

みどり

11月号

2021年11月1日発行
No.289

新型コロナウイルス ワクチン接種に関するお問合せ

☎0120-045-070 (9時~19時)

☎050-3588-7191 ※耳の不自由な人のお問合せFAX番号です

特集1

11月は 児童虐待防止推進月間です

暴力・体罰だけが虐待ではありません。児童虐待について考えてみませんか。



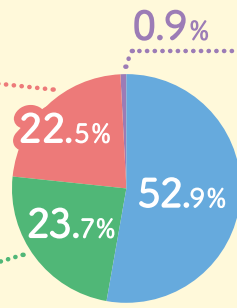
横浜市において対応した虐待の種類は、心理的虐待とネグレクトが多い状況となっています。

身体的虐待

たたく・蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める 等

ネグレクト〈保護者の怠慢・拒否〉

食事を与えない、同居人が虐待していても放置する、乳幼児を自動車や家に置き去りにする、ひどく不衛生にする、病気になっても病院に連れていかない、正当な理由なく幼稚園や学校などに行かせない 等



性的虐待

子どもへの性行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィーの被写体にする 等

心理的虐待

子どもの前で配偶者などに暴力を振るう、言葉で脅す、無視する、きょうだい間で扱いに差をつける 等

2020年度の横浜市の児童虐待の対応状況
児童虐待(疑いを含む)にかかわる通報・相談に対して調査など対応した12,554件中の割合
出典:横浜市記者発表資料(2021年6月1日こども青少年局)

自覚しにくい身近に起こりやすい虐待の例

何度言ってもいうことを聞かないので、しつけとして子どもをたたく
身体的虐待



未就学児だけで留守番
ネグレクト



けがや誤飲等、事故の危険があります

子どもの前で夫婦げんか
心理的虐待



子どもが家族などの世話をするために子どもの生活に支障が出ている(ヤングケアラー)
ネグレクト・心理的虐待の可能性あり

ヤングケアラーとは

家族にケアを要する人がいる場合に大人が担うようなケアや責任を引き受け、家事や家族の世話、介護等を行っている子どもをいいます。このような子どものなかには、ネグレクトや心理的虐待を受けているケースがあります。



虐待の影響

虐待を受けた子どもは、自分を大事にしなくなる、他人との信頼関係を上手につくれないなど、心身の成長や人格形成に重大な影響があるといわれています。虐待の影響で、脳の一部が萎縮することも分かっています。

健やかな子育てのポイント



爆発寸前のイライラをクールダウン

親自身がSOSを出そう

パンフレットの詳細はこちら



愛の鞭ゼロ作戦 検索

「子どもを健やかに育てるために ~愛の鞭ゼロ作戦~」(厚生労働省)



相談先

匿名でも構いません。子育てに困ったら気軽に話してください。どの相談先でも保護者の皆さんからの相談、地域の皆さんからの相談にのります。



LINEで相談

緑区役所子ども・家庭支援相談

☎045-930-2356 (月~金曜日8時45分~17時 ※土・日曜日・祝休日を除く)

北部児童相談所

☎045-948-2441 (月~金曜日8時45分~17時15分 ※土・日曜日・祝休日を除く)

よこはま子ども虐待ホットライン

☎0120-805-240 (24時間365日)

かながわ子ども家庭110番相談LINE

月~土曜日9時~21時(12月29日~1月3日を除く)



特集2

発見!

珍地場野菜

緑区の珍しい野菜を食べてみよう

緑区は横浜市内でも農業が盛んな地域です。多品目少量生産をしている農家もあり、直売所では、スーパーなどではあまり見かけない珍しい野菜が手に入ることも!ぜひ身近な直売所に足を運んでみてください。

農家さんにインタビュー



「野彩家 佐藤農園」の佐藤 克徳さん

十日市場駅近くで、大根やニンジンなどの定番野菜から、イタリア野菜、中国野菜、米など、1年間で100種類以上の農産物を生産しています。

なぜ多くの種類の野菜を作ろうと思ったのですか?

品数が多い方がお客さんの選択肢が増えて楽しんでいただけたらと思ったからです。

今が旬の珍しい野菜は?

いろいろありますが、今回は^{きくいも}菊芋とロマネスコを紹介します。

●**菊芋**は、北アメリカ原産の野菜。ショウガのようなゴツゴツとした見た目ですが、生で食べるとレンコンのようにサクサクとした歯応えで、ごぼうのような風味がします。



●**ロマネスコ**は、カリフラワーの仲間のイタリア野菜。花蕾がサンゴ礁のように集まったユニークな見た目をしています。コリコリとした食感が特徴で、ほんのりとした甘みがあります。



画像提供:JAグループ Webサイト「とれたて大百科」

生産するきっかけは?

- あまり知られていない**菊芋**を、多くの人に知ってほしいと思ったからです。
- ロマネスコ**は花蕾がクリスマスツリーのような見た目、お客さんに喜んでいただきたかったからです。

お薦めの食べ方を教えてください。

- 菊芋**は漬物が向いています。特に、みそ漬けやしょうゆ漬けがお薦め。ポリポリとした食感がやみつきになりますよ。
- ロマネスコ**はゆでてマヨネーズをかけてみてください。ほかにもパスタの具にすると、映えてとってもおしゃれになります。

地産地消

みどりグルメ



スタンプラリー

緑区内の「よこはま地産地消サポート店※1」をおいしく巡ってスタンプを集めよう! 3店舗で食事をするすとすてきな景品と交換できます。期間中、対象店舗ではうれしい来店者サービスもあります。

期間: 11月11日(木)～2022年2月13日(日)

参加はスマートフォンで簡単※2/

- STEP.1 スマートフォンにアプリ「よこはまウォーキングポイント」をインストール
- STEP.2 対象店舗でおいしく食事
- STEP.3 店内でイベント用二次元コードを読み取る
- STEP.4 3店舗でスタンプを集めてイベントWebページから応募して、景品ゲット!



イベントWebページ

※1 緑区産の野菜や卵を使った料理を提供している飲食店。緑区内には19店舗あります(スタンプラリーは16店舗参加)。
※2 詳しくはイベントWebページを確認してください。

地産地消みどりグルメガイドマップ

緑区内の「よこはま地産地消サポート店」の情報を紹介しています。



配布 緑区役所、緑区内のよこはま地産地消サポート店



野菜を買いに行こう!



買えるところ①

緑区の各直売所

「野彩家 佐藤農園」をはじめ、緑区には直売所が多くあります。直売所では季節に応じたとれたての地元農産物を楽しめます。

直売所で野菜を買いに行こう

とれたてみどり 緑区直売所マップ

野菜や卵などを販売する49の直売所を紹介しています。



配布 緑区役所、緑区内のよこはま地産地消サポート店

買えるところ②

とれたてみどり直売所 (野彩家 佐藤農園の農産物も販売)

- 📍 緑区役所ピロティ
- 🕒 火・木曜日10時から 売り切れ次第終了
※祝休日・年末年始を除く

珍しい野菜を含め、さまざまな農産物のお薦めの食べ方も紹介しています。ぜひ新しい農産物との出会いを楽しんでください。



この時期はコールラビ、コリンキー、あやめかぶ、カイランなど珍しい野菜が手に入ります



コールラビ コリンキー あやめかぶ カイラン



▲「とれたてみどり直売所」Webページ

📍 9ページでは「みどり地場野菜の直売会」も紹介しています。

特集3

病気に負けない カラダをつくらう

～コロナ禍で健康意識が高まっている今、できることから始めませんか～



7つの健康行動でカラダ元気

1 特定健診・がん検診を受けましょう

(特定健診)

今の自分の体の状態を知ることができます。糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。

- 対象** 横浜市国民健康保険に加入している
2022年3月31日までに
40歳～75歳の誕生日を迎える人
- 健診内容** 血液検査、血圧、尿検査、身体計測、問診、診察など
- 受診方法** 受診券・問診票が届いたら
①医療機関を選ぶ ②医療機関に予約する
③受診券、問診票、横浜市国民健康保険証を持って受診する
詳しくは [横浜市 特定健診 検索](#) でチェック!

(がん検診)

がんは横浜市民の死因第1位です。早期発見・早期治療のため定期的に受けましょう。

- 対象者** 職場などで受診機会のない横浜市在住の人
- 内容** 大腸がん、胃がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん
- 受診方法** ①医療機関を選ぶ
②医療機関に予約する
③健康保険証を持って受診する
詳しくは [横浜市 がん検診 検索](#) でチェック!



特定健診・がん検診の問合せ [横浜市けんしん専用ダイヤル](#) 受付時間:8時30分～17時15分(日曜日・祝休日・年末年始を除く)
☎664-2606 ☎663-4469

受診する際の基本的な感染対策

●サージカルマスクの着用をお願いします。●体調不良のときには無理をせず、受診を控えてください。●受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします。

- 2** たばこは吸わない、吸っている人は禁煙チャレンジ
- 3** 飲酒は節度のある範囲で楽しみましょう
- 4** ぐっすり眠って、しっかり休みましょう
- 5** 思うように外出できない今こそ、隙間時間にストレッチ
- 6** 体形は適正の範囲内で管理しましょう
BMI(肥満度)=体重(kg)÷(身長(m))²
▶BMI 22を目指しましょう!
- 7** 食事はバランスよく、野菜を多く取り入れましょう
自然豊かな緑区ですが、実は、1人あたりの野菜摂取量は不足気味です。
▶1日に350g野菜を食べることを目標にしましょう。

【問合せ】特集記事について ☎健康づくり係 ☎930-2358 ☎930-2355

健康づくり係からのお知らせ

とれたてみどり直売所の
買い物ついでに!!

あなたの野菜摂取充足度がわかる!

ベジチェック測定会



2021年
11月18日(木)・25日(木)
いずれも10時～15時(14時30分最終受付)

☎ 緑区役所1階ピロティ

測定機器のセンサーに手をかざして野菜摂取量を見てみましょう。皮膚のカロチノイド量を測定して120段階の野菜摂取レベルと6段階の推定野菜摂取量がわかります。

当日保健活動推進員とヘルスマイトがベジチェック測定のお手伝いと野菜のおいしい食べ方の紹介をします。とれたてみどり直売所で採れたて新鮮野菜を買って、実践してみましょう。

※感染対策のため、来庁するときはマスクの着用・手指消毒をしてください。



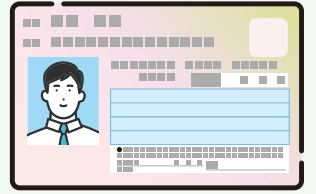
アイコンについて

- 🕒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
- 👤保育あり
- 📄申込み
- 📞問合せ先
- ☎️電話
- 📠ファクス
- 📧はがき
- ✉️郵送
- 📧Eメール
- 📄往復はがき
- 🌐Webサイト
- 🪟窓口
- 🕒先着
- 🎯抽選
- 📄申込み不要、当日直接会場へ

//////////////////// ⚠️ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠️ //////////////////////

📌 今月のピックアップ 📌 お知らせ

🍃 マイナンバーカードを作ませんか 使い道…増えています!



証明書の取得が便利

例 住民票の写し、印鑑証明書など

一部の証明書は手数料が
窓口よりも安い!

コンビニなどで※1※2



自宅に郵送で
届きます

オンラインで※3



手続きが便利

例 横浜市外への引っ越し手続(転出届) オンラインで※3

確定申告(e-Tax)など オンラインで※3

※1 戸籍証明書の発行は横浜市在住で市内に本籍がある人に限ります。
※2 手書きの追記が必要な証明書などは交付できないことがあります。
※3 対応スマートフォンまたはパソコンとICカードリーダー・ライターが必要です。

マイナンバーカードの申請方法

■通知カード(または個人番号通知書)に
付属の申請書を持っている人

▶郵便、スマートフォン、パソコン、
「まちなかの証明写真機」から申請できます。

■申請書を持っていない人

▶区登録担当(2階22番)で
交付申請書の再発行ができます。
[持ち物]本人確認資料、
委任状(同一世帯以外の代理人が受け取る場合)
▶横浜市Webページから交付申請書を
ダウンロードできます。
(ただし郵送専用。マイナンバーの記載が必要です)

交付通知書が既にお手元に届いている人へ

マイナンバーカードを初めて申請した人は、特設センターでも受け取れるようになりました。特設センターで受け取るには予約が必要ですが、区役所が開いていない土・日曜日、祝休日や平日の夜にも受け取ることができます。

	緑区役所	マイナンバーカード特設センター (市営地下鉄「センター北駅」徒歩1分)
日時	平日8時45分~17時 ※祝休日を除く 第2・4土曜日9時~12時	月・火・金曜日11時30分~19時15分 土・日曜日・祝休日9時~16時45分
予約	予約優先 ※予約なしでも受付可	完全予約制
対象	初回申請のカード 再申請のカード	初回申請のカード
受け 取れる人	本人(15歳未満の人は法定代理人の同行が必要) 本人から委任された代理人* ※詳細は区登録担当(☎930-2254)に問い合わせてください。	本人 (15歳未満の人は法定代理人の同行が必要)

申請方法の詳細は [横浜市 マイナンバーカード 検索](#)

【問合せ】横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 📠350-8484

連載

Midori International Lounge

みどり国際交流ラウンジ
レポート

2021年3月にオープンした「みどり国際交流ラウンジ」。日本人・外国人市民が集まり、お互いを理解し、緑区が住みよいまちになるように活動するための拠点です。

施設情報

📍中山1-6-15 パームビュービル5階・6階
🕒9時30分~18時(水曜日は9時30分~21時)
※火曜日休館

日本語の
Web
サイト



英語の
Web
サイト



【問合せ】みどり国際交流ラウンジ
☎532-3548 📧info@midori-lounge.com

Vol.1 日本人・外国人市民の皆さんが“ほっとできる場”にしたい

—どんな相談が多いですか？

外国人の方からは、転入・転出やビザ(査証)の手続、医療のお問合せが多いですね。相談者それぞれ事情が違うので、何を求めているかをきちんと聞き取るようにしています。英語、中国語、スペイン語での対応が可能です。その他の言語も、翻訳機で対応しています。

以前、「Help me」という電話が入り、緊急事態かとスタッフに緊張が走りました。窓口に来ていただいたところ、「買い物アプリについて教えて」と言われました(笑)

日本人の高校生から、ボランティアをしたいという相談もあり、国際交流ラウンジのイベントをお手伝いしてもらっています。

—力を入れていきたいことは何ですか？

Webサイトの作成です。さまざまな情報をスピーディーにお知らせしたいと思っています。イベント情報は多言語で発信しているので、ぜひ見てみてください(英語、中国語)。

“请您一定要来这!”(ぜひ来てくださいね!)



▲スタッフの武越さん。中国語での相談を受けています。

🌸 緑+芸術祭

提案型ロビーイベント「おとぎの国の総選挙&ぶちリースワークショップ」

展示: 📄おとぎの国のキャラクターが48勢揃い。好きな話を選んで投票 ※18日(木)はおはなし会&うたう会あり
ワークショップ: 「幸せのリンリンぶちリース・サンタ&干支の寅」※素材がなくなり次第終了 📄かわいいベルや鈴の音のする小さな季節のリース作り 💰500円

共通

🕒11月16日(火)~19日(金)10時30分~16時
📍緑区役所 📄小さなお花畑 📄小さなお花畑
(☎080-5445-4407
📧info.ohanabatake@gmail.com) 📄



【問合せ】区生涯学習支援係 ☎930-2236 📠930-2242

アイコンについて

- 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 保育あり 申込み 問合せ先 電話 ファクス はがき 郵送 Eメール 往復はがき Webサイト 窓口 先着 抽選 申込み不要、当日直接会場へ

イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください

保健・福祉 続き

福祉

もの忘れ相談

11月12日(金)、12月10日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談

介護者のつらい

11月13日(土)13時～15時 中山地域ケアプラザ 介護についての勉強会や交流会

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

11月18日、12月2日(木)13時30分～16時20分(1回50分) 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

2022年1月5日(水)・13日(木)・19日(水)・24日(月)13時15分～15時(13時から受付) 妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ

ブレババ・ブレママ講座

12月11日(土)9時30分～11時30分(9時15分から受付) 沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について

妊産婦歯科相談

11月18日(木)9時20分～10時 妊娠中または産後1年未満の人

母乳育児相談

11月29日(月)13時～15時、12月9日(木)9時30分～11時30分(1組30分程度) 母乳育児中の母親と赤ちゃん

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。①4か月児:11月26日(金)、12月2日(木) ②1歳6か月児:11月25日(木)、12月8日(水) ③3歳児:11月18日(木)、12月3日(金)

離乳食教室「もぐもぐ教室」

11月30日(火)13時15分～14時、14時45分～15時30分(各15分前から受付) 7～8か月ごろの子と保護者

歯つらつ1歳児

12月17日(金)10時から、10時50分から(1回40分程度) 虫歯予防の話、歯磨きアドバイス

乳幼児歯科相談

11月18日(木)9時30分～10時30分 歯科健診、相談、歯磨きアドバイス

子どもの食生活相談

11月30日(火)9時～11時(1回30分程度) 離乳食、幼児～思春期の子の食生活相談

施設から

長津田地区センター 〒226-0026 長津田町2327

ツボ押し&ストレッチ(全3回)

11月25日、12月9日・16日(木)13時30分～14時30分 成人10人

クリスマスアレンジメント

11月25日(木)10時～11時30分 ハーフリース作り 成人16人

おはなし会

12月11日(土)10時30分～11時 未就学児親子・小学生20人

シュートレン

12月18日(土)9時45分～12時45分 成人12人

十日市場地区センター

〒226-0025 十日市場町808-3

背骨コンディショニング(全12回)

12月3日～2022年3月4日の毎週金曜日12時15分～13時15分 ※12月24日・31日を除く

ポーセリンアートでクリスマスプレート作り

12月12日(日)9時30分～11時30分 陶磁器にシールを転写して作る

クリスマスのお菓子

12月17日(金)9時45分～12時45分 ヘキセンハウスを作り持ち帰る

新春を彩る生花のフラワーアレンジ

12月26日(日)10時～11時45分 成人10人

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1

クラブバンドでクリスマスリース作り

12月8日(水)9時30分～11時30分 10人

ブッシュ・ド・ノエル(ケーキ作り)

12月12日(日)9時30分～12時30分 小学生10人

ドイツ菓子シュトーレン作り

12月15日(水)9時30分～12時30分 11人

お花を生けて、明るいお正月を迎えましょう

12月26日(日)12時30分～14時30分 7人

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1

午後の初級エアロビ&リフレッシュ

11月12日・19日・26日(金)15時15分～16時30分 成人各14人

日向から半日蔭で育てる春まで楽しめる寄せ植え

11月24日(水)10時～11時30分 成人12人

ペン習字の一步(全3回)

11月25日、12月9日・23日(木)13時～14時30分 平仮名、片仮名、楷書の書き方など

年末ハウスクリーニング 簡単お掃除法

11月30日(火)9時30分～12時 水回りの掃除など 成人12人

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3

脳トレゲーム講習会 eスポーツ(全3回)

11月11日・18日・25日(木)10時～11時30分 50歳以上16人

SDGs映画上映会 「プラスチックの海」

11月28日(日)10時30分から、13時30分から(各開始30分前開場)

地域子育て支援拠点いっぽ 〒226-0025 十日市場町817-8

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

11月18日(木)14時～15時、11月27日(土)10時30分～11時30分

シングルママのしゃべりば

12月4日(土)13時30分～14時30分 ひとり親家庭の母親

移動図書館「はまかぜ号」 11月18日、12月2日(木) 15時10分～15時50分

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 代表 910-5700

パパといっしょに作って遊ぼう 空きびんでスノードームを作ろう

11月13日(土)10時30分～12時 未就学児の親子12組(25名)

心と体を整える「産後のセルフケア」

①12月10日(金)②12月24日(金)10時～11時30分

横浜市民ギャラリーあざみ野 910-5656

フェローアートギャラリーvol.44 小松 和子展

2022年1月23日(日)まで 9時～21時 絵画作品の展示

あざみ野フェローマルシェ

11月21日(日)10時30分～14時30分 ※売り切れ次第終了

緑区社会福祉協議会 〒226-0019 中山2-1-1

赤十字幼児安全法短期講習会

12月16日(木)10時～12時15分 乳幼児に起こりやすい事故の予防と手当

郵送手続を利用してください 例 戸籍・住民票の写しの請求

☒: 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 **【重要事項】** 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面
 ■各施設の催しの申込み・問合せは各施設へ。施設の催しは特に記載のない場合、会場は各施設 ■今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは0円 ■敬称は省略

////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠ ////////////////////////



緑区 フォトコンテスト2021 [作品募集]

募集する写真のテーマ 「将来に残したい緑区の姿」

緑区の魅力、緑区ならではの風景、緑区のシンボルとして伝えていきたい自然・風景・文化・歴史、ふるさと自慢・PR等、将来に残したい緑区の姿をデジタルカメラで収めた写真を応募してください。

入賞作品は緑区の自然や街並み、活動など今の緑区の姿を将来に残す「緑区フォトアーカイブ写真」として緑区Webページで公開・提供します。

審査員(敬称略)

もり ひでお
森 日出夫(写真家)
 いのうえ としまさ
井上 敏正(緑区連合自治会会長 会長)
 おかだ のぶお
岡田 展生(緑区長)

■森 日出夫(写真家)
 横浜市生まれ。JPS(日本写真家協会)所属。長年撮り続けた横浜の街・街・人を「森の観測」と名づけ、それらの作品を写真集や個展に多数発表している。

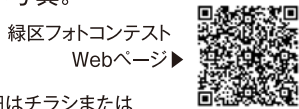


賞・副賞

- 森 日出夫 最優秀賞…1点(賞状、図書カード5,000円分、記念品)
- 森 日出夫 優秀賞…2点(賞状、図書カード3,000円分、記念品)
- 緑区連合自治会会長 会長賞…1点(賞状、図書カード3,000円分、記念品)
- 緑区長賞…1点(賞状、図書カード3,000円分、記念品)
- 佳作…数点(賞状、図書カード1,000円分)

応募作品の規格

- 緑区内で撮影または緑区に関連する写真で、デジタルカメラで撮影されたもの。(プリント写真不可、300万画素以上推奨)
- 2021(令和3)年1月から12月までに撮影された、自作未発表で今後他のコンテスト等で発表される予定のない写真。
- 1枚あたり10MB以内、1人3作品まで。



応募方法・期間

12月1日9時~12月28日23時59分必着
 で横浜市電子申請システムから応募

詳細はチラシまたは

緑区フォトコンテスト **検索**

【問合せ】☎広報相談係 ☎930-2219 ☎930-2225



アートによる 緑区の魅力発信事業

十日市場まちかど アートフェスティバル

☑10月30日(土)~11月21日(日)

☒十日市場センター地区20・

21・22街区付近 ☑①「ひ

かりの実」の展示:果物を風雨

などから守る果実袋に笑顔

を描いた「ひかりの実」で、十日市場の街角を優しく照らす

②仮囲いアート: 工事中のマンション仮囲いにアート作品が出現 ☒



同時開催 とおかいちば・まちづくりスクール

☑10月30日(土)~11月20日(土)

☒十日市場エリアの施設や店舗

☑③十日市場アニマルズを探せ!パート2: 十日市場の街中に隠された動物のぬいぐるみを探しながら、地域の良いところを見つけよう

④十日市場ヤーンボミング:カラフルな編み地を用いて、街路樹や街灯を飾り付けて街中を彩るストリートアート ☒

山下学舎 文化祭

☑11月9日(火)~11月28日(日)9時~17時 ※日曜日午後、月曜日、祝日は休館

☒山下地域交流センター ☑①**黑板アートの展示**:緑区の魅力を黑板に描いた「緑区、みつけた!」や過去の黑板アート甲子園入賞作品のパネル、黑板アート

ワークショップ(11月13日開催)の完成作品を展示

②**古い農機**

具や生活用具の展示

ほか ☒



※公共交通機関で来てください。このイベントの駐車場はありません

【問合せ】☎企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209



とれたてみどり 地産地消グルメを楽しもう!

緑区内の「よこはま地産地消サポート店」で提供している旬の地元農産物を使ったお薦めメニューを紹介。



NO.12 ふろふき大根の海老そぼろあんかけ うおたま&くうかい

霧が丘にある「うおたま&くうかい」は新鮮な地元野菜や魚介を使った和食料理屋です。健康に配慮した栄養バランスの良い創作料理や総菜、弁当を提供しています。

11月のお薦めメニューは「ふろふき大根の海老そぼろあんかけ」。大きく輪切りにし、だしが染み込むまで煮込んだ緑区産の大根に、エビをたたいて作ったそぼろあんをたっぷりかけています。大根は、新鮮なためみずみずしくて箸がすっと入るほど柔らかく、海老そぼろあんのうまみが大根の甘みを引き立てます。一口食べると体が芯から温まる一品です。この機会に、ぜひお楽しみください。

提供時期 11月~2月
 ※仕入れなどにより提供できない場合があります。事前の確認がお勧めです。

提供価格 650円

営業情報

☒霧が丘1-17-6

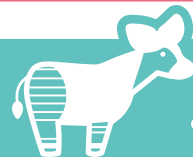
☑ラ ン チ: 11時30分~13時
 ディナー: 17時~22時(L.O.21時)

朝 市: 土曜日10時~13時 ※月・火曜日定休。営業時間が変更になる可能性あり。

☎922-6130

<アクセス> JR「十日市場駅」南口 徒歩18分 またはバス23系統
 若葉台中央行き「萱場公園入口」下車すぐ

【問合せ】☎企画調整係 ☎930-2227 ☎930-2209



よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1 ☎959-1000

休園日 11月16日(火)・24日(水)・30日(火)、12月7日(火)

●土・日曜日・祝日はWebサイトで

入園整理券の事前予約が必要/入園料別途

ズーラシアフェス!

☑11月14日(日)までの土・日曜日・祝日

☒ズーラシアの「クマ」たちをテーマにした雑貨販売や講演会

ズーラシアだより「ホッキョクグマ」

北極圏に生息するホッキョクグマの学名 *Ursus maritimus* は「海の熊」を表しており、その名の通り、海と密接な暮らしをしています。厳しい寒さを迎える冬には、一面に広がる海氷上で主食のアザラシを捕獲し、断熱材にもなる分厚い脂肪を蓄えます。夏には狩りの場所であった海氷が溶けて無くなるため、体に蓄えた脂肪を燃焼しつつ、ほぼ絶食で過ごします。こうして海の変化と密接な生活を送るホッキョクグマは現在、温暖化や海洋汚染の影響により危機的状況に追い込まれています。私たちの住む日本も海に囲まれた国です。海を通してつながっているホッキョクグマに思いを寄せ、ホッキョクグマが暮らしやすい海にするために、私たち1人1人の協力が欠かせません。



▲泳ぐことも得意です



▲肉食動物ですが、夏には草を食べることも

① ペットの飼い主さんへ ペットが迷子になってしまったら環境衛生係へ連絡してください。迷子になっても探せるように鑑札(犬)、迷子札、マイクロチップを装着しましょう。☎環境衛生係 ☎930-2368 ☎930-2367

連載



みんな笑顔でみ・ど・り

緑区内の障害福祉サービスを紹介します。

第1回

地域の中で自分らしくいきいきと生きる みどり福祉ホームにじいろ



(生活介護※1) ▲施設Webサイト

主に重度の重複障害※2がある人の日中活動を支え、地域交流に力を入れています。30年以上の歴史があるみどり福祉ホーム(十日市場町)の2館目として2021年4月に開所。

人数 利用者11人
スタッフ13人
アクセス ☎小山町660-25
☎482-3717

利用者の声 大滝 肇さん

家にいるのはよくないということで医療的ケアのできる事業所を探し、こちらにご縁がありました。最初は行って帰るだけでしたが、今では行事の企画をしたり、法人の運営委員会で利用者代表を務めたりなど自分のポジションを獲得し楽しく通っています。



▲パソコン作業中の大滝さん

私は外と関わって新たなコミュニティをつくることに興味があり、広報誌作成など意欲的にやっています。

今後、入り口に看板を出すなど地域の中でにじいろの存在感を出していきたいです。



▲行事を楽しむ皆さん

利用者それぞれでできることが必ずあるので、いろいろな人が活躍すると思います。例えば、にじいろのロゴデザインは長谷部さんと2人でパソコンのマウスを操作して完成させました。マスコットの「にじとらくん」は青木さんが書いた文字を模様を使い、ローラーを持ってない方は職員が手を添えて一緒に色付けし、みんなで作り上げたんですよ。



▲にじとらくん

※1 生活介護:日中活動の場を提供する福祉サービス(食事や排せつ等の介護、生産活動の機会等を提供します。)
※2 重複障害:肢体不自由と知的障害など複数の障害を合わせ有すること

【問合せ】☎障害者支援担当 ☎930-2434 ☎930-2310



感染症を予防しましょう

冬季の流行に備えて!明日から使える感染症まめ知識をご紹介します

本当に正しく手洗いでできていますか?

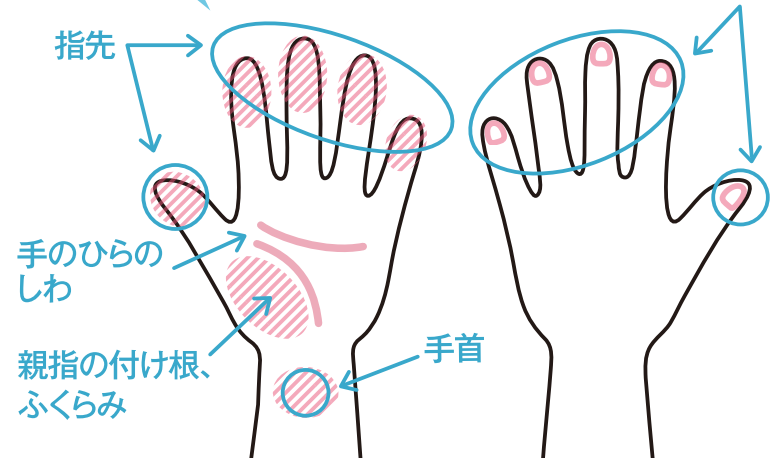
新型コロナウイルス感染症の感染拡大が現在問題となっていますが、対策すべき感染症は新型コロナだけではなく、新型コロナウイルス対策はもちろん、正しい手洗いを身に付けてノロウイルスやインフルエンザなど冬季に流行する感染症を予防しましょう。

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどウイルスの多くは手を介して体内に侵入します。ドアノブや手すりなどさまざまな場所に触り、ウイルスの付着した手で鼻や口、目などを触ることで感染します。

手洗いができているつもりでも実はこんなに洗い残しがあるのです。手を洗うときは、これらの場所を意識して、ていねいに洗いましょう。

洗い残しの多い部分

爪と皮膚の間、甘皮の部分



【問合せ】☎健康づくり係 ☎930-2357 ☎930-2355



所在地
〒226-0013
緑区寺山町118

電話
☎930-2323 総合案内

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!



編集
緑区市政推進課
☎930-2220
☎930-2225

*一部、新型コロナウイルス感染症の流行以前に撮影した写真も掲載しています。

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

広告

広告