

# MIDORI 10

No.336

2025年10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 182,368人 区の世帯数 83,273世帯 (2025年9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

新規会員募集中



ペタンク



グラウンドゴルフ

老人クラブは

笑顔の  
広場あらたな  
出会い楽しい  
ところ

老人クラブとは？

地域を基盤とする高齢者(おおむね60歳以上)の自主組織で、緑区には各地区に2～10のクラブがあります。 ※区の60歳以上の人口 56,394人(2025年3月時点)

こんな活動をしています！

## 各クラブでの活動

## 緑区老人クラブ連合会のイベント

## 交流

- サロンでの交流(お茶会など)
- 誕生会
- 旅行
- 高齢者の見守り(訪問・外出援助など)
- 登下校時の見守り
- 公園・道路などの清掃 など

## 趣味

- グラウンドゴルフ
- ペタンク
- ゲートボール
- 散策
- 体操
- 俳句
- 健康マージャン
- カラオケ
- 囲碁
- 将棋 など

- 区老連まつり
- 日帰りバス旅行
- 作品展示会
- 横浜シニア大学(自主講座) など

- 新春寄席
- ファッションショー
- 各種スポーツ大会



シニア俳句の集い



健康マージャン交流会



ファッションショー

## 囲碁・将棋大会

12月5日(金)に  
「第55回緑区高齢者囲碁・  
将棋大会」を開催します！

詳しくは、9面をチェック！

一緒に  
楽しみましょう

私たちは今、人生100年時代といわれる長寿社会を迎えています。地域や社会とのつながりを大切にして、第二の人生をより豊かに過ごしていくことがますます重要になっています。

老人クラブは皆さんの「第二の憩いの場」として仲間づくりや健康づくり、生きがいを応援しています。知識を深め、交流を広げ、日々を明るく楽しく過ごしていただけるよう、さまざまな活動を行っています。自分らしい毎日を送れるよう、共に歩んでまいりましょう。

緑区老人クラブ連合会  
ひらい あつこ 平井 充子会長シルバーフェスティバル  
(演芸発表会)

緑区役所共催事業

見学や入会の  
相談は  
こちらまで

緑区老人クラブ連合会

Tel/fax 933-1133

〒226-0019 中山2-1-1ハーモニーみどり内



# 緑区民まつり

緑と森のフェスティバル

# 2025

10月19日(日)10時～15時

※荒天の場合は中止  
または縮小開催

みんな遊びに  
来てね!



緑区キャラクター  
「ミドリん」

**会場** 県立四季の森公園 / 緑区役所・緑公会堂 / 緑消防署・みどりーむ

緑区最大規模のイベント「緑区民まつり」。  
模擬店、こども動物園、ステージイベントなど、  
お楽しみが盛りだくさん!

会場案内



【主催】緑区民まつり実行委員会

【問合せ】区民まつり全般について：区 地域活動係 Tel 930-2232 Fax 930-2242

ステージイベントについて：区 生涯学習支援係 Tel 930-2236 Fax 930-2242

お願い

- ◆ 当日、駐車場及び駐輪場は大変混雑します。来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ◆ 出店内容やステージイベントの内容・スケジュールは、都合により変更となる場合があります。
- ◆ 開催の有無は、当日6時30分以降に緑区役所ウェブページで確認できます。
- ◆ 当日、まつりの様子を写真撮影し、緑区役所ウェブページなど広報で使用する場合があります。



ウェブページ

## 県立四季の森公園

JR・市営地下鉄「中山駅」から徒歩約15分

野外ステージ特設  
「GREEN×EXPO 2027」  
フोटスポット



©EXPO 2027



働く車が  
大集合



みんなでスポーツ体験



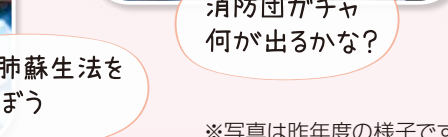
本の交換会  
かえっこ Book



モフモフ  
触ってみよう



消防団がチャ  
何が出るかな?



心肺蘇生法を  
学ぼう

※写真は昨年度の様子です

園内Map



南口・展望広場

スポーツ体験ブースなど

北口広場

環境ブースなど

野外ステージ  
前広場

飲食販売ブースなど

おいしそう!



ミドリんにも  
会えるかも!



うまく取れるかな?



ごみの  
収集を体験



心肺蘇生法を  
学ぼう



## 緑区役所・緑公会堂

JR・市営地下鉄「中山駅」から徒歩約5分

### 緑区役所

#### 健康づくり エリア

健康相談、健康チェック、  
ペットの災害対策、  
食からの防災対策 など

がん検診PRや  
健康チェック

緑をたっぷり召し上がれ



歯科医師による  
相談など



### 緑公会堂

#### ステージイベント スケジュール



10:30 **開演**

10:35 **コーラス** (エルデ Erde)

10:50 **チアダンス** (グリーン☆ジェムズ GREEN☆GEMS)

11:05 **バレエ** (スタジオマーティ 中山バレエ教室)

11:20 **ストリートダンス** (スーター連合隊)

11:35 **詩吟** (よこはまがくふうかい 横浜岳風会、ようりよくんえいかい 耀緑吟詠会)

休憩 (11:50 ~ 12:05)

12:05 **合唱** (横浜市立緑が丘中学校合唱部)

12:25 **フラダンス** (レファ Lehua)

12:40 **ジャズ&タップダンス** (ザ・ダンス・ヴィレッジ)

12:55 **ゴスペル** (ジーオーディ G.O.D.、ゴスペル オヴ ディスティニー Gospel of Destiny)

13:10 **アフリカダンス** (ジョイス ジョイ Joy's joy)

休憩 (13:25 ~ 13:40)

13:40 **ミドリンとお楽しみ抽選会**  
(緑区民まつりステージイベント部会)

14:00 **ベリーダンス** (エムダブリュー Em Dabrye MW)

14:15 **トロンボーンアンサンブル** (デヌート TENUTO)

14:30 **クロージング公演** (横浜 F・マリノス オフィシャル  
チアリーダーズ Tricolore Mermaids)

15:00 **終演**

※出演時間は前後する場合があります

## 緑消防署・みどりーむ

JR・市営地下鉄「中山駅」  
から徒歩約4分

### 緑消防署

はしご車乗車体験・  
消防車両の展示

はしご車乗車体験は抽選です。  
抽選時間：10時、13時(各回10組)  
※110cm以上の身長制限あり

電動ミニ消防車  
乗車体験



※災害発生時は中止または縮小開催 ※雨天時は、はしご車・電動ミニ消防車の乗車は中止

### みどりーむ

「ちょっと先生」の楽しい講座 /  
バルーンアート・お楽しみ工作など



参加費無料

私たちは緑区民まつり2025を応援しています! 協賛いただいた皆様(敬称略)

緑区連合自治会長会、横浜みどりライオンズクラブ、横浜緑ロータリークラブ、京セラ(株)、東京科学大学、(株)チュウパチ、(株)日建産業、白山ハイテックパーク六社会(JVCケンウッド・小野測器・京セラSOC・ジャーマンインダストリーパーク・東京計装・村田製作所)、(一社)緑区区民利用施設協会、緑とコミュニティグループ、(公社)緑法人会、宮内建設(株)、(医)元気会 横浜病院元気ホームクリニック、(株)リアルハウジング、竜南土木工業(株)、(有)岩川園、(公社)神奈川県LPガス協会横浜北支部、神奈川県行政書士会緑支部、(公社)神奈川県宅地建物取引業協会横浜北支部緑宅建防犯協会、三和産業(株)、ナトリ電設(株)、日東化成工業(株)、(株)ハマデン、(株)武藤電機、(医)若葉会 横浜田園都市病院、アジア物性材料(株)、イチコーエンジニアリング(株)、(株)遠藤製作所、(医)鴨居病院、(税)岸会計、きらぼし銀行長津田支店・中山支店、小林建設林産(株)、(株)ジェス、(医)恵生会 竹山病院、ティエスエス(株)、(株)ティクフォー、東洋英和女学院大学、日本郵便(株)、(株)ハマ・エンタープライズ、Honda Cars 横浜北、(医)武蔵野会 牧野記念病院、(医)武蔵野会 牧野リハビリテーション病院、緑区商店街連合会、緑区老人クラブ連合会、緑交通安全運転管理者会、緑交通安全協会、緑・事業所防犯協会、緑防犯協会、(有)ミヨシ企画、(医)三喜会 横浜新緑総合病院、鴨居地域ケアプラザ、霧が丘地域ケアプラザ、(有)三興、(株)スリーオークスコミュニティ、東京地方税理士会緑支部、長津田商店街協同組合、長津田地域ケアプラザ、中山商店街協同組合、中山地域ケアプラザ、日本高周波(株)、白山地区センター、東本郷地域ケアプラザ、(株)丸産技研、(福)横浜市緑区社会福祉協議会、横浜農業協同組合新治支店、ワコー緑建(株)



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

緑区主催

11月4日は500日前/

## 「GREEN × EXPO 2027」 開催 500 日前記念イベント

後援: GREEN × EXPO 協会 (公益社団法人2027年国際園芸博覧会協会)



### ようこそ英和の森へ！ 緑いっぱい🍁わくわく造形あそび

木育イベント

(かえで祭と同時開催)

大学の中の森で、保育を学ぶ学生と一緒に  
面白い色や形を探す創作あそび！

日時 11月2日(日) ① 10時～11時  
② 12時～13時

場所 東洋英和女学院大学横浜校地

講師 三上 慧(東洋英和女学院大学准教授)

対象 3歳以上の子と保護者 各抽選 10組

申込み 10月24日までに二次元  
コード



詳細・申込みは▶

【問合せ】区企画調整係 Tel930-2228  
Emd-kikaku@city.yokohama.lg.jp

コラボイベント

### とれたてみどり直売所 × 思いやり、健康づくりの日

イベントに参加すると、緑区オリジナルグッズをプレゼント！

日時 11月4日(火)  
コラボイベント: 9時10分～12時  
とれたてみどり直売所: 10時～12時頃 ※売り切れ次第終了  
思いやり、健康づくりの日: 9時10分～11時30分

場所  
緑区役所 区

【問合せ】区企画調整係 Tel930-2227 Fax930-2225

### 将来に残したい「みどり」と「くらし」の写真募集！

フォトイベント

応募者には、抽選で QUO カード Pay1,000 円分やミドリンと交流・  
写真撮影できるチケット(12歳以下向け)などをプレゼント！

詳細・申込みは▶



応募 10月22日(水)～12月26日(金)に応募フォーム  
作品 2022年1月～2025年12月に撮影した写真。1人3作品まで

【問合せ】区広報相談係 Tel930-2219 Fax930-2225

## 緑区ランニングフェスタ 2025

ゲストのパナソニックエンジェルスがランニングのこつを紹介。  
緑区産野菜のプレゼントや「横浜マラソン 2026」の出場権が  
一足先に得られるチャンスも。

日時 12月21日(日)12時45分開始

場所 新横浜公園(港北区)

対象 2010年4月1日以前生まれの横浜市在住・在学・  
在勤者 先着 140人

費用 2,000円(高校生1,000円) ※別途手数料あり

申込み 10月11日～12月1日に二次元コード



【問合せ】区生涯学習支援係 Tel930-2238 Fax930-2242

## 人生 100 年時代の「しまい方」

～落語で考えるこれからの生き方～

エンディングノートについて落語で楽しく学び、実際の活用方法やこれからの  
ライフステージについて考える(緑区版エンディングノートをプレゼント)

日時 12月4日(木)14時～15時30分

場所 緑公会堂

講師 生島 清身(行政書士・社会人落語家)

対象 緑区在住・在勤・在学者 先着 300人

申込み 10月11日からTelFaxまたは二次元コード  
※手話通訳が必要な人は10月24日までに要申込み



【申込み】区高齢者支援担当 Tel930-2311 Fax930-2310

### 神奈川県が土砂災害に備えて「がけ地」の調査を実施します

横浜市内では、2021年度までに土砂災害警戒区域等を指定しましたが、地形  
が変わったり、新たに確認できたがけ地等について調査をして区域を見直し  
ます。緑区は10月から調査を始めます。詳細はお問合せください。



【問合せ】神奈川県横浜川崎治水事務所 急傾斜地第一課  
Tel411-2520 Fax411-2602

## 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。詳しくは各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「小児救急講習会」

日 10月29日(水)10時～11時30分

所 鴨居地域ケアプラザ

対 未就学児の保護者 先着8組

申 9月29日から

##### 長津田保育園

Tel 985-9978 Fax 981-2710

##### 交流保育「太鼓で遊ぼう」

日 10月21日(火)10時～11時

対 未就学児と保護者 先着8組

申 10月7日から

##### 十日市場スポーツ会館の催し

共通

所 十日市場スポーツ会館 対 先着10人

申 Tel 窓で十日市場スポーツ会館  
(TelFax983-9490)

##### コンディショニング教室

姿勢改善、免疫力アップ、運動不足解消

日 10月17日(金)10時15分～11時15分

講 高橋 奈穂 費 500円

##### 十日市場周辺ゆるやかウォーキング

ミドリンウォーキングマップをベース  
に散策

日 10月19日(日)9時30分～12時

##### 未来はココから

##### 「ライフデザイン講座」第2回

弁護士・行政書士・社会福祉士などによる成年後見制度プチ相談会

日 10月23日(木)10時～12時

所 中山地域ケアプラザ 対 抽選30人

申 10月21日までに氏名・Telを明記しTel

Faxでみどり地域活動ホームあおぞら

(Tel929-2292 Fax929-

1961)または二次元コード



##### 都岡地区恵みの里の催し

共通

対 横浜市内住者・グループ

申 二次元コード

問 北部農政事務所

(Tel948-2480Fax948-2488)



##### オリーブ収穫体験in都岡

日 10月25日、11月1日(土)9時30分  
から ※雨天時、翌日同時刻

所 旭区下川井町の畑 対 各抽選20組

費 1組6,500円(収穫した実1kg程度  
とオリーブ種抜き器のお土産付き)

申 10月18日まで

追分市民の森散策&里芋収穫体験in都岡  
散策後、里芋を収穫。都岡産農作物を食べながら、農家と懇談も  
日 11月8日(土)13時30分～18時  
※荒天時、翌日同時刻  
所 追分市民の森・旭区下川井町の畑  
対 抽選10組  
費 1組3,000円(里芋3株のお土産付き)  
申 10月29日まで

日本舞踊・新舞踊 麻華流  
「第5回つばみの会」  
日本舞踊で感じる江戸の魅力と花鳥風月  
日 10月26日(日)13時～15時30分(12時30分開場)  
所 みどりアートパーク 対 先着350人  
問 麻華 慧人(TEL080-1357-8905  
Ekeito.asaka99@gmail.com) 直

緑区在宅医療相談室の講座  
共通  
申 住所・氏名・TELを明記しTEL FAX E WEB  
で緑区在宅医療相談室(TEL937-2303 FAX050-3385-1549  
Econ-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

膝の痛みさよなら～膝を鍛えよう～  
健康講義と体操指導  
日 10月31日(金)9時30分～10時30分、10時45分～11時45分  
所 若葉台地区センター(旭区)  
講 倉地 洋輔(理学療法士)  
対 各先着15人 申 10月30日まで

足が変われば、もっと歩ける!簡単な毎日の運動  
理想的な足の使い方、運動方法など  
日 11月12日(水)10時30分～11時30分  
所 緑区休日急患診療所  
講 平賀 ゆかり(理学療法士)  
対 先着30人 申 11月11日まで

犬のしつけ方教室～災害に備えて～(全2回)  
①飼い主のみ参加の講義  
②飼い犬同伴での実地演習  
日 ①11月1日(土)14時～16時30分  
②11月8日(土)10時～11時30分、13時30分～15時のどちらか  
所 ①緑区役所②長坂谷公園  
講 越久田 活子(緑区獣医師会 獣医師)  
対 飼い犬登録・1年以内に狂犬病予防注射済の犬の飼い主で、2回とも参加できる緑区在住者 先着15組  
申 10月14日～21日に必要事項を明記しTEL FAX 窓で区環境衛生係(TEL930-2368 FAX930-2367)

新治恵みの里  
市民の森散策と里芋収穫体験  
日 11月1日(土)10時30分～12時30分  
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) 先着15組 ※子どもは森を1人で歩ける子  
費 1組2,100円(里芋2kgのお土産付き)  
申 10月15日20時から二次元コード  
問 北部農政事務所  
(TEL948-2480  
FAX948-2488)

アートプロジェクトみどり  
"部屋の中の象"展  
日 11月1日(土)～9日(日)13時～19時  
所 みどりアートパーク  
問 Art Space赤い家(TEL507-3477  
FAX983-0700) 直

緑ふれあいサロン  
落語とマジックのつどい  
日 11月2日(日)14時～15時30分  
所 鴨居中央会館(鴨居1-10)  
講 湊家 かけ橋 ほか  
対 先着30人 費 300円  
問 狩野 陽二(TEL090-4416-0454  
Ek-yoji@mti.biglobe.ne.jp) 直

みどり地場野菜の直売会  
日 11月7日(金)8時45分～13時  
※売り切れ次第終了  
所 緑区役所  
問 区企画調整係(TEL930-2227  
FAX930-2225) 直

第19回 伝統文化発表会  
舞踊、琴、琵琶、三味線、詩吟などの発表会  
日 11月9日(日)10時30分開演(10時開場) 所 緑公会堂  
問 横浜緑伝統文化協会(TEL932-3132 FAX532-8803) 直

さわやかスポーツタイム  
ニュースポーツ体験会  
日 11月9日(日)10時～13時  
所 長坂谷公園  
問 緑区さわやかスポーツ普及委員会(TEL640-0014 FAX640-0024) 直

第46回緑区コーラスのつどい  
緑区を中心に活動する19グループの発表会  
日 11月9日(日)13時～16時(12時30分開場)  
所 みどりアートパーク  
対 先着300人  
問 緑区コーラスの会(TEL080-5256-7470 Emidoriku.chorus@gmail.com) 直

地域支え合いドライバー支援講習(全2回)  
ボランティア送迎や福祉有償運送のドライバーとなるための知識・技術を学ぶ講座  
日 11月10日(月)10時～17時、11月17日(月)13時～17時  
所 緑区役所  
対 普通自動車免許を所有している横浜市在住者 先着30人  
申 必要事項・生年月日を明記しFAX Eで都市整備局交通企画課(TEL671-4128 FAX663-3415 Etb-bus@city.yokohama.lg.jp)

親子でサツマイモの収穫体験  
日 11月15日(土)10時～11時30分  
所 JR「十日市場駅」(集合)  
対 緑区在住の小学生と保護者 抽選10組 ※きょうだいの参加可。未就学児の同伴不可  
費 1組1,000円  
申 10月19日までに二次元コード  
問 区企画調整係(TEL930-2227 FAX930-2225)

IT講習会「ワード基礎」(全3回)  
日 11月17日(月)～19日(水)  
12時30分～14時30分  
所 中山地区センター  
対 抽選20人 費 3,000円  
問 11月4日必着で必要事項を明記しTEL EでNPO法人MICS(TEL932-3272 Ekousyuu@mics-npo.com)または二次元コード

えほんとふれあおう  
横浜創英大学×緑図書館  
学生と楽しむ読み聞かせと工作会  
日 11月22日(土)①10時15分～11時②11時15分～12時 所 緑ほのぼの荘  
対 ①2歳以下の子と保護者②3歳以上の未就学児と保護者 各先着15組  
申 10月22日から二次元コード  
問 緑図書館(TEL985-6331 FAX985-6333)

「わが家」の終活ノートの書き方講座  
持ち家の適切な管理・整理などの知識を得て、自宅の終活について考える  
日 11月26日(水)10時～11時30分  
所 中山地域ケアプラザ  
講 櫻井 正明(行政書士) 対 先着25人  
申 11月1日からTEL 窓で中山地域ケアプラザ(TEL935-5694 FAX935-5695)

# 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 FAX 930-2355

2 高齢者支援担当 TEL 930-2311 FAX 930-2310

3 こども家庭係 TEL 930-2361 FAX 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 10月17日(金)9時～11時、11月4日(火)13時～15時 申 TELで1

思いやり、健康づくりの日  
推定野菜摂取量の測定、栄養・歯科相談  
日 11月4日(火)9時10分～11時30分  
※ヘルスメイトとのウォーキング同時開催。参加希望者は9時45分までに区役所正面入口(雨天時中止)  
問 1 直

食育の日  
楽しく選んで!簡単食事チェック&歯・口の相談  
日 10月24日(金)10時30分～15時  
問 1 直

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 10月10日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 申 TELで2

第55回緑区高齢者囲碁・将棋大会  
日 12月5日(金)9時30分～16時  
所 緑ほのぼの荘  
対 60歳以上の緑区在住者 抽選囲碁60人・将棋20人  
費 1,000円  
申 11月6日消印有効で必要事項・生年月日・囲碁/将棋の段級位・参加希望種目を明記しFAX Hで緑区老人クラブ連合会(〒226-0019 中山2-1-1ハーモニーみどり 区社協内 TEL FAX933-1133)

ゲームで学ぼう! 防災イベント  
親子で一緒に防災スキルを学ぶ  
日 12月7日(日)10時～13時  
所 長津田小学校  
講 緑区青少年指導員  
対 緑区在住・在学の小・中学生100人 ※保護者も一緒に参加可  
申 10月14日～11月21日に二次元コード  
問 区生涯学習支援係(TEL930-2235 FAX930-2242)

若年性認知症よこはま北部のつどい  
日 10月19日(日)11時～15時  
所 中山地域ケアプラザ  
申 TELで(公社)認知症の人と家族の会 神奈川県支部(TEL548-8061 FAX548-8068) ※月・水・金曜日10時～16時

介護者のつどい  
介護についての勉強会や交流会  
日 ①山下地域ケアプラザ(以下CP): 10月22日(水)10時～12時②中山地域CP:11月4日(火)13時30分～15時30分③中山地域CP:11月8日(土)13時～15時 (男性介護者限定)  
申 TELで①山下地域CP(TEL931-6275 FAX935-3883)②③中山地域CP(TEL935-5698 FAX935-5695)

リハビリ教室  
日 10月14日～11月4日の毎週火曜日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

ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会  
日 10月15日(水)13時30分受付  
対 横浜市在住の15～39歳の本人など  
申 TELでよこはま北部ユースプラザ(TEL948-5505 E-mail@kitapla.jp) ※月2回、緑区役所での相談も実施中



**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 12月5日(金)・12日(金)・17日(水) 13時15分～15時、12月24日(水) 13時15分～15時15分  
対 2026年4月出産予定(目安)の初産の妊婦とパートナー  
申 11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 11月8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 10月14日～28日にWEB  
問 3



妊産婦歯科相談

日 11月5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 10月21日(火)13時～15時、11月5日(水)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 Tel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:10月24日(金)②1歳6か月児:10月23日(木)、11月12日(水)③3歳児:10月29日、11月5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

日 10月28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 10月14日～26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 11月21日(金)10時～11時30分  
対 2024年10月～2025年1月生まれの子と保護者 先着12組  
申 10月11日～31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 11月5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



親子でお口の健康教室

虫歯予防の講話、ブラッシングアドバイスなど

日 11月14日(金)10時～11時30分  
対 未就学児と保護者 先着10組  
申 10月11日～11月10日にWEB



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 10月28日(火)9時～11時(1回30分程度) 申 Telで1



十日市場地区センターまつり

ステージ発表、作品展示・販売、健康相談、ポーセリン食器作りなど

日 11月3日(月・祝)10時～15時 ※ポーセリン食器作り受付は14時まで  
費 一部実費あり 直

暑さで疲れた体を癒やす優しいアロマバスソルト

好きな香りでバスソルトを作る  
日 11月6日(木)10時～11時30分  
対 成人 先着10人 費 1,100円  
申 10月14日からTel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

①スカーフの結び方教室

②染色・ハンドプリント体験

ハーモニーみどりふれあいまつりのコーナー  
日 11月16日(日)①13時～14時②10時～11時30分、12時30分～14時(体験時間15分)  
対 成人 先着①10人②各6人  
費 ①500円②各1,500円  
申 10月14日からTel

はじめよう! 韓国語入門講座(全4回)

基本の会話、日常で役立つ言葉を学ぶ  
日 11月28日、12月12日、2026年1月9日・23日(金)12時15分～14時  
対 先着16人 費 3,000円  
申 10月16日からTel

ぶらりタウンウォーキングなかやま第5回

山下農園(北八朔町)で秋・冬野菜の収穫の様子を見学  
日 11月29日(土)9時30分～11時  
対 先着6人 費 200円  
申 10月21日からTel

白山地区センター

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

白山地区センターまつり

ステージ発表、作品展示、模擬店など  
日 10月26日(日)10時～14時  
対 未就学児は要保護者同伴 直

デューク更家式ウォーキング基礎講座(全4回)

正しく質の高い歩き方をプロから学ぶ  
日 11月8日～29日の毎週土曜日 10時40分～11時40分  
対 成人 先着40人 費 2,400円  
申 10月11日からTel窓

かんたんハウスクリーニング講座

家庭で簡単に取り組める水回りの掃除法などを学ぶ  
日 11月26日(水)9時30分～12時  
対 成人 先着14人  
申 10月11日からTel窓

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「リペアカフェ」

リペアカフェに集う、人と物を巡る物語。同時上映「コペンハーゲンに山を」  
日 10月29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) 直

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-87  
Tel 989-5850 Fax 989-5851

公園であそぼう!

スタッフと一緒に公園遊びを楽しむ。現地集合・現地解散  
日 ①10月16日(木)②10月24日(金) 10時30分～12時  
所 ①竹山中公園(竹山3-1-1)②萱場公園(霧が丘3-19)  
※雨天時延期、詳しくはWEB 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人をつなぐ制度  
日 ①11月6日(木)10時15分～11時15分②11月19日(水)10時15分～11時15分③11月22日(土)10時15分～11時15分④11月28日(金)15時10分～16時10分  
所 ①いっぽ②いっぽサテライト③鴨居地域ケアプラザ④はなまる(台村町332-1第二丸正ビル201)  
対 先着①②8人③20人④4人  
申 WEB ※②10月19日③10月22日④10月28日から  
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:10月14日(火)

おはなし会

絵本の読み聞かせ、わらべ歌  
日 ①10月16日(木)10時30分～10時50分、11時15分～11時35分②10月25日(土)15時30分～15時50分  
対 ①0～2歳児と保護者②3歳以上の子 各先着12組 直

緑図書館30周年事業

「大人のためのおはなし会」

ストーリーテリング(語り)を楽しむ  
日 11月22日(土)13時～14時30分  
所 緑ほのぼの荘  
対 高校生以上 先着30人  
申 10月22日から必要事項を明記しTel窓



施設から



長津田地区センター

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

陶芸体験教室(全2回)

お皿や高台付きの湯飲みなど  
日 11月6日・20日(木)10時～12時  
講 鈴木 美穂(陶芸工房 喜寄窯)  
対 成人 先着10人  
費 2,000円  
申 10月11日からTel窓

3食しっかり食べましょう

災害時でもバランスの良い食事  
日 11月15日(土)10時～11時30分  
講 緑区ヘルスメイト  
対 成人 先着16人  
費 300円  
申 10月12日からTel窓

今から始める男の料理

初心者向けの料理講座  
日 10月26日(日)10時～13時  
対 成人 先着12人 費 1,400円  
申 Tel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

古都鎌倉の魅力「3代将軍実朝暗殺と秦野の首塚」

実朝暗殺とその黒幕、波多野氏との関係などを学ぶ歴史講座  
日 11月1日(土)9時30分～11時40分  
講 岡部 光雄  
対 成人 先着20人  
費 300円  
申 10月14日からTel窓

緑ほのぼの荘

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

初めてのカラフル収納カゴ作り  
(全2回)

やさしい編み方で小物入れを作る  
日 12月7日・14日(日)10時～12時  
対 60歳以上の横浜市在住者 先着  
15人 費 440円  
申 10月22日9時15分から Tel 窓

緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山 2-1-1  
Tel 931-2478 Fax 934-4355  
E midori00@yokohamashakyo.jp

善意銀行(7月受付分)

木村 信保、ユニー(株)“小さな善意で大きな愛の輪”運動 カエデウォークアピ  
タ長津田店、(株)清光社、匿名3件

緑区市民活動支援センターみどリーむ

〒226-0019 中山4-36-20  
Tel 938-0631 Fax 939-5401  
E md-shiencenter@city.yokohama.lg.jp

Open! みどリーむVol.25  
中山ハロウィン連動版

ハロウィン装飾の撮影スポットとお楽しみブースあり。親子で仮装大歓迎  
日 10月26日(日)10時30分～15時 画  
※中山ハロウィンスタンプラリー  
(費 500円)同時開催。希望者は Tel  
で中山ハロウィン実行委員会(木・金曜  
日14時～17時 Tel 509-1016)

みどリーむ防災・減災講座

災害関連死をなくす取組などを紹介  
日 11月16日(日)10時～12時  
講 いながさ ひろまさ 稲垣 博正(旭区南笹野台自治会減  
災センター顧問)  
対 抽選30人  
申 11月9日までに窓または  
二次元コード



市民活動セミナー「市民活動と人権」  
ドラマやニュースなどの事例から人権を学び、自分の価値観を考える

日 11月22日(土)13時30分～15時30分  
講 もり ともあき 森 智明(元横浜市市民局人権担当  
理事)  
対 抽選30人  
申 10月31日までに窓または  
二次元コード



緑スポーツセンター

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

冬の教室参加者募集

健康体操教室・子ども向け教室など。  
詳細はWEB  
日 2026年1月～3月 対 抽選  
申 11月4日～22日に教室名・氏名・生  
年月日・年齢・過去参加の有無・Tel・  
横浜市外在住者は勤務先または学  
校名・返信面を明記しWEB 往

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  
E event@midori-lounge.com

秋の語学ボランティア交流会

日 11月8日(土)10時～12時  
対 語学ボランティアとして活動中、ま  
たは興味のある人 抽選18人  
申 10月31日までに必要事項 E・得意言  
語を明記し Tel E

緑公会堂

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

ピアノを弾いてみませんか

公会堂のグランドピアノを弾く  
日 10月26日(日)～30日(木)17時30  
分から、18時30分から、19時30分  
から ※1組1枠1時間(後片付け含む)  
対 個人利用の18歳以上 各先着1組  
※18歳未満は要保護者申込み・同伴  
申 10月15日9時から Tel 窓

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  
休館日:10月27日(月)

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

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  
ケア  
日 11月5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 10月11日から Tel WEB

心とからだを整える  
産後のセルフケア

バランスボールを使ったエクササイズ  
や肩こり解消のセルフケア、参加者同  
士の交流  
日 11月14日(金)10時～11時30分  
対 産後2か月以降の女性 先着16人  
※生後6か月までの子は同伴可  
費 1,000円 保 2か月以上の未就学児。  
5日前までに②  
申 10月11日から WEB

横浜市民ギャラリーあざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

あざみ野コンテンポラリーvol.16

画家・庄司 朝美がジョージアでの経験  
を元に制作した作品約80点を展示  
日 10月11日(土)～11月3日(月・祝)  
11時～18時  
費 500円(20歳未満・学生・65歳以  
上・10月25日・26日は無料) 画

アートフォーラムあざみ野  
20thアニバーサリー

展覧会や上映会、マルシェなど誰でも  
楽しめるイベント満載の2日間  
日 10月25日(土)・26日(日)  
※開催時間はイベントによる  
費 一部イベントは要事前申込み・有料 画

この材料で、なにができる?

材料「えのぐがついたかみ」  
材料の特徴を手がかりに、何ができる  
のかを考えて一緒に遊ぼう  
日 10月26日(日)10時30分～14時  
30分 ※時間内出入り自由  
費 4歳以上1人500円 画

フレイドって聞いたことある?  
知らないと損する健康の話

講演会と健康チェック(血管年齢など)  
日 10月16日(木)13時～16時  
所 緑公会堂 対 先着300人  
問 区高齢者支援担当  
(Tel 930-2311 Fax 930-2310) 画

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:10月21日・28日(火)

ズーラシアフェス!

「アフリカのサバンナ」完成10周年を  
記念して、「アフリカ」をテーマに、雑貨  
販売やワークショップ、キッチンカーや  
講演会、パネル展を開催  
日 10月4日～26日の土・日曜日、祝日  
所 ころころ広場・ころころロッジ

ボウシテナガザル

ボウシテナガザルはタイからカンボジ  
アにかけて生息しています。その名の  
通り頭に帽子をかぶったような毛の生  
え方をしている、オスは黒、メスは白と  
雌雄で色がはっきり分かれています。  
敵の少ない高い木の上で、木の葉や  
実などを食べて生活しており、長い腕  
を使って体を振り子のように揺らして  
隣の木へ移動します。雌雄でペアを作  
り、お互いのコミュニケーションのため  
に雌雄でパートが分かれる複雑な音程  
の鳴き方をし、その声の届く範囲がそ  
のペアの縄張りといわれています。  
野生のボウシテナガザルは、森林破壊  
により生活する森が少なくなり現在  
47,000頭まで減っています。日本国  
内では12頭しか飼育されていない珍  
しいテナガザルです。



メスは顔とお腹以外は白い



オスは黒く、頭の帽子の縁が白い

災害時医療のぼり旗 掲出訓練

期間 10月20日(月)～22日(水)

災害時を想定した「災害時医療のぼり旗掲出訓練」を緑区で実施します。

横浜市では、災害発生時に被災を免れ、診療などが可能な医療  
機関は「診療中」、薬局は「開局中」と書かれた「のぼり旗」を掲げ  
ます。  
この機会に、近くの医療機関や薬局を確認しておきましょう。

【問合せ】運営企画係 Tel 930-2328 Fax 930-2355



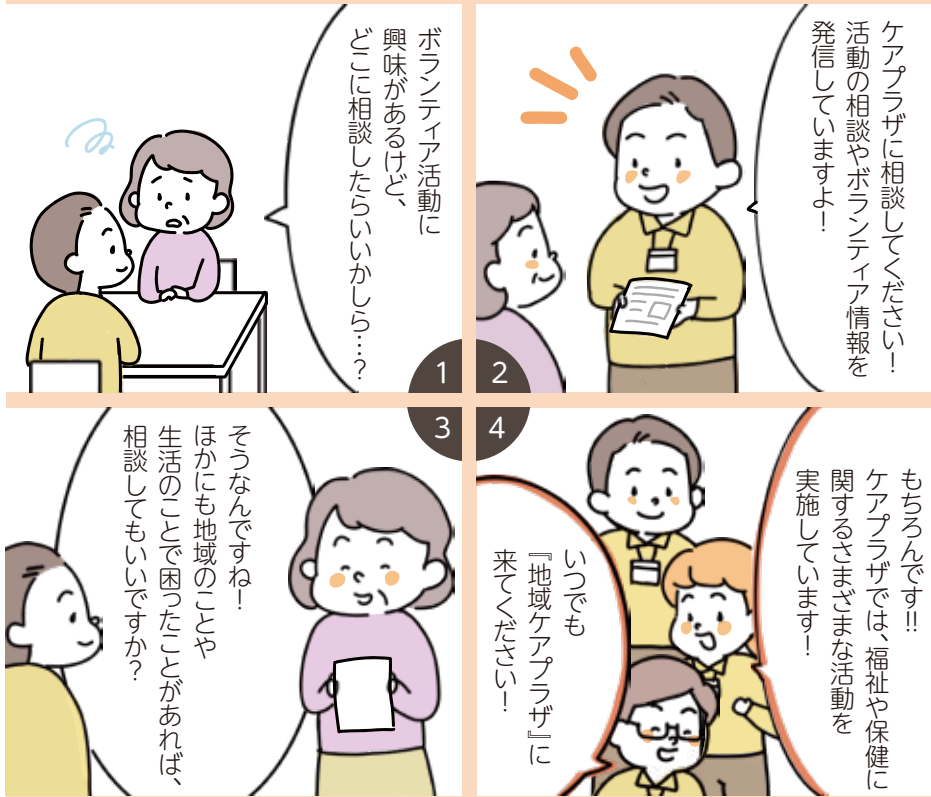
すぐ近くの頼れる場所

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。

最終回

こんな時はケアプラザへ! ~ボランティア活動~



地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるように、皆さんの近くにある施設です。ぜひ“地域ケアプラザ”をチェックしてみてくださいね。

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。



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。

「きれいな川・遊べる川」 となるように

「みどり・川と風の会」の皆さんは、鴨居の鶴見川河川敷を拠点に環境保全に取り組むボランティアグループです。清掃や緑化活動のほか、緑区をふるさとだと思ってもらえるようにという思いで、川に親しみ自然を楽しんでもらうイベントなども企画しています。

微力ではありますが『きれいな川・遊べる川』として、市民の皆さんの憩いの場となるよう、特に子どもたちの楽しい遊び場であり学びの場となるよう努めていきたいです。



「みどり・川と風の会」  
佐々木代表



▲みどり・川と風の会の  
メンバー

▼カヌーを楽しむ会  
(5月)の様子



みどり・川と風の会の活動について

詳しくはこちら



【問合せ】区まちづくり調整担当 Tel 930-2217 Fax 930-2225