

AOBA 3

March



青葉区マスコット なしかちゃん

広報よこはま青葉区版 2023(令和5)年3月号 No.305

編集・発行 青葉区役所広報相談係 〒225-0024 青葉区市ヶ尾町31-4
☎978-2323(代)・2221(直) ☒978-2411

区の人口 310,271人(200減) 区の世帯数 135,157世帯(76減)
2023年2月1日現在(前月比)

WEB 横浜市青葉区 検索



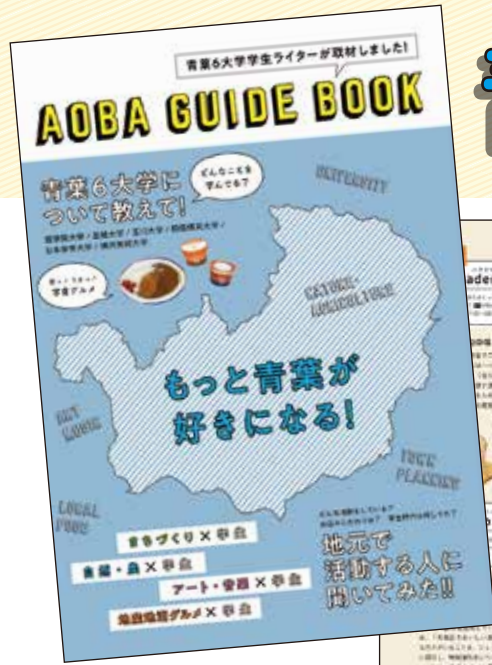
青葉区公式ツイッター @yokohama_aobaku



特集1



青葉区では、区内にキャンパスを有する6大学(國學院大學、星槎大学、玉川大学、桐蔭横浜大学、日本体育大学、横浜美術大学)と連携・協力に関する基本協定を締結し、連携事業を行っています。



青葉6大学の学生が取材しました!



もっと青葉が好きになる! AOBA GUIDE BOOK 公開中

学生たちが自身の所属大学の紹介と、青葉区で活動する人たちへのインタビューにチャレンジ!
学生ならではの視点で選んだ青葉区の気になるスポットが「ぎゅっ」とつまったガイドブックを作成しました!

ぜひ青葉区 WEB からご覧ください!



AOBA GUIDE BOOK ができるまで...

青葉区でローカルメディアを運営する NPO法人森ノオトが講師を担当し、6月から毎月編集会議を行いました。

取材術、記事の書き方についてレクチャー



まずは青葉区の基礎情報を知るところから。インターネットや区が発行するさまざまなマップで下調べ。



学生同士でペアを組み、インタビューの練習!

校正



自分が取材した内容について「ゲラ(レイアウトされた紙面)」に。誤字脱字や表現のおかしいところがないか、みんなで一生懸命チェック!

講師からのコメント



NPO法人森ノオト
きたはら 北原 まどか 理事長

コロナ禍で学内や地域との交流が少なかった大学生が、この事業を通して地域とつながるきっかけを作れました。
回を追うごとにチームワークが高まり、それぞれが自分の個性を発揮してくれたと思います!

取材

自分が行きたい取材先を決定し、取材で話を聞く人、サポートする人に役割分担。アポの連絡を取り、いざ取材へ!



編集会議で取材経過を報告。「緊張した」、「相手がとても優しくかった」、「勉強になる話をたくさん聞いた」など、貴重な経験をした様子。



表紙を決定!

みんなで投票して表紙を決定!

「もっと青葉が好きになる」というタイトルに、青葉区を取材した学生たちの思いがこもっています。



取材を受けてみて...



藤が丘商店会
とやま たかつく
外山 高嗣 会長

最初は緊張しているような感じでしたが、話しているうちに段々と緊張がほぐれているのを感じました。今後ぜひ青葉区に関心を持ち、各町のイベント等に積極的に参加したり、関わってくれと嬉しいです! 学生さん達が一生懸命仕上げた記事をぜひご覧ください。

取材を通して、地域の方のバラエティ豊かなお話を聞くことができ、とても価値のある経験ができました。

青葉区に住む方々の優しさや温かさにふれ、たくさんの魅力を肌で感じる事ができました。

参加した学生の声



取材や原稿を完成させるまでにいろいろと苦労しましたが、多くのことを知り、良い経験ができたと思います。

他大学の学生と協力して一つのものをつくりあげることは最高に楽しかったです。

特集 2

>>>> らくらくオンライン手続を利用しよう! >>>>

3月下旬から4月は、戸籍課をはじめ区役所の窓口が大変混雑します。オンライン手続を利用して来庁を省略、来庁する場合もWEB発券サービスで順番予約して時間を短縮できます!

オンライン手続による時間短縮イメージ

※手続に要する所要時間は想定です。

マイナンバーカードを持っている人は、転出手続や住民票の写し等の証明書発行手続がオンラインでできます。ぜひご利用ください。



●オンラインでできる手続は?

転出届 (住民票の写し、戸籍証明書) **証明書の取得**



近くのコンビニで証明書が取得できるよ! 手数料が窓口よりお得なものも!

●コンビニ交付



青葉区役所では、昨年の混雑状況を参考に戸籍課窓口の受付までの待ち時間を予測するカレンダーを作成しました。来庁日の参考にしてください。

	月	火	水	木	金	土	日
3月	27	28	1 1時間	2 30分	3 30分	4	5
	6 30分	7 30分	8 30分	9 30分	10 30分	11 30分	12
	13 1時間半	14 30分	15 1時間	16 30分	17 30分	18	19
	20 1時間半	21 春分の日	22 1時間半	23 30分	24 30分	25 1時間	26
	27 2時間半	28 1時間	29 1時間	30 1時間半	31 1時間半	1	2
4月	3 30分	4 30分	5 30分	6 30分	7 30分	8 1時間	9

※天候等により、実際の状況と異なる場合があります。
※戸籍課以外の窓口の予測時間はこのカレンダーとは異なります。保険年金課の窓口混雑については8ページをご覧ください。

●当日の混雑状況を知りたい!

リアルタイムで確認できます!

窓口混雑状況



●当日の待ち時間を短縮したい!

順番予約ができます!

WEB発券サービス



戸籍に関する手続について、二次元コードを読み込んでみてね!



●転出入の手続の詳細

青葉区 WEB



デジタル区役所が目指す手続・相談等のイメージ <横浜DX戦略 抜粋>

横浜市は「横浜DX戦略」に基づき、「書かない・待たない・行かないそしてつながる」をコンセプトに、デジタルを活用した区役所(=デジタル区役所)の将来像を示していきます。

横浜DX戦略について詳しくはこちら



あらゆる人にデジタルの恩恵を

対面を必要としない人

スマホで完結



区役所まで行かない・開庁時間まで待たない

対面が必要な人

区役所窓口でのデジタル申請支援で書かない
区役所窓口の事前予約で待たない

自宅にオンライン環境がない人

地区センターなど
身近な場所で手続



区役所まで行かない

自宅訪問が必要な人



自宅がサービスを
受ける場所

デジタル化で生み出す時間で
訪問支援などを充実

区役所まで行かない

☎ (戸籍課の手続等について)
(その他区役所のオンライン手続について)

登録担当 ☎ 978-2233 fax 978-2418
企画調整係 ☎ 978-2216 fax 978-2410

区民意識調査の結果をお知らせします

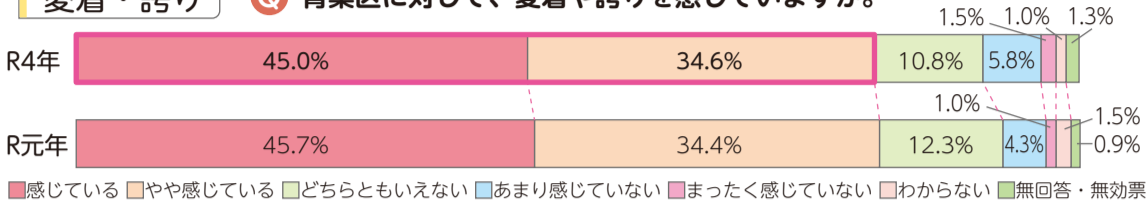
青葉区では、区民の皆さんの日常生活における行動や意識を調査し、今後の区政運営の参考とするため、3年に一度 区民意識調査を実施しています。

調査概要

- 1 調査の主な項目：生活環境、定住意識、地域活動、防災、健康など
- 2 調査期間：2022年9月30日～10月14日
- 3 対象者：区内在住の18歳以上 5,000人 (うち外国人75人)
- 4 調査方法：郵送またはインターネット回答によるアンケート方式
- 5 回収率：56.7%(有効回答数 2,833)

愛着・誇り

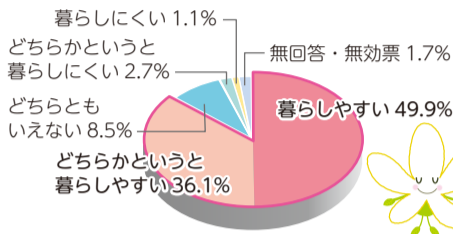
◎ 青葉区に対して、愛着や誇りを感じていますか。



8割近くの方が青葉区に愛着や誇りを「感じている」または「やや感じている」と回答しており、令和元年度調査から高い割合を維持しています。

生活環境

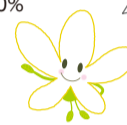
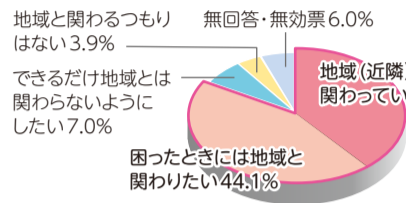
◎ 現在のお住まい周辺の生活環境をどのように感じていますか。



8割半ばの方が生活環境において「暮らしやすい」または「どちらかという暮らしやすい」と回答しています。

地域との関わり

◎ 地域とどのように関わっていきたいと思いますか。



8割を超える人が「地域の人と普段から関わっていききたい」、「困ったときには地域と関わりたい」と回答しています。

居住の決め手

◎ 青葉区に住むに当たって重視した点はどのようなことですか。(複数回答可)

【上位5項目】

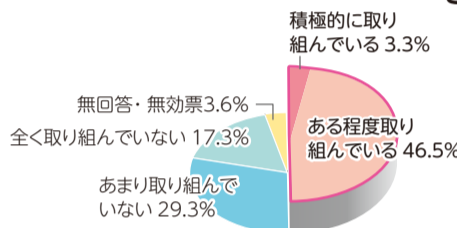
- 交通(通勤・通学など)の便 57.9%
- 治安の良さ 45.3%
- 静かな住環境 43.0%
- 日頃の買い物などの利便性 41.3%
- 職場・学校などへの距離 40.6%

半数以上の方が「交通(通勤・通学)の便」を重視した点として挙げています。



「脱炭素化」に向けた意識

◎ 「脱炭素化」に向けた取組について、どの程度取り組んでいますか。



脱炭素化に「取り組んでいる」と「取り組んでいない」の回答がそれぞれ約半数となりました。

脱炭素社会の実現には一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。日常生活の中で取り組める脱炭素化につながる行動についても情報発信していきます。

皆さんからいただいた回答は、より良い区政運営に向けた基礎資料として活用させていただきます。報告書は青葉区 WEB で公開します。(3月上旬予定)

令和4年度青葉区区民意識調査 検索



☎ 企画調整係 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410

障害児・者向け冊子

あおばでくらす 創刊!

障害のある区民の皆さんが利用できる相談機関や区内の障害福祉サービス事業所の情報をまとめた冊子『あおばでくらす』を発行しました。障害福祉の制度や支援事業等を紹介している『障害福祉のあんない(健康福祉局発行)』と併せてご利用ください。冊子のデータは青葉区 WEB からダウンロードできます。



(施設紹介の例) 地図や写真、ホームページ情報があって分かりやすい!

詳細はこちら



「相談したい」「日中通う場所を探したい」「地域で自分らしく生活したい」「子どもが利用できる場所を探したい」「仲間とつながりたい」の目的別に調べることができます!

【配布場所】

- ① 高齢・障害支援課(区役所2階34番窓口)
- ② 青葉区基幹相談支援センター(あおば地域活動ホームすてっぷ) ☎ 988-0222
- ③ 青葉区生活支援センター ほっとサロン青葉 ☎ 910-1985

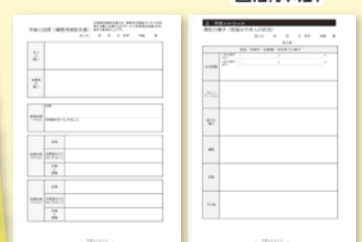
18歳未満の障害のあるお子さんが利用できる施設や事業所などの情報をまとめた『きらきらマップ』、保護者の皆さんが子どもの個性や特性、子育て中のエピソードや医療・療育・福祉・教育等の情報を一つに整理して記録し活用するツール『サポートファイル かけはし』も配布しています。 (【配布場所】①・②で配布)



● きらきらマップ 詳細はこちら



● サポートファイル かけはし 詳細はこちら



☎ 『あおばでくらす』について 障害者支援担当 ☎ 978-2453 ☎ 978-2427

『きらきらマップ』『サポートファイル かけはし』について 子育て支援担当 ☎ 978-2457 ☎ 978-2422

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 **🌐** WEB 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

● 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 市ケ尾町31-4です。

募集・案内

■ 藤が丘駅前地区再整備基本計画(原案)の市民意見募集・縦覧について
【意見募集期間】3月1日(水)～30日(木) 8時45分～17時15分(土・日曜、祝日は除く)
【提出方法】 ☎ か ☎ か郵送か 🪟
 都市整備局市街地整備推進課 (〒231-0005 中区本町6-50-10) ☎ 671-3519 ☎ 664-7694
 ☎ tb-fujigaokaplan@city.yokohama.jpへ。
【縦覧方法】 意見募集期間中に横浜市 WEB、または企画調整係(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) ※藤が丘まちづくりステーション(藤が丘2-5-6藤が丘ショッピングセンター1階、意見募集期間中の月・水曜13時～18時、金曜13時～20時、日曜(3月12日・26日のみ)10時～18時)でも閲覧可能
 🪟 都市整備局市街地整備推進課 ☎ 671-3519 ☎ 664-7694

■ 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
 🕒 3月16日(木)11時30分～15時(売り切れ次第終了)
 🪟 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またはカトラリーをプレゼント! 出店店舗などの詳細は、WEB をご覧ください。 🗨️ 企画調整係 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410

■ クリーンウォーク2023@奈良川水辺広場に参加しよう!
 奈良川桜フェスティバルと同時開催! 奈良川沿いをきれいにしよう! 参加者にはプレゼントもあります。(先着100人)
 🕒 3月26日(日)11時30分頃 ※雨天中止
 🪟 奈良川水辺広場(恩田町704付近) 🗨️ 資源化推進担当 ☎ 978-2299 ☎ 978-2413

防衛省・自衛隊 特別職国家公務員試験案内

3月1日から出願受付中です。来春、大学・短大・専門学校卒業見込者、第2新卒、転職者向けの試験です。ぜひ一度来所、お問い合わせください。楽しく話すことができると評判です。



コース	対象年齢	受付期間	試験日
幹部候補生 (一般・歯科薬剤科)	22歳以上 26歳未満	①4月14日まで ②6月16日まで	①4月下旬 ②6月下旬
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	①5月9日まで ②9月5日まで	①5月下旬 ②9月中旬

🗨️ 自衛隊市ケ尾募集案内所 ☎ / ☎ 971-9281

3月下旬～4月は 区役所戸籍課・保険年金課の窓口が大変混雑します!!

オンラインの活用や混雑時期を避けた手続きをお願いします。

<戸籍課からのお知らせ>
 詳細は6ページをご覧ください。

<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3日(月))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、ご協力をお願いいたします。
 なお、加入・脱退等郵送でもできる手続きがあります。(詳細は横浜市 WEB、または ☎ でお問い合わせください。)

🗨️ 横浜市 保険年金 郵送手続 検索

※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 WEB 「窓口混雑状況」で窓口の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

🗨️ 保険係 ☎ 978-2335 ☎ 978-2417

犬の登録と 狂犬病予防注射 は飼い主の義務です!

生後91日以上すべての犬が対象です。

飼い主には、犬の登録と狂犬病予防注射を行うことが狂犬病予防法により義務付けられています。狂犬病は人にも感染し、発症するとほぼ100%死亡する感染症です。狂犬病の発生を防ぐため、必ず予防注射を受けましょう。

犬の登録(飼い始めたとき)	犬の狂犬病予防注射(毎年1回)
鑑札交付の手続場所 ● 区役所3階62番窓口 ● 横浜市の委託を受けた動物病院 手続に必要なもの (※) ● 手数料 3,000円 ● マイクロチップを装着している場合は、マイクロチップ番号 ※ 購入店等で、既に犬の登録手続が済んでいる場合があります。購入時の書類等をお手元にご用意のうえ、事前に環境衛生担当にお問い合わせください。	動物病院で予防注射を受けたあと、注射済票の交付を受けてください。 注射済票交付の手続場所 ● 区役所3階62番窓口 ● 横浜市の委託を受けた動物病院 手続に必要なもの ● 手数料 550円 ● 狂犬病予防注射済票交付申請書(既に登録のある犬の場合) ● 狂犬病予防注射済証(区役所3階62番窓口で手続を行う場合)

市内に登録のある犬は、集合注射会場でも注射と注射済票の交付を受けられます。

新しいマイクロチップ登録制度に伴い、原則、市内に登録のある犬が対象です。対象者には3月下旬頃に案内をお送りしますので、同封の申請書を必ず持参してください。日程等の詳細は、お手元に届く封書または横浜市 WEB をご確認ください。

🗨️ 環境衛生担当 ☎ 978-2465 ☎ 978-2423



青葉区広報番組 **あおパリュウ-TV** from 丘の横浜

3月～4月の放送分は…

テーマ 子どもたちの明るい未来を育むまち青葉
 横浜市では中期計画の基本戦略として「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」を掲げています。今回は青葉区で行われているさまざまな子育て支援の取組をご紹介します!

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!

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
	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

文化・芸術

■ まち活おしゃべりタイム 「美しく歩く」
 正しい姿勢で歩くことは、心身の健康につながります。「美しく歩く」をテーマにおしゃべりをしましょう! 「美しいウォーキング」ミニ講座もあります。
 🕒 3月14日(火)10時～11時30分
 🪟 区役所1階区民活動支援センター 🗨️ 16人(出入り自由)
 🗨️ 区民活動支援センター ☎ 978-3327 ☎ 972-6311

🗨️ 環境衛生担当 ☎ 978-2465 ☎ 978-2423

区民ホールコンサート

第281回 お屋のミニコンサート 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
 🕒 3月15日(水)12時15分～45分
 🪟 区役所1階区民ホール
 🗨️ 村松 恵子、横山 晶子、小澤 和子
 🗨️ ローゼトリオ
【曲目】 ピアノトリオNo.1 P.O. 49ほか
 🗨️ 文化・コミュニティ係 ☎ 978-2295 ☎ 978-2413

スポーツ・健康づくり

青葉公会堂・青葉スポーツセンターがリニューアルオープン!

特定天井脱落対策工事・空調工事等の実施に伴い、休館していましたが、工事が終了し、4月1日(土)に営業を再開します。皆様のご利用をお待ちしております。

区民ハイク

初春の大楠山・衣笠公園

3月26日(日)7時30分 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口集合(雨天時は4月2日(日)に延期)

小学生以上(小学生は保護者同伴)

あざみ野駅～衣笠駅～大楠山～衣笠公園～衣笠駅(約12キロメートル)

500円(交通費等は各自負担)

雨具、手袋、軽登山靴、ストック、飲み物、弁当、保険証

不要、直接集合場所へ。

青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳 080-1361-8787

社交ダンス講習会

- ①入門講習会
②初級講習会
③金曜種目別ダンス講習会

①4月3日・24日、5月8日・22日・29日、6月5日・12日・26日(月)13時～15時 全8回
②4月5日～6月14日の水曜(5月3日を除く)13時～15時 全10回
③4月7日～6月16日の金曜(5月5日を除く)15時～17時 全10回

青葉スポーツセンター

18歳以上の市内在住の男女

①②各10人 ③20人

①4,000円 ②5,000円 ③7,000円(全回分)

ダンスシューズ、手袋

必要事項、性別を明記し、往で西村 篤子(〒227-0061 桜台22-35

080-6608-1225)へ。3月20日(着)

第74回初心者卓球教室

5月9日～7月11日の火曜 19時～21時 全10回 青葉スポーツセンター

区内在住・在勤・在学の高校生以上 50人 6,000円(全回分)

必要事項、性別を明記し、往で田中 恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20

961-5964)へ。3月31日(着)

子育て

食育講座(予約不要)

福祉保健センター1階9番前

母子健康手帳

健康づくり係

978-2441 fax 978-2419

プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

3月14日、4月4日(火)各14時～15時 受付

5～6か月児と保護者

離乳食の始め方、進め方

パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

3月16日・23日・30日、4月6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17日、4月7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や食生活相談

こどもの食生活相談

3月15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9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

で健康づくり係

(978-2441 fax 978-2419)へ。

離乳食教室

3月15日、4月19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 WEB か で健康づくり係(978-2441 fax 978-2419)へ。

青葉区多世代交流事業

「春休み みんなの学習室」

ボランティアの学生のお兄さん・お姉さんと一緒に勉強しませんか?

美しが丘西地区センター

3月25日(土)・26日(日)

各9時30分～11時30分

(903-9204)

あおばコミュニティ・テラス

3月27日(月)・28日(火)

各10時～12時 (500-9254)

さつきが丘地域ケアプラザ

3月29日(水)・30日(木)

各10時～12時 (972-4769)

鴨志田地域ケアプラザ

3月30日(木)・31日(金)

各10時～12時 (961-6911)



区内在住の小学生 各日15～20人

3月13日から各施設に か へ

学校連携・子ども担当

978-2345 fax 978-2422

福祉・保健

若者のための専門相談

不登校やひきこもりなどの問題について、相談を受け付けています。

3月27日、4月10日(月)各13時30分～16時20分(相談時間50分、予約制)

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

でよこはま北部ユースプラザ

(948-5505)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 fax 902-4492

休館日:3月20日(月)

わくわく探検!図書館の

<本だなさんぽ>

図書館を探検して「好きな本」を見つけて遊ぼう!

4月23日(日)14時～15時

小学生 20人

3月23日9時30分から か へ

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 fax 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14日・28日(火)①各13時40分～14時20分 ②各14時50分～15時35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 fax 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

牛乳パックでお気に入りのイスを作っちゃおう!

3月11日(土)10時30分～12時

未就学児の親子 20組 300円

汚れてもいい服装 へ

健康スタジオ 3か月コース

①さわやかルーシー(ルーシーダットン)

②バランスアップ体操

①4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日(金) ②4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日(金) 各13時30分～14時30分 各全6回

女性 各22人

各4,800円(市外5,280円)(全回分)

①3月18日から ②3月11日から へ

産後ヨガ

～1歳までの赤ちゃんと

4月28日(金) 10時～11時15分

産後6か月～1年の母親と子 16組

900円 乳児保育(2か月から)有り

3月11日から WEB へ

青葉公会堂

〒225-0024 市ヶ尾町31-4

978-2400 fax 978-2420

休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日、現在は天井改修工事のため3月末まで休館中)

なしかちゃんとのるるんが青葉公会堂にやって来る♪

4月1日(土)9時30分頃

【同日開催】和太鼓演奏、落語会(有料)、JA横浜中里店ハマッ子直売所

青葉スポーツセンター

〒225-0024 市ヶ尾町31-4

974-4225 fax 972-0309

休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日、現在は天井改修工事のため3月末まで休館中)

オープニングイベント

- ①世界大会出場のハイレベルダンス
②バドミントン・卓球無料開放

①4月1日(土)10時開演 ②4月3日(月)9時～21時

①300人 ②(入替え制)100人

①KONAMI J.B.STAR

②上履き、ラケット、シャトル、ピンポン玉

②は開始10分前から受付

美しが丘西地区センター

〒225-0001 美しが丘西3-60-15

903-9204 fax 903-9206

休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

「もしも」に備えて災害時に役立つ豆知識!

～備えのある暮らし、非常食の試食をしながら知識を蓄えませんか?～

3月23日(木)14時～15時

20人

3月11日から で介護老人保健施設「青葉の丘」(904-2255)へ。

わんぱくホリデー

「春の和菓子を作ろう!」

3月26日(日)10時～12時

小学生 10人

500円

3月11日10時から か へ

ふれあい親子リトミック

～親子でふれあい、お友達とふれあい、いろいろな出会いがたくさんの笑顔になりますように!～

4月3日(月) ①10時～10時50分 ②11時～11時50分

0～3歳児の親子 各10組

各300円

3月11日10時から か へ

おはなし会「まほうのとびら」

4月21日(金)10時30分～11時

未就学児と保護者 10組

3月11日10時から か へ

山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2

901-8010 fax 901-5544

休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

(共通)3月11日10時から か へ

基本から始める卓球教室

4月14日・21日・28日、5月12日・19日・26日(金)9時30分～11時30分 全6回

20人

3,800円(全回分、保険料含む)

はじめての能

4月14日、5月12日、6月16日、7月7日(金)10時～11時30分、5月5日(金・祝)国立能楽堂、7月17日(月・祝)横浜能楽堂にて鑑賞会 全6回

20人

8,000円(全回分、鑑賞会2回分のチケット代含む)

加藤 眞悟さん(能楽師)

納得の終の棲家選び

4月19日(水)9時30分～11時30分

20人

300円

わんぱくオセロ大会

4月22日(土)13時～16時

小学生 32人

フードドライブ 常時受付中

家庭で食べきれず余っている食品をフードドライブにお裾分けしませんか?

【受付可能な食品】

常温保存可能で、賞味期限が2か月以上残っている未開封のもの

【受付場所】

区役所4階74番窓口、資源循環局青葉事務所



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)

はじめての茶道(春休み編)

🕒 3月25日(土)13時~15時
👤 小学生以上 12人(親子参加可)
💰 700円

📅 3月11日から ㊟先

みすず囲碁教室

①囲碁で頭のストレッチ
②小学生はじめての囲碁教室
🕒 4月4日~7月18日の火曜 ※詳細は要問合せ
①14時~15時30分 ②16時~17時 各全10回

👤 ①囲碁初心者 12人 ②小学生 12人
💰 ①3,000円 ②500円(全回分)
📅 3月11日から ㊟先

気分はウクレレ教室

初心者1年コース(年3期30回)募集
🕒 第1期:4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日、6月7日・21日・28日、7月5日(水) 12時15分~13時15分 全10回(第2・3期分は別途連絡)

👤 18人 💰 5,000円(第1期、全回分)
📅 必要事項、年齢、性別を明記し、往 3月24日(着)抽

健康カラテ!令和5年度第1期

🕒 4月14日~9月22日の原則第2・4金曜 10時45分~11時45分 全12回 ※詳細は要問合せ

👤 30人 💰 3,600円(全回分)
📅 3月11日から ㊟先

英会話ブラッシュアップ講座<上級>

🕒 4月15日~7月8日の土曜10時35分~11時45分 全10回 ※詳細は要問合せ
👤 8人

💰 10,000円(全回分、教材費別途)

📅 必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返 3月23日(着)抽

ママと子あそびひろば

令和5年度第1期
📍 体育館で思い切り走ろう!フラフープで遊ぼう!

🕒 4月18日~7月18日の火曜10時40分~11時40分 全10回 ※詳細は要問合せ

👤 2歳程度~未就園児と母親 20組
💰 3,000円(全回分)

📅 3月11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)

おはなしのゆりかご

🕒 4月3日・24日(月)各11時10分~11時30分

👤 未就学児の親子 各10組 ㊟直先

元気もりもり健康アップ体操

~続けて健康寿命を伸ばそう!~
🕒 4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日(木)10時~11時 全6回

👤 12人 💰 3,000円(全回分)
📅 3月11日から ㊟か ㊟か WEB先

FPから学ぶ

「くらしとお金シリーズ」

キャッシュレス決済の仕組みと活用

🕒 4月15日(土)9時30分~11時30分
👤 12人 💰 500円

📅 3月11日から ㊟か ㊟か WEB先

大人のためのおはなし会

~春語り~
🕒 4月17日(月)10時~11時30分

👤 30人
📅 3月11日から ㊟か ㊟か WEB先

春の園芸講座

花壇を彩る球根の根付けと種のまき方ほか

🕒 4月18日(火)12時30分~14時30分

👤 20人 💰 500円

📅 3月11日から ㊟か ㊟か WEB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

読み聞かせ、手遊び、エプロンシアターなど

🕒 3月9日(木)・25日(土)各11時~11時30分

㊟直

FPから学ぶ「認知症資産凍結への備え」

~長くなったセカンドライフのリスク対策~

🕒 4月6日(木)9時30分~11時30分

👤 15人 💰 300円

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

生き生き健康料理講座

~春野菜を使って免疫力UP!~

🕒 4月17日(月)10時~12時30分

👤 9人 💰 2,000円

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

春の園芸講座「里山の魅力を残す小野路を歩く」

~多摩丘陵の自然と植物の観察 約6キロメートルの散策コース~

🕒 4月24日(月)9時40分 小田急線「鶴川駅」北口改札集合(14時解散)(雨天時は5月1日(月)に延期)

👤 15人

💰 500円(保険料含む)

📅 3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)

前期 シェイプエアロビクス

🕒 4月~9月の火曜9時30分~10時15分 全15回 ※詳細は要問合せ

👤 区内在住の人 50人

💰 4,000円(全回分、保険料含む)

📅 必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返か 3月22日(着)抽

前期 骨盤ストレッチ体操

🕒 4月~9月の火曜10時45分~11時35分 全15回 ※詳細は要問合せ

👤 区内在住の人 65人

💰 4,500円(全回分、保険料含む)

📅 必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返か 3月22日(着)抽

お母さんに似顔絵をプレゼントしよう♪

【展示期間】4月15日(土)~5月5日(金・祝)

👤 小学生以下

📅 ㊟直 ※用紙配布は4月1日から

入れ方が違うと味がかわる??

コーヒーマスター講座

🕒 4月16日(日)10時~12時

👤 8人(子連れ不可)

💰 500円

📅 3月11日10時から ㊟か ㊟先

手軽に作ろう♪おうちパン

🕒 4月26日(水)10時~12時

👤 8人(子連れ不可)

💰 800円

📅 3月11日10時から ㊟か ㊟先

わんぱくホリデー

~こいのぼりキャッチ~

🕒 4月29日(土・祝)10時~11時

👤 小学生 8人

📅 3月11日10時から ㊟か ㊟先

ビ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

ジュニア暮会所(前期)

🕒 4月~9月の第2・4土曜(8月を除く)9時45分~11時15分 全10回

👤 小学生 10人

💰 500円(全回分)

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

大場地域ケアプラザ

〒225-0023 大場町383-3
☎975-0200 ㊟979-3200
休館日:毎月第3月曜

プレ・リトミックで遊ぼう!

4月から開講のリトミック講座の体験会

🕒 3月16日(木)10時30分~11時10分

👤 未就園児と保護者 15組

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

とっぴんぱらり

わらべうたや紙芝居を楽しみましょう!

🕒 3月21日(火・祝)10時30分~11時30分

👤 未就園児と保護者

💰 100円 ㊟直

脳活性化エクササイズ

「ライフキネティック」体験会

🕒 3月25日(土)10時~11時30分

👤 65歳以上 各20人(65歳未満の人は応相談)

📅 3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

初めての手話講座

🕒 4月5日(水)13時30分~15時

👤 15人 ㊟ 3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

㊟(共通)3月11日から ㊟か ㊟先

ボードゲームで遊ぼう!

🕒 3月12日(日)13時~16時

👤 小学生~大学生 20人

💰 100円(菓子付き)

セルフカウンセリング体験

「大人が変われば子供も変わる」

🕒 3月18日(土)13時30分~16時(15時から茶話会)

👤 20人 💰 300円(資料代含む)

スマホ講座(企業連携)

🕒 3月30日(木)・31日(金)13時~15時 全2回

👤 20歳以上 10人

くらしに役立つお話

「早めのつみたてNISA・iDeCo」

🕒 4月1日(土)10時~11時30分

👤 区内在住の人 20人

💰 300円(資料代含む)

おとなの脳トレピアノ

🕒 初回 4月9日(日)13時30分~14時30分 全4回 ※詳細は要問合せ

👤 定年退職後の男性 10人

💰 3,600円(全回分、資料・レンタル代含む)

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(祝日の場合は翌平日)

㊟(共通)3月11日から ㊟か ㊟先

放課後学習応援団

🕒 3月21日(火・祝)15時~15時45分、3月23日(木)・24日(金)各16時~16時45分

👤 小学生 各1人(同学年の友達1人まで)

春の絵手紙

~心のままにかきましよう~

🕒 3月26日(日)10時~11時30分

👤 10人 💰 700円

おはなし☆パラダイス

🕒 3月28日(火)10時30分~11時

👤 幼児と保護者 8組

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)

㊟(共通)3月11日から ㊟か ㊟先

おはなしの森

🕒 3月15日(水)10時30分~11時

👤 親子 8組

開館7周年記念「ふわふわモールのおはなし会」

アコーディオン演奏やモール人形も出てくるよ!

🕒 3月21日(火・祝)10時30分~11時15分

👤 2歳~小学校2年生と保護者 15組

春のナイトヨガ

🕒 4月20日・27日、5月11日・18日・25日(木)18時30分~19時30分 全5回

👤 高校生以上の初心者 20人

💰 1,700円(全回分、保険料含む)

親子クラブ

こいのぼりのガーランド

🕒 4月22日(土)13時~14時

👤 幼稚園~小学校3年生と保護者 8組

💰 100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
㊟aobadai@h02.itscom.net
(自主事業申込専用) 休館日:毎月末日

リラックスストレッチ

🕒 4月12日、5月10日、6月14日、7月12日(水)13時~14時 全4回

👤 20人

💰 2,000円(全回分、保険料含む)

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

大人のための初級将棋教室

🕒 4月18日(火)・19日(水)・20日(木)12時30分~14時30分 全3回

👤 10人 💰 500円(全回分、テキスト代含む)

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

盆栽体験教室

お茶の木で盆栽をつくろう!

🕒 4月25日(火)10時~11時

👤 10人 💰 3,500円(材料費含む)

📅 3月11日から ㊟か ㊟先

おはなしの部屋

🕒 4月26日(水)10時30分~11時

👤 6組 ㊟ 3月11日から ㊟か ㊟先

マンデーナイトヨガI

🕒 5月8日~6月26日の月曜18時30分~19時30分 全8回

👤 20人

💰 4,500円(全回分、保険料含む)

持 ヨガマット

📅 必要事項、年齢を明記し、往か 返か 4月16日(着)抽

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
📍 フィリアホールチケットセンター ☎ 982-9999

■フィリアホールのリニューアル&オープン30周年記念コンサートへ 抽選で招待します!

- ① ジョヴァンニ・ソツリマ 無伴奏チェロ・リサイタル
- ② 小林 海都 ピアノ・リサイタル

🕒 ①5月3日(水・祝)15時開演 ②5月10日(水)19時開演
👤 ①区内在住 5組10人
②区内在住 20組40人

📍 **必要事項**、希望の公演名を明記し、**往**で
フィリアホールへ。3月20日(着)抽

※1人1回の応募のみ有効。抽選結果は
3月31日に発送します。

※抽選に外れた人にも、公演チケット割引の
案内を送ります。



©Tsutomu Yagishita

■フィリア・ジュニア合唱団募集

練習の成果を2024年3月にホールで披露します。

🕒 5月13日(土)から 毎月第2・4土曜 12時45分～14時30分

👤 小学校3年生～高校3年生 **¥**年間12,000円

📍 3月11日から ☎ か **必要事項** を明記し、☎ でジュニア合唱団 代表 落合 新一
(☎ 090-7173-3473 ☎ narukou-s@m01.itscom.net)へ。

おちあい しんいち

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

■フェローアートギャラリー 毛利秀勝展

障害のあるアーティストがボールペン、色鉛筆など多様な画材を使って
描いた作品を展示

🕒 3月26日(日)まで 9時～21時

📍 直

■あざみ野オープンスタジオ 着衣クロッキー Aコース

着衣モデルのクロッキー(速写)に、自主的に取り組むための時間

🕒 4月13日・27日、5月11日・25日(木)14時～16時30分

(初回のみ13時45分から) 全4回

👤 中学生以上 15人 **¥**6,000円(全回分)

📍 必要な画材(油絵具類以外) ※画板・イーゼルの無料貸出し有り

📍 有り(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))へ事前申込み

📍 3月23日までに **WEB** か **窓** 抽

こどもの国



〒227-0036 奈良町700
☎ 961-2111 ☎ 962-1366 休園日:毎週水曜(祝日の場合は開園)
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 **WEB** 参照

■フィールドゲーム<春バージョン>

🕒 3月4日(土)～4月23日(日)受付14時まで(ゴールは16時まで)

📍 正面入口案内所

¥1枚100円(景品付き)

■たんぼぼフリーマーケット

🕒 3月12日・19日(日)・21日(火・祝)・26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。

📍 直

■ツバキまつり

🕒 3月18日(土)・19日(日)各10時～15時 ※雨天一部決行

📍 榎の森・ふれあい学び館

📍 こどもの国で育てた榎の苗木展示即売、40種類の榎の切り花展示、
苗木販売、榎のコサージュづくり、オリジナル缶バッジ作りなど

青葉区地域子育て支援拠点

ラファール

〒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

ラファールサテライト

〒225-0024
市ヶ尾町1152-25[1階]
☎ 979-1360 ☎ 979-1361

共通

休館日:日・月曜、祝日(月曜が祝日の場合は翌火曜も)

★印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから

📍 →ラファール開催 📍 →ラファールサテライト開催



■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

🕒 📍 3月16日(木)・25日(土)、4月4日(火)各10時～11時

たまプラーザ団地集会所:3月24日(金)10時30分～11時30分

👤 子どもを預けたい人、預かる人

📍 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 **窓** (受付時間:9時～17時)

■プレパパプレママ向け企画★

- 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 おなかの赤ちゃんらラファールへGO!

🕒 ① 📍 3月18日(土)9時30分～11時、13時～14時30分

📍 4月8日(土)14時～15時30分

② 📍 3月22日(水)14時～14時30分

👤 35週までの妊婦とパートナー

📍 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 おもちゃを作りながら当事者同士の交流、助産師・先輩パパ
ママとの情報交換

📍 前日までに ☎ か **窓**

■0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会★

🕒 📍 3月18日(土)14時～14時30分

👤 生後0～6か月児と家族

📍 前日までに ☎ か **窓**

■出張ラファール@たまプラーザ団地集会所★

🕒 3月24日(金)10時30分～12時

📍 たまプラーザ団地集会所

👤 妊婦及び未就学児と家族

📍 ひろば、親子で楽しめる工作など
(子育てサポートシステム入会説明会も開催)

📍 前日までに **WEB** か 📍 に ☎ か **窓**

■やってみようdeラファール★

🕒 📍 3月25日(土)14時～14時30分

👤 3～6歳児と家族

📍 前日までに ☎ か **窓**

■サテライト5周年★

🕒 📍 3月28日(火)～4月1日(土)各10時～16時

👤 妊娠中や子育て中の人、子育てを応援している人

📍 子ども服りサイクルなど

📍 直



善意銀行への寄付

株式会社三菱UFJ銀行様、若松屋商事株式会社様、
匿名2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

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!!

3月は自殺対策強化月間です

こころも体も元気に 春を迎えましょう!

～こころ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。

こころと体の不調や違和感は、**早めの気付き**と**周囲の対応**がとて
も大切です。



もし、あなたの周りの人でいつもと違う様子に
気付いたら優しく声をかけてみてください。
また、下記の相談先でも悩みがある人や困って
いる人が気軽に相談できます。

相談窓口

横浜市こころの電話相談 ☎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
日～木曜：8時～22時 / 金・土曜：8時～翌日8時

自殺予防いのちの電話 なやみ こころ 毎月10日は8時～翌日8時
・フリーダイヤル ☎0120-783-556 (無料) 毎日 16時～21時
・ナビダイヤル ☎0570-783-556 毎日 10時～22時

青葉区役所 ・障害者支援担当 ☎978-2453 } 平日
・子ども家庭相談 ☎978-2460 } 8時45分～17時
・健康づくり係 ☎978-2438

セルフチェックしてみましょう!

※人によって表れる変化はさまざまです。

こころの変化

- イライラすることが多い
- 気が張りつめている
- 憂鬱、不安な気持ちになる
- 物事にやる気がおきない など

体の変化

- めまい、立ちくらみがある
- 疲れやすくなった
- 以前より目が疲れる
- 食欲がない
- 肩こり、腰痛、頭が重い
- 寝つきが悪い など



行動の変化

- 人付き合いがおっくうになった
- ケアレスミスが増えた
- 物事に集中できず、
勉強・家事・仕事はかどらない
- 食べ過ぎ・飲みすぎる
ことがある など

チェックが多い人ほど、たくさんのストレスを
抱えている可能性があります。

セルフケアについて
詳細はこちら

ストレスから回復する力を高めるセルフケアの
方法についてご紹介しています。



相談先情報

厚生労働省 **まもろうよこころ** **検索**
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
を受ける団体が紹介
されています。

横浜市 自殺対策サイト **横浜市 生きる** **検索**
～生きる・つながる～ 支えあう、よこはま



☎ 障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427

4月9日は統一地方選挙です!

当日の投票時間
7時～20時



青葉区の選挙マスコット

えら坊

◆ 投票日当日に都合がつかない場合は、期日前投票ができます。

青葉台東急スクエアでは、
4月8日(土)は期日前投票ができません。

◆ 4月8日(土)は青葉区役所・山内地区センターが大変混雑することが
予想されます。4月9日(日)の当日投票または早めの期日前投票
をお願いします。

◆ 投票の際は、公共交通機関をご利用ください。

期日前投票所	投票期間 (土・日曜を含む)	交通	投票時間
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)	4月5日(水)・6日(木)・7日(金)	東急田園都市線「青葉台駅」下車徒歩3分	9時30分～20時
区役所 1階 区民ホール(市ヶ尾町31-4)	4月1日(土)～8日(土) ※知事選挙のみ3月24日(金)から投票できます。	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～20時
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)	4月1日(土)～8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～20時

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。詳しくは、区選挙管理委員会へお問い合わせください。

選挙区の定数の変更 青葉区における神奈川県議会議員の選挙区の定数が
3人から4人になりました。

☎ 青葉区選挙管理委員会 ☎978-2205～7 ☎978-2410