

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。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日以降のお知らせです ● 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
㊱電話番号 ㊲電話番号(携帯電話) ㊳申込み不要、当日直接会場へ

催し

公立保育園の催し

㊦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)

【おもちゃコンサルトと遊ぼう】

㊦8月29日(月)10時～11時 ㊨未就学児と保護者 ㊩

【誕生会と親子触れ合い遊び】

㊦8月30日(火)10時45分～11時15分 ㊨8月生まれの未就学児と保護者

【クラス交流】

㊦9月6日(火)9時30分～10時30分 ㊨2・3歳児と保護者

【先輩ママとみんなでおしゃべりタイム】

㊦9月7日(水)10時～11時 ㊨未就学児と保護者、先着10組

十日市場保育園(☎981-6470)

【誕生日会】

㊦8月24日(水)9時30分～10時

㊨8月生まれの未就学児と保護者

鴨居保育園(☎933-2106)

【手型足型スタンプあそび】

㊦8月31日(水)10時から・10時50分から ㊨未就学児と保護者、各先着10組



思いやり、健康づくりの日

㊦9月2日(金)9時～11時30分

㊧ 緑区役所 ㊨ 健康チェック、栄養・歯科相談、足型足圧チェック ㊩ 健康づくり係(☎930-2357 ㊲930-2355) ㊳



子どもアドベンチャー2016 in 緑区
「ミドリ区へようこそ！」

いろいろな仕事を体験する「子どもアドベンチャー」の当日参加プログラムを、今年も緑区で実施します。活動に参加して、ミドリ区特別住民票をもらいましょう。たくさんの活動に参加すると記念品をプレゼント!

日時:8月17日(水)10時～16時(原則12時～13時は休み)
会場:緑区役所
内容:「みどり子ども減災・防災塾」、「まちづくりゲーム～プチ緑区をデザインしよう!」、「正しい手洗いを学ぼう!」、「ごみ収集車の乗車と分別体験」、「緑土木事務所の仕事を知らう」、「夏休み子ども福祉体験」、「緑公会堂のウラガワをのぞいてみよう!」、「消防士のお仕事体験 目指せスタンプラリー制覇」、「みんなの本 大展示会(会場:緑図書館 ※詳細は11面参照)」

対象:市内在住・在学の小中学生 ㊩

【問合せ】 ㊦企画調整係(☎930-2228 ㊲930-2209)

緑区IT講習会8月
⑥生活に役立つインターネット活用講座(全3回)

㊦9月7日(水)～9日(金)12時30分～14時30分 ㊧ 中山地区センター ㊨ インターネット便利サイトの活用、ネットスーパー、地図・動画サイトの見方 ㊩ 緑区内在住・在勤の成人、抽選20人 ㊪ ¥3,000円 ㊫ 8月11日～8月23日必着で、はがきに講座番号⑥、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記し、MICS(〒226-0011 中山町93-1 みどり一む内 ☎932-3272 ※火・木・土曜日13時～17時)へ ※MICSWebからも申込み可

新治恵みの里
新米体験教室(全3回)

㊦①10月1日②15日(土)13時30分～15時30分③11月13日(日)9時30分～13時 ㊧ 新治小学校近くの水田 ㊨ 稲刈り、脱穀、釜戸炊き ㊩ 横浜市内在住の家族グループ、先着15組程度 ※個人参加可 ㊪ 1組7,000円 ㊫ 8月11日～31日に、Eメールでタイトルに「新米体験教室」、本文に参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、電話、ファクス番号を明記し、info@niharu.linkへ ㊬ 北部農政事務所(☎948-2483 ㊲948-2488)へ



スポーツ

バドミントン大会

【共通】㊦ 緑スポーツセンター ㊧ 申込み書を明記し、各大会指定の期間に郵送またはEメールで、緑区バドミントン協会 中野 義雄(〒226-0015 三保町2179-2-241 ㊲midori-badokyo@qc4.so-net.ne.jp)へ ※申込み書は同協会Webからダウンロード可。Eメールの場合は、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、大会名、申請ランクを記入

第16回 区民オープンダブルス

㊦9月22日(木・祝)9時～20時 ㊧ 申請ランク1～5部 ㊨ 高校生以上、先着150組 ㊪ 1組2,600円 ㊫ 8月11日～9月4日

第35回 区民ダブルス

㊦9月3日(土)9時～20時 ㊧ 申請ランク1～4部 ㊨ 高校生以上の緑区内在住・在勤者 ㊪ 1組2,400円 ㊫ 8月11日～21日

男子ダブルス公園テニストーナメント

㊦8月21日(日)①9時～13時②13時～17時 ㊧ 長坂谷公園 ㊨ シニア①一般 ㊩ ①60歳以上と40歳以上のペア②フリー、各先着12組 ㊪ 電話で、長坂谷公園第二窓口(☎934-5046)へ



緑区民まつり2016 **参加者募集**

10月16日(日)に県立四季の森公園で開催する「緑区民まつり2016」の参加者を募集します。

ステージ出演団体
対象:主に緑区民で構成する、15分以内に演技が可能な10人以上のグループ
募集枠:5団体程度(選考)
申込み:8月16日必着で、申込み書を郵送、ファクスまたは直接、㊩ 保険年金課 金子志田(☎930-2336 ㊲930-2347)へ

出店団体(模擬店や展示PRなど)
対象:緑区内に拠点を置き、主な活動場所を緑区内とする任意団体、サークル、ボランティア・公益活動団体など ※個人参加不可
募集枠:50団体程度(選考)
費用:2,000円～10,000円
申込み:8月16日必着で、申込み書を郵送、ファクス、Eメールまたは直接、㊩ 地域活動係 鈴木岡田(☎930-2233 ㊲930-2242 ㊳md-chikatsu@city.yokohama.jp)へ

小中学生ボランティア「お助け隊」
内容:出店団体のテント運営の手伝い
対象:緑区内在住・在学の小学4年～中学3年生、抽選60人
申込み:9月5日必着で、申込み書を郵送、ファクス、Eメールまたは直接、㊩ 生涯学習支援係(☎930-2235 ㊲930-2242 ㊳md-gakushu@city.yokohama.jp)へ

※募集要項・申込み書は緑区役所各申込み先で配布。緑区役所Webからもダウンロード可。「お助け隊」のみ緑区内各地区センターでも申込み配布

第13回

緑区ソフトバレーボール交流大会

9月24日(土)10時~16時30分
 緑スポーツセンター 一般、シニア(65歳以上)初級・中級 男女混成5人以上の緑区内在住・在勤・在学者(中学生以上)で構成された抽選30チーム ¥1チーム2,000円
 8月22日必着で、郵送またはファクスで申込書を緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局(〒226-0011 中山町329-25 緑スポーツセンター内)080-4654-5031 932-0836へ ※申込書は区内地区センター、緑スポーツセンターで配布

第62回硬式テニス教室

9月~11月の第2・4日曜日15時~17時 長坂谷公園 中学生以上の緑区内在住・在勤または緑区硬式テニス協会加盟団体会員、先着35人 ¥6,000円 8月13日~9月4日、費用を添えて直接、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へ

公立保育園からのお知らせ

区内の公立保育園(長津田保育園、十日市場保育園、鴨居保育園、竹山保育園)で、8月から緑区子育て支援新規事業が始まります。

赤ちゃんの駅事業

気軽に授乳やおむつ交換ができます。赤ちゃんとの外出がより楽しくなります。ぜひ立ち寄りください。

離乳食ランチ交流事業

園の子どもたちと一緒に給食を食べたり、遊んだりしましょう。調理員が離乳食の作り方、食材の大きさや固さなどを伝えます。保育士の食事中の子どもへの対応も見られます。

対象:緑区内在住の6か月~1歳6か月児と保護者
 費用:360円
 申込み:要予約、詳細は各保育園へ問い合わせ

【問合せ】区子ども家庭係 (930-2332 930-2435)

地域防災拠点訓練のお知らせ

区内の22か所の小中学校で、9月1日の「防災の日」を中心とした「防災週間」に地域の皆さんによる防災訓練が実施されます。ぜひ参加し、防災について考える機会を持ちましょう。



東本郷小学校	9月4日(日)10時から
東鴨居中学校	9月4日(日)9時から
鴨居小学校	9月4日(日)9時から
緑小学校	10月2日(日)8時から
鴨居中学校	第1部 9月3日(土)9時から 第2部 9月4日(日)8時から
竹山小学校	9月4日(日)9時から
上山小学校	9月4日(日)9時30分から
中山中学校	9月4日(日)9時から
中山小学校	11月6日(日)9時から
森の台小学校	9月4日(日)9時から
山下小学校	9月3日(土)9時から

山下みどり台小学校	9月3日(土)8時30分から
三保小学校	9月10日(土)8時から
新治小学校	11月19日(土)9時から(予定)
十日市場小学校	11月6日(日)9時から
十日市場中学校	11月6日(日)9時から
霧が丘学園・前霧が丘第三小学校 合同	◆会場:霧の里 9月4日(日)9時から
いぶきの小学校	9月3日(土)8時30分から
長津田小学校	9月3日(土)9時から
長津田第二小学校	9月4日(日)8時から
田奈中学校	9月4日(日)7時30分から

【問合せ】区庶務係 (930-2208 930-2209)

食生活等改善推進員セミナー 全9回コース

地域で食事や運動を中心とした健康づくりを推進するボランティア「食生活等改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する講座です。

日程:9月5日(月)、10月5日(水)・17日(月)、11月21日(月)、12月5日・19日(月)、2月1日(水)・13日(月)、3月6日(月)13時30分~16時
 内容:講話、調理、運動実技など
 会場:緑区役所
 対象:8回以上参加でき、セミナー修了後は食生活等改善推進員として活動できる緑区内在住の成人、抽選30人
 費用:テキスト代1,200円程度
 申込み:8月26日までに、電話、ファクス(住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号とタイトル「食生活等改善推進員セミナー申込み」を明記)、または直接、区健康づくり係(930-2359 930-2355)へ

歌声と体操のつどい! 鹿鳴館フォーラム2016 ~笑顔のコミュニティづくり~

日時:8月28日(日)12時30分~16時(受付12時から)
 会場:緑公会堂
 内容:1部「みんなで楽しく体操(指導:佐野 公美子さん)」
 2部「歌って楽しく脳トレ(講師:廣瀬 めぐみさん)」
 3部「懐かしの名曲を歌おう(司会:臼井 克侑さん)」
 対象:緑区内在住・在勤・在学者、先着300人
 チケット:前売り1,000円、当日1,200円
 申込み:ファクス、Eメール(住所、氏名、年齢、電話番号を明記)、または直接、愛コムネット(台村町314第一秋元ビル4F)935-6020 935-5162 egao@bigwave-icom.net・サロンド鹿鳴館(中山町307-11)へ

緑・芸術祭

【問合せ】区生涯学習支援係 (930-2236 930-2242)

第11回 長津田ジャズまつり 2016

管楽器6本の入った「ジャズ9重奏団」の迫力ある演奏です。
 日時:10月29日(土)13時30分~16時(12時50分開場)
 会場:みどりアートパーク
 出演:福井 ともみ & マウント・ノネット(演奏)、おめき のりこ(ボーカル)
 対象:先着330人
 チケット:1,500円 ※9月1日から、岸田屋酒店、喫茶アルベジオ、長津田商店街協同組合事務所、銀の杵、お茶の奥津園、ジローズキッチン、バーバー小川、みどりアートパークで発売
 問合せ:長津田ジャズ愛好会 篠崎(983-4760)



▲第10回長津田ジャズまつり

森ラボ2016「森・アートランド・まち」

都会に残された森でアートの世界を楽しみましょう。
 【共通】会場:横浜動物の森公園予定地(スーシア隣接の森)
 申込み・問合せ:GROUP創造と森の声 石山(933-1460 morinokoe2@yahoo.co.jp)

森のアートワークショップ

日時:9月11日・25日、10月23日(日) ※要申込み

森のコンサート

日時:9月19日(月・祝)
 出演:マチェイ・コレニッチ、ハモニカクリームズ、バリダンス



▲森ラボ2015

創造と森の声20周年記念 資料・作品展示

日時:9月10日(土)~23日(金) ※区役所開庁日のみ
 会場:緑区役所

緑区役所 お屋のロビーコンサート

日時:8月24日(水)12時15分~12時50分(12時開場)
 会場:緑区役所
 出演:茨木 智博(オカリナ)
 内容:愛の挨拶、コンドルは飛んでいく、となりのトトロほか
 主催:問合せ:みどりアートパーク 986-2441 986-2445 ▲茨木 智博さん



第14回みどり区民アート展 出展作品募集

個人を対象とした美術展です。日頃の創作活動の成果を発表しませんか。
 会期:10月28日(金)~11月6日(日)
 会場:みどりアートパーク
 募集作品:絵画(油彩、水彩、アクリル、パステル、日本画、水墨画、ちぎり絵など)
 対象:高校生以上の緑区内在住・在勤・在学者または緑区内サークル活動参加者
 募集数:先着120点 ※1人1点まで
 出展料:500円 ※高校生無料
 申込み:8月11日から、申込書を郵送、ファクス、または直接、みどりアートパーク「区民アート展」係(〒226-0027長津田2-1-3)986-2441 986-2445へ ※申込書は、みどりアートパーク、緑区役所、緑区内各地区センターなどで配布

緑区サークルミニギャラリー~秋~ 出展サークル募集

日程:①10月3日(月)~7日(金)②11日(火)~14日(金)③17日(月)~21日(金)④24日(月)~28日(金) 土日祝日を除く ※④の会期は壁面展示のみ
 会場:緑区役所
 対象:8月22日10時からの調整会議(会場:緑区役所 3階会議室3A)に出席できる、緑区内で活動する、絵画、写真、貼り絵などのサークル
 申込み:8月18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)・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

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

秋の全国交通安全運動 キャンペーン

歌手の穴戸 マサルさんと井上 由美子さんが、緑区で一日警察署長を務めます。

日時:9月23日(金)13時30分~16時
(13時開場)

会場:緑公会堂

内容:式典、交通安全教室、穴戸マサルさんと井上由美子さんによるコンサート

対象:抽選200人

申込み:8月23日必着で、はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数(2人まで)を明記し、区地域活動係「交通安全緑区民大会」担当へ

※当選者の発表は、チケットの発送をもってかえさせていただきます



▲穴戸 マサル
1995年「超力戦隊オーレンジャー」のオーレッド(星野吾郎)役でテレビ初主演。そのほか、水戸黄門などに出演。「敏いとうとハッピー&ブルー」のメインボーカルを3年間務め、7月27日に「哀愁グラス/男の夕陽」をリリース。



井上 由美子▶
文化放送「走れ!歌謡曲」35周年オーディションでグランプリ獲得。2004年にキングレコードから「恋の糸ぐるま」でデビュー。5月11日に「ひとり北夜行/暖め鳥」をリリース。

【問合せ】区地域活動係(☎930-2232 fax930-2242)

こどもごはん ~夏休み お昼ごはんを一緒に食べましょう~

おながかすいたときに1人で簡単に作れる料理を学び、試食しましょう。

日時:8月21日(日)12時~14時

会場:生活リハビリクラブ鴨居(鴨居町2430-1)

費用:大人300円、子ども100円

持ち物:エプロン、バンダナなど頭にかぶるもの

申込み:ファクス(代表者の名前、参加人数、年齢、住所、電話番号、食物アレルギーの有無や配慮事項を明記)、または電話で、てらこや高橋(☎fax934-4871)へ ※未就学児は要保護者同伴



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。

ワクワク森の探検隊

9月11日(日)10時~14時(受付9時30分から)※小雨決行 曲にいほる里山交流センター 目親子で楽しむミニハイク・野外料理 日年長~小学生と保護者、先着50人 料1人400円 申8月11日から、ファクス(氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記)、または電話で、池谷(☎fax934-7732)山下(☎fax931-8437)へ ※18時以降

俳句愛好会 会員募集

☎毎月第3木曜日10時~12時 曲十日市場地区センター 料月1,200円 申秋桜句会 吉村(☎921-3306)へ

英会話無料体験会

☎8月18日:25日(木)9時30分~10時30分 目これから始めるやさしい英会話 曲長津田カルチャー&スタジオM 日55歳以上の初心者 申電話で「マイフレンズ」野地(☎080-6890-3728)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 ☎日時・日程 曲会場 目内容 日講師・出演者 日対象・定員

☎コース 日費用・チケット 日持ち物 日申込み 日問合せ 日保育あり

☎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 fax983-6945

【共通】申いずれも電話または直接

背骨を整える「背骨コンディショニング」全2回

☎8月30日(火)・31日(水)13時~14時30分 日成人、先着12人 料500円 申8月16日から

ハワイアンナイト

☎9月3日(土)18時~20時 日小学生以上、先着70人 ※中学生以下要保護者同伴 料500円 申8月16日から

はじめてのやさしい手話(全3回)

☎9月5日・19日・26日(月)10時~12時 目あいさつから始めよう 日成人、先着12人 料500円 申8月17日から

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 fax930-2355

胃がん検診 胃部X線検査です。

☎①9月23日②30日(金) 曲①白山地区センター 日ほかで受診機会のない40歳以上の者、先着40人 料1,570円(70歳以上は無料) 日電話で、①8月23日~9月9日②8月30日~9月16日に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。

☎8月18日:25日、9月1日:8日(木)9時~9時30分受付 日電話で

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。

☎8月22日(月)9時~11時、9月6日(火)13時~15時 日電話で

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。

☎8月24日(水)9時~11時(相談時間30~60分) 日電話で

離乳食教室「もぐもぐ教室」 離乳食の話と試食です。

☎8月24日(水)13時30分~15時(13時15分から受付) 日7~8か月児と保護者、抽選30組 日試食用スプーン、母子健康手帳 日8月1日~12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。

☎8月15日(月)9時30分~11時 日電話で

高齢者支援担当 ☎930-2311 fax930-2310

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。

☎8月23日、9月6日(火)13時~15時 日中途障害者地域活動センター緑工房 日40~64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 日電話で

介護者のついで 介護に関する勉強会や交流会などを行います。

☎9月10日(土)13時~15時 日中山地域ケアプラザ 日電話で
※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。

☎9月9日(金)13時30分~16時30分(1人1時間程度) 日電話で

子ども家庭係 ☎930-2361 fax930-2435

歯つらつ1歳児 むし歯予防の話、歯磨きの練習を行います。

☎9月23日(金)10時~11時30分 日27年8月~10月生まれの子どもと保護者、先着25組 日母子健康手帳 日8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。

☎9月2日(金)9時30分~10時30分 日未就学児 日電話または直接

妊産婦歯科相談

☎9月2日(金)9時20分~10時 日妊娠中または産後1年未満の人 日母子健康手帳 日電話で

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。

☎9月17日(土)10時~12時30分(9時45分から受付) 日東本郷地域ケアプラザ 日緑区内在住の妊婦(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 日8月20日~9月3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、東本郷地域ケアプラザ(〒226-0002 東本郷5-5-6 ☎471-0661)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。

☎8月12日:26日(金)9時~11時(1組30分程度) 日母乳育児中の母親と赤ちゃん 日母子健康手帳、フェイスタオル 日電話または直接

乳幼児健康診査

4か月児	28年 4月 1日~15日生まれ	8月26日(金)	☎13時~13時45分受付 日
	28年 4月16日~30日生まれ	9月 1日(木)	
1歳	27年 2月 1日~15日生まれ	8月25日(木)	
6か月児	27年 2月16日~28日生まれ	9月14日(水)	
	25年 8月 1日~15日生まれ	8月18日(木)	
3歳児	25年 8月16日~31日生まれ	9月 2日(金)	

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	9月 7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	9月16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	9月21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	9月28日(水)

☎13時15分~15時30分(13時から受付) 日29年1月出産予定の人(目安) 日母子健康手帳、子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具、飲み物(自由)、【2回目】運動のできる服装【3回目】手鏡、歯ブラシ 日

大人のお菓子作り(全2回)
 ◎9月6日、10月4日(火)10時~13時
 成人、先着16人 ¥2,000円 8月17日から

ゆっくり!じゅっくり!「ベジフル薬膳」
 ◎9月2日(金)10時~13時 成人、先着16人 ¥1,000円 8月18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

盆踊りを楽しもう!
 ◎8月19日(金)・29日(月)15時30分~16時30分 先着20人 ※未就学児は要保護者同伴 ¥100円 ☎

夏休み子どもDay
 ◎8月27日(土)10時~14時 小学生以下 ¥一部有料 ※詳細は館内チラシ・Webから ☎

重陽の節句イベント

【共通】◎9月9日(金)
中国長寿料理教室
 ◎10時~13時 成人、先着16人 ¥1,000円 8月12日から
秋の折り紙
 ◎10時~15時 ☎
体力測定
 ◎13時~15時 ☎
ロビーコンサート・オカリナ
 ◎18時~19時 ☎

終活講座
僧侶が語る現代のお墓事情
 ◎9月24日(土)15時30分~17時30分 成人、先着30人 8月13日から

秋のフラワーアレンジ
 ◎9月30日(金)10時~12時 成人、先着15人 ¥2,100円 8月13日から

中山地区センター
 〒226-0011 中山町413-4
 ☎935-1982 ☎935-1983

【共通】☎以外、☎いずれも往復はがき

パソコン講座(全3回)
 ◎9月7日(水)~9日(金)9時30分~11時30分 ☎タブレット活用 成人、抽選20人 ¥1,200円 8月26日必着

イキイキ健康体操(全10回)
 ◎9月15日~12月1日の毎週木曜日13時~14時30分 ※9月22日・11月3日を除く 概ね60歳以上、抽選50人 ¥4,000円 8月31日必着

やってみよう!囲碁将棋ゲーム
 ◎8月17日、9月7日(水)16時~17時15分 小学~高校生、先着20人 ☎

百人一首を楽しもう
 ◎9月3日(土)12時~15時 小学生以上、先着20人 ☎

白山地区センター
 〒226-0006 白山1-2-1
 ☎935-0326 ☎935-6039

【共通】☎以外、☎8月11日から、電話または直接

男性のための筋トレ体操(全10回)
 ◎9月23日から毎週金曜日13時~14時30分 成人男性、先着30人 ¥3,000円 ☎室内履き、動きやすい服装

大人のステンシル体験講座
 ◎9月26日(月)10時~11時30分 ☎A4生切りエコバッグにステンシルをする 成人、先着16人 ¥1,000円

ナイトタイム・ストレッチ
 ◎9月9日(金)19時30分~20時45分 成人、先着16人 ¥500円 ☎室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装 ☎

親子卓球教室 初級(全5回)
 ◎9月16日から毎週金曜日18時30分~20時 小学生と保護者、先着12組 ¥1組2,000円

土曜の朝 太極拳
 ◎9月3日・10日(土)9時15分~10時15分 成人、各先着20人 ¥1回300円 ☎室内履き、動きやすい服装 ☎

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/

ワンコインコンサート~和太鼓~
 ◎8月17日(水)14時開演(13時30分開場) 先着300人 ¥一般500円 ☎

「舞台講座」その1 舞台編
 ◎9月11日(日) 舞台技術スタッフとともに機材・機構を舞台に作り上げる方法を学ぶ 中学生以上 ¥500円 ☎電話、Webまたは直接

赤ちゃんのはじめての音楽会
チリンとドローンのコンサート
 ◎◎10月8日(土)10時30分開演◎9日(日)10時30分開演◎13時開演 ※開演15分前開場 ☎世界の童歌、チリンとドローンのオリジナル曲 ☎◎1歳~小学3年生の子どもと保護者◎0歳児と保護者、各80人 ¥一般500円、小学3年生以下100円 ☎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

夏祭り
 ◎8月26日(金)11時~15時 ☎ヨーヨー釣り、ゲーム、おもちゃくじ ほか ¥一部有料 ☎

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。
 ◎8月30日(火)10時30分~11時30分 ☎電話で、緑区支部(☎982-3521)へ

障がい理解講座「子どもへの対応を見直してみませんか?」

◎9月14日(水)10時~12時 ☎応用行動分析の手法から子どもへの対応を学ぶ ☎佐々木 匡子さん(小児科医)
 ☎子どもの発達に不安のある保護者、子育て支援に関わる人、先着50人 8月12日から、ファクス、Eメールまたは直接 ☎6か月児以上、先着5人。有料(800円)。申込時に子どもの氏名・月年齢を明記

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

子どもアドベンチャー
「みんなの本 大展示会」スペシャルデー
 お気に入りの本を書いて図書館に展示しよう。プレゼントもあります。
 ◎8月17日(水) 未就学児~中学生 ☎

図書館のおはなし会
 ◎◎8月17日(水)10時30分から・11時15分から◎8月27日(土)15時30分から ☎絵本の読み聞かせ、童歌 ☎◎0・1歳児と保護者、各先着12組◎3歳以上の子ども、各先着20人 ☎

夏休み よんでみようこんな本
 ◎8月31日(水)まで ※8月15日休館 ☎小学生~高校生にぴったりの本や自由研究に役立つ本の展示 ☎

緑ほのぼの荘
 〒226-0025 十日市場町825-1
 ☎985-6323 ☎985-6324

平成28年度後期 趣味の教室
 ◎10月~29年3月末 ☎編み物、デジカメ写真、太極拳、書道、鉛筆デッサン、つるしびな、ペン習字、俳句、英会話、シニアヨガ、絵手紙 ☎60歳以上の横浜市内在住者、各抽選15人程度 ¥教材費実費 ☎9月5日~22日に、直接※住所・氏名・生年月日が確認できるもの、未使用のはがきを持参 ※19日休館

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)

はじめての保育園 in 横浜
 ◎10月2日(日)13時30分~16時30分 ☎市の保育制度や入園手続など ☎保育園に初めて子どもを預けて働こうとする人、先着60人 ¥500円 ☎ファクス(☎03-6416-0721)またはEメール(☎hoikudesk@gmail.com)に参加者全員の氏名・居住市(区)・Eメールアドレス・電話・保育の有無、子ども同伴の場合は子どもの氏名・月年齢を明記

女性のためのパソコン講座
データ整理&クラウド入門
 ◎9月22日(木・祝)10時~15時30分 ☎ファイルやフォルダの整理、クラウド利用ほか ☎女性、先着12人 ¥5,100円 8月17日から、電話(☎862-4496)またはWeb

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
 ◎◎8月14日◎28日(日)12時~12時40分 ☎◎山本ひで子(ソプラノ)ほか ◎横浜青葉ジャズソサエティ ☎

あざみ野カレッジ 見て、知って、味わって楽しむ「浜なし」農園でピクニック
 ◎9月10日(土)14時~16時30分 ☎高校生以上、抽選30人 ¥1,000円(初受講者は別途500円) 8月26日必着で、往復はがき、Webまたは直接

テクノロジーからひもとく 写真表現史
 ◎9月3日・10日、10月1日、11月5日、12月3日(土)10時30分~12時 ☎テクノロジーの発達による写真表現の広がりについて ☎日比谷 安希子さん・天野太郎さん(横浜市民ギャラリーあざみ野学芸員) ☎中学生以上、先着30人 ¥各回500円 ☎Webまたは直接

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
 ✉md-midreamkouza@city.yokohama.jp

8月のサロンふらっと
「がんに関する素朴な疑問」
 ◎8月21日(日)13時30分~15時30分 ☎星山 佳治さん(横浜創英大学看護学部教授) ¥100円 ☎

第2回 市民活動セミナー
「アンガーマネジメント講座」
 ◎9月6日(火)13時30分~15時30分 ☎講義とワークショップ「円満な人間関係を築くため、怒りの感情をうまくコントロールするコツ」 ☎浅井 環さん ☎市民活動・地域活動の経験者やテーマに興味がある人、抽選20人 ¥500円 8月22日必着で、はがき、Eメールまたは直接

第1回地域福祉セミナー
「子ども食堂から見える、こどもの貧困のいま」
 ◎9月11日(日)10時~12時 ☎須田洋平さん(未来共想オフィス代表、横浜子ども食堂ネットワーク準備会メンバー) ☎抽選30人 8月31日必着で、はがき、Eメールまたは直接

パソコン無料体験会
 ◎9月4日(日)13時~14時30分、14時30分~16時 ☎タブレット体験、Windows10入門、生活に役立つインターネット、ワード、エクセル、デジカメ画像処理の各体験ブース ☎

移動図書館「はまかせ号」
 ◎8月11日(木・祝)・25日、9月8日(木)15時10分~15時50分 ※荒天中止
 曲 竹山中公園
 問 中央図書館サービス課
 ☎262-0050 ☎231-8299

緑消防署から 川や海での事故を防ごう！ 安全な場所で、体調を管理して、天候にも注意して、元気に夏を過ごしましょう

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！



#11 カリカリ鶏むね肉のソテー
野菜のネバネバソースがけ

材料 2人前

- オクラ……………1パック(10本位)
- 長イモ……………1本(20cm位)
- なめこ……………1袋
- 鶏むね肉……………1枚
- ブチトマト……………3個
- 白だし……………大さじ3程度(好みで)
- 片栗粉……………少々
- 塩こしょう……………少々
- サラダ油……………少々



作り方

1. 輪切りにしたオクラ、5mm角にカットした長イモ、なめこをチャック付きの袋に入れ、白だしを加え、冷蔵庫に入れておく
2. 鶏むね肉は厚さ1cm以内に切った後(できれば白ワインに漬ける)、ゆでて火を通し、水分を切っておく
3. 肉に塩こしょうを振り、片栗粉をまぶして、サラダ油をひいたフライパンでカリッと焼き上げる
4. 皿に焼いた鶏むね肉を並べ、その上に①をたっぷりとかけ、切ったトマトを彩りに散らせば出来上がり

料理のアレンジ

ご飯に乗せて食べてもおいしいですよ。
野菜たっぷりを作って、ざるそばやそうめんに乗せると、暑い夏でも食が進みます。



レシピを提供してくれたお店

トラットリア ドルチェ
◆所在地:台村町317-1 緑センタービル106
☎933-2217
◆営業時間:11時30分~15時
17時30分~22時 ※月曜定休



オーナーシェフ:小沼 茂さん▶

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



第5回 わたしも、みんなも、賢い消費者になるために 消費生活推進員

消費生活推進員は「消費者の主体的活動を促進し、市民の安全で快適な消費生活の推進を図る」という目的で委嘱され、地区連合自治会単位で推進員さんたちが協力して活動しています。

●竹山地区での悪質商法未然防止ミニ講座●

老人クラブ主催の月例「お食事会」の日。竹山小学校コミュニティハウスでは、高齢者の皆さんが出来たての手打ちそばに舌鼓を打っていました。13時、食後の時間を利用して、消費生活推進員による悪質商法の講座が始まります。振り込み詐欺に関する単語を埋めていくパズルに、参加していた高齢者の皆さんから積極的な解答が飛び出しました。



▲パズル正解者にはプレゼントが

パズルが完成すると、次は歌の時間。「うさぎとかめ」を振り込み詐欺風(?)にした替え歌を「もしもし 母さん♪ 助けてよ!」と始めると、参加者が一人また一人と口ずさみ始めます。「分かった 姉ちゃんにも 知らせるね!」「姉ちゃんには 内緒にしてくれよ!」「うちには 姉ちゃんはいませんよ! (ガチャンと電話を切る)」というオチで歌が終わると、会場はドッと沸きかえりました。

▲替え歌で笑った後は、昨今の振り込み詐欺の傾向についての話も

●みんなで一緒に、賢い消費者を目指そう●

振り込み詐欺や悪質商法未然防止の啓発講座は、消費生活推進員の活動の柱です。そのほかにも、環境に配慮した購買行動の推進・リサイクル活動や、商品の安全知識、金融商品や契約についての基礎を学んだり、地域のイベントなどで消費生活に関する情報を発信したりするなど、活動内容は多岐にわたります。



▲写真左から 若月さん、吉川さん、八木さん、鎌倉さん、嶋田さん

27年に委嘱され、活動を始めて1年という皆さんが次に計画しているのは「新聞紙エコバッグ」の作成。たくさん作って、竹山地区のイベントで配布する予定だそうです。その後は「エコ講座」も実施したいと笑顔で語ってくれました。

【消費生活推進員に関する問合せ】区地域活動係 ☎930-2233 ☎930-2242

横浜みどりアップの
マスコットキャラクター

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

農とふれあう場づくりを進めています!

市では、さまざまな市民ニーズに合わせた農園の開設支援や整備を進めています。緑区内では、ナシ、ブドウの果樹園などの開設を支援し、農家が栽培した旬の果物を収穫体験できる農園が増えました。

収穫体験農園の整備に対する助成
平成21～27年度 9園(1.8ha)
小山町(2園)、北八朔町(7園)

8月～9月に収穫体験ができる農園

- ・菅沼園(ナシ、ブドウ、クリ)
- ・わたなべの浜ぶどう(ブドウ、)
- ・山下園(ナシ)
- ・八朔ぶどう園(ブドウ)



▲山下園のナシ(小山町)

所在地など詳細は「横浜市 収穫体験農園」検索
【収穫体験農園の整備に関する問合せ】環境創造局農業振興課
☎671-2637 ☎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)

よこま動物園

ズーラシアだより

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

どうぶつ ファンボルトペンギン

ZOOむアツプ

▲ファンボルトペンギンは暑さへもへっちゃら ペンギンという氷の上で暮らすイメージがありますが、ズーラシアにいる「ファンボルトペンギン」は南米のチリやペルーといった暖かい地域に暮らすペンギンです。
ペンギンたちは、陸の上ではよちよちと歩いていますが、水の中ではとても素早い動きで魚を捕まえます。
ズーラシアでは、ペンギンの「お魚ばっくんタイム」を、毎日11時から開催しています。(※)暑い夏の日、気持ち良さそうに水の中を泳ぐファンボルトペンギンたちに、ぜひ会いに来てください。
(※8月末まで、休園日は除く)

▲水中を飛ぶように泳ぎます

休園日:8月16日・23日・30日、9月6日

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7月1日現在 区人口 180,997人 区の世帯数 75,281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

ミドリんのつばやき 緑区役所
twitter @midori_yokohama

今月のみどり版には、イベントのお知らせがたくさん載っているよ!
夏の思い出をつくったり、夏休みの宿題に活用したりしてね!

今月のミドリンからのひとこと