

X (旧Twitter)  
横浜市緑区役所  
@midori\_yokohama



WEB 横浜市緑区 検索



区の人口 183,142人 区の世帯数 81,681世帯 (2023年8月1日現在)

No.311



2023年9月1日発行

# みどり

特集 1

その症状、**本当に風邪**ですか？

## 結核は過去の病気ではありません

9月24日から9月30日は結核予防週間です



かつては「亡国病」と恐れられた結核も、今では「薬を飲めば治る病気」となりました。しかし、日本では今でも1年間に1万人以上の人々が結核を発症し、1日に約5人が命を落としています。周囲の人への感染リスクがあるため、**早期発見・早期治療が重要**です。

### Q こんな症状ありませんか？

- せき
- たん
- 微熱
- 体のだるさ



いずれかの症状が2週間以上続く場合は早めにかかりつけ医を受診しましょう。

### 他にこんな症状にも注意！

- なんとなく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている
- 体重が減ってきた



### 結核とはどんな病気？

結核とは結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、**症状が進行すると空間を共有するだけで人に感染させてしまうことがあるため、入院が必要**となります。  
※結核(二類感染症)に関する入院・治療については公費で補助が出ます。



## あなたの大切な人を守るために

誰でも気が付かないうちに家族や大切な人が感染してしまう可能性があります。特に高齢者は発症に気が付かず発見が遅れてしまい、**集団感染(家族・高齢者施設など)**の恐れがあります。

### 免疫力アップで結核菌に打ち勝とう！

結核をはじめとするさまざまな感染症に打ち勝つためには、免疫力の低下を防ぐこと、持病を悪化させないことが大切です。健康的な生活で免疫力アップを目指しましょう！

年齢を重ねるごとに免疫力は低下します。結核を発症した人の**約4割が80歳以上の高齢者**です。



1 適度な運動



3 十分な睡眠



2 バランスの良い食事



4 たばこを吸わない



5 年に1回のけんしんを受けましょう！

自分の体をより詳しく知って、さまざまな病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

●横浜市健康診査、横浜市がん検診について

横浜市緑区 けんしん 検索



●横浜市特定健診について

横浜市特定健診 検索



▶けんしんに関する詳しいお問合せは  
横浜市けんしん専用ダイヤル Tel 664-2606 Fax 663-4469



特集 2

# 赤ちゃんがやってくる

## ～つながろう! 地域で子育て、みどりの子～

「つわりが辛い」「赤ちゃん元気に生まれてくるかな」「産後パパ育児とりたいな」…。妊娠や出産は幸せなはずなのに、これからのことを考えると不安な気持ちになることがあります。そんな時は一人で悩まないでください! 皆さんの困った、不安に寄り添い一緒に考えます。

妊娠したら…

出産

赤ちゃんが生まれたら

### 緑区役所

こども家庭支援担当 寺山町118 TEL 930-2361 FAX 930-2435

#### 母子保健コーディネーター

相談

「初めての妊娠で不安なことがある」「出産病院の情報が欲しい」「赤ちゃんの成長や授乳の相談をしたい」など、妊娠中から産後4か月ごろまでの相談ができます。

※妊娠届出時に 出産応援金の申請書をお渡しします。



母子保健コーディネーター

#### 母親(両親)教室、プレパパ・プレママ講座

家族

胎児の成長や沐浴体験、母親の心や体の変化、父親の役割を学び、親になる準備を始めましょう。

対象：妊娠6～9か月の妊婦と家族



母親(両親)教室の様子

プレパパ・プレママ講座: 胎児の発育

#### 母子訪問

相談

初めて赤ちゃんを出産した人が対象です(第2子以降でも不安な人は相談可能)。助産師・保健師が生後2か月ごろに訪問し、赤ちゃんの体重測定や、授乳・育児の相談ができます。



母子訪問中の父親と赤ちゃん

#### こんにちは赤ちゃん訪問

地域

生後4か月ごろまでの赤ちゃんのいる全ての家庭を「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問します。おもちゃのプレゼントと地域の子育てに関する情報提供、子育て応援金の申請書をお届けします。



訪問時の様子

#### 赤ちゃん教室(緑区内14か所)

仲間

第1子の0歳児と保護者、妊婦を対象に、親子のふれあい遊び、子育ての相談、保護者同士の情報交換などを行っています。

※詳しくは みどりっこひろば



赤ちゃん教室の様子

#### 子育て支援者会場(緑区内10か所)

地域

未就学児の子どもを遊ばせながら、「子育て支援者」と子育ての心配事や悩みについてお話しできます。

※詳しくは みどりっこひろば

#### こども家庭相談

TEL 930-2356 (平日8時45分～17時)

妊娠したら…赤ちゃんが生まれたら…お子さんの成長とともに子育ての悩みは尽きません。気になることや不安なことを話してみませんか?

相談

### 子育てに欠かせない4つのポイント



### 緑区地域子育て支援拠点 いっぽ

妊娠中から就学前の親子が利用できる施設です。親子で遊び、保護者同士で交流することができます。また子育ての相談、子育て情報の提供なども行っています。

#### もうすぐパパ・ママになるあなたへ

先輩パパ・ママ、助産師が育児のポイントや家族の良好なコミュニケーションの取り方をアドバイスします。



沐浴体験

妊婦体験ジャケット

十日市場町817-8

TEL 989-5850 FAX 989-5851



#### 横浜子育てパートナー

妊娠中から子育て中の「ちょっと聞いてほしい」「困ったわ」「情報が知りたい」。そんな時、子育てパートナーが話しを聞き、一緒に考えます。



子育てパートナー 太田さん

相談

### 先輩パパ・ママの体験

#### 先輩ママの声

妊娠中は、「自分が頑張ればどうにかなる」と思っていました。産後は体がつかなく、思ったように子育てができませんでした。そんな時、「もっと人を頼ろうよ」と夫から言われ、ささいなことでも家族に話すようにしたら、気持ちが楽になりました。子育ては一人ではできません。家族や地域の支援を受けながら、赤ちゃんとの生活を楽しみたいです。

#### 先輩パパの声

両親教室に夫婦で参加しました。妊娠中から夫婦でいろいろなことを話し合いながら出産の準備を進めました。思った以上に子育ては大変でしたが、夫婦で悩み、話し合い、産後を乗り越えました。仕事のキャリアや職場への影響を考えるとまだまだちゅうちょしがちなパパ育児ですが、子どもの成長を近くで感じることができ貴重な経験となりました。



緑区在住大橋さんご夫婦

### 緑区親と子のつどいの広場(緑区内3か所)

妊娠中から就学前の親子が、楽しく遊び、ゆっくり過ごし、交流や相談をしながら、ほっとひとときを過ごせる広場です。



●みどりっこ親子の居場所 はなまる  
台村町332-1 第二丸正ビル201  
TEL 932-9122

●つどいの広場 みらいポケット  
鴨居1-11-2 リバーサイド鴨居101  
TEL 532-3313 FAX 530-0805

●ながつたパオパオ 開所日時、利用料金は各施設へお問い合わせください。  
長津田町2311-1  
TEL 532-6125

知っていますか?!

#### 出産・子育て応援金

出産応援金  
妊婦1人につき5万円  
子育て応援金  
新生児1人につき5万円

詳しくは 横浜市出産・子育て応援金 検索

#### 子育てお役立ちサイト・動画

●ヨコハマダディ  
横浜市から発信!  
パパの育児をおもしろくするサイト

●ベビーバスを使った沐浴(動画)  
(横浜市子ども青少年局地域子育て支援課)

●小児救急対応ガイド(動画)  
(横浜市医療局救急・災害医療課)



#### 未就学児向けの子育て情報サイト

#### みどりっこひろば

親子で参加できるお話し会、赤ちゃん教室、子育てサロン、季節のイベントをカレンダーで紹介しています。  
赤ちゃんが生まれたら、みどりっこひろばをチェックしよう!



困ったときや不安なときは一人で悩まないでね。



緑区キャラクター「ミドリん」









9月は自殺対策強化月間 ▶ 様子がおかしいと思ったら、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 日時 所 場所 講 講師・出演者 対 対象・定員 費 費用 持 持ち物 保 保育 申 申込み 問 問合せ E Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 往 往復はがき ハ はがき 窓 窓口 画 申込み不要、当日直接会場へ 必 必要事項 行 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面

保健・福祉 続き

プレパパ・プレママ講座

沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について

日 10月21日(土)9時30分~11時30分
対 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
申 9月11日~28日に二次元コード
問 窓で③



妊産婦歯科相談

日 9月28日(木)9時20分~10時
対 妊娠中または産後1年未満の人
申 窓で③

母乳育児相談

日 9月29日(金)、10月12日(木) 9時30分~11時30分 (1組30分程度)
対 授乳中の母親と赤ちゃん 先着4組
申 窓で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。

日 ①4か月児: 9月22日(金)、10月5日(木)
②1歳6か月児: 9月28日(木)、10月11日(水)
③3歳児: 9月21日(木)、10月6日(金)
問 窓で③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

日 9月27日(水)13時15分~14時、14時45分~15時30分
対 7~8か月ごろの子と保護者 各先着10組
申 9月11日から窓窓窓で① (窓は参加者全員の必要事項・子の生年月日を明記)

歯つらつ1歳児

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど
日 10月20日(金)13時30分~15時
対 2022年9月~12月生まれの子と保護者 先着12組
申 9月11日~30日に二次元コード
問 ③



乳幼児歯科相談

歯科健診、相談、歯磨きアドバイス
日 9月28日(木)9時30分~10時30分
対 未就学児
申 窓窓で③



子どもの食生活相談

離乳食、幼児~思春期の子の食生活相談
日 9月27日(水)9時~11時 (1回30分程度)
申 窓窓窓で①

施設から

長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327
Tel 983-4445 Fax 983-6945

親子でパステルアート教室

ハートまたは海の中のイルカを描く
日 9月16日(土)10時~12時
対 3歳以上の未就学児と保護者 先着16組
費 850円
申 窓窓

着物リメイク教室(全3回)

着物で作るファスナー付きお散歩バッグ
日 9月20日・27日、10月4日(水) 9時30分~11時30分
対 成人 先着12人
費 2,500円
申 窓窓

陶芸体験教室 手びねり陶芸(全2回)

高台付きの器作り
日 10月12日・26日(木)10時~12時
対 成人 先着10人
費 1,800円
申 9月14日から窓窓

ハワイアンイベント フラ&ウクレレ

日 10月21日(土) 13時10分~15時10分
対 中学生以下は要保護者同伴
費 300円(飲み物付き)
申 9月15日から窓窓



十日市場地区センター

〒226-0025 十日市場町808-3
Tel 981-9573 Fax 982-3161

和菓子作りを楽しもう~秋~

焼き菓子作り
日 10月4日(水) 9時30分~11時30分
対 成人 先着12人
費 1,200円
申 9月12日から窓窓

親子で3B体操(全4回)

ボールなどを使い、コミュニケーションをとり、楽しく体を動かす
日 10月18日、11月1日・15日・29日(水) 10時~11時
対 幼児と保護者 先着10組20人
費 1,200円
申 9月14日から窓窓

関西お好み焼きを作ろう!

家庭でもおいしく作るコツを学ぶ
日 10月19日(木)11時~13時
対 成人 先着12人
費 400円
申 9月14日から窓窓

はじめてのパン教室(全3回)

フオカッチャ、ベーグル、メロンパンを作る
日 10月13日・27日、11月10日(金) 10時~14時
対 成人 先着9人
費 4,000円
申 9月12日から窓窓

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
Tel 935-1982 Fax 935-1983
申(共通)受付は9時30分から

ミュージカル体験ワークショップ(全6回)

有名なミュージカル曲の歌と演出のレッスン。最終回は発表会
日 10月14日~12月23日の隔週土曜日 13時~14時30分
講 貴山 祐介(元劇団四季団員)
対 小学生 先着10人、中学生・高校生 先着10人
費 3,500円
申 9月14日から窓窓

おもちゃ病院

小学生以下のおもちゃの修理
日 10月21日(土)10時~14時
対 先着18品
費 特殊な部品は実費
申 9月13日から窓窓

秋のシニア筋トレ健康体操(全5回)

日 10月18日~11月15日の毎週水曜日 10時~11時
対 男性 先着20人
費 3,000円
申 9月16日から窓窓

「能」に親しむ会(座学3回+公演2回)

鑑賞するための座学を受け、公演を楽しむ。装束・能面に触れる体験あり
日 座学:10月17日、11月21日・28日(火)10時~11時30分
公演:「張良」11月4日(土)18時から横浜能楽堂、「融」「藤戸」12月10日(日)13時から観世能楽堂
講 加藤 眞悟(観世流シテ方重要無形文化財保持者)
対 成人 先着20人
費 8,000円
申 9月15日から窓窓

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
Tel 935-0326 Fax 935-6039

日本の古代史とその文化「秦氏と渡来人(全5回)」

日本の施政や文化に影響を与えた秦氏と渡来人について記紀から探る
日 10月6日~12月1日の第1・3金曜日 9時45~11時45分
対 成人 先着14人
費 3,500円
申 9月11日から窓窓

和菓子づくりを楽しむ

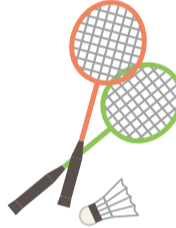
秋の練り切り 錦秋と月うさぎ
練り切り2種を2個ずつ生地から作る
日 10月4日(水)10時~12時30分
対 成人 先着12人
費 1,600円
申 9月11日から窓窓

季節の変わり目 椅子でゆるやかストレッチ(全4回)

椅子を使った運動で寒暖差などによる体の凝りや疲れを整える
日 10月5日~26日の毎週木曜日 13時20分~14時30分
対 成人 先着14人
費 2,400円
申 9月11日から窓窓

親子で楽しむバドミントン(全4回)

親子でバドミントンの基本を練習
日 10月6日~27日の毎週金曜日 18時30分~20時
対 小学生と保護者 先着10組20人
費 3,200円
申 9月11日から窓窓



みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3
Tel 986-2441 Fax 986-2445

SDGs映画上映会「気候戦士〜クワイメート・ウォーリアーズ〜」

気候変動を止める気候活動家(気候戦士)たちの挑戦に密着したドキュメンタリー
日 9月14日(木) 13時30分から(13時開場)
対 先着300人
費 1,000円、学生600円 窓



10周年記念オープンデー

ファンファーレ演奏、インクルーシブダンス発表会、映画上映会、白山高校陶器市、マルシェなど
日 10月7日(土)10時~17時
講 横浜市立田奈・中山・荏田南中学校 吹奏楽部合同チーム 窓







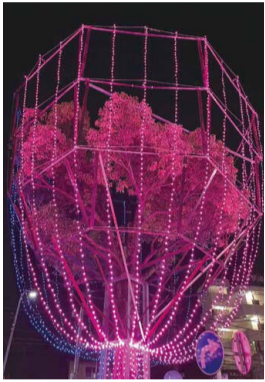
# 連載 緑区 商店街の魅力発見!

## 第5回 鴨居商栄会

日々の暮らしを支える緑区内の特色ある商店街を紹介し、これまで知らなかった魅力を発見できるかもしれません。

### ～「関東の富士見百景」に選ばれたスポットも近い商店街～

鴨居駅を中心に約80店舗が並んでいる商店街です。「カモイルミネーション」や「鴨居桜まつり」などのイベント時には商店街もにぎわいます。また、歩いてすぐの場所にある鶴見川では鴨池橋から上流を眺めると鴨池大橋のアーチの中に富士山が見えることもあり、「関東の富士見百景」に選ばれたスポットです。商店街で買い物を楽しんだ後に、川沿いで季節ならではの魅力を感じることができます。



▲カモイルミネーション

#### 会長からひとこと

新型コロナウイルス感染状況も徐々に落ち着き、次第に街も活気が戻りつつあります。今春には鴨居商栄会最大のイベント「第8回鴨居桜まつり」を4年ぶりに開催することができました。また、鴨居の新たなイベントとして定着しつつある冬の風物詩、鴨居駅前にて開催の「カモイルミネーション」など地域活性化をテーマにした多様なイベントを行っています。鴨居駅周辺を拠点とする鴨居商栄会は昔ながらの老舗もあり、和やかな時間を過ごすことができます。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



鴨居商栄会区域図



鴨居商栄会 公式ホームページ

鴨居商栄会 キャラクター「カモンくん」



【問合せ】 区地域活動係 Tel 930-2232 fax 930-2242

# 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 9月12日(火)

## 村田園長のとっておき写真展

ズーラシアで飼育している動物を中心に村田園長が撮影した、とっておきの写真を展示します。

期間 12月4日(月)まで

場所 ホッキョクグマ水中ビュー



▲昨年の様子

## フランソワルトン



▲母のユズと一緒にいるポンズ

フランソワルトンはベトナム北部から中国南部の河川に面した石灰山地や険しい岩山のある熱帯モンスーン林に生息しています。中国では伝統的な薬になるといわれおり、密猟されていることなどが原因で絶滅危惧種に指定されています。

全身黒色で、もみあげの部分のみが白く、頭頂部の毛が立っているのが特徴です。しかし、生まれたばかりの赤ちゃんの毛はオレンジ色をしています。この色は群れの仲間たちの「子守行動」を引き起こす色とされており、群れのメスたちが協力して子育てをしています。



▲群れの仲間の近くで自由に遊ぶポンズ

ズーラシアでは5月29日に約3年ぶりに赤ちゃんが誕生しました。赤ちゃんは「ポンズ」という愛称に決まり、母親のユズだけでなく、姉のアマナツ、祖母のミカンに抱っこしてもらいながらとても活発に過ごしています。



所在地 〒226-0013 緑区寺山町118

電話 Tel 930-2323 <総合案内>

編集 緑区市政推進課 Tel 930-2220 fax 930-2225

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!



※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。