



特集1

青葉かがやく 生き生きプラン

みんなの力で! もっと素敵に青葉区ライフ!

区民、事業者、行政の協働により、
誰もが安心して暮らせるまちにしていきたいと思います!

「青葉かがやく生き生きプラン」(第3期青葉区地域福祉保健計画:計画期間は28年度から5か年)は、
お互いの顔が見え、支えあい安心して暮らせるまちづくりを、地域の皆さんとともに進める計画です。

一歩踏み出して、できることから始めませんか?



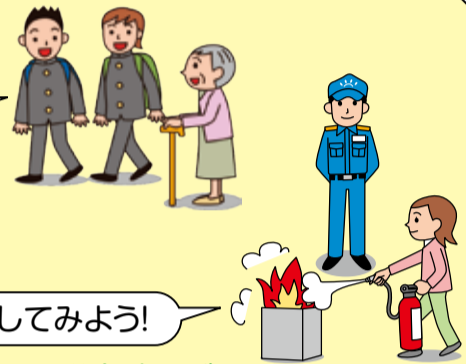
近所の人とあいさつしてみよう!

回覧板や掲示板を見て、情報収集してみよう!

地域のイベントに参加してみよう!

積極的に地域の清掃活動や防災訓練に参加してみよう!

地域の皆さんがつながると、介護、子育て、健康づくり、災害時など
いろいろな場面で力を発揮し、より良いまちになっていくね!



今年度は、地域の皆さんと一緒に計画の中間振り返りを行い、取組や課題の共有、今後の方向性について意見交換しました。

振り返りの内容はリーフレットとしてまとめ、区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザの窓口で4月から配布します。

★「青葉かがやく生き生きプラン」の詳しい計画の内容は、区役所や区社会福祉協議会で配布している計画冊子または青葉区 HP をご覧ください。

青葉区 地域福祉保健計画 検索

☎事業企画担当 ☎978-2436 ☎978-2419

特集2 元気に春を迎えよう!

新しい環境を迎える春先は、ストレスが大きくなりやすい時期と言われています。こころの健康を守るためのポイントを、和歌山県白浜町で自殺防止活動に取り組んでいる白浜レスキューネットワーク理事長 藤藪庸一さんにお聞きしました。



藤藪庸一さん

こころの健康を守るために、必要なことを教えてください

Q 3月～4月は気持ちが不安定になりやすい時期と言われています。こころの“健康長寿”のためには、どんなことが必要でしょうか?

A 睡眠をしっかりとること。そして一人の時間を大切にすることです。矛盾するかもしれませんが、一方で人の中で生きることも大切。その両方が必要です。



Q 周囲の人が何かできることはあるでしょうか?

A 「気にかけているよ」というサインを届けることだと思います。そばにいて、話を聴くこと。信頼できる人に繋ぎ、支援の輪をひろげること。できる範囲の助けを差し出す勇気が、一人の命を救うことがあります。



Q 自殺を考える人への支援活動で感じることを教えてください。

A まちの人々が手と手を取りあっていくことができるか、がポイントです。生きづらさを抱えた人が、社会とのつながりを持続させることができれば、大きな支えになります。そんな地域が広がっていかないと夢見ています。



元気の出る
イベント

～こころと体の健康フェア～

☎3月12日(火) 14時～16時

☎青葉台東急スクエア South-1 本館 1階 アトリウム 画

画 朝食のすすめ! コーナー、お口の健康コーナー、こころの健康の普及啓発など

私が、大切な人が ~困って悩んだ際の相談窓口~

青葉区役所

【受付時間】平日:8時45分～17時(12時～13時を除く)

高齢者支援担当

☎978-2449

障害者支援担当

☎978-2453

子ども・家庭支援相談

☎978-2460

健康づくり係

☎978-2438

横浜市こころの健康相談センター

☎662-3522

【相談時間】平日:17時～21時30分、

土・日曜、祝日:8時45分～21時30分

横浜いのちの電話

☎335-4343

【相談時間】365日 24時間

3月9日(土) 14時～16時(受付13時30分から) 藤藪庸一さんによる講演会をアートフォーラムあざみ野で開催。詳しくは青葉区 HP でご確認ください。画

☎障害者支援担当 ☎978-2453 ☎978-2427



特集3

青葉区のおいしいお店を
第3回の「青葉ブランド」に認定しました!

あおばの魅力を発信!

青葉区には、美しい街並みや豊かな自然など、数多くの魅力がありますが、青葉区が「住みたい街・住みつけたい街」であり続けるためには、その持っているさまざまな魅力を区内外に伝えることも重要です。

そこで、多くの人に関心を持っている「食」に着目し、青葉区のおいしいお店を「青葉ブランド」に認定して、区内外に情報発信していく取組を28年度から実施しています。

昨年8月～9月に、区内在住・在勤・在学の皆さん502人から967票の応募をいただきました。ご推薦いただいたお店309店舗の中から、青葉区にゆかりのある識者による青葉ブランド認定委員会が、第3回の「青葉ブランド」として11店舗を新たに認定しました。

1月27日に、東急百貨店たまプラーザ店にて認定式を行い、石坂委員長をはじめ、認定委員の皆さんから各店舗へ認定証をお渡ししました。

これまでの認定店舗とあわせて計47店舗を、青葉区の魅力として発信していきます。



▲青葉ブランド認定式(1月27日、東急百貨店たまプラーザ店)

青葉ブランド認定委員会からのコメント



委員長
石坂浩二さん
(俳優)



くつ まひろし
沓間宏さん
(横浜美術大学
名誉教授)



せんじゅ まりこ
千住真理子さん
(バイオリニスト)



ひび ゆかこ
白比由佳子さん
(株式会社 味の手帖
代表取締役)

私たち認定委員は、「おいしい」と自信を持って言える青葉区らしいお店を選定しました。

選定した店舗は、私たち認定委員のグループが区民の代表として選んだということではなく、自分たちの納得できる「おいしい」お店を区民公募の店舗の中から選んだものです。

これを機会に区民の皆さまは、ぜひ、それぞれの青葉ブランドを考えてください。そして、おいしいお店が身近にあることに気づいていただき、青葉区に住んでいることに誇りを持っていただきたいと思います。

また、青葉区以外に住んでいる皆さまにも、選ばれたお店に是非行っていただき、青葉区の魅力を感じていただければ幸いです。

【新たに認定した店舗一覧】

No.	ジャンル	店舗名	所在地	電話番号
1	インド料理	アクバル たまプラーザ店	美しが丘4-19-19 すみれハイツ1階	482-9895
2	串揚げ	串とも	あざみ野1-26-7	901-9906
3	日本料理	寺家 ひらさわ	寺家町602	482-4923
4	イタリアン	炭火料理とイタリアン 辻	桂台1-11-1-101	479-1447
5	中華	中国料理 黒龍	美しが丘2-16-1 グロープラザビル2階	901-0078
6	天ぷら	天ぷら 佐藤	美しが丘5-1-5 第3吉春ビル105	507-3444
7	焼肉	焼肉腰塚 たまプラーザ店	美しが丘2-15-4 プラザ・サウスウエスト1階	511-7301
8	洋菓子	金のフライパン	あざみ野南1-16-6	910-4147
9	和菓子	丹波甘納豆本舗	市ケ尾町1062-1	971-7608
10	パン	HYGGELIG	市ケ尾町1155-2	500-9275
11	パン	ベーカリーカフェ コペ	青葉台1-29-3	983-5176

ご応募いただいた皆さんへ

広報よこはま青葉区版30年8月号や推薦募集チラシなどでご案内しました、応募者への美味しい記念品について、抽選の結果選ばれた30人の皆さんに順次発送しています。ご応募ありがとうございました。

【前回までに認定した店舗一覧】

ジャンル	店舗名	ジャンル	店舗名
沖縄料理	沖縄粟国島料理 あぐう〜ん	アメリカ料理	BUBBLE OVER(バブルオーバー)
イタリアン	オステリア パーチェ	割烹	ひいらぎ
すし	おとわ	フレンチ	フランス料理 ヴェルヴェンヌ
イタリアン	GREEN HOUSE(グリーンハウス)	フレンチ	Maison Saka(メゾンサカ)
中華	壺中天(こちゅうてん)	焼鳥	横濱 鳥鮮(とりせん)
カフェ	JIKE STUDIO カフェ (ジケスタジオカフェ)	イタリアン	L'eroe Ovest(レロエ オヴェスト)
中華	四川料理 SHUN(シュン)	割烹	和菜 やなぎ
バー	時代屋オールドオーク たまプラーザ店	洋菓子	クアットロ パンキーネ
すし	すし席 小谷(こたに)	洋菓子	NASCHKATZE(ナッシュカツツエ)
すし	鮨 やな川	洋菓子	9-Schubladen(ノインシュプラーデン)
蕎麦	蕎麦匠 源(そばしょう みなもと)	洋菓子	PATISSERIE Un Petit Paquet (パティスリー アン・プチ・パケ)
蕎麦	蕎麦 魯庵(そば ろあん)	洋菓子	PÂTISSERIE-CAFÉ Émeraude (パティスリーカフェ エムロード)
中華	中国料理 堀内	洋菓子	PUISSANCE(ピュイサンス)
蕎麦	手打そば 加吉(かきち)	洋菓子	ベルグの4月
蕎麦	手打そば 風来蕎(ふうらいきょう)	パン	パナデリア シエスタ
鉄板焼	鉄板焼ステーキ むら	パン	パン工房 ma・fille(マフィーユ)
イタリアン	TRATTORIA BUONO (トラットリア ヴォーノ)	パン	ベッカライ 徳多朗(とくたろう)
とんかつ	とんかつ とん亭	パン	MONT(モン)



認定店舗47店を紹介したパンフレットは、区役所をはじめとした公共施設等に置いています。
ぜひお手に取ってご活用ください。

☎ 地域活動係
☎ 978-2291 ☎ 978-2413

4月7日(日)は統一地方選挙(市会・県会・知事)が行われます

投票時間
7時~20時

●「投票のご案内」をお持ちください

「投票のご案内」を世帯ごとに、一つの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

期日前投票

投票日に仕事やレジャーなどの用事で投票に行けない人は、期日前投票制度を利用してください。「投票のご案内」が届いていましたら、「投票のご案内」の裏面の「請求書兼宣誓書」に記入の上、持参するとスムーズに受付ができます。(「請求書兼宣誓書」の用紙は期日前投票所にも用意しています。)

期日前投票所	投票期間 (土・日曜を含む)	交通	投票時間
区役所1階 区民活動支援センター内 (市ヶ尾町31-4)	3月30日(土)~4月6日(土) ※知事選挙のみ3月22日(金) から投票できます。	東急田園都市線「市が尾駅」下車徒歩8分、 東急バス・小田急バス「青葉区総合庁舎」下車	8時30分~ 20時
山内地区センター1階 レクリエーションホール (あざみ野2-3-2)	3月30日(土)~4月6日(土)	東急田園都市線・市営地下鉄「あざみ野駅」 下車徒歩3分	9時30分~ 20時
青葉台東急スクエア South-1 本館 5階 多目的ホール (青葉台2-1-1) (新設)	4月4日(木)~4月6日(土)	東急田園都市線「青葉台駅」下車徒歩3分	10時~ 20時

※いずれも期日前投票所用の駐車スペースはありません。公共交通機関をご利用ください。

不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。
また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」を持っている人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会へお問い合わせください。

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 窓窓 窓窓 HPホームページ 往往復はがき 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。■郵便料金が改定されています。ハ62円 往124円

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。

★31年度予算の執行を伴う事業については、市会での予算議決後に確定します。

募集・案内

あおばマルシェの開催

木曜祝日のため、金曜開催です！
3月22日(金) 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。
企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

女性起業支援イベントについて

3月15日(金) 10時30分～13時
WISE Living Lab(美しが丘2-23-1.3) 40人 女性起業家向けのトークセッションと意見交換会 青葉区HP
先問地域活動係 ☎978-2291 fax978-2413

セカンドライフセミナー～セカンドライフを楽しむための働くという選択肢～

3月19日(火) 10時～12時
シルバー人材センター 緑事務所(緑区中山2-1-1 ハーモニーみどり2階) 概ね60歳以上の人20人 申☎でシルバー人材センター 緑事務所(☎935-0677)へ。先問経済局雇用労働課 ☎671-2343 fax664-9188

街路樹(ケヤキ)の枝を無償配布

3月23日(土) 10時～15時
荏田富士塚公園(荏田西1-4-2)
3月11日9時～15日17時の間に「剪定枝無償提供申込書」に必要事項を明記し、faxか☎(件名に「剪定枝の無償配布提供希望」と明記)で青葉土木事務所(☎971-2300 fax971-3400)
ao-doboku@city.yokohama.jp)へ。先 ※申込書は青葉区HPからダウンロードしてください。

新治恵みの里トウモロコシ作り教室

4月27日、5月25日、6月15日(土) 10時30分～12時30分、7月13日(土) 9時～11時 全4回
にいにはる里山交流センター(緑区新治町887)
市内在住の個人・家族・グループ(4人程度まで)20組(初回参加必須)
¥1組3,500円(全回分) 申3月15日から新治恵みの里HPへ。先
問北部農政事務所農業振興担当 ☎948-2480 fax948-2488

文化・芸術

区民ホールコンサート

文化・コミュニティ係
☎978-2295 fax978-2413
●第254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

3月20日(水) 12時15分～45分
平田静香 ピアノソロ
【曲目】前奏曲OP. 3-2「鐘」ほか

あおば音楽ひろば「お昼のミニコンサート」出演者募集

9月～32年7月の出演者

プロとして演奏活動をしている区内在住者または区内在住者を含む団体
【応募方法】区役所、区内地区センター等で配布する募集要項に必要事項を明記し、郵送または直接、文化・コミュニティ係へ。(募集要項は青葉区HPからダウンロード可) 4月12日(着)

2019年度 国学院大学オープンカレッジ 神道、文学など47講座

4月～12月に5回または10回
国学院大学たまプラーザキャンパス・渋谷キャンパス ¥各10,000～20,000円 申国学院大学HPまたは国学院大学エクステンションセンター(☎03-5466-0270 fax03-5466-0528)
jigyoku@kokugakuin.ac.jp)へ☎かfaxか☎でパンフレットを請求・お読みのため、専用ハガキまたはfax
3月22日(着) ※詳細は要問合せ

青葉区民芸術祭2019 出演及び企画・運営団体募集

青葉区HPで募集要項を確認し、☎かfaxで文化・コミュニティ係(☎978-2295 fax978-2413)へ。3月25日(着)
<ステージ部門>
◆コーラスのつどい
7月7日(日) 青葉公会堂
アマチュアコーラスグループの合唱
◆音楽祭【青葉音楽百景】
11月9日(土)・10日(日)ほか
青葉公会堂ほか 管弦楽等の器楽アンサンブル団体の演奏会
◆芸能祭
12月15日(日) 青葉公会堂
詩吟、舞踊、民謡、郷土芸能等の発表
<展示部門>
◆作品展
11月8日(金)～20日(水)
アートフォーラムあざみ野
絵画、書道、華道、文芸、写真、美術工芸の展示会及び茶席の開催
※出品者は7月～8月頃別途募集します。(茶道を除く)

スポーツ・健康づくり

町ぐるみ健康づくり教室
車でのお来場は遠慮ください。
健康づくり係 ☎978-2440 fax978-2419
●活き活きクラブ
「ストレッチと気功体操と太極拳入門」
3月13日・27日(水) 各10時～11時45分
大場みすずが丘地区センター

各300円 持上履き
●地域の健康を考える会「やさしいヨガ」
3月21日(祝・木) 10時～12時
鴨志田地域ケアプラザ 300円
持タオル、飲み物
●地域の健康を考える会「太極拳」
3月14日(木) 10時～12時
鴨志田地域ケアプラザ
500円 持上履き、タオル、飲み物
●すこやか上谷本「ウォーキング」
鉄町、桐蔭学園コース5キロメートル
3月23日(土) 9時30分集合
もえぎ野公園集合～桐蔭学園解散
持歩きやすい服装・靴、飲み物
●さわやかすすき野「ピラティス」
3月12日(火) 13時～14時
美しが丘西地区センター
300円 持タオル、飲み物
●ふれあい奈良「健康ひろば」気功体操
3月18日(月) 10時～11時
奈良北団地集会所
100円
持運動しやすい服装、飲み物
●ふれあい恩田「健康ひろば」気功体操
3月16日～30日の土曜 各10時～11時
あかね台自治会館
持運動しやすい服装、飲み物
●ヘルスアップ山内「やさしいヨガ」
3月13日・27日(水) 各10時～11時30分
山内コミュニティハウス(山内中学校内)
各400円 持バスタオル

区民ハイク(荒崎シーサイドウォーク)

3月24日(日) 8時 市営地下鉄「あざみ野駅」改札口集合 雨天の場合3月31日(日)へ延期
あざみ野駅～上大岡駅～京浜急行「三崎口駅」～荒崎海岸～長浜海岸～三浦海岸
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)
持手袋、ウォーキングシューズ、雨具、飲み物、弁当、保険証 不要、直接集合場所へ。
問ハイキング部 柳 ☎080-1361-8787

①やさしい社交ダンス初心者講習会 ②金曜種目別ダンス講習会 ③水曜初級ダンス講習会

4月1日～6月24日の①月曜15時～17時 全8回 ②金曜17時～19時 全10回 ③水曜13時～15時 全10回
※日程は要問合せ
青葉スポーツセンター
①16歳以上 ②③18歳以上の市内在住の男女 ①各20人 ②各25人 ③各15人
¥①4,800円 ②6,000円 ③5,000円(各全回分)
持ダンスシューズ
必要事項、①か②か③、性別、faxを明記し、往で小谷唱夫(〒225-0021すすき野2-4-9-302)へ。①4月1日 ②③3月27日(着)抽 ※①のみ青葉スポーツセンターの窓も可
問中村武 ☎971-0127

第46回青葉レディーステニス(ALT)大会

4月25日(木) 9時～17時
市ケ尾テニスクラブ(黒須田16-10)
区内在住・在勤、青葉区硬式テニス協会加盟団体のメンバー ¥1組4,000円
【女子ダブルス】一般、50歳以上
申3月24日～4月17日に青葉区公式テニス協会HPか、窓(青葉区公式テニス協会事務局ラケットニスショップたまプラーザ店美しが丘5-1-5 ☎901-4546、10

時～20時、定休日火曜、第1・3月曜)へ。

第22回ミックスタブルス大会

5月18日(土)・26日(日)、6月1日(土)・8日(土)・23日(日)、7月6日(土) 9時～17時
長坂谷公園(緑区寺山町745-1)、都田公園(都筑区二の丸14)、新横浜公園(港北区小机町3300)
区内在住・在勤・在学、青葉区硬式テニス協会加盟団体のメンバー ¥1組4,000円
一般男女、2人合わせて110歳以上男女(男性55歳以上、女性45歳以上)
申3月11日～4月7日に青葉区公式テニス協会HPか、窓(青葉区公式テニス協会事務局ラケットニスショップたまプラーザ店美しが丘5-1-5 ☎901-4546、10時～20時、定休日火曜、第1・3月曜)へ。

子育て

どにち★ひろば 原則参加費無料!

親子で楽しめるイベントを土・日曜に実施!
たまプラーザ地域ケアプラザ ぶらざるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結)
【参加事業者】アサヒグループ食品株式会社、一般財団法人言語交流研究所・ヒップファミリークラブ、株式会社FAMILIE、有限会社マハナインターナショナルリミテッド、メガロスクロス市ケ尾24(五十音順)
親子フラダンスなど
申3月20日までに青葉区HP抽(定員に満たない場合は、☎にて2次募集受付)
※実施日・定員などプログラムの詳細は青葉区HPをご覧ください。
問子育て支援担当 ☎978-2456 fax978-2422

食育講座(予約不要)

福祉保健センター1階☎番 持母子健康手帳 問健康づくり係
☎978-2441 fax978-2419
●プレ離乳食(4か月児健診と同日開催)
3月19日、4月9日(火) 各14時20分～15時
5～6か月児と保護者
離乳食の始め方、進め方
●バクバク幼児食
(1歳6か月児健診と同日開催)
3月14日・28日、4月4日(木) 各14時～15時30分(入場随時)
1～2歳児と保護者
完了期～幼児食の進め方
●幼児期の食育体験
(3歳児健診と同日開催)
3月15日・22日、4月5日(金) 各14時～15時30分(入場随時)
3歳～未就学児と保護者
幼児食の展示、箸体験

こどもの食生活相談

3月20日、4月10日(水) 各9時～11時(相談時間30分程度)
福祉保健センター1階☎番
離乳食～学齢期の子の保護者
管理栄養士による食事相談
申☎で健康づくり係
(☎978-2441 fax978-2419)へ。
※離乳食の進め方の相談はプレ離乳食、離乳食教室を受講ください。

パパの子育て教室

①土曜開催 ②平日開催
①4月6日(土) 受付9時30分～40分(終了11時30分)
②4月24日(水) 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ォーレ
②福祉保健センター1階⑤、⑥番
区内在住で初めて父親・母親(妊娠27

～35週)になる人 ①20組 ②30組
 ㊦ 育児体験実習(沐浴、妊婦体験等)ほか
 ㊦ 3月15日までに青葉区HP抽
 ㊦ 子育て支援担当 ☎978-2456
 ㊦ 978-2422

■ 離乳食教室

㊦ 4月10日・24日(水) 各13時30分～15時
 ㊦ 福祉保健センター1階

㊦ 7～9か月児と保護者 各35組
 ㊦ 子のスプーン、エプロン、口拭き(タオル等)
 ㊦ 離乳食の話(2回食中心)、調理実演、試食
 ㊦ 実施日3週間前から青葉区HPか☎で健康づくり係(☎978-2441 ㊦ 978-2419)へ。先

■ なしかちゃんくらぶ
 ～あおぼ子育てカレッジ～

㊦ 4月11日(木) 10時～11時15分(受付9時40分から)
 ㊦ 福祉保健センター1階
 ㊦ 1歳7か月～2歳の子と保護者15組(妊婦不可。2回まで参加可)
 ㊦ 体をつかった親子遊び、情報提供ほか
 ㊦ 3月20日までに青葉区HP抽
 ㊦ 子育て支援担当 ☎978-2456
 ㊦ 978-2422

■ 乳幼児歯科相談

㊦ 4月22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 ㊦ 歯ブラシ、母子健康手帳 ㊦ むし歯チェック、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 ㊦ 978-2422)へ。先

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:3月18日(月)

■ あざみ野ブックカフェ

新人作家が語る、時代小説の裏側
 ㊦ 3月14日(木) 18時30分～20時
 ㊦ 泉ゆたかさん(作家) ㊦ ㊦

■ おはなし会

「空とぶじゅうたん絵本と語り」
 ㊦ ①3月22日(金) (1)11時から(2)11時30分から ②3月13日・27日、4月10日(水) 各15時30分から
 ㊦ ①1歳以上の子と保護者 ②一人で聞ける3歳以上の子 ㊦ ㊦

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

㊦ 3月12日・26日(火) ①各14時20分～14時50分 ②各15時20分～15時55分
 ※4月から巡回時間が変わります。
 ①14時20分～14時45分 ②15時15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歳半～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

㊦ 3月14日(木)・19日(火)・24日(日)・28日(木) 各①10時から ②11時から ③13時から ④14時から(各50分程度)
 ㊦ 女性各1人 ㊦ ☎かHP先

■ 手編みでつながるニットカフェ

㊦ 3月15日(金) 10時～15時 ㊦ 30人
 ¥700円 ㊦ 編みかけのニット、編み棒、毛糸など ㊦ ㊦

■ 心とからだを整える産後のセルフケア

①ワークショップ ②フォローアップ
 ㊦ ①4月12日(金) ②4月26日(金) 各10時～11時30分 ㊦ 産後の女性各18人
 ¥各820円(保険料含む)
 ㊦ 3月22日からHP先

■ パパといっしょのひろば

紙ねんどでこいのぼりをつくろう!

㊦ 4月13日(土) 10時30分～12時
 ㊦ 未就学児の親子 30組 ¥350円(材料費含む) ㊦ ㊦

■ ①初めてのパソコン ②再就職・転職のためのパソコン講座 ③エクセル初級

㊦ ①4月17日(水) ②4月18日(木)・19日(金)・23日(火)・24日(水)・25日(木) 全5回
 ③4月20日(土)・21日(日) 全2回 各10時～15時30分 ㊦ 女性各12人
 ¥①5,500円 ②19,500円 ③10,800円(各全回分、テキスト代含む)
 ㊦ パソコン講座専用電話(☎862-4496 ※日曜、祝日、第4木曜を除く9時～15時30分)かHP先
 ※参加費・保育料の免除あり。要問合せ

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)
 ㊦ uw2@g07.itscom.net (自主事業用)
 休館日:毎月第3火曜

■ ふれあい親子リトミック

①0歳児 ②1歳児 ③2歳児
 ㊦ 4月8日(月) ①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 ③11時30分～12時
 ㊦ ①～③の子と保護者 各10組 ¥各300円
 ㊦ 3月12日 10時から ☎か窓先

■ わんぱくホリデー 「わんぱくおやつクッキング ～フルーツ大福を作ろう!～」

㊦ 4月10日・17日(水) 各15時15分～17時
 ㊦ 小学生 各16人 ¥各200円
 ㊦ 3月11日 10時から ☎か窓先

■ わんぱくホリデー「理科の工作」～ペットボトルの風力発電機作り～

㊦ 4月21日(日) 10時～11時30分
 ㊦ 小学生 15人 ¥500円 ㊦ 必要事項、年齢、学年、性別を明記し、往か返かわんぱくホリデー専用 ☎ 4月11日(着)抽

■ 歌って健康♪

㊦ 4月22日～32年3月23日の第4月曜
 ①Aコース 9時10分～10時20分 ②Bコース 10時35分～11時45分 各全10回 ㊦ 各20人
 ¥各3,000円(全回分、資料代含む)
 ㊦ 必要事項、年齢、性別、コース名を明記し、往か返か自主事業専用 ☎ 4月8日(着)抽 ※詳細は要問合せ

■ シルバー健康体操

㊦ 4月23日～32年3月10日の火曜
 ①9時15分～10時 ②10時10分～10時55分 ③11時～11時45分 各全30回
 ㊦ 60歳以上の人 各95人
 ¥各4,000円(全回分、保険料含む)

㊦ ①Aコース(らくらく) ②Bコース(ゆっくり) ③Cコース(はりきり)
 ㊦ 必要事項、年齢、性別、コース名を明記し、往か返3月26日(着)抽 ※ペアで参加希望の場合は2人1組で申込み。詳細は要問合せ

■ 健康寿命をのばしましょう! ～季節を感じる身体にいい食事～

㊦ 4月24日(水) 10時30分～12時30分 ㊦ 16人 ¥1,000円
 ㊦ 3月12日 10時から ☎か窓先

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

■ 高齢者健康体操・レクリエーション

㊦ 4月11日～32年3月20日の①木曜 ②金曜 各10時～11時30分 各全33回
 ※日程は要問合せ ㊦ 区内在住の60歳以上の人 各100人 ¥各3,500円(全回分、保険料含む) ㊦ 必要事項、年齢、性別、コース名(曜日)を明記し、往か返3月20日(着)抽

■ 納得のいく終の棲家選び～有料老人ホームと特別養護老人ホーム～

㊦ 4月17日(水) 9時30分～11時30分 ㊦ 30人 ¥300円(資料代)
 ㊦ 3月11日 10時から ☎か窓先

■ わんぱくオセロ大会

㊦ 4月20日(土) 13時～16時
 ㊦ 小学校 ①1～3年生 ②4～6年生 各16人 ㊦ 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か ☎ 4月10日(着)抽

■ ぴんしゃんウオーキング～100歳まで自分の足で歩くよこびを～

㊦ 4月24日(水) 10時～11時30分 ㊦ 20人 ¥500円
 ㊦ 3月11日 10時から ☎か窓先

大場みすずが丘地区センター

〒225-0016 みすずが丘23-2
 ☎ 974-0861 ㊦ 974-0862
 休館日:毎月第2火曜

■ 初めての茶道(春休み編)

㊦ 3月23日(土) 13時～15時
 ㊦ 小学生以上 15人(親子参加可) ¥500円 ㊦ 窓先

■ パン作り入門講座 天然あこ酵母パン

㊦ 4月5日(金) 10時～13時 ㊦ 8人 ¥1,500円 ㊦ 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返3月26日(着)抽

■ シニア体操教室

①プレミアム体操 ②ベーシック体操
 ㊦ ①4月8日～6月17日の月曜 9時15分～10時30分 ②4月4日～6月20日の木曜 15時15分～16時15分 各全10回
 ※日程は要問合せ ㊦ 中高年 ①80人 ②35人 ¥各2,000円(全回分) ㊦ 窓先

■ みすず金曜体操教室

①健康カラテ ②ヨガラティス
 ㊦ ①4月12日～6月28日 ②4月12日～9月27日の各第2・4金曜 ①10時45分～11時45分 ②18時15分～19時30分 ①全10回 ②全12回 ※日程は要問合せ ㊦ 各25人 ¥①3,000円 ②3,500円(各全回分) ㊦ 窓先

■ みすず火曜体操教室

①丘の上のエアロビクス ②ママと子のエアロビタイム ③みすずフィットネス
 ㊦ 4月16日～7月16日の火曜 ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 ③13時30分～14時45分 各全10回 ※日程は要問合せ ㊦ ①③女性40人 ②2歳～未就園児と母親 20組 ¥各3,000円(全回分) ㊦ 窓先

■ 英会話ブラッシュアップ講座 I期

土曜①上級②中級 日曜③上級④中級
 ㊦ 4月20日～7月21日の土・日曜 ①③11時～12時25分 ②④9時15分～10時40分 各全10回 ※日程は要問合せ
 ㊦ ①③レベルアップを目指す人 ②④高校卒業程度の人 各10人 ¥10,000円(全回分、教材費別途) ㊦ 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返3月31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

■ FPから学ぶくらしとお金&安心講座 分かる! 相続の基礎と遺言

㊦ 4月11日(木) 9時30分～11時45分 ㊦ 16人 ¥500円 ㊦ ☎か窓かHP先

■ 親子リトミック講座

㊦ 4月12日・26日、5月10日・24日、6月7日・21日(金) 10時～10時45分 全6回 ㊦ 4月2日時点で9か月～1歳6か月の子と保護者 15組 ¥6,000円(全回分、保険料含む) ㊦ ☎か窓かHP先

■ 藤が丘ダンスパーティーの会

㊦ 4月13日、6月8日、9月21日、12月7日、32年3月7日(土) 18時15分～20時 全5回 ㊦ 100人 ¥1,000円(全回分) ㊦ 女性はヒールカバー ㊦ ㊦

■ 住まいの修繕学校 包丁の研ぎ方

㊦ 4月20日(土) 14時～16時 ㊦ 16人 ¥500円 ㊦ 包丁は1人2本まで ㊦ ☎か窓かHP先

■ スプリングフェスティバル

㊦ 4月21日(日) 13時～16時30分 ㊦ 歌と踊りと演奏の音楽祭! ㊦ ㊦

■ 大人のためのお話し会 祝100回!

㊦ 4月22日(月) 10時～13時 ㊦ 40人 ㊦ ㊦

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

■ロビーショーケース
ふわふわモールド人形

📅3月6日(水)～31日(日) 申 直

■スプリング劇場

📅3月14日(木) 11時～11時30分
申 直

■子ども茶道教室

📅4月14日～32年1月19日の日曜 ①9時30分～11時30分 ②12時30分～14時30分 各全8回 ※日程は要問合せ
👤①小学校1～4年生 ②小学校5年生～中学生 各20人 料 各5,000円(全回分、茶菓代含む) 申 必要事項、学年、性別を明記し、往か返か
(☎ wakakusakouza@seagreen.ocn.ne.jp) 3月20日(着) 抽

■子どもの才能発見講座(保育付)

📅4月16日(火) 10時～11時30分
👤親子15組
申 3月12日から ☎か ☎先

■太モールで作るカップインブードル

📅4月20日(土) 9時30分～11時30分
👤小・中学生 20人 料 1,000円(材料費含む) 申 必要事項、学年、性別を明記し、往か返 3月31日(着) 抽

■プチ・コンサート ハープリサイタル

📅4月27日(土) 14時～15時
👤奥田恭子 申 直

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

■わんぱくホリデー
水引きのアクセサリーをつくろう!

📅3月16日(土) 13時～14時 申 直

■うれしいおいしい奈良の味

草だんごと田奈うどん
📅4月10日(水) 9時30分～13時
👤20歳以上の人 20人 料 700円
申 ☎か ☎先

■Yuriヨガ(前期)

📅4月12日～7月19日の金曜 13時～14時 全12回 👤区内在住の人 80人 料 2,000円(全回分、保険料含む)
申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返 3月16日(着) 抽
※日程等詳細は要問合せ。子連れ不可

■わんぱくホリデー バルーンアート

📅4月13日(土) 10時～11時30分
👤小学生と保護者 10組 料 300円
申 ☎か ☎先

■①シェイプエアロピクス(前期)
②骨盤ストレッチ(前期)

📅4月16日～9月17日の火曜 ①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分 各全15回 👤区内在住の人 各80人 料 各2,500円(全回分、保険料含む) 申 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返 3月16日(着) 抽
※日程等詳細は要問合せ。子連れ不可

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

■絵画サークルメンバー追加募集

📅原則毎月第1・3木曜 13時30分～

15時30分 料 各500円 👤7人
申 3月12日から ☎か ☎先

■お薬講座～花粉症と漢方薬～

📅3月25日(月) 13時30分～14時45分 👤30人 申 直 先
※横浜新都市脳神経外科病院主催

■親子de習い事講座

📅5、6月第2・4土曜、7月第1・3土曜 16時30分～19時 全6回 👤小学校6年生までの子と保護者 15組 料 1人1回500円 ①陶芸 ②刺身作り ③親子で体操 ④陶芸2回目 ⑤うどん作り ⑥工作
申 ☎か ☎先 必要事項を明記し、☎4月13日(着) 抽

ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ

〒225-0024 市ケ尾町25-6
☎ 308-7081 ☎ 308-7082
休館日:毎月第3月曜

■ジュニア基会所

📅4月6日～8月3日の第1・3土曜(5月4日を除く) 10時～11時45分 全8回
👤小学生(初心者) 16人 料 500円(全回分) 申 ☎か ☎先

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

■かやのき土曜コンサート
フルーツアンサンブルの楽しみ

📅3月23日(土) 14時～15時
料 100円(20歳以下無料) 申 直

■傾聴講座

📅3月29日(金) 13時30分～15時
👤20人 申 ☎か ☎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

■第7回中里すすき野楽笑寄席

📅4月20日(土) 14時～16時 👤50人 申 3月21日 10時から ☎か ☎先

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

■元輝体操 いすに座っておこなう体操

📅3月21日(祝・木) 13時30分～14時20分 👤60歳以上の人 申 直

荇田西コミュニティハウス

〒225-0014 荇田西1-4-2
☎ / ☎ 507-1213
休館日:毎月第4月曜

■絆カフェ～

プラバンで作るネームプレート
📅3月18日(月) 10時～11時30分(時間内出入り自由) 料 100円(飲み物付)
申 直

■おはなしの森

📅3月20日、4月3日(水) 各10時30分～11時 👤親子 各20組 申 直 先

■春休み おはなし会 special
& ジャンケン大会

📅3月21日(祝・木) 10時30分～12時
👤幼児(保護者同伴)～小学生 30人
申 直 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
休館日:毎月末日

■おはなしの部屋

📅①3月13日(水) 15時30分～16時
②3月27日(水) 10時30分～11時
申 直

■英語劇「しらゆきひめ」

📅3月24日(日) 14時30分～15時15分 申 直 ※小さい子も楽しめます!

■フライデーヨガ

📅4月12日～7月12日の金曜(5月3日・31日を除く) ①15時15分～16時15分 ②16時40分～17時40分 各全12回 👤20歳以上の女性 各20人 料 各4,000円(全回分、保険料含む)
持 ヨガマット 申 必要事項、年齢、希望時間(①か②かどちらでも)を明記し、往か返 3月20日(着) 抽

■大人のための初級将棋教室

📅4月17日(水)～19日(金) 12時30分～14時30分 全3回 👤20歳以上の人 10人 料 500円(全回分、テキスト代含む) 申 ☎か ☎先

■大人の学習講座
～くらしとお金シリーズ①～

何歳から年金を受け取ればいいのか?
📅4月20日(土) 12時30分～14時30分 👤20歳以上の人 20人 料 300円 申 ☎か ☎先

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「田奈ステーション」内)
☎ 989-5266 ☎ 982-0701
休館日:毎月第4日曜

■日本語学習者募集(①日本語教室
②子ども学習補習教室)

📅①水曜10時15分～11時45分、木曜18時30分～20時、土曜10時～11時30分(初めての参加者は15分前までに来てください) ②水曜16時～17時

引っ越しの手続きはお早めに!!

- 年度末から新年度にかけて、引っ越しの手続きで窓口は混雑が予想されます。
※3月18日～4月5日が大変混雑し、受付までに数時間お待ちいただくことがあります。
毎日11時～14時は特に混雑します。
また、3月18日・25日(月)・26日(火)・27日(水)、4月1日(月)は最も混雑が予想され、長時間お待たせする恐れがあります。
市外への引っ越しの届出は転出予定日の前から受付可能です。なるべく早めに手続きをお願いします。市内での引っ越しは転出の手続きは不要です。引っ越し先の区役所で引っ越し後2週間以内に手続きをしてください。
- 引っ越し関連以外の印鑑登録などの手続きは混雑時期を避けて早めをお願いします。
- 土曜開庁日(第2・4土曜 9時～12時)は、証明書の発行のみでも長時間お待ちいただくことが予想されます。住民票の写し、印鑑登録証明書等の証明書の発行はお近くの行政サービスコーナーをご利用ください。顔写真付きのマイナンバーカードを持っている人は、コンビニでも証明書の発行が可能です。(一部の人を除く)
- 青葉区 HP「◆窓口混雑状況(戸籍・住民票、保険・年金等)」で窓口の混雑状況を確認できます。ぜひご活用ください。

顔写真付きマイナンバーカードの交付についても長時間(2時間程度)お待たせする可能性が高いため、上記期間を避けての受け取りにご協力ください。

※区役所駐車場は、一定時間を超えた場合、有料となります。
※駐車場は非常に混み合いますので、公共の交通機関でお越しください。

☎ 登録担当 ☎ 978-2233 ☎ 978-2418

30分、17時30分～19時 👤①中学校卒業以上 ②31年4月小学校入学予定の子～中学生 料 ①のみ各クラス月300円 ②のみ水・土曜はあり(1歳半～6歳、1週間前までに要予約) 申 直

新石川スポーツ会館

〒225-0003 新石川13-1346
☎ / ☎ 911-9870
休館日:毎月第2月曜

■生き生き健康体操

📅3月14日(木) 13時30分～14時45分 料 100円(保険料含む)
持 運動しやすい服装(着替え)、上履き、タオル、飲み物 申 直

■なごみサロン

📅3月26日(火) 13時30分～15時30分 料 100円(茶菓子付き) 申 直

谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10
☎ / ☎ 511-7366

■スケートボード教室 初心者の方も

📅3月17日(日) ①10時～10時45分 ②11時～12時 ※雨天中止 👤①5～12歳の人 6人 ②13歳以上の人 4人 料 ①1,000円 ②1,500円
持 スケートボード
申 ☎で5NUTS skateboard shop (☎913-2085) 先

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:月曜

■①発達障害者のための土曜サロン
②精神障害者のための土曜サロン

📅①毎月第1土曜 ②3月16日、4月20日(土) 各13時～15時 ※時間内出入り自由 申 直

■出前サロンin①荇田②さつきが丘
③奈良④美しが丘⑤市ケ尾

メンタルの相談、交流の場の出前です。
📅①3月12日(火) ②3月15日(金) ③3月27日(水) ④3月22日(金) ⑤3月21日(祝・木) 各14時～16時
☎各地域ケアプラザ 申 直

■アイコンの見方は⑧ページを参照してください。■郵便料金が改定されています。△62円 往124円

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

■山崎伸子プロデュース

輝く若手演奏家による「未来に繋ぐ室内楽」Vol.4 葵トリオ

2018ミュンヘン国際コンクール三重奏部門、日本人初の入賞&第1位!

🕒4月24日(水) 14時開演
 全席指定:2,000円 学生券:1,000円
 🎻バイオリン:小川響子、
 チェロ:伊東裕、ピアノ:秋元孝介
 申 ☎か窓かHP



▲伊東裕(左)、小川響子(中央)、秋元孝介(右)

■ウィークデーコンサートシリーズ

《らんらんランチにいい音楽》

藤田真央ピアノ

すべてが自然、ゆえに誰もが魅了される。

🕒5月22日(水) 11時30分開演 全席指定:1,500円
 申 ☎か窓かHP



▲藤田真央

●31年度 フィリアホール区民サポーター募集

チラシ挟み込みやコンサートの運営サポート
 ※詳細はHP参照

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

■ツバキまつり ツバキの苗木の展示即売ほか

🕒3月16日(土)・17日(日) 10時~15時 会場:ツバキの森、児童センター

シリーズ企画 第5回 市ケ尾ユースプロジェクト

~中高生と地域人材によるまちの未来づくりプログラム~

29年度にスタートした「市ケ尾ユースプロジェクト」。
 2年目となった今年度の活動について、
 私たち「ユース広報部」がシリーズで紹介しています。



今年度の「市ケ尾ユースプロジェクト」は、「SDGs」の視点を大切に現在取り組んでいます。今回は「住み続けられるまちづくり」に関連する2チームを紹介いたします。

老若男女

このチームは、誰もが楽しめる祭りやイベントに積極的に関わることで市ケ尾のまちが元気になるための活動をしています。昨年11月の青葉区民マラソンでは市ケ尾高校前の沿道で応援をしました。昨年12月には市ケ尾小学校放課後キッズクラブの主催で行われた「もちつき大会」に参加させていただき、小学生や地域の人と交流しました。当日は市ケ尾ユースプロジェクト各グループの発表を行い、小学生たちからの質問に答えたり、市ケ尾のまちについてどう思うかなどをみんなで話し合うことができました。



まちづくり

住み続けたいと思えるような市ケ尾のまちを目指して活動しています。市ケ尾に住んでいる中学生から60歳以上までの各世代ごとに、「住まいの状況、普段どこで買い物をしているか、まちについて困っていること」などのアンケートを行いました。



今後集計結果をまとめ、改善点を区役所に提案したいと考えています。

☎ 学校連携・こども担当 ☎978-2345 ☎978-2422

道路の適正利用について

道路上にのぼり旗・置き看板・商品などを置く行為は、道路法上、違法放置物件と見なされ禁止されています。これらの行為は、歩行者や車椅子使用者にとって大きな障害となり、のぼり旗などは交通の視認性が著しく阻害され重大な事故を招く恐れがあります。また、車庫や駐車場の出入口の前の道路上に「乗り入れブロック」や「鉄板」を置く行為は道路法に違反し、禁止されています。これらの行為は、排水の阻害になるほか、バイクや自転車の転倒事故などの原因にもなります。

これらが原因で第三者にけがや損害を与えた場合は、置いた(設置した)人の責任が問われることがありますので、直ちに是正するようお願いいたします。

☎ 青葉土木事務所 ☎971-2300 ☎971-3400

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



■フェローアートギャラリー長岡彩展

🕒4月18日(木)まで 9時~21時 障害のあるアーティストたちの作品を常設展示するミニギャラリー。漫画作品に登場する15歳の少女をこよなく愛する長岡彩による、絵画やドローイングを紹介いたします。 申 画

■ギャラリーインザロビー キャラクターカメラ大集合!

🕒3月2日(土)~24日(日) 9時~21時 エントランスロビーに設けたショーケースで、横浜市所蔵カメラ・写真コレクションを紹介しています。カメラのデザインや広告に、キャラクターを取り入れたカメラを紹介いたします。 申 画

■アートフォーラムあざみ野 Welcome! ロビーコンサート

🕒3月24日(日) 12時~12時40分 末松茂敏さん(ピアノ)
 日曜の昼はアートフォーラムあざみ野へ! 横浜市民広間演奏会のメンバーや地域の人に出演いただき、気軽に楽しいコンサートを開催します。 申 画

青葉区地域子育て支援拠点 青葉区地域子育て支援拠点

「ラフル」 「ラフルサテライト」

〒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 http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝日
 妊婦及び0歳~未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人
 *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 🟢はラフル、🟡はラフルサテライトを示します。

■プレママ向け企画

①プレママサロン(ちょこっと見学) ②おなかの赤ちゃんに絵本を
 🕒①🟡3月13日、4月3日(水) 各11時30分から
 ②🟢3月28日(木) 14時~15時 妊婦 当事者同士の交流と情報交換
 申①画 ②前日までに☎か窓

■ラフルひろばmini@桂台コミュニティハウス

ラフルやラフルサテライトから遠い地域へ出向いていきます。
 🕒3月14日(木) 10時~12時(時間内出入り自由) 桂台コミュニティハウス(桂台1-4) 妊婦、未就学児と家族 ボールプールで遊ぼう、情報提供、相談等 申 画

■ひろば内子育て講座「乳幼児家庭の防災講座」~家族を守るために~

🕒🟢3月15日(金) 14時から(20分程度) 外出時災害にあったら等
 妊婦、未就学児と家族 申 画

■ラフルサテライト1周年企画

🕒🟡3月23日(土) 10時~15時 子ども服リサイクル、工作コーナー等
 妊婦、未就学児と家族、地域の人 申 画

■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
 🕒🟢3月23日(土)、4月5日(金) 各10時30分~11時30分 子どもを預けたい人、子どもを預かれる人 各回8人(子ども同席可) 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☎(☎482-5518)か窓先

■劇あそび「ポカポカスープ」ワークショップ

🕒🟡3月30日(土) 11時~12時 2歳以上の子と保護者 20組
 絵本「ポカポカスープ」の作者うえきまさのぶさんと、子どもたちが絵本の世界に入るごっこ遊び 申☎か窓先

善意銀行への寄付

横浜田園ロータリークラブ様、公益社団法人 緑法人会 青葉第3ブロック様、
 田中浩一様、ファームドウ株式会社様 ありがとうございます。
 ☎ 青葉区社会福祉協議会 ☎972-8836 ☎972-7519

青葉区を狙った 振り込め詐欺多発!

- 電話で「お金」「キャッシュカード」「ATM」の話が出たら110番!
- 暗証番号は教えない、キャッシュカードは渡さない!
- ATMで医療費等の還付金が戻ることはありません!

【シリーズ企画】

あおばの旬をいただきます!

連載 第10回

青葉区は市内でも農業が盛んな地域で、区の魅力の一つとなっています。月1回区役所1階で開催している「あおばマルシェ」の出店者の皆さんや、地元でとれた新鮮な旬の野菜や果物を積極的にメニューに取り入れている地産地消サポート店、青葉区ならではの果物やその時々のおススメ情報をシリーズで紹介しています。あおばの旬を求めて、足を運んでみませんか。 企画調整係 ☎978-2216 fax978-2410

第10回は、昨年7月に行った屋外マーケットあおばマルシェにキッチンカーで出店し、地産地消サポート店でもある「デリオット」と、青葉ブランドでもあり地産地消サポート店でもある「パナデリア シエスタ」を紹介します。

デリオット あおばマルシェ出店 地産地消サポート店

地元の米や野菜を使って安心なものを作ってみたいと、独自にアレンジしたカオマンガイ、ガバオライス、タコライスなどの多国籍料理を提供しています。店主の宮本さんにキッチンカーの良さをお聞きすると、「お客さんとお話ししながら温かいものを提供できることが楽しい」とのことでした。毎月第3日曜に美しが丘公園で開催している「軽トラ元氣市」をはじめ、横浜市民防災センターのイベントや区内のお祭りなどにも出店しています。また、市民の健康づくりを支援する「よこはま健康応援団」のバランスメニューにも登録しています。



よこはま健康応援団
▲よこはま健康応援団
はこちらが目印

旬のメニュー スクレライス(2人前)

大人気メニューのスクレライスを、家庭でも再現できるレシピです。味がしっかり染み込んだ鶏肉は絶品です♪

材 料: ①鶏からあげ 8~10個 ②新玉ねぎ(玉ねぎも可) 1個
③パプリカ 1/2個 ④鶏がらスープ 200cc、

しょう油 大さじ2、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ2、
塩・こしょう 適量、すりおろしたんにんにく 1かけ分 ⑤ご飯 お好みの量

手 順: 1.フライパンに④とくし切りした玉ねぎを入れ、しんなりするまで煮る
2.玉ねぎに火が通ったら①と③を入れとろみがつくまで煮る(からあげの衣を煮ることによってちょうどよいとろみがつきます)
3.塩・こしょうで味を調節して、⑤の横に添えてできあがり



料理のポイント

お好みでマヨネーズをかけるともろやかさがアップします。できたてのからあげで作るのが一番おいしいですが、時間のたったからあげもしっとりさがアップしておいしいです。



2台のキッチンカーで販売▲▼

Information

市ヶ尾町1152-25 「集・maru@ICHIGAO」敷地内
☎080-5649-6269 営業時間:11時~14時 営業日:火曜



あおば地産地消
レシピBOOK&MAP

地元の農産物を使ったレシピやレストラン、直売所などの情報をまとめました。区役所などで配布しています。→詳しくは青葉区 HP

パナデリア シエスタ 地産地消サポート店

こどもの国近くにあるパン屋さんで、地元の小麦を使用している人気のお店です。「パンを食べておいしいと思ってくれた人がスタッフとなって働くなど、パンがつながるを感じながら一生懸命パン作りをしています」とオーナーの水谷さん。手作りが一番おいしいからと、パンに挟み込む具材(フィリング)も作っています。自分で作るからこそ、無農薬・減農薬の食材を選び、保存料を使わないので、子どもも安心して食べられます。



▲2017年度に認定

旬のメニュー いちごジャム(4人前)

ジャムの妖精と呼ばれるフランス人のパティシエール、クリスティエヌフェルベールさんのレシピをアレンジしたいちごジャムです。アルコール消毒した容器に入れて、冷蔵庫で1か月保存できます。

材 料: ①イチゴ 4パック
②グラニュー糖 60パーセント(イチゴの重さに対して)
③レモン汁 2パーセント(イチゴの重さに対して)

手 順: 1.イチゴを水洗いしてへたを取り、鍋の中で②をまぶす
2.1にレモン汁を加えたものをひと煮立ちさせ、そのまま一晩置く
3.実を取り出し、シロップだけを強火で煮詰める
4.シロップが煮立ってきたらよくアクを取る
少しとろみがついてきたら(沸騰してから3~5分程度)、取り出しておいたイチゴの実を戻す
5.3~5分程度アクを取りながら強火にかけ、その後中火にし、好みの硬さになったら火を止める
6.容器に移し、冷蔵庫で冷やしたらできあがり



▲フレッシュ感のある、香り豊かないちごジャム



料理のポイント

ヨーグルトに入れたり、ソースとして使う場合は煮詰めるのを早めに止め、ジャムとしてパンに塗る場合は、少し長めに煮詰めるのがオススメです♪(手順5)



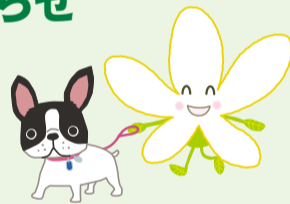
Information

奈良5-4-1
☎963-5567
営業時間:7時30分~18時
定休日:月曜

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上の子犬の飼い主には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。登録と注射をし、鑑札と注射済票を首輪につけましょう。

※一部の動物病院では注射出張会場と同様に鑑札や注射済票の交付手続きができますので、お問い合わせください。



31年度狂犬病予防注射出張会場日程表(青葉区)

日程	午前(受付時間10時~12時)	午後(受付時間13時30分~15時)
4月3日(水)	桂台公園	つつじが丘第四公園
4月9日(火)	山内公園	黒須田前田公園
4月10日(水)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月17日(水)	あかね台第一公園	こどもの国 正面駐車場
4月18日(木)	青葉区総合庁舎 区民広場	
4月20日(土)	青葉区総合庁舎 区民広場	青葉区総合庁舎 区民広場
4月22日(月)	寺家ふるさと村 四季の家	青葉区総合庁舎 区民広場

※奈良町第五公園、もえぎ野公園の会場は廃止しました。

【注射出張会場での料金】

これから登録する犬
6,600円

すでに登録のある犬
3,600円

内訳:新規登録手数料3,000円、注射済票交付手数料550円、注射料金3,050円

持 すでに登録のある犬の場合:問診票を記入した狂犬病予防注射済票交付申請書(3月中旬に郵送する「お知らせ」に同封。切り離さずにお持ちください。)

- 犬を確実におさえられる人が来てください。
- 犬の体調によっては獣医師の判断により注射が受けられない場合があります。
- 青葉区総合庁舎以外の会場は車での来場はご遠慮ください。

※ 雨天実施、荒天中止:横浜市動物愛護センター HP または、8時45分以降に横浜市コールセンター(☎664-2525)へお問い合わせください。

問 環境衛生担当 ☎978-2465~6 fax978-2423