

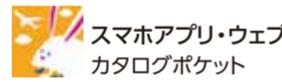


# A O B A 9

月号

広報よこはま青葉区版 2024(令和6)年 9月号 No.323

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  
☎045-978-2323(代)・2221(直) ☎045-978-2411 (WEB)横浜市青葉区 検索 Q  
区の人口 308,176人 区の世帯数 136,633世帯 2024年8月1日現在



青葉区公式 X (旧Twitter)  
@yokohama\_aobaku



## 防災特集

問 庶務係 ☎045-978-2213 ☎045-978-2410

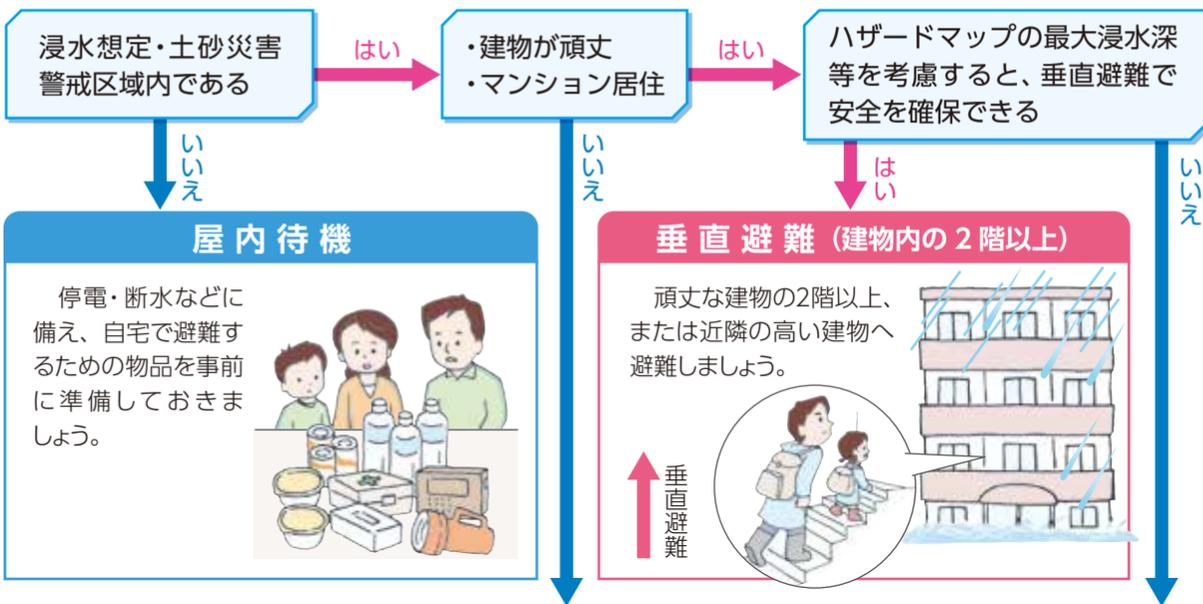
# 風水害時の避難行動を再確認！



全国各地で大きな被害をもたらす台風や大雨などの風水害が頻発しています。風水害はある程度予測できるため、事前の対策で被害を最小限にとどめることができます。

どのような避難行動をいつ取るのか、災害が起きる前からしっかりと確認し、自分や家族の命を守れるように備えておきましょう。

## STEP 1 自宅の災害リスクに合わせて、取るべき避難行動を確認！



自宅周辺の災害リスクを知るには…

### 青葉区民防災必携

洪水や土砂災害などのハザードマップ、避難場所のほか、防災に役立つさまざまな情報を掲載しています。住んでいる地域に、どのような危険性があるのか確認しましょう。

**配布場所**  
区役所 4階 71 番窓口  
区 (WEB) からダウンロードできます。

青葉区民防災必携 検索

## 水平避難 (立退き避難)

避難場所や浸水想定・土砂災害想定区域外の親戚宅などへ避難しましょう。

避難の際は、河川沿いや崖のそば、アンダーパスを避けるなど、避難経路の安全性にも注意しましょう。

※土砂災害警戒区域の場合、災害が発生してから避難するのは困難であるため、原則水平避難となります。

水平避難

## 風水害時に開設される避難場所

区では、風水害の規模や状況に応じて避難場所を開設します。(右記No.①から順に開設するものではありません)



No	避難場所	No	避難場所
①	鴨志田緑小学校	⑩	山内中学校
②	鉄小学校	⑪	あざみ野中学校
③	みたけ台中学校	⑫	田奈小学校
④	市ケ尾小学校	⑬	さつきが丘小学校
⑤	谷本小学校	⑭	奈良の丘小学校
⑥	東市ケ尾小学校	⑮	奈良中学校
⑦	荏田小学校 (都筑区)	⑯	あかね台中学校
⑧	山内地区センター	⑰	奈良小学校
⑨	山内小学校	⑱	黒須田小学校

開設中の避難場所情報は、市 (WEB) から確認できます。  
横浜市 防災情報ポータル 検索

## STEP 2 マイ・タイムラインを作成して避難のタイミングを把握！



「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨の水害等の災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。作成することで、災害発生時にいつ避難を開始するかの目安となります。作成シートは市 (WEB) からダウンロードできるほか、「横浜市避難ナビ」(右記) のアプリ内でも作成できます。

横浜市 マイ・タイムライン 検索



## STEP 3 災害情報を収集して早めの避難行動！

事前に作成したマイ・タイムラインに沿って避難行動を取るために、テレビ・ラジオ・スマートフォンなどを活用して災害情報・避難情報の収集に努めましょう。

- 情報収集ツールの例
- 横浜市防災情報ポータル
  - 横浜市防災情報Eメール
  - 横浜市危機管理室 X (旧Twitter)
  - 防災アプリ など

おすすめ

### 横浜市避難ナビ

災害情報の収集のほか、マイ・タイムラインの作成ができます。災害発生時には、事前に作成したマイ・タイムラインに応じて、プッシュ通知で避難情報を受け取れます。

横浜市避難ナビ 検索

防災特集

# 大震災の時にけがをしたたら？

震災時には、災害拠点病院や災害時協力病院はトリアージ\*を行い、より重い症状の人を優先的に受け入れます。自分の症状に合わせて受診できる適切な医療機関を把握しておきましょう。

\*トリアージ: 負傷者を重症度や緊急度などによって分類し、治療の優先順位を決めること



## 症状

### 重症者

生命の危険性があるとき、または生命の危険が切迫しているとき

## 受診する医療機関等

### 災害拠点病院

- 昭和大学藤が丘病院

### 中等症者

生命の危険はないが入院を要する程度のとき

### 災害時協力病院(7病院)

- 横浜総合病院
- 横浜新都市脳神経外科病院
- 市ヶ尾病院
- たちばな台病院
- 江田記念病院
- 緑協和病院
- 青葉さわい病院

\*軽症者が災害時協力病院を受診することは控えてください。

### 軽症者

生命の危険がなく、入院を要しないとき

### ※ 地域定点診療拠点(12か所)

#### 巡回診療

#### 地域防災拠点

- 奈良小学校
- 荏田西小学校
- 田奈小学校
- あざみ野第二小学校
- 鴨志田緑小学校
- あざみ野中学校
- みたけ台中学校
- 嶮山小学校
- 青葉台中学校
- 元石川小学校
- 谷本中学校
- 美しが丘小学校

応急手当で対応可能な軽度の負傷者

区民の自助・共助による応急手当



災害時医療体制について区 WEB にも掲載しています。ぜひご覧ください。

軽症者は、まず、診療旗(黄色の旗)を掲げている医療機関(地域定点診療拠点、一般の診療所)を受診してください。



目印

診療中

診療旗を掲げる医療機関

## ※ 地域定点診療拠点 とは？

区内で震度6弱以上の地震が観測された際には、12か所の地域防災拠点に地域定点診療拠点を併設します。医療関係者が参集し、地域の人と協力して主にトリアージと軽症者の診療を行います。これは医師会等と進めている青葉区独自の取組です。

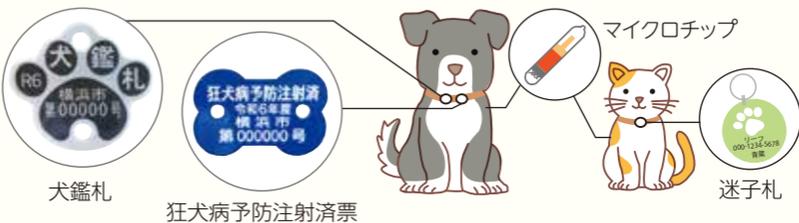
問 事業企画担当 ☎ 045-978-2436 ☎ 045-978-2419

# ペットの災害対策 のすすめ

地震や台風などの災害のときに、大切なペットを守れるのは飼い主だけです。災害時に、自宅にいることが困難になってしまった場合には、ペットを連れて避難することも考えられます。避難先で困らないよう、家庭ごとに対策を考え、日頃から取り組みましょう。



## その1 迷子札やマイクロチップの装着



装着していれば、離ればなれになっても飼い主が分かります。

## その2 他のペットに病気を広げない

日頃から、狂犬病予防注射、ワクチン、ダニやノミの駆除などを行いましょ。

## その3 ケージ等に慣らす

普段からケージ等に慣らすことで、速やかな避難や、ペットのストレス軽減につながります。



## その4 5~7日分以上の避難用品の準備

避難所にはペット用品はなく、ペット用の救援物資もすぐには届かないので、これらを準備しておきましょう。



## その5 一時預け先を決めておく

同行避難の困難な場合に頼れる親戚・知人・動物病院・民間団体など、あらかじめ預け先を決めておきましょう。



ココがポイント 避難先では、複数のペットが近接して各ケージ内で過ごします

問 環境衛生担当 ☎ 045-978-2465 ☎ 045-978-2423

# 認知症 になっても 自分らしく安心して暮らせるまち青葉区

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、日常生活に支障を来した状態をいいます。本人や家族が認知症かなと感じたとき、早めに相談し、適切な医療や介護につながることで、今後の生活に向けて準備することができます。青葉区では、認知症の人が自分らしく住み慣れたまちで暮らし続けられるよう、地域全体で支え合う仕組み、居場所づくりに取り組んでいます。



## 認知症に早く気付く

早期発見・早期対応で  
これからの生活に備える

医療機関にて

横浜市

もの忘れ検診

市内在住の50歳以上の人を対象に、認知症の簡易検査が無料で受けられます。

☎ 実施医療機関へ ☎ 詳しくはこちら



区役所にて

青葉区

もの忘れ相談

もの忘れが気になる人やその家族などを対象に、専門医や保健師・ソーシャルワーカーが無料で相談に応じます。受診や日常生活での関わり方等について相談できる場です。

☎ 毎月第1水曜に開催(予約制) ☎ 高齢者支援担当へ ☎

## 認知症の人と家族が住み慣れたまちで暮らす ～地域で支え合う～

### 認知症の人を見守る… 認知症高齢者 安心ネットワーク

行方不明の認知症の人をできるだけ早く発見・保護できるように、関係機関が協力する仕組みです。事前登録が必要です。



詳しくはこちら



認知症サポーター  
キャラバンマスコット  
「ロバ隊長」

### 地域でつながり続ける… 認知症カフェ・介護者のつどい

#### 認知症カフェ

認知症の人や家族、近所の人などが気軽に集える場です。



認知症カフェの様子

介護のこじや健康法などを語り合い、情報交換できる場です。どなたでも大歓迎です!

#### 介護者のつどい

情報交換(茶話会)や、介護に関する学習会等を通じて、介護者同士が集う場です。



詳しくはこちら

### 認知症を知る… 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成しています。

区内でさまざまな団体向けに講座が開催されています。受講を希望する場合は、高齢者支援担当までお問い合わせください。



☎ 高齢者支援担当 ☎ 045-978-2449 ☎ 045-978-2427

9月10日は  
「世界自殺予防デー」  
です

## みんなでゲートキーパー宣言!

たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、悩みを抱えている人が周囲にいるかもしれません。そんなとき、話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一步勇気を出して声をかけてみませんか。

### 会話の対応例

私も心配していたんですよ

元気がない様子に気付いたときに、心配していると伝えることで安心感につながります。

お話をしてくださって  
ありがとうございます

話の内容を否定せず受け止め聴くことで、信頼感につながります。

今まで悩みを抱え、本当に辛かったですよね。  
みんなあなたのことを「いつも頑張っているね」と話していますよ

これまでの苦悩や苦労をねぎらいましょう。みんな  
見ているよ、というメッセージを伝えることで、自分  
が認められていると感じます。



### 話を聴くときのポイント

#### 温かみのある雰囲気

- 表情や視線などにも配慮する
- 声はいつもの半分くらいの大きさ
- 話す速さを意識する

#### 話を受け止める

- 本人の気持ちを尊重し、否定しないで耳を傾ける
- 相づちを打つなど、「話を聴いているよ」という姿勢を伝える

### ゲートキーパーは誰でもなれます

ゲートキーパーは特別で専門的な役割ではなく、誰もが生活の中でできることを実践していくことが大切です。下記二次元コードから、実践動画の紹介や具体的な相談事例を知ることができます。

誰でもゲートキーパー手帳  
(厚生労働省)

みんなでゲートキーパー宣言  
(横浜市YouTubeチャンネル)

マンガで読む相談事例  
(厚生労働省)



☎ 障害者支援担当 ☎ 045-978-2453 ☎ 045-978-2427



# ストップ！糖尿病

☎健康づくり係 ☎045-978-2438 ☎045-978-2419

将来のあなたの体のために、**今**見直してみませんか？

## 糖尿病 予防のコツ

### 食事

- ☑ 欠食、大食い、早食いはやめる
- ☑ 血糖値の上がりにくい食べ方 (野菜→肉・魚→米・麺の順) を意識する
- ☑ お菓子や甘い飲み物は控える



### 運動

今より多く体を動かすよう心がける

例えば…

- ☑ エレベーターを使わず階段を使う
- ☑ 食後にウォーキングを取り入れる



もっと詳しく知りたい人

## 知ってトクする糖尿病予防セミナー ～血管をしなやかに保つための入門講座～

**日時** ①10月17日(木) ②11月21日(木)  
9時30分～11時30分(受付9時から) 全2回

**場所** 福祉保健センター 1階⑮⑯番

**内容** ①「糖尿病とは(医師)」、「健診結果の見方(保健師)」、「血糖コントロールのための食事(管理栄養士)」  
②「効果的な運動(健康運動指導士)」、「口腔ケア(歯科衛生士)」

**対象** 74歳以下の血糖値が気になる区民とその家族 25人

**申込** 9月11日から WEB か ☎で健康づくり係 (☎045-978-2438) へ。先



## 健康相談

区役所の保健師・栄養士・歯科衛生士があなたの頑張りをサポート！

生活習慣の見直し方をあなたと一緒に考えます。(毎月2回)

**場所** 区役所3階63番

**内容** 生活習慣病予防について(糖尿病・高血圧など)

**対象** 糖尿病など生活習慣病や健診結果が気になる人

**申込** WEB か ☎で健康づくり係 (☎045-978-2438) へ。



2026年  
4月から

# 中学校での全員給食を開始します

青葉区の中学校給食推進校である、あかね台中学校と鴨志田中学校を取材しました。

授業中に配膳員さんがクラスの前まで運んでくれます。



今日の献立は何か？



美味しい給食に思わずピース！先生も毎日食べています。



## 生徒の声

今日のメニュー

今日はビビンバ♥好きな献立です。



おかずが色とりどりで、栄養も考えてあってうれしい。



毎日頼んでいます。お母さんも助かっていると思う。



## 校長先生にもインタビュー



配膳方法を工夫したり、保護者や地域の皆さん向けの試食会を開催するなどの取組を進めています。

鴨志田中学校 大山校長

地域の皆さんへ、試食会を通じて給食への理解を促しています。1年生のおよそ9割の生徒が給食を利用しています。



あかね台中学校 熊谷校長

**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** 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。  
**■** 電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」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GO!(青葉区東部地区 オンデマンド実証実験)を再開します!

📅 9月3日(火)～2025年2月28日(金)  
 の火～土曜9時～20時  
 ※12月29日～1月3日は連休  
**申** 公式LINEか、実証実験エリア内に全戸配布される申込専用紙を郵送  
**費** 大人400円、小児200円 ※連携施設のご利用で半額となるデジタルチケットを配布  
**問** 都市整備局都市交通課  
 ☎ 671-3800 ☎ 663-3415



### ■地球にやさしく移動しよう!

**青葉区制30周年デジタルスタンプラリー**  
 集めたスタンプ数で区特産品のギフトセットなどに応募できます。  
 📅 9月14日(土)～11月24日(日)  
**申 WEB** **問** まちづくり調整担当  
 ☎ 978-2217 ☎ 978-2410



### ■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  
 📅 9月19日(木)11時30分～15時(売り切れ次第終了) **曲** 区役所1階区民ホール  
**問** 企画調整係 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410

### ■寺家みらいプロジェクト

～農のある暮らしを考える～  
 ①寺家ふるさと村を歩こう ②アイデア創発ワークショップ ③マイプランの発表 ④活動報告会  
 📅 ①9月22日(日・祝) ②10月6日(日) ③10月26日(土)各14時～16時30分 ④2025年2月 全4回 **曲** 寺家ふるさと村四季の家  
**人** 30人  
**申** 9月13日までに **WEB** **抽**  
**問** みどり環境局農政推進課  
 ☎ 671-2608 ☎ 664-4425



### ■青葉区人権啓発講演会「認知症が私たちに家族にくれたギフト第2弾」

映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」の上映と信友 直子監督による講演  
 📅 9月25日(水)14時～16時30分(開場13時30分)  
**曲** 青葉公会堂 **人** 300人  
**問** 4か月～未就学児  
**申** 9月18日までに **WEB** か **ハ** か **先**  
 ※車いす利用、手話通訳、一時託児希望の場合は9月13日まで  
**問** 庶務係 ☎ 978-2211 ☎ 978-2410



### ■今日から始める 食品ロスを出さない暮らし

📅 10月6日(日)11時～15時  
**曲** たまプラーザ テラス フェスティバルコート **問** ※雨天時はプラーザホール  
**問** ①企画展示(無印良品) ②福田 かずみさん(食品ロス削減アドバイザー)による講演 ③やるJAんマルシェ(JA横浜)  
**問** 資源化推進担当  
 ☎ 978-2299 ☎ 978-2413

### ■たのしくて安全なキャンプ講座

📅 10月19日(土)10時～12時  
**曲** 日本体育大学横浜・健志台キャンパス **人** 小学生以上 20人  
**費** 1,000円(小学生500円)  
**申** 9月11日9時から **WEB** **先**  
**問** 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス  
 ☎ 03-5706-0911



### ■新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

📅 10月19日(土)10時30分～12時(予備日10月26日(土)13時～14時30分)  
**曲** にいはる里山交流センター(緑区新治町887)  
**人** 市内在住の個人、家族・グループ(4人まで) 30組  
**費** 1組2,200円(保険料含む、サツマイモ7株のお土産付き)  
**申** 9月15日20時から **WEB** **先**  
**問** 北部農政事務所 農業振興担当  
 ☎ 948-2480 ☎ 948-2488



## 文化・芸術

### 区民ホールコンサート

第297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  
 📅 9月18日(水)12時15分～45分  
**曲** 区役所1階区民ホール  
**問** 高橋 絵里子  
**問** ピアノソロ  
**【曲目】** マロシュセーク舞曲 ほか  
**問** 文化・コミュニティ係  
 ☎ 978-2295 ☎ 978-2413



### ■横浜にぎわい座十月興行

「横浜にぎわい座」青葉区民優待デー  
 当日券を特別価格で販売  
 📅 10月1日(火)～7日(月)14時～16時  
**曲** 横浜にぎわい座芸能ホール  
**人** 区内在住・在勤・在学の人  
**費** 一般・シニア2,000円、学生(高校生以上)1,000円、子ども(中学生以下)700円、障害者手帳をお持ちの人(同伴1人まで同料金)1,000円  
**申** **問** 横浜にぎわい座2階窓口にて販売します。在住または在勤・在学を確認できる本人確認書類等をご提示ください。  
**問** 横浜にぎわい座  
 ☎ 231-2515 ☎ 231-4545

### ■発声から学ぶ健康仲間づくり講座

Part2～世代を超えて「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」を歌おう!  
 初心者大歓迎! ①呼吸法で発声を学ぼう ②合唱にチャレンジしよう ③仲間とのハーモニーを楽しもう  
 📅 ①10月9日(水) ②10月23日(水) ③10月30日(水)各10時45分～12時50分 全3回  
**曲** フィリアホール **人** 40人 **費** 500円(全回分)  
**申** **WEB** か **必要事項**、**問** を明記し、**問** か **ハ** か **ハ** で  
 文化・コミュニティ係(〒225-0024市ケ尾町31-4) ☎ 978-2295 ☎ 978-2413  
**問** ao-bunkomi@city.yokohama.jp)へ。  
 9月30日(着) **抽**



### 読書活動 推進事業

### 阿川 佐和子講演会「作家の父と私」

青葉区制30周年を記念して、阿川佐和子さんをお迎えし、青葉公会堂で講演会を開催します。山内図書館には、父であり区にゆかりのある作家・阿川 弘之さんのコーナーも設置します。  
 📅 11月7日(木)15時～16時30分 **曲** 青葉公会堂  
**人** 区内在住・在勤・在学の中学生以上 550人  
**申** 9月20日～10月31日に **問** か **WEB** **先**  
**問** 山内図書館 ☎ 901-1225 ☎ 902-4492



撮影: 柵木 功

## スポーツ・健康づくり

### ■区民ハイク(丘陵歩きと彼岸花)

📅 9月22日(日・祝)7時20分  
 JR横浜線「長津田駅」改札口前集合(雨天時:9月29日(日)に延期)  
**問** JR長津田駅～飯能駅～天覧山(196メートル)～高麗峠～巾着田～高麗駅(歩行距離約15キロメートル)  
**人** 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
**費** 500円(交通費等は各自負担)  
**持** 雨具、手袋、軽登山靴、ストック、飲み物、弁当、保険証 **申** 不要。直接集合場所へ。  
**問** 青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳 ☎ 080-1361-8787

### ■青葉区民ショートテニス前期交流会

📅 10月9日・23日、11月6日・20日(水) 9時～11時 全4回  
**曲** 青葉スポーツセンター

**人** 区内在住・在勤・在学の人 24人(ラケット貸出しあり)  
**費** 2,000円(全回分)  
**申** **必要事項**、**問** を明記し、**往** で塚原 千秋(〒227-0035すみよし台17-40)へ。  
 9月10日(着) **抽**

### ■パリ五輪を身近に感じて(レスリング)

オリンピックが指導する体験講座です。  
 📅 ①10月26日(土) ②11月16日(土)各14時～15時30分  
**曲** 日本体育大学横浜・健志台キャンパス **人** 小学生 各30人 **費** 各500円  
**申** 9月11日9時から①は10月16日 ②は11月6日までに **WEB** **先**  
**問** 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス  
 ☎ 03-5706-0911



青葉区在住の皆さんをご招待!

### 「日本体育大学 第61回体育研究発表実演会」

伝統の応援「エッサッサ」や一糸乱れぬ「集団行動」は必見です。  
 📅 11月26日(火)18時30分～20時(開場16時30分)  
**曲** 横浜アリーナ **人** 900人  
**申** 9月11日から **WEB** (申込フォーム)か **必要事項**、チケット必要枚数を明記し、**ハ** で企画調整係(☎ 978-2410)へ。 **先** ※申込者を含め4枚まで(1回限り)  
**問** 企画調整係 ☎ 978-2216 ☎ 978-2410



## 各種試験等のご案内

問合せはこちら→



コース	対象年齢	受付期間	試験日
防衛医科大学校	18歳以上 21歳未満	医学科10月9日(水)まで 看護学科10月2日(水)まで	10月19日(土) 10月12日(土)
防衛大学校		一般10月17日(木)まで	11月2日(土)
現役自衛官	18歳以上 33歳未満	受験種目により(要問合せ)	
予備自衛官補(一般)	18歳以上 52歳未満	9月19日(木)まで	9月23日(月・休)

自衛隊市ケ尾募集案内所 ☎ / ☎ 971-9281

# 子育て

## ■子どもの食生活相談

🕒 9月11日、10月9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⑩番  
👤 離乳食～学齢期の子の保護者  
📞 ☎で健康づくり係(☎ 978-2441 ☎ 978-2419)へ。

## ■子どもに「イラっと」したときの対処法～子どもとの上手な距離のとり方～

思春期の子どもをもつ保護者のための講座を開催します。

🕒 9月18日(水)13時～14時

📍 あおばコミュニティ・テラス  
👤 思春期世代の子の保護者  
📞 9月17日までに WEB  
📍 あおばコミュニティ・テラス  
☎ 500-9254 ☎ info@aobact.com

## ■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 ☎ 978-2419

## ●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

🕒 9月24日、10月8日(火)各14時～15時受付

👤 5～6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)

🕒 9月12日・26日、10月3日(木)各14時～15時受付

👤 1～2歳児と保護者

## ●幼児期の食育(3歳児健診と同日開催)

🕒 9月13日・27日、10月4日(金)、10月10日(木)各14時～15時受付

👤 3歳～未就学児と保護者

## ■親子の歯みがき教室・お口の相談

📍 福祉保健センター1階③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!

🕒 9月26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5組  
📞 実施日の1か月前から WEB か ☎で健康づくり係(☎ 978-2441 ☎ 978-2419)へ。先

## ●妊産婦・乳幼児歯科相談

🕒 10月4日(金)9時30分～11時

👤 0歳～未就学児、妊産婦(妊娠中～産後1年未満の人) 25人  
📞 ☎で子ども家庭係(☎ 978-2459 ☎ 978-2422)へ。先

## ■離乳食教室

手作りの離乳食を親子で食べてみよう

🕒 10月9日(水)13時30分～15時

📍 福祉保健センター1階⑩番  
👤 7～9か月児と保護者 20組  
📞 9月18日から WEB か ☎で健康づくり係(☎ 978-2441)へ。先

## ■プレパパ・プレママクラス

🕒 ①10月12日(土)受付9時30分～40分(終了予定11時30分) ②10月30日(水)受付8時50分～9時(終了予定11時30分)

📍 ①ラフール  
②福祉保健センター1階⑮⑯番

👤 区内在住で初めて父親・母親(当日妊娠30～35週まで)になる人 ①12組 ②16組

📞 9月15日までに WEB 抽  
📍 子育て支援担当  
☎ 978-2456 ☎ 978-2422

## ■令和6年度小児科医による子育て講演会「知っておこう!乳幼児の病気・ケガのこと」

🕒 10月16日(水)13時30分～15時30分  
オンライン(Zoom)

👤 区内在住で0～3歳(開催日時点)の子を育てている人、妊娠中の人 300人  
👤 林 智靖先生(はやし小児科医院院長)

📞 10月4日までに WEB 抽  
📍 子育て支援担当  
☎ 978-2456 ☎ 978-2422

## 福祉・保健

### ■若者のための専門相談

不登校やひきこもりなどの問題について、相談を受け付けています。

🕒 9月24日、10月8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歳の人と家族

📞 ☎でよこはま北部ユースプラザ(☎/☎ 948-5505)へ。

### ■結核予防について

「せき」や「たん」が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

●高齢者結核健診(胸部エックス線検査)  
🕒 9月25日(水)13時30分～15時30分

📍 福祉保健センター1階 ⑭番  
👤 65歳以上の区内在住で立位が取れる人 20人

📞 9月11日から ☎で健康づくり係(☎ 978-2440 ☎ 978-2419)へ。先

### ■脳卒中予防講演会

「今日からできる予防のための活動」～リハビリテーションの視点から～

🕒 10月16日(水) 14時～16時  
📍 区役所4階会議室 📍 80人

📞 9月11日9時から WEB か ☎で高齢者支援担当(☎ 978-2451 ☎ 978-2427)へ。先

### ■ユニバーサル野球参加者募集!

障害の有無によらず楽しめます。  
①大きな野球盤で行うユニバーサル野球  
②ティーバッティング・キャッチボール体験  
③ユニバーサル野球の応援観覧

🕒 10月20日(日)13時～15時30分  
📍 青葉スポーツセンター

👤 小学生以上 ①②各40人 ③30人  
📞 9月20日までに WEB 抽  
📍 障害者支援担当  
☎ 978-2453 ☎ 978-2427

# 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:9月17日(火)

## ■おはなし会

「空とぶじゅうたん絵本と語り」

🕒 ①9月11日(水) ②9月13日・27日(金)

③9月22日(日・祝)

①15時30分から ②③各10時30分から

👤 ①③一人で聞ける3歳以上の子

②1歳以上の子と保護者

📞 抽

## ■認知症サポーター養成講座

🕒 9月29日(日)14時～15時30分

👤 高校生以上 16人

📞 9月11日9時30分から ☎ か WEB 先

## 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月曜

※保育あり(予約制・有料) 1歳6か月～未就学児、4日前までに子どもの部屋(☎ 910-5724(9時～17時))へ申込み

## ■親子のひろば「ひろばdeアート」

家族で思い出の写真を撮ろう!

🕒 10月27日(日)10時から、10時30分から、11時から、11時30分から、13時30分から、14時から、14時30分から、15時から 各30分

👤 未就学児と保護者 各3組

¥ 各1,000円

📞 9月25日から ☎で子どもの部屋(☎ 910-5724)へ。先

## ■あざみ野サロン 山崎 ナオコーラさん

トークイベント「ミライの源氏物語」

🕒 10月27日(日)13時30分～15時30分

👤 130人

¥ 1,200円(23歳以下 800円)

☎ 乳児保育(2か月から)あり

📞 9月11日から ☎ か ☎ か WEB 先

## 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(祝日の場合は翌平日)

## ■歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

愛され続ける童謡や懐かしの名曲を楽しむコンサートです。

🕒 11月15日(金)14時開演(13時開場)

👤 550人

¥ 前売り2,500円、当日3,000円(全席自由)

📞 当日までに ☎ か ☎ 先

## 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(祝日の場合は翌平日)

## ■はじめてのスマートフォン体験

🕒 10月24日(木)10時～11時30分

👤 16人

📞 9月11日10時から ☎ か ☎ 先

## ■「青葉区北部の郷土史探訪」

～ミニ講義+2時間コースを歩いて郷土の歴史を深掘りしましょう～

①美しが丘西地区センター起点コース

②すすき野コミュニティハウス起点コース

🕒 ①10月27日(日)(雨天時は11月3日(日・祝)に延期)

②11月23日(土・祝)(雨天時は11月30日(土)に延期) 各9時30分～12時

👤 各20人

¥ 各500円

📞 ①は美しが丘西地区センター

②はすすき野コミュニティハウス(すすき野3-4-3 ☎ 902-9832)へ。

9月11日10時から ☎ か ☎ 先



## 山内地区センター

〒225-0011 あざみ野2-3-2  
☎ 901-8010 ☎ 901-5544  
休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

## ■美しい風景をめぐるコンサート

～華麗なる歌声を皆様へ～

🕒 10月6日(日)14時～15時

👤 小学生以上 80人

📞 9月11日0時から WEB、10時から ☎ か ☎ 先

## ■高齢者健康体操

(木曜コース・金曜コース)後期

🕒 ①10月10日～2025年3月20日の木曜

②10月11日～2025年3月21日の金曜

各10時～11時30分 各全18回

※詳細は要問合せ

👤 区内在住の60歳以上 各90人

¥ 各3,800円(全回分)

📞 必要事項、希望のコースを明記し、往か返 9月20日(着) 抽

## 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)

📞 (共通)9月11日0時から WEB、10時から ☎ か ☎ 先

## ■認知症サポーター養成講座

知っておきたい認知症の基礎知識

🕒 9月30日(月)10時～11時30分

👤 30人

▶アイコンの見方は 9 ページを参照してください。

**■緑弦楽合奏団**  
**第16回秋のコンサート**  
 ～音楽の花束XVI～  
 10月12日(土)18時30分～20時  
 (18時開場)  
 50人 ¥700円

**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)

申(共通)9月11日9時から 窓、  
 10時から 窓 先

**■わんぱくホリデー「和菓子にチャレンジ**  
**はじめての落雁づくり**

10月19日(土)10時～12時  
 小学生 16人  
 ¥500円

**■クリスマス・お正月に楽しめる**  
**花壇の作り方**

10月28日(月)12時30分～15時  
 15人  
 ¥700円

**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)

**■いざ鎌倉!歴史名所探訪**

①座学 ②鎌倉探訪  
 ①10月5日・12日(土)各12時30分～  
 14時30分 ②10月18日(金) 全3回  
 15人

¥2,000円(全回分)  
 9月11日10時から 窓か 窓 先

**■美しい風景をめぐるコンサート**  
 ～サクソフォン・カルテット～

10月27日(日)11時～12時  
 200人  
 9月11日0時から WEB、  
 10時から 窓か 窓 先



**荇田地域ケアプラザ**  
 〒225-0013 荇田町494-7  
 ☎911-8001 ☎911-8121  
 eda@yokohamashakyo.jp  
 休館日:毎月第3日曜

申(共通)9月11日から 窓か 窓か  
 必要事項を明記し、 窓 先

**■将来の医療や介護、お金のことに**  
**ついて考える講座**

①医師から聞く もしもの時、あなたの  
 望む医療について  
 ②将来のお金について備えておきたいこと  
 ①10月24日(木)  
 ②11月7日(木)各14時～15時30分 全2回  
 荇田コミュニティハウス  
 15人

**■相続と遺言**  
 ～その場で疑問に答えます

10月28日(月)13時30分～15時  
 10人程度

**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

**■にこるーむ**

子育て・発達の悩みを話して  
 みませんか?  
 9月17日、12月17日、2025年3月18日  
 (火)各10時～11時30分

子の発達に悩む人(子連れ可)  
 各500円

0歳～未就学児 8人  
 9月16日までに 窓か 窓  
 (保育は9月11日から 窓か 窓 先)

**■司法書士による法律講座**

①遺言の書き方講座 ②相続登記って何?  
 ①10月15日(火)  
 ②11月12日(火)各10時～11時 全2回  
 50人  
 9月11日から 窓か 窓 先

**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

**■心のサポーター養成研修**

メンタルヘルスを学び、支える研修  
 10月5日(土)13時30分～15時30分  
 メンタルヘルスに関心のある人 20人  
 9月11日から 窓 先

**もえぎ野地域ケアプラザ**  
 〒227-0044 もえぎ野4-2  
 ☎974-5402 ☎974-5405  
 休館日:毎月第3月曜

**■子育て講演会**

AI時代に、なぜ外遊びが必要なの?  
 9月18日(水)10時～12時  
 子育て世代の人 30人  
 ¥800円  
 9月11日～15日に WEB 先

**■かいごの知恵袋講座**  
 認知症の症状で困っていませんか?

9月24日(火)10時～11時30分  
 介護している・関心のある人 30人  
 9月11日から 窓か 窓 先

**青葉台地域ケアプラザ**  
 〒227-0062 青葉台2-8-22  
 ☎988-0222 ☎985-1588

**■青葉台「オレンジ・ランプ」映画上映会**

39歳で認知症と診断されながらも、  
 働きながら講演活動を続ける丹野 智文  
 さんの実話に基づく物語  
 9月29日(日) ①10時～11時50分  
 ②13時30分～15時50分(地域で認知症支  
 援をしている人のトークセッションあり)  
 区内在住の人 各40人  
 9月22日までに WEB 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

申(共通)9月11日から 窓か 窓 先

**■暮らしに役立つ話**

「新NISAとiDeCoで長寿に安心を」  
 9月14日(土)13時～14時30分  
 25人  
 ¥300円(資料代含む)

**■横浜美術大学共催「キッチン染色」**  
**玉ねぎで染める**

10月11日(金)10時～12時  
 18歳以上 10人  
 ¥2,500円(材料費・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

申(共通)9月11日から 窓か 窓 先

**■悠YOUmen's ①(男性の料理の会)**

第1・3月曜 10時～14時  
 ※詳細は要問合せ  
 男性 3人(継続して参加可能な人)  
 ¥各回500円(食材費・保険料含む)

**■認知症と高齢者施設を知ろう!**

9月27日(金)13時30分～15時  
 30人

**荇田コミュニティハウス**  
 〒225-0012 あざみ野南1-4-1  
 赤田東公園内 ☎/☎479-1149  
 休館日:毎月第2水曜(祝日の場合は翌平日)

申(共通)9月12日から 窓か 窓 先

**■イブニング★太極拳(初心者向け)**

10月1日・8日・15日・22日(火)  
 18時30分～20時 全4回  
 高校生以上の初心者 12人  
 ¥2,000円(全回分、保険料含む)

**■美しい風景をめぐるコンサート**  
 ～ヴァイオリン&ピアノ～

10月12日(土)  
 13時30分～14時30分  
 (13時開場)  
 40人



**荇田西コミュニティハウス**  
 〒225-0014 荇田西1-4-2  
 荇田富士塚公園内 ☎/☎507-1213  
 休館日:毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)

**■カルトナーージュで紙袋をリメイク**

10月5日(土)10時～11時30分  
 10人  
 ¥1,200円  
 9月11日から 窓か 窓 先

**■えだにし科学実験隊2024**  
**音で遊ぼう**

10月14日(月・祝)9時15分～11時30分  
 小学生 25人  
 ¥300円(保険料含む)  
 9月28日から 窓か 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 ☎981-9883  
 休館日:毎月末日

**■青コミプレミアムコンサート**

N響のバイオリン奏者による極上の音楽  
 10月12日(土)①10時30分～11時30分  
 ②14時～15時  
 各50人  
 9月11日から 窓 先

**■青コミカフェ大人のためのおはなし会**

10月24日(木)10時～11時30分  
 10人  
 ¥200円(飲み物付き)  
 9月11日から 窓か 窓 先



**寺家ふるさと村 四季の家**  
 〒227-0031 寺家町414  
 ☎962-7414 ☎962-6321  
 休館日:火曜(祝日の場合は翌平日)

**■みそ造り教室**

11月14日(木)・17日(日)・28日(木)、  
 12月7日(土)、2025年1月16日(木)・19日  
 (日)・23日(木)・25日(土)・30日(木)、2月2日  
 (日)

【2人1組優先日】2025年2月15日(土)・

20日(木)・23日(日・祝)  
 午前の部:10時～12時  
 午後の部:14時～16時  
 ※各日午前午後1回ずつ  
 高校生以上 各6人(組)  
 ※2人1組での参加可  
 ¥各8,000円(2人1組9,000円)  
 1人10キログラム持ち帰り  
 2人1組の場合は5キログラムずつ  
 10月1日から各日の  
 4週間前までに WEB 抽  
 ※詳細は WEB



**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内)  
 ☎989-5266 ☎982-0701  
 休館日:毎月第1・2・4・5日曜

**■第12回 高橋先生の**  
**英会話スキルアップ講座**

通じないカタカナ語～英語だと思って  
 いませんか?～  
 10月20日(日)13時30分～15時30分  
 30人  
 ¥700円  
 9月11日9時30分から 窓か 必要事項を  
 明記し、 窓 (event-aoba@c04.itscom.  
 net)か 窓 先 ※詳細は WEB

くろがね青少年野外活動センター

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

持 (共通) WEB で要確認  
申 (共通) WEB か 必要事項、年齢、学年  
(学生の場合)、性別を明記し、往

■大人のソロキャンプ

📅 10月25日(金)~26日(土)  
16時~翌11時 18歳以上5人  
¥4,000円(保険料含む)

申 9月23日(消) 抽

■のんびりたき火day

📅 ①11月4日(月・休)10時30分~14時30分  
②11月24日(日)15時30分~19時30分  
16歳以上の子を含む2~5人の家族  
各6組

¥1家族 3,000円(保険料含む。たき火台  
レンタルは500円)

申 9月23日~10月7日(消) 抽

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日前までに子どもの部屋  
(☎910-5724(9時~17時))へ申込み

■ショーケースギャラリー 平瀬ミキ展

19世紀の初期写真に着想を得て制作  
した新作を展示

📅 9月16日(月・祝)まで 9時~21時

申 画

■自分のマークをデザインしよう

📅 10月13日(日)14時~16時

16歳以上小学生3~6年生 15人

¥1,500円(材料費含む)

申 9月27日までに WEB 抽

青葉区民文化センター フィリアホール

〒227-8555 青葉台2-1-1 東急スクエア本館5階  
☎985-8555 ☎985-8560  
申 フィリアホールチケットセンター ☎982-9999  
休館日:毎月第3水曜 定員 500人 ※未就学児入場不可

■シュテファン・テミング&マルグレート・ケール  
リコーダー&バロックハープ デュオ・リサイタル  
「フランス・ブリュッヘンの再来」と世界が絶賛!

📅 10月13日(日)14時開演(約120分、休憩あり)

¥S席4,500円、A席4,000円

申 窓 か 窓 か WEB



■抽選でご招待します!

チャールズ・ナイディック&パスカル・ドゥヴァイヨン  
クラリネット&ピアノ デュオ・リサイタル

📅 10月26日(土)14時開演

16歳以上 区内在住 10組20人

申 必要事項 を明記し、往 9月20日(着) 抽

※1人1回の応募のみ有効。抽選結果は10月上旬に発送します。

※抽選に外れた人にも、公演チケット割引の案内を送ります。



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

申 (共通) 画

■こどもの国クイズラリー

正解者には記念品贈呈

📅 9月2日(月)~なくなり次第終了  
9時30分~16時(受付14時まで)

正面入口案内所

■フィールドゲーム<秋バージョン>

📅 9月7日(土)~12月1日(日)  
9時30分~16時(受付14時まで)

正面入口案内所 ¥1回100円(景品付き)



フードドライブ常時受付中!

☎ 資源化推進担当  
☎978-2299 ☎978-2413



善意銀行への寄付

有限会社 大真様、  
あおばチャリティコンサートの会様、  
田辺IT産業株式会社様、  
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 ☎972-7519

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

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、利用登録を済  
ませてから

ラフ → ラフール開催

サテ → ラフールサテライト開催

申 (共通) 画

■専門相談員がいる日★

①助産師 ②臨床心理士 ③発達相談員

📅

① 77 9月13日(金)10時30分~12時

サテ 10月4日(金)10時30分~12時

② サテ 9月13日(金)10時30分~12時30分

77 10月4日(金)10時30分~12時30分

③ サテ 9月18日(水)10時30分~15時

77 10月5日(土)10時30分~15時

16歳以上未就学児と家族、妊婦と家族

☎ ①子どもの生活や健康、母乳や産前産  
後の体の相談

②育児、家庭、生活などパパママの気持  
ちの相談

③子どもの発達に関する相談

■出張ラフール@鉄小学校

📅 9月26日(木)10時30分~12時

☎ 鉄小学校(鉄町427)

☎ ひろば、相談、情報提供

特別企画

青葉区制30周年記念式典 一般観覧者募集



青葉区制30周年を記念して、式典を開催します。  
式典では、青葉区の発展に寄与した団体への表彰のほか、  
神奈川県警察音楽隊の演奏会を予定しています。

日時 11月4日(月・休)14時~15時30分(予定)

会場 青葉公会堂

定員 50人

申込 10月1日10時~15日10時に WEB か 必要事項 を明記して  
☎で庶務係(☎045-978-2410)へ。先



みんなで  
30周年を祝おう!



☎ 青葉区制30周年記念事業実行委員会事務局(庶務係) ☎045-978-2211 ☎045-978-2410