

みどり

令和2年2月1日発行 | No.268



お知らせメールを登録しましょう!

横浜市防災情報Eメール

震度や気象警報・避難勧告・避難場所など防災情報が届きます。



緑区防犯情報メール

緑区内の犯罪発生状況など防犯情報が届きます。

どちらも登録無料だよ!



特集1

地震と台風から命を守るには?



地震・台風の時、どこから情報を得ればいいのか?どこに避難すればいいのか? 今回の特集では、災害時に命を守るために確認しておきたい情報を紹介します。

避難先の確認方法は?



地震 みどり区ガイド・防災マップ

台風 緑区洪水ハザードマップ

緑区役所で配布しています。緑区Webでも確認できます。

さらに+

災害時の避難先の開設状況は、**緑区Web**や**防災情報Eメール**等で情報発信します。

防災情報Eメールの登録方法は、このページの右上に掲載している二次元コードから確認してください。



次は、地震と台風での避難先の違いを確認しよう!



地震と台風で避難先って違うの?



地震のとき

地域防災拠点 避難所として開設されます。

横浜市内のいずれかの区で1か所でも「震度5強」以上の地震を観測した場合、施設点検後、**開設可能な緑区内22か所すべての小学校等の避難所が開設**されます。



台風のとき

指定緊急避難場所 避難場所として開設されます。

ただし、開設されるかどうかは、避難勧告の発令状況によって変わります。**すべての避難場所が開設されるわけではありません。**

暗くなる前や風雨が激しくなる前に行動するように心掛けましょう。

⚠️ 避難行動が遅れてしまったら

垂直避難や屋内退避をしましょう。

● **垂直避難** 頑丈な建物の2階以上または、近隣の高い建物へ避難



● **屋内退避** 建物内の安全な場所へ退避(斜面の反対側) (夜間や危険が差し迫っている場合など、屋外へ避難するとかえって危険な場合)



12ページの「はまピヨンの水道だより」では「災害時給水所」について紹介しています。そちらも確認してください。

区役所からのお願い

日頃から3日分の水・食料などを備蓄しておくようにしましょう。地震発生時などでも、家庭から備蓄品等を持ち出し可能な場合は、各自で持参するようお願いいたします。進路が予想できる台風等の際は、避難生活に必要なものを自分自身で事前に準備して避難するようお願いいたします。



防災についてもっと知りたい人は、防災講演会に参加してみよう!



緑区キャラクター「ミドリん」

緑区防災講演会のお知らせ

申込不要
入場無料

気象・防災情報の見方と使い方～地震、台風などから命を守る判断力を育てる

気象予報士・防災士の立場から、気象・防災情報の見方と使い方を分かりやすく説明します。令和元年台風19号や平成28年熊本地震などの近年の自然災害を教訓に、自分や家族の命を守るための避難方法や備えについて実践的な内容を伝えます。

日時 3月7日(土) 14時～16時(13時30分開場)

場所 緑公会堂 **定員** 先着500人

講師: **平井 信行氏**(気象予報士・防災士)

講師プロフィール: 子どもの頃、災害体験をきっかけに防災気象キャスターを志す。大学にて天気を学び、卒業後、1991年に気象業界に入る。気象予報士の地位向上を目的として2003年に独立。気象予報士を各自治体に配置することが防災に繋がると訴える。マラソンなどスポーツを愛する体育会系気象予報士。小学校教師の免許を持ち、学校にて天気のことや夢を持つことの大切さなどを伝える授業も行う。



特集2

これからの人生に

元気づくりステーションで

元気づくりステーションは、シニア世代の皆さんが、身近な地域で参加者本人と仲間、そして地域も元気にする取組をしています。緑区では、現在21グループが



参加者にインタビュー!

元気づくりステーションの魅力って?

魅力1

仲間づくりができます

Mr.フッキングのメンバー▶



参加してみようですか?

参加してよかったことは、**仲間ができたことと、参加するといつも元気をもらえることです。**体力が続く限り参加したいと思っています。



まだ参加したことがない人へ、メッセージをお願いします。

男性は最初の踏み出しが難しいと思います。自分の殻に閉じこもりがちだったり、プライドが高い傾向にあったりするためです。でも、**最初の一步を踏み出せば、仲間ができて自然と楽しくなってきます。**

多くの男性が参加しています



魅力2

地域で安心して暮らすことができます

里山会のメンバー▶



元気づくりステーションの魅力は何ですか?

活動に参加することで、**地域の人とのつながりを作ることができました。**そのことで、地域に一体感がでて、暮らしに安心感が生まれました。



まだ参加したことがない人へ、メッセージをお願いします。

初めて参加する際は不安もあると思いますが、**初めてでも溶け込みやすいように工夫しています。**健康になりたい、仲間を作りたいと思っている人に参加してほしいです。

福祉施設でのボランティア活動も行っています



魅力3

退職後すぐに活動できます

きりとのメンバー▶



参加したきっかけは何ですか?

退職してから地域でできることを探していたとき、**運営の手伝い**ができればと思い参加しました。今では「**体力が少しでも維持できるように**」という目標を立てて、継続して頑張っています。



まだ参加したことがない人へ、メッセージをお願いします。

家にこもっているより、**外に出て仲間と身体を動かすと楽しいですよ。**今日できたことが明日もできるように、**体力維持に向けて一緒に活動してみませんか。**

太極拳でゆっくり体を動かします



魅力4

健康を維持することができます

元気じょうずになるサロン/ 歌声サロン~音楽のたまたま箱~のメンバー▶



参加して何か変化はありましたか?

退職後、自宅にいと気分がとても落ち込んでしまいました。しかし、参加してからは**自分の居場所ができて気持ち**が明るくなりました。健康のために、**できる限り活動に関わって**いきたいと思っています。



まだ参加したことがない人へ、メッセージをお願いします。

元気づくりステーションに参加することで、**自分の健康を維持できていると感じます。**皆さんもぜひ一緒に活動しましょう。

ギターやキーボードに合わせて歌います



向けてひとつの提案

あなたの健康づくりを応援します!

健康づくりに向けて自主的に活動しているグループです。活動中です。いつまでも自分らしく元気に暮らすために、元気づくりステーションを活用してみませんか。



＼元気づくりステーションに行ってみよう!～Q&A～

<p>Q.1 どうやって参加したらいいの?</p> <p>A.1 まずは、一覧表の問合せ先に連絡してください。</p>	<p>Q.2 知らないところに参加するのは不安なのですが。</p> <p>A.2 初めてでも参加しやすいようにサポートします。まずは見学から始めてみませんか。</p>	<p>Q.3 興味のある元気づくりステーションが、自宅から遠いエリアにあります。参加できますか?</p> <p>A.3 住んでいる地域以外の元気づくりステーションへの参加も大歓迎です!</p>
---	---	--

元気づくりステーション一覧

ステーション名	活動日時	活動場所	活動内容	問合せ
元気じょうずになるサロン	第2火曜日 10時～11時30分	長津田地域ケアプラザ	調理と試食、脳を鍛える体操、茶話会	長津田 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎981-7755 ☎981-7575
歌声サロン ～音楽のたまたま箱～	第2・4土曜日 13時30分～15時	長津田地域ケアプラザ	歌、脳を鍛える体操、茶話会	
長津田げんき応援隊	第3月曜日 15時～16時30分	長津田地域ケアプラザ	脳を鍛える体操、ボランティア活動	
後谷元気会	第2月・第4土曜日 10時～11時30分	後谷自治会館	ボッチャ、脳を鍛える体操、体操	十日市場 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎985-9034 ☎985-6325
里山会	第2・4金曜日／奇数月第3金曜日 10時～11時30分	にいほる里山交流センター	体操、盆踊り、歌いながら脳を鍛える体操	
いきいき会	第3木曜日 10時～11時30分	ヒルタウン1街区集会所	ボッチャ、脳を鍛える体操、ハマトレ	
シラン	第2・4木曜日 13時～16時	十日市場町自治会館	体操、料理、ウォーキング	
きりともあかしあ	第2・4金曜日 10時～11時30分	ミモザ横浜霧が丘	体操	霧が丘 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎922-6633 ☎922-6611
きりともGT4	第2・4水曜日 13時30分～15時	霧が丘グリーンタウン第4集会所	体操、脳を鍛える体操	
きりとも	毎週火曜日 14時～16時	霧が丘グリーンタウン第2集会所	体操、太極拳、コグニサイズ	
わくわく	第1・3・4火曜日 10時～11時30分	山下地域交流センター	体操、ストレッチ、脳を鍛える体操	地域包括支援センターふじ寿か園 ☎931-1187 ☎931-3990
Mr. クッキング	第2金曜日(原則) 9時30分～13時	山下地域交流センター	料理、脳を鍛える体操	
気楽お気楽クラブ	第1・3・4木曜日 10時～11時30分	青砥町自治会館	太極拳、体操、ストレッチ、脳を鍛える体操	
なかよし会	第1・3月曜日 13時～15時	中山地域ケアプラザ	体操、口腔ケア、認知症予防、茶話会	中山 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎935-5698 ☎935-5695
さくらの会	第1・3水曜日 10時～11時30分	台村・森の台自治会館	スクエアステップ、リズム体操	
ダンディキッチン	第2金曜日(原則) 9時30分～13時	鴨居地域ケアプラザ	男性の料理初心者向け調理の計画・実践、会食	鴨居 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎930-1122 ☎931-2203
スクエアステップダイヤモンド	第2・4火曜日 13時30分～15時	鴨居地域ケアプラザ	スクエアステップ、脳を鍛える体操、体操	
水歩会	第2・4水曜日(原則) 詳細は問い合わせてください	詳細は問い合わせてください	ウォーキング、話し合い	
元気づくりのひろば	第1・3金曜日(原則) 10時～11時30分	ふれあいさろん <small>ちくたく</small> 竹多久	体操、ストレッチ、脳を鍛える体操	
みどり3B会	第2土曜日(原則) 10時～11時	東本郷住宅管理組合集会所	3B体操	東本郷 地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎471-0677 ☎471-0678
にこにこクラブ	第3・4金曜日(原則) 10時～11時30分	東本郷地域ケアプラザ	歌うチャームング体操	

ちょこっとコラム

地域ケアプラザ・地域包括支援センターってどんなところ?

地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人、外国人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。身近な地域の相談窓口として、現在、緑区内に6か所あります(令和3年に山下地域ケアプラザが新設予定)。

また、地域包括支援センターとして、介護保険や認知症予防などの相談や支援を行っています。地域包括支援センターは、各地域ケアプラザと特別養護老人ホームふじ寿か園に設置されています。元気づくりステーション以外にもサロンや老人会など多くの地域の情報が集まっています。地域活動についての相談も受け付けています。



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

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
園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)

【伊藤かね子さんの「木のおもちゃで遊ぼう」】
☎2月17日(月)10時～11時
未就学児と保護者 園

【ひな人形作り】
☎2月18日(火)9時30分～10時30分
1歳6か月以上の子どもと保護者

【赤ちゃんの日 ホール開放と身体測定】
☎2月19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 園

【2月生まれの誕生日会】
☎2月25日(火)10時45分～11時15分
2月生まれの未就学児と保護者

十日市場保育園
(☎981-6470 ☎981-6525)

【2月生まれの誕生日会】
☎2月20日(木)9時30分～10時
2月生まれの未就学児と保護者

【太鼓コンサート】
☎2月26日(水)10時～10時45分
未就学児と保護者

【3月生まれの誕生日会】
☎3月5日(木)9時30分～10時
3月生まれの未就学児と保護者

鴨居保育園
(☎933-2106 ☎933-2104)

【おひなさま製作】
☎2月12日(水)10時から・10時50分から
未就学児と保護者

竹山保育園
(☎932-3032 ☎932-3266)

【ホール開放】
☎2月12日(水)・20日(木)、3月4日(水)
10時～11時30分 未就学児と保護者 園

よこはま動物園ズーラシア 「わくわく裏側ウォッチング」

☎2月の毎週日曜日 ※動物の健康管理等で、変更・中止になる場合あり
よこはま動物園ズーラシア
動物園の裏側見学や給餌体験
4歳以上 ¥500円 ※入園料別途
よこはま動物園ズーラシア
(☎959-1000) 園



バザーフェスタ2020

☎2月16日(日)10時30分～14時
十日市場地域ケアプラザ ※車での来場不可
日用品・リサイクル品のバザー、食事、地域作業所などの自主製品の販売、イベントなど
十日市場地域ケアプラザ(☎985-6321 ☎985-6325) 園

緑区地域ケアプラザ 地域活動交流事業紹介 「コーディネーターハウス」

☎2月17日(月)～21日(金)10時～17時
※最終日は16時まで 緑区役所
地域活動交流事業紹介パネル展示、緑区地域活動交流キャラクター「チコル」川柳展示、日替わりカフェ、ポッチャ体験、缶バッジ作り、ボンボン「チコル」作り、ミドリンと踊ろう!など
カフェの飲み物は有料
中山地域ケアプラザ
(☎935-5694 ☎935-5695) 園



毛糸を使ったボンボン「チコル」作り▶

ひょうたんひな人形づくり

☎2月24日(月・振休)10時～12時
長坂谷公園 長坂谷公園でとれたひょうたんに色を塗ってオリジナルひょうたんひな人形作り
10人 ¥500円 持ち帰り用の袋 ※汚れてもいい服装で
2月11日から窓で長坂谷公園(☎934-5045)

第36回緑区シルバーフェスティバル

緑区内の高齢者による歌や踊りの発表会です。終了後、花鉢のプレゼント抽選会があります。
3月6日(金)10時～16時30分
緑公会堂 ※駐車場は有料
450人 園 高齢・障害運営係
(☎930-2317 ☎930-2310) 園

講演・講座

緑区消費生活講座 「今すぐ始める“もの”と“心”の整理術」

☎2月20日(木)13時30分～15時30分(13時受付開始) 緑公会堂 ※駐車場は有料
元気な時に取り組むべき身の回りの整理(生前整理)について、具体的な事例を交えて解説
石見 良教(あんしん ネット事業部長)
400人
園 地域活動係
(☎930-2241 ☎930-2242) 園



緑区IT講習会 3月 ⑫ ブログ入門講座(パソコン使用・全3回)

☎3月18日(水)～20日(金・祝)12時30分～14時30分 中山地区センター
スマホやパソコンのインターネットを使うブログサービスで、ブログの解説から作り方までの基本
20人 ¥3,000円 筆記用具
3月3日必着で必要事項を明記し
窓 窓でNPO法人MICS
(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむ内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～16時30分)

田奈恵みの里 よもぎだんご作り教室

☎4月4日(土)9時～11時
JA横浜田奈支店(青葉区) 田奈の畑で栽培したよもぎと田奈産のお米を使ったよもぎだんご作り
緑区・青葉区内在住者 20組
1組1,500円 エプロン、三角巾、飲み物
2月21日必着で参加者全員の必要事項・年齢を明記し窓 窓でJA横浜田奈支店 組織係(〒227-0064 青葉区田奈町52-8 ☎981-1811 ☎981-1839
tanamegumi_1999@yahoo.ne.jp)

緑・芸術祭

園 生涯学習支援係
☎930-2236
☎930-2242

第6回 緑区民音楽祭新人演奏会 オーディション参加者募集

若手演奏家のためのオーディションです。受賞者は、9月27日(日)に開催される新人演奏会に出演します。また、緑区民音楽祭実行委員会が主催・共催するコンサートや、みどりアートパークの自主事業に出演できます。

【声楽部門】
☎6月21日(日) 審査員:佐藤 美枝子(声楽家)

【ピアノ部門】
☎6月22日(月) 審査員:横山 幸雄(ピアニスト)

【共通】
みどりアートパーク
15～39歳のクラシック音楽を演奏する横浜市または近隣区域に在住・在学・在勤者各部門25人
¥6,000円
2月20日～5月21日に応募用紙を記入し窓 窓でみどりアートパーク(〒226-0027 長津田2-1-3 みどりアートパーク「新人演奏会オーディション」係 ☎986-2441) ※応募用紙は緑区役所、みどりアートパーク、緑区内公共施設等で配布。緑区民音楽祭窓、みどりアートパーク窓からダウンロードも可

▲前回の新人演奏会

「医療費控除の申告」のお知らせ

年末調整済み給与所得者の医療費控除の還付申告(令和元年分のみ)は、区役所でも受け付けます。
☎2月17日(月)～3月16日(月)9時～11時30分、13時～16時 ※土日・祝日を除く
緑区役所3階3B会議室
給与所得の源泉徴収票、医療費控除の明細書(平成29年分の確定申告から領収書の提示または提出の代わりに、医療費控除の明細書の提出が必要になりました)、還付先の口座番号(本人名義)、印鑑(スタンプ印不可)、マイナンバーについての本人確認書類(①マイナンバーカードまたは②番号確認書類および身元確認書類)のコピー

年末調整済み給与以外の収入(年金など)および医療費控除以外の控除(ふるさと納税などの寄附金控除や年末調整で漏れた控除の追加など)がある人は、税務署へ申告してください。

園 市民税担当(☎930-2261～3 ☎930-2286)

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

スポーツ

区民ハイキング(三浦半島・三浦富士 約10km)

☎2月23日(日)9時 JR横浜駅北口改札前広場集合 ※雨天中止 ☎京急長沢駅～三浦富士～砲台山～武山～津久井浜駅 ¥500円 ※往復交通費は各自負担 ☎弁当、雨具、飲み物、ごみ袋、敷物、手袋、ストック、帽子、保険証 ※軽登山靴着用、リュックで☎緑区体育協会ハイキング部
よこはま みどり
横山 仁士
(☎☎933-5895) ☎



第68回緑区民ジュニアテニストーナメント大会

☎3月26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火) ☎長坂谷公園、都田公園(都筑区) ☎男女シングルス(18歳・16歳・14歳・12歳以下)、男女ダブルス(18歳・16歳・14歳以下) ☎緑区内在住・在学者、緑区硬式テニス協会加盟団体員 ¥シングルス1人2,000円、ダブルス1組2,500円 ☎2月11日～20日に申込用紙を記入し、参加費を添えて☎で緑区硬式テニス協会事務局(十日市場町854-4 ラケットショップ オープン・スクエア ☎988-0633 ☎988-0683) ※10時～20時、水曜定休

成人対象テニス教室(全10回)

☎4月2日～6月4日の毎週木曜日、4月7日～6月16日の毎週火曜日(5月5日除く)9時40分～11時10分、11時20分～12時50分 ☎十日市場スポーツ会館 ☎入門、初中級、中級の3クラス ☎各回12人 ¥10回10,000円 ※3回チケットもあり(3,600円) ☎テニスシューズ、ラケット ☎3月10日から☎☎で十日市場スポーツ会館 (☎☎983-9490)

募集

菅田町赤坂公園(分区園)利用者募集

☎4月1日(水)～令和3年3月31日(水) ☎菅田町赤坂公園(神奈川区菅田町222-1) ※自動車、オートバイでの来園不可 ☎野菜の栽培もできる分区園10㎡の貸出し ☎徒歩や自転車で利用可能な家族または8人以下のグループ☎1組 ¥4,000円 ☎2月28日必着で**必要事項**とグループ利用の場合は全員の氏名を明記し☎で(株)春峰園指定管理担当 (〒236-0042 金沢区釜利谷東8-3-20 ☎783-8009 ☎783-8019)

●**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)

☎2月13日・20日・27日・3月5日(木)9時～9時30分受付 ☎前日16時までに☎で①

食と生活の健康相談

☎2月28日(金)9時～11時、3月10日(火)13時～15時 ☎生活習慣病の個別相談 ☎☎で①

思いやり、健康づくりの日

☎3月3日(火)9時～11時30分 ☎健康チェック、栄養・歯科相談、足指力計測 ☎☎で① ☎

もの忘れ相談

☎2月14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

介護者のつどい

☎2月12日(水)13時30分～15時 ☎十日市場地域ケアプラザ ☎介護についての勉強会や交流会 ☎☎で②

リハビリ教室

☎2月18日・25日(火)13時～15時 ☎中途障害者地域活動センター緑工房等 ☎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

☎2月12日(水)10時～11時30分 ☎作業療法士による講話と実技 ☎神経難病の人 ☎☎で② ☎

保健だより 10ページに続く

緑区長が地域で活躍する皆さんにインタビュー

おのさき 小野崎区長のふれ愛♡トーク

第8回「ひだまり」



「長津田みなみ台」は、比較的新しく開発された地域で、現役の若い世代が多く住んでいます。また、この世代は「転入してきたばかりで知り合いがいない」「仕事が忙しく職場と自宅の往復がほとんど」等の理由から、地域での活動にあまり縁が無い人も多いと思われます。このような皆さんに、いろいろな世代が交流できるイベントなどを通じて、地域住民としての意識を高めることを目的に「ひだまり」という団体は結成されました。

創立のメンバーの古村さんからは「この地域には、ハンドメイド等の特技を持っていても、披露できる場がないために、他の地域で活躍されている人が多いことを知り、地域としてもったいないと思っていました。その後、地域内にリバティハウスができたことは、活動の場として、非常に大きなことでした」と団体結成のきっかけについて話がありました。

他のメンバーからは「現在の活動として、年4回程度『みなみ台多世代交流バザール』を開催しています。バザールには、子育て世代を中心に、幅広い世代の皆さんが参加しています。特に、バザールの中でも人気が高いものに、ハンドメイド作品の販売があります。作品はどれも温かみと作製者の強い思いが感じられます。お客様に作品を説明する時には、思いが強い分、ついつい長話をしがちです。しかし、そこから、



▲みなみ台多世代交流バザール

新しい『人とのつながり』が生まれることもあります」と紹介がありました。

代表の山口さんからは「バザールを始めた頃は、口コミで広がりました。出店者は、口コミで自然と集まったので、とても始めやすかったです。集った皆さんから、他の地域でのノウハウを『ひだまり』の中で提案してもらい、みんなで作り上げていきました」と創立当時の話がありました。

現在の状況については、メンバーから「出店をお願いする時には障害のある人の参加を心掛けています。始めは、お互いに戸惑いを感じながらも、一緒にいる時間が長くなるにつれて、いい意味での『慣れ』を感じます。この『慣れ』も『ひだまり』で大事にしている交流の一つだと思っています」と語られました。



▲懇談会

トークの最後には「ハンドメイド作品を販売すると人が集まる賑やかな場所となり、ぱっと明るく温かな光景になります。自分たちの住んでいる地域にも、自分の特技を生かして活躍ができる場所があることを知ってほしい」との思いが聞かれました。

地域の中には、ハンドメイド作品制作以外にも、さまざまな特技を持つ人たちがつながりあって活動する団体が多くあります。このような活動を支援し、地域が持つ力をさらに高めていくことも行政の役割だと思っています。緑区の中で、人々の交流が活発になり、地元をもっと好きになる人が増えてくるように、引き続き取り組んでまいります。



▲ひだまりの皆さんと

【ふれ愛トークについての問合せ】☎広報相談係(☎930-2219 ☎930-2225)

ご注意ください 緑区役所駐車場は行事や天候により満車で使用できない場合があります。区役所・公会堂へ来庁の際は、できるだけ公共交通機関を

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

保健だより 続き

母親(両親)教室(全4回)

①3月4日(水)②13日(金)③18日(水)④25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7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 ③ ④

プレパパ・プレママ講座

3月15日(日)10時～12時30分(9時45分受付開始) 十日市場地域ケアプラザ 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 2月12日～29日にスマートフォンで二次元コード ③

妊産婦歯科相談

2月27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 ③

母乳育児相談

2月18日(火)13時30分～15時30分、3月3日(火)9時～11時(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 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:2月28日(金)、3月5日(木)②1歳6か月児:2月27日(木)、3月11日(水)③3歳児:2月20日(木)、3月6日(金) ③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

2月26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 2月14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 ① ※1通で1世帯まで

歯つらつ1歳児

3月27日(金)10時～11時30分 虫歯予防の話、歯磨き練習 平成31年2月～令和元年5月生まれの子どもと保護者 25組 母子健康手帳 2月12日からスマートフォンで二次元コード ③

乳幼児歯科相談

2月27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 ③

子どもの食生活相談

2月26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 ①

ひきこもり等困難を抱える若者の専門相談(予約制)

2月20日、3月5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 ④



長津田地区センター 〒226-0026 長津田町2327 ☎983-4445 ③

冬の親子体操(全3回)

2月20日・27日、3月5日(木)10時15分～11時45分 親子で体を動かしてスキンシップ 2～4歳児の親子 35組 ¥750円 受付中。③

老後生活 相続・介護の対策

3月8日(日)10時30分～12時:セミナー(成人 30人) / 12時20分～15時:個別相談 受付中。③

歌声広場

3月27日(金)13時～14時30分 ひろせ めぐみ(音楽療法士) 成人 30人 ¥150円(茶菓子付き) 2月12日から ③

背骨をゆるめる体操

3月31日(火)13時～14時30分 体操で姿勢改善、心も体もリラックス 成人 15人 ¥500円 2月13日から ③

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

桃の節句イベント

2月15日(土)～3月3日(火) 館内に飾る折り紙の桃の花やおひなさま作り ③



パッチワークで作る おしゃれなお薬手帳入れ(全2回)

3月4日・18日(水)9時30分～11時45分 お薬手帳、保険証、診察券も入る便利なケース作り 成人 10人 ¥1,500円 裁縫道具 2月13日から ③

にくまん・あんまんを作ろう!

3月3日(火)10時30分～13時30分 家でできるおいしい中華まん作り 成人 24人 ¥300円 エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具 2月12日から ③



英語であそぼう!(全2回)

3月15日・29日(日)10時30分～11時30分 英語の手遊び歌や絵本で楽しく英語に親しむ 年長～小学3年生 10人 ¥500円 特色鉛筆、筆記用具 2月13日から ③

中山地区センター 〒226-0019 中山2-1-1 ☎935-1982 ③

親子・兄弟一緒に! 大きなバルーンで遊ぼう

3月8日(日)10時～11時 2歳以上の未就学児と保護者 50人 ¥2人1組(未就学児と保護者)300円 ※子ども2人目から100円追加 2月11日から ③

オリガミクラブ

3月14日(土)10時～14時 折り紙で春の花作り 小学生以上 20人 ¥300円 ③

贈りものにもなる、布で作るふっくら小物入れ

3月18日(水)9時30分～13時30分 成人 12人 ¥700円 2月13日から ③

春のわくわく親子リトミック

3月26日(木)10時30分～11時30分 未就学児と保護者 20組 2月17日から ③

白山地区センター 〒226-0006 白山1-2-1 ☎935-0326 ③

鴨居周辺歴史散歩(全3回)

2月19日、3月4日・18日(水)9時～12時 鴨居、白山、竹山、東本郷地区の史跡を歩いて地域の歴史を学ぶ 20人 ¥1,500円 2月11日から ③

体幹トレーニング初級の部

2月25日(火)10時45分～12時 初心者も気軽に参加できるメニュー 成人女性 30人 ¥500円 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物 ③

白山こどもまつり

3月7日(土)10時～13時 ※未就学児は要保護者同伴 ゲームコーナー、おやつ作り、こどもカフェなどのイベント 小学5年生～高校生の当日ボランティア 20人も募集。2月11日から ③

スプリング オカリナ&クラシックギターコンサート

3月15日(日)14時～15時30分 茨木 智博(オカリナ)、志野 文音(クラシックギター) 成人 60人 ¥300円 2月11日から ③

地域子育て支援拠点 いっぱい 〒226-0025 十日市場町817-8 ☎989-5850 ③

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

【共通】③ 緑区支部(☎982-3521) ③

職場復帰するママのための入会説明会

2月15日(土)10時～11時30分 ※先輩ママの体験談あり

入会説明会

いっぱい:2月21日(金)、3月7日(土) / ながったパオパオ(長津田町2311-1):3月5日(木) ※いずれも10時30分～11時30分 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

レッツ楽しくブラッシング

3月7日(土)13時～14時 歯科衛生士による仕上げの歯みがきのいやいや期をうまく乗り切るための話 未就学児と保護者 15人 2月22日10時から ③

緑図書館 〒226-0025 十日市場町825-1 ☎985-6331 ③

おはなし会

0・1歳児と保護者各 12組:2月19日(水)10時30分から・11時15分から / 2・3歳児と保護者 12組:2月12日(水)11時から / 3歳以上の子ども各 30人:2月22日(土)15時30分から・2月26日(水)10時30分から 絵本の読み聞かせ、童歌 ③



講座「世界の人たちと楽しもう! おりがみ教室～親子で触れる日本の文化～」

2月29日(土)10時～12時 折り紙で桜の花とこまを作り国際交流 小学生と保護者 10組 2月12日9時30分から ③

利用してください。

☎: 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

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

健康講座「足から健康を見直そう」
☎3月19日(木)13時30分～16時
☎講義と実技 ☎横浜市内在住の60歳以上☎30人 ☎動きやすい服装
☎2月14日9時から☎

和菓子づくり講座
☎3月17日(火)13時30分～16時
☎いちご大福作り ☎横浜市内在住の60歳以上☎15人 ☎¥300円 ☎エプロン、三角巾、タオル、プラスチック製保存容器 ☎2月18日9時から☎



令和2年度前期趣味の教室
☎4月～9月末の受講者募集。折り紙、健康詩吟、ペン習字、英会話、書道、シニアヨガ、朗読、つるしびな、俳句、鉛筆デッサン、絵手紙、太極拳 ☎横浜市内在住の60歳以上各☎15人程度
☎教材費、保険料 ☎3月3日～19日に無地の官製はがき、住所・氏名・生年月日が確認できるものを持参し☎

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

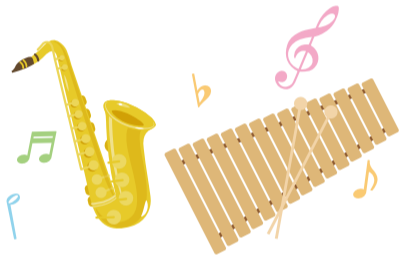
産後のセルフケア
☎3月13日(金): ワークショップ / 3月27日(金): フォローアップ ※いずれも10時～11時30分 ☎産後ママのために考えられたバランスボールを使ったエクササイズ ☎産後2か月以降の女性☎18人
※生後7か月未満の子は同伴可
☎各820円
☎2か月～未就学児。4日前までに☎で子どもの部屋(☎910-5724)
☎2月21日から☎

エクセル中級(全2回)～女性のためのパソコン講座
☎3月14日(土)・15日(日)10時～15時30分 ☎実務でよく使用する機能を習得 ☎女性☎12人 ☎¥11,000円
☎1歳6か月～未就学児。4日前までに☎子どもの部屋(☎910-5724)
☎2月18日から☎パソコン講座専用電話(☎862-4496)☎

横浜市民ギャラリーあざみ野
☎910-5656 ☎910-5674

あざみ野フォト・アニュアル関連イベント「対談」
☎2月22日(土)15時～16時30分
☎田附 勝(企画展「田附勝 KAKERA きこえてこなかった、私たちの声展」出品作家、写真家)と石倉 敏明(人類学者)の対談 ☎☎80人 ☎☎☎

Welcome! ロビーコンサート
☎2月23日(日): 小畑 美朗(サクソフォン)ほか / 3月8日(日): 天明 さおり(マリンバ)、加藤 詩菜(ソプラノ)ほか
※いずれも12時～12時40分 ☎



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ご寄附いただき、ありがとうございました。(11月30日受付分まで、敬称略)
昭和大学保健医療学部、後藤 勇、争友会

緑区“社会を明るくする運動”講演会
☎2月16日(日)13時30分～16時
☎緑公会堂 ☎講演: 「刑務所に居場所を求める人たち」<山下 康(神奈川県地域生活定着支援センター長)> / **表彰式**: “社会を明るくする運動”作文コンテスト / **演奏**: 横浜市立田奈中学校吹奏楽部 ☎

第38回緑区社会福祉大会
☎2月28日(金)13時30分～16時
☎**第1部**: 社会福祉功労者・金品預託者の表彰 / **第2部**: 緑区地域福祉保健計画「みどりのわ・ささえ愛プラン」パネルディスカッション「高めよう! 地域の子育て力～私たちのまちで、子どもたちを～」 ☎村井 祐一(田園調布学園大学教授) ☎☎500人
※手話通訳有 ☎

緑スポーツセンター
〒226-0019 中山1-29-7
☎932-0733 ☎934-7048

事前受付スポーツ教室(4月開始)
☎バドミントン、社交ダンス、健康体操、親子体操、子ども向け教室など全52教室 ※応募者多数の場合抽選
☎2月15日までに**必要事項**・生年月日・性別・横浜市外在住者は勤務先または学校名を明記し☎☎ ※詳細は緑スポーツセンター☎

竹山小学校コミュニティハウス
〒226-0005 竹山3-1-16
☎☎939-3099

おもちゃ病院
☎3月28日(土)10時～14時
☎小学生以下のおもちゃの修理 ※数量制限なし。弾が出るおもちゃ、家電に類するものは除く
☎部品交換は実費 ☎2月26日～3月25日に☎☎



東本郷小学校コミュニティハウス
〒226-0002 東本郷5-40-1
☎☎475-0707

おもちゃ病院
☎2月29日(土)10時～14時
☎小学生以下のおもちゃの修理
☎特殊な部品は実費あり
☎☎☎

緑区市民活動支援センター みどリーむ
〒226-0019 中山4-36-20
☎938-0631 ☎939-5401
☎md-midreamkouza@city.yokohama.jp

Open! みどリーむ vol.8 昼版
☎2月14日(金)10時～12時30分
☎コミュニティ作りを実践しているゲストの話、交流 ☎地域で何か始めたい人、地域活動に興味のある人
☎¥200円(茶菓子付き) ☎

サロンふらっと 「これならわかる絵画のみかた～気軽に楽しむ絵画鑑賞入門～」
☎2月16日(日)13時30分～15時30分
☎西洋美術、日本美術、現代美術の見方と楽しみ方 ☎田中 幹大
☎¥100円 ☎

みどリーむまつり2020
☎3月7日(土)・8日(日) 10時～15時
☎生涯学習・市民活動団体の活動紹介と交流、楽器演奏・手品・歌、親子体験コーナー(バルーン、工作等)、パネル展示、地場野菜・木工品・コーヒーの販売等 ☎

同時開催「緑消防署見学と親子救急・救命講座」
☎3月8日(日)9時45分～11時30分(みどリーむに9時30分集合)
☎緑消防署 ☎☎60人 ☎2月26日必着で**必要事項**・子どもの氏名・年齢を明記し☎☎

移動図書館「はまかぜ号」
☎2月20日、3月5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 をたずねて

区内の直売所を紹介するよ!
ぜひ、直売所で地元の蜂蜜を買ってみてね!

【問合せ】区企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

～緑区の豊かな自然で生まれた蜂蜜を楽しめる
コジマファーム～

No. 4



直売所紹介

小山町で養蜂業を営む「コジマファーム」では、緑区周辺のレンゲ、桜、柿などの単花蜜や複数の花から採蜜された百花蜜を取り扱っています。

種類によって採れる蜂蜜の味・色・香りも変わります。年間を通じて、さっぱりとしたものから濃厚なものまで、いろいろな味味の蜂蜜を楽しめます。非加熱・無添加のため、酵素やビタミンなどの栄養成分も豊富だそうです。

小島さんは毎日欠かさず、巣箱にいる蜂の状態の確認や蜂蜜に有害物質が含まれていないかの検査を行い、安心・安全な蜂蜜作りを心掛けています。

販売品目

蜂蜜、ローヤルゼリー、プロポリス ※ローヤルゼリー、プロポリスは仕入れ品です



営業情報

☎小山町653-8 ※駐車場もあり
電車 JR・地下鉄グリーンライン
「中山駅」北口徒歩10分
バス 横浜市営バス74・90系統、
東急バス青90系統
「小山町」バス停から徒歩2分
☎9時～19時 ※不定休
☎931-4133



健康にも良い蜂蜜作りに力を入れています!
季節の花の香りを楽しみながら、蜂蜜を
食べてください!

こじましのぶ
生産者 小島 忍さん

緊急!

特殊詐欺が急増中!

- 現在、緑区内では次の手口の特殊詐欺が多発しています。
- 警察官やデパートの店員をかたりキャッシュカードをだまし取る「キャッシュカード手渡し型」
 - 息子や孫をかたり現金をだまし取る「現金手渡し型」
 - 区役所の部署をかたり、ATMでお金を振り込ませる「還付金」

被害に
遭わない
ためには

- ・留守番電話設定をする。
- ・暗証番号を他人に教えない(警察、金融機関は絶対に暗証番号は聞きません)。
- ・ATMで医療費は絶対に還付されません。

不審な電話が来たら、緑警察署まで相談してください。

☎緑警察署(☎932-0110)

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 2月12日(水)、18日・25日、3月3日・10日(火)

モルモット・パンダマウス

モルモットの原種は南米の野生のテンジクネズミといわれ、家畜として飼ったり、儀式に使われたりしていたのが起源といわれています。その後、広く世界中でペット等として飼われるようになり、短毛や長毛、巻き毛やつむじのあるモルモットなど多種多様な品種が生まれました。モルモットは鳴き声で他の仲間と頻りにコミュニケーションをとるため、モルモットの部屋からは毎日さまざまな鳴き声が聞こえてきます。

パンダマウスはハツカネズミの一種で、その名の通り白黒模様が特徴です。とても体が小さく、頭から尻尾の先まで入れても13cm程で体重も20g程しかありません。実はこのパンダマウス、江戸時代に日本で飼われていた「豆ぶち」という愛玩用のネズミが起源だといわれています。

よこはま動物園ズーラシアでは、このモルモットとパンダマウスと触れ合うことができます(整理券制)。子年の今年、是非遊びにきてください。



▲巻き毛のモルモット



▲とても小さなパンダマウス

イベント情報

イベント情報は、8ページに掲載しています。

水道局から「水道」に関する情報をお伝えします!



「災害時給水所」を知っていますか?

【問合せ】水道局お客さまサービスセンター
☎847-6262 ☎848-4281

災害時給水所は、災害などで断水した時に、誰でも飲料水が得られる場所です。日頃から飲料水を備蓄しておくことが大切ですが、万が一に備えて、自宅近くの災害時給水所の場所を確認しておきましょう。

災害時給水所の確認方法

- 「緑区災害時給水マップ」—— 緑区役所、青葉水道事務所で配布
- 「みどり区ガイド・防災マップ」—— 緑区役所で配布
- ☎で確認 —— 横浜 災害時給水所 検索

水を入れる容器を準備しましょう

災害時給水所に容器の用意はありません。水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段の有無など)に合った容器と運搬手段を準備しましょう。



災害時給水所の種類

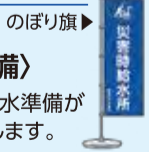
①災害用地下給水タンク(地域防災拠点や公園などに整備)
発災直後から使用できますが、地域の皆さんによる開設・運用が必要です。日頃から訓練に参加し、タンクの場所や使い方を確認しておきましょう。このタンクがある給水所には、標識が設置されています。

②緊急給水栓
(地域防災拠点や公園などに整備)

発災後、おおむね4日目以降に水道局職員が開設します。給水準備が整うと、のぼり旗でお知らせします。

③配水池
(横浜市内22か所に整備)

水道局職員が開設します。給水準備が整うと、のぼり旗でお知らせします。



緑区役所 〒226-0013 緑区寺山町118
☎930-2323(総合案内)

今月の緑区 ※2020(令和2)年1月1日現在
区の人口 182,495人 区の世帯数 78,135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5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
広報よこはまみどり区版令和2年1月号5ページのクイズの答えは、③横浜北西線だよ。分かったかな?

編集・発行 緑区役所広報相談係
☎930-2220 fax 930-2225

