

# AOBA 2

月号



広報よこはま青葉区版 2025(令和7)年 2月号 No.328

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 307,875人 区の世帯数 136,721世帯 2025年1月1日現在

スマホアプリ・ウェブ  
カタログポケット



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



特集 1

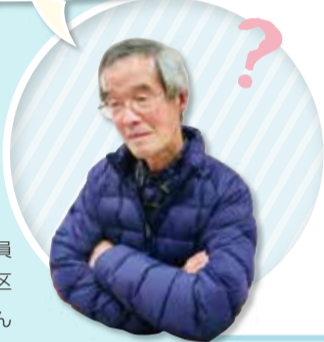
青葉区は  
いよいよ4月から

## プラスチックごみの 出し方が変わります!



2025年4月から、青葉区ではプラスチックの分別拡大が始まります。  
「もっとややこしくなるの?」と不安な人のために、10月から開催している説明会の中で  
質問が多かったことなどを紹介します。

新しくプラスチックごみ  
として出せるものは、  
どんなもの?



環境事業推進委員  
かみやもと  
上谷本地区  
やまもと あじとし  
会長 山本 富士利さん

プラスチックのみでできているものです。

プラスチック以外のもの(金属や木など)を含むものは、プラスチックごみとして  
出すことはできませんのでご注意ください。

例えば... ○ プラスチックだけで  
できたハンガー



✕ プラスチック以外に金属も  
含むハンガー

燃やすごみに  
出そう



資源循環局青葉事務所  
かやま  
加山指導員

プラスチックごみの収集日が  
増えたり、収集曜日が  
変わったりするの?



環境事業推進委員 中里北部地区  
みぞえ たかこ  
会長 溝江 貴子さん

収集日が増えたり、  
収集曜日が変わったり  
することはありません。

ご家庭できちんと分別していただき、  
週1回の決められた曜日の朝8時までに、  
ごみ集積場に出して  
くださいね。



資源循環局青葉事務所  
あんだう  
安藤指導員



去年10月から先行して分別拡大した  
区では、きちんと分別できているの?

環境事業推進委員 奈良北団地地区  
おやけ ひろあゆみ  
会長 小宅 博文さん



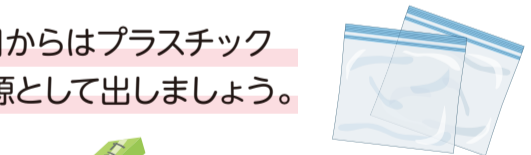
家庭で使用するラップやチャック付き  
の食品保存用の袋が、燃やすごみに  
混ざってしまっています。

現在は燃やすごみに出すものですが、

4月からはプラスチック  
資源として出しましょう。



資源循環局青葉事務所  
ひらもと  
平本指導員



汚れていたら、  
軽くゆすぐなどして  
出してくださいね

### 説明会を開催しています

新しいプラスチックごみの出し方について、区民  
の皆さんを対象とした説明会を開催しています。  
分別方法の変更点や注意点の説明に併せて、  
皆さんの質問に回答する時間も設けています。  
個人でも団体でもどなたでも参加できますので、  
気軽にお申し込みください。

日時 2月15日、3月15日・22日・29日(土)  
14時~15時(13時30分から受付)

場所 区役所 4階会議室

申込み 区 WEB から



自治会館・  
町内会館に  
出張もします!

資源循環局  
青葉事務所  
にお問い合わせ  
ください!!



横浜市資源循環局マスコット ミーオ・イーオ

特集 2

ひとりで抱え込んでいませんか？

# あなたの生活のお悩み 私たちに聞かせてください

青葉区役所には、生活のお困りごとを抱えている人の相談窓口があります。一人ひとりの悩みに寄り添い、生活の中での不安やお困りごとへの課題解決と一緒に考えます。

まずはご相談ください！

☎ **045-978-2446**

(生活支援係)

## お困りごとの整理

現在の状況を整理して解決に向けたプランを作成します。

必要に応じて他の専門機関とも連携しながら、自立の形をサポートする支援を行っています。



## お仕事探しのサポート

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**」で仕事探しをお手伝いします。

履歴書の書き方や面接練習のサポートもしています。



しばらく仕事をしていなかったのですが、履歴書の書き方や面接のアドバイスをしてもらって良かったです。普段文章を書く機会も少ないので、志望動機から一緒に考えてもらって大変助かりました。おかげで無事に採用してもらえました。

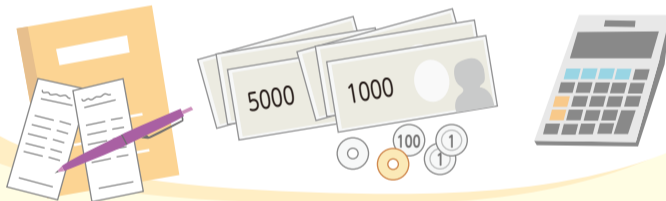


利用者の声 (50代男性)

## 生活費のやりくり相談

専門相談員が家計の収支バランスや借金の状況の整理をサポートします。

レシートの見返しや、家計表の作成などにより、自家家計の管理がうまくできるようにアドバイスします。



このほかのお困りごとについても、解決に向けてサポートします。



横浜市 生活困窮者自立支援制度 検索

## 横浜美術大学の学生制作！

### PRポスターが完成しました！

区内にある横浜美術大学にご協力いただき、生活困窮者自立支援制度のPRポスターを制作しました。より多くの区民の皆さんに制度を知っていただくために、区内公共施設や駅などで広く掲示していきます！

#### 制作者インタビュー



横浜美術大学 久場 匡真さん

この制度を利用される方がどんな悩みを抱えているかを考えながら、ポスターを制作しました。このポスターを見た人に安心感や温かさを感じてもらえるように、自然色を使った手書き風のイラストにしました。

ここでは、生活に関する様々なお悩みをお聞きしてサポートしてもらえます。

このポスターを通じて、ひとりで悩まずに気軽に相談しに来てほしいということが伝わると嬉しいです。



# フレイル予防のスイッチ ON!

人生100年時代、これから待っている未来に向けて、自分らしい暮らしを続けていくために、「未来スイッチ」をONにして積極的に「つながり」をつくりながらフレイル予防に取り組みましょう。



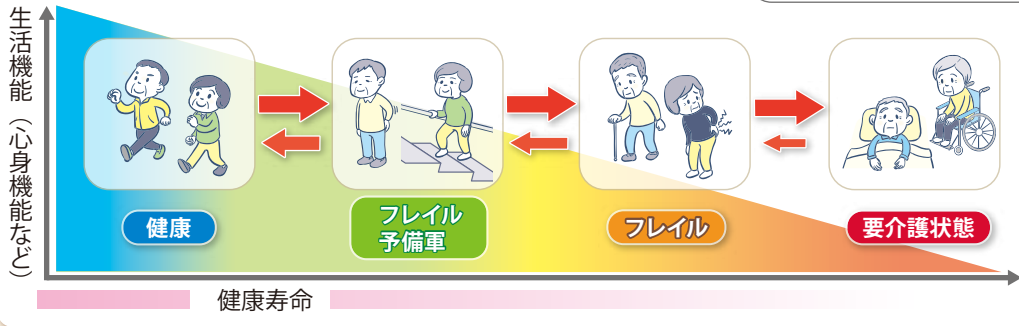
「ヨコハマ未来スイッチ」は、今後ますます進展する超高齢社会に備えて、「自分らしい生き方」を考え、行動していただけるように横浜市が掲げた基本理念です。

ヨコハマ未来スイッチ [検索](#)

## フレイルとは?

高齢期にからだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。  
→ 「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。

フレイルは早く気付いて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



## 青葉区はフレイル予備軍の人が横浜市平均より多め!

高齢者のうち...

- フレイルあり: 横浜市 16.4% 青葉区 14.1%
- フレイル予備軍: 横浜市 35.3% 青葉区 36.6%

(出典:横浜市が実施した2022年健康と暮らしの調査)

## ④ フレイルの最初の入口は、「社会とのつながりを失うこと」

フレイルは「自分はもう歳だから...」、「何かを新しく始めるのは億劫...」等消極的になり、社会とのつながりを失うことから始まります。自分に合った方法で「人」や「地域」とつながり、社会参加することで活動量と交流が増え、フレイル予防が促進されます。

フレイル予防の詳細は [元気なうちから介護予防](#) [検索](#)

## ⑤ つながりづくりのために...

地域ケアプラザでは「つながりづくり」のお手伝いもしています。体操教室やサロン、趣味の会などの紹介も行っていきますので気軽にご相談ください。お住まいの地域の活動を検索できます。

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ [検索](#)

## 「未来スイッチ」ON!でフレイル予防を実践されている皆さん



85歳から地域の体操グループに参加しています。今年には会計係です!とにかく楽しいです!



体力測定ボランティアの活動で、いろいろな人に会えて楽しいです。自分も頑張りたいと思えます。



公園で太極拳を始めました。仲間が徐々に増えています。チャレンジすることは楽しみであり喜びです!

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

自分らしく生きていくために!

# あなたの想いを形にしてみませんか?

「あなたのこれまで、そしてこれからについて」想いを伝えることができる今、書き記し大切な人へつないでいきましょう。

☎ 高齢者支援担当

☎ 045-978-2449 ☎ 045-978-2427

## 自分の想いをまとめる

### 青葉区版エンディングノート「わたしノート」

わたしノートは自身のこれまでの人生を振り返りながら、「これからの人生『わたし』はどう過ごしていきたいのか」を考えるきっかけとして活用できるノートです。また、財産や介護、医療、葬儀等の希望について記しておくことで、もしものときにご家族、周りの人が参考にすることができます。

### 書き方&使い方 3つのポイント

- ① 書けるところから書き始めましょう。
- ② 気持ちは変わって当たり前。自由に書き直しましょう。時々、見直してみましょう。
- ③ 作成したこと、保管場所を大切な人に伝えましょう。

### 利用者の声

自分の考えを整理する良い機会になりました。



家族の参考になればとメモ程度の気持ちで書き始めてみました!



遠方の親が書いたエンディングノートを読んで、親の考えを知ることができました。



「わたしノート」について紹介した動画がYouTubeで公開されています。実際に書いた人のエピソードも紹介しています。ぜひご覧ください。



青葉区 わたしノート [検索](#)

「わたしノート」も「もしも手帳」も区役所・地域ケアプラザで配布中!



## もしも手帳

病気やケガ等で医療が必要となったとき、自分の意思を伝えるのに役立つ手帳です。緊急連絡先等を記入できる「救急あんしんカード」もセット。持ち運びに便利なおくすり手帳サイズになっています!

横浜市 もしも手帳 [検索](#)



## 自分の想いを共有する

### 人生会議

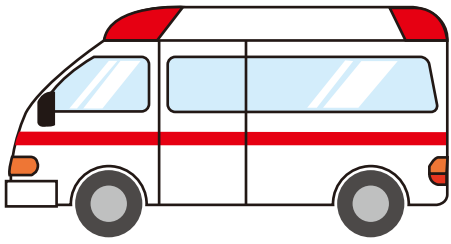
これからの人生どう生きていきたいかについて、元気なうちから家族など大切な人と話し合い、自身の想いを伝えることが大切です。ぜひ今から「自分がどうしたいか」考え、大切な人と話し合いながらお互いの想いを共有してみてください!

横浜市 人生会議 [検索](#)

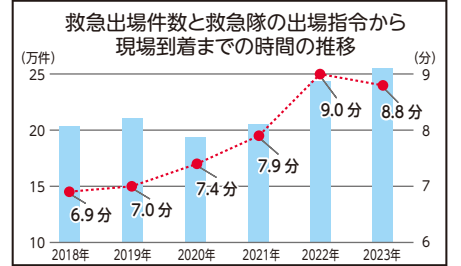


# 予防 呼ぼう救急車

# 救急車の適正利用にご協力ください!



近年、救急出場件数が増加し、現場への到着時間が伸びています。このままでは、大事故による大けがや心筋梗塞など、一秒を争う人への対応の遅れにもつながってしまいます。青葉消防署では、5台の救急車を常にフル稼働しており、救急要請が多いときには増隊して運用していますが、いざというときに限りある救急車を有効に活用できるよう、区民の皆さんのご協力をお願いします。



## 区民の皆さんに実践していただきたい3つのステップ

### ステップ 1

#### 元気なうちにしっかり備える!

休日や夜間に受診可能な病院を知る手段を知っておこう



急病時のご相談・救急医療機関のご案内 (市WEB)

#### 予防救急について学ぼう



突然の病気やけがを防ぐために予防救急について学ぼう!

けがの予防対策や応急手当など、救急に関するだけでなく、火災、地震、風水害等、いざというときに備える幅広い知識を、動画やミニテストなどのデジタル教材で、分かりやすく学べます。



### ステップ 2

#### 困ったときは、まず相談!

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら...

#### かながわ救急相談センター

電話から **#7119**

年中無休 **045-232-7119** | 24時間対応 **045-523-7119** | ダイヤル回線・IP電話はこちら

今すぐに受診すべきか 救急車を呼ぶべきか **1** 番を選択

救急受診できる病院・診療所を知りたい **2** 番を選択

#### 救急受診ガイド [横浜市救急受診ガイド](#) 検索

パソコン・スマートフォンから救急車や受診の必要性を確認できます。

### ステップ 3

#### こんなときこそ急いで救急車!

突然のこんなときにはすぐ**119**番!

#### 意識の障害

- 意識がない(返事がない) または様子がおかしい(もうろうとしている)

#### 飲み込み

- 物をのどに詰まらせて、呼吸が苦しい、意識がない

#### けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識が戻らない



#### 事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水に溺れている
- 高いところから落ちた

青葉消防署 救急救命士 酒井 俊明 隊員



私たち救急隊は、緊急性の高い人のもとへ、24時間いつでも駆けつけ、救命処置を実施し、一人でも多くの命を救うことに全力で取り組みます。

青葉消防署 ☎/fax 045-974-0119

# ネズミに 要 チュー意!

ネズミは食べ物と暖かい場所を求めて家の中に侵入することがあります。家の中に入らせないこと、住みにくい環境づくりが大切です。

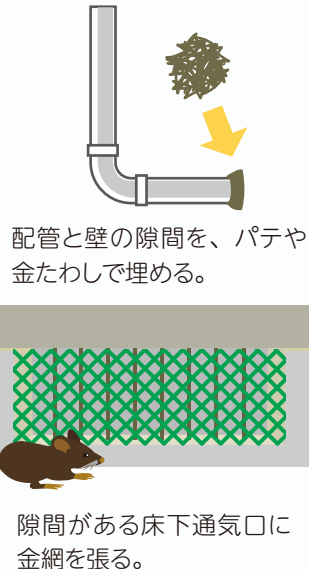
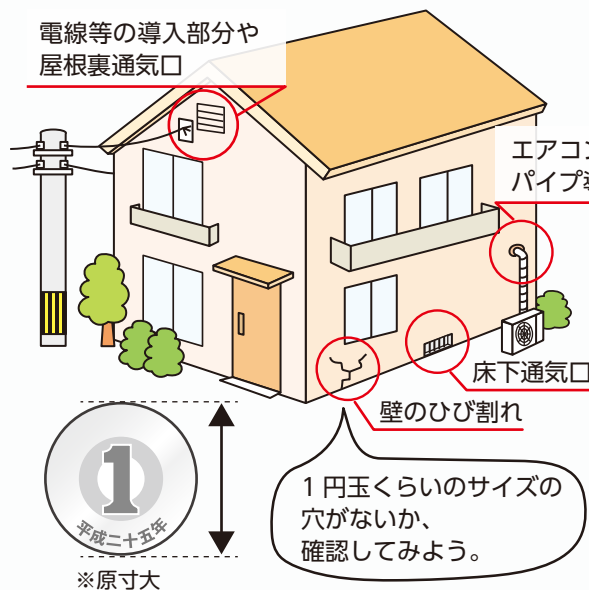
## ネズミが住みにくい環境づくり ~3つの基本~

### ① 侵入口となる隙間を塞ぐ

ネズミは1円玉程度(約2センチメートル)の隙間があれば侵入できます。家の周りを点検して侵入できる隙間があれば塞ぎましょう。

#### 家の周りをチェックしてみよう!

#### 隙間があったら...



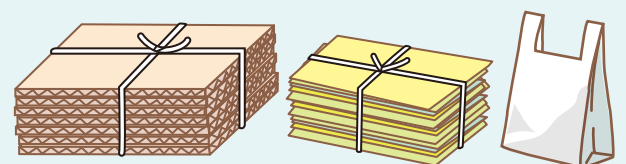
### ② エサとなるものは片付ける

食品やペットのエサは出したままにせず、固いフタ付きの容器や戸棚にしまいましょう。包装されている食品、カップ麺もかじられてしまいますので保管場所に注意しましょう。



### ③ 巣の材料になるものを片付ける

段ボール、紙、布、ビニール袋などがネズミの巣の材料になります。不要なものは処分し、整理整頓を心がけましょう。



区役所では家に入ってしまったネズミの駆除に関するアドバイスやネズミ捕獲用カゴの貸し出しを行っています。※実際の駆除作業は行っていません。

**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 **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 **🌐** WEB 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。  
 ■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



- 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20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。  
 ※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をプレゼント!  
 出店店舗など詳細は、区 **🌐** 参照  
**🗨** 企画調整係 **📄**  
**☎** 978-2216 **☎** 978-2411 **📄**

### 青葉区役所での 確定申告書の提出について

**🕒** 2月17日(月)～3月17日(月)(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6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  
 ●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)  
 ※できるだけ自宅からスマホで申告  
 ができる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

### ■ログハウス(模型)を作ろう

見学会&ログハウスの模型作りを通じて、  
 建物の修理やログハウスのことを学ぼう。  
**🕒** 3月8日(土)①10時～11時30分  
 ②12時30分～14時 ③14時30分～16時  
**📍** 美しが丘公園こどもログハウス  
 (美しが丘2-22)  
**👤** 小学生以上 各14組(1組2人まで、  
 小学生は保護者同伴)  
**📄** **必要事項** を明記し、**📄** で  
 (公財)横浜市建築保全公社 企画調整課  
 (☎ 228-8895 **✉** event@y-hozen.or.jp)  
 へ。2月25日(着) **📄**  
 ※ワークキットは1組1つ提供  
 ※施設内は飲食及び電子機器類使用禁止



### ■生きがい講座

**食の悩み相談&子どもの運動あそび**  
 「食と運動の視点から子どもの健康を  
 考える!」をテーマに、食育講座と子ども  
 を対象とした運動あそびを開催します。  
 ぜひ、お子さんと一緒に!  
**🕒** 3月8日(土)10時～12時  
**📍** 國學院大學たまプラーザキャンパス  
 (新石川3-22-1)  
**👤** 乳幼児・小学校低学年と保護者 20家族  
**📄** 2月11日～3月2日までに **🌐** **👉**

**🗨** 國學院大學人間開発学部地域ヘルス  
 プロモーションセンター **📄**  
**☎** 910-3755 (留守電対応) **📄**  
**✉** kchpc@kokugakuin.ac.jp **📄**

### ■花・緑のトークイベント

**あおば GREEN GARDEN 参加者募集**  
**「推しの公園を育てる!～みんなの  
 居場所・公園づくりの楽しみ方～」**  
 花・緑のプレゼントあり!  
**🕒** 3月20日(木・祝)10時30分～12時  
**📍** たまプラーザテラス(美しが丘1-1-2)  
**👤** 60人  
**📄** **🌐** か **必要事項** を明記し、  
**📄** で企画調整係  
 (〒225-0024 市ケ尾町31-4 **📄**  
**☎** 978-2216 **☎** 978-2411)へ。  
 2月28日(着) **📄**

## 🌳 文化・芸術

### ■あおば美術公募展

**「運営サポーター」募集**  
 第10回あおば美術公募展(7月開催予定)  
 の運営ボランティアを募集します。興味  
 がある人は、説明会にご参加ください。  
 (参加の場合は要事前連絡)  
**《説明会》**  
**🕒** 2月26日(水)10時から  
**📍** 区役所4階会議室  
**🗨** 文化・コミュニティ係(事務局)  
**☎** 978-2297 **☎** 978-2413

### ■まち活フォーラム

**「団体活動って、地域活動って、楽しい!」**  
**活動の魅力を再確認し、続けていくこ  
 との楽しさを知ろう!**  
**🕒** 2月27日(木)10時～12時  
**📍** 区役所4階会議室  
**🗨** 時任 和子さん  
**👤** 30人  
**👉** ①歳以上の未就学児5人  
**📄** **☎** か **🌐** (申込フォーム)か **必要事項**、  
 保育希望の有無を明記し、**📄** か **🌐** で  
 区民活動支援センター  
 (☎ 978-3327 **☎** 972-6311 **📄**  
**✉** ao-machikatsu  
 @city.yokohama.lg.jp)へ。2月20日(着) **📄**

### ■まち活カフェ+

**「暮らしの中のアップサイクル」**  
**「森ノオト」の布のリユース事業**  
**「めぐる布市」の話と小物作りのワーク  
 ショップを通じて交流しましょう。**  
**🕒** 3月4日(火)10時～12時  
**📍** 区民活動支援センター  
**🗨** 齋藤 由美子さん  
**👤** 20人  
**💰** 500円(材料費)  
**👉** ①歳以上の未就学児5人  
**📄** **🌐** (申込フォーム)か **必要事項**、年代、  
 保育希望の有無を明記し、**📄** で  
 区民活動支援センター  
 (☎ 978-3327 **☎** 972-6311 **📄**  
**✉** ao-machikatsu@city.yokohama.  
 lg.jp)へ。2月20日(着) **📄**

### ■青葉区区民企画運営講座

**心とカラダを元気に!**  
**ゴスペルで仲間づくり講座**  
 初心者大歓迎!声を合わせて楽しもう!  
**🕒** 3月12日(水)・21日(金)・26日(水)  
 10時45分～12時50分 全3回  
**📍** フィリアホール リハーサル室  
**👤** 30人 **💰** 500円(全回分)  
**👉** ①歳以上の未就学児5人  
**📄** **🌐** か **必要事項**、**📄**、年代、保育希望  
 の有無を明記して、**📄** か **🌐** で **📄**  
 文化・コミュニティ係 **📄**  
 (☎ 978-2295 **☎** 978-2413 **📄**  
**✉** ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp)  
 へ。2月28日(着) **📄**

## 区民ホールコンサート

### ●第302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  
**🕒** 2月19日(水)12時15分～45分  
**📍** 区役所1階区民ホール  
**🗨** 上浪 瑠耶香  
**📄** ピアノ独奏  
**【曲目】**いつか王子様がほか  
**🗨** 文化・コミュニティ係  
**☎** 978-2294 **☎** 978-2413

### ♪「お昼のミニコンサート」 出演者募集

2025年9月～2026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。  
**【参加資格】**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 **🌐** で募集要項を確認の上、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  
**☎** 978-2294 **☎** 978-2413)へ。  
 3月3日～4月11日(着)

### ♪ジュニアフェスティバル オーディション参加者募集!

「あおば音楽ひろばジュニアフェ  
 スティバル」に先立ち、オーディショ  
 ンを開催します。審査員による講評  
 もあります。  
**🕒** 5月10日(土)  
**📍** フィリアホール  
**👤** 青葉区・都筑区・緑区に在住・在  
 学の小学生～高校生(令和7年度時  
 点)40人(組)(個人またはグループ)  
**💰** 1～2人:4,000円、3～6人:4,500円、  
 7～10人:5,500円  
**📄** 器楽・声楽(童謡、唱歌を含む)・  
 アンサンブル(10人以内)  
**📄** 区 **🌐** で募集要項を確認の上、申  
 込書に必要事項を明記し、楽譜  
 (3部)を添えて、郵送か直接文化・  
 コミュニティ係(〒225-0024市ケ尾  
 町31-4 区役所4階75番窓口  
**☎** 978-2294 **☎** 978-2413)へ。  
 3月25日(着) **📄**

### 青葉区民芸術祭2025 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、  
 ぜひご参加ください!  
**📄** (共通)区 **🌐** で募集要項を確認の  
 上、必要事項を明記し、**🌐** か **📄** か直  
 接、青葉区民芸術祭運営委員会事務局  
 (文化・コミュニティ係 区役所4階  
 75番窓口 **☎** 978-2295 **☎** 978-2413  
**✉** ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp)へ。  
**青葉区民芸術祭** **検索**

### 《ステージ部門》出演運営団体募集

※企画・運営(会議への出席、会場の  
 設営・受付など)への参加が必須です。  
**📄** (共通)青葉公会堂  
**◆コーラスのつどい**  
**🕒** 7月6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28日(着)  
**◆音楽祭【青葉音楽百景】**  
**🕒** 11月9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31日(着)  
**◆芸能祭**  
**🕒** 12月13日(土)・14日(日)  
**📄** 詩吟、民謡、謡曲、郷土芸能、舞踊、  
 ダンス、バレエなどのパフォーマンス  
**【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。  
**◆作品展**  
**🕒** 11月26日(水)～12月8日(月)  
**📄** アートフォーラムあざみ野  
**📄** 絵画、文芸、書道、華道、  
 美術工芸、写真、茶道 **📄**  
**【締切り】**3月31日(着)

## 🏃 スポーツ・健康づくり

### ■区民ハイク(東京まちさんぽ)

**🕒** 2月16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2日(日)に延期)  
**📄** 有楽町線護国寺駅～鬼子母神～都電  
 荒川線～飛鳥山公園～とげぬき地蔵～  
 JR東横線(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、スニーカー、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

### ■区民バスハイク(金時山)

**🕒** 3月24日(月)6時30分 東急田園都市線  
 「市が尾駅」横浜銀行前集合※雨天決行  
**📄** 市が尾駅～東名高速道路～御殿場  
 インターチェンジ～乙女峠～金時山(1,213  
 メートル)(歩行距離:約13キロメートル)  
**👤** 区内在住・在勤・在学の人 30人  
**💰** 7,000円(保険料含む)  
**👉** 雨具、手袋、軽登山靴以上の靴、  
 ストック、飲み物、弁当、保険証  
**📄** **必要事項**、**👤**、性別を明記し、**📄** で  
 青葉区スポーツ協会ハイキング部 柳  
 (〒225-0014荏田西4-14-13  
**☎** 080-1361-8787)へ。3月8日(着) **📄**  
 ※1枚で2人連記可

### 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)  
 2月18日、3月4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)  
 2月13日・20日、3月6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)  
 2月21日、3月7日(金)各14時～15時受付  
 3歳～未就学児と保護者

**■こどもの食生活相談**  
 3月5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  
 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。  
 3月5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  
 離乳食中期頃の話、調理実演、試食  
 2月12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**  
 ①3月8日(土)受付9時30分～9時40分(終了予定11時30分) ②3月22日(土)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⑩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  
 育児体験実習(沐浴、衣類交換)ほか  
 2月15日までに WEB 抽  
 子育て支援担当  
 ☎978-2456 fax 978-2422

**■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  
 歯ブラシ、母子健康手帳  
 ●妊産婦・乳幼児歯科相談  
 3月14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  
 健康づくり係  
 (☎978-2459 fax 978-2422)へ。先

●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!  
 3月27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 fax 978-2419)へ。先

**■令和7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。  
 ※予約の空き状況等、詳細は各園にお問い合わせください。  
 ※利用の流れ等は区 WEB 参照

### 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25日、3月11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  
 2月11日0時から WEB、10時から ☎ か ☎ 先

## 施設からのお知らせ

**山内図書館**  
 〒225-0011 あざみ野2-3-2  
 ☎901-1225 fax 902-4492  
 休館日:2月25日(火)

**青葉公会堂**  
 〒225-0024 市ケ尾町31-4  
 ☎978-2400 fax 978-2420  
 休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

**■空とぶじゅうたん絵本と語りおはなし会**  
 ①2月12日(水) 15時30分から  
 ②2月14日・28日(金) ③2月23日(日・祝)  
 各10時30分から  
 ①③1人で聞ける3歳以上の子  
 ②1歳以上の子と保護者 申 ☎

**■人形劇「エルマーとりゅう～カナリア島のぼうけん～」**  
 4月26日(土)14時開演(13時30分開場)  
 3歳～中学生 1,500円、高校生以上 2,500円、親子ペア 3,500円(全席指定)  
 2月12日11時から ☎ か ☎

**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: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

**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)  
 申(共通)2月11日10時から ☎ か ☎ 先

**■女性としごと応援デスクミニセミナー 女性のためのアサーティブレッスン**  
 3月1日(土)13時30分～16時  
 働く・働きたい女性 20人  
 乳児保育(2か月から)あり  
 2月11日から ☎ か ☎ か WEB 先

**■産後のケアヨガ ～1歳までの赤ちゃん～**  
 3月28日(金)10時～11時15分  
 産後6か月～1年の母親と子 16組  
 ¥900円 ☎ 乳児保育(2か月から)あり  
 2月11日から WEB 先

**■ふれあい親子リトミック**  
 3月3日・17日(月)各10時～12時  
 0～3歳児と保護者 各12組  
 ¥各300円

**■スマホの基本と防災**  
 スマホの使い方、防災アプリ体験、災害情報の収集  
 3月20日(木・祝)10時～11時30分  
 16人

**■「健康寿命を延ばそう! ～フレイル予防の4つの柱～」**  
**社会参加・認知症編**  
 第1部:フレイルってなに? ～私もフレイル?フレイルの理解～  
 第2部:私って認知症? ～認知機能をチェックしてみよう～  
 第3部:社会的フレイル ～認知症予防のために 今日からできること～  
 3月27日(木)13時～14時  
 20人  
 2月11日10時から ☎ で介護老人保健施設「青葉の丘」(☎904-2255)へ。先

①4月10日～9月19日の木曜か金曜 各9時20分～10時20分  
 ②4月10日～9月18日の木曜 10時40分～11時40分  
 ③4月11日～9月19日の金曜 10時40分～11時40分 各全15回  
 ※詳細は要問合せ  
 ①区内在住の60歳以上 各80人  
 ②③各40人  
 ¥①各3,500円 ②③各4,000円(全回分)  
 2月12日0時から WEB、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 fax 901-5544  
 休館日:毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

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

**■歌声ひろば**  
 みんなで声を出して昭和歌謡を歌おう!  
 3月6日(木)13時～14時  
 50人 ¥500円  
 2月11日0時から WEB、10時から ☎ か ☎ 先

**■令和7年度 前期スポーツプログラム**  
 ①山内のびのび健康体操 (木曜コース・金曜コース)  
 ②木曜 背骨コンディショニング  
 ③金曜 ズンバ®ゴールド

**■大場みすずが丘地区センター祭り メインテーマ「新たなる息吹」**  
 3月8日(土)10時～16時  
 活動団体の発表や作品展示、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ノオープニング:和太鼓、フィナーレ:日本体育大学チアリーダー部のチアリーディング、キッチンカー:麴自然発酵ぱんLemon  
 申 ☎  
 ※駐車場は使用不可。詳細は要問合せ



▶アイコンの見方は9ページを参照してください。

**■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8日(土)10時30分～11時15分  
👤 未就学児と保護者  
📍 申 画

**■コフレティー追加募集**  
**イギリスのお菓子「バノフィーパイ」&季節の紅茶**  
🕒 3月19日(水)10時～13時  
👤 5人  
💰 1,300円  
📍 申 2月11日から 窓 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)

**■第3回簡単手づくりパン講座**  
肉まん&チョココルネ  
🕒 3月5日(水)10時～13時  
👤 12人  
💰 1,500円  
📍 申 2月11日0時から WEB、10時から 窓 か 窓 先

**■「3.11を忘れない」**  
「被災地から生まれた助け合いの絆」をテーマに話します。  
🕒 3月9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  
📍 申 2月11日0時から WEB、10時から 窓 か 窓 先

**■0歳から楽しめる**  
**プチミュージカルコンサート**  
🕒 3月16日(日)13時～13時30分  
👤 40人  
📍 申 2月11日10時から 窓 か 窓 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**  
読み聞かせ、エプロンシアターなど  
🕒 2月13日(木)・22日(土) 各11時～11時30分  
📍 申 画

**■街の中の小さなおんがく会**  
バイオリンとピアノの美しい演奏を  
🕒 3日17日(月)13時～13時40分  
📍 申 画

**■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16日～9月24日の水曜(8月を除く) ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 各全20回  
👤 各80人  
💰 各5,000円(全回分)  
📍 申 必要事項、年齢、性別、第1・2希望のコースを明記し、往 か 返 3月5日(着) 抽

**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)

**■大人も聞きたい!おはなしのくに**  
🕒 3月19日(水)10時30分～11時30分  
👤 15人  
📍 申 2月11日10時から 窓 か 窓 先

**■令和7年度**  
**奈良の健康講座(4月～9月)**  
①シェイプエアロビクス ②骨盤ストレッチ体操 ③前期シニア健康体操 ④整うyoga ～はるなつ～  
🕒 毎週火曜 ①9時30分～10時15分 ②10時45分～11時35分 各全15回  
毎週金曜 ③Aコース:9時30分～10時30分 Bコース:10時45分～11時45分 ④13時～14時 各全18回  
👤 ①50人②区内在住 65人③60歳以上 各65人④70人  
💰 ①③各4,000円 ②4,500円 ④5,000円(全回分)  
📍 申 ①④2月14日から WEB か 窓 先 ②3月10日までに WEB か 窓 抽 ③2月14日から 窓 先  
※詳細は要問合せ



**老人福祉センター横浜市ユートピア青葉**  
〒227-0044 もえぎ野4-2  
☎ 974-5400 ㊟ 974-5405  
休館日:毎月第3月曜

**■古典文学と現代**  
じゅんし しよしひつつか  
荀子と諸子百家  
🕒 3月1日・15日(土)9時30分～11時 全2回  
👤 60歳以上 15人  
💰 600円(全回分、教材費含む)  
📍 申 2月11日9時から 窓 か 窓 先

**■「令和7年度前期趣味の教室」受講者募集(4～9月)**  
👤 (共通)市内在住の60歳以上の人  
📍 申 (共通)必要事項、年齢を明記し、往 2月28日(着) 抽  
※申込みは1人1教室まで  
※詳細は要問合せ

●いまさら聞けないスマホの使い方  
🕒 第1・3火曜9時30分～11時 全12回  
👤 16人  
💰 300円(全回分、教材費含む)

●頭の体操 マジック教室  
🕒 第2月曜13時30分～15時 全6回  
👤 15人  
💰 1,800円(全回分、教材費含む)

●3B体操  
🕒 第2・4火曜11時30分～12時45分 全12回  
👤 15人  
💰 340円(全回分、保険料含む)

●健幸増進エクササイズ  
🕒 第2・4木曜11時15分～12時30分 全12回  
👤 20人  
💰 340円(全回分、保険料含む)

●一緒に歌おう!ボイストレーニング  
🕒 第2・4火曜9時45分～11時15分 全12回  
👤 25人  
💰 1,000円(全回分、教材費含む)

**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

**■将棋の会**  
🕒 毎月第4土曜 10時～12時  
👤 小・中学生か60歳以上 30人  
📍 申 2月11日から 窓 か 窓 先

**■なごみサロン**  
クローバーの楽しい音楽会  
🕒 3月5日(水)13時45分～15時  
👤 30人 申 画 先

**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)

📍 申 (共通)2月11日から 窓 か 窓 先

**■「ポコあポコ」さんの人形&音楽劇**  
🕒 3月15日(土)11時～11時30分頃  
👤 30人

**■シニアのためのスマホ個別相談会**  
～スマホサポーターに教わります～  
🕒 3月22日(土) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分  
👤 65歳以上のスマホ所有者 各5人

**■おはなし☆パラダイス**  
おはなしやぴっころさんと楽しい時間を  
🕒 3月25日(火)10時30分～11時  
👤 親子 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)

**■0歳から楽しめる**  
**プチミュージカルコンサート**  
🕒 3月16日(日)10時30分～11時  
👤 40人 申 2月11日から 窓 か 窓 先

**■おはなしの森**  
ぴっころさんによる紙芝居、歌、手遊び  
🕒 3月19日(水)10時30分～11時  
👤 親子 12組  
📍 申 2月19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  
aobadai@h02.itscom.net  
(自主事業申込専用) 休館日:毎月末日

**■おはなしの部屋**  
親子でお話を楽しみましょう!  
🕒 3月12日(水)15時30分～16時  
👤 親子 10組  
📍 申 2月11日から 窓 か 窓 先

**■英語劇**  
英語劇と楽しいアクティビティ  
🕒 3月23日(日)14時30分～15時15分  
👤 親子 10組  
📍 申 2月11日から 窓 か 窓 先

**■フライデーヨガI**  
🕒 4月11日～6月20日の金曜(5月2日を除く)①15時15分～16時15分 ②16時30分～17時30分 ③17時45分～18時45分 各全10回  
👤 女性 各20人  
💰 各4,500円(全回分)  
📍 申 必要事項を明記し、往 か 往 か 返 3月21日(着) 抽

**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

**■みんなで国際交流 縁日**  
🕒 3月16日(日)13時30分～15時30分  
👤 58人  
📍 申 2月12日9時30分から 窓 か 窓 か 窓 先  
※ 窓 は二次元コード参照

**■2025年度外国語教室受講生募集**  
🕒 4月～2026年3月  
①英会話初級A(金曜)9時50分～11時20分  
②英会話初級B(月曜) 14時50分～16時20分  
③英会話初級C(火曜)9時50分～11時20分  
④英会話中級(金曜)12時50分～14時20分  
⑤スペイン語入門(木曜) 9時50分～11時20分  
⑥中国語入門(金曜)18時45分～20時15分 各全36回 ※詳細は WEB  
👤 ①～④各20人 ⑤⑥各16人  
💰 各36,000円(前後期各18,000円の2回 払い。テキスト代金別途)  
📍 申 2月25日までに WEB 抽  
※ WEB が使えない場合は 窓 へ  
※英会話クラスの申込みは1クラスのみ。

**善意銀行への寄付**  
(有)大真様、田中 浩一様、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

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎ / ☎ 511-7366

河津桜ライトアップ

📅 2月22日(土)~28日(金)  
17時30分~19時  
(2月25日を除く)

📍 直

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

田奈恵みの里 よもぎ団子教室

地元農家が丁寧に教えてくれます。  
📅 4月5日(土)9時~11時30分  
👤 青葉区・緑区在住の人 16組(1組2人)  
💰 1組1,500円  
🎒 三角巾、マスク、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 ☎ 2月20日(着) 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  
📍 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(3月22日は5歳以上可)

土曜マチネシリーズ 第14回  
仲道 郁代&ウェールズ弦楽四重奏団 Vol.2

~シヨスタコーヴィチが生きた20世紀~  
5人の大作曲家の室内楽作品を紹介する  
シリーズ 第2弾  
📅 2月22日(土)14時開演(約120分、休憩あり)  
💰 S席5,500円、A席4,500円

🎒 仲道 郁代(ピアノ)、  
ウェールズ弦楽四重奏団:  
崎谷 直人(1stバイオリン)、  
三原 久遠(2ndバイオリン)、  
横溝 耕一(ピオラ)、  
富岡 廉太郎(チェロ)

📍 ☎ か ☎ か WEB

フィリア・ジュニア合唱団コンサート  
~広げよう青葉のハーモニー~

📅 3月22日(土)14時開演(約60分)  
👤 5歳以上  
💰 1,000円(全席自由)  
📍 ☎ か ☎



©Taku Miyamoto 仲道 郁代



©Satoshi Oono ウェールズ弦楽四重奏団

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

Welcome!ロビーコンサート  
ピアノとサクソフォンでお届け

📅 2月16日(日)12時~12時40分  
🎒 横浜市民広間演奏会メンバー:  
野村 菜由、白井 奈緒美、島田 ゆず  
📍 直

フェローアートギャラリー

齋藤 勝巳展  
心に浮かぶモチーフや言葉を画面  
いっぱい描いた作品を展示  
📅 2月23日(日・祝)まで 9時~21時  
📍 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

梅まつり ①梅林で探そう!スタンプピング 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22日(土)・23日(日・祝)・24日(月・休)  
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せせらぎ  
💰 ①100円 ※ホットミルクを配布予定。詳細は WEB 参照

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、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



ひろば de 紹介 荻田西コミュニティハウス ★

📅 サテ 2月13日(木) 15時30分~15時50分  
👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族  
📍 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をつなぐ会員制の制度  
📅 77 2月22日(土)10時~11時  
サテ 3月7日(金)14時~15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時~17時)か WEB

ひろば内子育て講座 ★

①ニコニコピカピカ歯みがき教室 ②集団生活に入る前の心構え  
📅 77 2月27日(木)①10時~11時30分 ②14時~14時30分  
👤 0歳~未就学児と家族、妊婦と家族  
🎒 ①青葉区歯科衛生士  
②荻田保育園保育士  
📍 ① 直 (個別相談は前日までに ☎ か ☎ か WEB) ② 直



家庭で食べきれず余っている食品を  
フードドライブにお裾分けしませんか?

フードドライブ  
常時受付中



横浜市資源循環局マスコット  
ミーオ・イーオ

【受付可能な食品】  
常温保存可能で、賞味期限が2か月以上  
残っている未開封のもの

【受付場所】  
区役所4階74番窓口、資源循環局青葉事務所  
☎ 資源化推進担当  
☎ 978-2299 ☎ 978-2413

