

# みどり

令和元年12月1日発行 | No.266



緑区制50周年記念企画 **その8** **最終回**

— デザインマンホール —  
 緑区内の小学生が「自分たちが暮らすまちの未来や緑区の好きなところ」をテーマに、マンホールをデザインしました。今年中に緑区内12か所に設置が完了する予定です。

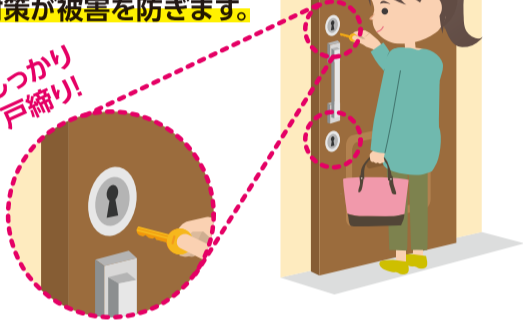
## 緑区では/ 空き巣被害が増加中!

緑区内では、今年(1月~10月)の空き巣の件数が前年に比べて約2倍に増えています。帰省や旅行などで家を長期不在にする人も多い年末年始。年内にしっかり空き巣対策をしましょう。

### ドアの侵入対策をしましょう!

既存の錠のほかに、もう一つ補助錠を付けたり、錠そのものを防犯性の高いものに交換したりするなど、**犯人が侵入するまでの手間をかせさせる対策が被害を防ぎます。**

しっかり戸締り!



### 窓の侵入対策をしましょう!

空き巣の侵入口として最も多いのが、窓からの侵入です。**施錠を忘れずにすることはもちろん、防犯ガラスに取り替えたり、防犯フィルムを貼ったりする**などして、侵入に備えましょう。



### CPマークの製品を選びましょう!

防犯に関する建物部品のうち、**警察庁・国土交通省・経済産業省などによる「防犯性能の高い建物部品の開発・普及に関する官民合同会議」が、防犯性能を認めたもの**には、カタログに「CPマーク」が表示されています。



このマークが目印!

←CPマーク

年末年始

# しっかり防犯、ゆっくり年越し

特集1

緑区でも被害が報告されている「空き巣」と「振り込め詐欺」。皆さん、対策していますか。「自分は大丈夫」と思っている人が、被害者になってしまうこともあります。新年を迎えるにあたって、それぞれの対策を知り、被害に遭わないよう備えましょう。

緑区キャラクター「ミドリん」



## 防ごう!/ 振り込め詐欺

緑区での振り込め詐欺は、被害額は減少しているものの、件数は昨年を上回るペースで増加しています。犯人はあらゆる職業をかたり、何人もの「関係者」を名乗る者が入れ替わりに連絡することで被害者をだまします。また「消費増税」や「プレミアム付商品券」など、時事的な話題を使って信用させるのも特徴です。被害に遭わない方法は「犯人と会話をしないこと」。これを第一に心掛けて、対策しましょう。

### 常に留守番電話設定にしよう!

犯人は、音声が残ることを嫌います。

- 常に留守番電話に設定し、
- 音声案内が終わるまで待ち、
- 必ず相手の声を聞いてから受話器を取りましょう。



### 電話機の交換や録音機器の購入を!

着信と同時に「通話を録音します」というメッセージが流れる防犯機能付きの電話機に交換したり、既存の電話回線に取り付ける防犯録音機器などを購入したりすることで、犯人との接触を防げる可能性が高まります。



家族で話しあって  
みましよう!

年末年始は、家族が一堂に会する貴重な機会です。この機会にぜひ、空き巣や振り込め詐欺の被害防止について話し合ってみてください。家族の絆で犯罪を防ぎ、輝かしい新年を迎えましょう!

12ページの「はまピヨンの水道だより」では、水道局関係者を装った不審者の事例を紹介しているよ。そちらも確認してね!

**不審な電話の通報は、緑警察署(☎932-0110)まで!**

【問合せ】区地域力推進担当(☎930-2237 ㊟930-2242)





特集2

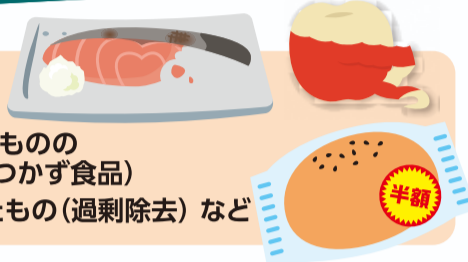
減らそう!

# 身の回りの“もったいない” ～「食品ロス」と「プラスチックごみ」～

## 食べ物の“もったいない”! 「食品ロス」ってなんだろう!

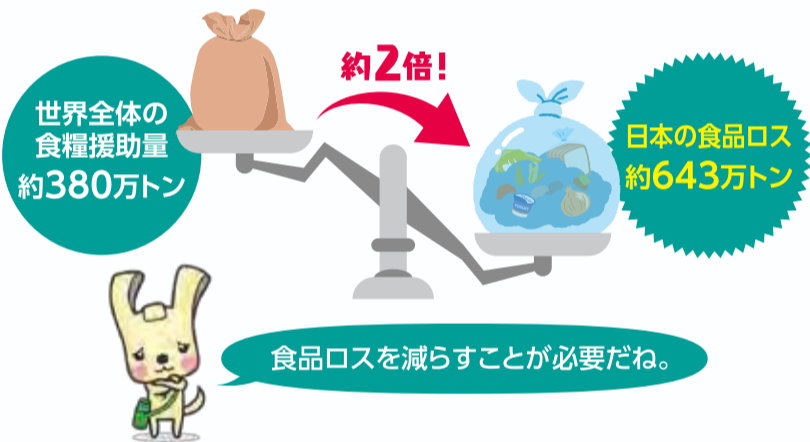
具体的には…?

- 食べ残し
- 安売りなどで大量に買ったものの食べ切れなかった食品(手つかず食品)
- 野菜の皮を厚くむき過ぎたもの(過剰除去) など



### 日本の食品ロスの現状

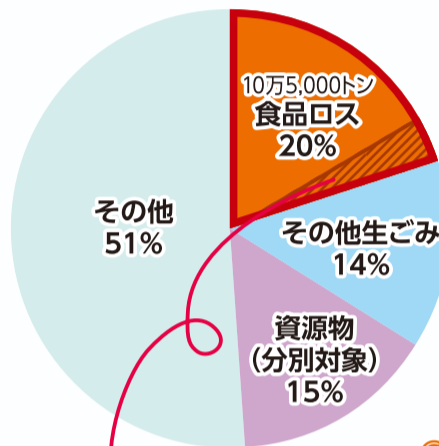
日本の食品ロスは、**年間約643万トン**です。このうち、約352万トンが事業者から、約291万トンが家庭から出ています(2016年度農林水産省推計)。2017年の国連世界食糧計画(WFP)による「世界の食糧不足に苦しむ人々に向けた食料援助の量」は約380万トンです。日本ではその約2倍の食品が捨てられていることになります。



食品ロスとは、**本来食べられるのに廃棄される食品**のことです。忘年会、お正月など皆で集まって食事をするのが多い年末年始。食品ロスを減らすひと工夫を実践しましょう。

## 横浜市ではどれくらいの食品ロスが出ているの?

■ 横浜市の家庭から出される燃やすごみの内訳(2018年度)

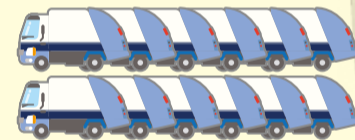


横浜市の家庭から出される燃やすごみの20%にあたる**10万5千トン**が食品ロスです。これは、**市民一人当たり年間約28キロ**になる量です。

28キロとは…?

おにぎりに換算すると、**約280個分**

また、食品ロスのうち**1万9千トンが手つかず食品**です。これは、**収集車9,500台分**にあたります。



▲横浜市で「燃やすごみ」として出された手つかず食品



## 考えてみよう! 「プラスチックごみ」のこと



提供: 公益財団法人 かながわ海岸美化財団



### プラスチックごみの現状

■ 陸上から海洋に流出したプラスチックごみ量(2010年推計)※1

- 1位 中国
- 2位 インドネシア
- 3位 フィリピン
- 4位 ベトナム

一見 少なそうに見えるけど…

30位 日本(全体の1%未満)

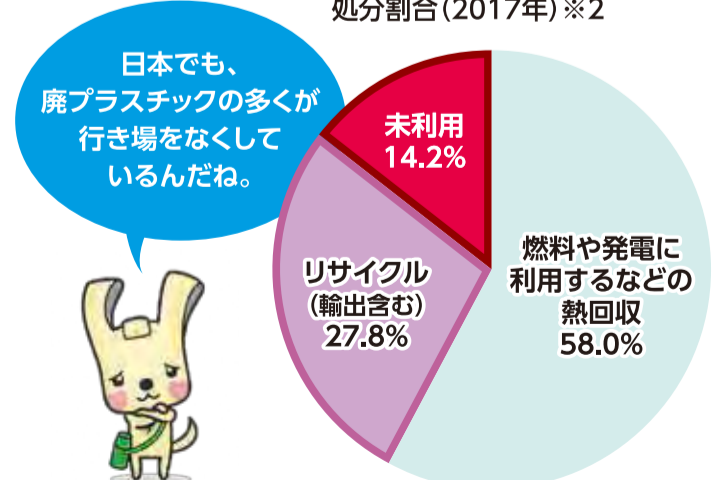
世界最大の「**廃プラスチック(使用済みのプラスチック等)の輸入国**」だった中国は、**2017年末から輸入規制を開始**しました。行き場を失ったプラスチックごみは、アジア各国に流入しましたが、これらの国も次々に輸入規制を敷いています。

日本のプラスチックごみも、海外にリサイクル原料として輸出されてきましたが、**各国の輸入規制等により行き場を失いつつあり、国内での処理が求められています。**

プラスチックは、**軽量・丈夫・加工のしやすさ**から、さまざまな製品・容器等で使用されています。

**自然界で分解されにくい**ため、**不法投棄やポイ捨て、屋外にあるプラスチック製品の劣化**などにより、**世界全体で少なくとも年間800万トンものプラスチックが海洋へ流出**しています。このままでは**2050年までに魚の重量を上回る量のプラスチックごみ**が海洋を占めると予測されています。

■ 日本における廃プラスチックの処分割合(2017年)※2



日本でも、**廃プラスチックの多くが**行き場をなくしているんだね。



※1 [Plastic waste inputs from land into the ocean](Science、2015年2月) ※2 [プラスチック製品の生産・廃棄・再資源化・処理処分の状況 2017年](一般社団法人プラスチック循環利用協会) ※3 [Single-use plastics:A roadmap-for sustainability](国連環境計画、2018年)



# できることからやってみよう!



スリム  
「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

へら星人  
ミーオ

## 「食べ物のもったいない」を減らすひと工夫

### 必要なものが必要な分だけ買う

- 買い物リストを作る
- 冷蔵庫内をスマホ等で撮影する
- 食べ切れる量を買う
- 「お買い得」「値引き」などの誘惑に負けない



### 食材を無駄なく使い切る

- 冷蔵庫を整理整頓
- 食品に期限を大きく書く
- 賞味期限と消費期限の違いを正しく理解



**賞味期限**=品質が変わらずにおいしく食べられる期限  
期限を過ぎて、すぐに食べられなくなるわけではありません。

**消費期限**=安全に食べられる期限  
期限を過ぎたら食べない方がいいでしょう。



どちらも袋や容器を開けないで、書かれた方法を守って保存していた場合に限り。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。

### 使い切りレシピの活用

食品ロスを減らすためのレシピ集を公開しています。

詳しくは

[横浜市 使い切りレシピ 検索](#)

また、資源循環局緑事務所や緑区役所でパンフレットを配布しています。



余った食材の  
使い方に  
迷った時に  
活用してね!



### 料理は全部食べ切ろう

- 料理は食べ切れる量だけ作る
- 好き嫌いを残さず食べる
- 食べ切れなかった時は、冷蔵・冷凍で保存する
- 外食時にも食べ残しをしないよう心掛ける



### 知っていますか?「食べきり協力店」

横浜市では、飲食店などの皆さんの協力により、効果的に食べ残しを減らす取組として「食べきり協力店事業」を進めています。「食べきり協力店」として登録された飲食店では「小盛りメニューの導入」「持ち帰り希望者への対応」「食べ残しを減らすための呼び掛け」などを行っています。

詳しくは [食べきり協力店 検索](#)



このロゴマークが  
目印です。

## 「プラスチックごみそのもの」を減らそう!

プラスチックごみのリサイクルを取り巻く状況を踏まえて「プラスチックごみそのものを減らす(リデュース)」必要があります。また、プラスチックは、燃やすと地球温暖化の原因となる温室効果ガス(CO<sub>2</sub>等)が多く発生します。温暖化は、気候変動を引き起こすとされていて、猛暑や記録的豪雨との関連も考えられています。



### ワンウェイプラスチックを減らそう

ワンウェイプラスチックとは、使い捨ての容器やストローなど一回しか使わないプラスチックのことです。

■一人当たりの年間ワンウェイプラスチック容器包装廃棄量 ※3

- 1位 アメリカ(45kg/人)
- 2位 **日本(32kg/人)**



こんなに多いのか...

### マイバッグ・マイボトルを使用しよう

[マイボトルスポット 横浜 検索](#)



### 環境にやさしい製品を選び、長く大切に使う



環境省が進める「プラスチックスマート」のロゴマーク

### ポイ捨てはやめ、まちの美化活動に積極的に参加しよう



▲十日市場駅前での美化活動

身の回りの「もったいない」を見直して「食品ロス」と「プラスチックごみ」を減らしていこう!





粗大ごみは粗大ごみ受付センターに電話(一般加入電話からは☎0570-200-530、携帯電話やIP電話などからは☎330-3953)、またはインターネット

アイコンの説明 ㊟日時・日程 ㊞会場 ㊟内容 ㊟講師・出演者 ㊟対象・定員 ㊟コース ㊟費用・チケット ㊟持ち物 ㊟申込み ㊟問合せ先 ㊟保育あり ㊟電話 ㊟携帯電話 ㊟ファクス ㊟窓口 ㊟はがき ㊟郵送 ㊟メール ㊟往復はがき ㊟Web ページ ㊟先着 ㊟抽選 ㊟申込み不要、当日直接会場へ ㊟50 緑区制50周年記念事業

**よりどり みどり情報**

アイコン説明・注意事項は上部に記載しています。

**催し**

**公立保育園に遊びに来ませんか**

㊟以外の催しは要予約、詳細は各保育園へ問い合わせてください。

**長津田保育園**  
(☎985-9978 ㊟981-2710)

**【1歳児クラスと一緒に遊ぼう!】**  
㊟12月12日(木)9時30分~10時15分  
㊟平成29年4月2日~30年4月1日  
生まれの子どもと保護者

**【手形・足形スタンプでカレンダーを作ろう!】**  
㊟12月14日(土)10時~12時  
㊟未就学児と保護者

**【伊藤かね子さんの「木のおもちゃで遊ぼう!】**  
㊟12月16日(月)10時~11時  
㊟未就学児と保護者 ㊟

**【12月生まれの誕生日会】**  
㊟12月17日(火)10時45分~11時15分  
㊟12月生まれの未就学児と保護者

**【赤ちゃんの日 ホール開放と身体測定】**  
㊟12月18日(水)9時~11時30分  
㊟まだ外遊びができない子どもと保護者 ㊟

**十日市場保育園**  
(☎981-6470 ㊟981-6525)

**【1・2歳児クラス交流】**  
㊟12月12日(木)9時45分~10時15分  
㊟1・2歳児と保護者

**【12月生まれの誕生日会】**  
㊟12月19日(木)9時30分~10時  
㊟12月生まれの未就学児と保護者

**鴨居保育園**  
(☎933-2106 ㊟933-2104)

**【冬の製作】**  
㊟12月11日(水)10時から・10時50分から  
㊟1歳6か月以上の子どもと保護者

**【クラスと交流「リズムあそび」】**  
㊟12月18日(水)10時~11時  
㊟2歳以上の子どもと保護者

**竹山保育園**  
(☎932-3032 ㊟932-3266)

**【ホール開放】**  
㊟12月19日(木)10時~11時30分  
㊟未就学児と保護者 ㊟

**50 第50回記念 鴨居エキコンクリスマスコンサート**

ラテンとクリスマスソングをビッグバンドで楽しみませんか。  
㊟12月15日(日)13時~14時20分  
㊟鴨居駅改札前 ㊟ハーバークラウド・オーケストラ ㊟鴨居まち研 テリー保谷(☎080-5183-5626) ㊟

**講演・講座**

**新春花木等の寄せ植え教室**

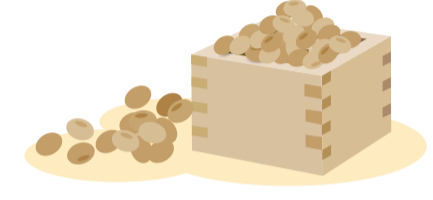
㊟12月20日(金)13時30分~15時  
㊟玄海田公園 ㊟万両、雪割草など  
㊟先10人 ㊟¥1,300円 ㊟筆記用具、作業しやすい服装 ㊟12月11日から  
㊟で玄海田公園(☎☎986-0986)

**緑区IT講習会 1月 ⑩スマホ・タブレット入門講座(全3回)**

㊟令和2年1月15日(水)~17日(金)12時30分~14時30分 ㊟中山地区センター ㊟スマホ・タブレットの基本操作、インターネット検索と音声検索の方法、写真の上手な撮り方、アプリのインストールと使い方等 ㊟全20人 ㊟¥3,000円 ㊟筆記用具 ㊟令和2年1月7日必着で㊟必要事項を明記し㊟でNPO法人ミックス(☎226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時~16時30分)

**田奈恵みの里「みそ造り教室」**

㊟令和2年1月31日(金)、2月1日(土)13時~15時 ※両日同内容 ㊟JA横浜田奈支店(青葉区) ㊟田奈産の大豆と米こうじを使ったみその造り方 ㊟緑区・青葉区内在住者各㊟15組 ㊟¥1組5,000円(1組5kg程度のみその持ち帰りあり) ㊟みそ持ち帰り用のふた付き容器、エプロン、三角巾、マスク、飲み物 ㊟12月27日必着で参加者全員の㊟必要事項・年齢・希望日を明記し㊟でJA横浜田奈支店組織係(☎227-0064 青葉区田奈町52-8 ☎981-1811 ㊟981-1839 ㊟tanamegumi\_1999@yahoo.ne.jp)



**スポーツ**

**5分で体がミルミル変わる背骨揺らし術**

㊟令和2年1月11日(土)10時~11時30分 ㊟十日市場スポーツ会館 ㊟中学生以上㊟12人 ㊟¥1,000円 ㊟持バスタオルまたはヨガマット ㊟12月11日から㊟で十日市場スポーツ会館(☎☎983-9490)



**緑・芸術祭** ㊟生涯学習支援係 ☎930-2236 ㊟930-2242

**緑区役所 お昼のロビーコンサート**  
フェリス・フラウエンコアのメンバーによるクリスマスの曲と冬の歌を楽しみませんか。  
㊟12月11日(水)12時15分~12時50分(11時45分開場) ㊟緑区役所 ㊟「クリスマスメドレー」、シューベルト「野ばら」、「クリスマスジャズピアノ」ほか ㊟黒川 青葉(ソプラノ)、高木 梓(ピアノ)  
㊟椅子席㊟40人 ※立ち見も可  
㊟みどりアートパーク(☎986-2441 ㊟986-2445) ㊟

**提案型ロビーイベント「可愛いねずみの干支飾りを作らしよう」**  
小さなお花畑のまるだまクラフトを展示します。ワークショップでは、令和2年の干支「ねずみ」のお正月飾りを作ります。  
【共通】㊟12月16日(月)~20日(金) ㊟緑区役所 ㊟小さなお花畑 ㊟高畑(☎080-5445-4407 ㊟info.ohanabatake@gmail.com) ㊟  
【展示】㊟8時45分~17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで  
／【ワークショップ】㊟10時30分~15時 ※初日は11時から。所要時間約30分 ㊟¥500円

**ドイツ民衆劇「聖夜劇(楽園劇・キリスト生誕劇)」**  
【共通】㊟12月22日(日) ㊟緑公会堂 ㊟500年以上前からドイツ山間部の雪深い地方で上演されてきた民衆劇  
㊟横浜シュタイナー学園 ㊟高校生以上900円、年長児~中学生600円 ㊟でNPO法人横浜シュタイナー学園(☎922-3107 ㊟922-3107 ㊟gakuen-info@yokohama-steiner.jp)  
【楽園劇】㊟12時~12時45分(11時30分開場) ㊟小学3年生以上㊟450人／【キリスト生誕劇】㊟13時45分~15時25分(13時15分開場) ㊟年長児以上㊟450人  
※チケット1枚で両方観覧可



**令和2年緑区消防出初式**

㊟令和2年1月11日(土)10時~12時  
㊟十日市場消防訓練場・スポーツ広場 ㊟式典、鴨居郷土芸能保存会(鴨居囃子連中)による獅子舞、横浜市消防音楽隊演奏、消防団車両等の分列行進、自衛消防隊・消防団操法展示、消防総合演技、一斉放水、田奈中学校吹奏楽部演奏、区民との消防ふれあいコーナー(消防車の展示、子ども用防火衣の着装等)ほか ※荒天時は内容を縮小して、緑公会堂で実施 ㊟

㊟緑消防署庶務係(☎☎932-0119)





で申し込んでください

☎: 緑区役所への郵便物は〒226-0013 緑区寺山町118 緑区役所〇〇係へ ●**必要事項**: 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面  
●各施設の催しの申込み・問合せは各施設へ。施設の催しは特に記載のない場合は会場は各施設 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料 ●敬称は省略

第34回緑区民硬式テニス  
シングルストーナメント大会

📅 令和2年2月9日・23日、3月8日・22日(日)9時試合開始 ※雨天順延  
📍 長坂谷公園 📌 男子一般・女子一般・男子50歳以上・男子60歳以上 ※男子年齢別は令和2年中に基準に到達すれば可。申込状況によっては他組に組みあり 📌 緑区内在住・在勤・在学者または緑区硬式テニス協会加盟団体員 ¥3,000円 申12月12日～令和2年1月5日に申込用紙を記入し、参加料を添えて☎で緑区硬式テニス協会事務局(十日市場町854-4 ラケットショップ オープン・スクエア ☎988-0633 ☎988-0683 ※10時～20時、水曜定休)



第49回 緑区民スキー(2泊3日)

📅 令和2年2月12日(水)～14日(金) ※中山駅北口広場集合・解散 📍 長野県志賀高原スキー場(宿舎:ホテル金栄)  
📌 緑区内在住・在勤・在学者 27人 ¥大人45,000円(会員42,000円)、小学生以下42,000円(会員40,000円) ※リフト券3日分付き、レンタルスキーセット1日500円 申12月11日～28日必着で **必要事項**・年齢(学年)・スキーレベルを明記し☎で緑区スキー部 平岩 高保 (〒226-0005 竹山1-1-1-1104-436 ☎090-4664-9031 ※18時～22時 ☎takahiraiwa@mild.ocn.ne.jp)

募集

第36回緑区シルバーフェスティバル  
出演者募集

📅 令和2年3月6日(金)10時～16時30分 📍 緑公会堂 📌 高齢者による歌や踊りの発表 📌 緑区内在住の高齢者 10組程度 ※初出演者優先 ¥個人1,000円、団体(2人以上)2,000円 申12月12日までに申込書を記入し☎で☎高齢・障害運営係(☎930-2317 ☎930-2310) ※申込書は、☎高齢・障害支援課、緑区老人クラブ連合会事務局(ハーモニーみどり内)で配布

統計調査員の募集

国勢調査や経済センサスなどの各種統計調査で、調査票の配布・回収などを行う統計調査員を募集します。📌 任命期間約2か月、報酬3～8万円(調査による) 📍 区統計選挙係 (☎930-2212 ☎930-2209)

案内

年末年始の緑区休日急患診療所  
(中山3-16-2 ☎937-2300)

📅 12月29日(日)～令和2年1月3日(金)10時～16時 📌 内科、小児科、耳鼻科(12月31日(火)のみ) ※夜間急病センター等その他の施設の情報市版16ページへ

●**アイコン説明・注意事項は上部に記載**しています。はがき・ファクス・Eメールでの申込みには**必要事項**を明記してください。

**保健だより**

●会場の記載のないものは緑区役所です

—— 申込み・問合せ先 ——

- 健康づくり係 (☎930-2357 ☎930-2355)
- 高齢者支援担当 (☎930-2311 ☎930-2310)
- こども家庭係 (☎930-2361 ☎930-2435)
- 子ども・家庭支援相談担当 (☎930-2356 ☎930-2435 月～金8時45分～12時・13時～17時)

肺がん検診(胸部X線検査)

📅 令和2年1月28日(火)9時～10時受付 📌 40歳以上 55人 ¥680円(70歳以上無料) 申12月24日から☎で①

ニコニコ卒煙クリニック

📅 令和2年1月28日(火)11時～11時45分 申前日までに☎で①

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

📅 12月12日・19日・26日、令和2年1月9日(木)9時～9時30分受付 申前日16時までに☎で①

食と生活の健康相談

📅 12月20日(金)9時～11時、令和2年1月7日(火)13時～15時 📌 生活習慣病の個別相談 📍☎で①

もの忘れ相談

📅 12月13日、令和2年1月10日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 📌 専門医による認知症・高齢者のうつ症状などの相談 申☎で②

介護者のつどい

📅 12月27日(金)13時30分～15時 📍 長津田地域ケアプラザ 📌 介護についての勉強会や交流会 申☎で②

リハビリ教室

📅 12月17日、令和2年1月7日(火)13時～15時 📍 中途障害者地域活動センター緑工房等 📌 おおむね40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 申☎で②

神経難病交流会緑ふれあいの会

📅 12月11日:音楽療法 / 令和2年1月8日(水):栄養の話 ※いずれも10時～11時30分 📌 神経難病の人 ☎☎で② ☎

保健だより 10ページに続く

緑区長が地域で活躍する皆さんにインタビュー

おのさき 小野崎区長の

ふれ愛♡トーク

第7回「鴨居駅周辺まちづくり研究会」



今年で発足20周年を迎えた鴨居駅周辺まちづくり研究会(通称まち研)では、地域デビューを考えている人が関心ある領域で活躍できる場を提供しています。JR横浜線の鴨居駅周辺を中心に、歴史散策、公園美化、鴨居駅や鴨池大橋の清掃、鴨居駅コンサート(通称エキコン)の開催等を通して、まちづくりに貢献しています。次回のエキコンは、12月15日(日)13時から鴨居駅コンコースで開催されます。通算で50回目となる今回は、ビッグバンドによるラテンとクリスマスソングの演奏などがあります。ぜひお越しください。



▲和やかな懇談会

まち研の皆さんからは「もっと自分の住むまちを知りたくて参加しました。みんなで集まり、楽しむことが健康につながるのだと思います」「毎週日曜日に駅の清掃を行っていて、冬には除雪作業もしています。今後も土木事務所と協力しながら鴨居のまちをきれいにしていきたいです」などの声が聞かれました。

創立メンバーの狩野さんからは「発足当初、鴨居駅周辺の魅力は分かりにくかった。そこで、親しみやすいイラストを取り入れた魅力マップの作成から活動開始。現在では、活動領域が広がり、メンバーも78人まで増加しました。活動の継続に必要なのは、自分たちが楽しむこと。それが人のためになり、地域のため、将来のためとつながっていく。何事も楽しくないと続かない。その中でも社会貢献となる部分を取り入れていきたいです」と話がありました。

代表の保谷さんからは「今後は女性ももっと加入して、活躍できるようにしていきたい。世代交代も課題だと思っています」と今後の抱負が語られました。

地域デビューに戸惑いを感じる人は多いと思います。まち研では、イベントに参加しながらその人の関心領域に合わせて色々な地域活動を紹介する「人生楽笑・次代塾」の活動を通して、地域デビューの「心のハードル」を下げる取組をされていることは素晴らしいと思います。区役所でも「みどりーむ」などの施設と共に、区民の皆さんの地域デビューと一緒に考えていきたいと思っています。

まち研の活動が各地域でのモデルとなり、地域の魅力の発信につながり、緑区全体が魅力的で楽しいまちになることを願っています。



まち研の皆さんと▶

【ふれ愛トークについての問合せ】☎広報相談係(☎930-2219 ☎930-2225)



ご注意ください 緑区役所駐車場は行事や天候により満車で使用できない場合があります。区役所・公会堂へ来庁の際は、できるだけ公共交通機関を

アイコンの説明 日時・日程 会場 内容 講師・出演者 対象・定員 コース 費用・チケット 持ち物 申込み 問合せ先 保育あり 電話 携帯電話 ファクス 窓 窓 窓 はがき 郵送 メール 往復はがき Web ページ 先着 抽選 申込み不要、当日直接会場へ 50 緑区制50周年記念事業

保健だより 続き

プレパパ・プレママ講座

令和2年1月26日(日)10時~12時30分(9時45分受付開始) 鴨居地域ケアプラザ 沐浴実習、妊婦疑似体験 緑区内在住の初産の妊婦(実施日に妊娠7~9か月)とこれから父親になる人 20組 12月11日~31日にスマートフォンで二次元コード ③

妊産婦歯科相談

12月26日(木)9時20分~10時 妊娠中または産後1年未満の人 母子健康手帳 ③

母乳育児相談

12月23日(月)、令和2年1月7日(火)9時~11時(1組30分程度) 卒乳までの母乳・育児相談 母乳育児中の母親と赤ちゃん 母子健康手帳、フェイスタオル ③

乳幼児健康診査

各13時~13時45分受付。対象の子には個別通知を送付しています。 ①4か月児:12月20日(金)・令和2年1月9日(木) ②1歳6か月児:12月26日(木)・令和2年1月8日(水) ③3歳児:12月19日(木)・令和2年1月10日(金) ③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

12月25日(水)13時30分~15時(13時15分受付開始) 7~8か月児と保護者 30組 母子健康手帳、試食用スプーン 12月13日消印有効で参加者全員の必要事項・子の生年月日を明記し ① ※1通で1世帯まで

歯つらつ1歳児(2日間コース)

令和2年1月17日・24日(金)10時~11時30分 歯科医による虫歯予防の話、歯磨き練習 両日参加可能な平成30年12月~31年3月生まれの子どもと保護者 25組 母子健康手帳 12月11日からスマートフォンで二次元コード ③

乳幼児歯科相談

12月26日(木)9時30分~10時30分 歯科健診、相談、歯磨きアドバイス 未就学児 ③

子どもの食生活相談

12月25日(水)9時~11時(相談時間おおよそ30分) 離乳食、幼児~思春期の子どもの食生活相談 ①

ひきこもり等困難を抱える若者の専門相談(予約制)

12月19日、令和2年1月16日(木)13時30分~16時30分(1回50分) 横浜市内在住の15~39歳の本人、家族、支援者、地域の人 ④



長津田地区センター 〒226-0026 長津田町2327 ☎983-4445 ⑨983-6945

長津田こども鉄道教室

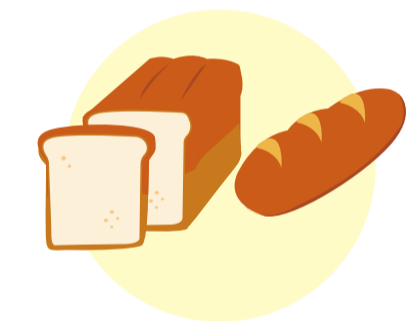
12月21日(土)10時~10時30分: 駅のお仕事セミナー / 10時30分~12時: 体験コーナー 東日本旅客鉄道(株)長津田駅 小学生以下 40人 ※未就学児要保護者同伴 受付中。⑨

カルトナーージュ講座

令和2年1月16日(木)10時~12時 厚紙に布や紙を貼り付けてマグネット付きバインダー作り 成人 8人 ¥2,200円 12月11日から ⑨

季節のパン作り「干支のパン」

令和2年1月22日(水)9時45分~12時45分 成人 12人 ¥1,300円 12月14日から ⑨



歌声広場

令和2年1月25日(土)10時~11時30分 エンターテインメントバンドによる演奏。茶菓子付き 成人 30人 ¥150円 12月16日から ⑨

十日市場地区センター 〒226-0025 十日市場町808-3 ☎981-9573 ⑨982-3161

クリスマスのお菓子・ブッシュドノエル

12月23日(月)9時45分~12時45分 クリスマスの定番ケーキ、ブッシュドノエル作り 成人 12人 ¥1,700円 エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具 12月11日から ⑨

季節の和菓子を楽しもう

柚子まんじゅう: 令和2年1月8日 / 人麻呂(干し柿型): 2月5日 / うぐいす餅: 3月4日(水) ※いずれも9時30分~11時30分 成人各 15人 ¥各1,200円 エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用容器 12月12日から ⑨ ※1回ごとの申込み

男性のための筋トレ教室(全5回)

令和2年1月14日~2月11日の毎週火曜日10時~11時30分 シルバー世代にあったスロートレーニング 成人男性 12人 ¥2,500円 動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭き用タオル 12月11日から ⑨

カッシー先生のはじめての草木染教室(全3回)

令和2年1月24日、2月21日、3月13日(金)9時45分~11時45分 季節の植物等を使った草木染め 成人 10人 ¥6,000円 エプロン、厚手のゴム手袋、バスタオル 12月12日から ⑨

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1 ☎935-1982 ⑨935-1983

イキイキ健康体操(全8回)

令和2年1月9日~3月5日の毎週木曜日13時~14時30分 ※令和2年1月16日を除く 健康維持と体力増進を図るさまざまな運動 おおむね60歳以上 50人 ¥3,200円 12月15日から ⑨

オリガミクラブ

令和2年1月11日(土)10時~11時 節分にちなんだ折り紙 小学生以上 20人 ¥300円 ⑨

親子バドミントン教室(全5回)

令和2年1月24日~2月21日の毎週金曜日18時30分~20時 小学生と保護者 40人 ¥小学生1,000円、保護者1,500円 1月10日必着で ⑨ ※小学生は学年明記



Windows10を快適に使うためのメンテナンス(全3回)

令和2年1月15日(水)~17日(金)9時30分~11時30分 20人 ¥1,200円 12月15日から ⑨

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1 ☎935-0326 ⑨935-6039

午後の初級エアロビ&リフレッシュ

12月13日・20日・27日(金)15時15分~16時45分 初級エアロビ&ストレッチ。1回ずつの参加可 成人 16人 ¥1回500円 動きやすい服装、運動靴、飲み物 ⑨

絵本読み聞かせ発表会

12月15日(日)10時~12時 「えほんのブーケ・白山」による絵本の読み聞かせ発表会 60人 ※幼児要保護者同伴 ⑨

ペン習字の一步(全5回)

令和2年1月10日~3月13日の第2・4金曜日10時~11時30分 平仮名、片仮名、楷書の書き方などのペン習字の基礎 成人 16人 ¥2,500円 ボールペン 12月11日から ⑨

男性のための筋トレ体操(全10回)

令和2年1月17日~3月27日の毎週金曜日13時~14時30分 ※令和2年3月20日を除く 正しいトレーニング法を学び、身体を鍛える 成人男性 40人 ¥3,000円 動きやすい服装、運動靴、飲み物 12月11日から ⑨

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3 ☎986-2441 ⑨986-2445

【共通】⑨⑨カンフェティチケットセンター (☎0120-240-540 平日10時~18時) ⑨

横浜にぎわい座プロデュース公演 みどりアートパーク寄席~白酒・なづち・鯉丸~

令和2年1月13日(月・祝)14時開演 落語、漫談 桃月庵白酒、なづち、瀧川鯉丸 334人 ¥前売り券2,500円、当日券2,800円

高嶋 英輔 SOLO LIVE ~Biotope~

令和2年1月18日(土)17時30分開演(17時開場) 2020年初のソロプロジェクト・ワンマンライブ 高嶋英輔(ポップインストユニットスタイルスリーバイオリニスト)、サポートメンバー 300人 ※整理番号付き、全席自由 ¥4,000円 ※未就学児入場不可

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-8 ☎989-5850 ⑨989-5851

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子育てを援助する提供会員および利用会員を募集します。 12月17日(火)10時30分~11時30分 緑区支部(982-3521) ⑨

パパおいDAY~プレパママ編~

令和2年1月25日(土)13時~15時 助産師による産前産後の話と先輩パパ・ママとの交流 初めての出産を迎える人とパートナー 15組 12月11日10時から ⑨



利用してください。

☎: 緑区役所への郵便物は〒226-0013 緑区寺山町118 緑区役所〇〇係へ ●**必要事項**: 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面 ●各施設の催しの申込み・問合せは各施設へ。施設の催しは特に記載のない場合は会場は各施設 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料 ●敬称は省略

**緑図書館**  
〒226-0025 十日市場町825-1  
☎985-6331 ㊟985-6333

おはなし会

🕒 **0・1歳児と保護者**各 12組: 12月18日(水)10時30分から・11時15分から / **2・3歳児と保護者**各 12組: 12月11日(水)、令和2年1月8日(水)11時から / **3歳以上の子ども** 各 30人: 12月21日(土)15時30分から ㊟ 絵本の読み聞かせ、童歌など ㊟



冬休み 小学生特別のおはなし会

🕒 12月25日(水)15時～15時30分 ㊟ 冬にぴったりのたくさんの楽しいおはなし ㊟ 小学生 各 30人 ㊟

**緑ほのぼの荘**  
〒226-0025 十日市場町825-1  
☎985-6323 ㊟985-6324

講演会「あの頃のヨコハマ」～昭和40・50年代の様子を振り返る～

🕒 令和2年1月31日(金)13時30分～15時 ㊟ 相澤 雅雄(地域史研究家) ㊟ 横浜市内在住の60歳以上 各 60人 ㊟ 12月18日から ㊟ ㊟

**アートフォーラムあざみ野**  
〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3

男女共同参画センター横浜北

☎910-5700 ㊟910-5755  
パパといっしょに作って遊ぼう～オリジナルアドベントカレンダーを作ろう!  
🕒 12月14日(土)10時30分～12時 ㊟ クリスマスまでカウントダウンで楽しめるカレンダー作り ㊟ ¥300円 ㊟ 未就学児の親子 各 30組 ㊟

女性としごと応援デスク ミニセミナー 社労士が解説! 「夫の扶養の範囲」とは?

🕒 令和2年2月27日(木)10時～12時 ㊟ 女性 各 20人 ㊟ 2か月～未就学児。4日前までに☎で子どもの部屋(☎910-5724) ㊟ 12月11日から ㊟ ㊟

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ㊟910-5674  
ウエルカム  
**Welcome! ロビーコンサート**  
🕒 **12月22日(日)**: あざみ野クリスマスジュニアコーラス / **令和2年1月5日(日)**: 横浜都筑太鼓 ※いずれも12時～12時40分 ㊟

ショーケースギャラリー大野 綾子展

🕒 令和2年1月6日(月)～3月22日(日) 9時～21時 ㊟

フェローアートギャラリー山野 将志展

🕒 開催中～令和2年1月26日(日)の9時～21時 ㊟ 障害のあるアーティストたちの作品の常設展 ㊟

市民のためのプログラム 「手描友禅」(全3回)

🕒 令和2年2月7日・21日、3月27日(金)14時～16時30分 ㊟ 大橋 さやか ㊟ 中学生以上 各 15人 ㊟ ¥10,000円 ㊟ 要問合せ ㊟ 12月26日必着で ㊟ ㊟

**緑区社会福祉協議会**  
〒226-0019 中山2-1-1  
☎931-2478 ㊟934-4355

知っておきたい円満相続講座

🕒 令和2年1月22日(水)10時～12時 ㊟ 高橋 欣也(長津田綜合法務事務所代表司法書士) ㊟ 各 30人 ㊟ 受付中。 ㊟ ㊟

善意の寄付

緑区社会福祉協議会に寄附をいただき、ありがとうございました。(9月30日受付分まで、敬称略) ㊟ ㊟ 京セラ労働組合中山支部、後藤 勇

**緑スポーツセンター**  
〒226-0019 中山1-29-7  
☎932-0733 ㊟934-7048

当日受付教室の紹介

【共通】🕒 毎週開催 ※祝日は無し ㊟ 16歳以上 ㊟ 月に記載がないものは510円 ㊟ 動きやすい服装 ㊟

【かんたん!肩こり腰痛ストレッチ】:  
🕒 月曜日9時～9時40分 ㊟ 各 20人 ㊟ ¥410円 / 【エンジョイフラ】:  
🕒 火曜日9時～9時50分 ㊟ 各 40人 / 【美姿勢バレエエクササイズ】:  
🕒 水曜日12時10分～13時 ㊟ 各 40人 / 【筋トレ&ボディケア】:  
🕒 土曜日10時～10時50分 ㊟ 各 40人 ㊟ 室内用運動靴

**山下みどり台小学校コミュニティハウス**  
〒226-0021 北八朔町2031-3  
☎㊟933-0012

自主事業 参加者募集

**ストレッチ&ダンス体験教室**: 🕒 12月12日(木)13時～14時30分 ㊟ 各 8人 ㊟ ¥200円 ㊟ 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル ㊟

**囲碁・将棋サークル**: 🕒 12月21日(土)9時～12時 ㊟ 各 10人 ㊟ 飲み物 ㊟

**手芸教室**: 🕒 令和2年1月8日(水)13時～15時 ㊟ 各 8人 ㊟ 裁縫箱、編み棒など ㊟ ¥200円 ※材料費別途 ㊟

**竹山小学校コミュニティハウス**  
〒226-0005 竹山3-1-16  
☎㊟939-3099

おもちゃ病院

🕒 令和2年1月25日(土)10時～14時 ㊟ 小学生以下のおもちゃ ※数量制限なし。弾が出るもの、家電に類するものは除く ㊟ 部品交換実費あり ㊟ 12月11日～令和2年1月10日に ㊟



**緑区市民活動支援センター みどリーむ**  
〒226-0019 中山4-36-20  
☎938-0631 ㊟939-5401  
㊟ md-midreamkouza@city.yokohama.jp

サロンふらっと「テレビ番組の舞台裏」～その瞬間と工夫・バラエティからニュースまで～

🕒 12月15日(日)13時30分～15時30分 ㊟ 数多くの番組にかかわってきた講師によるテレビ番組の舞台裏 ㊟ 小林 正<(株)テレビ朝日社員> ㊟ ¥100円 ㊟



市民活動セミナー 「個人情報を使って価値がでる! ～安全安心な運用と活用のポイントを学ぶ～」

🕒 令和2年1月24日(金)13時30分～15時30分 ㊟ 地域活動の現場における個人情報の活用と運用

㊟ 菅原 光男(個人情報保護士) ㊟ 地域活動経験者や興味のある人 各 30人程度

㊟ 1月10日必着で ㊟ ㊟ ㊟

移動図書館「はまかせ号」

🕒 12月19日、令和2年1月9日(木)15時～15時50分 ※荒天中止 ㊟ 竹山中公園 ㊟ 中央図書館サービス課(☎262-0050 ㊟ ㊟ 231-8299)



以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

広告



自治会へ加入しましょう お住まいの地域の自治会が分からない人は、区地域活動係 (☎930-2232) へ

## とれたてみどりを たずねて

区内の直売所を紹介するよ!  
ぜひ、直売所で新鮮な地場野菜を買ってみてね!

【問合せ】区企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

No. 2

### 彩り豊かに野菜が並ぶ ～野菜たちの夢～



#### 直売所紹介

白山にある「野菜たちの夢」では、昔ながらの定番の野菜をはじめ、プチベールや中国野菜のカイラン等の珍しい野菜も販売しています。少量での量り売りも行っていて、気軽にいろいろな野菜を試せます。生産者の金子さんの家族が主婦目線でおいしい食べ方を教えてください。野菜料理のレパートリーを増やしたい人にもお勧めです。直売所に併設されたカフェでは、野菜たっぷりのヘルシーランチを提供しています。水曜日と金曜日の「自家製パンの日」には、野菜を使ったベーグルも楽しめます。

#### 12月に販売しているもの

大根(各種)、白菜、かぶ、小松菜、ほうれん草、水菜、わさび菜、長ネギ、春菊、人参、里芋、エアポテト、カリフラワー、レタス、ロメインレタス、プチベール、ロマネスコ、コールラビ、ケール、エルバステラ、カイラン等

たずねてみよう!



#### 営業情報

☎白山2-38-8 横浜市営バス・神奈中バス  
「白山ハイテクパーク」バス停下車すぐ  
☎火～土曜日  
〈夏期〉11時30分～16時30分  
〈冬期〉11時30分～15時30分  
【休業日】月・日・祝・年末年始 ※臨時休業あり  
☎932-2602



かねこ 晃さん  
生産者 金子 晃さん

豊富な種類の旬の野菜を作っています!  
いろいろな野菜を買って、食卓を明るくしてください!

## 50ミドリネット スタンプラリー

緑区のいろいろな区民利用施設を訪ね、どこにどんな施設があるか学びながらスタンプを集め、景品をもらいませんか。※対象施設(シート配布・景品交換施設)は、みどりーむ☎参照。対象施設の営業時間等については各施設に問合せください

皆さんの生活に  
役立つ施設が  
そこにあるかも!

☎スタンプラリー期間:12月11日(水)～25日(水)/  
景品交換期間:12月11日(水)～27日(金)  
※景品がなくなり次第終了  
☎みどりーむ(☎938-0631 ☎939-5401) ☎ ※詳細は☎



## よこはま動物園ズーラシア ズーラシアだより

旭区上白根町1175-1 (☎959-1000)

休園日 12月17日・24日(火)、29日(日)～令和2年1月1日(水)、1月7日(火)

### スマトラトラ

スマトラトラはインドネシアのスマトラ島にのみ生息し、野生での生息数は300から400頭程度といわれています。そのため世界中の動物園が協力して保全に取り組んでいます。ズーラシアでは、8月19日に3年ぶり3度目の赤ちゃんが誕生しました。母親が世話をしていましたが、うまく授乳できず赤ちゃんが弱ってきたため、8月27日から人工哺育で育てています。現在はミルクをよく飲み、生後1か月頃には生まれた時の約3倍の3kgほどの体重になりました。10月中旬からは離乳食も食べ始め、順調に成長しています。日本では、スマトラトラの人工哺育は成功例がなく、細心の注意を払って飼育に当たっています。これからの成長も楽しみにしててください!



▲生まれた当日の赤ちゃんとも



▲日なたぼっこする生後1か月半ほどの赤ちゃん

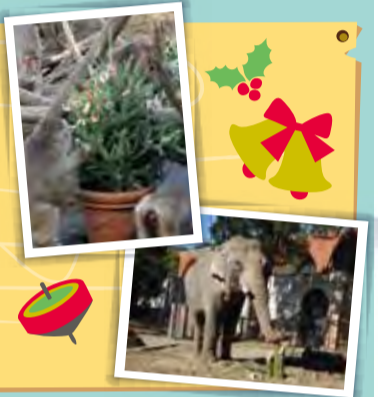
### イベント情報

#### ハッピークリスマスinズーラシア

☎12月21日(土)・22日(日)  
☎クリスマスにちなんだ特別な餌をプレゼント

#### ズーラシアでお正月

☎令和2年1月2日(木)～3日(金):竹馬・こま回しなど日本伝統の正月遊び、動物たちにお年玉の餌をプレゼントしながらガイド/4日(土)～5日(日):パードショーで活躍中の鳥たちによる運勢占い



水道局から「水道」に関する情報をお伝えします!

はまピヨンの水道だより

第2回 水道局関係者を装う不審者に注意!

【問合せ】水道局お客さまサービスセンター  
はちよんなな ☎847-6262 ☎848-4281

水道局関係者を名乗る不審者の報告が多く寄せられています。

### 水道局では次のようなことはしません!

実際にあった事例を紹介します。

事例1

「水道局から依頼され、古い水道管の漏水調査をする」と訪問があった。

皆さんからの依頼がない「水道管などの調査」や「水質検査」は行っていません。※事前に周知した場合を除きます

事例2

「今月は現金で水道料金を集金することになった」と自宅に集金に来た。

原則として訪問による料金徴収はしません。※未納料金の徴収で訪問する場合は、あらかじめ文書(給水停止のお知らせ等)で連絡しています

事例3

「断水を行います」や「水道料金が未納のため、給水を停止します」などと水道局からEメールが送られてきた。

Eメールでの断水のお知らせや水道料金の請求はしていません。



水道に関する事で訪問があった場合には、身分証の提示を求めてください。少しでも不審な点があれば、水道局お客さまサービスセンターに連絡してください。

緑区役所 〒226-0013 緑区寺山町118  
☎930-2323(総合案内)

今月の緑区 ※2019(令和元)年11月1日現在  
区の人口 182,451人 区の世帯数 78,037世帯  
広報よこはまみどり区版 読者アンケート  
回答者の中から毎月抽選で3人にミドリングッズをプレゼント!

ミドリンからの今月のひと言

何かと忙しい季節だけど、手洗いと十分な栄養・休息・運動で、元気に新年を迎えてね。

編集・発行 緑区役所広報相談係  
☎930-2220 fax 930-2225

