



AOBA 2

February

広報よこはま青葉区版 2024(令和6)年 2月号 No.316

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 309,079人 (167減) 区の世帯数 135,908世帯 (56減)
2024年1月1日現在 (前月比)

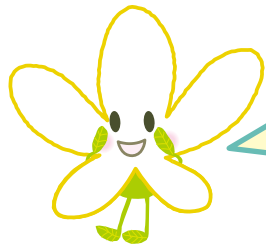
WEB 横浜市青葉区 検索 Q 青葉区公式 X (旧Twitter) @yokohama_aobaku

特集1

区役所に行かなくても！

らくらく

オンラインで手続始めてみませんか？



2月・3月は戸籍課窓口が大混雑します！

オンライン手続で来庁を省略！来庁する場合も、事前 web 予約サービスが使える場合は積極的に活用して、待ち時間短縮！



引っ越しで転出届を出す時に、わざわざ区役所に行きたくないな。



区役所が開いてない休日や夜間は証明書を取得できないの？



マイナンバーカードを
お持ちなら、

らくらく

オンラインで転出届が出せます。
マイナポータルの**転出届**

転出届のオンライン手続 検索



マイナンバーカードを
お持ちなら、

らくらく

コンビニ交付が**早くて安く**て便利です。

※住民票の写し・印鑑登録証明書、戸籍証明書

①**土・日・祝日**も取得できる！

利用時間は**6時30分～23時**

※システム休止日を除き無休

※戸籍証明書及び戸籍の附票は平日の9時～17時

②**手数料が50円安い！**

※戸籍証明書の手数料は窓口と同額

横浜市 コンビニ交付 検索



混雑していても早く手続を
すませたいな。



事前 web 予約サービス

当日を含めて2週間先までの
来庁日時の予約ができます。

戸籍課窓口の事前予約や混雑状況の確認はこちら▶



待ち人数のトップに立てます！

私は待たない、自ら選ぶ。

待ち時間、これで解消！



まだまだあります！
オンラインでできる
区役所の手続



例えば… ● 市民税・県民税課税（非課税）証明書などの税証明の申請
● 国民年金の手続 ● 児童手当の請求、届出

そのほか、オンライン手続の詳細はこちら！

青葉区 オンライン 検索



特に戸籍課窓口の混雑が予想される日

転出入 3月18日(月)～29日(金)の平日
2月10日・24日、3月9日・23日(土)

婚姻・出生届など 2月14日(水)・22日(木)、3月15日(金)

受付時間

月～金曜(祝・休日除く)：8時45分～17時
第2・4土曜：9時～12時

☎(戸籍課の手続等について) 登録担当 ☎978-2233 ☎978-2418
戸籍担当 ☎978-2225 ☎978-2418

☎(その他区役所のオンライン手続について) 広報相談係
☎978-2221 ☎978-2411

能登半島地震募金

横浜市では被災された皆さまを支援するため、募金箱を設置しています。皆さまからのご支援・ご協力をお願いします。

設置期間

2月29日(木)まで

区内設置場所

区役所1階区民ホール、あざみ野駅行政サービスコーナー、山内図書館

特集2

青葉区の **さまざま**な

青葉区では、広報よこはまや広報テレビ・ラジオ番組から旬な情報をお届けしています。このほかにも、さまざまな情報ツールがあるので、ぜひチェックしましょう！

広報ツールを紹介します！

☎ 広報相談係 ☎ 978-2221
☎ 978-2411



青葉区広報番組

2・3月の放送は…

放送中!

テーマ **青葉区制30周年記念番組**
～未来へのメッセージ～



リポーター
はなおか
花岡けい子さん

リポーターが青葉区内のさまざまなスポットをめぐり、学びあり、発見ありの内容盛りだくさんでお届けします。

青葉区のさまざまな分野のタイムリーな地域情報を区民の皆さんにお届けできるよう、制作しているよ!



今回は、区制30周年と同じ年に創立50周年を迎える横浜市立榎が丘小学校の児童の皆さんや、区民の皆さんが思い描く青葉区の未来についてレポートします。



児童の皆さんの活動の様子を見学



区民の皆さんへ青葉区の好きなおところなどをインタビュー



放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イツコム11ch	月～金曜	18時45分～18時55分
	土曜	16時10分～16時20分

☑ WEB・YouTubeでも視聴できます!

(アーカイブも視聴可)

あおパリュ-TV 検索



青葉区広報番組

青葉区の情報はこちらからも入手できます!

★ イベントやお知らせの情報を知りたい人はこちら



青葉区X(旧Twitter)



横浜市LINE公式アカウント



★ 子育て情報を知りたい人はこちら



子育て応援系YouTubeチャンネル「なしかちゃんねる」



青葉区子育て支援拠点ラフルを通じて、区内の公立保育園保育士が、お子さんと楽しむ工作やお出かけスポットなどを紹介しています!



Instagram「おかわりなしかちゃんねる」



保育園での生活の様子や人気の給食レシピ等を配信しています。青葉区内の公立保育園の育児講座や園庭開放の情報もお知らせしています。



青葉区子育て情報発信アプリ「Aonico」



未就学児を育てている世帯や妊婦さんを応援するため、地域の子育てイベントや横浜市の子育て制度などの情報を発信しています!

★ 防災情報を知りたい人はこちら



ラジオ番組「あおば防災人物館」



FMサルス (84.1MHz)
月～金曜 11時20分～11時25分

今年限定の区制30周年特別番組です。区職員がパーソナリティとなり、防災に関わる地域の人の経歴や日頃の活動・思いなどを伺います!



アプリ「横浜市避難ナビ」



災害時の疑似体験機能、「マイ・タイムライン」の作成、ハザードマップの確認、避難所の検索などができるアプリです!

地域に密着した身近な情報や、災害時などいざというときに欠かせない情報を生放送でお届けしています。

月～金曜 11時～11時20分

再放送 月～金曜 18時30分～18時50分

ダイジェスト 土・日曜 9時～9時30分



「なしかちゃんが行く」イベントをレポート!



「なしかちゃんコーナー」

ゲストが旬な話題やイベントを紹介!



「学生パーソナリティ」

青葉6大学の学生が青葉区の情報をお届け!



「サルスレポート」

区内で活躍する人を取材!

視聴方法は3通り

① FMサルス (84.1MHz) で聴く

② インターネットで聴く



あおパリュ-Radio 検索

③ 無料ラジオアプリ「FM++」で聴く



青葉区の緊急・災害情報や暮らしに役立つ青葉区情報をPUSH配信により取得することもできます!



区内で活躍している人やイベントに参加した人など、区民の皆さんの生のお届けできるように制作しているよ!



区役所からのお知らせを、やさしい日本語と外国語(4つの言語)でお届け!

多言語版

月～金曜
18時50分～18時55分

特集3

地域の健康づくりの推進役

☎ 健康づくり係 ☎ 978-2440 ☎ 978-2419

保健活動推進員

青葉区保健活動推進員です。

保健活動推進員は、地域の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。青葉区では、自治会町内会の推薦により市長が委嘱した約250人が、ウォーキング、運動、健康チェックなど各地区でさまざまな工夫をしながら活動しています。



青葉区の男性の平均寿命は83.9歳(全国2位)、女性の平均寿命は88.8歳(全国13位)*です。



* 厚生労働省発表 令和2年市区町村別生命表

健康に過ごせる期間「健康寿命」を延ばしていけるよう、活動しています。



かみやもと 上谷本地区 ウォーキング

中里北部地区 ナイトピラティス

体幹を整えています。

中里地区 健康チェック

山内東地区 地域の高齢者の食事会

人と人との繋がりも大切

健康フェスティバル 健康チェック

骨密度測定の様子

健康寿命を延ばすためには、内臓機能を健康に保つことと同時に、足腰などの運動機能も健全であることが必要です。運動機能の衰えを調べる「健康チェック」や、足腰を鍛えるためのウォーキングなどを、地域の皆さんと一緒にしています。保健活動推進員の活動に、ぜひご参加ください。



毎年恒例の健康フェスティバル(11月3日)では、血管年齢・骨密度・握力測定などを実施しています。

活動内容については、区 WEBにも掲載しています。お住まいの地区の活動の様子をご覧ください。活動の詳細については、健康づくり係までお問い合わせください。

青葉区 保健活動推進員 検索 Q



青葉区 ウォーキングマップ

青葉区保健活動推進員が各地区のウォーキングコースを作成しました。区役所で配布しているほか、区 WEBにも掲載しています。

青葉区 ウォーキングマップ 検索 Q

ウォーキングイベントを開催します!

事前申込制

日時 3月2日(土) 9時30分～12時頃(9時受付開始)
※雨天中止

コース A: 青葉区の古木と古墳を巡るコース(青葉区役所～市ケ尾第三公園)
B: 水沢の森・平瀬川源流・花桃の丘めぐりコース(美しが丘公園～保木公園)

募集人数 各30人

持ち物 温度調節しやすい服装、タオル、飲み物

申込み 2月13日から ☎ で健康づくり係(☎ 978-2440)へ。先詳細は、区 WEBに掲載しています。

青葉区 保健活動推進員 ウォーキングイベント 検索 Q

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 窓口 WEB ウェブページ 往 往復はがき 入 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

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
2月15日(木)11時30分～15時(売り切れ次第終了)
区役所1階区民ホール
※区役所駐車場は有料です。
企画調整係
978-2216 978-2410

青葉区役所での確定申告書の提出について

2月16日(金)～3月15日(金)(土・日曜、祝日を除く)9時～11時30分、13時～16時
区役所3階会議室
区内在住の給与所得者(年末調整済み)で令和5年分の医療費控除のみの還付申告の人
●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提出が必要になりました。)
●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(マイナンバーカードまたは番号確認書類及び本人確認書類の写し)
※できるだけe-Taxの利用か緑税務署への郵送をお願いします。
市民税担当
978-2241～3 978-2414

今日からできる食品ロスを出さない暮らし

食品ロス削減グッズをプレゼント!(先着300人)
2月18日(日)10時～16時(資源循環局マスコット イーオが14時と15時に登場)
たまプラーザテラス ゲートプラザ1階中央エレベータ前
①災害備蓄「ローリングストック」など、無印良品の商品を活用した食品ロス削減例の展示
②市職員や無印良品スタッフによる説明や相談会 ※①は2月16日(金)・17日(土)各10時～20時にも実施
資源化推進担当
978-2299 978-2413

春の火災予防運動

3月1日～7日に「春の火災予防運動」を実施します。
火災はちょっとした不注意や不始末から発生します。火の取扱いには十分注意し、大切な命や財産を火災から守りましょう。
青葉消防署 ☎/ ☎ 974-0119

起業支援イベント

「青葉であなたのビジネスを始めよう」区内起業家との交流会参加者募集について【追加募集】
3月16日(土)15時～17時
区役所4階会議室
起業に興味関心があり、区内の起業家と交流したい人 10人程度
2月16日までに WEB (申込フォーム) 地域活動係
978-2291 978-2413

文化・芸術

区民ホールコンサート

第291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
2月21日(水)12時15分～45分
区役所1階区民ホール
早川 愛美、中山 瞳
バイオリンとピアノ
【曲目】3つのロマンス 作品94より 第2番 ほか
文化・コミュニティ係
978-2295 978-2413

あおば音楽ひろば「お屋のミニコンサート」出演者募集
区役所1階区民ホールで開催する「あおば音楽ひろば」の9月～2025年7月の出演者を募集します。審査の上、出演者を決定します。
プロとして演奏活動している区内在住者または区内在住者を含む団体
区役所、区内地区センター等で配布する募集要項(WEB からダウンロード可)を確認の上、申込書に必要事項を明記し、録音CD-Rを添えて郵送または直接文化・コミュニティ係(〒225-0024市ケ尾町31-4、区役所4階75番窓口 ☎ 978-2295 ☎ 978-2413)へ。3月4日～4月12日(着)

みんなで聴いてつながろう! 「区民企画活動交流会」

青葉区を元気にする講座を企画・運営した区民グループの成果発表を、見て、聴いて、交流しよう。これから何か地域で活動を始めてみたい人、集合!
3月7日(木)10時～12時
区役所4階会議室 30人
発表団体:青葉あいあいサークル(まちの魅力発見)、つながるあおば(こども応援)、青葉カルチャーのまちプロジェクト(世代間交流)、共生の羅針盤2022(多文化共生)、まちしゅぷ(多世代交流)
①活動成果発表
②交流会
1歳以上の未就学児5人
WEB (申込フォーム)か 必要事項、保育の有無を明記し、☎ か ☎ か 入 で文化・コミュニティ係(☎ 978-2295 ☎ 978-2413) ☎ ao-bunkomi@city.yokohama.jp)へ。2月27日(着)

横浜トリエンナーレ×まち活パートナーズ作品展

第8回横浜トリエンナーレのパネルとテーマに関連したまち活パートナーズの作品を展示
テーマ「草・花・いのちの輝き」
①3月11日(月)～15日(金) ②3月18日(月)～22日(金)
区役所1階区民ホール
①トリエンナーレパネル展 ②まち活パートナーズ作品展
区民活動支援センター
978-3327 972-6311

まち活おしゃべりタイム「アートを楽しむ」

アートをテーマに交流しましょう。
3月12日(火)10時～11時30分
区民活動支援センター 24人
2月13日から WEB (申込フォーム)か

☎ か 必要事項 を明記し、☎ か ☎ か 区民活動支援センター
(☎ 978-3327 ☎ 972-6311)
☎ ao-machikatsu@city.yokohama.jp)へ。先

青葉区民芸術祭2024

出演及び企画・運営団体募集
区内で活動する芸術・文化団体の皆さん、青葉区民芸術祭にご参加ください!
(共通) WEB で募集要項を確認の上、☎ か ☎ か直接文化・コミュニティ係(区役所4階75番窓口 ☎ 978-2295 ☎ 978-2413) 青葉区民芸術祭 検索
☎ ao-art@city.yokohama.jp)へ。

《ステージ部門》

出演団体募集

※企画・運営(会議への出席、会場の設営・受付など)への参加必須

(共通) 青葉公会堂

◆青葉コーラスのつどい
7月7日(日)
区内で活動するさまざまな合唱団の演奏会【締切り】2月29日(着)

◆青葉区民音楽祭【青葉音楽百景】
11月10日(日)ほか
多彩なジャンルの器楽団体の演奏会【締切り】3月29日(着)

◆青葉区民芸術祭
12月14日(土)・15日(日)
詩吟、舞踊、ダンス、バレエ、民謡、謡曲、郷土芸能などのパフォーマンスの祭典【締切り】5月31日(着)

《展示部門》

企画・運営団体募集

※作品は7～8月頃別途募集します。

◆青葉区民作品展
11月27日(水)～12月9日(月)
アートフォーラムあざみ野
絵画、文芸、書道、華道、茶道、美術工芸、写真【締切り】3月29日(着)

子育て

令和6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)、荏田保育園(荏田北2-11-40 ☎ 913-7952)
区内在住の満1歳～未就学児(市内在住で保護者が区内に在勤の子も可)
実施園に電話連絡(2月1日以降の平日10時～16時)をし、利用登録のための面談予約をしてください。
※詳細は青葉区 WEB をご確認ください。

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)
2月20日、3月5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)
2月29日、3月7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)
2月15日(木)、3月1日・8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

スポーツ・健康づくり

区民ハイク(東京まちさんぽ)

2月25日(日)8時30分 東急田園都市線「たまプラーザ駅」上り線 ホーム後方集合(雨天時:3月3日(日)に延期)
お茶の水～東京復活大聖堂(ニコライ堂)～神田明神～湯島天神～上野公園(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、歩きやすい靴、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

青葉区家庭婦人バレーボールふたば杯

2月25日(日)9時～17時
青葉スポーツセンター
青葉区・緑区在住で構成されたチーム ¥1チーム5,000円
種目:9人制バレーボール
代表者名の 必要事項、チーム名を明記し、往 で青葉区家庭婦人バレーボール連盟 福村 裕子(〒227-0047みたけ台21-21-106 ☎ 090-6797-7729)へ。2月9日(着)

第76回青葉区民ジュニア硬式テニストーナメント

3月25日(月)～28日(木)9時～17時
長坂谷公園(緑区寺山町745-1)、都田公園テニスコート(都筑区二の丸14)、谷本公園(下谷本町31-10)

区内在住・在学・または青葉区硬式テニス協会加盟団体会員

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
¥ シングルス2,000円、ダブルス1組3,000円
保護者の同意を得て2月11日～18日に所定の申込用紙(ラケットショップたまプラーザ店備付、または青葉区硬式テニス協会 WEB からダウンロード)に必要な事項を明記し、参加料を添えて、青葉区硬式テニス協会事務局ラケットショップたまプラーザ店(〒225-0002 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。

親子の歯みがき教室・お口の相談

福祉保健センター1階 9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!
2月29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
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

●乳幼児歯科相談
3月18日(月)13時30分～14時30分
0歳～未就学児 25人
むし歯・歯並びチェック、個別相談など。(妊産婦歯科相談も同日開催 ※妊娠中～産後1年未満の対対象)
☎ でこども家庭係(☎ 978-2459 ☎ 978-2422)へ。先

こどもの食生活相談

3月6日(水)9時から、10時から、15時から(相談時間30分程度)
福祉保健センター1階 9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
☎ ☎ で健康づくり係
(☎ 978-2441 ☎ 978-2419)へ。

■離乳食教室

3月6日(水) ①11時~12時 ②13時30分~14時30分
福祉保健センター1階
7~9か月児と保護者 各10組
離乳食の話(2回食中心)、調理実演
2月14日からWEBか☎で健康づくり係
☎978-2441 ☎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。

2月26日、3月11日(月)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
☎でよこはま北部ユースプラザ(☎/☎948-5505)へ。
■がん検診の日程【肺がん検診】
3月8日(金)午前(予約時に時間指定)
福祉保健センター1階
¥680円(無料になる場合あり)
2月22日~28日に☎で健康づくり係
☎978-2438~41)へ。定員になり次第締切り

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 ☎902-4492
休館日2月13日(火)

■大人のためのおはなし会「どっち?」
2月25日(日)13時~14時30分 120人
2月14日9時30分から☎か☎先
■あざみ野ブックカフェ「日本茶でおもてなし」
3月7日(木)18時30分~20時
16人
2月15日9時30分から☎か☎先
■多言語おはなしイベント
3月17日(日)14時~15時
4~12歳 20人
2月17日9時30分から☎か☎先
■大人の倶楽部活動~街歩き編「旧石川村・旧荏田村に残る鎌倉街道」
3月19日(火)9時40分~12時
(集合)たまプラーザ駅 12人
2月12日9時30分~3月2日17時に☎か☎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 ☎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13日・27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 ☎910-5755
休館日:2月1日(木)~3月11日(月)(臨時休館)※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

■更年期トータルケア講座
バランスボールを使った有酸素運動やストレッチなど
3月12日・19日・26日(火)15時20分~16時20分 全3回 12人
¥2,400円(市内)、2,640円(市外)(全回分)
2月13日から☎先
■パパが楽しむ子育て!絵本を楽しもう
読み聞かせと夫婦がベストパートナーでいるためのヒントを学びます。
3月20日(水・祝)10時15分~11時45分
未就学児(主に1~3歳)と父親 20組
☎乳児保育(2か月から)あり
2月20日9時から☎か☎先
■働く女性・働きたい女性のためのマネー&ライフプラン相談
3月23日(土)13時から、14時から、15時から(50分間の個別相談)

現在働いている・今後働く予定の女性 各1人 ☎乳児保育(2か月から)あり
3月1日から☎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)

■太極拳入門教室
3月3日(日)10時~11時
小学生 9人 ¥400円(保険料含む)
2月12日10時から☎か☎先
■スマホの基本とキャッシュレス
3月7日(木)10時~12時
10人 持 スマートフォン、筆記用具
2月11日10時から☎か☎先
■春の和菓子をつくろう!
3月20日(水・祝)10時~12時
小学生 10人 ¥500円
2月12日10時から☎か☎先
■「もしも」に備えて...災害時に役立つ豆知識!第4弾
3月28日(木)13時~14時 120人
2月15日10時から☎で介護老人保健施設「青葉の丘」(☎904-2255)へ。先
■シニア健康体操
4月9日~2025年3月11日の火曜 ①9時30分~10時15分 ②10時35分~11時20分 ③11時40分~12時25分 各全20回
※詳細は要問合せ 120人以上 各60人
¥各5,000円(全回分、保険料含む)
☎必要事項、年代、性別を明記し、☎か☎返3月12日(着)抽

■①午後のゆったりヨガ
②全身ストレッチ体操
4月9日~2025年3月11日の火曜
①13時~13時45分 ②14時~14時45分 各全20回 ※詳細は要問合せ 120人以上 各60人
¥各5,000円(全回分、保険料含む)
☎必要事項、年代、性別を明記し、☎か☎返3月12日(着)抽

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)

■「アートフォーラムあざみ野共催」パパと工作DAY
3月2日(土)9時45分から、10時45分から
未就学児の親子 各5組
2月11日10時から☎か☎先
■おもちゃの病院
3月2日(土)10時から、11時から、13時から、14時から 120人以上 親子 各5組
¥部品代実費
持 おもちゃ1組1点まで ※家電、危険物、テレビゲーム不可
2月11日10時から☎か☎先

■活用しようキャッシュレス決済~家計支援の一助として~不正利用・悪質商法の対処も学ぼう!
3月6日(水)9時30分~11時30分
20人 ¥300円
2月11日10時から☎か☎先
■青葉スマホ・サポーターによるスマホのお悩み相談室
メールやLINEのほかにもできるようにしたい!!けれどどうすれば?
3月9日(土)13時から、14時から
各5人 持 自分のスマートフォン
2月11日10時から☎か☎先
■楽笑友の会 山内春の寄席
3月10日(日)14時~16時
50人 ¥500円
2月11日10時から☎か☎先
■高齢者健康体操(木曜コース・金曜コース)前期
①4月11日~9月19日の木曜 ②4月12日~9月20日の金曜 各10時~11時30分 各全15回(月3回、8月を除く) ※詳細は要問合せ 区内在住の60歳以上 各80人
¥各3,200円(全回分、保険料含む)
☎必要事項、希望のコースを明記し、☎か☎返2月28日(着)抽

大場みずが丘地区センター
〒225-0016 みずが丘23-2
☎974-0861 ☎974-0862
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

■大場みずが丘地区センター祭り
メインテーマ「新たな魅力を響かせる一日に」
3月2日(土)10時~16時30分
オープニング:和太鼓、ゲスト:JOSEによるジャズコンサート/コーラス・演奏発表、絵画や作品展示、新鮮野菜の販売、バザー、キッズ向けスタンプラリーや竹工作など/キッチンカー:COMA-DELI、麴自然発酵ぱんLemon
☎☎※駐車場は使用不可。詳細は要問合せ
■おはなしの森ひろば スペシャル
絵本の読み聞かせ、パネルシアター、人形劇など
3月2日(土)10時30分~11時15分
未就学児と保護者 ☎☎
■コフレティール
春に向けて「うぐいす餅」&季節の紅茶
3月13日(水)10時~13時
5人(追加募集) ¥1,300円
2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)

■おもてなしの料理講座
鶏肉のフリカッセほか
3月4日(月)10時~13時30分
12人 ¥1,500円
2月11日から☎か☎先☎先
■ZUMBA®
世界中の音楽に合わせて楽しくダンシングエクササイズ
3月7日・14日・21日(木)10時~11時 全3回 50人 ¥1,000円(全回分、保険料含む)
2月11日から☎か☎先☎先
■うたごえ広場
ギターの色に合わせて歌いましょう。
3月7日(木)13時~14時
20人 ¥500円
2月11日から☎か☎先☎先
■「3・11を忘れない」被災地から生まれた助け合いの絆(オンライン配信あり)
3月10日(日)13時~15時

会場 50人、オンライン 100人
¥500円(資料代含む) ※会場のみ
2月11日から☎か☎先☎先
■第3回簡単手づくりパン講座
コロッパン&メロンパン
3月14日(木)10時~13時
12人 ¥1,200円
2月11日から☎か☎先☎先
■自身体操
①ビューティーストレッチ ②リフレクシュニシア ③健康づくり ④健美操
⑤ZUMBA GOLD®
①②4月15日~9月9日の月曜(4月29日、5月6日、7月15日、8月5日・12日・19日・26日は除く) ③④⑤4月18日~9月5日の木曜(5月2日・9日、8月1日・8日・15日・22日は除く) ①9時35分~10時35分 ②13時15分~14時45分 ③9時45分~11時 ④11時30分~12時30分 ⑤13時30分~14時30分 各全15回
120人以上 ¥①4,500円 ②2,500円 ③3,500円 ④⑤各4,000円(全回分、保険料含む) ※詳細は要問合せ
2月12日から☎か☎先☎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「スプンク」
読み聞かせ、手遊び、エプロンシアターなど
2月8日(木)・24日(土)各11時~11時30分 ☎☎
■エレナのおはなし会
絵本を読んだり、歌を歌ったり、工作をします。
3月5日(火)11時~11時45分
未就学児と保護者 6組 ¥200円 ☎☎
■街の中の小さなおながく会
Jazzピアノとウッドベースの響き
3月15日(金)14時~14時40分 ☎☎
■わかわか健康体操
①しっかりコース ②ゆったりコース
4月10日・17日・24日、5月1日・8日・15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日、9月4日・11日・18日・25日(水) ①9時30分~10時30分 ②10時40分~11時40分 各全20回 120人以上 各80人
¥各5,000円(全回分、保険料含む)
☎必要事項、年齢、性別、第1希望・第2希望のコースを明記し、☎か☎返2月29日(着)抽

奈良地区センター
〒227-0036 奈良町1843-11
☎963-5380 ☎963-5381
nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp
休館日:毎月第2火曜(祝日の場合は翌平日)

■~あかね台中学校・奈良中学校~吹奏楽スプリングコンサート
3月17日(日)13時30分~15時
100人 ☎2月11日10時から☎か☎先☎先
■体と脳の活性化!ブレイン体操
3月26日(火)10時~11時 120人以上
2月11日10時から☎か☎先☎先
■令和6年度 前期シェイプエアロビクス
4月~9月の火曜 9時30分~10時15分 全15回 ※詳細は要問合せ
区内在住の人 50人
¥4,000円(全回分、保険料含む)
2月15日から☎か☎先☎先
■令和6年度 前期骨盤ストレッチ体操
4月~9月の火曜 10時45分~11時35分 全15回 ※詳細は要問合せ
区内在住の人 65人
¥4,500円(全回分、保険料含む)
☎必要事項、年齢、性別を明記し、☎か☎返3月10日(着)抽

▶アイコンの見方は 8 ページを参照してください。

■フィリア・ジュニア合唱団
10周年記念コンサート
広げよう青葉のハーモニー♪
🕒 3月30日(土)14時開演(約60分)
👤 5歳以上
💰 1,000円(全席自由)
📍 フィリア・ジュニア合唱団、県立川和
高校室内楽部
📞 ☎ 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:2月1日(木)~3月11日(月)
(臨時休館)
※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

■障害のある子どもたちのための
親子で造形ピクニック
🕒 3月16日(土)10時~12時
👤 個別支援学級、特別支援学校等に
通う子と保護者、きょうだい、友達10グ
ループ(1グループ5人まで)
💰 4歳以上の子 100円
📞 3月6日までに ☒ ☒ ☒
■つくってみよう!
木材やコルクで、はさみや鉛筆を入れ
る道具箱を作る
🕒 3月17日(日)14時~16時
👤 小学校1~3年生 20人
💰 1,500円(材料費含む)
📞 3月1日までに ☒ ☒ ☒

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 ☒ ☒ 参照

■梅まつり
①梅林で探そう!スタンプビンゴ
②梅のかざぐるま作り
2月上旬~3月上旬は300本の白梅、
紅梅、豊後梅が香ります。
梅林を散策しながら春の訪れを感じ
よう!
🕒 2月18日(日)・23日(金・祝)・24日
(土)・25日(日) ①各9時30分~16時(受付
14時まで) ②各10時~15時 ※雨天中止
📍 ①正面入口広場 ②梅林
💰 ①100円(景品付き)



■フィールドゲーム<冬バージョン>
園内に隠された文字を歩きながら探
してみよう!
🕒 2月25日(日)まで 各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)

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、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 🟡 2月14日(水)14時~15時30分
🟢 2月28日(水)14時~15時30分
② 🟢 2月17日(土)10時~11時30分、
14時~15時30分
🟡 3月9日(土)14時~15時30分
③ 🟡 3月6日(水)11時30分~
12時30分(出入り自由)
👤 35歳までの妊婦とパートナー
📍 ①沐浴体験、子育てすごろく ②ミル
クづくり、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
📞 ①②前日までに ☒ ☒ ☒ ③ ☒
■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
🕒 🟢 2月15日・29日(木)、3月8日(金)
各10時~11時

👤 子どもを預けたい人、預かる人
📞 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 ☒ (9~17時)か ☒ ☒
■出張ラフール
@子育て山内ひろば★
🕒 2月22日(木)10時30分~12時
📍 保木自治会館(美しが丘西2-7-1)
☒ ひろば開催、相談、情報提供
📞 ☒
■やってみようdeラフール★
🕒 🟢 2月24日(土)14時~14時30分
👤 3~6歳児と家族
📞 前日までに ☒ ☒ ☒
■ふたごみつごタイム★
🕒 🟡 2月25日(日)10時30分~11時30分
👤 ふたごみつごと家族、ふたごみつご
妊娠中の人と家族
☒ 子育て情報の共有と交流
📞 前日までに ☒ ☒ ☒ ☒
■ひろば内子育て講座★
①集団生活に入る前の心構え
②こども×ことば
🕒 ① 🟡 2月27日(火)11時~11時30分
② 🟢 3月1日(金)11時~11時30分
👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族
📞 前日までに ☒ ☒ ☒ ☒

善意銀行への寄付
こいずみ ひろし たなか こういち
小泉 博様、田中 浩一様、神奈川土
建一般労働組合 横浜緑支部様、横
浜田園ロータリークラブ様、匿名
1件 ありがとうございます。
☒ 青葉区社会福祉協議会
☎ 972-8836 ☒ 972-7519

青葉区制30周年特別コラム

青葉区の区名の由来

青葉区が誕生する1年と少し前、1993年8月1日~31日に、「広報よこはま」で区名を公募しました。計18,995件の応募があり、2,948種類の候補が集まりました。

これを、自治会町内会会長などの地元住民の代表や、学識経験者などからなる区名選定委員会で検討し、「青葉」、「北」、「美里」の3候補を選定しました。そして、最終選定を行った結果、「青葉区」は誕生しました。

選定の理由

- 木々に囲まれた美しい街のイメージから
- 若い芽がいきいきと育つように、将来に向けて、伸びやかに発展する区でありたいと願って
- 応募上位で、幅広い市民の支持があったため

📍 広報相談係 ☎ 978-2221 ☒ 978-2411

次回もお楽しみに♪



広報よこはまみどり区北部版1993年12月号紙面を詳しく見たい人は、区X(旧Twitter)をチェック!



フレイル予防は健康長寿の鍵

ハマトレ一緒に
やってみませんか？

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下し、介護が必要になる手前の状態をフレイルといいます。フレイル予防では、「運動」・「口腔」・「栄養」・「社会参加」を日常生活の中でバランスよく取り組むことが効果的です。人生100年時代、フレイル予防で健康長寿を目指しましょう！

動き続けていくためのからだづくりとして、現在の体力、骨や筋力を維持し、体の柔軟性を高めることが大切です。おすすめの筋トレとストレッチ両方の要素が含まれている「ハマトレ（横浜市が開発したトレーニング）」を紹介します。

ハマトレの一部を紹介します

椅子立ち（スクワット）

下半身の筋力を鍛える効果があります。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。



ダイナミックフラミンゴ

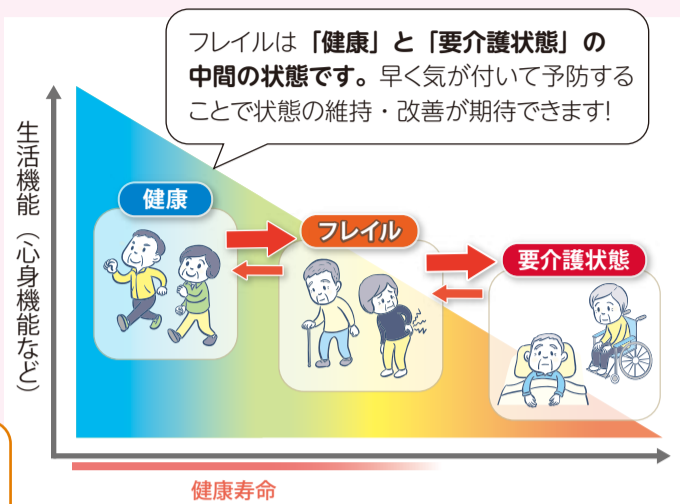
バランス力を高める効果があります。

左右それぞれ20～40カウント、数えましょう。



視線を前に

床から5cm位上げる



フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気が付いて予防することで状態の維持・改善が期待できます！

青葉区ではハマトレキャストが
集会場等でハマトレを伝えています！



家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど“ながら運動”も効果的！

横浜市オリジナルトレーニング「ハマトレ（体験編）」の動画



フレイル予防等についての詳細

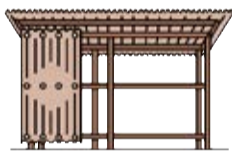


元気なうちから介護予防

問 高齢者支援担当 ☎ 978-2452 fax 978-2427

市街化調整区域内では、例えば…このようなものは、建築できません！

※材質や基礎の有無は関係ありません。



単管で作した物置等



プレハブ・ユニットハウス



コンテナハウス



スチール物置

市街化調整区域内では、農業を営む人の住宅などを除き、原則として建築をすることができません。「簡易なものであれば建築しても大丈夫」と思い込み、市街化調整区域内で物置やコンテナなどを設置し、違反建築物になってしまうケースが多く見受けられます。土地の売買や賃貸借などでのトラブルにもつながります。簡易なものであっても建築できないことに気を付けましょう。

市街化調整区域における建築についての詳細情報



問 建築局違反对策課 ☎ 671-3856 fax 664-2667