



## 特集1 あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!

各プログラムに多くの方が参加、地域や人とつながりながら自分らしく力を発揮、輝いています。

☎地域包括ケア推進担当 ☎978-2450 ☎978-2427

**Q** 皆さん  
青葉区での暮らし、  
どう変わりましたか?



**A** 地域に  
仲間ができて  
楽しい!



**A** 志ある人たちと  
交流ができて楽しい!



**A** 知り合いが増え、  
地域の行事に参加する  
ようになりました。



**A** 自分のできることで、  
長年住んできた地域に  
貢献したく、良いきっかけに。  
これから楽しみです。



あなたも「身近な地域で自分らしい一歩」、踏み出してみませんか? 興味のある人は下記イベントへ!

2月16日 10時 区民活動支援センター  
土 ~12時 第1回まち活フォーラム「まちづくりの醍醐味」

市民活動、生涯学習を支援する区民活動支援センターでは、テーマごとの交流会「まち活カフェ」を開催しています。今回、さらにたくさんの方に交流してもらおう場「まち活フォーラム」を開催します。「何か始めたい!」「活動を活発にしたい!」「いろいろな人と交流したい!」そんな皆様のご参加をお待ちしています!おいしいコーヒーを片手に、活動のヒントを見つけに来ませんか。

☎区役所4階会議室 ☎※区役所駐車場は有料です。

☎50人程度 ☎先

☎コーディネーター:NPO法人 まちと学校のみらい  
代表 竹原和泉さん

☎第1部「まち活カフェ」紹介・発表  
講演「まちづくりの醍醐味」

《ゲストスピーカー》NPO法人 I Love つづき  
理事長 若室晶子さん

☎第2部 カフェタイム&交流会

☎同室で見守り保育を行います。

☎青葉区民活動支援センター ☎978-3327 ☎972-6311



3月9日 13時 フラワーダイアログあおば  
土 ~15時 ~花と緑の風土づくり~



クロージングイベント 曳地義治さんとトシさんによるトークショー  
「いのちがめぐる楽しい庭づくり」

自然とじっくり向き合い、自宅の庭やベランダをはじめとして、公園花壇の手入れまでもおおらかに楽しむための秘訣をお聞きます。

☎区役所4階会議室 ※区役所駐車場は有料です。

☎100人 ☎3人(1歳~未就学児。1人につき保育雑費100円)

☎☎必要事項を明記し、☎で事務局(☎event@morinooto.jp)へ。  
保育希望の場合、子の☎・性別・生年月日を明記し、2月23日までに申し込みください。☎※Eメールをお持ちでない人は、☎で企画調整係(☎978-2410)へ。

☎企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410

3月16日 14時~ あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!  
土 16時30分 30年度クロージングイベント

5つのプログラム、①市ケ尾ユースプロジェクト(中高生と地域の大人が市ケ尾を中心にまちをより良くするための活動)②あおばdeスタートセミナー(地域で活動を始めたい人の地域デビューを応援する連続講座)③セカンドキャリア地域起業セミナー(地域で社会的起業をしたい人向けの連続講座)④フラワーダイアログあおば(花と緑を楽しむプログラムを毎月実施)⑤区民活動支援センターによるコーディネート機能の強化、の取組内容を紹介します。

基調講演 「武蔵新城発~地域住民が集い、人と事業をつなげる拠点のつくり方」石井秀和さん  
(新城テラスオーナー、トビラ株式会社代表取締役)

取組発表 各プログラムの参加者等から、今年度取り組んだ内容を発表します。

場所 アートフォーラムあざみ野(あざみ野南1-17-3)

※直接会場へお越しください。先着順(180人)

☎地域包括ケア推進担当 ☎978-2450 ☎978-2427

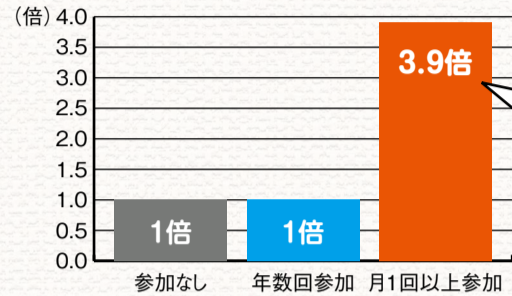
# 特集2 あおば健康スタイル～あおばに住んで、健康、長生き!～

青葉区では、区の特徴を生かした健康づくりの取組「あおば健康スタイル」を広げていきます。美しい街並みや豊かな自然など、さまざまな魅力いっぱいの青葉区で、いつまでも元気に暮らせるよう、適度な運動や健康的な食生活、定期的な健康チェックなどの健康づくりに取り組みましょう。

☎健康づくり係 ☎978-2438 ☎978-2419

## 運動、食生活、健康チェック、そして社会活動等への参加は元気の秘訣!

ボランティア活動・市民活動・NPO等へ参加している人



ボランティアなどの地域活動に月1回以上参加している人は、4年後も元気な生活を続けていた人が3.9倍多い!(2008～2012年)

※趣味やサークルに月1回以上参加の場合は1.5倍多い

出展:「つながりde健康づくり」リーフレット(健康福祉局福祉保健課)

また、人と人との「つながり」を作ることにも健康づくりには効果があることから、「つながり」を作って、さらに健康づくりを進めましょう。

### 市民講演会

### 長寿だけでは立ちゆかない 超高齢社会の中で生きるポイント

昨年12月に、横浜市と千葉大学予防医学センターの近藤克則教授が協働実施した、高齢者の健康調査の結果から見える健康づくりのヒントをお伝えします。

🕒3月2日(土) 13時30分～15時30分

📍区役所4階会議室

👤150人

📞☎で高齢者支援担当(☎978-2449 ☎978-2427)へ。☎

## 運動

### 毎日歩いて、楽しく体を動かそう!

### 「イラストマップ」区役所1階で配布中

地域の健康づくりの推進役である青葉区保健活動推進委員会が、横浜美術大学の学生と一緒に作成したもので、15コースをイラストや写真で紹介しています。

日頃からウォーキングに取り組めるよう、身近な地域のコースを紹介しています。地区ごとにイベントも開催していますので、ぜひ参加してみてください。



保健活動推進委員会  
ウォーキング部会  
竹原部会長



▲ウォーキングイベント

## 選べる!44コース

区内44コースを一覧で紹介した「青葉ウォーキングマップ」を作成しました。お気に入りのコースを見つけて歩いてみましょう!

※各コースのマップは青葉区ホームページからダウンロードできます。

青葉区 ウォーキング 検索



## ◎ みんなと一緒に楽しもう!

### 元気づくりステーション

身近なところで仲間とつながりながら、楽しく参加できる場です。



📍ウォーキング、体操、太極拳等  
📍区内28か所  
📍高齢者支援担当  
☎978-2449 ☎978-2427

### 園庭開放

保育園の園庭でのびのび遊びましょう!子育て中の人同士の出会いの場でもあります。



※予約不要、雨天中止

📍美しが丘保育園、奈良保育園、すすき野保育園、荏田保育園、荏田西保育園、荏田北保育園  
📍保育担当 ☎978-2428 ☎978-2422  
詳しくはホームページで確認ください。

青葉区市立保育園育児支援事業 検索

### 青葉スポーツセンターワンコインプログラム

ワンコイン(500円)で参加できるプログラムがたくさん!

【プログラム】エアロビクス、健康体操、ヨガ、ストレッチ、卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、太極拳、社交ダンス等

※予約不要

📍青葉スポーツセンター ☎974-4225 ☎972-0309  
詳しくはホームページで確認ください。

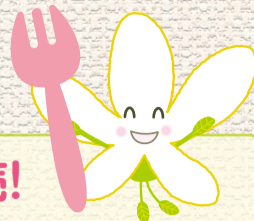
青葉スポーツセンター 検索



# 食生活

## 野菜たっぷり塩分控えめ、 バランスのとれた食事をしっかりとろう!

交流ラウンジ



### 「私たちの健康は私たちの手で」が スローガン

健康で長生きするためには規則正しい食生活が大切です。食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)の皆さんが、地域で食育や健康づくり活動に取り組んでいます。

食生活の大切さを世代に合わせてお伝えしています。特に若い世代は仕事や子育てで忙しく自分の食事は後回しになりがちなので、忙しい中でも取り組めるよう、簡単な朝ごはんのレシピ集を作りました。



青葉区食生活等改善推進員会  
土志田会長



※レシピ集は青葉区ホームページからダウンロードできます。

青葉区 ヘルスマイト



1食分(120グラム)の野菜ってどのくらいかな?



みそ汁の塩分も要注意。実際に測ってみましょう

### 健康応援弁当を区役所4階で販売!

月・火曜 11時30分~13時15分  
(ぶかぶか おひさまの台所)  
日替わり弁当 800円



水曜 11時30分~13時30分  
(デリオット)  
デリオット弁当 720円から



木曜 11時30分~13時30分  
(コマデリ)  
週替わりコマロコ弁当 700~800円



金曜 11時30分~13時30分  
(マムズダイニング)  
お手軽弁当 650円



肉と魚から選べます

※健康応援弁当(バランス弁当):主食、主菜、副菜(70グラム以上)がそろっており、それぞれが独立した料理になっているもの。  
※写真は一例です。売切れ等により時間内でも販売を終了することがあります。  
※健康応援弁当は、区役所4階で弁当を販売している事業者が取り扱っています。ほかにもさまざまな弁当を販売しています。

青葉区 健康応援弁当

# 健康チェック

## 自分のからだをチェックして、生活習慣を見直そう!

### 40歳以上の人は、 年に1回「特定健診」を受けよう!

特定健診は、糖尿病などの生活習慣病の予防のために、生活習慣の見直しや、早期発見・早期治療につなげていくためのものです。



青葉区健康づくり・  
介護予防連絡会  
長濱委員長

特定健診は健康づくりのスタートです。からだの状態を知り、その日から改善に取り組むことで病気のリスクを減らすことができます。生活習慣病が見つければ早期予防・治療にもつながります。青葉区医師会では、通院している方にも積極的に健診受診を働きかけ、生活習慣の改善が必要と思われる方には、区役所と連携して個別指導につなげています。健康と書いていてもまずはかかりつけ医に相談してみましょう。(研修会「特定健診を学ぼう!受けよう!勤めよう!」から/30年8月)

#### ■30年度から、横浜市国民健康保険の「特定健診」が無料!

横浜市国民健康保険に加入中の40~74歳の人  
横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606(受付時間 8時30分~17時15分(日曜、祝日、年末年始除く))  
※会社の保険に加入している人は、加入の健康保険組合に問い合わせください。

### 元気は口の健康から。 オーラルフレイルを防ごう!

オーラルフレイルとは、oral(口腔の)、frail(弱い)という語が表す通り、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になることを意味します。歯・口の機能が虚弱になると全身にも影響し、筋力の低下や運動機能の衰えを引き起こします。「ちょっとした」歯や口の変化に早めに気づき、対応することが大切です。

チェックをして該当するものがあれば、かかりつけ歯科医に相談してみてください。歯科健診を受診して積極的に口のケアを実践することも大切です。

- みそ汁を飲むときにむせる
  - 食べこぼしが増えた気がする
  - 硬い物を食べるのが苦手になってきた
  - 話していると聞き返されることが増えた
  - 口が乾いて飲み物を飲むことが多くなった
- (神奈川県歯科医師会:オーラルフレイルハンドブックより)



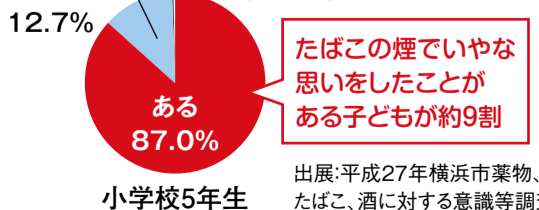
▲歯の健康フェスティバルでの  
歯科健診の様子(30年6月)



### なくそう! たばこの煙

他人のたばこの煙にさらされる受動喫煙がある人は、肺がんにかかるリスクが1.3倍! 自分のためにも周りの人のためにも禁煙し、たばこの煙をなくしましょう!

たばこの煙でいやな思いをしたことがありますか



たばこの煙に含まれる有害物質の一酸化炭素が体内に入っていないかチェックできます。▼



けんしん(嶮山小WAIWAIフェスタ)



たばこの煙で健康被害にあっていないかを確認

## 特集3 「フォトジェニック青葉 フォトコンテスト」写真展の開催

「フォトジェニック青葉 フォトコンテスト(30年9月~10月募集)」の入賞作品が決定しました!!

今年度は「青葉区の魅力」をテーマに作品を募集したところ、302作品、106人の応募がありました。ありがとうございました。審査の結果、49作品の入賞作品が選定されました。入賞作品による写真展を開催しますのでぜひお越しください。

🕒 3月8日(金)~14日(木) 10時~21時

※最終日は19時まで

📍 青葉台東急スクエア(青葉台2-1-1)

■ South-2 1階 ■ South-1 本館 5階

📞 フォトジェニック青葉 フォトコンテスト担当 ☎ 978-2286 📠 978-2410

入賞作品の中からえりすぐりの7作品(最優秀賞、青葉区長賞、横浜美術大学賞、協賛団体賞)を紹介します。

### 最優秀賞



「竹林の小径」<sup>こしままさお</sup>小島政夫さん [場所:もえぎ野ふれあいの樹林]

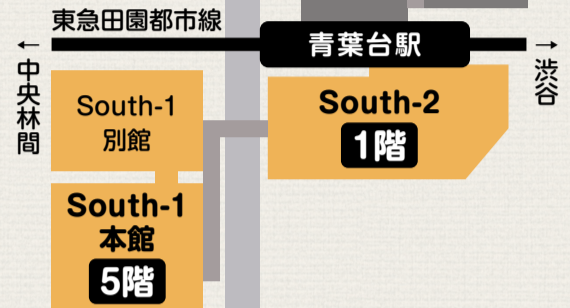
### 審査員からのコメント(最優秀賞)

鮮やかな竹林の中で、奥の光に向かって吸い込まれてゆくこの作品には、本来写真には無いはずの“時の流れ”や“空間”を感じさせられます。みずみずしい緑と光の調和によって、鑑賞する者にも作者と同じ体験をさせる見事な写真です。

(<sup>みつはし</sup>横浜美術大学映像メディアデザイン研究室 三橋教授)

被写界深度を深くし全体にフォーカスを当てたことが、緑竹と緩やかに上る小路で創られた切通しのような空間を秀逸に際立たせたと考えます。先に歩みを進めるより、この場に<sup>たたく</sup>佇んでいたい気持ちにさせる魅力的な風景です。

(<sup>もりい</sup>横浜市民ギャラリーあざみ野 森井館長)



### 青葉区長賞



「薫風」<sup>よこたよしひさ</sup>横田昌久さん [場所:美しが丘第六公園]

### 横浜美術大学賞



「恩田川のカワセミ」<sup>あずまかずふみ</sup>東 和文さん [場所:恩田川(しらとり台)]

### 協賛団体賞

#### 青葉台東急スクエア賞



「寺家町の夕暮れ」<sup>いまむらつよし</sup>今村剛司さん  
[場所:寺家町]

#### こどもの国賞



「秋の香り」ペンネーム:ましゅさん  
[場所:こどもの国]

#### たまプラーザテラス賞

「しあわせを感じた夏至の夕暮れ」<sup>やぎしたゆうこ</sup>柳下裕子さん  
[場所:田奈町]



#### 東急電鉄賞

「元カリタスの通り」  
ペンネーム:麗香さん  
[場所:あざみ野]



# 特集4 青葉区広報テレビ番組「あおバリューTV from 丘の横浜」

## 青葉区は魅力がいっぱい!!



©Hiromi Terashima

ナビゲーター **蒲田健さん**  
青葉区在住 DJ・ナレーター

青葉のまちのさまざまな魅力を紹介している広報テレビ番組「あおバリューTV from 丘の横浜」は、今年度も5つのテーマで青葉の魅力をお届けしました。その中で青葉区はさまざまな「人」の活躍によって支えられていることを実感しました。3月からは総集編も放送予定!ぜひご覧ください!

これまでの番組は  
青葉区ホームページで  
視聴できます!

### まちづくり

緑豊かな自然と美しい街並みが調和する青葉区は、地元の皆さんの協力と多くの人の努力の賜物です。



東急田園都市線開業前後の写真などを見ながら、まちづくりの歩みと、これからのまちについて伺いました。

### あなたの力の1パーセントをあおばの未来に!

自ら輝きながら青葉区の将来のために一歩踏み出している人たちがいます。



中高生と大人と一緒に地域の活動をしています。



地域での起業を支援する取組を行っています。

### 子育て・大学

子育てをする人や子どもを見守り、支える人たちがいます。



子どもたちが安心・安全に過ごせるように見守っています。



親子で安心して過ごせる場所を用意しています。

大学生も子どもたちとの交流を深めています。

### 地産地消

旬の地元食材を育て、採れたてで新鮮なうちに届けてくれる人やその食材を生かした料理を提供してくれる人たちがいます。



「旬のものを届けたい」「おいしい作物を作る農家がたくさんあることを発信したい」…そんな思いが青葉区の食を豊かにしてくれています。

現在  
放送中!

### 花・緑

花と緑あふれる豊かな環境を未来に手渡すために活動する人たちがいます。



「フラワーダイアログあおば」では花と緑を通じて多世代が交流し、対話(=ダイアログ)を深め、さらに地域に愛着をもってまちづくりに関わるきっかけをつくります。



公園の花壇づくりを公園愛護会と近隣の小学生と一緒にいき、地域での多世代交流が生まれているところもあります。

#### 【放送について】

●ケーブルテレビ iTSCOM 及び J:COMで週2回放送(10分間番組)

《平成30年度放送時間》

iTSCOM 11ch 火曜 21時30分~21時40分、土曜 16時10分~16時20分

J:COM 11ch 月・火曜 12時15分~12時25分

※ケーブルテレビで視聴する場合は契約が必要となる場合があります。

(詳細はケーブルテレビ会社にお問い合わせください。)

●青葉区ホームページで映像を公開中

あおバリューTV 検索

あなたの身近な人が  
出演しているかも…  
今すぐチェック!

# 自治会・町内会に加入しましょう

～いざという時のためにも、地域の絆が大切です～

ご近所さんは、あなたを支える一番身近な仲間。

自治会・町内会の活動は、そんなご近所さんとの“絆”を育てています。

ごみ置き場の管理や、防犯パトロールなど、自治会・町内会の活動はわたしたちの暮らしに欠かせない大切なもの。

ほかにも、自治会・町内会はお祭りや運動会を通じて、地域の皆さんで楽しめるイベントを開催しています。

とりわけ近年は地震や水害など、いつ災害が起きてもおかしくない状況です。いざという時に役立つのは、ご近所さんとの助け合い。

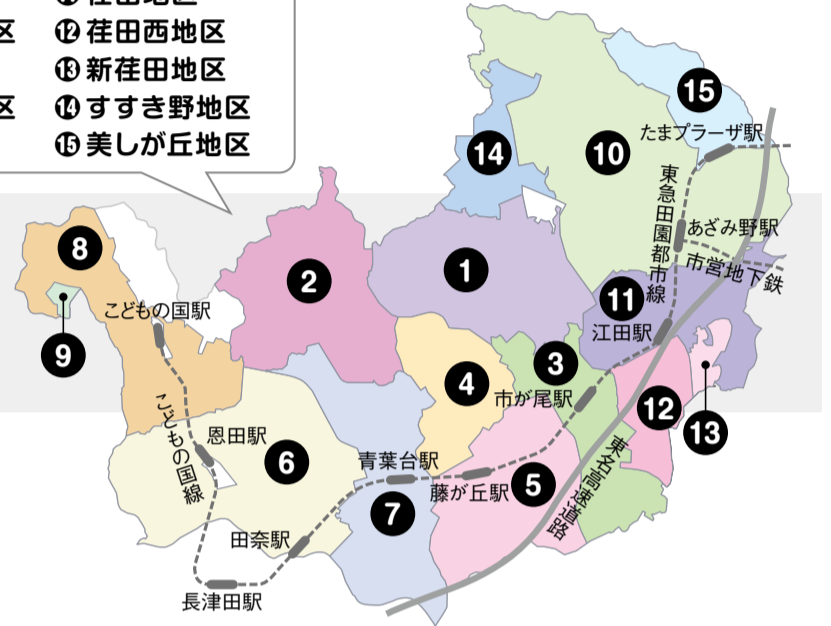
東日本大震災では、実際に自治会長や役員が中心となり、協力して近所の安否確認を行ったと聞きます。

地域の絆を育み、皆で支え合う社会を作っていくためにも、ぜひ自治会・町内会へ加入しましょう。



- |          |         |          |
|----------|---------|----------|
| ① 中里地区   | ⑦ 恩田地区  | ⑬ 荏田地区   |
| ② 中里北部地区 | ⑧ 青葉台地区 | ⑭ 荏田西地区  |
| ③ 市ヶ尾地区  | ⑨ 奈良地区  | ⑮ 新荏田地区  |
| ④ 上谷本地区  | ⑩ 奈良北地区 | ⑯ すずき野地区 |
| ⑤ 谷本地区   | ⑪ 山内地区  | ⑰ 美しが丘地区 |

青葉区地区別エリア図



## 青葉区連合自治会長会

青葉区には、15の「地区連合自治会・町内会」があり、広域的な活動や積極的な情報交換等を行っています。

また、その連合体として、「青葉区連合自治会長会」が組織されています。

### 【自治会・町内会への加入申込み】

お住まいの地域の自治会・町内会役員にご連絡ください。または、区役所までお問い合わせください。

☎ 地域活動係 ☎ 978-2291 ☎ 978-2413

## 3月下旬～4月上旬、GW明けは、戸籍課・保険年金課の窓口が大変混雑します。

### 戸籍課からのお知らせ

3月下旬から4月上旬及びゴールデンウィーク明けにかけて、引っ越し手続きの集中による窓口混雑が予想され、受付までに数時間お待ちいただくことがあります。

市外への引っ越しの届出は、転出予定日の前から受付可能です。

引っ越し関連以外の印鑑登録等の手続きは混雑時期を避け、お早めをお願いします。

☎ 登録担当 ☎ 978-2233 ☎ 978-2418

### 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(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、混雑時期を避けてお手続きいただきますよう、ご協力をお願いします。

なお、就職等による脱退手続きは郵送でも可能です。(詳細は市ホームページ、または電話でお問い合わせください。)

☎ 保険係 ☎ 978-2335 ☎ 978-2417

## 区役所2階 戸籍課・保険年金課の待合スペースをリニューアルしました!

ご来庁の皆さんが、より快適に利用いただけるよう、区役所2階戸籍課・保険年金課待合スペースのいす、記載台を一新しました。

☎ 予算調整係 ☎ 978-2214 ☎ 978-2410



## 〈青葉警察からのお願い〉振り込め詐欺にあわないために!!

今すぐ**迷惑電話防止機能付電話**に切り替えを!  
犯人からの電話に出なければ被害にあいません!



青葉警察署長 山本哲治

◎昨年の青葉区内の振り込め詐欺発生状況(暫定値)

- 被害件数 **117件**
- 被害総額 **約1億8,800万円**



家族で協力して  
振り込め詐欺を防ぎましょう!

☎ 青葉警察署 ☎ 972-0110

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 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 窓窓 窓窓 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。
■このページ以降特に記載のないものは、参加料無料です。■郵便料金が改定されています。ハ62円 往124円

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を行います。エコバッグの持参にご協力ください。
2月21日(木) 12時～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。
※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円以上購入でシールを1枚(1店舗1日1枚)お渡しします。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 fax978-2410

てくてくスタンプラリー
～あおば北の11施設合同企画～
たまプラーザ・あざみ野・すすき野エリアの地区センターなどの区民利用施設を巡るスタンプラリーを開催します。(景品あり)
2月14日(木)～3月14日(木)
たまプラーザ・あざみ野・すすき野エリアの全11施設 地域力推進担当
☎978-2286 fax978-2410

ヨコハマ3R夢!
ポスターコンクール作品展示
区内の小・中学校の皆さんの作品のほか、入賞作品36点を展示します。
2月20日(水)～3月1日(金) ※最終日は16時まで
区役所1階区民ホール 資源化推進担当 ☎978-2299 fax978-2413 ※展示作品は複写です。

田園都市線駅周辺のまちづくりプラン(藤が丘駅周辺プラン)改定原案への意見募集
田園都市線駅周辺のまちづくりプラン(藤が丘駅周辺のまちづくりプラン)の改定原案を取りまとめましたので、意見を募集します。(ほかの6駅のプランについては、31年度に意見を募集します。)
【意見募集期間】2月20日(水)～3月20日(水)
【原案の閲覧】企画調整係(区役所4階73番窓口)か青葉区HP
【提出方法】青葉区HPか郵送、fax、☎または直接企画調整係(☎978-2217 fax978-2410 ☎ao-machirule@city.yokohama.jp)へ。

青葉区人権啓発講演会
「すべての人が自分らしく輝いて生きる世界へ～東京2020パラリンピック大会に向けて～」
2月28日(木) 15時～16時30分
区役所4階会議室 100人先
ロンドンパラリンピック柔道(視覚障害)日本代表 半谷静香さん 庶務係
☎978-2211 fax978-2410

防災相談・体験会
3月1日(金) 13時～15時
青葉台東急スクエア South-1 本館正面入口
春の火災予防運動、音楽隊ミニコンサート(14時30分～15時)
青葉消防署 ☎/fax974-0119

青葉区民会議区民のつどい
公開講座～地域と小さい交通
3月3日(日) 13時～15時(開場12時30分)
区役所4階会議室
100人先
一部:横浜都市交通計画の改訂の概要
二部:地域交通の事例と意見交換
青葉区民会議事務局(広報相談係)
☎978-2221 fax978-2411
※手話通訳を希望する人は、2月15日までにご連絡ください。

青葉区民会議 第13期委員募集
～あなたもまちづくりに参加しませんか～
青葉区民会議は、市民目線で地域課題を考え、調査や話し合いをして区民の声を反映した提案を行う区の広聴事業の一つです。
【活動期間】4月から2年間
まちづくりに関心があり、活動に参加できる区内在住・在勤・在学の人100人程度
甲☎の場合本文に、faxの場合は応募用紙(区役所1階広報相談係で配布)に【必要事項】と応募動機(200字以内)を明記し、青葉区民会議事務局(広報相談係)☎978-2221 fax978-2411
ao-koho@city.yokohama.jp)へ。
青葉区民会議HPからも可。
青葉区民会議 検索 2月28日(着)

体験! エコでスマートな未来の家
IoTを暮らしの中に取り入れた未来の生活を体験できる「スマートホーム」へご案内します。玄関の鍵をかければ、家の中の電気が消える!? 快適かつ環境に優しい生活ができる、未来の家をのぞいてみませんか?(共催:コネクティッドホーム アライアンス)
3月19日(火) ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分
WISE Living Lab(美しが丘2-23-1.3、東急田園都市線「たまプラーザ駅」徒歩7分)
各20人(区内在住・在勤・在学の人)
3月8日までに、青葉区HPか【必要事項】、①か②を明記し、faxか☎で企画調整係(☎978-2216 fax978-2410 ☎ao-eco@city.yokohama.jp)へ。抽



あおば花と緑のサポーター募集!
区庁舎周辺等で活動する緑化ボランティアを募集します。(4月以降活動開始予定)
2月28日までに☎か【必要事項】を明記

し、faxで資源化推進担当(☎978-2299 fax978-2413)へ。

文化・芸術

区民ホールコンサート
文化・コミュニティ係
☎978-2295 fax978-2413

第253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
2月20日(水) 12時15分～45分
天明さおり、K-Ta
マリノパデュオ
【曲目】キャッチングシャドウズほか

みんなで楽しむ音楽会
区内で活動している音楽団体の演奏会
3月6日(水) 12時15分～45分
Libre Saxophone Quartet
サクソフォン四重奏
【曲目】リベルタンゴほか

公開講演会
「寛元銘の板碑の謎を追って」
鴨志田町にある、神奈川県最古の板碑である、横浜市指定文化財「寛元銘の板碑」の謎を追って歴史を探ります。
2月22日(金) 14時～16時(受付13時30分)
青葉公会堂
※駐車場はありません。40人先
¥300円(資料代)
坂本彰さん(地域史研究者)
文化・コミュニティ係
☎978-2295 fax978-2413

第28回65歳からのアトラライフ(音楽・器楽編)
2月26日(火)・27日(水) 開場:13時 開演:13時30分
青葉区民文化センターフィリアホール(青葉台2-1-1)
予約:1,000円、当日:1,200円(全自由席)
67～94歳の43組44人(平均年齢:75歳)、特別講評委員 砂川涼子さん、鳥木弥生さん、村上敏明さん(五十音順)
オフィス・バルーン
☎/fax901-9914

生涯学習成果発表会
～青葉でみつけた私のチーム～
生涯学習の“学び”の成果発表と団体運営・活動の活性化に役立つ講演やワークショップを行います。これから地域で活動を始めたい人!ぜひお越しください。
3月7日(木) 10時～12時
区役所4階会議室
ファシリテーター:北本若葉さん(NPO法人こまちぶらさ副代表/理事)
多田香菜さん(同コーディネーター)
文化・コミュニティ係
☎978-2295 fax978-2413

スポーツ・健康づくり

町ぐるみ健康づくり教室
地域のボランティアが中心になって行っています。車での来場は遠慮ください。
健康づくり係 ☎978-2440 fax978-2419

活き活きクラブ
「ストレッチと気功体操と太極拳入門」
2月13日・27日(水) 各10時～11時45分
大場みすずが丘地区センター
¥各300円 持上履き
地域の健康を考える会「やさしいヨガ」
2月21日、3月7日(木) 各10時～12時
鴨志田地域ケアプラザ
¥各300円 持タオル、飲み物
地域の健康を考える会「太極拳」
2月14日(木) 10時～12時
鴨志田地域ケアプラザ
¥500円 持上履き、タオル、飲み物
地域の健康を考える会「ウォーキング 八王子城主殿跡(ガイドンス付き) 6キロメートル」
2月28日(木) 9時 JR横浜線「十日市場駅」改札口集合 15時30分頃同駅解散予定
持動きやすい服装、飲み物
さわやかすすき野「ピラティス」
2月12日(火) 13時～14時
美しが丘西地区センター
¥300円 持タオル、飲み物
ふれあい奈良「健康ひろば」気功体操
3月4日(月) 10時～11時
奈良北団地集会所
¥100円
持運動しやすい服装、飲み物
ふれあい恩田「健康ひろば」気功体操
2月16日～3月9日の土曜 各10時～11時
あかね台自治会館
持運動しやすい服装、飲み物
ヘルスアップ山内「やさしいヨガ」
2月13日・27日(水) 各10時～11時30分
山内コミュニティハウス(山内中学校内)
¥各400円
持バスタオル

区民ハイク(松田山の河津桜)
2月24日(日) 8時 東急田園都市線「中央林間駅」改札口集合 ※雨天の場合3月3日(日)へ延期
小田急線「渋沢駅」～富士見塚公園～松田山～「新松田駅」
小学生以上(小学生は保護者同伴)
¥500円(交通費等は各自負担)
持手袋、ウォーキングシューズ、ストック、雨具、飲み物、弁当、保険証等
不要、直接集合場所へ。
ハイキング部 柳
☎080-1361-8787

第66回青葉区民ジュニア硬式テニストーナメント
3月26日(火)～29日(金) 9時～17時
長坂谷公園テニスコート(緑区寺山町745-1)、都田公園テニスコート(都筑区二の丸14)
区内在住・在学、青葉区硬式テニス協会加盟団体員
¥シングルス:1人2,000円、ダブルス:1組2,500円
種目:【男女シングルス】18歳、16歳、14歳、12歳以下【男女ダブルス】18歳、16歳、14歳以下
保護者の同意を得て、所定の申込用紙(ラックテニスショップたまプラーザ店備付け、または青葉区硬式テニス協会HPからダウンロード)に必要事項を明記し、参加費を添えて2月11日～17日の間に直接、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 営業時間 10時～20時、定休日 火曜、第1・3月曜)へ。

## 子育て



### ■平成31年度市立保育所一時保育の登録について

【実施園】美しが丘保育園(美しが丘2-2-1 ☎901-7190)、荏田北保育園(荏田北3-6-14) ☎912-4828  
 区内在住の満1歳～未就学児(市内在住で保護者が区内在勤の子も可)  
 申【①来園予約】実施園に電話連絡(2月14日以降の平日10時～16時)をし、利用前に必要な手続きをするための来園日時を予約してください。  
 【②来園】来園予約後、「登録申込書」に必要事項を明記し、親子で来園してください。  
 ※「登録申込書」は、区役所2階37番窓口、実施園、あざみ野駅行政サービスコーナーで配布、青葉区HPからダウンロード可

### ■どにち★ひろば

民間企業等と青葉区が協働し、親子で楽しめるイベントを土・日曜に実施しています！(原則参加費無料！)  
 田たまプラザ地域ケアプラザ ぶらざーむ(東急田園都市線「たまプラザ駅」直結)【参加事業者】アサヒグループ食品株式会社、特定非営利活動法人Rスポーツネットワーク、一般財団法人言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、株式会社FAMILIE、有限会社マハインターナショナルリミテッド、メガロスクロス市ケ尾24(五十音順)  
 新「本を読む子」を育てる講座、親子運動教室など  
 申2月20日までに青葉区HP抽(定員に満たない場合は、☎にて2次募集受付)  
 ※プログラムの詳細は青葉区HP参照  
 問子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422



### ■第4回ファミリーリソースプロジェクト

横浜市と東京急行電鉄株式会社による「次世代郊外まちづくり」では、「まちぐるみの保育子育て」の実現を目指し、地域の子育て家庭も支援側も集まれる場を作ろう！という思いのもと4回目となる「ファミリーリソースプロジェクト」を開催します。  
 2月17日(日) 10時30分～15時  
 WISE Living Lab(美しが丘2-23-1.3)ほか  
 「子どもグッズ交換会」や「絵本の読み聞かせ」「おもちゃ作りワークショップ」など親子で楽しめる企画がいっぱい！！  
 問 建築局住宅再生課 ☎671-4459 fax641-2756

### ■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  
 ●ブレ離乳食(4か月児健診と同日開催)  
 2月19日、3月5日(火) 各14時20分～15時 5～6か月児と保護者  
 離乳食の始め方、進め方  
 ●バクバク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)  
 2月14日～3月7日の木曜 各14時～15時30分(入場随時)  
 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

### ●幼児期の食育体験(3歳児健診と同日開催)

2月15日～3月1日の金曜 各14時～15時30分(入場随時) 3歳～未就学児と保護者 幼児食についての展示、食育体験、食生活相談

### ■こどもの食生活相談

2月20日、3月6日(水) 各9時～11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 管理栄養士による食事相談  
 申☎で健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419)へ。  
 ※離乳食の進め方の相談はブレ離乳食、離乳食教室を受講ください。

### ■パパの子育て教室

①土曜開催 ②日曜開催  
 ①3月2日(土) 受付9時30分～40分(11時30分終了予定) ②3月10日(日) 受付9時20分～30分(12時終了予定)  
 ①青葉区地域子育て支援拠点ラフォーレ(青葉台1-4 6階) ②ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ(市ケ尾町25-6)  
 区内在住ではじめて父親・母親(妊娠27～35週)になる人 ①20組 ②25組  
 体験実習、交流  
 申2月15日までに青葉区HP抽  
 問子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

### ■出張! ニコニコピカピカ歯みがき教室

①3月2日(土) 10時30分～11時30分 ②3月5日(火) 10時～11時  
 ①奈良地域ケアプラザ ②たまプラザ地域ケアプラザ ①2歳児ぐらゐまで ②1歳児ぐらゐまでの親子 各30組  
 持 歯ブラシ・母子健康手帳  
 申①☎か直接、奈良地域ケアプラザ(☎962-8821)へ。②2月13日から☎か直接たまプラザ地域ケアプラザ(☎910-5211)へ。先

### ■離乳食教室

3月6日・20日(水) 各13時30分～15時 福祉保健センター1階  
 7～8か月児と保護者 各35組  
 離乳食の話(2回食中心)、調理実演、試食 持 子のスプーン、エプロン、口拭き(タオル等) 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



### ■あおばみらいわくわくプロジェクト みんなでミニあおばタウンをつくってみよう。

3月9日(土) 13時～10日(日) 11時 区役所 区内在住・在学の小学生20人 申2月17日までに【必要事項】、学校名、学年を明記し、☎であおば学校支援ネットワーク(☎wakuwaku@aobaschoolsupport.net)へ。抽  
 問 学校連携・子ども担当 ☎978-2345 fax978-2422

### ■なしかちゃんくらぶ～あおば子育てカレッジ～

どの子にもやってくるイヤイヤ期。親子で楽しく過ごすコツを学びましょう。  
 3月14日(木) 10時～11時15分(受付9時40分から) 福祉保健センター1階 1歳7か月～2歳の子と保護者15組(妊婦不可。2回まで参加可)  
 体を使った親子遊びほか  
 申2月20日までに青葉区HP抽  
 問子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

### ■乳幼児歯科相談

3月25日(月) 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25人 持 歯ブラシ、母子健康手帳  
 申☎で子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

### ■ニコニコピカピカ1歳児～1歳児の歯の教室～

3月28日(木) 10時～11時  
 福祉保健センター1階⑩番  
 30年2月～4月生まれの子と保護者40組 持 歯ブラシ、母子健康手帳  
 申2月20日 8時45分から青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441 fax978-2419)へ。先



## 福祉・保健



### ■市民公開講演会「もしもの時のために話し合いをはじめましょう～アドバンス・ケア・プランニングについて」

2月24日(日) 14時～16時(開場13時30分) メロンディアあざみ野(新石川1-1-9) 200人先  
 広島県健康福祉局がん対策課緩和ケア推進監 本家好文さん(広島大学大学院客員教授) これから受ける医療やケアについて、自身の希望や思いが反映されるようにするための方法  
 問 青葉区医師会事務局 ☎511-7281 (平日10時～16時)



▲本家好文さん

### ■市民講演会「私らしく生きるためのお金をどう託す、どう守る。」

2月25日(月) 13時30分～16時 青葉公会堂

①弁護士 根本雄司さん  
 ②厚生労働省老人保健健康増進等事業委員等 八谷博喜さん  
 ①講演会(信託と成年後見)  
 ②シンポジウム  
 問 高齢者支援担当 ☎978-2449 fax978-2427

### ■がん検診の日程

【胃がん検診(X線検査(バリウム))】  
 ①3月13日(水) ②3月15日(金) 午前(予約時に時間指定) ①JA横浜市内支店(新石川1-20-10) ②福祉保健センター ¥1,570円※  
 申①2月13日～3月5日 ②2月15日～3月7日に☎で(公財)神奈川県結核予防会の予約専用電話(☎251-2363、受付時間:平日9時～12時)へ。定員になり次第締切り。  
 【肺がん検診】  
 3月22日(金) 午前(予約時に時間指定) 福祉保健センター ¥680円※  
 申3月8日～15日に☎で健康づくり係(☎978-2438～41 受付時間:平日8時45分～17時 ファクス不可)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。  
 ①70歳以上の人(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)  
 問 健康づくり係 ☎978-2438～41 fax978-2419

## シリーズ企画 第4回 市ケ尾ユースプロジェクト

～中高生と地域人材によるまちの未来づくりプログラム～

29年度にスタートした「市ケ尾ユースプロジェクト」。2年目となった今年度の活動について、私たち「ユース広報部」がシリーズで紹介しています。



今年度の「市ケ尾ユースプロジェクト」は、「SDGs」の視点を大切に現在取り組んでいます。今回は市ケ尾のまちのPR活動をするチームを紹介します。

### ピーヤ Peeeya・おいでよ市ケ尾

\*このチームはSDGsの「住み続けられるまちづくり」に関連しています。

「Peeeya」と「おいでよ市ケ尾」は、元々は別のチームでしたが、どちらも、SNSなどを駆使したPR活動を考えていたので、現在はともに活動しています。普段気付かないような市ケ尾の魅力を、写真をSNSに投稿して、若者をターゲットに、知ってもらうことを目標にしています。

ichigao\_peeeya 検索

▲Twitter上のアイコンです。ぜひ見てくださいね!!

主な活動内容は、お薦めのお店について区民まつりでアンケートを実施し、そのお店に訪問して、どのような雰囲気や立ち寄りやすい店なのかを感覚的につかむことや、「SNSで見てきた」という人に割引などの特典をつけることが出来るのかをお店の人に聞くことです。

また、区民まつりでのアンケートの際に「お薦めのお店は無し」と答えた人も、市ケ尾のお店の事を知らない人に、どのようにPRしていくとよいかを考えています。

今後は、写真のコンテストを開いたり、写真を撮った場所を巡ったり、インスタ映え\*MAPを作成する活動を予定しています。  
 ※Instagramで写真が映えること



問 学校連携・子ども担当 ☎978-2345 fax978-2422



■アイコンの見方は11ページを参照してください。■郵便料金が改定されています。△62円 往124円

# 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:2月12日(火)

### おはなし会

#### 「空とぶじゅうたん絵本と語り」

🕒①2月22日、3月8日(金) (1)各11時から (2)各11時30分から ②2月13日・27日(水) 各15時30分から  
👤①1歳以上の子と保護者  
②一人で聞ける3歳以上の子 申 直

### 大人のためのおはなし会

🕒2月24日(日) 14時～15時30分  
📍棚からぼた餅 申 直

## 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

🕒2月12日・26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火曜  
※保育あり(予約制・有料)  
1歳半～未就学児、4日前までに申込み

### 女性としごと 応援デスク

#### シングルマザーのための就労相談

🕒3月8日(金) ①13時から ②14時から ③15時から(各50分程度)  
👤市内在住のシングルマザー(予定者含む) 各1人 申 窓か 窓 先

### パパといっしょのひろば

HAPPY EASTER～牛乳パックで作るひよっこりうさぎ  
🕒3月9日(土) 10時30分～12時  
👤未就学児の親子 30組  
¥300円 申 直 先

### 女性のためのパソコン講座

①再就職・転職のためのパソコン講座  
②速習パワーポイント  
③セキュリティの基本とパスワード管理  
🕒①3月13日(水)～19日(火)(土・日曜を除く) 10時～15時30分 全5回 ②3月16日(土)・20日(水) 10時～15時30分 全2回 ③3月17日(日) 10時～15時30分  
👤女性 各12人 ¥①19,500円 ②10,800円 ③5,500円(各全回分、テキスト代含む) 申 2月18日からパソコン講座専用電話(☎862-4496 ※日曜、祝日、第4木曜除く9時～16時)か 窓 先 ※参加費・保育料の免除あり。詳細は要問合せ

### 映画上映「虹色の朝が来るまで」

ろう×LGBTQ映画～学生の参加歓迎!  
🕒3月23日(土) 14時～15時15分  
👤190人 申 窓 先

### 健康スタジオ6か月コース

①初めてのバレエエクササイズ

### ②女性のためのコンディショニング・ヨガ

③ここにやさしい整体法  
🕒4月～9月の①毎週火曜 ②毎週木曜 各10時～11時30分 各全22回 ③隔週日曜 14時30分～16時 全11回  
👤各25人 ¥①②32,000円 ③16,000円(各全回分)  
申 ①2月19日 ②2月21日 ③2月17日から 窓 窓 窓 先 ※詳細は要問合せ

## 公益社団法人横浜市民施設協会

〒225-0011 あざみ野2-9-22-302  
☎482-9572 ☎482-9573  
休館日:土・日曜、祝日

### ピンクリボン活動を知ろう!

🕒①2月8日(金)～11日(祝・月) ②2月13日(水)～16日(土) ③2月18日(月)～21日(木) ④2月23日(土)～26日(火) ⑤3月1日(金)～4日(月) ⑥3月6日(水)～9日(土) ⑦3月12日(火)～14日(木)  
📍①山内地区センター ②美しが丘公園こどもログハウス ③青葉台コミュニティハウス ④若草台地区センター ⑤荏田西コミュニティハウス ⑥美しが丘西地区センター ⑦新石川スポーツ会館 📍乳がん触診モデル体験コーナー巡回設置 申 直

## 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

### 鑑定士から聞く、これだけは知ってほしいジュエリーの話

🕒3月6日(水) 10時～11時 📍20人  
¥500円 📍手入れ、リフォーム等  
申 2月12日 10時から 窓 窓 先

### おもてなし料理シリーズ④ ～魚介の魅力を楽しむ料理～ イカの魅力を味わいましょう!

🕒3月7日(木) 10時～13時30分  
👤16人 ¥1,500円  
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返か 自主事業専用 ☎ 2月20日(着) 抽

### フリーソフトで「動くアルバム」を作ろう!

🕒3月10日・17日(日) 13時30分～15時30分 全2回 📍15人 ¥500円(全回分) 申 2月12日 10時から 窓 窓 先

### 健康寿命をのばしましょう! ～シンプルでも豪華なおもてなしの料理～

🕒3月20日(水) 10時30分～12時30分 📍16人 ¥1,000円  
申 2月12日 10時から 窓 窓 先

### パパも一緒に! ふれあい親子リトミック

🕒3月21日(祝・木) ①13時～13時30分 ②14時～14時30分 📍①0・1歳児の親子 ②2～4歳児の親子 各30組  
¥1組500円(保険料含む)  
申 2月12日 10時から 窓 窓 先

### Chat in English

イギリス人の先生と英語で話しましょう!

🕒3月23日(土) ①18時30分～19時15分(初心者レベル) ②19時30分～20時15分(日常会話レベル)  
👤各10人 ¥各500円  
申 2月12日 10時から 窓 窓 先

## 山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎901-8010 ☎901-5544  
✉yamauchi-wanpaku@a05.itscom.net(わんぱくホリデー専用)  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

### 布ぞうりを作ってみましょう!

🕒3月12日(火) 9時30分～13時  
👤12人 ¥500円 持 木綿の布(約4センチメートル×約80センチメートル、約70本)、布用はさみ  
申 2月11日 10時から 窓 窓 先

### ロコモ予防講座～運動機能の衰えによる歩行困難を予防しよう～

🕒3月14日(木) 13時～15時30分  
👤30人 ¥500円  
申 2月11日 10時から 窓 窓 先

### 山内楽笑寄席 浮世亭寿八ほか

🕒3月17日(日) 14時～15時45分  
👤100人 申 2月11日 10時から 窓 窓 先

### わんぱくホリデー 「春休み将棋教室」

🕒3月25日(月)・26日(火) 10時～12時 全2回 📍小学生 20人 ¥500円(全回分) 申 必要事項、学年を明記し、往か 返か ☎ 3月10日(着) 抽

## 大場みずすが丘地区センター

〒225-0016 みずすが丘23-2  
☎974-0861 ☎974-0862  
休館日:毎月第2火曜

### コフレティー バナナ入りチョコレートムースと季節の紅茶

🕒2月21日(木) 10時～13時 📍16人 ¥1,200円 申 窓 窓 先

### 素敵に和食御膳

車麩と牛肉のすき煮、五目豆 ほか  
🕒2月22日(金) 10時～13時  
👤20人 ¥1,500円 申 窓 先

### パン作り入門講座

サクラあんぱん&けんちん汁  
🕒3月1日(金) 10時～13時 📍8人  
¥1,300円 申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か 返 ☎ 2月19日(着) 抽

### ベビーマッサージ教室

🕒①3月コース 3月7日・14日・21日(木) ②4月コース 4月11日・18日・25日(木) 各10時30分～11時30分 各全3回 📍2～12か月までの子と母親 各10組 ¥各1,500円(全回分)  
申 必要事項、子の月齢・性別を明記し、往か 返 ①2月20日 ②4月1日(着) 抽

### 地区センター祭り

🕒①3月9日(土) 9時30分～16時 ②3月10日(日) 10時～15時  
📍①オープニング和太鼓、獅子舞、餅つき ②桐蔭学園女子部箏曲部演奏  
①②講座、舞台、展示、模擬店など  
※駐車場は使用不可。詳細は要問合せ 申 直

## 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

### 花とあそぼう 初めてのいけばな

🕒3月2日(土) 10時～11時30分  
👤小学生 16人 ¥800円(保険料含む) 申 窓 窓 窓 先

### 抹茶の春色ミニロールケーキを作ろう!

🕒3月5日(火) 10時～12時45分  
👤12人 ¥1,200円(材料費・保険料含む) 持 三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り箱 申 窓 窓 窓 先

### 第3回ベビーマッサージでほんわか!

🕒3月7日・14日(木)、19日(火) 10時～11時15分 全3回 📍生後4～9か月の子と母親 20組 ¥2,000円(全回分)  
申 窓 窓 窓 先

### 藤が丘ダンスパーティー第5回

🕒3月9日(土) 18時15分～20時  
👤100人 ¥300円 申 直 先

### 上映会とお話「3・11を忘れない」

🕒3月10日(日) 13時～16時  
👤40人 申 窓 窓 窓 先

### 初めて学ぶエクセル基礎講座

計算を得意とするエクセルを習得し事務処理を効率化!  
🕒3月13日・20日(水) 9時30分～16時30分 全2回 📍キーボードを打てる人 7人 ¥4,300円(全回分、教材費含む) 申 窓 窓 窓 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

🕒2月14日(木)・3月2日(土) 各11時～11時30分 申 直

### サークル体験デー ※詳細はHP

🕒3月16日(土) 9時～15時 申 直

### おはなしやびっころのおはなし会 ～アコーディオンの音色にのせて～

🕒3月22日(金) 13時20分～14時45分 📍小学生以下の親子 30組60人  
¥100円(菓子付き) 申 窓 窓 先

### わかわかシルバー体操

🕒4月～9月の水曜(8月を除く) 全17回 ※詳細は要問合せ(準備・片付けあり)  
A. ゆっくりコース: 9時20分～10時20分 B. のんびりコース: 10時30分～11時20分 C. しっかりコース: 11時30分～12時30分 📍区内在住の60歳以上 A.Cコース 各80人 Bコース 50人  
¥各3,500円(全回分、保険料含む)  
申 必要事項、年齢、性別、コースを明記し、往か 返 ☎ 3月6日(着) 抽

## 奈良地区センター

〒227-0036 奈良町1843-11  
☎963-5380 ☎963-5381  
休館日:毎月第2火曜

### 大人も聴きたい! おはなしのくに

大人向けの語り  
🕒2月27日(水) 10時30分～12時

¥100円(飲み物・菓子付き) 申 直

■フィリアホール×横浜市民施設協会コラボコンサートマナー講座

🕒3月4日(月) 14時～15時30分  
👤25人 〓芥川純一さん(フィリアホール) 申 西か窓 先

■世界の郷土料理を召し上げ! 米国編

🕒3月6日(水) 9時30分～13時30分  
👤20人 ¥1,200円 申 必要事項を明記し、往か返 2月19日(着) 抽

■サクソフォンスプリングコンサート

🕒3月16日(土) 14時～15時  
📄Libre Saxophone Quartet 申 直

■わんぱくホリデー小学生将棋大会

🕒3月21日(祝・木) 13時～17時  
👤小学校1～3年生、4～6年生 各12人 申 西か窓 先

■シニア健康体操

🕒4月～2020年3月(8月を除く)の金曜(全33回)  
Aコース:9時20分～10時50分  
Bコース:11時～12時30分  
※詳細は要問合せ(準備・片付けあり)  
👤区内在住の60歳以上の人 各60人  
¥各3,500円(全回分、保険料含む)  
申 必要事項、年齢、性別、コースを明記し、往か返 2月22日(着) 抽

荇田地域ケアプラザ

〒225-0013 荇田町494-7  
☎911-8001 fax 911-8121  
✉eda@yokohamashakyo.jp  
休館日:毎月第3日曜

■健康講座「若々しく健康に過ごしたいあなたへ」～薬剤師が話すアンチエイジング～

🕒3月23日(土) 18時30分～20時  
👤40人 ¥100円  
申 西か窓か、必要事項を明記し、☎ 先

大場地域ケアプラザ

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

■幼児安全法

乳幼児のAED・誤飲時の対処など実習  
🕒2月26日(火) 10時～12時 〓30人  
〓あり(保育料1人500円) 申 西か窓 先

■とっぴんばらり

親子で楽しむわらべ歌 手遊び  
🕒3月8日(金) 10時30分～11時30分  
👤未就園児と保護者 ¥100円 申 直

すすき野地域ケアプラザ

〒225-0021 すすき野1-8-21  
☎909-0071 fax 909-0072  
休館日:毎月最終日曜

■すすき野元気づくりプロジェクト

運動 栄養 口腔ケアを学んで健康づくり!  
🕒3月15日・29日(金) 10時～12時 全2回  
👤概ね60歳以上の人 30人 申 2月15日 10時から 西か窓 先

■～テーマは歴史～ 学んで歩いて語ろう

🕒3月11日・18日・25日(月) 13時～15時30分 全3回  
👤区内在住の50歳

以上の人 20人 ¥500円(全回分、バス代別途必要) 〓横溝潔さん  
〓歴史ウォーキングとブックカフェ  
申 2月12日 10時から 西か窓 先

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 もえぎ野4-2  
☎974-5400 fax 974-5405  
休館日:毎月第3日曜

■「平成31年度前期趣味の教室」受講者募集(4月～9月)

申 必要事項、年齢を明記し、往 2月28日(着) 抽 ※申込みは60歳以上の人、1人1教室です。詳細は要問合せ

◆おもてなしの英会話

🕒第1月曜 12時～13時30分 全6回  
👤16人 ¥1,000円(全回分)

◆ZUMBA GOLD

🕒第3・4火曜 11時15分～12時15分 全12回  
👤20人 ¥1,200円(65歳未満1,850円、全回分)

◆私の字を磨く

🕒第2・4月曜 14時30分～16時 全12回  
👤20人 ¥2,000円(全回分)

◆腹式呼吸でポイストレーニング

🕒第1月曜 9時30分～11時 全6回  
👤30人 ¥500円(全回分)

◆脳の活性化「朗読教室」

🕒第4火曜(5月のみ第2火曜) 12時～13時30分 全6回  
👤10人 ¥2,000円(全回分)

■平成31年度前期ADL体操(4月～9月)

🕒第2・4水曜 11時30分～12時30分 全12回  
👤60歳以上 90人 ¥1,200円(65歳未満1,850円、全回分)  
申 必要事項、年齢を明記し、往 2月28日(着) 抽

奈良地域ケアプラザ

〒227-0036 奈良町1757-3  
☎962-8821 fax 962-9847  
休館日:毎月第1日曜

■人生100年時代に備える

60歳からの知っ得くセミナー 第7・8弾  
🕒⑦2月18日(月) ⑧3月1日(金) 各13時30分～15時  
👤概ね60歳以上の人 各30人  
〓⑦介護保険と介護予防 ⑧ボランティア入門講座 申 西か窓 先

荇田西コミュニティハウス

〒225-0014 荇田西1-4-2  
☎/ fax 507-1213  
休館日:毎月第4日曜

■おはなしの森

おはなしやびっこころさんによる読み聞かせ、歌、紙芝居、手遊び  
🕒2月20日、3月6日(水) 各10時30分～11時  
👤親子 各20組 申 直 先

■LIVE! LIVE! LIVE! ～春を呼ぶフルートアンサンブル～

🕒3月2日(土) 13時30分開演(受付13時から) 15時までアフターカフェタイム  
👤50人 ¥200円(飲み物付き)  
〓Happy Shower Flute 申 西か窓 先

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 fax 981-9883  
休館日:毎月末日(臨時休館)3月1日・2日(図書整理期間)

■おはなしの部屋

🕒2月13日(水) 15時30分～16時  
👤幼児～大人 〓絵本「てじな」 申 直

■うたごえ広場

みなさんと楽しく歌いましょう。  
🕒3月6日(水) 13時～14時30分  
👤20歳以上 30人 ¥300円(飲み物付き) 申 西か窓 先

■おんがくの部屋

オヤジサウンズ200回公演記念コンサート  
🕒3月17日(日) 11時～12時  
👤60人 申 西か窓 先

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「田奈ステーション」内)  
☎989-5266 fax 982-0701  
✉aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net  
休館日:毎月第4日曜

■日本語学習者募集(①日本語教室 ②子ども学習補習教室)

🕒①水曜10時15分～11時45分、木曜18時30分～20時、土曜10時～11時30分(初めての参加者は15分前までに来てください。) ②水曜16時～17時30分、17時30分～19時  
👤①中学校卒業以上 ②31年4月小学校入学予定の子～中学生 ¥①のみ各クラス月300円 ②のみ水・土曜はあり(1歳半～6歳、1週間前までに要予約) 申 直

■保育ボランティア募集

👤保育資格・語学不問、育児経験者・子どもが好きな人歓迎 申 西か窓  
※交通費として1回あたり1,000円支給

新石川スポーツ会館

〒225-0003 新石川3-1346  
☎/ fax 911-9870  
休館日:毎月第2日曜(祝日の場合は翌平日)

■活き活き健康体操 ～頭も体もスッキリ!～

🕒毎月第2・4木曜 各13時30分～14時45分 ¥1回100円(保険料含む)  
〓運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物 〓宮腰勝家さん 申 直

■なごみサロン～話す・聴く・動く 出入り自由のお気軽サロン～

🕒毎月第4火曜 13時30分～15時30分 ¥1回100円(飲み物・茶菓子付き)  
申 直 ※荇田地域ケアプラザ、たまプラザ地域ケアプラザ共催

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/ fax 511-7366

■サッカー無料体験

🕒2月19日(火)・20日(水)・26日(火)・27日(水) 各①15時～15時40分 ②15時40分～16時40分  
👤①年少～年長 ②小学校1～3年生 各10人 申 西かHPでNPO法人セレーラスポーツクリエイションズ(☎044-952-0022 HP http://yokohama-cerera.com/)へ。先

■谷本公園グラウンドゴルフ大会

初めての人も大歓迎(景品多数!)  
🕒3月16日(土) 9時～12時  
👤小学校5年生以上の6チームまたは個人 48人

持 飲み物(クラブ、ボールは貸出)  
申 必要事項、年齢、学年、性別、チーム応募の場合は全員の(名)を明記し、往 2月25日(着) 抽 ※小雨決行  
※小学校低学年以下の子の同伴不可

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 fax 910-0106  
休館日:月曜

■①発達障害者のための土曜サロン ②精神障害者のための土曜サロン

🕒①毎月第1土曜 ②2月16日、3月16日(土) 各13時～15時 ※時間内出入り自由 申 直

■就労基礎講座Ⅲ

🕒2月9日(土) 14時～16時 申 直

■出前サロンin①荇田 ②さつきが丘 ③奈良 ④美しが丘 ⑤市ケ尾

メンタルの相談、交流の場の出前です。  
🕒①2月12日(火) ②2月15日(金) ③2月27日(水) ④2月22日(金) ⑤2月21日(木) 各14時～16時  
〓各地域ケアプラザ 申 直

■ひよこの会

🕒2月23日(土) 13時～15時  
👤発達障害児の家族 〓当事者同士の交流 申 直

■あしたを一緒に考えよう!(講演会)～映画「牧師といのちの崖」

藤敷庸一さんからのメッセージ～  
🕒3月9日(土) 13時30分～15時30分  
〓アートフォーラムあざみ野  
👤区内在住・在勤の人 200人  
〓特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク理事長 藤敷庸一さん  
〓三段壁での自殺防止活動ほか 申 直 先

田奈恵みの里

〒227-0064 田奈町52-8  
横浜農業協同組合田奈支店  
☎981-1811 fax 981-1839

■「よもぎ団子教室」参加者募集

🕒4月6日(土) 9時～11時30分  
👤青葉区・緑区在住の人 20組  
¥1,500円(材料費含む、持帰りあり)  
申 参加者全員の 必要事項、年齢を明記し、ハかfax 2月22日(着) 抽

青葉区社会福祉協議会

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

■平成31年度「あおば ふれあい 助成金」のお知らせ

区・市内で行われる非営利な地域福祉推進事業や障害福祉推進事業を支援  
【手引・申込書配布】3月6日から5月14日まで「ふれあい青葉」で配布、または社会福祉協議会HPからダウンロード可  
【受付期間】継続団体:4月8日(月)～26日(金)、新規団体:5月7日(火)～14日(火) 各9時～17時(土・日曜、祝日除く)  
《説明会を開催》  
🕒①3月6日(水) 10時30分～12時 ②3月12日(火) 14時～15時30分 申 直

■アイコンの見方は①ページを参照してください。■郵便料金が改定されています。△62円 ④124円

### 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  
 ①フィリアホールチケットセンター ☎982-9999  
 ④http://www.philiahall.com/ (24時間オンライン予約)



#### ■フィリアホール ミュージックアカデミー・プログラム 日本×西洋～異文化に触発された作曲家たち - 東京音楽大学 Act Project 協働企画

日本を表したクラシック、日本から見たクラシック  
 ④3月5日(火) 14時開演 ¥全席指定1,500円 学生1,000円 ④東京音楽大学選抜メンバー ④室内楽 ①☎か④か④ ④ ※主催:東京音楽大学

#### ■あおばカノン2019

音楽とマルシェでホールをつながりと憩いの場に!  
 ④3月8日(金) 11時～15時 ①④ ※主催:レントの会、市民ボランティア有志、区内地域ケアプラザ、フィリアホール

#### ■河村尚子「ベートーベンピアノ・ソナタ・プロジェクト」 第3回

シリーズ全4回も折り返し「古典」を超える新世界に踏み込む  
 ④4月13日(土) 17時開演  
 ¥S席5,000円 A席4,000円 ①☎か④か④



©Marco Borggreve ▲河村尚子

#### ★ジュニア合唱団員募集★

小学校3年生～中学生の歌が好きなおもちゃを募集します。2020年3月に行われるフィリアジュニア合唱コンサートに向けて一緒に練習しましょう。練習日は4月27日から毎月第2・4土曜です。※詳細は要問合せ  
 ¥年会費10,000円 ①3月23日から直接フィリアホールへ。

### 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④参照



#### ■梅まつり

2月上旬～3月上旬は、300本の白梅、紅梅、豊後梅が香ります。  
 ①梅林で探そう! スタンプビンゴ ②梅のかざぐるま ③ホットミルクの無料配布  
 ④①②2月16日～24日の土・日曜 ③2月24日(日) ①各9時30分～14時 ②各10時～15時 ③12時 ※雨天中止 ④①正面入口広場 ②③梅林 ④③250人  
 ¥①100円 ①④先

#### ■ミニひなかざり(工作)

④2月24日(日) 10時30分から、13時から、14時30分から  
 ④児童センター ④各15人 ¥1対600円 ①④先

### 青葉スポーツセンター定期教室2019年第1期募集のお知らせ

【募集期間】2月16日(土)(着) 【開催期間】4月～6月 【回数】全8～13回  
 【対象・定員・料金・申込み】詳細は④か直接お問い合わせください。  
 ④青葉スポーツセンター(〒225-0024 市ケ尾町31-4) ☎974-4225  
 ☎972-0309 【休館日】毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)  
 【受付時間】月～土曜 9時～22時 日曜・祝日 9時～20時

大人教室	曜日	時間	子ども・親子教室	曜日	時間
やさしいヨーガ	月	11:45～12:45	親子体操教室[コスモス]	火	10:10～11:10
やさしい社交ダンス	月	15:10～16:30	子供バレエ[全4クラス]	火	15:00～18:50
ビューティーパワーヨーガ	火	9:00～10:00	子供バレエ[全2クラス]	水	13:00～16:50
背骨コンディショニングI	火	10:00～11:00	幼児体操教室[全2クラス]	水	14:30～16:45
フラダンス教室[全2クラス]	火	12:30～15:40	子供ヒップホップ[全3クラス]	水	17:00～20:00
気功・太極拳(火曜)	火	13:00～14:30	はじめてキッズフットサル教室	水	17:15～18:45
ピラティスナイト(初中級)	火	19:30～20:30	子供バレエ[全2クラス]	木	15:25～17:40
バドミントン教室G	火	21:15～22:45	空手教室[全4クラス]	木	15:50～19:50
ダイエット塾	火	21:00～22:00	子供ヒップホップ初級[オレンジ]	木	17:50～18:50
気軽に脂肪燃焼&シェイプ	水	9:00～ 9:50	幼児運動塾	金	14:45～15:35
ヨーガ(水曜)	水	11:00～12:00	子供体操教室	金	15:50～16:50
気功・太極拳(水曜)	水	12:30～14:00	子供フラダンス[ハイビスカス]	金	16:30～17:30
卓球教室[全2クラス]	水	13:00～16:50	子供ヒップホップ初級[パイン]	金	17:45～18:45
即効上達ゴルフ塾	水	21:00～22:00	子供ヒップホップ初級[シトラス]	土	9:00～10:00
ピラティス[全4クラス]	木	9:00～13:45	ジュニア卓球クラブ	土	9:00～10:45
バレエ教室[全2クラス]	木	10:10～12:50	ジュニアバドミントンI	土	9:00～10:50
ヨーガ(木曜)	木	10:20～11:20	ジュニアバドミントンII・III	土	15:00～18:50
ビューティーバレエ&ストレッチ	金	9:00～10:00	※「リトミック教室」の開催日時については、スポーツセンターへお問い合わせください。		
美容系ヨーガ[全2クラス]	金	10:15～12:30	詳しくはホームページでご確認ください。		
はつらつ体操	金	13:00～14:30	青葉スポーツセンター 検索		
パワーヨーガ	金	15:15～16:15			
やさしいトレーニング	土	10:10～11:10			
背骨コンディショニングII	土	11:20～12:20			

### 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



#### ■対談「言葉の力とその限界」

あざみ野フォト・アニュアル企画展関連イベント  
 ④2月23日(土) 15時～16時30分 ④80人  
 ④長島有里枝(出品作家/写真家)、少年アヤ(エッセイスト) ①☎か④先

#### ■対談 野村浩×大森克己

「ティンタイプ、ライカ、スマートフォン～写真にうつらないものの変遷」  
 あざみ野フォト・アニュアルコレクション展関連イベント  
 ④2月24日(日) 14時～16時 ④50人 ④野村浩(ゲスト・キュレーター、アーティスト)、大森克己(写真家) ①☎か④先

#### ■アートフォーラムあざみ野 Welcome! ロビーコンサート

日曜の昼はアートフォーラムあざみ野へ!  
 ④①2月24日(日) ②3月10日(日) 各12時～12時40分  
 ④①アンサンブル・シントラ ②森田綾乃(バイオリン)、林しのぶ(ピアノ)、中野亜維里(ソプラノ)、磯部友美(フルート)、山中麻衣子(ピアノ)  
 ④横浜市民広間演奏会のメンバーや地域の皆さんによる気軽に楽しいコンサート

### 青葉区地域子育て支援拠点

「ラフル」 青葉区地域子育て支援拠点 「ラフルサテライト」  
 〒227-0062 青葉台1-4 [6階] 〒225-0024 市ケ尾町1152-25 [1階]  
 ☎981-3306 ☎981-3307 ☎979-1360 ☎979-1361

【共通】④http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日  
 ④妊婦及び0歳～未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人  
 \*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 ④はラフル、④はラフルサテライトを示します。

#### ■\*ラフっこタイム

④④2月14日(木) 11時～12時30分(昼食は各自用意)  
 ④1歳6か月以上の子と保護者(保護者のみの参加可)  
 ④テーマ:「友だち(対人関係)」(ゲスト 地域療育センターあおば職員)、当事者同士の交流と個別相談 ①前日までに④か④

#### ■プレママ向け企画

④④①2月21日(木) 14時～15時(おなかの赤ちゃんに絵本を)  
 ②2月23日(土) 14時から1時間程度(プレパパプレママラフル見学説明会)  
 ④③2月13日(水) ④3月6日(水) 各11時30分～13時(プレママサロン)  
 ④①③④妊婦 ②妊婦とパートナー ④当事者同士の交流と情報交換  
 ①②前日までに④か④ ③④先

#### ■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  
 ④①2月23日(土) ②2月27日(水) ③3月1日(金) ④3月7日(木) 各10時30分～11時30分 ④①④④ ②青葉台地域ケアプラザ ③鴨志田地域ケアプラザ  
 ④子どもを預けたい人、子どもを預かれる人 各回8人(子ども同席可)  
 ①前日までに④か横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話(☎482-5518)へ。先

#### ■\*サタデーサテライト@情報コーナー

土曜だけのミニミニ企画。パパも一緒にきてみませんか?  
 ④④①2月23日(土) 11時30分～12時 ②3月9日(土) 13時30分～14時30分 ④①ミニミニ音楽会 ②みんなで作ろう ①④

#### ■ラフルサテライトで孫まご講座2018

当事者同士の交流と情報交換。青葉区の子育ての現状、今どきの子育て、孫育てについてみんなでトーク。ゲスト:子育て当事者  
 ④④2月28日(木) 14時～15時30分 ④0～2歳の孫がいる人(予定含む)、地域で子育て支援活動をしている祖父母世代の人 10人 ①☎か④先

#### ■ラフルひろば mini

ラフルやラフルサテライトから遠い地域へ出向いていきます。  
 ④①3月5日(火) 10時～12時(受付9時50分～10時20分、退席自由)  
 ②3月6日(水) 10時30分～13時30分(出入り自由) ④①すすき野地域ケアプラザ ②たまプラザ地域ケアプラザ ④ラフルの紹介、子育て相談や情報、おもちゃを使った自由遊び、手遊びと絵本の読み聞かせ、工作コーナー ①④

### 善意銀行への寄付

山内中学校PTA祭様、横浜市山内地区センター祭り実行委員会様、一般社団法人横浜建設業協会 青葉区会 青葉土木安全協議会様 ありがとうございます。  
 ④青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ☎972-7519

【シリーズ企画】

# あおばの旬をいただきます!

連載 第9回

青葉区は市内でも農業が盛んな地域で、区の魅力の一つとなっています。毎月第3木曜に区役所1階で開催している「あおばマルシェ」の出店者の皆さんや、地元でとれた新鮮な旬の野菜や果物を積極的にメニューに取り入れている地産地消サポート店、青葉区ならではの果物やその時々のおススメ情報をシリーズで紹介しています。あおばの旬を求めて、足を運んでみませんか。

企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410

第9回は、いちご狩りをしておいしいいちごを食べられる「徳江いちご農園」と、カモカモマーケット\*を主催して地元を盛り上げている「UCHIRUCA」を紹介しします。

## 徳江いちご農園

谷本川沿いにある「徳江いちご農園」では、子どもから年配の人まで楽しめる「いちご狩り」ができます。減農薬栽培で、花が咲いてからは農薬を使用していないので、安心して食べられます。また、高設土耕栽培なので、地面にかがむことなくいちご狩りができ、体の負担も少なく、子どもの目線にいちごがあるため、子どもでも簡単にいちご狩りができます。全国的に有名な「紅ほっぺ」や、横浜市内ではここでしか食べられない淡いピンクの白いちご「あわゆき」など、合計15種類のいちごが育てられています。

Q いちご狩りの時期は?

A 1月から5月中旬ごろ(要予約)  
詳しくはホームページを参照ください。

Q 食べごろのいちごを見つけるポイントは?

A いちごは鮮度が大事で、摘んでその場ですぐに食べるのが一番おいしいです。その中でも、へたがそっくり返っていて、へたの下まで赤いいちごが食べごろです。

Q 育てるなかで苦労することは?

A 7月から10月まで暑いハウスの中で行う苗づくりが一番大変です。10月頃に苗が定着するまで、毎日の水やりや苗を増やす作業を行っています。また、種類が違う品種を同時に作ることが大変です。先進的に取り組んでいるので前例がなく、年ごとに品種を変えたり、場所を変えたりしながら試行錯誤して栽培しています。



▲いちごが取りやすい位置に栽培されています。



▲甘くてみずみずしいいちご

### Information

住所:市ヶ尾町 ☎080-6789-7356

徳江いちご農園 検索



あおばマルシェ(11ページ参照)では、シールを集めて景品と交換できる「あおばマルシェクラブ」が11月から始まりました。初回の景品は、「あおばマルシェ特製エコバッグ」です。

## UCHIRUCA 地産地消サポート店

鴨志田交差点のすぐ近くにある、子ども連れでも入りやすいおしゃれなカフェです。スタッフの多くは子どものいる女性なので、安心して毎日でも子どもや家族に食べさせたいものを提供したいという思いから、みそ汁と副菜付きの定食を中心としたメニューとなっています。お客様にとって、スタッフにとって、地域にとって「HOME」でありたいという理念で、「お【家】へ来【るか】」から「UCHIRUCA」が生まれました。スタッフは多彩なスキルを持っていて、料理だけでなく、内装や看板までも自分たちで作っているのは驚きです! お弁当は300個(要予約)まで対応できます。

### 旬のメニュー「生姜とネギの餅入りあんかけそば(2人前)」

材 料: ①そば2人分  
②水400cc、白だし50cc  
③豚肉100グラム、長ネギ、きのこ、青菜など(お好みで)  
切り餅1個(8等分にカット)、油揚げ1枚(短冊切り)  
④片栗粉 大さじ1  
⑤生姜のすりおろし 小さじ1、七味唐辛子少々(お好みで)

手 順: 1.鍋に②を入れ火にかけ、沸騰したら③を入れて煮る  
2.火が通ったら水で溶いた④を入れてとろみをつける  
3.別の鍋で①をゆで、湯きりして器に盛った温かい  
そばの上に手順2をかけ、⑤をかける



### 料理のポイント

まだまだ寒い時期。買い物に行かなくても家にあるものでもすぐできるメニューです。生姜入りのあんけで体をあたためましょう!



### ※カモカモマーケットについて

毎月第4日曜10時~13時にUCHIRUCA店舗前スペース等で開催される「カモカモマーケット」は、「鴨志田カモンマーケット」の略で、鴨志田エリアを盛り上げるために7年前から始まりました。パン祭り、カブトムシバトル、こども店長、大抽選会など、毎回企画が目白押しで、いつも賑わいを見せています。2月24日(日)はチャリティーマーケットが開催されます。

### Information

住所:鴨志田町561-1  
パインドエル金子1階  
☎961-6522  
営業時間:11時~16時  
15時ラストオーダー  
定休日:日曜(第4日曜は営業)

## 緑税務署から確定申告のお知らせ

☎緑税務署 個人課税部門 ☎972-7771(代)

### 1 公的年金等を受給している人へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

※上記の場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。また、所得税及び復興特別所得税の確定申告の必要がない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

### 2 ふるさと納税をした人へ

ワンストップ特例の申請をした人が、5団体を超える自治体にふるさと納税を行った場合や、確定申告を行う場合には、ふるさと納税全ての金額を寄附金控除額の計算に含めて確定申告する必要があります。

### 3 国税庁Webで申告書が作成できます

所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告書は、国税庁Webの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成することができます。

## 青葉区役所での確定申告書の提出について

☎市民税担当 ☎978-2241~3 ☎978-2414

🕒 2月18日(月)~3月15日(金)(土・日曜を除く) 9時~11時30分、13時~16時

📍 区役所3階301会議室

👤 区内在住の給与所得者(年末調整済)で医療費控除のみの還付申告の人(平成30年分に限りです。)

📄 給与所得の源泉徴収票、医療費控除の明細書(領収書提出の代わりに医療費控除の明細書の添付に手続きが変わりました。)、印鑑、本人名義の金融機関口座番号が分かるもの、マイナンバーに係る本人確認書類(①マイナンバーカードの表面・裏面、または②通知カード+運転免許証など)の写し

※上記以外の確定申告書の提出を希望する場合は、区役所でお預かりして緑税務署へ回送します。

※駐車場は、原則1時間無料。必ず駐車券を持参してください。