

いろいろあるよ!! 乳幼児の預け先

認可保育所への通園以外にもさまざまなニーズに合わせた保育サービスがあります。「引っ越してきてすぐに保育園が必要」「生活スタイルに合わせた登園がしたい」という人も選択肢を広げてみませんか?



認可外保育施設等

横浜保育室

保護者負担軽減制度の適用があります。

企業主導型保育事業

従業員の子のみでなく、地域住民の子も受け入れています。

横浜保育室(※2園)や企業主導型保育事業(※6園)などさまざまな形態の施設や特色ある保育をしている施設があります。

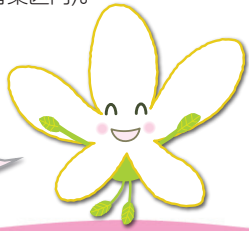
直接各施設へ申込みをすることで、空きがあれば、すぐに利用することができます。

利用料については、認可保育所等とは異なり各施設で設定しています。

※園数は2021年6月1日時点のものです(青葉区内)。



詳しいことは、こちらをチェック!



☎ 保育担当 ☎ 978-2428 ☎ 978-2422

認可保育所等

令和4年度認可保育所等申請スケジュールは、広報よこはま青葉区版10月号でお知らせします。

週5日通わせる場合、区役所へ申請します。通園させるのではなく、一時保育という預け方もできます。(※35園)

週1・2日の仕事の日に預けたい場合や、病院や美容院へ行く日だけ預けたい場合など生活スタイルに合わせたスポット的な利用が可能です。

一時保育を利用する場合は実施している保育施設へ直接申込みをします。

預かり保育実施の幼稚園

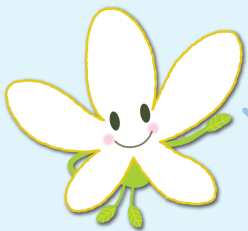
幼稚園に通わせたいけれど、仕事したい場合など、保育所とほぼ同時間預かれる園があります。実施している幼稚園へ直接お問い合わせください。

健康管理に関心を持つ人が増えています!

— コロナ禍における生活様式の変化に関するWEBアンケート結果 —

実施期間	5月25日～6月30日
回答数	1,203
対象	区内在住・在勤・在学の人
回答方法	WEB回答 (横浜市電子申請システム)

青葉区では、区内在住・在勤・在学の皆さんの生活が、どのように変わったのか、またその変化がもたらす影響について調査し、今後の施策検討の参考にさせていただくことを目的として、アンケートを実施しました。



感染拡大前に比べて、健康管理の重要性をより意識するようになったと答えた人がとても多かったよ。マスクの着用や手洗いなどの感染対策が浸透していることはとても良いことだね。

そして、大半の人がコロナ禍が終わった後も手洗い・手指消毒を継続すべきと考えているみたいだよ。

また、家族との関係が良くなったとの回答も多く見られるね。これは、外食や旅行、友人・知人との会話が大幅に減少している一方で、外出自粛やテレワークの普及で家族と過ごす時間が増えたことが関係していそうだね。

集計結果 (抜粋、複数回答)

コロナ禍における生活様式の変化によって

減ったことは?

- 1 外食 83.8%
- 2 旅行の頻度 78.6%
- 3 友人・知人との会話 65.2%

増えたことは?

- 1 テレビ・インターネット等を視聴する時間 52.2%
- 2 家族と過ごす時間 51.3%
- 3 ストレス 50.7%

コロナ禍における生活様式の変化によって

悪くなった(ひどくなった)ことは?

- 1 目の疲れ 39.9%
- 2 生活リズム 29.2%
- 3 肩こり 28.3%

良くなったことは?

- 1 良くなったことはない 58.7%
- 2 家族との関係 18.7%
- 3 生活リズム 13.3%

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実践していることは?

- 1 会話をするときはマスクを着用する 91.4%
- 2 家に帰ったらまず手や顔を洗う 88.4%
- 3 まめに手洗い・手指消毒 80.7%

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のうち、収束後も継続していくべきと考えるものは?

- 1 家に帰ったらまず手や顔を洗う 85.0%
- 2 まめに手洗い・手指消毒 75.8%
- 3 咳エチケットの徹底 65.9%

感染拡大前に比べて、重要性を認識するようになったものは?

- 1 健康管理 72.4%
- 2 家族 52.1%
- 3 地域社会とのつながり 21.4%



特集



大地震への備え

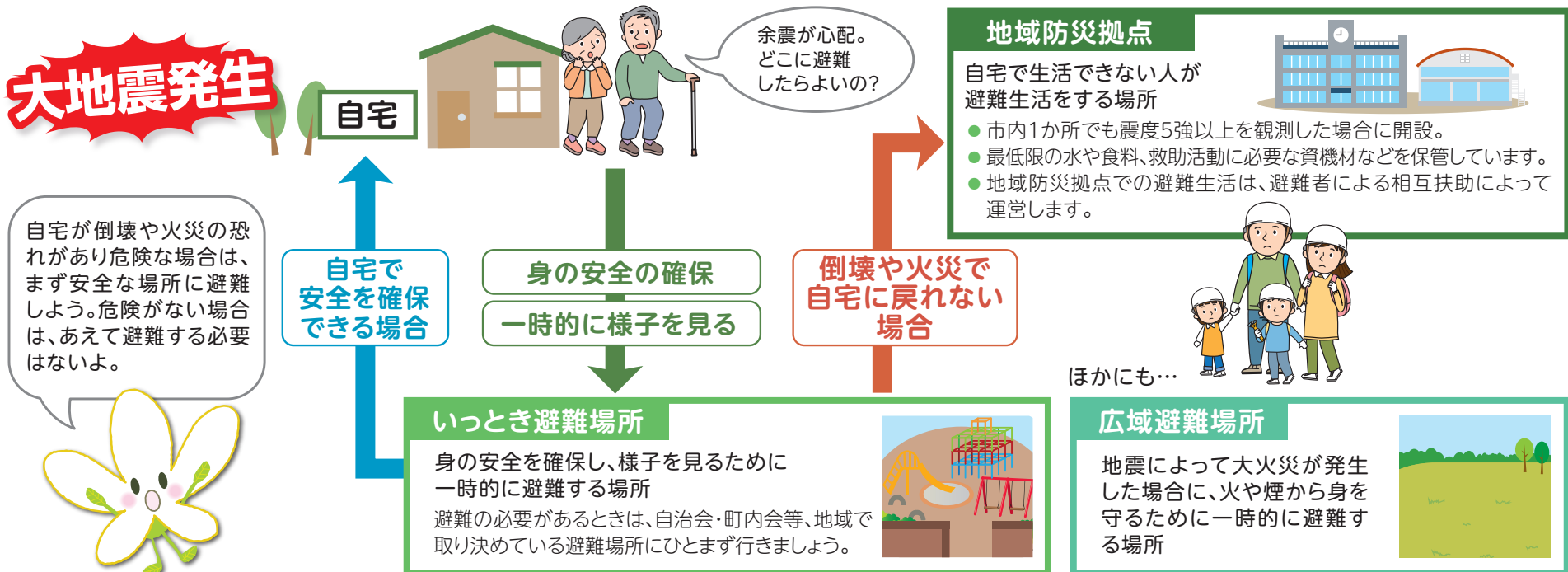
避難行動の確認と自宅の安全対策!

大地震はいつ発生するか分かりません。発災時には、まず自分の身を守ることが一番。そして、揺れが収まったら、状況に応じて適切な避難行動を取りましょう。コロナ禍においては、自宅で安全が確保できる場合は自宅に留まる「在宅避難」に努めましょう。また、「在宅避難」のためにも、普段から自宅の安全対策を実施しておきましょう!



発災時の避難行動

～自宅や周辺の状況により、避難行動は変わります～

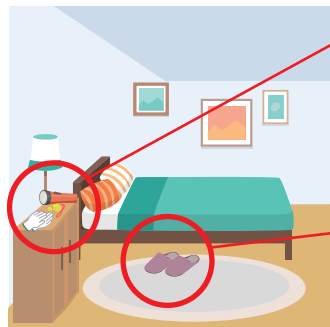
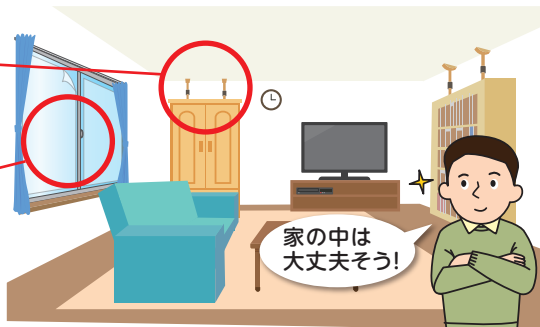


家の中の安全対策

～発災後も自宅での生活が維持できるよう対策を～

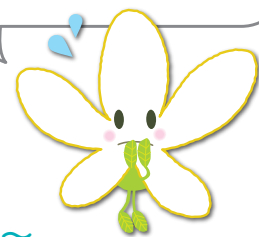
発災後の自宅での生活を想定して、必要な準備をしておきましょう!

- 大きな家具は倒れてこないよう家具転倒防止器具で固定
- ガラス飛散防止フィルムを貼る
- 戸棚の扉が開かないように留め金などを付ける



- 手の届くところに懐中電灯やホイッスルを備える
- ガラス等の飛散に備え、スリッパや軍手を用意

大地震が起きると、断水や停電などで普段の生活ができなくなる恐れがあるよ。自宅の安全対策と併せて、備蓄品の準備もしておこう。



各家庭で備蓄をお願いします!

- 最低3日分、できれば1週間分の食料・飲み水を確保する(飲み水の目安:3日で9リットル/人)
- 断水に備え、トイレパックを用意する(目安:3日で15回分/人)
- 携帯電話等の充電用モバイルバッテリー など



過去の経験から学ぶ! ～被災時にあってよかったもの～

過去の大震災では、断水のために生活用水(洗濯、入浴、洗面)やトイレ、飲食用の水で困った人が多くいました。水の備蓄のほか、給水所から水を運ぶポリタンクや台車、身体を拭くウェットティッシュが特に役立ったそうです。

停電やガスの不通によって、照明や食事の確保に困った人も多くおり、懐中電灯やランタン、乾電池、カセットコンロやカセットガスが重宝されました。

女性については、生理用品などの備蓄も役立つと言われています。

青葉区における大規模災害時の医療体制

青葉区では大規模な災害に備えて、医療関係団体と災害時の医療体制づくりを進めています。大規模な災害が発生すると、医療機関にたくさんの負傷者が集まって非常に混乱することが予想されます。**限りある医療資源を必要な人に届けるには**、より症状の重い人を優先的に**災害拠点病院**・**災害時協力病院**で受け入れる必要があるため、受診する医療機関を分けています。

災害発生時には多数の負傷者の治療を効率的に行うために、負傷者を重症度や緊急度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めること(トリアージ)が必要になります。

症状

重症者 生命の危険性があるとき、または生命の危険が切迫しているとき



受診する医療機関等

災害拠点病院 昭和大学藤が丘病院(藤が丘1-30)

中等症者 生命の危険はないが入院を要する程度のとき



災害時協力病院(7病院)
 青葉さわい病院(元石川町4300)
 横浜総合病院(鉄町2201-5) 横浜新都市脳神経外科病院(荻田町433)
 市ヶ尾病院(市ヶ尾町23-1) たちばな台病院(たちばな台2-2-1)
 江田記念病院(あざみ野南1-1) 緑協和病院(奈良町1802)

軽症者 生命の危険がなく、入院を要しないとき



※ **地域定点診療拠点(12か所)** 奈良小学校 青葉台中学校 あざみ野中学校
 田奈小学校 谷本中学校 嶮山小学校
 鴨志田緑小学校 荻田西小学校 元石川小学校
 みたけ台中学校 あざみ野第二小学校 美しが丘小学校

▽ **巡回診療**

地域防災拠点

応急手当で対応可能な軽度の負傷者



区民の自助・共助による応急手当

●一般の診療所は、被災から概ね3日目以降、診療可能となった段階で、「診療中」の旗を掲げ、診療します。

目印



赤色の旗
災害拠点病院

黄色の旗
災害時協力病院、地域定点診療拠点、一般の診療所

※ 地域定点診療拠点とは?

区内で震度6弱以上の地震が観測された場合に、区内で12か所の地域防災拠点に併設し、身近な場所で負傷者の応急医療を迅速に実施するため、医療関係者(医師会、歯科医師会、薬剤師会等)が参集し、地域の人と協力して主に**軽症者**の診療を行う場所のことです。

また、体制が整った段階で、地域定点診療拠点から地域防災拠点へ**巡回診療**を行います。

この取組は青葉区が医師会等と進めている区独自の取組です。

☎ 事業企画担当 ☎978-2436 ☎978-2419

ペットの飼い主の皆さんへ

日頃から災害に備えましょう

突然起こる災害に備えて、大切なペットのために日頃から対策を考えておきましょう。地域防災拠点にはペットフードやケージなどのペット用品はありません。また、ペット用の救援物資はすぐに届きません。ペットのための避難用品を備えておきましょう。

避難用品の例

ケージやキャリーケース、リード、ハーネス

ケージやキャリーケースに慣れさせておきましょう。避難した先でもペットが安心して過ごすことができます。



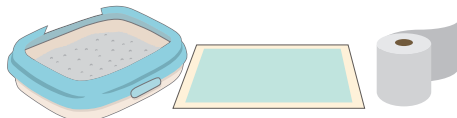
フード、水、食器、薬

最低5日分(できれば7日分)用意しておきましょう。



ペットシート、猫用のトイレ砂、トイレトイ

排せつ物の処理には必需品です。



新聞紙、ビニール袋、タオル、ガムテープ

排せつ物の処理やその他、いろいろな用途に活用できます。



お気に入りのおもちゃがあるとペットのストレス発散にもなります。



区役所3階62番窓口で「ペットのための防災手帳」を配布しています!

ペット手帳

ペットの情報を記載し、飼い主と一緒に写真を貼付します。ペットを預けるときや迷子になったペットを探すときに役立ちます。

地域防災拠点でのペット受入れについてのルール作りなどの支援を行っています。

区役所では、各地域防災拠点の実情に応じたルール作りや「災害時ペット対策」を取り入れた地域防災拠点の支援を行っています。

横浜市 災害時のペット対策 検索

☎ 環境衛生担当 ☎978-2465 ☎978-2423

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。

注意 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
 9月16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Q
 企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

青葉美しが丘二丁目地区における都市計画決定及び変更について

市素案説明会を開催するとともに、市素案縦覧(閲覧)及び公聴会における公述申出を受け付けます。

●市素案説明会

9月17日(金)～10月19日(火)に、横浜市HPで動画配信します。
 横浜市市素案説明会 検索Q

●市素案縦覧(閲覧)

10月5日(火)～19日(火) ※土・日曜を除く
 縦覧場所: 建築局都市計画課(8時45分～17時15分)
 閲覧場所: 企画調整係(区役所4階73番窓口、8時45分～17時)

●公聴会における公述の申出

縦覧(閲覧)期間と同じ 10人 抽
 公述申出先: 建築局都市計画課
 (受付時間: 8時45分～17時15分)
 申出方法: 横浜市HP(電子申請)か公述申出書を郵送または持参。10月19日(着) ※公述申出書の様式は自由(必要事項、案件名、意見の要旨を記載)

●公聴会(公述の申出があった場合に開催)

11月15日(月)9時から
 方法: 横浜市HP上での書面による意見の公開(横浜市公聴会 検索Q)
 ※開催の有無については、10月21日(木)以降にHPか☎で確認

【都市計画の手続に関すること、公述申出先】

建築局都市計画課
 ☎671-2657 fax550-4913
 〒231-0005 中区本町6-50-10
 横浜市都市計画手続 検索Q

【都市計画の内容に関すること】

建築局住宅再生課
 ☎671-2954 fax641-2756

■新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

10月17日(日)13時30分～15時(予備日10月24日(日)) ※作物の生育・天候状況により日時変更あり
 い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) 15組
 ¥1組2,000円(保険料含む、収穫したサツマイモ(8株)のお土産付き)
 9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

■新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

10月17日(日)13時30分～15時(予備日10月24日(日)) ※作物の生育・天候状況により日時変更あり
 い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) 15組
 ¥1組2,000円(保険料含む、収穫したサツマイモ(8株)のお土産付き)
 9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

文化・芸術

■区民ホールコンサート 中止のお知らせ

9月開催分は中止となりました。
 文化・コミュニティ係 ☎978-2294 fax978-2413

■第33回65歳からのアートライフコンサート(声楽・器楽編)

9月28日(火)・29日(水)13時15分開場、14時開演
 フィリアホール
 予約: 1,000円、当日: 1,200円(全席自由) 63～96歳の41組
 申込み必要事項、チケットの枚数を明記し、faxでオフィス・バルーン(☎/fax901-9914)へ。

■第20回 まち活カフェ Zoom

テーマ「地域企業との連携」
 社会貢献に積極的な企業とオンラインで交流しましょう。
 9月30日(木)10時～11時30分
 15人 ソフトバンク株式会社CSR本部 参与・ヨコハマSDGs デザインセンターコーディネーター 鳥居郷一さん、株式会社ロコっち 代表取締役 藤村希さん
 申込み「まち活カフェZoom」、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。9月21日(着)抽 ※開催の2日前までに参加URLをお知らせします。

スポーツ・健康づくり

■ウォーキングイベント 新治市民の森コース(約5キロメートル)

9月25日(土)9時30分 JR横浜線「十日市場駅」改札集合(3時間程度)
 飲み物
 上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎080-1099-4964

■日本体育大学公開講座 スポーツ・医療・文化考シリーズ 「身体・教育・文化を考える。」 第1回 身体～構造と機能・健康マネジメント～

Zoomによるオンライン講座です。
 9月26日(日)10時～12時
 100人 ¥1,000円
 専門家の講義、座談会
 ※詳細はHP(日本体育大学公開講座 検索Q)
 かHPで日本体育大学社会貢献推進機構スポーツプロモーション・オフィス(☎03-5706-0911)へ。先

■ダンス講習会 ①初級 ②金曜種目別(経験者向け)

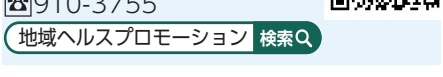
10月1日・22日・29日、11月5日・12日(金)・17日・24日(水)、12月10日(金)
 ①13時～15時 ②15時～17時 各全8回
 アートフォーラムあざみ野
 18歳以上の市内在住者 ①男子15人・女子15人 ②男子20人・女子20人
 ¥①6,000円 ②8,000円(全回分)
 持 ダンスシューズ、手袋
 必要事項、性別、fax、①か②を明記し、往西村篤子(〒227-0061 桜台22-35) ☎985-9741)へ。9月15日(着)抽

■国学院大学地域ヘルスプロモーションセンター主催「第6回地域交流スポーツフェスティバル」

子どもから高齢者まで、幅広い年代の皆さんに「見える健康」を提供します。
 10月24日(日)10時～15時 国学院大学たまプラーザキャンパス
 ※感染症の状況により、Zoomによるオン

ライン開催(要事前申込み)

※詳細は国学院大学地域ヘルスプロモーションセンターHP参照
 国学院大学地域ヘルスプロモーションセンター
 ☎910-3755
 地域ヘルスプロモーション 検索Q



子育て

■乳幼児歯科相談

9月27日、10月25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③番
 0歳～未就学児 各20人
 持 歯ブラシ、母子健康手帳
 歯 歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど
 子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

■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)

9月28日、10月5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)

9月30日、10月7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)

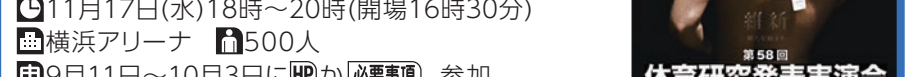
9月16日(木)、10月1日(金)各14時～15時
 3歳～未就学児と保護者
 幼児食についての展示や食生活相談

■小児科医による乳児期親向け講座(Zoomによるオンライン配信)

9月30日(木)13時30分～15時
 区内在住で0～3歳の子の保護者、妊娠中の人と家族 100組

日本体育大学第58回体育研究発表実演会に区民の皆さんをご招待!

伝統の応援「エッサッサ」や一糸乱れぬ「集団行動」は必見です。
 11月17日(水)18時～20時(開場16時30分)
 横浜アリーナ 500人
 9月11日～10月3日にHPか必要事項、参加者全員の名を明記し、faxで企画調整係(☎978-2216 fax978-2410)へ。先
 日体大実演会 青葉区民招待 検索Q



※1回の申込みにつき2人まで申込み可 ※指定された座席での観覧をお願いします。

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!!

青葉区広報番組 あおバリュエTV

from 丘の横浜 人と地域と、つながる青葉区
 「あおバリュエTV」9月～10月の放送分は...
 [テーマ] あおば小麦で広がるつながりの輪～横浜あおば小麦プロジェクト～

青葉区産の小麦「あおば小麦」を「つくり・いかし・食べる」活動が広がっているのをご存じでしょうか。今回は「横浜あおば小麦プロジェクト」取材しました。

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 日曜	12時05分～12時15分

青葉区ホームページ・ケーブルテレビでご覧いただけます
 青葉区ホームページ
 あおバリュエTV 検索Q

☎978-2221 fax978-2411

齋藤陽 はるの木こどもクリニック院長
季節の変わり目に気を付けたい感染症、
コロナ禍における育児、子どもの漢方治
療など 申9月26日までに青葉区HP抽
固子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422

■パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催
☎①10月2日(土)受付9時30分～40分
(終了11時30分) ②10月27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⑤⑩番
☎区内在住で初めて父親、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
申9月15日までに青葉区HP抽
固子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422

■こどもの食生活相談

☎10月6日(水)①9時から ②10時から
③15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
申☎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

☎10月6日(水)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 申実施日3週間前
から青葉区HPか☎で健康
づくり係(☎978-2441
fax978-2419)へ。先

■あおば子育て散歩

～あおばで楽しく子育てしよう～
先輩ママと一緒に話しながら歩いて、
青葉台のまちを知ろう!
☎10月13日(水)10時～12時(青葉区子
育て支援拠点ラフルに9時50分集合)
☎区内在住で初めて子育て中の人、転入
したばかりの親子(0歳～1歳6か月) 6組

申9月11日～30日に青葉台
地域ケアプラザHP抽
固子育て支援担当
☎978-2456 fax978-2422



■すすき野 子育てツアー

先輩ママや地域の皆さんがすすき野の
まちをご案内!
☎10月27日(水)10時～11時30分(す
すき野地域ケアプラザに9時50分集合)
☎区内在住で初めて子育て中の人、転入し
たばかりの親子(0歳～1歳6か月) 6組
申10月1日～26日に☎か☎で、すすき
野地域ケアプラザ(すすき野1-8-21
☎909-0071)へ。先 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

☎9月27日、10月11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 fax978-2422)へ。

■がん検診の日程【肺がん検診】

☎10月15日(金)午前(予約時に時間指定)
☎福祉保健センター1階 ¥680円(※)
申10月1日～6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)
固健康づくり係
☎978-2438～41 fax978-2419

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 fax902-4492
休館日:9月21日(火)

■子どもを育てる あそびとおはなし!
“おはなしごっこ012”

季節に合わせたおはなしと歌で、親子
で楽しくふれあいましょ。
☎10月28日、11月25日、12月16日、
2022年1月27日、2月24日、3月24日
(木)10時15分～12時 全6回
☎全回参加可能な0～2歳児と保護者
10組(市内在住者優先)
¥1,500円(全回分、お土産付き)
申9月18日～10月2日に☎かHP抽

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 fax231-8299
※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
☎9月14日・28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 fax910-5755
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・カウンセリング

転職・再就職を考える女性のための
予約制個別相談
☎10月5日(火)・7日(木)・10日(日)・14
日(木)・19日(火)・21日(木)・24日(日)・
28日(木) 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 申9月11日から☎先

■心とからだを整える産後のセルフケア
①ワークショップ ②フォローアップ

有酸素運動やストレッチで、体力の回
復と産後の不調を整えます。
☎①10月8日(金) ②10月22日(金)各10時
～11時30分 ☎産後2か月以降の女性

各15人 ¥各1,000円 ☎乳児保育(2
か月から)あり 申9月11日からHP先

■アートフォーラムあざみ野
16thアニバーサリー 映画上映
「82年生まれ、キム・ジョン」

現代女性が担う重圧と生きづらさを
描く物語
☎10月23日(土)14時～16時、17時～
19時 ☎各90人 ¥各1,000円
申9月14日から☎かHP先

■ひろばdeアート
～家族で思い出の写真を撮ろう～

☎10月24日(日)10時から、10時30分
から、11時から、11時30分から、13時30分
から、14時から、14時30分から、15時から
☎未就学児の親子 各3組 ¥各1,000
円 ☎季節のイベントブースを使った撮
影会 申10月1日から☎で子どもの部屋
(☎910-5724)へ。先

■ジェンダーとアート
～わたらしさを広げる絵本の世界～

☎10月24日(日)14時～16時 ☎40人
¥1,200円 ☎東條知美さん(絵本コー
ディネーター) 申9月11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 fax903-9206
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

■ロビー作品展
～華麗な女優のえんぴつ画作品展～
☎9月22日(水)～10月12日(火)

■ふれあい親子リトミック

☎10月4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・3歳児コース 11時30分～12時
☎親子 各8組 ¥各300円
申9月11日10時から☎か☎先

■わんぱくクラフトくらぶ
「ハロウィーンのプレスレットを作ろう」

☎10月16日(土)①14時から ②15時
から ☎小学生 各10人 ¥各200円
申9月12日10時から☎か☎先

■わがまち探訪～ミニ講義の後、尾作
谷戸から満願寺などをめぐる～

☎10月22日(金)10時～12時 ☎20人

¥200円(資料代・保険料含む)
☎宮澤 高広さん(歴史探偵高丸)
申9月11日10時から☎か☎先
※共催:美しが丘地域ケアプラザ

■Chat in English

イギリス人の先生と英語でおしゃべり!
☎10月23日(土)
①初心者レベル 18時30分～19時15分
②日常会話レベル 19時30分～20時15分
☎各10人 ¥各700円
申9月11日10時から☎か☎先

■片づけ講座・シンプルで快適な
暮らしが叶う住まいづくり

①整理収納の基本とキッチン周りなど
☎10月29日(金)10時～11時30分
☎15人 ¥300円(資料代)
申9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 fax901-5544
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(木曜・金曜コース)後期

☎木曜コース:10月7日～2022年1月20
日の木曜、金曜コース:10月8日～2022
年1月21日の金曜 各①9時30分～10
時15分 ②10時45分～11時30分 各全
12回(月3回)※①か②かは選べません。
日程の詳細は要問合せ
☎区内在住の60歳以上 各80人
¥各2,500円(全回分、保険料含む)
申必要事項、年齢、性別、希望コースを明記
し、往か返9月17日(着)抽

■驚神社の例大祭

☎10月10日(日)14時～15時30分
☎20人 ☎郷土史家 横溝 潔さん
申9月11日10時から☎か☎先

■北斎と広重～浮世絵の魅力にふれ
旅の気分を味わう～

☎10月11日(月)13時～14時30分
☎35人 ¥300円
申9月11日10時から☎か☎先

■わんぱくホリデー
「秋の科学実験教室:ペットボトルで
風力発電機を作ろう!」

☎10月16日(土)10時～11時30分
☎小学生 10人(1・2年生は保護者同伴)
¥600円 申9月11日10時から☎か☎先

■ハーブで優しくセルフケア

☎10月26日(火)10時～12時
☎15人 ¥1,500円
申9月11日10時から☎か☎先

大場みずが丘地区センター

〒225-0016 みずが丘23-2
☎974-0861 fax974-0862
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)9月11日から☎先

■囲碁で頭のストレッチ 秋学期

☎9月21日・28日、10月5日・19日・26
日、11月2日・16日・30日(火)
14時～15時45分 全8回
☎10人 ¥1,600円(全回分)

■小学生初めての囲碁教室 秋学期

☎9月21日・28日、10月5日・19日・26日、11
月2日・16日・30日(火)16時～17時 全8回
☎小学生 10人 ¥500円(全回分)

■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～

ベーグル2種、サツマイモと豆のポ
ターージュ等
☎9月22日(水)10時～13時
☎10人 ¥1,500円

■世代を超えてフェンシング教室

☎9月24日、10月8日・22日、11月12
日・26日、12月10日・24日(金)16時～
18時 全7回 ☎小学生以上 12人
¥2,100円(全回分)

■みずず健康カラテ!

☎10月8日～2022年3月25日の原則
第2・4金曜 10時45分～11時45分
全12回 ※日程の詳細は要問合せ
☎25人 ¥3,600円(全回分)

藤が丘地区センター

〒227-0043 藤が丘1-14-95
☎972-7021 fax972-7031
休館日:毎月第4火曜(祝日の場合は翌平日)

■男性のための筋トレパートⅢ

☎10月4日・11日・18日、11月1日・8
日・15日(月)10時～11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)
申9月11日から☎か☎かHP先

■有酸素運動(当日参加)

☎10月4日～2022年2月28日の月曜
各11時～12時 ※17回実施、詳細は要
問合せ ☎50人 ¥各200円
申当日9時～10時30分に☎か☎先

■たった4色で豊かな表現が! 第2回
「4色から始める色えんぴつ講座」

☎10月7日・21日(木)12時～14時30分 全
2回 ☎10人 ¥2,200円(全回分、材料費
含む) 申9月11日から☎か☎かHP先

■緑弦楽合奏団 秋のコンサート
～音楽の花束13、本格的なクラシックを身近で～

🕒10月9日(土)18時30分～20時
👤70人 ¥700円
📞9月11日から ☎か ☑か 📧先

■初めての簡単手づくりパン

手ごねでつくるピザとあんぱん
🕒10月20日(水)9時30分～12時30分
👤12人 ¥1,500円(ピザ皿・材料費・保険料含む)
📞9月11日から ☎か ☑か 📧先

■ハロウィーン・親子エコ工作塾
～LEDが光るかぼちゃのランタンを作ろう～

🕒10月23日(土)9時40分～11時45分
👤小学生と保護者 12組 ¥1組500円
📞9月11日から ☎か ☑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)

■スプリング劇場

🕒10月2日(土)・14日(木)各11時～11時30分 申 ☎

■腸もみと食事でアンチエイジング&感染予防～腸活で自然免疫力UP～

🕒10月8日・22日(金)15時30分～17時 全2回 👤15人 ¥1,000円(全回分)
📞9月11日から ☎か ☑先

■ノルディックウォーキングに
トライしませんか?

🕒10月19日・26日(火)9時30分～12時(講義・実技指導)、11月10日(水)9時45分～12時(実践指導) 全3回
🎵11月10日は市ヶ尾 ※詳細は参加者に別途連絡 👤20人 ¥1,000円(全回分、保険料・専用ポールレンタル料含む) 申 9月11日から ☎か ☑先

■エレナのおはなし会
～Let's enjoy together!～

🕒10月21日(木)11時～11時45分
👤親子 5組 ¥1組200円
📞9月11日から ☎か ☑先

■初めての親子将棋

🕒10月24日、11月21日、12月12日、2022年1月23日、2月13日、3月6日(日)10時～11時30分 全6回 👤小学生の親子8組 ¥1組1,800円(全回分)
📞9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(祝日の場合は翌平日)

■大人も聴きたい!おはなしのくに

🕒9月29日(水)10時30分～11時30分
👤14人 申 9月11日から ☎か ☑先

■秋のハーバリウム

🕒10月9日(土)10時～11時30分
👤10人 ¥2,000円(材料費含む)
📞必要事項を明記し、往か ☎9月25日(着)抽

■おはなしのくに

🕒10月13日(水)16時～16時30分、10月20日(水)11時～11時30分
👤一人で聞ける子か親子 各16人
📞9月11日から ☎か ☑先

■わんぱくホリデー ハロウィーン
のブレスレットを作ろう!

🕒10月16日(土)①10時から ②11時から
👤小学生 各8人 ¥各200円
📞9月11日から ☎か ☑先

■4色から始める油性色えんぴつ講座

🕒10月18日・25日(月)15時～17時30分 全2回 👤8人
¥2,200円(全回分、画材代含む)
📞9月11日から ☎か ☑先

■相続の基本と効果的な対策
くらしとお金

🕒10月23日(土)9時30分～11時30分
👤12人 ¥300円
📞9月11日から ☎か ☑先

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

■初めての朗読講座～声に出して
朗読の楽しみを味わいませんか～

🕒9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日(火)・23日(祝・火)10時～11時30分 全6回 👤区内在住の人 10人
¥500円(全回分、資料代)
📞9月11日から ☎か ☑先
※途中から、1回のみ参加も可

■古典文学を楽しむ会「堤 中納言物語」

🕒10月～2022年3月の毎月第2・4土曜 9時45分～11時30分 全10回 ※詳細要問合せ 👤20人 ¥4,500円(全回分、資料代等含む) 申 9月11日から ☎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

■かもまるリトミック体験会

🕒9月14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50分～11時35分
👤1～3歳の未就園児 各6人 ¥各500円

■日本体育大学連携講座
「スポーツ救急・VRを使用した救命蘇生講習会」

🕒10月2日(土)10時～11時30分
👤小学校4年生以上 16人
¥500円(資料代含む)

■段ボールで遊ぶ
(手形を利用したコラージュ)

🕒10月3日(日)13時～15時
👤5歳～小学校4年生 20人
¥500円(材料費含む)

■くらしに役立つ話「介護や認知症に
備える保険選びのポイント」

🕒10月9日(土)10時～11時30分
👤区内在住の人 24人
¥300円(資料代含む)

■歴史謎解きシリーズ
「光秀を裏切った 細川藤孝、
その謎の出自に迫る!」

🕒10月13日(水)13時～14時30分
👤24人 ¥300円(資料代含む)

■浮世絵から学ぶ
「江戸の伝統文化と市川團十郎の
ルーツに迫る!」

🕒11月11日(木)13時～14時30分
👤24人 ¥300円(資料代含む)

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

■おりがみキッズ

🕒①9月14日(火) ②10月12日(火)各
10時30分～11時30分

👤0歳～未就園児と保護者 各8組
🎵①ハロウィーンのリース ②赤ずきん
ちゃんと森の仲間たち

■ふれいば～く

家庭内の事故・怪我の予防と対処法
🕒9月30日(木)10時～12時
👤0歳～未就園児と保護者 8組

■もみじのおてて

🕒10月18日(月)10時30分～11時
👤未就園児と保護者 8組 🎵楽しい工作

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

■アフタヌーンコンサート
癒しのフルートアンサンブル

🕒9月25日(土)15時～16時 👤20人
🎵Happy Shower Flute
🎵鬼滅メドレー、花のワルツ ほか

■手しごとカフェ@えだ

🕒①9月27日(月)10時～12時 ②10月
11日(月)10時～11時30分 👤各8人
¥①500円 ②800円
🎵①ワンポイント第3弾 木製の手鏡にワントーンの小花を描く ②自然の
恵み 木の葉のリース

■おはなし☆パラダイス

ぴっころさんの楽しい時間を一緒に
🕒9月28日(火)10時30分～11時
👤幼児と保護者 10組

■秋の絵手紙

初心者歓迎!手ぶらでOK!
🕒10月8日(金)10時～11時30分
👤11人 ¥500円

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

■おはなしの森

🕒9月15日(水)10時30分～11時(出入
り自由) 👤親子 8組

■秋のナイトヨガ(初心者向き)

男性の参加も歓迎
🕒10月7日・14日・21日・28日、11月4
日(木)18時30分～19時30分 全5回
👤高校生以上の初心者 20人
¥1,500円(全回分、保険料含む)

■ピースアクセサリー
～パールボールのネックレス～

🕒10月16日(土)10時～12時30分
👤8人 ¥1,200円

■こどもクラフト
～ハロウィーンのアレンジメント～

🕒10月17日(日)10時～11時15分
👤小学生 12人 ¥500円

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
休館日:毎月末日

■英語であそぼう!
ハロウィーンであそぼう!

🕒10月3日(日)10時～11時
👤未就学児と保護者 8組
¥1組500円(保険料含む、菓子付き)

■おはなしの部屋

🕒①10月13日(水)15時30分～16時

②10月27日(水)10時30分～11時
👤親子 各5組

■大人の学習講座

介護への一歩
🕒10月16日(土)10時～11時30分
👤20歳以上 10人 ¥300円

寺家ふるさと村四季の家

〒227-0031 寺家町414
☎962-7414 ☎962-6321
休館日:毎週火曜(祝日の場合は翌平日)

■みそ造り教室

吟味された無添加の素材を使用します!
🕒11月18日(木)・25日(木)・28日(日)、
12月2日(木)・4日(土)、2022年1月20日
(木)・27日(木)・30日(日)、2月3日(木)・5
日(土)・17日(木)・24日(木)・27日(日)
午前の部:10時～12時、午後の部:14時
～16時 ※各日午前午後1回ずつ
👤高校生以上各6人 ※2人1組での参加
可 ¥各7,200円(2人1組8,200円)(1人
10キログラム持ち帰り。2人1組の場合は
5キログラムずつ)
📞参加者全員の 必要事項、希望日(1日
のみ)、希望時間帯(午前・午後・どちらで
も)を明記し、往希望日の4週間前(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

■第72回アフタヌーンティー
「ようこそ常夏の国インドネシア」

日本人が知らないインドネシアの魅力
🕒10月30日(土)12時30分～14時
👤15人 ¥500円 🎵サンディさん
📞9月11日から ☎か ☑か 必要事項を明
記し、☎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:9月6日(月)・21日(火)・27日(月)、
10月4日(月)

📞(共通)HPか必要事項、年齢、学年、性別を
明記し、往 9月1日～15日(消)抽
※持HPで要確認 ※各種レンタル料別途

■家族でテントE・F

🕒E:10月23日(土)～24日(日)、F:11月
13日(土)～14日(日)各14時～翌11時
👤小学生の家族 各4組 ¥各1組13,000円
(テント持込みの場合11,000円、保険料含む)

■たき火nightF・G

🕒F:10月23日(土)、G:11月13日(土)
各15時30分～19時30分 👤幼児・小
学生の家族 各8組(小学生の家族優先)
¥各1組3,500円(たき火台持込みの場
合3,000円、保険料含む)

■親子の語らいキャンプC

🕒C:11月2日(火)～3日(祝・水)16時～
翌11時 👤小学生と保護者(2人1組)
5組 ¥1組6,000円(テント持込みの場
合5,500円、保険料含む)

■たき火dayA・B・C

🕒A:11月3日(祝・水)、B:11月7日(日)、
C:11月23日(祝・火)各10時30分～14時
30分 👤幼児・小学生の家族 各8組(小
学生の家族優先) ¥各1組3,500円(たき
火台持込みの場合3,000円、保険料含む)

■大人のソロキャンプF・G

🕒F:11月18日(木)～19日(金)、G:12
月2日(木)～3日(金)16時～翌11時
👤20歳以上 各5人 ¥各5,000円(テ
ント持込みの場合4,500円、保険料含む)

田奈恵みの里

〒227-0064 田奈町52-8
JA横浜田奈支店組織係
☎981-1811 ☎981-1839
✉tanamegumi_1999@yahoo.ne.jp

うどん作り教室

🕒10月9日(土)9時~13時 📍青葉区・緑区在住の人 10組(1組3人まで) ¥1人1,500円 持三角巾、エプロン、飲み物
📝参加者全員の**必要事項**、**年齢**を明記し、☎か☎か☎9月24日(着)抽

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HP

①就労相談 ②医療相談

専門機関による相談支援
🕒①9月16日(木)14時から ②9月24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
📝☎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。

■家族のつどい

🕒9月23日(祝・木)14時~16時 📍精神疾患・障害のある人の家族 📝☎か☎

■精神保健普及啓発講座1

🕒9月25日(土)10時30分~12時 📍精神疾患や障害に悩んでいる人 📍日常生活における支援について 📝☎か☎

■ぼくらの情報館I、II

当事者・家族が語り合う場
🕒I:10月2日、11月6日(土)各13時30分~15時 II:9月18日、10月16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 📍9月「貯金してる?お金上手く使ってる?」、10月「福祉パスを使って出かけてみよう!」 📝☎

■フリーマーケット

🕒10月30日(土)11時~15時30分 📝☎

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 <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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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等でご案内を更新しています。掲載の公演チケットが完売または発売見送り・中止となっている場合がありますのでご了承ください。

■フィリアホール ミュージックアカデミー・プログラム
マエストロの白熱教室2021 指揮者 広上 淳一の音楽道場

世界のマエストロ直伝の、「人生」を考えさせる指揮
🕒10月10日(日)13時開演 ¥ 全席指定500円+α(お気持ちで好きな金額をお支払いください。)
📍演奏:東京音楽大学学生
📝☎か☎かHP



■フィリアホール 特別コンサート
ブルーオーロラ サクソフォン・カルテット
サクソフォン・カルテットのパイオニアが挑む、次なる境地

🕒10月23日(土)14時開演
¥ 全席指定3,000円、学生1,000円
📍平野 公崇(ソプラノ・サクソフォン)、田中 拓也(アルト・サクソフォン)、加藤 里志(テナー・サクソフォン)、本堂 誠(バリトン・サクソフォン)
📝☎か☎かHP



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

🕒9月11日(土)・12日(日)各9時30分~16時 ※雨天中止 📍中央広場
📍子ども服やおもちゃなどが並びます。 📝☎

■自然スタンプビンゴ<秋バージョン>

園内を探索して秋を探してみよう。
🕒9月18日(土)・19日(日)・20日(祝・月)・23日(祝・木)受付14時まで(ゴールは16時まで) ※雨天中止 📍正面入口広場受付 ¥100円 📝☎

■第10回フープマン・ユーヤ杯フラフープ大会

いろいろな技を行い、最後まで回し続けられた人が優勝!
🕒9月23日(祝・木) ※時間はHP参照 📍中央広場(雨天時は平成記念館) 📝☎

●アイコンの見方は8ページを参照してください。

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

つねざりさ 常木 理早のインスタレーション作品を展示
🕒9月25日(土)~12月12日(日) 📍黄金町エリアマネジメントセンター連携企画。アートフェスティバル、黄金町バザールの時期に合わせて黄金町エリアで活動するアーティストを紹介 📝☎

■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
🕒9月26日(日)12時~12時40分 📍地元企業アキュフェーズ製品をはじめ、屈指のオーディオを結集させた特別コンサート。ジャズの名盤を最上級のオーディオ・サウンドでお楽しみください。 📝☎
※協力:アキュフェーズ株式会社、株式会社テクニカル オーディオ デバイセズ ラボラトリーズ(TAD)、横濱 JAZZ PROMENADE

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 ☎981-3307

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 ☎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プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会
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イ
🕒📍📍 9月11日、10月9日(土)各14時~15時30分
📍📍 9月18日(土)9時30分~11時、13時~14時30分
②📍📍 9月28日(火)14時~15時
③📍📍 10月6日(水)11時30分~12時30分(出入り自由)
📍35週までの①妊婦とパートナー ②③妊婦
📍①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
②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
③施設見学
📝①②前日までに☎か☎ ③☎

■* パパと遊ぼう

🕒📍📍 9月11日(土)14時~14時30分 📍未就学児と保護者
📍ラフル青葉台10周年記念企画 巨大アートを作ろう 📝前日までに☎か☎

■地域の方や支援者に向けた施設見学日

🕒📍📍 9月14日(火) 📍📍 10月1日(金)開館時間中随時
📍地域の皆さん、子育てを支援している人 📝☎

■* やってみようdeラフル

🕒📍📍 9月15日(水)14時~14時30分 📍3歳以上の未就学児と保護者
📍ラフル青葉台10周年記念企画 巨大アートを作ろう
📝前日までに☎か☎

■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
🕒📍📍 ①9月16日(木)9時30分~10時30分
②9月25日(土)10時~11時
③10月8日(金)9時30分~10時30分
📍子どもを預かれる人 ①②各8人 ③4人 📝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☎☎

■* シングルトークのサロン

🕒📍📍 9月25日(土)14時~14時30分
📍ひとり親、ひとり親になる予定・検討している人
📍ひとり親に関する情報提供・相談(ゲスト:ひとり親サポートよこはまの青葉区担当)
📝前日までに☎か☎かHP



申込みフォーム

善意銀行への寄付 /

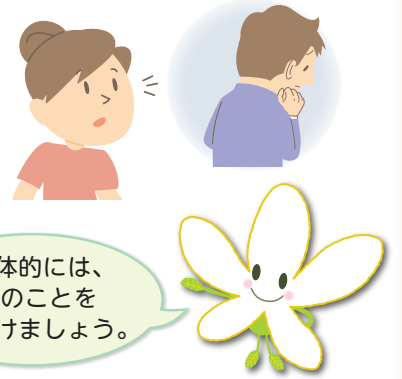
セブンイレブン世田谷玉川店様、匿名1件 ありがとうございます。
📍青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ☎972-7519

9月10日は「世界自殺予防デー」です

あなたもゲートキーパーになれます!

コロナ禍において、生活環境の変化などから、ストレスや精神的な負担を抱える日々が続いています。市内においても、自殺者数は増加傾向にあります。そんな時、話を聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の心を支え、安心感を与えます。

身近な大切な人の悩みに気付き支えるには、できることから行動を起こしていくことが大切です。「いつもと違う」様子に気付いたら、勇気を出して声をかけてみませんか?



具体的には、次のことを心掛けましょう。

<p>気付き・声かけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間の「いつもと違う様子」に気付く。 ● 身近な大切な人の変化に気付いたら、気負わず声をかける。 <p>心配している気持ちを伝えます。</p> <p>どうしたの? 何か辛そうだけど... 何か力になれることはない? 何か悩んでいるの? よかったら話して。</p>	<p>傾聴</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本人の気持ちを尊重し、批判しないで耳を傾ける。 <p>話せる環境を作り、話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えます。</p> <p>話してくれてありがとう。今までよくやってきましたね。</p>	<p>つなぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 早めに相談窓口に行くことを勧める。 <p>紹介にあたっては本人に丁寧に情報提供します。</p> <p>相談できる場所 (区役所・病院など) に一緒にいきましょう。学校やスクールカウンセラー等に相談してみようよ。</p> <p>相談窓口は 横浜市 生きる 検索</p>	<p>見守り</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。 <p>相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えます。</p> <p>いつでも相談に乗るよ。いつでも声かけてね。</p>
---	---	---	--

ゲートキーパーとは? 特別な資格ではありません。死にたいと考えている家族や友人、同僚がいるとき、そのサインに気付き声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげる見守る人です。誰でも少し意識するだけでゲートキーパーになれます。

問 障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

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!

予防の基本

- こまめに手を洗う
- マスクをつける
- 3密を避ける ※家庭内でも

第5回 **家でも外でも ハマトレ**

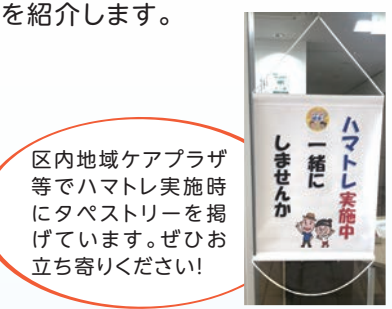
自宅で過ごすことの増えた今、体力の低下やだるさを感じることはありませんか? 「歩き」に着目して開発されたハマトレを自宅や身近な地域で行ってみませんか?

ハマトレは5つの要素に着目し、全部で20種類のトレーニングから構成されています。場所や時間を選ばずに取り組めるのが魅力の一つです。ストレッチやウォーキングと合わせて行ってみたいかがでしょうか。今回はそのうちの2つを紹介します。

傾き改善 脚開き
左右各4回
やや斜め後ろにゆっくり上げます

猫背改善 腕押し・腕引き

- 腕を押し背中を丸め4カウント
- 腕を引き、胸を開いて4カウント



自宅で その他のトレーニングは動画を見ながらチャレンジ!

まずは気軽に! **ハマトレ(体験編)~横浜市歌バージョン~**
ハマトレの中でできる11種類の運動を「横浜市歌」に合わせて編集しました。約5分の体操なので、市歌を口ずさみながら気軽に取り組めます。ウォーキングの準備運動としても利用できます。



全20種類!ハマトレの動画はこちら
横浜市 [HP](#) [ハマトレ 動画 検索](#)

※区役所、区内地域ケアプラザにてハマトレDVDを貸し出しています。

みんなで ハマトレを体験してみませんか?

出張講座を開催しています。
自治会・町内会、老人クラブ等の団体や地域の人を対象に出張講座を実施します。(概ね5人以上対象)

問 高齢者支援担当 ☎978-2449 ☎978-2427