

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！



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 ●特に記載のない場合、費用は無料

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 電話番号 電話番号(携帯電話) 申込み不要、当日直接会場へ

催し

公立保育園の催し

- 以外は要予約、詳細は各保育園へ問い合わせください。
- 長津田保育園(☎985-9978)**
【「生まれてきて良かった」「生まれてきてくれてありがとう」を伝える誕生学のおはなし】
9月13日(火)10時～11時 未就学児と保護者、20組
- 【おもちゃコンサルタントと遊ぼう】**
9月26日(月)10時～11時 歩行可能な未就学児と保護者
- 【誕生会と親子ふれあい遊び】**
9月27日(火)10時45分～11時15分 9月生まれの未就学児と保護者
- 【ミニ運動会】**
10月5日(水)10時～11時 歩行可能な未就学児と保護者、25組
- 十日市場保育園(☎981-6470)**
【作って遊ぼう】
9月14日(水)10時～11時 1歳～未就学児と保護者、20組
- 【誕生日会】**
9月21日(水)9時30分～10時 9月生まれの未就学児と保護者
- 鴨居保育園(☎933-2106)**
【クラスと交流 いっしょに遊ぼう】
①9月14日(水)②15日(木)9時30分～10時15分 ①1歳児クラス ②2歳児クラス ①26年4月～27年3月生まれの子ども ②25年4月～26年3月生まれの子ども

思いやり、健康づくりの日ウォーク

10月3日(月)9時30分緑区役所集合 緑区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と四季の森公園をウォーキング ※雨天中止。健康チェック等は実施しません 区健康づくり係(☎930-2359 ☎930-2355) 画

28年度緑消防署消防ポスター展

9月9日(金)～9月30日(金) 緑区役所 緑区内の小学4～6年生が描いた火災予防ポスターの展示 緑消防署(☎☎932-0119) 画



第131回 緑区民団基大会

10月2日(日)10時10分から(9時40分から受付) 中山地区センター クラス別トーナメント戦 緑区内在住・在勤・在学者、先着120人 料一般1,500円、中学生以下1,000円(昼食付) 緑区囲碁連盟 野川(☎090-7418-7640) 画

2016 みどりコスモスフェスタ

9月24日(土)10時～14時 ※雨天決行 緑区みどり地域活動ホームあおぞら、緑区生活支援センター(中山町1154-1) 障がい者団体による物販販売や演奏、消防車・ミニトカー展示など 緑区みどりコスモスフェスタ実行委員会(☎929-2566) 画

どうぶつの絵画・パネル展

緑区内の保育園児が描いた動物の絵とズーラシアによる動物写真パネルを合同展示します。 画

【共通】 緑区環境衛生係(☎930-2368 ☎930-2367)

緑区役所会場

9月5日(月)～9月9日(金)8時45分～17時15分(9日は13時まで) **ズーラシア会場(こころロッジ)**
9月10日(土)～9月19日(月祝)9時30分～16時30分 ※休園日除く



みんなで歌おう! 健康歌声サロンスペシャル2016秋

得手不得手を気にせず「馴染みの歌をみんなで歌う」催しです。
10月13日(木)14時～16時(13時30分開場) みどりアートパーク 日本のお歌や懐かしの曲を歌う、歌で脳トレーニング、音楽に乗って身体ほぐし 料2,000円(前売り1,500円) サロン運営会 廣瀬(☎090-6424-6347 utagoe.midori@gmail.com) ※チケットはみどりアートパーク(☎986-2441)で販売、または問合せ先にてEメールで予約



緑区ガイドボランティアの会と歩く 鎌倉道その2(約5.5km)

10月13日(木)9時30分～15時 ※雨天の場合10月20日(木) 市営地下鉄都筑駅あいの丘駅(集合)～川和富士～川和宿～瑞雲寺～都筑郡役所跡～青砥町～長泉寺(解散) 抽選50人 料300円(保険・資料代) 9月30日消印有効で、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、緑区ガイドボランティアの会(〒226-0011 中山町93-1 みどり一む内No.9)へ 飯田(☎090-2412-4397 ※18時～20時まで)

自然観察会

園内を散策しながら、植物などを観察します。

【共通】 各公園レストハウス前集合 ※雨天中止。筆記用具、虫眼鏡があれば持参 画

長坂谷公園(☎934-5045)
9月24日(土)10時～12時

玄海田公園(☎986-0986)
10月2日(日)10時～12時

薬草探索健康ウォーキング横浜

11月13日(日)9時30分～12時30分 ※小雨決行 四季の森公園 身近な薬草の名前を調べながら、公園内散策コース(5km)をウォーキング 横浜市薬剤師会会員 市内在住・在勤・在学者、抽選50人 料500円(保険・資料代) 10月10日必着で、申込書またははがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、ファクスまたは郵送で横浜市薬剤師会(〒235-0007 磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター内 ☎754-3000)へ 健康福祉局保健事業課(☎671-2454 ☎663-4469)

第39回 鴨居エキコン

ハワイアン&フラ&カントリーの演奏を楽しみませんか。
9月18日(日)13時～14時 JR鴨居駅改札前 アロハグラス 鴨居まち研 小織(☎☎933-2078) 画

緑区難病講演会

潰瘍性大腸炎の特性と治療、日常生活について

日時:10月29日(土)13時30分～16時
会場:緑区役所
内容:第1部 講演、第2部 交流会(希望者)
講師:国崎 玲子さん(医師、横浜市立大学付属市民総合医療センター炎症性腸疾患センター担当部長 准教授)、潰瘍性大腸炎患者会「かながわコロ」
対象:潰瘍性大腸炎の人及び家族、先着70人
申込み:9月21日から、電話で 高齢者支援担当 (☎930-2311 ☎930-2310)へ

緑・芸術祭 【問合せ】区生涯学習支援係 (☎930-2236 ☎930-2242)

第129回 緑区民音楽祭ふれあいコンサート

青島広志と3若ピアニスト ちよい若声楽家 の午後

日本の抒情歌やピアノ連弾も楽しめるコンサートです。
日時:12月11日(日)14時開演(13時30分開場)
会場:緑公会堂
曲目:ショパン「バラード」、ブラームス「ハンガリー舞曲」ほか
出演:青島 広志、小野 勉、大貫 夏奈、本間 久美子、吉田 翔太
対象:小学生以上500人
チケット:2,500円(前売り2,000円、全席指定)
※10月3日から緑公会堂、みどりアートパーク、山響楽器店中山店、三笠勉強堂で販売。前売り券完売の場合は当日券の販売なし



▲青島 広志さん (写真:Gakken Plus)

第34回 舞踊・民謡・歌謡の祭典

飛び入り参加コーナーもある、芸能愛好者の演奏会です。
日時:9月18日(日)10時45分開演(10時15分開場)
会場:緑公会堂
対象:先着500人
問合せ:日本芸能文化協会 川嶋(☎934-4762) 画

第67回 緑区民謡愛好会 演奏大会

日本の民謡、舞踊などを披露する演奏会です。
日時:9月25日(日)10時30分開演(10時開場)
会場:緑公会堂
対象:先着500人
問合せ:緑区民謡愛好会 吉浜(☎935-1300) 画

講演・講座

からだリメイクセミナー ～生活習慣改善講座～(全2回)

①10月7日(金)②19日(水)10時～12時(9時30分から受付) ①緑区役所②中山地区センター ①① 血圧・骨密度測定、食事チェックなど ②測定結果説明、運動の実践 ①39歳以下の緑区内在住・在勤者、または未就学児の保護者、先着30人 ②9月12日から電話で、☎健康づくり係(☎930-2357 ☎930-2355)へ ※測定時保育あり

緑区IT講習会・9月

⑦「ワード基礎講座」(全3回)

①10月19日(水)～21日(金)12時30分～14時30分 ①白山地区センター ②ワードの基本操作、文字入力、表と罫線、画像の挿入、簡単な文章の作成 ③緑区内在住・在勤の成人、抽選20人 ¥3,000円 ④10月4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 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～17時)へ ※MICSWebからも申込み可

田奈恵みの里 うどんづくり教室

①10月21日(金)②22日(土)9時～13時 ①横浜農協田奈支店(青葉区) ②地元の小麦を使った、手打ちうどんの作り方 ③横浜市内在住者、①成人、抽選15組②中学生以下の子と保護者、抽選10組 ¥1,500円 ④エプロン、三角巾 ⑤9月20日必着で、はがきまたはファクスに①または②、参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、横浜農業協同組合 田奈支店「組織係」(〒227-0064 青葉区田奈町52-8 ☎981-1811 ☎981-1839)へ

親子で学べる! 楽しい子どもの護身法「すきっぷ」

①9月24日(土)10時30分～12時 ①みどりアートパーク ②犯罪や事故に巻き込まれないよう、子ども自身が行動を学び練習し、保護者とともにいざという時の実践例を体験するワークショップ ③緑区内在住の5歳～小学3年生と保護者、先着30組 ④9月22日までに、電話またはファクスに住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号を明記し、⑤地域力推進担当(☎930-2237 ☎930-2242)へ

スポーツ

長坂谷公園第二テニスコートのイベント

【共通】①9月11日から電話で、長坂谷公園第二事務所(☎934-5046)へ

公園テニスミニクラブ

①9月26日(月)11時～15時(2部制) ②高校生以上で、テニスのゲームができる人、各先着18人 ¥1,080円(各部1回)

テニストーナメント練習会 女子ダブルス

①9月30日(金)9時～13時 ②初級～中級の人、先着16人 ¥2,160円

第71回 緑区民ソフトテニス大会

①9月25日(日)9時から ②長坂谷公園 ③一般男女・成年男女(35歳以上)、壮年男女(45歳以上) ※年齢は大会当日基準、ペア、1人での申込み可 ④緑区内在住・在勤・在学・在クラブ者 ¥1人1,000円 ⑤9月16日15時までに、申込書を郵送またはファクスで緑区ソフトテニス協会 岡崎 彰彦(〒226-0003 鴨居4-55-1-607 ☎☎931-5208)へ

ソフトテニス教室

①10月9日・23日(日)9時～13時 ※雨天中止 ②長坂谷公園 ③中学生以上の緑区内在住・在勤・在学・在クラブ者 ¥500円(中学・高校生200円) ④ラケット、シューズ、運動着 ⑤緑区ソフトテニス協会 宮本(☎934-4616) ⑥

区民ハイキング 奥武蔵自然遊歩道(10km)

①9月25日(日)7時までにJR横浜線長津田駅ホーム集合 ※雨天中止 ②西武池袋線高麗駅～日和田山～物見山～五常の滝～武蔵横手駅 ¥500円(往復交通費、入園料各自負担) ③昼食、雨具、飲み物、手袋、ゴミ袋、敷き物 ※リュックサック、軽登山靴着用で ④緑区ハイキング部 小林(☎090-2326-8662 ※22時まで) ⑤



第86回 緑区民バレーボール大会

①10月23日(日)9時30分から ②緑スポーツセンター ③9人制一般女子、6人制ミックス ④高校生以上の緑区及び近隣区内在住・在勤・在学者 ¥1チーム5,000円 ⑤10月3日必着で、募集要項記載の連絡先へ郵送 ⑥緑区バレーボール協会 久保田(☎981-3702) ※募集要項・申込書は9月16日から緑区体育協会配布及びWebからダウンロード

案内

横浜地方法務局の登記相談

10月3日(月)から、予約受付制となります。

不動産登記 相談予約・問合せ
青葉出張所(青葉区荏田西1-9-12 ☎973-2020)

会社法人登記 相談予約・問合せ
横浜地方法務局法人登記部門(中区北仲通5-57横浜第2合同庁舎内 ☎641-7956)

ゲームで学ぼう! 防災イベント

参加者募集

主催:緑区青少年指導員 連絡協議会

スタンプラリーで楽しく防災知識を身に付けよう!
日時:11月13日(日)9時～12時(予定)
会場:鴨居小学校
内容:ロープワークゲーム、毛布で担架タイムトライアル、水消火器、紙食器づくりなど



▲水消火器のゲーム

対象:緑区内在住、在学の小学生100名(抽選)
申込み:10月11日必着で、申込用紙に必要事項を明記し郵送、ファクス、Eメールまたは直接 ①生涯学習支援係(☎930-2235 ☎930-2242 ②md-gakushu@city.yokohama.jp)へ ※申込用紙は ③生涯学習支援係、緑区内各地区センターで配布(緑区役所webからもダウンロード可)

緑をたっぷり召し上がれ!

イベントウォーキング

日時:10月6日(木)9時30分～12時頃

コース:緑区役所(集合)～四季の森公園～長坂谷～上山方面(5km)

対象:2時間程度のウォーキングが可能な、緑区内在住・在勤者、抽選30人

申込み:9月29日までに、往復はがき(消印有効)またはファクス(必着)に代表者の住所・電話番号(ファクス申込の場合は、折り返しのファクス番号)と参加者全員の氏名・年齢を明記し、①健康づくり係(☎930-2359 ☎930-2355)へ



▲秋の四季の森公園を歩きます

秋の全国交通安全運動 9月21日(水)～30日(金)

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(金)

スローガン

「安全は 心と時間の ゆとりから」
「高齢者 模範を示そう 交通マナー」

横浜市消防音楽隊による 交通安全パレード&駅前キャンペーン

一日警察署長を務める歌手の穴戸 マサルさん、井上 由美子さんが参加。交通安全りんごを配ります(なくなり次第終了)

日時:9月23日(金)12時～12時45分

コース:緑警察署～台村町交差点～JR中山駅南口

問合せ:①地域活動係(☎930-2232 ☎930-2242) ②

自治会へ加入しましょう お住まいの地域の自治会が分からない場合は、区 地域活動係(☎930-2232)へ



- 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 日・日程 会 会場 内 内容 講師・出演者 対 対象・定員
 コ コース 費 費用・チケット 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ 保 保育あり
 画 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

【共通】㊟ いずれも電話または直接

ロシア料理をつくろう

㊟9月30日(金)10時～13時 ㊟成人、先着16人 ㊟1,200円 ㊟9月11日から

心も体もすっきり健康体操(全10回)

㊟10月5日～12月14日の毎週水曜日
 ①9時15分～10時30分②10時35分～11時50分 ※11月23日を除く ㊟成人、各先着50人 ㊟2,000円 ㊟9月14日から

ベビーサイン

㊟10月19日(水)10時30分～11時10分 ㊟手話やジェスチャーを使って赤ちゃんとは会話する育児法 ㊟6か月～1歳6か月児と保護者、先着10組 ㊟500円 ㊟9月16日から

横浜ヨコハマ×コアラモード 笑って歌って長津田地区センター

お笑いとお歌の融合を楽しみましょう。
 ㊟9月25日(日)13時～13時45分 ㊟先着50人 ㊟9月13日から

子どもの歯 歯科衛生士に相談してみよう

㊟10月12日(水)10時～11時30分 ㊟乳幼児と保護者、先着10組 ㊟9月15日から

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

防災を学ぶ

㊟9月24日(土)10時～11時30分 ㊟災害時のトイレ対策 ㊟横浜市資源循環局職員 ㊟

パン教室・食パンを学ぶ(全3回)

家庭でおいしいパンを作る方法を学びませんか。
 ㊟①10月1日②15日③29日(土)10時～14時 ㊟①角食パン②イギリス山形食パン③レーズン食パン ㊟成人、先着12人 ㊟2,500円 ㊟9月11日から

簡単ランチプレート・インド編

㊟10月6日(木)9時45分～12時45分 ㊟家庭でも簡単に作れる、インドカレーのランチプレート ㊟成人、先着12人 ㊟1,700円 ㊟9月12日から

日曜の朝はストレッチ(全20回)

ゆっくりと体を動かして血液の循環を良くしませんか。
 ㊟10月9日～29年3月26日の日曜日(休みの週あり)Aグループ9時30分～10時30分、Bグループ10時45分～11時45分 ㊟成人、各先着16人 ㊟8,000円 ㊟9月12日から

カッシー先生の図工室(全2回)

㊟①10月17日、②11月14日(月)9時45分～11時45分 ㊟①草木染②七宝焼 ㊟成人、先着10人 ㊟2,200円 ㊟9月11日から

中山地区センター

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

【共通】㊟ 記載のない場合は9月11日から電話または直接

親子わくわくフットサル遊び

㊟10月14日(金)10時～11時 ㊟2～4歳児と保護者、先着20組 ㊟1組300円 ㊟室内履き、動きやすい服装

おいしい! 肉まんあんまん作り

㊟10月19日(水)9時45分～12時30分 ㊟成人、抽選16人 ㊟1,100円 ㊟10月11日必着で、往復はがき

やってみよう! 囲碁将棋ゲーム

㊟9月21日、10月5日(水)16時～17時15分 ㊟小学生～高校生、先着20人 ㊟

体幹ストレッチ(全4回)

㊟10月17日・31日、11月7日・14日(月)19時30分～20時30分 ㊟成人、先着15人 ㊟1回500円

おもちゃ病院

おもちゃドクターが、小学生以下の子どものおもちゃを修理します。
 ㊟10月15日(土)10時～13時 ㊟小学生以下、先着24品 ㊟特殊な部品は実費あり

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
 ☎935-0326 ㊟935-6039

【共通】㊟ いずれも9月11日から電話または直接

日本の古代史とその文化 ～古代文化とその伝道者～(全5回)

㊟10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(金)9時45分～11時45分 ㊟古代大和から奈良時代の日本文化の原点について学ぶ ㊟先着20人 ㊟2,500円

気軽に作れる秋の韓国家庭料理

辛口チゲを中心に数品作りです。
 ㊟10月11日(火)11時～13時30分 ㊟先着24人 ㊟1,300円

Windows 10入門講座(全2回)

㊟10月20日(木)・21日(金)9時30分～11時30分 ㊟先着20人 ㊟1,500円

午後のゆったりエアロビ&リフレッシュ(全6回)

㊟10月14日から毎週金曜日15時15分～16時45分 ㊟初級エアロビクスとストレッチ ㊟先着16人 ㊟3,000円 ㊟動きやすい服装

六角形のキルトで作るポーチ(全2回)

㊟9月28日、10月5日(水)9時45分～11時45分 ㊟先着8人 ㊟2,200円

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。
 ㊟10月19日(水) ㊟40歳以上の人、先着40人 ㊟1,570円(70歳以上は無料) ㊟9月16日から電話で、神奈川県結核予防会(☎251-2363 ※土日祝日を除く9時～12時)へ ※検診日曜日夕方から飲食などの制限あり

肺がん検診 胸部X線検査です。
 ㊟10月25日(火)9時～10時受付 ㊟40歳以上の人、先着50人 ㊟680円(70歳以上は無料) ㊟9月27日から電話または直接

抗HIV抗体検査・梅毒検査 検査は匿名で受けられます。
 ㊟9月15日・29日、10月6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。
 ㊟9月23日(金)9時～11時、10月4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。
 ㊟9月28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。
 ㊟9月28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 ㊟母子健康手帳・試食用スプーン ㊟9月16日消印有効で、往復はがき(1世帯1通)に住所、保護者と子の氏名、子の生年月日、電話番号、返信用宛先を明記し、㊟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。
 ㊟9月12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。
 ㊟9月13日・20日・27日、10月4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

若年性認知症よこはま北部のつどい 介護に関する勉強会や交流会などを行います。
 ㊟9月30日(金)11時～15時 ㊟横浜市新栄地域ケアプラザ(都筑区) ㊟電話で ※その他、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。
 ㊟10月14日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) ㊟電話で

こども家庭係 ☎930-2361 ㊟930-2435

歯つらつ1歳児(全2回) むし歯予防の話と歯磨きの練習
 ㊟10月21日・28日(金)10時～11時30分 ㊟27年8月～11月生まれの子どもと保護者、先着25組 ㊟母子健康手帳 ㊟9月12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。
 ㊟10月6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
 ㊟10月6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

プレババ・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。
 ㊟10月15日(土)10時～12時30分(9時45分から受付) ㊟中山地域ケアプラザ ㊟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 ㊟9月17日～10月1日必着で、往復はがき住所、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、中山地域ケアプラザ(〒226-0011 中山町413-4 ☎935-5694)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。
 ㊟9月16日・30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、フェイスタール ㊟電話または直接

乳幼児健康診査

4か月児	28年 5月 1日～15日生まれ	9月23日(金)	㊟13時～13時45分受付 ㊟
1歳	28年 5月16日～31日生まれ	10月6日(木)	
	27年 3月 1日～15日生まれ	9月29日(木)	
6か月児	27年 3月16日～31日生まれ	10月12日(水)	
	25年 9月 1日～15日生まれ	9月15日(木)	
3歳児	25年 9月16日～30日生まれ	10月 7日(金)	

母親(両親)教室(全4回)

① 母乳で育てるために、妊娠中からからだの変化と過ごし方	10月 5日(水)
② 妊婦体操、プレババの妊婦疑似体験、妊娠期の食生活	10月14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	10月19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	10月26日(水)

㊟13時15分～15時30分(13時から受付) ㊟29年2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 ㊟

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/

朗読コンサート

「歌う詩 語る詩 微笑む詩」

📅10月2日(日)14時開演(13時30分開場) 出演 谷川 俊太郎、寛 和歌子、丸尾めぐみの朗読・音楽コンサート 入場券 先着300人 ¥一般2,000円、高校生以下1,000円 申込 電話、Webまたは直接

大島浩ドキュメンタリー作品上映&小山明子講演

📅10月23日(日)14時開演(13時30分開場) 上映 映画上映「KYOTO MY MOTHER'S PLACE」、講演「映画人大島浩」 入場券 先着300人 ¥一般1,500円、高校生以下700円 申込 電話、Webまたは直接

「デフ・パペットシアターひとみ」による公演とワークショップ

公演「はこ/BOXES じいちゃんのおルゴール」

人形とマイムと「はこ」による新しい人形劇。📅10月30日(日)14時開演(13時30分開場) 入場券 先着300人 ¥一般2,000円、高校生以下1,000円 申込 電話、Webまたは直接

ワークショップ「箱で言葉のないお芝居を作ってみよう」

ワークショップの作品は、翌30日の公演前に発表します。📅10月29日(土)10時30分～12時30分 入場券 先着30人 ¥100円 申込 電話、または直接

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

子育てを援助する提供会員及び利用会員を募集します。📅9月16日(金)10時30分～11時30分 申込 電話で、緑区支部(☎982-3521)

子ども服のリユース品募集

📅9月27日(火)～10月22日(土)の開所時間 入場券 子ども服(新生児用～120cm、状態の良い物)

子育てボランティア説明会

子育て支援の場で活動するボランティアを募集します。📅9月30日(金)13時30分～15時 申込 9月13日から、ファクス、Eメールまたは直接

子育て講演会

「イヤイヤ期がやってきた!」
子どもとの向き合い方を学べる講座です。📅10月5日(水)10時～12時 出演 柴田愛子さん(保育施設「りんごの木」代表) 主に2、3歳児の保護者、先着50人 申込 9月13日からファクス、Eメールまたは直接 入場券 6か月児以上、先着20人、800円 ※子の氏名・月年齢を明記

緑図書館

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

図書館のおはなし会

📅①9月14日(水)11時から②9月21日(水)10時30分から③11月15日から④9月24日(土)15時30分から⑤9月28日(水)10時30分から 入場券 ①2:3歳児と保護者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 申込

中高生 緑図書館ボランティア活動展

夏休みに緑図書館でボランティア体験をした中高生の活動をご紹介します。📅9月6日(火)～9月19日(月・祝) 申込

緑ほのぼの荘

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

敬老イベント

📅9月17日(土)9時30分～12時 内容 楽器演奏、講話、歌、落語など 申込

膝痛解消・予防講座

📅9月29日(木)13時30分～16時 内容 膝痛の原因のチェックと改善・予防についての講習 入場券 60歳以上の横浜市内在住者、先着30人 申込 バスタオル 9月12日から、電話または直接

手芸講座 かわいい手提げバッグを作ろう(全2回)

📅10月21日・28日(金)13時30分～16時 入場券 60歳以上の横浜市内在住者、先着10人 ¥800円(材料費) 申込 裁縫道具、タオル 9月16日から、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)

「ママと赤ちゃんと一緒に楽しむ産後エクササイズ」～Babyとおでかけしようあざみ野～

📅9月30日(金)10時30分～11時30分 入場券 4か月～ハイハイ前の子と保護者、先着13組 ¥820円(保険料含む) 申込 9月11日からWebで

女性のためのミーティング&会議上手になろう! 「ファシリテーション・グラフィック」

📅11月17日(木)9時30分～12時30分 内容 話し合いの流れを見える化するテクニックを学ぶ 入場券 女性、先着30人 ¥1,200円 申込 9月11日から電話またはWebで

横浜市民ギャラリーあざみ野

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

あざみ野コンテンポラリーvol.7 「悪い予感のかけらもないさ」展

さまざまなジャンルのアーティストの表現活動に注目し、現在進行形のアートを紹介するシリーズ展です。📅10月7日(金)～10月30日(日)10時～18時 ※休館日(10月24日)を除く 出演 岡田 裕子、風間 サチコ、金川 吾吾、鈴木 光、関川 航平 申込

あざみ野カレッジ

日本のジャズの発展を支えた幻のレコードレーベル TBM(スリー・ブラインド・マイス)の足跡

📅9月25日(日)14時～16時 内容 ジャズの魅力と人生の選択についての話を、名盤の音楽とともに 出演 藤井 武(音楽プロデューサー、TBM創業者) 入場券 高校生以上、抽選40人 申込 9月12日必着で、往復はがき、Webまたは直接

あざみ野サロンvol.50 ビヨンド・ザ・ボーダー 音楽祭2016 in あざみ野 「気軽にクラシック～ピアノとバイオリンの名曲選」

2008年から横浜で開催されている音楽祭です。今年にあざみ野でも特別プログラムが実現! 📅10月15日(土)13時～14時(12時30分開場) 出演 鈴木 理恵子(バイオリン)、若林 顕(ピアノ) 入場券 1,500円(未就学児入場不可) 申込 電話または直接

Welcome! ロビーコンサート

📅①9月11日(日)②25日(日)12時～12時40分 出演 村上 雅基(フルート)ほか②ジャズデュオ「シナプス」 申込

竹山小学校コミュニティハウス

〒226-0011 竹山3-1-16
☎☎939-3099

おもちゃ病院

小学生以下の子どものおもちゃを修理します。📅9月24日(土)10時～14時 入場券 部品交換実費 申込 電話で

やさしい「相続・遺言・後見」教室

介護や相続など、自分の場合どうしたら良いか、疑問を解消しましょう。📅10月15日(土)13時～17時 内容 セミナー(13時から)と個別相談(14時45分から) 出演 司法書士、税理士 入場券 先着30人 申込 9月11日から電話または直接

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。(6月30日受付分まで、敬称略) なかの 美智江、全日本民謡民舞歌謡連盟

送迎サービス運転ボランティア募集

📅月～金曜日の9時～17時で都合の良い時間 内容 福祉車両を利用した高齢者や障害者の送迎(横浜市内) 入場券 75歳未満、普通運転免許所持、運転経験3年以上で、過去2年以内に運転免許停止処分を受けておらず、国土交通省の認定講習(2日間)を受講できる人 申込 区社会福祉協議会(送迎担当)

移動図書館「はまかせ号」

📅9月22日(木・祝)、10月6日(木)15時10分～15時50分 ※荒天中止 出演 竹山中公園 申込 中央図書館サービス課(☎262-0050 ☎231-8299)

緑スポーツセンター

〒226-0011 中山町329-25
☎932-0733 ☎934-7048

スポーツレクリエーションフェスティバル2016

📅10月2日(日) 内容 サークル発表会、エアロビクスなど体験教室(16歳以上対象)、さわやかスポーツ体験コーナー 申込 ※開催時間など詳しくはスポーツセンターへ(こども向け事前受付教室もあり)

緑区市民活動支援センターみどりーむ

〒226-0011 中山町93-1
☎938-0631 ☎939-5401

【共通】Eメール受付の記事でアドレスの記載がない場合は✉md-midreamkouza@city.yokohama.jp

9月のサロンふらっと

「懐かしいハワイアン&ラテン音楽」
📅9月11日(日)13時30分～15時30分 出演 テリー保谷とブルーウェーブ 入場券 100円(コーヒー・菓子代) 申込

ちよつと先生・日曜リレー講座

📅9月25日(日)13時～15時 内容 エンディングノートを書いてみよう(300円)、朗読を楽しみましょう、和紙ちぎり絵(400円) 申込

みどり市民活動交流会

📅10月2日(日)10時～14時30分 内容 活動発表、音楽演奏(出演:オカリナの里・田園)、グループ討議 申込 9月23日必着で、はがきまたはEメール(✉md-shiencenter@city.yokohama.jp)で ※所属団体を明記

生涯学級「健康とスポーツ」(全5回)

📅①10月6日(公開講座)②13日③20日④27日⑤11月10日(木)9時30分～11時30分 内容 40代から始める体幹トレーニング、体力・姿勢測定(後日結果説明)、ノルディックウォーキングほか 申込 緑スポーツセンターほか 入場券 40歳～60歳代、①のみまたは①～⑤各抽選25人 ¥2,000円(①のみは500円) 申込 9月25日必着で、はがきまたはEメールで

生涯学級「イキイキおかあさん」(全5回、保育付き)

📅10月17日・24日(月)、11月11日(金)・22日(火)・28日(月)9時50分～12時 内容 アロマクラフト、プリザーブドフラワー、ベリーダンス、エニアグラム(自己分析)など 申込 みどりーむ、中山地区センター 入場券 緑区内在住・在勤で、未就学児を育児中の女性、抽選25人 ¥2,500円(材料費含む) 申込 9月20日必着で、往復はがきまたはEメールで ※保育の有無(人数、名前、年齢、託児経験の有無)を明記 入場券 2歳児以上、1人500円

日本語ボランティア養成講座入門編(全5回)

📅10月1日・8日・15日・22日、11月5日(土)13時30分～15時30分 内容 日本語ボランティアって何だろう? 「やさしい日本語」でコミュニケーション、実践ワークショップとNG集ほか 入場券 全回参加でき、受講後にボランティアとして活動できる人、抽選30人 ¥2,000円 申込 9月20日必着で、はがきまたはEメールで



緑消防署から 急な病気やけが…救急車を呼ぶべきか? 迷ったら横浜市救急相談センター #7119(☎045-222-7119)へ!

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)

区内のよこほ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!



#12 空芯菜のニンニク風味炒め

材料 2人前

- 空芯菜……………300g
- ニンニク……………3片
- ショウガ……………少々
- 塩……………少々
- 白こしょう……………少々
- しょうゆ……………小さじ1
- チキンスープの素・80ccの分量を作る
- サラダ油……………大さじ1
- ごま油……………少々



作り方

1. 空芯菜を5~6cmの長さに切り、塩を振った後、茎と葉に分けておく
2. フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたニンニク、ショウガを入れて、中火で炒め、香りを出す
3. 火を強火にし、空芯菜の茎を先に炒め、さっと火が通ったら葉も入れる
4. 3にAの調味料をすべて入れて炒める(少し薄めの味付け)
5. 香りづけにごま油を入れれば出来上がり。ラー油や七味をお好みでどうぞ

料理のポイント

強火にしてから短時間でするのがコツです。
ニンニクは多めの方がおいしく、食欲が増しますよ。

レシピを提供してくれたお店

ジローズキッチン

◆所在地:中山町634 箱崎ビル1階
☎934-3697

◆営業時間:火~土 17時30分~23時
日・祝 17時30分~22時
月曜、第2・3日曜定休



オーナーシェフ:磯部 二郎さん▶

地域を支える皆さん

このコラムでは、横浜市から委嘱されて、
地域を支える活動に携わっている皆さんを紹介します。
【問合せ】区広報相談係 ☎930-2220 ☎930-2225



最終回 幅広い場でスポーツの普及に尽力する スポーツ推進委員

スポーツ推進委員(旧 体育指導委員)は、区内のスポーツ振興を担うとともに、区内や市のスポーツ行事に従事している皆さんです。

緑区では130人(うち男性104人、女性26人)の委員の皆さんが年間を通じて各地区でさまざまなスポーツ推進のための活動を行っています。

●スポーツ大会を支えてくれる影の立役者●



▲平井 孝幸さん

スポーツ推進委員は、区や市が主催のイベントや横浜市内で開催される大規模大会などで、コースのポイントで選手を誘導したり沿道の警備にあたりたりするなど、スポーツ大会を支えてくれている、なくてはならない存在です。

緑区スポーツ推進委員連絡協議会会長の平井 孝幸さんは活動17年目になります。世界トライアスロン横浜シリーズ大会や横浜マラソン、過去には日韓ワールドカップ2002でも沿道警備にあたったとのこと。大会が無事に開催され、大会の選手や応援に来ている人の笑顔を見ると、とてもやりがいを感じるそうです。

●コーディネーターとして●

スポーツ推進委員は、スポーツやレクリエーションについての各地域のニーズを把握し、行政の施策に反映する懸け橋としての役割も担っています。

6月には、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、緑区体育協会の3団体主催のみどりスポーツフェスティバルが開催されました。

老若男女問わず誰でも気軽にいろいろなスポーツを体験できるイベントで、前身のみどりファミリースポーツフェスティバルから通算して今年は11年目。



▲区民まつりでのドキドキボールゲーム

600人を超える人が来場しました。

平井さんは「皆さんの健康増進や世代間交流を持つためのお手伝いができればと思っています。元気がいっぱいだと笑顔も自然とあふれます。今年の区民まつりでもスポーツ体験ブースを出します。家族や友達とぜひ来て体験してくださいね」と語ってくれました。

【スポーツ推進委員に関する問合せ】区生涯学習支援係 ☎930-2235 ☎930-2242



▲緑区スポーツ推進委員地区会長の皆さん(後列左から)岡さん、下畑さん、深澤さん、奥津さん、桜井さん、長谷川さん(前列左から)文元さん、長崎さん、平井さん、三田さん、河原さん

よこほま動物園 **ズーラシアだより**

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



▲愛嬌のある表情の赤ちゃん

どうぶつ ケープ ハイラックス **ZOOむアツプ**

アフリカのサバンナに生息するハイラックス。見た目はネズミに似ていますが、実はゾウに近縁の動物です。その特徴として、一生伸び続ける上顎の切歯と爪がソウに似ています。

- 体の大きさの割に妊娠期間は長く、約7~8か月間といわれています。ズーラシアでも、6月に2頭のお母さんハイラックスから5頭の赤ちゃんが誕生しました。大人のハイラックスは約3.5kgで、生まれた赤ちゃんは約200g。よく成長してから生まれてくるのですね。
- すんぐりして見えますが、野生では岩場で暮らしているため、急な斜面も軽々と登ってしまいます。
- 不思議が多いハイラックス、ぜひ近くで観察してみてください。



▲お母さん(右)と赤ちゃん

休園日:9月13日、20日、27日 ※10月は無休です

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⑭~

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

区内の水田を保全しています!

水田は良好な農景観を形成するとともに、洪水防止や気象緩和などの重要な役割を担っています。市では、市内に残る貴重な水田の約8割(120.1ha)を保全しており、緑区は市内で2番目に多くの水田が残されています。

水田保全の取組と27年度の実績(緑区内)

●奨励による水田の継続的な保全

水田を保全するため、水稲作付けを10年間継続することを条件に支援を行っています。

- 水田保全承認面積:35.1ha
- 実施箇所:いぶき野、北八朔町、小山町、十日市場町、長津田町、新治町、西八朔町、三保町



▲保全された水田(新治町)

【水田保全奨励事業についての問合せ】環境創造局 農政推進課
☎671-2631 ☎664-4425

【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

緑区役所 〒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/

今月の緑区 28年 8月1日現在 区人口 181,094人 世帯数 75,317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

ミドリんのつぶやき **緑区役所**
twitter @midori_yokohama

秋の虫の音が聞こえ始める9月。でも、まだまだ暑い日があるから、熱中症には気をつけてね。涼しくなってきたらウォーキングにチャレンジしてみない?

みどりのみどりからの応援