

# MIDORI 9

No.323  
2024年9月1日発行



横浜市緑区役所X  
@midori\_yokohama



WEB  
横浜市緑区 検索Q

区の人口 182,967人 区の世帯数 82,417世帯 (2024年8月1日現在)

電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。

特集1

## 災害は突然に!

# 今日から始める「命の備え」

写真:能登半島地震の被害状況

大地震が起きた際、あなたは食料や備蓄品をどこから入手しますか?  
災害はいつ起きるか分かりません。だからこそ、自分自身で備蓄しておくことが何よりも重要です。

家庭での備蓄は何か必要なのか、  
僕と一緒に見てみよう!!



緑区キャラクター「ミドリ」



## 水

被災後の生活で何より重要となる「水」。  
水にはさまざまな用途があり、命をつなぐ生命線!

- 飲料水・調理用水  
1人1日3ℓが目安
- 生活用水  
・手洗い用 ・洗濯用  
・食器洗い用 ・歯磨き用  
1人1日  
10～20ℓが目安

水の備蓄がないと  
どうなる!?



トイレが  
流せない



災害時給水所で水をもらうことはできるけど、家まで重い水を運ぶのも、長時間列に並ぶのもすごく大変。だから水の備蓄はとても重要なんだよ!



## 食事

さまざまな  
食べ物の  
備蓄が大切!

- 主食  
・アルファ米 ・レトルトごはん  
・備蓄用パン ・カップ麺
- 主菜・副菜  
・缶詰 ・レトルトおかず  
・インスタントスープ
- 菓子・嗜好品  
・板チョコ ・ようかん
- 栄養面に配慮した備蓄品  
・野菜ジュース ・ドライフルーツ  
・日持ちする野菜



## その他

家族構成に  
応じた備蓄を!

- 介護が必要な人のいる家庭  
・介護食 ・非常電源 ・救急医薬品
- 乳幼児のいる家庭  
・ミルク(粉・液体) ・オムツ ・離乳食

## 生活

生活用品の備蓄も必要!

- トイレパック 平均排せつ回数の1人1日5回分が目安
- 常備薬  生理用品  懐中電灯  タオル類

必要な備蓄は家族構成によって違うんだ!  
「最低3日、できれば1週間分」の備蓄を心がけよう!



## 備蓄は必ず必要!

震災発生時は必ずしも避難所(地域防災拠点)で物資をもらうことができるとは限らず、過去の災害時には必ずと言っていいほど物資の不足が発生しています。



日ごろからの備えが  
安心につながるね。  
備蓄を  
しておこう!

## ローリングストックのすすめ

ローリングストックは、食料などを少し多めに買い備え、順番に使用しながら、新たな物を買っていき足していくことで、無理なく備蓄ができる少し上級者向けの備蓄テクニックです。

### ローリングストックをすると…?

- 災害時に栄養バランスの整った食事を取ることができる
- 非常食や非常用グッズの負担が減る



特集2

# 知りたい!

## 入学前の不安を解消していきましょう!

# 小学生の放課後の居場所

横浜市では地域で運営されている「放課後児童クラブ(学童)」や、各小学校施設を活用した「放課後キッズクラブ(キッズ)」を支援し、各クラブと協力・連携しながら、小学生が楽しく安全に過ごせる放課後の居場所の拡充に取り組んでいます。小学校へ入学するお子さんがいる家庭をはじめ、利用を考えている皆さんにそれぞれの魅力を紹介します!

【問合せ】 ☎学校連携・こども担当 ☎930-2216 ☎930-2435



お弁当を食べながらお花見

毎年恒例の夏の遠足です。写真は飛行機工場見学のもの。大きな機体にワクワク近づいているところです!

夏の遠足は、海洋体験や特急列車で行く博物館など、子どもたちの心に響く体験ができる場所を選んでいます。



中山学童保育  
なかよしの家 支援員

## 放課後児童クラブ 学童

学校の外にあり、保護者会・NPO法人などが運営しています。「第二のおうち」として、子どもたちが「ただいま!」と帰ってくる、ほっとくつろげるような居場所です。また、お出かけプログラムや季節の行事なども多く、異学年の交流が盛んなことも魅力です。

- 実施場所** 一軒家・マンションの一室など (12か所)
- 対象児童** 留守家庭児童\*などの小学生  
\*保護者が就労などで家庭にいない児童
- 開所時間** 平日: 放課後~19時(基本)  
土曜等の学校休業日: 学童によって異なります。
- 利用料** 約17,000円/月(市平均) \*利用料は学童や利用頻度によって異なります。  
各学童のウェブページなどでご確認ください。



毎年恒例

野外キャンプ



カレー作りでは  
まき割りから挑戦

学習の時間



遊びの前に、まずは宿題!  
みんなで静かに取り組みます

工作の時間



洗濯のりとビーズを  
使ってオリジナル  
スノードーム作り



夏の遠足

1~6年生の全員が楽しめます

お出かけ



みんなで  
川遊び!

学童のおかげで学年関係なく  
お友達ができました。下級生の  
面倒を見る我が子の姿に成長  
を感じ、うれしく思います。

学童保護者

子育てに悩む時も、先生方が  
親身に寄り添ってくださり、  
とても心強かったです。

子どもたちと常に全力で  
接する姿も保護者として  
頼もしい存在でした。



学童保護者

取材協力:  
長津田学童保育クラブ  
中山学童保育なかよしの家  
山下放課後児童クラブ  
十日市場放課後児童クラブ  
アパタースクールワオキッズ鶴居園

## 入所説明会・申込方法など入所までの流れ 4月入所の場合

クラブによって申込方法や時期が異なります。詳細は各クラブにお問い合わせください。

### ▶ 放課後児童クラブ(学童)

11月~1月 各クラブで説明会  
\*説明会の日程は二次元コード  
から確認、または各クラブへ  
お問い合わせください。

4月 利用開始

### ▶ 放課後キッズクラブ(キッズ)

1~2月 各クラブで新1年生向け説明会・  
申込書など配布

3月 申込書の提出

4月 利用開始



区内の学童・  
キッズ一覧

スタッフ  
募集中

各クラブでは、一緒に働いてくれる  
スタッフを募集しています。



詳しくは  
こちら



## 放課後キッズクラブ キッズ

全ての市立小学校に設置されており、空き教室などを利用して受託事業者が運営しています。どこでも同じルールで運用していますが、各キッズごとに特色があります。

- 実施場所** 全ての市立小学校(緑区内全16か所)
- 対象児童** 当該小学校に通学している小学生、当該小学校区に居住する  
私立学校などに通学する小学生
- 開所時間** 平日: 放課後~19時/土曜日: 8時30分~19時  
学校休業日(長期休業日など): 8時~19時
- 利用料** 区分1: 16時まで 無料  
(19時までの一時利用も800円/回で可能)  
区分2: 17時まで 2,000円/月、19時まで 5,000円/月  
\*その他、保険料、おやつ代などがかります。  
\*区分2の利用は、保護者の就労証明などが必要です。



長津田小放課後  
キッズクラブ 支援員

当キッズでは、子どもたちの体力作り  
を最優先とし、外遊び・体育館遊  
びに多くの時間を割り当てています。

また、キッズルームの特長を生かし、  
宿題や読書など静かな活動も行うこ  
とで、メリハリのある時間を過ごす  
よう工夫しています。

みんなでドミノ



毎月のイベント

いろいろあって楽しいよ!

工作の時間



静かに過ごす時間も  
大切にしています

外遊び



元気いっぱい楽しく遊ぼう!

体験教室



体育館で遊べる  
キッズもあります

剣道教室などの  
体験も!

中遊び



取材協力: 長津田小放課後キッズクラブ、東本郷小放課後キッズクラブ

毎日「楽しかった!」と言って帰ってくる  
子どもから、放課後も楽しく過ごせて  
いることを感じ、安心しています。

先生方もとても優しく温かく対応  
してくれるので、満足しています。

キッズ  
保護者

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 往復はがき はがき 窓 窓口 申込み不要、当日直接会場へ 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 緑区役所

●区への郵便: 〒226-0013 緑区寺山町 118 緑区役所〇〇係 ●申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ●費用の記載のないものは0円 ●敬称は省略

今日11日以降のお知らせです

### 2024年度下半期 サークルミニギャラリー 出展サークル募集!

区役所1階イベントスペースで、サークルの活動作品を展示してみませんか?

- 日時** ①11月18日(月)~22日(金) ②2025年 1月14日(火)~20日(月) ③3月24日(月)~28日(金)
- 場所** 緑区役所



上半期の様子▶

- 対象** 緑区内で創作活動をしている団体
- 対象作品** 絵、写真、貼り絵、切り絵、川柳など
- 選考方法** 抽選
- 申込み** 9月30日必着で申請書を記入し窓・郵送で 区生涯学習支援係

※申請書は緑区ウェブページからダウンロード または区生涯学習支援係窓口で配布 詳しくはこちら▶



【問合せ】 区生涯学習支援係 Tel 930-2236 Fax 930-2242 E md-gakushu@city.yokohama.jp

### 特別職国家公務員試験のご案内

学生から転職者まで幅広くエントリー可能です! 15歳~33歳未満を対象に基地見学も随時受付中!



コース	対象年齢	受付期間	1次試験	概要
一般幹部候補生	26歳未満 (大卒者)	9月26日まで	10月5日(土)	幹部コース
防衛医科大学校	18歳~21歳 未満	10月2日まで	10月12日(土)	看護コース
		10月9日まで	10月19日(土)	医師コース
防衛大学校一般		10月17日まで	11月2日(土)	キャリアコース
一般曹候補生	18歳~33歳 未満	11月28日まで	12月7日(土)・8日(日)	終身雇用コース
自衛官候補生		随時受付	毎月実施	期間契約コース

資料請求・基地見学はこちらから▶



【問合せ】 防衛省 自衛隊市ヶ尾募集案内所 Tel Fax 971-9281

### あなたの会社もはじめよう!! 健康経営認証

健康経営認証とは?

横浜市では従業員の健康づくりに取り組む市内事業所を応援するため、健康経営に積極的に取り組む事業所を取組状況に合わせ、3つの区分で認証しています。

応募締切間近!

9月30日まで

応募方法や流れはこちら▶



メリット1 企業のイメージUP 健康経営認証マークの使用

メリット2 健康づくりを進めるための専門職派遣

メリット3 健康測定機器の貸出し利用



【問合せ】 区健康づくり係 Tel 930-2358 Fax 930-2355

## よりどりみどり情報



▶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。

### 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。

長津田保育園 Tel 985-9978 Fax 981-2710

育児講座 「とっこのぼるおもちゃを作ろう」 日 9月17日(火)~19日(木)9時~11時 対 未就学児と保護者 各先着5組

鴨居保育園 Tel 933-2106 Fax 933-2104

育児講座「手型足型をとりましょう」 日 9月11日(水)・12日(木)10時から、11時から 対 未就学児と保護者 各先着8組

育児講座 「あかちゃんとふれあいあそび」 日 9月19日(木)10時~11時 対 0歳児と保護者 先着8組

十日市場保育園 Tel 981-6470 Fax 981-6525

交流保育「一緒に体を動かして遊ぼう~ミニ運動会~」 日 10月18日(金)10時~10時30分 対 未就学児と保護者 先着8組 申 10月4日から

#### 第56回鴨居エキコン

ハワイアン、ラテン、エレキサウンドを楽しむ 日 9月15日(日)13時~14時40分 所 JR「鴨居駅」改札前 講 テリー保谷とブルーウェーブ ほか 問 鴨居まち研 テリー保谷 (Tel)080-5183-5626 (Fax)932-1344 E hotani@dd.catv.ne.jp

### はなまる20周年

みんなでいっしょにおめでとう!

「みどりっこ親子の居場所はなまる」が20周年を迎えます!おはなし会や体を動かして、みんなで楽しくお祝いしましょう! 日 10月9日(水)10時30分~12時 所 ハーモニーみどり2階 講 おはなし会「ちゃ・ちゅ・ちよ」 対 未就学児と保護者 先着25組 申 9月25日から窓ではなまる(台村町332-1第二丸正ビル201 Tel Fax)932-9122)

#### 緑区在宅医療相談室の講座

共通

申 住所・氏名・Telを明記し Tel Fax E WEB はがきで緑区在宅医療相談室 (〒226-0019 中山3-16-2 Tel)937-2303 (Fax)935-6762 E con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

健康講座 腰痛さよなら体操② ~胸郭をほぐそう~ 理学療法士による健康講義と体操指導 日 ①9月18日(水) ②9月27日(金) 10時30分~11時30分 所 ①山下地域交流センター ②若葉台地区センター(旭区) 講 倉地 洋輔(まちリハ代表理学療法士) 対 先着20人 申 ①9月17日 ②9月26日必着

子育てママのヨガ講座 ヨガで残暑の疲れ取り① 理学療法士の視点・要素を取り入れたヨガ講座 日 9月26日(木)13時30分~14時30分 所 緑区休日急患診療所 講 加藤 光子(理学療法士) 対 先着6人 申 9月25日必着

#### コンディショニング教室

ストレッチとエクササイズで姿勢改善、免疫力アップ、運動不足解消 日 9月20日(金)10時15分~11時15分 所 十日市場スポーツ会館 対 先着10人 費 500円 申 Tel窓で十日市場スポーツ会館 (Tel Fax)983-9490

#### 「横浜であい塾」鴨居まち研と、横浜の街に会いに行こう

日 ①9月27日(金):鴨居の歴史講座(鴨居会館)と史跡巡り ②10月4日(金):総持寺、ビール工場見学 ③10月18日(金):バスと船で横浜港見学 ④11月1日(金):横浜山手西洋館探訪 ⑤11月15日(金):東本郷史跡巡りと健康長寿講座 対 抽選15人 費 2,000円 申 9月17日必着で必要事項・年齢を明記しEで鴨居まち研 都築 (Tel)080-1081-5441 E t.tsuzuki.20@drive.ocn.ne.jp

#### 未来はココから

「ライフデザイン講座」中期 第1回 当事者家族の経験を踏まえた話を聞く 日 9月29日(日)10時~12時 所 東本郷地域ケアプラザ 講 市木 智子(知的障害児者緑区育成会) 対 障害者と家族など 先着25人 申 9月24日までに必要事項・配慮事項を明記しTel Faxでみどり地域活動ホームあおぞら 阿部 (Tel)929-2566 (Fax)929-1961)

感情的にならない子育て講演会

怒鳴らない、たたかない、笑顔になれる子育て法
日 9月30日(月)14時~15時30分
所 緑公会堂
講 高祖 常子(子育てアドバイザー)
対 先着200人
保 未就学児 先着若干名。9月11日からTELで
申 二次元コード
問 区こどもの権利擁護担当(TEL930-2552 FAX930-2435)

緑区ガイドボランティアの会の催し

共通 ①②
対 抽選30人
申 行事名・参加者全員の氏名・代表者のTEL/Eを明記しWEB/A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)
E:midorikuguide@yahoo.co.jp

① 緑区まち歩き 長津田宿と長津田十景をたずねて約一里
日 10月5日(土)9時~12時30分
所 JR・東急「長津田駅」南口(集合・解散)
費 300円
申 9月20日必着
問 緑区ガイドボランティアの会 久保田(TEL090-7721-9831)

② 十日市場周辺散策と新治での芋ほり
日 10月19日(土)9時30分~11時30分
所 JR「十日市場駅」~新治旭谷戸~新治町の農園
費 600円(サツマイモ2株のお土産付き)
申 10月5日必着
問 緑区ガイドボランティアの会 若澤(TEL090-8680-1478)

緑区IT講習会 Win10/11活用とセキュリティ(全2回)
Windowsアップデートなどの基本、パソコンを安全に使いやすくする設定
日 10月6日・13日(日)13時~16時
所 みどりーむ
対 抽選20人 費 2,500円
申 9月24日必着で必要事項を明記しWEB/AでNPO法人MICS(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 TEL932-3272)

都岡地区恵みの里のイベント

共通 ①②
申 二次元コード
問 北部農政事務所(TEL948-2480 FAX948-2488)
① オリーブ新漬けづくり体験教室(全2回)
日 渋抜き:10月10日(木)9時30分~12時、渋抜き・水替え:10月11日(金)14時~15時30分
所 JA横浜二俣川支店(旭区)
対 横浜市在住者 抽選20人
費 6,000円(オリーブのお土産付き)
申 9月30日まで

② さつまいも収穫体験in都岡
日 10月19日(土)14時から、15時から
所 旭区今宿南町の畑
対 横浜市在住者・グループ 各抽選15組 ※当選者のみ郵送で通知
費 1組1,000円(3株程度収穫)
申 9月20日まで

新治恵みの里 サツマイモ収穫体験
日 10月19日(土)10時30分~12時
対 横浜市在住者・グループ(4人まで)先着30組
費 1組2,200円(サツマイモ7株のお土産付き)
申 9月15日20時から二次元コード
問 北部農政事務所(TEL948-2480 FAX948-2488)

スポーツ

第87回 緑区民ソフトテニス大会
一般・35歳以上・45歳以上・55歳以上・65歳以上男女 ※統合する場合あり
日 9月22日(日)9時~17時
所 長坂谷公園
対 緑区在住・在勤・在学・在クラブ者 先着25組 費 1ペア2,000円
申 9月13日までに申込書を記入しTEL/Eで緑区ソフトテニス協会 岡崎 彰彦(TEL931-5208)
E:a\_okazaki1956@yahoo.co.jp
※申込書の配布:緑区スポーツ協会事務局 WEB/窓

中期ショートテニス教室(全5回)
日 10月3日~31日の毎週木曜日 9時~11時
所 緑スポーツセンター
対 緑区在住・在勤・在学者、緑区硬式テニス協会加盟団体員 先着24人
費 2,500円
申 9月11日~30日に申込書を記入しFAX/窓でラケットショップオープン・スクエア(白山2-54-6 FAX532-3686)
※申込書の配布:ラケットショップオープン・スクエア窓
問 緑区硬式テニス協会 宮内(TEL090-9314-8515)

第99回 緑区民バレーボール大会
①ミックス ②9人制一般女子
日 10月27日(日)9時から
所 緑スポーツセンター
対 高校生以上の緑区または近隣区在住・在勤・在学者 抽選 ①6チーム ②12チーム
費 1チーム8,000円(登録チーム5,000円)
申 9月25日必着。詳細はWEB
問 緑区バレーボール協会 久保田 敏子(TEL/FAX981-3702)
E:y.m.v.a.2022@gmail.com

緑区民社会人サッカー冬季大会
日 11月10日・24日、12月8日(日)
所 長坂谷公園 対 先着10チーム
費 15,000円
申 チーム名、代表者の氏名・住所・TELを明記しEで若永 豊司(TEL080-6530-0904)
E:carpa.hp@gmail.com

保健・福祉

場所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 10月3日・17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

食と生活の健康相談
生活習慣病予防の相談
日 9月20日(金)9時~11時、10月1日(火)13時~15時
申 TELで

思いやり、健康づくりの日
ヘルスメイトとのウォーキング。希望者は9時45分までに区役所正面前入口へ(雨天中止)
日 10月1日(火)10時~11時30分
問 TELで

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 9月13日(金)13時30分~16時30分(1人1時間程度)
申 TELで

介護者のつどい
介護についての勉強会や交流会
日 ①十日市場地域ケアプラザ: 9月11日(水)13時30分~15時
②鴨居地域ケアプラザ: 9月20日(金)10時30分~12時
③霧が丘地域ケアプラザ: 9月25日(水)13時30分~15時
④長津田地域ケアプラザ: 9月25日(水)13時30分~15時
⑤中山地域ケアプラザ: 10月1日(火)13時30分~15時30分、10月3日(木)13時~16時
申 TELで①十日市場地域ケアプラザ(TEL985-9034 FAX985-6325)
②東本郷地域ケアプラザ(TEL471-0677 FAX471-0678)
または鴨居地域ケアプラザ(TEL930-1121 FAX931-2203)
③霧が丘地域ケアプラザ(TEL922-6633 FAX922-6611)
④長津田地域ケアプラザ(TEL981-7755 FAX981-7575)
⑤中山地域ケアプラザ(TEL935-5698 FAX935-5695)

緑区役所・公会堂からのお知らせ
空調設備の更新工事のため、冷暖房の運転を停止します
日 10月1日(火)~11月30日(土)
問 区予算調整係(TEL930-2221)
E:md-somu@city.yokohama.jp

リハビリ教室
日 9月10日~10月8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 ※9月10日のみ中山地域ケアプラザ
対 40~64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 申 TELで

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 9月19日、10月3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(TEL948-5505)
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 11月8日(金)・15日(金)・20日(水) 13時15分~15時、11月27日(水)13時15分~15時15分
対 2025年3月出産予定(目安)の初産の妊婦とパートナー
申 10月1日~20日に二次元コード
問 TELで

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 10月26日(土)9時30分~11時45分
対 緑区在住の初産の妊婦(実施日に妊娠7~9か月)とパートナー
申 9月11日~26日に二次元コード
問 TELで

妊産婦歯科相談
日 9月26日(木)9時30分~10時
対 妊娠中または産後1年未満の人
申 実施日の2日前までに二次元コード
問 TELで

母乳育児相談
日 9月24日、10月8日(火)13時~15時(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

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:9月27日(金)、10月3日(木)
②1歳6か月児:9月26日(木)、10月9日(水)
③3歳児:9月19日(木)、10月2日(水)
問 TELで

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 ハ はがき 窓 窓口 直 申込み不要、当日直接会場へ 必 必要事項 行 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面 区 緑区役所

●区への郵便: 〒226-0013 緑区寺山町 118 緑区役所〇〇係 ●申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ●費用の記載のないものは0円 ●敬称は省略

今月11日以降のお知らせです

保健・福祉 続き

離乳食教室「もぐもぐ教室」

離乳食の進め方やポイントを紹介。試食あり
日 9月25日(水)13時15分～14時15分
対 7～8か月ごろの子と保護者 先着15組
申 9月11日～24日に二次元コード
問 1

歯つらつ1歳児

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど
日 10月18日(金)10時～11時30分
対 2023年9月～12月生まれの子と保護者 先着12組
申 9月11日～30日に二次元コード
問 1

乳幼児歯科相談

歯科健診、相談、歯磨きアドバイス
日 9月26日(木)9時30分～10時30分
対 未就学児
申 実施日の2日前までに二次元コード
問 1

親子でお口の健康教室

歯科医師による虫歯予防の講話、虫歯・歯周病のリスクチェックなど
日 11月1日(金)10時～11時30分
対 未就学児と保護者
申 9月11日～10月27日に二次元コード
問 1

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 9月25日(水)9時～11時(1回30分程度)
申 1

親子でバドミントンを楽しもう(全5回)

親子でラリーを楽しむ
日 10月12日～11月9日の毎週土曜日 13時～14時30分
対 小学生と保護者 先着23組
費 小学生2,000円、保護者3,000円
申 9月15日から

初めての包丁研ぎ講座

研ぎ方を学び、自身の包丁を研ぐ
日 10月18日(金)13時～15時
対 成人 先着6人 費 1,000円
申 9月18日から

おもちゃ病院

小学生以下のおもちゃの修理
日 10月19日(土)10時～14時
対 先着18品 費 特殊な部品は実費
申 9月13日から

白山地区センター

〒226-0006 白山 1-2-1
Tel 935-0326 Fax 935-6039

日本の古代史とその文化「賀茂大社と籠神社」(全5回)

各神社に伝わる伝承や由来を記紀などから探る
日 10月4日・18日、11月1日・15日・29日(金)9時45分～11時45分
対 成人 先着14人 費 3,500円
申 9月11日から

女性のための週末ボディメンテナンス(全8回)

骨盤・デコルテ・お腹周りの筋肉の使い方やセルフメンテナンス
日 10月5日～11月30日の毎週土曜日 9時20分～10時20分、10時40分～11時40分 ※11月9日を除く
対 40～60代の女性 各先着12人
費 各6,400円
申 9月11日から

子どもショートテニス教室(全3回)

基礎から練習。ラケット貸出しあり
日 10月5日～19日の毎週土曜日 10時40分～11時40分
対 小学生 先着16人 費 1,200円
申 9月11日から

秋の和菓子づくりを楽しむ「亥の子餅」

ごまの餅生地・こしあん・きなこを使った和菓子を作り、持ち帰る
日 10月16日(水)10時～12時
対 成人 先着12人 費 1,600円
申 9月11日から

大花壇を見に行こう

秋の里山ガーデンフェスタ

緑に囲まれた里山で秋の花を楽しむ
日 9月14日(土)～10月14日(月・祝)9時30分～16時
所 里山ガーデン(旭区上白根町1425-4) 緑区からのアクセス:JR・市営地下鉄「中山駅」からバス(約23分)または徒歩(約45分)
問 ハローダイヤル (Tel)050-5548-8686 (Fax)550-4650

みどりアートパーク

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

SDGs映画上映会「コスタリカの奇跡」

軍隊を廃止し軍事予算を社会福祉に充て、国民の幸福度を最大化する道を選んだ奇跡
日 9月19日(木)13時30分から(13時開場) 対 先着334人
費 1,000円、前売り900円



みどりアートパーク オープン・デー

インクルーシブダンス、SDGs映画上映会、サンクスロビーピアノ、マルシェほか
日 10月5日(土)10時～17時
※上映会のみ要予約。詳しくは



第21回 みどり区民アート展 作品募集

平面作品の募集(1人1点まで)
日 アート展:10月20日(日)～26日(土) ※21日は休館
対 高校生以上で緑区または近郊在住・在勤・在学者 先着90点
費 1,000円
申 9月20日必着で 作品種類・額込みの横幅(70cm以下)・題名を明記し



詳しくは

地域子育て支援拠点いっほ

〒226-0025 十日市場町817-8
Tel 989-5850 Fax 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 ①9月13日(金)10時30分～11時30分 ②9月25日(水)14時～15時 ③10月10日(木)14時～15時
申 WEBで緑区支部(Tel)982-3521 (Fax)989-5851 ※③は9月11日から

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

男の料理講座

グラタン・サラダ・ピラフなど
日 9月28日(土)10時～13時
対 成人男性 先着12人 費 1,550円
申 窓

親子でパステルアート教室

ハロウィーンのデザインを描く
日 10月5日(土)10時～12時
対 3歳以上の未就学児と保護者 先着16組 費 800円
申 窓

ピラティス講座(全3回)

日 10月7日・21日・28日(月)11時～12時
講 高橋 歩(スポーツインストラクター)
対 成人 先着10人 費 1,500円
申 9月11日から

陶芸体験教室(全2回)

お皿や高台付きの湯飲みなど
日 10月9日・16日(水)10時～12時
対 成人 先着10人 費 1,800円
申 9月12日から

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

男性のための筋トレ教室(全8回)

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
日 10月1日～11月26日の毎週火曜日 10時～11時30分 ※11月5日を除く
対 成人男性 先着12人 費 4,000円
申 9月12日から

和菓子作りを楽しもう～秋～

吾妻まんじゅう作り
日 10月2日(水)9時30分～11時30分
対 成人 先着12人 費 1,200円
申 9月12日から

ベビーダンス体験(全3回)

母親と赤ちゃんがパートナーになり、抱っこひもを使ってベビーダンスを踊る
日 10月3日・17日・31日(木) 10時～11時
対 6か月～2歳の子と保護者 先着6組12人 費 900円
申 9月12日から

はじめてのパン教室(全3回)

塩パン、編みパン、あんぱん作り
日 10月16日・30日、11月13日(水) 10時～14時
対 成人 抽選9人 費 4,000円
申 9月18日消印有効で 明記し

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

「能」に親しむ会 秋・冬編

公演を鑑賞するための座学を受け、公演を楽しむ。座学・公演各2回
日 座学:10月7日・21日(月)10時～11時30分
公演:「熊野」10月14日(月・祝)13時から 国立能楽堂、「伏木曾我」11月2日(土)13時30分から 宝生能楽堂
講 加藤 眞悟(観世流シテ方重要無形文化財保持者)
対 成人 先着20人 費 8,600円
申 9月14日から

**栄養相談～お魚ごはん～**

栄養士から魚を使った簡単レシピを学ぶ  
**日** 10月4日(金)10時30分～11時30分  
**対** おおむね7か月～1歳6か月の子と保護者 先着16組  
**申** 9月20日から **WEB**

**緑図書館**

〒226-0025 十日市場町 825-1  
**TEL** 985-6331 **FAX** 985-6333  
 休館日:9月17日

**パネル展「世界の平和のために横浜ができること!」**

国際交流、国際協力、多文化共生などの横浜市の取組の紹介と関連図書の展示、貸出し  
**日** 9月4日(水)～25日(水) **画**

**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:  
 9月19日(木) 10時30分～10時50分、  
 11時15分～11時35分  
 ②2・3歳児と保護者 各先着8組:  
 9月11日(水)、10月9日(水)11時～  
 11時20分  
 ③3歳以上の子 先着8組:  
 9月28日(土)15時30分～15時50分  
**画**

**大人のためのおはなし会**

ストーリーテリング(語り)を一緒に楽しむ  
**日** 9月25日(水)10時30分～12時  
**対** 高校生以上 先着15人  
**申** 9月11日9時30分から **必要事項** を明記し **TEL FAX 窓**

**緑ほのぼの荘**

〒226-0025 十日市場町825-1  
**TEL** 985-6323 **FAX** 985-6324

**敬老の日イベント**

演奏、朗読、踊りを楽しむ  
**日** 9月14日(土)10時～11時30分  
**対** 60歳以上の横浜市在住者 先着30人  
**持** 靴下着用 **画**

**健康増進エクササイズA(全7回)**

指導員と一緒に楽しく体を動かす  
**日** 10月16日～11月27日の毎週水曜日  
 9時30分～11時  
**対** 60歳以上の横浜市在住者で、過去に受講したことがない人 抽選15人  
**申** 9月20日までに **必要事項** ・年齢を明記し **往**

**趣味の教室(後期)の募集**

初心者向けの講座。歌声、英会話、絵手紙、シニアヨガ、書道、太極拳など  
**日** 10月～2025年3月  
**対** 60歳以上の横浜市在住者で、過去に同じ講座を受講したことがない人 各抽選5～15人  
**費** 材料費・資料代(実費)  
**申** 9月3日～15日 9時15分～16時30分に無地の官製はがき1枚、本人確認資料を持参し **窓**

**緑区社会福祉協議会**

〒226-0019 中山 2-1-1  
**TEL** 931-2478 **FAX** 934-4355  
**E** midori00@yokohamashakyo.jp

**善意銀行(6月受付分)**

匿名1件

**みどり国際交流ラウンジ**

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

**地域の日本語教室見学会**

**日** 9月11日(水)～28日(土)  
**所** 各日本語教室。詳しくは **WEB**  
**対** 各先着5人  
**申 TEL**

**やさしい日本語セミナー**

**「災害時のやさしい日本語」**  
 防災マップの情報などを外国人に伝える「やさしい日本語」に言い換えることを学ぶ  
**日** 9月28日(土)10時～12時  
**所** 山下地域ケアプラザ  
**講** 長島 裕子(やさしい日本語ファシリテーター)  
**対** 抽選20人  
**申** 9月23日必着で **必要事項 E** を明記し **TEL E WEB 窓**

**日本語ボランティア養成講座(全3回)**

日本語の特徴、やさしい日本語、ボランティアの役割などを学ぶ  
**日** 10月1日・15日・29日(火) 10時～12時  
**対** 抽選16人  
**申** 9月24日必着で **必要事項 E** を明記し **TEL E WEB 窓**

**緑公会堂**

〒226-0013 寺山町118  
**TEL** 930-2400 **FAX** 930-2393

**シネマ緑公会堂「星屑の町」**

**日** 10月12日(土)10時から、14時から  
**対** 各先着300人  
**申** 9月17日9時から **窓** で整理券配布(1組4人まで)

**ピアノを弾いてみませんか**

グランドピアノを弾く  
**日** 10月21日(月)～27日(日)17時30分から、18時30分から、19時30分から  
 ※1組1枠1時間のみ。準備・後片付けを含む  
**対** 個人利用の18歳以上 各先着1組  
 ※18歳未満は要保護者申込み、同伴  
**申** 9月24日から **TEL 窓**

**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 **TEL** 910-5700 **FAX** 910-5755  
 ② 子どもの部屋 **TEL** 910-5724

**パパといっしょに作って遊ぼう**

クリアファイルで「マジックシアター」を作る  
**日** 9月14日(土)10時30分～12時  
**対** 未就学児と保護者 先着15組  
**費** 400円  
**持** 汚れてもいい服装で  
**問** ② **画**

**あざみ野サロントークイベント**

**「ミライの源氏物語」**  
 「源氏物語」を令和の視点から読み解き、古典の新たな楽しみ方を知る  
**日** 10月27日(日)13時30分～15時30分  
**講** 山崎 ナオコーラ(作家)  
**対** 先着130人  
**費** 1,200円、23歳以下800円  
**保** 2か月以上の未就学児。4日前までに②  
**申** 9月11日から **TEL WEB 窓**

**横浜市民ギャラリーあざみ野**

**TEL** 910-5656 **FAX** 910-5674

**ショーケースギャラリー 平瀬 ミキ展**

若手作家と当館所蔵のカメラ・写真コレクションのコラボ展示  
**日** 9月16日(月・祝)まで **画**

**自分のマークをデザインしよう**

自分の名前や好きなものを組み合わせ、マークをデザイン  
**日** 10月13日(日)14時～16時  
**講** 大山 元菜妃  
**対** 小学3～6年生 抽選15人 **費** 1,500円  
**保** 1歳6か月以上の未就学児。4日前までに子どもの部屋 **TEL** 910-5724  
**申** 9月27日までに **WEB**

**よこはま動物園ズーラシア**

〒241-0001 旭区上白根町1175-1  
**TEL** 959-1000

**<村田園長のとっておき写真展>**

ズーラシアで飼育している動物を中心にとっておきの写真を展示  
 期間:9月4日(水)～12月2日(月)  
 場所:ホッキョクグマ水中ビュー



**ヒトコブラクダ**

ヒトコブラクダは中東やアフリカなどの砂漠で荷物の運搬をしたり人を乗せたりと、人と共に生活しています。野生種は絶滅していますが、家畜種が逃げた野生化し問題となっている地域もあります。ズーラシアではヒトコブラクダの「ソフィー」(メス・10歳)を飼育しています。ソフィーは食べるのが大好きです。木の葉や牧草など一日に約7キロの餌を食べています。今年は国連によって定められたラクダ科の国際年ということで、ズーラシアではパネル展を開催しています。パネル展ではラクダの生態や歴史、人との関わりなどを紹介しています。中にはソフィーがどんな一日を過ごしているのか紹介したものもあります。ぜひご来園お待ちしております。



大好きなシラカシを食べるソフィー



リラックスして寝転がるソフィー

第5回

# 公園の魅力再発見!

～ GREEN×EXPO 2027 に向けて～



緑区内にある公園の魅力や、公園で活動している公園愛護会の皆さんの取組を紹介します。

## 杉山原公園

所 長津田4-1975-10

### 公園愛護会紹介

**構成人数** 3自治会※1285世帯  
※ウォルトンズコート長津田自治会、長津田緑自治会、長津田杉山原自治会

**活動開始年** 2002年10月

**活動日** 月4回程度の清掃・見回りのほか、有志による花壇や樹木の管理などは随時実施

### 公園愛護会から

広場やすべり台、砂場、ブランコ、鉄棒がある公園です。保育園児のお散歩コースや運動会の練習場、下校後の小学生の遊び場として、またゲートボールやグラウンドゴルフを楽しむ公園として、地域の皆さんが利用しています。

愛護会では公園の清掃や遊具の見回り、花壇の植替えや樹木剪定などを行っています。また地域の夕涼み会、どんど焼きなどイベントの運営協力などもしています。近くを通る人からの花壇に対する期待の声や、活動への感謝の言葉が何よりも励みになっています。

話し合える雰囲気なかで、それぞれのメンバーが時間の許す範囲での活動をしています。活動を通して、地域の子供から高齢者まで、人々が触れ合う機会を作りたいと思います。草花や公園での活動に興味がある方、ぜひ一緒に活動しませんか！



【問合せ】 緑土木事務所 Tel 981-2100 Fax 981-2112



## 緑区役所

所在地 〒226-0013 緑区寺山町118

電話 Tel 930-2323 <総合案内>

### 編集

緑区区政推進課  
Tel 930-2220  
Fax 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。

広告

広告

# このごみ、 どうすればいいの?

ごみと資源物の分け方・出し方

## 第5回

### 缶・びん・ペットボトルの出し方

出し方が分かりにくい「ごみ」について解説します。  
缶・びん・ペットボトルと一緒に、中身がはっきりと確認できる透明または半透明の袋に入れて出してください。

#### ～缶・びんの出し方～

- ① キャップを外し、中を空にして洗う
- ② 缶はつぶさない

⚠ 食べ物や飲み物の入っていた缶とびん以外は対象外です。  
(化粧品や自家製の果実酒のびんなどは「燃えないごみ」へ)

⚠ 取り外したキャップは金属製なら「小さな金属類」、プラスチック製なら「プラスチック製容器包装」に出してください。



#### ～ペットボトルの出し方～

♻️ この表示マークがついたPETボトルが対象(飲み物、酢、みりん、しょうゆなどが入っていたもの)

- ① キャップとラベルを外し、中を空にして洗う
- ② ペットボトルはつぶす
- ③ キャップやラベルは「プラスチック製容器包装」へ



#### かえでのワンポイント

Q なぜ缶はつぶさないの?

A 「回収後、機械でスチール缶とアルミ缶に自動選別する時につぶした缶だと正確に選別できないからです！」



入庁2年目の若手職員  
好きな色はピンク

【問合せ】 区 資源化推進担当 Tel 930-2241 Fax 930-2242