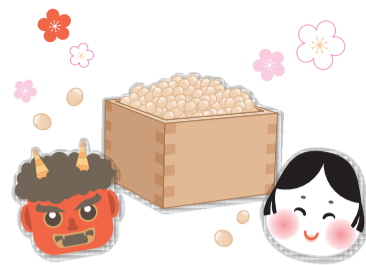




# みどり



緑区フォトコンテスト2017入選作品



「捕獲失敗」 撮影者：篠原 勝清さん

特集

## 備えていますか？ 地震や火災



### 大地震

自分自身や家族の性別・年齢などを考慮して必要な備蓄品を選びましょう！



30年以内に横浜市で震度6弱以上の大地震が発生する確率は80%以上ともいわれています。もしもの時に備えて、今から準備をしましょう。

### 災害時に自宅で生活できるようであれば「在宅避難」をしましょう



避難所では環境の変化によって体調を崩すこともあるため、可能であれば**自宅で生活する「在宅避難」をしましょう**。在宅避難にあたっては、事前に住まいの耐震化を進め、食料や水などの必要なものを日頃から備えておきましょう。

#### ローリングストックをお勧めします

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに買って置き、使ったら新しく買い足す方法を「ローリングストック」といいます。日常の中で消費して備蓄品の鮮度を保ちながら、常に一定量の食糧を家庭に備蓄することができます。特別な準備は必要ありません。ぜひローリングストックを始めましょう。



### 避難所生活を知っておきましょう

自宅で生活ができなくなった場合、避難所で生活することも考えられます。避難所では、避難者は「お客様」ではありません。避難者が協力してルールを守り、お互いに助け合いながら生活することが必要です。



#### お願いします 要配慮者への思いやり ~要配慮者の被害を軽減するために~

##### 女性・妊婦

プライバシーを配慮した着替え場所や安心して授乳できる場所が必要です。妊娠中の女性や産後間もないお母さんには、健康面にも気遣ってあげてください。

##### 子ども

子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表に出せるような空間や場所を確保し、気分転換できるようにすることが大切です。

##### 外国人

生活文化の違いや言葉が理解できないことで、不安を抱えるかもしれません。外国語を理解できる仲介者を介すか、身振り・手振りなどで話しかけるなど、孤立させないように配慮しましょう。

##### 高齢者・障害者

明るい声で頻りに声掛けをしたり、ゆっくりと分かりやすい言葉で話しかけたり、イラストや文章を見せながら説明したりなど、それぞれの人に合わせた配慮を心掛けましょう。

### ハザードマップを活用したワークショップを実施しています

緑区では、次世代を担う子どもたちを対象に、ハザードマップを活用したワークショップ形式の防災啓発を実施しています。

オリジナルのマップを作りながら、身近に潜む災害リスクや命を守る安全行動を体感的に学びます。

実施先は随時募集しています。詳しくは区庶務係へ。



### 緑区防災講演会のお知らせ

#### 近年の大規模災害に学ぶ「命を守る」備え ~家庭と地域で考える実践的防災対策~

大規模地震や風水害等による被害を軽減するために必要な、自分で行う防災・減災対策(自助)や地域で行う支え合いの取組(共助)について、災害現場の調査・研究の経験から分かりやすく伝えます。

3月2日(土)14時~16時(13時30分開場)

緑公会堂 山村 武彦(防災システム研究所 所長)

区庶務係

※申込不要、当日直接会場へ



#### 講師プロフィール

1964年の新潟地震でのボランティア活動を契機に、防災アドバイザーを志し、防災システム研究所を設立。以後50年以上にわたり世界中で発生した250か所以上の災害の現地調査・研究を実施。日本各地での講演や執筆活動に取り組む傍ら、企業や自治体などの防災・危機管理アドバイザーとして災害に強い企業・まちづくりに携わる。

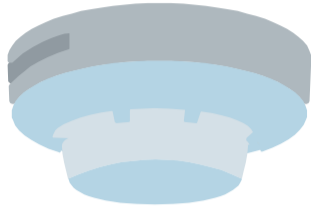
キャッシュカード手渡し型の詐欺に注意! 電話でお金やキャッシュカードの話が出たら、電話を切って、緑警察署に相談を!

# 火災

平成30年の横浜市の火災発生状況は、市全体で702件、うち建物火災421件。緑区全体では39件、うち建物火災は20件発生しています。(速報値)  
火災は皆さんの財産や命を奪います。「うちは大丈夫」と思わず、日頃からできる防火対策を改めて確認しましょう。

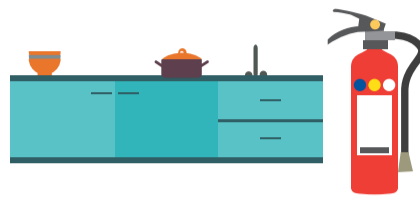
## 住宅防火の4つの対策と3つの習慣

### 対策1



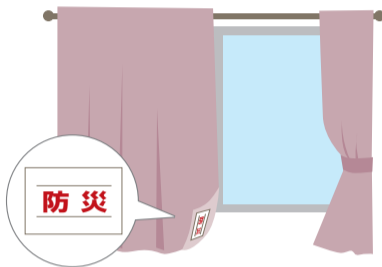
逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう

### 対策2



火災が起きても小さいうちに消火するために、住宅用消火器等を設置しましょう

### 対策3



家具、衣類、カーテンなどからの火災を防ぐため、防災品を使いましょう

### 対策4



高齢者や障害のある人を守るため、隣近所の協力体制を作りましょう

### 習慣1

ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう



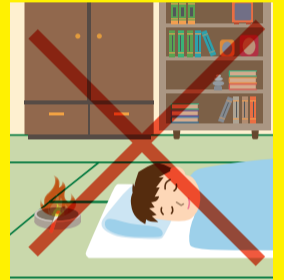
### 習慣2

ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消しましょう



### 習慣3

寝たばこは絶対にやめましょう



## あなたにもできる! 緑消防団に入団しませんか



消防団員は、非常勤特別職の公務員です。普段は自分の仕事や学業をしながら、災害出動、訓練、防災の普及啓発活動をしています。

2019年1月1日現在、男性308人・女性51人、合計359人の消防団員が活躍しています。緑消防団の定員は370人。現在の定員に対する充足率は、97%。

緑消防団では随時消防団員を募集しています。必要なのは「やってみたい」という気持ち。自分たちでまちを守りませんか。少しでも興味が湧いたら、気軽に問い合わせてください。

### こんな活動をしています

#### 災害出動



火災が発生した際は、自宅や職場から現場に駆け付け、消火活動を行います。

#### 広報



緑区民まつりなど、緑区内の各種イベントで、車両展示や防火衣装着体験などを行っています。

#### 救命講習



応急手当や心肺蘇生法、AEDの使い方などを指導しています。

#### 訓練



火災現場や大規模災害を想定して訓練しています。

#### 防災指導



消火器や初期消火箱の取り扱いの指導、煙体験や地震体験などを行っています。

緑消防団は、緑区内の東部・中央南部・中央北部・西部をそれぞれ管轄する4つの分団があって、4つの分団の中に18の班があるんだよ。



問 緑警察署(☎932-0110)

## 「春の火災予防運動」(3月1日から7日まで)

火災が発生しやすい季節にあたり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的に全国的に啓発活動が実施されています。

### 住宅用火災警報器を設置・点検しましょう

住宅用火災警報器は、火災の発生を早期に感知し周囲に知らせる装置で、設置が義務付けられています。3月1日と11月9日は横浜市の「住宅用火災警報器の一齐点検の日」です。この機会に住宅用火災警報器の設置・点検をしましょう。

設置方法などが  
分からないときは  
緑消防署へ  
連絡してね!



### 住宅用火災警報器の点検方法

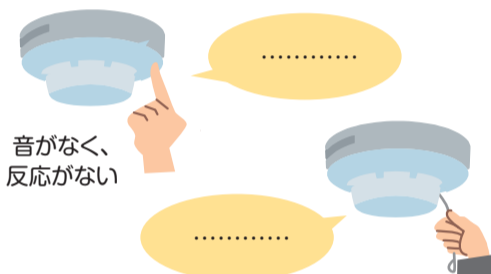
せっかく設置していても、いざというときに作動しなかったということがないよう、住宅用火災警報器の「警報停止ボタン」を押し、または「引きひも」を引っ張り、点検しましょう。また、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。設置後10年を目安に取り換えましょう。

#### 点検方法

正常なら音声や「ピー」音が鳴ります。



ボタンを押したり、ひもを引いたりしても作動しないときは、次の対応を取りましょう



- 電池がセットされているか確認しましょう。
- 電池がセットされているのに反応していない場合は、電池切れか警報器本体の故障が考えられます。取扱説明書を確認して対処するか、メーカーに問い合わせてください。

## 教えて! 現役団員の皆さん!

入団した理由を教えてください



救命方法を学び、いざという時に人の命を救える人になりたいと思ったからです。おとし、母が目の前で倒れ心肺停止となり、そのまま帰らぬ人となりました。私は、なすすべもなく救急隊の救命活動をただ見守るしかできず、無力さを感じました。その後悔は今も消えることはありません。同じような事が起きた時、大切な人を守りたい、1人でも多くの人の命を救う手助けになれるのなら...そんな思いで志望しました。

たけしほ なおみ  
竹嶋 直美さん(40代)

仕事との両立はどうですか?



消防団には、さまざまな年齢、職業の団員がいます。あくまでも仕事優先・家庭優先で団員同士、互いに協力し合って活動しています。自分の出来る範囲で地域に貢献出来ればと思っています。小さい子どもたちが消防車(積載車)を見て手を振ってくれたりすると、自分も子どもの頃そうだったよなと思い出して、うれしくなりますね。

もちのう みつお  
守能 光夫さん(50代)

入団しての率直な感想を聞かせてください。



消防団員になり、地域の皆さんや中学生に心肺蘇生法やAEDなどの救命法を伝えていく中で、命の重さを感じています。いざという時に命を守るため、1人でも多くの人に心肺蘇生法を学んでもらい、活用してもらえたらと思います。また、火の元の安全確認を呼びかけ、地域の安全のため、日々の広報活動に取り組んでいます。一緒に安心・安全のまちづくりのために同じ時間を共有できたらうれしいです。皆さんの入団を心よりお待ちしております。

もり ちえこ  
森 智恵子さん(60代)

活動できる  
範囲でOK!

学生・主婦  
歓迎!

まずは  
見学から!

気軽に  
問合せを!

【対象】18歳~69歳の緑区内在住・在勤・在学者(定年70歳)  
【年額報酬】34,000円(年間を通じて活動した場合に支給)  
【出勤報酬】災害出勤3,400円/1回、訓練防災指導等2,400円/1回  
※5年以上勤務した場合退職報償金が支給されます  
【被服】制服・活動服貸与、公務災害補償制度あり  
詳細は緑消防署消防団係まで問い合わせてください。

二次元コードから または



## ぜひ消防団へ入団をお願いします!

地震、台風、局地的な集中豪雨などの自然災害への対応や急病、けがへの対処の仕方を知っていますか? 消防団員は、防災・減災・救急に関する専門的な知識と技術を身につけて、自助共助のために活動しています。ぜひ消防団に入団し、皆さんの力を緑区の安全・安心なまちづくりに貢献してもらえればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



なかむら しげひろ  
緑消防署長 中村 栄宏

区民のまど終了

これまで9ページに掲載していた区民の皆さんの投稿コーナー「区民のまど」は、30年3月をもって

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 ●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 ●**※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 ●**※**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



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、詳細は各保育園へお問い合わせください。

**長津田保育園**  
(☎985-9978 ☎981-2710)

**【ひな人形製作】**  
☎2月19日(火)10時～11時30分、13時～14時30分の都合のよい時間 未就学児と保護者

**【赤ちゃんの日 ホール開放と身体測定】**  
☎2月20日(水)10時～11時30分 未就学児と保護者

**【伊藤かね子さんの「おもちゃで遊ぼう!」】**  
☎2月25日(月)10時～11時 未就学児と保護者

**【2月生まれの誕生会と親子ふれあい遊び】**  
☎2月26日(火)10時45分～11時15分 2月生まれの未就学児と保護者

**【園行事「ひなまつり」集会】**  
☎2月28日(木)9時30分～10時 未就学児と保護者

**十日市場保育園**  
(☎981-6470 ☎981-6525)

**【育児講座「おひなさまをつくってみよう!!」】**  
☎2月13日(水)10時～11時 未就学児と保護者

**【2月生まれの誕生会】**  
☎2月15日(金)9時30分～10時 2月生まれの未就学児と保護者

**【3月生まれの誕生会】**  
☎3月1日(金)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13日(水)10時から・10時50分から 1歳6か月以上の未就学児と保護者各回

**竹山保育園**  
(☎932-3032 ☎932-3266)

**【ホール開放】**  
☎2月13日・20日、3月6日(水)10時～11時30分 未就学児と保護者

**【交流保育「わらべうたあそび&ミニシアター」】**  
☎2月20日(水)10時～10時45分 ※ホール開放中に実施 未就学児と保護者



元気づくりステーションパネル展

☎2月25日(月)～3月1日(金) ※2月28日(木)11時～13時はハマトシ横浜市歌版や認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の実演あり 緑区役所 シニアの健康づくり・介護予防自主活動グループ「元気づくりステーション」のパネル展示・紹介 高齢者支援担当(☎930-2311 ☎930-2310)

第35回緑区シルバーフェスティバル

歌や踊りの発表の場です。日々の成果が舞台上で披露されます。ぜひ観覧に来ませんか。

☎3月7日(木)10時～16時30分 緑公会堂 緑区内の高齢者による歌や踊りの発表会の観覧 ※花鉢のプレゼント抽選会あり 470人 高齢・障害運営係(☎930-2317 ☎930-2310)

講演・講座

2月消費生活教室 「冷凍食品の基礎知識と安全性」

☎2月21日(木)13時30分～15時30分(13時開場) 緑公会堂 国内外で生産される冷凍食品の検査や流通の現状 三浦 佳子((一社)日本冷凍食品協会 広報部長) 300人 横浜市消費生活総合センター(☎845-5640 ☎845-7720)

緑区IT講習会3月⑫ Windows10快適活用講座(全3回)

☎3月20日(水)～22日(金)12時30分～14時30分 中山地区センター Windows10の基本操作、Windowsアプリの活用、パソコンの使いやすい設定やメンテナンス等、Windows10の快適活用術 20人 ¥3,000円 持筆記用具 3月5日必着で 必要事項を記入し 緑区NPO法人MICS(〒226-0011 中山町93-1 みどり一む内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～16時30分)へ

平成31年3月31日(日)をもって 長津田駅行政サービスコーナーを閉所します

31年4月1日以降に住民票の写しなど各種証明書を取得する際は、区役所や近隣の行政サービスコーナーを利用してください。なお、マイナンバーカードを持っている人は、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で証明書を取得できます。

【問合せ】区戸籍担当(☎930-2247 ☎930-2255)



緑区長が地域で活躍する皆さんにインタビュー

小野崎区長とミドリンのふれ愛トーク

第5回「緑区保健活動推進委員会」

緑区保健活動推進委員会は、区内11の地区の特徴を踏まえ、各地域における健康づくりを目指して、さまざまな活動に取り組んでいます。

保健活動推進員の皆さんは、地域で長きにわたり活躍し、今年は保健活動推進員の制度が発足して70周年という節目を迎えました。

第1火曜日に緑区役所で行っている健康チェック「思いやり、健康づくりの日」は、平成11年に始まり、約20年にわたって区民の皆さんの健康をサポートしている緑区独自の事業です。



▲思いやり、健康づくりの日

そのほかにも、各地域での健康チェック、がん検診・特定健診啓発、健康体操など、さまざまな手法で区民の健康づくりを支えています。

この日は、各地区の代表者の皆さんに取組や感想などを聞きました。

参加した皆さんからは「活動することで、自分自身も若さや健康を保てる」「地区での健康チェックなどのイベントで人出が足りない時は、隣接地区から応援に来てもらい、とても助かっている」「思いやり、健康づくりの日」はリピーターも多く、「ここは自分の主治医だ」と言う人もいてうれしい「他の地区の取組を参考に、よいところは取り入れて、よりよい取組にしていきたい」といった声が聞かれました。

また「うまく世代交代していくことが課題だと感じている」「健診啓発グッズなどの配布で、さらに健康への意識を高めていきたい」など、課題や今後への思いなども聞きました。懇談を通じて、保健活動推進員の皆さん一人ひとりが強い使命感を持って取り組まれていると感じました。地域の健康づくりという、本当に重要な役割を担ってもらっていることに改めて感謝したいと思います。地域の担い手不足が課題となっていますが、一方で、一度地域活動に飛び込んでみると、「新たな気付きが得られた」「地域のつながりもでき、やりがいや生きがいにもつながる」などの話も多く耳にします。活動が負担になることもあると思いますが、めりはりを付けつつ、続けていくことが若さと健康を保つ秘訣だと感じました。いつまでも元気に自分らしい生活を続けるために、地域における保健活動推進員の皆さんの活動はとても重要です。今後のますますの活躍を期待しています。

【ふれ愛トークについての問合せ】

区広報相談係 ☎930-2219 ☎930-2225



▲各地区の代表の皆さんとの懇談



▲緑区保健活動推進委員会の皆さんと

終了しました。今まで投稿ありがとうございました。

マークの説明 ①日時・日程 ②会場 ③内容 ④講師・出演者 ⑤対象・定員 ⑥コース ⑦費用・チケット ⑧持ち物 ⑨申込み(☎電話 ⑩ファクス ⑪窓口 ⑫はがき ⑬往復はがき ⑭Webページ ⑮郵送 ⑯先着 ⑰抽選 ⑱Eメール) ⑲問合せ ⑳電話番号 ㉑携帯番号 ㉒ファクス番号 ㉓Eメールアドレス ㉔保育あり ㉕申込み不要、当日直接会場へ ㉖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

田奈恵みの里 よもぎ団子教室

田奈地区で栽培した香り高いよもぎを使ったよもぎ団子作り。地元農家が丁寧に教えます。
④4月6日(土)9時~11時30分 ⑤横浜農業協同組合田奈支店(東急田園都市線田奈駅徒歩8分) ⑥緑・青葉区内在住者⑧20組 ⑦¥1,500円(持ち帰りあり) ⑧エプロン、三角巾、マスク、飲み物 ⑨2月22日必着で要事項・年齢を明記し⑩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 fax981-1839)へ

第66回 緑区民ジュニアテニス トーナメント大会

④3月26日(火)~29日(金) ⑤長坂谷公園、都田公園(都筑区) ⑥男女シングルス(18・16・14・12歳以下の各部)、男女ダブルス(18・16・14歳以下の各部) ⑦緑区内在住・在学または緑区硬式テニス協会加盟団員 ⑧シングルス1人2,000円、ダブルス1組2,500円 ⑨2月11日~17日に申込用紙を記入し、参加費を添えて⑩緑区硬式テニス協会事務局(ラケットショップオープンスクエア 十日市場町854-4 ☎988-0633 fax988-0683 ※10時~20時、水曜定休)へ

スポーツ

区民ハイキング 曾我丘陵(12km)

④2月24日(日)7時30分までにJR町田駅中央改札口前広場集合 ※雨天中止
⑤小田急線町田駅~JR松田駅~JR上大井駅~浅間山(317m)~不動山(328m)~展望見晴し台~曾我梅林(解散) ⑥¥500円 ※往復交通費等各自負担 ⑦昼食、飲み物、雨具、ごみ袋、敷物、保険証、手袋、防寒着、ストック、軽登山靴、山用ザック着用 ⑧緑区体育協会ハイキング部 小林(☎090-2326-8662 fax981-2074)へ

平成31年度 緑区卓球連盟登録案内

④登録期間:4月1日(月)~2020年3月31日(火) ⑤①団体登録:中学生以上の緑区在住・在勤・在学者で編成され、緑区内で活動するチーム(1チーム登録数4~15人)②個人登録:緑区在住・在勤・在学者 ⑥1チーム2,000円、個人500円 ⑦3月26日必着で郵便振替用紙の通信欄にチーム名または個人名を明記し、緑区卓球連盟事務局(口座番号:00270-1-33826)へ振込 ※電話申込み不可 ⑧緑区卓球連盟林 国男(☎fax922-4594) ※必要書類送付希望者は⑨に連絡

さわやかスポーツタイム in 玄海田公園

④3月10日(日)10時~14時 ※雨天中止
⑤玄海田公園 ⑥グラウンドゴルフ、輪投げ、ナインボールなどニュースポーツの体験会 ⑦緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局(☎080-4654-5031 fax932-0836)へ



\*里山ガーデン 春のお花講座\*

春に開園する里山ガーデンで、大花壇の設計者の話を聞き、生活の中に花や緑を取り入れるきっかけにしてみませんか。

④3月27日(水)午前の部10時~11時30分、午後の部13時~14時30分
⑤里山ガーデン(旭区上白根町1425-4 よこほま動物園スーラシア隣接)
⑥大橋 尚美(株)戸田芳樹風景計画 取締役・設計室長
⑦緑区内在住・在勤者各部 ⑧20人
※3月上旬に郵送で抽選結果を通知
⑨2月12日~28日必着で要事項・午前または午後の部いずれかを明記し⑩⑪⑫ ⑬企画調整係(☎930-2228 fax930-2209 ⑭md-kikaku@city.yokohama.jp)へ
※携帯電話がある人は携帯電話番号を記入



▲里山ガーデン大花壇

●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要事項を明記してください。



●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 fax930-2355)
②高齢者支援担当 (☎930-2311 fax930-2310)
③子ども家庭係 (☎930-2361 fax930-2435)
④子ども・家庭支援相談担当 (☎930-2356 fax930-2435 月~金8時45分~12時・13時~17時)

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

④2月14日・21日・28日、3月7日(木)9時~9時30分受付 ⑤前日までに⑥⑦へ

食と生活の健康相談

④2月22日(金)9時~11時、3月5日(火)13時~15時 ⑤生活習慣病の健康相談 ⑥⑦⑧へ

思いやり、健康づくりの日

④3月5日(火)9時~11時30分 ⑤健康チェック、足指力計測、栄養・歯科相談 ⑥⑦⑧へ

もの忘れ相談

④3月8日(金)13時30分~16時30分(1人1時間程度) ⑤専門医による認知症・高齢者のうつ症状などの相談 ⑥⑦⑧へ

介護者のつどい「すずらん会」

④3月5日(火)13時30分~15時30分 ⑤ハーモニーみどり ⑥介護についての勉強会や交流会 ⑦⑧⑨

リハビリ教室

④2月12日・19日・26日(火)13時~15時 ⑤中途障害者地域活動センター緑工房 ⑥おおむね40~64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ⑦⑧⑨へ

神経難病交流会 緑ふれあいの会

④2月13日(水)10時~12時 ⑤薬の話 ⑥神経難病の人 ⑦⑧⑨

母親(両親)教室(全4回)

④①3月6日(水)②15日(金)③18日(月)④27日(水)13時15分~15時30分(13時受付開始) ⑤妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ ⑥31年7月出産予定(目安)の初産の人 ⑦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 ⑧⑨⑩

プレパパ・プレママ講座

④3月17日(日)10時~12時30分(9時45分受付開始) ⑤十日市場地域ケアプラザ ⑥沐浴実習、妊婦疑似体験 ⑦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⑧20組 ⑨2月17日~3月3日必着で参加者全員の要事項・出産予定日を明記し⑩⑪へ ※車での来場不可

妊産婦歯科相談

④2月28日(木)9時20分~10時 ⑤妊娠中または産後1年未満の人 ⑥母子健康手帳 ⑦⑧⑨へ

母乳育児相談

④2月26日(火)13時30分~15時30分、3月5日(火)9時~11時(1組30分程度) ⑤卒乳までの母乳・育児相談 ⑥母乳育児中の母親と赤ちゃん ⑦母子健康手帳、フェイスタオル ⑧⑨⑩⑪へ

保健だより つづく

医療費控除の確定申告について

年末調整済み給与所得者の医療費控除の還付申告(平成30年分のみ)は、区役所でも受け付けます。
④2月18日(月)~3月15日(金)9時~11時30分、13時~16時 ※土日を除く ⑤緑区役所3B会議室 ⑥源泉徴収票(原本)、医療費控除の明細書(※平成29年分の申告から必要になりました)、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①②のいずれかのコピー(①マイナンバーカード②マイナンバー確認書類および身元確認書類)

【問合せ】市民税担当(☎930-2261~3 fax930-2286)

緑・芸術祭 生涯学習支援係 ☎930-2236 fax930-2242 md-gakushu@city.yokohama.jp

提案型ロビーイベント「タヒチアンダンス ライブショー」

心も体も温まる「タヒチアンダンス」。南の島の軽快なリズム、心洗われるような美しい音楽に乗せて踊ります。ぜひこのひとときを楽しみませんか。

④2月19日(火)12時15分~12時45分
⑤緑区役所
⑥Hau Purotu Ori Tahiti
⑦椅子席⑧30人 ※立ち見可
⑨Puahinano Mizue
⑩090-3686-8400 ⑪hei.tiare.tahiti.2012@gmail.com

第136回緑区民音楽祭ふれあいコンサート

輝かしきカルテットの仲間たち

緑区民音楽祭35周年・緑区制50周年記念

バイオリニスト・千住 真理子とNHK交響楽団のメンバーが奏でる名曲の数々。

④5月5日(日)14時~16時(13時30分開場)
⑤みどりアートパーク
⑥アイネ・クライネ・ナハトムジークK.525 (モーツァルト)ほか(予定)
⑦千住 真理子・永峰 高志(バイオリン)、菅沼 準二(ピオラ)、向山 佳絵子(チェロ)
⑧席300人 ⑨前売り3,000円、当日3,500円 ※全席自由
⑩3月1日からみどりアートパーク、三笠勉強堂、山響楽器店中山店・東急トラベルサロン青葉台駅で販売



▲千住 真理子 写真:Kiyotaka Saito (SCOPE)

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

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 ●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 ●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 ●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

保健だより つづき

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22日(金)・3月7日(木)②1歳6か月児:2月28日(木)・3月13日(水)③3歳児:2月21日(木)・3月1日(金) 〆〆〆〆

離乳食教室「もぐもぐ教室」

2月27日(水)13時30分～15時(13時15分受付開始) 〆7～8か月児と保護者〆30組 〆母子健康手帳、試食用スプーン 〆2月15日消印有効で参加者全員の〆重要事項・子の生年月日を明記し〆〆へ ※1世帯1通

歯つらつ1歳児

3月15日(金)10時～11時30分 〆歯科医による虫歯予防の話、歯磨き練習 〆30年2月～5月生まれの子どもと保護者〆25組 〆母子健康手帳 〆2月12日から携帯・スマートフォンで二次元コード 〆〆

乳幼児歯科相談

2月28日(木)9時30分～10時30分 〆歯科健診、相談、歯磨きアドバイス 〆未就学児 〆〆〆〆へ

子どもの食生活相談

2月27日(水)9時～11時(相談時間30～60分) 〆離乳食、幼児～思春期の子どもの食生活相談 〆〆〆〆へ

ひきこもり等困難を抱える若者の専門相談(予約制)

2月21日、3月7日(木)13時30分～16時30分(1回50分) 〆横浜市内在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 〆〆〆〆へ



長津田地区センター

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

はじめてのフラダンス(全3回)

3月7日・14日・28日(木)14時～15時 〆成人〆15人 〆1,500円 〆2月11日から 〆〆

大人のための小さなおはなしの世界

3月9日(土)14時30分～15時30分 〆中学生以上〆50人 〆〆〆

中華料理&ミニ中国語会話(全2回)

3月12日9時30分～13時、3月26日(火)9時30分～11時30分 〆成人〆16人 〆1,500円 〆2月11日から 〆〆

和菓子講座「黄身しくれ」

3月13日(水)10時～12時30分 〆成人〆12人 〆700円 〆2月13日から 〆〆

十日市場地区センター

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

桜のシフォンケーキ作り

2月25日(月)9時45分～12時30分 〆成人〆12人 〆1,700円 〆エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具 〆2月11日から 〆〆

『ひなまつり』コンサート

3月3日(日)13時～14時 〆琴の演奏 〆〆40人 〆

春のお出かけメイク

5歳若く見えるメイク法を紹介します。 3月5日(火)9時30分～11時30分 〆成人〆12人 〆300円 〆自身のメイク道具、鏡、クレンジング、髪を留めるクリップ、タオルまたはケープ 〆2月12日から 〆〆

英語であそぼう!(全2回)

3月24日・31日(日)10時30分～11時30分 〆英語の手遊び歌と絵本 〆年長～小学3年生〆10人 〆600円 〆色鉛筆、筆記用具 〆2月12日から 〆〆

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1 〆935-1982 〆935-1983

オリガミクラブ

3月9日(土)10時30分～11時30分 〆こいのぼりなど 〆100円(その他一部実費あり) 〆折り紙、はさみ、のり 〆

親子わくわくフットサル遊び

3月11日(月)10時～11時 〆未就学児と保護者〆25組 〆1組300円 〆室内履き、動きやすい服装 〆2月12日から 〆〆

作る楽しみ・できる楽しみ「お味噌作り」

3月11日(月)10時30分～13時30分 〆食べ頃は持ち帰り後 〆成人〆12人 〆2,200円 〆申込時連絡 〆2月11日から 〆〆

イキイキ健康体操(全10回)

4月11日～6月20日の毎週木曜日13時～14時30分 ※5月2日を除く 〆リズム体操、有酸素体操、レクリエーションゲーム、脳を鍛える体操など 〆おおむね60歳以上〆50人 〆4,000円 〆2月16日から 〆〆

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1 〆935-0326 〆935-6039

ナイトタイムストレッチ

2月14日・28日(木)19時～20時15分 〆成人〆7人 〆1回500円 〆動きやすい服装と靴、飲み物 〆

鴨居周辺 歴史散歩(全3回)

2月17日、3月3日・17日(日)9時～12時 〆鴨居・白山・竹山・東本郷地区の史跡を歩いて、地域の歴史を学ぶ ※動きやすい服装で 〆成人〆20人 〆1,500円 〆2月11日から 〆〆

白山こどもまつり

3月2日(土)10時～13時 〆ゲームコーナー、おやつ作り、こどもカフェなど 〆幼児以上 ※幼児は要保護者同伴 〆

白山こどもまつり ボランティア募集

3月2日(土)9時30分～13時30分 〆こどもまつり当日のサポート 〆小学5年生～高校生〆20人 〆2月11日から 〆〆

みどりアートパーク

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

みどりアートパーク公募写真展2019

2月13日(水)～18日(月)10時～17時 ※18日は15時まで 〆「新治中部地区の風景」をテーマに公募した現在および昔の中山町・台村町・森の台・寺山町・上山の写真を展示 〆

みどり学園祭

緑区内の中学生が、部活動・サークル等の日頃の成果を発表します。 ①2月23日(土)14時開演(13時30分開場)②2月21日(木)～24日(日)10時～17時 ※24日は15時まで 〆①パフォーマンス部門発表②アート部門展示 〆

祈りのコンサート ～あの日を忘れない～災害復興支援チャリティーコンサート

3月10日(日)13時30分開演(13時開場) 〆西村 祐、真崎 佳代子ほか 〆〆300人 ※車椅子席要予約、全席自由 〆

地域子育て支援拠点いっぽ

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

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の募集説明会を開催します。 2月19日(火)、3月2日(土)10時30分～11時30分 〆〆緑区支部(〆982-3521)または 〆

あかちゃんとのふれあいあそび

3月5日(火)13時15分～13時45分 〆季節の童歌や手遊び 〆0歳児と保護者 〆

プレママデー

出産やベビーグッズ選びの話などを先輩ママから直接聞いてみませんか。 3月5日(火)14時から 〆初産を控えている人 〆

緑図書館

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

【共通】2月12日(火)は休館

パネル展示「二十四節気で見る冬の横浜 ー自然と行事ー」

2月1日(金)～28日(木) 〆立冬から大寒までの季節の移り変わりを写真パネルで紹介。二十四節気や暦についての本の展示・貸出し 〆

図書展示「中学生・職業体験テーマ展示発表会」

2月5日(火)～27日(水) 〆緑図書館で職業体験をした中学生による本のテーマ展示会 〆

おはなし会

①2月13日(水)11時から②2月20日(水)10時30分から・11時15分から③2月23日(土)15時30分から 〆絵本の読み聞かせ、童歌 〆①2・3歳児と保護者〆12組②0・1歳児と保護者各〆12組③3歳以上の子ども〆30人 〆

おはなし会

「中国のおはなし きいチャイナ」 2月27日(水)10時30分～11時 〆3歳以上の子ども〆30人 〆

緑ほのぼの荘

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

お薬講座「薬を毎日服用する理由とは…」

3月12日(火)13時30分～15時 〆横浜市内在住の60歳以上〆30人 〆2月13日から 〆〆

健康講座「肩こり・首こり・血流改善」

3月13日(水)13時30分～16時 〆横浜市内在住の60歳以上〆30人 〆動きやすい服装 〆2月12日から 〆〆

平成31年度前期 趣味の教室

4月～9月末の受講者を募集します。 〆折り紙、編み物、健康詩吟、デジカメ写真、ペン習字、英会話、シニアヨガ、書道、朗読、つるしびな、俳句、鉛筆デッサン、絵手紙など 〆横浜市内在住の60歳以上各〆15人程度 〆教材費、保険料 〆3月1日～17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 〆

来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

マークの説明  
 ①日時・日程 ②会場 ③内容 ④講師・出演者 ⑤対象・定員 ⑥コース ⑦費用・チケット ⑧持ち物 ⑨申込み(☎電話 ⑩ファクス ⑪窓口 ⑫はがき ⑬往復はがき ⑭Webページ ⑮郵送 ⑯先着 ⑰抽選 Eメール) ⑱問合せ ⑲電話番号 ⑳携帯番号 ㉑ファクス番号 ㉒Eメールアドレス ㉓保育あり ㉔申込み不要、当日直接会場へ ㉕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

**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

**映画上映「虹色の朝がくるまで」**  
 ③3月23日(土)14時～15時15分 ㊚ろう者のLGBTQを描いた作品 ㊚先190人 ㊚1歳6か月～未就学児。4日前までに☎子どもの部屋(☎910-5724)へ ㊚2月11日から ㊚

**健康スタジオ6か月コース 参加者募集**  
 ④4月～9月の①毎週火曜日10時～11時30分②毎週木曜日10時～11時30分③隔週日曜日14時30分～16時 ㊚①初めてのバレエエクササイズ②女性のためのコンディショニングヨガ③心にやさしい整体法 ㊚各先25人 ※②は女性のみ ㊚①②32,000円③16,000円 ㊚2か月～未就学児。申込時に案内 ㊚①2月19日から②2月21日から③2月17日から ㊚㊚㊚

**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「言葉の力とその限界」**  
 ④2月23日(土)15時～16時30分 ㊚長島 有里枝(出品作家・写真家)、少年アヤ(エッセイスト) ㊚先80人 ㊚㊚㊚

**対談「野村 浩×大森 克己」**  
 ④2月24日(日)14時～16時 ㊚野村 浩(ゲスト・キュレーター、アーティスト)、大森 克己(写真家) ㊚先50人 ㊚㊚㊚

**Welcome! ロビーコンサート**  
 ④①2月24日②3月10日(日)12時～12時40分 ㊚①アンサンブル・シントラ②森田 綾乃(バイオリン)、林 しのぶ・山中 麻衣子(ピアノ)、中野 亜維里(ソプラノ)、磯部 友美(フルート) ㊚

**緑区社会福祉協議会**  
 〒226-0019 中山2-1-1  
 ☎931-2478 ㊚934-4355

**講座「災害ボランティアセンターについて知ろう」**  
 ④2月21日(木)10時～12時 ㊚他都市の事例から学ぶ災害ボランティアセンターの役割 ㊚先30人 ㊚2月11日から ㊚重要事項を明記し ㊚㊚㊚

**あなたの手助けが ハッピーなまちをつくります ～こんな福祉活動あります～**

④3月6日(水)13時～16時・7日(木)10時～16時・8日(金)10時～12時30分 ㊚緑区役所 ㊚介護、移動支援、子育て、障害、配食の活動団体を紹介する動画上映・パネル展示、日替わりイベントなど ㊚

**平成31年度「緑区ふれあい助成金・緑いきいき助成金」説明会**

④3月18日(月)10時から・20日(水)14時から ※両日同内容 ㊚助成金の概要、申請手続きなど ㊚3月8日必着で希望日・団体名・連絡先・参加者全員の氏名を明記し ㊚㊚

**善意の寄附**  
 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)  
 ㊚貝田しづか歌謡教室、昭和大学保健医療学部、後藤 勇

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

**平成31年度4月～6月 春の事前受付教室**  
 ㊚大人向け全25教室、親子向け全10教室、子ども向け全15教室 ※申込み多数の教室は㊚ ㊚2月16日必着で ㊚重要事項・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 ㊚

**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**  
 ④3月23日(土)10時～14時 ㊚小学生以下の子どものおもちゃの修理 ※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 ㊚㊚

**いぶき野小学校コミュニティハウス**  
 〒226-0028 いぶき野14-1  
 ☎㊚981-3113

**無料セミナー「やさしい相続教室 備えて安心！介護相続」～家族で考える老いの不安解消講座～**

④2月17日(日)10時30分～12時 ㊚希望者には午後から個別相談あり ※申込時に要予約 ㊚司法書士法人市川事務所 ㊚先40人 ㊚筆記用具 ㊚2月15日までに ㊚重要事項を明記し ㊚㊚㊚

**十日市場地域ケアプラザ**  
 〒226-0025 十日市場町825-1  
 ☎985-6321 ㊚985-6325

**バザーフェスタ 2019**  
 ④2月17日(日)10時30分～14時 ㊚日用品・リサイクル品のバザー、飲食コーナー、地域作業所などの自主製作品の販売、イベントなど ㊚



**移動図書館「はまかせ号」**  
 ④2月21日、3月7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)

**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

**サロンふらっと 「胡麻と胡麻油について」**

④2月17日(日)13時30分～15時30分 ㊚ごまの種類、ごま油の歴史・製法・種類・特徴など ㊚岩井 徹太郎(岩井の胡麻油(株)代表取締役社長) ㊚100円 ㊚

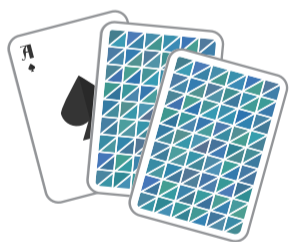
**Open! みどりーむ vol.5 地域交流、見つかる、つながる!**

④2月22日(金)10時～12時30分 ㊚地域で何かを始めたい人・仲間を作りたい人が「地域の子育てと女性の活躍支援」をテーマに、ゲストの話を聞きながら話し合う異分野交流会 ㊚松岡 美子(NPO法人グリーンママ 理事長)、ナカヤ タエ((株)ボヌール 代表取締役) ㊚200円 ㊚

**みどりーむまつり2019**

④3月9日(土)・10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・歌などの発表、親子体験コーナー、パネル展示、地場野菜・木工品などの販売ほか ㊚

**同時開催 「緑消防署見学と親子救急・救命講座」**  
 ④3月10日(日)9時45分みどりーむ集合～11時30分 ㊚緑消防署 ㊚先24組 ㊚2月28日必着で電子申請または ㊚重要事項・子どもの年齢を明記し ㊚



**みどりーむ ボランティア募集**  
 一緒に活動しませんか。  
 ㊚みどりーむで開催するサロンふらっとなどの講座準備・受付、みどりーむまつりの手伝いなど ㊚ ㊚㊚

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

緑消防署から 3月1日～7日は、春の全国火災予防週間です。住宅用火災警報器が作動するか点検しましょう!

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

地場野菜を使ったレシピを紹介するよ! ぜひ直売所等で地場野菜を買って作ってみてね!



## #41 ポテトとソーセージの北欧風

材料(2人分)

- じゃがいも: 中2個 ●ソーセージ: 5~6本
- バター: 10~15g ●塩こしょう: 適量
- 卵黄: 1個分

作り方

1. 皮をむいたじゃがいもを1cm角に切る
2. ソーセージを1cmほどの大きさに切る
3. 1のじゃがいもを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけたら、電子レンジ600wで3分ほど中心に火が通るまで加熱する
4. フライパンにバターを溶かし、2のソーセージと3のじゃがいもを炒め、塩こしょうして味を調える
5. 4を皿に盛り付けて、中心に卵黄を落としたら完成



料理のポイント

おつまみにも、おかずにもなる簡単レシピです。温かいうちに、卵黄を混ぜて食べてください。  
バターの代わりに、オリーブオイルで炒めてもおいしいです!

レシピを提供してくれたお店

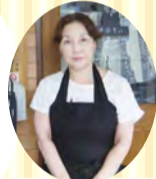
猫舌亭2

所在地: 台村町309-1 土井ビル2F

☎ 934-5662

営業時間: 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: 篠原 真理子さん

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「YOKOHAMA Team Verde THREE STARS」の協力提供しています

## 市民活動はおもしろい! みどり「ひと・まち」スクール

みどり「ひと・まち」スクールは、横浜市18区で開催されている協働の「地域づくり大学校」の緑区版。地域のために活躍したい人たちが集まり、学び合う場です。4期目となるスクールの全容をレポートします!

### 10時限目 修了生「サブナビゲーター」で活躍中!

みどり「ひと・まち」スクールには、修了生の中から3人が、自身も受講生だった経験を生かして「サブナビゲーター」として活躍しています。今や、スクールの運営にも欠かせない存在です。

森 智明さん(1期生)



サブナビゲーターのお話をいただいた時は、受講生の皆さんと向き合えるか不安でしたが、自分も成長できるチャンスと捉え引き受けました。私の夢プランは「緑区の歴史遺産の案内」でした。スクールのフィールドワークで石碑や道、地形を説明する機会があり、サブナビゲーターとしての役目を果たせてうれしかったですね。

後藤 真理子さん(1期生)



サブナビゲーターとして、スクールのカリキュラムを作る段階から参加できることにやりがいを感じています。今年度は、参加者に一体感を持たせたいとテーブル配置に知恵を絞ったところ、好評でした。会場設営にもアイデアを提案できて面白かったですね。毎年、地域課題に「興味と関心」のある人たちと出会えて、刺激になっています。

野場 孝司さん(2期生)



霧が丘で多文化共生の活動をはじめた頃にスクールと出会い、修了後も地域で何かしたいと思っている仲間力になりたいと、サブナビに。ますます多様化する社会を楽しむためのスキルや仲間を見つめられるようなスクールを、サブナビゲーターとして目指していきたいと思っています。

11時限目は、4期生の「夢プラン」、チャレンジ提案事業へ!に迫ります。

【問合せ】区地域力推進担当 ☎ 930-2237 ☎ 930-2242

## よこはま動物園ズーラシア



旭区上白根町1175-1 (☎959-1000)

休園日 2月12日・19日・26日、3月5日(火)

### ニホンザル

世界にはたくさんの種類のサルがいます。日本に生息するニホンザルは「北限のサル」として、世界から見ても珍しいサルだということを知っていますか? 多くのサルは、熱帯などの暖かい地域に生息しています。雪が降るような寒い地域にもすむニホンザルは、別名「スノーモンキー」とも呼ばれます。サルと聞くと、雪が降る中、気持ちよさそうに温泉に漬かっているニホンザルの姿を当たり前のように想像されるかもしれませんが、雪とサルは、日本人ならではのイメージのようです。ズーラシアのニホンザルたちも、冬毛に変わり、顔とおしりの赤色の鮮やかさも増して、冬の姿になっています。春に生まれたヤマトも、初めての冬を仲間とともに過ごしています。寒さに適応した世界でも珍しいサル、ニホンザルにぜひ会いに来てください。



### イベント情報

#### わくわく裏側ウォッチング

- 2月24日(日)までの毎週日曜日
- 動物園の裏側見学や給餌体験 ①ヒガシクロサイ②ニホンツキノワグマ&メガネグマ(①②は同時刻での開催)
- 各動物舎 ¥300円 ※入園料別途
- 4歳以上各定20人 ※動物の健康管理等の理由で、変更・中止の場合あり



## 生活の困りごとや心配ごとはありませんか?

### 自立相談支援を紹介します

生活支援課では「生活」・「仕事」・「家計」など一人ひとりの困りごとや悩みごとに応じて、解決策と一緒に考え、生活の立て直しに向けた自立相談支援を行っています。一緒に解決の道を探しましょう!

### 第4歩

家計のやりくりについて悩んでいる(家計相談支援事業)

専門的知識を有する家計相談員による家計の立て直しをアドバイスする事業です

### こんなことで悩んでいませんか?

収入はあるが、家計がうまく回っていない。

借入を少しずつでも返せるように計画を立てたい。

借入せず、家計のやりくりを将来のために貯金することを目指しませんか。

年金が入らない月のやりくりについて悩んでいる。

税金や国民健康保険料の支払いが遅れてしまっている。

家計簿をつけて家計の収支を見える化(明確に)してみませんか。

専門の家計相談支援員と自立支援相談員が相談に乗ります! 詳しくは問い合わせてください。

【問合せ】区生活支援係 (☎ 930-2333 ☎ 930-2329)

第5歩では関係機関による地域ネットワークについて紹介します!

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

今月の緑区 2019年1月1日現在 区人口 181,582人 区世帯数 76,945世帯

### 広報よこはまみどり区版 読者アンケート

緑区Webまたは2次元コードから回答を送ってください

回答者の中から毎月抽選で3人にミドリグッズをプレゼント!



### 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

インフルエンザの流行する季節だよ。外出から帰ったら、しっかり手洗いをしようね!



横浜市緑区役所 緑区のイベントや地域の情報をミドリがツイートします。

横浜市緑区制50周年 2019年10月1日に緑区は区制50周年を迎えます。カウントダウンや記念事業の情報などを発信中!