

X (旧Twitter)
横浜市緑区役所
@midori_yokohama



WEB 横浜市緑区 検索



区の人口 182,981人 区の世帯数 81,666世帯 (2023年10月1日現在)



2023年11月1日発行

みどり

特集1

11月は児童虐待防止推進月間です



横浜市子ども虐待防止
キャラクター
「キャッピー」

大切にしよう! 子どもの権利



子どもたちを取り巻く社会や環境の変化はめまぐるしく、子育てを巡る考え方
や意識についても、大きく変わってきています。

子どもの視点から、守るべき「子どもの権利」について考えてみましょう!

子どもの権利とは ~子どもが子どもらしくいること~

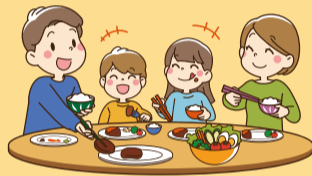
1989年 子どもの権利条約 国連採択

子どもを1人の人間として認め、安全で幸せに生きる権利を定めました。

子どもたちを守る権利は大きく分けて右の4つです。

1 生きる 権利

全ての子どもの命が守られる権利



2 育つ 権利

健やかに育つことができる権利



児童虐待は子どもに対する
重大な権利侵害です

2014年(2021年 改正)
横浜市子どもを虐待から守る
条例 制定

子どもを1人の人間として尊重
子どもへの体罰などの禁止

3 守られる 権利

虐待や労働から守られる権利



4 参加する 権利

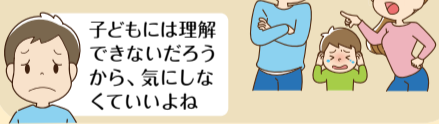
自由に意見を言ったり
活動したりできる権利



横浜市は
全ての子どもが健やかに
成長できる社会の形成に
取り組みます

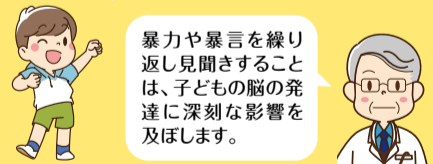
子ども側からの視点で 考えてみよう!

子どもの前で
親がけんかをする



子どもには理解
できないだろう
から、気にしな
くていいよね

子どもの
気持ち 大人のけんかを見ると不安に
なるよ。やめてほしい!



暴力や暴言を繰り返し見聞きすることは、子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

小さな子どもだけで
留守番させる



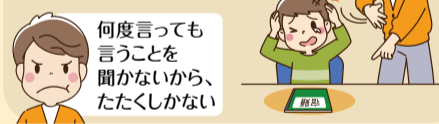
少時の
時間なら
大丈夫よね

子どもの
気持ち たとえ短い時間でも、子どもだ
けの留守番はすごく不安!



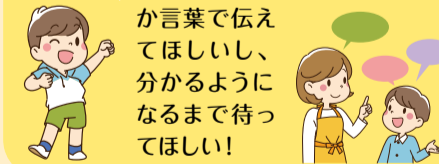
年齢や成長に合わせた約束事や時間を決めて、まずは練習から。

しつけのために
罰を与える



何度言っても
言うことを
聞かないから、
たたくしかない

子どもの
気持ち 痛いこと、怖いことをされても分
からないよ!何をどうしたらいい
か言葉で伝えて
ほしいし、
分かるよう
になるまで待つ
てほしい!



体罰によらない子育ての
理解が広がっています!

横浜市民に実施した「子どもに対するしつけと体罰に関するアンケート」では、体罰を決してすべきでないと思う人の割合が増加しています。

▼アンケート結果の詳細は
こちらから

体罰によらない
子育てのために
横浜市 **検索**

子どもの権利を守るために

~みんなで育児を支える社会に~

体罰などを容認しないことを当たり前のこととし、子育てに悩む保護者が孤立することのないよう、社会全体で子育てをしていくという意識が子どもの権利を守ることに繋がります。



子育ての相談を
してみよう

子育てを
応援したいな

子どもの話を
聞いてみよう
かしら

ご相談はこちらへ

匿名でも構いません。気軽にお話ください。

どの
連絡先
でも

- 子ども本人から
- 保護者から
- 地域の皆さんからのご相談に乗ります。



誰かに話を
聞いてほしい



一日中子どもと
一緒にいるものに
疲れている



- 子ども家庭相談 (区役所) (平日8時45分~17時) Tel 930-2356
- 北部児童相談所 (平日8時45分~17時15分) Tel 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
(年末年始を除く月~土曜日9時~21時)



特集2

便利なスマホ生活、応援します



スマートフォンなどのICT(情報通信技術)機器に加え、SNSや動画配信サービスなど、さまざまなインターネットサービスの普及が進んでいます。スマホを使って買い物をしたり、チケットの予約をしたり、音楽や動画などを楽しむことができます。今まで知らなかったスマホの使い方を学んでみませんか？

スマホで広がる世界を知ろう！

知ろう

講演会「スマホで楽しく豊かな生活」

- 日時** 12月9日(土) 13時30分～15時30分
- 場所** 緑公会堂
- 定員** 先着400人
- 申込** 氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、電話・ファクス・Eメール・二次元コードで
☒地域力推進担当へ



基調講演

なぜスマホが必要か？
使いこなすには？
スマホで変わったコミュニケーション、
10年後の社会などについて
お話しします。

あきもと そう
秋本 創さん

(NPO法人埼玉情報センター事務局次長)
地域のICT支援や人材育成の講師などを中心に
NPOやまちづくりの分野で活躍中

トークセッション

スマホをきっかけとした、地域で人がつながる場づくりを紹介

- 山口 良介さん
(NPO法人まちづくりエージェンツ SIDE BEACH CITY.理事長)
- 根岸 あすみさん
(NPO法人霧が丘ぶらっとほーむ代表理事)
- 上田 クニ江さん
(山下エコ生活を考える会会長)
- 神奈川大学サッカー部員のお二人
(竹山スマホセンター)
- 秋本 創さん

身近な場所で、誰でも相談できます！

学ぼう

スマホ、パソコン講座

定期開催

開催場所	内容	開催日時	問合せ先
緑区市民活動支援センター みどりーむ (中山4-36-20)	スマホ、パソコン何でも相談「めだかの学校」 <small>予約不要</small>	毎週火・木・土曜日 13時～16時	NPO法人 みどりITサポーターズ (MICS) ☎932-3272
	パソコン初心者向け講座「めだか塾」 <small>要予約</small>	毎月	
緑区内地区センター、みどりーむ	IT講習会(スマホ入門、LINEなど) <small>要予約</small>	毎月	竹山スマホセンター ☎933-4099 ☎933-7545
ふれあいサロン竹多久 (竹山3-1-7)	神奈川大学サッカー部の学生による スマホ相談会 <small>要予約</small>	毎月第1・3金曜日 10時～11時	

随時開催

*下記の他、緑区内地区センター、地域ケアプラザでもスマホ講座を開催しています。

開催場所	内容	問合せ先
長津田地域ケアプラザ、 自治会館等(長津田地区)	長津田地区社会福祉協議会 ボランティア部 「今からスマホ」によるスマホ講座	長津田地域ケアプラザ ☎981-7755 ☎981-7575
ぶらっとkiricafe (霧が丘3-26-1)	横浜創英大学の学生による スマホ相談会	NPO法人霧が丘ぶらっとほーむ ☎☎489-9405

「めだかの学校」受講生の声

分かりやすく教えていただき、
便利な機能を知ることができました。
もっと早く相談に来ていれば
良かったなと思っています。



地域でスマホの使い方を教えてみませんか？

教えよう

「スマホ・サポーター養成講座」(全3回)

- 日時** 2024年1月26日、2月2日・16日(金)14時～16時
- 場所** みどりーむ
- 講師** 秋本 創さん
- 対象** スマホの基本操作ができ、地域でスマホの活用をサポートするボランティア活動をしたい人
- 定員** 抽選20人
- 申込** 12月11日必着で講座名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、電話・メールでNPO法人MICS
(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内
☎932-3272 ☎email@mics-npo.com)



ゆっくり丁寧に教えることを心がけています。受講生から聞かれたことを調べていくなかで、私たちもスキルを上げています。一緒に学びながら活動する人を募集しています。

ボランティア活動をしている
よこみぞ ひろよし
横溝 裕吉さん(MICS)

詳しい情報は

緑区デジタル活用促進事業 [検索](#)

特集 3

「若いから」と 安心できない!!

脳 卒 中

～年に1回の健康診断を受け、生活習慣を見直しましょう～

脳卒中には脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れて出血する脳出血やくも膜下出血があります。脳卒中は高齢者だけではなく、若い人も発症する病気です。脳卒中を予防するには危険因子の存在を知ることが第一歩です。まずは危険因子のチェックをして、危険因子を1つでも持っている人は、生活習慣を見直し、脳卒中を予防しましょう。

＼チェックしてみましょう！

脳卒中の危険因子

高血圧 	糖尿病 	濃い味付け、脂っこいものをよく食べる
運動不足 	多量の飲酒 	
喫煙 	不整脈 	家族に脳卒中になった人がいる

脳卒中予防十か条

- 一 手始めに高血圧から治しましょう
- 二 糖尿病放っておいたら悔い残る
- 三 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- 四 予防にはたばこを止める意志を持つ
- 五 アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- 六 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 七 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 八 体力に合った運動続けよう
- 九 万病の引き金になる太りすぎ
- 十 脳卒中起きたらすぐに病院へ

(公益社団法人 日本脳卒中協会ホームページより抜粋)

危険因子があったら…

「脳卒中予防十か条」を参考に、生活習慣を見直してみましょう!

40歳以下の人も油断は禁物。健康診断を受けましょう。健康診断で「経過観察が必要」と指摘されたら生活習慣の改善を、「要医療」と指摘されたら必ず医療機関を受診しましょう。また、治療中の人は主治医の指示に従い、自己判断で服薬や受診の中断はやめましょう。

＼突然起きる脳卒中！

こんな危険サインがあったら…

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 「イーツ」と言ってみましょう
<ul style="list-style-type: none"> ● 顔の片側が上がらない ● ゆがみがある | <input type="checkbox"/> 両腕を同じ高さに上げましょう
<ul style="list-style-type: none"> ● どちらか一方の腕が下がる | <input type="checkbox"/> 短い文章を話してみましょう
<ul style="list-style-type: none"> ● ろれつが回らない ● 言葉が出てこない、理解できない |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ためらわず急いで **119番!**

発症時刻を確認して、すぐに救急車を



早期に的確な治療ができれば回復の可能性が高くなります

健診で高血圧って言われたら、放っておかないください。

1年に1回は健康診断。被扶養者の人も健康診断を受けましょう。

脳卒中を引き起こす原因は生活習慣の積み重ねですよ。



▲中途障害者地域活動センター 緑工房の皆さん

※緑工房とは、脳卒中などの発症後に生活リハビリをする通所施設

生活習慣や脳卒中後の生活・社会参加などについての相談ができます。

ペットも災害に備えよう ▶ 大規模な災害発生時には、ペットと一緒に避難することが想定されます。しつけや非常持出袋の準備など、日頃から対策を考えましょう。

アイコンについて 日 日時 所 場所 講 講師・出演者 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 保 保育 申 申込み 問 問合せ Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 往 往復はがき ㊦ はがき 窓 窓口 ㊨ 申込み不要、当日直接会場へ ㊩(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

「レシピ動画を見てプレゼントをゲットしよう！」 キャンペーン開催

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」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70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?

*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、地産地消の推進にご協力いただいています。

応募期間

11月1日(水)～12月17日(日)

▲キャンペーンウェブサイト

新作のレシピ



#14 ピーマンの肉詰め



#15 ベーコンとトマトのパニーニ

【問合せ】 区 企画調整係 TEL 930-2227 FAX 930-2209



「ようこそ英和の森へ! 緑いっぱい わくわく造形あそび」参加者募集!

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3日(日)
10時～11時30分、13時30分～15時

場所 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 年少～年長の子どもと保護者各抽選8組
※きょうだいの参加可

費用 子ども1人500円

申込み 11月15日までに二次元コード



【問合せ】 区 企画調整係 TEL 930-2228 FAX 930-2209

目からウロコ!こんなにスゴイぞ「ラジオ体操」

実は「ラジオ体操」は全身を効率よく動かせる「スポーツ」なんです!運動不足になりがちな今こそ、正しいやり方を学んでみませんか。

今年は、老若男女問わず楽しめる「ラジオ体操第一」はもちろん、ダイナミックな「ラジオ体操第二」も学んでいきます。椅子に座って参加もできます。

日時 12月10日(日)13時30分～15時 場所 中山地区センター

講師 岡本 美佳(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

定員 先着160人

申込み 11月11日から㊩(要事項)・椅子使用の希望有無を明記し

TEL WEB ㊦で区生涯学習支援係

※参加不可を除き、FAX ㊦で申込みの場合は返信なし



【問合せ】 区 生涯学習支援係 TEL 930-2238 FAX 930-2242

緑税務署からの重要なお知らせ

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマホから所得税の申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。

また、「ふるさと納税」「医療費」「公的年金等の源泉徴収票」の内容が自動入力されるマイナポータル連携に2024年2月以降、事業者(雇用主)がe-Taxで提出する「給与所得の源泉徴収票」も追加されます。

ますます便利になるスマホ申告には、マイナンバーカードが必要ですので、早めの取得をお願いします。



▲確定申告書等作成コーナー



▲マイナポータル連携



▲マイナンバーカードの取得申請

【問合せ】 緑税務署個人課税第1部門 TEL 972-7771(代表)(内線215、216)

2027年国際園芸博覧会1200日前 イベント「ミドリマルシェ」初開催!!

12月5日に2027年国際園芸博覧会まであと1200日となることを記念し、JA横浜と共催でマルシェイベントを開催します!

地元でとれた野菜や果物、苗木、花などの直売やよこはま地産地消サポート店による弁当販売、お子さまが楽しめるゲームコーナーや飲食スペースもあります。ぜひご来場ください!!

日時 12月2日(土)10時～14時

※売り切れ次第終了、荒天中止

場所 緑警察署跡地(台村町135-14)

※駐車場はありませんので、公共交通機関または近隣の時間貸し駐車場をご利用ください。



【問合せ】 区 企画調整係 TEL 930-2227 FAX 930-2209

みどり de ポンッ! (緑区スタンプラリー)

スタンプを集めて商品をゲットしよう!

障害者週間に合わせてスタンプラリーを実施します。イベントの詳細は各会場で配布されるスタンプラリー台紙に記載されています。

日時 11月1日(水)～12月8日(金)
12時まで

場所 緑区内障害福祉サービス事業所・
緑区内地域ケアプラザ・
放課後デイサービス事業所・
緑区役所など

対象 緑区在住・在勤・在学者 ㊨



【問合せ】 区 障害者支援担当 TEL 930-2434 FAX 930-2310

☎ 環境衛生係 ☎ 930-2368 ☎ 930-2367

☑ 緑区役所(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、場所は各施設 ●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

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。



- ▶ イベントは変更・中止となる場合があります。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。
- ▶ 体調が良くない人の参加はご遠慮ください。

講座・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。

●鴨居保育園
☎ 933-2106 ☎ 933-2104

育児講座「冬の製作」
日 11月21日(火)10時から、11時から
対 1歳6か月以上の未就学児
各先着8組

第17回 伝統文化発表会
舞踊、琴、琵琶、三味線、詩吟など
日 11月12日(日)10時30分開演
所 緑公会堂
講 横浜緑伝統文化協会
問 横浜緑伝統文化協会
(☎932-3132 ☎532-8803) ☎

「中学生選抜!私の推し本」パネル展
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
日 ①11月14日(火)～20日(月)9時～17時 ※初日は13時から、最終日は12時まで
②11月22日(水)～12月24日(日)9時30分～19時 ※月・土・日曜日、祝日は17時まで、12月11日は休館
所 ①緑区役所②緑図書館
問 ①区生涯学習支援係
(☎930-2235 ☎930-2242)
②緑図書館
(☎985-6331 ☎985-6333) ☎

エムオーエー
MOA美術館神奈川児童作品展 緑区会場
緑区内小学生の夏休み絵画作品の展示
日 11月17日(金)13時～17時、
11月18日(土)9時30分～17時、
11月19日(日)9時30分～15時
所 みどりアートパーク
問 MOA美術館緑区児童作品展実行委員会 阿部(☎090-7273-9401 ☎937-3822) ☎

ハーモニーみどりふれあいまつり
舞台発表、作品・パネル展示などを見て、聞いて、楽しむ。福祉マーケットあり
日 11月19日(日)10時～15時
所 ハーモニーみどり
問 緑区社会福祉協議会
(☎931-2478 ☎934-4355) ☎

十日市場のいちば
地元農家による野菜の直売やよこはま産地消サポート店による弁当販売など
日 11月23日(木・祝)9時～12時
※売り切れ次第終了
所 JR「十日市場駅」南口駅前広場
持 エコバッグ
問 区企画調整係
(☎930-2227 ☎930-2209) ☎

地球温暖化問題をもっと身近に考える～2050年にはどうなっている?
地球温暖化と科学技術の変化について分かりやすく解説
日 11月26日(日)10時～12時
所 みどりーむ
講 石井 聡、野澤 俊夫
対 抽選40人
費 100円
申 11月19日必着で氏名(ふりがな)・☎を明記し☎Eで石井(☎080-5900-4328 ☎981-7987 ☎satoshi141304@gmail.com)

緑区ガイドボランティアの会
共通
費 300円
申 参加者全員の☎事項・年齢、代表者の☎を明記し☎WEB☎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)

西光寺山火祭り
地域ゆかりの歴史解説を聞きながら散策し、火祭りを見学
日 11月26日(日)11時50分～15時
所 約1.5km。JR「十日市場駅」北口(集合)～西光寺～現地解散
対 抽選20人
申 11月15日必着
問 北岡(☎090-2904-4310)、高橋(☎080-3573-0425)

緑区の境界線を歩く 第8回 秋の名残の川辺散策
解説付きウォーキング
日 12月7日(木)
9時30分～12時30分頃
所 約5.5km。JR「十日市場駅」北口(集合)～恩田川八十橋～市営地下鉄「川和駅」(解散)
対 抽選45人
申 11月22日必着
問 相原(☎090-5215-9329)、北岡(☎090-2904-4310)

サークルミニギャラリー
緑区内で活動するサークルの作品展示会。11月は写真や絵画の作品を展示
日 11月27日(月)～12月1日(金)9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
所 緑区役所
講 ポタニカルアート花散歩、緑彩会、青空写真会
問 区生涯学習支援係
(☎930-2236 ☎930-2242) ☎

緑区公園愛護会のつどい
①「関東大震災から100年～公園と防災まちづくり」講演②音楽隊による演奏
日 11月28日(火)13時30分～15時30分
所 緑公会堂
講 ①恵谷 真((株)公園マネジメント研究所)②横浜市消防音楽隊
対 先着300人
問 緑土木事務所
(☎981-2100 ☎981-2112) ☎

新治恵みの里
共通
所 にいはる里山交流センター
申 二次元コード
問 北部農政事務所
(☎948-2480 ☎948-2488)



わら葉細工教室
稲わらを使って鍋敷きなどを作る
日 ①12月2日②16日(土)9時～13時
対 小学4年生以上の横浜市在住者・グループ(2人まで) 各先着10組
費 1,500円(作品持ち帰り)
申 ①11月17日②18日20時から

コンニャク作り教室
珍しいコンニャク芋を使った生こんにゃく作り
日 ①12月9日②23日(土)
10時30分～12時30分
対 横浜市在住者・グループ(2人まで) 各先着15組
費 1,600円(こんにゃく作り材料セットのお土産付き)
申 ①11月15日②16日20時から

都岡地区恵みの里
共通
所 旭区下川井町の畑
対 横浜市在住者・グループ
問 北部農政事務所
(☎948-2480 ☎948-2488)

キャベツ・ブロッコリー収穫体験
日 12月2日・9日(土)10時から
対 各抽選30組 費 2,000円(キャベツ2玉、ブロッコリー3株のお土産付き)
申 11月20日までに二次元コード



大根・白菜収穫体験
日 12月9日・16日(土)10時から
対 各抽選20組 費 収穫分買取り(大根1本150円、白菜1株300円)
申 11月20日までに二次元コード



みどり地場野菜の直売会
地元の生産者が新鮮な農産物を販売
日 12月8日(金)8時45分～13時
※売り切れ次第終了
所 緑区役所
問 区企画調整係
(☎930-2227 ☎930-2209) ☎

田奈恵みの里 こんにゃく作り教室
生芋こんにゃく作り
日 12月9日(土)9時～11時30分
所 JA横浜田奈支店(青葉区)
対 緑区・青葉区在住者 抽選16人
※熱湯使用のため子ども同伴不可
費 1,500円
申 11月17日必着で☎事項・年齢を明記し☎E☎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)

膝の痛み予防～筋トレ編～
理学療法士による健康講義と体操指導
日 12月13日(水)①10時～11時
②11時30分～12時30分
所 緑区休日急患診療所
講 倉地 洋輔(まぢりハ代表理学療法士)
対 先着25人
申 12月12日必着で☎事項・参加希望の回(①または②)を明記し☎☎☎WEB☎で緑区在宅医療相談室(〒226-0019 中山3-16-2 ☎937-2303 ☎935-6762 ☎con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

緑区IT講習会 チャットGPTをスマホで体験(全2回)
生成AI(チャットGPT、画像生成など)
日 12月14日(木)・15日(金)
12時30分～14時30分
所 長津田地区センター
対 抽選20人
費 2,000円
申 11月28日必着で☎事項を明記し☎WEB☎☎でNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむ内 ☎932-3272)

緑区新年賀詞交換会
新年を祝う会を開催します
日 2024年1月6日(土)
12時30分～14時
所 十日市場地区センター
対 20歳以上
費 4,000円
申 12月8日までに☎事項・年齢を明記し☎☎☎で区庶務係
(☎930-2206 ☎930-2209)

スポーツ

さわやかスポーツタイムin長坂谷公園
輪投げ・ナインボール・グラウンドゴルフなどのニュースポーツの体験会
日 11月12日(日)10時～13時
所 長坂谷公園
問 緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局(☎080-4654-5187 ☎640-0024) ☎

緑スポーツセンター ▶ 2024年3月31日(予定)まで休館です。詳しくはWEB

アイコンについて 日 日時 所 場所 講 講師・出演者 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 保 保育 申 申込み 問 問合せ Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 往 往復はがき 入 はがき 窓 窓口 画 申込み不要、当日直接会場へ 必 要事項 行 行事名・テ・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面

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
TEL 930-2357 FAX 930-2355
- ②高齢者支援担当
TEL 930-2311 FAX 930-2310
- ③こども家庭係
TEL 930-2361 FAX 930-2435

健康づくり

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

日 12月14日(木)
9時～9時30分受付

申 実施日2週間前から前日16時まで
にTELで①

食と生活の健康相談

生活習慣病予防の相談

日 11月17日(金)9時～11時、
12月5日(火)13時～15時

申 TELで①

思いやり、健康づくりの日

健康チェック、栄養・歯科相談など

日 12月5日(火)9時10分～11時30分
※ヘルスメイトとのウォーキング同時開催。参加希望者は9時45分までに区役所正面へ(雨天中止)

問 TELで① 画

福祉

もの忘れ相談

専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談

日 12月8日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度)

申 TELで②

介護者のつどい

介護についての勉強会や交流会

日 ①11月17日(金)10時30分～12時
②11月22日(水)13時30分～15時
③12月2日(土)13時30分～15時

所 ①県立四季の森公園
②長津田地域ケアプラザ
③霧が丘地域ケアプラザ

申 TELで①東本郷地域ケアプラザ
(TEL 471-0677 FAX 471-0678)または
鴨居地域ケアプラザ
(TEL 930-1121 FAX 931-2203)
②長津田地域ケアプラザ
(TEL 981-7755 FAX 981-7575)
③霧が丘地域ケアプラザ
(TEL 922-6633 FAX 922-6611)

リハビリ教室

日 11月14日～12月5日の毎週火曜日
13時～15時

所 中途障害者地域活動センター緑工房

対 40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人

申 TELで②

若者のための専門相談

ひきこもりや不登校の悩みなど

日 11月16日、12月7日(木)
13時30分～16時20分(1回50分)

対 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人

申 TELでよこはま北部ユースプラザ
(TEL 948-5505 E-mail@kitapla.jp)

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ

日 ①2024年1月11日(木)②1月17日(水)
③1月24日(水)④1月31日(水)
①③13時15分～15時
②④13時15分～15時15分

対 2024年5月出産予定(目安)の初産の人

申 12月1日～20日に
二次元コード

問 TELで③

プレパパ・プレママ講座

沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について

日 12月9日(土)9時30分～11時30分

対 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

申 11月13日～28日に
二次元コード

問 TELで③

プレパパあつまれー!

先輩パパによる赤ちゃんのいる生活講座

出産・育児で知っておきたい父親の役割について

日 12月2日(土)13時～15時

所 鴨居地域ケアプラザ

対 緑区在住の初産の妊婦とこれから父親になる人 抽選10組

申 11月11日～21日に二次元コード

問 いっぱ
(TEL 989-5850
FAX 989-5851)

妊産婦歯科相談

日 11月30日(木)9時20分～10時

対 妊娠中または産後1年未満の人

申 TELで③

母乳育児相談

日 11月29日(水)、12月14日(木)
9時30分～11時30分
(1組30分程度)

対 授乳中の母親と赤ちゃん 先着4組

申 TEL窓で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。

日 ①4か月児:
11月24日(金)、12月7日(木)
②1歳6か月児:
11月30日(木)、12月13日(水)
③3歳児:
11月16日(木)、12月1日(金)

問 TELで③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

日 11月29日(水)13時15分～14時、
14時45分～15時30分

対 7～8か月ごろの子と保護者
各先着10組

申 11月13日からTEL窓で①
(TEL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

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど

日 12月15日(金)13時30分～15時

対 2022年11月～2023年2月生まれの子と保護者 先着12組

申 11月11日～30日に
二次元コード

問 TELで③

乳幼児歯科相談

歯科健診、相談、歯磨きアドバイス

日 11月30日(木)
9時30分～10時30分

対 未就学児

申 TEL窓で③

子どもの食生活相談

離乳食、幼児～思春期の子の食生活相談

日 11月29日(水)9時～11時
(1回30分程度)

申 TEL窓で①

施設から

長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327
TEL 983-4445 FAX 983-6945

空調設置工事のため、11月1日～2024年1月31日(予定)は体育室を利用できません。

ビーズ刺繍でショルダーポーチ作り

スマホやペットボトル入れ

日 11月14日(火)9時30分～11時30分

対 成人 先着10人

費 1,350円

申 TEL窓

絵手紙体験教室

サンタクロースを描く

日 11月29日(水)10時～12時

対 成人 先着10人

費 1,000円

申 TEL窓

そば打ち体験

日 12月2日(土)9時45分～13時30分

対 成人 先着12人

費 2,200円

申 11月11日からTEL窓

ちぎり絵講座 クリスマス

日 12月5日(火)10時～12時

対 成人 先着8人

費 900円

申 11月12日からTEL窓

十日市場地区センター

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

相澤先生と行く西八朔の歴史散策と火祭り見学

座学後、散策と西光寺山火祭りの見学

日 11月26日(日)10時～15時

講 相澤 雅雄(地域史研究家)

対 成人 先着18人 費 300円

申 11月13日からTEL窓

背骨コンディショニング(全12回)

背骨のゆがみを整え、腰痛を改善

日 12月1日～2024年3月22日の毎週金曜日12時15分～13時15分
※12月22日・29日、2024年1月5日、2月23日、3月8日を除く

対 成人 先着13人

費 7,200円

申 11月13日からTEL窓

クリスマス・シュトーレン作り

ドイツの伝統的なフルーツケーキ作り

日 12月3日(日)10時～14時

対 成人 先着11人

費 2,100円

申 11月14日からTEL窓

喉と声を鍛えて健康に!

アンチエイジングボイトレ講座

プロの歌手・ボイトレナーに学ぶ心と体の老化防止・健康トレーニング

日 12月5日(火)10時～11時30分

講 川島 由美

対 成人 先着25人

費 100円

申 11月14日からTEL窓

移動図書館「はまかせ号」

竹山中公園

日 11月16日・30日(木)
14時50分～15時50分

北八朔第二公園

日 11月21日、12月5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
TEL 262-0050 FAX 231-8299

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
TEL 935-1982 FAX 935-1983
申(共通)受付は9時30分から

おもちゃ病院

小学生以下のおもちゃの修理

日 12月16日(土)10時～14時

対 先着18品

費 特殊な部品は実費

申 11月13日からTEL

小学生の書き初め講座

日 12月23日(土)9時～10時15分、
10時30分～11時45分

対 小学3～6年生 各先着8人

費 各500円

申 11月14日からTEL

☎ 区民施設担当 ☎ 930-2238

☎ 緑区役所(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、場所は各施設 ●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

お花を飾って、明るいお正月を迎えましょう

生け花。希望者には有料で簡易花器を用意

日 12月27日(水) 12時30分～14時30分
対 先着10人 費 2,700円
申 11月20日から☎

ズンバ ZUMBA(全10回)4期

世界中の音楽を楽しみながらダンスエクササイズ

日 2024年1月11日～3月14日の毎週木曜日10時30分～11時30分
対 成人 先着30人 費 6,000円
申 11月21日から☎

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ☎935-6039

年越しそば打ち体験講座

基本を学び5人前のそばを打ち、持ち帰る

日 12月10日(日)9時30分～12時30分
対 成人 先着10人 費 2,300円
申 11月11日から☎☎

スマホのここが知りたい!

スマホ入門講座(全2回)

1日目:基礎講座、2日目:少人数ごとに知りたい項目について学ぶ

日 12月6日(水)・7日(木) 13時～14時30分
対 成人 先着14人 費 2,000円
申 11月11日から☎☎

鴨居周辺歴史散歩 鴨居竹山コース

ガイドとともに鴨居・竹山周辺の史跡を歩いて巡る

日 12月13日(水)9時30分～12時
対 成人 先着16人 費 600円
申 11月11日から☎☎

クリスマス サクソフォンコンサート

日 12月16日(土)13時20分～14時、14時40分～15時20分

講 TSUBO-KEN
対 成人 各先着30人 費 300円
申 11月11日から☎☎

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「0円キッチン」

廃油キッチンカーで廃棄食材料理を届けながら欧州を巡る旅を追ったドキュメンタリー

日 11月16日(木) 13時30分から(13時開場)
対 先着300人
費 1,000円、学生600円 ☎



クリスマス☆アドベントズーラシアンブラスサタデー

赤鼻のトナカイ、ジングルベルほか
日 11月25日(土)10時30分～12時、14時～15時30分(同内容)

講 ズーラシアンブラス(金管五重奏)、赤キツネのドール
対 各先着334人
費 3,000円(全席指定) ※3歳未満膝上無料
申 WEB ☎

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

地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ制度

日 ①11月22日(水) 10時30分～11時30分
②11月29日(水) 15時10分～16時10分
③12月9日(土) 10時30分～11時30分
④12月15日(金) 13時30分～14時30分
所 ①③いっぽ②はなまる(台村町332-1第二丸正ビル201)
④ながつたパオパオ(長津田町2311-1)
対 先着②5人④6人
申 ☎WEB ☎で緑区支部(☎982-3521) ※④11月15日から受付開始

ぴよぴよクリスマスおはなし会

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど、みんなでクリスマスを楽しむ

日 12月5日(火)11時～11時30分
対 先着15組
申 11月21日からWEB

緑図書館

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

おはなし会

絵本の読み聞かせ、童歌
日 ①0・1歳児と保護者 各先着8組: 11月15日(水) 10時30分～10時50分、11時15分～11時35分
②3歳以上の子 先着8組: 11月25日(土) 15時30分～15時50分 ☎

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(全7回)

指導員と一緒に楽しく体を動かす
日 2024年1月10日～2月21日の毎週水曜日9時30分～11時
対 全7回参加できる60歳以上の横浜市在住者で、初めて受講する人 抽選15人
申 11月21日～12月4日必着で☎事項・年齢を明記し☎

みどり国際交流ラウンジ

〒226-0019 中山1-6-15-5・6階
☎532-3548 ☎532-3549
E event@midori-lounge.com

ここが聞きたい! 活動のあれこれ

日本語ボランティア養成講座。学習者やボランティアと交流し、体験談などを聞く
日 11月25日(土) 13時30分～15時30分
所 みどりーむ
対 日本語ボランティアを始めたい人、現在活動している人 抽選24人
申 11月20日までに☎事項☎・参加動機を明記し☎☎☎

緑公会堂

〒226-0013 寺山町118
☎930-2400 ☎930-2393

避難訓練コンサート

コンサート中の地震を想定した避難誘導訓練。訓練後は演奏を楽しむ
日 12月3日(日)14時～15時30分
講 横浜市消防音楽隊
対 先着350人 ☎

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

心とからだを整える 産後のセルフケア

バランスボールを使ったエクササイズで産後の心と体をリフレッシュ
日 12月8日(金)10時～11時30分
対 産後2か月以降の母親 先着16人 ※生後210日までの赤ちゃんと一緒にの参加も可 費 1,000円
保 2か月以上の未就学児。4日前までに②
申 11月11日からWEB

オンラインセミナー”小1の壁”は乗り越えられる

子育ても仕事も家族でバランスよく
日 12月10日(日)10時～12時
対 子育て中の働く・働きたい女性 先着20人
申 11月11日からWEB

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674

あざみ野フェローマルシェ

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
日 11月18日(土) 10時30分～14時30分 ☎

Welcome! ロビーコンサート

テノールとソプラノ歌手によるコンサート

日 12月3日(日)12時～12時40分
講 華山 賢治(テノール)、華山 庄子(ソプラノ)、栗田 妙子(ピアノ) ☎

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

絵の具、粘土、紙を使い自由に遊ぶ
日 12月9日(土)10時～12時
対 個別支援学級、特別支援学校などに通う子と家族・友達 抽選10組(1組5人まで)
費 4歳以上の子ども100円
申 11月29日までにWEB



緑区ランニングフェスタ 2023

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! ゲストランナーのパナソニックエンジェルス(パナソニック女子陸上競技部)が、ランニングのこつを紹介します。

緑区産野菜のプレゼントや「横浜マラソン2024(フルマラソン・7km)」の出場権が一足先に得られるチャレンジ枠のチャンスもあります。

日時 12月23日(土)12時45分開始(予定)
場所 新横浜公園(港北区)
対象 2008年4月1日以前生まれの横浜市在住・在勤・在学者 先着140人
費用 2,000円(高校生1,000円)、別途手数料あり
申込み 11月11日～12月6日に二次元コード(スポーツエントリー)



【問合せ】☎ 生涯学習支援係 ☎ 930-2236 ☎ 930-2242

連載 緑区 商店街の **魅力** 発見!

最終回 **長津田商店街**

日々の暮らしを支える緑区内の特色ある商店街を紹介します。これまで知らなかった魅力を発見できるかもしれません。

～旧大山街道の宿場町として栄えた名所や旧跡のある商店街～

宿場町の活気が感じられる商店街には、100以上の店舗があり、その中には創業100年を超える老舗店舗もあります。商店街近くにある大林寺周辺の歩道には「長津田十景」を紹介するタイルも点在しており、歴史感あふれる街並みに日常と違った気分が味わえます。



▲盆踊り大会

きしだ のぼる
岸田 登 理事長からひとこと

人と人のつながりを大切にし、笑顔あふれる思いやりのある商店街を目指します。地域の皆さまのお役に立つイベントを企画しますので、皆さまのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

長津田商店街区域図



▲あぐびをする時に出てくる舌

【問合せ】 ☎ 地域活動係 ☎ 930-2232 ☎ 930-2242

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

勉強の秋！ 動物クイズめぐり

園内各所にある二次元コードを読み取り、動物たちが直面している問題やSDGsについてのクイズで学ぼう!

期間 11月27日(月)まで

オオアリクイ




▲歩行時は前脚を内側に曲げて歩く



▲あぐびをする時に出てくる舌

オオアリクイは中南米の草原地帯や、サバンナ、ジャングルなどに生息しています。野生では、中南米の一部に5,000頭ほどしか残っていないと言われていて、絶滅の恐れが増大している種に指定されています。減少している主な原因は、生息地が焼畑や農地化などによって減少・分断していることが挙げられます。

丈夫な爪と長さ約60センチにもなる舌を持ち、野生では地上性のシロアリ類を主食にしています。1日に約3万匹のシロアリを食べると言われていますが、ズーラシアでは馬肉のミンチや食虫動物用の固形飼料などを代用食として与えています。

ズーラシアで飼育しているオオアリクイの「オレオ」(オス)はよく寝る個体で、起こさないと14時ごろまで寝ていることもあります。



所在地 〒226-0013 緑区寺山町118
電話 ☎ 930-2323 <総合案内>

編集 緑区区政推進課
☎ 930-2220
☎ 930-2225

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!



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。