

# みどり

# 12月号

2022年12月1日発行  
— No.302 —

横浜市内で急な病気やけがで  
病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら…

救急相談センター  
**#7119**  
または045-232-7119

年中  
無休

24時間  
対応

特集  
1



▲緑消防署 井上消防士

知っていますか？

## 火災の傾向 最新情報

緑区では9月までに火災が24件発生しています。昨年の同時期に比べて10件(71%)の増加となっています。火災原因別の対策を再確認して、火災の発生を予防しましょう。

第1位

たばこ  
21%

例えば



寝たばこ



吸い殻の火が消えた  
と思って、そのまま  
ごみ箱に捨てる



対策

- 寝たばこは絶対にしない!
- 吸い殻は水に浸すなどして、火が完全に消えてから捨てましょう。
- 灰皿に吸いかけのたばこを放置するのはやめましょう。



### 緑区火災原因最新情報

第4位

こんろ 8%

例えば



こんろの火をつけたまま、  
こんろから離れてしまう

対策

- 調理中はこんろから離れないようにしましょう。
- こんろ周りやグリル内は小まめに掃除しましょう。

#### 天ぷら油の火災に注意

食用油は、火にかけて10~12分程度(約370℃)で発火します。発火した炎が周囲にあるものに燃え移ると大きな被害につながります。

#### エスアイ Siセンサー付きの こんろをおすすめします

こんろが原因の火災は半数以上が消し忘れです。Siセンサーとは、鍋底の温度などを感知して、自動消火や火力調整をしてくれる賢い「温度感知センサー」のことです。



第3位

放火 13%

例えば



家の周囲に  
燃えやすいもの  
(ごみ、古紙、枯葉など)  
が置かれている

対策

- 家の周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 外部から簡単に侵入できないよう、物置・車庫には鍵をかけましょう。
- 外灯を設置し、家の周囲を明るくしましょう。



第2位

電気機器・配線  
17%

例えば



たこ足配線、ホコリが  
たまっているコンセント



差し込みが甘い  
状態のプラグ

対策

- 電源プラグ  
抜き差しは本体を持って行いましょう。コンセントと緩みがないか、しっかりと差し込まれているか点検しましょう。ホコリがたまらないよう定期的に清掃しましょう。
- コード  
家具等の下敷きになったり、押しつけにより傷つかないようにしましょう。束ねたまま、ねじれたまま使用するのはいけません。
- 延長コード  
表示された使用量を確認してから使用しましょう。



束ねたまま  
使用しない!



### 動画で分かる!火災の怖さ!

ストーブの前にスプレー缶を置くと?燃えた油はマヨネーズで消火できる?電気の火災ってそもそも何?火災の怖さと出火予防策が一目で分かり、火災が多くなる冬場に必見です。

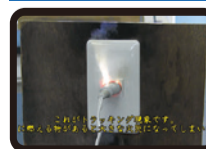
#### 暖房器具火災予防編



#### 台所火災予防編



#### 電気火災予防編



8ページには「リチウムイオン電池の火災に注意!」を掲載しています→



特集2

# ノロウイルスに負けない!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒を予防しよう



## ノロウイルスの症状と特徴は?

### 症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが1~3日間続く

### 特徴

①感染力が非常に強く、少量のウイルスで感染する  
②便の中には症状がなくなっても1~4週間ウイルスが排出される

③アルコールはあまり効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の塩素系漂白剤)での消毒が効果的

台所用の塩素系漂白剤で、製品の表示に「成分」として「次亜塩素酸ナトリウム」の表記があるものを使用しましょう



## 基本的な感染予防対策

### 普段から気を付けてほしいこと

#### きちんと手洗い 全ての感染症に有効!

手洗いは全ての感染症予防対策の基本です。流水とせっけんです正しい手洗いをして、手指に付いたウイルスを洗い流しましょう。



横浜市緑区 手を洗おう 検索 1~6で20秒

正しい手洗いは他の感染症からも守ってくれるよ!



手指には次亜塩素酸ナトリウムは使えません!

流水とせっけんですっきり手を洗いましょう。

#### 食べる前にはよ〜く加熱

85~90℃

食品は85~90℃、90秒以上加熱しましょう。特に、ノロウイルスに汚染されている可能性のある食品(カキ、シジミなどの二枚貝)は中心部までしっかり加熱しましょう。



### 感染してしまったら…

#### 次亜塩素酸ナトリウムでの消毒

感染者の嘔吐物やふん便中には大量のノロウイルスが含まれています。感染を広げないために、適切な消毒を行いましょう。

消毒液の濃度と作り方 ※台所用塩素系漂白剤(5%)を使用する場合

汚れがひどい場所 嘔吐物やふん便が付いた床や衣類など



通常の掃除 ドアノブ、スイッチ、調理器具、おもちゃなど



作り置きはできません。時間が経つと効果がなくなるので、24時間を目安に使い切りましょう。

#### 嘔吐物・ふん便の処理手順

1 ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。

2 拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の消毒液を染み込む程度入れ、消毒するとより効果的。

3 汚染された場所は、0.1%の消毒液を濡した布などで拭き、10分程度経ったら水拭きする。

## ノロウイルスに感染したらどうしたらいいの? / 症状が出たときのケア

### 症状がない「不顕性感染」に注意

感染していても症状が出ず、便の中にウイルスがいる場合があります。感染拡大防止のポイントを参考に注意して生活しましょう。

#### しっかりと水分・栄養補給を!

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。脱水にならないように、経口補水液やイオン飲料で少しずつ水分と栄養を摂取しましょう。



#### 吐き気止め・下痢止めは服用しない

病気の回復を遅らせることがあるため、自己判断で服用するのはやめましょう。



#### 乳幼児・高齢者は早めに受診を

脱水症状がひどい場合には病院で輸液の治療が必要となります。体力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することもあるため、早めに受診しましょう。



#### 症状が消えるまで無理せず自宅で安静に

非常に強い感染力があるため、周囲に広げないためにも学校や保育園などはお休みして自宅でゆっくり過ごしましょう。



## 家庭における感染拡大防止のポイント

正しい知識を身に付けてノロウイルスに備えよう!



#### おむつ交換・汚物処理

- 使い捨て手袋を着用して、使用後のおむつ等はビニール袋で密封して廃棄
- 下痢をしている場合は、おむつ交換後に周囲を0.02%消毒液で消毒
- おむつ交換後は必ず手洗い



#### 食事

- 調理前、食べる前には手洗い
- 症状がある人は直接食品に触れる作業をしない
- 食品は85~90℃で90秒以上加熱
- 使用後の調理器具は0.02%消毒液か熱湯に漬けて消毒



#### 衣類・リネン類

- 汚物で汚れた衣類などは汚れを落として0.1%消毒液か熱湯に漬けて消毒
- 他の洗濯物と分けて洗浄



#### お風呂

- 下痢をしている人は最後に入浴するか、シャワーのみにする
- タオルなどの共用は避ける



#### トイレ

- トイレ後は必ず手洗い
- ドアノブ、便座、レバーなどウイルスが付きやすい場所を0.02%消毒液を含ませたペーパータオル等で拭いて消毒
- 明らかに汚物が付いているときは0.1%消毒液で消毒



① **ペットを飼っている人へ** 正しい飼い方などの知識を持ち、適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任を持って飼いましょう。

アイコン  
について

🕒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 🏠保育あり 📄申込み 📞問合せ先  
☎️電話 📠ファクス 📧はがき 📧郵送 📧Eメール 📧往復はがき 🌐ウェブページ 🖥️窓口 🕒先着 📄抽選 📄申込み不要、当日直接会場へ

//////////////////// ⚠️ イベントは変更・中止することがあります。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 ⚠️ //////////////////////

## 2023年 緑区消防出初式

**日時** 2023年1月7日(土)9時45分～11時

**会場** 十日市場消防訓練場・スポーツ広場(十日市場町888)

**内容** 式典、鴨居囃子連中(鴨居郷土芸能保存会)による獅子舞、自衛消防隊操法展示、消防総合演技、一斉放水  
※雨天時は内容を縮小して緑公会堂で実施




【問合せ】緑消防署庶務係 ☎️☎️ 932-0119

## マイナンバーカードの 申請と受取はお早めに!

マイナポイント第2弾の対象となるカードの申請期限は12月末です。ポイントの申込みを希望する人は、2023年2月末まで\*にカードを受け取り、ポイントの申込みを済ませる必要がありますので、お急ぎください。

**マイナンバーカードの申請**  
現在、カードを申請してから受取まで約1か月半～2か月かかっています。早めに申請をお願いします。

**マイナンバーカードの受取** \早めに受取をお願いします/  
交付通知書(はがき)が届いたら、早めに受取をお願いします。初めて申請した人はセンター北特設センター(平日夜間、土・日曜日・祝日も開所)でも受け取ることができます。ご予約の上、早めの受取をお願いします。  
※申請期限等については11月6日時点の情報です。



【問合せ】横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎️0120-321-590 ☎️ 350-8484

## 災害時給水所を 知っていますか?

災害時給水所は、災害などで断水したときに、誰でも飲料水をもらうことができる場所です。地域防災拠点などの小・中学校や公園などに整備されています。

**災害時給水所の目印**

災害用地下給水タンクには「標識」が設置されています。



給水準備が整った配水池、緊急給水栓では、標識と同じマークの「のぼり」でお知らせします。



耐震給水栓がある場所には「看板」が設置されています。



**水を入れる容器も準備しておきましょう**

災害時給水所には容器の準備はありません。自分の体力や自宅までの道のりの階段の有無なども考えて、水を入れる容器のほか、運ぶための道具も用意しておきましょう。



▲ペットボトルとリュックサック



▲水を運ぶためのカート

**災害時給水所の確認方法**

災害が起きる前に、自宅や職場の近くの災害時給水所の場所を確認しましょう。

- **災害時給水マップ**  
ウェブページで確認  
横浜市 災害時給水所 検索  
青葉水道事務所(青葉区大場町41-1)で配布
- **はまピョンマップ(横浜市行政地図情報提供システム)**  
住所を入力すると近くの災害時給水所の場所を確認できます。 はまピョンマップ 検索

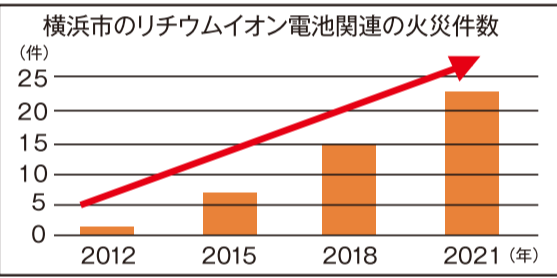
※発災時の災害時給水所開設状況は、横浜市水道局 応急給水情報 横浜市水道局 応急給水情報 検索

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

## リチウムイオン電池の 火災に注意!

携帯電話や電化製品などで身近なものになっているリチウムイオン電池ですが、「通常のごみとして廃棄したため、ごみ収集車で強い圧力を受けて発火した」「専用(対応型)充電器を使用しなかったため、過充電となり出火した」など、リチウムイオン電池による火災が多くなっています。

横浜市のリチウムイオン電池関連の火災件数



年	件数
2012	5
2015	10
2018	15
2021	25

**使用上の注意点**

- 落下による衝撃や変形するほどの力を加えない。
- 高温・低温の状況下で放置、充電、機器の使用をしない。
- 分解、改造を含め、自分でバッテリーパックを交換するのは内部を傷つけてしまう恐れがあるので行わない。
- PSEマーク(技術基準への適合)が付いている商品を購入する。

**廃棄方法**

使用しなくなったリチウムイオン電池製品は以下の場所で回収しています。

- リチウムイオン電池製品の製造・販売業者
- 家電量販店、ホームセンター等のJBRCリサイクル協力店 JBRC 検索
- 緑区役所4階エレベーター前
- 携帯・PHSのリサイクル → モバイル・リサイクル・ネットワーク 検索


● **リチウムイオン電池の例**



Li-ion  
リチウムイオン電池  
リサイクルマーク



PCバッテリー



ビデオカメラ  
バッテリー




家電製品用  
リチウムイオン電池

※バッテリーの取り外せない小型家電は、燃やすごみとは別の袋で「燃やすごみの日」に出してください。  
詳しくは ▶ 

【問合せ】緑消防署予防係 ☎️☎️ 932-0119

## 👂 暮らしの困った…1人で悩まずご相談ください それぞれの自立の形をサポートする制度があります

- お仕事探しをサポート
- 家計の悩みにアドバイス
- 働くための住まい確保 など  
※収入や資産などの条件あり



生活の中での不安や困りごとを聞かせてください。悩みの解決に向けて相談員と一緒に考えていきます。また、さまざまな専門家や利用できる制度を紹介します。相談の内容や本人・家族の秘密は守ります。

【問合せ】 ☎️生活支援係 ☎️ 930-2318 ☎️ 930-2329

横浜市 生活困窮者自立支援制度 検索

☎環境衛生係 ☎930-2368 ☎930-2367

☎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 **【重要事項】**：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、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0円 ■敬称は省略

////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。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 ⚠ ////////////////////////

区からのお知らせ

# 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。



### イベント参加・施設利用のルール

- ・体調が良くない人は参加しない
- ・マスク着用・検温・消毒にご協力を
- ・主催者・管理者の指示を守る

### 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。

**長津田保育園**  
☎985-9978 ☎981-2710


**手がた・足がたでカレンダー作り**  
☎12月12日(月)~15日(木)  
9時~11時30分 ☎未就学児と保護者各☎3組

**鴨居保育園**  
☎933-2106 ☎933-2104

**園庭あそび**  
☎12月20日(火)11時から  
※雨天中止 ☎1歳以上の未就学児と保護者☎10組

#### 十日市場ヤーンボミング2022

☎12月3日(土)~25日(日) ☎JR十日市場駅前広場、十日市場エリアの施設  
☎カラフルな編み地で、街路樹や街灯を飾り付け。町を歩き、彩られた十日市場の魅力を発見  
☎建築局住宅再生課 (☎671-2954 ☎641-2756)☎



#### 第51回鴨居エキコンクリスマスコンサート~ビッグバンドサウンドを楽しもう~

☎12月18日(日)13時~14時  
☎JR鴨居駅改札前 ☎横浜ビッグバンド ☎鴨居まち研 テリー保谷 (☎080-5183-5626)☎

#### 特殊詐欺防止を呼び掛けるラッピングバスが緑区内で2台運行します!

☎12月中旬~2023年1月中旬※詳細は☎で要確認 ☎主に緑区内(横浜市営バス若葉台営業所、緑営業所管内) ☎緑区内の小学校に通う子どもたちが描く防犯ポスターコンクール(緑防犯協会主催)区長賞受賞作品を使用したラッピングバス ☎☎地域活動係 (☎930-2233 ☎930-2242)

### 講演・講座

#### ドイツ民衆劇「聖夜劇」

☎12月17日(土)  
①12時~12時45分:「楽園追放の物語」  
②13時45分~15時25分:「生誕劇」  
☎緑公会堂 ☎500年以上前から伝承されているドイツの聖夜を祝う音楽劇  
☎横浜シュタイナー学園 教員・保護者 ☎①1年長児以上②小学校3年生以上各☎400人 ☎900円(中学生以下は600円) ※1枚のチケットで①②観劇可 ☎12月9日までに**【重要事項】**・子どもは年齢(学年)を明記し☎☎で横浜シュタイナー学園(☎922-3107 ☎489-4239)



#### お昼のロビーコンサート「東洋英和女学院大学ハンドベル部クリスマスハンドベルコンサート」

☎12月21日(水)12時10分~12時45分(11時40分開場) ☎緑区役所 ☎緑区にある東洋英和女学院大学ハンドベル部によるクリスマスコンサート  
☎☎30人 ☎みどりアートパーク (☎986-2441 ☎986-2445)☎



#### ICTボランティア養成講座(2日間コース)

☎2023年1月10日・17日(火)10時~12時 ☎十日市場地域ケアプラザ ☎スマホの使い方を教える講座などで活動するボランティア養成 ☎☎15人 ☎スマホ、筆記用具 ☎12月20日必着で**【重要事項】**を明記し☎☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 ☎932-3272 ☎mail@mics-npo.com)

#### 緑区IT講習会 Windows活用とセキュリティ(全2回)

☎2023年1月21日(土)・22日(日)12時30分~14時30分  
☎中山地区センター  
☎Windows10・Windows11のアップデートなどの基本事項、パソコンを安全に使いやすく設定する方法  
☎☎20人 ☎2,000円 ☎パソコン、筆記用具 ☎2023年1月4日必着で**【重要事項】**を明記し☎☎☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 ☎932-3272)

#### 都岡地区恵みの里「キャベツ・ブロッコリー収穫体験in都岡」

☎2023年①1月21日(土)②1月28日(土)一13時30分から ※荒天時は翌日同時刻 ☎旭区上川井町の畑 ☎都岡地区恵みの里運営協議会 ☎横浜市在住者・グループ各☎30組 ☎1組2,000円(キャベツ2玉、ブロッコリー3株付き)※追加収穫分は別途買取り。希望者にはネギ収穫体験あり  
☎2023年1月6日必着で**【重要事項】**・希望日(①または②)・参加者全員の氏名・ふりがな・年齢を明記し☎☎で都岡地区恵みの里運営協議会事務局「キャベツ・ブロッコリー収穫体験in都岡」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057) ☎北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

#### 田奈恵みの里「みそ造り教室」

☎2023年①2月3日(金)②2月4日(土)一13時~15時 ☎JA横浜田奈支店(青葉区) ☎田奈産大豆と米こうじでみそ造り。1組5kg程度持ち帰る  
☎緑・青葉区在住者☎①20人(1人参加のみ)②15組(1組2人まで) ☎1組5,000円 ☎エプロン、三角巾、飲み物、みそ用容器(蓋つきで5kgのみそが入るもの) ☎12月23日必着で希望日(①または②)・参加者全員の**【重要事項】**・年齢を明記し☎☎☎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)

#### 目からウロコ! こんなにスゴイぞ「ラジオ体操」

☎2023年1月29日(日)10時~11時  
☎緑スポーツセンター ☎誰もが知っている「ラジオ体操」ですが、きちんと継続すれば、健康面でさまざまな効果があります!テレビでも活躍する講師と楽しく学んでみませんか。椅子に座っての参加もできます ☎岡本 美佳(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)  
☎小学生以上の緑区在住・在学・在勤者☎180人 ☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☎12月12日から**【重要事項】**・着座での参加かを明記し☎☎☎・二次元コードで☎生涯学習支援係(☎930-2242)  
☎md-sports@city.yokohama.jp)  
☎☎生涯学習支援係(☎930-2236)



郵送手続きを利用してください

**例**

- 戸籍・住民票の写しの請求
- 国民健康保険の手続
- 市・県民税(所得)の証明

詳しくは

横浜市緑区 郵送手続 検索

### 募集

#### 第36回緑区シルバーフェスティバル出演者募集

☎2023年3月3日(金)10時~16時30分 ☎緑公会堂 ☎高齢者による歌や踊りの発表 ☎緑区在住の高齢者☎10組程度 ※初出演者優先  
☎個人1,000円、団体(2人以上)2,000円 ☎2023年1月6日までに申込書に記入し☎☎で☎高齢・障害運営係(☎930-2317☎930-2310) ※申込書の配布:☎高齢・障害運営係、緑区老人クラブ連合会事務局(ハーモニーみどり内)で配布

### 案内

#### 年末年始の緑区休日急患診療所(中山3-16-2 ☎937-2300)

☎12月30日(金)~2023年1月3日(火)10時~16時 ☎内科、小児科  
※混雑に伴う院内感染防止のため、受診するときは事前に電話で相談してください  
※夜間急病センター等その他の施設の情報は市版16ページ

**保健・福祉**

会場の記載のないものは緑区役所です。

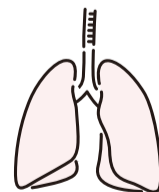
—— 申込み・問合せ先 ——

- 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

### 健康づくり

#### 肺がん検診(胸部X線検査)

☎2023年1月24日(火)9時~11時受付 ☎40歳以上☎25人 ☎680円(70歳以上無料) ☎12月20日8時45分から☎☎で①



#### 抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

☎12月15日(木)9時~9時30分受付  
☎12月8日~14日16時に☎で①

#### 食と生活の健康相談

☎12月16日(金)9時~11時  
☎生活習慣病予防の相談 ☎☎で①

保健・福祉 10ページに続く

① 粗大ごみの収集 粗大ごみ受付センターに電話(☎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で申し込んでください。

アイコンについて

- 🕒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 🏠保育あり 📝申込み 🗨️問合せ先 ☎️電話 📠ファクス 📧はがき 📧郵送 📧Eメール 📧往復はがき 🌐ウェブサイト 🖥️窓口 🕒先着 📝抽選 📝申込み不要、当日直接会場へ

⚠️ イベントは変更・中止することがあります。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 ⚠️

保健・福祉 続き



福祉

介護者のつどい

🕒 12月14日(水)13時30分～15時
📍霧が丘地域ケアプラザ
📄介護についての勉強会や交流会
📝☎で霧が丘地域ケアプラザ(☎922-6633 📠922-6611)

リハビリ教室

🕒 12月13日・20日、2023年1月10日(火)13時～15時
📍中途障害者地域活動センター緑工房
👤40～60歳で脳血管疾患などの後遺症がある人
📝☎で②

若者のための専門相談

🕒 12月15日、2023年1月5日(木)13時30分～16時20分(1回50分)
📄ひきこもりや不登校の悩みなど
👤横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人
📝☎でよこはま北部ユースプラザ(☎948-5505 📠mail@kitapla.jp)



赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

🕒 2023年2月10日(金)・17日(金)・21日(火)・28日(火)13時15分～15時(13時から受付)
📄妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ
👤2023年6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
📝2023年1月1日～20日に二次元コード
📠☎で③



プレパパ・プレママ講座

🕒 2023年1月28日(土)9時30分～11時30分(9時15分から受付)
📄沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について
👤緑区在住の初産の妊婦(実施日に妊娠7～9か月)とこれから父親になる人
📝12月12日～31日に二次元コード
📠☎で③



プレパパあつまれ！先輩パパによる赤ちゃんのいる生活講座

🕒 2023年1月7日(土)13時～15時
📍鴨居地域ケアプラザ
📄出産・育児で知っておきたい父親の役割について
👤緑区在住の初産の妊婦とこれから父親になる人
👤10組
📝12月13日から二次元コード
📠☎いつぼ(☎989-5850 📠989-5851)



妊産婦歯科相談

🕒 12月22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

🕒 12月22日(木)9時30分～11時30分、2023年1月5日(木)13時～15時(1組30分程度)
👤授乳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

対象の子には個別通知を送付しています。
🕒 ①4か月児：12月23日(金)
②1歳6か月児：12月22日(木)、2023年1月11日(水)
③3歳児：12月15日(木)、2023年1月6日(金)
📠☎で③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

🕒 12月21日(水)13時15分～14時、14時45分～15時30分(各15分前から受付)
👤7～8か月ごろの子と保護者各👤10組
🎒手拭き用タオル、飲み物
📝12月12日から☎☎で①(☎は参加者全員の必要事項・子の生年月日を明記)

歯つらつ1歳児(2日間コース)

🕒 2023年1月20日・27日(金)10時～11時30分
📄虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど
👤2021年12月～2022年3月生まれの子と保護者👤8組
※両日参加できる人
🎒母子健康手帳
📝12月11日～31日に二次元コード
📠☎で③



乳幼児歯科相談

🕒 12月22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

🕒 12月21日(水)9時～11時(1回30分程度)
📄離乳食、幼児～思春期の子の食生活相談
📝☎で①

施設から

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

おはなし会

🕒 2023年1月14日(土)10時30分～11時
👤未就学児と保護者、小・中学生
👤20人
📝12月14日から☎☎

冬のカサカサ対策 アロマクリーム作り

🕒 2023年1月19日(木)10時～11時30分
📄オーガニックアロマで作る万能クリームと、かかとオイル
👤成人👤12人
💰1,350円
📝12月13日から☎☎

和菓子講座 桜もち

🕒 2023年1月25日(水)10時～13時
📄関東風と関西風の2種類
👤成人👤12人
💰1,600円
📝12月16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

空調設置工事のため、2023年1月31日(予定)まで体育室を利用できません。

お正月を華やかに 生花のフラワーアレンジ

🕒 12月27日(火)10時～11時45分
📄松や菊などの生け花やお正月のグッズでアレンジ
👤成人👤12人
💰2,100円
🎒花切はさみ、持ち帰り用袋
📝12月12日から☎☎

季節の和菓子を楽しもう～冬～

🕒 2023年1月11日(水)：おめで糖、2月1日(水)：恋ごころ、3月1日(水)：ショコラまんじゅう※いずれも9時30分～11時30分
👤成人各👤12人
💰各1,200円
🎒エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用容器
📝12月13日から☎☎

山本くんと歌おう!(全3回)

🕒 2023年①1月13日、2月10日、3月10日(金)②1月27日、2月24日、3月24日(金)15時20分～16時30分
📄ピアノ伴奏で懐かしい唱歌・歌謡曲を歌う
👤成人各👤25人
💰600円
📝12月14日から☎☎

男性のための筋トレ教室(全8回)

🕒 2023年1月17日～3月7日の毎週火曜日10時～11時30分
📄シルバー世代に合ったスロートレーニング
👤成人男性👤12人
💰4,000円
🎒動きやすい服装、運動靴(外履き可)、汗拭き用タオル、飲み物
📝12月12日から☎☎

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 📠935-1983
📝(共通)受付は9時30分から

クリスマスコンサート

🕒 12月22日(木)10時30分～11時30分
📄クリスマスにちなんだ曲をケーナ、ピアノ、ギターで生演奏
👤👤42人
📝12月12日から☎

小学生の書き初め1日講座

🕒 12月24日(土)9時～10時15分、10時30分～11時45分
📄宿題対応にも利用可
👤小学3～6年生各回👤8人
💰500円
🎒書道具一式、汚れてもよい服装で
📝12月13日から☎

お花を飾って 明るいお正月を迎えましょう

🕒 12月27日(火)12時30分～14時30分
👤👤10人
💰2,700円(簡易花器を希望者に別途有料で用意します)
📝12月14日から☎

ZUMBA(全10回)4期

🕒 2023年1月12日～3月23日の毎週木曜日10時30分～11時30分
※2月23日を除く
📄世界中の音楽を楽しみながらダンスエクササイズ
👤成人👤25人
💰6,000円
📝12月15日から☎

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 📠935-6039

体幹トレーニング 初級の部

🕒 12月13日・27日(火)10時35分～11時50分
※1回ずつの参加可
📄初心者も気軽に参加できるメニュー
👤成人女性👤10人
💰1回500円
🎒動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
📝

クリスマスのお話し会

🕒 12月17日(土)10時30分～11時30分
📄絵本の読み聞かせ
👤👤30人
※幼児は保護者同伴
📝12月11日から☎☎

ペン習字の一步(全3回)

🕒 2023年1月12日・26日、2月9日(木)13時～14時30分
📄平仮名・カタカナ・楷書・自分の名前の書き方など
👤成人👤14人
💰1,800円
📝12月12日から☎☎

消費税インボイス制度 登録受付中

2023年10月1日からインボイス制度が始まります。インボイスを交付する事業者となるには事前に登録申請が必要です。手続はe-Taxをご利用ください。



【問合せ】緑税務署法人課税第1部門
☎972-7771(代表)

☎: 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 **【重要事項】**: 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、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0円 ■敬称は省略

////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。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 ⚠ ////////////////////////

### 男性のための筋トレ体操(全10回)

☎2023年1月13日~3月17日の  
毎週金曜日13時~14時30分  
■正しいトレーニング方法を学び、  
体を鍛える ①成人男性 ②40人  
③5,000円 ④12月12日から ⑤☎

### みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3  
☎986-2441 ②☎986-2445

### ビッグバンド ナイト BIG BAND NIGHT みどりアートパークVol.3

☎12月17日(土)15時開演(14時15分  
開場) ■BIG BANDによる生ステージ  
■ザ・ビッグバンド・オブ・ロース  
(東京キューバンボーイズJr.)、ゲスト:  
藤井 暁(ドラム) ①②250人  
③3,000円(当日3,500円) ④☎で  
みどりアートパーク ⑤☎でいばひでのぶ  
(☎593-8239 ②☎593-8213)

### SDGs映画上映会「ソニータ」

☎12月23日(金)10時15分から(10  
時開場) ■イラン在住アフガニスタン  
難民の少女ソニータが魂のラップで  
自らの運命を変える ①②100人  
③600円 ④☎

### 地域子育て支援拠点いっほ

〒226-0025 十日市場町817-8  
☎989-5850 ②☎989-5851

### 横浜子育てサポートシステム 入会説明会

☎2023年①1月14日(土)②1月20日  
(金) ※いずれも10時30分~11時30  
分 ③①いっほ②みらいポケット(鴨居  
1-11-2リバーサイド鴨居101)  
■地域で子どもを預けたい人と預かる  
人をつなぐ制度 ①②5人 ③☎☎で  
緑区支部(☎982-3521) ※②12月  
20日から受付

### 栄養相談

☎2023年1月20日(金)10時30分~  
11時30分 ■味付けや固さが体験で  
できる離乳食のワンポイントアドバイス。  
個別相談も可 ①乳幼児と保護者  
②10組 ③2023年1月6日から ④☎

### 緑図書館

〒226-0025 十日市場町825-1  
☎985-6331 ②☎985-6333

### おはなし会

☎①2・3歳児と保護者 ②8組:12月  
14日(水) 11時~11時20分③0・1歳  
児と保護者各 ④8組:12月21日(水)  
10時30分~10時50分、11時15分~  
11時35分⑤3歳以上の子 ⑥8組:  
12月24日(土)15時30分~15時  
50分 ※1組3人まで ■絵本の読み  
聞かせ、童歌 ⑦☎

### おみくじ本

~今年のはじまりは、この本から~

☎2023年1月4日(水)12時~17時  
■おみくじを引いて、すてきな本と出会う  
①小学生 ※おみくじがなくなり次第  
終了 ②☎

### 女性としごと応援デスク@緑図書館 「更年期をいきいきと過ごそう ~働く女性と健康~」

☎2023年1月20日(金)10時~12時  
■更年期について知り、対処法を身に  
付け、いきいきと過ごせるライフデザイン  
を考えるセミナー ①後藤 彰子(更年期  
ライフデザインファシリテーター)  
②横浜市在住・在勤で30~50代の  
働いている女性 ③20人 ④筆記用具  
⑤12月15日9時30分から ⑥☎

**移動図書館「はまかぜ号」**

**竹山中公園**  
☎12月15日、2023年1月5日(木)  
14時50分~15時50分

**北八期第二公園**  
☎12月20日、2023年1月10日  
(火)10時10分~11時10分  
※荒天中止

**【問合せ】中央図書館サービス課**  
☎262-0050 ②☎231-8299

### 緑ほのぼの荘

〒226-0025 十日市場町825-1  
☎985-6323 ②☎985-6324

### 連続講座「れきしのなぞとき」(全2回)

☎2023年1月20日・27日(金)10時~  
11時45分 ■桶狭間(合戦、その真相  
に迫る)、家康と信玄(三方ヶ原での  
駆け引き) ①全2回参加できる横浜市  
在住の60歳以上 ②30人 ③12月  
13日から ④☎

### 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

①代表 ☎910-5700 ②☎910-5755  
③子どもの部屋 ☎910-5724

### シングルマザーのための就労相談

☎2023年1月13日(金)13時30分から、  
14時30分から、15時30分から  
■ひとり親サポートよこはま就労支援員  
①横浜市在住のひとり親家庭または  
離婚予定の母親各 ②1人 ③2か月以  
上の未就学児。4日前までに ④②  
⑤12月11日から ⑥☎で ⑦①

### しごと復帰サロン 分担のモヤモヤ解消へ“作戦会議”

☎2023年1月22日(日)10時~12時  
■全体会の後、父親は子どもと体を  
動かし、母親は簡単なマフラー作り。  
その後、先輩を交えながら両立の不安や  
復帰後の課題を共有 ①育児休業等  
で仕事復帰を考えている0歳児をもつ  
夫婦など ②12組 ③1組2,500円(材料  
費込み) ④1歳6か月以上の未就学児。  
4日前までに ⑤② ⑥12月11日から  
⑦☎で ⑧①

### 横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ②☎910-5674

### あざみ野フェロマルシェ

☎12月18日(日)10時30分~14時  
30分 ※売り切れ次第終了 ■障害者  
福祉団体がオリジナル雑貨、手作り  
菓子・パンなどを販売 ③☎

### Welcome!ロビーコンサート

☎2023年1月8日(日)12時~12時  
40分 ■音楽とともに過ごすお昼の  
ひととき。太鼓の演奏と獅子舞で、  
初春を祝う ①よこはまつつき ②たいこ  
③☎

### 障がいのある子どもたちのための 親子で造形ピクニック

☎2023年1月14日(土)10時~12時  
■絵の具、粘土、紙の素材で自由に  
遊ぶ ①個別支援学級・特別支援学校等  
に通う子どもと家族・友達 ②6グループ  
(1グループ5人まで) ③4歳以上の  
子ども100円 ④2023年1月4日まで  
に ⑤☎

### 緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山2-1-1  
☎931-2478 ②☎934-4355

### 「善意銀行」への寄付者(9月受付分)

日本舗材(株)横浜工場、匿名2件



### 緑公会堂

〒226-0013 寺山町118  
☎930-2400 ②☎930-2393

### 第4回緑公会堂フェスティバル

☎2023年2月19日(日)13時30分~  
17時 ■緑区内のサークル・団体の  
発表会 ③☎  
●フェスティバル出演者募集  
①緑区内で活動していて、15分(入退  
場・セッティング時間含む)で緑公会堂  
の舞台上で発表できるサークル・団体  
※選考あり ②12月5日~28日必着  
で申込書を記入し ③☎☎ ☎☎ ※申込書は  
窓口で配布。☎からもダウンロード可

### よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1  
☎959-1000  
休園日:毎週火曜日、12月29日(木)~  
2023年1月1日(日・祝)、1月4日(水)  
※1月3日(火)は開園

### ハッピークリスマスinズーラシア

☎12月22日(木)・23日(金):サンタク  
コースから動物たちへ特別な餌をプレ  
ゼントし、ガイドを行う。  
12月24日(土)・25日(日):クリスマス  
を感じられる工作教室を実施 ④☎



▲昨年のクリスマスガイドの様子

### ズーラシアだより 「ボルネオオランウータン」

オランウータンとは、マレー語で「森  
の人」を意味する言葉で、その名の  
とおり高い木の生い茂る森の中で生活  
しています。森に溶け込む明るい茶色  
の毛に全身覆われ、長い手を使って  
木々を伝いながら移動していきます。  
性成熟したオスは頬にフランジと呼ば  
れる張り出しがあり、喉の下には共鳴囊  
があります。フランジの大きなオスが優  
位とされ、共鳴囊を使って大きな鳴き  
声(ロング・コール)で縄張を主張します。  
ズーラシアでは開園以来、ボルネオ島  
に生息しているボルネオオランウータ  
ンを飼育展示しています。野生のボルネ  
オオランウータンは54,000頭といわれ  
ていますが生活の場である森がヒトに  
より開拓され、絶滅が危惧されている  
動物の一つです。



▲ボルネオオランウータンのロビン



▲展示場の高い場所にいるロビン

① 自治会へ加入しよう 住んでいる地域の自治会が分からない人は区地域活動係まで ☎930-2232

連載

# 子育てしやすいまちみどり

第2回

## 五感を使って公園で遊ぼう

緑区は緑被率が40.6%\*と市内で最も緑豊かなまちです。\*2019年度データ  
緑区地域子育て支援拠点いっぽの現場から、子育て世帯の現状と取組をお伝えします。

子どもが歩けるようになると、外でのお散歩や公園にも遊びに行く機会が増えます。

外で遊ぶことで、基礎体力が養われるのはもちろん、視覚・聴覚・嗅覚・触覚の発達にもつながります。

公園に行くと遊びのヒントがたくさんあるのをご存知ですか？

もちろん遊具は楽しいけれど、周りを見るとどんぐりや花びら、葉っぱに木の枝などが落ちていることに気がきます。そして子どもたちは想像力を働かせて何でも遊びに変えてしまいます。

いっぽでは徒歩5分の場所にある公園で遊ぶ「外あそびの日」と区内のさまざまな公園に出向く「公園であそぼう!」を月に2~3回開催しています。

「公園は誰もが利用できる場」だからこそ地域の人とも一緒に外遊びを楽しみたいと考えています。緑区で子育て支援をしている人、子どもと遊ぶボランティアに興味のある人の参加も大歓迎です!子どもたちと一緒に自然を満喫しませんか。

緑区地域子育て支援拠点いっぽ  
所在地:十日市場町817-8  
☎989-5850  
☎989-5851



▲公園遊びの様子



▲お友達と一緒に



▲葉っぱでお顔

【問合せ】区子ども家庭支援担当 ☎930-2361 ☎930-2435

連載

# 緑土木事務所

# って どんどころ?

第5回

## 緑土木事務所と道路

区民の暮らしを陰ながら支えている、土木事務所に関わるあれこれを紹介しします。

道路係では、緑区内の道路施設の維持管理を行っています。舗装の打ち換えや橋梁・トンネルなどの補修、区画線の引き直し、街路樹の剪定や草刈りなどを行い、皆さんが安全・快適に道路を通行できるよう努めています。

### 積雪時は慎重に歩きましょう

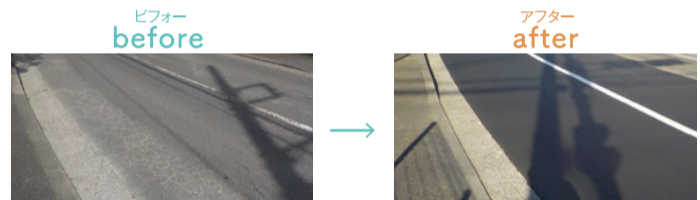
積雪時には駅前を中心に除雪をすることもありますが、路面はとても滑りやすくなっています。滑りにくい靴でゆっくり歩く、車の運転は控える、どうしても必要な場合は事前に雪用装備をして慎重に運転する等、ご協力をお願いします。



▲1月6日大雪時の十日市場駅前

### 舗装の補修

道路係では、劣化してひび割れやくぼみができてしまった舗装の補修(打ち換え等)も行っています。



劣化していた舗装がきれいになりました。

道路の穴ぼこなどの損傷を発見した際、横浜市LINE公式アカウントから、写真や位置情報を送信して通報することができます。

詳しくはこちらから→



【問合せ】緑土木事務所 ☎981-2100 ☎981-2112



所在地  
〒226-0013  
緑区寺山町118

電話  
☎930-2323 総合案内

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!



編集  
緑区区政推進課  
☎930-2220  
☎930-2225

\*一部、新型コロナウイルス感染症の流行以前に撮影した写真も掲載しています。

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

広告

広告

広告