

第33回全国都市緑化よこはまフェア 29年3月25日から開催されます。入場無料。緑区には「里山ガーデン」が登場！ みんなで行こう！

よりどり みどり情報

区: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

●今月11日以降のお知らせです ●特に記載のない場合、費用は無料

アイコンの説明 ①日時・日程 ②会場 ③内容 ④講師・出演者 ⑤対象・定員 ⑥コース ⑦費用・チケット ⑧持ち物 ⑨申込み ⑩問合せ ⑪保育あり ⑫電話番号 ⑬電話番号(携帯電話) ⑭申込み不要、当日直接会場へ

催し

公立保育園の催し

①以外要予約、詳細は各保育園へ問い合わせてください。

長津田保育園(☎985-9978)

【誕生会と親子ふれあい遊び】

①10月25日(火)10時45分～11時15分 ②10月生まれの未就学児と保護者

【おもちゃコンサルタントと手作りおもちゃを作ろう】

①10月31日(月)10時～11時 ②未就学児と保護者、先着10組

十日市場保育園(☎981-6470)

【ミニ運動会】

①10月18日(火)9時45分～10時20分 ②1・2歳児と保護者、先着10組

【誕生日会】

①10月27日(木)9時30分～10時 ②10月生まれの未就学児と保護者

鴨居保育園(☎933-2106)

【小児救急講習会】

①10月21日(金)10時～11時30分 ②鴨居地域ケアプラザ ③未就学児と保護者、先着15組 ④1歳以上、予約時に申込み

【クラスと交流「いっしょにあそぼう」】

①10月12日(水)②20日(木)9時30分～10時15分 ③1歳～1歳6か月児と保護者④6か月～1歳未満の子どもと保護者、各先着2組

竹山保育園(☎932-3032)

【運動会ごっこをしよう】

①10月12日(水)10時～11時 ②未就学児と保護者、先着10組

【わらべうた遊び】

①10月27日(木)10時30分～11時30分 ②未就学児と保護者、先着10組

【みんなであそぼう】

①11月2日(水)②9時30分～10時30分③9時45分～11時 ④10か月～2歳児と保護者⑤3～5歳児と保護者、各先着2組

【フリーマーケット 掘り出し物が見つかるかも?】

①11月9日(水)10時30分～11時15分 ②未就学児と保護者 ③

みどり 地場野菜の直売会

①10月12日、11月9日(水)8時45分～13時 ※売り切れ次第終了、荒天時は中止の場合あり ②緑区役所 ③地元の農家による新鮮な野菜販売 ④企画調整係(☎930-2228 fax 930-2209) ⑤

緑区公園愛護会のつどい

①11月10日(木)13時30分～15時30分 ②緑公会堂 ③①講演「地域の安全と公園～防犯性とみどりづくり～」④横浜市消防音楽隊の演奏 ⑤①重根 美香さん(一般社団法人子ども安全まちづくりパートナーズ事務局長) ⑥先着300人 ⑦緑土木事務所下水道・公園係(☎981-2100 fax 981-2112) ⑧

きて!みて!緑区商店街で開催「みどり区商店街 ポイントウオクラリ」

①10月22日(土)②11月26日(土)10時～15時 ※荒天中止 ③中山商店街、長津田商店街、谷津田原商栄会、鴨居商栄会、竹山団地中央商店会、緑新栄会、十日市場大通り商店会、霧が丘商店会 ④各抽選200人 ⑤①10月17日②11月15日必着で、はがき、ファクスまたはメールに、参加者全員の氏名、代表者の住所・電話番号、参加日(両日可)、スタートする商店街を明記し、⑥地域活動係(☎930-2232 fax 930-2242 ⑦md-chikatsu@city.yokohama.jp)へ

緑区老人クラブ連合会のイベント

【共通】①緑ほのぼの荘 ②11月10日必着で、各イベント指定の方法で緑区老人クラブ連合会(〒226-0011 中山町413-4 ハーモニーみどり内) ③(☎933-1133)へ

緑区シニア俳句の集い

①11月29日(火)13時から ②55歳以上の緑区内在住者 ③はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、当季雑詠一句(冬の句)を明記し、申込先へ ※兼題「小春」「大根」のうち一句(傍題可)を作り当日持参。選句は参加者による互選

第47回緑区高齢者囲碁・将棋大会

①12月2日(金)9時45分から(9時30分受付) ②60歳以上の緑区内在住者、囲碁抽選60人、将棋抽選20人 ③¥1,000円(昼食代含む) ④はがきまたはファクスに、囲碁または将棋、段級位、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、申込先へ

思いやり、健康づくりの日

①11月1日(火)9時～11時30分 ②緑区役所 ③健康チェック、末しう血液循環測定、栄養・歯科相談 ④健康づくり係(☎930-2357 fax 930-2355) ⑤ ※ウォーキング同時開催。9時30分に緑区役所集合(雨天中止)

平成28年分 年末調整等説明会

①11月8日(火)13時30分～16時(13時受付) ②緑公会堂 ③緑税務署(☎972-7771) ※車来場不可

横浜市営交通お客様感謝祭 はまりんフェスタ2016

①10月29日(土)10時～15時(入場14時30分まで) ※荒天中止 ②交通局新羽車両基地(市営地下鉄北新横浜駅徒歩5分) ③特別列車の運行、バス・地下鉄の運転席体験、線路での仕事体験ほか ④市コールセンター(☎664-2525 fax 664-2828) ⑤

鶴見川流域とふれあい、治水を学ぶバスツアー ～防災や環境の現場を見学!～

①11月5日(土)9時～17時 ※荒天中止 ②鶴見川源流から河口まで ※JR鶴見駅集合、JR・小田急町駅解散 ③小学3年生以上、抽選45人 ※中学生以下要保護者同伴 ④10月20日17時必着で、ファクスまたはEメールに参加者全員の氏名、住所、年齢、連絡先を明記し、鶴見川流域水協議会事務局 深見、小椋、山口(アジア航測(株)内) ⑤044-967-6320 fax 044-965-0032 ⑥mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp)へ

講演・講座

緑区IT講習会11月

①エクセル基礎(全3回)

①11月16日(水)～18日(金)9時30分～11時30分 ②長津田地区センター ③表やグラフで健康管理、住所録作成 ④緑区内在住・在勤の成人、抽選20人 ⑤¥3,000円 ⑥11月1日必着で、はがきに講座番号⑦、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記し、MICS(〒226-0011 中山町93-1みどりーむ内) ⑧932-3272 ※火・木・土曜日13時～17時)へ ※MICSWebからも申込み可

28年度こころの病家族教室

①11月1日(火)10時～11時30分②5日(土)10時～12時 ③①緑区役所②みどり地域活動ホームあおぞら ④①専門医の講話「統合失調症の基本的理解と治療について」②支援制度についての話し合い ③①後藤 晶子さん(鶴が丘ガーデンホスピタル院長) ④緑区内在住の統合失調症の診断を受けた人の家族、先着20人 ⑤10月11日から電話で、⑥障害者支援担当(☎930-2434 fax 930-2435)へ

東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指して進めています!

横浜環状北西線 新たな高速道路を建設しています

北西線の完成でさまざまな開通効果が期待されます

- 東名高速と横羽線・湾岸線が直結し、所要時間が大幅に短縮
- 生活道路の通り抜け自動車が増減し、安全性が向上
- 地震などの災害時の緊急輸送路や迂回機能の確保



▲U型擁壁・開削トンネルの建設現場(北八期町)



緑区民まつり2016で 模型・パネルを展示します!

広報誌「ほくせいせん(10月号)」も配布します。ぜひ来てください。

【問合せ】道路局横浜環状北西線建設課 ☎671-3630 fax 651-3269 北西線建設課 検索

学園祭に行こう!

研究室の公開・展示や模擬店、コンサートなどを行います。

横浜創英大学 「秋祭祭」
 日程:10月22日(土)・23日(日)
 会場:横浜創英大学(三保町1)
 問合せ:横浜創英大学学園祭実行委員会 (☎922-5641 fax 922-5642)

東洋英和女学院大学 「かえで祭」
 日程:11月2日(水)・3日(木祝)
 会場:東洋英和女学院大学(三保町32)
 問合せ:かえで祭実行委員会(☎fax 923-1690)

**都岡地区恵みの里
農体験教室 (全6回)**

①第1回:11月19日(土)13時30分
から ※第2回以降別途連絡 ②旭
区下川井町 ③小麦の栽培体験とど
ん作り ④抽選22家族 ⑤1家族
6,000円 ⑥10月21日必着で、は
がきまたはファクスに代表者の住所
電話番号と参加者全員の氏名(ふり
かな)・年齢を明記し、都岡地区恵
みの里運営協議会事務局「小麦作り係」
(〒241-0031 旭区今宿西町289
☎090-7733-8532 ☎955-
5057)へ ⑦北部農政事務所(☎
948-2482 ☎948-2488)

**緑区介護者支援講演会「介護者の
怒り・悲しみ・不安とのつきあい方」**

①11月25日(金)13時30分~15
時30分 ②緑区役所 ③水澤 都加
佐さん(アクア・ヒューマンケア研修
相談センター所長) ④介護者また
は介護に関心のある
人、先着80人 ⑤
10月25日から電話
で、区高齢者支援担
当(☎930-2311
☎930-2310)へ



▲水澤 都加佐さん

3日で学べる脳トレ料理術

①11月21日②28日(月)9時30
分~11時30分③12月5日(月)9時
30分~14時 ④東本郷地域ケアプ
ラザ ⑤①栄養と認知症予防の話②
食材・献立・役割分担を考える③調理に
挑戦 ④全回参加可能な60歳以上の
横浜市内在住者、先着15人 ⑤材料
費実費 ⑥10月20日から電話で、区
高齢者支援担当(☎930-2311 ☎
930-2310)へ ※料理教室では
ありません



▲食材、献立、役割分担を考えます

**ロコモ予防「足腰の痛みにサヨナラ
歩き方のコツ!」講演会**

①10月26日(水)14時~16時 ②
緑公会堂 ③黒田 恵美子さん(健康
運動指導士) ④緑区内在住者、先着
300人 ⑤区高齢者支援担当(☎
930-2311 ☎930-2310)へ

玄海田公園 愛犬のマナー教室

①10月22日(土)10時~12時 ※雨
天時23日(日)に順延 ②玄海田公園
③犬と飼い主、先着15組 ④10月11
日から、玄海田公園(☎986-0986)へ

親子でお口の健康教室

①11月17日(木)10時~12時
②緑区役所 ③歯科医師の講話、プ
ラッシング方法、口腔内の細菌観察
④緑区内在住の2歳未満の子どもと
保護者、先着20組 ⑤10月17日
から、QRコードで
⑥健康づくり係(☎
930-2357 ☎
930-2355)へ



スポーツ

区民バス登山

①10月25日(火)6時までにJR中山
駅北口広場集合 ※雨天決行 ②奥
秩父国師岳、北奥千丈岳 ③抽選42人
④¥11,000円 ⑤10月15日まで
に、往復はがきに参加者全員の住所・
氏名・年齢・電話番号・返信用宛先を
明記し、緑区ハイキング部小林 勝彦
(〒226-0027長津田6-19-20
☎090-2326-8662 ※22時まで)
へ ※連名申込みは3人まで



長坂谷公園 テニスイベント

【共通】①長坂谷公園 ②10月11日
から電話で、長坂谷公園第二庭球場
(☎934-5046)へ

テニスミニクラブ(2部制)

①10月24日(月)11時~13時・
13時~15時 ②高校生以上、各先
着18人 ③¥1,080円

スマイルオンレディダブルストーナメント

①11月14日(月)9時~15時 ②
初中級者、先着16組 ③¥5,400円

ダブルステニス大会

【共通】①長坂谷公園 ②申込書に明
記し、各大会指定の方法で緑区硬式テ
ニス協会事務局(十日市場町854-4
オープンスクエア ☎988-0633
☎988-0683 ☎info@midori-
tennis.mods.jp)へ ※対象について
は、ペアのどちらかに資格があれば可

第64回 MLT杯

①11月11日②18日(金)9時から
③①初級②中級女子ダブルストーナ
メント ④緑・都筑区内在住・在勤者
または両テニス協会加盟団員、各
抽選16組 ⑤1組5,000円 ⑥10
月14日~21日必着で、ファクス

第44回 硬式テニスミックス大会

①11月13日・27日、12月11日(日)
9時から ②ミックスダブルストーナ
メント ③緑区内在住・在勤・在学者ま
たは緑区テニス協会加盟団員、一般
の部先着32組、100歳・120歳以上
の部各先着16組 ④1組4,000円
⑤10月15日~23日必着で、直接

**29年4月1日から保育所等の利用を
希望する人の手続きについて**

区役所で利用申請をする施設・事業

- 認可保育所 ●認定こども園(保育所部分) ●小規模保育事業
- 家庭的保育事業 ●事業所内保育事業(地域枠)

※幼稚園、横浜保育室、認可外保育施設は直接各施設へ申請してください

29年4月1日利用開始 申請スケジュール【緑区民向け】

10月4日(火)から 雇用(予定)証明書(様式)配布開始
配布場所: 緑区役所1-12番窓口
※こども青少年局Webからもダウンロード可

10月14日(金)から 利用案内配布開始
配布場所: 緑区役所1-12番窓口、緑区内の各認可保育所・
認定こども園・小規模保育事業・家庭的保育事
業、長津田駅行政サービスコーナー など

10月14日(金)~11月4日(金)消印有効 利用申請書受付期間

原則、認定利用調整事務センター宛て専用封筒での**郵送申請**
●窓口申請
対象: 出生前申請希望者、市外保育所希望者、子どもに障がい等があり特別な支
援を必要とする人

期間: 10月14日(金)~11月18日(金)
※市外保育所希望者は、申請先自治体に必要書類・締切等を十分確認し、**申請先
締切の7日前まで**に居住区のこども家庭支援課窓口で申請してください
※子どもに障がいまたはその疑いがある場合や医療的配慮が必要など保育所等
で特別な支援が必要な人は、事前に希望保育所を見学し、早めに居住区のこど
も家庭支援課に相談してください

**29年4月からの子どもの通園先・保育所等
利用申請についての説明会・個別相談会**

日程: 10月18日(火)・24日(月)
場所: 緑区役所

説明会

時間: 11時~11時20分、14時~14時20分(同内容)
内容: 保育施設等の申請方法、一時保育などの情報提供
対象: 29年4月からの保育施設等の利用を検討している人、各回20組
申込み: 10月3日から、電話または直接

個別相談会・情報コーナー

時間: 10時30分~15時30分(相談会は1組10分程度)
内容: 保育・教育コンシェルジュなどによる個別相談、各保育施設・各幼稚園等(パン
フレット・保育所等申請書類の配架) ④

【問合せ】区こども家庭係「保育」担当 ☎930-2331 ☎930-2435

緑・芸術祭

【問合せ】区生涯学習支援係
(☎930-2236 ☎930-2242)

緑区役所 お屋のロビーコンサート

クラシック音楽に慣れていない人も気軽に楽しめるミニコンサートです。
日時: 10月26日(水)12時15分~12時50分
会場: 緑区役所
出演: 遠藤 まり(フルート) & 桑永 暁宏(オーボエ)
出演: フルードとオーボエのアンサンブル
主催・問合せ: みどりアートパーク(☎986-2441
☎986-2445) ④



▲遠藤 まり ▲桑永 暁宏

第39回 緑区コーラスのつどい

16のコーラスグループが日頃の練習成果を発表します。
日時: 10月30日(日)13時30分開演(13時開場)
会場: 緑公会堂
ゲスト: 内山 ふみ(バイオリン)、柴田 祥子(ピアノ)
問合せ: 緑区コーラスの会 齋藤
(☎937-4088) ④



▲ヨコハマ緑少年少女合唱隊

第14回みどり区民アート展

会期: 10月28日(金)~11月6日(日)10時~17時 ※最終日16時まで
会場: みどりアートパーク
内容: 区民公募作品による美術展 ④

緑区サークルミニギャラリー~冬~ 出展サークル募集

日程: ①12月5日(月)~9日(金)②12日(月)~16日(金)③19日(月)~22日
(木)土日祝日を除く ※③の期間は壁面展示のみ
会場: 緑区役所
対象: 緑区内で活動し、10月24日10時からの調整会議(会場: 緑区役所 会議室
3A)に出席できる、絵画、写真、貼り絵などの文化サークル
申込み: 10月17日必着で、はがき、ファクスまたはEメールに、希望会期(第2希
望まで)、希望展示場所(壁またはパネル)、サークル名、代表者の住所・氏
名・電話番号を明記し、区生涯学習支援係「美術」担当(☎930-2235
☎930-2242 ☎md-gakushu@city.yokohama.jp)へ

インフルエンザを予防しましょう 10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。詳しくは区健康づくり係(☎930-2357 ㊟930-2355)へ

健康づくり月間講演会


「スポーツを通じての人間力の可能性」 ～逆境を乗り越えての金メダル～

スピードスケート金メダリストの清水 宏保さんが、幼少期からのぜんそくの持病を乗り越え、心と体を鍛えることで金メダリストになれた道のりや、健康づくりの秘訣を話します。

日時:10月22日(土)14時～15時30分(13時30分開場)
会場:緑公会堂
対象:先着400人 ㊟

※手話通訳希望の人は電話またはファクスで、保育希望の人は電話で、10月14日までに問合せ先へ申込み

【問合せ】区健康づくり係(☎930-2357 ㊟930-2355)



▲清水 宏保さん

施設から

●今月11日以降のお知らせです
●特に記載がない場合、会場はいずれも各施設-費用は無料です
●申込みが必要なものは、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、小・中学生の場合は学年、往復はがきには返信用宛先を明記し、各施設へ
※同一はがきでの複数申込み、及び連名は不可
●定員に達しないときは、講座を中止する場合があります

アイコンの説明 ㊟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 ㊟申込み ㊟問合せ ㊟保育あり ㊟申込み不要、当日直接会場へ

長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327
☎983-4445 ㊟983-6945

十日市場地区センター

〒226-0025 十日市場町808-3
☎981-9573 ㊟982-3161

【共通】㊟以外、㊟いずれも電話または直接

野菜ソムリエのおうちで作る おもてなし料理・秋

㊟10月28日(金)10時～13時 ㊟成人、先着16人 ㊟1,000円 ㊟10月12日から

漢詩鑑賞と朗読を楽しもう

㊟10月31日(月)13時～15時 ㊟成人、先着20人 ㊟500円 ㊟10月12日から

戸塚刺しゅうで作るクリスマス飾り(全3回)

㊟11月1日・8日・22日(火)9時30分～11時45分 ㊟成人、先着15人 ㊟1,650円 ㊟10月13日から

秋のイタリアン

㊟11月15日(火)10時～13時 ㊟成人、先着16人 ㊟1,100円 ㊟10月16日から

Windows 10入門講座(全3回)

㊟11月16日(水)～18日(金)12時30分～14時30分 ㊟成人、先着20人 ㊟1,400円 ㊟10月13日から

十日市場地区センターまつり

㊟11月3日(木・祝)9時30分～16時・4日(金)10時～16時 ㊟ステージ発表・模擬店(3日のみ)、サークル展示・体験コーナー、ポーセリンアート体験など(両日とも15時まで) ㊟

センターまつり ロビーコンサート ハワイアンタバ

㊟11月4日(金)17時30分～18時30分 ㊟ハワイアンバンドの演奏 ㊟先着50人 ㊟

まるごとお持ち帰りケーキ秋①

㊟11月14日(月)9時45分～12時45分 ㊟和素材を使ったケーキ作り ㊟成人、先着12人 ㊟1,800円 ㊟10月11日から

金曜エクササイズ(全15回)

㊟11月4日～2月24日の金曜日(休みの週あり)Aグループ9時15分～10時25分、Bグループ10時35分～11時45分 ㊟成人、各先着60人 ㊟3,500円 ㊟10月12日から

区民のまど

区民の皆さんが主催するイベントやサークルの案内です。詳細は直接、申込み・問合せ先へ。

デイキャンプin鶴居 参加者募集 川辺の一日キャンプ体験

㊟11月12日(土)9時～14時 ※雨天中止 ㊟鶴見川鴨居河川敷 ㊟テント張り、探検ウオーキング、ニジマスの串焼きほか ㊟小学生(3年生以下は要保護者同伴)、抽選親子40人 ㊟1人500円 ㊟10月28日必着で、はがきに参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話番号を明記し、「みどり・川と風の会」大隈(〒226-0006白山4-28-3 ☎937-4335)へ

気軽なおしゃべり会「障害者と情報」

㊟10月14日(金)14時～15時30分 ㊟ハーモニーみどり ㊟緑区視覚障害者福祉協会 杉崎(☎931-2616) ㊟

60～70代の初心者英会話体験

㊟10月13日(木)10時30分～11時30分 ㊟みどりアートパーク ㊟電話で「チョコレート英会話」天本(☎080-9893-3905)へ

水彩画・日本画サークル

㊟原則毎月第1・3火曜日15時～18時 ㊟十日市場地区センター ㊟月4,000円 ㊟電話またはFAXで「緋の会」加藤(☎㊟981-4758)へ

🍀 **保健だより** 🍀 ●会場の記載のないものは緑区役所です <http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/20mokuteki/25iryou/>

健康づくり係 ☎930-2357 ㊟930-2355

胃がん検診 胃部X線検査です。
㊟11月7日(月) ㊟霧が丘地域ケアプラザ ㊟40歳以上の人、先着40人 ㊟1,570円(70歳以上は無料) ㊟10月6日～26日に電話で、神奈川県結核予防会(☎251-2363 ※土日祝日を除く9時～12時)へ ※検診日前日夕方から飲食などの制限あり

抗HIV抗体検査・梅毒検査 検査は匿名で受けられます。
㊟10月13日・20日・27日、11月10日(木)9時～9時30分受付 ㊟電話で

食と生活の健康相談 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などが気になる人の相談です。
㊟10月28日(金)9時～11時、11月8日(火)13時～15時 ㊟電話で

子どもの食生活相談 離乳食や幼児期の食事、学童期・思春期の子どもの食生活相談。
㊟10月26日(水)9時～11時(相談時間30～60分) ㊟電話で

離乳食教室「もぐもぐ教室」 離乳食の話と試食です。
㊟10月26日(水)13時30分～15時(13時15分から受付) ㊟7～8か月児と保護者、抽選30組 ㊟試食用スプーン、母子健康手帳 ㊟10月14日消印有効で、往復はがき(1世帯1通)に住所、氏名(保護者と子)、子の生年月日、電話番号、返信用宛先を明記し、区健康づくり係「もぐもぐ教室」担当へ

ニコニコ卒煙クリニック 禁煙の相談、ニコチンパッチを用いた指導などを行います。
㊟10月17日(月)9時30分～11時 ㊟電話で

高齢者支援担当 ☎930-2311 ㊟930-2310

リハビリ教室 病気のコントロールや再発予防、仲間づくり、生活圏の拡大を目指します。
㊟10月11日・25日、11月1日・8日(火)13時～15時 ㊟中途障害者地域活動センター緑工房 ㊟40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ㊟電話で

介護者のつどい 介護に関する勉強会や交流会などを行います。
㊟10月12日(水)13時30分～15時 ㊟十日市場地域ケアプラザ ㊟電話で
※緑区内の地域ケアプラザでも実施中

もの忘れ相談 高齢者の認知症、うつ症状などの相談に専門医が応じます。
㊟11月11日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) ㊟電話で

子ども家庭係 ☎930-2361 ㊟930-2435

歯つらつ1歳児 むし歯予防の話と歯磨きの練習
㊟11月18日(金)10時～11時30分 ㊟27年10月～12月生まれの子どもと保護者、先着25組 ㊟母子健康手帳 ㊟10月11日9時から、携帯・スマートフォンでQRコードにアクセス

乳幼児歯科相談 歯科健診、相談、歯磨きアドバイスなどを行います。
㊟11月24日(木)9時30分～10時30分 ㊟未就学児 ㊟電話または直接


妊産婦歯科相談
㊟11月24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 ㊟電話で

プレパパ・プレママ講座 沐浴(もくよく)実習や妊婦疑似体験などを行います。
㊟11月13日(日)10時～12時30分(9時45分から受付) ㊟長津田地域ケアプラザ ㊟緑区内在住の妊婦(実施日に妊娠7～9か月)とパートナーで、会場まで公共交通機関を利用して来場できる人、抽選20組 ㊟10月16日～30日必着で、往復はがきに住所、参加者の氏名(ふりがな)、出産予定日、電話番号、返信用宛先を明記し、長津田地域ケアプラザ(〒226-0027 長津田2-11-2 ☎981-7755)へ

母乳育児相談 卒乳までの母乳に関する相談や育児相談です。
㊟10月14日(金)9時～11時(1組30分程度) ㊟母乳育児中の母親と赤ちゃん ㊟母子健康手帳、フェイスタオル ㊟電話または直接

乳幼児健康診査

4か月児	28年 6月1日～15日生まれ	10月28日(金)	㊟13時～13時45分受付 ㊟
	28年 6月16日～30日生まれ	11月10日(木)	
1歳	27年 4月1日～15日生まれ	10月27日(木)	㊟13時～13時45分受付 ㊟
6か月児	27年 4月16日～30日生まれ	11月9日(水)	
3歳児	25年10月1日～15日生まれ	10月20日(木)	㊟13時～13時45分受付 ㊟
	25年10月16日～31日生まれ	11月4日(金)	



▲携帯用 ▲スマホ用

母親(両親)教室(全4回)

① 母乳で育てるために、妊娠中のからだの変化と過ごし方	11月2日(水)
② 妊婦体操、プレパパの妊婦疑似体験、妊娠期の食生活	11月11日(金)
③ お産の準備と経過、産後の過ごし方、母子の歯の健康と歯磨き	11月16日(水)
④ 育児生活、子育て情報、産後のメンタルヘルス、先輩ママ&赤ちゃんとの交流	11月30日(水)

㊟13時15分～15時30分(13時から受付) ㊟29年3月出産予定の人(目安) ㊟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(自由)、②運動のできる服装 ③手鏡、歯ブラシ ㊟

中山地区センター

〒226-0011 中山町413-4
☎935-1982 ☎935-1983

やってみよう! 囲碁将棋ゲーム

📅10月19日、11月2日(水)16時~17時15分
👤小学~高校生、先着20人 📍

多年草を取り入れた長く楽しめる寄せ植え

📅11月2日(水)10時~11時30分
👤成人、先着16人 ¥1,800円 📍10月11日から電話または直接

百人一首を楽しもう

📅11月5日(土)12時~15時
👤小学生以上、先着20人 📍

やさしい小筆字(全4回)

📅11月29日~12月20日の火曜日12時30分~14時30分
📍かな文字と細字を学ぶ
👤成人、抽選16人 ¥1,500円
📍11月16日必着で、往復はがき

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ☎935-6039

【共通】📍以外、📍10月11日から、電話または直接

体幹トレーニング(初級の一部)

📅10月11日・25日(火)10時45分~12時
👤成人女性、先着30人 ¥1回500円
📍室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装 📍

ナイトタイム・ストレッチ

📅10月14日・28日(金)19時30分~20時45分
👤成人、先着16人 ¥1回500円
📍室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装 📍

白山地区センターまつり

📅10月23日(日)10時~15時
📍舞台、展示発表、模擬店、カフェなど 📍

おもちゃ病院

📅11月12日(土)10時~14時
📍小学生以下の子ども用おもちゃの修理
👤先着24人 ¥特殊な部品は実費あり

ハーブを取り入れた秋の寄せ植え

📅11月30日(水)10時~11時30分
👤成人、先着16人 ¥2,000円

緑公会堂

〒226-0013 寺山町118
☎930-2400 ☎930-2393

グランドピアノを弾いてみませんか

📅10月17日(月)・19日(水)・20日(木)・22日(土)~24日(月)・30日(日)17時30分~21時30分
※1枠1時間、2時間まで
📍ヤマハCF 📍19歳以上、各枠先着1組
📍各利用希望日の前日までに、電話または直接

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3
☎986-2441 ☎986-2445
☎uketsuke@m-artpark.com
http://www.m-artpark.com/

みどりアートパーク公募写真展 作品募集

📅募集期間10月9日(日)~12月27日(火)、展示期間29年2月15日(水)~20日(月)
📍十日市場の風景、昔の十日市場など。カラー、モノクロ可。デジタルデータ不可 ※1人3点まで

ワンコインコンサート

📅10月11日(火)14時開演(13時30分開場)
📍おしゃべりジャズ倶楽部 with飯田 彰子(登録アーティスト) 📍先着300人 ¥500円 📍

アマチュアバンドLIVE@みどりアートパーク MAP BAND FES 2016

📅11月5日(土)14時(13時30分開場)
📍地元4バンド企画・制作による初ライブ
📍先着50人 📍電話または直接

茶の湯de楽しむ 花てまりコンサート

みどりアートパーク3周年記念の区民企画コンサートです。

📅11月6日(日)15時開演(13時開場)
📍箏とフルートのコンサート、茶道体験、開演前と終演後の呈茶サービス(当日先着100人) 📍先着300人 ¥一般1,800円、中学生以下500円、親子ペア2,000円
📍電話、Webまたは直接

第四期「街道ものがたり その一」

📅11月12日(土)14時から
📍神奈川道沿いの地名歴史探訪 📍先着60人 ¥800円
📍電話、Webまたは直接

須川 展也サクソフォン・リサイタル

📅11月23日(水・祝)15時開演(14時15分開場)
📍先着300人 ¥一般2,000円、高校生以下1,000円
📍電話、Webまたは直接 ※14時30分~45分は田奈中学校吹奏楽部とのプレコンサート

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
☎kosodate@midori-ippo.com

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

📅10月19日(水)10時30分~11時30分
📍子育て提供会員・利用会員募集
📍電話で、緑区支部(☎982-3521)へ

子ども服・子ども用品のリユース

📅10月28日(金)10時30分から(入れ替え制)
📍不要になった子ども服・子ども用品の無料提供 📍

緑図書館

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

本の交換会「かえっこBOOK」

区民まつりの会場に本を持ち寄り交換しましょう。「漫画雑誌」を除きます。
📅10月16日(日)10時~15時
📍県立四季の森公園 📍区生涯学習支援係(☎930-2236 ☎930-2242) 📍

図書館のおはなし会

📅①10月12日(水)、11月9日(水)11時から②10月19日(水)10時30分から③11月15日から④10月22日(土)15時30分から⑤10月26日(水)10時30分から
📍①2・3歳児と保護者、各先着12組②0・1歳児と保護者、各先着12組③④3歳以上の子ども、各先着20人 📍

知ろう! 伝えよう! 生き物のつながり

📅10月31日(月)まで ※11日休館
📍横浜の環境や生物多様性について学ぶパネル展 📍

緑ほのぼの荘

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

普通救命救急講習会

📅10月29日(土)9時~12時
📍心肺蘇生法、AED使用方法 📍横浜市内在住者、先着16人 ¥1,000円
📍10月11日~23日に、電話または直接

お散歩de楽習

📅11月17日(木)9時30分~12時
📍JR東神奈川駅(集合)~神奈川区の近代遺跡・台場跡~京急神奈川駅(解散)
📍60歳以上の横浜市内在住者、先着16人
📍10月13日から、電話または直接

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

☎910-5700 ☎910-5755
http://www.women.city.yokohama.jp/

【共通】📍1歳6か月~未就学児、有料。4日前までに要予約(☎910-5724)

アートフォーラムフェスティバル

📅10月23日(日)10時~16時
📍市民グループの手作りショップ、ちびっこ防火服試着体験、ファミリーで楽しむ産後エクササイズほか 📍※一部有料・要予約

「小1のかべ」に勝つ

📅11月20日(日)13時30分~16時30分
📍働く親の抱える放課後の「困った」に先輩ママババ(が)アドバイス
📍未就学児の保護者、先着40人 ¥500円
📍10月11日から、電話、ファクス(☎03-6416-0721)またはEメール(☎kabayh2016@gmail.com)
※参加者全員の氏名、子ども同伴・保育申込みの有無も明記

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674
http://artazamino.jp/

Welcome! ロビーコンサート

📅10月23日(日)12時~12時40分
📍みなとみらい Super Big Band 📍

あざみ野カレッジ

「いま本をつくるということ -「ひとり出版社」の働き方-」
📅11月5日(土)14時~16時
📍中岡祐介(「ひとり出版社」三輪舎代表) 📍高校生以上、抽選40人 ¥500円
📍10月24日必着で、往復はがき、Webまたは直接 ※初受講者は別途500円

あざみ野サロンVol.52 シネマ×オルガン「顔の母」

📅11月12日(土)14時開演
📍無声映画「顔の母」を現代によみがえらせる
📍ピーター・クラシンスキー(オルガン)、澤登 翠(活動写真弁士) ¥1,000円
📍直接 ※未就学児入場不可

緑区社会福祉協議会

〒226-0011 中山町413-4
☎931-2478 ☎934-4355

善意の寄付

緑区社会福祉協議会にご寄付をいただき、ありがとうございました。(7月31日受付分まで、敬称略)
Kids Dance Jam! 事務局

新ガイドライン赤十字救急法講習会

📅11月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)9時30分~16時30分
📍15歳以上の緑区内在住・在勤・在学者、抽選28人 ¥1,000円
📍10月20日必着で、はがき、ファクス、または直接

暮らしを豊かにするワンポイント講座

📅11月1日・15日・29日(火)10時~12時
📍片付けのコツ、包丁研ぎ、災害時に備えた火を使わない簡単メニュー
📍全回参加できる、緑区内在住・在勤・在学者、抽選20人
📍10月23日必着で、ファクスまたはEメール(☎info@midorishakyo.jp)、または直接

緑区市民活動支援センター みどりむ

〒226-0011 中山町93-1
☎938-0631 ☎939-5401
☎md-midreamkouza@city.yokohama.jp

ちょっと先生の日曜リレー講座

📅10月23日(日)13時30分~15時30分
📍「球形のPATCHワークでクリスマスオーナメントを作ろう」「石けんで小花を彫ろう!」「こどもプログラミング教室」「親子食育講座 大豆博士になろう!」「元気になるメイク(お化粧)の技術を学びませんか」 ¥材料費実費 📍

第2回防災・減災講座 都市型大震災に備える ~突発的直下地震の脅威~

📅11月5日(土)10時~12時
📍往本孝久さん(神奈川大学工学部教授) 📍抽選50人
📍10月31日までに、はがき、Eメールまたは直接

ちょっと先生の区役所ロビーイベント

📅11月7日(月)~11日(金)10時~15時(11日は13時まで)
📍ちょっと先生のパネル展示、体験講座、ロビーコンサート
📍※体験講座は一部有料(材料費)、材料が無くなら次第終了。知識や技能を地域の活動に生かす「ちょっと先生」も募集中。詳細はみどりーむへ

移動図書館「はまかせ号」

📅10月20日(木)、11月3日(木祝)15時10分~15時50分
※荒天中止
📍竹山中公園
📍中央図書館サービス課(☎262-0050 ☎231-8299)



緑消防署から 乾燥し、火災が起こりやすい季節です。大切な命や財産を守るために、火災防止に対する意識を高めましょう。

とれたてみどりをいただきます!

【問合せ】区企画調整係
☎930-2228
☎930-2209

区内のよこま地産地消サポート店による、
地場野菜を使ったレシピを掲載するよ!
直売所等で地場野菜を買って、ぜひ作って
みてね!



新連載

みどり いきいき 通信

このコラムでは、高齢・障害支援課の事業に関する話題を紹介します。

第1回 地域の介護予防活動

いつまでも自分の足で歩くために、緑区には身近な場所で楽しめるさまざまな介護予防の取組があります。今回は活動の一つ「元気づくりステーション」を紹介します。

元気づくりステーションとは?

「元気づくりステーション」は、歩いて行ける身近な場所で高齢者が定期的に集まり、参加者が中心となって健康づくり(介護予防)に取り組むグループ活動です。区役所では、「元気づくりステーション」の立ち上げと継続活動の支援をしています。

元気づくりステーション「さくらの会」のひとこま

「さくらの会」は、ストレッチ、リズム体操、スクエアステップ(脳活性化と筋力アップ)などの運動を、月2回行っています。



自治会館へ集合!
活動のうち1回は講師を招いて、各々ができる範囲でストレッチや体操を実施します



みんなで輪になり脳トレ手遊び。間違えても気にしない! 笑顔があふれます♪



スクエアステップは徐々に難易度を上げてリズムカルに! ハイタッチでバトンタッチ!

元気づくりステーションのメリットは

外に出て人と交わることで脳が活性化され、介護予防につながります。まずはその足で、第一歩を踏み出しましょう! あなたの経験・知識・体力を、地域のつながりづくりに生かしませんか。

元気づくりステーションに「参加してみようかな」と思ったら、住んでいる地区の地域包括支援センターや、下記の問合せ先に連絡を。

区役所で介護予防講演会を実施します

ロコモ予防「足腰の痛みにサヨナラ 歩き方のコツ! 講演会」10月26日(水)開催予定 ※詳細は9ページを確認してください。

【問合せ】区高齢者支援担当 ☎930-2311 ☎930-2310

#13 豚肉と秋ナスの中華風うまダレ炒め

材料 2人前

- 豚肉(こま肉でもバラ肉でも可)…120g
- ナス…2~3本
- ピーマン…2~3個
- キュウリ…1本
- おろしニンニク…少々
- 豆板醤…少々
- サラダ油…少々
- ゴマ油…少々
- 片栗粉…小さじ1/2
- 合わせ調味料(しょうゆ 大さじ1/2、オイスターソース 小さじ1、砂糖 小さじ1、中華風調味料 少々、小ショウ 少々、ウスターソース 小さじ1/2)



作り方

1. 片栗粉を少しの水で溶かし、合わせ調味料と混ぜ合わせておく
2. フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める
3. 火が通ったら、ニンニク、豆板醤を入れ、香りを出す
4. 香りが出てきたら、ナス、ピーマン、キュウリを順番に入れ、よく炒める
5. 全体に火が通ったら、合わせ調味料を回し入れ、さらに少し炒める
6. 仕上げにゴマ油を垂らして、出来上がり

ごはんのおかずやお酒のおつまみに最高ですよ!

レシピを提供してくれたお店

海鮮酒家 海陽飯店

◆所在地:十日市場町822-17

☎988-2301

◆営業時間:11時30分~14時

17時30分~22時 火曜定休

※要予約



廚師長:島海 文雄さん▶

よこま動物園

スーラシアだより

旭区上白根町1175-1 ☎959-1000
http://www.hama-midorinokyokai.or.jp/zoo/zoorasia/



▲エランドの赤ちゃん。まだ角がありません

どうぶつ ZOOむアッ

エランド

頭の大きなねじり角が特徴的なエランド。一見、シカのようにも見えますが、実はウシの仲間です。そのエランドに今年の7月、3頭の赤ちゃんが生まれました! エランドの赤ちゃん誕生は、横浜では初めてです。生まれてからすぐに立ち上がり、母乳もよく飲んで、元気にすくすくと育っています。

広々とした草原エリアでのどかに連れ添う3組の親子。にぎやかになったアフリカのサバンナへ、ぜひ遊びに来てください。

仲良く草原を歩く、エランドの親子▶



休園日:11月1日・8日(火)

横浜みどりアップ計画

みどりアップ計画

~区内の緑の取組を紹介します⑬~

横浜みどりアップ計画は、「横浜みどり税」を一部財源に「森を育む」「農を感じる場をつくる」「緑をつくる」を柱に取組を進めています

森づくりを進めています!

市民の森や公園内のまとまった樹林地を対象に、維持管理の技術指針である「横浜市森づくりガイドライン」や森ごとに定めた「保全管理計画」に基づき、森づくりを行っています。

平成27年度の実績(緑区内):森づくりガイドライン等を活用した維持管理

生物多様性の保全や利用者などの安全確保のため、愛護会などと連携して、間伐や下草刈り等の森の維持管理を行いました。

- ・樹林地:9か所(上山・白山特別緑地保全地区、天神の杜特別緑地保全地区、鴨居原市民の森、新治市民の森、三保市民の森、上山ふれあいの樹林、長津田みなみ台二丁目緑地、三保中道緑地、三保不動緑地)
- ・公園:2か所(北八朔公園、玄海田公園)



▲三保市民の森(三保町)

【問合せ】環境創造局 みどりアップ推進課
(〒231-0017 中区港町1-1 ☎671-2712 ☎224-6627)

☎226-0013 緑区寺山町118

☎930-2323 ☎930-2225
広報相談係 ☎930-2220

緑区役所 Web 緑区 検索

http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/

携帯からのアクセスはこちら▶

今月の緑区 28年 9月1日現在 区の人口 181,155人 区の世帯数 75,366世帯
27年 国勢調査 人口速報集計結果による推計です。

粗大ごみ受付センター
0570-200-530
IP電話・PHS電話用 045-330-3953
月~土曜日(祝日を含む) 8時30分~17時
https://www.sodai.city.yokohama.lg.jp

みどりのつばやき 緑区役所
twitter @midori_yokohama

10月はスポーツや芸術のイベントがたくさんあるよ。区民まつりや、今月のみどり区版に載っているイベントにも、ぜひ参加してね!

