



特集1 平成31年度 青葉区主要事業

「住みつづきたい・住みたいまち青葉」の実現を目指して

青葉区は今年の11月で区制25周年! 将来にわたって「住みつづきたい・住みたいまち」で
あり続けるために、さまざまな分野で先を見据えた取組を着実に進め、その魅力をさらに高めていきます。

☎企画調整係
☎978-2216
☎978-2410

1 誰もがいきいきと、 健やかに暮らせるまち

あおばこどもシステム及び地域包括ケアシステムの推進、健康増進に関する取組等を通じて、誰もが自分らしく健やかに暮らせるまちづくりを進めます。

2 安全で安心して暮らせるまち

防災や防犯等に関する取組を通じて、リスクに備え、安全で安心して暮らせるまちづくりを進めます。

3 さまざまな人や活動がつながる、 活力のあるまち

さまざまな分野で多彩な人材・団体・活動がつながり、地域の連携やネットワークが広がる、活力あるまちづくりを進めます。

4 魅力を高め、発信するまち

文化・芸術、食など、青葉区のさまざまな特色をまちの魅力として定着・向上させ、区内外に発信します。

5 自然と調和した、 多世代が住みやすいまち

青葉区の特徴である自然環境と街並みの調和や、花・緑の豊かさを生かしながら、少子・高齢化の進展と今後の人口減少等を踏まえた、持続可能なまちづくりを進めます。

1. 区役所が主体的に実施する事業(一部抜粋)

1 誰もがいきいきと、健やかに暮らせるまち

「あおば健康スタイル」の推進【福祉保健課】

「あおばに住んで、健康、長生き!」を実感できるよう、青葉区の特徴を生かし、身近なところで気軽に実践できる健康づくりの取組を展開します。

「あおばこどもシステム」の推進【こども家庭支援課】

- **子育てしやすいまちづくりの推進、
発達段階に応じた育児支援** 区・地域・関係団体等が連携し子どもの育ちを支える仕組みづくりを進め、子育て座談会や「子育てサポートブック」の発行、転入者向け体験ツアー等を行います。
- **障害児支援の推進** 「地域資源マップ」や「サポートファイル」の周知を進めるとともに、保護者、支援者、関係機関等との連携を深めます。
- **青少年の育成支援** 青少年支援に関わる地域人材のつながりを広げ、青少年の居場所づくりを進めます。



「あおば地域包括ケアシステム」の推進【高齢・障害支援課】

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、必要なサービスを切れ目なく提供する取組を進めます。

障害者支援の推進【高齢・障害支援課】

障害者の社会参加、地域での理解をより深めるために、ふれあい祭りなどのイベントや、障害福祉事業所で作った製品の販売を促進します。精神保健福祉、重度心身障害児者に関する啓発に取り組みます。

スポーツの振興【地域振興課】

区民・団体・企業との協働により、「青葉区民マラソン大会」を開催します。また、ラグビーワールドカップの大会開催を盛り上げます。

身近なスポーツの場の整備に向けた検討【区政推進課】

横浜環状北西線高架下における身近なスポーツの場の整備に向けた検討を行います。



▲青葉区民マラソン大会

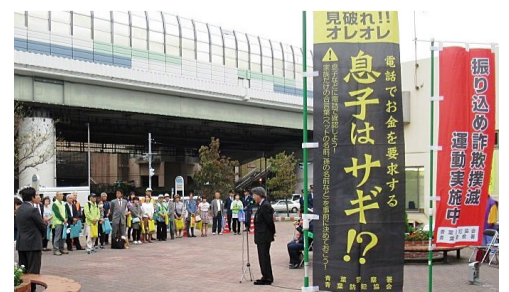
2 安全で安心して暮らせるまち

防災のまちづくりの推進【総務課、福祉保健課、高齢・障害支援課、生活衛生課】

地域向け防災講座、地域防災拠点・災害対策本部の環境整備、定点診療拠点の充実、災害時要援護者の支援、災害時のペット対策等を行います。

防犯意識向上のための啓発、活動支援の推進【地域振興課】

警察や関係機関等と連携した振り込め詐欺などの防犯啓発、自主防犯活動支援の取組を充実します。



▲防犯啓発イベント

1. 区役所が主体的に実施する事業(一部抜粋)

3 さまざまな人や活動がつながる、活力のあるまち

ソーシャルパワーの発揮 ～あなたの力の1パーセントを あおばの未来に!～
【高齢・障害支援課、地域振興課、福祉保健課、こども家庭支援課、区政推進課】

● **地域における起業等の支援**

民間事業者との協働により、セミナーや交流・相談の場を設け、地域における起業等を支援します。

● **区民活動の支援・コーディネート機能の強化**

区民活動支援センターにて、活動のきっかけづくりや団体間の交流促進など、区民の自主的な市民活動と生涯学習を総合的に支援します。

● **地域で活躍する人材の支援(あおば^でスタートセミナー)**

地域での活動の始め方の基礎を学ぶ連続セミナーを開催し、多彩な人材が地域で活躍できるよう支援します。

● **次世代育成の推進(市ヶ尾ユースプロジェクト)**

地域で活躍する人材と中高生が協働し、青少年の社会参画を促す体験活動を行います。

● **花と緑の風土づくり(フラワーダイアログあおば)**

花と緑に関する対話(ダイアログ)を通して、地域の賑わいづくりや多世代交流を図り、まちづくりに関わるきっかけとなる事業を行います。

青葉みらいおこし事業の実施【区政推進課】

区民と行政との連携により地域課題の解決を図るため、地域の取組への事業費補助などを行います。



▲フラワーダイアログあおば

4 魅力を高め、発信するまち

スマートフォンアプリを活用した情報発信・メディアによる広報【総務課、区政推進課】

防災・防犯、イベント情報などがスマートフォン等で手軽に受け取れるよう、アプリの機能を拡充し、多様な情報発信を行います。また、行政情報等をよりわかりやすく広報するため、地域メディアを活用した情報提供を行います。

芸術・文化の振興【地域振興課、区政推進課】

あおば美術公募展等を通じ、芸術・文化に親しむ環境を醸成します。また、区内のアート資産などを生かした魅力発信を行うとともに、区のさまざまな魅力をテーマとしたフォトコンテストを行います。

データ活用の推進【総務課、区政推進課】

区の統計要覧を発行し、オープンデータとして提供します。

青葉ブランドによる魅力発信【地域振興課】

区内の美味しい飲食店を認定した「青葉ブランド」を通して、青葉区の魅力を発信します。

青葉6大学連携の推進【区政推進課】

区内にある大学との連携をさらに推進するため、「学長会議」や「6大学連携講座」などを行います。



▲AOBAデジタル・アートミュージアムにて公開中の、区内彫刻の3D画像
「きら星からにばる ASTRAL CARNIVAL」中野滋



▲前回のフォトコンテスト最優秀賞
「竹林の小径」小島政夫さん【場所:もえぎ野ふれあいの樹林】

5 自然と調和した、多世代が住みやすいまち

田園都市線沿線まちづくりの推進【区政推進課】

民間事業者の力を生かし、駅周辺相互の機能分担・連携を図り、多様なニーズに対応するまちづくりを進めるため、各駅周辺のまちづくりプランを改定します。

あおばコミュニティリビングの推進【区政推進課】

買い物や子育てなどの生活に必要な機能が充実した「歩いて暮らせるまちづくり(コミュニティ・リビング・モデル)」について、取り組みます。

市が尾駅周辺の案内サイン再整備【区政推進課】

市が尾駅周辺地区バリアフリー基本構想に基づき、市が尾駅周辺地区の案内サインの再整備を行います。

区民意識調査の実施【区政推進課】

区民の皆さんの意見を施策立案の基礎資料として区政運営に生かしていくため、区民意識調査を行います。

シェアリングエコノミーの推進【区政推進課】

民間企業等が所有する空きスペースを、インターネット上のマッチングサイトを介して、区民の皆さんが有効利用できるよう「スペースシェア」に取り組みます。

地産地消の推進【区政推進課】

区庁舎での直売ブース「あおばマルシェ」の充実に加え、地産地消サポート店拡大に向けたPR等を通じ、地産地消の魅力を発信します。

青葉エコなまちづくりの推進【区政推進課】

脱温暖化に向けた講演会、小学生等向けのエコ・スクール、ミツバチを通して自然環境を考えるミツバチプロジェクトなどを行います。



▲あおばマルシェ



地域での美化活動推進【地域振興課】

自治会・町内会が行う美化活動を支援します。

2. 市役所と区役所が連携・協力して実施する事業(一部抜粋)

高速鉄道3号線延伸事業の推進

《都市整備局都市交通課、交通局建設改良課》

高速鉄道3号線の延伸(あざみ野～新百合ヶ丘)を事業化することとしました。概略ルート3案(右図のとおり)について総合的に評価した結果、「東側ルート」を、より整備効果が高い有力ルート案と考えています。今後、事業許可に向けて、国や関係者との協議・調整を進め、早期の事業着手を目指します。

横浜環状北西線の整備

《道路局横浜環状北西線建設課》

東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指し、青葉区内では東名高速道路横浜青葉インターチェンジにつながる橋梁区間で工事を進めます。



横浜環状北西線
(横浜青葉インターチェンジ・ジャンクション付近)▶



※概略ルートはイメージであり、実際の位置を示すものではありません。あざみ野駅 ▲高速鉄道3号線延伸概略ルート・駅位置図

放課後児童育成事業の推進

《こども青少年局放課後児童育成課》

すべての子どもたちに、豊かな放課後を過ごせる場所と機会を提供するため、31年度末までに全小学校の「はまっ子ふれあいスクール」を「放課後キッズクラブ」へ転換します。また、「放課後児童クラブ(学童保育)」に対する支援を推進します。

荏田コミュニティハウスの開所

《青葉区地域振興課》

赤田東公園内に整備した荏田コミュニティハウスの開所に向け準備を行い、5月に開所します。

区制25周年を記念した主な事業



記念式典	区民まつりにおいて、25周年をお祝いする記念式典を開催します。
自治会町内会活動等紹介冊子	自治会・町内会の活動等を紹介する冊子を作成します。
フォトコンテスト	青葉区の魅力など、25周年にちなんだテーマによる「フォトコンテスト」を行います。
環境をテーマとした講演会	身近な自然環境への関心や脱温暖化の意識醸成につながる講演会を開催します。
道路愛称の募集	25周年にあわせて、自治会・町内会を通じて道路愛称名を募集します。
フィリアホールコンサート	青葉区民文化センターフィリアホールにおいて、青葉区ゆかりの人などによるコンサートを開催します。

そのほか、各種事業を通じて、区制25周年を区民の皆さんとともに祝いします。

特集2

あったかA○BA

幼稚園の先生

楽しい遊び場です。
気軽に遊びにきて
くださいね!



みたけ台幼稚園 園長



私立幼稚園等はまっ子広場 (区内指定幼稚園)

幼稚園の放課後等の時間帯に、地域の親子を対象にして、園庭・園舎の開放や、育児講座、親子教室等を開催しています。

【指定園】ナザレ幼稚園、美しの森幼稚園、みたけ台幼稚園

☎ 保育担当 ☎978-2428 ☎978-2422 [はまっ子広場](#) [検索](#)

保育園の先生

保育園に通っていない
お子さんや保護者が
地域の中で
ほっとできる場所として
利用してください!



もみじ保育園の園長先生たち



子育てひろば (認定こども園・保育所)

園庭や保育室で遊べる「園庭・施設開放」、園での遊びや行事を体験できる「交流保育」、「育児講座」等、地域の親子に向けたさまざまな子育てのサポートを行っています。実施園につきましては青葉区 [HP](#) をご覧ください。

☎ 保育担当 ☎978-2428 ☎978-2422 [子育て応援保育園](#) [検索](#)

子育てパートナーさん

子育て家族の
何でも相談窓口です。
電話でも個室でもお話できます。
安心してご相談ください。



子育てパートナー (地域子育て支援拠点ラフール)

子育て期の悩みごとや困りごとの相談を受け、相談者に寄り添いながら、必要な情報を提供したり、支援機関を紹介したりします。
横浜子育てパートナー相談電話：ラフール(青葉台) ☎479-5810 ラフールサテライト(市ケ尾) ☎507-5570

☎ 子育て支援担当 ☎978-2456 ☎978-2422 [ラフール](#) [検索](#)

子育て支援者のみなさん



先輩ママとして、
ご相談にのっています!
遊ぶ場所があるので、
立ち寄るだけでも
楽しいですよ。



子育て相談 (地域ケアプラザ、地区センターなど)

ちょっとした子育ての悩みを温かく受けとめてくれる子育て相談会場は、区内15か所で毎週開催しています。

☎ 子育て支援担当 ☎978-2456 ☎978-2422 [子育て相談会場](#) [検索](#)



青葉区には、子どもや子育て中の人を支えている地域の人がたくさんいます。
 地域の中で、親も子どもも安心して過ごせるようにさまざまな活動が行われています。
 今回は、区内で子どもや子育て支援に関わる人を紹介します。



☎こども家庭係
 ☎978-2459 ☎978-2422

主任児童委員のみなさん

皆さんから元気もらい、
 皆さんへも元気のお返しができるように
 頑張っています!

子育て中の親子が元気に安心して暮らせるように、地域で見守りをしています。
 困ったことや気になることがありましたら、身近な相談役として気軽にお声かけください。
 必要に応じて福祉制度や子育て支援サービスの紹介や「つなぎ役」になります。

☎運営企画係 ☎978-2433 ☎978-2419



青少年指導員のみなさん



各地域で関係機関・団体と連携し、子どもたちの心豊かな成長を願い、子どもたちが楽しめる行事の企画や地域と連携したさまざまな活動を行っています。

☎学校連携・こども担当 ☎978-2345 ☎978-2422



わがまちの子どもたちの
 元気な笑顔が、
 活動のエネルギーです。

学校・地域コーディネーターのみなさん

“チーム学校”の一員として、
 学校と地域をつなく
 さまざまな取組を行っています!

学校を核とした地域づくりを目指して、学校と地域との連絡・調整、ボランティアの確保、活動の企画を担っています。

☎学校連携・こども担当
 ☎978-2345 ☎978-2422



青葉区の子育て地域情報が満載。コンパクトで持ち運びに便利です。区役所や地域ケアプラザなど公共施設等で配布しています。

ワクワクMAP 検索

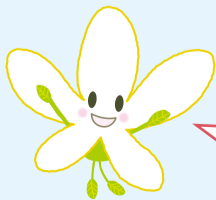


子ども・家庭支援相談

乳幼児期から学童期・思春期までの子育てに関する相談を、お受けしています。
 ☎978-2460 ☎978-2422

保育・教育コンシェルジュ

就学前児童の預け先に関する相談に応じ、保育所、幼稚園、一時預かり等の情報提供を行っています。
 ☎978-2428 ☎978-2422



そのほかにも青葉区ではさまざまな活動が行われています。
 ワクワクMAPを片手に、ぜひ積極的に地域にお出かけください。

第4回「あおば美術公募展」出品作品募集中!! たくさんのご応募をお待ちしています!

あおば美術公募展とは?

「あおば美術公募展」に出品しませんか?
インターネットからのお申し込みもできます!



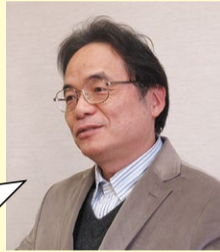
「あおば美術公募展」は、出品者・実行委員・運営サポーターの皆さんと一緒に作り上げる絵画の展覧会で、今年で4回目を迎えます。「文化のまち」青葉区らしい意欲あふれる作品がたくさん集まり、展示期間中は審査により選ばれた作品が明るく広々としたギャラリーに展示されます。昨年は229点の応募があり、その内171点が展示されました。展示だけでなく、表彰式や講評会を開催するなどイベントも充実しています!昨年も2,000人を超える人にご来場いただき、大変盛り上がっている絵画の展覧会です!

特長1 審査委員から直接、講評を受けられます!!



入選者は、自分の作品の講評を聞けるだけでなく、次回作に向けたアドバイスなども聞くことができます。

◀ 講評する
よくだに
米谷審査委員
(多摩美術大学
名誉教授)



きたざわ
北澤実行委員長
(横浜美術大学教授)

本公募展の特長である審査委員からの講評は、「講評のポイントが的を射っていてよかった」「講評が親切丁寧で大変勉強になりました」等、毎年、出品者の皆さんから好評をいただいています。

特長2 大賞・優秀賞だけでなくオリジナルの賞も! さまざまな賞があります!!



大賞・優秀賞を含む10を超える賞があり、入賞者への副賞(画材など)も充実しています。

特別審査委員である石坂浩二さんが選ぶ賞もあります。ぜひ、入賞を目指して出品してみませんか?

◀ 表彰式でスピーチをする石坂特別審査委員



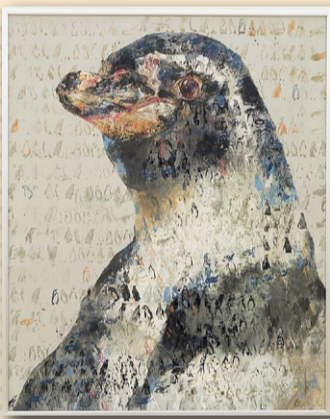
第3回特別審査委員賞
「ジュゴンと人魚ワールド」

毎回優れた作品が多いので審査が楽しみです。

第3回あおば美術公募展受賞作品(抜粋)



大賞「空亡」



優秀賞「Cell」



小品佳作賞「ある壁の詩」

小作品を対象とした「小品佳作賞」です。そのほかにも各審査委員が選ぶ審査委員賞などもあり、さまざまな作品に受賞するチャンスがあります。



奨励賞「日本の活力」

高校生作品を対象とした「奨励賞」もあります。今回はたくさんの方の高校生が出品してくれました!その中には、協賛賞や審査委員賞を受賞した作品もありました。

募集内容

- 募集分野: 平面作品(油彩画、日本画、水彩画、版画、アクリル画、パステル画、その他)
- 応募資格: 区内在住・在勤・在学又は区内で美術活動を行う(区内サークルに所属、絵画教室の生徒など)15歳以上の(中学生を除く) ※入選した場合、原則として会期中の来場者受付などをお手伝いいただける人
- 出品規格: 小作品からS100号以内(額幅やマットを除いた作品のみのサイズは162.1センチメートル×162.1センチメートル以内とします。) ※その他、詳細については募集要項をご確認ください。
- 出品料: ①一般の部 1点3,000円、2点5,000円、3点6,000円
②高校生の部 1点1,000円、2点2,000円、3点3,000円
- 申込方法・期限: 【FAX・持参】5月24日(金) 17時(申込書必着・出品料払込済)
【インターネット】5月24日(金) 中(入力完了期限・出品料払込済)

応募方法などの詳細は、区内の主要な公共施設などで配布している募集要項をご覧ください。募集要項は、青葉区ホームページからもダウンロードできます。また右側にある2次元コードからも出品申込みいただけます。

スマートフォン用



あおば美術公募展実行委員会(事務局) 文化・コミュニティ係
☎978-2295 ☎978-2413

【31年度 開催情報】

《展示期間》7月6日(土)～15日(祝・月)
《表彰式・講評会》7月14日(日)
《展示会場》横浜市民ギャラリーあざみ野
(あざみ野南1-17-3
アートフォーラムあざみ野内)
詳しい開催情報は広報よこはま青葉区版6月号
や青葉区ホームページに掲載します。

公募展は、市民から公募したボランティア「運営サポーター」にご協力いただき運営しています。「運営サポーター」は、4月末まで随時募集中!興味のある人は、事務局までご連絡ください。



あおば美術公募展に関する情報やこれまでの受賞作品については、青葉区ホームページでご覧いただけます。

あおば美術公募展 検索

青葉警察署管内の被害件数26件、被害額 約6,500万円(1月1日～3月4日現在)

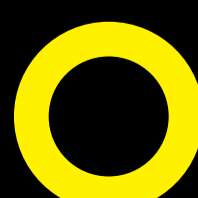
振り込め詐欺のサインかも? 「注意すべき行動」「とるべき行動」



ATMに行く カードや現金を渡す

息子・孫をかたり「お金が必要」、
区役所をかたり「払い戻しがある」
などと言って誘導されます。

警察・デパートをかたり「カードが不正利用
されている」、「新しいカードに取り替える」
などと言って受け取りに来ます。



「電話に出ない!」

犯人は言葉巧みな詐欺のプロです。
話をしないことが一番の対策です。
留守番電話設定も有効です。

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 窓窓 窓窓 HP ホームページ 往往復はがき 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

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 市ケ尾町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。
①4月18日(木) 12時～15時(売切れ次第終了) ②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。
問企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

新治恵みの里 小麦体験教室

①5月25日(土) 13時30分～15時30分 ②6月8日(土) 10時30分～12時30分 ③7月6日(土) 10時30分～12時30分 ④7月20日(土) 10時30分～13時 全4回 ⑤緑区新治町、にいはる里山交流センター(JR横浜線「十日市場駅」徒歩15分)
①初回必ず参加できる、市内在住の家族グループ(個人可、4人まで)15組
②1組6,000円(全回分、保険料含む、新治産地粉のお土産付き)
③①麦刈り ②脱穀 ③製粉体験と麦茶作り ④地粉調理と試食
④4月15日から、新治恵みの里HP先
問北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 fax948-2488 ※作物・天候状況による日時変更あり

文化・芸術

区民ホールコンサート

問文化・コミュニティ係 ☎978-2295 fax978-2413

●第255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
①4月17日(水) 12時15分～45分
②佐伯はるな、吉武瑞枝
③クラリネット、ピアノ【曲目】クラリネット・ソナタ第1番第1楽章 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
①5月8日(水) 12時15分～45分
②Celestissimo! ③声楽ソロ、重唱、合唱【曲目】ヘンデル「メサイア」よりハレルヤ(合唱) ほか

区民活動支援センター 第4回まち活カフェ

今月のテーマ「環境」
①4月18日(木) 10時～12時 ②区民活動支援センター(区役所1階) ③15人 ④先 ¥50円(飲み物代)
問区民活動支援センター ☎978-3327 fax972-6311

スポーツ・健康づくり

区民ハイク (深大寺～神代植物公園)

①4月28日(日) 8時 JR南武線「武蔵溝ノ口駅」改札口集合 ※雨天の場合5月5日(日)へ延期 ②小田急線「喜多見駅」～深大寺～神代植物公園～京王線「調布駅」解散 ③小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥500円(交通費・入園料200円等は各自負担) ④持ウォーキングシューズ、手袋、ストック、雨具、飲み物、弁当、保険証 ⑤申 不要、直接集合場所へ。 ⑥問ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

田園都市ダンススポーツ競技大会

第1部:田園都市杯スタンダード・ラテン 青葉区連盟杯上級・中級・初級・新人戦 第2部:ダンスフェスティバル
①5月3日(祝・金) 10時～19時 ②青葉スポーツセンター ③18歳以上 ¥第1部:競技会1区分2,500円 第2部:600円(保険料含む) ④申 必要事項を明記し、faxで青葉区ダンススポーツ連盟平野穂(☎984-5851)へ。4月20日(着) ⑤問中村武 ☎971-0127

ショートテニス前期講習会

①5月7日・21日、6月4日・18日(火) 9時～11時 全4回 ②青葉スポーツセンター ③区内在住・在勤・在学の人24人(ラケット貸出しあり) ¥2,500円(全回分、保険料含む) ④申 必要事項を明記し、往で青葉区硬式テニス協会内ショートテニス事務局 塚原(〒227-0035 すみよし台17-40 ☎963-0268)へ。4月25日(着) ⑤問榎 ☎973-0553

青葉区民初心者卓球教室

①5月7日～7月9日の火曜 19時～20時45分 全10回 ②青葉スポーツセンター ③区内在住・在勤・在学の高校生以上 ¥6,000円(全回分、保険料含む) ④申 必要事項、年齢、性別を明記し、往で青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20 ☎961-5964)へ。4月22日(着) ※家族は1枚の往復はがきに連記可

青葉区民卓球大会団体戦

①5月18日(土) 9時～17時 ②青葉スポーツセンター ③区内在住・在勤・在学の人、連盟登録者の団体 ¥1チーム3,000円(保険料含む) ※支払い方法:郵便振替(口座名:青葉区卓球連盟00220-8-49132)通信欄に大会名、チーム名、メンバーの名を記載 ④1チーム4～6人で編成し4シングル1ダブルスによるチーム戦 ⑤申 必要事項を明記し、往で青葉区卓球連盟 田中恵子(〒227-0046 たちばな台2-4-20 ☎961-5964)へ。4月26日(着)

第22回 グラウンドゴルフ大会

誰でも簡単にできるゴルフです。一人で

も仲間同士でもOK! ぜひご参加ください。
①5月19日(日) 受付9時30分終了12時頃 ※雨天中止 ②青葉スポーツプラザ(荏田西2-16-1) ③市内在住の人108人 ¥300円(保険料含む) ④申 HPか必要事項、年齢、性別を明記し、往で青葉区さわやかスポーツ普及委員会(〒222-0036 港北区小机町3302-5 日産スタジアム スポーツ医科学センター内 ☎080-4654-5032 fax477-5052)へ。5月7日(着) ⑤抽 青葉区さわやかスポーツ普及委員会 検索 ※1枚の往復はがきで複数人の申込み可

区民バスハイク (青木ヶ原樹海周遊)

①5月27日(月) 6時30分東急田園都市線「市が尾駅」横浜銀行前集合 ※雨天決行 ②市が尾駅～東名高速～富士山麓青木ヶ原～市が尾駅 歩行距離約10キロメートル ③小学生以上(小学生は保護者同伴) 20人 ¥5,500円(バス代・保険料含む) ④持軽登山靴以上、手袋、ストック、雨具、飲み物、弁当、保険証 ⑤申 必要事項、年齢、性別を明記し、往でハイキング部 柳(〒225-0014 荏田西4-14-13 ☎080-1361-8787)へ。5月13日(着) ⑥抽 ※1枚の往復はがきで2人まで可

子育て

■どにち★ひろば

民間企業と青葉区が協働し、子ども向けイベントプログラムを土・日曜に実施しています!(原則参加費無料!)
①たまプラーザ地域ケアプラザ ぷらざるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結)【参加事業者】アサヒグループ食品株式会社、一般財団法人言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、ファミリーエンターテインメント、メカロスクロス市ケ尾24(五十音順) ②親子運動教室など ③4月20日までに青葉区HP抽(定員に満たない場合は、往にて2次募集受付) ※実施日・定員などプログラムの詳細は青葉区HPをご覧ください。 ④子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

■子育て応援保育園

公立保育園では、地域で子育てをしている皆さんを対象に、園庭開放や育児相談などさまざまなイベントを実施しています。各園のスケジュールは青葉区HPをご覧ください! 青葉区 子育て応援保育園 検索 ④保育担当 ☎978-2428 fax978-2422

シリーズ企画 最終回 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。最終回の今回は「住み続けられるまちづくりを」や「パートナーシップで目標を達成しよう」などに関連するチームを紹介します。

イートイン市ケ尾

このチームは、市ケ尾の名産品を使用したお菓子作りをしています。たこ焼きをイメージしたスイーツを、市ケ尾産の柿やさつまいもで作りたい、と取り組んできました。



昨年11月3日に、ビオラ市ケ尾地域ケアプラザにて柿ジャム入りの試作品をたこ焼き器で作り、市ケ尾の「いち」と、一口で食べられる大きさから「いちコロ」と命名。ビオラの職員の皆さんや、区民まつりのサポートをされていた青少年指導員の皆さんに試食をもらい、アンケートを実施しました。



そのアンケートをもとに改善を図り、販売のために企画書を作成して、1月30日に市ケ尾町の「パン工房 ma-file」さんに提案し、サツマイモ入り「いちコロ」を2月26日～28日に販売していただくことができました。

ユース広報部から

私は、ユースのことを地域に広めたい一心で広報よこほまの原稿を書いてきました。はじめはどのような形で書けば伝えられるか悩みましたが、毎月書かせていただいていると、書き方が分かってきて、スムーズに書けるようになりました。



中学校2年生 露口遼菜さん



中学校2年生 太田千鶴さん

とても貴重な体験が多くできました。皆さんは、私たちの広報で市ケ尾の事をより良く知ることができましたか? 私は今まで知らなかった事を、たくさん知ることができて良かったです。

問 学校連携・こども担当 ☎978-2345 fax978-2422

■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 固 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)
 ☎4月23日(火) 14時20分～15時
 人 5～6か月児と保護者
 固 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)
 ☎4月11日・18日、5月9日(木) 各14時～15時(受付随時) 人 1～2歳児と保護者
 固 完了期から幼児食への進め方等

●幼児期の食育体験
 (3歳児健診と同日開催)
 ☎4月19日・26日、5月10日(金) 各14時～15時(受付随時) 人 3歳～未就学児と保護者
 固 幼児食の食育体験・食生活相談等

■こどもの食生活相談

☎4月24日(水) 9時～11時(相談時間30分程度) 固 福祉保健センター1階⑩番
 人 離乳食～18歳未満の子の保護者
 固 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(3階63番窓口 ☎978-2441 fax978-2419)へ。

■離乳食教室

☎5月15日・29日(水) 各13時30分～15時 固 福祉保健センター1階 人 7～

9か月児と保護者 各35組 固 離乳食の話(2回食を中心に)、調理実演、試食等
 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

■パパの子育て教室(日曜開催)

夫婦でご参加ください。
 ☎5月12日(日) 受付9時20分～30分終了12時頃 固 ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ(市ケ尾町25-6) 人 区内在住で初めて父親、母親(教室当日妊娠27～35週)になる人 25組 固 妊婦疑似体験等体験実習、交流会ほか
 申 4月15日までに青葉区HP抽
 固 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

■乳幼児歯科相談

☎5月27日(月) 13時30分～14時45分 固 福祉保健センター1階⑩番
 人 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～

☎5月30日(木) 10時～11時
 固 福祉保健センター1階⑩番
 人 30年3月～6月生まれの子と保護者

40組 持 歯ブラシ、母子健康手帳
 申 4月24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



■親あるうちのライフデザイン 障害のある子の家族が知っておきたい「親なきあと」

☎4月23日(火) 10時～12時
 固 区役所4階会議室 固 人 100人 先
 固 「親なきあと」相談室 渡部伸さん
 固 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つぷ
 ☎988-0222 fax985-1588

■横浜シニア大学受講者募集

〈開講式・記念講演〉
 若いシニアのためのロコモ予防～人生100年を生き抜くために～
 ☎6月7日(金) 13時から
 固 関内ホール(中区住吉町4-42-1) 固 講座
 ☎6月12日～10月2日の水曜(7月31日・8月を除く) 9時30分～11時30分全12回
 固 ユートピア青葉(もえぎ野4-2)
 人 市内在住の60歳以上の人 50人
 ¥2,000円(全回分) 固 健康・福祉、教養、生活関係、生きがい・交流・ふれあい

■女性のためのパソコン講座

①パソコン&ワード・エクセル入門2日間
 ②速習パワーポイント ③エクセル中級
 ☎①5月21日(火)・22日(水)
 ②5月23日(木)・24日(金)
 ③5月25日(土)・26日(日)
 各10時～15時30分 各全2回
 人 女性 各12人 ¥各10,800円(全回分、テキスト代含む)
 申 4月17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～15時30分)かHP先
 ※参加費・保育料の免除あり。詳細は要問合せ

青葉公会堂

〒225-0024 市ケ尾町31-4
 ☎978-2400 fax978-2420
 休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌日)

■お片づけ教室

☎5月21日(火) 10時～12時
 人 30人 ¥500円 固 お片づけ教室第3弾!テーマは「ママだけががんばらない片づけ」 申 4月11日 10時から☎か窓か必要事項を明記し、fax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
 固 uw1@r07.itscom.net (わんぱくホリデー専用)
 固 uw2@g07.itscom.net (自主事業用)
 休館日:毎月第3火曜

■おもちゃの病院

☎5月4日(祝・土) 9時30分～14時(受付終了) ¥部品代(実費) 持 壊れたおもちゃ(家電・危険物は不可) 申 固

■わんぱくおやつクッキング 「ちまきを作ろう!」

☎5月8日・15日(水) 各15時15分～17時 人 小学生 各16人 ¥各200円 申 4月11日 10時から☎か窓先

申 ユートピア青葉、区役所2階34番窓口、区内地区センター・コミュニティハウス、かがやきクラブ青葉(青葉区老人クラブ連合会)事務局で配布する申込用紙に必要事項を明記し、郵送または直接かがやきクラブ青葉事務局(〒225-0024 市ケ尾町1169-22 青葉区福祉保健活動拠点「ふれあい青葉」内 ☎972-3076 ※土・日曜、祝日除く9時30分～16時30分)へ。5月10日(着)抽

■がん検診の日程

【肺がん検診】
 ☎5月10日(金)(予約時に時間指定)
 固 福祉保健センター ¥680円(※)
 申 4月26日～5月7日に☎で健康づくり係(☎978-2438～41 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。
 ①昭和25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

■ノルディックウォーキングにトライしませんか?

☎5月10日(金)・17日(金)・26日(日) 9時30分～12時 ※26日は9時45分～12時、ビオラ市ケ尾で開催 全3回
 人 20人 ¥1,000円(全回分、保険料含む) 持 ウォーキングのできる服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物 固 横浜北ノルディックウォーキング振興会(YNWS)
 申 4月12日 10時から☎か窓先

■わんぱくホリデー 「母の日のカルトナーージュ」

手作りのプレゼントを渡しましょう。
 ☎5月11日(土) 10時～11時30分
 人 小学生 10人 ¥800円 申 必要事項、固、学年、性別を明記し、往か返かわんぱくホリデー専用☎ 5月1日(着)抽

■①シェイプアップエアロビクス ②やさしいヨガ

☎5月17日～6月21日の金曜 ①9時20分～10時20分 ②10時30分～11時30分 各全6回 人 各50人
 ¥各2,000円(全回分、保険料含む)
 申 必要事項、固、性別を明記し、往か返か自主事業用☎。4月30日(着)抽

■わがまち探訪

ご近所再発見!のんびり歩く歴史散歩です。
 ☎5月22日(水) 10時～12時
 人 25人 ¥200円(保険料含む)
 持 動きやすい服装、飲み物
 申 4月12日 10時から☎か窓先
 ※美しが丘地域ケアプラザ、すすき野地域ケアプラザ 共催

山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2
 ☎901-8010 fax901-5544
 固 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)

■初心者卓球教室

☎5月10日～6月14日の金曜 9時30分～11時30分 全6回 人 20人

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:4月15日(月)

■おはなし会 「空とぶじゅうたん絵本と語り」

☎①4月12日・26日、5月10日(金)
 (1)各11時から(2)各11時30分から
 ②4月24日、5月8日(水)
 各15時30分から
 人 ①1歳以上の子と保護者
 ②一人で聞ける3歳以上の子 申 固

■春の特別 英語のおはなし会

絵本も手遊びも全部英語のおはなし会!
 ☎4月20日(土) 11時～11時30分
 人 5歳以上 30人 申 固 先

■おはなしごっこ012

☎4月～9月の毎月第4木曜 10時30分～11時45分 全6回
 人 全回参加可能な市内在住の0～2歳児と保護者 15組
 ¥1,200円(全回分、テキスト代)
 申 4月1日 9時30分～4月14日 17時に窓かHP抽

移動図書館「はまかせ号」

本の予約・問合せは中央図書館サービス課 ☎262-0050 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

☎4月9日・23日、5月7日(火)
 ①各14時20分～14時45分
 ②各15時15分～15時55分
 ※4月から巡回時間の変更になりました。

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歳半～未就学児、4日前までに申込み

■当日受付教室 バランスコーディネーション

簡単なストレッチ等で体の機能を整えます。
 ☎4月12日・19日・26日、5月10日(金)
 各15時～16時 人 各20人 ¥各600円 持 動きやすい服装、タオル、飲み物 申 固 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
 ☎①5月10日(金) ②5月24日(金) 各10時～11時30分 人 産後の女性 各18人 ¥各820円 固 バランスボールを使ったエクササイズ
 固 乳児保育(2か月から)
 申 4月19日からHP先
 ※生後210日までの赤ちゃんと一緒に参加できます。

■シングルマザーのための就労相談

☎5月10日(金) 13時30分から、14時30分から、15時30分から(各50分程度) 人 市内在住の就労を目指すシングルマザー 各1人 固 乳児保育(2か月から) 申 ☎かHP先

■パパといっしょのひろば

牛乳パックでアイスとのりものをつくろう
 ☎5月11日(土) 10時30分～12時
 人 未就学児の親子 30組 ¥300円 申 固 先
 ※汚れてもいい服装で参加してください。

■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

¥3,500円(全回分、保険料含む)
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返
4月22日(着)抽

■わんぱくホリデー「マスキングテープを貼って母の日カードを作ろう!」

🕒5月11日(土) 10時~11時30分
👤小学生 15人 ¥100円
申 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か☑5月1日(着)抽

■mama'sウォーキング~ママのためのデューク更家式美☆ウォーキング

🕒5月15日・29日、6月12日(水) 9時30分~11時全3回 📍20人
¥1,500円(全回分、保険料含む)
申 4月11日 10時から☑か☒先

■はじめてのハーブ栽培

🕒5月22日(水) 10時~12時
👤15人 ¥1,500円
申 4月11日 10時から☑か☒先

大場みすずが丘地区センター

〒225-0016 みすずが丘23-2
☎974-0861 ☎974-0862
休館日:毎月第2火曜

■小学生アカデミー

①将棋教室 ②囲碁教室
🕒①4月~2020年2月の毎月第3土曜(8月を除く) 10時~11時30分
②4月16日~7月16日の火曜(祝日・休館日を除く) 16時~17時 各全10回
👤小学生 各20人(①は初心者)
¥①2,000円 ②600円(各全回分)
申 ☒先

■小学生さわやかスポーツ教室

🕒5月~2020年2月の原則毎月第4日曜(8・12月を除く) 9時30分~11時30分 全8回 📍小学生 50人
¥1,000円(全回分) 申 ☒先

■コフレティー

練り切り「紅梅」
🕒4月18日(木) 10時~13時
👤16人 ¥1,200円 申 ☑か☒先

■ベビーマッサージ教室

①5月コース ②6月コース
🕒①5月9日・16日・23日(木) ②6月6日・13日・20日(木) 各10時30分~11時30分 各全3回 📍2~12か月の子と母親 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 ①4月29日 ②5月27日(着)抽

■シニアパン教室

手作り抹茶あんぱん&スープ&サイドディッシュ
🕒5月22日(水) 10時~13時
👤65歳以上の人 8人 ¥1,500円
申 ☒先

■文化庁伝統文化親子教室事業「日本を語れる子」

ゆかたの着付けや立居振舞、伝統行事や礼法などを楽しく体験学習しましょう!
🕒5月26日、6月23日、7月28日、9月1日、10月27日、11月24日、12月15日、2020年1月26日、2月23日(日) 10時~12時 全9回
👤全回参加可能な小学生 20人 親子での参加も可
¥3,000円(親子4,000円)(全回分)
申 ☒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

■初夏の園芸講座

ベランダでもできる夏野菜の育て方楽しみ方
🕒5月7日(火) 13時~15時30分
👤20人 ¥500円 申 ☑か☒先

■アーティフィシャルフラワー講座

第一弾!母の日のリース
🕒5月10日(金) 10時~11時30分
👤16人 ¥1,700円 申 ☑か☒先

■初めてのフラダンス

🕒5月15日~6月19日の水曜 10時~11時 全6回 📍20人 ¥3,500円(全回分、保険料含む) 申 ☑か☒先

■FPから学ぶ「くらしと安心・安全講座」

①人生100年!リタイア後の必要資金は?
②あなたはどんな終の棲家を希望しますか?
🕒①5月16日(木) ②6月13日(木) 各9時30分~11時30分 📍各16人
¥各500円 申 ☑か☒先

■第1回産後の骨盤ケア体操

🕒5月23日、6月6日・20日(木) 10時~11時30分 全3回 📍産後3か月~0歳児の母親 12人 ¥3,600円(全回分)
申 ☑か☒先

■初夏の手づくりお菓子講座

ふわふわバナナケーキ
🕒5月24日(金) 9時30分~12時30分 📍12人 ¥1,200円 持三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用袋
申 ☑か☒先

若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5
☎961-0811 ☎961-1632
☎wakakusakouza@seagreen.ocn.ne.jp
休館日:毎月第2月曜

■青葉区制25周年記念コンサート

白井篤バイオリンリサイタル
🕒5月11日(土) 14時~15時
申 抽

■百人一首の「なぞ」~歌人たちの人生とその時代~

🕒5月14日(火)・21日(火)・29日(水) 12時30分~14時30分 全3回
👤20人 ¥1,500円(全回分)
申 必要事項、年齢を明記し、往か返 4月25日(着)抽

■朗読と映像でたどるイギリスの旅~英国文豪のゆかりの地を訪ねて~

🕒5月25日(土) 15時~16時30分
👤20人 ¥300円(飲み物付き)
申 ☑か☒先

■小学生将棋くらぶ

対局中心の講座です。最終日はトーナメント戦! ①中級 ②初級
🕒5月26日~2020年3月8日の日曜 ①9時10分~10時25分 ②10時30分~11時45分 各全10回 ※日程の詳細は要問合せ 📍小学生 各20人
¥各2,000円(全回分)
申 必要事項、学年、①か②を明記し、往か返か☑5月10日(着)抽

■子どもかるた会~百人一首競技かるたを大学生に習おう!~

①経験者向け ②初めての人向け
🕒5月26日~6月30日の日曜(6月9日を除く) ①10時~11時30分 ②12時30分~14時 各全5回 📍小学校3年生~中学生 各20人 ¥各2,000円(全回分)
申 必要事項、学年、①か②を明記し、往か返か☑5月10日(着)抽

■戸塚刺しゅうを習いましょう~ミニ額にクロスステッチで小さな春を~

🕒5月31日(金) 9時30分~11時30分 📍10人 ¥500円(材料費含む)
申 必要事項、年齢を明記し、往か返 5月10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

■地域の皆さんの交流サロン「奈良でちゃちゃ」

奈良でお茶しませんか?
主催:奈良地区社会福祉協議会
🕒毎月第1水曜 9時30分~11時30分(時間内出入り自由) ¥100円(飲み物付き) 申 抽

■おはなしのくに

🕒①4月10日(水) 15時30分~16時
②4月17日(水) 11時~11時30分
👤①一人で聞ける子 ②幼児 申 抽

■わんぱくホリデー フラワーアレンジメントで作る母の日の贈り物

🕒5月11日(土) 10時~11時30分
👤小学生 10人 ¥800円
申 ☑か☒先

■大人も食べたい!横浜マイスターと作る本格派はまポークソーセージ

🕒5月11日(土) 10時~12時
👤16人 ¥1,800円 申 ☑か☒先

■野菜ソムリエに教わる初夏の簡単ランチ

🕒5月23日(木) 9時30分~13時30分 📍16人 ¥700円 申 ☑か☒先

■わんぱくホリデー おもちゃの病院

🕒5月25日(土) 10時~11時30分、13時~14時30分 📍親子 各12組
持 子どものおもちゃ1人2点まで
申 ☑か☒先 ※IC使用のおもちゃでICが壊れている場合は修理不可

たまプラザ地域ケアプラザ

〒225-8530 新石川2-1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階
☎910-5211 ☎910-5231
休館日:毎月第4月曜

■子育てママのためのおしごと復帰「プレ」サロン

🕒6月7日(金) 10時~11時45分
👤6か月~未就学児の母親 15人 📍男女共同参画センター 横浜北 ☑6か月~未就学児(事前予約制) 申 ☑か☒先

荏田地域ケアプラザ

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

■平成31年度街道をゆくシリーズ「第1回 歴史探偵はSTUDIOにいる!」

FMサルース出演中の郷土史研究家・歴史探偵高丸が、青葉区と周辺地域の歴史、文化、風俗、宗教等を語り尽くします。
🕒5月11日(土) 13時30分~15時30分 📍45人 ¥500円
申 ☑か☒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 ☎979-3200
休館日:毎月第3月曜

■とっぴんぱらり

親子で楽しむわらべ歌・手遊び
🕒4月12日、5月10日(金) 各10時30分~11時30分 📍未就園児と保護者
¥各100円 申 抽

■かやのき名画座

「折り梅」
🕒4月17日(水) 13時30分~15時30分 申 抽

■キッズフラワーアレンジメント

カーネーションやバラのアレンジメント
🕒5月11日、6月15日(土) 各10時30分~12時 📍4歳~中学生 各10人
¥各1,000円 持 上履き、はさみ、持ち帰り用袋 申 ☑か☒先

■かやのき土曜コンサート

ピアノ・管弦楽器コンサート
🕒5月11日(土) 14時~15時(開場13時30分) ¥100円(20歳未満の人は無料) 📍デュオJ 申 抽

すすき野地域ケアプラザ

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

■身近な人に認知症が始まったら

🕒5月18日(土) 14時~15時30分
👤40人 持 筆記用具 📍認知症ケアアドバイザー 五島シズさん
申 4月18日 10時から☑か☒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 ☎974-5405
休館日:毎月第3月曜

■園芸ボランティア募集

もえぎ野を花で飾りませんか?
🕒毎月第1水曜 10時~12時 申 抽

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

■初めての社交ダンス

プロに習ってみませんか?
🕒5月2日(祝・木) 15時~17時 ※その後概ね月1回 📍18歳以上の人 20人
¥5月~7月は無料 持 滑らない底の上履き(ヒールは3センチメートル幅以上に限定) 申 ☑か☒先

■笑いヨガ

セルフケアを取り入れた笑いヨガ
🕒5月13日、6月3日(月) 各10時30分~11時30分 📍各20人 ¥各500円 📍笑いヨガリーダー 坂本香さん
申 ☑か☒先

■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

青葉区民文化センター フィリアホール

〒227-8555 青葉台2-1-1 東急スクエア本館5階 ☎985-8555
 fax 985-8560 休館日:毎月第3水曜 定員500人 未就学児不可
 申 フィリアホールチケットセンター ☎982-9999
 HP http://www.philiahall.com/ (24時間オンライン予約)

高橋龍之介サクソフォンリサイタル

フィリアホールが応援する若手育成プログラム

🕒5月24日(金) 19時15分開演
 ¥全席指定3,000円 学生1,500円
 🎵ピアノ:羽石道代 申 ☎か窓HP



©Shigeto Imura ▲高橋龍之介

0歳からのキッズのためのプチコンサート

泣いてしまっても、リズムに合わせて体が動いても大丈夫♪
 どんな子もロビーで生演奏を楽しもう♪

🕒6月11日(火) 1部(0・1歳児向け) 10時30分～11時
 2部(2・3歳児向け) 11時45分～12時15分

👤各100人
 ¥各500円(0歳児から必要)

🎵サクソフォン:木村有沙
 フルート:井上紗織
 トロンボーン:永井嗣人
 ホルン:高橋朋子
 打楽器:富田真以子



▲プチコンサート

申 4月11日 11時から ☎か窓先

土曜ソフレスリーズ《女神との出会い》

仲道郁代「シューマン 300日の物語」(全4回)
 第1回 色とりどりの物語～空想を彩る登場人物たち
 まさに今、聴かねばならないシューマン

🕒6月15日(土) 17時開演
 ¥S席5,000円 A席4,000円 🎵ピアノリサイタル
 申 ☎か窓かHP



©Kiyotaka Saito ▲仲道郁代

こどもの国

〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111 fax 962-1366

休園日:毎週水曜

入園料:大人600円、小・中学生200円、幼児(3歳から)100円

65歳以上平日のみ300円(要証明提示) ※行事の詳細はHP参照

春のフォトコンテスト作品募集

園内で撮影した家族・グループの人物と風景や遊具などの背景が一緒に写った
 写真 申 1人3作品まで、エピソードを添えて ☎(☐) photo@kodomonokuni.org
 4月30日(着) ※1人1応募のみ有効、詳細はHP

ノルディックウォーキング歩こう会

🕒4月19日(金) 9時45分 正面陸橋下集合 12時頃終了(雨天時は22日(月)に
 延期) 🎯日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 申 直

※ポールレンタル料500円、要予約。詳細はHP

和太鼓演奏

鼓粋による和太鼓の演奏会

🕒4月29日(祝・月) 11時30分から、13時30分から

🎵中央広場(雨天時は皇太子記念館) 申 直

フラワーダイアログあおば～花と緑の風土づくり～

●4月のプログラム

オープンガーデンの始め方 「わたしの庭を外にひらく」

青葉区の公園愛護会の中でも、ユニークで先進的な活動をしている
 荻子田太陽愛護会。この春、広く市民が利用できる「太陽ローズハウス」
 が誕生しました。この太陽ローズハウスを会場に、発足からこれまでにわたる活動と、
 愛護会とともに公園づくりの主体を担ってきたボランティア団体の独自イベント「オー
 プンガーデン」の取組について、対話形式で聞いていきます。

🕒4月26日(金) 10時～12時

📍荻子田太陽公園ローズハウス(荻子田3-21-5) 📂20人

申 必要事項を明記し、☎で事務局
 (☐) event@morinooto.jp)へ。

※Eメールをお持ちでない人は、

faxで企画調整係

(fax 978-2410)へ。先

☎企画調整係

☎978-2216

fax 978-2410

森ノオト

検索



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 fax 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



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!

🕒①4月14日 ②4月28日(日) 各12時～12時40分

🎵①前半:成田夕香さん(ソプラノ)、北村真紀子さん(ピアノ)

後半:大谷桜子さん(バイオリン)、小林穂乃香さん(ピアノ)

②Picardieの皆さん(クラリネット、ピアノ)

🎵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 申 直

こどもの日イベント「ふわふわ帽子をつくろう」

カラフルな紙をつかって、すてきな帽子をつくってみよう!

🕒5月5日(祝・日) 10時～15時(時間内出入り自由) 申 直

市民のためのプログラム 陶芸-スリップウェア

🕒5月24日・31日、6月14日・21日、7月5日(金) 13時30分～16時 全5回

👤20人 ¥13,000円(全回分) 🎯並木朱子(陶芸家)

🎵化粧土を使用し、さまざまな装飾を施すスリップウェアは、そのあたたかな風
 合いが魅力です。日本では、1920年代に興った民芸運動にも大きな影響を与え、
 現代の陶芸家によっても制作されています。本講座は、化粧土掛け、装飾、成形、釉
 かけまでを行い、スリップウェアの技法を体験します。

申 必要事項、年齢、faxを明記し、往か窓かHP 5月3日(着) 抽

青葉区地域子育て支援拠点

青葉区地域子育て支援拠点

「ラフル」

「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 fax 981-3307

☎979-1360 fax 979-1361

【共通】HP http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日

👤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 🟢はラフル、🟡はラフルサテライトを示します。

*ラフっこタイム

🕒🟢4月11日(木) 11時～12時30分(昼食は各自用意)

👤1歳6か月以上の子と保護者(保護者のみの参加可)

🎵ゲスト:地域療育センターあおば職員

🎵テーマ:「ことば」当事者同士の交流と個別相談 申 前日までに ☎か窓

*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?

🕒🟡4月13日(土) 13時30分～14時30分

🎵みんなで作って遊ぼう 申 直

プレママ向け企画

🕒①🟢4月16日(火) 14時～15時「ママになるあなたへ～おなかの赤ちゃん
 に絵本を～」

②🟢4月27日(土) 14時から「プレパパプレママラフル見学説明会」

③🟡5月8日(水) 11時30分から「プレママちょこっと見学day」

👤①③妊婦 ②妊婦とパートナー

🎵①③当事者同士の交流と情報交換 ②妊婦体験、衣類交換

申 前日までに ☎か窓

*多文化サロン

🕒🟢4月18日(木) 13時30分～14時

👤いろいろな国の人、海外で子育て経験のある人

🎵当事者同士の交流と情報交換 申 前日までに ☎か窓

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

🕒🟢4月20日(土)、5月8日(水) 各10時30分～11時30分

👤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)

申 前日までに横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話

(☎482-5518)か窓先

*ふたごみつごあつまれ～!

🕒🟡4月20日(土) 11時～11時30分 📂多胎児育児の子育て家族

🎵当事者同士の交流と情報交換 申 前日までに ☎か窓

善意銀行への寄付

株式会社イトーヨーカドー労働組合たまプラーザ支部様、
 東急多摩田園都市情報連絡会様、日赤青葉区地区委員会様 ありがとうございます。

☎青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 fax 972-7519

【シリーズ企画】

あおばの旬をいただきます!

連載 最終回

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木曜日に区役所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きました。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 fax)978-2410

最終回は、横浜マイスターの「シュタットシンケン」と、青葉ブランド認定店の「クアットロ・パンキーネ」を紹介します。

シュタットシンケン 緑山店 あおばマルシェ出店 地産地消サポート店

両親が食肉の卸業をしていたこともあり、子どもの頃いつか世界で一つだけの味を作れるソーセージ屋になりたいと思った中山さんは、夢をかなえ、ドイツで行われた食肉加工コンテストで日本人初の金賞を獲得しました。長年の功績をたたえられ、横浜マイスターに選定されると、地域貢献への思いが高まり、地域や小・中学校でソーセージ教室を開催しています。「もの作りが好きだからこそ努力もするし楽しめる」と笑顔でおっしゃいます。



横浜マイスターのロゴ

Q 4月18日開催のあおばマルシェ(詳細は11ページ)で販売予定の商品は?

A はまポークを使った横浜フランクや青葉区産のキャベツを使った横浜野菜フランクなど

旬のメニュー 春キャベツ入り皮なしソーセージ(2人前)

材料(ソーセージ500グラム分)

- ①豚ひき肉(脂肪分15パーセント程度のもの) 320グラム、塩 10グラム
- ②キャベツ 100グラム
- ③氷水 80グラム、ホワイトペッパー・ナツメグ・カルダモン 各1グラム

- 手順: 1.作る前日に塩と肉を混ぜておく(軽く混ぜる程度)。
 2.1に③を入れて、よく混ぜ合わせる(混ぜている時は、13度以下に保つこと)。
 3.みじん切りした②を入れて軽く混ぜ合わせる。
 4.生地を3等分にし、それぞれをラップに棒状に置き、端からくるむ。
 5.両端のほか間も麻糸で結び、ソーセージの形をつくる(お好みの大きさ)。
 6.湯にソーセージを入れ、15分~20分くらい茹でる(湯の温度は75~80度で沸騰させない)。
 7.鍋から出し、ラップのまま流水で冷却する。
 8.冷めたらラップを外し、中が温まる程度に中火で焼く。



料理のポイント
 ・塩と肉を混ぜ合わせるの、必ず前日に行ってください。
 ・お好きなスパイスでも作れます。その場合は、合計で3~5グラムにしてください。ホワイトペッパーは入れた方が良いです。

Information 奈良町1836 ☎511-7876
 営業時間:10時~18時 定休日:火・水曜(日曜不定休)
 青葉台店(青葉台1-15-7)もあります。



クアットロ・パンキーネ 地産地消サポート店

店内奥の厨房ですべて手作りしているジェラートは、乳化剤安定剤などの添加物不使用で、自然素材で作っているため、子どもも安心して食べられます。旬のものを使っているため、その時々素材の香り・色・味を楽しむのもおススメです!ジェラート職人の磯部さんは、イタリアのシチリア島で行われるジェラートイベント「シェルベットフェスティバル」のコンテストに参加し、オリジナリティ特別賞を受賞しました。



▲2017年度に認定

旬のメニュー デコボンのグラニータ(2人前)

- 材料: ①デコボン 2個(果汁200ミリリットル) ※果実の大きさによる。
 ②ミネラルウォーター 100ミリリットル ※果汁の半量
 ③グラニュー糖 45グラム ※①と②を合わせた量の約15パーセント

- 手順: 1.デコボンを横半分にカット。
 2.絞り器、ジューサーなどで果汁を絞る。
 3.②と③と2をボールに入れ混ぜ合わせる。
 4.3を冷凍庫に入れ凍らせる。
 5.表面や周りが凍ってきたらスプーンでかき混ぜる。
 6.シャリシャリのシャーベット状になるまで4,5を繰り返す。



料理のポイント
 ほのかにかんきつ類やさまざまなフルーツで同じようにできるので、旬のものでぜひやってみてください。フルーツを絞るのが面倒な場合100パーセントのジュースなどでもできます。シャーベット状になるまで時間がかかるので辛抱が必要です。7,8割凍っていて、残り2,3割が液状になったくらいが出来上がりの目安です。

Information
 柿の木台13-3 ☎299-2760
 営業時間:11時~20時
 (コーヒーラストオーダー 19時30分)
 定休日:水曜 ※テイクアウトもできます。



あおば地産地消 レシピBOOK&MAP 地元の農産物を使ったレシピやレストラン、直売所などの情報をまとめました。区役所などで配布しています。→詳しくは青葉区HP
 1年間の連載はいかがでしたでしょうか。区役所では引き続き地産地消の取組を進めていきます。

青葉区で検証! ハマトレでロコモ改善!!

青葉区では、3か月間、週1回のハマトレの効果検証講座を実施しました。その結果を分析し、ハマトレの効果を確認することができました。

ロコモ ロコモティブシンドロームの略。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のこと

<p>1</p> <p>75%の人のひざを伸ばす力が向上</p> <p>身体への効果 太ももの前(大腿四頭筋)の筋力が向上</p>	<p>2</p> <p>62%の人の片足立ち時間が延長</p> <p>身体への効果 バランス維持能力が向上</p>	<p>3</p> <p>83%の人の歩幅が広がった</p> <p>身体への効果 下肢の筋力、バランス能力、柔軟性の向上</p>
---	---	---

このような効果があるため、
 ✓ 立ったり座ったりが楽になる ✓ 転びにくくなる
 ハマトレを継続して行くと...
 ✓ 歩行速度が速くなる ...等の変化が期待されます!

ハマトレ効果検証講座参加者の声

ハマトレを続けたら、階段を降りるのが楽になった

体を楽に動かせるようになった

外出がおっくうでなくなった

一歩一歩がしっかりして、バランスも良くなった感じがする

ロコモ予防には「ハマトレ」!

「ハマトレ」とは、ロコモを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に関する5つの要素に着目して開発したトレーニングです。今回はその中から2種類を紹介します。皆さんも、やってみませんか。

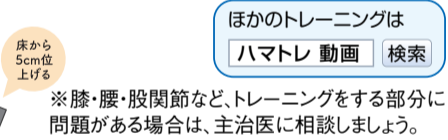
例1 足の筋力を鍛えよう! 椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4~8回、繰り返します。



例2 全身のバランスを強化しよう! ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20~40カウント、数えましょう。



「ハマトレ」をやってみよう! 一興味のある人は

- ①ハマトレDVD貸出中
区役所では、ご希望の人にDVDを貸出します。
- ②ハマトレ動画で検索
ハマトレは20種類の体操がありますので、できることから行ってみてください。
- ③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人以上を対象)ハマトレ体験をしてみませんか?

2018年に誕生した「ハマトレキャスト」が活動中です!

短時間でポイントを絞って、みんなが楽しくできるように試行錯誤しています。大切なことは続けること!

千草会で活躍するハマトレキャストの山下さん(左)と沖原さん(右)

*ハマトレキャストとは、ハマトレを地域で広める活動をしている人です。

※あおば健康スタイル~あおばに住んで健康・長生き~の取組を広げていきます。 高年齢者支援担当 ☎978-2449 fax)978-2427