

インフルエンザを予防しましょう インフルエンザが流行する季節です。手洗い、マスク等のエチケットで予防しましょう！



●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

☑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



催し

公立保育園の催し

☑のもの以外は要予約、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)

【おもちゃコンサルタントと遊ぼう】

◆日時:1月25日(月)10時~11時

◆対象:未就学児と保護者 ☑

【節分集会とお面作り】

◆日時:2月3日(水)9時30分~11時

◆対象:未就学児と保護者10組

十日市場保育園 (☎981-6470)

【0、1、2歳児とリズム交流】

◆日時:1月21日(木)10時~10時30分

◆対象:0、1、2歳児と保護者

【太鼓コンサート】

◆日時:1月22日(金)10時~11時

◆対象:未就学児と保護者

【節分集会】

◆日時:2月3日(水)9時45分~10時30分

◆対象:2歳~未就学児と保護者5組

鴨居保育園 (☎933-2106)

【お正月遊び】

◆日時:1月21日(木)10時~11時

◆対象:1歳6か月~未就学児と保護者、7組

竹山保育園 (☎932-3032)

【お正月遊びを楽しもう】

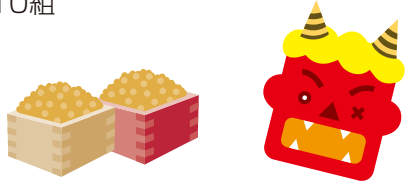
◆日時:1月13日(水)10時~11時

◆対象:未就学児と保護者10組

【豆まきをしよう】

◆日時:2月3日(水)10時~10時50分

◆対象:未就学児と保護者10組



緑をたっぷり召し上がれ!

共通

◆申込み・問合せ: ☑健康づくり係(☎930-2359 ☎930-2355)

野菜をもっと食べようキャンペーン

◆日時:1月16日(土)10時~13時

◆会場:アピタ長津田店(長津田みなみ台4-7-1)

◆内容:野菜料理の試食、食育ゲーム、健康チェックほか ☑

イベントウォーキング

~川和富士に行こう~

健康になれるスポットを紹介しながら、川和富士を目指してウォーキングしましょう。

◆日時:2月17日(水)9時30分~12時

◆集合場所:JR中山駅北口階段下

◆対象:緑区内在住・在勤者で2時間程度のウォーキングが可能な人、抽選30人

◆申込み:2月4日消印有効で、往復はがきまたはファクスに住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を明記し、☑健康づくり係「イベントウォーキング」担当へ

**緑区ガイドボランティアの会と歩く
神奈川道その5 日本歴史の道百選
「絹の道」**

横浜線片倉駅(八王子市)から絹の道バス停まで、片倉城址・絹の道・絹の道資料館・神社仏閣を巡る約7kmのコースです。

◆日時:2月17日(水)9時30分~15時

※雨天順延(2月24日) ◆対象:抽選50人

◆費用:300円 ◆申込み:1月31日消印有効で、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、緑区ガイドボランティアの会(〒226-0011 中山町93-1 みどり一む内No9)へ

◆問合せ:飯田(☎090-2412-4397

※18時~20時)

第46回 緑区高齢者囲碁・将棋大会

◆日時:2月18日(木)9時45分から

◆会場:緑ほのぼの荘 ◆対象:60歳以上の緑区内在住者、囲碁抽選60人、将棋抽選20人

◆費用:1,000円

◆申込み:1月29日必着で、はがきまたはファクスに囲碁または将棋、段位、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、緑区老人クラブ連合会事務局(〒226-0011 中山町413-4 ハーモニーみどり内 ☎☎933-1133)へ

思いやり、健康づくりの日

◆日時:2月1日(月)9時~11時30分

◆会場:緑区役所本庁舎 ◆問合せ:☑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

講演・講座

緑区IT講習会2月

①「デジカメムービー講座(全3回)」

写真・動画を音楽入りムービーにしてみましょ。

◆日時:2月17日(水)~19日(金)

12時30分~14時30分 ◆会場:長津田地区センター

◆対象:緑区内在住・在勤の成人、抽選20人

◆費用:3,000円 ◆申込み:2月2日必着で、はがきに講座番号①、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記し、MICS(〒226-0011 中山町93-1 ☎932-3272

※火・木・土曜日13時~17時)へ

※MICSWebからも申込み可

親子のための「お口の健康教室」

◆日時:2月18日(木)10時~11時30分

◆会場:緑区役所本庁舎 ◆内容:歯科医師による講話、ブラッシングアドバイス、口腔内の細菌観察ほか

◆対象:緑区内在住2歳未満の子どもと母親、先着20組

◆申込み:1月18日から電話で☑健康づくり係(☎930-2357 ☎930-2355)へ

※見守り保育あり

緑区読書活動推進事業 絵本読み聞かせボランティア講座(初級、全2回)

子どもたちの真剣なまなざしに出会える事が読み聞かせの醍醐味です。一緒に学びませんか。

◆日時:2月10日・17日(水)10時~12時

◆会場:白山地区センター

◆対象:読み聞かせに興味のある人、ボランティアを始めて間もない人で、2日とも参加できる人、先着30人

◆費用:300円 ◆申込み:1月11日から、電話または直接白山地区センター(〒226-0006 白山1-2-1 ☎935-0326 ☎935-6039)へ

北八朔公園竹炭焼き子ども親子体験講座(全2回)

◆日時:1月23日、2月27日(土)10時~11時30分

※雨天決行 ◆対象:小学生、先着15組(小学3年生以下は要保護者同伴)

◆費用:300円 ◆持ち物:飲み物、長袖の上衣、長ズボン、運動靴、軍手

◆申込み:1月18日必着で、はがきに氏名、学年、住所、電話番号を明記し、北八朔公園愛護会事務局岡部(〒226-0022 青砥町821 ☎931-4441)へ

緑税務署からののお知らせ

■平成27年分 確定申告書の提出と納税

●所得税・復興特別所得税:2月16日(火)~3月15日(火)

●贈与税:2月1日(月)~3月15日(火)

●個人事業者の消費税等:3月31日(木)まで

※納税は、安心便利な振替納税を利用してください

口座振替日 所得税・復興特別所得税:4月20日(水)、

個人事業者の消費税等:4月25日(月)

確定申告書の作成は国税庁ホームページで!

■緑税務署の申告書作成会場

◆期間:2月9日(火)~3月15日(火)9時15分~17時(8時30分から受付)

※土日祝日を除く。ただし2月21日・28日(日)は、相談、申告書の受付及び用紙の配付のみ行います

※来署順に案内します。混雑時には長時間お待ちいただく場合があります

※4月中旬まで、緑税務署の駐車場は利用できません

■税理士による無料申告相談

日程	会場	時間
1月28日(木)・29日(金)	十日市場地区センター	9時30分~15時30分 (9時15分から受付) ※12時~13時を除く ※来場者が多い場合は受付を早く締め切る場合があります
2月2日(火)・3日(水)	都筑公会堂(都筑区)	
2月3日(水)	青葉台コミュニティハウス(青葉区)	
2月4日(木)・5日(金)	中山地区センター	
2月9日(火)・10日(水)	山内地区センター(青葉区)	

◆対象:年金・給与収入が800万円以下の人や事業・不動産・雑所得があり、所得金額が300万円以下の方の所得税等、個人事業者の消費税等

※土地、建物及び株式などの譲渡所得のある場合など、内容が複雑な相談は受付できないことがあります

※原則としてパソコンを利用した確定申告書の作成のアドバイスを行います

※源泉徴収票等の確定申告に必要な書類、ボールペン、電卓、印鑑持参

※各会場とも、相談来場者のための駐車場の用意はありません

【問合せ】個人課税部門(☎972-7771(代))

緑・芸術祭

【問合せ】☑生涯学習支援係
☎930-2235 ☎930-2242
✉md-gakushu@city.yokohama.jp

緑・芸術祭 参加イベント募集

参加が認められた芸術文化イベントには、区民へのPRや経費の一部助成、施設の優先予約、緑区名義使用などの支援を行います。

◆対象:10月1日~29年3月31日に緑区内で開催する文化イベント

◆審査:緑・芸術祭審査会で書類審査

◆申込み:2月1日必着で、申込書を郵送または直接、☑生涯学習支援係へ

※申込書は☑生涯学習支援係(本庁舎)、緑区内各地区センターで配布。

または緑区役所Webからダウンロード可

玲歌琴の会 第11回 ミニコンサート

大正琴で童謡、演歌、クラシックを合奏します。体験コーナーもありますのでお楽しみください。

◆日時:1月23日(土)12時30分開演

(12時10分開場)

◆会場:中山地区センター

◆対象・定員:当日先着70人 ☑

◆問合せ:玲歌琴の会 中原(☎080-1070-5538)



▲昨年の発表会も盛況でした

●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

ショートテニス教室(全4回)

小さいラケットとスポンジボールで行う簡単なテニスです。

- ◆日時:2月3日から毎週水曜日11時～13時
- ◆会場:緑スポーツセンター
- ◆対象: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会員、先着24人
- ◆費用:2,000円
- ◆持ち物:上履き、運動のできる服装
- ◆申込み:1月11日から、費用を添えて直接、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)へ
- ◆問合せ:緑区硬式テニス協会 清家(☎932-0730)

第30回 緑区スポーツ人の集い 講演会「私のサッカー人生」

奥寺 康彦さん(横浜FC会長)による講演と、「緑区スポーツ人」の表彰を行います。

- ◆日時:2月6日(土)14時～16時15分(13時30分開場)
- ◆会場:みどりアートパーク
- ◆対象・定員:当日先着300人 〇

【問合せ】

緑区体育協会
(☎932-0835)



▲奥寺 康彦さん

第45回緑区民卓球大会「団体戦」

- ◆日時:2月20日(土)9時から
- ◆会場:緑スポーツセンター
- ◆種目:男子・女子団体戦(登録は4～6人)、4シングルス・1ダブルスによるチーム戦
- ◆対象:緑区内在住・在勤・在学者または緑区卓球連盟登録者(中学生以上)
- ◆費用:1チーム一般4,000円、卓球連盟登録チーム1,500円、高校生以下のみのチーム3,000円
- ◆申込み:郵便振替用紙の通信欄にチーム名、選手名を記入の上、1月29日までに緑区卓球連盟事務局へ振り込み(口座番号:00270-1-33826) ※電話による申込不可
- ◆問合せ:緑区卓球連盟 林(☎922-4594)

区民ハイキング(鎌倉)

- ◆日時:1月24日(日)9時までにJR横浜駅北口地下北改札内側集合 ※雨天中止
- ◆コース:JR北鎌倉駅～鎌倉中央公園～大仏切通し～銭洗弁天～鶴岡八幡宮(解散)
- ◆費用:500円(交通費自己負担)
- ◆持ち物:昼食、雨具、手袋、飲み物、ごみ袋、敷き物、防寒着
- ◆問合せ:緑区ハイキング部小林(☎090-2326-8662 ※22時まで) 〇 ※軽登山靴、リュックで

募集

平成28年度 緑区役所業務員募集

- ◆業務内容:区役所での夜間宿直、閉庁日の日直業務(ローテーションによる勤務)
- ◆対象:55歳以上70歳未満
- ◆申込み:1月25日までに、申込書に必要事項を明記し、直接 区庶務係(☎930-2206 fax930-2209)へ
- ※申込書は、区庶務係(本庁舎)で配布

竹山学童クラブ アルバイト募集

- ◆業務内容:児童が楽しく安全に放課後を過ごす遊びや活動の支援、おやつ作り等
- ◆勤務場所:竹山学童クラブ(竹山2-3-13竹山ホール)
- ◆勤務時間:8時30分～18時30分の間で応相談
- ◆給与・手当:時給910円及び交通費を支給
- ◆問合せ:竹山学童クラブ 須永(☎090-4836-0838)

保育士アルバイトの登録者募集

登録をすると、市立保育所でアルバイトの欠員が出た際、居住地等を参考に保育園から連絡をします。詳しくは市立保育所または 区こども家庭係(☎930-2332 fax930-2435)へ

保育協力者募集

緑区役所の事業で、乳幼児の見守りや一時預かり等(準備・後片付け含む)をする保育協力者を募集します。

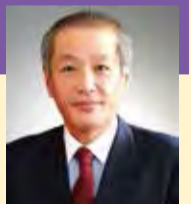
- ◆対象:おおむね60歳以下の緑区内在住者で、育児や保育の経験がある人
- ◆申込み:1月12日～18日に、電話で 区こども家庭係(☎930-2332 fax930-2435)へ
- ※所定の用紙に記入の上、後日面談を実施



講演会 知って得する眠りの秘密 ～不眠の対策と予防～

最近寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚める、熟睡感がない。そんな経験はありませんか?

睡眠のメカニズム、安眠するコツなどを知り、あなたも今日から良い睡眠を!



▲井上 雄一さん

- ◆日時:1月23日(土)14時～16時(12時整理券配布開始、13時15分開場)
- ◆会場:みどりアートパーク(駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください)
- ◆講師:井上 雄一さん(医師、医療法人絹和会 睡眠総合ケアクリニック 代々木 理事長)

【略歴】東京医科大学卒業、2008年から東京医科大学睡眠学講座教授(現職)。日本睡眠学会理事。睡眠障害の診療、睡眠と健康との関係の研究、啓発、教育など多方面から睡眠に取り組むエキスパート。厚生労働省が後援する「睡眠時無呼吸症候群発見プロジェクト」の代表顧問を務める。

- ◆対象・定員:当日先着320人(12時から1人1枚配布する整理券が必要です) ※手話通訳希望者は受付で申込み

【問合せ】区障害者支援担当(☎930-2434 fax930-2435)

「ウォーキング広め隊」講座(全4回)

体を痛めないウォーキングのコツや、失敗しない企画方法を学ぶ講座を開催します。

◆日程・内容:

①	2月16日(火) 13時30分～15時30分	講話「ウォーキングは健康づくり・生活習慣病予防の特効薬」
②	2月19日(金) 9時30分～11時30分	講話と運動実技
③	2月23日(火) 13時30分～16時	講話と体験「ウォーキングイベントの企画を立てるには…」 「ウォーキングルートを考えてみよう」
④	2月29日(月) 9時30分～11時30分	体験「ウォーキングの下見に出掛けてみよう」

- ◆会場:①③④緑区役所本庁舎、②中山地区センター
- ◆対象・定員:緑区内在住の、地域や小グループでウォーキングを企画・開催している人、先着30人
- ◆申込み:1月18日から、電話または直接 区健康づくり係(☎930-2358 fax930-2355)へ

緑十日市場住宅団地地区における都市計画変更

緑十日市場住宅団地地区における地区計画の変更について、市素案説明会を開催します。

市素案説明会

- 日時・会場:1月12日(火)19時から、十日市場地区センターにて 〇

市素案縦覧(閲覧)、公聴会における公述の申出

- 期間:1月15日(金)～29日(金) ※土・日を除く
- 縦覧場所:建築局都市計画課(受付8時45分～17時15分)
- 閲覧場所:緑区区政推進課(受付8時45分～17時)
- 公述人の定員:抽選10人
- 公述申出先:縦覧場所と同じ。公述申出書を1月29日必着で郵送または持参
- ※公述申出書の様式は、縦覧場所、閲覧場所及び都市計画課Webで配布

公聴会(公述の申出があった場合に開催)

- 日時・会場:2月17日(水)19時から、十日市場地区センターにて
- ※開催の有無は2月2日(火)以降Web又は電話で都市計画課へ確認

都市計画の手續に関する問合せ・公述申出先

建築局都市計画課(〒231-0017中区相生町3丁目56-1 JNビル14階 ☎671-2657 fax664-7707
URL:http://www.city.yokohama.lg.jp/kenchiku/kikaku/cityplan/)

都市計画の内容(地区計画)に関する問合せ

建築局住宅再生課(☎671-4083 fax641-2756)

緑公会堂リニューアルオープン

耐震工事のため、26年9月から休館となっていた緑公会堂が5月15日にリニューアルオープンします。一般利用開始日は5月16日からとなります。

窓口での予約受付

- 2月26日～3月18日 緑区役所 地域振興課(土・日・祝除く9時～17時)
- 3月22日～5月13日 緑公会堂事務所(土・日・祝除く9時～17時)
- 5月15日以降 緑公会堂事務所(休館日を除く9時～22時)

受付開始日

利用月	講堂及び講堂に付随する会議室等	会議室等
5月	2月26日 9時から	2月29日 9時から
6月	2月26日11時から	利用日の3か月前の日の9時から
7月	2月26日14時から	
8月	2月26日15時から	
9月以降	利用日の6か月前の日の9時から	

- ※受付開始時間に複数の申込みがあった場合は抽選
- ※市外在住者は利用日の1か月前の日からの受付
- ※受付開始日が休館日の場合は、その翌日

電話での予約受付 受付開始日の翌日から先着順 ☎930-2400

緑公会堂基本情報

所在地:寺山町118(緑区総合庁舎内)
開館時間:9時～22時
休館日:第2月曜日(施設点検日)、12月29日～1月3日(年末・年始)

- ◆問合せ:区区民施設担当 ☎930-2238 fax930-2242
URL: http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/70shisetu/75riyoushisetu/chi-4-shisetsu.html

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
※同一ハガキでの複数申込み、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
👜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

ベビーマッサージ&リトミック(全4回)
最終日はベビーリトミックを行います。
🕒1月21日・28日、2月4日・18日(木) 10時～11時30分 👤ハイハイする前の子どもと保護者、先着12組 💰1,800円
📄1月11日から、電話または直接

バイオリンソロコンサート
🕒2月20日(土) 13時開演 👤中学生以上、先着50人 📄1月15日から、電話または直接

バレンタイン♥ハートのちぎりパン♪
🕒2月10日(水) 9時40分～12時30分 👤成人、先着16人 💰1,200円 📄1月13日から、電話または直接

男の鍋料理
🕒2月13日(土) 10時～13時 👤成人男性、先着16人 💰1,000円 📄1月14日から、電話または直接

心と体を癒やすアロマセラピー～2種類のアロマスプレー～
🕒2月15日(月) 10時～12時 👤成人、先着16人 💰800円 📄1月13日から、電話または直接

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

あいらぶ・おりがみ
🕒1月15日、2月5日・19日(金) 15時30分～17時 👤小学生以上、当日先着10人 💰100円 📄

家族のための骨格スタイリング
筋肉の付き方や肌質、骨格から似合う服を見つけます。今回は男性向けの話をします。
🕒2月13日(土) 10時～12時30分 👤成人、先着40人 💰300円 📄1月11日から、電話または直接

KEIKO先生の「生姜薬膳」リバイバル
🕒2月17日(水) 11時～13時30分 👤成人、先着12人 💰1,200円 📄1月11日から、電話または直接

わははは・笑いヨガ
🕒2月8日・29日、3月21日(月) 10時30分～11時45分 👤成人、当日先着20人 ※小さな子ども連れも大歓迎
💰各回500円 📄

意外なおいしさ発見!ミルクで和食
🕒2月29日(月) 10時30分～13時30分 👤成人、先着20人 💰500円
📄1月11日から、電話または直接

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

おしゃれに変身チョコブラウニー
🕒2月9日(火) 9時45分～12時30分 👤成人、抽選12人 💰1,500円 📄1月26日必着で、往復はがき

百人一首大会
3人1組の源平合戦を行います。
🕒2月21日(日) 10時～15時30分 👤小学生以上、先着60人 💰100円 📄1月11日から、電話または直接

着物の着付け(全2回)
手持ちの着物を自分で着られるように習いましょう
🕒2月6日・20日(土) 9時30分～11時30分 👤成人、抽選15人 💰1,000円
📄1月25日必着で、往復はがき

おもちゃ病院
小学生以下の子どものおもちゃを修理します。
🕒2月20日(土) 10時～13時 👤小学生以下、先着24人 💰特殊な部品は実費
📄1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
🕒2月3日・17日(毎月第1・第3水曜日) 16時～17時15分 👤小学～高校生、各当日先着20人 📄

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

男の料理 ほかほか肉まん作り
肉まん、スープ、杏仁豆腐を作ります。
🕒2月20日(土) 10時～13時 👤男性、先着24人 💰1,200円 📄1月11日から、電話または直接

折り紙で作る 色紙のお雛さま
🕒2月4日(木) 10時～12時 👤成人、先着12人 💰1,200円 📄1月11日から、電話または直接

おもちゃ病院
小学生以下の子どものおもちゃを修理します。
🕒2月13日(土) 10時～14時 👤先着24人 💰特殊な部品は実費 📄1月11日から、電話または直接

白山子どもまつり ボランティア募集
子どもまつり当日のボランティアサポートメンバーを募集します。
🕒3月5日(土) 9時～13時 👤小学5年生～高校生、先着20人 📄1月16日から、電話または直接

体幹トレーニング(初級の部)
🕒1月12日・26日(火) 10時45分～12時 👤成人女性、当日先着30人 💰1回500円 📄室内履き、動きやすい服装 📄

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 fax 930-2355

胃がん検診 胃部X線検査です。
🕒3月9日(水) 👤40歳以上、先着40人 💰1,570円(70歳以上は無料) 📄2月5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。
🕒2月16日(火) 9時～10時受付 👤40歳以上、先着50人 💰680円(70歳以上は無料)
📄1月26日から電話で

HIV抗体検査 検査は匿名で受けられます。
🕒1月14日・21日・28日、2月4日(木) 9時～9時30分受付 📄

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。
🕒1月22日(金) 9時～11時、2月9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相談、学童期・思春期の子どもの食生活に関する相談です。
🕒1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。
🕒1月27日(水) 13時30分～15時 👤7～8か月児と保護者、抽選20組 📄子どもと保護者のスプーン、食器、母子健康手帳 📄1月19日必着で、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、区健康づくり係「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。
🕒1月18日(月) 9時30分～11時 📄電話で

子ども家庭係 ☎930-2361 fax 930-2435

歯つらつ1歳児 むし歯予防の話、歯磨きの練習を行います。
🕒2月19日(金) 10時～11時30分 👤平成27年1月～3月生まれの子どもの保護者で2日間とも出席できる人、先着20組 📄母子健康手帳 📄1月12日から電話で

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。
🕒2月10日(水) 9時30分～10時30分 👤未就学児 📄電話で

妊産婦歯科相談
🕒2月10日(水) 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。
🕒2月13日(土) 10時～12時30分 📄東本郷地域ケアプラザ 👤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 📄1月16日～1月30日必着で、往復はがきに住所、プレパパ・プレママの氏名(ふりがな)、出産予定日、電話番号、返信用宛先を明記し、東本郷地域ケアプラザ(〒226-0002 東本郷5-5-6 ☎471-0661)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。
🕒1月18日(月) 9時～11時(一組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 9月1日～15日生まれ	1月22日(金)	🕒13時～13時45分受付 📄
	平成27年 9月16日～30日生まれ	2月4日(木)	
1歳6か月児	平成26年 6月16日～30日生まれ	1月13日(水)	
	平成26年 7月1日～15日生まれ	1月28日(木)	
	平成26年 7月16日～31日生まれ	2月10日(水)	
3歳児	平成25年 1月1日～15日生まれ	1月21日(木)	
	平成25年 1月15日～31日生まれ	2月5日(金)	

高齢者支援担当 ☎930-2311 fax 930-2310

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。
🕒2月12日(金) 13時30分～16時30分(一人1時間程度) 📄緑区役所仮設分庁舎1階 📄電話で

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。
🕒1月12日・19日・26日、2月2日・9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

介護者のつどい 介護に関する勉強会や交流会などを行います。
🕒1月22日(金) 11時～15時 📄新栄地域ケアプラザ(都筑区) 📄電話で
※その他、区内の地域ケアプラザでも実施中

●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

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/

ワンコインコンサート～音楽の福袋～

㊟1月14日(木)14時開演(13時30分開場) ㊟当日先着330人 ㊟¥500円 ㊟

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

いっぽパパママ講座

「一緒に楽しく子育てするには？」

夫婦で参加する、子育てするためのコミュニケーションの話です。

㊟2月20日(土)10時30分～12時 ㊟子育て中の夫婦、先着6組 ㊟1月13日10時から、ファクス、Eメールまたは直接 ※子どもの月年齢を明記

手形づくり

粘土で手形を取り、素焼きにして後日お渡しします。

㊟1月30日(土)13時30分から申込順に入替 ㊟未就学児、先着60個分 ㊟1個600円 ㊟1月13日10時から、ファクス、Eメールまたは直接 ※氏名、電話番号、必要な個数を明記

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。

㊟①1月20日(水)10時30分～11時30分、②2月6日(土)10時～11時30分 ※②は職場復帰するママのための説明会(先輩ママの体験談あり) ㊟電話で、緑区支部(☎982-3521)へ

緑ほのぼの荘

〒226-0025 十日市場町825-1
☎985-6323 ㊟985-6324

和菓子作り講座

「塩大福」「いちご大福」を作ります。

㊟2月3日(水)10時～12時 ㊟60歳以上の横浜市内在住者、先着15人 ㊟¥300円 ㊟1月14日から、電話または直接

はじめてのシニアヨガ(全4回)

無理なく体を動かしましょう。

㊟1月21日～2月11日の毎週木曜日、9時30分～11時30分 ㊟60歳以上の横浜市内在住者、先着15人 ㊟動きやすい服装、タオル、バスタオル、飲み物 ㊟1月12日から、電話または直接

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

絵本の読み聞かせや、童歌を楽しみましょう。

㊟①1月13日、2月10日(水)11時から、②1月20日(水)10時30分から・11時15分から、③1月23日(土)・27日(水)15時30分から ㊟①2・3歳児と保護者、各当日先着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、各当日先着20人 ㊟

緑区中学校 書き初め展

緑区内の市立中学校の生徒の書き初め作品を展示します。

㊟1月16日(土)～21日(木) ㊟

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
http://www.women.city.yokohama.jp/

がんサバイバーのためのヨガ

無理なく丁寧に、自分と向き合うヨガができるようサポートします。

㊟2月19日(金)10時～11時30分 ㊟がん治療中・治療後の女性、先着12人 ㊟¥20円(保険料) ㊟1月11日から、電話、直接またはWeb

移動図書館「はまかぜ号」

㊟1月21日、2月4日(木)

15時10分～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)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ㊟910-5674
http://artazamino.jp/

あざみ野フォト・アニュアル

石川 竜一さん(写真作家)の個展と、収蔵品の写真・カメラ・文献等を紹介するコレクション展です。

㊟1月30日(土)～2月21日(日)10時～18時 ※会期中無休 ㊟

Welcome!ロビーコンサート

㊟①1月24日、②2月14日(日)12時～12時40分 ㊟①宮坂 貴白(尺八)ほか、②桑田 葉子(ピアノ)ほか ㊟

緑区社会福祉協議会

〒226-0011 中山町413-4
☎931-2478 ㊟934-4355

緑区「社会を明るくする運動」講演会

㊟2月7日(日)13時30分～16時 ㊟みどりアートパーク ㊟講演「抱えている荷物は何ですか」<講師:山崎 健さん(神奈川県麻薬等薬物相談員)>、作文コンテスト表彰式、横浜市消防音楽隊演奏 ㊟

やってみよう!手話1・2・3

㊟2月13日・20日・27日(土)13時30分～15時30分 ㊟ハーモニーみどり ㊟手話初心者、抽選30人 ㊟¥300円(テキスト・資料代) ㊟1月31日までに、電話、ファクスまたは直接

緑区市民活動支援センター みどりーむ
〒226-0011 中山町93-1
☎938-0631 ㊟939-5401
✉md-midreamkouza@city.yokohama.jp
※会場はいずれもみどりーむです

詳細は緑区役所Webで **みどりーむ** 検索

1月のサロンふらっと「焼酎の楽しみ方」
◆日時:1月17日(日)13時30分～15時30分
◆講師:間 慎一郎さん(宝酒造株式会社 蒸留酒課課長)
◆費用:100円(コーヒー、茶菓代) ㊟

ちょっと先生の日曜リレー講座(1月)
◆日時:1月24日(日)13時～15時
◆内容:エンディングノート作成(300円)、ラフターヨガ(無料)、模型飛行機(400円)、ソープカービング(700円) ㊟

申込方法 各締切日までに、はがきまたはEメールでみどりーむへ ※希望する講座名、住所、氏名、電話番号、年齢を明記

第2回介護保険講座 1月29日申込締切
◆日時・対象:2月5日(金)10時～12時30分、抽選50人
◆テーマ:ご存じですか? あなたが「下流老人」になる日～迫りくる超高齢化社会にどう立ち向かうか～
◆講師:白井 和弘さん(市民セクター政策機構 専務理事)

生涯学級「65歳定年時代のマネープラン」(全3回) 1月21日申込締切
◆日時:2月6日・13日・20日(土)13時30分～15時30分
◆講師:高木 典子さん(ファイナンシャルプランナー)
◆対象:おおむね55歳の人、抽選20人
◆費用:1,500円(夫婦での参加は1組2,000円)

緑区サロンセミナー&交流会 2月4日申込締切
◆日時:2月11日(木・祝)10時～13時
◆内容:第1部:活動発表、第2部:サロンセミナー<講師:吉田 洋子さん(技術士、神奈川大学講師)>、第3部:交流会(交流会参加費300円)

横浜みどりアップ計画
横浜みどりアップの mascot キャラクター

みどりアップ計画
～区内の緑の取組を紹介しします⑥～

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

**地域やまちの課題を「緑」で解決しませんか?
～「地域緑のまちづくり」提案募集～**

市では、「緑や花でいっぱい街をつくりたい」という地域の思いを実現するため、地域の皆さんが主体になって取り組む緑の街づくりを支援しています。町内会や近所同士など、緑が好きで自主的に活動できるグループでチャレンジしませんか。

ステップ1 地域の皆さんが緑の計画をつくります。(専門家が支援します)
ステップ2 一次選考(書類審査)と二次選考(面談等)があります。
ステップ3 緑化の整備や緑の維持管理活動等に、助成が受けられます。

緑区内の取組例
竹山三丁目地区では、緑化や環境の専門家を交えて、市民による水辺の緑環境の整備が進められ、住民活動を後押しするきっかけとなっています。
▶竹山三丁目地区での活動

新規提案を募集します
平成28年度の新規提案を4月から募集します。説明会や計画作成の支援講座も開催予定です。
詳しくは、Webで **地域緑のまちづくり** 検索

【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)

よこほま動物園
ズーラシアだより
旭区上白根町1175-1 (☎959-1000) http://www2.zoorasia.org

どうぶつ ZOOむアツプ
ウーリーモンキー

南米に生息しているウーリーモンキーはクモザル科に分類され、尾をどこにでも巻き付けることができるサルです。よこほま動物園では11種類のサルを飼育していますが、尾を使うことができるのはウーリーモンキーだけです。

▲尾を使えば、ロープを伝って歩くのもへっちゃらです

通常、多くのサルの尾には裏まで毛が生えていますが、ウーリーモンキーなど尾を使うサルの尾には裏の先端に毛がなく、尾紋(指紋のようなひだ)があるため、しっかりと何かに巻き付けることができます。巻き付けるだけでなく、尾だけで枝からぶら下がったり、尾で物を運んだりすることもできます。

今年は「さる年」、ズーラシアのサルたちにぜひ会いに来てね!

▲ウーリーモンキーのしっぽの裏側。先端から30cmくらい毛が生えていません

今月の休園日:1月19日・26日(火) 2月2日・9日(火)

緑消防署より お正月のご馳走など食べ物おいしい季節ですが、餅などを喉に詰まらせる事故を防ぐため、ゆっくりかんで食べましょう!

とれたてみどりをいただきます!

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!



#4 カキと白菜、セミドライトマト、バジルのソテー ユズの香り

材料 2人前

- カキ……………12粒
- 白菜…6分の1束(ひと口サイズに切る)
- セミドライトマトまたはドライトマト……………10~20g
- ※ドライトマトを使うときは水で3~4時間程度戻す
- バジル……………6枚(手で細かくちぎる)
- 水……………50cc
- ニンニク……………1片(みじん切り)
- 白ワイン……………40cc
- バター……………10g
- ユズ……………1つ
- 塩、白コショウ……………適宜
- サラダ油またはピュアオリーブオイル…適宜



作り方

1. カキに塩、白コショウを振り、小麦粉をまぶす
2. フライパンにサラダ油を引いてよく熱し、カキを焼く(ソテーする)
3. カキの両面に焼き色が付いたら、ニンニクを入れて炒め、ニンニクの色が変わったら白ワインを入れる
4. 白ワインのアルコールを軽く飛ばしたら弱火にして、Aの材料を入れ、ふたをし、少し蒸し煮にする
5. 白菜がしんなりし、芯の部分が透明になってきたら、火を弱火にし、バターを入れる
6. 汁が白くなり、とろみが出てくる(乳化する)まで煮詰めたら、味見をし、塩加減を調整する
7. 皿に盛り付け、おろし金ですりおろしたユズの皮をかければ、出来上がり

野菜の調理2つのポイント!

- 白菜を調理するときは、芯の部分を斜めに薄く切ることで火が通りやすくなります
- バジルは、包丁で切るより手でちぎった方が、より香りが出ます

レシピを提供してくれたお店

トラットリア ダ テレーサ

- ◆住所:中山町110-7 ☎938-5157
- ◆営業時間:11:30~15:30、17:30~22:30
- 月曜定休(祝日の場合は翌火曜)



▲オーナーシェフ 篠田 雅弘さん

教えて!

みんなのチャレンジ

緑区役所では、住みやすいまち・緑区を目指し、地域の抱える課題を解決するために区民の皆さんが行う活動を「地域課題チャレンジ提案事業」として支援しています。

「地域課題チャレンジ提案事業」に採択された団体を紹介するよ!



第4回 認知症ケアを考える会「オレンジ」 「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる緑区を目指して」

オレンジは、緑区及び近隣区在勤の認知症介護指導者の有志グループです。そこに、中山と東本郷の地域包括支援センターが協力しています。事業所の枠を超えてケアに携わる専門職がつながり、認知症ケアについて学び合い、互いに情報を共有し、発信することで、緑区全体の認知症ケアの質が向上することを目指して活動しています。26年11月からは、緑区内で初となる認知症カフェ「かえでカフェ」を月に1回開催し、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を進めています。

満員御礼! みどり「認知症フォーラム」

11月7日土曜日、認知症への理解を一層深めてもらうため「みどり認知症フォーラム」が開催されました。第一部は認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長の長谷川和夫さんの基調講演。第二部では、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症の人とその家族がどのように地域の資源(介護事業所やかえでカフェ)につながっていくか、写真や映像を使った劇仕立てで紹介されました。



▲介護専門職が地域の資源を劇仕立てで紹介

参加者の声

- 認知症について分かりやすく話してもらえて、よく理解できました。地域での助け合いが必要だと感じました。
- 認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを具体的に実践していることが分かりました。この取組がより広がっていくことを願います。
- 分かりやすい事例で、さまざまな支援を知ることができ、よい学びになりました。
- 認知症ケアに携わる人が緑区に大勢いることに、改めて感謝したいです。

認知症カフェ「かえでカフェ」のご案内

認知症の人・その家族・地域住民・専門職など誰もが参加でき、思いを共有できる憩いの場です。

- ◆日時:毎月第1土曜日13時~15時30分
※変更もあり。要事前問い合わせ
- ◆場所:Joyful Center 鹿角屋(中山町307-11)
- ◆参加費:100円(飲み物などの提供あり)
- ◆かえでカフェに関する問合せ:介護老人保健施設みどりの杜 武藤・齊藤 (☎929-5000)



▲かえでカフェの看板

【問合せ】区地域力推進担当(☎930-2237 fax 930-2242)

ミドリウォーキング



区内のウォーキングコースと見どころを紹介します

第5回

ミドリウォーキングとは…緑区内を歩くことでの体力づくりはもちろん、緑区の魅力も再発見してもらう事業です。

緑区役所Webで **ミドリウォーキング** 検索

【問合せ】区健康づくり係(☎930-2357 fax 930-2355)

今回は、平成27年10月24日に連合自治会主催、保健活動推進員・青少年指導員・スポーツ推進員・鴨居駅周辺まちづくり研究会などが協力して実施したウォーキングのコースを紹介します。

神社、仏閣などの見どころがたくさんあり、白山・上山・鴨居地区の魅力が再発見できます。距離が長めなので、寒さ対策をしてコースを巡ってみてください。

⑤ 萬蔵寺(まんぞうじ)

鐘楼門と仁王尊像は見応えがあります。



⑦ 白山神社

元禄6年(1693年)創建。石段を上がって右側にある仰神徳の碑は緑区遺産に登録されています。元旦には多くの人が初詣に訪れます。



⑧ 寶塔院(ほうとういん)

正徳元年(1711年)頃に中堂が建立されました。本尊は大日如来、持仏は寅薬師、釈迦如来坐像などがあります。

