

みどり



2022年3月1日発行
— No.293 —

横浜市内で急な病気やけがで
病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら…



救急相談センター
#7119
または045-232-7119

年中
無休

24時間
対応



6・7ページ [特集]

生き物で いっぱい

～みんなで守っていこう、
緑区の生物多様性～

知っていますか。
横浜・緑区にすんでいる
すてきな生き物たちのこと。

#ヨコハマ
いきものがたり

横浜環境情報Twitter(#ヨコハマいきものがたり)では、足元に広がる大自然を皆さんにお届け。街中で見られるさまざまな生き物情報と写真をお楽しみください。

- ①カワウ ②トウキョウダルマガエル ③タマムシ ④ヤマユリ ⑤キンラン ⑥アオスジアゲハ ⑦ギンヤンマ ⑧カナヘビ ⑨カラスアゲハ

写真: 環境科学研究所提供

横浜環境情報
Twitter



令和3年度 緑区防災講演会をライブ配信します

申込不要

気象・防災情報の 見方と使い方

～地震、台風などから
命を守る判断力を育てる～

講師: ^{ひらい}平井 ^{のぶゆき}信行さん 気象予報士・防災士

気象予報士・防災士の立場から、近年の自然災害を教訓に、自分や家族の命を守るための避難方法や備えについて実践的な内容を伝えます。

日時 **3月12日(土)14時から**

※ライブ配信のみ。後日の録画配信はありません。

配信 **YouTube(ライブ)**

配信
ページ



※詳しくは緑区Webページを確認してください。
※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して、有観客の講演は中止しました。

【問合せ】区庶務係 ☎930-2208 ☎930-2209

みどり「ひと・まち」スクールで 市民活動を学ぼう!

みどり「ひと・まち」スクールは地域の人材発掘と育成を目的として2015年度にスタートし、これまでに約140人が学びました。

地域課題を見つめ、自身の考えを「夢プラン」(具体的な活動プラン)にまとめます。あなたも「ひと・まち」スクールに参加してみませんか。

第8期生募集

日時(予定) 7月9日・30日、8月27日、9月10日、
10月8日、11月12日(土)全6回
10時～12時30分

場所 みどり一む

募集人数 10人程度

受講料 無料

対象

緑区在住・在勤・在学で、緑区での市民活動に関心がある人(原則)
※本講座を未受講の人

詳しくは募集要項*を確認してください。

*4月21日(木)から緑区役所、みどり一む、駅、地区センター、緑区Webページなどで配布

～7期生が描いた「夢プラン」の中から2つをご紹介します。～



おおつき とおる
大槻 徹さん

スクールで意見交換をしているうちに道筋が見えて、「夢プラン」では緑区社会福祉協議会の事業「お散歩カフェ」を始めようと決めました。スモールスタートから自分のやりたいことを深めていこうと思っています。



つじむら くみこ
辻村 久美子さん

「夢プラン」は「鴨居 いつもきれいに」です。ポイ捨てのないきれいな街をキープしたいと考えました。自分の思いをイメージ図に描いて人に伝える学びはとても役立ちましたね。

【問合せ】区地域力推進担当 ☎930-2237 ☎930-2242

特集

生き物でいっぱい

～みんなで守っていきこう、緑区の生物多様性～

緑区の川、田畑（農地）、森を見ると貴重な生き物がたくさんすんでいます。そして、多くの市民ボランティアの人々が自然を守るための活動を行っています。

緑区の生き物

アオサギ、カモ、カワセミなどの鳥類

恩田川や鶴見川、梅田川などでは、アオサギ、カワセミ、カモなどの鳥類を観察することができます。川はごみでいっぱいの時期がありましたが、川を改修し、継続的に清掃してきれいになり、生き物が戻ってきました。



▲アオサギ



▲カワセミ

ヤゴ(トンボ) / カエル

区内には、自然豊かな池や田んぼ、川が多くあり、多種多様なトンボ、ヤゴ(トンボの幼虫)、カエルが生息しています。



▲コオニヤンマのヤゴ(幼虫)



▲ニホンアカガエル(幼生)



◀シオカラトンボ

ホトケドジョウ / アブラハヤ

河川と水路では、ホトケドジョウやアブラハヤを確認することができます。ホトケドジョウは横浜市ではとても貴重な魚です。これらの魚はきれいな湧き水を好みます。森と川が適切に維持されているため、生息することができます。



▲ホトケドジョウ



◀アブラハヤ

シダ

三保市民の森は日本有数のシダの産地です。約100種類のシダが生育しています。ボランティアによる行き届いた樹林地管理に支えられています。



▲シダの群生

現地には案内看板も▶



一方で...

コイ、ウシガエル、アメリカザリガニ、ミシシippアカミガメ(ミドリガメ)などの外来種も増えており、環境への悪影響が懸念されています。



▲アメリカザリガニ



ウシガエル▶

緑区の自然を守っている ボランティア

緑区の豊かな自然を愛する人たちが、水辺愛護会、市民の森愛護会となって継続的に水辺や森を清掃・除草しており、とてもきれいに維持されています。



▲三保市民の森愛護会



自治会やハマロードサポーター、公園愛護会などによる道路や公園の清掃活動も自然環境の保全に寄与しています。

また梅田川流域では自然を守ろう!自然を楽しもう!を合言葉に梅田川水辺の楽校協議会、新治里山「わ」を広げる会、谷戸田を守る会などがさまざまな活動をしています。

農家で余ったキャベツの葉をもらい、水路に置いてカワニナ(ホタルの餌)の餌にしている(新治谷戸田を守る会)



▲「こども川の日」
水鉄砲で遊ぶ子どもたち
(梅田川水辺の楽校協議会主催)



梅田川水辺の 楽校協議会について

水辺を子どもたちの自然体験の場として利用を図るため、学校と地域住民、ボランティア団体、行政が協働して1998年に発足しました。毎年、生き物観察を周辺の小学校とともに行っています。

〈水辺の楽校協議会の構成〉

学校

新治小学校、
三保小学校等

地域住民・
市民団体

自治会、
ボーイスカウト、
水辺愛護会、
市民の森愛護会等

行政

道路局河川部、土木事務所等

梅田川水辺の楽校協議会と
緑土木事務所が協働して

梅田川遊水地において2020年に「かいぼり※」、2021年に「生き物観察会」を開催して 生息する生き物の確認と外来種の実態調査を行いました

〈2020年に捕獲した
生き物の結果〉

【侵略的外来種】
ウシガエル、コイ、
アメリカザリガニ、
オオフサモ、
タイワンシジミ

5
侵略的
外来種
23
在来種
国内外来種など

【主な在来種
(希少なものの)】
ホトケドジョウ、
アブラハヤ、
ヌカエビ、モツゴ
【国内外来種】
フナ属、オイカワ、
タモロコ



◀生き物捕獲の状況
(2021年)



捕獲した生き物の
説明に耳を
傾ける子どもたち

※池から水を抜き、一定期間干して、清掃や池の破損箇所の点検等の作業をすることです。最近では池の水質改善や在来種保全を目的に行われる例が増えています。

梅田川水辺
愛護会の
三浦さん



長い間、梅田川で清掃をしている

梅田川水辺愛護会の三浦さんに、
日ごろの活動内容等を聞きました

Q. どんなことをしている団体ですか

A. 市から補助をもらって、梅田川沿いの通路の清掃(ごみ拾い)や除草(雑草を刈る)を行っています。

Q. 活動範囲は梅田川全域ですか

A. 4つの団体がエリアごとに活動しており、梅田川水辺愛護会は、一番下流部分で恩田川合流点から朝香橋まで800mの範囲です。

Q. 活動はいつからで、メンバーは何人くらいいますか

A. 12年くらい前から活動してまして、30~80代が12人と、子どもが2人です。清掃はごみ拾いが主で、子どもでも誰でもできますので、新たなメンバーも募集中です。

Q. 今後、どんな活動を検討していますか

A. 梅田川の下流まで、ホタルが生息できるような環境づくりをしようと思っています。一緒にやりたいと思う人は大歓迎です。

みんなで、緑区の豊かな 自然環境を守ろう!

- 川や森、公園、道路などでごみのポイ捨てをしない!
- 生物多様性について学ぼう
詳しくは [横浜の生物多様性](#) [検索](#)
- 外来種について学ぼう
外来種を拡げない
詳しくは [横浜市 外来種](#) [検索](#)
- ボランティアを手伝おう、活動に参加しよう!
連絡先: 緑土木事務所 ☎981-2100

① **【3月は自殺対策強化月間】** 様子がおかしいな?と思ったら、声をかけ、気持ちを聞いてみましょう。あなたのその一言で、救える命があるかもしれません。

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

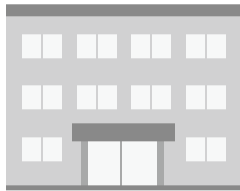
////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠ ////////////////////////



最小限の人数での来庁をお願いします 混雑を避けた引っ越し手続 3つのポイント

3月18日(金)~4月11日(月)ごろは住所異動(引っ越し)の手続などで区役所2階戸籍課は大変混み合います。来庁する場合は待ち時間が長くなることがありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

ポイント1 混雑予測カレンダーを見て来庁日を決める
カレンダーは14ページ(横浜市版)、緑区Webページに掲載しています。



ポイント2 窓口の混雑状況を確認する(住所異動の窓口のみ)

Webページで分かること

- 現在の待ち人数
- 呼び出し中の番号

WEBで確認



ポイント3 郵送・オンラインで手続する(一部手続のみ)

市外への転出届は来庁せずに手続できます。

WEBで詳しく



住所異動(引っ越し)手続

平日は9時~14時が最も混雑します! 緑区役所2階22番窓口

※オンライン手続にはマイナンバーカードと対応スマートフォンが必要です

	転出		転入		区内転居
	横浜市外へ	横浜市内の他区へ	横浜市外から	横浜市内の他区から	
いつ	引っ越しの前後14日以内	緑区役所では手続不要	引っ越し日から原則14日以内 引っ越し前は届出不可		緑区内の引っ越し
なにをどうする	転出届提出 転出証明書受取り 郵送可 オンライン可	引っ越し先の区役所で 転入届提出	転入届提出 転出証明書持参		転居届提出

【必要なもの】

- 本人確認書類
有効期限内の運転免許証、パスポート、在留カードなど
- マイナンバーカード/住民基本台帳カード
持っている人のみ
- 委任状
本人または同一世帯以外の方が届け出る場合
- 在学証明書 など
小・中学生がいる世帯は必要な書類があります。事前に問い合わせてください。

【問合せ】区登録担当 ☎930-2250 ☎930-2255

市・県民税の申告期限

- 郵送でも申告できます。期限間近は窓口が大変混み合いますので、できるだけ早めの申告をお願いします。
- 来庁する場合は、できるだけ少人数でお越しください。

提出期限 3月15日(火)
場所 緑区役所3階35番窓口

【問合せ】区市民税担当
☎930-2261~3 ☎930-2286

原付バイク等の廃車・名義変更などの手続は済んでいますか?

- 軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。
- 車両そのものを廃棄・譲渡しても、4月1日までに廃車・名義変更の手続を行わないと、引き続き課税されますので、ご注意ください。
- 乗らなくても所有している場合は、廃車できません。
- 納税通知書は5月上旬に発送します。

詳しい手続は横浜市Webサイトで確認

横浜市 原付バイク 検索

【問合せ】区軽自動車税担当
☎930-2264 ☎930-2286

固定資産税・都市計画税 納税通知書などの発送と縦覧制度

納税通知書と課税明細書を4月に発送します。第1期納期限は5月2日(月)です。

固定資産税には「縦覧」という制度があります。官公署発行の顔写真付き本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)を持参してください。

※代理人の場合は、委任状が必要です。

縦覧期間 4月1日(金)~5月2日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
時間 8時45分~17時 場所 緑区役所3階税務課窓口

【問合せ】区土地担当 ☎930-2268 ☎930-2286/
区家屋担当 ☎930-2274 ☎930-2286

市税の納付は口座振替で!

指定した金融機関の口座から、納期限の日に自動的に引き落としとして納税する便利な制度です。

利用できる市税

市民税・県民税(普通徴収分)、固定資産税・都市計画税(土地・家屋)、固定資産税(償却資産)
※ただし、随時納付の随時月分は口座振替できません。

【問合せ】財政局納税管理課(口座担当)
☎671-3747 ☎664-3030

相談は区高齢・障害支援課まで ☎930-2434 ☎930-2310

☎: 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 ⚠ ////////////////////////

区からのお知らせ

よりどりみどり情報

アイコン説明・注意事項は上部に記載しています。



イベント参加・施設利用のルール

- ・体調が良くない人は参加しない
- ・マスクの着用・検温・消毒にご協力を
- ・主催者・管理者の指示を守る

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。

鴨居保育園

☎933-2106 ☎933-2104

園庭あそび

☎3月14日(月)11時~12時(雨天中止)
👤1歳以上の未就学児と保護者各10組



緑区役所 提案型ロビーイベント

共通

☎③④展示: 9時~17時。展示・ワークショップともに初日は11時から、最終日は15時まで
👤①②各20人
※立ち見不可 ③④ワークショップ500円 ※詳しくはWebページ ☎



①実演を交えた京劇講座!

☎3月14日(月)12時10分~12時45分
👤魯 大鳴(京劇役者、明治大学兼任講師)
👤魯 大鳴 ☎442-3572
✉lu_sanguozhi_zhugeliang@yahoo.co.jp

②タヒチアンダンス ~Ori O'a TAHITI~

☎3月29日(火)12時15分~12時45分
👤Mahine
👤市川 瑞絵 ☎090-3686-8400
✉orioa.tahiti@gmail.com

③季節のクラフト ~ウキウキ ワクワク♪ 春を楽しもう♪~

☎3月15日(火)~18日(金) ※ワークショップは16日を除く10時~15時
👤鈴木 佳子 ☎鈴木 佳子
☎080-5472-8953
✉tibi1623@yahoo.co.jp

④陶芸 ~想いをカタチに~

☎3月22日(火)~25日(金) ※ワークショップは25日を除く11時~15時
👤展示と絵付けワークショップ
👤手拭きタオル ☎ゆいり陶房
☎080-3154-2914
✉yuiritoubou@icloud.com

緑区役所 お昼のロビーコンサート 「今回はロビー寄席! ~緑区在住の囃家 瀧川 鯉丸~」

☎3月28日(月)12時10分~12時45分
👤瀧川 鯉丸(落語家) 📍👤椅子席20席
※立ち見不可 📍みどりアートパーク
☎986-2441 ☎986-2445 ☎

講演・講座

体操講座 自分で自分の体を守る 「仲間と一緒に運動」

☎3月16日(水)①10時~11時②11時30分~12時30分 📍緑区休日急患診療所
👤健康長寿のための運動のひけつ 秘訣
👤倉地 洋輔(株まちりハ代表 理学療法士) 📍各所20人 📍動きやすい服装、飲み物、筆記用具
☎3月15日必着で **【重要事項】** 参加希望の回(①または②)を明記し☎☎☎☎☎で緑区在宅医療相談室(〒226-0019 中山3-16-2 ☎937-2303 ☎935-6762
✉con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

新治恵みの里 トウモロコシ作り教室(全4回)

☎①4月23日(土)②5月14日(土)③6月18日(土)④7月16日(土) ①②③10時30分~12時30分④9時~10時30分
📍いいはる里山交流センター
👤①種まき②追肥・土寄せ③花粉付け・電気柵張り④収穫・釜ゆで 📍①に必ず参加できる横浜市在住者・グループ(4人まで)📍20組 ①1組3,800円(収穫するトウモロコシ8本付き) ☎3月15日0時から☎で新治恵みの里 ☎北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

スポーツ

さわやかスポーツタイムin玄海田公園

☎3月13日(日)10時~13時 📍玄海田公園
👤輪投げ・ナインボール・グラウンドゴルフなどの体験会 ☎緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局
(☎080-4654-5031 ☎934-7048) ☎

十日市場周辺ゆるやかウォーキング

☎3月20日(日)9時30分~12時
👤「ミドリウォーキングマップ」を元に約7km 📍👤10人 📍帽子、タオル、カメラ、飲み物
☎☎☎で十日市場スポーツ会館(☎☎983-9490)

第72回 硬式テニス教室

☎4月~7月の第2・4日曜日15時~17時(5月22日を除く) 📍長坂谷公園
📍中学生以上の緑区在住・在勤・在学者・緑区硬式テニス協会加盟団体員📍40人
¥6,000円 📍動きやすい服装、テニスシューズ、ラケット
☎3月12日~27日に参加料を添えて☎で緑区硬式テニス協会事務局(白山2-54-6 ラケットショップ オープン・スクエア
☎532-3084 ☎532-3686)

緑区サークルミニギャラリー 2022年度(5~9月)出展サークル募集

多くの方が来庁する区役所1階ロビーで、サークルの活動作品を展示してみませんか。
☎会期:①5月23日(月)~27日(金)②7月26日(火)~29日(金)③8月29日(月)~9月2日(金) 📍緑区内で創作活動をしているサークル(絵、写真、貼り絵、切り絵、川柳など) ※複数会期の申込み可
☎3月17日必着で展示会名・団体名・代表者の〒・住所・氏名・ふりがな・電話番号・希望会期(①~③)、希望展示場所(壁またはパネル)を明記し☎☎☎☎☎で区生涯学習支援係
☎930-2236 ☎930-2242
✉md-gakushu@city.yokohama.jp

保健・福祉

- 会場の記載のないものは緑区役所です。
- 申込み・問合せ先 ——
- 健康づくり係
☎930-2357 ☎930-2355
 - 高齢者支援担当
☎930-2311 ☎930-2310
 - こども家庭係
☎930-2361 ☎930-2435
 - 子ども・家庭支援相談担当
☎930-2356 ☎930-2435
月~金8時45分~12時、13時~17時

健康づくり

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

☎3月17日(木)9時~9時30分受付
☎前日16時までに☎で①

食と生活の健康相談

☎3月18日(金)9時~11時、4月5日(火)13時~15時
📍生活習慣病予防の相談
☎☎で①

福祉

もの忘れ相談

☎3月11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
☎☎で②

介護者のつらい

☎3月12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
☎☎で②

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

☎3月17日、4月7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
☎☎で④

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

☎5月13日(金)・20日(金)・25日(水)・31日(火)13時15分~15時(13時から受付)
📍妊娠中のごと、出産・育児について学ぶ
📍2022年9月出産予定(目安)の初産の人
📍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
☎4月1日~20日に二次元コード ☎☎で③

プレパパ・プレママ講座

☎4月23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
📍緑区在住の初産の妊婦(実施日に妊娠7~9か月)とこれから父親になる人
☎3月11日~31日に二次元コード ☎☎で③

妊産婦歯科相談

☎3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
☎☎で③

母乳育児相談

☎3月28日(月)9時30分~11時30分、4月6日(水)13時~15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
☎☎☎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。
☎①4か月児:3月25日(金)②1歳6か月児:3月24日(木)、4月13日(水)③3歳児:3月17日(木)、4月1日(金)
☎☎☎で③ ☎

離乳食教室「もぐもぐ教室」

☎3月23日(水)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各📍10組
📍手拭き用タオル、飲み物
☎3月11日から☎☎☎で①(☎は参加者全員の**【重要事項】**・子の生年月日を明記)

歯つらつ1歳児

☎4月15日(金)10時~10時40分
📍虫歯予防の話、歯磨きアドバイス
📍2021年3月~6月生まれの子と保護者各📍10組
📍母子健康手帳
☎3月11日~31日に二次元コード ☎③

乳幼児歯科相談

☎3月24日(木)9時30分~10時30分
📍歯科健診、相談、歯磨きアドバイス
📍未就学児
☎☎☎で③

子どもの食生活相談

☎3月23日(水)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
☎☎で①

郵送手続を利用してください

●戸籍・住民票の写しの請求
●国民健康保険の手続
●市・県民税(所得)の証明

詳しくは
横浜市緑区 郵送手続 検索

① **ペットも災害に備えよう** 大規模な災害発生時には、ペットと一緒に避難することが想定されます。しつけや非常持出袋の準備など、日頃から対策を考えましょう。

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 ⚠ //////////////////////

施設から

長津田地区センター
〒226-0026 長津田町2327
☎983-4445 📠983-6945

ツボが学べる健康太極拳&気功法(全4回)
🕒4月6日・20日、5月11日・25日(水)
10時30分~11時45分 👤成人各10人
¥1,800円 申📞📞

歌おう! 美しい日本の四季のうた(全6回)
🕒4月12日・19日、5月10日・24日、6月7日・21日(火)13時30分~15時
🎤野呂 愛美 👤成人各16人
¥3,800円 申📞📞

ウクレレ教室①②(全5回)
🕒①4月21日(木)、5・6月の第2・4木曜日
②4月23日(土)、5・6月の第2・4土曜日—
10時~11時30分 👤成人各10人
¥2,800円 申3月12日から📞📞

**春のスイーツ講座
桜のフィナンシェ&スコーン**
🕒4月26日(火)10時~13時 👤成人各12人
¥1,500円 申3月16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

季節の和菓子を楽しもう ~春~
🕒①4月6日(水)②5月4日(水・祝)③6月1日(水)—
9時30分~11時30分 📄①ねりきり②コーヒーまんじゅう③水無月
👤成人各12人 ¥各1,200円
🎒エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル、持ち帰り用容器 申3月11日から📞📞

**かぎ針で編む
おしゃれなマスクカバー(全2回)**
🕒4月7日・21日(木)9時45分~11時45分
📄白か生成りの2色から選択 👤成人各10人
¥900円 🎒かぎ針3/0号(白)、かぎ針4/0号(生成り)、縫い針、糸切りはさみ 申3月11日から📞📞

金曜エクササイズ(全14回)
🕒4月8日~7月15日の毎週金曜日9時20分~
10時20分、10時40分~11時40分(4月29日を除く)
📄筋力・脳を鍛える 👤成人各50人 ¥4,200円
🎒動きやすい服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、バスタオル、マスク、飲み物 申3月14日から📞📞

中山地区センター
〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 📠935-1983

イキイキ健康体操(全12回) 1期
🕒4月7日~6月30日の毎週木曜日12時10分~
13時10分、13時30分~14時30分(5月5日を除く)
📄おおもむね60歳以上各25人 ¥各6,600円 申3月13日から📞📞

ZUMBA(全12回)
🕒4月7日~6月30日の毎週木曜日10時30分~
11時30分(5月5日を除く) 📄世界中の音楽を楽しむダンスエクササイズ
👤各20人 ¥7,200円 申3月12日から📞📞

**健康作り!
春の鶴見川ノルディックウォーキング**
🕒4月11日(月)9時30分~11時
📄5km程度。雨天時は室内でウォーキング指導
👤各10人 ¥700円(有料でポール貸出し) 申3月14日から📞

おもちゃ病院
🕒4月16日(土)10時~14時 👤小学生以下のおもちゃ18品
📄特殊な部品は実費 申3月12日から📞

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

午後の初級エアロビ&リフレッシュ
🕒3月11日・18日・25日(金)15時15分~
16時30分 👤成人各14人
¥1回500円 🎒動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオル、飲み物 📄

鴨居周辺歴史散歩 ~白山コース~
🕒3月23日(水)9時30分~12時
📄史跡を歩いて地域の歴史を学ぶ 👤成人各16人 ¥600円 申3月11日から📞📞

男性のための筋トレ体操(全5回)
🕒①4月8日~5月13日の毎週金曜日(4月29日を除く)
②5月20日~6月17日の毎週金曜日—
13時~14時30分 👤成人男性各20人 ¥2,500円
申3月11日から📞📞

春を楽しむ!リースの寄せ植え
🕒4月16日(土)10時~11時30分 📄壁掛けかスタンドで飾れる
👤成人各12人 ¥2,400円 申3月11日から📞📞

みどりアートパーク
〒226-0027 長津田2-1-3
☎986-2441 📠986-2445

**SDGs映画上映会
「LIGHT UP NIPPON ~日本を照らした奇跡の花火~」**
🕒3月13日(日)10時30分から、13時30分から(各開始30分前開場)
👤各30人 ¥600円 申📞

**インクルーシブダンスワークショップ
及びファシリテータ養成講座
「のはらみどり」**

🕒4月24日、5月29日、6月19日、7月17日(日)①11時~11時40分②13時~14時30分③15時~15時40分
📄①②ワークショップ③WSのファシリテータ育成講座
🎤西 洋子(東洋英和女学院大学教授)ほか
📄①未就学児と保護者各10組20人②誰でも各20人③各10人
¥1回500円 申📄**必要事項**・年齢・参加コース・障害の有無・車椅子使用の有無を明記し📞📠📧📧
(📧info-m@midori-artpark.jp)

**みどりアートパーク・リニューアルシリーズ
「みどりアートパーク寄席
柳亭小痴楽・昔昔亭A太郎二人会」**
🕒6月11日(土)14時開演(13時30分開場)
🎤柳亭小痴楽、昔昔亭A太郎ほか
👤各334人 ¥前売り2,000円、当日2,500円(全席自由席) 申3月12日から
①📞📞📞でみどりアートパーク ②📞でカンフェティ(☎0120-240-540)

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

**横浜子育てサポートシステム
入会説明会**
🕒3月12日(土)・31日(木)10時30分~11時30分
📄地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ会員制の制度
申📞📞で緑区支部(☎982-3521 📠989-5851)

ふたごの日
🕒3月29日(火)11時~12時 📄子どもを遊ばせながら子育ての悩みや工夫などを話す
📄双子・三つ子がいるまたは出産予定の家族各8組 申3月15日から📞

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

パネル展「水道について考えよう! 横浜の水道の今とこれから」
🕒3月14日(月)まで 📄水道事業の仕組みや水道局の取組、経営状況 📄

**横浜市立図書館100周年記念
「春の十日市場歴史散歩
~江戸近郊の村人祈禱の地を訪ねて~」**
🕒3月26日(土)9時30分~12時
📄江戸時代の生活を村人の信仰を通してひもとく講演と散策(日向山神社、寶袋寺ほか)
🎤相澤 雅雄(地域史研究家) 👤高校生以上各10人
🎒動きやすい服装、飲み物 申3月15日9時30分から📞📞

移動図書館「はまかせ号」
🕒3月17日・31日(木)15時10分~15時50分
※荒天中止 📄竹山中公園
【問合せ】中央図書館サービス課
☎262-0050 📠231-8299

連載
Midori International Lounge
**みどり国際交流ラウンジ
レポート**
みどり国際交流ラウンジは公共施設と連携して、身近な場所で国際交流イベントを開催しています。今回は12月に東本郷地域ケアプラザと連携して行われた「あなたのとなりの外国人」を紹介します。
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
▲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.5 | 身近な場所で国際交流 イベント「あなたのとなりの外国人」
外国人が自分の国の文化・伝統を伝える交流イベント。講師を務めたのは、東チベットに生まれた吐蕃 慧海さん。市内の大学院を卒業し、日本で暮らしています。「アジアで輝いた文明、ヒマラヤ文化圏」をテーマに、インドや中国につながる壮大な古代王国の話を始め、「古代仏教の歴史」や「ヒマラヤ文化圏の気候と環境」などについて紹介してくれました。エベレストなどの美しい山々の画像も映し出され、文化や歴史の一端を知るひとときになりました。
参加者の感想
以前、中央アジアを旅したことがあります。仏教に関心があって参加しました。
人々の暮らしについても聞きたかった。連続の講座を希望します。身近な東本郷地域ケアプラザで外国の話が聞けて良かったです。
講師の吐蕃 慧海さん
話したいことがたくさんあって時間が足りませんでした。機会があれば自分が子どものころの暮らしや結婚の風習なども紹介したいです。
東本郷地域ケアプラザ副所長 青木 一弘さん
みどり国際交流ラウンジと連携した初めての国際交流イベントでした。これからも続けていければと思っています。
今後も日本人と外国人がお互いにその異なった文化を理解し合える交流イベントを開催します。情報はWebサイトでお知らせします。
हम आपकी प्रतीक्षा करेंगे। (ヒンディー語:来てくださいね)



▲故郷の織物の模様を見せながら

☎環境衛生係 ☎930-2368 ☎930-2367

☎: 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 ⚠ ////////////////////////

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

和菓子講座
みたらし団子・あん団子を作る
☎3月30日(水)13時30分~15時30分
👤60歳以上の横浜市在住者👤10人
¥300円 📎エプロン、三角巾、おしぼり用タオル、プラスチック製保存容器 📅3月11日から☎☎

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 ☎910-5700 ☎910-5755
②子どもの部屋 ☎910-5724

パパといっしょに作って遊ぼう
「絵あわせサイコロ」を作っちゃおう
☎3月12日(土)10時30分~12時
👤牛乳パックで作る 📎未就学児と保護者👤15組30人 ¥300円 📎📎📎

健康スタジオ3ヵ月コース
更年期トータルケア講座(全6回)
☎4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日(火)15時~16時 📎女性👤20人 ¥4,800円(横浜市内在住・在勤・在学者以外5,280円) 📎1歳6か月以上の未就学児。4日前までに📎📎3月11日から☎📎①



横浜市民ギャラリーあざみ野
☎910-5656 ☎910-5674
Welcome!ロビーコンサート
☎3月13日(日)12時~12時40分 📎前半:
鎌田 美穂子(二十五絃箏)、中野 亜維里
(ソプラノ) / 後半: 渡邊まや(マリンバ) 📎

緑区社会福祉協議会
〒226-0019 中山2-1-1
☎931-2478 ☎934-4355

令和4年度「緑区ふれあい助成金・緑いきいき助成金」申請受付
☎4月4日(月)~22日(金) 📎非営利な地域福祉推進事業や障害福祉推進事業を支援する助成金 ※詳しくは「てびき」で 📎申込用紙に記入し☎☎

「善意銀行」への寄付者(12月受付分)
中山ハーモニーダンス、公益社団法人緑法人会、京セラ株式会社 横浜中山事業所 従業員一同、京セラ株式会社 横浜中山事業所、京セラ労働組合 中山支部、匿名2件

みどり国際交流ラウンジ
〒226-0019 中山1-6-15-5・6階
☎532-3548 ☎532-3549
☎koza@midori-lounge.com

講演会「外国につながる子どもたちについて考える」
☎3月19日(土)10時~12時 📎みどりーむ
📎頼田 敦子(横浜市教育委員会日本語講師) 📎👤15人 📎筆記用具
☎ **【重要事項】** ボランティア経験の有無を明記し☎☎

緑区市民活動支援センターみどりーむ
〒226-0019 中山4-36-20
☎938-0631 ☎939-5401
☎md-midreamkouza@city.yokohama.jp

緑区生涯学級「横浜線ものがたり」~いざ鎌倉!! 鎌倉街道の魅力を探る~
【共通】
📎緑区在住・在勤・在学者 📎筆記用具
📎3月22日必着で**【重要事項】**年齢・参加希望の講座(①または②)・Eメールアドレス・緑区生涯学級受講経験の有無を明記し☎☎

①公開講座「鎌倉街道 中ノ道~緑区境界を探る」
☎4月9日(土)9時30分~11時30分
📎相澤 雅雄(地域史研究家) 📎👤10人
②連続講座(公開講座を含む全6回)
☎4月9日(土)9時30分~12時30分、4月22日、5月13日・27日、6月10日・24日(金)9時30分~15時 📎鎌倉街道中ノ道を歩き歴史を学ぶ 📎6~8km歩ける人👤20人 ¥1,500円 📎弁当、飲み物、健康保険証

緑区生涯学級「自然を楽しむ講座」(全5回)
☎①4月12日(火):新治市民の森②4月26日(火):県立四季の森公園ほか③5月10日(火):鴨居原市民の森④5月24日(火):長津田宿市民の森ほか⑤6月7日(火):新羽丘陵公園ほか—9時~14時
📎5~6km歩ける人👤15人 ¥2,000円
📎筆記用具、弁当、飲み物、健康保険証
📎3月20日必着で**【重要事項】**年齢・Eメールアドレス・緑区生涯学級受講経験の有無を明記し☎☎

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:3月15日・22日(火) / 入園料別途 / 事前予約が必要となる場合あり。詳しくはWebサイト

ズーラシアガーデンパーティー
☎3月26日(土)~4月3日(日) 📎花見をテーマに動物を楽しみながら知る。キッチンカーなどの飲食も 📎

ズーラシアだより「チンパンジー」
アフリカの赤道付近のサバンナや熱帯雨林といった環境で暮らす、ヒトに最も近い動物といわれています。大人のオス・メスと子どもの群れを作り、第1位のオス「アルファオス」が群れをまとめます。ズーラシアには10頭(オス2頭・メス8頭)のチンパンジーが暮らしています。アルファオスはカズヤ(34歳)です。がっしりとして力も強いですが、子どもとよく遊ぶ心優しい性格です。最年長のサチコ(メス・44歳)、遊び盛りのハル(メス・4歳)、カズヤのライバルのケンジ(オス・37歳)など個性豊かな面々がいます。



▲心優しいアルファオスのカズヤ

🐶 犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録の手続


犬の飼い主は、飼い犬の登録が義務付けられています(初回のみ)。横浜市で新たに犬を飼い始めた人は、☎環境衛生係に登録申請し、犬鑑札の交付(手数料3,000円)を受けてください。横浜市の委託を受けた動物病院でも登録できます。犬を連れて横浜市外から転入してきた人は、☎環境衛生係へお問い合わせください。

狂犬病予防注射の手続

犬の飼い主は毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。予防注射は集合注射会場のほか、動物病院でも受けられます。動物病院で注射する場合は、事前に各動物病院へ料金を問い合わせてください。注射を済ませたら、接種が確認できる書類を持参し、☎環境衛生係で狂犬病予防注射済票の交付(手数料550円)を受けてください。集合注射会場や横浜市の委託を受けた動物病院では、注射と同時に交付手続が可能です。

令和4年度
犬の登録・狂犬病予防注射出張会場を中止します

詳しくは横浜市動物愛護センターWebページまたは登録している犬の飼い主宛てに届くお知らせ(3月下旬ごろまでに送付)をご確認ください。



▲横浜市動物愛護センターWebページ

【問合せ】☎環境衛生係 ☎930-2368 ☎930-2367

連載

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.16 「長ネギと白菜の豆乳ミルフィーユ」ぶかぶかさんのおひるごはん



霧が丘にある「ぶかぶかさんのおひるごはん」は、ぶかぶかの利用者と一緒に昼ご飯を食べて過ごすお店です。毎日、1種類の日替わり定食を提供していて、緑区の土からとれる季節の野菜を使った、安心安全な食を味わうことができます。

今回紹介するメニューは「長ネギと白菜の豆乳ミルフィーユ」。冬の寒さで甘みを増した白菜と長ネギを、これらの野菜と相性抜群の豚バラ肉と交互に重ねて蒸し煮にすることで、素材の甘味・旨みにより引き立ちます。さらに豆乳を使うことで、まるやかでヘルシーな仕上がりになっています。

旬の野菜で地元の季節を感じながら、ほっこり体が温まる一品をぜひお楽しみください。

提供時期 3月18日(金)
※1日のみの提供予定。ご注意ください

提供価格 770円
(小さなおかず2品、ご飯、みそ汁付き)

営業情報
☎霧が丘5-26-2-201 ラストオーダー
☎ランチ:11時45分~15時(L.O.14時 / 金・土曜日は13時30分)
※日曜日、祝休日定休。土曜日・その他不定休あり ※営業時間が変更になる可能性あり
☎922-6775
＜アクセス＞ JR「十日市場駅」南口からバス23系統若葉台中央行き「郵便局前」徒歩1分



【問合せ】☎企画調整係 ☎930-2227 ☎930-2209

① 自治会へ加入しましょう 》住んでいる地域の自治会が分からない人は区地域活動係まで ☎930-2232

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5回 ヘルパーステーションみどり野

(計画相談支援※)

クリニックに併設した訪問介護事業所(高齢者、障害者対象)で2018年から障害者への計画相談支援を行っています。

人数 計画相談利用者 現在18人
相談支援専門員 1人
アクセス ☎十日市場町915-14
☎989-2325

利用者の声 Mさん 重度の心身障害のある娘のために、小学生のころから10年ほど、通学通所支援のヘルパーや訪問入浴の利用のことなどで相談してきました。どんなサービスを利用できるか分からなかったのが、家族も上手く暮らせるように提案があり、助けてもらって感謝しています。来年20歳になる娘は現在、生活介護事業所に通所し私も働くことができています。

障害のある子を抱え込むというよりは、周りの皆さんに娘のことを知ってもらおうようにしています。五十嵐相談員さんは同じように考えてくれるので、娘と私にとって頼りになる存在です。



「困った時に相談する」というMさん(右)と「私の方が励まされることが多い」という五十嵐さん(左)

五十嵐相談支援専門員より Mさんは「ここはできるから(ここは助けてほしい)」と頑張られているんですよ。家族を含めて生活しやすいように橋渡しするのが私の役割です。

計画相談は、障害のある方がどんな生活をされているのか、訪問介護ヘルパーなどと情報を統一させて、本人の意向を活かした支援計画を作成します。思いを受け止めるために何度もお会いし時間をかけて寄り添い、大事な場面に立ち会うなどして、関係性をつくるようにしています。

「1年後どうなりたいか」という目標や目的を言葉にすることで本人が変わっていくことがあります。先日、就労支援を利用して就職した方が「寸志が出たんです!」とうれしそうに話してくれました。こんなときは私もとても充実感があります。

※障害福祉サービスの利用希望者に、希望する生活の実現に向けた利用計画の作成と定期的なモニタリングを行います。介護保険サービスについてケアマネジャーに相談するように、障害福祉サービスについて相談することができます。

【問合せ】区障害者支援担当 ☎930-2434 ☎930-2310

連載



地域を支える皆さん

最終回

地域の健康づくりのリーダー 保健活動推進員

横浜市など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。

主な活動

- ①健康づくり活動の企画・実践
 - ・健康チェック・体力測定・ウォーキングや体操教室の開催
 - ・禁煙や検診受診の啓発活動
- ②区役所などに地域の意見や情報を伝える
- ③地域の介護予防、高齢者支援や子育て支援 など

緑区の人数 202人(2022年2月1日現在)

自治会から推薦を受けて、地域の健康づくりの推進役・行政の健康づくりの施策のパートナー役として、地域でさまざまな活動を行っています。

研修を通じて健康づくりの正しい知識を身に付け、家族や自らの健康づくりに取り組むとともに、各地区で実施する行事(健康チェック、講演会、体操教室など)の開催・協力、参加等を行い、区役所と協力しながら活動しています。

2日間で726人が参加した ▶
野菜の摂取充足度を調べる
「ベジチェック測定会」
(2021年11月18日・25日緑区役所にて)



原田会長からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症の流行により、保健活動推進員の活動も、思うような活動ができない状況が続きました。現在、外出機会が減ったことで、運動不足による健康への影響が心配されています。感染症対策に気を配りながら、健康づくり活動を企画していきたいと考えています。

【問合せ】区健康づくり係 ☎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
緑区区政推進課
☎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