

みどり

2020 5 月号

令和2年5月1日発行 | No.271

新型コロナウイルス感染症に
 関する情報は、
 市版1～3ページに掲載しています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、最新の情報に基づいた行動をお願いします。

横浜みどりアップ計画
 横浜みどり税を活用し、
 市民の森を守っています。

緑区内の

三保市民の森

市民の森を 紹介します

「市民の森」は、樹林地所有者の協力で市民に公開し、
 憩いの場として利用されている森です。
 豊かな森を次世代に引き継げるよう、愛護会の皆さんが
 園路や広場の巡回・清掃や、草刈りなどの森づくりを行っています。

- 所在地** 三保町
- JR・市営地下鉄「中山駅」より
 神奈中バス(中53、横52)で
 「三保市民の森」下車徒歩2分
 - JR「十日市場駅」より
 市営バス(23系統)・東急バス(青23)で
 「霧が丘高校前」下車徒歩5分
- 面積** 39.7ha



市内でも有数の
 シダ群!

新治市民の森

珍しいハンカチの木。
 開花時期は
 4月末～5月ごろです。

- 所在地** 新治町、三保町
- JR「十日市場駅」より徒歩15分
 - JR「十日市場駅」より市営バス(23系統)・
 東急バス(青23)ほかで「郵便局前」下車徒歩8分
- 面積** 67.4ha



鴨居原 市民の森

- 所在地** 鴨居町
- JR「鴨居駅」より市営バス・神奈中バス(56系統)で
 「竹山団地入口」下車徒歩5分 **面積** 2.0ha

新規
 オープン!

長津田宿市民の森

令和2年4月に緑区内4か所目となる「長津田宿市民の森」が
 開園しました。



- 所在地** 長津田町
- JR・東急田園都市線
 「長津田駅」より徒歩10分
- 面積** 3.0ha

知っておこう!

森に行く前に

- 服や靴、靴や帽子など
 山道でも歩きやすい格
 好でかけよう
- 飲み物や食べ物は
 持参しよう

フィールドマナー

- ボール遊びは
 しない
- 静かさを
 乱さない
- 生きものを
 持ち帰らない
 持ち込まない
- ペットは
 つないで
- 利用時間は
 日の出から
 日没まで
- ごみは
 うちまで
- 道から
 はずれない
- 火・コンロは
 使わない
- ポイ捨ては
 しない
- 自転車
 バイクを
 乗り入れない

【問合せ】区企画調整係(☎930-2228 ☎930-2209)

新区長の 岡田 展生 です

緑区民の皆さま、4月1日に緑区長に就任しました岡田展生です。どうぞよろしくお願いいたします。
 早速ですが、新型コロナウイルス感染症対策として「手洗い」「咳エチケット」など、
 お一人おひとりの予防対策をお願いします。
 さて、私はちょうど20年前に緑区で勤務しておりました。着任後、区内を回りましたが、
 街並みが大きく変わったところもあるものの、豊かな自然と皆さまの温かさは変わっておらず、
 懐かしい思いと、再び緑区のみちづくりに携わることができる喜びで一杯です。
 昨年度区制50周年を迎え、今年度は次の50年に向けての新たなスタートの年となります。
 地域や団体・企業の皆さまとともに歩みさまざまな課題に向き合い、次世代にこのまちを
 引き継いでいけるよう、区役所一丸となって努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



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

特集2

さあ、はじめよう!

おいしい健康生活!

6月は健康に関する月間・週間があるのを知っていますか?



食

おいしく食べて健康に!!

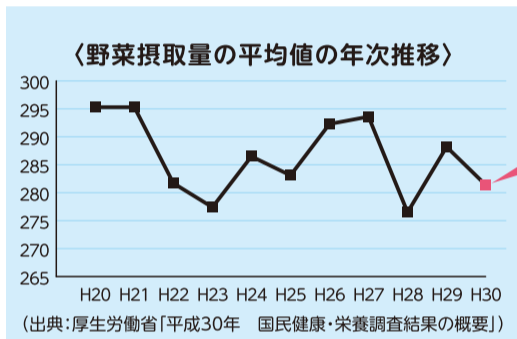
6月は食育月間、
毎月19日は食育の日です



全ての人にとって、食べることは生涯に渡って続く生活の基盤です。食べるものが、私たちの体をつくり、生きる源となります。「食育」というと子どものことと思われがちですが、全ての世代の人にとって大切なことです。ぜひ皆さんも「食べる力」=「生きる力」を育むために、自分の「食」を見直してみませんか。

1日350gの野菜を食べていますか?

「健康日本21」(*)では生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標量として「野菜を1日350g以上食べましょう」と提唱しています。しかし、この10年間ずっと不足傾向にあります。



日本人の野菜摂取量
約280g
(平成30年国民健康・栄養調査)

推奨の1日あたり
350g以上に対して、
あと1皿分程度(70g)
足りません。

※「健康日本21」:国が進める健康増進事業として、時代に合わせた国民の健康に関する課題や目標を示した「21世紀における国民健康づくり運動」

350g分の野菜を食べるために、1日5皿を目標にしましょう!

緑区役所では、緑区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と協働で「野菜をもっと食べようキャンペーン」を年4回行い、緑区民の皆さんに季節のおいしい野菜の食べ方を紹介し、野菜摂取向上に努めています。



野菜をたっぷり食べるコツ

「野菜は生より加熱してかさ減らし、食べやすく!」

あと一皿分70gの野菜を増やしましょう

- ①ゆでて70g
- ②焼いて70g
- ③炒めて70g
- ④汁物で70g
- ⑤常備菜で70g



歯

しっかり噛んで健康に!!

6月4日~10日は、
歯と口の健康週間です



お口の機能が低下すると、それが全身の機能低下を引き起こすことがあります。食事をしっかりかむことは、お口の周りの筋肉の運動につながります。

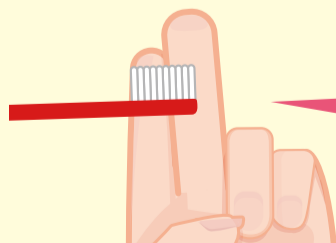
かめなくなる原因とは?

- 虫歯や歯周病等の歯の病気で歯を失うこと
- 義歯がきちんと合っていない...等

お口の病気の予防方法

①正しい口腔ケア 歯ブラシの選び方

- ヘッド 小さめ
- 毛の形状 まっ平らなもの
- ネック ストレート(まっすぐなもの)



1.5横指の幅のもの

※1か月に1本を目安に交換しましょう

②歯間清掃用具を併用

デンタルフロス、歯間ブラシは必ず併用しましょう。



③定期歯科健診を受ける

年に1~2回は症状が無くても
歯科医院で定期的に健診を受けましょう。

〈横浜市歯周病検診〉

40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象。
詳しくは区健康づくり係までお問い合わせください。

〈乳幼児歯科相談、歯つらつ1歳児教室〉

緑区役所で実施しています。
詳しくは緑区Webサイトを参照してください。

利用してください。

禁煙

おいしい空気で健康に!

5月31日～6月6日は
禁煙週間です



知っていますか? 新しい喫煙ルール

望まない受動喫煙をなくすため、
2020年4月に改正健康増進法が全面施行されました。

従来の「喫煙する際の周囲への配慮義務」と「原則敷地内禁煙(学校、医療機関、児童福祉施設、行政機関等)」に加え、「原則屋内禁煙(上記以外の全ての施設)」のルールが追加

喫煙 ルール

- 1 屋外でも家庭でも、喫煙する際は周囲への配慮を忘れずに。
- 2 人が集まる施設内(一部例外もあります)でたばこは吸えません。
喫煙は、決められた場所で。
- 3 店舗や施設の入り口で「禁煙」か「喫煙可」が分かります。
- 4 20歳未満の人を、喫煙エリアに入れないで。



加熱式たばこ

加熱式たばこは、たばこの葉を利用した「たばこ」です。

加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれています。ただ、加熱式たばこが販売されて間もないこともあり、加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康への影響はまだ解明されていないのが現状です。「体のことを考えて加熱式たばこに替えたから大丈夫!」という話も聞かれますが、体にとって一番よい方法はやはり「禁煙」です。

禁煙にチャレンジ!

「やめたくてもやめられない」原因はニコチン依存にあります。

- 楽に、確実に禁煙をしたい人
- 1人での禁煙に不安がある人
- 何度も禁煙にトライしても成功できない人



▶ 禁煙外来の受診をお勧めします。

詳しくは [禁煙ノート](#) [検索](#) 疑問点などは区健康づくり係まで

食育・健康づくりフェア

予約不要
参加無料

※掲載しているイベントは、中止・延期になる可能性があります。参加の際には問合せ先に事前に確認してください。

6月2日 火 (雨天決行)

日時
〈午前の部〉
9時30分～11時30分(受付終了)
〈午後の部〉
13時～14時30分(受付終了)

会場 緑区役所1階 ピロティ・イベントスペース

内容

- 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)による野菜キャンペーン(野菜はかりゲーム、野菜たっぷり料理の試食他)※試食は10時30分から先着200人
 - 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)によるウォーキング(9時45分緑区役所前広場集合・11時30分ごろ解散予定、雨天中止)
 - 保健活動推進員による健康チェック(身長、体重、体脂肪測定、血管年齢測定)
 - 骨密度測定 ● 血圧測定 ● 食事診断 ● 栄養相談 ● 歯科相談
- ※内容は変更になる場合もあります ※当日の混雑状況によっては、測定までの待ち時間が発生したり、やむを得ず測定をお断りする場合もあります

このイベントで体験できます!



フードモデルによる食事診断

- 自分に合った食事、普段の食事の量やバランスが適切かどうか等の診断
- 日々の健康づくりに役立つ工夫やアドバイスも!



3食バランス良く食べることが、
自然に野菜をたくさん食べる
ことにつながりますよ。
あなたも食事診断で試してみませんか?

◀ 緑区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)会長
やまむら 山村さん

食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティア団体です。栄養・運動・休養の調和のとれた健康づくりを地域に広めるために自主的な活動や区役所と協力して活動しています。

歯科相談

- お口の元気度チェック(滑舌チェック)

健康チェック

- 身長、体重、体脂肪測定、血管年齢測定、血圧測定

骨密度測定

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)、

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 🏠窓窓口 📧はがき 📧郵送 📧メール 📧往復はがき 🌐Web サイト 📧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。

5月号に掲載しているイベント等は、中止・延期になる可能性があります。参加の際には各問合せ先に確認してください。

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)
 【伊藤かね子さんの「おもちゃで遊ぼう」】
 📅5月25日(月)10時～11時
 👤未就学児と保護者 圏10組
- 【5月生まれの誕生日会】**
 📅5月26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月生まれの誕生日会】
 📅5月28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)

【リズムあそび】
 📅5月29日(金)10時～11時 👤2歳以上の未就学児と保護者 圏7組

【体を使って親子で遊ぼう】
 📅6月8日(月)9時45分～10時25分、10時40分～11時20分 👤1歳3か月以上の未就学児と保護者各 圏10組
 📅5月11日から ☎☎

竹山保育園
 (☎932-3032 ☎932-3266)

【ホール開放】
 📅5月20日(水)、6月1日(月)10時～11時30分 👤未就学児と保護者 📍



新治の谷戸で田んぼ体験(全2回)

📅6月13日(土)9時30分にははる里山交流センター集合～12時 📄田植えと稲刈りの体験 ※秋の稲刈りは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 圏30人 ※小学生は要保護者同伴 💰大人2,000円、小学生1,000円 📄後日連絡
 📅5月12日から参加者全員の**必要事項**・年齢を明記し 📧📧でにははる里山交流センター(☎931-4947 ☎937-0898 📧info@niharu.jp)

📧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!

講演・講座

新治恵みの里のイベント

【共通】📍には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(4人まで、個人可) 圏15組 📅5月15日から新治恵みの里 📍北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

サツマイモ作り教室(全3回)

芋苗の植え付けから収穫までを農家と一緒に楽しみませんか。
 📅**苗植え付け(8株)**:6月6日(土) / **土寄せと草取り**:7月4日(土) / **収穫(8株)**:10月17日(土) ※いずれも10時～12時。作物の生育状況・天候などによる日時変更あり。1回目の参加必須 💰1組2,600円(収穫したサツマイモ8株のお土産付き)

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20日(土)10時30分～12時30分 ※作物の生育状況、天候などによる日時変更あり 💰1組1,200円(収穫したジャガイモ3kgのお土産付き)

読書活動推進事業

目録絵本ひろば in 緑区役所

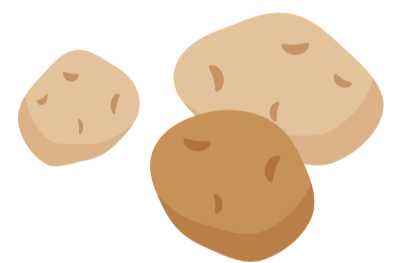
緑区役所1階にお薦めの絵本や、事業紹介パネル等を展示します。
 ※おはなしフェスタ参加事業。
 おはなしフェスタについては11ページに掲載
 📅5月19日(火)～22日(金)9時～17時 ※最終日は15時まで
 📍緑区役所 📍

📞生涯学習支援係(☎930-2236 ☎930-2242)



親子でじゃがいも掘り体験

土に触れて、親子でじゃがいもを掘ってみませんか。
 📅6月6日(土)10時～12時 ※荒天時13日(土)同時刻
 📍横浜市営・神奈中バス「竹山団地折返場」バス停集合～徒歩移動(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 圏10組20人 💰1人300円(じゃがいもの収穫代) 📅5月26日必着で**必要事項**・年齢を明記し 📧📧で区企画調整係(☎930-2228 ☎930-2209 📧md-kikaku@city.yokohama.jp)



ミニコラム

緑区の木・緑区の花

平成6年11月に、緑区から青葉区が分区したことを記念して、区の木を「カエデ」、区の花を「シラン」と制定しました。

カエデ

撮影場所: 新治市民の森

シラン

シランは、毎年5月ごろに花を咲かせます。

ミドリンのほっぺは「シラン」の花びら。服の胸元は「カエデ」と「ミ」の文字がデザインされているよ。

または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

緑区IT講習会 6月
③簡単なエクセルの使い方(全3回)

☎6月17日(水)~19日(金)12時30分~14時30分 ☎白山地区センター
☎エクセルの基本操作、表の作成、関数と表計算、グラフの作成、住所録の作成、印刷の仕方など ☎20人
¥3,000円 ☎筆記用具 ☎6月2日必着で**【必要事項】**を明記し☎☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山 4-36-20 みどり一む内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時~16時30分)

スポーツ

初心者向けショートテニス教室(全4回)

☎6月3日~24日の毎週水曜日13時~15時 ☎緑スポーツセンター
☎緑区内在住・在勤・在学者または緑区テニス協会加盟団体員☎24人
¥2,000円 ☎室内用運動靴、運動のできる服装 ☎5月11日から申込書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)
※申込書は緑区硬式テニス協会事務局で配布

区民バスハイク 信州・霧ヶ峰高原

☎5月26日(火)6時JR横浜線中山駅北口広場集合 ※雨天決行
☎初級者以上☎42人 ☎東名、圏央、中央など高速道路経由一車山肩 駐車場バス下車~^{くるまやま}車山山頂~^{ちやうちやうみやま}蝶々深山~^{ものみいわ}物見岩~^{やつしまがはらしげん}八島ヶ原湿原
¥7,000円 ☎弁当、雨具、飲み物、ごみ袋、敷物、保険証、手袋、ストック、帽子 ※軽登山靴着用、リュックで(ザックカバーも) ☎5月15日必着で参加者全員の**【必要事項】**・年齢を明記し☎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)
※1通で3人まで

緑区民ソフトテニス大会

☎5月24日(日)9時~17時 ※雨天中止 ☎長坂谷公園 ☎一般男女、45歳以上男女、60歳以上男女 ※参加者数により、種目の変更・統合あり。年齢は大会当日基準。ペア・1人での申込み可 ☎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 ☎5月15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

十日市場スポーツ会館の教室

【共通】☎十日市場スポーツ会館
☎5月11日から☎☎で十日市場スポーツ会館(☎☎983-9490)

背骨コンディショニング体操(教室)~諦めないで!カラダの不調~

背骨のゆがみが、腰痛や膝痛、肩凝りなどの原因になることがあります。ゆがみを自分で改善する背骨コンディショニング体操を実践してみませんか。
☎6月~10月の第2・4土曜日10時30分~12時 ※10月は第2土曜日のみ。1回ずつの参加可 ☎背骨コンディショニング協会公認パーソナルトレーナー ☎各☎8人 ¥1回500円 ☎厚手のバスタオル、ヨガマット、長めのフェイスタオル

リズムで体幹トレーニング

椅子に座り音楽に合わせてストレッチ。体幹や脳の活性化、体力増進も図ります。
☎6月~3年2月の第2土曜日14時~15時 ※1回ずつの参加可
☎ユウコ(音楽健康指導士)
☎中学生以上各☎12人 ¥1回500円 ☎動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

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00250-0-635 加入者名「緑区体育協会スキー部」 ☎緑区体育協会スキー部 黒澤 長二(☎070-5541-1586
☎kurosawa.1943@outlook.jp)

募集

国勢調査員の募集

10月に日本国内に住む全ての人と世帯を対象とした5年に一度の国勢調査が実施されます。調査票の配布・回収などを行う国勢調査員を募集します。
☎任命期間:8月下旬~10月下旬(予定)、報酬:1調査区で42,000円程度、2調査区で75,000円程度 ※実際に調査した世帯数により額の増減あり ☎☎統計選挙係(☎930-2212 ☎930-2209)



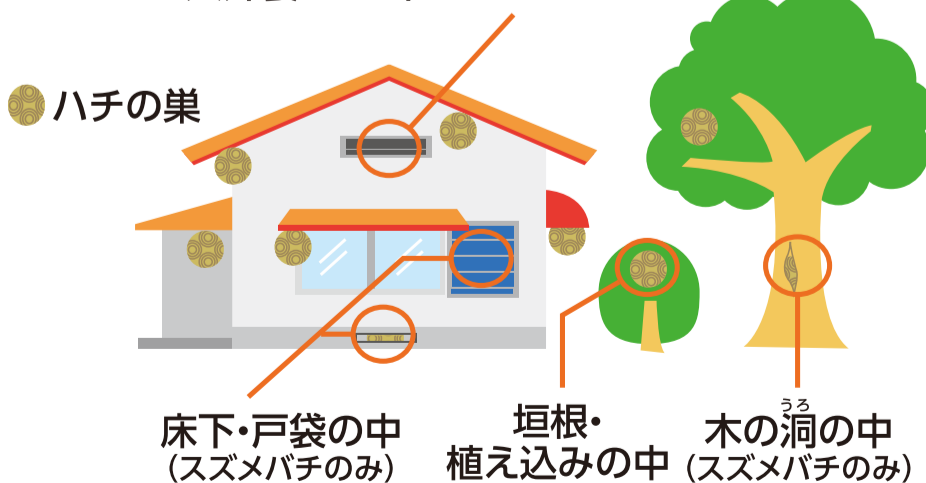
ハチの巣は早期発見・早期駆除を

毎年7月~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。女王バチが巣を作り始め、働きバチの数も少ない4月~6月ごろに、巣を作られやすい場所を点検しましょう。区役所ではハチの巣の駆除は行っていませんが、相談は☎環境衛生係で随時受け付けています。

巣を作られやすい場所

巣に近づき過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

天井裏・壁の中(スズメバチのみ)



民家にできやすい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、女王バチ1匹で巣作りをしている期間に巣を発見できれば、最盛期より攻撃性が弱く、比較的簡単に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く、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▶



ご注意ください 【犬の飼い主さんへ】鳴き声、放し飼いなどで近隣トラブルにならないよう、飼い主がルールとマナーを守ることはもちろん、

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 ㊱電話 ㊲携帯電話 ㊳ファクス ㊴窓口 ㊵はがき ㊶郵送 ㊷メール ㊸往復はがき ㊹Web サイト ㊺先着 ㊻抽選 ㊼申込み不要、当日直接会場へ

5月号に掲載しているイベント等は、中止・延期になる可能性があります。参加の際には各問合せ先に確認してください。

●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)

㊦5月14日・21日・28日、6月4日(木) 9時～9時30分受付
㊮前日16時までに㊲で①

食と生活の健康相談

㊦5月12日(火)13時～15時、5月29日(金)9時～11時、6月9日(火)13時～15時 ㊮生活習慣病の個別相談 ㊲で①

思いやり、健康づくりの日

㊦5月12日(火)9時～11時30分 ㊮健康チェック、末しょう血液循環測定、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45分までに㊲正面入口に集合(雨天中止) ㊲で① ㊲

もの忘れ相談

㊦5月15日、6月5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状・高齢者のうつ症状などの相談 ㊲で②



若年性認知症よこはま北部のつどい

㊦5月17日(日)11時～15時 ㊮中山地域ケアプラザ ㊲で②

リハビリ教室

㊦5月12日・19日・26日、6月2日・9日(火)13時～15時 ㊮中途障害者地域活動センター緑工房 ㊮40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ㊲で②

母親(両親)教室(全4回)

㊦①6月2日(火)②12日(金)③17日(水)④23日(火)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 ㊲で③ ㊲

プレパパ・プレママ講座

㊦6月27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11日～31日にスマートフォンで二次元コード ㊲で③

妊産婦歯科相談

㊦5月21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 ㊲で③

母乳育児相談

㊦5月12日、6月9日(火)13時～15時、5月28日(木)9時30分～11時30分 ※いずれも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 ㊲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22日(金)、6月4日(木)②1歳6か月児：5月28日(木)、6月10日(水)③3歳児：5月21日(木)、6月5日(金) ㊲で③ ㊲

離乳食教室「もぐもぐ教室」

㊦6月23日(火)13時30分～15時(13時15分受付開始) ㊮7～8か月児と保護者 ㊮25組 ㊮母子健康手帳、試食用スプーン ㊮5月11日から㊲㊲㊲で① ※㊲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

㊦6月19日(金)10時～11時30分 ㊮虫歯予防の話、歯磨き練習 ㊮令和元年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11日からスマートフォンで二次元コード ㊲で③

乳幼児歯科相談

㊦5月21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 ㊲で③

子どもの食生活相談

㊦5月27日(水)9時～11時(相談時間30分程度) ㊮離乳食、幼児～思春期の子どもの食生活相談 ㊲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21日、6月4日(木)13時30分～16時20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 ㊲で④



長津田地区センター

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

お子さまのごはんの悩みあれこれ

㊦5月26日(火)10時～11時 ㊮子育て中の料理のコツ等 ㊮食育インストラクター ㊮未就園児と保護者 ㊮10組 ¥100円 ㊮受付中。㊲㊲

絵本 de リトミック(全3回)

㊦6月2日・16日・30日(火)10時～11時 ㊮絵本をテーマにしたリトミックと工作 ㊮1歳6か月以上(歩ける子)の未就園児と保護者 ㊮10組 ¥1,500円 ㊮受付中。㊲㊲

楽しく♪ダンスエクササイズ(全4回)

㊦6月15日～7月6日の毎週月曜日13時～13時45分 ㊮初心者向けの柔軟ストレッチや有酸素運動 ㊮成人 ㊮12人 ¥1,200円 ㊮5月12日から㊲㊲

中華料理&ミニ中国語会話(全2回)

㊦6月30日、7月14日(火)9時30分～13時 ㊮成人 ㊮12人 ¥1,800円 ㊮5月23日から㊲㊲

十日市場地区センター

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

指ヨガでリラックス～優しい気持ちになれるストレスケア～(全4回)

㊦6月～7月の第2・4水曜日13時～14時30分 ㊮指ヨガで健康づくり、ストレスケア実践法 ㊮成人 ㊮15人 ¥1,600円 ㊮筆記用具 ㊮5月11日から㊲㊲

男性のための筋トレ教室(全10回)

㊦6月9日～8月18日の毎週火曜日10時～11時30分 ※7月14日を除く ㊮シルバー世代にあったスロートレーニングで筋肉を鍛える ㊮成人男性 ㊮12人 ¥5,000円 ㊮動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、汗拭き用タオル ㊮5月12日から㊲㊲

キラキラアクセサリー

㊦6月14日(日)9時30分～11時30分 ㊮樹脂粘土にラインストーンを埋めるアクセサリー作り ㊮小学生以上 ㊮12人 ※小学2年生以下要保護者同伴 ㊮楕円型(黒チェーン付き)1,400円、しずく型(チェーン無し)2,100円 ※いずれかを選択 ㊮5月11日から㊲㊲

はじめての手作り石けん

㊦6月18日(木)10時～12時 ㊮身体にやさしい石けん作り。いろいろな香りの楽しみ方も学ぶ ㊮成人 ㊮10人 ¥1,100円 ㊮エプロン、ゴム手袋、マスク、保冷バッグ ㊮5月12日から㊲㊲



中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 ㊧935-1983

美しい色鉛筆画

㊦6月11日(木)10時～11時30分 ㊮季節の果物や野菜をモチーフにした色鉛筆画 ㊮成人 ㊮12人 ¥800円 ㊮5月11日から㊲㊲



ヨーヨーキルトで作るネックレス作り

㊦6月17日(水)9時30分～11時30分 ㊮成人 ㊮15人 ¥700円 ㊮5月13日から㊲㊲

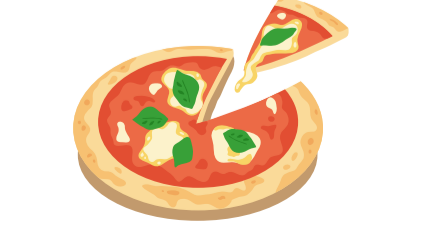
おもちゃ病院

㊦6月20日(土)10時～14時 ㊮小学生以下の子どものおもちゃ ㊮24品 ¥特殊な部品は実費あり ㊮5月11日から㊲㊲



親子でおいしいピザ作り

㊦6月21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14日から㊲㊲



飼い犬のしつけをしっかりとしましょう。 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

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
☎5月12日・26日(火)10時45分～12時
■初心者も気軽に参加できるメニューで体幹を鍛える。1回ずつの参加可
■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 ㊟

午後の初級エアロビ&リフレッシュ
☎5月15日・22日(金)15時15分～16時45分
■初級エアロビクスとストレッチ。1回ずつの参加可
■成人 ㊟16人 ¥1回500円
■動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物 ㊟

土曜の朝太極拳
☎5月16日・23日(土)9時15分～10時15分
■太極拳の基礎。1回ずつの参加可
■成人 ㊟20人 ¥1回300円
■動きやすい服装、室内用運動靴 ㊟

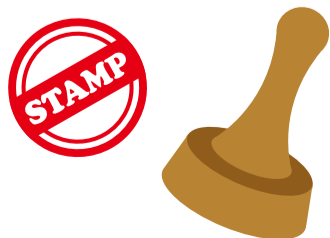


地域子育て支援拠点いっぽ
〒226-0025 十日市場町817-8
☎989-5850 ㊟989-5851

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を募集します。
☎5月12日(火)10時30分～11時30分
☎☎緑区支部(☎982-3521) ㊟

みどりおはなしフェスタ
絵本ひろば
☎5月15日(金)・16日(土)10時30分～14時30分
■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。絵本についての相談に答える司書等がいます。15日はおはなし会、16日は絵本選びミニ講座あり ㊟

スタンプラリー
☎開催中～6月6日
■図書館のおはなし会、保育園の園庭開放、子育てサロン等の緑区内30か所以上の会場で開かれるお話を回るスタンプラリー ※詳細は㊟やいっぽで配布するチラシ参照



保育付き子育て連続講座(全6回)
☎6月12日～7月17日の毎週金曜日10時～12時
■乳幼児期の子育ての悩みを聞き合う。ティータイム付き
■6か月以上の未就学児の親 ㊟8人 ¥600円
■子ども1人につき3,600円
☎5月12日10時から ㊟

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

連続講座「地図を読もう」(全8回)
☎6月6日・20日・27日、7月4日・11日・18日・25日、8月1日(土)10時～11時30分
■地図を楽しむ講座
■60歳以上の横浜市内在住者 ㊟15人 ¥1,000円
■0.5mmの黒ボールペンと赤ボールペン各1本、赤サインペン、5色の蛍光マーカー、写真機能付き電子機器(デジタルカメラ、スマートフォン、携帯電話等)、老眼鏡または虫眼鏡
☎5月13日から ㊟

健康増進エクササイズ1(全10回)
☎6月8日・22日・29日、7月6日・13日・27日、8月3日・10日・24日・31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
■室内履き、動きやすい服装、タオル、飲料水
☎5月12日～21日必着で
必要事項・年齢・既往歴を明記し ㊟



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

産後のヨガ～初めての保育&ママのおしゃべりタイム(全4回)

☎6月1日・8日・15日・29日(月)12時30分～14時30分
■産後の体をほぐすヨガ、ママ同士でランチと交流会
■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 ※1人分の保育付講座。参加者は保育希望者限定 ¥10,000円
※保育料1人分込み
☎5月11日から
☎子どもの部屋(☎910-5724)
※2人目からのお子さんに保育が必要な場合は4日前までに☎子どもの部屋(☎910-5724)

パパといっしょのひろば～牛乳パックでいすを作ろう!

☎6月13日(土)10時30分～12時
■毎年恒例の牛乳パックを使った工作。実際に座れる子ども用のいす作り
¥300円
■未就学児と保護者 ㊟30組
■1歳6か月～未就学児。4日前までに☎で☎へ
☎子どもの部屋(☎910-5724) ※汚れてもいい服装で ㊟

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

☎5月24日(日)12時～12時40分
■横浜市民広間演奏会のメンバーや地域の皆さんによる気軽に楽しいコンサート
■栗田 妙子(ピアニスト・作曲家) ㊟



あざみ野フェローマルシェ
☎6月10日(水)10時～15時 ※商品がなくなり次第終了
■障害者福祉団体によるこだわり食品・オリジナル雑貨などを販売する1日限定のマルシェ

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。(2月29日受付分まで、敬称略)
後藤 勇、日本舗材株式会社

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

2020年7月～9月 夏の事前受付教室
■**元気はつらつココモ予防**:運動機能障害にならないための、有酸素運動や簡単な筋トレ
■**親子リトミック**:ピアノの生演奏で、楽しく遊ぶ感覚で学べるレッスン/その他、成人向け全26教室、親子向け全10教室、子ども向け全15教室の参加者募集。申込み多数の教室は ㊟
☎5月16日必着で
必要事項・生年月日・性別・市外在住者は勤務先または学校名を明記し ㊟
※詳細は㊟参照

移動図書館「はまかせ号」
☎5月14日・28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)



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)

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、直売所で地元の花苗・野菜苗を買ってみてね!

【問合せ】区企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209



No. 7 元気な花苗・野菜苗が人気の
河原園芸直売所



直売所紹介

いぶき野にある河原園芸直売所は、季節の花苗、野菜苗を取り扱っています。花苗は、マリーゴールド、ペゴニア、シクラメンなど、種類が豊富です。この時期は、家庭菜園を楽しめるトマトやナスなどの夏野菜の苗も販売しています。

河原さんのこだわりは丈夫な苗作り。苗の種類によって、水やり、肥料をあげるタイミングや量を変えることを大切にしています。お客さんからも、植えた後の苗の育ちが良いと評判で、河原さんの野菜苗を使っている地元の農家さんもいるそうです。直売所では、お客さんの好みの花を取り入れた寄せ植えも販売しています。

5月の
販売品目

花苗(マリーゴールド、ペゴニア、ベチュニア、カリブラコア、ロベリア等)、野菜苗(トマト、ナス、スイカ、カボチャ等)、多肉植物、寄せ植え等

営業
情報

☎ いぶき野47-8
10時~17時 ※季節・天候によって変更あり
(休業日)年始、7月、10月
☎ 981-2473

徒歩 JR・東急田園都市線「長津田」駅
北口徒歩14分
バス 横浜市営バス23系統「片町」
バス停から徒歩5分 ※駐車場もあり



元気な花苗、野菜苗を栽培しているので、ぜひ買いに来てください!



かわはらけんいち
生産者 河原 賢一さん

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12日・19日・26日(火)、6月3日(水)・9日(火)

オオアリクイ

皆さんはオオアリクイがどんな動物か知っていますか。多くの人は「アリを食べる動物でしょう」と言われるかと思います。種名にもある通り、アリやシロアリを食べることで広く知られています。



▲オオアリクイのオレオ

そんなオオアリクイの動物園での食事のレシピを紹介します。ズーラシアではアリは与えていません。鶏のササミのみじん切り、馬肉のひき肉、それから食虫動物用の固形飼料、あと忘れてはならないものがピートモスという園芸用土です。それらにお湯を加えて混ぜ合わせたものが主食です。あとはたまにオレンジやバナナがおやつになります。



▲ズーラシアで与えているオオアリクイのエサ

オオアリクイは見るからにとっても不思議な動物です。皆さんぜひ会いに来てください。

5月のイベント情報

どうぶつ教室
「シマウマ糞ペーパーを作ろう」

🕒 5月の毎週日曜日 ※5月3日除く
📍 シマウマのうちを使ってオリジナルペーパー作り
📍 申込場所: 正門入ってすぐ ※当日先着順



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4月1日現在
区の人口 182,646人 区の世帯数 78,570世帯
広報よこはまみどり区版 回答者の中から毎月
読者アンケート 抽選で5人にミドリ
グッズをプレゼント!

ミドリからの今月のひと言
こまめな手洗いやバランスの良い
食事・十分な睡眠など、できることに
取り組もう!

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

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