

# みどり

11月号  
2022年11月1日発行  
— No.301 —

新しいことを始めると、  
介護・認知症予防につながります

スマホを使うメリット

- ① 人とつながることで幸せや安心を感じる
- ② 家族や仲間が入院しても画面で話ができる
- ③ 遠くにいる子や孫の顔を見ることができる など



特集1

介護・  
認知症  
予防!

## スマホ無理!とっていませんか?

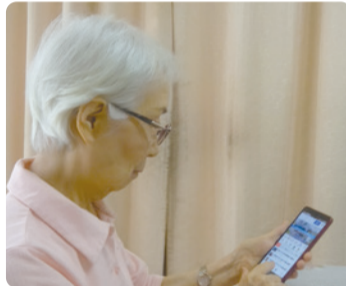
### スマホ・パソコンにチャレンジして社会参加と健康づくり

緑区では区民の皆さんがスマホやパソコンを活用するきっかけとなる、さまざまな環境づくりを行っています。コロナ下でも、スマホやパソコンを活用すれば、対面でなくても人とのつながりを持つことができます。今回は介護予防の観点から、高齢者が相談しやすい場所をご紹介します。

触ったことない…  
難しそう…



### ＼スマホやパソコンを使い始めた人の声／



つる やすこ  
都留 康子さん (東本郷在住 80代)

1番良かったことは、友人ができたことです。入院時やコロナ下もスマホを使って話をするので、人とつながることができました。



わたなべ かずゆき  
渡邊 和是さん (小山町在住 90代)

会えなくてもスマホを使い、娘や孫とのやりとりが楽しみになっています。パソコンで買い物もできて便利。もはや私の「生活の一部」になっています。



70歳を過ぎてから「新しく始めた活動がある人」は、介護の状態になりにくいといわれています。また、医療費が節約できるという研究結果も出ています。皆さんもスマホを使ったコミュニケーションにチャレンジして健康長寿を目指しませんか?

ざわおか しの  
(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡 詩野氏

さまざまな  
場所で

## スマホ講座を開催しています!



緑区キャラクター  
「ミドリ」

### ミックス MICS

場所 緑区市民活動支援センター  
みどりーむ(中山4-36-20)

パソコン・スマホ  
なんでも相談!

### めだかの学校

日時 毎週火・木・土曜日  
(祝日・みどりーむ休館日  
は休み)13時~17時  
(受付は16時まで)※予約不要



### パソコン入門 めだか塾(4日間コース)

毎月開催、少人数制! 初めての人大歓迎!  
日時 毎月前半の月・水・金曜日のうち4日  
(詳細はMICSウェブサイト)  
13時30分~15時30分  
※要予約。先着順

分からないことが  
あったら  
「めだかの学校」へ  
気軽に立ち寄って  
みてください

☎ MICS(☎ 932-3272)

### MICSとは?

NPO法人みどりITコミュニティサポーターズの略称です。

▶地域ケアプラザ主催のスマホ講座の案内は10面をご覧ください。

### 今からスマホ

場所 長津田地域ケアプラザ、自治会館等  
日時 相談依頼に応じて決定  
内容 スマホの地図・インターネット・  
天気予報等の「暮らしの便利アプリ」の使い方  
対象 団体のみ



☎ 長津田地域ケアプラザ(長津田2-11-2 ☎981-7755)

### 今からスマホとは?

長津田地区社会福祉協議会のボランティア部の団体で、長津田地区で活動しています。

### 竹山スマホセンター

場所 ふれあいサロン竹多久(竹山3-1-7)  
日時 毎月第1・3金曜日  
申込み 要予約。竹山商店街に申込用紙あり  
☎ 竹山連合自治会(☎ 933-4099)

?のときは  
竹多久へGO!

スマホ体験ができます!  
操作の疑問に答えます!



### 竹山スマホセンターとは?

竹山団地で「スマホを使いたい!」という人をボランティアが後押ししています。

# これって虐待？ ひとりで悩まずご相談ください！

11月は児童虐待防止推進月間です



子育てには楽しいことも思い通りにならないこともあります。

## 例えばこんなことはありませんか？

なんで  
分からないのか

子育てに  
疲れてしまった…



### 「しつけ」と「児童虐待」何が違うの？

たとえ保護者が「しつけ」のつもりでやっている、子どもをかわいいと思っている、一生懸命子育てをしているとしても、**子どもにとって有害な行為であれば虐待となります。**

### 虐待による子どもへの影響

虐待を受けた子どもは、自分を大事にしなくなる、他人との信頼関係を上手に作れないなど、**心身の成長や人格形成に重大な影響があるといわれています。**また、虐待の影響により、脳の一部が萎縮することも分かっています。

## こんなとき、どうすればいいの？

### 子どもへの対応のコツ

#### ひと呼吸置きましょう

イライラしたら、  
まずは気持ちを落ち着けてから…



#### 伝え方を変えてみましょう

Point 1

具体的・肯定的な言い方で  
伝えましょう。

ちゃんと片付けてね



この箱に入れようね



Point 2

できていることは  
その場で具体的に褒めましょう。

早くやれば  
よかったのに



片付けてくれて  
ありがとう



匿名でも構いません。  
気軽にお話ください。

### 相談先

どの連絡先でも保護者の  
皆さんからの相談、地域の  
皆さんからの相談に乗ります。

誰か話を聞いてほしい



隣のお子さん  
大丈夫かな

**こども家庭相談(区役所)**  
(平日8時45分~17時)  
☎ 930-2356

**横浜市北部児童相談所**  
(平日8時45分~17時15分)  
☎ 948-2441

**よこはま子ども虐待ホットライン**  
(24時間 365日)  
☎ 0120-805-240

**かながわ子ども家庭  
110番LINE相談**  
(月~土曜日9時~21時)



### 地域の皆さんへ

お住まいの地域に、つらい思いを誰にも  
言えずにいる子どもや、子育てに悩む保  
護者がいるかもしれません。地域の皆さん  
の温かい気遣いが子どもを守り、子育て  
を応援することにつながります。



特集3

# 11月は地産地消月間! とれたてみどり 地産地消のすすめ

緑区はその名のとおり緑が多く、横浜市内でも農業が盛んな地域です。  
そんな緑区で地元農産物を使った料理を味わったり収穫体験をしたりして、緑区の魅力を感じてみませんか?

見る

## 「レシピ動画を見て プレゼントをゲット しよう!」キャンペーン



緑区では、区内のよこはま地産地消サポート店\*が考案した、地元農産物を使ったレシピ動画「みどりとれたてレシピ(各5分程度)」を配信しています。

期間中にレシピ動画を3つ以上見てアンケートに答えると、抽選で計90名様に緑区オリジナルの景品をプレゼント!

この機会に地元農産物でおいしい料理を作ってみませんか?

**応募期間** 11月1日(火)~12月18日(日)

詳細は緑区ウェブページ▶



抽選で

計90名様にプレゼント!

**A ショートエプロン**  
(30名様)

**B エコバッグ**  
(赤・青・黄の全3色、  
各色20名様)  
※色は選べません

シェフミドリリンの  
イラスト入り!



※ショートエプロン画像はイメージです。

自転車かごに  
ピッタリ入る

掲載レシピの例



#10  
フレンチトースト

レシピ提供店:  
炭火焼ハンバーグ&  
ステーキレストラン ぶる

紹介している  
農産物

卵



#12  
バターナッツ  
かぼちゃのグラタン

レシピ提供店:  
タマ カフェ  
Tama cafe

紹介している  
農産物

バターナッツ  
かぼちゃ



※横浜市では、市内産の農産物を積極的にメニューに取り入れている飲食店を「よこはま地産地消サポート店」として登録し、地産地消の推進に協力していただいています。

食べる

## とれたてみどり秋の大収穫祭

区内のよこはま地産地消サポート店が緑区役所にやって来る!

地元農産物を使ったお弁当などを販売します。

区内各地のお店が集まるので、ぜひお越しください!

**日時** 11月29日(火)~12月1日(木)各日11時~14時  
※売り切れ次第終了、荒天中止

**会場** 緑区役所前広場 詳細は緑区ウェブページ▶



出店店舗

11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)
臥龍 (中華料理)	うおたま&くわい (魚料理)	カフェ フェリックス フォール(フランス料理)
ジローズキッチン (中華料理)	ぶかぶか(和食、パン、菓子) (みどりハートフルマーケット*)	ジョブリコ(サンドイッチ) (みどりハートフルマーケット*)
スキメシ SugiMesi (アメリカ料理)	Tama cafe (スイーツ、サンドイッチ)	シンメイ カフェ SHINMEI CAFE (スイーツ)
—	炭火焼ハンバーグ& ステーキレストラン ぶる (ハンバーグ)	—
—	パン工房SORA (パン)	—

※緑区役所では、障害者の日中活動を応援するため、障害者が通う事業所の自主製品の販売会「みどりハートフルマーケット」を定期的で開催しています。

買う

## 十日市場のいちば

いつも大好評の十日市場の「いちば」を開催します!

十日市場の農家さんが懸命に準備した、採れたての農作物を直売するので、ぜひお越しください!

**日時** 11月19日(土) 9時~11時  
※売り切れ次第終了、荒天中止

**会場** JR「十日市場駅」  
南口広場

**主催** 十日市場駅周辺  
活性化協議会



収穫する

## 親子でさつまいも掘り体験

土の中で連なっているさつまいもを親子で掘ってみませんか?

**日時** 11月23日(水・祝)10時~12時 ※雨天中止

**集合場所** 「竹山団地折返場」バス停  
(横浜市営・神奈川中央交通バス)

**定員** 緑区在住・在学の小学生と保護者10組  
※応募者多数の場合は抽選

**費用** 1組500円(さつまいも3株まで)

**申込み** 11月13日までに  
横浜市電子申請・届出システム

申込みは  
こちら▶



※各イベントは新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

① 犬の飼い主さんへ 散歩をするときは必ず犬を制御できるリードをつけましょう。公園や道路などでリードを放すことは絶対にやめましょう。

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 ⚠ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## ようこそ英和の森へ! 緑いっぱい わくわく造形あそび



大学内の森を歩いて自分で集めた材料や大学生が間伐した竹を使って、図工室で工作をして遊んでみませんか。工作後は芝生で芝滑りも行います。  
※雨天時は室内プログラムのみ実施

日時 12月4日(日)10時~11時30分  
会場 東洋英和女学院大学横浜校地  
講師 三上 慧 (東洋英和女学院大学准教授)  
対象・定員 緑区在住の2019年4月1日以前生まれの未就学児と保護者 8組 ※きょうだい児の参加可  
費用 子ども1人500円  
申込み 11月15日までに横浜市電子申請・届出システム

竹バッグ イベントページ

【問合せ】 企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

## 障害者週間イベント みどり de ポンッ! (緑区スタンプラリー)

障害者週間に合わせてスタンプラリーを実施します。スタンプを集めて手作り製品をGETしましょう。

日時 11月1日(火)~12月9日(金)  
会場 緑区内障害福祉サービス事業所、緑区内地域ケアプラザ、緑スポーツセンター、緑区役所等 ※各会場でスタンプラリー台紙を配布  
対象 緑区在住・在勤・在学者 画



手作り製品の例

イベントの詳細はスタンプラリー台紙に記載されています。

【問合せ】 障害者支援担当 ☎930-2434 ☎930-2310

## 横浜ビー・コルセアーズ観戦企画 緑区ビーコルDAY!

横浜のプロバスケットボールチームを応援に行こう

緑区では初めてとなる、横浜ビー・コルセアーズ観戦企画を開催! 特別割引チケットで観戦できるほか、なんと小学生以下は無料でご招待(要保護者同伴)。緑区ならではの特別企画もあります。この機会に「ビーコル体験」してみませんか。



日時 2023年1月8日(日) 14時05分試合開始  
会場 横浜国際プール  
対象 緑区在住・在勤・在学者  
費用 2階サイドビュー・ファービューいずれも1,500円 ※小学生以下無料。必ず保護者同伴(要チケット) ※購入には、B.LEAGUEチケットサイトでの登録(無料)が必要 ※サイドビュー・ファービューの各ブロック内自由席  
申込み 11月21日からチケット販売

※詳細はチラシ、緑区ウェブページでご確認ください。

【問合せ】 生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

## 3年ぶりのリアル開催! 緑区ランニングフェスタ2022

初めてレースに参加する人もベテランランナーも、みんなで楽しくランニングしましょう! 「横浜マラソン2023」の出場権が一足先に得られるチャレンジ枠(予定)のチャンスもあります。ゲストランナーとしてパナソニックエンジェルズ(パナソニック女子陸上競技部)も参加します!



過去の大会の様子 パナソニックエンジェルズ




日時 12月24日(土)13時スタート(受付は11時30分~12時)  
会場 新横浜公園(日産フィールド小机と園路)  
対象・定員 2005年4月1日以前生まれの横浜市在住・在勤・在学者 画200人  
種目 男女別50歳以上・50歳未満の部 各5km  
費用 2,000円(別途手数料あり)  
申込み 11月11日~30日に画で「スポーツエントリー」

※詳細はチラシ、緑区ウェブページでご確認ください。  
※画画での申込希望者は画生涯学習支援係へ問合せ。

【問合せ】 生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

## 緑区税務署からの重要なお知らせ マイナンバーカードを取得して、ご自宅からスマホで確定申告を!

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、所得税及び復興特別所得税等の申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。2023年1月以降は、スマホで青色申告決算書・収支内訳書を作成できるようになります。また、マイナポータル連携を利用した確定申告書の自動入力の対象に、「公的年金等の源泉徴収票」や「国民年金保険料」が追加されます。マイナポータル連携を利用したe-Taxを行うには、マイナンバーカードが必要になるため年内中の取得をぜひお願いします。

確定申告書等作成コーナー  マイナンバーカードの取得申請  マイナポータル連携 

【問合せ】 緑区税務署個人課税第1部門 ☎972-7771(代表)(内線213~215)

## マイナンバーカードの受取はお早めに!

マイナンバーカードの申請が急増しており、今後、受取窓口のさらなる混雑が見込まれます。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。また、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。カード受取までに一定期間かかるので、早めの申請をお願いします。

【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

☎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 **【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、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

**冬のモビール作り**  
☎11月14日(月)・15日(火)・17日(木)  
9時～11時30分 **☎**未就学児と保護者各**☎**3組

**十日市場保育園**  
☎981-6470 ☎981-6525

**親子で体操を楽しみましょう♪**  
☎11月11日(金)～30日(水)  
11時30分～12時30分 **☎**1歳6か月以上の未就学児と保護者 **☎**

**鴨居保育園**  
☎933-2106 ☎933-2104

**冬の制作**  
☎11月15日(火)10時から、11時から  
**☎**1歳6か月以上の未就学児と保護者各**☎**5組

### 「中学生選抜! 私の推し本」パネル展

☎①緑区役所: 11月7日(月)～11日(金)  
※初日は13時から。最終日は12時まで  
②緑図書館: 11月13日(日)～12月15日(木)  
※月・土・日曜日・祝日は17時まで。  
11月21日は休館 **☎**緑区内の中学生から推薦された本をポスターやパネルで紹介 **☎**生涯学習支援係  
(☎930-2235 ☎930-2242)  
緑図書館  
(☎985-6331 ☎985-6333) **☎**

### みどり地場野菜の直売会

☎11月11日、12月9日(金)8時45分～13時※売り切れ次第終了  
**☎**緑区役所 **☎**地元の農家が新鮮な農産物を販売。旬の農産物のおいしい食べ方を聞くことができる  
**☎**企画調整係  
(☎930-2227 ☎930-2209) **☎**

### 2022年度保護者交流会 ～我が子への理解を深め合っていく語り合いの場～

☎11月27日(日)14時～16時  
**☎**よこはま北部ユースプラザ **☎**子ども(おおむね15～39歳)の子育てや進路に悩む家族の交流会 **☎**定員12人  
**☎**【必要事項】を明記し**☎**☎でよこはま北部ユースプラザ(☎948-5505)  
**☎**mail@kitapla.jp

### パネル展「生活習慣病予防・脳卒中について知ろう」

☎11月28日(月)～12月2日(金)  
※初日は13時から。最終日は12時まで  
**☎**緑区役所 **☎**脳卒中を経験した人の声を聞き生活習慣を見直し改善する普及啓発と、障害がある人と共に地域で暮らすことを考えるきっかけとなるパネル展  
**☎**区中途障害者支援事業担当  
(☎930-2311 ☎930-2310) **☎**

### ハーモニーみどりふれあいまつり

☎12月4日(日)10時～14時  
**☎**ハーモニーみどり  
**☎**舞台発表、作品展示等を見て・聞いて・楽しもう ※車でのご来場はご遠慮ください  
**☎**緑区社会福祉協議会  
(☎931-2478 ☎934-4355) **☎**

## 🗣️ 講演・講座

### 提案型ロビーイベント

**【共通】**  
**☎**緑区役所 **☎**生涯学習支援係  
(☎930-2236 ☎930-2242) **☎**

#### ①初心者も大歓迎!書道ワークショップ&展示会

☎11月14日(月)～17日(木)10時～16時  
※初日は10時30分から  
**☎**①書道ワークショップ(正月飾りを付けた色紙に“寿”を書く。参加者には氏名のお手本もプレゼント)



**☎**②書道・ペン字作品の展示会 **☎**翠邦書道会  
**☎**①は各日**☎**15人 **☎**②は500円

#### ②絵本と音楽の世界

☎11月18日(金)12時15分～12時45分 **☎**赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本の読み聞かせと、歌とピアノとフルートの生演奏 **☎**アンサンブル・アルストロメリア(ソプラノ: 駒井 瑛子、ピアノ: 宮ノ入 紘子、フルート: 渡邊 芳枝、読み聞かせ: 有園 理江) **☎**定員20人



### 体メンテナンス教室

☎11月26日(土)13時～14時  
**☎**十日市場スポーツ会館 **☎**鍼灸マッサージ治療師が、肘・肩・腰のスポーツ傷害に対するメンテナンスと、けがを予防するセルフケアを紹介 **☎**定員10人 **☎**¥500円 **☎**室内履き **☎**☎で十日市場スポーツ会館  
(☎☎983-9490)

### ガイドボランティアと歩く 山伏の法要「西光寺山火祭り」

☎11月27日(日)11時45分～15時  
**☎**約3km。十日市場駅(北口集合)～杉山神社～西光寺山で火祭り見学(解散)  
**☎**中学生以上**☎**20人 **☎**¥300円  
※火渡り希望者は別途500円 **☎**動きやすい服装、敷物、飲み物 **☎**11月18日消印有効で参加者全員の**【必要事項】**・Eメールアドレスを明記し**☎**☎で緑区ガイドボランティアの会(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむNo.9)  
**☎**midorikuguide@yahoo.co.jp  
**☎**石井(☎090-3808-8131)

### ICTボランティア養成講座 (2日間コース)

☎12月7日・14日(水)10時～12時  
**☎**みどりーむ **☎**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 **☎**定員15人 **☎**スマホ、筆記用具  
**☎**11月25日必着で**【必要事項】**を明記し**☎**☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむ内 ☎932-3272)  
**☎**mail@mics-npo.com

### 緑区の境界線を歩く ～緑区をぐるっと一周～(シリーズ全8回) No.2「いよいよ鶴見川を渡り、 緑区の最東端を巡り、3つの区境を歩く」 ※各回ごとの申込み可

☎12月8日(木)9時30分～12時  
※雨天時12月9日(金)同時刻 **☎**約5.5km。鴨居駅(集合)～泉谷寺～「原通」バス停(解散) **☎**¥300円 **☎**動きやすい服装 **☎**11月18日消印有効で参加者全員の**【必要事項】**・Eメールアドレスを明記し**☎**☎で緑区ガイドボランティアの会(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむNo.9)  
**☎**midorikuguide@yahoo.co.jp  
**☎**岩澤(☎090-8680-1478)

### 田奈恵みの里「こんにゃく作り教室」

☎12月10日(土)9時～11時 **☎**JA横浜田奈支店(青葉区) **☎**生芋を使用したこんにゃく作り **☎**緑・青葉区在住者**☎**15人 ※熱湯使用のため子ども同伴不可 **☎**¥1,500円 **☎**エプロン、三角巾、飲み物 **☎**11月21日必着で参加者全員の**【必要事項】**・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

### 新治恵みの里「こんにゃく作り教室」

☎12月10日(土)10時30分～12時30分 **☎**にいほる里山交流センター **☎**珍しいこんにゃく芋を使用した生こんにゃく作り **☎**横浜市在住者・グループ(2人まで) **☎**15組 **☎**¥1組1,600円(こんにゃく作り材料セットのお土産付き) **☎**11月15日0時から**☎**で新治恵みの里 **☎**北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

### 都岡地区恵みの里 「大根・白菜収穫体験in都岡」

☎①12月10日(土)②12月17日(土)～10時から※荒天時①12月11日(日)②12月18日(日)同時刻 **☎**旭区下川井町の畑 **☎**横浜市在住者・グループ各**☎**15組 **☎**¥大根1本150円、白菜1株300円 ※収穫した分を買取り **☎**11月25日必着で参加者全員の**【必要事項】**・年齢・希望日(①または②)を明記し**☎**☎で都岡地区恵みの里運営協議会事務局「大根・白菜収穫体験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)

### 緑区IT講習会 エクセル応用(2日間コース)

☎12月11日・18日(日)13時～16時  
**☎**みどりーむ **☎**データベース機能の活用法や家計簿作成などの実用的な集計方法等 **☎**定員20人 **☎**¥2,000円 **☎**筆記用具 **☎**12月1日必着で**【必要事項】**を明記し**☎**☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむ内 ☎932-3272)

### 親亡き後の生活を親あるうちに 準備する「ライフデザイン講座」第3回

☎12月14日(水)10時～12時  
**☎**緑区役所 **☎**障害者のグループホームでの生活を紹介 **☎**宮東(みどり)スマイルホーム(さかぐち(はじまりの家))  
**☎**定員40人 **☎**11月25日必着で**【必要事項】**・配慮事項を明記し**☎**でみどり地域活動ホームあおぞら 千葉(☎929-2566 ☎929-1961)

### ひきこもり等の 若者支援セミナー・相談会

☎12月14日(水)14時～15時:セミナー  
15時15分～16時45分:個別相談会  
**☎**緑公会堂 **☎**織田 鉄也(よこはま北部ユースプラザ施設長) **☎**定員30人  
**☎**参加者全員の**【必要事項】**・(あれば)所属・相談会参加希望の有無を明記し**☎**☎でよこはま北部ユースプラザ(☎948-5505 **☎**mail@kitapla.jp)

## 🏃 スポーツ

### 第35回緑区民駅伝大会

☎12月24日(土)9時～12時 **☎**日産フィールド小机・外周コース **☎**小学生・中学生・一般男子・壮年男子・一般男女混成の部 **☎**緑・近隣区に在住・在勤・在学者と走友会所属選手  
**☎**小学生・中学生の部2,500円、一般男子・壮年男子・一般男女混成の部4,000円 **☎**11月10日～19日必着で**☎**で緑区陸上競技連盟 秋田 駿(〒226-0005 竹山4-3-1竹山団地4306-643)  
**☎**070-3238-8443 ☎932-9069)  
※詳しくは募集要項を確認してください  
※申込書・募集要項の配布: 緑スポーツセンターまたは生涯学習支援係

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 ⚠️ //////////////////////

地域ケアプラザ主催の スマホ講座

スマホなんでも相談inまちともカフェ

🕒 11月～12月の毎週月曜日13時～14時30分※第4月曜日を除く 📍霧が丘地域ケアプラザ 📄スマホの使い方、お悩み相談 📄☎️で霧が丘地域ケアプラザ(☎920-0666 📠922-6611)

スマホ講座超入門編

🕒 11月24日(木)13時30分～15時30分 📍中山地域ケアプラザ 📄スマホの簡単な操作方法 📄☎️で中山地域ケアプラザ(☎935-5694 📠935-5695)

※スマホ講座は5面でも紹介しています。

📖 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

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

🕒 11月17日、12月1日・8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

🕒 11月18日(金)9時～11時、12月6日(火)13時～15時 📄生活習慣病予防の相談 📄☎️で①

思いやり、健康づくりの日

🕒 12月6日(火)9時10分～11時30分 📄健康チェック、栄養・歯科相談など ※ヘルスマイトとのウォーキング同時開催。参加希望者は9時45分に区役所正面へ(雨天中止) 📄☎️で① 📄

📖 福祉

もの忘れ相談

🕒 11月11日、12月9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 📄☎️で②

介護者のつどい

共通

- 📄介護についての勉強会や交流会
- ①県立四季の森公園(公園内噴水前集合) 🕒 11月25日(金)10時30分～11時30分 📄☎️で東本郷地域ケアプラザ(☎471-0677)または鴨居地域ケアプラザ(☎930-1121)
- ②長津田地域ケアプラザ 🕒 11月30日(水)13時30分～15時 📄☎️で長津田地域ケアプラザ(☎981-7755)

リハビリ教室

🕒 11月22日・29日、12月6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

🕒 11月17日、12月1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1月13日(金)・18日(水)・25日(水)・31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5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 📄12月1日～20日に二次元コード 📄☎️で③

プレパパ・プレママ講座

🕒 12月10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 📄11月11日～27日に二次元コード 📄☎️で③

妊産婦歯科相談

🕒 11月17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

🕒 11月30日(水)、12月8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:11月25日(金)、12月1日(木) ②1歳6か月児:11月24日(木)、12月14日(水) ③3歳児:11月17日(木)、12月2日(金) 📄☎️で③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

🕒 11月29日(火)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 📄11月11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

🕒 12月16日(金)10時から(1回40分程度) 📄虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど 📄2021年11月～2022年2月生まれの子と保護者📄10組 📄母子健康手帳 📄11月11日～30日に二次元コード 📄③

乳幼児歯科相談

🕒 11月17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

🕒 11月29日(火)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

小泉<sup>こうじ</sup>翅屋が教える手作り<sup>みそ</sup>味噌講習会

🕒 11月18日(金)10時30分～12時 📄みそ1kgを作る 📄成人📄28人 📄¥1,350円 📄☎️☎️

ハワイアンイベント フラ&ウクレレ

🕒 11月19日(土)13時15分～15時15分 📄📄40人 ※中学生以下は要保護者同伴 📄¥300円(飲み物付き) 📄☎️☎️

クリスマス ハーフリース作り

🕒 11月24日(木)10時～11時30分 📄成人📄16人 📄¥2,800円 📄☎️☎️

お持ち帰り中華料理&ミニ中国語会話

🕒 12月5日(月)10時～13時 📄成人📄12人 📄¥1,400円 📄11月11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、11月1日～2023年1月31日(予定)は体育室を利用できません。

背骨コンディショニング(全12回)

🕒 11月25日～2023年3月3日の毎週金曜日12時15分～13時15分 ※12月23日・30日、2023年1月6日は除く 📄マットや椅子を使い背骨のゆがみを整える 📄成人📄13人 📄¥7,200円 📄動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭き用タオル、飲み物 📄11月11日から☎️☎️

簡単 季節の折り紙

🕒 11月28日(月)、12月6日(火)13時15分～14時30分 📄11月:ポインセチア、12月:うさぎ、大きさが変えられる箱 📄各📄12人 📄¥各100円 📄☎️

ポーセリンアートでクリスマスプレート作り

🕒 12月11日(日)9時30分～11時30分 📄陶磁器にシールを転写し、丸皿プレートを作る 📄📄16人 ※小学2年生以下は要保護者同伴 📄¥800円 📄必要な人は眼鏡 📄11月15日から☎️☎️

クリスマスのお菓子 プッシュドノエル

🕒 12月22日(木)9時45分～12時45分 📄ケーキを作り、持ち帰る 📄成人📄10人 📄¥2,000円 📄エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、筆記用具 📄11月15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

ブッシュ・ド・ノエル(ケーキ作り)

🕒 12月11日(日)9時30分～12時30分 📄小学4～6年生📄10人※1家族1人まで 📄¥2,500円 📄11月13日から☎️

ドイツ菓子 シュトーレン作り

🕒 12月13日(火)9時30分～12時30分 📄📄12人 📄¥2,500円 📄11月15日から☎️

おもちゃ病院

🕒 12月17日(土)10時～14時 📄小学生以下のおもちゃの修理 📄📄18品 📄特殊な部品は実費 📄11月12日から☎️

イキイキ健康体操(全10回)4期

🕒 2023年1月12日～3月23日の毎週木曜日13時～14時30分 ※2月23日を除く 📄おおむね60歳以上📄35人 📄¥6,000円 📄11月17日～19日に☎️ ※結果は11月24日から電話連絡

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1 ☎935-0326 📠935-6039

年末ハウスクリーニング 簡単お掃除法

🕒 11月30日(水)9時30分～12時 📄水回りの掃除法など 📄成人📄14人 📄11月11日から☎️☎️

ハンマードルシマー<sup>ジャズ</sup>JAZZコンサート

🕒 12月4日(日)13時20分～14時、14時40分～15時20分 📄ハンマードルシマーJAZZバンド 📄成人各📄30人 📄¥300円 📄11月11日から☎️☎️

冬のお菓子作り「ケーキ・サレ」

🕒 12月11日(日)10時～12時 📄ベーコンやパプリカを入れて焼く、甘くないパウンドケーキ 📄成人📄12人 📄¥1,400円 📄11月12日から☎️☎️

冬の園芸講座 スプラウト&ベビーリーフを育てよう!

🕒 12月3日(土)10時30分～12時 📄植え付け、持ち帰る 📄成人📄14人 📄¥2,000円 📄11月12日から☎️☎️

☎: 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 ⚠ ////////////////////////

**みどりアートパーク**  
〒226-0027 長津田2-1-3  
☎986-2441 ㊟986-2445

**SDGs映画上映会**  
「ゴースト・フリート 知られざるシーフード産業の闇」  
☎ 11月22日(火)13時30分から(開始30分前開場) ㊟「海の奴隷」として漁船で働かされる人々を救うべくタイ人女性が命懸けの航海へ ㊟ 100人  
¥600円 ㊟ ㊟

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

**幼児安全法ミニ講座**  
☎ 11月29日(火)10時30分~12時  
㊟ 乳幼児に起こりやすい事故の予防とその手当等(心肺蘇生法とAEDの使い方)について、子どもと同室で学ぶ  
㊟ 日本赤十字社幼児安全法指導員  
㊟ 緑区在住の0歳児の保護者 ㊟ 10人  
㊟ 11月11日から ㊟

**いっぽで気軽に健康チェック**  
☎ 11月29日(火)13時30分から、14時15分から、15時から ㊟ 食事や体組成計を使った体のチェック ㊟ 乳幼児の保護者各 ㊟ 10人 ㊟ 11月11日から ㊟

**横浜子育てサポートシステム 入会説明会**  
☎ 12月10日(土)・16日(金)10時30分~11時30分 ㊟ 地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ制度  
㊟ ㊟ ㊟ 緑区支部(☎982-3521)

**緑図書館**  
〒226-0025 十日市場町825-1  
☎985-6331 ㊟985-6333

**おはなし会**  
☎ ①0・1歳児と保護者各 ㊟ 8組: 11月16日(水)10時30分~10時50分、11時15分~11時35分 ②3歳以上の子 ㊟ 8組: 11月26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 ㊟

**大人のためのおはなし会**  
☎ 11月30日(水)10時30分~12時  
㊟ 絵本やストーリーテリング ㊟ 緑図書館司書・緑図書館おはなしボランティア ㊟ 高校生以上 ㊟ 15人  
㊟ 11月11日9時30分から ㊟ ㊟

**移動図書館「はまかぜ号」**  
**竹山中公園**  
☎ 11月17日、12月1日(木)14時50分~15時50分  
**北八朔第二公園**  
☎ 11月22日、12月6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 ㊟231-8299

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

**健康増進エクササイズB**  
☎ 2023年1月18日~3月8日の毎週水曜日9時30分~11時 ㊟ 未受講で全8回参加できる横浜市在住の60歳以上 ㊟ 15人 ㊟ 動きやすい服装、室内用運動靴、靴袋(レジ袋可)、タオル、飲み物 ㊟ 11月17日~28日必着で  
**【重要事項】**・年齢を明記し ㊟

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

**女性としごと 応援デスクミニセミナー「面接必勝作戦」**  
~第一印象を効果的にupする方法~  
☎ 12月15日(木)10時~12時 ㊟ 表情や態度、話し方などの非言語行動について学ぶ ㊟ 再就職・転職を考える女性 ㊟ 20人 ㊟ 2か月以上の未就学児。4日前までに ㊟ ㊟ 11月11日9時から ㊟

**健康スタジオ3か月コース 更年期トータルケア講座(1月~3月)**  
☎ 2023年1月~3月の第2・4火曜日  
㊟ エクササイズと座学 ㊟ 女性 ㊟ 20人  
¥4,800円(横浜市外在住者は5,280円)  
㊟ 1歳6か月以上の未就学児。4日前までに ㊟ ㊟ 12月6日9時から ㊟ ㊟ ①

**横浜市民ギャラリーあざみ野**  
☎910-5656 ㊟910-5674

**Gallery in the Lobby ディスカメラ**  
☎ 11月13日(日)までの9時~21時  
㊟ ディスク(円形)のフィルムを使用したカメラを展示 ㊟

**ショーケースギャラリー 瀧 健太郎展**  
☎ 12月11日(日)までの9時~21時  
※11月21日は休館 ㊟ カメラや映像を使用したアート作品を展示。「見る・見られる」こととの関係を、作品を通して問う ㊟

**あざみ野ファミリーワークショップ「クリスマスかざりをつくろう」**  
☎ 12月4日(日)10時30分~11時30分、13時30分~14時30分 ㊟ 家族でクリスマスのミニカードを作成 ㊟ うめぐみ ㊟ 小学生以下の子と保護者各 ㊟ 10組(1組5人まで) ¥1組800円  
㊟ 11月18日までに ㊟

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

**赤十字幼児安全法短期講習会**  
☎ 12月2日(金)10時~12時 ㊟ 乳幼児に起こりやすい事故の予防とその手当(心肺蘇生法とAEDの使い方)など  
㊟ 日本赤十字社幼児安全法指導員  
㊟ 緑区在住で子育て中または子育て支援に関わる人 ㊟ 20人 ㊟ 1歳以上。要予約  
㊟ 11月11日から ㊟ または ㊟ 二次元コード

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

**冬の教室参加者募集**  
☎ 2023年1月~3月 ㊟ 健康体操、幼児体操、親子体操ほか ㊟ 11月20日必着で**【重要事項】**・生年月日・教室名・横浜市外在住者は勤務先または学校名・過去参加の有無を明記し ㊟ ㊟ ※申込多数の教室は ㊟

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

**避難訓練コンサート**  
☎ 12月3日(土)14時~15時30分  
㊟ コンサート中の発災を想定した避難誘導訓練と横浜市消防音楽隊の演奏  
㊟ ㊟ 200人 ㊟ 11月11日から ㊟

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

**地域福祉セミナー「もしもの時に困らないために」**  
~今のうちにやっておくこと~  
☎ 11月26日(土)10時~12時  
㊟ 事例ビデオを見て医療・介護・相続を考える ㊟ 柏村 麻佐子(中山地域ケアプラザ看護師)、原 祐子(長津田地域ケアプラザ社会福祉士)  
㊟ ㊟ 24人 ㊟ 11月15日必着で**【重要事項】**を明記し ㊟ ㊟

**ちょっと先生のチャレンジ講座**  
**【共通】**  
☎ 11月29日(火)10時~12時 ㊟ 各 ㊟ 5人 ㊟ 11月17日必着で**【重要事項】**・講座名・年齢を明記し ㊟ ㊟

①簡単な手品を覚えて家族・友人に披露しよう: ㊟ トランプ、電卓、筆記用具 ¥200円 ②健康スポーツ 健身気功と太極拳: ㊟ 動きやすい服装、タオル、飲み物 ¥100円 ③マジックをやってみよう: ㊟ トランプ、筆記用具 ④アーティチョークパッチワークでクリスマスのオーナメントを作ろう: ㊟ 布切りはさみ ¥500円 ⑤ステキなスタンド付きクリスマスカード: ㊟ はさみ、のり ¥500円

**サロンふらっと「生活の中のSDGs」**  
☎ 12月18日(日)13時30分~15時  
㊟ 身近な取組のヒントと企業の取組  
㊟ 梶原 緑(株大川印刷 企画営業リーダー) ㊟ ㊟ 25人 ㊟ 12月5日必着で**【重要事項】**を明記し ㊟ ㊟

**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

**クイズで発見!動物たちの〇〇の秋**  
☎ 11月28日(月)まで ㊟ 園内各所にある二次元コードを読み取り、動物たちにまつわるクイズに答えて動物の魅力を発見しよう ㊟

**ズーラシアだより「ニホンアナグマ」**

ニホンアナグマは食肉目イタチ科に属する動物です。本州、四国、九州に分布しており、主に山や森林で暮らしていますが、近年人里にも生息域を広げているようです。穴を掘るのが得意な動物で、地面に巣穴を掘って、その中で休息や子育てなどを行います。地域差はありますが、冬には穴ごもりをするため、秋から冬にかけて体重が大きく増加するのも特徴です。ズーラシアの展示場も限られた空間ではありますが、野生と同じように穴を掘れる構造になっており、観覧ビューの目の前に巣穴があります。昼間活動することもあります。基本的には夜行性の動物のため、展示場にいないなど思ったら巣穴の中で休んでいるかもしれません。開園後すぐや閉園前が活発に動いていることが多いので、観察するにはお勧めです。




▲展示場内のアナグマの巣穴



▲前足の爪は長く穴掘りに適しています

**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】緑区税務署法人課税第1部門**  
☎972-7771(代表)

**郵送手続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**

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1回

## 赤ちゃんがおなかの中にいるときからのつながりづくり

緑区は2021年の出生数が1,283人で、子どもの割合が市内で3番目に高いまちです。緑区地域子育て支援拠点いっほの現場から、子育て世帯の現状と取組をお伝えします。

いっほの「子育てひろば」では「子どもが生まれる前に赤ちゃんを抱っこしたことがない」「引越してきたので知り合いがいない」という親が多いです。新型コロナウイルス感染対策のため、親だけの育児も増えています。

子育ては母親だけ・父親だけで担うのはとても大変で、困ったときにすぐ相談できる人が身近にいるのは心強いことです。妊娠中に地域とつながり、一緒に子どもを見守り育ててくれる仲間に出会えると、子育ても楽しくなります。

妊娠・出産を経験する母親に比べて、子育ての実感がわきにくい父親の育児参加には、先輩パパとの交流等を通して、親になるための支援も必要といわれています。

これから親になる人のために、緑区いっほではさまざまな講座やイベントを行っているので、ぜひ参加してみてください。詳しくは☎で。



▲いっほ内「お庭で食育」スナップエンドウの栽培



▲いっほ内「ベビー・子ども用品のリユース」



◀「パパを楽しむ! 楽楽育児講座」の様子

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



【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4回

## 緑土木事務所の整備班

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ます。

パトロールや住民の皆さんからの連絡により破損場所などを把握し、緑区内の道路の陥没・穴あき・草刈りやガードレールの損傷などの補修、道路側溝や水路等の清掃、公園の樹木剪定などを行っています。

### 道路の草刈り

ビフォー before



アフター after



通行に支障がないよう、草刈りを実施します。

### U字溝の蓋の補修

before



after



破損しているU字溝の蓋の補修もこの通りです。軽微な施設損傷の復旧やますの清掃などは、土木事務所整備班が行っています。

日々、作業車で区内各所に向かいます▶



緑土木事務所  
ウェブページ▶



【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