



あおばの食育

～地域で取り組む食育活動～

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

☎健康づくり係 ☎978-2441 ☎978-2419

青葉区では健康的な食事や、食べることの楽しさを学ぶことができる「食育」に取り組んでいます。地域で食育を推進している青葉区食生活等改善推進員会(愛称:ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、自分自身、家族、そして地域の健康づくりのための活動を行い、地域で健康づくりの輪を広げています。災害時の食生活パネル展・講習会などにも取り組んでいます。



地域ケアプラザや学校等で食育講座を開催



手作りパネルで食育、健康づくりの大切さを啓発



区役所、乳幼児健診で配布

簡単レシピ付き
食育リーフレット

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になって地域の食育を広げてみませんか?

ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか?

私たちと食育に取り組み、健康な毎日を過ごしましょう!



副会長 三枝さん

会長 南さん

副会長 小澤さん

セミナーでは、「健康づくりと食生活」、「生活習慣病の予防」、「健康増進とからだづくり」、「歯の健康」、「地域の健康づくりと仲間づくり」を学びます。

青葉区 ヘルスマイト 検索Q



食生活等改善推進員セミナーの受講生募集

- 📅 6月30日(水)、7月12日(月)、9月15日(水)、10月20日(水)、11月24日(水)、12月3日(金)、2022年1月12日(水)、2月14日(月)、3月2日(水) 13時30分～15時30分 全9回
 - 📍 区役所1階福祉保健センター(12月3日は合同研修会のため関内ホール)
 - 👤 区内在住で全回出席でき、セミナー修了後にヘルスマイトとして活動できる人 15人 抽
 - 💰 1,210円(テキスト代)
 - 📧 6月23日までに ☎か **必要事項**、**年齢**を明記し、☎か ☎か直接健康づくり係(区役所3階63番窓口 ☎978-2441 ☎978-2419) ☎ao-syokuiku@city.yokohama.jpへ。
- ※セミナーの内容、ヘルスマイトの活動については青葉区HPをご覧ください。

●アイコンの見方は9ページを参照してください。

家庭での食中毒を予防しよう!

☎食品衛生担当 ☎978-2463 ☎978-2423

「新しい生活様式」の普及に伴い、家で食事をする機会が増えている人も多いのではないのでしょうか。気温や湿度が高くなり、細菌が増殖しやすい時期に家庭で気をつけたい食中毒予防のポイントを確認しましょう!



1 菌を増やさない

- 食材を購入したら、寄り道しないで帰り、すぐ**冷蔵庫・冷凍庫で保管**
- 調理した料理は室温で長時間放置しない。



テイクアウト・デリバリーを利用するときは

- 持ち帰る際は温度管理に注意し、長時間持ち歩かない
- すぐに食べる
- 再加熱するときは中心までしっかり加熱
- 食べきれぬ量を購入



2 菌をつけない

- 調理前・食べる前はしっかり手を洗う。特に、生魚や生肉類に触れたあとは、次の作業に移る前によく手を洗う。
- まな板・包丁は生肉・生魚など食材とそのまま食べる食材で使い分けるか、工程ごとに洗浄、消毒
- 肉・魚は汁がもれないように袋や容器などに入れて保存



正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

✗ 中心が赤い (よく焼けていない)



○ 中心が茶色 (よく焼けている)



3 菌をやっつける

- 食品の中心までしっかり加熱!(目安は**中心部で75度1分以上**)

特集 知っていますか？

風水害への「備え」と「行動」



出典：(一財)消防防災科学センター <https://www.isad.or.jp/>

全国各地で台風や大雨による風水害が発生し、大きな被害を生んでいます。地震と違い、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。防災に関心を高め、自分や家族の命を守るための「備え」と「行動」を確認しましょう。

新型コロナの感染リスクを軽減！ 分散避難を心がけて！

避難場所での新型コロナウイルス感染リスクを減らすために

- 自宅で安全を確保できる場合には自宅にとどまり、上階へ上がるなど在宅避難に努めてください。
- 安全な地域に住んでいる親戚・知人宅やホテルなど、いざという時に身を寄せることができる避難先を事前に検討しておきましょう。

大型台風接近中！

裏山が崩れないか心配だわ。一晩だけ泊めてもらえないかしら。

オッケー、おばあちゃん

自宅の中も外も安全対策は万全！念のため、非常用持出袋をそばにおいて、今日は2階で過ごしましょう。

避難場所

親戚・知人宅

ホテルなど

防災マップを見ると、うちは浸水する恐れがあるみたい。念のため、今夜はパパの職場近くのホテルに泊まろう。

在宅避難

風水害は事前に予測できることが多いから、情報収集と準備をしっかりと、災害の危険性がある場合は、速やかにあらかじめ決めておいた避難行動をとろう。

Q 分散避難って何？

避難場所だけでなく、「自宅」や「親戚・知人宅」、「ホテル」などさまざまな避難先に分散して避難すること。新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行している状況においては、「分散避難」もご検討ください。

Q 行政が開設する避難場所に避難しちやだめなの？

区役所では、避難場所へのマスク・消毒液等の感染症対策物品の配備や、複数の避難スペースの確保等、感染症対策に取り組んでいます。自宅などで身の危険を感じた場合は、ためらわずに避難場所に避難してください。

Q 避難場所はいつ開設されるの？

避難場所は災害の規模や状況に応じて開設の判断をするため、災害時にすべての避難場所が開設されるとは限りません。避難場所の開設状況は青葉区HP、青葉区防災アプリなどで確認できます。

「いざ」というときに慌てないために避難行動計画マイ・タイムラインを作成しよう！

作成シートは区役所4階71番窓口で配布中

詳しくは3ページを見てね

ポイント① 自宅付近の災害リスクを知ろう！

青葉区民防災必携

住んでいる地域にどんな危険性があるのか、調べておきましょう。青葉区民防災必携には、洪水や土砂災害などのハザードマップのほか、防災に役立つさまざまな情報を掲載しています。

区役所4階71番窓口で配布中

インターネットでも

住所を検索して災害リスクを調べることができます。

わいわい防災マップ 検索Q

ポイント② 青葉区の防災情報を入手！

青葉区防災アプリ

FMサークルの無料アプリなら、区内の災害・気象情報などの緊急情報をいち早く受信できます。

アプリを無料でダウンロード

FMサークル 検索Q FMプラプラ 検索Q

※アプリのダウンロード、ラジオの聴取等にかかるインターネットの使用料・通信料は別途必要です。

青葉区防災情報専用ダイヤル

地震や台風などの緊急情報や避難所の開設情報などを音声案内でお知らせします。

☎050-3627-5800

アプリは無料で利用できるよ。専用ダイヤルの番号を電話帳に登録しておけば、いざという時もすぐかけられて安心だね！

ポイント③ 自宅の安全対策をしよう！

家の外 こまめに剪定をし、枝折れを減らす

家の中 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼り、万が一の飛来物に備えて、カーテンやブラインドを下ろしておく

窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する

非常用持出袋を用意する(マスク・消毒液など感染症対策グッズも忘れずに準備)

風で飛ばされそうな物はしっかりと固定するか、家の中へ格納する

停電に備えて携帯電話やモバイルバッテリーを充電しておく

断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどし、生活用水を確保する

自宅や隣接地を守るための崖地対策

崖地防災・減災対策工事助成金制度

土地所有者等が行う崖崩れによる災害を未然に防ぐための工事や、崖崩れ発生後の復旧工事で、費用の一部を助成できる場合があります。詳しくは横浜市HPをご覧ください。

崖地防災対策工事の例

☎ 建築局建築防災課 671-2948 ☎ 663-3255

ポイント④ 避難のサインを見逃さないで！

情報収集は早めに！

避難のサイン

河川氾濫の危険、下水道などからの浸水

- テレビ・防災アプリなどの気象情報に注意
- 横浜市HPなどで河川の状況を確認
- 外の様子に注意(側溝やマンホールから水があふれていないか)

土砂災害の危険

- 崖から小石がパラパラと落下
- 斜面に亀裂や湧水が発生

避難情報の発令

警戒レベル3 高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難

警戒レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難

早めに行動！ 避難行動

※「避難勧告」は廃止されました。詳細は3ページを参照してください。

問 青葉警察署 ☎972-0110



始まりは電話から！ 特殊詐欺にだまされないで！

特殊詐欺

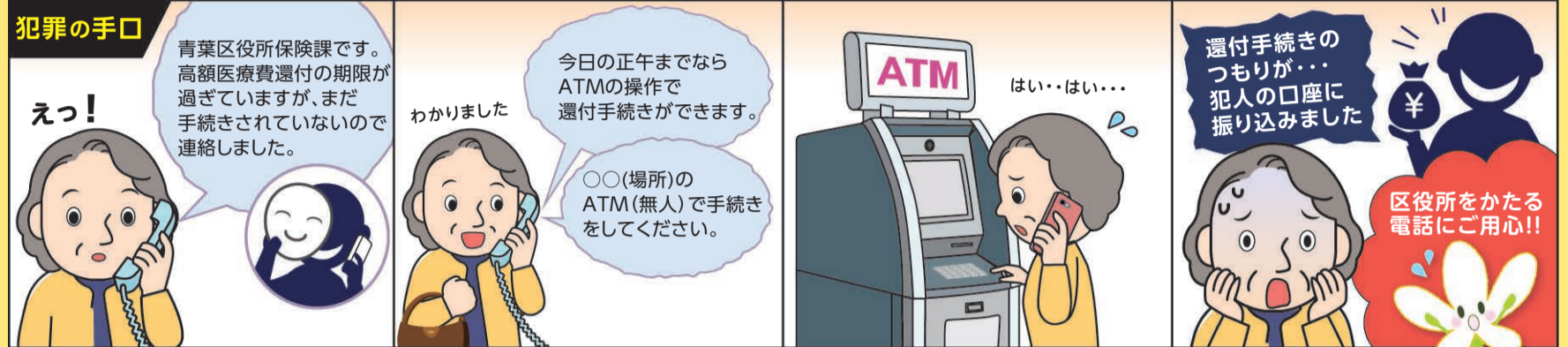
被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪の総称

昨年、区内では特殊詐欺の被害が55件発生しました(被害額約7,200万円)。

そのうち、キャッシュカードをだまし取る手口が20件(被害額約2,600万円)、還付金詐欺が18件(被害額約2,000万円)です。

警察官や銀行員がキャッシュカードを受け取りに自宅に来ること、区役所職員がATM(自動預払機)の操作を促すことは絶対にありません。

電話でお金のお話が出たら詐欺、「キャッシュカード」「還付金」「ATM」という言葉が出たら詐欺です!!



留守番電話を使う

- 犯人は、まず固定電話に連絡してきます。
- 留守番電話が作動して、相手が名乗ってから出る。
- 家にも、常に留守番電話に設定しましょう。
- 迷惑電話防止機能付きの電話や装置の導入も検討を!

「キャッシュカード」「還付金」「ATM」と言われたら電話を切って110番!

毎月休まず配信中!!

子育て応援系



YouTube なしかちゃんねる



チャンネル登録の通知をONにして配信まで待ってね!

東急電鉄 コラボの増刊号 配信決定!!

美しが丘保育園の保育士が、駅や車両基地に潜入。憧れの運転手さんも登場!!

鬼の姿で登場するよ★めがおに先生って呼んでね!

普段は聞けない子どもたちの疑問にもお答えします。

東急電鉄キャラクターのるるん

問 保育担当 ☎978-2428 fax 978-2422

シリーズ企画 ウィズコロナ時代 元気に過ごしましょう!

新型コロナウイルス感染症の流行により私たちの生活様式は大きく変わりました。ここではコロナ禍での健康づくりのヒントをシリーズで紹介していきます。ぜひ実践してみましょう!

予防の基本

- こまめに手を洗う
- マスクをつける
- 3密を避ける ※家庭内でも

第2回 フレイル予防! 自宅でできる「ながら運動」のススメ

～コロナ禍で「外に出ること」「人に会うこと」が減った、そんな皆さんへのメッセージ～
自粛生活の影響で、足腰が弱くなったと感じる人が増えています。下肢の筋力を保つための運動を紹介します。

フレイルとは、年齢を重ねるとともに、心と身体の活力が衰えた状態のことです。

自宅で、無理なくできる「〇〇ながら」運動がおすすめです。

例えば…

■テレビを見ながら運動

- ① CMの時間に、その場で足踏みをしましょう。その時に腕も一緒に振りましょう。
- ② かかとをつけたまま、つま先を10回上げましょう。
- ③ つま先をつけたまま、かかとを10回上げましょう。



■歯磨きしながら運動

- ① 歯磨きしながら、床から10センチメートル程度、片足を上げましょう。途中で足をかえて、歯磨きが終わるまで、片足で立ちましょう。

※ 歯ブラシを持っていない方の手で、壁や洗面台につかまるなど、転倒に注意しながら行いましょう。



■ハマトレでフレイル予防!

ハマトレとは、ヨコハマトレーニングの略です。

ハマトレ 動画 検索

問 高齢者支援担当 ☎978-2449 fax 978-2427

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 **👤** 窓口 **🏠** ホームページ **📄** 往復はがき **📄** はがき **📄** 返信用はがき持参 **(着)** 必着 **(消)** 消印有効
🏠 先着 **📄** 抽選 **📄** 当日直接 **📄** 日時・期間 **📄** 会場 **📄** コース **👤** 対象・定員 **💰** 費用 **👤** 持ち物 **👤** 講師・出演者 **📄** 内容 **👤** 保育 **📄** 申込み **👤** 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。

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、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

令和3年度 青葉区 運営方針を策定しました

「住みつづきたい・住みたいまち」青葉の実現

1年間の基本目標と、その目標を達成するための施策や組織運営の方向性を明確にして、組織一丸となって取り組むために運営方針を定めています。詳細は、青葉区HPをご覧ください。

青葉区 運営方針 検索Q
 企画調整係
 ☎978-2216 fax978-2410

あおばマルシェの開催

区内でとれた新鮮な農産物等の直売
 ☎6月17日(木)11時30分～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。※エコバッグの持参にご協力ください。
 企画調整係
 ☎978-2216 fax978-2410

小学生のためのエコ・デイキャンプ2021

夏休みの環境学習に!ソーラークッカーを作って太陽光で調理してみよう!
 ☎8月1日(日)10時～14時30分 ※雨天決行、荒天中止 区役所1階区民ホール
 区内在住・在学の小学生15人(1・2年生は保護者同伴)
 ¥小学生1,000円、保護者500円
 エコな調理や工作を体験
 7月11日までにHP(申込みフォーム)抽 区民活動支援センター
 ☎070-6974-0184

文化・芸術

区民ホールコンサート
 区役所1階区民ホール

センター北 特設センターで
土日祝日も
マイナンバーカードを受け取れます!

6月8日から「センター北駅」徒歩1分の特設センターでマイナンバーカードを受け取れます。平日夜間、土日・祝日もオープンしていますので、ぜひご利用ください。(完全予約制・初めて申請した人が対象)

また、センター開設に伴い、6月8日からは区役所での受取についても原則として事前予約制となります。予約の際は、申請後に届く交付通知書(はがき)左上に記載された「予約ID」が必要です。

【インターネット予約】(横浜市 マイナンバーカード 予約 検索Q)
 【電話での予約・問合せ】
 ☎0120-321-590(フリーダイヤル) ☎550-5454(IP電話)
 8時30分～20時(平日) fax350-8484
 9時～17時30分(土日・祝日、年末年始) ※ファクスは聴覚・言語に障害のある人のみ

文化・コミュニティ係
 ☎978-2297 fax978-2413

●第265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
 ☎6月16日(水)12時15分～45分
 清水 英恵 ピアノソロ
 【曲目】「草陰の小径にて第1集」ほか

第19回まち活カフェ

テーマ「ようこそ!青葉で子育て」(乳幼児編)
 カフェ Zoom
 子育て支援に関わる団体の代表をお迎えし交流します。子育ての情報交換をしませんか?Zoomでご参加ください。
 ☎6月17日(木)10時～11時30分
 金子 由美子さん(運営団体 NPO法人ワークス・コレクティブパレット 親子のつどいの広場 ぴよぴよ施設長)、宮岸 晴美さん(助産院パースあおば 助産師) 件名「まち活カフェZoom」、名、☎を明記し、☎で区民活動支援センター(☎978-3327 fax972-6311) ao-machikatsu@city.yokohama.jp)へ。6月12日(着)抽 ※開催の3日前に参加URLをお知らせします。

地誌に見る青葉のあゆみ 歴史探訪講座2021

【歴史講座】①7月9日(金)「仏像の種類と横浜の仏像」②8月20日(金)「江戸時代・庶民の旅ーお伊勢参りと物見遊山ー」③9月10日(金)「和船と海運・河川舟運」
 【歴史探訪】④10月8日(金)「谷本川から恩田川へー東福寺・極楽寺/杉山神社・観護寺」⑤11月12日(金)「早淵川左岸を上り、宮前区へー伊勢社・平川神社・菅生緑地」⑥12月10日(金)「田奈界隈を歩くー萬福寺・石塔坂・さつきが丘小学校ドキドキ資料館(稲ヶ原遺跡等)」
 ①～③10時～12時 ④～⑥9時30分～12時 全6回 区役所ほか
 全回参加できる人 20人
 ¥3,000円(全回分、資料代・保険料含む) 必要事項 名を明記し、往で青葉区 区民活動支援センター 気付BOX.No活

2「歴史探訪講座係」(〒225-0024 市ケ尾町31-4)へ。6月18日(着)抽
 ※応募者1人につき往復はがき1枚
 文化・コミュニティ係
 ☎978-2297 fax978-2413

第6回あおば美術公募展

区内で美術活動を行う人の応募作品のうち、入選作品を展示します。「文化のまち青葉区」らしい意欲あふれる作品の数々をぜひご鑑賞ください。
 ☎7月10日(土)～18日(日)各10時～18時(最終日は13時まで) ※講評会:7月18日(日)14時30分から ※表彰式は受賞者・関係者のみで行います。
 横浜市民ギャラリーあざみ野
 あおば美術公募展 検索Q
 文化・コミュニティ係
 ☎978-2297 fax978-2413

スポーツ・健康づくり

ウォーキングイベント
 市ケ尾すすき野コース(約5キロメートル)
 ☎6月26日(土)9時30分 もえぎ野公園(もえぎ野7-1)集合(3時間程度) 飲み物 上谷本地区保健活動推進員 井上 ☎080-1099-4964

第27回青葉区民陸上競技大会

7月24日(土)8時から 三ツ沢公園陸上競技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 区内在住・在勤・在学・在走友会の人(小学校4年生以上)
 ¥小学生500円、中学生600円、高校生700円、一般1,100円、リレー1,000円
 6月10日～19日に☎で青葉区陸上競技連盟事務局 古谷(☎961-7571)へ。

子育て

市立保育園での育児支援事業
 市立保育園では、地域で子育てをしている皆さんを対象に、園庭開放や給食体験などの育児イベントを実施しています。※オンラインでの育児相談「子育てトーク」も行っています。

青葉区 育児支援事業 検索Q
 保育担当 ☎978-2428 fax978-2422

乳幼児歯科相談

6月14日、7月19日(月)各13時30分～14時30分(15時から妊産婦歯科相談も実施) 福祉保健センター1階③番
 0歳～未就学児 各20人 持 歯ブラシ、母子健康手帳 歯 歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど
 ☎☎で子育て支援担当(☎978-2456 fax978-2422)へ。先

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 歯 健康づくり係
 ☎978-2441 fax978-2419

プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)

6月29日、7月6日(火)各14時～15時
 5～6か月児と保護者 離乳食の始め方、進め方の展示や離乳食相談

パクパク幼児食(1歳6か月児健診と同日開催)

6月17日・24日、7月1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)

6月18日・25日(金)、7月8日(木)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

小児科医師による乳児期親向け講座～子どもの病気と対応策について～

7月2日(金)13時30分～15時
 ①福祉保健センター1階⑩番 ②オンライン配信 区内在住で0歳の子を子育てしている人、妊婦と家族 ①25組 ②100組 金井 良浩さん(かない小児科院長) 乳幼児がかかりやすい病気、小児科受診の仕方、予防接種について
 6月23日までに青葉区HP抽 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

パパの子育て教室(土曜開催)

①7月3日(土)受付9時30分～40分(終了11時30分) ②7月10日(土)受付8時50分～9時(終了11時30分)
 ①青葉区地域子育て支援拠点 ラフル ②福祉保健センター1階⑩番
 区内在住ではじめて父親、母親(当日妊娠30～35週まで)になる人 ①6組 ②18組 育児体験実習(沐浴、衣類交換等)ほか 6月15日までに青葉区HP抽
 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

離乳食教室

7月14日(水)①11時15分～12時 ②13時30分～14時15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 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

目指せ!!「ほめ上手・叱り上手」

2～3歳の子との向き合い方、叱り方、ほめ方等を講義とワークを通して学習し、ほめ上手・叱り上手になりましょう。
 ①7月27日(火) ②9月27日(月)各10時～12時 福祉保健センター1階⑩番
 2～3歳の子の保護者 各20人 各15人 ①6月1日～7月16日 ②8月1日～9月17日に青葉区HP抽
 子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

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をプレゼント!
 7月29日(木)10時～11時(受付9時45分から) 福祉保健センター1階③番
 0～1歳5か月児と保護者 14組 歯 歯予防の話と歯みがきアドバイスなど

青葉公会堂・青葉スポーツセンターの休館期間延長について

新型コロナウイルスワクチン接種の会場として使用するため、当初想定していた工事期間が変更となり、休館日程を変更します。

全館休館日程 2021年4月1日(木)～2023年3月31日(金)
 ※現時点での予定であり、今後変更になる場合があります。
 体育・施設担当 ☎978-2297 fax978-2413

持 歯ブラシ、母子健康手帳
申 青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441 ☎978-2419)へ。先



福祉・保健



ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎6月28日、7月12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歳の人と家族
申☎で子ども・家庭支援相談(☎978-2460 ☎978-2422)へ。

元気の出る家族教室

精神障害者支援の充実のために、家族としてアウトリーチ支援について考えます。
☎7月2日(金)14時～16時
☎福祉保健センター1階⑬⑭番 ☎
☎25人 先
申 障害者支援担当
☎978-2453 ☎978-2427

令和3年度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について
☎7月6日(火)・8日(木)・14日(水)、11月8日(月)・10日(水)各14時30分～16時(受付14時から)
☎区役所4階会議室

☎食品衛生責任者等(一般の人でも受講可)各60人
持 食品衛生責任者は責任者証(はがきサイズの緑色カード)
申☎か必要事項、参加希望日を明記し、☎か☎で食品衛生担当(☎978-2463 ☎978-2423 ☎ao-eisei@city.yokohama.jp)へ。先

がん検診の日程【肺がん検診】

☎7月9日(金)午前(予約時に時間指定)
☎福祉保健センター1階
¥680円(※)
申6月25日～7月2日に☎で健康づくり係(☎978-2438～41 受付時間:平日8時45分～17時)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。

- ①1952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)
☎健康づくり係
☎978-2438～41 ☎978-2419

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:6月21日(月)、7月6日(火)～8日(木)

おはなし会

「空とぶじゅうたん絵本と語り」
☎①7月2日(金)・23日(祝・金)各(1)10時30分から(2)11時から ②7月14日・28日(水)各15時30分から
☎①1歳以上の子と保護者 各10組
②一人で聞ける3歳以上の子 各10人
申6月23日9時30分から☎か☎先

移動図書館「はまかぜ号」

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

☎6月1日・15日、7月6日(火)
①各14時20分～14時50分
②各15時20分～15時55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: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

女性としごと応援デスク キャリア・カウンセリング

転職・再就職を考える女性のための予約制個別相談
☎7月1日(木)・4日(日)・8日(木)・13日(火)・15日(木)・18日(日)・27日(火)・29日(木) 各10時から、11時から、13時から、14時から(各50分程度)
☎女性 各1人 申 6月11日から☎先

女性のがん手術後のリハビリ体操

☎7月2日(金)10時～11時30分
☎がん手術後おおむね8週間以上の女性 20人
¥700円 持 動きやすい服装、タオル、飲み物
☎がん手術や放射線療法後のリンパ浮腫予防と改善のための体操
申6月11日10時から☎か☎先

心とからだを整える産後のセルフケア・ワークショップ

☎7月9日(金)10時～11時30分
☎産後2か月以降の女性(同伴できる赤ちゃんは生後210日まで) 15人
¥1,000円 持 赤ちゃんを寝かせるバスタオル 申6月18日から☎先

シングルマザーのための就労相談

☎7月9日(金)13時30分から、14時30分から、15時30分から
☎シングルマザーまたは離婚予定の市内在住の母親 各1人
申6月11日から☎か☎先

パパといっしょに作って遊ぼう 水遊びのおもちゃをつくろう

☎7月10日(土)10時30分～12時
☎未就学児の親子 12組 ¥300円
持 汚れてもいい服装 申☎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
☎uw1@r07.itscom.net(わんぱくホリデー専用)
休館日:毎月第3火曜(祝日の場合は翌平日)

エレナのおはなし会

英語で絵本を読んだり歌ったり!楽しい工作も!
☎6月28日(月)11時～11時45分
☎未就学児と保護者 8組 ¥200円
申6月11日10時から☎か☎先

ふれあい親子リトミック

☎7月5日(月)
①0歳児コース 10時～10時30分
②1歳児コース 10時45分～11時15分
③2歳児コース 11時30分～12時
☎親子 各8組 ¥各300円
申6月11日10時から☎か☎先

おはなし会「まほうのとびら」

☎7月16日(金)10時30分～11時
☎未就学児と保護者 8組
申6月11日10時から☎か☎先

認知症サポーター養成講座 ～五島スズ先生の講演会と個別相談～

☎7月21日(水) 14時～16時 ☎15人
申6月11日10時から☎か☎先
※共催:美しが丘地域ケアプラザ

わんぱくホリデー「夏休み拓本体験」～本物の土器片からカラー拓本を写し取ります～

☎7月24日(土)10時～11時
☎小学生 15人 ¥300円
申6月11日10時から☎か☎先

わんぱくホリデー「なでしこリーグや県リーグでプレイする選手とサッカー体験」

☎7月25日(日)10時～11時15分
☎市内在住の幼稚園年少相当～小学校3年生と保護者 18組(2人1組)
¥300円(保険料含む)

申 必要事項、学年を明記し、わんぱくホリデー専用☎か☎ 7月10日(着)抽

山内地区センター

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

脳を鍛える算数教室 ～シルバー世代の脳を活性化～

☎7月15日(木)13時～14時30分
☎20人 ¥500円
申6月11日10時から☎か☎先

2030年までに私たちは何ができるのか? ～SDGsがゲーム形式で解る～

☎7月22日(祝・木)13時30分～14時50分
☎中学生以上 30人
¥500円(高校生以下は無料)
申6月11日10時から☎か☎先

わんぱくホリデー夏休み企画「ボトルシップを作ろう!」

☎7月24日(土)・25日(日)13時～16時 全2回
☎両日参加できる小学校3～6年生 15人 ¥700円(全回分)
持 定規、雑巾、はさみ、筆記用具、細筆
申6月11日10時から☎か☎先

わんぱくホリデー「なでしこリーグや県リーグでプレイする選手とサッカー体験」

☎7月31日(土)①9時15分～10時45分 ②11時～12時15分
☎市内在住の①幼稚園年少相当～小学校3年生と保護者 15組 ②小学校高学年20人 ¥各300円(保険料含む)
持 上履き、汗拭きタオル、飲み物
申 必要事項、年齢、学年、性別、「①か②」を明記し、☎か☎ 7月10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)

申(共通)6月11日から☎か☎か☎先

おはなしのゆりかご

☎7月5日(月)11時10分～11時30分
☎未就学児の親子 6組

第2回アーティフィシャルフラワー講座～思いがこもるお供えのお花～

☎7月6日(火)10時～11時30分
☎16人 ¥2,800円

FPから学ぶ「くらしとお金シリーズ」

①新時代の生命保険「アフターコロナの保険の選び方」
②終の棲家と介護費用「介護施設・高齢者住宅を中心として」
☎①7月8日(木) ②8月5日(木)各9時30分～11時30分
☎各16人 ¥各500円

大人のためのおはなし会～夏語り～

☎7月16日(金)18時30分～19時30分
☎30人

小学生のためのこわ～いおはなし

☎7月26日(月)16時～17時 ☎20人

夏休み子ども工作塾～「潜望鏡」で前と後と横を見よう!～

☎7月31日(土)9時30分～11時30分
☎小学生 16人 ¥500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)

6月のロビーショーケース～手描きの器・初夏の装い～

申☎

スプリング劇場

読み聞かせ、手遊び、エプロンシアターなど
☎6月10日(木)、7月3日(土)・8日(木)各11時～11時30分 申☎

初めての太極拳～基本の24式を習いましょう～

☎7月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(祝・木)・29日(木)10時～11時15分 全5回
☎8人 ¥2,000円(全回分)
申6月11日から☎か☎先

青葉区広報番組 おおバリュ-TV from 丘の横浜人と地域と、つながる青葉区

「おおバリュ-TV」5月～6月の放送分は... (テーマ) こどもの国の魅力

広さ約100ヘクタールの広大な自然の遊び場「こどもの国」。今回は季節の花々や、牧場での体験、開園の経緯などを幅広くご紹介します。

放送局	放送日	放送時間
ケーブルテレビ イッツコム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	

☎広報相談係 ☎978-2221 ☎978-2411

●アイコンの見方は9ページを参照してください。

■おもちゃの病院

㊟7月17日(土)①10時から ②11時から ③13時30分から ㊦親子 各5組 ㊧部品代実費 ㊨壊れたおもちゃ(1組2点まで) ※IC使用のおもちゃでICが壊れているおもちゃは修理不可 ㊩6月11日から ㊪か㊫先

■①夏休み小学生卓球教室

②夏休み小学生バドミントン教室 ㊟①7月29日(木)9時30分～11時30分 ②8月2日(月)9時30分～11時30分 ㊦小学生 各20人 ㊧各200円(保険料含む) ㊩6月11日から ㊪か㊫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)

㊩(共通)6月11日から ㊪か㊫先

■おはなしのくに

㊟①7月14日(水)16時～16時30分 ②7月21日(水)11時～11時30分 ㊦一人で聞ける子または親子 各12人

■怖い話 おはなしのくに

㊟7月14日(水)16時～17時 ㊦小学生 10人

■わんぱくホリデー

金魚すくいゲームを作ろう! ㊟7月24日(土)10時～11時30分 ㊦小学生 8人 ㊧100円

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

■EETC主催 歴史講座

「光秀を裏切った細川藤孝!」 ㊟7月10日(土)13時30分～15時30分 ㊦16人 ㊧500円 ㊨真野 信治さん ㊩6月11日から ㊪か㊫か㊬必要事項を明記し、㊭先

■認知症を正しく理解しよう!

㊟7月26日(月)13時30分～14時45分 ㊦10人 ㊨横浜新都市脳神経外科病院の認知症看護認定看護師による講話 ㊩6月11日から ㊪か㊫か㊬必要事項を明記し、㊭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

■親子のひろば「てとととおおば」

㊟6月14日(月)・22日(火)・30日(水)、7月5日(月)各10時～12時 ㊦未就学児と保護者 ㊧各300円(5枚つづりで1,000円の回数券も有り) ㊨外履きを入れる袋 ㊩てとととおおば HP

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

㊩(共通)6月11日から ㊪か㊫先

■歴史と珈琲交流サロン

慶応三年の薩摩藩 ～体調不良三人男と維新クーデター～ ㊟6月14日(月)13時～14時30分 ㊦25人 ㊧300円(資料代含む、飲み物付き) ㊨上履き、外履きを入れる袋 ㊩真野 信治さん ㊪歴史講座第2回目

■七夕親子コンサート

季節の歌、歌の紙芝居、ペープサート、手遊びなど ㊟7月4日(日)11時～11時30分 ㊦0歳児からの親子 15組 ㊨上履き、外履き入れ ㊩クニークルス

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)6月11日から ㊪か㊫先

■スマホ講座

LINE、キャッシュレスほか ㊟6月18日・25日(金)13時～15時 全2回 ㊦20歳以上 12人

■絵本の読み語り育成・実践講座

㊟6月24日(木)10時～12時 全4回 ※日程は要問合せ ㊦20歳以上 10人 ㊧1,500円(全回分、資料代含む)

■たなばたコンサート

㊟7月4日(日)10時30分開演(10時開場) ㊦20人 ㊧500円 ㊨吉川 芳恵、米田 恵子、亀山 真理子

■親子のひろば かも★ん

㊟7月6日・20日(火)各10時～11時30分 ㊦親子 各10組 ㊧各1家族100円(飲み物付き)

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

㊩(共通)6月11日から ㊪か㊫先

■もみじのおてて

①七夕飾り作り ②親子で体操 ㊟①6月14日(月)②7月5日(月)各10時30分～11時 ㊦0歳～未就園児と保護者 各8組 ※共催:もみじ保育園

■子育てママの広場「ふれいば〜く」

㊟6月24日(木)10時～12時(10時30分～11時:歯の話) ㊦0歳～未就園児と保護者 10組 ㊨家族でできるむし歯予防

■おりがみキッズ

㊟7月13日(火)10時30分～11時30分 ㊦0歳～未就園児と保護者 8組 ㊨「ひまわりの壁飾り」作り

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

■七夕まつり～短冊に願いをこめて～

㊟6月21日(月)～7月7日(水) ㊦80人 ㊨中庭の笹を願い事の短冊で飾ろう♪ ㊩先

■おはなし☆パラダイス

㊟6月22日(火)10時30分～11時 ㊦幼児と保護者 10組 ㊨手遊び、歌、紙芝居など ㊩6月11日から ㊪か㊫先

■手しごとカフェ@えだ ～ワンコインでトールペイント第2弾!～

㊟6月28日(月)10時～12時 ㊦6人 ㊧500円 ㊨カトラリートレイにフラワーリースを描きます。 ㊩6月11日から ㊪か㊫先

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)

㊩(共通)6月11日から ㊪か㊫先

■おはなしの森

㊟6月16日(水)10時30分～11時(出入り自由) ㊦親子 8組

■夏のハーバリウム

爽やかな色合いのハーバリウムを作ります! ㊟7月9日(金)10時～11時 ㊦10人 ㊧1,000円 ㊨長めのピンセット

■サマーコンサート♪ ～フルーツアンサンブル～

㊟7月18日(日)11時～12時 ㊦30人 ㊨Happy Shower Flute ㊩「鬼滅の刃」メドレーほか

■親子クラフト～夏の壁飾りを作ろう!～

㊟7月25日(日)13時～14時30分 ㊦幼稚園年中相当～小学生と保護者 10組 ㊧子ども500円、保護者1,000円 ㊨作品持ち帰り用袋、はさみ、ピンセット ㊩夏色の花で親子別々の壁飾りを作ります。

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 休館日:毎月末日

■七夕のお楽しみ会

人形劇。七夕の歌、お話で楽しもう! ㊟7月3日(土)10時～11時 ㊦幼児と保護者 8組 ㊨七夕の短冊を飾ります。 ㊩6月11日から ㊪か㊫先

■おはなしの部屋

㊟7月14日(水)15時30分～16時 ㊦親子 5組 ㊨「ぼちぼちいこか」 ㊩6月11日から ㊪か㊫先

■将棋であそぼう!

㊟7月20日(火)～24日(土)9時30分～11時30分 全5回 ㊦初心者小学生 10人 ㊧700円(全回分、テキスト代含む) ㊩必要事項、年齢、学年、性別、将棋の経験年数・レベルを明記し、㊭か㊮か㊯6月29日(着)抽

■のびのび広場

イヤイヤ期を楽しく過ごすコツを学びましょう。 ㊟7月26日(月)10時～11時30分 ㊦1歳6か月～3歳の子と保護者 5組 ㊨動きやすい服装、飲み物 ㊩絵本の読み聞かせ、体操、遊び ㊩6月11日から ㊪か㊫先 ※共催:青葉台地域ケアプラザ

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 ㊬aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net 休館日:毎月第4日曜

■第71回アフタヌーンティー

「私の故郷ロシアツアー」 ～トルストイゆかりの地～ ㊟7月17日(土)12時30分～14時 ㊦15人 ㊧500円 ㊩6月11日から ㊪か㊫か㊬必要事項を明記し、㊭先

くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380 ㊪973-2701 ㊫972-1093 休館日:毎週月曜(祝日の場合は翌平日)

■そうめん作り

㊟A:7月17日(土) B:7月22日(祝・木) C:8月14日(土)各①10時～12時 ②12時30分～14時30分 ㊦小学生と家族 各3組 ㊧1家族 各4,000円(保険料含む) ㊩HPか㊪必要事項、年齢、学年、性別、参加希望日時を明記し、㊮6月1日～20日(消)抽

■家族でBBQnight

㊟A:8月13日(金) B:8月14日(土)各15時30分～19時30分 ㊦小学生と家族 各4組 ㊧1家族 各3,500円(保険料含む) ㊩HPか㊪必要事項、年齢、学年、性別、参加希望日を明記し、㊮6月16日～30日(消)抽

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10 ㊪/㊫511-7366

■七夕飾り

～願い事を書きませんか～ ㊟7月1日(木)～4日(日)各11時～16時 ㊨短冊に願い事を書きませんか?飾り付けは、7月5日～8日です。 ㊩先

田奈恵みの里

〒227-0064 田奈町52-8 JA横浜田奈支店組織係 ㊪981-1811 ㊫981-1839 ㊬tanamegumi_1999@yahoo.ne.jp

■親子料理教室

地場野菜を使ったおやつ作り ㊟7月17日(土)9時～11時 ㊦青葉区・緑区在住の小学生と保護者 10組(1組3人まで) ㊧1組1,500円 ㊨三角巾、エプロン、飲み物 ㊩参加者全員の㊪必要事項、年齢を明記し、㊫か㊬か㊭6月18日(着)抽

ほっとサロン青葉

〒225-0014 荇田西2-14-3 ハーモス荇田2階 ㊪910-1985 ㊫910-0106 休館日:毎週日曜

■出前サロンin地域ケアプラザ

メンタルの相談、交流の場の出前です。誰でも参加できます。(予約不要) ※詳細はHP

■①就労相談 ②医療相談

専門機関による相談支援 ㊟①6月17日(木)14時から ②6月25日(金)13時30分から ㊦①精神障害者で就労を希望する人 ②精神障害者、家族、支援者、地域の皆さん ㊨①横浜市精神障害者就労支援センターぱーとなー職員 ②江田記念病院精神科 武田医師 ㊩㊪か㊫ ※相談時間は、30～40分程度です。3～4人の予約を受け付けています。相談内容をまとめて来所してください。

■傾聴ボランティア講座

㊟①6月25日(金) ②7月2日(金)各10時30分～12時、13時30分～15時30分 ㊦傾聴に関心がある人 ㊩6月23日までに ㊪か㊫

■家族のつどい

㊟6月26日(土)14時～16時 ㊦精神疾患・障害を抱える人の家族 ㊩㊪か㊫

■ぼくらの情報館I、II

当事者・家族が語り合う場 ㊟I:7月3日、8月7日(土) II:6月19日、7月17日(土)各13時30分～15時(出入り自由) ㊦I:発達障害児者、家族ほか II:精神障害者、家族ほか ※子連れ可 ㊩先

●アイコンの見方は9ページを参照してください。

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
 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 https://www.philiahall.com/ (24時間オンライン予約)



■ **フィリアホール共催コンサート** **ハマのJACK「金の卵見つけました。」**
 才能あふれる未来の音楽家と一流オーケストラメンバーが、コンチェルトで共演!
 ⌚6月13日(日)15時開演 ¥全席指定 2,000円(高校生以下 1,500円)
 📍ハマのJACKオーケストラ ※3人のソリストはオーディション合格者!
 申 ☎か ☎か HP

■ **フィリアホール 特別コンサート** **千住 真理子**
イザイ無伴奏 バイオリン・ソナタ
全曲演奏会【2020年3月7日振替開催】
 青葉台の地で挑む、無伴奏の極限点。
 ⌚7月24日(土)14時開演 ¥全席指定 5,000円
 申 ☎か ☎か HP



©Kiyotaka Saito(SCOPE)

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日前までに申込み



■ **アートフォーラムあざみ野 Welcome!ロビーコンサート**
音楽とともに過ごすお昼のひととき♪
 ⌚6月27日(日)12時~12時40分 📍前半:神藤 結(ソプラノ)、前坂 飛鳥
 (ピアノ) 後半:堀口 加奈子(ソプラノ)、桑田 葉子(ピアノ) 申 ☎

■ **フェローアートギャラリー vol.42 小林 太展**
 障害のあるアーティストたちの作品を常設展示しています。
 ⌚7月25日(日)まで 9時~21時 申 ☎

こどもの国 〒227-0036 奈良町700 ☎961-2111
 ☎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



■ **自然スタンプビンゴ<初夏バージョン>**
 園内を探検していろいろな虫たちを探してみよう!
 ⌚6月12日(土)・13日(日)・26日(土)・27日(日)各9時30分~16時(受付14時
 まで) 📍正面入口広場受付 ¥100円 申 ☎

■ **フィールドゲーム<初夏バージョン>**
 園内に隠された文字を歩きながら探してみよう!
 ⌚6月27日(日)まで 9時30分~16時30分
 (受付14時30分まで) 📍正面入口案内所
 ¥100円(景品付き) 申 ☎

今月のおすすめ
 人工の小川「せせ
 らぎ」で水遊び♪
 着替えを持ってく
 ると便利です。

日々の暮らしの中で 悩んでいるあなたへ ~ひとりで悩まずに話してみませんか?~

- 青葉区役所(平日8時45分~17時)
 - 障害者支援担当 ☎978-2453
 - 子ども・家庭支援相談 ☎978-2460
 - 高齢者支援担当 ☎978-2449
- こころの電話相談
 (平日17時~21時30分、土・日
 曜、祝日8時45分~21時30分)
 ☎662-3522
- 横浜市自殺対策サイト
 ~生きる・つながる~支えあう、よこはま [横浜市 生きる 検索Q](#)

青葉区地域子育て支援拠点 **「ラフール」** 青葉区地域子育て支援拠点 **「ラフールサテライト」**
 〒227-0062 青葉台1-4 [6階] 〒225-0024 市ケ尾町1152-25 [1階]
 ☎981-3306 ☎981-3307 ☎979-1360 ☎979-1361



【共通】HP https://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日(月曜が祝日の場合は翌火曜も)
 📍妊婦及び0歳~未就学児と家族、地域で子育て支援に関わる人
 (ひろばで家族と過ごしながらか相談し、情報も得られます。)
 *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 📍はラフール、📍はラフールサテライトを示します。

■ **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
 ⌚📍①6月11日(金)9時30分~10時30分 ②6月17日(木)9時30分~10
 時30分 ③6月26日(土)10時~11時 ④7月9日(金)9時30分~10時30分
 📍子どもを預かれる人 ①4人 ②6人 ③8人 ④4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 ☎先

■ *** プレママ向け企画**
 ①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
 ②おなかの赤ちゃんへ~絵本の読み聞かせ、おもちゃづくり~
 ③プレママちょこっと見学デイ
 ⌚①📍6月12日、7月10日(土)各14時~15時30分
 📍6月19日(土)9時30分~11時、13時~14時30分
 ②📍6月22日(火)14時~15時
 ③📍7月7日(水)11時30分~12時30分(出入り自由)
 📍35週までの①妊婦とパートナー ②③妊婦
 📍①ミルクづくり、おむつがえ体験。当事者同士の交流と情報交換ほか
 ②おなかの赤ちゃんへのプレゼント。当事者同士の交流、情報交換
 ③施設見学
 申 ①②前日までに ☎か ☎ ③ ☎

■ *** 公園へGO**
 ⌚📍📍6月22日(火)10時30分から1時間程度
 ☎📍(1階エレベーターホール集合)~つつじが丘第二公園
 📍(受付前集合)~市ケ尾第三公園
 📍近くの公園までお散歩と公園遊び 申 ☎

■ *** パパと遊ぼう**
 ⌚📍6月26日(土)14時~14時30分 📍7月10日(土)14時~14時30分
 📍未就学児と保護者 📍📍手形・足形スタンプで遊ぼう! 📍水に浮かべ
 るおもちゃを作って遊ぼう! 申 前日までに ☎か ☎

■ **地域の方や支援者に向けた施設見学日**
 ⌚📍7月7日(水) 📍7月9日(金)随時 📍地域の人、子育て支援者 申 ☎

■ *** ラフっこタイム**
 ⌚📍7月9日(金)11時~11時30分
 📍1歳6か月以降の子の発達・行動について相談したい人
 📍地域療育センターあおば職員の話や相談等
 申 前日までに ☎か HP



申込みフォーム

アンケートにご協力ください 企画調整係 ☎978-2216 ☎978-2410

コロナ禍における生活様式の変化に関する
 アンケートにご協力ください。
 6月30日までに回答して下さった人の中から
 抽選で5人に健康管理に役立つスマートバ
 ンド、20人に「なしかちゃんエコバッグ」をプ
 レゼント!電子申請システムでご回答ください。

※抽選結果は当選者にもみメールで
 ご連絡します(7月上旬予定)。
 回答は1人1回のみ有効

青葉区 生活様式アンケート 検索Q