

# MIDORI 12

No.326  
2024年12月1日発行



横浜市緑区役所X  
@midori\_yokohama



WEB  
横浜市緑区 検索Q

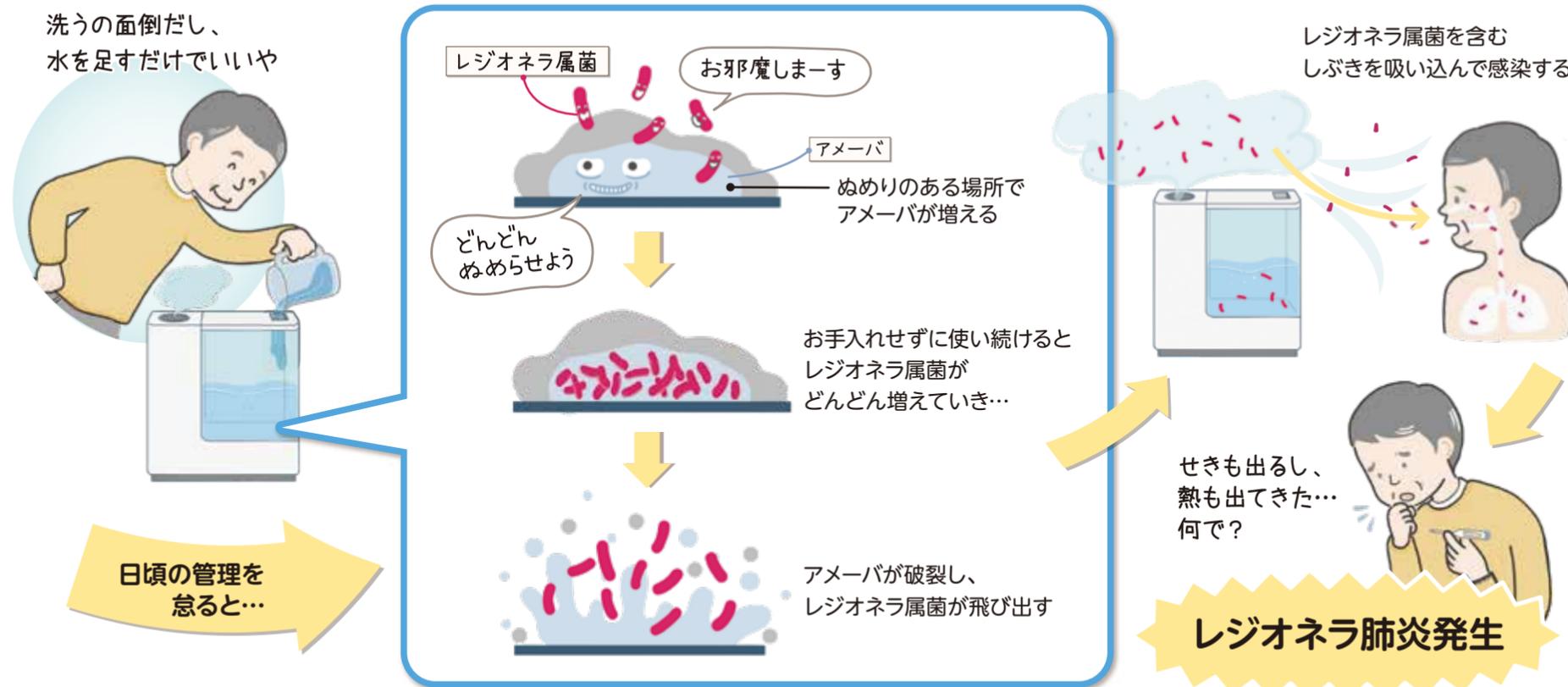
区の人口 182,741 人 区の世帯数 82,503 世帯 (2024年11月1日現在)  
電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。

特集1

## できていますか? 加湿器の管理

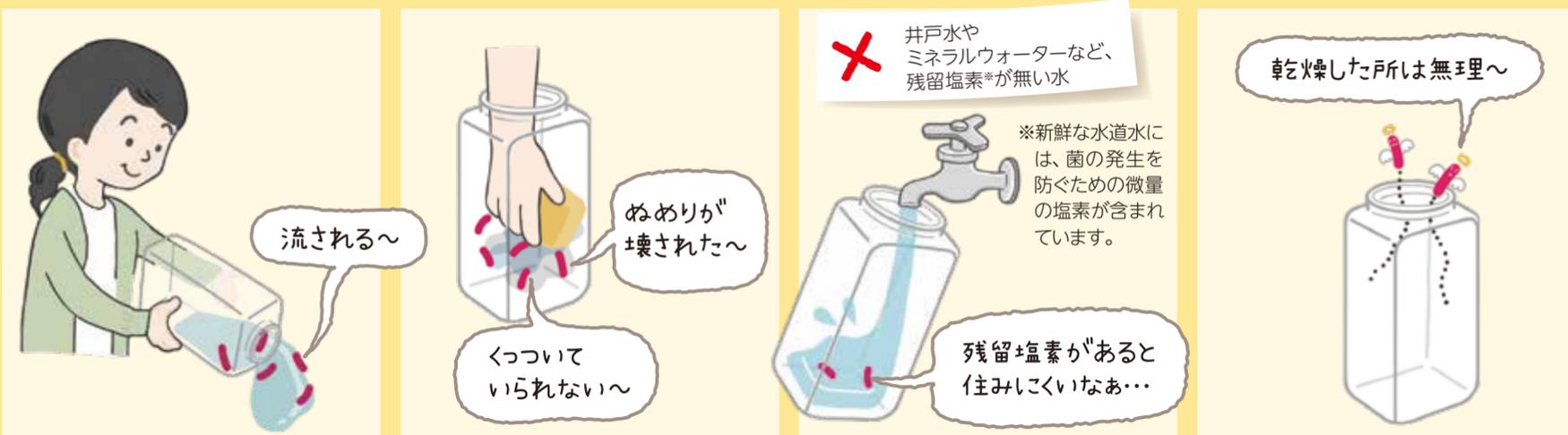
### ぬめり予防で病気も予防

加湿器やお風呂などにしやすい“ぬめり”※には、肺炎などの原因となる“レジオネラ属菌”が増殖することがあります。この菌に高齢者等が感染すると、急激に重症化し亡くなってしまう場合もあるため、日頃からぬめりを発生させないお手入れが必要です。  
※バイオフィルムとも言い、菌が増殖して作る膜です。湿っている場所にできます。



## 加湿器管理の鉄則 4か条

- 1 最低1日1回は水を全部捨てよう!
- 2 週に1回は貯水部をこすり洗い
- 3 新鮮な水道水を給水!
- 4 長時間使用しない時は、洗って乾燥させて保管



### 必ず守りましょう!

加湿器を使う時は、必ず取扱説明書を読み、お手入れの仕方を確認しましょう。お手入れ方法が分からない場合は、加湿器のメーカーに確認しましょう。

### 加湿器の種類には

- ① 加熱(スチーム)式(沸騰させ蒸気で加湿)
- ② 気化式(水を含む部分に風を当てて加湿)
- ③ 超音波式(水を超音波で砕いて霧にして噴霧)
- ④ ハイブリット式(①~③を組合せたタイプ)があります。

自分のライフスタイルに合ったものを選び、きちんとお手入れをしながら使しましょう。

### お風呂場のぬめりにも注意!

- ・浴室清掃をする前に、換気扇を付け、マスクをしましょう。(レジオネラ属菌がいた場合の吸入防止のため)
- ・洗剤やスポンジなどを使い、浴槽などをこすり洗いしましょう。
- ・ぬめりがある場所は特に注意して清掃し、乾燥させましょう。
- ・毎日水を交換し、追いだし機能がある場合は、定期的に配管洗浄剤などで洗浄しましょう。

一度入浴した浴槽水は塩素が飛び、栄養豊富なためレジオネラ属菌が増殖しやすくなります。

※清掃方法が分からない場合は、メーカーなどに確認しましょう。



ぜひ  
参加してね!



緑区キャラクター  
「ミドリ」

特集2

# みんなでスポーツ!

興奮・熱狂を生んだ今年のパリオリンピック・パラリンピック。選手の活躍を見て、スポーツへの関心が高まった人も多いのではないのでしょうか。今、緑区では年齢や性別、障害の有無などを問わず、誰もが参加できるスポーツの取組が増えていきます!

【問合せ】 区生涯学習支援係 ☎ 930-2236 ☎ 930-2242  
✉ md-sports@city.yokohama.lg.jp

やってみよう!

## さわやかスポーツタイム in 緑SC



日時 12月18日(水)13時30分~14時30分

会場 緑スポーツセンター 申込み不要、直接会場へ

緑スポーツセンターで、ポッチャや室内モルック、ラダーゲッターなどの誰もが気軽に楽しめるニュースポーツを体験できます!

持ち物▶ 室内履き 費用▶ 100円

【問合せ】 緑区さわやかスポーツ普及委員会 (7面参照)



やってみよう!

## ポッチャ体験会

日時 2025年 1月25日、2月22日(土)11時から

会場 緑スポーツセンター

申込み▶ 1月10日から ☎ で緑スポーツセンター  
(☎ 932-0733)

費用▶ 200円/1回

コーチ・審判員の資格を持つ  
緑スポーツセンター 美藤所長



ポッチャ日本代表は、パリパラリンピックで個人・団体合わせて2個の銅メダルを獲得しました! 皆さんも基礎からじっくり学んでみませんか?



聞いてみよう!

## スポーツ講演会

### 「パラスポーツを通じた共生社会の実現」

日時 2025年 2月16日(日)14時から

会場 緑スポーツセンター

講師 高橋 秀文氏



さまざまな障害を受け入れ困難を乗り越えながら、自らの限界に挑み続ける選手たち。パリパラリンピックでも多くの感動や驚きがありました。日本のパラスポーツの発展に深く関わってきた講師と一緒に、誰もが生き生きと自分らしく暮らせる共生社会について考えてみませんか。

申込み▶ 2月13日までに講演会名・氏名(ふりがな)を明記し二次元コード(電子申請・届出システム)・Eメール・はがき・ファクスで 区生涯学習支援係

協力: 緑区スポーツ推進委員連絡協議会



みんなで  
楽しもう!

## インクルーシブスポーツイベント

日時 2025年 2月11日(火・祝)13時から

会場 緑公会堂

一緒に参加したり、パフォーマンスを鑑賞したり...誰もが楽しめるイベントで盛り上がりましょう!

申込み▶ ☎ で横浜市スポーツ協会(☎ 640-0014、平日9時~17時)または ☎

主催: (公財) 横浜市スポーツ協会  
共催: 横浜市にぎわいスポーツ文化局、緑区



内容

- ★インクルーシブダンスパフォーマンス&ワークショップ
- ★地域で活動する団体のパフォーマンスショー
- ★パラスポーツ体験コーナー

- ◆ NPO法人 Power in da Performance
- ◆ NPO法人 みんなのダンスフィールド



ダンス  
「Yes We Dance」プロジェクトでの  
ベルサイユ市民との交流

## 緑区内の スポーツ3団体を 紹介します

緑区には市が委嘱する団体から民間のスポーツジムまで、スポーツを推進するさまざまな団体があります。区内でスポーツを盛り上げてくれている3つの団体を紹介します。

### 緑区スポーツ推進委員連絡協議会

【問合せ】 区生涯学習支援係



私たちが一緒に  
緑区でスポーツを  
盛り上げましょう!



地域の頼もしいスポーツの担い手、それがスポーツ推進委員。お揃いのユニフォームに身を包み、地区の運動会から区のスポーツ事業、そして地域のビックイベントの横浜マラソンや世界トライアスロン横浜大会、八景島トライアスロンフェスティバルなどで大活躍しています。

私たちの仲間になりませんか? **2025年度から活動する第35期メンバー募集中!**

任期: 2年間(年数により表彰あり)  
条件: 18歳以上(原則、新任の場合は65歳未満、再任の場合は70歳未満)

スポーツ推進委員は2年ごとに横浜市長から委嘱されます。継続も途中加入も可能です。興味がある人は、ぜひお近くの自治会長またはスポーツ推進委員にお声がけください。



### 緑区スポーツ協会

【問合せ】 ☎ 932-0835(火・木曜日14~17時)



加盟する14団体と関連3団体が年間を通じて教室や大会などを開催しています。



加盟団体: ソフトテニス/バドミントン/卓球/ゲートボール/ハイキング/バレーボール/ソフトボール/サッカー/陸上/硬式テニス/野球/剣道/スキー/パワーリフティング  
関連団体: 少年野球/少年サッカー/横浜フレンズミニバスケット

スポーツを楽しみたい方、まずはお問い合わせください!



演園会長

### 緑区さわやかスポーツ普及委員会

【問合せ】 横浜市スポーツ協会(事務局)  
☎ 640-0014 ☎ 640-0024



いつでもどこでも気軽にできるニュースポーツ、それが「ヨコハマさわやかスポーツ」です。グラウンドゴルフやポッチャ、インディアカなど多くの種目をみんなに楽しんでもらう「さわやかスポーツタイム(6面参照)」や、ソフトバレー大会(例年9月実施)を開催しています。



みんなで気軽にスポーツに親しみましょう!



向谷地会長

2015年から左記3団体が協力して開催しているイベントだよ!



## みどりスポーツ フェスティバル

緑スポーツセンターで開催している、未就学児から大人まで楽しめるスポーツ体験会です。ご家族の皆さんでぜひお越しください!

【主催】 みどりスポーツフェスティバル実行委員会

※2025年度の開催日や実施種目などは、2025年5月頃に緑区役所ウェブページに掲載します。

2024年度の実施種目

午前: バドミントン/シャッフルボード/スカットボール/キッズスペース/剣道/バレーボール/カローリング  
午後: ショートテニス/ナインゴール/ポッチャ/キッズスペース/卓球/陸上/パワーリフティング

例年  
6月下旬に  
開催!

申込み不要で  
スポーツ体験  
できます!



シャッフルボード



ナインゴール

### 地域にスポーツ用具を貸し出しています!

緑区スポーツ推進委員連絡協議会、緑区さわやかスポーツ普及委員会では、ポッチャやグラウンドゴルフなどのスポーツ用具の貸出しを行っています。

緑区スポーツ推進委員連絡協議会  
緑区さわやかスポーツ普及委員会

### 運動・スポーツをすることが好きな区民 横浜市内1位

2023年度に実施した横浜市民スポーツ意識調査で、**緑区**は運動・スポーツを「することが好き」という回答が40.3%と**18区で第1位**でした!

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 —

# こんな詐欺がはやっています!

## SNS型ロマンス詐欺



(事例) SNS やマッチングアプリなどを通じて出会った者と、実際に直接会うことなくやりとりを続けることで恋愛感情や親近感を抱いてしまい、金銭などをだまし取られてしまう詐欺です。

## 新紙幣発行にまつわる詐欺

古いお金は使えなくなるので預かります

「古い紙幣を新しい紙幣に交換します」などと言われたら詐欺です。新札・旧札 どちらの紙幣も使えます。



【問合せ】 緑警察署 Tel)932-0110  
区地域活動係 Tel)930-2233 Fax)930-2242

# 統計調査員を募集しています!

各種統計調査にご協力いただける調査員を募集しています。国や神奈川県が行う統計調査において、調査票の配布・回収・点検などを行う人を「統計調査員」といいます。調査の規模、対象地域に応じて依頼します。

### 要件

- 満 20 歳以上
- 責任を持って統計調査事務を遂行できる人
- 秘密の保護を遵守できる人
- 税務、警察および選挙に直接関係のない人
- 暴力団員または暴力団密接関係者でない人
- その他調査活動に支障のない人

### 申込み方法

「緑区統計調査員申込書」に記入し、ファクス・Eメール・窓口・郵送で区統計選挙係  
※申込書は緑区ウェブページからダウンロードまたは窓口で配布

詳しくは



【申込み】 区統計選挙係 Tel)930-2214 Fax)930-2209  
E)md-senkyo@city.yokohama.lg.jp

## 年末年始の緑区休日急患診療所

※夜間急病センターなどの情報は市版16面

(中山3-16-2 Tel)937-2300)

### 内科、小児科

日 12月29日(日)~2025年1月3日(金)  
10時~16時

### 耳鼻科

日 2025年1月2日(木)  
10時~16時

お知らせ

# 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「手形、足形でカレンダーを作ろう」

日 12月11日(水)~13日(金)・16日(月)・17日(火)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「干支カレンダー製作」

日 12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

### 緑区人権啓発講演会

ジェンダーに係る人権問題について

日 12月13日(金)14時30分~16時

所 緑公会堂

講 ROSE(宮崎 猛志)

対 当日先着350人

問 区庶務係

(Tel)930-2211 Fax)930-2209)

直

### 第4回グリーン音楽フェスティバル「サウンドエクスチェンジ」

複数のアーティストが出演して、演奏を披露。小田野 直子ガラコンサートも

日 12月14日(土)13時~20時

所 緑公会堂

対 200人

費 入場無料(投げ銭制)

問 (一社)日本音楽技術協会

(Tel)090-2439-5105

Fax)280-2953) 直

### 第57回鴨居エキコン

クリスマスコンサート。ビッグバンドでジャズ、クリスマスソングを楽しむ

日 12月15日(日)13時~14時

所 JR「鴨居駅」改札前

講 ビッグバンドNAZCA

問 鴨居まち研 テリー保谷

(Tel)080-5183-5626

Fax)932-1344

E)hotani@dd.catv.ne.jp) 直

### 世界をつなぐ子どもたちの絵画展

カナガワビエンナーレ国際児童画展入賞作品を展示

日 12月16日(月)~19日(木)9時~17時

※初日は13時から、最終日は15時まで

所 緑区役所

問 みどり国際交流ラウンジ

(Tel)532-3548 Fax)532-3549

E)info@midori-lounge.com) 直

### お昼のロビーコンサート

#### クリスマスハンドベルコンサート

日 12月20日(金)12時10分~12時45分(11時40分開場)

所 緑区役所

講 東洋英和女学院大学ハンドベル部

対 先着30人

問 みどりアートパーク

(Tel)986-2441 Fax)986-2445)

直

### ドイツ民衆劇「聖夜劇」

500年以上前から伝承されているドイツの聖夜を祝う音楽劇

日 12月22日(日)①12時~12時45分  
②13時45分~15時25分

所 緑公会堂

講 横浜シュタイナー学園教員ほか

対 ①小学3年生以上

②年長児以上

各先着400人

費 900円、中学生以下600円

(1枚で①②観劇可)

申 12月19日までにTel)Fax)でNPO法人

横浜シュタイナー学園

(Tel)922-3107 Fax)489-4239)



インターネットで  
広報よこはま緑区版を読めます

広報よこはま緑区版 検索



チェックしてね



緑区在宅医療相談室の講座

共通
住所・氏名・TELを明記し TEL FAX E
WEBで緑区在宅医療相談室
TEL 937-2303 FAX 935-6762
E con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

身体の悩み相談 バランス・体カアップ講座

理学療法士と一緒に今の身体状況をチェック
日 12月24日(火)10時~12時、13時~15時
所 緑区休日急患診療所
講 井上 優(吉備国際大学)
対 各先着15人
申 12月18日まで

高齢な親にインタビューしてみませんか?

父は視力を失い、母は認知症発症。突然介護と向き合う主婦、悩みながら奮闘の日々を講演
日 2025年1月11日(土)15時~16時
所 みどりアートパーク
講 カータン(人気主婦ブロガー)
対 先着250人
申 1月8日まで

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 2025年1月10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 FAX 930-2225

新治恵みの里 葉物野菜の収穫体験

冬の寒さで甘くなった、小松菜・ホウレンソウなどの葉物野菜を収穫
日 2025年1月11日(土)13時~14時30分
所 にはる里山交流センター
対 横浜市在住者・グループ(4人まで)先着15組
費 1組1,500円(葉物野菜のお土産付き)
申 12月15日20時からWEB
問 北部農政事務所
TEL 948-2480 FAX 948-2488

緑区IT講習会 LINE活用

使い方の基本から活用の仕方、快適で安全な使い方など
日 2025年1月16日(木)・17日(金)12時30分~14時30分
所 白山地区センター
対 抽選20人
費 2,000円
申 1月7日必着で必要事項を明記しWEB
E FAXでNPO法人MICS(T226-0019 中山4-36-20みどりーむ内 TEL 932-3272)

緑区子ども会連絡協議会「書初め大会」

第35回子ども会書道展(区役所展示)に出展する作品を書く。書き初めと豚汁で交流
日 2025年1月18日(土)13時30分~16時
所 中山自治会館(中山4-23-13)
対 緑区在住の小・中学生先着100人
申 1月10日までに二次元コード
問 野中(TEL 090-8004-2670)
E f.nonaka0224@outlook.jp

田奈恵みの里 みそ造り教室

田奈産大豆と米こうじを使用して、地元農家から造り方を学ぶ。1組5kg程度を持ち帰り
日 2025年12月7日(金)2月8日(土)13時~15時
所 JA横浜田奈支店(青葉区)
対 緑区・青葉区在住者 抽選120人(1人参加のみ)216組(1組2人まで)
費 5,000円
申 12月20日必着で必要事項・年齢を明記しE FAXでJA横浜田奈支店「組織係」(〒227-0064青葉区田奈町52-8 TEL 981-1811 FAX 981-1839)
E tanamegumi\_1999@yahoo.ne.jp

特殊詐欺防止を啓発するラッピングバスが運行します!

緑区内の小学生在が描く防犯ポスターコンクール入賞作品をラッピングしたバスが緑区内を走行
日 12月15日(日)~2025年1月14日(火)
※運行日程は変更になる場合があります
所 主に緑区内(横浜市営バス若葉台営業所・緑営業所管内)
問 区地域活動係
TEL 930-2233 FAX 930-2242

スポーツ

十日市場スポーツ会館の教室
共通
所 十日市場スポーツ会館
申 TEL FAXで十日市場スポーツ会館
TEL FAX 983-9490

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 12月20日(金)10時15分~11時15分
対 先着10人
費 500円

小学生卓球教室(全10回)
ゲームを楽しむことを目標に、卓球の基礎から学ぶ
日 2025年1月9日~3月13日の毎週木曜日17時~18時45分
対 先着12人
費 5,500円

保育園に遊びに来ませんか

園庭・保育室の施設開放や、育児相談(来園または電話)も開催
日 施設開放:月・水・金曜日10時~15時、育児相談:月~金曜日10時~15時
所 小学館アカデミーなかやま保育園(台村町399)
対 未就学児と保護者
問 小学館アカデミーなかやま保育園
TEL 090-2523-4921 FAX 938-5652



募集

第38回緑区シルバーフェスティバル 出演者募集
高齢者による歌や踊りの発表
日 2025年3月7日(金)10時~16時
所 緑公会堂
対 抽選10組 ※初出演者優先
費 個人1,000円、団体(2人以上)2,000円
申 1月6日までに申込書に記入し、E FAXで区高齢・障害運営係
TEL 930-2317 FAX 930-2310
※申込書は、区高齢・障害運営係、緑区老人クラブ連合会事務局(ハーモニーみどり内)で配布。音源はCD・カセットテープが可

2025年度下半期「緑・芸術文化活動支援事業」対象イベント募集

2025年10月1日~2026年3月31日に緑区内で開催する芸術文化イベント
申 2025年1月10日までに申請書類をE FAX・郵送で区生涯学習支援係
TEL 930-2236 FAX 930-2242
E md-gakushu@city.yokohama.lg.jp
詳しくは QRコード

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 2025年1月9日・23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 12月20日(金)9時~11時、2025年1月14日(火)13時~15時
申 TELで1

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13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 ①十日市場地域ケアプラザ:12月11日(水)13時30分~15時
②中山地域ケアプラザ:2025年1月7日(火)13時30分~15時30分
申 TELで①十日市場地域ケアプラザ
TEL 985-9034 FAX 985-6325
②中山地域ケアプラザ
TEL 935-5698 FAX 935-5695

リハビリ教室

日 12月17日、2025年1月7日(火)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 12月19日(木)、2025年1月6日(月)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 ①2025年2月7日(金) ②2月14日(金) ③2月19日(水) ④2月26日(水)
①②③13時15分~15時
④13時15分~15時15分
対 2025年6月出産予定(目安)の初産の妊婦とパートナー
申 2025年1月1日~20日に二次元コード
問 3 QRコード

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 2025年1月25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 12月11日~25日に二次元コード
問 3 QRコード

妊産婦歯科相談

日 12月19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 3 QRコード

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・テ・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

母乳育児相談

日 12月24日(火)、2025年1月6日(月)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 各先着4組
申 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:12月25日(水)②1歳6か月児:12月26日(木)③3歳児:12月19日(木)、2025年1月8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。試食あり
日 12月24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 12月11日~23日に二次元コード
問 1

歯つらつ1歳児(2日間コース)

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど
日 2025年1月24日・31日(金)10時~11時30分
対 2日間とも参加できる2023年12月~2024年3月生まれの子と保護者 先着10組
申 12月11日~31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 12月19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 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 12月24日(火)9時~11時(1回30分程度)
申 窓で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

自分はどんな仕事に興味があるのかな?

気楽に受けられるカウンセリング
日 12月26日(木)13時~14時30分(1枠30分)
講 立花 昭彦(キャリアコンサルタント)
対 中学~大学生 各先着10人
申 12月11日から窓

おはなし おもちゃばこ

絵本・紙芝居の読み聞かせと季節の簡単工作
日 2025年1月9日(木)10時15分~10時45分
対 未就学児と保護者 先着8組 直

ミュージカル体験ワークショップ(全6回)

有名なミュージカル曲の歌と振付のレッスン。最終日は発表会
日 2025年1月12日~3月23日の隔週 日曜日13時~14時30分
講 賀山 祐介(元劇団四季団員)
対 先着小学生15人、中学・高校生5人
費 4,000円
申 12月13日から窓

濃厚でしっとりおいしいブラウニー作り

初心者歓迎。バレンタインの贈り物にもなります
日 2025年2月14日(金)10時~12時
対 先着9人
費 2,200円
申 12月17日から窓

白山地区センター

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

男性のための筋トレ体操(全10回)

正しいトレーニング方法を学び体を鍛える
日 2025年1月10日~3月14日の毎週 金曜日13時~14時30分
対 成人男性 先着40人
費 5,000円
申 12月11日から窓

鴨居囃子で新年をお祝いしよう!

鴨居囃子にまつわる話を聞き、踊りと演奏を楽しむ
日 2025年1月13日(月・祝)13時30分~14時30分
対 先着30人※未就学児は要保護者同伴
申 12月11日から窓

冬のパン教室 プリンカップで作る「ポップオーバー」

5つずつ作り持ち帰る
日 2025年1月15日(水)10時~12時
対 成人 先着16人 費 1,400円
申 12月11日から窓

デューク更家式ウォーキング基礎講座(全4回)

全身の機能を高める正しい、質の高い歩き方をプロから学ぶ
日 2025年1月25日~2月15日の毎週 土曜日10時40分~11時40分
対 成人 先着40人 費 2,400円
申 12月11日から窓

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

冬のアロマ 身近なハーブ ローズマリーの活用

スプレーとマウスウォッシュ作り
日 12月18日(水)13時~15時
対 成人 先着16人 費 1,600円
申 窓

長津田おたのしみ鉄道教室

お仕事セミナー、体験コーナー、Nゲージ運転
日 12月21日(土)セミナー:10時~10時30分、体験コーナー:10時30分~12時
講 東日本旅客鉄道(株)長津田駅 駅員
対 未就学児~小学生 先着30組
※未就学児は要保護者同伴
申 窓

太極拳で楽しく体力づくり(全5回)

日 2025年1月15日、2月12日・26日、3月12日・26日(水)13時~14時30分
対 成人 先着12人
費 2,500円
申 12月12日から窓

包丁研ぎ

日 2025年1月18日(土)13時~15時
対 成人 先着8人
費 1,000円
申 12月11日から窓

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

簡単 季節の折り紙

12月は巳・水仙・鶴、1月は梅・豆箱
日 12月23日(月)、2025年1月9日(木)13時15分~14時30分
対 各先着12人 費 各100円 直

春迎える花

新年を生花フラワーアレンジで飾る
日 12月27日(金)10時~11時45分
対 成人 先着10人 費 2,500円
申 12月12日から窓

和菓子作りを楽しもう~冬~

一文字作りを楽しむ
日 2025年1月8日(水)9時30分~11時30分
対 成人 先着12人 費 1,300円
申 12月12日から窓

山本さんと歌おう!(全5回)

ピアノの伴奏に合わせ、懐かしい唱歌や歌謡曲を歌う
日 2025年1月17日~3月14日の隔週 金曜日15時15分~16時30分
対 成人 先着40人
費 1,000円
申 12月13日から窓

白山地区センターのプレイルームがリニューアル!



さわやかで明るい空間に生まれ変わりました。

図書館司書が選んだ絵本コーナーも新設し、親子で気軽にゆっくりと過ごせます。

ぜひ遊びに来てね!



毎月第1・3水曜日は読み聞かせをやっているよ!(12時~12時20分、申込み不要)

【問合せ】区生涯学習支援係 Tel 930-2238 Fax 930-2242

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「アニマル ぼくたちと動物のこと」

16歳の2人が生命の大量絶滅を回避する方法を探り世界各地を旅する  
日 12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 画

緑でつなぐサックスコンサート

みどりピアノ・アンバサダーのコンサート。ゲストはバイオリニスト橘和 美優  
日 2025年3月20日(木・祝)14時から  
講 笠井 萌、吉田 翔太、小田野 直子(ピアノ) 対 先着334人  
費 2,000円、高校生以下1,500円(当日券各500円増)  
申 Tel WEBでカンフェティ(Tel 050-3092-0051)、窓でみどりアートパーク



©Ayane Shjdo



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

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 ①12月20日(金)②2025年1月10日(金)③1月15日(水)④1月16日(木)①③④10時30分～11時30分 ②15時10分～16時10分  
所 ①③いっぽ②はなまる(台村町332-1第二丸正ビル201)④山下地域ケアプラザ  
対 先着①③8人②4人④12人  
申 WEB※②12月11日③④12月16日から  
問 緑区支部(Tel 982-3521 Fax 989-5851)

サングクエスト体験

対話しながらボードゲームで産前産後を疑似・追体験。子ども同室参加可  
日 12月28日(土)13時30分～15時  
所 いっぽサテライト 対 夫婦 先着5組  
申 12月14日からWEB

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:12月18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 各先着8組:12月11日、2025年1月8日(水)11時～11時20分③3歳以上の子 先着8組:12月28日(土)15時30分～15時50分 画

働く女性の「私も相手も大事にする伝え方」

アサーティブ・コミュニケーションを学ぶ  
日 2025年1月21日(火)10時～12時  
講 金子 由美子  
対 横浜市在住・在勤の働く・働きたい女性 先着20人  
申 12月11日9時30分から氏名(ふりがな)、Tel・年代、就労状況を明記し Tel Fax WEB 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(9月受付分)

匿名1件

大人のための福祉入門(第3回)

視覚障害講座  
障害理解、ボランティア活動の心構えなどを学ぶ  
日 2025年1月15日(水)14時～17時  
講 神奈川県ライトセンター  
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20人  
申 12月11日～2025年1月10日にTel 窓・二次元コード



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

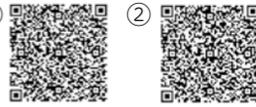
サロンふらっと

「笑福!楽ふらっと寄席」  
落語、南京玉すだれ、マジック  
日 12月22日(日)13時30分～15時  
講 上州亭 楽々(ダブルジョイ)ほか 画



やさしい気持ちつなげる子育て講座「親子で学ぼう性の話」

①小学4年生以上編②幼児・低学年編  
日 ①1月19日 ②1月26日(日)10時30分～12時  
講 ナーベルプラ座  
対 親子、保護者、子どもの支援に関わる人 各回抽選 みどりーむ10人、Zoom50人  
申 1月8日までに二次元コード  
① ②



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

健康スタジオ3カ月コース 骨盤底筋トレーニング(全11回)

出産・加齢・肥満などが影響して起こるトラブルの予防と改善  
日 2025年1月9日～3月27日の毎週木曜日14時～15時15分※2月20日を除く  
講 杉山 さおり 対 女性 先着28人  
費 横浜市在住・在勤者9,900円、横浜市外在住者10,890円  
保 2か月以上の未就学児。4日前までに②  
申 Tel 窓

俺たちのコミュニケーション再点検

男性の当たり前を見つめ直す  
日 2025年2月2日(日)13時～15時  
講 清田 隆之(文筆業)  
対 男性 先着15人  
保 2か月以上の未就学児。4日前までに②  
申 12月12日からTel WEB

横浜市民ギャラリーあざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

Welcome!ロビーコンサート

太鼓の演奏と獅子舞を披露  
日 2025年1月5日(日)12時～12時40分  
講 横浜都筑太鼓 画

ヌード・クロッキー

時間を変えていろいろなポーズを描く  
日 2025年1月22日、2月5日・19日、3月5日(水)14時～16時30分  
※初回のみ13時45分から  
対 中学生を除く15歳以上 抽選20人  
費 6,500円  
申 12月24日までにWEB 窓

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、12月29日～2025年1月1日

25周年企画展

バック・ズーザ・フューチャー～Back ZOO the Future～  
ズーラシアの25年を振り返る企画展  
日 12月4日(水)～2025年3月3日(月)  
所 アマゾンセンター



ゴールデンターキン

ゴールデンターキンは、ヒマラヤ東部から中国の山域に生息するターキンというヤギの仲間(ウシ科ヤギ亜科)のうち、中国の秦嶺山脈に生息している亜種です。生息数は約5,000頭で、中国政府により厳重に保護されています。大人のオスはその名の通り金色の被毛が特徴です。非常に険しい山の中で生活しており、体重300～400kgにもなる大きな体で斜面や崖などを軽々と登り降りしていますが、ズーラシアの展示場でもその様子を見ることができます。野生では季節によって高たんぱく質の植物を選択して採食しており、餌となる植物の種類は160種を超えます。木の枝葉は後肢で立ち上がって食べるなど、さまざまな姿勢で採食することができます。大きな体で意外と柔軟に動き回る様子を、ぜひご覧ください。



展示場の崖を駆け降りる「ミカゲ」



擦り木に角をこすりつける「ロウ」

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。

# もっと知って! 消防署のコト -第2回-

消防署の取組やイベントなどを  
紹介します。



## 緑区消防出初式はどんなイベントなの?

緑消防署と緑消防団、緑区の防災組織および企業自衛消防隊などが一堂に会し、力強い消防力を区民に披露します。防火・防災思想の普及啓発を図ることを目的として、毎年1月初旬に行う新春恒例の行事です。

ぜひ見に来てね!

令和7年

# 緑区 消防出初式

**日時** 2025年1月11日(土)10時～12時30分

**場所** 十日市場消防訓練場 および  
スポーツ広場 (十日市場町888番地)  
\*事前申込み不要です \*駐車場はありません  
\*荒天時は緑公会堂にて縮小開催

- 実施内容**
- 1 式典
  - 2 演技など  
鴨居郷土芸能保存会 (鴨居囃子連中) による獅子舞  
消防署、消防団車両の分列行進  
消防団、自衛消防隊の操法展示  
消防署、消防団の総合訓練、一斉放水  
横浜市立十日市場中学校吹奏楽部による楽曲演奏
  - 3 消防ふれあいコーナー  
消防車両展示、子ども防火服着体験 など

【問合せ】緑消防署 Tel/fax 932-0119



**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、 第8回 どうすればいいの?

ごみと資源物の分け方・出し方

## 小さな金属類、壊れた傘、フライパンなどの調理器具など

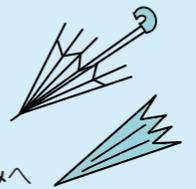
出し方が分かりにくい「ごみ」について解説します

一番長い辺が30cm未満の金属製品は、小さな金属類として  
缶・びん・ペットボトルと同じ曜日に回収しています

- フライパンなどの調理器具は、  
取っ手を含めずに  
30cm未満のもの
- 刃物など収集の際に危険なものは、  
厚紙などで包み、品名を  
書いて出す
- くぎや針、金属製食器など細かいもの

## 注意! ~ 傘の捨て方 ~

- 骨部分(金属)は30cm以上でも小さな金属類へ  
⚠ 骨が金属製以外のは燃やすごみへ
- 布・ビニール部分で外せるものは外して燃やすごみへ



## かえでのワンポイント Q 小さな金属類で対象外のものってなに?

- A 一番長い辺が30cm以上のもの  
→ 粗大ごみへ  
金属以外が多く含まれるもの、  
使い捨てライター(中身を使い切る)  
→ 燃やすごみへ  
などがあります!



入庁2年目の  
若手職員  
好きな季節は冬!  
クリスマス!

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