



青葉区マスコット なしかちゃん



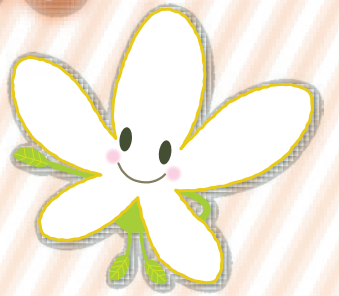
特集1

今だからこそ!

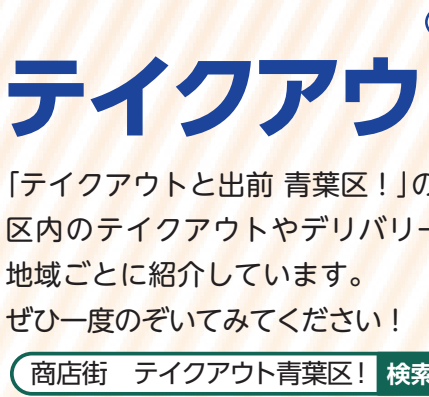
青葉区商店街連合会 ☎903-1959(昭和調剤薬局)

# 地元のお店を応援しよう!

地元で食べよう、買い物しよう



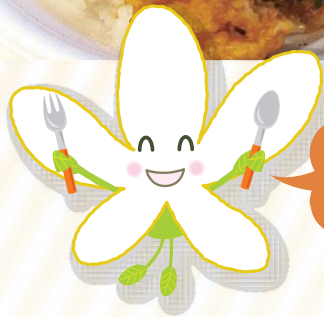
新型コロナウイルスの感染拡大により、飲食店や小売店等は大きな影響を受けています。このような状況だからこそ、身近な地域のお店を利用して、みんなで応援しませんか? 「こんなところにこんなお店が!」という新たな発見につながるかもしれません。



## と出前 テイクアウト 青葉区!

「テイクアウトと出前 青葉区!」のホームページをご存じですか? 区内のテイクアウトやデリバリーが利用できるお店(約150店)を地域ごとに紹介しています。ぜひ一度のぞいてみてください!

商店街 テイクアウト青葉区! 検索Q



食べて応援!

たまプラーザ エリア



あざみ野 エリア



市ケ尾&藤が丘 エリア



青葉台 エリア



奈良&鴨志田 エリア



お花も あります



## サキチケ!

青葉区商店街連合会では、青葉区のお店応援企画として、お得な先払い商品券「サキチケ!」の販売をしています。

「サキチケ!」には2,800円と5,500円(それぞれ3,000円、6,000円分の商品券)の2種類があり、参加店舗で購入できます。飲食店のほか、美容院や薬局など50店以上が参加しています。この機会に、お気に入りのお店をお得に利用したり、新しいお店を開拓したりしてみませんか?



※商品券が利用できるのは購入店舗のみです。12月31日まで利用できます。

青葉区 サキチケ 検索Q



マスクの着用で喉の渇きを感じづらくなっています。喉が渇く前に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



特集2

# ライフ100

40・50代から  
できる!

人生100年時代に向け  
「わたしらしく生きるため、毎日の中でできること」  
をご紹介します。

## こんなふうに思っていないですか？

人生100年と  
言われても  
今のことで精一杯

子育てが一段落、  
自分の時間はできたけど、  
どう過ごそう？

定年退職セミナーを  
受講したけれど、  
まだ考えられない

元気に長生き  
したいけど、  
イメージが  
持てない



## 大丈夫

「わたしらしい生き方」は、  
毎日のちょっとしたことの積み重ね

歳を重ねると、自分のからだはもちろんです。環境も  
変わっていきます。仕事や親族でのつながりや役割は  
少なくなり、**それ以外のつながりが大事になってきます。**  
これからの変化を意識しながら、「わたしらしく生きる」  
ために今からできることをしませんか。

## ライフ100BOOK作りました。



ライフ100BOOKは、老後の生活も含めたこれからの見通  
しや、毎日の中でできる、ちょっとした「種まき」のリストを  
掲載しています。

**配布場所** 区役所 2階34番窓口、区内各駅・  
地区センター・地域ケアプラザ ほか

青葉区ホームページにも掲載しています。

[ライフ100 BOOK](#) [検索Q](#)

## たとえば

### 種まき

近くに  
「行きつけ」を  
持つておく。



趣味を「再開」してみる。  
地域の広報紙(地  
区センターや地域  
ケアプラザの広  
報紙)も参考にな  
ります。



### 犬を飼っているなら...

→ 散歩の時に、犬の散歩をしている  
ほかの人を気にしてみる。



### 花が好きなら...

→ 玄関やベランダなど、誰かが通る場所で  
世話をしてみる。



### ゆるやかなつながり

● 家族以外にも、好きなことを通して  
自分を「なんとなく」知っている人が  
できる。

● 日常生活の中で声をかけ合う  
「知り合い以上、友達未満」の  
お付き合いが生まれる。

### いざというとき

ちょっとした異変に気づき、必要なところへつな  
げてくれるのは、「定期的に連絡を取り合う人」

お仲間やご近所さんと  
ほどよい関係を作って  
おくのが大事なんだね



つながりづくりはちょっとしたことから、何歳からでもできます。

もう少し先のイメージをまとめるには...



「わたしノート」(青葉区版エンディングノート)もご活用ください。

「わたしノート」は、どのように年齢を重ねてきたのか振り返りつつ、これからの生き方をどのようにしていきたいかを  
考えるきっかけとして活用いただけます。

プロフィールや大切にしていること等をつづっていく第1部と、もしもの時に備えるための介護や延命措置、お墓等のこ  
とをつづっていく第2部からなっています。

**配布場所** 区役所 2階34番窓口、区内地域ケアプラザ、社会福祉協議会

青葉区ホームページにも掲載しています。 [青葉区 わたしノート](#) [検索Q](#)

シリーズ  
企画

あおばで  
新しい  
ライフスタイル、  
ワークスタイルを

第3回 「私のスキル」を生かす～プロボノって?

問 地域包括ケア推進担当  
☎978-2450 fax978-2427

青葉区では、将来にわたり魅力的なまちであり続けるために、区民の皆さんが豊富な経験や知識を生かし、自ら輝きながら地域のために一歩を踏み出す応援をしています。その一環として行っている、地域での起業を支援するセミナーやイベントをご紹介します。  
**暮らすまちで、「私」を、「好き」を、生かしませんか?**

プロボノとは

社会人経験で得られたスキルや知識を生かして行うボランティア活動のことです。

(ラテン語で「公共善のために」を意味する pro bono publico の略)  
プロボノを希望する複数の人でチームを組み、団体の課題(売上改善や広報等)に取り組みます。

青葉区では、昨年からプロボノの知識を身につけられる講座を始めました。



プロボノ講座で実践している方の話を聞いて、もしかして自分でもできるかな!と思いました。現在、パン教室を開催していますが、これからは社会貢献にも目を向けてやっていきたいです。

◀昨年参加した隈元真由美さん

※この取組は、次世代郊外まちづくり(東急株式会社・横浜市)の一環として実施しています。

★「プロボノ入門編」と地域の具体的な事例を用いた「プロボノ実践講座」を開催

自身のスキルを地域で生かしたい人にオススメです。ぜひご参加ください。

オンラインで  
開催

①入門編 8月7日(金)19時～20時30分

②実践講座(8月21日(金)スタート、全3回)の詳細は、HP参照

マスマス関内 DEN-EN 検索Q ※①7月16日 ②8月3日から受付

★トークイベント「田園都市で暮らす、働くを語ろう!」

郊外での暮らしや働き方の「今」と「これから」を考えるきっかけに。ゲストに地域の起業家を招き、考えていきます。

7月18日(土)14時～15時30分

【テーマ】ポストコロナにおける地域起業、地域活動への期待と課題

HPで関内イノベーションイニシアティブ株式会社へ。

マスマス関内 DEN-EN 検索Q

関内イノベーションイニシアティブ株式会社

☎274-8701(平日10時～17時) ✉den-en@massmass.jp

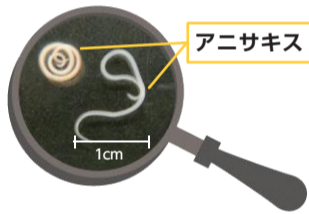
アニサキス食中毒に注意しよう!!

問 食品衛生担当  
☎978-2463 fax978-2423

アニサキスが寄生している魚介類を生で食べることで起きる食中毒です。発生件数が多く、注意が必要な食中毒の原因のひとつです。体内に生きたアニサキスが入ると、胃や腸壁に刺入し、激痛を引き起こすことがあります。

○見た目は?

- ・白色
- ・体長2～3センチメートル
- ・太い糸のよう

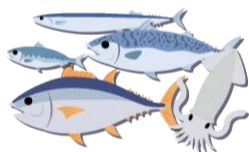


○症状は?

激しい胃の痛み、吐き気、おう吐、アレルギー症状等

○どんな魚介類が危険?

サバ、イカ、カツオ、サンマ、アジなど海でとれるさまざまな魚介類に寄生



○予防方法は?

冷凍

-20度で  
24時間以上

加熱

70度以上で死滅

器具の使い分け

生の魚介類を扱う  
器具とほかのものに  
使う器具を分けよう

取り除く

調理の時に明るい  
場所をよく見よう

**気を付けて! お酢やしょうゆ漬け、わさびではアニサキスは死にません!!**

**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) fax ファクス(番号) ✉ Eメール(アドレス) 年齢 窓 窓口 HP ホームページ 往 往復はがき は 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。

**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・延期となる場合がありますので、事前に問合せ先へご確認ください。

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。

募集・案内

第7回青葉区民マラソン大会の開催中止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大・影響長期化を考慮し、開催を中止することになりました。ご理解いただきますようお願い申し上げます。  
問 青葉区民マラソン運営委員会事務局  
☎978-2296 fax978-2413

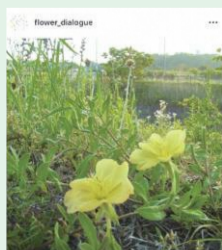
市営屋外公園プールの営業中止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度の市営屋外公園プールの営業を中止します。  
【区内の市営屋外公園プール】  
千草台公園プール 問☎03-3544-1551

☎03-3544-1560  
※こどもの国プールも今年度の営業は中止となります。問☎961-2111 fax962-1366

■#フラワーダイアログ SNSはじめました!

フェイスブック、インスタグラムで花好きの人同士でつながりませんか?身近な花と緑の写真に「#フラワーダイアログ」とつけて投稿するだけ!



問 企画調整係  
☎978-2216 fax978-2410

■あおばマルシェの開催

7月16日(木)12時～15時(売切れ次第

終了) 区役所1階区民ホール ※区役所駐車場は有料です。問 企画調整係  
☎978-2216 fax978-2410

■食品衛生責任者講習会

最近の食品衛生に関する情報や、食中毒の発生予防対策等

①7月29日(水) ②8月20日(木) ③8月21日(金) ④11月25日(水) ⑤11月26日(木)各14時30分～16時(受付14時から) ⑥①②③区役所4階会議室 ④⑤区役所3階会議室 ⑦ 食品衛生責任者等(一般の人も受講可)①②③各90人 ④⑤各50人 ⑧ 食品衛生責任者は責任者証(はがきサイズの緑色のカード)

問 食品衛生担当  
☎978-2463 fax978-2423

■新治恵みの里 冬野菜作り教室

9月5日・26日、11月7日・28日(土)10時30分～12時30分(9月26日は13時30分～15時30分)全4回 ②にいほり山交流センター(緑区新治町887) ③市内在住の個人・家族・グループ(4人まで)で1回目に必ず参加できる人 15組 ④1組4,000円 ⑤7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

子育て

問(A)健康づくり係  
☎978-2441 fax978-2419  
(B)子育て支援担当  
☎978-2456 fax978-2422

■食育講座(予約不要)(A)

福祉保健センター1階⑩番  
持 母子健康手帳  
●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)  
☎7月21日、8月4日(火)各14時20分～15時 ①5～6か月児と保護者  
●パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)  
☎7月16日・30日、8月6日(木)各14時～15時受付 ②1～2歳児と保護者  
●幼児期の食育相談(3歳児健診と同日開催)  
☎7月17日・31日、8月7日(金)各14時～15時受付 ③3歳～未就学児と保護者

■こどもの食生活相談(A)

☎7月22日(水)①9時から ②10時から ③15時から(相談時間30分程度)  
福祉保健センター1階⑩番  
④ 離乳食～学齢期の子の保護者  
⑤ 健康づくり係(☎978-2441)へ。

■離乳食教室(A)

🕒7月22日(水)①11時15分~12時  
②13時15分~14時  
📍福祉保健センター1階⑩番  
👤7~9か月児と保護者 各10組  
📄実施日3週間前から青葉区  
HPか☎で健康づくり係  
(☎978-2441)へ。☎

■パパの子育て教室(B)

①土曜開催 ②平日開催  
🕒①8月1日(土)受付9時30分~40分  
(終了11時30分) ②8月26日(水)受付  
8時50分~9時(終了11時30分)

📍①ラフール ②福祉保健センター1階  
⑤⑥番 📍区内在住ではじめて父親・母親  
(妊娠27~35週)になる人 ①6組程度 ②  
30組 申7月15日までに青葉区HP抽

■目指せ!!「ほめ上手・叱り上手」(B)

①3歳児の保護者 ②2歳児の保護者  
🕒①8月24日、9月7日(月)10時~11時  
30分 ②10月5日(月)・20日(火)10時~  
11時30分 各全2回 📍①区役所3階会  
議室 ②福祉保健センター1階⑤番  
👤各30人(全回参加必須) ☑各15人  
申①7月20日~8月10日 ②9月1日~  
20日 青葉区HP抽

■ニコニコピカピカ歯みがき教室(A)

🕒8月27日(木)10時~11時  
📍福祉保健センター1階⑩番  
👤0歳~1歳5か月児と保護者 14組  
持 歯ブラシ、母子健康手帳  
申7月22日から青葉区HPか☎  
で健康づくり係(☎978-2441)  
へ。☎

■乳幼児歯科相談(B)

🕒8月31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)  
へ。☎

福祉・保健

■ひきこもり等の困難を抱える  
若者の専門相談

🕒7月27日・8月3日(月)各13時30分~  
16時20分 📍福祉保健センター2階相談室  
👤市内在住の15~39歳の人とその家族  
申☎で子ども・家庭支援相談  
(☎978-2460 ☎978-2422)へ。

施設からのお知らせ

■特に記載のないもののお問合せ、申込みは各施設へ。

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

🕒7月7日・21日、8月4日(火)  
①各14時20分~14時50分  
②各15時20分~15時55分

青葉公会堂

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

■伝統文化講座~和太鼓定期教室

🕒9月14日・28日、10月12日・26日、11  
月9日・30日(月)19時30分~21時 全6回  
👤中学生以上 15人 ¥6,000円(全回分)  
申7月11日11時から ☎か☎か 必要事項  
を明記し、☎☎

美しが丘西地区センター

〒225-0001 美しが丘西3-60-15  
☎903-9204 ☎903-9206  
休館日:毎月第3火曜

■わんぱくホリデー

「夏休みプログラミング体験教室」

🕒8月16日(日)13時~16時  
👤小学校3~6年生 8人(4年生までは保  
護者同伴) ¥500円  
申7月11日から ☎か☎☎

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)

■ぶるぶるコプターを作ろう!

🕒8月3日(月)9時30分~11時30分  
👤小学生 8人 ¥400円  
申7月11日から ☎か☎☎

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

■かもマチ食堂共催「ケアプラザで遊ぼう!」

ワークショップ、ヨーヨー釣りほか  
🕒8月8日(土)①10時から ②11時から  
👤0歳~小学生 各10人(未就学児は保  
護者同伴) ¥各200円(材料代含む)  
申7月20日までに ☎☎

恩田地域ケアプラザ

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

■もみじのおてて

親子で体操  
🕒7月13日(月)10時30分~11時20分  
👤0歳~未就学児と保護者 10組  
申7月11日から ☎か☎☎

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

■おはなしの森

ぴっころさんによるお話や、紙芝居、歌、  
手遊び  
🕒8月19日(水)①10時30分~11時  
②11時10分~11時40分 📍親子 各5  
組 申7月11日から ☎か☎☎

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  
休館日:毎月末日

■「まが玉」をつくろう!

🕒8月8日(土)9時30分~11時30分  
👤小学生以上 10人 ¥300円(材料費  
含む) 持 飲み物、ハンドタオル、汚れても  
よい服装 申7月11日から ☎か☎☎

くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380  
☎973-2701 ☎972-1093

■アウトドアスポーツクラブⅡ期

🕒10月31日、11月7日・21日、12月5日・  
19日(土)9時30分~11時30分 全5回  
👤小学生 30人(保護者当日参加可 ※参  
加費別途) ¥4,250円(全回分、保険料含  
む) 申HPか 必要事項、年齢、学年、性別を明  
記し、往7月1日~15日(消)抽

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/☎511-7366

■夏の昆虫観察会

🕒8月8日(土)10時~12時

👤小学生以上 10人 持あれば虫網、虫  
かご 申7月20日から ☎か☎☎

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

■アートフォーラムあざみ野  
Welcome! ロビーコンサート

🕒7月26日、8月9日(日)各12時~12  
時40分 申☎☎  
※当面、立ち見での鑑賞となります。

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  
休館日:日・月曜、祝日

■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  
🕒7月14日(火)・25日(土)、8月7日  
(金)各10時30分~11時30分 📍子ども  
を預かれる人 各8人 申前日までに☎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。☎

青葉区広報番組 「あおバリューTV」  
7月~8月の放送分は...

from 丘の横浜

【テーマ】大雨や台風に備えていますか?

ここ数年、各地に大きな被害をもたらしている大雨  
や台風。被害を最小限にとどめるため、日頃からの  
備えが大切です。危険箇所の確認や情報収集ツ  
ールを準備しましょう!  
青葉消防団女性団員の活動もご紹介します!

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	

青葉区ホームページ  
あおバリューTV 検索

問 広報相談係  
☎978-2221 ☎978-2411

屋外で人と十分な距離  
(2メートル以上)を確保  
できる場合には、マスク  
をはずしましょう!

【熱中症予防行動(環境省・厚生労働省)】