



特集1 第8回

問 青葉区民マラソン運営委員会事務局 ☎978-2295 ☎978-2413

青葉区民マラソン大会

オンライン
開催!

～青葉疾走 商店街へエール～

皆さんの熱い要望にお応えして、昨年度は中止した青葉区民マラソン*1が、オンライン形式で復活します。今年度は、「商店街応援」企画として、成績優秀者に区内商店街からの商品詰め合わせを多数ご用意しています。さらに、参加者の皆さんから商店街を応援するメッセージを大募集！2022年の初ランは、青葉区民マラソン大会で！新春の青葉区を疾走し、商店街にエールを送りましょう。

*1 昨年度は2021年1月9日～17日に青葉区体育協会主催、青葉区役所共催で「青葉チャリティーラン」を開催しました。



大会アンバサダー

いりえ せな
入江 聖奈さん
(日本体育大学在学中、
東京2020オリンピック
ボクシング女子フェザー級
金メダリスト)

開催日程 2022年1月8日(土)～16日(日)

募集期間 11月12日(金)～12月10日(金)



詳しくは、大会HPを
ご覧ください！



大会公式HP▶

- 種目** ①タイムアタック(10キロメートル)
②累積走行距離(21.0975キロメートル ハーフマラソン相当距離以上)
- 募集人数** 各種目500人(先着順)
- 参加資格** 区内在住・在勤・在学の人でランニングアプリ*2をインストールできる人
*2 GPS機能を搭載し、走行コース・距離・時間を記録できるスマートフォンアプリ
- 申込方法** インターネット申込み [スポーツエントリー](#) 検索Q
- 参加費** 各種目2,000円(参加賞あり) [エントリーページ▶](#)



オンラインマラソンとは…

GPS計測ができるスマートフォンアプリを使用して行うマラソンです。「日時」「場所」を分散して実施できるため、3密を避けて参加できます。開催期間内に、自分の好きなタイミングで、好きなコースを走れるのが特徴です。
※安全に走行できる推奨コースを大会HPに掲載しています。交通法規等を順守してください。

- 表彰等** 完走者に記録証を差し上げます。
各種目成績優秀者に区内商店街からの商品詰め合わせをプレゼント!
(①タイム順ランキング ②累積距離ランキング)
★①のみ、横浜マラソン2022出走権プレゼント予定(フルマラソン・参加費有償、参加資格あり)
- 主催** 青葉区民マラソン運営委員会、青葉ふるさと協議会
- 共催** 青葉区役所、横浜マラソン組織委員会

特集2 青少年を育む地域の担い手

「青少年指導員」

青少年指導員を略して
せいし
「青指」と呼びます。



横浜市青少年指導員
シンボルマーク

～青少年指導員と一緒に活動しませんか？～

☎ 青葉区青少年指導員連絡協議会事務局(学校連携・こども担当) ☎ 978-2345 ☎ 978-2422



青葉区青少年指導員連絡協議会
こしだ みやこ
越田 美弥子 会長

私たち青少年指導員は、知恵を出し合い、工夫しながら、子どもたちの笑顔が見られる地域行事を企画し、青少年の健全育成を図ることを目的に活動しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大により各地区でのイベント中止が相次ぎましたが、今年度は感染症対策を講じたうえで、少しずつイベントが開催されています。

来年4月は青少年指導員の改選です。一緒に青少年の応援隊になってくれる方を募集します！

青少年指導員について教えて！



Q どうやって選ばれるの？

A 地域の自治会・町内会からの推薦に基づいて、県知事及び市長が委嘱します。

Q 任期は何年？

A 任期は2年です。再任も可能です。(次期:2022年4月1日～2024年3月31日)

Q 区内に何人くらいいるの？

A 166人(うち新任30人)が活動しています。

Q どんな活動をしているの？

A 地域での活動のほか、青葉区全域での活動として、青葉区民まつりでのステージイベントの企画・運営、青葉区民マラソン大会での警備・案内などを行っています。

地域での活動 ～さまざまな団体と協力しながら楽しいイベントを企画しています～

中里北部地区



今年6月に感染症対策をしたうえで「ポッチャ・モルック体験会」を開催しました。どちらのゲームも年齢関係なく対等にでき、子どもたちの笑顔が輝きました。

上谷本地区



もえぎ野中学校吹奏楽部と小学生とのコラボイベント「ふれあい音楽会」！吹奏楽部の演奏を聴いた後は、実際の楽器を子どもたちが体験しました。地域の恒例行事になっています。

奈良地区



毎年8月の夜に奈良山公園で野外映画会を開催しています。上映までの時間は青指がバルーンアートを手作りプレゼント。観賞中は映画にくぎ付けで観賞後「楽しかった」と嬉しい声が上がります。

青葉台地区



毎年恒例の「星を見る会」！高性能の天体望遠鏡が何台も並び、中には自動追尾装置が付いた機器も用意されています。月のクレーターや土星の環を見た子どもたちから感嘆の声が上がります。

ご紹介した活動はごく一部で、このほかにも各地区で工夫を凝らしたイベントをたくさん行っています。子どもたちがのびのび過ごし、いつまでも住み続けたいと思える地域づくりのためには、地域の皆さんの協力が必要です。自らイベントを企画し、積極的に関わってみたい人は、ぜひ青少年指導員と一緒に活動しませんか。

～青少年指導員にはたくさんのやりがいがあります～

先輩からのメッセージ



やもと 谷本地区 田中会長

「銀も金も玉も何せむに、まされる宝子にしかめやも」
古今東西、子どもは社会の宝です。子どもたちからは、キラキラ輝く未来や希望をもらいます。青指の活動で最もうれしい経験です。



えだ 荏田地区 志村会長

笑顔で頑張る子どもたちを応援し、元気をもらっています。
地元のイベントに参加した楽しい思い出が、住んでいる街を好きになるきっかけの一つになってくれることを願っています。

イベントを通して、地域の中でのつながりも生まれます。興味がある人は、事務局までご連絡ください。

●アイコンの見方は9ページを参照してください。

特集3 11月は **地産地消** 月間

青葉区は横浜を代表する農産物の生産地!鶴見川沿いや恩田川沿い、寺家ふるさと村周辺には美しい田園風景が広がり、区内のあちこちに新鮮な野菜や果物等を購入できる直売所や、地場野菜を使ったおいしいメニューを提供する飲食店があります。

地産地消を通じて
おいしい青葉区の魅力を体験してみませんか?

なぜ地元でとれた野菜や果物を食べるといいの?

作る人の顔が見えて安全・安心だね。旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いんだよ!輸送距離も短くなり、環境負荷の低減にもつながるね。
作る人、食べる人のコミュニケーションで、青葉の地産地消を盛り上げよう!

どこで買えるの?

近くの直売所や、スーパーの地場野菜コーナーで売っています!

区内の直売所や地産地消サポート店を紹介する「あおば地産地消マップ」を手に、近くのお店で旬の野菜を購入したり、おすすめのメニューを味わったりしてみませんか? 区役所で配布しているほか、青葉区HPからもダウンロードできます。

毎月第3木曜日は、**区役所でマルシェ開催中**

彩り豊かな旬の野菜や地元農産物を使った加工品(シフォンケーキ、ドライ野菜、ウインナーなど)を販売しています。
出店店舗からおいしい調理のコツも聞けます♪

詳細は、P9お知らせ欄に掲載しています。

秋の終わりは冬野菜の始まりです。葉物野菜や根菜など、旬の野菜をどうぞ!

はやし農園 林さん

青葉区の生産者や地産地消サポート店のコラボ商品もたくさん!

ウチルカ×コンレマーニ×社会福祉法人グリーン×はやし農園
ウチルカオリジナルドレッシング5種
地元青葉区産の野菜をふんだんに使用し、野菜本来の風味と彩りにこだわった体に嬉しい地産地消ドレッシング

Revive-Recipe TENZO×三澤総合農場
地産地消弁当
地元野菜たっぷりのお弁当

ナチュラルレ・ポーノ×徳江農園
ポルチーニ茸とキノコのピッツァ・ボスカイオラ
青葉区産キノコを使用したクリームソースのピッツァ

ベーカリーカフェCOPPET×キッチンカーコマデリ
あおば野菜カレーパン
青葉区を中心とした地域で育てられた野菜を使用したカレーパン

コンレマーニ×シュタットシンケン
ハーブソーセージ
横浜マイスターが作るハーブが香るソーセージ

パナデリア シエスタ×JA農協横浜青壮年部田奈支部有志(遊休農地を活用する会)
横浜小麦のカンパーニュ
横浜の小麦を使用した味わい深いカンパーニュ(フランスパンの一種)

ベーカリーカフェCOPPET×社会福祉法人グリーン
あおば小麦のフランスパン
青葉区産の小麦で香ばしく焼き上げたフランスパン

maaru×はやし農園
地元野菜のおかずたっぷり日替りお弁当
はやし農園のお米、野菜をたくさん使用したランチプレート、ランチボックス

地産地消サポート店で食べてみよう!

レシートで当たる! **あおば地産地消グルメキャンペーン開催!**
11月11日(木)~12月19日(日)

対象の地産地消サポート店で飲食・テイクアウトをした500円以上のレシートで応募!

抽選で50人に「あおば地産地消商品詰め合わせ」をプレゼント



応募方法 実施期間内に対象の地産地消サポート店から購入した500円以上のレシート(期間中同一店舗合算可)を**必要事項**、購入店舗を記入の上、**HP**(応募フォーム)から画像添付、またはレシート原本(コピー不可)を郵送で企画調整係(〒225-0024 市ヶ尾町31-4)へ。12月19日(消)抽

当選発表 抽選結果は当選者にのみ発送をもってご連絡します。(12月下旬予定)

注意事項 複数店舗で応募可能(各店舗1回まで)

※「広報よこはまを見た」とお伝えください。

あおば地産地消グルメキャンペーン 検索

対象店舗一覧

店舗名	ジャンル	所在エリア	店舗名	ジャンル	所在エリア
ママズダイニング	和食	新石川	ジョルニカフェ玄	カレー&ぬーどる	しらとり台
maaru	創作料理	荏田北	ウチルカ	ワンプレートランチ&テイクアウト	鴨志田町
ナチュラルレ・ポーノ	イタリア料理	藤が丘	鴨志田惣菜店	惣菜、弁当	鴨志田町
Revive-Recipe TENZO	惣菜	もえぎ野	パナデリア シエスタ	パン	奈良
ベーカリーカフェ COPPET	パン	青葉台	コンレマーニ	クラフトカフェ	奈良町
キッチンカーコマデリ	弁当(移動販売)	青葉台ほか	シュタットシンケン 緑山店	食肉加工	奈良町
シュタットシンケン 青葉台本店	食肉加工	青葉台	寺家ひらさわ	日本料理	寺家町

※食事は短時間で、大声を出さず、会話をする際はマスクの着用をお願いします。

☎ 学校連携・こども担当 ☎978-2345 ☎978-2422

本と出会い、読書を楽しもう! ~11月は「市民の読書月間」です~

本

の貸出しは、
電子書籍もできます!

市立図書館カード(広域カードを除く)をお持ちの方は、24時間いつでもどこでも本を楽しむことができる「電子書籍サービス」が利用できます。パソコンやスマートフォンなどから、貸出し・返却ができます。小説や実用書、音声付きの語学書、子ども向けの物語もあります。



▲横浜市立図書館
電子書籍サービス

と

しょかん(図書館)
カードの有効期限の
延長について

市立図書館カードは、5年ごとに登録・更新の手続が必要です。新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、図書館へ来館して手続をすることが難しい場合は、図書館まで電話でご相談ください。

山内図書館 ☎901-1225



出

かけてみよう

青葉区には、山内図書館のほかにも図書貸出施設が多くあります。青葉区読書施設ガイドを見て、ぜひ身近な施設に足を運んでみてください。

【青葉区読書施設ガイド配布場所:区役所、山内図書館】



▲図書貸出施設のご案内

あ

たらしい
読書サービス
「CDブック」の貸出し

山内図書館で有名文学作品の朗読を録音した「CDブック」の貸出しを始めました。小さな文字が見えにくい人や忙しくて本を読む時間がない人でも、音楽を聴くように読書を楽しむことができます。

詳細は [青葉区 CDブック 検索Q](#)



う

れしいな
みんな笑顔の
おはなし会

とっておきのおはなしや絵本、紙芝居を楽しみませんか。山内図書館では読み聞かせボランティアグループ「虹の部屋」の皆さんにご協力いただき、毎月第2・4水曜と金曜におはなし会を開いています(事前申込制)。

今月の詳細は、
P10「山内図書館」の
お知らせ欄を
ご覧ください。

STOP! こども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です!

子どもへの虐待の背景や理由はさまざまで、子育ての不安や悩みから始まることもあります。小さなストレスがきっかけで、子育てに行き詰まったり、虐待につながってしまうこともあります。そのような時は、下記の相談窓口まで気軽にご連絡ください。



「キャッピー」
横浜市子ども虐待防止
キャラクター

☎ こどもの権利擁護担当
☎978-2460 ☎978-2422



オレンジリボンは「子ども虐待防止」というメッセージが込められています。

子育てに困って電話をしたら、話を聞いてもらえて安心しました。



子育て中の皆さんへ

頑張りすぎていませんか?

- 言うことを聞いてくれない。
- 何をしても泣き止まない。
- なかなか寝てくれなくてしんどい。
- 一人で頑張っているみたいでつらい。
- イライラして子どもに手が出てしまいそう。
- 一日中子どもと一緒にいることに疲れた。

地域の皆さんへ

あなたの周りでこんなことはありませんか?

- あの親子、疲れていそう。
- 子どもを家に残したまま出掛けている。
- 大人が怒鳴る声や物を投げる音がする。
- 子どもの普段とは違う泣き声がする。
- 不自然な傷やあざがある子どもを見かける。
- 夜遅くまで遊んでいて家に帰らない子どもがいる。

気になる親子がいたので電話してみました。楽しく過ごせるようになるといいな...



安心して子育てするため・見守るための相談窓口 ※秘密は守ります。匿名でもかまいません。

青葉区子ども・家庭支援相談

☎978-2460
[平日8時45分~12時、13時~17時]

横浜市北部児童相談所

☎948-2441
[平日8時45分~17時]

よこはま子ども虐待ホットライン

☎0120-805-240
[24時間フリーダイヤル]

かながわ子ども家庭110番 相談LINE

ID:@kana_kodomo110
[月~土曜 9時~20時(年末年始を除く)]



周囲の人からのちょっとした声かけや笑顔、気遣いで、保護者の気持ちが軽くなったり、ホッとしたりすることがあります。あたたかく子育てを見守る地域の輪を広げていきましょう。



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](#)



from 丘の横浜
人と地域と、つながる青葉区



ナビゲーターが
代わります!

新ナビゲーター
花岡 けい子さん

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
[あおバリュー-TV 検索Q](#)

「あおバリュー-TV」11月~12月の放送分は...
【テーマ】土木事務所ってどんな仕事をしているの?

青葉区で見かける黄色い車たち。今回は土木事務所の作業現場に同行し、区民の皆さんが利用する道路や公園などを日々どのように維持管理しているのレポートします!



放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イツコム11ch	火曜	21時30分~21時40分
	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
	日曜	

☎ 広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411

詐欺の電話で「還付金」「ATM」と
始まりは電話から! 言われたら詐欺です!!

電話を切って
110番!!



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

★11月は地産地消月間★
あおばマルシェの開催 **ポイント2倍!**
 区役所1階で、青葉区でとれた新鮮な農産物などの直売を行います。今月は地産地消月間!あおばマルシェクラブのポイント2倍です!ぜひお越しください。
 11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 ※区役所駐車場は有料です。※1店舗ごとに300円以上購入でもらえるシールを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

青葉区総合庁舎エレベーターリニューアル工事を実施します
 工事期間中は、エレベーターの稼働が1台のみとなり、お待たせする時間が長くなることがありますが、ご理解とご協力をお願いします。
【工事日程】12月1日(水)～2022年1月末(予定)
問 予算調整係 ☎978-2214 fax978-2410

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 ☎978-2294 fax978-2413
●第268・269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
 ①11月17日(水) ②12月8日(水)各12時15分～45分
 ① 迫本草子、にしはた くるみ、かのう けいぞう、森野い まさと、西畑久美子 ② 加納敬三、猶井幹達
 ①チェロとピアノ ②フルートとピアノ
【曲目】①G線上のアリアほか ②アベ・マリアほか

■青葉区民芸術祭「作品展」
 ①華道展・美術工芸展・茶道展・写真展
 ②絵画展・文芸展・書道展
 ①12月1日(水)～6日(月) ②12月8日(水)～13日(月)各10時～17時(①②とも最終日は16時まで) 区民活動支援センター(区役所1階) 編み物が好きな人、興味関心がある人 持現在編んでいるものか、毛糸と編み針(あれば) 区民活動支援センター ☎978-3327 fax972-6311

■青葉区区民企画運営講座
■障害者をつながる、はじめの一歩～あなたの1パーセントの力を未来へ～
 ①12月10日(金)「青葉区の福祉を知ってみよう」 ②12月17日(金)「『でんぱた』のお話を聞いてみよう」 ③2022年1月14日(金)「『あおばおもちゃのひろば』で遊んでみよう」 ④1月21日(金)「障害のある作家さんとまねっこアート」 ⑤2月4日(金)「次の一歩のために振り返ってみよう」10時～12時 全5回 区役所ほか
 全回出席可能な人 20人 500円(全回分、材料費・保険料含む) 青葉区HPか必要事項、この講座で知りたいことを明記し、文化・コミュニティ係(〒225-0024 市ヶ尾町31-4) ☎978-2295 fax978-2413へ。11月25日(着)抽 青葉区生涯学習講座 検索 **※主催:あおばのいっぽ**

スポーツ・健康づくり
■ウォーキングイベント 稲荷前古墳と黒須田自然道コース(約4キロメートル)
 11月27日(土)9時30分 もえぎ野公園集合(3時間程度) 持 飲み物

問 上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎080-1099-4964

■第26回青葉区民駅伝大会
 12月26日(日)9時から 日産フィールド小机(港北区小机町3300)及び周辺コース 区内在住・在勤・在学・在走友会の人(小学校4年生以上) 1チーム4人小・中学生:2,500円、高校生以上:4,000円 小学生の部(男子・女子)、クラブ小学生の部(男子・女子)、中学生の部(男子・女子)、一般男子の部、壮年の部、一般男女混成の部 11月10日～20日(日)で陸上競技連盟 古谷(☎961-7571)へ。

子育て
■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 問 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)
 11月16日、12月7日(火)各14時～15時 5～6か月児と保護者 離乳食の始め方、進め方について
●パフパフ幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)
 11月11日・25日、12月2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)
 11月18日(木)・26日(金)、12月9日(木)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や食生活相談

■乳幼児歯科相談
 11月29日、12月20日(月)各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 各25人 持 歯ブラシ、母子健康手帳 問 むし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど 申 申 申 ☎978-2456 fax978-2422)へ。先

区内放課後児童クラブ
令和4年度 入所説明会日程のご案内
 ※説明会の会場は各クラブです。問合せ・申込みは直接各クラブへ。
 ※★印がついているクラブは、現在スタッフを募集中です。
 詳しくは各クラブにお問い合わせください。

クラブ名称/所在地	電話番号	入所説明会日程
●学童保育市ヶ尾ちびっこの家 ★ 市ヶ尾町1635-13	☎973-3739	11/6(土)10時から、12/4(土)14時から ※詳細はHP、ブログ参照
●桂台学童保育ちびっこの家 桂台1-8-39	☎961-3166	11/27、1/15(土)各14時から ※同日10時から体験会も実施
●すすき野・あざみ野学童保育 ★ 元石川町3794	☎902-8377	11/27、12/11、1/22、2/26、3/19(土)各10時から
●もぐら学童クラブ あざみ野3-25-6	☎903-1772	11/13、12/11(土)各10時30分から ※予約制
●たまプラーザ学童保育クラブ 美しが丘1-5-2 エクセル910ビル4階	☎878-4744	11/21、12/19(日)各11時から ※1月以降も開催予定
●あざみ野学童保育所 あざみ野2-9-22 あざみ野ゆづりビル204、205	☎903-0831	11/28(日)11時から
●こどもの国学童クラブ 奈良1-3-2 ビクトリア奈良301	☎961-0899	1/22(土)13時から
●ナザレ幼稚園からんこ山放課後児童クラブ 寺家町608 ★	☎961-0129	12/4(土)10時30分から
●ナザレ幼稚園放課後児童クラブ 鴨志田町1264 ★	☎961-0129	からんこ山放課後児童クラブ
●ピッピー学童保育となりのいえ ★ 市ヶ尾町719-8 森ビル参番館	☎342-7087	11/13、1/15(土)各10時30分から
●藤が丘ひまわり学童保育 藤が丘2-3-1 桂ビル103	☎532-9648	11/27、12/11(土)時間不定 ※事前に必ず☎で確認してください。
●学童保育室ぺんぎん ★ 市ヶ尾町1075-2 プラネット101	☎482-5705	見学:平日13時～19時で受付中 申込み:2022年1月から
●三陽幼稚園もみの木学童クラブ 上谷本町722	☎973-2711	11/24、1/19(水)各15時30分から ※開催について、要事前問合せ
●もえぎ野学童クラブmoimoi もえぎ野1-18 第二田中ビル3階	☎971-8078	11/14(日)10時から
●パレット学童保育室いるかくらぶ 市ヶ尾町1152-15 オークス蕪木105	☎972-0191	11/20、12/18、1/8(土)各10時から ※詳細はHP参照

問 学校連携・子ども担当 ☎978-2345 fax978-2422

マイナンバーカードで オンラインで行政手続きができます **問** 登録担当 ☎978-2233 fax978-2418

マイナンバーカードをお持ちの人は、市外(国外を除く)へ引っ越しするときの転出手続を、オンラインで行うことができます。また、住民票の写しなどの証明書もオンラインやコンビニで取得できます。この機会に、マイナンバーカード申請をぜひご検討ください。

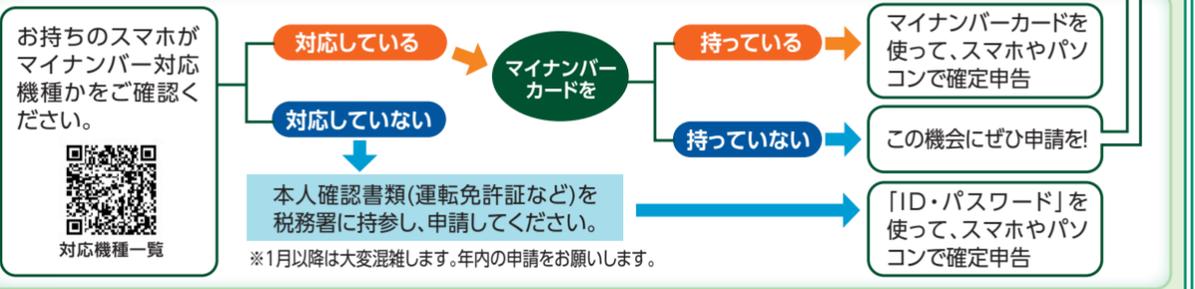
転出届のオンライン手続
 横浜市 オンライン転出 検索 **Q**

住民票の写し等のオンライン申請
 横浜市 住民票オンライン申請 検索 **Q**

証明書のコンビニ交付サービス
 横浜市 コンビニ交付 検索 **Q**

マイナンバーカード申請方法
 横浜市 マイナンバーカード申請 検索 **Q**
 交付通知書をお持ちの人は早めにカードの受取をお願いします。

「スマホで確定申告」ができます!
 新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも、自宅等から「スマホで確定申告」をお願いします。「スマホで確定申告」をするためには、①「マイナンバーカード」か②「税務署で取得したID・パスワード」が必要です。
問 緑税務署個人課税第1部門 ☎972-7771(内線213～215)



■パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催
㊟①12月4日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分) ②12月22日(水)受付8時50分～9時(終了11時30分)
㊟①ラフール ②福祉保健センター1階
㊟⑩⑪番 ㊟区内在住で初めて父親・母親(妊娠30～35週)になる人 ①6組 ②16組
㊟11月15日までに青葉区HP抽 ㊟子育て支援担当 ㊟978-2456 ㊟978-2422

■こどもの食生活相談

㊟12月8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
㊟㊟か直接、健康づくり係(㊟978-2441 ㊟978-2419、3階63番窓口)へ。

■離乳食教室

㊟12月8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 ㊟実施日3週間前から青葉区HPか㊟で健康づくり係(㊟978-2441 ㊟978-2419)へ。先

こくがくいんだいがく
■國學院大學公開講座「クリスマス企画 親子で簡単クッキング」
食育の話もします。詳細はHP参照
㊟12月11日(土)10時～11時30分
㊟①國學院大學 ②自宅等でオンライン受講(Zoom) ㊟親子 ①8組 ②20組
㊟HP(申込フォーム)か、㊟必要事項、㊟を明記し、㊟で國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター(㊟910-3755

㊟910-3754)へ。先

地域ヘルスプロモーション 検索Q

福祉・保健

■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

㊟11月22日、12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歳の人と家族 ㊟㊟で子ども・家庭支援相談(㊟978-2460 ㊟978-2422)へ。

■12月1日は世界エイズデーです

毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。「レッドリボン」を知っていますか。1980年代後半、アメリカの有名アーティストたちにもエイズが広がっていた頃、

エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を表すシンボルマークとして赤いリボンが浸透していきました。患者・感染者に対する偏見を持たない、エイズとともに生きる人々を差別しない社会を目指してみんなで考えていきましょう。
★検査・相談は無料・匿名で実施しています。
㊟毎週月曜13時30分～14時※要予約(匿名) ㊟区役所1階福祉保健センター検査室 ㊟健康づくり係
㊟978-2440 ㊟978-2419

■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 Part3」

㊟12月2日(木)13時30分～16時
㊟区役所4階交流ラウンジ㊟㊟25人先
㊟障害者支援担当 ㊟978-2453 ㊟978-2427

施設からのお知らせ

■特に記載のないもののお問合せ、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:11月15日(月)

■あざみ野ブックカフェ

今回のテーマは「箱根駅伝!」
㊟12月3日(金)18時～19時30分 ㊟15人
㊟EKIDEN News代表 西本武司さん
㊟11月19日9時30分から ㊟㊟先

■おはなし会「空とぶじゅうたん絵本と語り」

㊟①12月8日・22日(水)各15時30分から ②12月10日・24日(金)各(1)10時30分から (2)11時から
㊟①1人で聞ける3歳以上の子 各10人
②1歳以上の子と保護者 各10組
㊟11月24日9時30分から ㊟㊟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

㊟11月9日(火)・23日(火・祝)、12月7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

空きビンでスノードームを作ろう!
㊟11月13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

■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
㊟12月2日(木)・7日(火)・9日(木)・12日(日)・16日(木)・21日(火)・23日(木)・26日(日) 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 ㊟11月11日から ㊟先

■女性としごと応援デスク 育休からの復職応援セミナー【Zoom開催】

㊟12月3日(金)10時～12時

㊟育休取得予定・育休中の女性 20人
㊟11月11日から ㊟先

■心と体を整える「産後のセルフケア」 ①ワークショップ ②フォローアップ

楽しく身体を動かして心身ともにリフレッシュ
㊟①12月10日(金) ②12月24日(金)各10時～11時30分 ㊟産後2か月以降の女性(生後210日までの子は同伴可)各15人 ㊟各1,000円 ㊟フェイスタオル、バスタオル、ビニール袋
㊟11月20日から ㊟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)

㊟(共通)11月11日10時から ㊟㊟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

～②リビングダイニングと洗面など～
㊟11月26日(金)10時～11時30分
㊟15人 ㊟300円(資料代)

■ノルディックウォーキングで巡る史跡・旧跡～武蔵国麻生の神社仏閣を訪ねる～

㊟12月4日(土)9時30分～12時 ※雨天の場合は翌日に延期 ㊟ノルディックウォーキング経験者 15人 ㊟500円
㊟ポール(貸与希望の場合は申込み時に申告)

■わんぱくクラフトくらぶ「お正月飾りを作ろう!」

㊟12月18日(土)13時30分から
㊟小学生 8人 ㊟200円

■わんぱくホリデー「みんなで書き初めIN美しが丘西」

～今年も開催!中学生の参加も大歓迎です～
㊟12月27日(月)10時～11時30分
㊟小学校3年生～中学生 10人 ㊟300円
㊟北九州書道協会理事 石山穂香さん

■お正月の小さな花あしらい

㊟12月27日(月)13時30分～14時30分
㊟6人 ㊟1,200円

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)

■おはなしフェスティバル【山内地区センターHPにて動画配信】

あおぼっくんとおともだち

㊟11月15日(月)9時から
※主催:おはなしフェスティバル実行委員会
協力:山内図書館

■クリスマスジャズコンサート

㊟12月17日(金)18時30分開演 ㊟50人
㊟得田サトシ、吉本ヒロ、入船裕次
㊟11月11日10時から ㊟㊟先

■ノルディックウォーキングで巡る史跡・旧跡～あざみ野&荻田の史跡～

㊟12月18日(土)9時45分～12時
※雨天の場合は翌日に延期
㊟ノルディックウォーキング経験者 15人 ㊟500円 ㊟ポール(貸与希望の場合は申込み時に申告)
㊟11月11日10時から ㊟㊟先

■ヤマリンの部屋

お正月のリースを作ろう!
㊟12月18日(土)10時30分～12時
㊟15人 ㊟11月11日10時から ㊟㊟先
※共催:山内地区社会福祉協議会、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
協力:青葉区社会福祉協議会

■お正月フラワーアレンジメント

㊟12月27日(月)10時～11時30分
㊟10人 ㊟2,000円
㊟11月11日10時から ㊟㊟先

■わんぱくホリデー「みんなで書き初め IN 山内」

㊟12月27日(月)13時～14時30分
㊟小学校3年生～中学生10人 ㊟300円
㊟11月11日10時から ㊟㊟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(祝日の場合は翌平日)

■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～

パネトーネ、コールスロー、秋野菜と鶏肉の具だくさんスープ
㊟11月24日(水)10時～13時 ㊟10人
㊟1,500円 ㊟11月11日から ㊟㊟先

■パン作り入門講座 クリスマス・シュトーレン

㊟12月22日(水)①9時30分～12時30分 ②13時30分～16時30分
㊟各8人 ㊟各1,500円
㊟㊟必要事項、年代、性別、希望時間帯(①か②)を明記し、㊟か ㊟12月5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)

■年末とっておきのハウスクリーニング術

気になるレンジ周りや窓ガラスの悩みをプロのテクニックで解決!
㊟12月2日(木)9時30分～11時30分
㊟16人 ㊟11月11日から ㊟㊟㊟先

■第2回水彩画にチャレンジ!

多彩な水彩画の技法を修得できます。
㊟12月2日(木)12時～14時30分
㊟16人 ㊟1,000円
㊟持絵の具、パレット、画用紙、筆
㊟11月11日から ㊟㊟㊟先

■アーティフィシャルフラワー講座～大人のクリスマスリース～

㊟12月3日(金)10時～11時30分
㊟16人 ㊟3,300円
㊟11月11日から ㊟㊟㊟先

■おはなしのゆりかご

㊟12月6日・20日(月)各11時10分～11時30分
㊟未就学児の親子 各6組
㊟11月11日から ㊟㊟㊟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)

■11月のロビーショーケース

おもしろ科学たんけん工房の作品展示 ㊟㊟直

■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
㊟11月11日(木)・20日(土)、12月4日(土)各11時～11時30分 ㊟㊟直

■エレナのおはなし会

～Let's enjoy together!～
㊟12月16日(木)11時～11時45分
㊟親子 5組 ㊟200円
㊟11月11日から ㊟㊟㊟先

■お正月フラワーアレンジメント

㊟12月27日(月)14時～15時30分
㊟10人 ㊟2,000円
㊟11月11日から ㊟㊟㊟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)

■ノルディックウォーキングで巡る史跡・旧跡～恩田・長津田の名刹と長津田二景～

㊟12月11日(土)9時30分～12時
※雨天の場合は翌日に延期
㊟ノルディックウォーキング経験者 15人 ㊟500円(保険料含む) ㊟ポール(貸与希望の場合は申込み時に申告)
㊟11月11日から ㊟㊟㊟先

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

■こんにゃく作り教室

🕒12月11日(土)9時~11時 📍青葉区・緑区在住の人 10人(子連れ不可)
¥1,500円 ①必要事項、②年齢を明記し、③か④か ⑤11月22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

誰でも参加できます。(予約不要)
※詳細はHP

■ぼくらの情報館I、II

🕒I: 11月6日、12月4日(土)各13時30分~15時 II: 11月20日、12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 ③11月「ストレス回避方法。仕事と趣味のバランスは。」12月「不調時どのように過ごしていますか?」 ④⑤

■①就労相談 ②医療相談

🕒①11月18日(木)14時から ②11月

26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パーとナー職員 ②江田記念病院精神科 武田医師 ③④か⑤ ※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。

■傾聴ボランティア講座II

🕒①11月24日(水) ②12月1日(水)各10時30分~12時 📍精神疾患や障害に悩む人 ③日常生活における支援(行政窓口等)について ④⑤か⑥

■ひよこの会

🕒11月27日(土)13時30分~15時 📍発達障害等を抱える家族 ④⑤

青葉区社会福祉協議会

〒225-0024 市ケ尾町1169-22
☎972-8836 ☎972-7519

■視覚障害者のための音声訳ボランティア入門講座

🕒2022年1月13日~3月17日の木曜13時30分~15時30分(1月13日、2月3日は10時~12時30分) 全10回

📍20人 ¥1,500円(全回分) ④説明会(①12月2日(木)10時~11時か②12月9日(木)13時~14時)に参加してください。

※説明会への参加は申込み不要

●アイコンの見方は9ページを参照してください。



〒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

■秋の自然つめあわせ

自分の好きな秋をこども国オリジナルの箱に集めてみよう。

🕒11月1日(月)~30日(火)

📍正面入口案内所で受付

¥200円 ④⑤

■①もみじのかざぐるま ②落ち葉あそび

🕒11月21日(日)・23日(火・祝)・27日(土)・28日(日)①各10時~15時 ②HPで要確認 ※雨天中止

📍①白鳥湖ポート乗り場前 ②児童センター

③①もみじをかたどったかざぐるまの無料工作

②落ち葉を使って楽しく遊ぼう

④⑤

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(12月28日を除く) ④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)

■親子のためのワンダー・キンダー・ウィンター・コンサート2021

小さな頃の音楽体験、本物の演奏、楽器との出逢い

🕒12月28日(火)11時開演、14時開演

¥全席指定 4歳以上1,500円、0~3歳100円

※0~3歳児はひざ上鑑賞可(人数分のチケットが必要)

📍構成・司会:浅野高瑛(あさの たかえい) 演奏:浅野高瑛とハートフル・フレンズ 賛助出演:大塚たかし ④⑤か⑥HP



善意銀行への寄付 /

イトーヨーカドー労働組合たまプラーザ支部様、吉村春美様、株式会社朝日様 ありがとうございます。📍青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ☎972-7519

今から実践

感染症をみんなで防ぎましょう!

寒くなって乾燥してくるこの時期、インフルエンザやノロウイルスなどが活性化し、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。どのウイルスも感染力が高いため、感染しない・させないための予防が大切です。冬場に流行する2大感染症の予防の基本についてご紹介します。

横浜市 感染症に気を付けよう! 🔍検索

インフルエンザ

📍**症状** 38度以上の高熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉痛

感染ルート → **人が多く集まる場所は要注意!!**

1 接触感染 ドアノブなどを介して手指にウイルスが付着して感染します。

2 飛沫感染 感染した人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことで感染します。

マスクを着用するなど、咳エチケットでウイルスをまき散らさないようにしましょう。



インフルエンザに負けないためには?

- 室内は適度な湿度(50~60パーセント)に保ちましょう。
- 十分な睡眠・休養・バランスのよい食事を取りましょう。
- 流行前にインフルエンザワクチン接種をしましょう。(高齢者インフルエンザ予防接種は10月から実施)



1 共通の予防法

手洗い



こまめに流水や石けんを使ってウイルスを除去しましょう。

ノロウイルス

📍**症状** 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱など

感染ルートは3つ!!

1 環境→人感染 便や嘔吐物の処理をした際や、便や嘔吐物から空気中に舞ったウイルスを吸い込むと、感染することがあります。また、トイレのレバーやドアノブ、電車のつり革など、多くの人が触れる場所に付いていたウイルスが手に移り、食事などの時にウイルスが手から口に入って感染することもあります。

2 食品→人感染 もともとウイルスが付いている可能性の高い二枚貝などを、十分な加熱をせず食べることで、感染することがあります。

よく加熱してから食べよう!

3 人→食品→人感染 ノロウイルスに感染している人が調理したものは、調理した人から食品にウイルスが移り、その食品を食べた人が感染することがあります。

ノロウイルス感染者は、調理するのを避けよう!