

振り込め詐欺に注意 身内に成り済ました振り込め詐欺が緑区内で急増中。自分独りで判断しない。緑警察署(☎932-0110)に相談を

みどり情報

●今月11日以降のお知らせです ●特に記載のない場合、費用は無料
☎は申込み不要、当日直接、会場へ

☎: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



催し

公立保育園の催し

☎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)

【4月生まれの誕生会と親子触れ合い遊び】

◆日時:4月26日(火)10時45分～11時15分 ◆対象:4月生まれの未就学児と保護者

【おもちゃコンサルタントと遊ぼう】

◆日時:4月25日(月)10時～11時 ◆対象:未就学児と保護者 ☎

鴨居保育園(☎933-2106)

【こいのぼり製作】

◆日時:4月27日(水)①10時から、②10時50分から ◆対象:1歳6か月～未就学児と保護者、各先着8組



緑区ガイドボランティアの会と歩く鎌倉道 その1

◆日時:5月12日(木)9時30分～15時 ※雨天時5月18日(水) ◆コース:市営地下鉄中川駅～鎌倉道～霊泉の滝～真福寺～鴨池公園～市営地下鉄都筑ふれあいの丘駅 ◆対象:抽選50人 ◆費用:300円(保険、資料代) ◆申込み:4月30日消印有効で、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を明記し、緑区ガイドボランティアの会(〒226-0011 中山町93-1みどりーむ内 NO.9緑区ガイドボランティアの会)へ ◆問合せ:飯田(☎090-2412-4397)

第38回 鴨居エキコン

ジャズ・ラテン演奏とボーカルを楽しみませんか。

◆日時:4月17日(日)13時～14時 ◆会場:JR鴨居駅改札前 ◆出演:セレブレーション7&テリー保谷 ◆問合せ:鴨居まち研 小磯(☎☎933-2078) ☎

思いやり、健康づくりの日

健康チェックや末しょう血液循環測定、栄養・歯科相談を行います。

◆日時:5月6日(金)9時～11時30分

◆会場:緑区役所本庁舎 ◆問合せ:☎930-2355

☎健康づくり係(☎930-2357 ☎930-2355) ※ウォーキングも同時開催。9時30分に緑区役所本庁舎前集合

農業体験教室

【共通】

◆対象:横浜市内在住の家族(1人参加可) ※土曜日開催。2回目以降の開催日は別途連絡

田奈恵みの里 体験水田(全5回)

◆第1回:5月28日(土)9時から ◆会場:青葉区田奈町 ◆対象:抽選30組 ◆費用:1組7,000円 ◆申込み:4月22日必着で、はがきまたはファクスに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、緊急連絡先を明記し、横浜農協田奈支店組織係(〒227-0064 青葉区田奈町52-8 ☎981-1181 ☎981-1839)へ

都岡地区恵みの里 ①もち米作り(全6回)、②サツマイモ作り(全3回)

◆第1回:①②6月4日(土) ◆会場:旭区①矢指町、②下川井町 ◆対象:抽選①20組、②30組 ◆費用:1組①7,000円、②2,000円 ◆申込み:4月28日必着で、はがきまたはファクスに①または②(重複申込み可)、代表者の住所、電話番号、参加者全員の氏名、年齢を明記し、都岡地区恵みの里運営協議会事務局「もち米・サツマイモ作り」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎090-7733-8532 ☎955-5057)へ

講演・講座

緑区IT講習会 5月

②エクセル基礎講座(全3回)

◆日時:5月18日(水)～20日(金)9時30分～11時30分 ◆会場:中山地区センター ◆内容:エクセルの基本操作、表・グラフの作成、関数の使い方 ◆対象:緑区内在住・在勤の成人、抽選20人 ◆費用:3,000円 ◆申込み:5月3日必着で、はがきに講座番号②、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記し、MICS(〒226-0011 中山町93-1みどりーむ内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～17時)へ ※MICSWebからも申込み可

緑・芸術祭 [問合せ] ☎生涯学習支援係 ☎930-2235 ☎930-2242 ☎md-gakushu@city.yokohama.jp

2016緑・芸術祭 「第39回緑区コーラスのつどい」参加団体募集

コーラスグループが協力して運営する手作りの合同演奏会です。

演奏会

◆日時:10月30日(日) ◆会場:緑公会堂



▲昨年の「コーラスのつどい」

委員会

月1回程度 ※各団体から代表者が出席。第1回は6月7日10時から(会場:みどりーむ)

◆対象:コーラスグループ

◆費用:参加・出演料/1団体3,000円(予定)、出演者1人につき100円、「緑区コーラスの会」年会費/1,000円

◆申込み:5月29日消印有効で、申込書を郵送またはファクスで、緑区コーラスの会 斉藤(〒226-0011 中山町330-3-210 ☎☎937-4088)へ

※詳細は応募要領参照。応募要領・申込書は☎生涯学習支援係で配布。緑区Webからもダウンロード可

4月26日(火)貸出スタート! 耳からの読書を楽しむCDブック

文学作品の朗読を録音した「CDブック」を緑区で独自に貸出するサービスが始まります。文字が見えにくい人も音楽を聞くように読書を楽しめます。

- ◆貸出場所:緑図書館
- ◆貸出対象:横浜市図書館カードを提示できる人
- ◆貸出内容:1人につき1点、2週間まで
- ◆CDブックの種類:時代小説や推理小説など35点
- ◆問合せ:緑図書館 ☎985-6331 ☎985-6333



どなたでも利用できます!

武蔵中山台地区 路線バス実証運行中!

武蔵中山台地区では、横浜市地域交通サポート事業を活用し、地域の皆さんが主体となって、横浜市や交通事業者と地域に適した交通手段を検討しています。

3月26日(土)から、中山駅と武蔵中山台地区を結ぶ路線バスの実証運行を開始しました。1日320人以上の利用者が目標です。今後、本格運行となるかどうかは、実証運行の利用実績などを踏まえて交通事業者が判断します。ぜひ利用してください。

運行ルート

「台村町～天照寺前」間は急行 ※台村町～天照寺前の停留所には停まりません

実証運行概要

- 運行期間 7月25日(月)まで
- 運行時間帯 7時台～20時台
- 運賃 現金 大人220円、小学生110円 IC利用 大人216円、小学生108円 (敬老バス、その他乗車券も利用可)
- 交通事業者 神奈川中央交通株式会社

【問合せ】☎企画調整係(☎930-2217 ☎930-2209) 道路局企画課(☎671-3800 ☎651-6527)

●今月11日以降のお知らせです ●特に記載のない場合、費用は無料 ●区：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

スポーツ

ダブルステニス大会

【共通】

◆会場：長坂谷公園 ◆申込先：申込書を明記し、各大会指定の方法で緑区硬式テニス協会事務局(十日市場町854-4 オープンスクエア ☎988-0633 ㊟988-0683)へ ※対象については、ペアのどちらかに資格があれば可

第63回 MLT杯

◆日程：初級/5月13日(金)、中級/5月20日(金)9時から ◆種目：女子ダブルストーンナメント戦 ◆対象：緑都筑区内在住・在勤者または両テニス協会加盟団体会員、各抽選16組 ◆費用：1組5,000円 ◆申込み：4月15日～22日必着で、ファクスで

第43回 硬式テニスミックス大会

◆日時：5月8日(日)初級/9時から、中級/12時から ◆種目：4ペア1ブロックのリーグ戦 ◆対象：緑区内在住・在勤者または緑区テニス協会加盟団体会員、各先着16組 ◆費用：1組4,000円 ◆申込み：4月16日～24日必着で、直接

区民ハイキング・バスハイク

【共通】

◆申込先・問合せ：緑区ハイキング部 小林 勝彦(〒226-0027 長津田6-19-20 ☎090-2326-8662 ※22時まで)へ

区民ハイキング

秩父・琴平丘陵(約10km)

◆日時：4月24日(日)7時までにJR長津田駅ホーム(八王子寄り)集合 ※雨天中止 ◆コース：秩父鉄道影森駅～護国観音～長者屋敷跡～羊山公園(解散) ◆費用：500円(交通費、入園料等自己負担) ㊟ ※昼食、雨具、手袋、飲み物、ごみ袋、敷き物、防寒着持参。リュック・軽登山靴で

区民バスハイク

山中湖南東岸山陵縦走(12km)

◆日時：5月24日(火)6時30分までにJR中山駅北口広場集合 ※雨天決行 ◆コース：籠坂峠～大洞山～榎の木山～三国峠～山中湖畔 ◆対象：抽選43人 ◆費用：6,000円 ◆申込み：4月30日までに、往復はがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を明記し、申込先へ ※連名申込みは3人まで

区民のまど

区民の皆さんが主催するイベントやサークルの案内です。詳細は直接、申込み・問合せ先へ。

社交ダンス

◆日時：毎週金曜日9時15分から約2時間 ◆会場：緑ほのぼの荘 ◆対象：60歳以上 ◆費用：1回500円 ◆申込み：電話で、「ジョイフルステップ」鈴木(☎981-0880)へ

着付けサークル会員募集

◆日時：月2回金曜日9時30分～11時30分 ◆会場：中山地区センター ◆対象：成人女性 ◆費用：月1,000円 ◆申込み：電話で「もみじ会」松倉(☎944-0375)へ

四季の森稲作づくりの会 会員募集

小学生に稲作指導する人を募集します。
◆日時：4月～11月の土曜日午前中 ◆会場：県立四季の森公園内 ◆申込み：電話で、県立四季の森公園管理事務所(☎931-7910)、または「四季の森公園稲作づくりの会」石田(☎932-2933)へ

シニア混声合唱団 団員募集

◆日時：月3回金曜日14時20分～16時20分 ◆会場：緑ほのぼの荘 ◆対象：55歳以上 ◆費用：月2,500円 ◆申込み：電話で「みどり・グランドコア」佐藤(☎933-9933)へ

第23回 こども風のまつり

鶴見川鴨居河川敷(JR鴨居駅北口すぐ)で、カーン、水族館展示、子どもフリーマーケットなどを行います。

◆日時：5月5日(木・祝)10時～14時 ※雨天中止 ◆問合せ：「みどり・川と風の会」南(☎932-5894)へ

子どもフリーマーケット店長さん募集

◆対象：小学生、抽選30組 ◆費用：1組100円 ◆申込み：4月20日必着で、はがきに住所、氏名(ふりがな)学年、電話番号を明記し、大隈(〒226-0006 白山4-28-3)へ

着付けサークル会員募集

◆日時：月2回土曜日12時30分～14時30分 ◆会場：長津田地区センター ◆対象：成人女性 ◆費用：月1,000円 ◆申込み：電話で「よそおい・着付け」石井(☎㊟711-6619)へ

水彩画サークル会員募集

◆日時：毎月第1・3水曜日12時～15時 ◆会場：十日市場地区センターほか ◆対象：初心・中級者 ◆費用：月2,000円 ◆申込み：電話で「緑水会」広瀬(☎090-6034-2049)へ

水彩画サークル会員募集

◆日時：毎月第1・3水曜日13時～16時30分 ◆会場：中山地区センターほか ◆申込み：電話で「緑彩会」岸田(☎933-0096)へ

5月10日(火)から直売所の販売日が 週2日 になります

緑区役所で行っている地場野菜の直売の販売日が、5月10日から毎週火曜・木曜の週2日になります。地元の農家が作った新鮮野菜を販売しています。ぜひ直売所で旬の野菜を楽しんでください。販売情報は、とれたてみどりFacebookページでお知らせします。

◆時間：10時～15時(売り切れ次第終了)
◆会場：緑区役所 1階



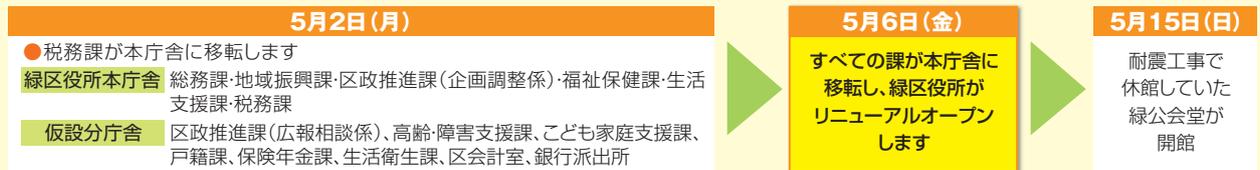
【問合せ】区企画調整係(☎930-2228 ㊟930-2209)



5月、緑区役所と緑公会堂がリニューアルオープン

長らくご不便をおかけしていましたが、緑区本庁舎の耐震補強工事の完了に伴い、ゴールデンウィークの間に緑区本庁舎への引越しを行います。近隣・来庁者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。詳細については、5月号広報よこはまに掲載します。

区役所及び公会堂のリニューアルオープンまでのスケジュール



リニューアルオープン関連イベント

緑区役所・緑公会堂の一般公開 ※一部ご覧いただけない場所あり

◆日時：4月17日(日)13時～16時 ㊟ 公会堂では毎時05分・35分から、施設の概要説明

緑公会堂リニューアル記念イベント参加者募集

リニューアルを記念して緑公会堂で開催するイベントの参加者を募集します。参加費は無料です。

◆イベント日時：5月15日(日) 午前：リハーサル、午後：イベント出演

◆対象者：次の応募条件を全て満たす、7グループ程度(実行委員会の審査で決定)

① 緑区内在住・在勤・在学のメンバーが1人以上在籍している、2人以上で構成されたグループ(1人での参加不可、中学生以下は保護者の同意必要)

② 事前打ち合わせ(1グループ1人以上。日程は別途連絡)とイベント当日のリハーサルに参加できること

◆募集内容：① 楽器演奏、② コーラス・ゴスペル、③ 舞踊・ダンス、④ 演劇・落語・大道芸などのパフォーマンス(1グループあたり出入り含め10分以内)

◆応募方法：募集要項を確認のうえ、4月21日17時必着で、申込書と当日の発表内容が分かる音源及び映像(「DVD」あるいは「CD」と写真)。返却しません)を同封し、郵送または直接、区民施設担当へ

※募集要項、申込書は区民施設担当、緑区内各地区センターまたはみどりアートパークで配布。緑区Webからもダウンロード可

【問合せ】緑区役所リニューアルオープンについての問合せ：区代表(☎930-2323 ㊟930-2209)

緑公会堂の一般公開・記念イベントについての問合せ：区民施設担当(☎930-2238 ㊟930-2242)

緑公会堂の利用・予約についての問合せ：緑公会堂(☎930-2400 ㊟930-2393)

耐震補強工事後の新しくなった緑区役所・緑公会堂をご覧いただけます。



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場合は、区地域活動係(☎930-2232)へ



●特に記載がない場合、会場はいずれも各施設です
●申込みが必要なものは、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、小・中学生の場合は学年、往復はがきには返信用宛先を明記し、各施設へ
※同一はがきでの複数申込み、及び連名は不可

10・11ページ 共通

●今月11日以降のお知らせです ●特に記載がない場合、費用は無料です
●定員に達しないときは、講座を中止する場合があります

アイコンの説明

🕒日時・日程 📍会場 📄内容 👤講師・出演者 👤対象・定員 💰費用・チケット
👜持ち物 📄申込み 🗨️問合せ 🏠保育あり 📄申込み不要、当日直接会場へ

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

十日市場地区センター
〒226-0025 十日市場町808-3
☎981-9573 📠982-3161

中山地区センター
〒226-0011 中山町413-4
☎935-1982 📠935-1983

白山地区センター
〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 📠935-6039

焼き物体験～こいのぼり～
🕒4月17日(日)10時～12時 👤成人
または小学生以上の親子、先着20組
¥1,000円 📄4月12日から、電話ま
たは直接 ※作品は後日渡し

**野菜ソムリエの「おうちで作る
おもてなし料理・春の中華」**
🕒4月22日(金)10時～13時 👤成人、
先着16人 ¥1,000円 📄4月13日
から、電話または直接

**エスニック料理
「パングラディッシュカレー」**
🕒4月27日(水)10時～13時 👤成人、
先着16人 ¥1,000円 📄4月13日
から、電話または直接

春の親子体操(全6回)
🕒4月28日、5月12日・19日、6月2日・16
日・30日(木)10時～11時30分(9時30
分から受付) 👤2～4歳児と保護者、先着
35組 ¥1,800円 📄4月12日から、
直接

**ママ応援&育メン講座
ベビーマッサージ(全4回)**
🕒5月10日・17日・24日(火):ママ応援、
29日(日):育メン、10時～11時30分
👤ハイハイ前の子どもと保護者、先着12
組 ¥1,200円 📄4月14日から、電話ま
たは直接

端午の節句イベント
【共通】
🕒4月29日(金・祝)10時～12時 📄
4月11日から、電話または直接(☎以外)
「菖蒲」のフラワーアレンジ
👤成人、先着20人 ¥2,000円
「かしわ餅をつくろう」
👤幼児(要保護者同伴)～小学生、先着
20人 ¥100円
「こいのぼりをつくろう」
👤どなたでも 📄※材料がなくなり次
第終了

誰にもやさしいシニアヨガ(全10回)
🕒5月10日～7月12日の毎週火曜日
13時～14時 👤成人、先着12人 ¥
5,000円 📄4月11日から、電話ま
たは直接

はじめてのパン教室2016(全3回)
🕒5月12日・26日、6月9日(木)10時～
14時 👤成人、先着12人 ¥3,600円
📄4月11日から、電話または直接

セルフ・リンパドレナージュ(全6回)
リンパ液の流れを活性化しましょう。
🕒5月21日～7月30日の隔週土曜日
10時～11時30分 👤成人、先着10
人 ¥3,600円 📄4月11日から、電
話または直接

やってみよう!囲碁将棋ゲーム
🕒4月27日、5月4日(水)16時～17
時15分 👤小学～高校生、当日先着
20人 📄

百人一首を楽しもう
🕒5月7日(土)12時～15時 👤小学
生以上、当日先着20人 📄

ここに親子体操(全3回)
🕒5月16日・30日、6月13日(月)、9時
30分～10時30分 👤1歳6か月～3
歳児と保護者、先着15組 ¥1,000円
📄動きやすい服装、飲み物、タオル 📄4
月11日から、電話または直接

親子の遊び場(全7回)
季節の工作やパネルシアターなどで
遊びましょう。
🕒5月28日～11月までの毎月第4土
曜日10時～11時 👤2～4歳児と保
護者、先着15組 ¥1,500円 📄4月
12日から、電話または直接



【共通】☎以外
📄4月11日から、電話または直接

**午後のゆったりエアロビ&
リフレッシュ(全6回)**
🕒5月13日から毎週金曜日15時15分～
16時45分 👤成人、先着16人 ¥
3,000円 📄動きやすい服装

ゴーヤのグリーンカーテンを作ろう!
🕒5月14日(土)11時～12時 📄地区
センター中庭のグリーンカーテン作り。
ゴーヤ苗1つ持ち帰りあり 👤小学生以
上、先着20人 ¥200円

おもちゃ病院
🕒5月14日(土)10時～14時 📄小学
生以下の子どものおもちゃの修理
📄当日先着24人 ¥ 特殊な部品は実費
あり

ナイトタイム・ストレッチ
🕒4月22日(金)19時30分～20時
45分 👤成人、先着16人 ¥500円
📄室内履き、動きやすい服装 📄

ミニこいのぼりを作ろう
5月5日に鶴見川河川敷で行われる
「こども風のまつり」で展示されます。
🕒4月16日(土)13時～15時 👤幼
児～小学生、当日先着30人 ¥100円
📄汚れてもよい服装 📄

保健だより ●会場の記載のないものは緑区役所本庁舎です <http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/20mokuteki/25iryou/>

健康づくり係 ☎930-2357 📠930-2355

胃がん検診 胃部X線検査です。
🕒①5月10日(火)、②6月2日(木) 📄①竹山ホール 👤40歳以上、先着40人 ¥1,570
(70歳以上は無料) 📄②4月11日、③5月2日から電話で、神奈川県結核予防会(☎
251-2363 ※土日祝日を除く9時～12時)へ ※検診日前日夕方から飲食などの制限あり

肺がん検診 X線検査です。
🕒5月25日(水)9時～10時受付 👤40歳以上、先着50人 ¥680円(70歳以上は無料)
📄4月27日から電話で

HIV抗体検査・梅毒検査 検査は匿名で受けられます。
🕒4月14日・21日・28日(木)9時～9時30分受付 📄電話で
※平成28年4月から申込みが必要となりました

食と生活の健康相談 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などが気になる人の相談です。
🕒4月22日(金)9時～11時、5月10日(火)13時～15時 📄電話で

子どもの食生活相談 離乳食や幼児期の食事、学童期・思春期の子どもの食生活相談。
🕒4月27日(水)9時～11時 📄電話で

離乳食教室「もぐもぐ教室」 離乳食の話と試食です。
🕒4月27日(水)13時30分～15時 👤7～8か月児と保護者、抽選30組 👤子どもと保
護者のスプーン、食器、母子健康手帳 📄4月1日～15日の消印有効で、往復はがき(1世
帯1通)に住所、氏名(保護者と子)、子の生年月日、電話番号、返信用宛先を明記し、📄健康
づくり係「もぐもぐ教室」担当へ

ニコニコ卒煙クリニック 禁煙の相談、ニコチンパッチを用いた指導などを行います。
🕒4月18日(月)9時30分～11時 📄電話で

高齢者支援担当 ☎930-2311 📠930-2310

リハビリ教室 病気のコントロールや再発予防、仲間づくり、生活圏の拡大を目指します。
🕒5月10日・17日・24日・31日(火)13時～15時 📄中途障害者地域活動センター緑
工房 👤40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 📄電話で

もの忘れ相談 高齢者の認知症、うつ症状などの相談に専門医が応じます。
🕒5月13日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 📄電話で

こども家庭係 ☎930-2361 📠930-2435

歯つらつ1歳児 歯科医師のお話、栄養士のお話、歯磨きの練習を行います。
🕒5月20日・27日(金)10時～11時30分 📄平成27年4月～7月生ま
れの子どもと保護者で2日間とも参加できる人、先着25組 📄母子健康手
帳 📄4月11日午前9時から携帯・スマートフォンでQRコードにアクセス

乳幼児歯科相談 歯科健診、相談、歯磨きアドバイスなどを行います。
🕒5月19日(木)9時30分～10時30分 👤未就学児 📄電話で

妊産婦歯科相談
🕒5月19日(木)9時20分～10時 👤妊婦、産後1年未満の産婦 📄電話で

プレパパ・プレママ講座 沐浴実習や妊婦疑似体験などを行います。
🕒5月15日(日)10時～12時30分 📄中山地域ケアプラザ 👤緑区内在住の妊婦(実
施日に妊娠7～9か月)とパートナー、抽選20組 📄4月17日～5月1日必着で、往復はが
きに住所、参加者の氏名(ふりがな)、出産予定日、電話番号、返信用宛先を明記し、中山地域
ケアプラザ(〒226-0011 中山町413-4 ☎935-5694)へ

母乳育児相談 卒乳までの母乳に関する相談や育児相談です。
🕒4月15日(金)9時～11時(1組30分程度) 👤母乳育児中の母親と赤ちゃん、📄母子
健康手帳、タオル 📄電話で

乳幼児健康診査

4か月児	平成27年12月1日～15日生まれ	4月22日(金)	🕒13時～13時 45分受付 📄
	平成27年12月16日～31日生まれ	5月12日(木)	
1歳 6か月児	平成26年9月16日～30日生まれ	4月13日(水)	🕒13時～13時 45分受付 📄
	平成26年10月1日～15日生まれ	4月28日(木)	
3歳児	平成26年10月16日～31日生まれ	5月11日(水)	🕒13時～13時 45分受付 📄
	平成25年4月1日～15日生まれ	4月21日(木)	
	平成25年4月16日～30日生まれ	5月6日(金)	

母親(両親)教室(全4回)

① 母乳で育てるために、妊娠中からからだの変化と過ごし方	5月9日(月)
② 妊婦体操、プレパパの妊婦疑似体験、妊娠期の食生活	5月13日(金)
③ お産の準備と経過、産後の過ごし方、母子の歯の健康と歯磨き	5月18日(水)
④ 赤ちゃんとの生活、子育て情報、産後のメンタルヘルス、先輩ママ&赤ちゃんとの交流	5月25日(水)

🕒13時15分～15時30分(13時から受付) 👤28年9月出産予定の人(目安) 📄母子健
康手帳、子育てガイドブック、飲み物(自由)、②運動のできる服装、③手鏡、歯ブラシ 📄

●今月11日以降のお知らせです ●特に記載のない場合、費用は無料

緑スポーツセンター
〒226-0011 中山町329-25
☎932-0733 ☎934-7048

平成28年度4～6月当日受付教室
4月から教室がリニューアルします。
①火～土曜日 ②火曜日:火曜ファイティングスリム、骨盤体操、やさしいエアロ、ナイトヨーガ、バスケットタイム ③水曜日:コンディショニングストレッチ、水曜ヨーガ1・2 ④木曜日:ハッピーフィットネス、シェイプアップエアロ、木曜ファイティングスリム ⑤金曜日:リフレッシュエアロ、金曜ピラティス ⑥土曜日:ウォープリングストレッチ、ラテンエアロ
①16歳以上 ②500円(保険料込み)
③④⑤⑥ 運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル ⑦ ※内容の詳細、開催時間、定員は要問合せ

みどりアートパーク
〒226-0027 長津田2-1-3
☎986-2441 ☎986-2445
✉uketsuke@m-artpark.com
http://www.m-artpark.com/

ボランティア、実行委員などの募集
【共通】
①緑区在住・在勤・在学の18歳以上、各10人 ②5月1日～29年3月31日
③4月30日までに、申込書を郵送、ファクスまたは直接
運営ボランティア
④イベント当日の手伝いボランティア
みどり区民アート展実行委員
秋に開催する「みどり区民アート展」を一緒に作りあげませんか。
区民企画委員第3期メンバー
催し物の企画制作を学び、アートパークと協働で事業を開催しませんか。

ナビゲーター ニシムラ・ユウとひらくクラシック音楽への扉 6回シリーズ
④4月19日(火)10時～11時30分(5月～10月も開催) ⑤60人 ⑥1回券700円、6回券3,000円 ⑦電話または直接

石田 泰尚の華麗なる世界2016
④5月22日(日)14時開演 ⑤バイオリン演奏 ⑥320人 ⑦一般3,500円、高校生以下1,500円、70歳以上障がい者2,800円 ⑧3月15日から、電話、Webまたは直接

地域子育て支援拠点いっぽ
〒226-0025 十日市場町817-8
☎989-5850 ☎989-5851
✉kosodate@midori-ippo.com

しゃべってリフレッシュ ～最近引っ越してきた人集まれ～
④4月22日(金)10時30分から
いっぽの利用者と地域の情報交換 ⑤最近緑区に転居してきた未就学児の保護者 ⑥

ひろかわ さえこ絵本講演会
④5月27日(金)10時～12時 ⑤絵本作家による絵本のお話 ⑥先着50人
⑦4月23日10時から、ファクス・Eメール(住所、氏名、電話番号、保育希望の場合は子どもの名前と月齢を明記)または直接 ⑧有料、先着15人

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及び利用会員を募集します。
④4月20日(水)10時30分～11時30分 ⑤電話で、緑区支部(☎982-3521)へ

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

図書館のおはなし会
④①4月13日(水)11時から ②4月20日(水)10時30分から・11時15分から ③4月23日(土)15時30分から
④絵本の読み聞かせ、童歌 ⑤①2・3歳児と保護者、当日先着12組、②0・1歳児と保護者、各当日先着12組 ③3歳以上の子ども、先着20人 ⑥

展示 「新学期、よんでみようこんな本」
④4月6日(水)～28日(木) ※18日休館 ⑤小学生から中学生までの年齢にお勧めの本の展示と貸し出し ⑥小～中学生 ⑦

移動図書館「はまかせ号」
④4月14日、28日(木)15時10分～15時50分
※荒天中止 ⑤竹山中公園 ⑥中央図書館サービス課 (☎262-0050 ☎231-8299)

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

お散歩de楽習 山手の洋館めぐり
洋館を見ながら、山手の風を感じませんか。
④5月25日(水)9時30分～12時 ※荒天中止 ⑤JR石川町駅集合、港の見える丘公園解散 ⑥60歳以上の横浜市内在住者、先着16人 ⑦歩きやすい服装、靴 ⑧4月26日から、電話または直接

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
※保育あり。1歳6か月～未就学児、有料、4日前までに要予約(☎910-5724)

男女共同参画センター横浜北
☎910-5700 ☎910-5755
http://www.women.city.yokohama.jp/

シニア女性のためのロコモ・ストレッチ
④4月11日・18日、5月2日・9日(月)14時30分～15時15分 ⑤いつまでも自力で動くためのトレーニング ⑥女性、先着12人 ⑦520円 ⑧動きやすい服装(スカート、ジーンズ不可)、室内履き ⑨

アロマヨガ
季節にあったアロマの香りのなか、ヨガでリフレッシュ&リラックス
④4月16日・23日、5月7日(土)13時30分～14時30分 ⑤各先着18人 ⑥820円 ⑦各開催日の4日前までに要申込み ⑧ ※5月7日13時～13時30分はアロマのプチ座学講座付き

横浜市民ギャラリーあざみ野
☎910-5656 ☎910-5674
http://artazamino.jp/

Welcome!ロビーコンサート
④4月24日、5月8日(日)12時～12時40分 ⑤横浜アコーディオン愛好会ほか ⑥

子どものためのプログラム 「スタンプお絵描き」
スタンプをペタンペタン押ししてみよう!どんな絵ができるかな?
④4月29日(金・祝)14時～16時 ⑤小学1～3年生、抽選20人 ⑥1,200円(材料費込み) ⑦4月16日必着で、往復はがき・Web(講座名、氏名(ふりがな)、住所、学年、電話・ファクス番号を明記)、または直接

障がいのある子どもたちのための「親子で造形ビクニック」
粘土、絵の具、紙などで自由に遊べます。毎月開催しています。
④4月23日(土)10時～12時 ⑤個別支援学級、特別支援学校などに通う子どもと保護者・家族・友達、抽選20組 ⑥4歳以上の子ども、100円 ⑦4月13日必着で、往復はがき・Web(講座名、参加希望日、氏名(ふりがな)、住所、年齢、学年、電話・ファクス番号を明記)、または直接

緑区社会福祉協議会
〒226-0011 中山町413-4
☎931-2478 ☎934-4355

平成28年度 緑いきいき助成金 申請受付
緑区内で行われる非営利な地域福祉推進事業や障がい福祉推進事業を支援するための助成金です。
④4月27日(水)16時30分まで

緑区 市民活動支援センター
〒226-0011 中山町93-1
☎938-0631 ☎939-5401
✉md-midreamkouza@city.yokohama.jp ⑤みどり一む ⑥検索
※会場は、特に記載のない場合、いずれもみどり一むです

4月のサロンふらっと 名画クラシックは「現在いま」を映す
◆日時:4月17日(日)13時30分～15時30分
◆講師:北見 秋満さん(ヨコハマ映画祭実行委員長)
◆費用:100円 ⑦

「ちょっと先生」に登録しませんか
緑区生涯学習ボランティア「ちょっと先生」に登録して、知識や経験、特技を地域活動や生涯学習、学校の学習ボランティアとして生かしてみませんか。
◆申込み:直接、みどり一むへ

日曜リレー講座 4月24日(日) ⑧

講座内容	対象	参加費・材料費	時間
花のコースター編み ※4号かぎ針がある人は持参	成人	300円	13時～15時
イースターの切り絵	小学生以上 (低学年要保護者同伴)	500円 (額縁込み)	
初・二段を目指す囲碁講座	成人	無料	13時～14時
初めての太極拳	高校生以上	無料	14時～15時
謡ってみよう、舞ってみよう「高砂」			

県立四季の森公園まつり

野外ステージでの歌・踊り・吹奏楽演奏、こども動物園、近隣自治会による模擬店、クイズラリー、クラフト教室など、見て、食べて、遊んで、調べて、一日中楽しめる催しがいっぱいです。
※車での来場はご遠慮ください

◆日時:4月29日(金・祝) ⑧
10時～16時 ※雨天中止
◆場所:県立四季の森公園北口広場、はす池、しょうぶ園、野外ステージ、花木園、展望広場など各周辺

【問合せ】
県立四季の森公園 管理事務所
(☎931-7910 ☎935-0911)

緑消防署より 住宅用火災警報器は作動テストや清掃などの手入れを定期的に行いましょう

とれたてみどりをいただきます!

【問合せ】区企画調整係
(☎930-2228
☎930-2209)

区内のよこはま地産地消サポート店による、
地場野菜を使ったレシピを掲載するよ!
直売所等で地場野菜を買って、ぜひ作って
みてね!



地域を支える皆さん

このコラムでは、横浜市から委嘱されて、
地域を支える活動に携わっている皆さんを紹介し
ます。

【問合せ】区広報相談係 ☎930-2220 ☎930-2235



第1回 健康づくりで地域をつなぐ! 保健活動推進員

保健活動推進員は、自治会から推薦を受けて、地域
の健康づくりの推進役・行政の健康づくり施策のパート
ナー役として、市民の健康づくりを推進するために、
地域でさまざまな活動を行います。



区民まつりのブースも毎年賑わいます

保健活動推進員の誕生は戦後間もない昭和23
年。衛生状況が悪い中「横浜市衛生奉仕員」として消毒薬の配布を行ったのが
始まりでした。70年近く経った今は「地域での健康づくり」を担う人材として活
躍しています。

健康に関する正しい知識を 勝田 睦子会長

「今、ウォーキングがはやっていますが、1日の適切な歩数は約8千歩と
いう研究結果が出ているんですよ。歩き過ぎると、膝に支障が出てしまう
そうなんです」

緑区の会長で、白山地区の会長でもある勝田さんは、健康に関する正しい
情報を伝えることが、保健活動推進員の重要な仕事だと語ってくれました。現
在は、葉についての講演会を開催したいと、活動に意欲的です。地元の体操教
室に参加した人からは「体が柔らかくなった」と喜ばれているそうです。

健康体操から広がるさまざまな活動 井上 和子副会長

山下地区の会長と区の副会長を兼任する井上さん。保健活動推進員を始
めた当初は区内の基本健康診査の補助をしていましたが、活動の1つとして、
健康体操の教室を行うようになりました。講師や、ボランティアを申し出る仲間
に恵まれたこともあって、その教室は他の地区からも参加者が集まり、今では
複数の教室が設けられるようになったそうです。

健康体操の後、飲み物を飲みながら一息つけるサロンを設けたり、老人会
のお茶飲み会に出張して、健康チェック
の場を設けたり、新しい企画にも果敢
に挑戦する井上さんは「長く活動する
ことで、町内会長や、地域を支える皆さ
んとつながりができ、活動の幅も広
がっていきます」と語ってくれました。



井上副会長(左)、勝田会長(右)

【保健活動推進員に関する問合せ】区健康づくり係 ☎930-2357 ☎930-2355

#7 菜の花の白身魚巻き塩麴蒸し

材料 2人前

- 菜の花……………6本
- 白身魚(タラ・ヒラメ・タイなど)…2切れ
- 塩麴……………大さじ2
- ポン酢……………適量
- 塩……………少々
- 片栗粉……………少々



作り方

1. 白身魚の切り身を厚みの半分に切り開く
(切り離さないように注意)
2. 切り身を開いたままラップで挟み、麺棒で軽く叩い
て広げる(菜の花を巻きやすくするため)
3. 上のラップをはがし、塩麴を全体に薄く延ばして
塗り、再度ラップをかけて冷蔵庫で15分ほど寝かせる
4. 沸騰したお湯に塩を入れ、菜の花を固ゆでする。ゆで
上がった後冷水で冷やし、水切りしておく
5. 菜の花を固く絞った後、切り身と同じ大きさに切る
6. 3の切り身を冷蔵庫から取り出し、ラップをはがし、菜の花を並べて巻いていく
7. 片栗粉を6の全体に振りまぶし、ラップで巻く(茶しがある、むらなく出来ます)
8. 7を蒸し器に並べ、15～20分蒸す
9. 蒸し上がった後半分に切り、皿に盛り付けてポン酢をかければ出来上がり



▲2の魚の身を切り開いてラップで挟んだところ。叩き過ぎて切り身を潰さないよう注意しましょう

料理のアレンジ

ポン酢のほかにも、ユズ胡椒やラー油、ゴマだれ、あんかけなどお好みで。
材料の菜の花を、ゆでたタケノコに変えても、おいしいですよ!

レシピを提供してくれたお店

うおたま&くかい

◆住所:霧が丘1-17-6 ☎922-6130

◆営業時間:11時～14時、
17時～21時30分 月曜定休



オーナー 西原 聡さん▶

よこはま動物園 スーラシアだより

旭区上白根町1175-1 (☎959-1000) <http://www2.zoorasia.org/>



どうぶつ ZOOむアツプ

テングザル

テングザルは東南アジア、ボルネオ島にのみ生息する
オナガザルの仲間、日本ではスーラシアでしか見
ることができない珍しいサルです。名前の通り鼻が特
徴的で、大人のオスは、鼻が口の前まで垂れ下がくら
い大きくなります。

そんなテングザルに、昨年未の12月22日、3年ぶりの
赤ちゃんが生まれました。生まれた時はお母さんにしがみ
付きながらミルクを飲んでいた赤ちゃんも、1か月後には
動き回るようになり、2か月後にはお母さんの食べている
ごはんに興味を持つようになりました。

お母さんに見守られながら、日々成長している赤ちゃん
のかわいらしい姿を、ぜひ見に来てくださいね。



▲生まれて間もない
赤ちゃん。大きな瞳で
周囲をキョロキョロ…

今月の休園日:4月12日(火)、19日(火)、26日(火) ※5月は無休

みどりアップ計画

～区内の緑の取組を紹介します⑨～

横浜みどりアップ計画は、「横浜みどり税」を一部財源に「森を育む」
「農を感じる場をつくる」「緑をつくる」を柱に取組を進めています

森を育む人材の育成を進めています!

市では、良好な森を育成する取組を市民協働により推進するため、森づくり活動
に取り組む団体のスキルアップにつながる研修を実施しています。また、個人の登
録ボランティアが森づくり活動団体へ加入するための橋渡しや、ニュースレターの
発行など森づくりに関する情報発信を行っています。

■緑区内での取組

緑区内では「鴨居原市民の森」や「新治市民の森」などで、
3つの森づくり活動団体が森を育む取組を行っています。
市では市民の森で森づくりボランティア入門講座、野草や
野鳥の生育環境と管理作業とのつながりについて学ぶ講座
などを開催し、ボランティアによる森づくり活動を支援してい
ます。



▲野鳥を観察して学べる講座も
開催されています
(写真は新治市民の森にて)

※横浜市の森づくりに関する情報は、[「よこはまの森ニュースレター」](#)

【問合せ】環境創造局 みどりアップ推進課
(〒231-0017 中区港町1-1 ☎671-2712 ☎224-6627)

みどり区版編集・発行 平成28年4月1日発行 NO.222

緑区役所 〒226-0013 緑区寺山町118
☎930-2323 ☎930-2225
広報相談係 ☎930-2220

緑区役所 Web
<http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/>

今月の緑区 28年3月1日現在 区人口 180,552人 世帯数 74,628世帯
平成27年 国勢調査 人口速報集計結果による推計です

粗大ごみ受付センター
0570-200-530
IP電話・PHS電話用 045-330-3953
月～土曜日(祝日を含む) 8時30分～17時
<https://www.sodai.city.yokohama.lg.jp>

ミドリんの
つぶやき **緑区役所**
twitter
@midori_yokohama

新しい年度も始まった
ね。今年度も広報よこはま
みどり区版では、区民の皆
さんに役立つ情報を掲載
していきます。どうぞよろ
しくお願いします。

今月のミドリんからのひとこと