

みどり

2019 9 月号

令和元年9月1日発行 | No.263

緑区制50周年記念企画

その5

Facebookでカウントダウン

緑区が誕生してからちょうど50年目となる10月1日に向けて、1000日前の2017年1月4日から、区民の皆さんの写真をFacebookページに掲載し、カウントダウンを行っています。

こちらからアクセス



特集1

初めてののお店を発見! 商店街を探検! 賞品目指してお買い物! 楽しみ方はあなた次第!

緑区制50周年記念版 緑区商店街ポイントラリー

10月5日(土)~27日(日)
〈各店舗の営業時間〉

4回目となる緑区商店街ポイントラリー。今年バージョンアップして開催します。緑区の7つの商店街を巡って、買い物をし、ポイントを貯めて豪華賞品を当てよう!



緑区の7つの商店街

- 中山商店街協同組合
- 霧が丘商店会
- 長津田商店街協同組合
- 竹山団地中央商店会
- 鴨居商栄会
- 谷津田原商栄会
- 緑新栄会

昨年、私も参加しました

初めての
お店



入ったことのないお店でも、ポイントラリーのおかげで入ることができました。店員さんも親切で楽しくお店巡りができました。

しょうじ ゆきこ
昌子 有希子さん

夫婦で
参加



参加すると、知らずにたくさん歩いてしまいます。健康維持・増進のためにもぜひ続けてほしいイベントだと思います。

なりさわ ひろし こう
成澤 浩さん・甲さんご夫妻

今年のポイントラリーはこんなにバージョンアップ!!

緑区キャラクター「ミドリン」

その1

昨年より開催期間が
16日間延長!

たくさんのお店を巡れるようになりました。



その2

限定賞品! ミドリンの
大きなぬいぐるみ

獲得ポイントに応じて、抽選で商品券などが当たります。

緑区制50周年賞

ミドリンぬいぐるみ
13本 (60ポイント以上)

約70cm! ミドリンのぬいぐるみが当たるよ!



賞品(数)	応募条件
特賞 商品券10,000円 …… 2本	60ポイント以上
A賞 商品券5,000円 …… 4本	50ポイント以上
B賞 商品券2,000円 …… 8本	40ポイント以上
C賞 商品券1,000円 …… 20本	32ポイント以上
D賞 商品券500円 …… 82本	26ポイント以上
特別賞 商品券10,000円 …… 2本	4商店街以上
店舗賞 参加店舗提供の賞品	3商店街以上
参加賞 数量限定ミドリンタオル (先着)	20ポイント以上

その3

どこのお店からでも
スタートOK!

しかもマップは事前配布!

期間中であれば、いつでもスタート、ゴールができます。

1 2 3

「マップ」をもらって
スタート!

9月9日から参加店舗や
公共施設等で配布



参加店舗を回って
「マップ」にある
スタンプ帳に
ポイントを集める

ポイントの集め方
(各店舗期間中1回のみ)
来店ポイント
お店に行くと1ポイント
買い物ポイント
300円以上で3ポイント
500円以上で5ポイント



アンケートを書いた
スタンプ帳を
ゴール店舗に
提出してゴール



その4

10月20日(日)と27日(日)は
限定ハロウィンデー!

合言葉は
トリック オア
トリート!

先着 3,500人 「マップ」の各商店街のハロウィンマークの店舗に仮装していきとお菓子がもらえます。



※参加店舗の詳細情報は「マップ」を確認してください ※参加賞は数に限りがあります ※後日抽選し、賞品の発送をもって当選者の発表にかえます ※商品券は「マップ」の参加店舗で使えます。現金化、釣銭不可

特集2

緑区内の

放課後キッズクラブ

はまっ子ふれあいスクール

を紹介します!



放課後を「学校」で過ごす場所として、緑区内に14か所の放課後キッズクラブと2か所のはまっ子ふれあいスクール(令和2年4月から「放課後キッズクラブ」として開設)があります。今回の特集では「放課後キッズクラブ・はまっ子ふれあいスクールのここが一押し!」を紹介します。

①

いぶき野小 放課後キッズクラブ

☎985-2390



2つのルームとホールは毎日大勢の子どもでにぎわっています。月1回の野球、サッカー、バスケ、ダンス、囲碁・将棋教室やドッジボール、毎週行う「作って遊ぼう」が人気です。



②

上山小 放課後キッズクラブ

☎935-4385



3か月に一度の誕生日会では手作りのプレゼントを用意し、みんなでお祝っています。また、季節感のある工作やプログラムを楽しんでもらえるようスタッフ一同で頑張っています。



③

鴨居小 放課後キッズクラブ

☎931-0962



な か よ く あ そ ぼ う か ん が え て あ そ ぼ う ま っ す ぐ の び よ う … の な か ま を 大 切 に 、 子 ど も た ち に と っ て 心 地 よ い 放 課 後 の 遊 び 場 ・ 居 場 所 を 目 指 し て 活 動 し て い ます。



④

霧が丘義務教育学校 放課後キッズクラブ

☎921-8014



子どもたちが今日も元気に遊んでいます。スタッフによる工作プログラムは大人気です。春と秋には、地域行事の花植えに参加しています。キッズの花壇には季節の花と野菜が並んでいます。



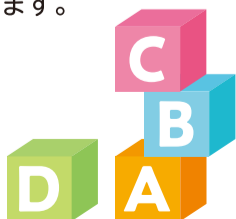
⑨

新治小 放課後キッズクラブ

☎931-0961



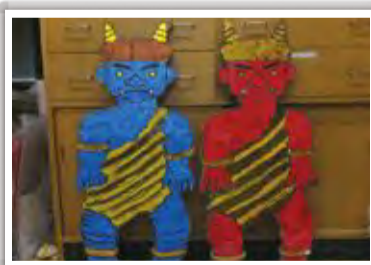
子ども英語教室「ふぁんばりん」を通して、ネイティブの発音の英語に触れ合う時間があります。



⑩

東本郷小 放課後キッズクラブ

☎472-5911



広いルームと校庭があり、フラダンス、豆まき、音楽のひろば、野球、工作など一年を通して楽しい行事を行っています。子どもたちの安全・安心な居場所作りに力を入れています。



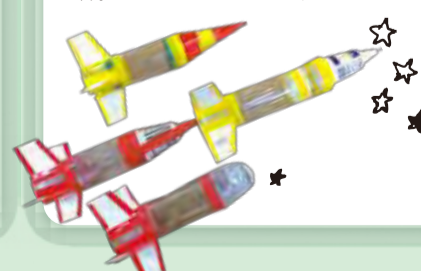
⑪

緑小 放課後キッズクラブ

☎932-6289



新しいキッズ専用棟で楽しく活動しています。目の前の校庭にみんなで元気良く飛び出していきます。



⑫

三保小 放課後キッズクラブ

☎931-1156



学年を超えたたくさんの友達との交流、遊びの場があり、イベントや行事も楽しめます。



しましよう! 緑消防署(☎932-0119)

各施設の概要 | その他、放課後を「地域」で過ごす場所として、緑区内に12か所の**放課後児童クラブ(放課後児童健全育成事業届出事業所含む)**があります。

	放課後キッズクラブ	はまっ子ふれあいスクール (令和2年4月から 放課後キッズクラブに転換)	放課後児童クラブ
開設時間	①放課後～17時まで ②放課後～19時まで (留守家庭児童) ※土曜・長期休業期間は、8時30分から	放課後～18時まで ※土曜・長期休業期間は、 9時～18時まで	平日:6時間以上、 放課後～19時まで ※クラブによって時間延長あり
参加料	①無料 ②月額5,000円(留守家庭児童) ※留守家庭児童以外の児童が17時 以降に利用する場合は、1回800円	無料	各放課後児童クラブに よって異なります。 各クラブに 問い合わせてください。
利用料	傷害見舞金制度負担金:500円 おやつ代(実費程度)		
運営主体	[A]地域立ち上げNPO法人 [B]公募法人(財団法人、 株式会社、社会福祉法人、 学校法人など)	運営委員会	運営委員会または法人 (株式会社を除く)
スタッフ	常勤スタッフ2人	常勤スタッフ1人	児童数に応じて 常勤スタッフ1～2人

スタッフ募集中!

放課後の子どもたちのため一緒に働いてくれる人を探しています。

スタッフを募集している事業所は、二次元コードから確認できます。



詳細は、各クラブへお問い合わせください。

来年4月に小学校へ入学予定のお子さんを対象に就学児健康診断が実施されます。

詳しくは [横浜市 就学児健康診断日程](#) **検索**

☎教育委員会事務局 健康教育課
(☎671-3275 ☎681-1456)


5 十日市場小 放課後キッズクラブ
☎981-3050




体を動かして遊ぶのが大好きな十日市場小の子どもたちは、学年を超えて楽しく遊んでいます。なんといっても子どもたちの笑顔が「一押し!」です。



6 長津田小 放課後キッズクラブ
☎985-1780



創造性を育む自由工作や、野球・バドミントン教室、絵本ライブが大人気です。



7 長津田第二小 放課後キッズクラブ
☎984-6301



折り紙や工作が大好きで、ドッジボールより卓球の方が盛り上がる…。そんな外遊びだけでなく、室内遊びが大好きな子どもたちです。



8 中山小 放課後キッズクラブ
☎931-8304



年間を通して楽しいイベントやプログラムが盛りだくさんです。今年度からはお習字教室も始まりました。また、広い校庭、体育館では伸び伸びと自由遊びができます。異学年での縦割り活動に力を入れています。




13 森の台小 放課後キッズクラブ
☎931-2065




金管バンド、ダンス、スポーツ、野外活動、工作などさまざまなプログラムを楽しんでいます。



14 山下みどり台小 放課後キッズクラブ
☎937-1372



広いアリーナや校庭で毎日遊び、地域の行事で「YOSAKOI」やフラダンス、ジャズダンスを発表するなど恵まれた環境で活動しています。



15 竹山小 はまっ子ふれあいスクール
☎932-6758



毎日30人前後が参加するアットホームでみんな仲良しの「はまっ子」です。



16 山下小 はまっ子ふれあいスクール
☎934-3184



一輪車、野球、サッカー、鬼ごっこなど校庭で遊ぶことが大好きな子どもたちです。季節ごとの行事に合わせた工作やイベントで異学年交流を行っています。



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 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

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)

【親子で楽しく わらべうたあそび】
☎9月12日(木)10時～11時
☎10か月～3歳の子どもと保護者

【赤ちゃんの日 ホール開放と身体測定】
☎9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 ☎

【無料フリーマーケット】
☎9月21日(土)10時～11時30分
※9月19日(木)まで提供品募集中 ☎

【9月生まれの誕生会と親子ふれあい遊び】
☎9月24日(火)10時45分～11時15分
☎9月生まれの未就学児と保護者

【伊藤かね子さんの「木のおもちゃで遊ぼう!」】
☎9月30日(月)10時～11時
☎未就学児と保護者 ☎

十日市場保育園
(☎981-6470 ☎981-6525)

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

【ミニ運動会】
☎10月10日(木)10時～11時 ※雨天時16日(水)同時刻
☎2歳～未就学児と保護者

鴨居保育園
(☎933-2106 ☎933-2104)

【いっしょにあそぼう】
1歳児クラス:☎9月11日(水)
☎平成29年4月～30年3月生まれの子どもと保護者/**2歳児クラス:**☎9月12日(木) ☎平成28年4月～29年3月生まれの子どもと保護者 ※いずれも9時30分～10時15分

【ミニ運動会】
☎10月10日(木)9時45分～10時45分
☎未就学児と保護者 ☎

第49回鴨居エキコン

情熱のフラメンコを楽しみませんか。
☎9月15日(日)13時～14時 ☎鴨居駅改札前
☎Makiフラメンコ教室 ☎鴨居まち研 テリー保谷(☎080-5183-5626) ☎

2019 みどりコスモスフェスタ

☎9月28日(土)10時～14時 ※雨天決行 ☎みどり地域活動ホームあおぞら・緑区生活支援センター ☎障害者団体による物品販売や演奏、消防車展示、工作体験など ☎みどりコスモスフェスタ実行委員会(☎929-2566 ☎929-1961) ☎

里山の秋を楽しもう ツイストパン作り体験

☎9月29日(日)10時～14時 ※小雨実施 ☎にいほる里山交流センター
☎年長～小学生と保護者☎20組40人
☎300円 ☎9月29日必着で☎必要事項・学年を明記し☎☎で池谷(☎☎934-7732)

第137回緑区民囲碁大会

☎10月6日(日)11時～17時(11時～11時30分受付) ☎中山地区センター
☎クラス別変則トーナメント方式4回戦(六段～七段、四段～五段、初段～三段、2級～1級、8級～3級)
☎緑区・近隣区に在住・在勤・在学者☎100人
☎大人1,200円、中学生以下1,000円 ☎緑区囲碁連盟 岡田(☎☎933-7927) ☎

50 緑区ガイドボランティアの会と歩く 「十日市場歴史散策とさつま芋掘り」

☎10月19日(土)9時30分～12時 ※雨天時20日(日)同時刻 ☎☎30人
☎十日市場駅(集合)～日向山神社～新治里山公園～新治町のサツマイモ畑(解散) ☎500円(サツマイモ3株の持ち帰りあり) ☎持ち帰り用の袋、軍手
☎10月5日消印有効で参加者全員の☎必要事項・年齢を明記し☎☎で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No.9 ☎m-iwasawa@t03.itscom.net)
☎三尾(☎090-3218-2980 ※18時～20時) ※☎での問合せは☎企画調整係(☎930-2209)へ

講演・講座

パソコン・スマホ関連講座

【共通】☎☎ NPO法人MICS (〒226-0011 中山町93-1 みどりーむ内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～16時30分 ☎930-2242)

パソコン&スマホ祭り(無料体験)

☎9月27日(金)13時～16時30分(12時30分受付開始) ☎みどりーむ
☎①スマホの使い方②SNSアプリの使い方③写真や動画の編集④パソコンで名刺やカード作り⑤Windows10の活用術⑥プログラミング入門⑦パソコン・スマホ何でも相談 ☎緑区内在住・在学・在勤者 ☎

緑区IT講習会10月

⑦LINEを楽しもう(全2回)
☎10月16日(水)～17日(木)12時30分～14時30分 ☎白山地区センター
☎LINEの基本、活用方法 ☎☎20人
☎2,500円 ☎持スマホ、筆記用具
☎10月1日必着で☎必要事項を明記し☎☎で申込先へ



中途障害のある皆さんが気軽に参加できる運動会

第13回 ミドリパークを 開催します

☎9月27日(金)10時～14時
☎緑スポーツセンター
☎緑区内在住で脳血管疾患等の後遺症がある人と家族
☎150円
☎昼食、飲み物
☎☎で中途障害者地域活動センター緑工房(☎☎933-3249)



▲昨年のミドリパーク

緑・芸術祭 ☎☎生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

Laboratory of Forest Art 2019

森の野外美術展です。制作期間は、作品を作る過程を見学でき、その後の期間は、出来上がった作品を楽しめます。期間中には、ワークショップも開催します。

☎**展示期間:**9月15日(日)～10月14日(月・祝)うち、9月15日(日)～27日(金)は制作期間 ※いずれも10時～16時 ☎横浜動物の森公園予定地(里山ガーデン隣の森)

☎**ワークショップ・イベント:**【**張りめぐらす**】**ワークショップ**】☎9月15日(日)
☎堀江 和真/**【オープニング(アートツアー・パーティ・音楽会)**】☎9月29日(日) /
☎**【木洩れ日アーチ】ワークショップ**】☎10月13日(日) ☎岡 典明 ☎500円/**【クロージング(アートツアー・シンポジウム)**】☎10月14日(月・祝) /**【特別企画 Yurt event**】☎9月28日(土)～10月6日(日) ☎中央アジアの移動式住居ユルタの設営と解体の見学、文化体験、ユルタの中での展示・音楽会など ※協力:坂井 弘紀(和光大学 教授) ☎GROUP創造と森の声(☎☎933-1460) ☎

第22回緑区児童作品展

☎10月4日(金)12時～17時、10月5日(土)9時30分～17時、10月6日(日)9時30分～15時 ☎みどりアートパーク ☎緑区の小学生による絵画作品展 ☎MOA美術館緑区児童作品展実行委員会 阿部(☎937-3822) ☎

緑区役所 お昼のロビーコンサート

フェリス・フラウエンコーアのメンバー2人による「秋のうた」を楽しみませんか。

☎10月9日(水)12時15分～12時50分(11時45分開場) ☎緑区役所
☎紅葉(岡野 貞一)、里の秋(海沼 實)、落葉松(小林 秀雄)ほか ☎黒川 青葉(ソプラノ)、高木 梓(ピアノ) ☎椅子席☎30人 ※立ち見も可
☎みどりアートパーク(☎986-2441 ☎986-2445) ☎

▲黒川 青葉 ▲高木 梓



▲Laboratory of Forest Art 2018

で申し込んでください

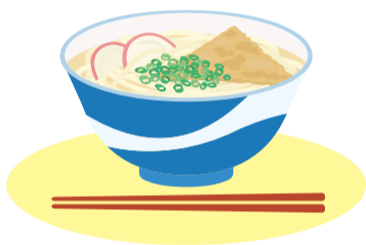
☎:緑区役所への郵便物は〒226-0013 緑区寺山町118 緑区役所〇〇係へ ●**必要事項**:行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信用
●各施設の催しの申込み・問合せは各施設へ。施設の催しは特に記載のない場合は会場は各施設 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料 ●敬称は省略

都岡地区恵みの里「稲刈り・脱穀体験教室」(全2回)

☎**稲刈り**:10月5日(土)9時から ※雨天時6日(日)同時刻/**脱穀**:10月19日(土)13時から ☎旭区矢指町の田んぼ(下川井ICそば) ☒都岡地区恵みの里運営協議会 ☒横浜市内在住の家族・グループ☎20組 ※個人可
¥3,000円(1組につき玄米5kgの持ち帰りあり) ☑9月20日必着で代表者の**必要事項**と参加者全員の氏名・年齢を明記し☎☒で都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈り・脱穀体験教室」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057) ☎北部農政事務所(☎948-2481 ☎948-2488)

緑区 認知症予防講演会「知って実践!脳に効く運動」

☎10月11日(金)14時~16時 ☎緑区役所 ☒桜井 良太(東京都健康長寿医療センター研究所 博士・理学療法士) ☒☎80人 ☑9月12日~10月9日に**必要事項**を明記し☎☒で☎高齢者支援担当(☎930-2311 ☎930-2310)



50 令和元年度緑区健康づくり月間講演会「ひとつひとつ、少しずつ。~自分らしく前へすすむ~」

☎10月12日(土)14時~15時30分(13時30分開場) ☎緑公会堂 ※駐車場は原則有料 ☒鈴木 明子(慶應義塾大学システムデザイン・マネジメント研究所研究員、プロフィギュアスケーター) ☒☎400人 ☎健康づくり係(☎930-2357 ☎930-2355) ☎※一時保育(1歳以上の未就学児)、手話通訳、要約筆記の希望者は、9月11日~30日に**必要事項**・一時保育の人数と年齢・手話通訳、要約筆記のうち希望するものを明記し☎☒で問合せ先へ



田奈恵みの里「うどん作り教室」

☎10月19日(土)9時~13時 ☎横浜農業協同組合田奈支店(青葉区) ☒地元女性農業者による田奈産の小麦粉を使った手打ちうどんの作り方 ☒田奈恵みの里推進委員会 ☒緑区・青葉区内在住者☎20組 ※1組3人まで ¥1,500円 ☒エプロン、三角巾、マスク、飲み物 ☑9月20日必着で代表者の**必要事項**と参加者全員の氏名・年齢を明記し☎☒で横浜農業協同組合田奈支店「組織係」(〒227-0064 青葉区田奈町52-8 ☎981-1811 ☎981-1839)

新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

☎10月20日(日)13時30分~15時 ※荒天時27日(日)同時刻、作物の生育状況・天候による日時変更あり ☎いいはる里山交流センター ☒新治恵みの里発展会 ☒横浜市内在住の家族・グループ☎15組 ※1組4人程度、個人可 ¥1,800円(サツマイモ8株の持ち帰りあり) ☑9月15日から新治恵みの里 ☎☎北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)



ハイキングイベント

【共通】☎弁当、飲み物、雨具・傘、ゴミ袋、敷物、保険証 ※リュックで ☎☎緑区体育協会ハイキング部 小林 勝彦(〒226-0027 長津田 6-19-20 ☎☎981-2074)

区民ハイキング 奥武蔵自然歩道(10km)
☎9月22日(日)8時JR横浜線長津田駅ホーム(八王子寄り)集合 ※雨天中止。トレッキングシューズ着用 ☒東飯能駅~能仁寺~天覧山~巾着田~高麗駅 ¥500円 ※往復交通費、入園料は各自負担 ☎

区民バスハイク
☎10月17日(木)6時JR横浜線中山駅北口広場前集合 ※雨天決行。防寒着、軽登山靴着用 ☒☎43人 ☒東名高速道~三湖台~青木ヶ原樹海~鳴沢氷穴 ¥7,000円 ☑9月22日必着で参加者全員の**必要事項**・年齢を明記し☎☒で申込先へ ※1通で3人まで



スポーツ

緑区民ソフトテニス大会

☎9月22日(日)9時~17時 ※雨天中止 ☎長坂谷公園 ☒一般男女、成年男子(35歳以上)、壮年男女(45歳以上) ※年齢は大会当日基準、いずれもペア・一人の申込み可 ☒緑区内在住・在勤・在学・在クラブ者 ¥1ペア2,000円、1人1,000円 ☑9月13日15時までに申込書を記入し☎☒で緑区ソフトテニス協会 岡崎 彰彦(☎☎931-5208) ※申込書は、緑区体育協会事務局で配布

林市長の

ぬくもりトーク

地域で活躍している団体と林市長が意見交換を行う「ぬくもりトーク」が6月24日に行われました。

「緑区民音楽祭実行委員会」は「緑区内で優れた音楽に触れる機会を、また音楽を通じて区民相互のふれあいの場を」を目的として、結成から35年の間「緑区民音楽祭ふれあいコンサート」を130回以上開催し、良質な音楽を安価で地元へ届ける活動を行っています。また、オーディション公募型の新人演奏会を実施するなど若手アーティストの発掘とプロデュースを手掛けています。

同委員会は、今年度、緑区制50周年記念事業として、緑区内の中学生で合唱団を結成し、世界的に活躍する音楽家との共演を実現させました。8月には山田 和樹さん指揮する東京混声合唱団演奏会に特別出演し、また10月27日に緑公会堂で行われるコンサートでは、東京混声合唱団と共演します。

トークに参加したメンバーからは「定例会等を通してみんなで意見を出し合い、毎回よりよいコンサートの開催を目指しています」「コンサートの企画、出演者の打診からチラシやチケットの作成、当日の運営まで私たち自身が行っています」「新人演奏会の協力アーティストの発表の場を開拓したい。また、音楽ジャンルの幅を広げたい」など、活動内容の報告や今後の課題についてのお話がありました。

市長からは「横浜市として文化事業に力を入れ、多くの市民に舞台芸術や音楽が身近になってほしいと考えています。皆さんがチケットを手作りするなど、コストを削減して、一流のアーティストをお招きしたコンサートを安い料金で開催されていることは大変素晴らしいです。『良質な安価である』というバランスをうまく保った運営を今後も続けていただきたいと思います。また、若い世代に対する芸術支援にも共感します。小中学校でも芸術を身近に感じられる環境づくりが大事だと思っています。今後は広報にも力を入れられ、皆さんの活動を広く知っていただければ嬉しいです」とのお話がありました。



☎☎広報相談係(☎930-2219 ☎930-2225)

50

「わらアート」制作ボランティアの募集



高さ約5mのわらアート作品「龍」を一緒に作りませんか。

☎11月2日(土)~18日(月)10時~16時 ※雨天中止 ☎JR横浜線から見える田んぼ(小山町) ☒制作指導:NPO法人わらアートJAPAN ☒緑区内在住・在勤・在学の高校生以上各日☎10人程度 ※複数日参加可 ☒飲み物、昼食、帽子、タオル、着替え ※動きやすく汚れてもいい服装で参加 ☑9月30日必着で申込書を記入し☎☎☎☎で☎企画調整係(☎930-2228 ☎930-2209) ※募集要項・申込書は緑区役所で配布。緑区☎からダウンロードも可



▲8月に実施した「馬」の制作

大規模な災害発生時には、ペットと一緒に避難することが想定されます。しつけや非常持出袋の準備など、日頃から対策を考えましょう。

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

●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 ——

- ①健康づくり係
(☎930-2357 ☎930-2355)
- ②高齢者支援担当
(☎930-2311 ☎930-2310)
- ③こども家庭係
(☎930-2361 ☎930-2435)
- ④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)

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

☎9月12日・19日・26日、10月3日・10日(木) 9時～9時30分受付 ☎前日16時まで ☎で①

食と生活の健康相談

☎9月27日(金)9時～11時、10月8日(火)13時～15時 ☎生活習慣病の個別相談 ☎で①

50 思いやり、健康づくりの日(ウォーキング)

☎10月1日(火)9時～11時30分 ☎食生活等改善推進員(ヘルスメイト)と一緒に四季の森公園をウォーキング ☎で① ☎

もの忘れ相談

☎9月13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 ☎で②

若年性認知症よこはま北部のつどい

☎9月15日(日)11時～15時 ☎中山地域ケアプラザ ☎で②

リハビリ教室

☎9月17日・24日、10月1日・8日(火)13時～15時 ☎中途障害者地域活動センター緑工房 ☎おおむね40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ☎で②

神経難病交流会緑ふれあいの会

☎**口腔ケアの話**:9月11日(水)/**自分に合ったセルフケア～呼吸法とヨガ体験～**:10月9日(水) ※いずれも10時～11時30分 ☎神経難病と膠原病の人 ☎で② ☎

母親(両親)教室(全4回)

☎①10月2日(水)②11日(金)③16日(水)④23日(水)13時15分～15時30分(13時受付開始) ☎妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ ☎令和2年2月出産予定(目安)の初産の人 ☎母子健康手帳、子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具、飲み物 ※②は運動のできる服装で ☎で③ ☎

プレパパ・プレママ講座

☎10月27日(日)10時～12時30分(9時45分受付開始) ☎長津田地域ケアプラザ ☎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 ☎9月11日～30日に携帯・スマートフォンで二次元コード ☎で③

妊産婦歯科相談

☎9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 ☎で③

母乳育児相談

☎9月12日(木)9時～11時、9月24日・10月8日(火)13時30分～15時30分(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 ☎で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:9月27日(金)・10月3日(木)②1歳6か月児:9月26日(木)・10月9日(水)③3歳児:9月19日(木)・10月4日(金) ☎で③ ☎

離乳食教室「もぐもぐ教室」

☎9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 ☎9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☎で① ※1通で1世帯まで

歯つらつ1歳児(2日間コース)

☎10月18日・25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 ☎両日参加できる、平成30年8月～11月生まれの子どもと保護者☎25組 ☎母子健康手帳 ☎9月11日から携帯・スマートフォンで二次元コード ☎で③

乳幼児歯科相談

☎9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 ☎で③

子どもの食生活相談

☎9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 ☎で①

ひきこもり等困難を抱える若者の専門相談(予約制)

☎9月19日、10月3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 ☎で④



長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327
☎983-4445 ☎983-6945

コケ玉作り

☎10月3日(木)10時～11時30分 ☎好きな観葉植物を選び、専用の土でコケを巻いて作る ☎成人☎16人 ☎1,000円 ☎9月11日から☎

ベビーとママの体操(全2回)

☎10月16日・30日(水)10時～11時 ☎ハイハイする前の赤ちゃん親子☎10組 ☎600円 ☎9月12日から☎

古布リメイクでクラッチバック作り

☎10月22日、11月5日・12日(火)10時～12時 ☎手持ちの帯や着物をリメイク ☎成人☎16人 ☎2,600円 ☎9月14日から☎

十日市場地区センター

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

3B体操で健康づくり(全4回)

☎10月9日・23日、11月13日・27日(水)13時～14時30分 ☎運動が苦手な人でも楽しめる用具を使った健康体操 ☎成人☎12人 ☎2,000円 ☎動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭き用タオル ☎9月12日から☎

やまもと山本さんと歌おう!(全10回)

☎10月11日～令和2年3月27日の第2・4金曜日(※10・12月は第2金曜日のみ)15時30分～16時45分 ☎ピアノの伴奏に合わせて懐かしい唱歌や歌謡曲を歌う ☎成人☎50人 ☎1,000円 ☎9月11日から☎

やさしいパン教室(全3回)

☎10月16日・30日、11月20日(水)10時～14時 ☎家庭でもおいしいパンを作る方法を学ぶ ☎成人☎12人 ☎3,900円 ☎エプロン、三角巾、布巾、手拭い用タオル、筆記用具、持ち帰り用袋 ☎9月11日から☎

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 ☎935-1983

おもちゃ病院

☎10月19日(土)10時～14時 ☎小学生以下の子どものおもちゃの修理 ☎宛24品 ☎特殊な部品は実費あり ☎9月11日から☎

長く美しく咲かせる! 冬の冬の寄せ植え

☎11月13日(水)10時～11時30分 ☎成人☎16人 ☎2,300円 ☎9月18日から☎

親子で秋のリトミック

☎11月7日(木)10時30分～11時30分 ☎未就学児と保護者☎20組 ☎9月17日から☎

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ☎935-6039

ベビーと一緒にママヨガ教室(全4回)

☎10月3日～24日の毎週木曜日10時～11時 ☎ママの癒やしの時間と親子の触れ合いを目的としたヨガ ☎歩く前の2か月～1歳児と母親☎10組 ☎2,800円 ☎ヨガマットまたはバスタオル ☎9月11日から☎

日本の古代史とその文化 邪馬台国と卑弥呼(全5回)

☎10月11日～12月13日の第2・4金曜日12時45分～14時45分 ☎魏志倭人伝を読み邪馬台国のありかと卑弥呼像を史実に基づいて模索する ☎成人☎24人 ☎2,500円 ☎9月11日から☎

ふれあい健康講座「ガンコな咳」

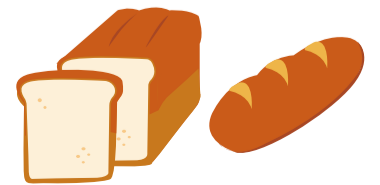
☎10月12日(土)13時30分～14時30分 ☎頑固なせきの原因・予防・治療法などの講義 ☎堀地直也(内科医) ☎成人☎50人 ☎9月11日から☎

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

親子で体験防災ワークショップ 防災はじめてのいっぽ

☎9月11日(水)10時30分～11時45分 ※時間内出入り自由。11時からミニ講座あり ☎先輩ママから学ぶ災害時に活用できるグッズ、アレルギー対応備蓄食等の話 ☎未就学児と保護者 ※子育てに興味のある人、地域の人も可 ☎



固区環境衛生係(☎930-2368)

☎: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

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。

📅 **いっぽ**:9月20日(金)/**ながったパオパオ(長津田町2311-1)**:10月2日(水) ※いずれも10時30分~11時30分 ☎☎緑区支部(☎982-3521)または☎

地域で活躍しませんか! ~シニアボランティア募集~

📅 10月3日(木) 10時~11時30分 ☎子育てボランティアの紹介と子育てサポートシステム入会説明会。男性大歓迎 ☎☎緑区支部(☎982-3521)または☎

子育て講演会 イヤイヤ期がやってきた!

📅 10月16日(水) 10時~12時 ☎子どもとの向き合い方を学ぶ ☎柴田 愛子(保育施設「りんごの木」代表) ☎未就学児の保護者☎50人 ☎6か月児以上☎20人。1人1,000円 ☎9月18日10時から☎

緑図書館

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

おはなし会

📅 **2・3歳児と保護者**各☎12組:9月11日、10月9日(水) 11時から/**0・1歳児と保護者**各☎12組:9月19日(木) 10時30分から・11時15分から/**3歳以上の子ども**各☎30人:9月25日(水) 10時30分から、9月28日(土) 15時30分から ☎絵本の読み聞かせ、童歌 ☎

講座「読み聞かせを聞いてみよう ~絵本選びのヒントに~」

📅 9月26日(木) 10時30分~12時 ☎小学校低・中・高学年別の読み聞かせとプログラムのアレンジについて ☎☎20人 ☎9月11日9時30分から☎☎ ※9月17日(火)休館



緑ほのぼの荘

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

敬老の日イベント

📅 9月14日(土)9時30分~12時 ☎演奏、朗読、踊り ☎横浜市内在住の60歳以上 ※参加者にプレゼントあり ☎

令和元年度後期 趣味の教室

📅 10月~令和2年3月末 ☎健康詩吟、太極拳、ペン習字、英会話、書道、シニアヨガ、朗読、健康歌声教室、つるしびな、俳句、鉛筆デッサン、絵手紙 ☎横浜市内在住の60歳以上各☎15人程度 ☎無地の官製はがき、住所・氏名・生年月日が確認できるもの ☎9月20日までに☎ ※9月16日休館

健康増進エクササイズ2(全7回)

📅 11月4日・11日(月)9時30分~11時、19日(火)12時~13時30分、11月25日、12月2日・9日・23日(月)9時30分~11時 ☎認知機能低下予防のためのプログラム ☎60歳以上の横浜市内在住者☎30人 ☎動きやすい服装、タオル、飲み物 ☎9月24日~10月18日に☎☎ ※健康増進エクササイズ1受講済みの人は参加不可



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

📅 10月27日(日) 13時30分~15時20分 ☎森下 典子の茶道教室に通った24年間のエッセイを映画化した人間ドラマ ☎☎180人 ※親子席有 ¥1,000円 ☎1歳6か月~未就学児。4日前までに☎で子どもの部屋(☎910-5724) ☎9月11日から☎(☎910-5723)または☎☎

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674

Welcome! ロビーコンサート

📅 9月22日(日) 12時~12時40分 ☎土田 晴信(オルガン)、小暮 哲也(ギター)> ☎

緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山2-1-1 ☎931-2478 ☎934-4355

善意の寄付

緑区社会福祉協議会に寄付をいただき、ありがとうございました。(6月30日受付分まで) なかの 美智恵、株式会社トリリオン エニタイムフィットネス鴨居店、後藤 勇、株式会社横浜LIXIL製作所

赤十字救急法講習会

📅 11月9日(土)・10日(日)・16日(土) 9時15分~17時15分 ※10日のみ16時45分まで ☎☎30人 ¥1,000円 ☎9月11日から☎☎

緑スポーツセンター

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

スポーツ・レクリエーション フェスティバル2019(予約不要イベント)

【共通】📅10月6日(日) ☎

キッズひろば:📅9時~16時 ☎マットや跳び箱を使ったサーキット広場 ☎小学生以下 ☎運動のできる服装/**さわやかスポーツ体験会**:📅9時~12時 ☎運動のできる服装・室内履き/**アイロンビーズ工作**:📅9時~12時15分 ☎チャーム作り/**足型測定会**:📅12時30分~16時/**サークル発表会の観覧**:📅15時20分~18時 ☎室内履き ※その他体験教室、縁日、物販等 ☎



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

保育つき!ママのための リフレッシュ講座(全5回)

📅 **交流会**:10月16日(水)/**リース作り**:28日(月)/**顔ヨガ**:11月6日(水)/**和菓子と楽しむお茶時間**:18日(月)/**絵本講座**:25日(月) ※いずれも10時~12時 ☎緑区在住・在勤の未就学児の母親☎20人 ¥2,500円 ☎2歳以上の未就学児。1人500円(全5回分) ☎9月20日必着で☎☎

緑区生涯学級講座 「シニアのための整理整頓セミナー」全5回

📅 10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日(火) 10時~12時 ☎シニア世代の快適な暮らしのための片付け・整理整頓を学び実践するセミナーと新しい仲間作り ☎シニア世代・シニア世代の親を持つ人☎20人 ¥1,000円 ☎9月20日必着で☎☎☎

サロンふらっと 「あたま専門のクリニックってどんなクリニック?」 ~頭痛、めまい、もの忘れなど何でもどうぞ~

📅 9月15日(日) 13時30分~15時30分 ☎根本 哲宏(ながった脳神経外科 院長) ¥100円 ☎

令和元年第1回防災・減災講座 「災害発生から1週間を生き延びる!」 ~死なないためにすべき事は~

📅 9月28日(土) 13時30分~16時 ☎第1部:講演「どんなことが起きて、どう対応するか?」、第2部:グループ討議「生き残るヒントを探す」 ☎佐藤 栄一(桐蔭横浜大学客員教授、防災アドバイザー) ☎☎40人 ※落選者にのみ連絡 ☎9月20日必着で☎☎☎

移動図書館「はまかせ号」

📅 9月12日・26日、10月10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ぜひ、直売所等で地場野菜を買って作ってみてね!

【問合せ】区企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

No.48 万願寺とうがらしのえび詰め

材料(2人分)

- 万願寺とうがらし: 5個
- むきエビ: 100g
- 塩: 少々
- 片栗粉: 小さじ1
- 卵白: 卵1/4個分

作り方

1. 万願寺とうがらし(1個)は、種を取ってみじん切りにする。むきエビは背わたをとり、荒く刻む。
2. 1に塩、片栗粉、卵白を加え、よく混ぜる。
3. 残りの万願寺とうがらし(4個)に縦に切り込みを入れ、種を取る。
4. 3の内側に片栗粉(分量外・少々)を塗り、中に2を詰めて、油(分量外・適量)で1分ほど揚げたら完成。



レシピを提供してくれたお店

猫舌亭2

☎ 台村町309-1 土井ビル2F
☎ 934-5662
🕒 11時30分~14時、18時~23時
※日曜定休(土はランチ休み)



レシピ作成者
しのはら まり
篠原 真理さん

お好みでレモンやすだちをかけてください。
揚げずに焼いても、あんかけにしても、おいしいですよ!

このレシピは、緑区内で地産地消を推進しているよこはま地産地消サポート店有志の団体「ヨコハマ チームベルデスリー スターズ」[YOKOHAMA Team Verde Three STARS]の協力で提供しています

みどり区民 健康まるごと上昇計画

区民の皆さんへ、健康に関する情報をお知らせします。

あなたに受けてほしい、がん検診

がんは横浜市民の死亡原因第1位です。しかし、がんは早期に発見し、適切な治療をすれば治る病気です。横浜市では、現在加入されている健康保険などでは受診機会のない横浜市民を対象に、がん検診を実施しています。ぜひこの機会を利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

横浜市がん検診の内容

検診の種類	受診回数	対象者	費用
大腸がん	1年度に1回	40歳以上	無料
胃がん(エックス線)	2年度に1回	50歳以上	3,140円
胃がん(内視鏡)			
乳がん	2年度に1回	40歳以上(女性)	①か②いずれか選択
			①視触診+マンモグラフィ 1,370円 ②マンモグラフィのみ 680円
肺がん	1年度に1回	40歳以上	680円
子宮頸がん	2年度に1回	20歳以上(女性)	子宮頸がん 1,360円
			子宮頸がん検診+体がん検診 2,620円
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	1,000円

●費用が免除になる場合もあります

詳細は横浜市がん検診 窓または健康づくり係へ問い合わせてください。

横浜市がん検診 検索

※検診を受けた後に免除はできません。注意してください。

がんを早期発見するためには、自覚症状がないうちからがん検診を定期的に受けることが大切です。あなたと、あなたの大切な人の毎日を守るためがん検診を受けてみませんか。

【問合せ】区健康づくり係 ☎930-2357 ☎930-2355

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 9月3日・10日(火) ※9月11日~10月22日は無休

マレーバク

マレー半島などの熱帯雨林に生息し、白黒のツートンカラーが特徴のマレーバク。森林開発などによる生息数の減少が危惧されています。

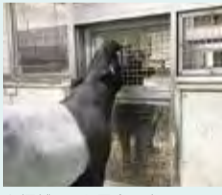
2019年6月11日に愛媛県立とべ動物園から遠路はるばるズーラシアにやってきたメスのロコ(10歳)。食いしん坊でちょっと臆病な性格です。今回は繁殖経験のあるカイク(オス、19歳)との繁殖を目指すことになりました。

マレーバクの赤ちゃんは、生まれた時は黒地に白い斑点が入っておりウリ坊のような体色をしています。約3ヶ月で親と同じツートンカラーの体色へ変化します。体が小さい時は森の中の木漏れ日に擬態して天敵から身を守っていると考えられています。

ロコがズーラシアに来た日は新しい環境に緊張している様子でしたが、数日で環境にも慣れたようで、隣のカイクと柵越しに匂いを嗅ぎ合ったり、お互いに鳴き合ったりする様子も見られました。2頭を温かく見守ってくださいね。



▲顔を食べてホッと一息のロコ。(撮入翌日)



▲柵越しにお見合い中。カイク(手前)とロコ(奥)

イベント情報

ズーラシアフェス!

📅 9月21日(土) ~23日(月・祝)
📍 動物雑貨の店とパネル展示

秋の大運動会

📅 10月5日(土)・6日(日)
📍 カンガルーのジャンプ力、チンパンジーの握力などの動物の能力体感イベント



安全・安心で快適な暮らしのための生活衛生情報を紹介します



第5回 災害時の薬の備えを忘れずに!

【問合せ】
区食品衛生係 ☎930-2365 ☎930-2367

災害時はしばらくの間、医療機関での治療や薬局での医薬品の交付を受けられない状況になることも予想されます。日頃から災害時に自分の身は自分で守ることを意識し、備えることがとても重要です。

毎日飲んでいる薬はすぐに持ち出せるようにしましょう

災害時に普段飲んでいる薬が飲めなくなってしまうと、いつもより血圧や血糖値が高くなってしまったり、大変危険です。日頃から薬を持ち歩くのも大切です。

市販の医薬品等を備えましょう

災害時には、極めて軽度の負傷は自分自身で応急手当をしなければならぬ可能性があります。

例 消毒液、絆創膏、包帯、ガーゼ、マスク、総合感冒薬(かぜ薬)、整腸剤 等



お薬手帳を最新の状態で携帯しましょう

万が一、重大なけがを負ってしまい、治療が必要になったとき、皆さんの健康状態や普段飲んでいる薬の情報が一目で分かるようにしておく必要があります。薬の名前や飲み方が思い出せないときにも役立ちます。



お薬手帳アプリも増えています!
財布に薬のメモを入れておくのも役に立ちます。

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8月1日現在
区の人口 182,127人 区の世帯数 77,781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
9月もイベントが盛りだくさんだよ。まだ暑いから、お出掛けするときは熱中症に気を付けてね。
編集・発行 緑区役所広報相談係
☎930-2220 fax 930-2225

