



特集 ウィズコロナ時代 元気に過ごしましょう ハマトレⁱⁿで フレイル予防



ハマトレ(ヨコハマトレーニング)とは、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した20種類のトレーニングです。家でも気軽に取り組める、ストレッチと筋トレが両方できる運動です。



フレイルとは?

年齢を重ねるとともに、心と体の活力が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階にあたり、健康な人よりも要介護になるリスクが高いとされています。

フレイルをチェック☑してみましよう!

- 食欲がなく、痩せてきた気がする
- 疲れがとれなくなってきた
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれない
- びんやペットボトルのふたがあげられない
- 外出するのがおっくうなときがある



1つでもチェックがついたらフレイル予備軍の可能性がります。

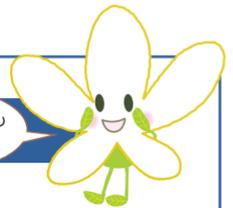
予防するには?

感染症対策も忘れずにね

- 1 適度な運動を習慣にする
- 2 バランスのよい食事を心掛ける
- 3 人と接する機会を定期的にもつ



楽しみながら長く継続することが大切です。



区役所から 10会場に生中継!



地域ケアプラザなど区内10会場に会場を分散し、密を避けて実施しました。今年もハマトレWEB講座の開催を予定しています。



股関節を
しなやかに
歩幅アップ



背中が丸まって
いませんか?
猫背改善!



コロナで遠出は控えているため家の近くで受けられて良かった。いろいろな所を意識して動かすことの大切さを知りました。体が硬くなってきているので続けていきたいと思っています。

みんなでできて楽しかった。毎週地域の体操教室に参加しているのでこれからも続けていきます。

ハマトレの各運動の意味や良さが知れて良かったです。日常に取り入れていきたいです。仲間にも伝えようと思います。

体力・筋力が落ちているので、ハマトレを続けていつまでも元気でいたいと思います。

オンラインは初めてだったけど、先生が身近に感じられて見やすかったです。

やってみよう! \今こそ「ハマトレ」!

①横浜市ホームページで動画を見る

ハマトレ 動画 検索



②DVDを借りて動画を見る

区役所や地域ケアプラザでDVDを貸し出しています。



老人クラブ等の団体や地域の人(概ね5人以上)を対象に区役所や地域ケアプラザの職員が出向き、ハマトレのポイントをお伝えすることもできます。

リーフレットを区役所や地域ケアプラザで配布中!

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!!

☎ 障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

ココロも体も元気に春を迎えましょう!

3月は自殺対策強化月間です

~ココロと体のサインに 気付いていますか~

卒業や引っ越し、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。

また、新しい生活様式への転換が必要となっている今、私たちのココロと体にはさまざまな変化が起こっています。

ココロと体の不調や違和感は、**早めの気づきと周囲の対応**がとても大切です。

セルフチェックしてみましょう

※人によって現れる変化はさまざまです。

ココロの変化

- 集中力がなくなる・やる気が出なくなる
- イライラする・孤独や寂しさを感じる
- 怒りや不安を感じる・ささいなことが気になる
- 体調や仕事、将来の事について心配になる など

体の変化

- 食欲がない・いつもより食べ過ぎてしまう
- なかなか眠れない・何度も目が覚める
- 手が震える・汗をかく・心臓がドキドキする
- 頭痛、下痢、便秘、吐き気、体のだるさがある など

ココロや体の変化・ ストレスを感じたら...

一人で抱え込まず、家族・友人・職場の同僚などに話してみましょう。以下の相談先でも話を聴くことができます。
また、もしあなたの周りにいつもと違う様子の人がいいたら、優しく声を掛けてみてください。

悩みがある人・困っている人へ

あなたをサポートするための さまざまな取組があります。
もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。

相談窓口

- 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	健康づくり係 ☎978-2438
----------------------	-------------------------	---------------------
- 横浜市ココロの健康相談センター ☎662-3522
平日:17時~21時30分 土・日曜、祝日:8時45分~21時30分
- 横浜いのちの電話 ☎335-4343
毎日:8時~22時
- 自殺予防いのちの電話
☎0120-783-556 毎日:16時~21時(フリーダイヤル・無料)
(毎月10日は8時~翌日8時まで)
☎0570-783-556 毎日:10時~22時(ナビダイヤル)

相談先 情報

- 厚生労働省 自殺対策の取組・
相談先などの情報サイト
 - 悩みや年代によって選べる電話
相談窓口があります。
 - SNSやチャットで相談を受ける
団体を紹介します。

まろうよ ココロ 検索Q
- 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

青葉区地域力応援通信 AOBAIRO

あおばいろ vol.2

地域で活躍する「人」へのインタビューを通じて
地域活動の魅力をお伝えします。今回はコロナ禍でも
工夫して地域活動を行っている3人にスポットを
当てました。地域活動のヒントが詰まった冊子で
す。地域で何か始めたい人はぜひご覧ください!



まつやま たかし
松山 貴さん
(荏田西地区社会福祉協議会 会長)

青葉区に住んで36年です。昨年、荏田西コミュニティハウスの前庭に地域の人たちが自由に利用できる「荏田西憩いの広場」を開設しました。地域のつながりづくりに精力的に取り組んでいます。



まつむら きんいち
松村 欣一さん
(田奈地区老人クラブ連合会 会長)

恩田で生まれ育ち、現在は、農業を営む傍ら地元の老人クラブの代表を務めています。グラウンドゴルフや街の清掃など、地域の活動を地道に行っています。農業も地域活動も生涯現役です。



さとう ゆか
佐藤 由佳さん
(すすき野地区保健活動推進員会 会長)

青葉区歴約20年です。昨年、すすき野地区の保健活動推進員の活動の一環で親子の居場所「まぎるひろば」などを運営しています。自分の好きなことが地域活動につながっています。



区役所、地区センター・地域ケアプラザ・コミュニティハウスなどの区民利用施設に順次配架する予定です。
青葉区 HP にも掲載しています。 [あおばいろ 検索Q](#)



vol.1 も [HP](#) でご覧ください。

☎ 地域力推進担当 ☎978-2286 ☎978-2410



第4期 青葉区地域福祉保健計画(素案)に関する

皆さんのご意見を募集します!

現在、第4期青葉区地域福祉保健計画(令和3年度～7年度の5か年計画)について、皆さんの意見を聞きながら策定を進めています。第4期計画では、区域全体に共通する、分野を越えた課題解決につなげるためのテーマを「計画の柱」として、「相互理解・支え合い」「生き生き・すこやか」「場・機会・情報の充実」を掲げました。ぜひ、皆さんのご意見をお寄せください。



素案冊子の配布・閲覧場所

- ・事業企画担当(区役所3階64番窓口)
- ・地域ケアプラザ、青葉区社会福祉協議会
- ・青葉区HP

青葉区地域福祉保健計画 検索Q

意見募集の内容

計画の内容について

- 「地域でこんな活動があったらいいな」という意見やアイデア
- 素案の中で気になったこと・関心を持ったことなど

地域の皆さんで取り組みそうなこと・心掛けると良いこと

(例) あいさつ・声掛け、ちょっとした買い物やごみ出しのお手伝いなど

意見募集期間

4月16日(金)まで

意見提出方法

- 郵送 〒225-0024 市ヶ尾町31-4 福祉保健課事業企画担当宛
※素案冊子の裏表紙にあるはがきをご利用ください。
- FAX 978-2419
- Eメール ao-jigyokikaku@city.yokohama.jp
- 電子申請システム 右の二次元コードからアクセス
- 直接持参 区役所3階64番窓口



青葉かがやく生き生きプラン(青葉区地域福祉保健計画)とは…

「お互いの顔が見え、支え合い安心して暮らせるまちづくり」を、地域の皆さんとともに進める計画です。住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、声掛けや見守り、ちょっとしたお手伝いなどができる地域のつながりや支えあいが必要です。誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域づくりを目指して計画を推進しています。



いただいたご意見等は、今後の計画策定や地域福祉保健施策の参考とさせていただきます。ご意見をとりまとめたものは、青葉区HPに公表します。

☎事業企画担当 ☎978-2436 ☎978-2419

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 **🏠** HP 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** 先着 **抽** 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。



★令和3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18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。※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 ☎978-2410

令和3年経済センサス活動調査 調査員募集

区内の調査に従事する調査員を募集します。

【活動期間】

4月下旬～6月下旬(2か月)

【仕事内容】

指定された調査区域内の全事業所(70事業所程度)の活動状況の確認、調査票配布等

【応募条件】

20歳以上で責任を持って最後まで調査を遂行できる人。税務・警察・選挙運動に直接関係のない人。暴力団員等に該当しない人。

【守秘義務】

調査で知り得た情報を漏らすことは法律で禁止されています。

【報酬】

3万円程度 ※金額は見込みであり、調査事業所数によって変動

【募集人数】

30人程度

📄4月2日までに☎で事前に連絡の上、統計選挙係(区役所4階72番窓口 ☎978-2205～7 ☎978-2410)へ

お越しく下さい。その場で応募用紙に必要事項を記入していただき、面談(20分程度)をします。※希望地域・申込内容によっては、採用できない場合があります。

「藤が丘駅前地区再整備基本計画」原案(案)説明会・市民意見募集

●原案(案)説明会

🕒3月19日(金)・20日(祝・土)各18時30分～20時 📍区役所4階会議室

👤各50人先 📄☎か参加者全員分の**必要事項**、参加日を明記し、☎か☎で都市整備局市街地整備推進課(☎671-3519 ☎664-7694 ☎tb-fujigaokaplan@city.yokohama.jp)へ。

※3月22日以降、横浜市HPで説明会の動画を配信

●市民意見募集

【意見募集期間】

3月22日(月)～4月5日(月)(土・日曜・祝日を除く)

【意見提出方法】

☎か☎か郵送か持参

【意見提出先】

都市整備局市街地整備推進課(8時45分～17時15分 〒231-0005 中区本町6-50-10 市庁舎29階 ☎tb-fujigaokaplan@city.yokohama.jp)

【原案(案)説明会資料の閲覧方法】

意見募集期間中に企画調整係(区役所4階73番窓口)、都市整備局市街地整備推進課(市庁舎29階)、または横浜市HP ☎都市整備局市街地整備推進課 ☎671-3519 ☎664-7694

青葉区女性起業支援 オンラインセミナー

- 🕒①3月23日(火)13時～15時
- ②3月26日(金)19時～21時

👤各20人

📄①柴山 和代さん(森と自然の保育園 SORA代表)、佐々木 由紀さん(一般社団法人 パルジファル代表)

②安永 麻美子さん(中小企業診断士)、大谷 明子さん(フラワーショップ空の箱代表)

📄トークセッションと意見交換会

📄3月17日までに青葉区HP📄📄

🗨地域活動係

☎978-2291 ☎978-2413

3R夢な暮らしオンライン講演会

毎日の暮らしが軽やかになるシンプルライフを学ぼう!

🕒3月29日(月)10時～12時

👤30人

📄シンプルライフ研究家 マキさん

📄キッチン周りの無駄を出さない3R夢な暮らし方(講義など)

📄3月23日までに青葉区HP📄📄

🗨資源化推進担当

☎978-2299 ☎978-2413



青葉区でテイクアウト・出前のできるお店

👉と出前👈
テイクアウト 青葉区!



■新治恵みの里

トウモロコシ作り教室

🕒 ①4月24日 ②5月15日 ③6月12日
④7月10日(土)10時30分～12時30分
(最終日は9時～10時30分) 全4回
📍 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(初回参加必須)
💰 1組3,600円(全回分、トウモロコシ8本を収穫、保険料含む)
📋 ①種まき ②追肥、土寄せ ③花粉付け、電気柵張り ④収穫、釜ゆで
📅 3月15日から新治恵みの里HPへ。📞 北部農政事務所農業振興担当
☎ 948-2480 📠 948-2488
※作物の生育状況・天候などによる日時変更有り

文化・芸術



■Let's come together

春を呼ぶバリアフリーコンサート

📍 かしはし たけし まつもと ひろか
梯 剛之(ピアノ)&松本 紘佳(バイオリン)
🕒 3月22日(月)①10時45分から
②15時15分から ③19時から
📍 フィリアホール
👤 ①②0歳から誰でも 各60人
③小学生以上 150人
💰 ①②各2,000円(小学生以下の親子の場合は2人で2,000円)
③3,000円(小学生の親子の場合は2人で3,000円)
※家族追加1人 500円(共通)
📞 ①📞か ②📠で📞(☎090-6543-5456
📧ticket.info.222@gmail.com)へ。📞

🔍 検索

■お昼のミニコンサート

「あおば音楽ひろば」出演者募集

区役所1階区民ホールで開催するお昼のミニコンサート「あおば音楽ひろば」の10月から2022年7月までの出演者を募集します。審査の上、出演者を決定します。
🏠 プロとして演奏活動をしている区内在住者又は区内在住者を含む団体
📍 区役所、区内地区センター等で配布する募集要項(青葉区HPからダウンロード可)を確認の上、申込書に必要事項を明記し、演奏する曲目を1曲のみ録音したCD-Rを添えて、郵送か直接、文化・コミュニティ係(区役所4階75番窓口
☎978-2297 📠978-2413)へ。3月5日～4月16日(着)

スポーツ・健康づくり



■第24回硬式テニスミックスダブルス大会

🕒 5月29日(土)、6月5日(土)・13日(日)・20日(日)・26日(土)、7月4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)ほか
🏠 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5,000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2日に青葉区硬式テニス協会HPか、直接、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。

🏠 環境衛生担当 ☎978-2465 📠978-2423

狂犬病予防注射出張会場中止のお知らせ

毎年4月に狂犬病予防注射出張会場を開催していましたが、令和3年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**中止**となります。
出張会場での注射を予定していた飼い主の皆さんには大変申し訳ありませんが、令和3年度は動物病院で狂犬病予防注射を接種してください。



横浜市の委託動物病院(※1)で接種する場合(来庁不要)

- 狂犬病予防注射と狂犬病予防注射済票の交付手続きが同時にできます。
- 狂犬病予防注射済票交付申請書(※2)を忘れずにご持参ください。
- 未登録犬の登録もできます。

その他の動物病院で接種する場合(接種後に来庁が必要)

- 狂犬病予防注射を接種後、動物病院で発行された証明書(狂犬病予防注射済証)と登録済みの犬については狂犬病予防注射済票交付申請書(※2)を区役所3階62番窓口へ持参してください。

※1 横浜市動物愛護センターHPか飼い主の皆さんに毎年3月下旬頃送付の封筒に同封されている「動物病院一覧」をご覧ください。
※2 狂犬病予防注射済票交付申請書は、登録済みの犬について、毎年3月下旬頃に送付しています。

- ❗ 注射料金、休診日、診療時間等は各動物病院にお問い合わせください。
- ❗ 狂犬病予防注射済票交付手数料は、550円です。
- ❗ 未登録犬の登録手数料は3,000円です。

生後91日以上犬の飼い主には、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。
狂犬病予防注射済票の交付手続きをすると、注射済票(令和3年度は青色の金属プレート)が交付されます。

犬の首輪等に鑑札と注射済票を付けましょう。



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!!

混雑時期を避けてお手続きください。

戸籍課からのお知らせ

年度末から新年度にかけて、引っ越しの手続きで窓口は大変混雑します。
※3月18日～4月5日・10日が大変混雑し、受付までに2時間以上お待ちいただくことがあります。

転出・転入・転居の手続きのご案内(区役所 2階24番窓口)

	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) ※マイナンバーカードと同カード対応のスマートフォンを持っている人は、オンライン手続きができます。
	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	引っ越し後14日以内	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

※手続きの詳細は、青葉区HPを参照してください。

- 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)。
- マイナンバーカードの受取りは、混雑時期を避けて来庁してください。

🏠 登録担当 ☎978-2233 📠978-2418



コンビニ交付

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(木))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、混雑時期を避けていただきますよう、ご協力をお願いします。
なお、加入・脱退等郵送でもできる手続きがあります。(詳細は市HP、または電話でお問い合わせください。)

🏠 横浜市 保険年金 郵送 🔍 検索

🏠 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」で混雑状況をリアルタイムで確認できます。ぜひご活用ください。



窓口混雑状況

●アイコンの見方は7ページを参照してください。

子育て



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。※オンラインによる育児相談「子育てトーク」を始めました!



青葉区 育児支援事業 検索

保育担当
☎978-2428 ☎978-2422

食育講座(予約不要)

☎福祉保健センター1階
持 母子健康手帳
問 健康づくり係
☎978-2441 ☎978-2419

●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

☎3月16日(火)14時~15時
☎5~6か月児と保護者
☎離乳食の始め方、進め方等相談

●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

☎3月18日・25日(木)各14時~15時
受付
☎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)

☎3月12日・26日(金)各14時~15時
受付
☎3歳~未就学児と保護者
☎幼児食についての展示、食生活相談

●こどもの食生活相談

☎3月17日(水)9時~15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
☎☎で健康づくり係(☎978-2441 ☎978-2419)へ。

※「離乳食教室」は中止のためこちらを利用して下さい。(7~9か月児(2回食の頃)の保護者には、教室の資料あり)

●パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催
☎①4月3日(土)受付9時30分~40分(終了11時30分)
②4月21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⑮、⑯番
☎区内在住ではじめて父親・母親(妊娠

30~35週)になる人①6組 ②20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 ☎978-2422

福祉・保健



●ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎3月22日、4月12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
☎☎で子ども・家庭支援相談(☎978-2460 ☎978-2422)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 ☎902-4492
休館日:3月15日(月)

おはなし会

「空とぶじゅうたん絵本と語り」

☎①4月14日、28日(水)各15時30分から ②4月23日(金)(1)10時30分から(2)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
☎3月24日9時30分から☎か☎先

●こどもを育てる 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。
☎4月22日、5月27日、6月24日、7月15日、8月26日、9月16日(木)10時30分~11時45分 全6回
☎全回参加可能な0~2歳児と保護者8組(市内在住の人優先)
¥1,500円(全回分)
☎NPO語り手たちの会“おはなしごっこ012”チームよこはま
☎3月29日~4月10日にHPか☎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9日・23日、4月6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

簡単!牛乳パックぽっくり

☎3月13日(土)10時30分~12時
☎未就学児の親子 12組
¥300円
持 汚れてもいい服装
☎☎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)

●ふれあい親子リトミック

親子のふれあいを重視したリトミック講座です。
☎4月5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
☎3月11日10時から☎か☎先

●わんぱくクラフトくらぶ 「ミニこいのぼりを作ろう!」

☎4月17日(土)
①14時から ②15時30分から
☎小学生 各10人
¥各100円
☎3月11日10時から☎か☎先

●エレナのおはなし会

英語で絵本を読んだり歌ったり! 楽しい工作も!
☎4月26日(月)10時~10時45分
☎未就学児と保護者 8組
¥200円
☎3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)

●高齢者健康体操(前期)

☎(木曜コース)4月8日~7月15日の木曜
(金曜コース)4月9日~7月16日の金曜
各①9時30分~10時15分
②10時45分~11時30分(①か②は選

べません)各全12回(月3回) ※詳細は要問合せ
☎区内在住の60歳以上各コース 80人
¥2,500円(全回分、保険料含む)
持 上履き、タオル、飲み物
☎☎必要事項、年齢、性別、希望のコースを明記し、往か返3月19日(着)抽

●^{ついで}終の棲家の費用はどれくらい ~介護施設・高齢者住宅を中心として~

あおばFPくらしの会による「くらしとお金」シリーズ
☎4月21日(水)9時30分~11時30分
☎15人 ¥300円
☎3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

●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~
菜の花とソーセージのパン、春キャベツと新ジャガイモのコンビーフサラダ ほか
☎3月24日(水)10時~13時
☎10人 ¥1,500円
☎3月11日から☎先

●はじめての茶道(春休み編)

☎3月27日(土)13時~15時
☎小学生以上 8人(親子参加可)
¥500円
☎3月11日から☎先

●みすず火曜体操教室

①ママと子のエアロビタイム
②みすずフィットネス
☎4月6日~7月6日の火曜
①10時40分~11時40分
②13時30分~14時45分 各全10回
※詳細は要問合せ
☎①2歳くらい~未就園児と母親 20組
②女性 40人
¥各3,000円(全回分)
☎3月11日から☎先

●英会話 ブラッシュアップ講座 I期

①土曜講座<上級・中級>
②日曜講座<上級・中級>
☎4月10日~7月4日の①土曜 ②日曜<上級>11時~12時25分 <中級>9時25分~10時50分

各全10回 ※日程の詳細は要問合せ
☎〈上級〉レベルアップを目指す人 各10人
〈中級〉高校卒業程度 各10人
¥各10,000円(全回分、教材費別途)
☎☎必要事項、年齢、性別、希望する曜日と級を明記し、往か返3月25日(着)抽

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)

●春の園芸講座

「春花壇の準備と観葉植物の手入れ」
☎4月6日(火)13時~15時30分
☎12人
¥500円
☎3月11日から☎か☎かHP先

●FPから学ぶ 「くらしとお金シリーズ」

資産寿命の長寿化を図りましょう!
iDeCo、つみたてNISAの仕組みと応用
☎4月8日(木)9時30分~11時30分
☎16人
¥500円
☎3月11日から☎か☎かHP先

●いつまでも元気に歩くための 身体づくり(木曜)

☎4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日(木)
①9時30分から ②10時40分から 各全6回
☎70歳以上の人 各16人
¥各3,500円(全回分、保険料含む)
持 ヨガマットかバスタオル
☎3月11日から☎か☎かHP先

●親子リトミック講座(金曜)

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9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日(金)10時~10時45分 全6回
☎4月2日時点で9か月~1歳6か月の子と親 10組
¥6,000円(全回分、保険料・教材費含む)
☎3月11日から☎か☎かHP先

●男性のための筋トレ教室(月曜)

☎4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日(月)13時~14時30分 全6回
☎60歳以上の男性 12人
¥3,500円(全回分、保険料含む)
☎3月11日から☎か☎かHP先

●アイコンの見方は7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
 fax)985-8560 休館日:毎月第3水曜 定員500人 ※未就学児不可
 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)



当面のチケット販売について

3月1日現在、販売するチケット枚数の上限を、総座席数の50パーセント(約250席)に制限させていただいています。
 3月7日以降のチケット販売方針については、社会情勢等に応じて対応を検討の上、HP等でご案内します。
 掲載の公演チケットが完売になっている場合もありますのでご了承ください。

■土曜ソワレシリーズ《女神との出会い》 松田 理奈・新倉 瞳・岡田 奏トリオ

若き三人の女神が紡ぐ、花咲ける傑作
 3月20日(祝・土)17時開演
 ¥S席4,500円、A席3,500円
 松田 理奈(バイオリン)
 新倉 瞳(チェロ)
 岡田 奏(ピアノ)
 申)☎か窓かHP



©Naryyasu Nabeshima

■神奈川フィルの名手による室内楽シリーズ《名曲の午後》 「ベートーヴェンの『大公』」[振替開催]

威風堂々、室内楽による絢爛たる音の建築
 4月6日(火)14時開演
 ¥全席指定3,000円
 石田 泰尚(バイオリン)
 直江 智沙子(バイオリン)
 大島 亮(ビオラ)
 門脇 大樹(チェロ)
 津田 裕也(ピアノ)
 申)☎か窓かHP



©藤本 史昭

2021年度 青葉区民文化センターフィリアホール 区企画事業募集

区民団体が企画・運営するイベントを応援します。
 【募集期間】3月11日～4月15日
 ※詳細はHPに掲載の募集要項をご覧ください。

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 fax)981-3307

青葉区地域子育て支援拠点 「ラフールサテライト」

〒225-0024 市ヶ尾町1152-25 [1階]
 ☎979-1360 fax)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 ラフはラフール、サテはラフールサテライトを示します。

■*ラフっこタイム

ラフ 3月12日(金)11時～12時30分
 1歳6か月以上で子どもの「動き」などが気になっている子育て家族
 当事者同士の交流と情報交換
 前日までに☎か窓

■*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おなかの赤ちゃんへ～絵本の読み聞かせ、おもちゃづくり～
 ③プレママちょこっと見学デー
 ラフ 3月13日、4月10日(土)各14時～15時30分
 サテ 3月27日(土)A:9時45分～11時、B:11時45分～12時30分
 ラフ 3月26日(金)14時～15時
 サテ 4月7日(水)11時30分から
 35週までの①妊婦とパートナー サテ 各4組 ラフ 各3組 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・情報交換ほか
 ②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
 ③サテライト施設内の見学
 申)①②前日までに☎か窓先 ③直

■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16日(火)10時30分～11時30分
 4月7日(水)9時30分～10時30分
 子どもを預かれる人 各4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

■オンライン シングルトークのサロン

3月23日(火)11時から30分程度
 ひとり親、ひとり親になる予定、検討している人
 当事者同士の交流と情報交換(ゲスト:ひとり親サポートよこほま職員) 申)3月19日15時までにHP



■サテライト3周年ウィーク

サテ 3月23日(火)～27日(土)
 ひろば内でイベントなど(詳細はHP参照)

■*障害児子育てサロン

ラフ 4月9日(金)11時から30分程度
 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
 申)前日までに☎か窓



〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111 fax)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



■たんぼぼフリーマーケット

3月13日(土)・14日(日)・20日(祝・土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)
 各9時30分～16時
 中央広場
 子ども服やおもちゃなどが並びます。申直

■大道芸に挑戦しよう

3月20日(祝・土)・21日(日)各10時～15時(雨天中止)
 中央広場
 ボールジャグリング、ディアボロ、皿回しなど 申直

■自然スタンプピンゴ<桜バージョン>

3月27日(土)・28日(日)、4月3日(土)・4日(日)
 各9時30分～16時(受付14時まで)
 正面入口広場受付
 ¥100円
 申直

こどもの国にはソメイヨシノ、カワヅザクラ、シダレザクラなどさまざまな桜があります♪
 見頃や開花状況はTwitterで発信!



ツイッター こどもの国 検索Q



「クラウドファンディング」を行います!

みんなで大事な緑を守ろう!
 目標金額1,000万円

コロナ禍の影響で、財政がひっ迫しています。子どもたちの健やかな成長のために、園内の貴重な緑を守り、未来に繋げるため、支援をお願いします。

申)5月14日までに、HP(クラウドファンディングサイト「A-port」)へ。

※寄付金控除の対象です。寄付金額に応じ、お礼状・入園券等の返礼品があります。

A-port 検索Q

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7回

青葉区では、区民の皆さんから推薦いただいた美味いお店の中から、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ています。

今回は、「青葉ブランド認定店舗」の中から3店舗を紹介します。★はお店からのコメントです。



天ぷら 佐藤

☎美しが丘5-1-5 第3吉春ビル105 ☎507-3444
★家族で、仲間で、1人で、どんなシーンでも期待に応えます。自慢はサクサクッと軽い粉な天ぷらです。写真は穴子の天ぷらです。穴子の骨、頭を出汁に取り煮詰めたたれを掛けて食べるスタイルは当店だけです。モダンな空間で好奇心のその先に美味しさをお届けします。

メゾンサカ

☎桂台1-11-1 ☎961-0117

★当店は2017年2月にオープンした小さなレストランです。写真は旬のものを使ったコース料理の一例で、寺家ふるさと村の筍と菜の花のタルタル仕立てです。地域の皆様に愛されるレストランを目指して日々努力しています。



中国料理 黒龍

☎美しが丘2-16-1グロープラザビル2F ☎901-0078
★たまプラザで1974年創業の老舗。写真は、のみほし拉麺です。化学調味料は一切使わず、15種類以上の天然食材100パーセントと18種類の野草ブレンド茶を使用しています。「食で地域貢献」をテーマに、リーズナブルな価格で本格中華を楽しんでいただいています。

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。



青葉ブランド 検索Q

☎地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413



青葉区民芸術祭2021

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)への参加が必須です。

◆コーラスのつどい

📅9月10日(金) 📍フィリアホール
📍区内で活動するさまざまな合唱団の演奏会
【締切】3月22日(着)

◆芸能祭

📅12月19日(日) 📍都筑公会堂
📍詩吟、舞踊、民謡、謡曲、郷土芸能等
【締切】7月30日(着)

◆音楽祭【青葉音楽百景】

📅2022年1月16日(日)ほか 📍フィリアホールほか
📍多彩なジャンルの器楽団体の演奏会
【締切】5月31日(着)

展示部門 企画・運営団体募集

※作品は7～8月頃別途募集します。(茶道を除く)

◆作品展

📅12月1日(水)～13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
【締切】3月31日(着)

☑青葉区HPで募集要項を確認し、faxか☎か直接、文化・コミュニティ係(区役所4階75番窓口 ☎978-2295 fax978-2413 ☒ao-bunkomi@city.yokohama.jp)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3年度は「人と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

【補助金額】100万円上限(対象経費の全額)

5月31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募集します。

📍自治会・町内会、自治会・町内会と連携した団体

【補助金額】25万円上限(対象経費の9割上限)

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。



青葉区誕生記念合唱曲

「青葉区が好き」を動画配信!

令和2年度 青葉区民芸術祭「青葉コーラスのつどい」はコロナ禍のため中止となりましたが、少しでも歌に親しんでいただこうと、代替企画として平成6年の青葉区誕生を記念して制作され、毎年「青葉コーラスのつどい」で歌い継いでいる合唱曲「青葉区が好き」の動画配信を始めました。

「青葉コーラスのつどい」参加団体を紹介した「歌入り」と、区内の美しい風景写真等を背景にした「メロディーのみ」の2種類があります。この機会に、青葉区の歌に親しんでください!



青葉コーラスのつどい 検索Q



☎文化・コミュニティ係 ☎978-2294 fax978-2413