

みどり

令和元年5月1日発行 | No.259



緑区制50周年記念企画 **その1**

キャッチフレーズの制定

みどり彩り 明日へのつながり

これまで築き上げられた豊かな自然や農の営み、生き活きとした日々の暮らし、そして培われてきた地域の絆といった「彩り」を、緑区の明日を担う次世代に繋いでいこうという意味を込めました。

特集1 ハチや蚊! 早期発見が攻略のこつ!

夏にはハチや蚊の活動が活発になります。早いうちに巣や発生源を見つけて対処しましょう。区環境衛生係では、ハチや蚊の駆除は行いませんが、相談は随時受け付けています。

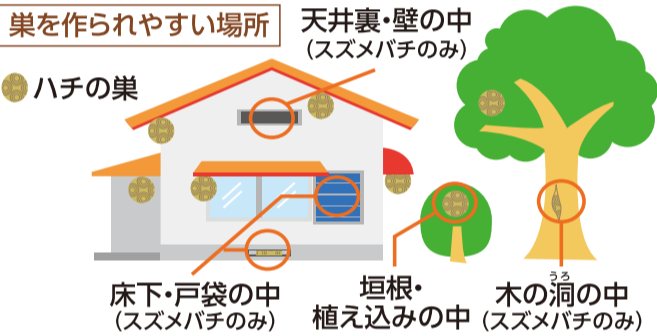


ハチ

毎年7~10月にかけて「ハチが巣を作ったけれど、どうしよう」という相談が寄せられます。スズメバチやアシナガバチは4~5月ごろ女王バチが一匹で巣を作り始めます。働きバチの数も少ない6月ごろまでに、巣を作られやすい場所を発見して攻略しましょう。

巣を作られやすい場所

巣に近づきすぎたり騒いだりしないよう注意しながら点検しましょう



駆除方法

【服装・用意するもの】

区役所で防護服等の貸出を行っています。数に限りがあるため、事前に連絡してください。

【対象】スズメバチの初期の巣・アシナガバチの巣

【注意事項】ハチや巣を直接触ったり、ハチを払ったり、大声を出したりすると、刺されてしまう場合があります。慌てずに十分注意して作業しましょう。

【作業にお勧めの時間帯】夕方から夜間の多くのハチが巣に帰ってきて休む時間帯。



スズメバチとアシナガバチの巣の見分け方

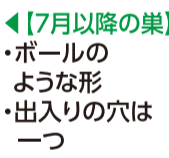
スズメバチ

攻撃性が高いため、専門業者に駆除を依頼することをお勧めします。ただし、初期に巣を発見できれば、最盛期より攻撃性が低いため自分で駆除することもできます。

【初期の巣】
・こぶし程度の大きさ
・穴が一つあり、そこからハチが出入りしている



【7月以降の巣】
・ボールのような形
・出入りの穴は一つ



アシナガバチ

スズメバチと比べ攻撃性が低いため、自分で駆除することもできます。

・お椀をひっくり返したような形
・下から見て穴がたくさんある



手順

- ① 巣の全体、特にハチにめがけて殺虫剤を20秒程度かけ続ける。(ハチが飛び立つこともあります。ひるまず殺虫剤をかけた後、続けてください。)
- ② 殺虫剤をもう一度巣にかけ、ハチが巣からいなくなっていることを確認。
- ③ 巣を取り除き、ビニール袋等に入れ、踏みつぶす。(中にある幼虫やさなぎを駆除します。)
- ④ 地面に落ちたハチをほうき等で取り除く。(ハチが死んでいても素手で触ると毒針が刺さることがあります。)

ハチに刺されたら

- 患部を流水で流します
- 手で毒液を絞りだします (口では吸い出さないでください)
- 患部を冷やします
- 薬を塗る場合は、抗ヒスタミン剤を含むステロイド系の軟こうを使用してください

※ 動悸、頭痛、けいれん、寒気等、患部の痛み以外に全身症状が出た場合は、アナフィラキシーショックの疑いがあります。すみやかに医療機関を受診しましょう。
※ 判断に迷ったら救急相談センター(☎#7119)へ



蚊

蚊はデング熱をはじめとする感染症を媒介する昆虫です。横浜市内に生息する蚊の採取調査では、これまで感染症のウイルスは検出されていませんが、予防のために、蚊に刺されない・増やさない対策をしましょう。

蚊に刺されないために

- 肌の露出を避けましょう
- 虫よけ剤を使いましょう
- やぶや草むらの中などの蚊の多い場所を避けましょう



蚊を増やさないために

やぶや草むらの手入れをしましょう

蚊の成虫はやぶや草むらの中など、湿った風通しの悪い場所に潜んでいます。草刈りなどを行って、蚊の生息場所を作らないようにしましょう。



水たまりをなくしましょう

蚊の幼虫(ボウフラ)は水たまりで発生し、1~2週間程度は水中に生息します。水をこまめに流すか、たまらないよう片づけると効果的です。



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、☎地域活動係(☎930-2232)へ

特集2

エンディングノートからはじめる

～いつまでもいきいきと自分らしく暮らしていく

団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据え、横浜市では「地域包括ケア計画」を策定しました。

計画では、地域での生活を支える主な取り組みとして「自己決定の支援」を定めています。一人ひとりが自らの意思で生き方を選択し、最後まで自分らしく生きていく。エンディングノートは、これからの生き方を考えるきっかけになります。

緑区では、緑区エンディングノート「My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～」を作成しました。これを活用し、いきいきと暮らしていくため、今からできることを考えてみませんか。



緑区エンディングノート「My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～」の特徴

特徴1

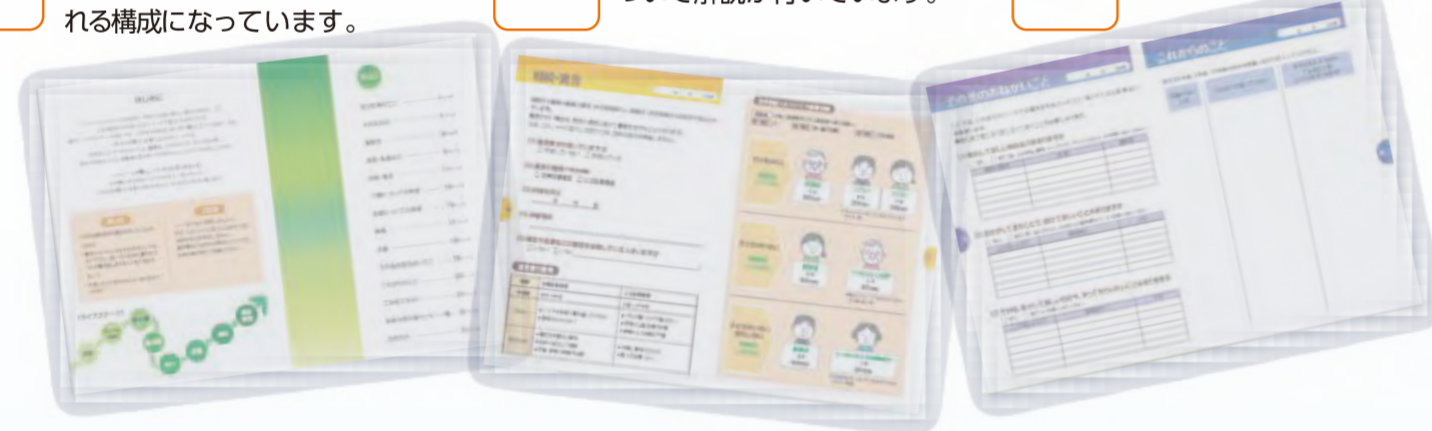
いつまでも元気でいきいきと暮らすために、健康づくり、生きがいづくり、介護予防等の情報が充実しています。さまざまなライフステージについて考えられる構成になっています。

特徴2

相続、遺言、介護・医療、葬儀・埋葬など万が一の時に備える内容に加え、成年後見制度や推定相続人などの基礎知識について解説が付いています。

特徴3

自分自身の希望や大切にしていることなど「思い」を残すことにつながるページもあります。



緑区制50周年記念

緑区エンディングノートPRイベントのお知らせ

エンディングノートPRイベント 映画上映会&緑区エンディングノートの紹介

日時 6月29日(土) 13時30分～16時30分(13時開場)
場所 緑公会堂 定員 先着350人 ※予約不要、当日は直接会場へ
※未就学児対象の託児室があります。利用を希望する人は、6月14日までに
☎高齢・障害支援課まで問い合わせてください

上映作品 作品名:「オケ老人!」 主演:杏

〈ストーリー〉高齢者ばかりで、演奏も耳を疑う程の楽団に入団した主人公やその楽団員たちが奮闘する姿に、周囲の老若男女が巻き込まれ、それぞれがこれからの生き方を考え直すきっかけとなっていきます。

〈来場者には、緑区エンディングノート「My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～」と、今後、地域包括支援センターで行う講座等の年間予定表を配布します。〉

映画の登場人物たちの前向きでエネルギッシュな姿に触れ、明日からの自分を考えるきっかけにしてみませんか?



© 2016 荒木源・小学館 / 「オケ老人!」製作委員会

自分らしい暮らしのプロデュース

ために緑区エンディングノートを活用してみませんか～

エンディングノートとは?

これまでの自分の人生を振り返り、これから起こりうる万が一の事態に備えて、治療や介護、葬儀などについての自分の希望や、家族への伝言、連絡すべき知人のリストなどを記しておくノートです。

その名称から「人生の終末期に備えるためのもの」というイメージで捉えられがちですが、「家族や親しい人に覚えておいて欲しいこと」「自分自身の思い」などを伝えるだけでなく、これまでの人生を振り返ることで、これからの生き方を考えることにつながるノートでもあります。



インタビュー ～実際にエンディングノートを記入してみて～

霧が丘在住の成瀬さんは、霧が丘地域ケアプラザで活動しているMSO研究会の皆さんが作成したエンディングノートを活用しています。成瀬さんに、エンディングノートを実際に記入した感想を聞きました。



成瀬さん

これからの自分を考えるきっかけになりました!

いざ記入を始めると、親族の氏名、遺言書、介護など、なかなか具体的に書けない項目が多くあることに気付きました。今のうちから情報を入手し、準備しておくことの必要性を感じました。また、これから自分がやりたいことを考えるきっかけにもなりました。

例えば、海外での遺跡巡りや、そのための英会話、興味のある茶道や、自分ができる範囲での仕事など…。エンディングノートを記入しながら、自分自身を振り返ることで、これまでとは違う視点で、明日からの自分を考えることができました。

緑区エンディングノート「My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～」

配布場所

〇7月1日(月)から、☎高齢・障害支援課、緑区内の地域包括支援センターで配布します。配布の際には、緑区エンディングノートの使い方などを説明します。

〇問合せ先

機関名	所在地	電話番号
緑区役所 高齢・障害支援課	寺山町118	930-2311
東本郷地域包括支援センター	東本郷5-5-6	471-0677
鴨居地域包括支援センター	鴨居5-29-8	930-1121
中山地域包括支援センター	中山2-1-1 ハーモニーみどり1階	935-5698
地域包括支援センターふじ寿か園	西八朔町773-2 特別養護老人ホームふじ寿か園内	931-1187
十日市場地域包括支援センター	十日市場町825-1 緑図書館2階	985-9034
霧が丘地域包括支援センター	霧が丘3-23 霧の里1階	922-6633
長津田地域包括支援センター	長津田2-11-2 長津田スカイハイツ1階	981-7755

その他、エンディングノートに関連した講座は、緑区内の地域包括支援センターで行っています。詳しくは、近隣の地域包括支援センターにお問い合わせください。

粗大ごみ 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

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

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!」】
 ☎5月27日(月)10時~11時
 未就学児と保護者 園

【5月生まれの誕生会と親子ふれあい遊び】

☎5月28日(火)10時45分~11時15分
 5月生まれの未就学児と保護者

十日市場保育園 (☎981-6470 ☎981-6525)

【5月生まれの誕生会】
 ☎5月23日(木)9時30分~10時
 5月生まれの未就学児と保護者

鴨居保育園 (☎933-2106 ☎933-2104)

【リズム遊び】
 ☎5月31日(金)10時~11時
 2歳以上の未就学児と保護者
 園 7組

竹山保育園 (☎932-3032 ☎932-3266)

【ホール開放】
 ☎5月14日(火)、6月5日(水)10時~11時30分
 未就学児と保護者 園

東京工業大学 すぐかけサイエンスデイ2019

☎5月11日(土)・12日(日)10時~16時
 東京工業大学すぐかけ台キャンパス(東急田園都市線すぐかけ台駅徒歩5分)
 研究室公開、博物館・図書館公開、卒業生や学生団体による実験教室、スタンプラリーなどを実施します。オープンキャンパスも同日開催
 東京工業大学すぐかけ台地区事務部総務課(☎924-5904 ☎ssd@jim.titech.ac.jp)

衣類(子ども服)のリユース

☎6月1日(土)回収:9時~12時/譲渡:11時~14時 ※衣類がなくなり次第終了、荒天中止
 緑区役所 ※緑区役所駐車場を利用する場合は有料
 子ども服(12歳まで)の回収と譲渡を行います。清潔で保存状態の良いものを受け付けます。下着・靴・かばん・おもちゃ・大人用衣類等は持ち込み不可。
 園地区域活動係(☎930-2241 ☎930-2242) 園



親子でじゃがいも掘り体験

土の中で連なっているじゃがいもを親子で掘ってみませんか。収穫後にはとれたてのじゃがいもを使った「じゃがバター」を畑で味わえます。
 ☎6月8日(土)10時~12時 ※荒天時6月15日(土)に順延
 横浜市営・神奈中バス「竹山団地折返場」バス停集合~徒歩(20分程度)~じゃがいも畑で収穫体験~現地解散 ※天候や生育状況等によって内容の変更あり
 緑区内在住・在学の小学生と保護者 10組20人 ¥1人300円(じゃがいもの収穫代) 5月27日必着で
 必要事項・年齢を明記し☎☎で園企画調整係(☎930-2228 ☎930-2209 ☎md-kikaku@city.yokohama.jp)

新治の谷戸で田んぼ体験(全2回)

☎6月8日(土)9時30分~12時 ※にいहार里山交流センター集合
 新治市民の森の谷戸田
 田植えと稲刈り体験 ※稲刈りは9月末予定。生育状況により日程決定
 新治谷戸田を守る会 小学生以上 30人 ※小学生は要保護者同伴
 中学生以上2,000円、小学生1,000円
 持 泥に入ってもいい靴下、帽子、飲み物 ※詳細は受付時に連絡
 5月12日9時から参加者全員の
 必要事項・年齢を明記して☎☎で、にいहार里山交流センター(☎931-4947 ☎937-0898 ☎info@niiharu.jp)

新治恵みの里のイベント

【共通】
 にいहार里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)
 新治恵みの里発展会
 横浜市内在住の家族・グループ(個人可、4人程度まで) 15組程度
 5月15日から新治恵みの里 園
 北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

新治恵みの里 サツマイモ作り教室(全3回)

芋苗の植え付けから始めて収穫までを、農家と一緒に楽しみませんか。
 ☎苗8株の植え付け(参加必須):6月8日(土)/土寄せと草取り:7月6日(土)/収穫:10月19日(土) ※いずれも10時~12時。作物・天候状況による日時変更あり
 ¥1組2,600円 ※収穫したサツマイモ8株の土産付き

新治恵みの里 市民の森散策とジャガイモの収穫

農家の案内で里山の散策と新ジャガの収穫を楽しみませんか。
 ☎6月22日(土)10時~12時 ※予備日23日(日)同時開催。作物の生育状況・天候による日時変更あり
 ¥1組1,100円 ※じゃがいも3kgの土産付き



緑・芸術祭 園地区域生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

みどり芸能同好会発表会
 ☎5月12日(日)10時~17時 園緑公会堂
 園民謡・舞踊・歌等の演奏 園500人
 園みどり芸能同好会 成田(☎☎932-8740) 園

第50回記念緑区三曲協会定期演奏会
 ☎5月19日(日)10時30分~16時30分 園緑公会堂
 園箏・三絃・尺八による古典曲・現代曲の定期演奏会
 園500人 園菅沼(☎090-5991-5321) 園

緑区役所 お昼のロビーコンサート
 新緑の季節に、ロビーコンサートでフェリス・フラウエンコーアのピアノと歌を楽しみませんか。
 ☎5月22日(水)12時15分~12時50分(11時45分開場)
 園緑区役所 園椅子席 園30人 ※立ち見も可
 園みどりアートパーク(☎986-2441 ☎986-2445) 園

渾身の響き ①単式単打和太鼓講座 ②打鼓音ジュニア 華音 和太鼓コンサート
 ☎①6月8日(土)10時30分~12時 ②9日(日)14時~17時(13時30分開場)
 園みどりアートパーク 園①参加・見学 ②コンサート
 園①創作和太鼓集団打鼓音 代表 渡邊 晃伸 ②創作和太鼓集団打鼓音ジュニア
 園①参加は 園30人 ※見学は定員なし ② 園300人
 園②チケット2,000円 ※前売り券が完売の場合当日券なし
 園①バチ、足袋 ②5月1日から☎☎打鼓音事務局 秋本(☎☎922-1677)

第38回チャリティーみんれん全国大会
 民謡・歌謡のコンクールです。津軽三味線や舞踊も披露されます。
 ☎6月9日(日)10時30分開演 園緑公会堂 園500人
 園全日本民謡民舞歌謡連盟 吉浜(☎935-1300) 園

緑区読書活動推進事業

目録絵本ひろば in 緑区役所

みどりおはなしフェスタ参加事業です。緑区役所1階にフェスタ参加団体お薦めの絵本紹介パネルや赤ちゃん絵本セットを並べています。おはなし会がない時にも、ゆっくり絵本を楽しめます。※おはなしフェスタについては11面に掲載

▲過去のみどり芸能同好会発表会

▲過去の三曲協会定期演奏会

▲ミニ絵本ひろばin緑区役所

☎展示:5月14日(火)~17日(金)9時~17時 ※最終日16時まで/おはなし会:①5月14日(火)11時30分~11時50分 ②5月16日(木)13時30分~13時50分、14時30分~14時50分 ③5月17日(金)11時30分~11時50分 園おはなし会:①鴨居保育園保育士 ②読み聞かせグループ「えほんのブーケ・白山」 ③長津田保育園保育士 園緑区役所 園

【親子で楽しくあそびながらつくるワークショップ】を開催します

5月14日のおはなし会の前に手軽に作れるおもちゃのワークショップを開催します。
 園1~3歳児 ☎5月14日(火)10時45分緑区役所集合
 園葉山 登(横浜創英大学教授) 園

園地区域生涯学習支援係(☎930-2236 ☎930-2242)

歯と口の健康週間行事

☎6月6日(木)10時~12時 園アピタ長津田店
 園無料の歯科相談、口腔ケアグッズの配布
 園地区域健康づくり係(☎930-2359 ☎930-2355) 園

インターネット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

講演・講座

「暮らしと健康」人は作業で元気になれる
～アクティブライフを取り戻すリハビリの技～

📅 5月18日(土)13時～15時
📍 昭和大学横浜キャンパス
📖 作業療法と手工芸体験で元気な生活
📍 昭和大学保健医療学部作業療法学科
👤 先30人 📅 5月11日から☎で昭和大学長津田校舎事務課
(☎985-6503 📠985-6557)

緑区IT講習会6月

③デジタル写真講座(全3回)

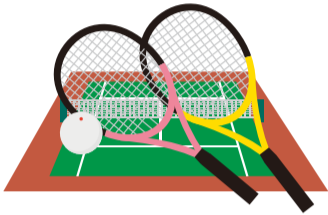
📅 6月19日(水)～21日(金)12時30分～14時30分
📍 白山地区センター
📖 デジタル写真の基本、撮り方、PCへの取り込み・加工、印刷設定など
👤 抽20人 📄 3,000円
📎 デジタルカメラ、スマートフォン、タブレットのいずれか1つ、筆記用具
📅 6月4日必着で**必要事項**を明記し
📧 緑区でNPO法人MICS(〒226-0011 中山町93-1 みどりーむ内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～16時30分)



スポーツ

緑区ソフトテニス教室

📅 **中学生以上**: 5月12日、6月9日・23日(日)/**シニア**: 5月17日、6月28日(金) ※いずれも9時～13時。雨天中止
📍 長坂谷公園
👤 中学生以上の緑区内在住・在勤・在学・在クラブ者
📄 500円(中学・高校生200円)
📎 ラケット、テニスシューズ、運動着
📍 緑区ソフトテニス協会
(☎934-4616 📠rse18129@nifty.com) 📧



緑区民ソフトテニス大会

📅 5月26日(日)9時～17時※雨天中止
📍 長坂谷公園
📖 一般男女、35歳以上男女、45歳以上男女 ※年齢は大会当日基準、ペア・1人での申し込み可
👤 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 ※当日納入
📅 5月17日15時必着で申込書を記入し
📧 緑区ソフトテニス協会岡崎 彰彦
(☎📠931-5208)

区民ハイク 箱根

📅 5月26日(日)7時にJR横浜線町田駅中央改札口前広場集合 ※雨天中止
📍 町田駅～小田原駅～箱根園(バス)～九頭竜神社～桃源台～仙石原湖尻自然探勝路～湿生花園前(解散)
📄 500円 ※往復交通費・入園料等は各自負担
📎 昼食、飲み物、雨具、ゴミ袋、敷物、保険証、手袋、ストック、軽登山用靴・登山リュック着用で
📍 緑区体育協会ハイキング部 小林 (☎090-2326-8662 ※22時まで 📠981-2074) 📧

50 芋植え収穫体験&ディスクゴルフ大会

緑区スポーツ推進委員による芋の苗植えと収穫体験イベント。収穫時には焼き芋の体験と、焼いている間にディスクゴルフ大会を実施します。
📅 **苗植え**: 6月2日(日)9時～12時 ※JR十日市場駅北口集合/**収穫&ディスクゴルフ**: 11月24日(日)予定
👤 両日参加できる緑区内在住・在学の小・中学生👤120人
📄 100円 📎 軍手、運動靴、帽子、タオル、汚れてもよい服装で
📅 5月20日までに二次元コード
📍 緑区スポーツ推進委員連絡協議会事務局 (☎生涯学習支援係 ☎930-2236 📠930-2242)



第33回 緑区民陸上競技大会

📅 7月20日(土)
📍 三ツ沢公園陸上競技場
📖 種目: 小学生、小学生クラブ、中学生、一般男女、壮年男女子の各部トラック・フィールド競技
👤 緑区・近隣区在住、在勤者または走友会所属の選手
📄 小学生400円、中学生500円、高校生600円、一般・壮年1,000円、リレー800円
📅 6月22日消印有効で申込書を記入し
📧 緑区陸上競技連盟 会長 有泉 昌雄 (〒226-0002 東本郷6-3-7-736 ☎090-8813-8866) ※参加料振込先については要項参照。申込書は緑スポーツセンターまたは☎生涯学習支援係で配布

緑区民スキー部 会員募集

📅 2月に宿泊スキー、春・秋にハイキングを実施。費用の会員割引あり
👤 緑区内在住・在勤・在学者
📄 入部金: 1,000円 年会費: 個人1,000円・家族2,000円
📅 5月31日までに、郵便振替で、口座番号: 00250-0-63583 加入者名「緑区体育協会スキー部」
📍 緑区スキー部 黒沢 (☎070-5541-1586 📠kurosawa.1943@outlook.jp)

50 緑区制50周年記念「みどりのわ・ささえ愛プラン特別講演会」

大島 花子 トーク&ライブ

—いのちの、うつくしさ—

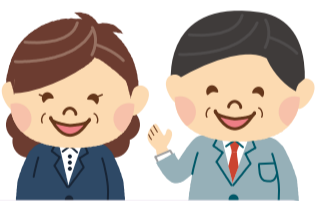
📅 7月4日(木)14時～16時
📍 緑公会堂
📖 大島 花子 (歌手)
👤 抽250人
📄 1歳以上～未就学児
📅 6月14日必着で**必要事項**・参加希望人数(1応募につき最大4人まで)・保育の有無(人数・年齢)・手話通訳・要約筆記の有無・車いすの場合席数を明記して ☎☎で☎事業企画担当 (☎930-2305・📠930-2355)または二次元コードから



こちらの二次元コードからアクセス! 📄



地域を支える身近な存在 民生委員・児童委員



5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員は、地域を見守る身近な相談相手です。福祉に関することや生活上の不安についてのさまざまな相談に乗り、内容に応じて専門機関につなぐ橋渡しをしています。
困りごとを気軽に相談したい、どこに相談したらよいかわからない、そんなときは、頼れる地域の民生委員・児童委員に相談してください。

訪問・声掛け・地域行事への参加等で、見守り・相談・支援を行っています

- ・高齢や障害によるひとり暮らしの不安の相談
- ・介護サービス等の福祉サービスの情報提供
- ・妊娠中の不安、子育ての悩みの相談
- ・生活困窮や就労の相談
- ・地域イベントの情報提供、仲間づくりの支援



安心して相談してください

民生委員・児童委員は、相談者の秘密を守ることが民生委員法で義務付けられています。相談内容や秘密が第三者に漏れることはありません。

令和元年12月に一斉改選が行われます

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤特別職の地方公務員で、ボランティアで地域の福祉を担っています。任期は3年(再任可)で、新任の委員は先輩の委員と協力しながら、誰もが安心して暮らせるようさまざまな活動を行います。

☎☎運営企画係 (☎930-2328 📠930-2355)

緑をたっぷり召し上がれ イベントウオーキング

～中山の神社仏閣を巡る～

爽やかな五月晴れの中、緑区ヘルスメイトと一緒に歩きましょう。
📅 5月15日(水)9時30分～12時頃 ※緑区役所前広場集合
👤 抽30人 📎 帽子、飲み物、タオル
📅 5月13日までに**必要事項**を明記して ☎☎で☎健康づくり係 (☎930-2359 📠930-2355)



▲昨年のイベントウオーキング

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 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子ども家庭係
(☎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)

☎5月16日～6月6日の毎週木曜日 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

☎5月24日(金)9時～11時、6月11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

☎6月4日(火)9時～11時30分 ㊟健康チェック、かむ力チェック、呼吸一酸化炭素濃度測定、栄養・歯科相談 ※ヘルスメイトとのウォーキング同時開催。希望者は9時25分までに㊟正面入口に集合(雨天中止) ㊟㊟で①㊟

若年性認知症よこはま北部のつどい

☎5月24日(金)11時～15時 ㊟中山地域ケアプラザ ㊟㊟で②

リハビリ教室

☎5月14日・21日・28日、6月4日・11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による後遺症がある人 ㊟㊟で②

神経難病交流会緑ふれあいの会

☎①5月15日②6月12日(水)10時～11時30分 ㊟①アロマオイルを使った首回りや口のマッサージ②言語リハビリ ㊟神経難病の人 ㊟㊟で②㊟

母親(両親)教室(全4回)

☎①6月5日(水)②14日(金)③19日(水)④26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 ㊟10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

☎6月22日(土)9時30分～12時(9時15分受付開始) ㊟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 ㊟32組 ㊟5月13日～31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

☎5月23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

☎5月16日(木)9時～11時、5月28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:5月24日(金)・6月6日(木)②1歳6か月児:5月23日(木)・6月12日(水)③3歳児:5月16日(木)・6月7日(金) ㊟㊟㊟で③㊟

離乳食教室「もぐもぐ教室」

☎5月29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 ㊟5月17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世帯1通

歯つらつ1歳児

☎6月21日(金)10時～11時30分 ㊟虫歯予防の話、歯磨き練習 ㊟30年5月～8月生まれの子どもと保護者 ㊟25組 ㊟母子健康手帳 ㊟5月13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

☎5月23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

☎5月29日(水)9時～11時(相談時間30～60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)

☎5月16日・30日、6月6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

お部屋でらくらく健康体操(全2回)

☎5月28日、6月4日(火)10時～11時30分 ㊟運動不足解消やけが防止等になる体操 ㊟成人 ㊟15人 ㊟¥800円 ㊟㊟㊟

楽しく♪ダンスエクササイズ

☎6月3日・17日・24日(月)13時～13時45分 ㊟成人 ㊟12人 ㊟¥1,000円 ㊟5月11日から㊟㊟

こいずみこうじ 小泉麴屋が教える手作り味噌講習会

☎6月7日(金)10時30分～12時 ㊟成人 ㊟20人 ㊟¥1,300円 ㊟㊟㊟

ココワークスの縫わない印鑑ケース(ミニ朱肉ケース付き)

柄は、輸入生地から選べます。
☎6月11日(火)10時～12時 ㊟成人 ㊟10人 ㊟¥1,300円 ㊟5月12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

はじめてのパン教室(全3回)

☎5月27日、6月10日・24日(月)10時～14時 ㊟家庭でもできるおいしいパンの作り方 ㊟成人 ㊟12人 ㊟¥3,900円 ㊟エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用袋 ㊟5月13日から㊟㊟

関西お好み焼を作ろう!

☎6月6日(木)11時～13時 ㊟家庭でもおいしく作るコツ ㊟成人 ㊟16人 ㊟¥300円 ㊟エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具 ㊟5月14日から㊟㊟

いつでも どこでも指ヨガ健康法(全4回)

☎6月～7月の第2・4水曜日13時～14時30分 ㊟脳と体のセルフケア ㊟成人 ㊟15人 ㊟¥1,600円 ㊟筆記用具 ㊟5月13日から㊟㊟

布地から編む三角ストール(全3回)

☎6月18日・25日、7月2日(火)9時45分～11時45分 ㊟夏向きのストール ㊟成人 ㊟10人 ㊟¥1,700円 ㊟持かぎ針4/0号、とじ針、糸切りはさみ ㊟5月14日から㊟㊟

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 ㊟935-1983

椅子に座って転倒予防体操

☎6月～7月の第1・3木曜日10時～11時15分 ㊟おおむね65歳以上 ㊟20人 ㊟¥1,500円 ㊟室内用運動靴、タオル、飲み物 ㊟5月11日から㊟㊟

美しい色鉛筆画

季節の野菜、果物を描きます。
☎6月11日(火)9時30分～11時30分 ㊟成人 ㊟12人 ㊟¥700円 ㊟5月12日から㊟㊟

おもちゃ病院

☎6月15日(土)10時～14時 ㊟小学生以下のおもちゃの修理 ㊟㊟24品 ㊟特殊な部品は実費あり ㊟5月11日から㊟㊟

親子でおいしいピザ作り

☎6月16日(日)9時30分～12時30分 ㊟小学生と保護者 ㊟8組 ㊟¥1組1,300円 ㊟5月13日から㊟㊟

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ㊟935-6039

土曜の朝太極拳

☎5月11日・18日・25日(土)9時15分～10時15分 ※1回ずつの参加可 ㊟太極拳の基礎 ㊟成人 ㊟20人 ㊟¥1回300円 ㊟動きやすい服装、室内用運動靴 ㊟

体幹トレーニング 初級の部

☎5月14日・28日(火)10時45分～12時 ※1回ずつの参加可 ㊟初心者も気軽に参加できる体幹を鍛えるメニュー ㊟成人女性 ㊟30人 ㊟¥1回500円 ㊟動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物 ㊟

大正琴体験講座 やってみよう!大正琴(全3回)

☎5月23日・30日、6月6日(木)10時～11時30分 ㊟初心者対象の大正琴の基礎 ㊟成人 ㊟6人 ㊟¥1,500円 ㊟5月11日から㊟㊟ ※大正琴の貸し出しあり

大人のお稽古 タヒチアンダンス体験講座(全3回)

初心者対象のタヒチアンダンスの基本。一曲踊れるようにレッスンします。
☎6月4日・11日・18日(火)10時30分～11時30分 ㊟成人女性 ㊟10人 ㊟¥3,000円 ㊟5月11日から㊟㊟ ※動きやすい服装で

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

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

**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。
☎5月17日(金)10時30分～11時30分
☎☎で緑区支部(☎982-3521)または☎

みどりおはなしフェスタ

●**スタンプラリー**
緑区内で開かれるおはなし会を
回ってスタンプを集めませんか。
☎6月8日(土)まで ☎緑図書館の
おはなし会、保育園園庭開放、子育て
サロンなど緑区内各施設 ※詳細は☎
またはチラシ ☎

●**絵本ひろば**
乳幼児向けの絵本を集めた出入り
自由のフリースペース。司書等が、絵
本の相談に乗ります。
☎5月①21日(火)②22日(水)10時
30分～14時30分 ※①おはなし会
(11時から)②「絵本選びとわらべうた
ミニ講座」(11時から、13時30分から)
を開催 ☎

保育付き子育て連続講座(全6回)

乳幼児期の子育ての悩みを聞き合
います。ティータイムもあります。
☎6月7日～7月19日の毎週金曜日
(6月28日除く)10時～12時 ☎6か
月以上の未就学児を持つ親☎8人
¥600円 ☎子ども1人につき3,600円
☎5月11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

☎①5月15日(水)10時30分から・11時
15分から②5月25日(土)15時30分から
☎絵本の読み聞かせ、童歌
☎①0・1歳児と保護者各☎12組②3
歳以上の子ども☎30人 ☎

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

ほのぼの寄席

昼下がりに寄席を楽しみませんか。
☎5月29日(水)13時10分～14時10分
☎横浜市内在住の60歳以上☎50人 ☎

健康長寿のロコモ対策

講義と軽く体を動かします。
☎6月20日(木)13時30分～16時
☎横浜市内在住の60歳以上☎30人
☎動きやすい服装 ☎5月16日から☎☎

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

女性のための護身術 WEN-DO

☎6月23日(日)13時30分～15時30分
☎自分を大切にすることを育み、身を守る
動作の実習を行うワークショップ
☎10歳以上の女性☎20人 ¥1,500円
☎動きやすい服装、タオル、飲み物
☎1歳6か月～未就学児。4日前までに
☎で子どもの部屋(☎910-5724)
☎5月11日から☎☎☎

**産後のヨガ～初めての保育&
ママのおしゃべりタイム(全3回)**

子どもを保育に預け、産後の体をほぐ
すヨガとランチ交流会を楽しみませんか。
☎6月3日・10日・17日(月)12時～14時
☎2か月～1歳5か月の子どもを持ち保
育を希望する女性☎20人 ¥7,500円
(全回分子ども1人の保育付き。2人目以
降の保育料は別途) ☎5月13日から
☎で子どもの部屋(☎910-5724)



横浜市民ギャラリーあざみ野
☎910-5656 ☎910-5674

**ショーケースギャラリー
水町 文美展**

☎7月7日(日)までの9時～21時
☎エントランスロビーに設けたショー
ケースの小空間を使った新進作家の
作品紹介 ☎

Welcome! ロビーコンサート

☎5月①12日②26日③6月9日(日)
12時～12時40分
☎①村上 雅基(フルート)、佐伯 水美・
小越 由果(ピアノ)、小沢 祐美子(ソプラノ)
②リコーダーコンサート青葉
③堀江 優子・大井 郷誉(ピアノ)、安藤
朋子・高橋 和歌(バイオリン) ☎

あざみ野アートワゴン&マルシェ

☎5月22日(水)10時から ※商品が
なくなり次第終了
☎アーティストや福祉団体のオリジ
ナルグッズを販売する「あざみ野ア
ートワゴン」と、新鮮な食べ物に出会
える「あざみ野マルシェ」を同時開催 ☎

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。(2月
28日受付分まで)
☎後藤 勇

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

姿勢測定会

☎6月24日(月)13時～15時
☎画像解析による姿勢チェック。原因
となる筋肉の状態を判定し、改善ト
レーニングを紹介
☎☎20人 ¥1,000円
☎5月24日14時から ☎☎

**2019年7月～9月
夏の事前受付教室**

大人向け全26教室、親子向け全10
教室、子ども向け全15教室の参加者を
募集します。
☎仲間と楽しみながら基礎を学ぶ「社
交ダンス教室」、親子で触れ合いながら
用具を使った簡単な体育遊びを行う「親
子体操教室」など ※詳細は☎ ☎5月
18日必着で**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☎☎ ※申込み多数の教室は☎

緑公会堂
〒226-0013 寺山町118
☎930-2400 ☎930-2393

50 第3回緑公会堂フェスティバル

緑区内のサークル・団体の発表会
です。
☎9月14日(土)13時30分～17時 ☎

●**フェスティバル出演者募集**
☎緑区内で活動しているサークル・団
体で、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
る団体 ※選考あり
☎5月11日～31日必着で申込書を記
入し☎☎☎ ※申込書は☎で配布。☎
からもダウンロード可

**緑区市民活動支援センター
みどリーむ**
〒226-0011 中山町93-1
☎938-0631 ☎939-5401
☎md-midreamkouza@city.yokohama.jp

**サロンふらっと
バーボンウイスキーの楽しみ方**

☎5月19日(日)13時30分～15時30分
☎バーボンウイスキーの説明と楽しみ方
☎東 慎也(サントリー酒類(株)横浜支
店 ウイスキーアンバサダー、ウイ
スキーエキスパート) ¥100円 ☎

移動図書館「はまかぜ号」

☎5月16日・30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

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. 44 キャベツとベーコンのフリッタータ

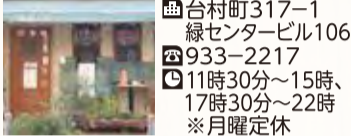
- 材料(2人分)**
- 卵:3~4個 ●生クリーム:10cc
 - 粉チーズ:大さじ2 ●ベーコン:2枚
 - キャベツ:2枚
 - オリーブオイルまたはサラダ油:大さじ3
 - 白ワインまたは水:大さじ1
 - バター:10g ●トマト:小1個



- 作り方**
1. ボールに卵、生クリーム、粉チーズ(大さじ1)を入れて混ぜる
 2. ベーコンは1cm幅に切り、キャベツは一口大にちぎる
 3. フライパンにオリーブオイルまたはサラダ油(大さじ2)をひき、2をさっと炒める
 4. 3に白ワインまたは水を入れ、ふたをして1分加熱したら1のボールに入れる
 5. 4のフライパンの汚れをふき取り、強火にかけてオリーブオイルまたはサラダ油(大さじ1)をひき、バターを加え、4を流し入れて混ぜ、スクランブルエッグを作る
 6. 弱火にしてサイコロ状に切ったトマト、粉チーズ(大さじ1)を振り掛け、ふたをして1~2分加熱したら完成!

レシピを提供してくれたお店

トラットリア ドルチェ



☎台村町317-1 緑センタービル1106
☎933-2217
㊟11時30分~15時、17時30分~22時
※月曜定休

フライパンでスクランブルエッグを作るときは強火で手早くかき混ぜることがポイントです!



レシピ作成者 小沼 茂さん

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「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。

油断禁物!! 熱中症にご用心!

知って防ごう、熱中症

初夏や梅雨明け後、急に気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていない時に、熱中症は起こりやすくなります。予防法を知っていれば防ぐことができますので、日常生活から気を付けていきましょう。

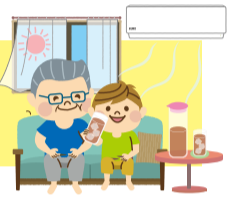
対策① 暑さを避ける

- 帽子や日傘を使い、汗が乾きやすい、通気性・吸水性のよい衣服を着ましょう
- 室内は、扇風機やエアコンで28度以下、湿度60%以下に調節しましょう
- 睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐことも重要です



対策② こまめな水分補給

- 喉が渇く前に、意識してこまめに水分を取りましょう
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなど、水分とともに塩分も補給しましょう



対策③ 暑さに負けない体づくり

- 一日3食バランスのよい食事を取り、適度な運動、十分な睡眠を心掛けましょう
- 体調管理をし、熱中症になりにくい体づくりをすることも大切です



【問合せ】 区健康づくり係 ☎930-2358 ㊟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 5月14日・21日・28日、6月4日(火)

インドゾウ

2019年4月、よこはま動物園ズーラシアは開園20周年を迎えました。インドゾウは、開園当初から飼育している動物です。1999年3月、3頭の子どものゾウがインドからやってきました。愛称は、ラスクマル(オス)、チャメリー(メス)、シュリー(メス)で、それぞれ現地の言葉で「王子様」「ジャスミンの花」「女神様」という意味です。3頭は、すくすくと成長し、現在、それぞれ28歳、27歳、24歳になりました。ズーラシア正門から入って一番最初に会える人気のゾウたちは、20年間で最も多くの来園者を出迎えてくれたのではないのでしょうか。



ズーラシアへ来た頃のゾウたち



現在のシュリー

チャメリーは繁殖を目指すために、2016年9月にズーラシアを離れました。現在、野生でも、国内の動物園でも、ゾウの数は減少し、絶滅の危機にひんしています。今後、ラスクマルとシュリーの間にも赤ちゃんが宿ることを願うばかりです。

イベント情報

- ゴールデンウィーク 開園時間延長**
- ☎4月28日(日)・5月6日(月・休) 9時~17時、4月29日(月・祝)~5月5日(日・祝) 8時30分~17時30分 ※入園は、いずれの日も16時30分まで
 - ☎5月12日・19日・26日(日)
- 動物たちにプレゼント**
- ☎動物へ餌やおもちゃをプレゼントする特別ガイドを20周年にちなんで20回実施



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1回 植えてはいけない「けし」に注意!

【問合せ】 区食品衛生係 ☎930-2365 ㊟930-2367

ケシ科の植物は、毎年春から夏にかけてきれいな花を咲かせます。しかし、ケシ科の植物の中には、麻薬の原料になるものもあり、それらは所持や栽培することが法律で禁止されています。



植えてはいけない「けし」の一種「アツミゲシ」の特徴

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <p>特徴①</p> <p>花びらは4枚(赤・薄紫等)</p> <p>花びらの根元の色が濃いものもある</p> | <p>特徴②</p> <p>つぼみの表面がなめらか</p> | <p>特徴③</p> <p>葉は茎を巻き込んでいる</p> <p>葉の縁が不規則なギザギザ</p> |
|--|--------------------------------------|--|

その他の植えてはいけない「けし」	植えてもよい「けし」
ケシ、ハカマオニゲシ	オニゲシ、アイスランドポピー、ヒナゲシ等

写真:厚生労働省「大麻・けしの見分け方」より

ケシ科の植物は、河川敷や家庭の庭に自然に自生してしまうことがあります。禁止されていることを知らず、鑑賞用に栽培してしまうケースも見受けられます。

植えてはいけない「けし」についての相談は、問合せ先まで。

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4月1日現在
区の人口 181,497人 区の家帯数 77,265世帯
広報よこはまみどり区版 読者アンケート

ミドリからの今月のひと言
緑区の花のシランは5月頃に咲くよ~! 緑区役所入口の花壇に植えられているよ。見てみてね。
編集・発行 緑区役所広報相談係 ☎930-2220 ㊟930-2225

