

# MIDORI 11

No.325  
2024年11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 182,809人 区の世帯数 82,476世帯 (2024年10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

11月は地産地消月間

## とれたてみどり 地産地消のすすめ

都市農業が盛んな横浜市。特に緑区は昔からの農地が保たれ、市内でも農業が盛んな区です。



緑区キャラクター「ミドリ」

### 買ってみよう!

収穫の秋

11月は、新米をはじめ、さまざまな種類の農作物が直売所に並び時期です。

#### 緑区の農業の3つの特長

- 樹園地の耕地面積 市内1位
- 直売を行う農家の数 市内2位
- 少量多品目を生産している農家が多く、野菜の種類が豊富

2020年農林業センサスより一部抜粋・編集



#### とれたてみどり 緑区直売所マップ

緑区役所などで配布している緑区直売所マップでは、区内の直売所の営業情報を紹介しています。

マップを片手に、新鮮な地元農作物を探してみませんか？

詳細はこちら



### 作ってみよう!

緑区では、区内のよこはま地産地消サポート店\*1が考えたレシピ動画「みどりとれたてレシピ」を配信しています。地元農作物を使って、おいしい料理を作ってみませんか？



全16種類のレシピを配信中!  
「秋・冬のレシピ」もあるよ!



#### 配信レシピ 最新作 #16 生ハムと浜なしのクリームチーズサンド

生ハムの塩気と、浜なしの甘みが絶妙にマッチする一品です。ぜひ、作ってみてください!

太陽の恵みを浴びて育った作物のとれたてのおいしさを、皆さんに知ってもらいたいです。



レシピを考案した  
よこはま地産地消サポート店の  
ジョブプリコ(台村町)  
いしだ ひろのり  
石田 紘子さん

レシピの「浜なし」を提供した  
生産者の小松園(小山町)  
こまつ たけし  
小松 越さん



### ゲットしよう!

#### 「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

「みどりとれたてレシピ」の動画を3つ以上見てアンケートに答えた方の中から抽選で合計80人に、緑区オリジナル景品をプレゼント!

詳細はこちら



応募期間 11月1日(金)～12月17日(火)

- A 保冷トートバッグ (50人)
- B みつろうラップ (30人)

写真はイメージです



底マチがあって使いやすい!  
「ミドリ」イラスト入り



水洗いして繰り返し  
使えるエコラップ!  
養蜂場「コジマファーム  
(小山町)」のみつろう使用

### 行ってみよう!



昨年大好評を博した JA 横浜共催のマルシェイベントが帰ってきます!

地元でとれた農作物の直売や、地産地消の弁当販売、子どもも楽しめるゲームコーナーや飲食スペースなど。

詳細はこちら



日時 12月7日(土)10時～14時

※売り切れ次第終了、荒天中止

場所 台村町135-14(緑警察署跡地)

※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。

イベント会場



JA 横浜による直売!



「GREEN×EXPO 2027」  
フォトスポットも!



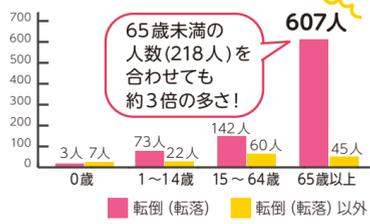
ご存じですか?  
「予防救急」

# 転倒で救急車を呼ぶ人が増えています!

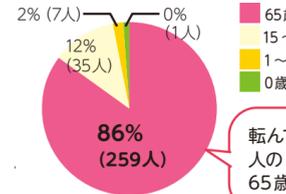


## 緑区のけがによる救急搬送の状況 (2023年度)

緑区一般負傷による救急搬送人数  
※一般負傷…転倒・転落、やけど、熱中症などのけが



世代別、転倒(転落)で入院が必要と判断された人の年齢割合



けがで救急搬送された原因は転倒が各年代で多いですが、特に65歳以上では9割以上になっています。

また、入院が必要と判断された割合を世代別に見ると、65歳以上が86%です。

高齢者にとって転ぶということは、足の骨折や頭の大けがにつながりやすく、若い時に比べると回復に時間がかかってしまいます。また、それが原因で介護が必要になってしまうこともあります。

つまり、転倒を予防することが救急搬送を予防する予防救急につながるのです!

新型コロナウイルスの猛威は落ち着いてきたにもかかわらず、救急要請件数は毎年記録を更新しています。特に高齢者の搬送は年々増加していて、病気だけではなく、けがによる搬送も多くなっています。

そして高齢者は、ちょっとした転んだだけ…が骨折などの大けがにつながり、入院が必要になってしまうことがとても多いです。日常の中に潜む危険を知って、転倒しないためにハマトレをしてけがを予防しましょう!

救急車が1分1秒でも早く到着できるように、皆様のご協力をお願いします。



横浜市消防局マスコットキャラクター  
ハマくん

【問合せ】 緑消防署救急担当 ☎ 932-0119

## 困ったときは相談しよう!

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら?

横浜市救急相談センター (年中無休 24時間対応)

#7119 ダイヤル回線・IP電話からは232-7119

救急受診できる病院・診療所を知りたいとき: 1番を選択  
今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか困っているとき: 2番を選択

#7119とは? 受診できる病院を教えてください、看護師に24時間相談できます。また、症状に基づく緊急性や受診の必要性についてアドバイスももらえます。

救急受診ガイド 横浜市救急受診ガイド 検索

パソコン・スマートフォンからガイドに従い、当てはまる病気やけがの症状を選択すると今すぐに受診すべきか、何科を受診すべきか、救急車を呼ぶべきかが分かります。

## 環境だけじゃない! 転倒の主な原因

転びやすくなってしまふのは、自宅の環境だけが問題ではありません。加齢に伴い身体能力が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの防御動作が素早く力強く行えなくなります。また、自分自身ができると思っている動作と実際にできる動作との間にギャップが生じ、転倒を引き起こすこともあります。



加齢による身体機能の低下



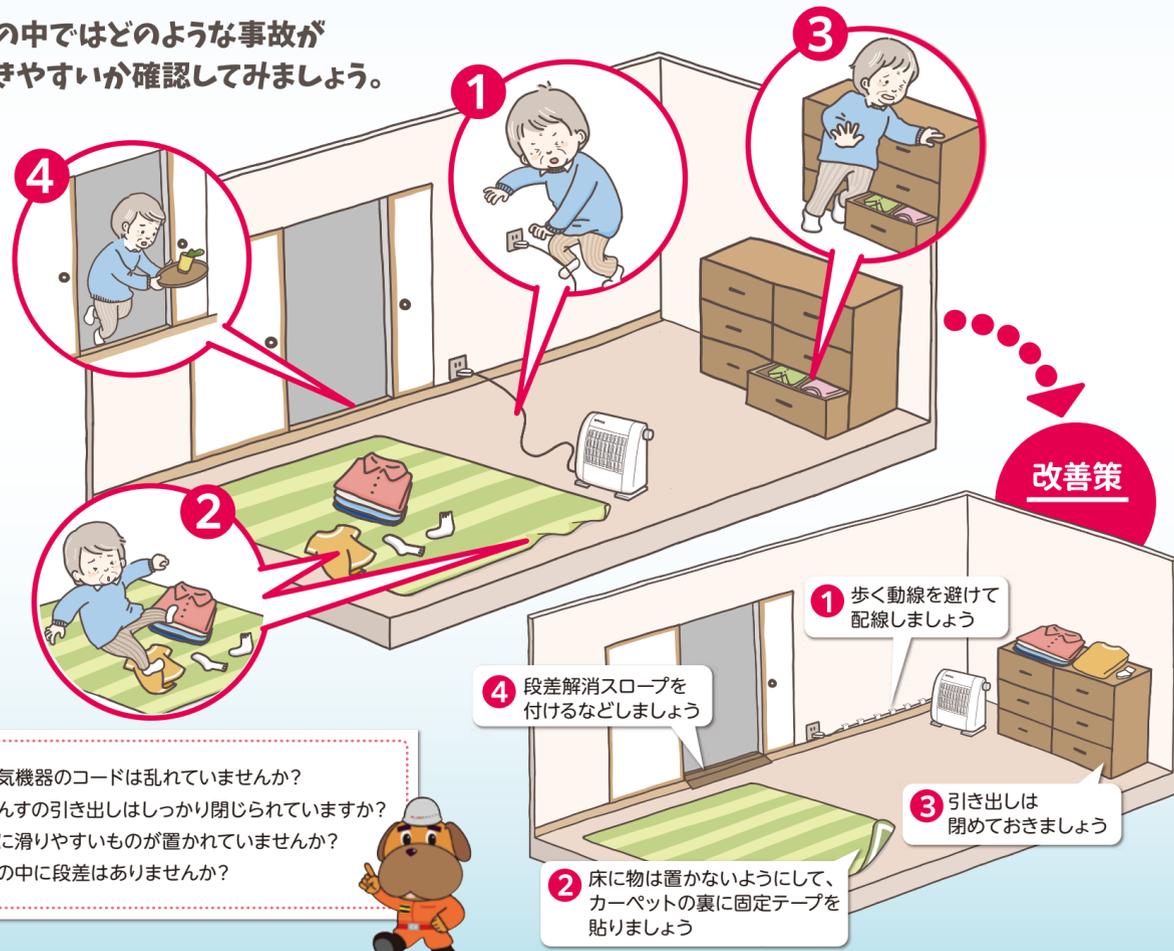
病気や薬の影響



運動不足

## 家の中の危険な場所はどこ?!

家の中ではどのような事故が起きやすいか確認してみましょう。



- 電気機器のコードは乱れていませんか?
- たんすの引き出しはしっかり閉じられていますか?
- 床に滑りやすいものが置かれていませんか?
- 家の中に段差はありませんか?



高齢者の転倒事故の多くは住み慣れた自宅で発生しています

特に、居間・寝室・廊下などで多く発生しています。危険な箇所を知り、身近な場所に転倒リスクがあることを意識しましょう。また、生活環境を見直し、少しでも危険を減らして転ばない環境づくりを心掛けましょう。

## トレーニングでけがを予防!

### ハマトレで転倒予防!!

ハマトレとはロコモ\*を予防するために、横浜市が高齢者の歩きに着目して開発したトレーニングです。ハマトレでは、はつらつと元気な歩きを手に入れて転倒によるけがを予防しましょう!!

\*ロコモティブシンドロームの略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり「立つ・座る・歩く」などの能力が低下します。

### 脚開き 傾き改善...安定した片足立ちを目指しましょう



### ヒップウォーク 股関節伸展...股関節をしなやかに歩幅アップ



### ダイナミックフラミンゴ バランス...バランス力を高めましょう



### ハマトレ(体験編)

横浜市歌バージョン~もお試ください

ハマトレの中で手軽にできる11種類の運動を横浜市歌に合わせて編集しました。約5分の体操なので市歌を口ずさみながら気軽に取り組めて、ウォーキングの準備運動としても利用できます。



詳しくはこちら

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 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

### 緑区多文化交流サッカー教室

#### 横浜F・マリノス連携事業

日本人と外国人の小学生の交流を目的としたサッカー教室です(英語と日本語の通訳あり)。午前は、玄海田公園主催のクリケット&インド文化体験会開催!

**日時** 12月22日(日)13時30分～15時30分  
**場所** 玄海田公園サッカーコート **講師** 横浜F・マリノス  
**対象** 緑区在住・在学の小学生 抽選60人 (日本人30人、外国人30人)  
**申込み** 11月29日17時までに二次元コード



【問合せ】区生涯学習支援係 ☎930-2238 ☎930-2242  
 Emd-sports@city.yokohama.lg.jp



### 緑税務署からのお知らせ

所得税の確定申告はスマホで申告<sup>イー・タックス</sup>ができます。  
 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで申告書の作成ができ、自動計算されるので計算誤りもありません。  
 また、マイナポータル連携を利用すると「源泉徴収票」「ふるさと納税」「医療費」などの内容が自動入力され、更に便利になっています。  
 なお、マイナポータル連携をご利用いただくためには事前準備が必要ですので、確定申告前に余裕をもって事前準備を行ってください。

マイナンバーカードのパスワードを忘れた場合




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

## 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**  
 交流保育は要予約。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

あつまれ! みどりっこまつり2024 (中山エリア)  
 体を動かしたりおはなしを楽しむ。情報・相談コーナーあり  
**日** 11月21日(木)10時～11時30分  
**所** ハーモニーみどり(中山2-1-1 2階)  
**対** 未就学児と保護者 直

**十日市場保育園**  
 ☎981-6470 ☎981-6525

交流保育「和太鼓で遊ぼう①」  
**日** 12月13日(金)10時～10時30分  
**対** 未就学児と保護者 先着8組  
**申** 11月29日から

あつまれ!みどりっこまつり2024 (十日市場エリア)  
 ミドリんたいそう、家でも遊べる童歌  
**日** ①十日市場日向山公園:11月13日(水) ②十日市場西公園:11月26日(火) ③十日市場東公園:12月18日(水) 10時～11時  
**対** 未就学児と保護者 直

**「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** ①緑区役所:11月11日(月)～15日(金) 9時～17時 ※初日は13時から、最終日は12時まで ②緑図書館:11月20日(水)～12月27日(金)9時30分～19時 ※月・土・日曜日、祝日は17時まで。12月16日は休館  
**問** ①区生涯学習支援係 (☎930-2235 ☎930-2242) ②緑図書館 (☎985-6331 ☎985-6333) 直

### ららぽーと横浜内 新図書取次所 愛称 投票実施中!

投票期間 11月18日(月)まで

2024年度中にららぽーと横浜(都筑区・JR「鴨居駅」徒歩7分)にオープンする予定の横浜市立図書館の図書取次所の愛称投票を実施しています。いいなと思った愛称に投票してください!

**愛称案** .....  
**A** カリテコつづき  
**B** つづきの本ばこ  
**C** ほんともつづき  
**D** ブックスポットつづき

**投票方法 1人1票**  
 ①二次元コード ② 緑図書館、都筑図書館に掲示中のポスターにシールを貼る



【問合せ】中央図書館企画運営課 ☎262-7334 ☎262-0052

### 地域の子どもたちを 預かる・見守る・一緒に育てる / 横浜子育てサポート 提供会員 募集

地域で子どもの送迎や預かりをする会員(有償ボランティア)になりませんか。入会説明会参加後、研修があります。

**入会説明会**  
**日時** ①11月29日(金) ②12月14日(土) ③12月18日(水) ④12月19日(木) 10時30分～11時30分  
**場所** ①つどいの広場みらいポケット ②いっぽ ③いっぽサテライト ④霧が丘地域ケアプラザ  
**申込み** ウェブページ

**研修**  
**日程** 2025年1月30日(木)・31日(金)  
**申込み** 入会説明会に参加のうえ、申込み

子どもを預けたい人向けの説明会も実施中! 詳しくはWEBをチェック

【問合せ】横浜子育てサポートシステム緑区支部 ☎982-3521 ☎989-5851

### もっと快適に歩こう! 足に合った靴の選び方講座

理学療法士による靴選びと歩き方、運動方法  
**日** 11月13日(水)10時30分～11時30分  
**所** 緑区休日急患診療所  
**講** 平賀 ゆかり(おやこの整体ビズー)  
**対** 先着25人  
**持** 筆記用具。歩きやすい服装で  
**問** 緑区在宅医療相談室 (☎937-2303 ☎935-6762) E con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp 直

EMOオーエー MOA美術館神奈川県児童作品展 緑区会場  
 緑区在住小学生の絵画作品展示  
**日** 11月15日(金)～17日(日)  
**所** みどりアートパーク  
**問** 緑区児童作品展実行委員会 (☎090-7273-9401 ☎937-3822) 直

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17日(日)10時～14時  
**所** ハーモニーみどり  
**問** 緑区社会福祉協議会 (☎931-2478 ☎934-4355) 直

### 第45回 緑区コーラスのつどい

主に緑区を中心に活動するコーラスグループ20組の合同発表会  
**日** 11月17日(日)13時～16時(12時30分開場)  
**所** みどりアートパーク  
**対** 先着300人  
**問** 緑区コーラスの会(☎922-2336) E midoriku.chorus@gmail.com 直

### 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。今回は写真や絵画の作品展示  
**日** 11月18日(月)～22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** 青空写真会、緑彩会、四季の森写友会  
**問** 区生涯学習支援係(☎930-2236 ☎930-2242) 直

### 提案型ロビーイベント 季節のクラフト

ちりめんなどを使ったクラフト展示。クリスマス・お正月飾り作り  
**日** 展示:11月25日(月)～29日(金)9時～17時、ワークショップ:11月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金)10時～15時 ※どちらも初日は11時から、最終日は15時まで  
**所** 緑区役所 **費** ワークショップ500円  
**問** 鈴木 佳子(☎080-5472-8953) E tibi1623@yahoo.co.jp 直

横浜の水道施設史を巡る①  
緑区民の水源を見学

道志川水源で解説を聞く。徒歩4km  
日 11月27日(水)8時15分～14時  
所 JR「橋本駅」北口改札(集合・解散)  
対 抽選30人  
費 300円(バス代など実費あり)  
申 11月18日必着で参加者全員の「**重要事項**」  
・年齢、代表者の「**日**」を明記し「**日**」**WEB**  
「**日**」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  
No9 「**日**」midorikuguide@yahoo.co.jp)  
問 石井(TEL)090-3808-8131)

えほんとふれあおう

横浜創英大学の学生による絵本の読み聞かせとクリスマスの飾り作り  
日 11月30日(土) ①10時～10時40分  
②11時～11時40分  
所 緑図書館  
対 ①0～2歳児と保護者 ②3歳以上の未就学児と保護者 各先着12組  
※きょうだい参加可  
申 11月11日から氏名(ふりがな)・TEL・年齢を明記し「**日**」**TEL**「**日**」**TEL**・二次元コードで  
緑図書館(TEL)985-6331 「**日**」  
「**日**」985-6333)

十日市場のいちば

野菜の直売、総菜・手芸雑貨の販売など  
日 11月30日(土)10時～12時 ※荒天時、翌日同時刻  
所 JR「十日市場駅」南口駅前広場  
問 区企画調整係(TEL)930-2227 「**日**」  
「**日**」930-2225) 「**日**」  
※詳しくはこちら 「**日**」

都岡地区恵みの里 里芋収穫体験

日 11月30日(土)14時から  
所 旭区下川井町の畑  
対 横浜市在住者・グループ 抽選10組  
費 1,500円(3株収穫)  
申 11月20日までに二次元コード  
問 北部農政事務所 「**日**」  
(TEL)948-2480 「**日**」  
(TEL)948-2488) 「**日**」

みどり地場野菜の直売会

地元の生産者が新鮮な農作物を販売  
日 12月6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(TEL)930-2227 「**日**」  
「**日**」930-2225) 「**日**」

未来はココから「ライフデザイン講座FES.」

①前期・中期講座の録画上映  
②当事者からの話  
日 12月6日(金)①10時から  
②13時30分から  
所 緑公会堂  
講 瀧澤 久美子(横浜障害児を守る連絡協議会)  
対 障害者、保護者など  
申 11月30日までに「**重要事項**」・配慮事項を明記し「**日**」**TEL**「**日**」**TEL**でみどり地域活動ホームあおぞら(TEL)929-2566 「**日**」  
「**日**」929-1961)

田奈恵みの里 こんにゃく作り教室

日 12月7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20人(熱湯使用のため子ども同伴不可)  
費 1,500円  
申 11月18日必着で「**重要事項**」・年齢を明記し「**日**」**TEL**「**日**」**TEL**でJA横浜田奈支店「**組織係**」  
(〒227-0064 青葉区田奈町52-8  
TEL)981-1811 「**日**」**TEL**981-1839  
「**日**」tanamegumi\_1999@yahoo.ne.jp)

新治恵みの里 コンニャク作り教室

日 ①12月7日②12月21日(土)10時30分～12時30分  
所 にいはる里山交流センター  
対 横浜市在住者・グループ(2人まで)各先着15組  
費 1組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時から二次元コード 「**日**」  
問 北部農政事務所 「**日**」  
(TEL)948-2480 「**日**」**TEL**948-2488)

青少年調理体験講座

緑区はカレーもすごいよ!  
インド人の緑区民にカレー作りを教わりながら多文化理解を深める  
日 12月8日(日)10時30分～13時  
所 中山地区センター  
対 緑区在住・在学の小学3～6年生と保護者 先着7組(1組3人まで)  
申 11月11日10時から二次元コード  
問 区生涯学習支援係 「**日**」  
(TEL)930-2235 「**日**」  
「**日**」930-2242) 「**日**」

緑区IT講習会 ワード基礎

基本操作、文字入力、表などの作成  
日 12月16日(月)～18日(水)12時30分～14時30分  
所 長津田地区センター  
対 抽選20人 費 3,000円  
申 12月3日必着で「**重要事項**」を明記し「**日**」**WEB**「**日**」**TEL**でNPO法人「**ミックス**」(〒226-0019 中山4-36-20みどりーむ内  
TEL)932-3272)

こどものためのオペレッタ

クリスマスキャロル  
歌・フルート・バイオリンのオリジナル音楽劇  
日 12月22日(日)14時～15時  
所 みどりアートパーク  
講 榎原音楽事務所ほか  
対 先着334人  
費 大人2,000円、子ども500円(膝上鑑賞無料)  
申 二次元コード 「**日**」  
問 榎原音楽事務所 「**日**」  
(TEL)080-2074-9969 「**日**」  
「**日**」haibara.office@gmail.com)

緑区新年賀詞交換会

新年を祝う会を開催します  
日 2025年1月11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 5,000円  
申 12月6日までに「**重要事項**」・年齢を明記し「**日**」**TEL**「**日**」**TEL**で区庶務係  
(TEL)930-2211 「**日**」**TEL**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  
詳しくは「**WEB**」  
日 12月14日(土)10時～12時  
所 東洋英和女学院大学  
対 年少～年長の子と保護者 抽選9組  
費 子ども1人500円  
申 11月25日までに二次元コード 「**日**」  
問 区企画調整係 「**日**」  
(TEL)930-2228 「**日**」**TEL**930-2225)

スポーツ  
さわやかスポーツタイムin緑SC  
ポッチャ、室内モルック、ラダーゲッターなどのニュースポーツ体験会  
日 11月20日(水)13時30分～14時30分  
所 緑スポーツセンター 費 100円  
問 緑区さわやかスポーツ(横浜市スポーツ協会)(TEL)640-0014 「**日**」  
「**日**」640-0024) 「**日**」

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 12月5日・19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「**日**」で「**日**」

食と生活の健康相談

生活習慣病予防の相談  
日 11月15日(金)9時～11時、  
12月3日(火)13時～15時  
申 「**日**」で「**日**」

思いやり、健康づくりの日

①推奨野菜摂取量の測定、健康チェック、栄養・歯科相談 ②野菜を上手に食べる工夫 など  
日 12月3日(火)①9時10分～11時30分 ②9時30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 「**日**」 「**日**」

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 11月8日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 申 「**日**」で「**日**」

介護者のつどい

介護についての勉強会や交流会  
日 ①鴨居地域ケアプラザ(以下、CP):  
11月15日(金)10時30分～12時  
②十日市場地域CP:11月13日(水)13時30分～15時 ③長津田地域CP:  
11月27日(水)13時30分～15時  
申 「**日**」で①東本郷地域CP  
(TEL)471-0677 「**日**」**TEL**471-0678)  
または鴨居地域CP(TEL)930-1121  
「**日**」**TEL**931-2203) ②十日市場地域CP  
(TEL)985-9034 「**日**」**TEL**985-6325)  
③長津田地域CP(TEL)981-7755  
「**日**」**TEL**981-7575)

リハビリ教室

日 11月12日～12月10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 「**日**」で「**日**」

難病交流会 緑ふれあいの会

自宅でできる体操や早口言葉などの話、患者・家族の交流会  
日 11月29日(金)14時～15時30分  
対 横浜市在住のパーキンソン病・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者と家族 申 「**日**」**TEL**「**日**」**TEL**で「**日**」

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21日、12月5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 「**日**」でよこはま北部ユースプラザ  
(TEL)948-5505 「**日**」**TEL**mail@kitapla.jp)

ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会

子ども・若者のひきこもりや不登校などについて考える①セミナー②個別相談会  
日 12月11日(水)①14時～15時 ②15時15分～16時45分  
対 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 ①「**日**」 ②先着6組  
申 よこはま北部ユースプラザ (TEL)948-5505 「**日**」  
「**日**」mail@kitapla.jp) 「**日**」

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 ①2025年1月10日(金) ②1月17日(金) ③1月22日(水) ④1月29日(水)  
①②③13時15分～15時  
④13時15分～15時15分  
対 2025年5月出産予定(目安)の初産の妊婦とパートナー  
申 12月1日～20日に二次元コード 問 「**日**」 「**日**」

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 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

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
日 12月14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 11月11日~27日に二次元コード 問 3

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
日 12月7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パートナー 抽選10組
申 11月16日~26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29日(金)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 3

母乳育児相談

日 11月28日(木)9時30分~11時30分、12月10日(火)13時~15時(1組30分程度)
対 授乳中の母親と赤ちゃん 各先着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22日(金)、12月5日(木)②1歳6か月児:11月28日(木)、12月11日(水)③3歳児:11月21日(木)、12月4日(水) 問 3

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
日 11月26日(火)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 11月11日~25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 12月20日(金)13時30分~15時
対 2023年11月~2024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 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29日(金)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 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26日(火)9時~11時(1回30分程度) 申 TELで 1

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21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27日(金)9時15分~10時45分、11時~12時30分
講 中野 恵美子(宮仙書道会)
対 小学3~6年生 各先着6人
費 各600円
申 11月14日からTEL

イキイキ健康体操(全10回)4期

日 2025年1月9日~3月13日の毎週木曜日 ①12時20分~13時20分 ②13時35分~14時35分
対 各先着30人
費 各5,000円
申 ①11月21日 ②11月22日からTEL

ZUMBA(全10回)4期

日 2025年1月9日~3月13日の毎週木曜日10時30分~11時30分
対 先着50人
費 6,000円
申 11月18日からTEL

白山地区センター

〒226-0006 白山 1-2-1
TEL 935-0326 FAX 935-6039

声楽家による健康のためのボイストレーニング(全2回)

日 11月25日、12月9日(月)10時~11時30分
対 60歳以上 先着20人
費 2,000円
申 11月11日からTEL窓

鴨居周辺歴史散歩 鴨居竹山コース

日 12月11日(水)9時30分~12時
対 成人 先着16人
費 400円
申 11月11日からTEL窓

年越しそば打ち体験講座

5人前打ち、1食は試食
日 12月21日(土)9時30分~12時30分
対 成人 先着10人
費 2,400円
申 11月11日からTEL窓

クリスマス ヴィオラコンサート

日 12月22日(日)13時20分~14時、14時40分~15時20分
講 泉 恵子
対 成人 各先着30人
費 各300円
申 11月11日からTEL窓

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「トゥルーノース」

北朝鮮の政治犯強制収容所に生きる家族を描いた3Dアニメ
日 11月27日(水)13時30分から(13時開場) 対 先着334人
費 1,000円、前売り900円 直

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-8
TEL 989-5850 FAX 989-5851

公園であそぼう!

日 ①11月14日 ②11月21日(木)10時30分~12時
所 ①東本郷下田公園(東本郷5-4) ②日向山公園(十日市場町829)
※現地集合・解散。雨天時は①東本郷地域ケアプラザ②十日市場地域ケアプラザに変更 直

緑図書館

〒226-0025 十日市場町 825-1
TEL 985-6331 FAX 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20日(水)10時30分~10時50分、11時15分~11時35分 ②2・3歳児と保護者 先着8組:11月13日(水)11時~11時20分 ③3歳以上の子 先着8組:11月23日(土)15時30分~15時50分 直

緑ほのぼの荘

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

健康増進エクササイズB(全7回)

日 2025年1月8日~2月19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、初めて受講する人 抽選15人
申 11月14日~29日に必要事項・年齢を明記し往

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(8月受付分)

匿名1件

大人のための福祉入門(第2回) 発達障害講座

日 12月6日(金)14時~16時
講 障害児者いきいきネット
対 緑区在住・在勤でボランティア活動に興味のある人 先着40人
申 11月15日~29日にTEL窓・二次元コード



長津田地区センター

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

フラダンス初級講座(全3回)

日 11月17日・24日、12月1日(日)10時40分~11時40分
対 成人 先着10人 費 1,200円
申 TEL窓

ちぎり絵講座

洋風クリスマス 聖夜の街
日 11月28日(木)10時~12時
対 成人 先着8人 費 900円
申 TEL窓

そば打ち体験

年越しそば
日 12月7日(土)9時45分~13時30分
対 成人 先着10人 費 2,550円
申 11月12日からTEL窓

シュートレン

日 12月10日(火)10時~13時
対 成人 先着12人 費 2,000円
申 11月13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

地名の歴史:十日市場及びその周辺の地名

日 11月24日(日)10時~11時40分
講 相澤 雅雄(地域史研究家)
対 成人 先着22人 費 300円
申 11月11日からTEL窓

背骨コンディショニング(全12回)

日 11月29日~2025年2月28日の毎週金曜日12時15分~13時15分 ※12月27日、1月3日を除く
対 成人 先着15人 費 7,200円
申 11月11日からTEL窓

ロビーコンサート

ソプラノの歌声とピアノ演奏
日 11月30日(土)16時30分~17時45分
対 先着40人 申 11月12日からTEL窓

クリスマス・シュートレン作り

日 12月11日(水)10時~14時
対 成人 抽選11人 費 2,100円
申 11月18日消印有効で必要事項を明記し往

緑区市民活動支援センターみどりーむ

〒226-0019 中山4-36-20  
Tel 938-0631 Fax 939-5401  
E md-midreamkouza@city.yokohama.lg.jp

やさしい気持ちつなげる子育て講座  
共通

対 抽選 ①日本人小学生の親子20人  
②③日本人小学生の親子10人、外国  
につながる小学生の親子10人  
申 ①11月20日 ②③11月30日までに  
二次元コード

①すごろく遊びでやさしい日本語を  
知ろう

日 11月30日(土)  
13時30分～15時30分



②地域でつながる  
親子で国際交流の輪!～あそび編～

日 12月7日(土)  
13時30分～15時30分  
費 100円



③地域でつながる  
親子で国際交流の輪!～工作編～

日 12月14日(土)  
13時30分～15時30分  
費 300円



地域福祉講座 身近に迫る悪質商法

日 11月26日(火)13時30分～15時  
講 半沢 英司(横浜市消費生活総合セ  
ンター相談員)

対 抽選40人  
申 11月18日までに  
必要事項 E・年齢を明記  
し E・二次元コード



ちょっと先生のチャレンジ講座

詳しくは WEB で  
日 12月1日(日)10時～  
12時、13時～15時  
申 11月22日までに  
二次元コード



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

外国につながる子どもの学習支援  
～楽しく学ぶための工夫～

日 11月23日(土)10時～12時  
講 横田 悦子(横浜市日本語講師)  
対 抽選16人  
申 11月18日必着で必要事項 E・志望動  
機を明記し Tel E WEB

ママパパのしゃべり場

日本の学校生活について気軽にお  
しゃべり  
日 12月6日(金)10時～12時  
対 外国につながる子どもの保護者  
先着16人 申 12月2日必着で  
必要事項 Eを明記し Tel E WEB

緑公会堂

〒226-0013 寺山町118  
Tel 930-2400 Fax 930-2393

第6回緑公会堂フェスティバル  
出演者募集

15分(入退場・準備時間含む)で発表  
できる団体の募集  
日 2025年2月16日(日)13時30分～17時  
対 緑区内で活動しているサークル・団体  
※選考あり  
申 12月15日必着で申込書を記入し  
Fax 窓・郵送 ※申込書:窓 WEB

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

「小1の壁」は乗り越えられる  
(オンライン開催)

小1の壁に備えて、生活リズムの変化  
や家族で壁を乗り越えるコツを学ぶ  
日 12月8日(日)10時～12時  
対 小学校入学予定の子の保護者 先着  
20人 費 1,200円  
申 11月11日から WEB

女の子と女性のための心も守る  
護身術 WEN-DO

日 12月15日(日)14時～16時  
講 橋本 明子(WEN-DOインストラクター)  
対 小学4年生以上の女性 先着20人  
費 1,700円、18歳未満500円  
保 1歳6か月以上の未就学児。4日前ま  
でに②  
申 11月12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

あざみ野フェローマルシェ

日 11月29日(金)・30日(土)10時30分～  
14時30分 ※売り切れ次第終了 画

Welcome!ロビーコンサート

クリスマスにぴったりの曲をピアノで演奏  
日 12月1日(日)12時～12時40分  
講 末松 茂敏 画

ショーケースギャラリー 近あづき展

編み物を用いた立体やインスタレー  
ション作品の展示  
日 12月15日(日)までの9時～21時 画

クリスマスかざりをつくろう

フェルトと木の素材でオーナメント作り  
日 12月15日(日)10時30分～11時  
30分、13時30分～14時30分  
対 小学生以下の子と保護者 抽選10  
組(5人まで) 費 1,500円  
申 11月29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 休園日:毎週火曜日

ズーラシアなぞときめぐり

日 11月25日(月)まで

アフリカタテガミヤマアラシ

ヤマアラシは齧歯目(ネズミの仲間)で、  
門歯が伸び続けます。そのため、硬い  
枝などをかじって伸びすぎるのを防い  
でいます。ズーラシアには「ネイロ」(オ  
ス、2016年生まれ)が生活しています  
が、毎日のように大きな枝をかじり、  
あっという間に粉々にしてしまいます。  
食べ方が意外なスタイルで、お腹をぺた  
りと地面に付けて前足でしっかりと食  
べ物をつかみながら食べます。小さな物  
も器用に押さえて食べています。かわ  
いらしい様子をぜひ見に来てください。



(左)背中の針で身を守ります  
(右)前足でしっかり押さえてクワを食べるネイロ

もっと知って!

消防署のコト  
-第1回-

消防署の取組やイベントなどを  
紹介します。



火災予防運動はいつから始まったの?

11月9日から15日まで、「秋の全国火災予防運動」が全国一斉に  
行われます。

ルーツはアメリカの「火災予防運動」で、目的は火災予防の必要  
性を一般市民へ浸透させることでした。

日本では1927年(昭和2年)に発生した北丹後地震が契機となっ  
て、1930年に「防火デイ」の名称で近畿地方から始まりました。  
現在の形になったのは1989年からで、1987年に設けられた  
「119番の日」にちなみ、秋を11月9日から1週間、春を3月1日  
から1週間の期間で実施しています。

もちろん火災予防運動期間中だけではなく、普段から防火・防災  
の着実な取組を続けていくことが重要です。

4月にリニューアルされた「よこはま防災eパーク」  
は、いつでも・どこでも身近に防火・防災を学ぶこと  
ができますので、ぜひこの機会に利用してください。



よこはま  
防災eパーク

消防ポスターコンクール

緑区内小学生が描いた防火防災に  
関するポスターを展示しています

- 11月6日～14日 ▶ 緑図書館(十日市場町825-1) 防火・防災の本も展示
- 11月1日～15日 ▶ イオンフードスタイル鴨居店(鴨居1-6-1)
- ▶ 緑消防署デジタルサイネージ(中山4-36-19)

【問合せ】緑消防署 Tel Fax 932-0119

最終回

# 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。

## とおかいちばに似た 十日市場西田公園

所 十日市場町857

### 公園愛護会紹介

構成人数 19人

活動開始年 2016年

活動日 週1回程度  
横浜シュタイナー学園のその年の8年生(中学2年生)が、園芸の学びを兼ねて愛護活動に取り組んでいます。



### 公園愛護会から

花壇作り、樹名板の取り付け、清掃活動、夏ミカンのマーマレード作り、防災訓練を兼ねた焼き芋会など、アイデアを出し合って多くの活動に取り組んでいます。毎年メンバーが替わるので、その年によって活動内容は変わります。

自分たちの手でもっと公園をきれいにするためには何ができるのかを考えて活動しています。例えば、ポイ捨ての多い場所を調べてきれいにししたり、花壇の花苗の植え付けを工夫したり…。気付いたことを行動に移すことで公園がよりよく変化していることにやりがいを感じます。

みんなで作ったポイ捨てへの注意喚起のポスター看板は、公園内で目を引くものになっているので、ぜひ見てください!



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

# このごみ、 第7回 どうすればいいの?

ごみと資源物の分け方・出し方

## 市では取り扱わないもの (消火器、古い灯油、バッテリーなど)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。

### 消火器の処分方法

消火器は横浜市では回収していません。回収方法や窓口などは横浜消火器リサイクル推進センターのホームページをご覧ください。Tel 03-5829-6773  
スプレータイプ(エアゾール式)の消火スプレーは消火器ではありませんので、中身を出し切って、スプレー缶として出してください。



### 古い灯油の処分方法

市での処分は実施していません。火災予防や環境汚染などの観点から、ご自身で処分するのではなく、購入した店などに相談してください。



### バッテリー等の処分方法

リチウムイオン電池やモバイルバッテリーなどの小型充電式電池は、(一社)JBRCが設置している黄色い回収缶(小型充電式電池リサイクルボックス)で回収しています。車のバッテリーは購入した店などに相談してください。



### かえでのワンポイント

Q 黄色い回収缶はどこにあるの?

緑区役所にも設置しているよ!  
詳しくは二次元コードから検索してみてね!



入庁2年目の若手職員  
好きな公園の遊具はブランコ

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



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

編集 緑区政推進課  
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