)17時~18時
㊟30人(小学生以下は保護者同伴)
㊟夢見亭わっぱ
㊟7月11日から ㊟か㊟先

「まが玉」をつくろう!

石を削って磨いて古代の装飾品作りを体験しよう!
㊟8月21日(土)9時30分~11時30分
㊟小学生以上 10人(成人も可)
㊟300円(材料費含む)
㊟汚れてもよい服装、ハンドタオル、飲み物
㊟埋蔵文化財センター 鹿島 保宏さん
㊟7月11日から ㊟か㊟先

マンデーナイトヨガ

㊟8月23日~10月25日の月曜(9月20日を除く)18時30分~19時30分 全9回
㊟20歳以上 15人
㊟5,000円(全回分)
㊟動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
㊟必要事項、年齢、性別を明記し、往か返か自主事業用
㊟8月2日(着)抽

おはなしの部屋

㊟8月25日(水)10時30分~11時
㊟親子 5組
㊟おはなし「ひなたボッコ」の皆さん
㊟ペーパーサート「チョッキンかにさんが」
㊟7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:7月5日・19日・26日、8月2日(月)

申(共通)㊟か㊟必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往7月1日~15日(消)抽

ヨガ入門2期

㊟9月15日・22日・29日、10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日(水)10時~11時30分 全10回
㊟16歳以上 10人
㊟10,000円(全回分、保険料含む)

すくすくアウトドアクラブ2期

㊟9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日(水)14時30分~16時 全6回
㊟幼稚園年中・年長相当の子と保護者 10組20人
㊟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)

大人のソロキャンプD・E

㊟D:9月16日(木)~17日(金)E:10月5日(火)~6日(水)各16時~翌11時
㊟20歳以上 各10人
㊟各5,500円(テント持込みの場合は、5,000円、保険料含む)

アウトドアスポーツクラブ2期

㊟10月30日、11月6日・20日、12月4日・18日(土)①9時30分~10時45分 ②10時50分~11時35分 各全5回
㊟小学校①3~6年生 ②1・2年生 各30人
㊟各4,250円(全回分、保険料含む)
※保護者参加可 1回150円

ほっとサロン青葉

〒225-0014 荏田西2-14-3
ハーモス荏田2階
☎910-1985 ㊟910-0106
休館日:毎週日曜

出前サロンin地域ケアプラザ

メンタルの相談、交流の場の出前です。誰でも参加できます。(予約不要)
※詳細は㊟

①就労相談 ②医療相談

専門機関による相談支援
㊟①7月15日(木)14時から
②7月23日(祝・金)13時30分から
㊟①精神障害者で就労を希望する人
②精神障害者、家族、支援者、地域の皆さん
㊟①横浜市精神障害者就労支援センターぱーとなー職員
②江田記念病院精神科 武田医師
㊟㊟か㊟先 ※相談時間は、30~40分程度です。3~4人の予約を受け付けています。相談内容をまとめて来所してください。

就労基礎講座

4回シリーズの2回目
㊟8月5日(木)14時~16時
㊟就労に関心のある本人と家族
㊟就労支援センターぱーとなー職員
㊟7月11日から ㊟か㊟先

ぼくらの情報館I、II

当事者・家族が語り合う場
㊟I:8月7日、9月4日(土)各13時30分~15時 II:7月17日、8月21日(土)各10時30分~12時(出入り自由)
㊟I:発達障害児・者、家族ほか
II:精神障害者、家族ほか ※子連れ可
㊟7月「運動不足になっていない?体、動かそう!」
8月「友達をどう作る?コミュニケーションを上手に」
㊟㊟

ひよこの会

日々の生活の大変さを抱える家族の気持ちを理解しあう会です。
㊟8月28日(土)13時30分~15時30分
㊟発達障害児・者の家族
㊟7月11日から ㊟か㊟先

●アイコンの見方は8ページを参照してください。

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 fax985-8560 休館日:毎月第3水曜 定員500人 ※未就学児不可(8月5日~7日は可能) 申フィリアホールチケットセンター ☎982-9999 HPhttps://www.philiahall.com/(24時間オンライン予約)



■「未来にはばたくドリームコンサート」&「フィリアホール室内楽アカデミア」 修了生によるサマー・コンサート **無料**

🕒8月5日(木)11時開演 🏠3歳以上 250人
申☎か窓先 ※詳細はHP参照

■夏休みファミリー・オーケストラ・コンサート

小さな頃から本物のオーケストラで名曲を聴かせてあげたい。

🕒8月7日(土)
①11時開演 ②14時開演
¥全席指定1,500円
(0~3歳100円、ひざ上鑑賞可)
🎵橘直貴(指揮)、
坪井直樹(司会)、
東京室内管弦楽団(管弦楽)
申☎か窓かHP先



▲橘直貴



▲坪井直樹

フィリアホール・オープンデー

(共通)申7月12日から☎か窓先

■フィリアホールを冒険しよう♪

🕒8月6日(金)①10時30分~12時30分 ②14時~16時
🏠4歳以上の子と保護者 各20組
¥1組(2人)1,000円

■親子プチコンサート&演奏家と一緒にリズムを合わせて音楽をつくろう♪

ミニコンサート+一緒に演奏時間
🕒8月6日(金)①11時30分~12時30分 ②15時~16時
🏠各100人(0歳から参加可) ¥各500円(0歳から必要、「フィリアホールを冒険しよう♪」参加者は不要)
🎵「どやどや楽団」(フィリアホールHPに動画で出演中)

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 fax910-5674 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 音楽とともに過ごすお昼のひととき♪

🕒7月25日(日)12時~12時40分 🎵マリンバデュオStucher ~かづこ&けいこ~(マリンバ)、青柳志保(ピアノ) 申☎

■あざみ野子どもぎやらりい2021「みんなあつまれ!どうぶつパーク」

動物の形をした凧の展示やワークショップなど子どものための展覧会
🕒7月30日(金)~8月8日(祝・日)10時~16時 申☎
※ワークショップは事前申込制です。詳細はHP

■あざみ野フェローマルシェ

障害者福祉施設などで作られた食品や雑貨を販売
🕒7月31日(土)10時30分~14時30分(商品が無くなり次第終了) 申☎
※11時~13時は比較的混み合うことが予想されます。

こどもの国 〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111
fax962-1366 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



■こどもの国たんけんビンゴ

シートに描かれているものを探しながら園内を探検しよう!
🕒7月1日(木)~8月31日(火)各9時30分~16時30分(受付14時30分まで)
🎵正面入口案内所受付 ¥100円(景品付き) 申☎

今夏のプール営業は中止になりました

■ペットボトルロケットを飛ばそう

🕒7月17日(土)・18日(日)各10時~15時 ※雨天中止 🎵中央広場 申☎

「こどもの国平成記念館」(旧「皇太子記念館」)
改修工事完了しました!

老朽化した赤い大屋根を葺き替え、大屋根下は
広大なフリースペースになりました。



善意銀行への寄付 /

株式会社朝日様、横浜田園ロータリークラブ様、桜台地自治会様
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

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!!

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 fax981-3307

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 fax979-1361



【共通】HP https://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日(月曜が祝日の場合は翌火曜も)

🏠妊婦及び0歳~未就学児と家族、地域で子育て支援に関わる人
(ひろばで家族と過ごしながらか相談し、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 🟡はラフル、🟢はラフルサテライトを示します。

■* プレママ向け企画

- ①プレママティータイム
- ②プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会
- 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~
- ④プレママちょこっと見学デー

🕒①🟢 7月14日(水)13時30分~14時30分
②🟡 7月17日(土)9時30分~11時、13時~14時30分
③🟡 7月27日(火)14時~15時
④🟢 8月4日(水)11時30分~12時30分(出入り自由)

🏠35週までの①③④妊婦 ②妊婦とパートナー
🎵①簡単な手芸をしながら母子保健コーディネーターと産前産後の
情報交換、当事者同士の交流
②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
③おなかの赤ちゃんへのプレゼント。当事者同士の交流、情報交換
④施設見学

申①②③前日までに☎か窓 ④☎

■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

🕒🟡 ①7月15日(木)9時30分~10時30分 ②7月24日(土)10時~11時
🏠子どもを預かれる人 ①6人 ②8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

■* やってみようdeラフル

🕒🟢 7月24日(土)14時~14時30分 🏠3歳以上の未就学児と保護者
🎵科学探偵団がやってくる!紙ヘリコプターを作って飛ばそう
申前日までに☎か窓

■* ふたごみつごタイム

🕒🟡 7月24日(土)14時~15時 🏠多胎児家族、多胎児を出産予定の
妊婦と家族 🎵情報交換など 申前日までに☎かHP

■地域の方や支援者に向けた施設見学日

🕒🟢 8月3日(火)開館時間中随時
🏠地域の皆さん、子育てを支援している人 申☎

■0~6か月赤ちゃん親子のオンラインおしゃべり会

🕒8月5日(木)10時30分~11時
🏠0~6か月の赤ちゃんのいる家族 🎵情報交換など
申前日までに☎かHP



申込みフォーム

共催 青葉区社会福祉協議会、青葉区役所

問 運営企画係 ☎978-2434 ☎978-2419

参加者募集

「あおばデビュー応援セミナー」を開催します!

「何か地域に関わりたい」「少しでも地域に貢献したい」と思っている皆さん、
新たな地域デビューの一步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?

どういった活動があるの?

仲間をつくる方法は?

情報収集の仕方は?

少しの思いでも生かすために、地域での活動デビューのコツやどのような活動があるのかなど、講座や地域の活動の体験を通して学びます。
あなたの思いが青葉区の活力につながります。参加をお待ちしています!



第1回
第2回



● 講義 第1回「地域デビューのコツとは?!」
第2回「地域デビューで輝ける現場とは?!」

講師: NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク 時任 和子さん
ときとう かずこ
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、市職員研修等で地域連携についての講師を務める。

日程・会場

※開催時間は全て14時~16時

第1回 9月22日(水)区役所4階会議室

第2回 9月28日(火)区役所3階会議室

第3回 10月中

第4回 ※具体的な日程・会場は講義の中でご案内します。

第5回 11月1日(月)区役所3階会議室

第3回
第4回

● 「地域の皆さんがボランティア活動をしている現場を見学・体験!」

実際の地域活動の現場に出向き、地域活動を見学・体験します。講義だけでは分からない地域活動の雰囲気や楽しさを体感し、参加者の地域デビューのイメージを膨らませる機会とします。
見学・体験先はご紹介する複数の日程・場所の中から参加者の関心等に応じて選択していただきます。

第5回

● 「あなたの地域デビュー、教えてください!」

参加者の皆さんがセミナーを通じて学んだことや今後の地域活動の展望について共有し、地域デビューに向けて具体的なきっかけを作っていきます。

申込方法

7月12日から青葉区 HPか、**必要事項**、Eメール
アドレス、学んでみたいことを明記し、☎で
運営企画係 (☎978-2434
☎ao-start@city.yokohama.jp)へ。



☎20人先 **あおばデビュー応援セミナー** 検索Q

●アイコンの見方は8ページを参照してください。

問 資源化推進担当 ☎978-2299 ☎978-2413

ごみを減らそう! ヨコハマ3R夢

青葉区では、ごみの削減・資源物の再利用(リサイクル)などの取組により、美しい住環境を次世代に引き継ぐため、「アクション青葉」として具体的な取組を定めています。
新型コロナウイルス感染症の影響で、家庭で過ごす時間が長くなった等の理由で家庭から排出されるごみと資源物が増えています。

ごみと資源物の
排出削減にご協力
をお願いします。



G30 のその先へ ヨコハマ3R夢!

アクション青葉! 今年度の重点取組

食品ロスの削減

~手つかず食品の削減、食べ残しをしない~ 燃やすごみ削減

買い過ぎない・作り過ぎない



冷蔵庫
チェックを
習慣にしましょう!

中身をチェック!



必要なものを
必要な量
だけ買う。



食べきれ
る量をつくる!

いただきものなどで「これは食べないな…」というとき

フード
ドライブへの
提供

家庭で食べない、使い切れない未使用食品を持ち寄って、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈してみませんか?まずは、区内のフードドライブ実施店舗にお立ち寄りください。

区内フードドライブ常設実施の店舗

- イトーヨーカドー たまプラーザ店
- ユーコープ 桜台店・たまプラーザ店・ハーモス荏田店

プラスチック対策

~ごみとして出す量を抑えるために~

燃やすごみ・資源物削減

使い捨て食器はNO!



マイバッグ・マイボトルの使用



分別に一層のご協力を!

リサイクル

家庭から出るプラスチック製容器包装は、約4割が分別されずに「燃やすごみ」として焼却されていて、二酸化炭素(CO₂)排出の要因となっています。