

2017年
12月

がいこくじんのための

あおば つづき みどりく せいかつ じょうほう
青葉・都筑・緑区の生活情報

iHola!
Hello
안녕하세요
你好

No. 172



わたしのまち

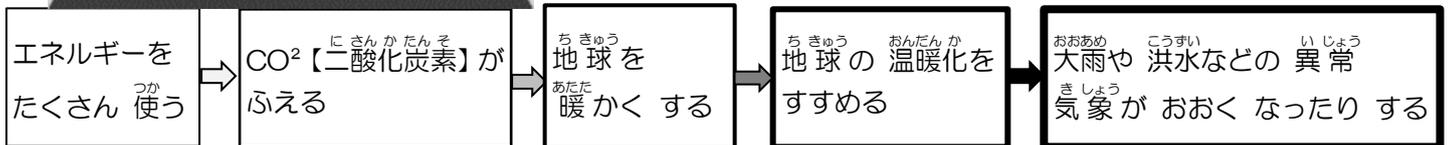
編集・発行：生活情報ネットあ・つ・み 資料提供：青葉区役所・都筑区役所・緑区役所 広報相談係

区の広報「あおば」、「つづき」、「みどり」の一部と生活情報をやさしい日本語で紹介します。 問い合わせ：横浜市コールセンター TEL 045・664-2525



わたしたちにできるエコ対策！

冬は暖房やお湯をたくさん使うので夏よりエネルギーを使う量がおおくなります。私たち一人一人が地球のことを考えてエネルギーのむだづかいに気を付けることが大切です。



環境にやさしいことをできることから始めてみませんか

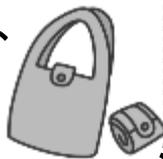
① 使わない部屋の照明を消しましょう。使っていない電気製品のコードはコンセントからぬきましょう。



② ごみは紙や金属、容器包装などを分別して出しましょう。



③ 自分のためのはし、ボトル、買い物のためのバッグなどを用意して、使いすてのものはできるだけ使わないようにしましょう。



④ できるだけ車を使わないで、歩いたり、自転車、電車、バスなどを利用しましょう。



⑤ お風呂や洗面所などでは、水を出したままにしないようにしましょう。また、お風呂や洗濯で使った水はできるだけ再利用しましょう。

⑥ できるだけ地元でとれた野菜を食べましょう。



⑦ 庭に植物をうえて緑をふやしましょう。



⑧ 白熱電球はLED照明にかえましょう。LED照明は使う電力が少ないので、CO²（二酸化炭素）を出す量が少ないです。



参考資料：http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/794072pdf



あおば区ガイド

あおばくやくしよ 青葉区役所 〒225-0024 いちが おちよう 市ケ尾町31-4
TEL: 978-2221

◆あっ! あぶない! あ の 自転車の 運転

もう一度、自転車の規則を

たしかめましょう。

●自転車は車道のいちばん左

側を走らなければいけません。

●歩道を走ってもよい道と歩道を走ってもよい人は規則で決まっています。

●歩道を走る時は、歩いている人の安全にいつも気を付けなければいけません。

・問い合わせ：区役所 地域活動係 TEL 978-2291
FAX978-2413

◆パパの子育て教室

はじめてお父さんになる方のために、日曜日におこないます。お風呂の入れ方、赤ちゃんの抱き方、赤ちゃんの着替えのやり方などをなら

います。男性・女性 いっしょになります。い

っしょに参加した人たちと交流の時間も

あります。
・日時：2018年1月14日(日)9:20~12:00(予定)

・場所：ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ(市ケ尾駅から

歩いて4分)市ケ尾町25-6

・対象と人数：はじめてお父さんとお母さん(妊娠27

~35週)になる方たち25組(多いときは抽選)

・申し込み：12月15日までにインターネットで申し

込んでください。

青葉区役所のサイト www.city.yokohama.lg.jp/aoba/

⇒ www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/04child/ の

中で **パパの子育て教室**へ。

パパの子育て教室の下のほうに申し込みフォームが

あります。フォームはパソコン、スマートフォン、携帯

電話でそれぞれちがいます。申し込みフォームに必要

なことを書いて送ってください。

申し込みと、「申し込みメールを受け付けた」とメールが

来ます。メールが来ないときは問い合わせてください。

・問い合わせ：区役所 子育て支援担当 TEL 978-2458
FAX 978-2422

◆こどもの国でアイススケート

冬だけのアイススケート場がはじまります。



・日時：12月16日(土)~2018年2月25日(日)

10:00~16:00(入場15:00まで)

・場所：こどもの国(こどもの国線 こどもの国駅からすぐ)青葉区 奈良町700

・費用：①入園料 おとな600円 小・中学生200円
②スケート場の入場料 おとな400円 3歳~中学生150円 ③スケート靴
利用料 一人500円

①+②+③セットの料金 おとな1,300円

小・中学生700円 3歳~小学校入学前の6歳 600円

・休みの日：毎週水曜日、

12月31日、2018年1月1日

・問い合わせ：こどもの国

TEL 961-2111 FAX-962-1366

◆放課後の子どもヨガ体験会

ヨガをして、おなかの力をつよくすると集中力もつきます。やってみませんか。

・日時：2018年1月11日(木)と

18日(木)16:00~17:00

・場所：さつきが丘地域ケアプラザ(青葉台駅から

バス「しらとり台」まで、歩いて5分)さつきが丘12-1

・対象と人数：小学校1年生~4年生 11日と18日の

どちらも30人(先着順)

・費用：一人1回500円(資料があります)

・服装と持ち物：運動しやすい服装、うわばき、のみもの

・申し込み：12月11日から電話(972-4769)か窓口で。

・問い合わせ：さつきが丘地域ケアプラザ TEL 972-4769

◆“HIP HOP DANCE”入門(ぜんぶで2回)

ヒップホップダンスをたのしくおどってみませんか。

・日時：2018年1月13日(土)と14日(日)の

13:00~15:00

・場所：青葉台コミュニティ

ハウス「本の家」(青葉台駅から

歩いて8分)青葉台2-25-4

・対象と人数：小学生 20人(先着順)

・費用：2回で500円(保険料が入っています)

・申し込み：12月11日から電話(981-1400)か窓口で。

・問い合わせ：青葉台コミュニティハウス「本の家」

TEL 981-1400 FAX 981-9883



◆ヒートショックに 気をつけよう！

部屋の 温度が 急に たかくなったり、ひくくなったりすると、わたしたちの 身体は おおきな ショック(ヒートショック)を 受けます。心臓が とまったり、血圧が あがったりします。気をつけましょう。



●ヒートショックを おこさないために

- ①部屋の 温度差を ちいさくする。
- ②入浴する 前に 服を 脱ぐ 場所や 浴室を あたためておく。



- ③お風呂の お湯の 温度は 41℃以下で 中ではいる 時間は 10分まで。

- ④お湯の 中ではいっている 時、急に 立ちあがらない。



- ⑤お酒を 飲んだ ときや、食事を した 後は 入浴しないほうが よい。

*もし、家族が お風呂の 中で たおれたら、まず お風呂の お湯を ぜんぶ 出す。

すぐに、119番に 電話を して 救急車を 呼ぶ。

・問い合わせ：都築 消防署 予防係

TEL/FAX 945-0119

◆「ごみ」の 出しかた！

年末や お正月は ごみがおおくなり

なります。食品の 残りなどの

生ごみの 出しかたを 考えましょう。



●生ごみは よく 水分を きってから、ごみに 出す。水分がないと ごみが かるくなって、ごみだしが 楽になります。また、いやな においが でなくなります。

●よく 水分を きった ごみは 燃えやすく、焼却工場 の 節電にも なります。

・問い合わせ：資源循環局 都築事務所

TEL941-7914 FAX941-8409

◆リユース家具を つかいませんか

家庭で 使わなくなった 家具で、まだ 使うことができる ものを もらうことができます。無料です。

見に行ってみませんか。

ほしい方が おおい場合は 抽選です。

・日 時：1月15日(月)~27日(土)、

2月26日(月)~3月10日(土) 9:00~16:00



(12:00~13:00 は 休み)

・問い合わせ：資源循環局 都築工場



TEL941-7911 FAX941-7912

◆子育て支援センター ポポラで

●子育てで しんぱいな ことを 相談できます

専門の方に 子育てについて 相談できます。予約してください。

日 時：1月6日(土)、19日(金)、27日(土)

10:00~16:00

対 象：小学校に入るまえの お子さんと 家族

●横浜 子育てサポートシステム 入会説明会

子育てサポートシステムの 入会説明会があります。

電話か 窓口で 予約をしてください。

・日 時：1月13日(土)・24日(水)

10:30~11:30

・対 象：サポートシステムに 入会を 希望する 方

10組 先着 順

・場 所：都築区子育て支援センター



ポポラ(センター北駅から すぐ)

中川中央1-1-3 あいたい5階

・問い合わせ：都築区子育て支援センター ポポラ

TEL912-5135 FAX912-5160

日・月・祝日は 休みです

◆平成30年 都築区 消防出初式

消防の 出初式に 行ってみませんか。

毎年、新年に 行う 消防署の

行事です。消防の 方達が

いろいろな 演技や 水の 放水をしたり します。



チアリーダーの 演技や 中学校の 吹奏楽

部の 演奏などもあります。

少しの 雨の ときは 行います。

・日 時：1月6日(土) (第1部~第3部)13:30~15:15

・場 所：都築公会堂(第1部、第2部)、

都築区役所 中庭(第3部)

・問い合わせ：都築 消防署 庶務課

TEL/FAX 945-0119



みどり区ガイド

みどりく やくしょ 緑区役所 〒226-0013 寺山町118

てらやまちょう 寺山町118
TEL: 930-2323

◆冬の たからものづくり 2017

しょうがくせい さいい か 小学生(12歳)以下の お子さんの イベントです。

かみ 紙しばい (①10:00 から ②13:00 から)や バルーン
アートショー (11:00から)なども あります。小学3年生
以下の お子さんは 保護者と いっしょに 行ってくださ
い。電車か バスで 行ってください。こんでいるときは
ベビーカーでの 入場が できないことも あります。

• 日 時: 12月17日(日)10:00~16:00

• 場 所: 緑区役所

(中山駅南口から歩いて5分) 寺山町118

• 内 容: ① クリスマスツリーづくり 10人×10回



せりり券

② クッキーペイント (ほしの かたちの

クッキーに 絵を かく) 20人×9回 **せりり券**

③ CDゴマづくり (CDと ビーズで よく まわる こま
をつくる) ④ かんバッジづくり



⑤ オリジナル きんちゃく ペイント

(小さい ふくろに 絵を かいたり スタンプを おす)

⑥ 区長室で 写真を撮る (区長の いすに すわって
写真を撮る 写真を1まい もらう)

• **せりり券**: ①と ② は せりり券が いります。

せりり券を もらって イベントに 参加してください。

(30分ずつで 入れかえです)

くばる 場所: 区役所1階 受付

※参加する お子さん ひとりに 1まい (先着順)

くばる 時間: ① 9:30 から (10:00・10:30・11:00・
11:30・12:00 から はじまる プログラムの せりり券)

② 13:00 から (13:30・14:00・14:30・15:00・15:30
からはじまる プログラムの せりり券)

• 問い合わせ: 緑区役所 企画調整係

TEL930-2228 FAX930-2209



◆いっぽで クリスマス

3歳以下の お子さんが たのしむ ことができます。

おやこ い 親子で 行ってみませんか。直接 行ってください。

• 日時と 内容: ① 12月16日(土)13:30から アンサン
ブル ミニコンサート 先着40人 ② 20日(水)11:30
から スイミー ミニコンサート ③ 21日(木)10:45から

ぴよぴよ おはなし会 先着40人

• 場 所: 地域子育て支援拠点 いっぽ

とおかいちばえき ある ふん とおかいちばちよう
(十日市場駅から徒歩5分) 十日市場町817-8

TEL989-5850 FAX989-5851

◆鉄道を知ろう!

えき しごと たいけん ちよくせつ ながつ たちく
駅の 仕事を 体験できます。直接 長津田地区センター
へ 行ってください。

• 日 時: 12月16日(土) 10:00~12:00

• 場 所: 長津田地区センター

(長津田駅から徒歩7分) 長津田町2327

• 内 容: 駅の 仕事 セミナー (10:00~10:30)

駅の 仕事を 体験する

• 対象と人数: 小学生以下 先着30人

※小学校に入る 前の お子さんは 保護者と

いっしょに 行ってください。

• 申し込み・問い合わせ: 駅の 仕事 セミナーに 参加

する 方は 12月12日から 電話か 直接 長津田地区

センターへ 申し込んでください。TEL983-4445

※ 仕事体験だけの 方は 申し込みは いりません。

◆緑区役所 お昼の ロビーコンサート

トロンボーンの 演奏を たのしみませんか。

ちよくせつ い 直接 行ってください。

• 日 時: 12月20日(水)12:15~12:50

(11:45 から 入る ことができます)

• 場 所: 緑区役所の ロビー

(中山駅南口から歩いて5分) 寺山町118

• 内 容: アルトトロンボーン協奏曲、クリスマス

メドレーほか

• 出演者: 福澤優加(アルトトロンボーン)、

梨本卓幹(ピアノ)

• 人 数: いす席 先着30席

立って 聞く ことも できます。

• 問い合わせ: 緑区役所 生涯学習支援係

TEL930-2236 FAX930-2242

みどりアートパーク TEL986-2441 FAX986-2445

◆冬休み 小学生 特別 おはなし会

ふゆ おはなし き 冬の お話を 聞きましょう。直接 行ってください。

• 日 時: 12月26日(火) 10:30~11:00

• 場 所: 緑図書館 (十日市場駅から徒歩

4分) 十日市場町825-1 TEL985-6331

• 人 数: 小学生 先着30人

