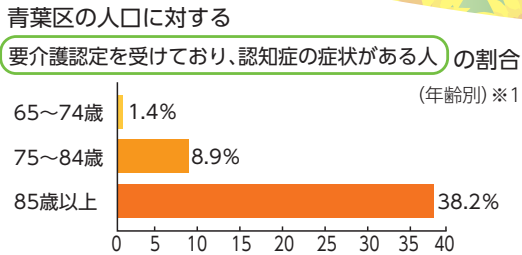


特集

認知症になっても 自分らしく、安心して暮らせるまち 青葉区

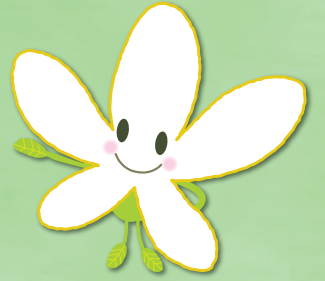
青葉区は長寿のまち
認知症は長寿と切り離せないもの、誰もがなりうるものです!



出典:2020年3月時点「介護保険認定情報」を基に作成
※1 人口(年齢別)に占める認知症高齢者自立度Ⅱ以上の割合

加齢に伴い、認知症は増えていきます。
物忘れ等の軽度のもの※2を入れると、
85歳以降では半数以上の人に症状がみられています。

※2 認知症高齢者自立度Ⅰ以上



備え1 まずは、認知症のことを知りましょう!

同じ認知症でも症状は人それぞれ。
戸惑いや不安感を抱えている人もいます。
正しい知識を持つこと、個人としての
相手を理解することが必要です。

認知症を知るには…

「認知症サポーター※3養成講座」が
おすすめ!

とういん 桐蔭横浜大学にて

認知症サポーター養成講座開催



自治会・町内会、老人クラブ、地域のグループ、事業所、学校等、さまざまな人を
対象に「認知症サポーター養成講座」を開催することができます。
気軽に区役所や近くの地域ケアプラザにご相談ください。

※3 認知症サポーターとは:認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や
家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。

認知症に関するさまざまな情報が掲載されています。 [まちかどケア](#) 検索



参加した学生の皆さんから「認知症のことを知っているのと、知らないのでは見方が変わる」「優しく接することの大切さを学んだ」など感想をいただきました。

備え2 なじみの人、場所、「つながり」をつくっておきましょう!

認知症の人の声



元気な頃は友人もいたが、話せる人が
いなくなった

これからも今までの
知り合いとの
つきあいを続けたい



もの忘れを話せる
仲間が欲しい
など

「つながり」が安心に
つながるとい声、
地域ケアプラザや区
役所に多数届いてい
ます。

「会いたい人がいる」「自分を待っていてくれる人がいる」そんな場所(活動)を作っておくことが未来の自分へのプレゼントになります!

※地域ケアプラザは「つながりづくり」のお手伝いもしています。体操教室やサロン、趣味の会などの紹介もしていますので、気軽にご相談ください。

語り合い、理解し合い、支え合い「お互いさま」のまちを目指して

「自分が認知症になったら…」あなたはどのようなまちで暮らしたいですか?

2020年10月実施のアンケートから

気軽に「助けて」と
言えるような
空気のまちがいい

今住んでいる所、
慣れた場所がいい

隠すのではなく、
認知症であることを
オープンにできるまち

今までと
同じように声を
かけてもらいたい

地域で見守って
もらえると安心

認知症の人
からは…

これまで通り、
普通に暮らしたい
など

地域の人や支援者の
皆さんからは…

地域みんなが
認知症のことを
理解しているまち

誰もが
声かけをして、
助け合えるまち
など

家族からは…

困ったことなど
気軽に相談できる場所が
身近にあると安心
など

人と人、あなたと誰かがつながって、語り合っ、お互いを理解して、気心の知れた仲間になって、何かあったら支え合い、笑顔で「お互いさま」と言い合える。そんな自分らしく、安心して暮らせるまちをみんなで作っていきましょう。

シリーズ
企画

ウィズコロナ時代 元気に過ごしましょう!

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4回 今だからこそ健康管理をしましょう!

☎健康づくり係
☎978-2441 ☎978-2419

特定健診を受けましょう

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防・早期発見のための健診です。
コロナ禍で運動不足になっていませんか?健診を受けて体への影響を知りましょう!

10,000円相当の
健診が**無料**に!

対象者	横浜市国民健康保険に加入している40~74歳の人	通院している人も これらの健診内容が 受けられます。 この機会をぜひ ご活用ください。
健診内容	●血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ●血圧測定 ●尿検査 ●身体計測(BMI・腹囲) ●問診(食事・喫煙歴・服薬内容・運動習慣など)	



特定健診受診 キャンペーン実施中!

特定健診を受けた人の中から抽選で
1,000人にギフト券や施設招待券が
当たります!(応募手続き不要)

横浜市 特定健診受診キャンペーン 検索Q



大切なのは…

- ① 健診で定期的に「自分の体をよく知る」
- ② 結果をもとに日々の「生活習慣の確認や振り返りをする」
- ③ 翌年、再び健診を受ける

このくり返して健康寿命をさらに伸ばしましょう!

特定健診・がん検診の問合せは 横浜市けんしん専用ダイヤル
☎664-2606 (8時30分~17時15分 日曜・祝日・年末年始除く) ☎663-4469

75歳以上の人は

「横浜市健康診査」が受けられます。(年度に1回) ※特別養護老人ホーム等の介護保険が適用となる施設に入所中の人は対象外です。

職場等の健康保険の人は

加入している健康保険組合にお問い合わせください。

食事、運動、口腔ケア等のアドバイスが欲しい人へ

年齢・健保は
問いません

\\ ご活用ください! //
生活習慣病相談
無料 予約制

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が
生活習慣改善のお手伝いをします!
☎☎で健康づくり係(☎978-2440)へ。

歯科定期健診を受けましょう

~青葉区歯科医師会 公衆衛生理事の近藤 隆俊 歯科医師(こんどう歯科医院)にお話を伺いました!~

口腔ケアで免疫力アップ

口腔ケアをしっかりと行うことで、インフルエンザの感染リスクを下げることがわかっています。病気の発症や重症化を防ぐためにも、歯と口の健康維持を目指しましょう。

コロナ禍の今こそ歯科受診を!

感染が心配で歯科受診を控えると、歯と口、ひいては体全体の健康リスクが増えます。早期発見・治療で、少ない通院回数で健全な状態へ回復することが可能です。歯科医療現場では元々の唾液・血液・切削飛沫等による感染対策に加え、新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策も追加しているため、安心して受診してください。

治療やメンテナンスの
延期・中止については
自分で判断せずに、
「かかりつけ歯科医」に相談を!!



入学直前にあわてない!

☎ 学校連携・こども担当 ☎ 978-2345 ☎ 978-2422

早めの入学準備! 小学生の放課後の居場所を紹介します!



▲放課後の居場所一覧

小学校入学後の放課後を楽しく安全に過ごせる場所として、各小学校に設置されている「放課後キッズクラブ」や、地域等で運営されている「放課後児童クラブ(いわゆる学童)」があります。

		放課後キッズクラブ(キッズ)			放課後児童クラブ(学童)
区分	わくわく(区分1)	すくすく(区分2)			
			ゆうやけ	ほしぞら	
実施場所	市立小学校内(市立小学校には、必ずキッズがあります。)				民間施設(マンションの一室や一軒家等)
対象	学区内の小学生(私立学校等の小学生も含む) ※すくすく区分は就労証明書等が必要				就労等で保護者が家庭にいない小学生
利用時間	平日	16時まで※1	17時まで	19時まで	19時まで (クラブによって異なります。)
	土曜	原則実施なし	8時30分~17時	8時30分~19時	
	長期休暇	2時間程度※1			
利用料等	無料※2	2,000円/月+おやつ代(実費)※2		5,000円/月+おやつ代(実費)	概ね月額15,000円~25,000円 (クラブによって異なります。)
		保険加入料 800円以内/年			
新1年生の申込み	2月頃の各小学校入学説明会后、キッズへ直接申込み				クラブへ直接申込み (時期は、クラブによって異なります。)

※1 感染症や猛暑等により利用休止となる場合もあります。
※2 利用時間延長の場合は料金がかります。

障害がある子は、キッズ、学童に加え「障害児通所支援事業」を利用できる場合があります。詳細は、区役所2階34番窓口(☎978-2457)にご相談ください。

「小1を迎える保護者向け講演会」 ~親子で乗り越える「小1の壁」~を開催します!

子どもが小学校に入学すると環境が大きく変化します。不安を解消して、親子共にわくわくする小学校生活を迎えましょう。

- 日時** 9月25日(土) 13時30分~15時
- 会場** ①区役所4階会議室 ②オンライン配信(事前にZoomのインストールが必要)
- 対象** 2022年4月小学校入学予定の子の保護者で就労中(予定)の人 ①50人 ②100人
- 講師** NPO法人あおば学校支援ネットワーク 理事長 竹本 靖代さん
- 内容** ●【講演会】親子で乗り越える「小1の壁」 ●放課後の居場所等の紹介 ●保護者同士の情報交換
- 申込み** 8月31日までに青葉区HP☎ ※詳細は [青葉区 放課後児童育成](#) 検索Q

放課後の居場所は、どんなところがあるの? 休校・学級閉鎖の時の預け先は? PTA活動は必ずするの?



竹本 靖代さん



▲詳細・申込み

みんなで守ろう! ペットマナー

☎ 環境衛生担当 ☎ 978-2465 ☎ 978-2423

ペットは私たちの生活に安らぎをもたらしてくれます。しかし、ペットの飼い方によっては、思いがけずご近所に迷惑をかけてしまっているかもしれません。人もペットも快適に暮らしていけるよう、もう一度、ペットマナーについて確認してみましょう。

犬の飼い主の皆さんへ

●ふんの後始末を忘れずに

トイレは散歩前に家で済ませるようにしましょう。もし散歩の途中で排泄してしまった時は、尿は水で流し、ふんは必ず持ち帰りましょう。

●リードをつけて散歩しましょう

ノーリードや伸縮リードの伸ばしすぎは、犬が人を咬んでしまったり、交通事故につながるおそれがあるため大変危険です。犬を制御できるよう、リードは短く持ちましょう。

●無駄吠えに注意しましょう

無駄吠えはご近所との騒音トラブルや飼い主のストレスにつながることがあります。また最近、新型コロナウイルス感染症の影響により、在宅勤務など自宅で過ごす時間が多くなったため「隣家の犬の吠え声に困っている」といった相談も増えています。どのようなときに無駄吠えをしてしまうのか把握し、原因を取り除きましょう。改善が見られない場合、専門家に相談しましょう。



咬傷事故が増加しています!

区内件数	2018年 10件
	2019年 8件
	2020年 15件

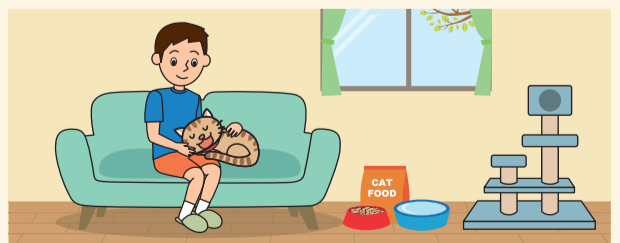
猫の飼い主の皆さんへ

●完全屋内飼育に努めましょう

完全屋内飼育をすることで交通事故や感染症などの危険から猫を守り、ふん尿によるご近所とのトラブルも防ぐことができます。

●飼い主の連絡先を着けましょう

万が一猫が迷子になってしまった場合、首輪に迷子札などが着いていれば飼い主に連絡することができます。



災害時に備えて、普段から基本的なしつけを行い、ペットの避難用具を準備しておきましょう。

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) **[fax]** ファクス(番号) **[✉]** Eメール(アドレス) **[年齢]** 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。



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

青葉区民まつり2021 開催中止のお知らせ

例年5万人を超える来場者が見込まれる区民まつりは、身体的距離の確保や密集・密接の対策が困難なため、参加者の皆さんの安全・安心を最優先に考慮し、開催を中止します。
 ☎青葉区民まつり運営委員会事務局
 ☎978-2291 fax978-2413

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。
 ☎8月19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
 ※区役所駐車場は有料です。
 ※1店舗ごとに300円以上購入で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! 出店店舗などの詳細は、青葉区HPをご覧ください。



あおばマルシェ 検索

企画調整係
 ☎978-2216 fax978-2410

区役所で花端会議 「育てる」を語ろう!

花や緑を「育てる」楽しみや苦労について語り合い、「緑でつながる なかまたち」の輪を広げませんか?参加者には、小さな育苗キットの配布あり!
 ☎9月4日(土)10時～12時
 区役所1階区民ホール
 公園等で花と緑のボランティア活動をしている人、興味のある人 30人(団体の場合、1団体2人まで)
 ①桜台園芸 森 健太さんに聞いてみよう(育苗お悩み相談、花農家の1年)
 ②参加者同士の交流会(「育てる」にまつわる課題について、グループごとに解決策を探ります。)
 ③「9/4花端会議申込み」、名、☎、☎、☎かfax、団体名(団体に所属している場合)を明記し、☎で森ノオト

(☎event@morinooto.jp)かfaxで企画調整係(fax978-2410)へ。8月16日(着)抽 ※抽選結果は、8月20日までに☎かfaxで通知します。☎企画調整係☎978-2216 fax978-2410

市民活動支援講座 「スマホ・タブレットで30秒の活動紹介動画を作ってYouTubeにアップしよう!」

☎9月8日・22日(水)13時～15時 全2回
 区民活動支援センター1階③番
 あおばコミュニティ・テラス
 両日参加可能な区内で団体活動をしている人で、スマートフォンかタブレットで撮影をしたことがある人 10人
 持スマートフォンかタブレット(シニア向けスマートフォン不可)
 ④名、年代、住所(町名まで)、☎、団体名を明記し、☎で区民活動支援センター(☎978-3327 fax972-6311) ☎ao-machikatsu@city.yokohama.jp)へ。8月23日(着)抽

新治恵みの里 新米体験教室

☎9月25日、10月9日・23日(土)10時30分～12時30分(10月23日のみ10時から)全3回 ※作物の生育・天候状況により日時変更あり
 区民活動支援センター(緑区新治町887) 市内在住の個人、家族・グループ(4人まで)で1回目に必ず参加できる人 15組
 ¥1組6,000円(保険料含む、収穫した玄米のお土産付き)
 ④8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

子育て

児童手当の現況届の提出はお済みですか?

児童手当の支給を引き続き受けるには、現況届の提出が必要です。現況届の用紙は、6月にこども青少年局から送付しています。
 区民活動支援センター1階③番
 ☎641-8411 fax641-8412
 青葉区役所こども家庭係
 ☎978-2459 fax978-2422

食育講座(予約不要)

区民活動支援センター1階③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)
 ☎8月24日、9月7日(火)各14時～15時
 区民活動支援センター1階③番
 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)
 ☎8月26日、9月2日・9日(木)各14時～15時受付
 区民活動支援センター1階③番
 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)
 ☎8月27日、9月3日・10日(金)各14時～15時受付
 区民活動支援センター1階③番
 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

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!
 ☎8月26日(木)10時～11時(受付9時45分から)
 区民活動支援センター1階③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
 歯むし歯予防の話と歯みがきアドバイスなど
 ④青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419)へ。先

乳幼児歯科相談

☎8月30日、9月27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)
 区民活動支援センター1階③番
 0歳～未就学児 各20人
 持歯ブラシ、母子健康手帳
 歯科医師によるむし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど
 ④☎で子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

パパの子育て教室(土曜開催)

☎①9月4日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分)
 ②9月11日(土)受付8時50分～9時(終了11時30分)
 区民活動支援センター1階③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
 育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか
 ④8月15日までに青葉区HP抽
 子育て支援担当
 ☎978-2456 fax978-2422

こどもの食生活相談

☎9月8日(水)①9時から ②10時から ③15時から(相談時間30分程度)
 区民活動支援センター1階③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

④☎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

☎9月8日(水)①11時15分～12時 ②13時30分～14時15分
 区民活動支援センター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
 ④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



福祉・保健

結核予防について

9月24日～30日は結核予防週間です。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「せき」や「たん」が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

高齢者結核健診のお知らせ

高齢者の結核患者が増えていません。健診を受けるようにしましょう。
 ☎9月15日(水)13時30分～15時30分
 区民活動支援センター1階③番
 区内在住で65歳以上の立位が取れる人 40人 ※自覚症状がなく、病院、検診などで胸部エックス線検査を受ける機会のない人
 胸部エックス線検査
 ④☎で健康づくり係(☎978-2440 fax978-2419)へ。先

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎8月23日、9月13日(月)各13時30分～16時20分
 区民活動支援センター2階相談室
 市内在住の15～39歳のひとと家族
 ④☎で子ども・家庭支援相談(☎978-2460 fax978-2422)へ。

がん検診の日程【肺がん検診】

☎9月17日(金)午前(予約時に時間指定)
 区民活動支援センター1階 ¥680円(※)
 ④9月3日～10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。
 ①1952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 fax978-2419

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!!

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

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:9月21日(火)

■ボランティア向け わらべうた実践講座

🕒9月7日・14日、10月5日(火)9時45分～11時45分 全3回
👤市内でボランティア活動中(活動予定)で全回参加できる人 15人
📍国岡 晶子さん(教文館ナルニア国)
📅8月12日9時30分から ☎か ☒か
📝**必要事項**を明記し、㊟**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

🕒8月3日・17日・31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

■パパといっしょに作って遊ぼう 水遊びのおもちゃを作ろう!

🕒8月14日(土)10時30分～12時
👤未就学児の親子 12組
💰300円 ㊟汚れてもいい服装
📝**先**

■シングルマザーのための就労相談

🕒9月10日(金)13時30分から、14時30分から、15時30分から
👤シングルマザーまたは離婚予定の市内在住の母親 各1人
📍乳児保育(2か月から)有り
📅8月11日から ☎か ㊟**先**

■はじめての保育園in横浜

🕒9月26日(日)13時30分～15時50分
👤保育園に初めて子どもを預けて働くとする人 45人
💰1世帯 500円
📍横浜市の保育園や入園制度等について 📍乳児保育(2か月から)有り
📅8月11日から「保育園を考える親の会」㊟**先**

■健康スタジオ6か月コース

①ナイトアロマヨガ
②女性のためのコンディショニング・ヨガ
🕒10月～2022年3月の①火曜 19時～20時 全12回 ②木曜 10時～11時30分 全22回 ※日程は要問合せ
👤女性 各18人
💰①12,000円(半期分6,000円ずつの分納) ②33,000円(半期分16,500円ずつの分納)
📍乳児保育(2か月から)有り
📅①8月18日 ②8月26日から ☎か ㊟**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
㊟uw2@g07.itscom.net(自主事業専用)
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

■①やさしいエアロビクス&ストレッチ ②やさしいヨガ

🕒9月10日～10月15日の金曜
①9時20分～10時20分
②10時35分～11時35分 各全6回
👤①35人 ②45人
💰各2,500円(全回分、保険料含む)
📝**必要事項**、㊟、性別を明記し、☎か ☒か
㊟8月20日(着)㊟

■ロビーコンサート～バイオリンとピアノとカホンのハーモニー～

🕒9月11日(土)14時～15時(13時30分開場) 📍30人
📅8月11日10時から ☎か ㊟**先**

■わんぱくホリデー 「おじいちゃんおばあちゃんの顔を 描いて地区センターに飾ろう!」

🕒9月12日(日)～20日(祝・月)
👤小学生以下
📅9月10日までに ㊟
※8月11日から用紙を配布します。

■わんぱくクラフトくらぶ 「縁起物♡ひょうたん型ストラップを作ろう!」

🕒9月18日(土)①14時から ②15時から
👤小学生 各10人 💰各200円
📅8月11日10時から ☎か ㊟**先**

■シルバー健康体操 ～理学療法士の先生と楽しく立位 20分・床運動20分!～

🕒10月～2022年3月の火曜 各全10回
※日程は要問合せ
A ゆったり:9時30分～10時15分
B しっかり:10時35分～11時20分
C みっちり:11時40分～12時25分
👤60歳以上 各55人
💰各2,500円(全回分、保険料含む)
📝**必要事項**、㊟、性別を明記し、☎か ☒か
8月25日(着)㊟

■アンチエイジングストレッチ

🕒10月～2022年3月の火曜 各全10回
※日程は要問合せ
①無理なくのんびり体操 13時～13時45分
②強めに体幹を鍛える体操 14時～14時45分
👤各55人
💰各2,500円(全回分、保険料含む)
📝**必要事項**、㊟、性別を明記し、☎か ☒か
9月10日(着)㊟

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)

■脳を鍛える 演劇ワークショップ ～シニア世代のコミュニケーション 能力を高める～

🕒8月23日(月)13時～15時
👤30人 💰500円

■災害時でも手軽に作れるおいしい ごはん～調理の実演と震災体験談～

🕒9月4日(土)10時～11時30分
📍10人

■わかりやすい相続対策の 3つのポイント

🕒9月8日(水)9時30分～11時30分
📍15人 💰300円

■わんぱくホリデー 「おもちゃの病院」

🕒9月18日(土)①10時から ②11時から
③13時から ④14時から
👤親子 各5組
💰部品代実費
㊟おもちゃ1人2点まで
※家電、危険物、テレビゲーム不可

■みんなで脳活レク!

🕒9月28日(火)13時30分～15時
👤概ね65歳以上 30人
※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

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

■ママと子のエアロビタイム

音楽に合わせて親子で楽しく身体を動かそう!
🕒8月31日、9月7日・21日・28日、10月19日・26日、11月2日・16日・30日、12月21日(火)10時40分～11時40分 全10回
👤2歳前後～未就園児と母親 15組
💰3,000円(全回分)
📅8月11日から ㊟**先**

■英会話ブラッシュ・アップ講座Ⅱ期

①土曜上級講座
②日曜上級講座
🕒①9月11日～12月11日の土曜
②9月12日～12月12日の日曜 各11時～12時25分 各全10回 ※日程は要問合せ
👤各5人(追加募集)
💰各10,000円(全回分、教材費別途)
📝**必要事項**、㊟、性別を明記し、☎か ☒か
8月31日(着)㊟

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)

■免疫力を高める健康講座

🕒9月4日・18日、10月2日・16日・30日、11月13日(土)10時～11時 全6回
👤10人 💰2,400円(全回分、保険料含む)

■FPから学ぶ 「くらしとお金・安心講座」

①介護の悩み、相談し選択肢を多く持つ方法
②家計支援となるキャッシュレス決済の活用
🕒①9月9日(木) ②10月14日(木)
各9時30分～11時30分
👤各10人 💰各500円

■けん玉にチャレンジ!

🕒9月11日(土)9時30分～11時30分
👤年長～小学生 30人 💰500円

■住まいの修繕学校 ～障子の貼り替え方～

🕒9月11日(土)10時～11時30分
👤16人 💰500円

■秋の園芸講座「里山の魅力を残す 小野路を歩く」

🕒9月14日(火)10時集合(4時間程度)
👤15人 💰500円
㊟運動靴、雨具、飲み物、弁当

■第1回手作りお菓子講座 「ナッツ&ドライフルーツたっぷり! チョコブラウニー」

🕒9月21日(火)10時～11時30分
👤12人 💰1,800円
㊟三角巾、エプロン、タオル、筆記用具、持ち帰り用袋

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)

■8月のロビーショーケース 涼やかな風を運ぶ藤作品

📝**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
🕒9月4日(土)・9日(木)各11時～11時30分 📝**先**

■初めての食感!えごまのトルテ

～直径15センチメートルのトルテを作ります～
🕒9月15日(水)9時45分～12時30分
👤10人 💰1,500円(箱付き、材料費含む) 📅8月11日から ☎か ㊟**先**

■敬老の日企画～牛乳パックで作る 可愛いバスケット～

🕒9月19日(日)9時30分～11時30分
👤小学生(1～3年生は保護者同伴) 10人
💰200円(材料費含む)
📅8月11日から ☎か ㊟**先**

■わかわかシルバー体操

🕒<しっかりコース>
10月6日・20日、11月10日・24日、12月8日・22日、2022年1月19日(水)
<ゆったりコース>
10月13日・27日、11月17日、12月1日・15日、2022年1月12日・26日(水)
各①9時20分～10時10分 ②10時30分～11時20分 各全7回
👤区内在住の60歳以上 各50人
💰各2,700円(全回分、保険料含む)
📝**必要事項**、㊟、性別、第1希望・第2希望のコース・時間帯を明記し、☎か ☒か
9月10日(着)㊟

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(祝日の場合は翌平日)

■麻ひもで作るハンギングバスケット

🕒9月3日(金)9時30分～11時30分
👤8人 💰500円 ㊟かぎ針(7号)、はさみ
📅8月11日から ☎か ㊟**先**

■パート主婦の働き方を考える

🕒9月25日(土)9時30分～11時30分
👤12人 💰300円
📅8月11日から ☎か ㊟**先**

■後期シニア健康体操

🕒①10月～2022年1月の第1・3金曜
Aコース:9時30分～10時15分
Bコース:10時45分～11時30分
②10月～2022年1月の第2・4金曜
Cコース:9時30分～10時15分
Dコース:10時45分～11時30分
各全8回 ※詳細は要問合せ

区内在住の60歳以上の人 各50人
各2,000円(全回分、保険料含む)
動きやすい服装、体育館履き、タオル、飲み物
必要事項、年齢、性別、希望コース(第2希望まで)を明記し、往か返 8月23日(着)抽

後期ゆったりヨガ

10月~2022年1月の①第1・3金曜
②第2・4金曜 各13時~13時45分 各全8回
区内在住の人 各50人
各3,000円(全回分、保険料含む)
動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
必要事項、年齢、性別、希望コースを明記し、往か返か 8月23日(着)抽

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

申(共通)8月11日から ☎か ☎か 必要事項を明記し、☎先

EETC主催 歴史講座「鎌倉幕府」

9月11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
岡部 光雄さん

エンディングノート講座

①9月13日(月) ②9月27日(月)
③10月4日(月)13時30分~15時 全3回
15人
上履き、外履きを入れる袋
①エンディングノートと「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。
②元気なうちに葬儀について考えよう。
③自分や家族が認知症などで判断が難しくなった時の備えについて考えよう。

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

ほっとサロン青葉 出張個別相談会

9月15日(水)14時~15時30分
精神的な病や障害に悩んでいる人や家族 4人
申8月11日から ☎か ☎か へ。☎先

老人福祉センター 横浜市ユートピア青葉 もえぎ野地域ケアプラザ

〒227-0044 もえぎ野4-2
☎974-5400(ユートピア青葉)
☎974-5402(もえぎ野地域ケアプラザ)
☎974-5405 休館日:毎月第3月曜

エレベーター工事のお知らせ

8月18日(水)~9月中旬(予定)
※工事期間中は、エレベーターを使用できません。また、騒音が発生する日もありますので、ご利用にあたってはお問い合わせください。

ユートピア青葉 「令和3年度後期趣味の教室」(10月~2022年3月)受講者募集

申込みは1人1教室のみ
申(共通)必要事項、年齢を明記し、往 8月31日(着)抽

①元気ハマトレ

第2・4木曜 9時30分~11時 全12回
市内在住の60歳以上の人 25人
¥240円(全回分、保険料含む)
動きやすい服装、体育館履き、外履き入れ、タオル、飲み物
介護予防全般を習得する講座

②やさしい工作

第1・3金曜 9時30分~10時30分 全12回
市内在住の60歳以上の人 15人
¥2,000円(全回分、保険料含む)
上履き、外履き入れ、筆記用具
身近にあるもので手作りおもちゃを作ります。

③脳エクササイズ

第1・3火曜(2022年1月4日を除く) 9時15分~10時30分 全11回
市内在住の60歳以上の人 20人
¥220円(全回分、保険料含む)
動きやすい服装、体育館履き、外履き入れ、タオル、飲み物
音楽を聴きながら椅子に座って行う体操

④スマホを楽しもう

第3木曜 14時30分~15時30分 全6回
市内在住の60歳以上の人 10人
¥1,000円(全回分)
上履き、外履き入れ、スマートフォン(Androidのみ)、筆記用具

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)8月11日から ☎か ☎先

夏休み期間中のラジオ体操

8月13日(金)~20日(金)9時~9時30分
20人(小学生以下は保護者同伴)

敬老の日のプレゼント作り

洗濯ばさみと伸びる生地で猫クリップを作ります。
9月9日(木)10時~11時30分
高校生以上 10人(子連れ可)
¥500円(材料・資料代含む)
裁縫セット、持ち帰り用袋

浮世絵から旅と歴史の楽しみを味わう! ~広重の東海道五十三次や北斎の富嶽三十六景~

9月9日(木)13時~14時30分
高校生以上 20人
¥300円(資料代含む)

音楽を楽しもう! トーンチャイム体験会

9月12日・26日(日)各10時~11時30分
4歳以上 各15人(未就学児は保護者同伴)
¥各500円(資料代含む)

やさしい歴史講座

ハワイ島のなりたちと日本人移民
9月22日(水)13時30分~16時
20人 ¥400円(飲み物・菓子付き)

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)8月12日から ☎か ☎先

OYAKOクラフトeco キラキラ消臭アロマジェル

8月29日(日)10時~11時
5歳以上の子と保護者 10組
¥100円 持 ジャムなどの空き瓶、保冷剤(常温)3個 保冷剤を再利用し、かわいい消臭ジェルを作ります。

OYAKOクラフト 敬老の日のカードを作ろう!

9月11日(土)10時~11時
5歳以上の子と保護者 10組
¥100円
花束が立体的なカードを作ります。

太極拳入門

初心者歓迎!体幹を鍛えよう!
9月21日、10月5日・19日、11月9日(火)10時~11時30分 全4回
12人 ¥1,800円(全回分)
動きやすい服装、飲み物

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)

申(共通)8月11日から ☎か ☎先

絆カフェ2021第2回 マスキングテープを使った季節のカード作り

9月13日(月)10時~11時30分
6人 ¥100円 持 はさみ

初めてのカルトナージュ ~カルトナージュのオーナメント~

9月14日(火)10時~11時30分
10人 ¥1,000円 持 はけ、はさみ

荇田西わたしノート・カフェ第3回 「もしものとき」のための話し合い 人生会議

専門家に聞いてエンディングノートを完成させよう!
9月24日(金)13時~14時30分
5人
※共催:ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ

2021ママと子どもの広場 ~みんなであそぼう~ 第2回

さまざまな遊びを体験して、親子で楽しもう!
9月28日(火)10時~11時
1歳以上の子と保護者 10組
動きやすい服装

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(自主事業専用) 休館日:毎月末日

大人のための初級英会話教室

初心者大歓迎!
9月7日・14日・21日・28日(火)18時30分~19時30分 全4回
20歳以上 6人 ¥4,000円(全回分)
申8月11日から ☎か ☎先

おはなしの部屋

①9月8日(水)15時30分~16時
②9月22日(水)10時30分~11時
親子 各5組
①絵本「おべんとうバス」、エプロンシアター「どうぶつがいっぱい」
②絵本「つきよのおながくたい」
申8月11日から ☎か ☎先

子供フラダンス教室

9月8日・15日・22日・29日(水)16時30分~17時30分 全4回
園児~小学生 10人
¥300円(全回分、保険料含む)
動きやすい服装・靴、飲み物
申8月11日から ☎か ☎先

令和3年度フライデーヨガⅡ期

9月10日~12月3日の金曜(10月22日を除く) ①15時15分~16時15分 ②16時40分~17時40分 各全12回
20歳以上の女性 各15人
¥各5,000円(全回分、保険料含む)
持 タオル、飲み物、ヨガマット
申 必要事項、年齢、希望の時間(①・②・希望なし)を明記し、往か返か 8月22日(着)抽

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

やさしい英語でレクチャーNo.26 ~自分の街を英語で案内する オンラインツアー~

9月19日(日)14時~16時
30人 ¥500円(学生無料)
オンライン(Zoom)講座
申8月11日から 必要事項を明記し、☎先

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10
☎/☎511-7366

昆虫観察会~虫の体の不思議~

園内の昆虫を捕まえて、絵を描きながら体のつくりを調べてみよう!
8月18日(水)10時~12時
小学生 5人
持 虫かご(あれば)、虫取り網
申8月11日から ☎か ☎先

ほっとサロン青葉

〒225-0014 荇田西2-14-3
ハーモス荇田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 HP

平和展

8月10日(火)~9月1日(水)10時~19時
原爆パネル展示と日替わりの取組

①就労相談 ②医療相談

専門機関による相談支援
①8月19日(木)14時から
②8月27日(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
申 ☎か ☎ ※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。

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よう会です。
8月28日(土)13時30分~15時30分
発達障害児・者の家族
申8月11日から ☎か ☎

利用者懇談会

9月1日(水)14時~16時
センター利用に関心のある本人、家族、地域の皆さん
申8月25日までに ☎か ☎か 必要事項を明記し、☎

ぼくらの情報館I、II

当事者・家族が語り合う場
I:9月4日、10月2日(土)各13時30分~15時
II:8月21日、9月18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
8月「友達をどう作る?コミュニケーションを上手に」
9月「貯金してる?お金上手く使ってる?」
申直

●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 ☎985-8560 休館日:毎月第3水曜
定員500人 ※未就学児不可(10月1日・28日は可)
申フィリアホールチケットセンター ☎982-9999
HP https://www.philiahall.com/ (24時間オンライン予約)



■ 神奈川フィルの名手による室内楽シリーズ《名曲の午後》第15回

「ベートーベンの『幽霊』」 2020年9月9日振替開催

楽聖が生涯追究した、人間に寄り添う音楽

🕒9月3日(金)14時開演
¥全席指定 2,500円
🎻バイオリン: 崎谷 直人(神奈川フィル ソロ・コンサート
マスター)、桜田 悟(神奈川フィル 第2バイオリン奏者)、
ピオラ: 高野 香子(神奈川フィル ピオラ奏者)、
チェロ: 鈴木 秀美、ピアノ: 草 冬香
申☎か窓かHP



▲崎谷 直人

■ 土曜ソフレスシリーズ《女神との出会い》第291回

南 紫音 バイオリン・リサイタル

2020年9月26日振替開催

完璧なバランス、音楽に寄り添う柔軟さ

🕒9月11日(土)17時開演
¥S席 4,000円、A席 3,000円
🎹ピアノ: 山中 惇史
申☎か窓かHP



▲南 紫音

■ 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》第8回

館野 泉「北欧の地に生きて」

2020年3月29日振替開催

「左手のピアニスト」が語る、音楽への尽きない愛

🕒9月25日(土)14時開演
¥全席指定 4,500円
🎧ナビゲーター: 浦久 俊彦
申☎か窓かHP



▲館野 泉

■ 0歳からのキッズのためのプチコンサート

演奏を聴いたり、エッグシェイカーと一緒に演奏を楽しめます♪
ドレスコードは「ししまし」

🕒10月1日(金)①10時45分~11時15分 ②12時~12時30分
👤①0~2歳 ②2~4歳 各100人 ※対象と年齢が違ってても応募できます。
¥1人 600円(0歳から必要、エッグシェイカー付き)
🎵ししましのおんがくたい、バイオリン: 那須 亜紀子
申8月11日から☎か窓☎

■ 地域に届け♪ロビーコンサート

シニアの人や子どもたちや障害がある人も♪
みんなで生の演奏を聴きましょう!

🕒10月28日(木)15時~16時 🧑0歳以上 60人 ※車いす用スペースあり
¥お気持ち箱に好きな金額を入れてください。
🎵プリマ・ステラ(マリンバ演奏) 申8月11日から☎か窓☎

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



■ 夏休みモルモットをかんさつしよう!

モルモットを観察して、ワークシートに取り組んでみよう!

🕒8月1日(日)~31日(火) ※雨天中止 🏠こども動物園
¥観察セット 200円(動物園にて販売) ※別途動物園の入園料が必要です。申☎

■ 夏休み自由研究!セミのぬけがら調査

🕒8月14日(土)・15日(日)各11時から ※雨天中止
🎵児童センター集合 ¥セミのぬけがら調査セット 200円(箱・ガイド付き)
🎒野外で活動できる服装・靴、タオル、飲み物、虫よけなど
📋何種類のセミがいるのか、ぬけがらを見つけて調査します。
申事前申込制 ※詳細はHP参照



■ 目指せセミとり名人

🕒8月21日(土)・22日(日)各13時から(15時表彰式) ※雨天中止
🎵ボート乗り場前テント集合 🎒野外で活動できる服装・靴、タオル、飲み物、
虫あみ、虫かご、虫よけなど 申☎

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 アーティスト×横浜市所蔵カメラ・写真コレクション 山本愛子展

ギャラリー収蔵品を題材にした染色などによる新作を展示

🕒9月20日(祝・月)まで 9時~21時 申☎

■ フェローアートギャラリーvol.43 神例 幸司展

青梅市の友愛学園で活動する神例幸司の刺しゅう等による作品を展示

🕒10月24日(日)まで 9時~21時 申☎

青葉区地域子育て支援拠点 青葉区地域子育て支援拠点

「ラフル」 「ラフルサテライト」



〒227-0062 青葉台1-4 [6階] 〒225-0024 市ヶ尾町1152-25 [1階]
☎981-3306 ☎981-3307 ☎979-1360 ☎979-1361

【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みし、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 🟢 8月11日、9月8日(水)各13時30分~14時30分

② 🟢 8月14日(土)14時~15時30分

🟡 8月21日(土)9時30分~11時、13時~14時30分

③ 🟡 8月24日(火)14時~15時

④ 🟢 9月8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(8月11日)、

助産師(9月8日)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、妊婦ジャケット体験。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

🕒🟡 ①8月13日(金)9時30分~10時30分

②8月19日(木)9時30分~10時30分

③8月28日(土)10時~11時

④9月10日(金)9時30分~10時30分

👤子どもを預かれる人 ①④各4人 ②③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☎

■ 地域の方や支援者に向けた施設見学日

🕒🟡 8月14日(土) 🟢 9月4日(土)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☎

■ * やってみようdeラフル

🕒🟡 8月28日(土)14時~14時30分

👤3歳以上の未就学児と保護者

📋幼稚園児など大きい子が楽しく遊べる内容

申前日までに☎か窓

■ * パパと遊ぼう

🕒🟢 8月28日(土)14時~14時30分 🧑未就学児と保護者

📋お風呂で遊べるおもちゃを作ろう 申前日までに☎か窓

■ * ラフっこタイム

🕒🟡 9月10日(金)11時~11時30分

👤1歳6か月以降の子の発達・行動について相談したい人

📋地域療育センターあおば職員の話や相談等

申前日までに☎か窓かHP



申込みフォーム

📍 善意銀行への寄付 /

株式会社 朝日様、有限会社 だいじん しむら ぜんいち
大真様、志村 善一様
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

このまちで、新しいチャレンジを始めよう！

問 事務局:関内イノベーションイニシアティブ株式会社
☎ 274-8701(平日10時~17時)
✉ den-en@massmass.jp

「セカンドキャリア地域起業セミナー5期」開催します

受講無料

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、地域や人と人とのつながり、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。本講座は定年後や子育てが一段落した等「セカンドキャリア」を迎えた人を対象にした、地域課題を知り、起業の基礎知識が身に付けられる全7回の連続講座です。講義やグループワークなどを通して、セミナー卒業生や受講者同士の交流もはかります。

豊富な知識や経験を生かしつつ、自ら輝くための一歩を踏み出してみませんか？

- 🕒 ①9月25日(土) オリエンテーション
 - ②10月2日(土) 地域起業とは
 - ③10月9日(土) 事業計画
 - ④10月23日(土) 資金計画・拠点紹介
 - ⑤11月6日(土) 地域テーマ・先輩起業家講話
 - ⑥11月20日(土) 中間発表
 - ⑦12月11日(土) 最終発表
- 14時~16時30分 全7回

講義 オンラインまたはオンラインと集合型(区役所会議室ほか)の併用

対象 青葉区内を中心に起業や副業を考えている人、または地域起業について学びたい人 30人



申込み

8月9日~9月20日に事務局 HPへ。抽
マスマス関内 DEN-EN 検索Q
※9月22日に結果通知予定



〈セミナー卒業生の声〉



「知ること」の大切さを感じている今、これから何かをやりたい!という皆さんのパワーをいただきながら、新たな挑戦をしていきたいと思いました。



一人では詰めきれない考え方や論理を展開できました。

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

8月22日(日)は横浜市長選挙です!

問 青葉区選挙管理委員会
☎978-2205~7 fax978-2410

早めの期日前投票または当日投票で混雑回避!!

「投票のご案内」を世帯ごとに一つの封筒に同封して郵送しますので、ご自身の分をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

当日の投票時間
7時~20時

期日前投票

投票日に都合がつかない場合は、次のとおり期日前投票ができます。駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。

注意

投票日が近づくにつれ投票者数が増える傾向にあります。特に、投票日直前は当日投票所よりも混雑する場合がありますので、お早めの投票にご協力ください。

期日前投票所	投票期間(土・日曜を含む)	交通	投票時間	前回選挙時(2019年参院選)の混雑状況
区役所1階 区民活動支援センター内 (市ヶ尾町31-4)	8月9日(休・月)~ 8月21日(土)	東急田園都市線「市が尾駅」下車 徒歩8分、東急バス・小田急バス 「青葉区総合庁舎」下車	8時30分から 20時まで	投票者数平均 1,000人/日 (最終日 2,197人)
山内地区センター1階 レクリエーションホール (あざみ野2-3-2)	8月9日(休・月)~ 8月21日(土)	東急田園都市線・市営地下鉄線 「あざみ野駅」下車徒歩3分	9時30分から 20時まで	投票者数平均 1,671人/日 (最終日 2,844人)
青葉台東急スクエアSouth-1 本館5階 多目的ホール (青葉台2-1-1)	8月19日(木)~ 8月21日(土)	東急田園都市線「青葉台駅」下車 徒歩3分	10時から 20時まで	投票者数平均 【混雑】3,489人/日 (最終日 3,941人)

不在者投票

出張・旅行先、入院先(指定された施設)での投票や、身体に重度の障害のある人や要介護5の人を対象とした郵便による投票制度があります。また、新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている人で、一定の要件に該当する人は「特例郵便等投票」ができます。詳しくは、区選挙管理委員会へお問い合わせください。