

MIDORI 9

No.335

2025年9月1日発行

横浜市緑区役所X
@midori_yokohamaWEB
横浜市緑区 検索Q

区の人口 182,409人



区の世帯数 83,273 世帯 (2025年8月1日現在)

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。

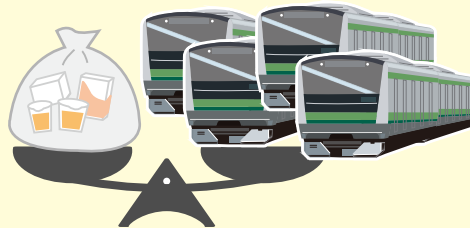
特集1

「もったいない」から始めよう

横浜市資源循環局
マスコット イーオ

「たくさん買い過ぎてしまった…」
「気付いたら消費期限が切れていた…」
という理由で本来なら食べられる食品を廃棄したことは
ありませんか？
これを「食品ロス」といいます。

横浜市で年間約85,000tの食品ロスが出ています

85,000tは、鉄道車両の
約2,800両分の重量に相当します

この食品ロスの重さは市民
1人あたり約23kg/年(お
にぎり約230個分)となり、
食費に換算すると約19,000
円分になります
(2023年度時点)

食品ロスを減らすためには何をすればいいの？

1 整理整頓



冷蔵庫や保存食品を整理整頓
する習慣をつけ、廃棄を防ごう！

2 メモ作成



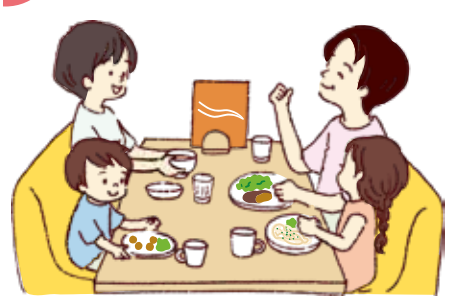
計画的に買い物をして、
使い切れる分だけ購入しよう！

3 手前どり



すぐに食べるものは
商品棚の手前に並ぶ
商品から取ろう！

4 適量注文



外食時は、お腹のすき具合に
合わせて注文しよう！

横浜市資源循環局
マスコット ミーオ

それでも食品が余ったら

フードドライブを通して寄付しませんか？



フードドライブとは各家庭で使いきれない未使用食品などを
持ち寄り、必要としている人たちに提供する活動です。



緑区は、区役所などでフードドライブを行っ
ています。家庭で食品が余ったら、ぜひお持
ち込みください！

実施場所、持ち込み可能な
食品の詳細はこちら



区役所の回収ボックス

皆さんの学校や職場でも
フードドライブを
やってみませんか？

緑区役所では、実施に必要な
物品の貸出しや集めた食品の
運搬の支援をしています。
ご活用ください。



回収ボックス



のぼり旗

フードドライブを実施します！

① 緑区民まつり2025
(県立四季の森公園)

日時 10月19日(日)
10時～15時

食品を持ってきていただいた方に、
記念品をお渡しします。
さらに、先着100人にブルーベリーの苗木
を贈呈します！ぜひご参加ください。



② 横浜創英大学 ～第12回秋桜祭～

日時 10月26日(日)
10時～14時

当日はどなたでもお越しいただけます。
たくさんのご来校をお待ちしております！



※写真は昨年度の様子です

集まった食品は、緑区社会福祉協議会を通じて
必要としている方へ提供されています。
そこで、同協議会の方へインタビューをしました！

多くの人が助け合いの
輪でつながれるよう
取り組んでいます！

緑区社会福祉協議会
渡部事務局長

緑区社会福祉協議会では、区内にお
いて地域食堂や子ども食堂など地域で
の居場所づくりを進める団体に食品をお
渡ししているほか、食に困っている世帯
への緊急的、一時的な支援にも活用して
おります。「食」を通じて、地域の中で
「孤立しない・孤立させない」見守りさ
えあいの地域づくりの一助になるよう取
り組んでいます。

区民の皆様には、「お隣さんへお裾分
け」するような気持ちで、「食の寄付」に
ご協力いただけたらと思います。

ネズミの被害を防ぎましょう!



ネズミが寄り付かない家にするために

家の中や周りに隙間がないか
餌や巣になるものはないか

check!
確認しよう!

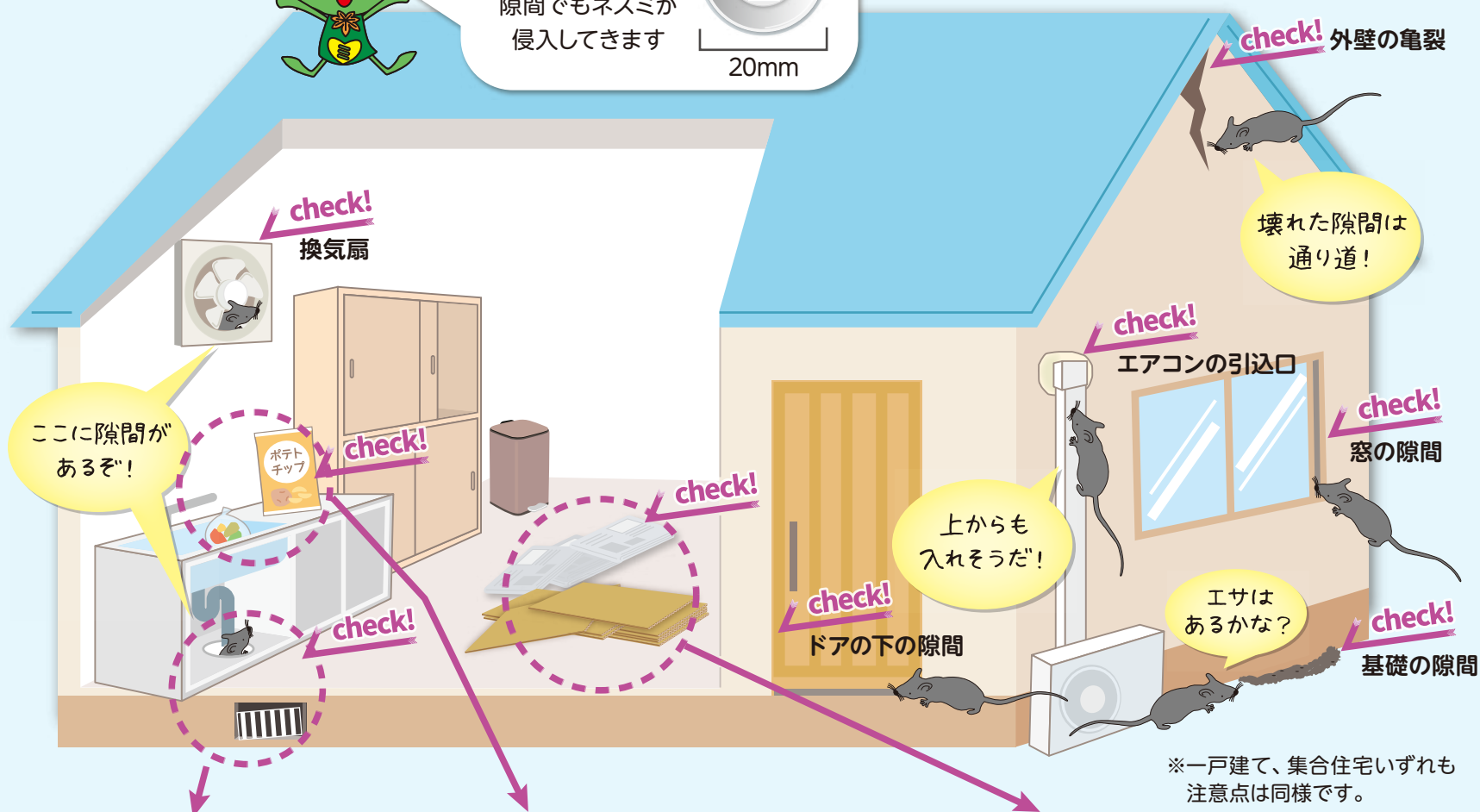


1円玉程度の小さな
隙間でもネズミが
侵入してきます



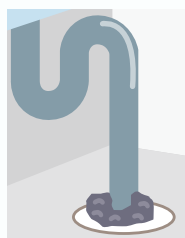
ネズミ が家に入ると
こんな被害がでるかも・・・

- 電線やケーブルをかじって火災の原因に
- ネズミに付いているダニに刺される
- ふん尿が原因で病気になる可能性も など

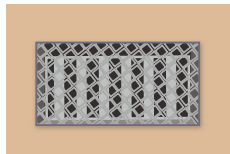


隙間をふさぐ

配管周りなどの小さな隙間は金属タワシやパテを詰めてふさぎましょう。

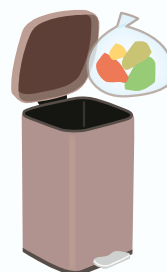


大きな隙間（壊れた格子がある通気口など）は目の細かい金網などでふさぎましょう。



餌になるものは片付ける

生ごみはふた付きのごみ箱に入れましょう。



食べ物は冷蔵庫や戸棚、ふた付きの固い容器などに保管しましょう。

巣になるようなものはすぐ片付ける

段ボールや新聞紙を放置しておくと巣の材料になりやすいので、すぐ片付けましょう。
室内は清掃・整理整頓しましょう。



こんな時はネズミが
いるかもしれません

- 部屋にふん (5mm～1cm) が落ちている
- 食べ物がかじられている
- 天井や壁から物音がする



ネズミの種類・特徴、
被害内容、駆除方法などの
情報はこちらから



特集3

子育て中の皆さん “地域ケアプラザ”に 来てみませんか

地域ケアプラザは身近な福祉の拠点として、さまざまなイベント・事業を企画しています。

今回はこの秋、ケアプラザで実施される子育て中の皆さんにも楽しんでいただけるイベント・事業を紹介します。

【問合せ】 区 事業企画担当 ☎930-2304 ☎930-2355



イベントは横浜市子育て応援アプリ「パマトコ」でも確認できます。

いろいろやっているんだね！
参加してみようかなあ

親子ヨガ

フリースペースでの親子遊び

公園遊び

楽しそうだね！
行ってみたい！！

季節のイベント

作品展

ケアプラザのおまつり

おまつりをやっているケアプラザもあるんだね！

※上記イベント・事業は施設ごとに実施状況が異なります。
詳細は各施設のウェブページやSNSをご確認ください。



緑区には7つの地域ケアプラザがあります！

各ケアプラザのこの秋おすすめのイベント・事業を紹介します。



施設概要は、
こちらを
チェック！

霧が丘地域ケアプラザ

事業 もくもくひろば

リトミック、親子ヨガ、
親子Englishなど

開催日 毎月第2・4木曜日

長津田地域ケアプラザ

事業 ほっと・るーむ長津田

おもちゃがある部屋でゆったり過ごす。
歌や絵本の読み聞かせなど

開催日 原則 毎月第1・2水曜日

山下地域ケアプラザ

事業 おやこヨガ

ベビーマッサージ、子どもの
運動能力アップの体操など

開催日 原則 毎月第2火曜日

東本郷地域ケアプラザ

事業 キッズオアシス ひがぼん

親子で遊びながら、お茶と
おしゃべりで楽しい時間を過ごす

開催日 毎月第2木曜・第4火曜
※11月13日(木)は公園遊び

鴨居地域ケアプラザ

イベント 鴨居ケアプラザまつり

毎年恒例の周年まつり。団体による販売、ステージ発表など

開催日 9月27日(土)

中山地域ケアプラザ

イベント ハーモニーみどり
ふれあいまつり

活動団体の発表や作品展示・
販売、体験コーナーなど

開催日 11月16日(日)

十日市場地域ケアプラザ

イベント 開館30周年大感謝祭

～ありがとう30年! 笑顔つながる未来へ～
緑図書館、緑ほのぼの荘との3館合同イベント

開催日 11月22日(土)

他にも幅広い世代に向けて
イベントを実施しています。
ぜひチェックしてみてくださいね！



アイコンについて 日 日時 所 場所 講 講師・出演者 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 保 保育 申 申込み 問 問合せ Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 往 往復はがき ハ はがき 窓 窓口 直 申込み不要、当日直接会場へ 必 必要事項 行 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面 区 緑区役所

●区への郵便:〒226-0013 緑区寺山町 118 緑区役所〇〇係 ●申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ●費用の記載のないものは0円 ●敬称は省略

— 今月 11 日以降のお知らせです —

🐾 9月20日～26日は動物愛護週間 🐾

「ペットの災害対策勉強会」参加者募集

いつ起こるか分からない災害に備え、飼い主として必要な準備や災害時の対策について学ぶ勉強会を開催します。
横浜市版ペットHUG[※]も体験できます。

※シミュレーション型訓練ゲームで、ペット版「避難所(H)運営(U)ゲーム(G)」

日時 9月20日(土)14時～15時30分

場所 緑区役所

対象 ペットの災害対策に興味のある人 先着25人
(ペットの同伴不可)

申込み 9月11日～18日に**必要事項**を明記し**TEL FAX E 窓**
で**区環境衛生係**

詳しくは



【問合せ】**区環境衛生係** **TEL**930-2368 **FAX**930-2367
Emd-eisei@city.yokohama.lg.jp

秋の里山ガーデンフェスタ2025

この秋のお出かけは、約10万本のコスモスと、
約100品種の花々が咲く里山ガーデンへ!

日時 9月20日(土)～10月19日(日) 9時30分～16時

場所 里山ガーデン(旭区ズーラシア隣)
緑区からのアクセス:JR・市営地下鉄「中山駅」から
バス(約20分)または徒歩(約45分)

詳しくは



【問合せ】NTTハローダイヤル
TEL050-5548-8686(10月26日まで、9時～20時)

防ごう! 認知症高齢者に多い消費者被害

認知症高齢者は、一般の高齢者よりもトラブルや被害に遭いやすく、
問題が潜在化しやすい傾向があります。被害に遭わないための注意
点、遭った時の対処方法などを学びます。

日時 11月5日(水)14時～15時30分

場所 緑区役所

講師 渡邊 さち穂(あおば都筑法律事務所 弁護士)

対象 先着60人

申込み 9月16日から氏名・**TEL**を明記し**TEL FAX**で
区高齢者支援担当または二次元コード



【問合せ】**区高齢者支援担当** **TEL**930-2311 **FAX**930-2310

あなたの会社も 健康経営 の輪に参加しませんか?

「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、**将来的に収益性な
どを高める投資である**との考えのもと**健康増進を経営的視点**から考え、
戦略的に実践することです。

申請期限:9月30日(火)

健康経営
認証

横浜市では健康経営に積極的に取り組
む市内事業所を、3つの区分で認証して
います。

詳しくは▶



メリ
ット

- 1 企業のイメージUP・健康経営認証マークの使用
- 2 健康づくりを進めるための専門職派遣
- 3 健康測定機器の貸出利用

【問合せ】**区健康づくり係** **TEL**930-2358 **FAX**930-2355

よりどりみどり情報



▶ イベントは変更・中止となる場合があります。参加する前にウェブページ・問合せ先で確認してください。

講座・催し

公立保育園に遊びに来ませんか

要予約。詳しくは保育園へ問い合わせ
てください。

鴨居保育園

TEL 933-2106 **FAX** 933-2104

育児講座

「あかちゃんとふれあいあそび」

日 9月18日(木)10時～11時

対 0歳児と保護者 先着8組

十日市場保育園

TEL 981-6470 **FAX** 981-6525

交流保育「和太鼓で遊びましょう」

日 9月30日(火)10時～10時30分

対 未就学児と保護者 先着8組

申 9月16日から

交流保育

「一緒に体を動かして遊びましょう」

日 10月8日(水)10時～10時30分

対 未就学児と保護者 先着8組

申 9月24日から

長津田保育園

TEL 985-9978 **FAX** 981-2710

交流保育「1歳児と遊ぼう」

日 9月17日(水)9時45分～10時30分

対 1歳児と保護者 先着6組

申 9月3日から

育児講座「体を使って親子で遊ぼう」

日 10月3日(金)10時～11時

講 皆川 尚子(NPO法人SUNファミ
リー代表)

対 1歳3か月以上の未就学児と保護者
先着8組

申 9月19日から

「みんななかよしわくわくおやコン サート」

フルート・オカリナ・バイオリン・ピアノ
の子どもから大人までの参加型コン
サート

日 9月12日(金)

12時15分～

12時45分

所 緑区役所

講 クローバー

対 先着30人

問 **区生涯学習支援係**(**TEL**930-2236

FAX930-2242) **直**



緑区中高生のヒトハコ図書館展

各校の図書委員がテーマに沿って選
んだおすすめ本を入れた箱とブックカ
バーの展示

日 9月20日(土)～10月20日(月)

※休館日:10月14日(火)

所 緑図書館

問 緑図書館(**TEL**985-6331

FAX985-6333) **直**

第59回鴨居エキコン

日 9月21日(日)13時～14時

所 JR「鴨居駅」改札前

講 市民吹奏楽団ウインド・アンサンブ
ル中山

問 「鴨居まち研」テリー保谷

(**TEL**080-5183-5626

Ehotani@dd.catv.ne.jp) **直**

子育てママと成人女性のヨガ講座

腰痛予防のヨガのポーズを学ぶ

日 9月25日(木) 14時～15時

所 緑区休日急患診療所

講 加藤 光子(理学療法士)

対 先着8人

申 9月24日までに住所・氏名・**TEL**を明
記し**TEL FAX E WEB**で緑区在宅医療
相談室(**TEL**937-2303 **FAX**050-
3385-1549 **E**con-mishikai@
tiara.ocn.ne.jp)

コンディショニング教室

ストレッチとエクササイズで姿勢改善、
免疫力アップ、運動不足解消

日 9月26日(金)10時15分～11時15分

所 十日市場スポーツ会館

講 高橋 奈穂

対 先着10人

費 500円

申 **TEL 窓**で十日市場スポーツ会館
(**TEL FAX**983-9490)

新治恵みの里の教室

共通 ①②

所 にいはる里山交流センター

対 横浜市在住者・グループ(4人まで)

申 二次元コード

問 北部農政事務所

(**TEL**948-2480

FAX948-2488)




①新米体験教室(全3回)

昔ながらの稲刈り、脱穀、精米を体験
日 稲刈り:9月27日(土)10時30分～12時30分、脱穀:10月11日(土)10時30分～12時30分、精米作業コンテスト:10月25日(土)10時～12時30分
対 先着15組 ※初回必ず参加できる人
費 1組5,000円(玄米5kgのお土産付き)
申 9月15日20時から

②サツマイモ収穫体験

日 10月18日(土)10時30分～12時 ※荒天時25日(土)13時～14時30分
対 先着30組
費 1組2,200円(サツマイモ7株のお土産付き)
申 9月16日20時から

IT講習会「スマホ動画の編集」


スマホで撮った動画を加工し、YouTubeへアップロードする
日 10月5日・12日(日)13時～16時
所 みどりーむ
対 抽選20人 **費** 2,500円
問 9月23日必着で**【重要事項】**を明記し**TEL** **E** **窓**でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 **TEL**932-3272  **E**kousyuu@mics-npo.com)または二次元コード

ご家庭で美味しい珈琲を淹れるには
普段飲んでいる珈琲がもっと香り高くおいしくなる秘訣を学ぶ
日 10月5日(日)14時～15時30分
所 鴨居地域ケアプラザ
講 宮下 孝栄
対 先着30人 **費** 300円
申 9月10日から**【重要事項】****E**・年齢を明記し**TEL****E**で狩野 陽二(**TEL**090-4416-0454 **E**k-yoji@mti.biglobe.ne.jp)

緑区の殿様とそのゆかりの地を巡る

①猿山村領主
猿山村(現白山町・上山町)領主・佐野家ゆかりの地を巡る。徒歩約4km
日 10月8日(水)9時30分～12時30分
所 JR「鴨居駅」改札口(集合)
対 抽選30人 **費** 300円
申 9月30日必着で参加者全員の**【重要事項】**・年齢・代表者の**E**を明記し **E** **WEB** **窓**で緑区ガイドボランティアの会(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむNo9 **E**midorikuguide@yahoo.co.jp)
問 高橋(**TEL**080-3573-0425)

都岡地区恵みの里の催し

共通 ①②
対 横浜市在住者・グループ 
申 二次元コード
問 北部農政事務所 (**TEL**948-2480 **TEL**948-2488)

①オリーブ新漬けづくり体験教室(全2回)

日 渋抜き:10月9日(木)9時30分～12時 渋抜き・水替え:10月10日(金)14時～15時30分
所 JA横浜二俣川支店(旭区)
対 抽選20人
費 6,000円(加工中のオリーブ300gのお土産付き)
申 9月30日まで



②さつまいも収穫体験in都岡

日 10月18日(土)14時から、15時から ※荒天時翌日同時刻
所 旭区今宿南町の畑
対 各抽選15組
費 1組1,500円
申 9月18日まで


「運動器の健康・骨と関節の日」市民公開講座

ロコモ予防に関する講座
日 10月9日(木)14時～16時15分
所 緑公会堂
対 先着450人
問 センター北ねがみクリニック (**TEL**911-7111 **TEL**911-7117) **窓**

ルロット・オーケストラ 創作楽器の音楽会

鉛筆で楽器を作るワークショップなど
日 10月26日(日)10時30分～11時45分、14時～15時45分
所 みどりアートパーク
対 5歳以上の子 各先着40人
費 1,500円(手作り楽器キット代込み)
申 **TEL**でルロット・オーケストラ事務局 濱川(**TEL**080-7140-6610  **E**salon.roulottes@gmail.com)または**WEB** 

薬草探索健康ウォーキング横浜

約4kmを歩きながら、薬剤師ならではの視点で身近にある薬草を解説
日 11月2日(日) 9時30分～12時30分(雨天中止、小雨決行)
所 県立四季の森公園北口(集合)
講 横浜市薬剤師会 
対 抽選60人
費 500円
申 10月5日までに二次元コード
問 横浜市薬剤師会事務局 (**TEL**761-7840 **TEL**754-3000)

「サークルミニギャラリー」出展サークル募集

サークルなどの活動作品の展示参加団体を募集
日 ①11月17日(月)～21日(金) ②2026年1月26日(月)～30日(金) ③3月23日(月)～27日(金)
所 緑区役所
対 緑区内で創作活動をしている団体の絵、写真、貼り絵、切り絵など(抽選)
申 9月30日必着で申請書を**TEL****E****窓**・郵送で**窓**生涯学習支援係(**TEL**930-2236 **TEL**930-2242 **E**md-gakushu@city.yokohama.lg.jp) ※申請書は緑区**WEB**からダウンロード、または生涯学習支援係窓口で配布

スポーツ

十日市場スポーツ会館の教室

共通 ①②
所 十日市場スポーツ会館
対 各先着12人
申 **TEL****窓**で十日市場スポーツ会館 (**TEL****TEL**983-9490)

①小学生卓球教室(全9回)

日 9月11日～11月6日の毎週木曜日 17時～18時45分
費 4,950円


②硬式テニスゲームスクール生募集

火曜1部:初級者、火曜2部:初中級者、木曜1部:初中級者、木曜2部:中級者向け
日 9月16日～11月11日の毎週火曜日(9月23日は除く)、9月11日～10月23日の毎週木曜日
1部:9時40分～11時10分
2部:11時20分～12時50分
費 火曜日12,000円(全8回分) 木曜日10,500円(全7回分)


第89回 緑区民ソフトテニス大会

一般・35歳以上・45歳以上・55歳以上・65歳以上男女 ※統合する場合あり
日 9月28日(日)9時～17時
所 長坂谷公園
対 緑区在住・在勤・在学・在クラブ者 先着25人
費 1ペア2,000円
申 9月19日までに申込書を記入し**TEL****E**で緑区ソフトテニス協会 岡崎 彰彦(**TEL**931-5208 **E**a_okazaki1956@yahoo.co.jp) ※申込書の配布:緑区スポーツ協会事務局及び緑区ソフトテニス教室

第12回緑区オープン混合ダブルス大会

バドミントン混合ダブルスの試合
日 10月25日(土)9時～21時
所 緑スポーツセンター
対 高校生以上 先着100組
費 協会員1,800円、非協会員2,100円
申 9月28日9時から**E**で緑区バドミントン協会中野 義雄(**TEL**080-6668-3570 **E**yokohamamidoribadkyokai@gmail.com) ※詳細は**WEB**から 

第101回緑区民バレーボール大会

①ミックス②9人制一般女子
日 11月9日(日)9時から
所 緑スポーツセンター
対 高校生以上の緑区または近隣区在住・在勤・在学者 抽選①6チーム②12チーム **費** 1チーム8,000円
申 9月30日必着。詳細は**WEB**
問 緑区バレーボール協会 久保田 敏子 (**TEL****TEL**981-3702 **E**y.m.v.a.2022@gmail.com) 

保健・福祉

場所の記載のないものは緑区役所です

申込み・問合せ先

1 健康づくり係 **TEL** 930-2357 **TEL** 930-2355
2 高齢者支援担当 **TEL** 930-2311 **TEL** 930-2310
3 こども家庭係 **TEL** 930-2361 **TEL** 930-2435

健康づくり

食と生活の健康相談

生活習慣病予防の相談
日 9月19日(金)9時～11時、10月7日(火)13時～15時
申 **TEL**で**1**

思いやり、健康づくりの日

ヘルスメイトとのウォーキング
日 10月7日(火)10時～11時30分 ※希望者は9時45分までに区役所正面入口に集合(雨天または熱中症警戒アラート発表時中止)
問 **1** **窓**

福祉

もの忘れ相談

専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談
日 9月12日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度)
申 **TEL**で**2**

介護者のつどい

介護についての勉強会や交流会
日 ①中山地域ケアプラザ(以下、CP): 9月13日(土)13時～15時、10月7日(火)13時30分～15時30分②霧が丘地域CP:9月24日(水)13時30分～15時③長津田地域CP:9月24日(水)13時30分～15時④十日市場地域CP:10月8日(水)13時30分～15時
申 **TEL**で①中山地域CP(**TEL**935-5698 **TEL**935-5695)②霧が丘地域CP(**TEL**922-6633 **TEL**922-6611) ③長津田地域CP(**TEL**981-7755 **TEL**981-7575)④十日市場地域CP(**TEL**985-9034 **TEL**985-6325)

リハビリ教室

日 9月16日・30日、10月7日(火)13時～15時
所 中途障害者地域活動センター緑工房
対 40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人
申 **TEL**で**2**

若者のための専門相談

ひきこもりや不登校の悩みなど
日 9月18日、10月2日(木)13時30分～16時20分(1回50分)
対 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人
申 **TEL**でよこはま北部ユースプラザ(**TEL**948-5505 **E**mail@kitapla.jp)

アイコンについて 日 日時 所 場所 講 講師・出演者 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 保 保育 申 申込み 問 問合せ Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 往 往復はがき ハ はがき 窓 窓口 直 申込み不要、当日直接会場へ 必 必要事項 行 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面 区 緑区役所

●区への郵便:〒226-0013 緑区寺山町 118 緑区役所〇〇係 ●申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ●費用の記載のないものは0円 ●敬称は省略

今月 11 日以降のお知らせです

保健・福祉 続き

赤ちゃん・子ども・女性

母親（両親）教室（全4回）

妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ
日 11月7日(金)・14日(金)・19日(水)
13時15分～15時、11月26日(水)
13時15分～15時15分
対 2026年3月出産予定(目安)
の初産の妊婦とパートナー
申 10月1日～20日に WEB 問 3

プレパパ・プレママ講座

沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について
日 10月11日(土)9時30分～11時45分
対 緑区在住の初産の妊婦(実施日に妊
娠7～9か月)とパートナー
申 9月11日～25日に WEB
問 3

妊産婦歯科相談

日 10月1日(水)9時30分～
10時 対 妊娠中または産
後1年未満の人 申 実施日の
2日前までに WEB 問 3

母乳育児相談

日 9月29日(月)13時～15時、10月7
日(火)9時30分～11時30分(1組
30分程度) 対 授乳中の母親と赤
ちゃん 各先着4組 申 区窓で 3

乳幼児健康診査

対象の子には個別通知を送付しています。
日 ①4か月児:9月26日(金)、10月2日
(木)②1歳6か月児:9月25日(木)、
10月8日(水)③3歳児:9月18日
(木)、10月1日(水) 問 3

離乳食教室「もぐもぐ教室」

離乳食の進め方やポイントを紹介。試食あり
日 9月30日(火)13時15分～14時15分
対 7～8か月ごろの子と保護
者 先着15組 申 9月11日
～28日に WEB 問 1

歯つらつ 1 歳児

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど
日 10月17日(金)13時30分～15時
対 2024年9月～12月生まれ
の子と保護者 先着12組
申 9月11日～30日に WEB
問 3

乳幼児歯科相談

歯科健診、相談、歯磨きアドバイス
日 10月1日(水)9時30分～
10時30分
対 未就学児と保護者
申 実施日の2日前までに WEB 問 3

子どもの食生活相談

離乳食、幼児～思春期の子の食生活相談
日 9月30日(火)9時～11時(1回30分
程度) 申 区窓で 1



長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327
Tel 983-4445 Fax 983-6945

とんぼ玉作り体験「かわいい とんぼ玉」

ストラップ、ネックレスなどに仕立てる
日 10月8日(水)10時～12時30分
対 成人 先着12人 費 1,800円
申 9月11日から 区窓

長津田歌声サロン(全5回)

楽しく歌って、口・頭・おなかの体操とス
トレス解消
日 10月9日・23日、11月6日・27日、12
月11日(木)13時15分～14時45分
対 成人 先着30人 費 1,800円
申 9月12日から 区窓

ピラティス講座(全3回)

日 10月10日・17日・24日(金)
14時15分～15時15分
講 高橋 歩(スポーツインストラクター)
対 成人 先着10人 費 1,500円
申 9月13日から 区窓

和紙ちぎり絵講座「秋の彩り」

日 10月30日(木)10時～12時
対 成人 先着8人 費 900円
申 9月20日から 区窓

十日市場地区センター

〒226-0025 十日市場町808-3
Tel 981-9573 Fax 982-3161

和菓子作りを楽しもう～秋～

かりんとうまんじゅうを作る
日 10月1日(水)9時30分～11時30分
対 成人 先着12人 費 1,300円
申 9月11日から 区窓

薬剤師のくすり講座

薬の正しい使い方やジェネリック医薬
品、マイナ保険証など
日 10月9日(木)13時～14時30分
対 成人 先着24人 申 9月11日から 区窓

はじめてのパン教室(全3回)

ベーグル、ウインナーパン、じゃがベー
コンパン、げんこつパン作り
日 10月18日、11月1日・15日(土)
10時～14時
対 成人 抽選9人 費 4,000円
申 9月17日消印有効で必要事項を明記し 往

脳を鍛えて 体幹アップ(全5回)

体のバランスを保ち、けがのリスクを
減らすための椅子に座ってできる体操
日 10月14日・28日、11月11日・25日、
12月9日(火)13時～14時
対 成人 先着12人 費 2,500円
申 9月11日から 区窓

中山地区センター

〒226-0019 中山 2-1-1
Tel 935-1982 Fax 935-1983
申 (共通)受付は9時30分から

ぶらりタウンウォーキングなかやま
第4回

緑と花のあるスポットと里山ガーデン
フェスタをガイドと共に訪ねる
日 10月11日(土)9時30分～12時30分
対 先着20人 費 500円
申 9月24日から 区窓

能に親しむ会(秋・冬編)

公演を鑑賞するための座学(2回)を受
け、公演(2回)を楽しむ
日 座学 :10月20日、11月17日(月)10
時～11時30分、公演:「和田酒盛」
11月22日(土)14時から宝生能楽
堂、「三輪」「俊寛」12月6日(土)13時
から国立能楽堂
講 加藤 眞悟(観世流シテ方重要無形
文化財保持者)
対 先着20人 費 8,600円
申 9月16日から 区窓

第3回なかやま笑劇場

落語やマジックを楽しむ
日 10月25日(土)14時～16時50分
講 上州亭 楽々ほか 対 先着80人
費 300円 申 9月17日から 区窓

植物染体験

～玉ねぎの効能をシルクに込めて
横浜001グッズに選ばれ、日本染織作
家展入選の講師による手染め体験
日 10月28日(火)13時～16時
講 山村 あゆみ
対 先着15人 費 3,500円
申 9月18日から 区窓

白山地区センター

〒226-0006 白山 1-2-1
Tel 935-0326 Fax 935-6039

日本の古代史

日本の神代から弥生時代(全5回)
古事記と近年のDNA分析などを基に
日本人の成り立ちから天皇家の誕生
までを捉える
日 10月17日・31日、11月7日・21日、
12月5日(金)9時45分～11時45分
対 成人 先着14人 費 3,500円
申 9月11日から 区窓

和菓子作家に教わる季節の和菓子
「栗まんじゅう」

生地から作り1人4つずつ持ち帰る
日 10月28日(火)10時～12時
対 成人 先着12人 費 1,700円
申 9月11日から 区窓

手芸を楽しむ はじめてのハワイアン
キルト(全5回)

30×30cmのミニタペストリーを製作
する
日 10月9日・23日、11月13日・27日、
12月11日(木)10時～12時
対 成人 先着5人 費 4,500円
申 9月11日から 区窓

毛筆小筆で書こう!美文字入門講座
(全3回)

日 10月14日・21日・28日(火)
13時～14時30分
対 成人 先着12人 費 2,000円
申 9月11日から 区窓



「第5期緑区地域福祉保健計画(素案)」への
意見を募集します

地域の福祉保健を推進するために区民・事業者・行政が協働
で取り組む「第5期緑区地域福祉保健計画『みどりのわ・ささえ
愛プラン』(2026年～2030年度(令和8～12年度))」の素案
についてご意見をお寄せください。

募集期間 9月27日(土)～10月26日(日)必着

提出方法 ① 横浜市電子申請・届出システム
② 事業企画担当へ Fax E ハ 郵送
③ 下記の素案配布窓口に意見用紙を提出

素案の配布 区事業企画担当、緑区社会福祉協議会、
区内地域ケアプラザまたは緑区 WEB

みどりのわ・ささえ愛プラン 検索

計画(素案)の体系

基本理念

誰もが安心して暮らし続けられる 緑区をめざして

全体目標(目指す姿)

一人ひとりが主役・共に支えあう つながりのあるまちづくり

連携・協働

地区別計画

緑区11地区の特性に合わせた
重点取組と具体的な活動
(素案への掲載はありません)

区域計画

地区別計画を支える
取組など
緑区全体の計画

【問合せ】区事業企画担当 Tel 930-2304 Fax 930-2355 E md-fukuhoplan@city.yokohama.lg.jp

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田 2-1-3
Tel 986-2441 Fax 986-2445

SDGs映画上映会

「2040 地球再生のビジョン」

地球環境問題などの“解決策”に焦点を当てた、リアルな未来想像型ドキュメンタリー

日 9月24日(水)13時30分から
(13時開場) 対 先着334人
費 1,000円(前売り900円) 画

みどりアートパーク オープン・デー

入場無料・予約不要で誰もが楽しめるステージ。マルシェ・陶器市や展示会も

日 10月4日(土)10時～16時
講 のはらハみどり(ダンス)、岩田 紗奈(みどりピアノアンバサダー)ほか 画

みどりビッグバンドジャズパーク2025

「みどりビッグバンド道場」参加者のほか、個性光る6バンドが集う祭典

日 10月13日(月・祝)14時開演
講 ビッグバンド オブ ローズほか
対 先着334人 ※未就学児入場不可
費 2,500円
申 カンフェティWEBまたは窓でみどりアートパーク

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-8
Tel 989-5850 Fax 989-5851

引っ越してきたパパママあつまれ!

最近緑区に引っ越してきた父親・母親同士のおしゃべり会

日 9月27日(土)10時30分～11時30分
対 先着8組
申 9月13日からWEB

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制度

日 ①10月11日(土)②10月17日(金)
③10月29日(水)④10月30日(木)
10時15分～11時15分 ※③のみ
10時～11時

所 ①いっぽ②いっぽサテライト③みらいポケット(鴨居1-11-2リバーサイド鴨居101)④長津田地域ケアプラザ

対 先着①～③8人④15人
申 9月①12日②17日③29日④30日からWEB

問 緑区支部(Tel)982-3521
Fax 989-5851)

緑図書館

〒226-0025 十日市場町 825-1
Tel 985-6331 Fax 985-6333
休館日:9月16日(火)

おはなし会

絵本の読み聞かせ、わらべ歌

日 ①9月18日(木)10時30分～10時50分、11時15分～11時35分:0～2歳児と保護者 各先着12組②9月27日(土)15時30分～15時50分:3歳以上の子 先着12組 画

緑ほのぼの荘

〒226-0025 十日市場町 825-1
Tel 985-6323 Fax 985-6324

ほのぼの教養講座(全10回)

旅行と英語、数理的実験分野、健康体操、歴史、音読、脳トレ

日 11月9日・30日、12月7日・21日、
2026年1月18日・25日、2月1日・15日、
3月1日・15日(日)10時～11時30分
対 60歳以上の横浜市在住者で、初めて受講する人 先着30人
費 材料費・資料代は実費
申 10月1日9時15分からTel窓

はつらつ体力づくり(全9回)

体調に合わせて座位・立位でストレッチ、ヨガ、リズム体操を行う

日 11月6日～2026年3月19日の毎月
第1・3木曜日13時40分～15時
※1月1日を除く
対 60歳以上の横浜市在住者で、初めて受講する人 抽選15人
申 10月1日～15日必着で必要事項・年齢を明記し往

緑スポーツセンター

〒226-0019 中山 1-29-7
Tel 932-0733 Fax 934-7048

スポーツレクリエーションフェスティバル2025

スポーツ体験教室や体力測定、工作教室など

日 10月5日(日)9時～18時
申 詳しくは二次元コード



緑公会堂

〒226-0013 寺山町 118
Tel 930-2400 Fax 930-2393

第三回緑寄席

落語を楽しむ

日 9月20日(土)14時から
講 笑福亭 べ瓶 対 先着300人 画

みどり国際交流ラウンジ

〒226-0019 中山 1-6-15-5・6 階
Tel 532-3548 Fax 532-3549
Eevent@midori-lounge.com

日本語ボランティア養成講座(全3回)

日本語の特徴や動詞・形容詞の活用の仕組み、サポートのヒントを学ぶ

日 10月10日・24日・31日(金)13時30分～15時30分
対 全3回出席できる人 抽選16人
申 10月1日必着で必要事項 Eを明記しTelE

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

① 代表 Tel 910-5700 Fax 910-5755
② 子どもの部屋 Tel 910-5724
※月・火曜日は休室

親子のひろば「ひろばdeアート」

季節のイベントフォトブースで、家族写真を撮る

日 10月26日(日)10時～12時30分
(1枠30分)
対 未就学児と保護者 各先着3組
費 各1,000円
申 9月25日からTelで②

女性のがん手術後のセルフケア

リンパ浮腫の予防・症状緩和のためのリンパドレナージュやストレッチなど

日 10月1日(水)10時～11時30分
対 がん手術後おおむね8週間以上の女性 先着25人 費 700円
保 1歳6か月以上の未就学児。4日前までに②
申 9月11日からTelWEB

横浜市民ギャラリーあざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

フェローアートギャラリーvol.56

河村 嘉英展

身近な素材を使ったフロタージュやドローイング作品

日 9月24日(水)～12月7日(日)9時～21時 ※毎月第4月曜日は休館 画

えのぐであそぼう

体も手も心もたくさん使って遊ぶ

日 9月28日(日)14時～16時
講 やまだ さよこ
対 幼稚園・保育園の年中児にあたる子と保護者 先着18組36人
費 1組1,600円
申 9月14日10時からWEB

トンカチで木にくぎを打とう

色々な木材や素材をくぎでくっつけて花を咲かせる

日 10月19日(日)14時～16時
講 こいち りょうじ
対 幼稚園・保育園の年長児にあたる子 先着18人 費 1,600円
申 10月5日10時からWEB

よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1
Tel 959-1000
休園日:毎週火曜日(9月23日・30日は開園)

国際レッサーパンダデー2025

毎年9月の第3土曜日は「国際レッサーパンダデー」。動物園でのレッサーパンダの保全に関する情報や、ズーラシアでの飼育や繁殖に関する情報をまとめたパネル展。

日 9月3日(水)～30日(火)
所 アマゾンセンター



ヒガシクロサイ

クロサイは主に木の葉を採食しており、枝をつまみやすい尖った上唇が特徴です。ズーラシアでも主にマメ科の牧草や木の葉を1日30kg程度給餌しています。アフリカ大陸に生息しているクロサイの中でも東アフリカに生息する亜種がヒガシクロサイです。1960年代には10万頭程度生息していたクロサイですが、角を目当てとした密猟で個体数が激減し、現在は全体で5,500頭程度、ヒガシクロサイに限れば1,000頭強しか生息しておらず絶滅が危惧されています。また、サイ科の5種はすべて同様に絶滅の危機にあります。そんなサイの保護を促進するため、WWF(世界自然保護基金)南アフリカが毎年9月22日を「世界サイの日」と決めました。ズーラシアでもサイの現状を知ってもらうため特別な掲示やガイドを行います。



尖った上唇で木の枝をつまむように採食

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。

すぐ近くの頼れる場所

地域ケアプラザの活用法！

地域ケアプラザは、誰でも利用できる地域の身近な相談窓口です！地域ケアプラザでできることを紹介します。

第5回

こんな時はケアプラザへ！ ～イベントの開催～



各ケアプラザのイベントについては、施設のSNSやウェブページをぜひチェックしてみてください。

緑区内の地域ケアプラザ

休館日：年末年始(12月29日～1月3日)
月1回の施設点検日

施設概要・開館時間
などの詳細はこちら



【問合せ】区事業企画担当 Tel 930-2304 Fax 930-2355



緑 区 役 所

所在地 〒226-0013 緑区寺山町118

電 話 Tel 930-2323 <総合案内>

編 集

緑区区政推進課

Tel 930-2220
Fax 930-2225

読者アンケート

毎月抽選で5人に
緑区グッズをプレゼント！



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

広 告



ミドリンの
緑区トピックス

緑区内で活動している団体や
区が実施している事業などを
ミドリンが紹介します。

とれたてみどり直売所



緑区は、
樹園地の耕地面積は市内1位
田の耕地面積は市内2位
と、農業がとても盛んです。
※2020 年農林業センサス
より一部抜粋・編集



区役所でも、緑区や近隣区の農家が育てた野菜を販売しています。採れたて野菜のおいしさを、ぜひご賞味ください。

日 毎週火・木曜日 10時から ※売り切れ次第終了
所 緑区役所ピロティ
持 マイバッグ



詳しくは

9月の主な品目

かぼちゃ、ゴーヤ、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにくなど
(生育状況により変更あり)



販売・運営を担う
NPO法人アルカヌエバ
(障害者就労支援事業所)の
職員の皆さん

【問合せ】区企画調整係 Tel 930-2227 Fax 930-2225

GREEN
x
EXPO
2027
YOKOHAMA, JAPAN

2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

©Expo 2027