



AOBA 3

March

広報よこはま青葉区版 2024(令和6)年 3月号 No.317

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

区の人口 308,795人(284減) 区の世帯数 135,793世帯(115減)
2024年2月1日現在(前月比)

WEB 横浜市青葉区 検索 Q



青葉区公式 X (旧Twitter)
@yokohama_aobaku



特集

つむ 未来に紡ぐ 緑あふれる青葉区

寺家町は青葉台駅からバス利用でおよそ15分。緑豊かな里山と美しい田園風景が迎えてくれます。そこに住む人の手が加わることで、水・田んぼ・人が共存する里山の自然環境が受け継がれてきました。ゆったりとした時間が流れ、訪れる人の心を安らかにしてくれる寺家町。この春、足を運んでみませんか。

守り受け継がれてきた里地里山の風景～寺家町



寺家の魅力をインタビュー

2022年の秋に寺家ふるさと村で開催された「里地里山入門講座」の参加者で区内在住の安藤よしかさんに話を伺いました。



里地里山入門講座の稲刈り体験

懐かしさと、新鮮さが混じり合う、寺家の魅力に惹かれました。講座で知り合った方々の協力のもと、後日、寺家のお米のもみ殻を使った「もみ殻燻炭づくり」にも挑戦しました。これからも里山に倣った“自然の循環”を取り入れた暮らしを、周りにも広めていきたいと思います。



安藤 よしかさん

※「里地里山入門講座」は秋頃開催予定です。

春本番に向けて、区内では花・緑に関するイベントが行われます。ぜひご参加ください!

青葉区制30周年 公園・花・緑の名所を巡る ウォーキングイベント 記念イベント

区の特徴である公園の花や緑をはじめとした魅力スポットを巡るウォーキングイベントを開催します。

詳細はWEB等にてお知らせします。



- 5月頃: たまプラーザエリア (予定)
- 6月頃: 藤が丘エリア (予定)
- 11月頃: こどもの国エリア (予定)



「GREEN×EXPO 2027」開催3年前イベント

日時 3月19日(火) 10時～14時
場所 区役所1階区民ホール

「GREEN×EXPO 2027」開催まで3年となることを記念し、イベントを開催します。季節の切り花の配布(数量限定)や、特設フラワーフォトスポットを設置します。ぜひご来場ください!



こころも体も元気に春を迎えましょう!



卒業や就職など、生活に大きな変化がある春は、気持ちが落ち込むことがあります。

大きな事故や災害のニュースを見続けると、同じような気持ちになることもあるよね。



落ち込む気持ちを一人で抱えず、ほかの人に話すことで気持ちが楽になることもあります。ストレスは体や行動の変化として表れることもあるので、**セルフチェック**をしてみましょう。

☑ 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
- 憂鬱、不安な気持ちになる
- 気が張りつめている
- 物事にやる気がおきない など

体の変化

- 肩こり、腰痛、頭が重い
- 疲れやすくなった
- 食欲がない、いつもより食べ過ぎてしまう
- 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
- 物事に集中できず、勉強・家事・仕事がはかどらない
- ケアレスミスが増えた
- 好きなことが楽しめない など

※当てはまるものが1つでもあったら、身近な人に話を聞いてもらいましょう。不調が2週間以上続くときには、相談先や医療機関へ相談することも考えましょう。

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
- 厚生労働省
自殺対策の取組・相談先などの情報サイト
まもろうよこころ 検索
- 青葉区役所 平日8時45分～17時
障害者支援担当 ☎ 978-2453 こども家庭相談 ☎ 978-2460
健康づくり係 ☎ 978-2438

SNSでも相談できます。



上手にストレス発散を!

規則正しい毎日の生活習慣

- ・ バランスの良い食事
- ・ 質の良い十分な睡眠
- ・ 適度な運動 など



リラックスできる時間をもつ

- ・ 入浴やマッサージ、ストレッチをする
- ・ 好きな音楽を聴く など

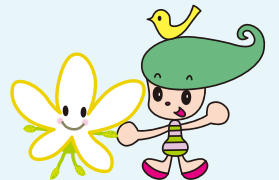
☎ 障害者支援担当 ☎ 978-2453 ☎ 978-2427
健康づくり係 ☎ 978-2438 ☎ 978-2419

青葉かがやく 生き生きプラン

「頼み・頼まれる」身近な支えあいがある 誰もが安心して暮らせる青葉区に

「青葉かがやく生き生きプラン」(第4期青葉区地域福祉保健計画：計画期間令和3～7年度)は、区民の皆さんや関係機関の声を聞きながら策定した、「お互いの顔が見え、支えあい安心して暮らせるまちづくりを進める」計画です。

取組の推進に必要な「3つの柱」を掲げ、区域全体に係る取組内容である「区計画」と、地域それぞれの特性に合わせた「地区別計画」から構成されています。



区計画

3つの柱「相互理解・支え合い」「生き生き・すこやか」「場・機会・情報の充実」に合わせて、重点的に取り組んでいる事業を紹介します。



柱① 相互理解 支え合い

- 認知症の普及啓発
アルツハイマー月間イベントの実施
- ひとり親・学生向け食支援 など



柱② 生き生き すこやか

- ハマトレ*1キャストの養成
(*1: 介護予防の体操)
- あおばエール*2 など
(*2: 障害児・者の地域生活を応援する取組)



柱③ 場・機会・情報の充実

- 子育て世帯向け情報配信サービス
Aonicoの配信
- 生活困窮者を支援する地域ネットワークの構築 など

地区別計画

第4期計画の前半期は、コロナの影響により活動が制限されましたが、5年後にめざしたいまちの姿に向けて、工夫を凝らして各地区でさまざまな活動を行っています。

谷本地区「みんなの椅子」



「誰もが休憩できるように、坂の途中に椅子を設置しました。外出したい気持ちを後押しし、住民がお互いに関わる機会を増やしたいと思います。」
(谷本地区社会福祉協議会会長 矢野さん)

荇田西地区「ラジオ体操」



「コロナ禍でもラジオ体操は続けられました。公園に集まることで、接点生まれ、人と人のつながりができています。」
(荇田西地区社会福祉協議会会長 松山さん)

青葉かがやく生き生きプランの詳しい計画の内容は、区役所や区社会福祉協議会で配布している冊子または区WEBをご覧ください。



☎ 事業企画担当 ☎ 978-2436 ☎ 978-2419

今年度は、計画期間の中間年度にあたるため、これまで進めてきた活動や事業の内容をリーフレットとしてまとめました。区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザの窓口で4月から配布します。



あおばでくらす

障害児・者向け冊子

改訂版発行!

新設事業所やグループホーム情報を更新!



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』の令和5年度改訂版を発行しました。



詳細はこちら

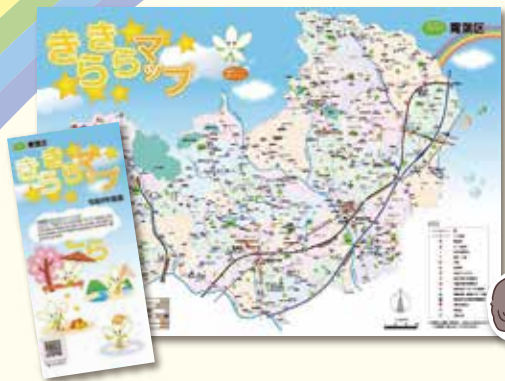
区内の日中に通うところを探す時に、役立ちました! (利用者)



- ①高齢・障害支援課(区役所2階34番窓口)
 配布場所 ②青葉区基幹相談支援センター(あおば地域活動ホーム すてつぷ) ☎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。

きらきらマップ



詳細はこちら

配布場所 ①・②で配布

家の近くにある事業所が、マップになっているので探しやすかったです。(利用者)



サポートファイルかけはし



詳細はこちら

利用開始前の情報収集や学校との連携が取りやすくなりました! (支援者)



☎『あおばでくらす』: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』:子育て支援担当 ☎978-2457 ☎978-2422

子どもと一緒に

防災・救急について学びませんか?

青葉消防署では、未就学児を対象に、防火・防災について楽しく学ぶ体験を用意しています。出張もできますので、気軽にご相談ください。

☎青葉消防署 ☎/☎974-0119

キッズ防災教室

応急手当講習 先生・保護者向け

防災絵本の読み聞かせ



「みんな森の仲間とオオカミのサイレン」

物語を通じて、火災について楽しく学ぼう!

火災から命を守ることの大切さや、お互いに助け合う心を子どもたちに分かりやすく伝えます。

子ども防火服着用体験



消防士になりきってみよう!

消防士が火災現場に着ていく服と同じ生地の服を着ることができます。



子どもや家族のいざという時のために応急手当を学びませんか?

学習内容

- ・心肺蘇生法
- ・AED 取扱い
- ・気道異物除去
- ・けがの予防 など

防災クイズパネル



みんなで全問正解にチャレンジしよう!

火災編・地震編・風水害編の3つのクイズがあります。

煙体験

煙の恐ろしさを体験しよう!



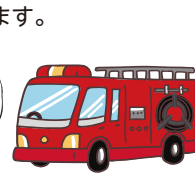
火災が起きて、部屋に煙が充満したとき、どうやって避難するか知っていますか?

通園や散歩の途中で消防車・救急車を見ませんか?

幼稚園・保育園の行き帰り、散歩などで青葉消防署の前を通りかかったら、気軽に消防職員にお声掛けください。消防車や救急車を見学できます。



あの消防車見せて!



もっと近くで見える?



しかし、こんなときは...

火災など災害出場時や訓練、そのほかの理由で見られない場合があります。

消防車・救急車見学



大人気

消防車・救急車を近くで見よう!

車の中の道具を見たり、記念撮影もできます!

キッズ防災教室・応急手当講習の対象と申込み

対象

- ・子育てサークル
- ・幼稚園
- ・保育園
- ・その他未就学児を預かる団体 など

申込み

- ① 平日10時~16時に消防署または最寄りの消防出張所に ☎ か ☎
- ② 日程や内容調整等を行う
- ③ 防災・救急について学びましょう!

- 青葉消防署 ☎/☎974-0119
 元石川消防出張所 ☎/☎903-0119
 鴨志田消防出張所 ☎/☎961-0119
 すずき野消防出張所 ☎/☎904-0119

- 荏田消防出張所 ☎/☎913-0119
 青葉台消防出張所 ☎/☎989-0119
 奈良消防出張所 ☎/☎963-0119

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** ファクス(番号) **E** メール(アドレス) **年** 年齢 **窓** 窓口 **WEB** ウェブページ **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。■特に記載のないものは、参加料無料です。
 ■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 市ケ尾町31-4です。



募集・案内

■あおば花と緑のサポーター募集!

区庁舎周辺、区内各地で活動する緑化ボランティアを募集します。あなたも花でいっぱいの魅力あふれる街づくりに参加しませんか。

3月11日～29日に **☎** か **必要事項** を明記し、**☒** で資源化推進担当

(**☎** 978-2299 **ファ** 978-2413

E ao-shigen@city.yokohama.jp)へ。

※後日「あおば花と緑のサポーター」代表者から、活動の詳細について連絡します。

■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21日(木)11時30分～15時(売り切れ次第終了) **会** 区役所1階区民ホール

※区役所駐車場は有料です。※ポイントシールを10枚集めると、エコバッグまたはカトラリーのほか「区制30周年ロゴキーホルダー」をプレゼント!



問 企画調整係

☎ 978-2216 **ファ** 978-2410

■3R理科実験教室

～親子でいらなくなったプラスチックからおもちゃをつくろう～

3月24日(日)10時～12時

会 区役所4階会議室

人 区内在住または在学の小学校3～5年生と保護者 30組(1組2人まで)

◎ 1歳～未就学児

3月12日17時までに **WEB** **抽**

問 資源化推進担当

☎ 978-2299 **ファ** 978-2413



3月下旬～4月上旬は

保険年金課の窓口が大変混雑します!

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3月下旬から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、混雑時期を避けていただきますよう、ご協力をお願いします。

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 郵送手続き **検索** 郵送手続き



窓口混雑状況

※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。ぜひご利用ください。

問 保険係 **☎** 978-2335 **ファ** 978-2417

引っ越しシーズンに

「タイパ※」よし!

※タイムパフォーマンス:かけた時間に対する効果のこと

例年、引っ越しシーズンとなる3月下旬～4月上旬は、戸籍課窓口が特に混雑し、2時間以上お待ちいただくことがあります。そこで、待ち時間を劇的に減らす方法をご紹介します。

◎待ち時間を減らす方法

<p>その 1</p> <p>事前WEB予約で指定日時に受付</p> <p>受付当日を含む14日先まで予約可能</p> <p>※窓口混雑状況も確認できます。</p>	<p>その 2</p> <p>来庁せずに転出手続</p> <p>オンラインによる転出手続</p> <p>※マイナンバーカードが必要です。</p>	<p>その 3</p> <p>証明発行はコンビニ交付が便利</p> <p>手数料が窓口よりお得な証明書も!</p> <p>※マイナンバーカードが必要です。</p>
--	--	---

◎待ち時間予測カレンダー

昨年の混雑状況を参考に、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	26	27	28	29	1 30分	2	3
	4 1時間	5 30分	6 30分	7 30分	8 30分	9 30分	10
	11 1時間	12 1時間	13 1時間	14 30分	15 1時間	16	17
	18 1時間	19 2時間	20	21 1時間	22 1時間	23 30分	24
	25 2時間半	26 1時間	27 1時間半	28 1時間	29 1時間	30	31
	4月	1 1時間半	2 1時間	3 1時間	4 1時間	5 30分	6
8 30分		9 30分	10 30分	11 30分	12 30分	13 30分	14

※区役所駐車場は、一定時間を超えた場合、有料です。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。

転入の
手続の詳細



問 登録担当 **☎** 978-2233 **ファ** 978-2418

犬の登録と 狂犬病予防注射は

飼い主の義務です!



生後91日以上のすべての犬が対象です。

注射済票 鑑札

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、発症すると有効な治療法はなく、ほぼ100%死に至る感染症です。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)

鑑札交付の手続場所

- 区役所3階62番窓口
- または
- 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。

犬の狂犬病予防注射

(毎年1回)

動物病院で予防注射を受けた後、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
- または
- 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。

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、同封の申請書を集合注射会場に必ずお持ちください。日程等の詳細は、お手元に届く封書または市 **WEB** をご確認ください。



問 環境衛生担当 **☎** 978-2465 **ファ** 978-2423

文化・芸術

区民ホールコンサート

●第292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
3月13日(水)12時15分～45分
区役所1階区民ホール
迫本章子、西畑久美子
チェロとピアノ
【曲目】スペインのセレナーデ ほか
文化・コミュニティ係
978-2295 fax 978-2413

スポーツ・健康づくり

区民ハイク(桜の岩殿山)

3月24日(日)7時15分 JR横浜線
「長津田駅」改札口集合
(雨天時:3月31日(日)に延期)
長津田駅～大月駅～稚児落とし～浅利～大月駅(歩行距離:約13キロメートル)
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)
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

子育て

あおばの食育(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26日、4月9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14日・28日、4月4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22日、4月5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
●親子の歯みがき教室・お口の相談
福祉保健センター1階 13番前
歯ブラシ、母子健康手帳
●ニコニコピカピカ歯みがき教室
仕上げ磨き用の歯ブラシ1本プレゼント!
3月28日(木) ①9時30分～10時
②10時30分～11時
0～1歳5か月児と保護者 各7組
歯科衛生士による個別相談
実施日の1か月前から WEB か で健康づくり係
(978-2441 fax 978-2419)へ。先

●乳幼児歯科相談
4月19日(金)9時30分～11時
0歳～未就学児 25人
歯科医師によるむし歯チェック、個別相談、歯みがき練習など。
(妊産婦歯科相談も同日開催 ※妊娠中～産後1年未満の人対象)
申 でこども家庭係
(978-2459 fax 978-2422)へ。先

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たり遊んだりしませんか?

- 美しが丘西地区センター
3月23日(土)・24日(日)
(903-9204)
●すすき野地域ケアプラザ
3月26日(火)・27日(水)
(909-0071)
●あおばコミュニティ・テラス
3月27日(水)・28日(木)
(500-9254)
●鴨志田地域ケアプラザ
3月29日(金)・30日(土)
(961-6911)

中学生・高校生・大学生のボランティアも募集しています!



区内在住の小学生 各日15人
3月11日から各施設に か か WEB 先
学校連携・こども担当
978-2345 fax 978-2422

こどもの食生活相談

4月10日(水)9時から、10時から、11時から(相談時間30分程度)
福祉保健センター1階 18番
離乳食～学齢期の子の保護者
離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談
申 で健康づくり係
(978-2441 fax 978-2419)へ。

離乳食教室

手作りの離乳食を親子で食べてみよう!
4月10日(水)13時30分～15時
福祉保健センター1階
7～9か月児と保護者 20組
赤ちゃん用スプーン、口拭き、スタイ、母子健康手帳
離乳食中期頃の話、調理実演、試食
3月21日から WEB か で健康づくり係
(978-2441 fax 978-2419)へ。先

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25日(月)、4月9日(火)各13時30分～16時20分(相談時間50分・予約優先)
福祉保健センター2階相談室
市内在住の15～39歳のひとと家族
申 でよこはま北部ユースプラザ
(978-2441 fax 978-2419)へ。先

施設からのお知らせ

特に記載のないもの問合せ、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18日(月)

おはなし会
「空とぶじゅうたん絵本と語り」

①3月13日・27日(水)各15時30分から
②3月22日(金)10時30分から
1 一人で聞ける3歳以上の子
②1歳以上の子と保護者 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 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12日・26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:3月1日(金)～11日(月)(臨時休館)、3月25日(月)※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

健康スタジオ 6か月コース

①バレエエクササイズ
②ナイトアロマヨガ
③コンディショニング・ヨガ
①4月～9月の火曜(4月2日・30日、7月30日、8月13日は除く)10時～11時30分 全22回
②4月～9月の第1・3火曜 19時～20時 全12回
③4月～9月の木曜(5月30日、6月27日、8月15日・29日は除く)10時～11時30分 全22回 女性 各25人
①③各33,000円(市外36,300円)(全回分) ②12,000円(市外13,200円)(全回分)
②③乳児保育(2か月から)あり
①③3月14日から ②3月16日から ③3月15日から か WEB 先

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火曜(祝日の場合は翌平日)

認知症予防財団も推奨!

歌声カルテットの昭和歌謡コンサート
4月2日(火)14時開演(13時開場)
前売り2,500円、当日3,000円(全席自由)
懐かしの唱歌・歌謡曲を楽しむ公演
申 か 窓

フードドライブ常時受付中!

資源化推進担当
978-2299 fax 978-2413

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)

春を贈るロビーコンサート♪

3月17日(日)13時30分から
柴田 もも(バイオリン)、藤島 さつき(ピアノ)

ふれあい親子リトミック

4月8日(月)10時～12時
0～3歳児の親子 10組
300円
3月11日10時から か 窓 先

おはなし会「まほうのとびら」

4月19日(金)10時30分～11時
申 直

手作りこいのぼりを地区センターに飾ろう!

4月21日(日)からこいのぼりの簡単工作キットを配布
※希望者は、作品を地区センターに飾ります。(5月5日まで)
子ども 50人
申 直 先

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火曜(祝日の場合は翌平日)

おはなしやぴっころのおはなし会

4月11日(木)10時30分～11時
申 直

春の初心者卓球教室

4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日(金)9時30分～11時30分 全6回
区内在住の人 20人
4,000円(全回分、保険料含む)
3月11日10時から か 窓 先

春の子ども生け花

4月13日(土)10時30分～12時
小・中学生 12人
1,000円
3月11日10時から か 窓 先

新NISA・iDeCoで長寿に安心を

4月17日(水)9時30分～11時30分
20人 300円
3月11日10時から か 窓 先

はじめての能 春の講座

4月23日、5月14日、6月11日、7月2日(火)10時～11時30分、5月5日(日・祝)
国立能楽堂、7月15日(月・祝)みらいホールにて鑑賞会 全6回
24人
8,500円(全回分、鑑賞会2回分のチケット代含む)
加藤 眞悟(能楽師)

3月11日10時から か 窓 先

善意銀行への寄付

有限会社 大真様、イトーヨーカドー労働組合たまプラザ支部様、匿名1件 ありがとうございました。

青葉区社会福祉協議会
972-8836 fax 972-7519

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)

■新プレミアム体操 令和6年度第1期
㊟ 4月8日～6月17日の月曜(4月29日を除く) 9時15分～10時30分 全10回

人数 70人
¥ 2,000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10日・17日、5月15日・29日、6月5日・12日・19日、7月3日・10日・31日(水) 12時5分～13時15分 全10回

人数 18人
¥ 5,000円(第1期、全回分)
㊟ ㊟ ㊟、㊟、性別を明記し、㊟ 3月24日(着) ㊟

■金曜健康教室
①健康カラテ! ②ナイトヨガ

㊟ 4月5日～9月27日の原則第2・4金曜
①10時45分～11時45分 ②18時15分～19時30分 各全12回※詳細は要問合せ

人数 ①30人 ②25人
¥ ①3,600円(全回分) ②3,500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>
①土曜上級講座 ②日曜上級講座

㊟ ①4月13日～8月24日の土曜 10時35分～11時45分 ②4月14日～8月25日の日曜 10時15分～11時25分 各全10回

※詳細は要問合せ
人数 各5人(追加募集)
¥ 10,000円(全回分、教材費別途)

㊟ ㊟ ㊟、㊟、性別を明記し、㊟ か ㊟ 3月23日(着) ㊟

■ミュージカル入門講座
1年コース(年3期18回)

㊟ 第1期:4月13日・20日、5月18日、6月1日・15日・29日(土)13時～14時30分 全6回

人数 小学生～高校生 20人
¥ 3,000円(第1期、全回分)
㊟ 3月11日から ㊟先

■ママと子あそびひろば
体育館で思いっきり走ろう!フラフラで遊ぼう!

㊟ 4月16日～7月2日の火曜(5月14日、6月11日を除く) 10時40分～11時40分 全10回

人数 一人で立って歩ける1歳～未就園児と母親 20組
¥ 3,000円(全回分)

㊟ 3月11日から ㊟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
㊟ 3月18日、4月1日(月) 各11時10分～11時40分

人数 未就学児の親子 各10組
㊟ ㊟先

■大人のためのおはなし会
㊟ 4月15日(月)10時30分～11時30分

人数 30人
㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟ か WEB 先

■(体験)ブレイン体操
㊟ 4月17日(水)19時～19時45分

人数 6人 ¥ 500円(保険料含む)

㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟ か WEB 先

■初めてのテーブル茶道
㊟ 4月20日(土)13時～14時30分

人数 12人 ¥ 1,000円 持 水筒

㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟ か WEB 先

■春の園芸講座
夏野菜の育て方、楽しみ方

人数 24人

¥ 500円

㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟ か WEB 先

■チョークアート講座
㊟ 4月24日(水)9時30分～11時30分

人数 12人 ¥ 1,200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)

■おはなし会スプリング
絵本の読み聞かせやエプロンシアター

㊟ 3月14日(木)・23日(土)各11時～11時30分
㊟ ㊟

■FPから学ぶ「相続の基本講座」
㊟ 4月12日(金)9時30分～11時30分

人数 20人
¥ 300円
㊟ 3月12日9時から ㊟、10時から ㊟先

■春の園芸講座
「ネパール ヒマラヤの高山植物」

スライド映写
～青いケシなど珍しい高地に咲く植物を紹介～

人数 20人 ¥ 500円
㊟ 4月26日(金)12時30分～14時30分
㊟ 3月12日9時から ㊟、10時から ㊟先

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(祝日の場合は翌平日)

■楽しいしかけがいっぱい!
奈良でZOO★探検隊!

動物写真家さとうあきらさんの写真展
㊟ 3月15日(金)～4月14日(日)

■おやつ時間春休みスペシャル
㊟ 4月3日(水)13時～15時

人数 小学生 8人
¥ 500円
持 三角巾、エプロン、食器用布巾、ハンカチ

㊟ 3月11日10時から ㊟ か ㊟先

■おはなしのくに
㊟ ①4月10日(水)16時～16時30分

②4月17日(水)10時～11時30分
人数 一人で聞ける子または親子 各16人
㊟ ㊟

■春のトキメキ大作戦!
こんまりメソッドお片付け講座

人数 10人
¥ 500円 持 Tシャツ、筆記用具

㊟ 3月11日10時から ㊟ か ㊟先

■区制30周年企画!
奈良のいいところ撮っちゃおう♪

プロに教わるスマホで写真講座
①スマホでいい写真撮っちゃおう♪

②スマホで奈良ネイチャーフォト!
㊟ 4月20日(土) ①9時30分～10時30分

②11時～12時 人数 ①小学生 10人 ②10人

㊟ 3月11日10時から ㊟ か ㊟先

■わんぱくホリデー
～こいのぼりの吊るし飾り～

人数 小学生 8人
㊟ 3月11日10時から ㊟ 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

■セルフカウンセリング講座
「場面記述からの発見(自己理解)」

人数 30人
㊟ 3月16日(土)13時30分～16時(15時から茶話会含む)

人数 思春期の子を養育している人 20人
¥ 300円(資料代含む)

■男性の料理と交流を楽しむ会
㊟ 3月26日(火)10時～13時30分

人数 55歳以上の男性 10人
¥ 600円(食材費含む)

■楽しいボイストレーニング講座
㊟ 3月28日・4月25日(木) 各10時～11時30分

※その後も月1回継続
¥ 各500円
人数 18歳以上 各30人

■春休みの自学習と遊びの場
㊟ 3月29日(金)・30日(土) 各10時～14時

(12時に軽食を取りカラフルカフェで遊びましょう)
人数 小学生以上 各30人

■プロミュージシャンのギター伴奏で歌おう!

人数 50歳以上 30人
㊟ 4月19日(金)10時～11時30分

¥ 500円
■春の園芸講座
㊟ 4月26日(金)13時30分～15時

人数 18歳以上 20人
¥ 500円(資料代含む)

恩田地域ケアプラザ

〒227-0066 あかね台2-8-4
☎988-2010 ㊟988-0901
休館日:毎月第4月曜

㊟ (共通)3月11日から ㊟ か ㊟先

■ノルディックウォーキング
㊟ 毎月第1・3火曜 各14時～16時

※詳細は要問合せ
人数 おおむね60歳以上 各20人
¥ ポール貸出し 100円

■よってこひろば
スマホお悩み相談会

人数 各5人
持 自分のスマートフォン
㊟ 4月19日(金) ①13時～13時30分

②13時30分～14時

荏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

■季節のフラワーアレンジメント
㊟ 4月7日(日)10時～11時30分

人数 10人
¥ 2,800円

■おはなし☆パラダイス
㊟ 4月23日(火)10時30分～11時

人数 幼児と保護者 8組



荏田西コミュニティハウス

〒225-0014 荏田西1-4-2
荏田富士塚公園内 ☎/㊟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

■おはなしの森スペシャル!
ぴっころさんによるお話や紙芝居、歌、手遊び

人数 12組
㊟ 3月20日(水・祝)10時30分～11時15分

人数 幼児～小学校低学年と保護者 12組(お父さんもぜひ!)

■英会話初級編 ~Enjoy English!~
中学レベルの簡単な単語を使って気軽に話してみよう!

人数 10人
㊟ 4月16日、5月7日・21日、6月4日(火) 13時30分～14時45分 全4回

¥ 2,000円(全回分)

■春のナイトヨガ
㊟ 4月18日・25日、5月9日・16日・23日(木)18時30分～19時30分 全5回

人数 高校生以上の初心者 20人
¥ 2,000円(全回分、保険料含む)

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

■大人のための初級将棋教室
㊟ 4月16日(火)・17日(水)・18日(木) 12時30分～14時30分 全3回

人数 10人
¥ 500円(全回分、テキスト代含む)

㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟先

■おはなしの部屋
㊟ 4月24日(水)10時30分～11時

人数 親子 10組
㊟ 3月11日から ㊟ か ㊟先

■マンデーナイトヨガI
初心者・体の硬い人歓迎

人数 22人
㊟ 5月13日～7月1日の月曜18時30分～19時30分 全8回

¥ 4,500円(全回分、保険料含む)

㊟ ㊟ ㊟を明記し、㊟ か ㊟ か ㊟ 4月22日(着) ㊟

くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380
☎973-2701 ㊟972-1093

㊟ (共通) WEB か ㊟ ㊟、㊟、学年、性別を明記し、㊟ 3月11日～25日(消) ㊟

■アウトドアスポーツクラブ1期
㊟ 4月27日、5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日(土) 9時30分～10時45分 全6回

人数 小学生 25人
¥ 6,200円(全回分、保険料含む)

■窯焼きPIZZA
㊟ 5月6日(月・休) 10時～13時30分

人数 5人までの家族・グループ 6組
¥ 1組5,600円(保険料含む)

■すくすくアウトドアクラブ1期
㊟ 5月8日・22日、6月5日・19日、7月3日(水)14時30分～16時15分 全5回

人数 4～6歳(年中・年長相当)の子と保護者 12組 ※兄弟・姉妹の追加可

¥ 2人1組 6,000円(全回分、保険料含む)

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 500人
※未就学児入場不可
申 フィリアホールチケットセンター ☎ 982-9999

■キアロスクーロ・カルテット

新世代のテクニックと表現で鮮烈に「明/暗(キアロスクーロ)」を描く
🕒 3月31日(日)14時開演
(約120分、休憩あり)
¥ S席5,500円 A席4,500円
📄 [キアロスクーロ・カルテット]アリーナ・イブラギモバ(バイオリン)、パプロ・エルナン・ベネディ(バイオリン)、エミリエ・ヘーンレント(ビオラ)、クレール・ティリオン(チェロ)
申 ☎ か ☎ か WEB



■マチェイ・スクシェチュコフスキ チェンバロ・リサイタル

ブルージュ国際古楽コンクール・チェンバロ部門で優勝を果たした、21歳の俊英
🕒 4月3日(水)14時開演(約120分、休憩あり)
¥ S席3,500円 A席3,000円
📄 マチェイ・スクシェチュコフスキ(チェンバロ)
申 ☎ か ☎ か WEB



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:3月1日(金)~11日(月)(臨時休館)、3月25日(月)

■Gallery in the Lobby カラフルなカメラ

横浜市所蔵カメラ・写真コレクションから、カラフルなカメラを紹介する小展示
🕒 3月12日(火)~31日(日)9時~21時 申 直

■Showcase Gallery 進藤 詩子展

陶を使った作品制作に取り組む進藤詩子の新作を紹介する小展示
🕒 3月16日(土)~5月26日(日)9時~21時 申 直

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

■ツバキまつり

🕒 3月23日(土)・24日(日)各10時~15時 ※雨天一部決行
📄 椿の森・ふれあい学び館
📄 こどもの国で育てた椿の苗木展示即売、40種類の椿の切り花展示、苗木販売、椿のコサージュ作り、オリジナル缶バッジ作りなど 申 直

■フィールドゲーム<春バージョン>

🕒 4月21日(日)まで 9時30分~16時(受付14時まで) 📄 正面入口案内所
¥ 100円(景品付き) 申 直

青葉区地域子育て支援拠点

ラフール

〒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)
ひろば開催時間:10時~16時
★印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから
🕒 →ラフール開催
🕒 →ラフールサテライト開催



■プレパパプレママ向け企画★

- ① 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会
 - ② 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
 - ③ プレママちょこっと見学デイ
- 🕒 ① 🕒 3月13日(水)14時~15時30分
🕒 ② 🕒 3月16日(土)10時~11時30分、14時~15時30分
🕒 ③ 🕒 4月3日(水)11時30分~12時30分
- 👤 35週までの妊婦とパートナー
📄 ① 沐浴体験、子育てすざろく ② ミルク作り、おむつがえ、妊婦ジャケット体験、交流と情報交換 ③ 施設見学
申 ①② 前日までに ☎ か ☎ ③ 直

■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14日(木)14時~15時
🕒 🕒 3月21日(木)・30日(土)各10時~11時
👤 子どもを預けたい人、預かる人
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 ☎ か WEB

■サテライト6周年★

- ① 衣服リサイクル
 - ② 「おはなしやぴっころ」読み聞かせ
 - ③ 「あおば紙芝居一座」青葉区の紙芝居
- 🕒 🕒 3月16日(土)
① 10時~16時 ② 11時~11時30分 ③ 15時~15時30分
👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族、地域の人 申 直

■情報発信デイ@青葉台東急スクエア

🕒 3月22日(金)10時~12時
📄 青葉台東急スクエア 1階 アトリウム
📄 情報提供、相談 申 直

■やってみようdeラフール★

🕒 🕒 3月23日(土)14時~14時30分
👤 3~6歳児と家族
申 前日までに ☎ か ☎

■シングルトークのサロン★

🕒 🕒 3月30日(土)14時~14時30分
👤 ひとり親の人、ひとり親になる予定・検討中の人
📄 子育て情報の共有と交流
申 前日までに ☎ か ☎ か WEB



生活の悩みを相談できる **場所** があります

生活の困りごとをひとりで抱え込んでいませんか？
 区役所には、皆さんの悩みを聞き、解決に向けて一緒に考える相談窓口があります。
 ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。
 なお、利用には申込みが必要です。

例えば、こんなサポートをしています。

仕事探し

区役所内にあるハローワークの窓口「ジョブスポット青葉」で仕事探しのお手伝いをします。



困りごとの整理

仕事がなかなか見つからない、お金のやりくりが上手くいかないなどの生活の困りごとの整理を区の職員と一緒にを行います。



生活費のやりくり相談

ファイナンシャル・プランナーなどの資格を持った専門の支援員が家計の収支や債務状況の整理を一緒に行い、自ら家計の管理がうまくできるようにサポートします。



横浜市 生活困窮者自立支援制度 [検索](#)



☎ 生活支援係(区役所3階65番窓口) ☎ 978-2446 ☎ 978-2416

青葉区制30周年特別企画

青葉区制30周年魅力体験イベント



区内企業・団体等のご協力のもと、区民の皆さんが施設見学や業務を体験できるイベントを5～11月に開催します！普段なかなか知ることのできない企業・団体等の活動を知るチャンスです。さまざまなプログラムを用意していますので、ぜひ参加してみませんか？

※参加者募集は、プログラムごとに順次開始します。 ※プログラムは変更となる場合があります。 ※画像はイメージであり、安全に配慮して撮影しています。

制服着用・警察車両乗車体験



稲刈り体験



ドラマの撮影体験



★実施内容・申込方法等
 各プログラムで異なります。
 詳細は区 [WEB](#) をご覧ください。



☎ 青葉区制30周年記念事業実行委員会(企画調整係) ☎ 978-2216 ☎ 978-2410