

MIDORI 6

No.320
2024年6月1日発行

横浜市緑区役所X
@midori_yokohama



横浜市緑区 検索Q



区の人口 182,817 人

区の世帯数 82,163 世帯
(2024年5月1日現在)

特集1

はじめよう!

実は今、40代・50代でも「フレイル」が増えています。

健康習慣

フレイル 知ってる??

・年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。
・早く気付いて予防することで、状態の維持・改善が期待できます。

アクティブシニア

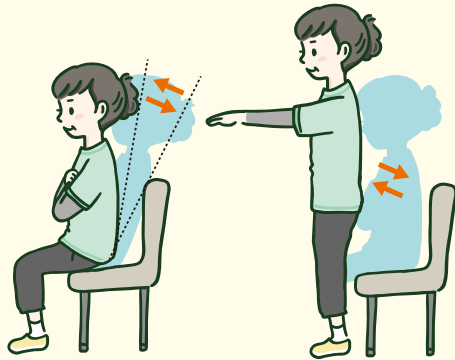
みどり5

いくつになっても健康で自立した生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。5つのフレイル予防に取り組んで、アクティブシニアに変身しましょう。

1 運動 週に2日のハマトレスクワット!

- 1.上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばして、ゆっくり立ち上がる。
- 2.手を伸ばしたままゆっくり椅子に座る。これを4回繰り返す。

椅子立ちスクワット
これだけで
効果てきめん!



1回5分のハマトレ
(体験版)もぜひ
お試しください。



2 口腔 毎食前にパタカラ体操 (お口の体操)

各発音×8回を2セット行う
お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!

むせる前から
パタカラ体操

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| <p>パパパパ パパパパ</p> <p>唇をはじくように</p> | <p>タタタタ タタタタ</p> <p>舌先を上の前歯の裏につけるように</p> | <p>カカカカ カカカカ</p> <p>舌の奥を上顎の奥につけるように</p> | <p>ララララ ララララ</p> <p>舌をまるめるように</p> |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|

3 食事 ・10食品群から1日に7つ以上 ・たんぱく質を忘れずに!

さあ にぎやかに いただく「10食品群」

| | | | | | |
|---------|--------|-----------|-------------|---------|---------|
| さ 魚 | あ 油 | に 肉 | ぎ 牛乳・乳製品 | や 野菜 | か 海藻 |
| い イモ | た 卵 | だ 大豆製品 | く 果物 | | |

筋肉はたんぱく質からできている!

※ はタンパク質です

4 社会参加 挨拶とプラスの一言を!



人とつながることが
長生きにつながる!

地域の身近な仲間と一緒に「介護予防」「健康づくり」に向けて活動しませんか?

NPO法人 霧が丘ぶらっとほーむ

地域や活動内容で検索できます
「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」



5 健康と医療 受けよう!けんしん 歯と体

無料で受けられる健診はこちら

75歳以上の人はこちら

横浜市健康診査について



40~74歳の人はこちら

横浜市特定健診について



症状なくとも
要注意!

知ろう!
健康のヒント!

フレイル予防講演会

日時 8月24日(土)

- 講演会 ①10時~10時45分 ②11時15分~12時 ※同内容
- 健康測定ブース 10時15分~12時
※脳年齢・推定野菜摂取量・滑舌チェックなど

場所 緑公会堂 対象 40歳以上の横浜市在住者

講師 おかこういちろう 岡 浩一郎 (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

定員 当日先着 500人

詳しくはこちら



特集2

令和6年度 緑区運営方針

基本目標 次世代につなぐ みんなにやさしいまち「ふるさと みどり」

「横浜市中期計画2022～2025」では「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」を基本戦略としています。緑区においても、区民の皆さまの声に寄り添いながら、生まれる前から青少年期に至るまでの切れ目のない子育て支援の充実や、安全・安心なまちづくり、共に支え合うつながりのあるまちづくりを進めます。また、地域や関係団体、企業、大学等と連携しながら、脱炭素社会の実現やデジタル化の推進に向けた取組を進めます。

市 横浜市中期計画2022～2025

2040年頃の横浜のありたい姿を描き、目指す中期的な方向性・姿勢を明確にしました。

基本戦略 **子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ**

横浜市が策定した 4か年の計画

緑区キャラクター「ミドリ」

区 基本目標達成に向けた施策

- 1 安全・安心なまち
- 2 いきいき暮らせるまち
- 3 みどりの魅力あふれるまち

緑区では、市の中期計画の基本戦略を踏まえて3つの施策を進めるよ



基本戦略の実現に向けた / 緑区の 主な取組

各施策の詳細はこちら▶



視点1 市民の安全・安心



帰宅困難者対策訓練

視点2 子育て世代の「実感できるゆとり」



1歳児あつまれ (緑区地域子育て支援拠点いっぽ)

視点3 誰もが自分らしく暮らせるまち



緑区シルバーフェスティバル

視点4 脱炭素化の早期実現



子どものまちづくりイベント [Mini Mini Midori プラズ'SDGs]

視点5 グローバルな魅力・活力あふれるまち



ミドリマルシェ

※視点1～5は横浜市中期計画2022～2025において重視する視点です。

グリーン エクスポ ニーゼロニアナ GREEN×EXPO 2027 に向けて



区民の皆さまと、機運醸成の取組を進めます。さらに、GREEN×EXPO 2027の開催を契機として、区の魅力を発信するとともに、脱炭素化を推進します。

【問合せ】運営方針について 区企画調整係 ☎ 930-2228 ☎ 930-2209



令和6年度 市役所と区役所が連携・協力して行う 主な事業

- 1 GREEN×EXPO 2027 (2027年国際園芸博覧会) に向けた取組**
GREEN×EXPO 2027は、圧倒的な花や緑で来場者をお迎えするとともに、環境と共生する暮らしや、自然と最先端技術が融合したまちづくり等の姿を、市民の方々やさまざまな企業の皆さまと共有し、グリーンイノベーションによる新しい社会の実現を目指し、新しいメッセージを横浜から国内外に発信していく博覧会を目指します。今年度は、GREEN×EXPO 2027への参加等につなげるため、引き続き広報PR・機運醸成に向けた取組を進めます。 **脱炭素・GREEN×EXPO推進局**
- 2 緑区総合庁舎の脱炭素化推進**
緑区総合庁舎の照明のLED化工事を昨年度から継続して行います。令和6年3月に稼働を開始した、太陽光発電設備とあわせて脱炭素化を推進します。 **脱炭素・GREEN×EXPO推進局**
- 3 地域子育て支援拠点サテライトの整備**
地域子育て支援拠点に準じた機能を持つ拠点サテライトが6月下旬(予定)にオープンします。既存の地域子育て支援拠点とは異なるエリアに設置し、その地域の中核として既存の拠点と一体的に運営します。 **こども青少年局**
- 4 持続可能な住宅地推進プロジェクト (緑区十日市場町周辺地域)**
十日市場センター地区(20、21、22街区)において、多世代向け住宅・生活利便施設・地域交流施設等の整備が完了しました。引き続き、エリアマネジメントを始めとした周辺地域との取組を支援します。また、20・21街区で水道の自動検針システム(スマートメーター)の運用を引き続き実施します。 **建築局・水道局**
- 5 中山駅南口地区市街地再開発事業**
中山駅南口地区市街地再開発事業の推進に向けた支援を行います。 **都市整備局**
- 6 駅周辺地区のバリアフリー**
令和5年度に長津田駅、中山駅、鴨居駅の駅周辺地区を対象とした緑区バリアフリー基本構想を策定しました。平成28年度に策定した十日市場駅周辺地区バリアフリー基本構想とともに駅周辺地区のバリアフリー化を進めます。 **道路局**
- 7 一級河川恩田川小山遊水地の整備**
神奈川県では、鶴見川水系の浸水被害の軽減に向けて、恩田川八十橋下流において、令和5年11月、遊水地の工事に着手しました。令和14年度の完成を目指して工事を進めています。 **神奈川県**
- 8 都市計画道路の整備**
①長津田駅南口線
長津田駅南口の駅前広場の拡張工事に着手します。 **道路局**
②山下長津田線(鴨居地区)
青砥上星川線から菅田道路までの区間を整備するため、引き続き用地交渉や設計および工事を進めます。 **道路局**
- 9 グリーンライン6両化**
グリーンライン沿線の利便性・価値向上のため、引き続き6両化事業を進めます。今年度は新たに4編成を導入し、全17編成中10編成の6両化を完了します。 **交通局**
- 10 山下地域交流センターの活用検討**
山下地域交流センターの公民連携による活用に向けて、継続的に検討を行っていきます。 **財政局**

【問合せ】主な事業について 区企画調整係まちづくり調整担当 ☎ 930-2217 ☎ 930-2209

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) 往 往復はがき 入 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 区 緑区役所

● 区への郵便: 〒 226-0013 緑区寺山町 118 緑区役所〇〇係 ● 申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ● 費用の記載のないものは0円 ● 敬称は省略

— 今月 11 日以降のお知らせです —

6月は食育月間です!

～ 私を作る元気ごはん ～



私たちの体は、毎日食べている「ごはん」でできています。

毎食必ず、
食べてほしい量が
あります。

ポイントは
主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜)の
量とバランスをそろえること

主食

ごはん・パン・
麺類

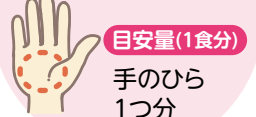


目安量(1食分)

茶わん1杯

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品

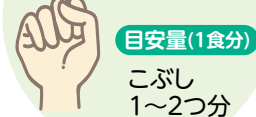


目安量(1食分)

手のひら
1つ分

副菜

野菜・海藻類・
きのこ類



目安量(1食分)

こぶし
1～2つ分

全部そろえば **元気ごはん**

注意!

ジャガイモ、サツマイモ、マカロニ
サラダも同じ仲間と考えましょう

これも「元気ごはん」
忙しい朝でも少しの工夫で



1日のどこかで
乳製品と果物も
忘れずに



ごはん・納豆・ネギやオクラ 市販のカップ豚汁

食育月間キャンペーン

▶ 食育に関するパネル展

日時 6月10日(月)～14日(金)

場所 緑区役所 画

▶ 食べること、健康づくりについて
楽しく考えるイベント

日時 6月18日(火)9時30分～14時

場所 緑区役所 画

保健活動推進員、食生活等改善推進員との協働事業です。



食に関する
情報は



元気ごはんについて
(PDF)



区役所の窓口でも
リーフレットを配布
しています

【問合せ】 区 健康づくり係 Tel 930-2357 Fax 930-2355

緑区「ふれ愛トーク」

～フラットガーデン～

緑区内で活動する団体と緑区長が、地域の課題などについて意見交換を行う「ふれ愛トーク」。3月13日に緑区長が、一般社団法人フラットガーデンの皆さんに人とのつながりを広げる活動などについてお話を伺いました。



◀ フラットガーデン
の皆さんと



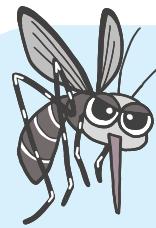
作品 (ニットカフェ)

フラットガーデンは、多様な人々の交流や居場所の提供活動をしており、多世代交流カフェ「レモンの庭」ではニットカフェや健康マージャン、食の大切さや楽しさを共有する「よこはま餃子プロジェクト」のほか、アートイベント、手話イベントなどを実施しています。

詳しくは



【問合せ】 区 広報相談係 Tel 930-2219 Fax 930-2225



蚊に刺されない!

蚊を増やさない!



夏になると、蚊が多く発生します。蚊に刺されるとかゆいだけではなく! デング熱をはじめとする感染症に感染する可能性があります。予防のために、蚊に刺されない・蚊を増やさない対策をしましょう。

蚊に

刺されないために

☐ 蚊の多い場所を避ける

蚊はやぶや草むらなど湿った風通しの悪い場所に潜んでいます。蚊が多くいる場所にとどまることは控えましょう。

☐ 虫よけ剤を使う

用法、用量を守って使しましょう。



☐ やぶや草むらの手入れをする

定期的な草刈り、^{剪定}剪定で風通しを良くし、蚊が潜む場所をなくしましょう。



☐ 肌の露出を避ける

やぶなど蚊の多い場所では長袖、長ズボンを着用しましょう。



☐ 蚊の侵入を防ぐ

窓には網戸を設置しましょう。

蚊を

増やさないために

☐ 水たまりをなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)はほんの小さな水たまりで発生します。古タイヤや空き缶など、水たまりの原因となるものは片付けましょう。ボウフラ用殺虫剤を使う場合、使用上の注意をよく読み、必ず用法、用量を守って使しましょう。



【問合せ】 区 環境衛生係 Tel 930-2368 Fax 930-2367

みどりスポーツフェスティバル 2024

小さな子から大人まで、みんな集まれ! 笑顔あふれるスポーツ体験。楽しい景品が当たるスタンプラリーや、親子で楽しめるキッズスペースもあるよ!



日時 6月30日(日)

10時～12時、13時～15時

場所 緑スポーツセンター

持ち物 室内履き、飲み物。動きやすい服装で 画

【問合せ】 区 生涯学習支援係 Tel 930-2236 Fax 930-2242

E md-sports@city.yokohama.jp



「食生活等改善推進員」養成講座

食を通じたボランティア「ヘルスマイト」を養成する講座。食生活・運動など健康づくりに関する講話、実習、グループ学習。



日時

① 7月30日(火) ② 8月19日(月) ③ 9月17日(火)

④ 10月23日(水) ⑤ 11月18日(月) ⑥ 12月6日(金)

⑦ 12月16日(月) ⑧ 2025年1月21日(火) ⑨ 2月18日(火)

13時30分～16時 ※④のみ9時30分～12時

場所 緑区役所 費用 1,300円程度

対象 原則8回以上参加できる緑区在住者 先着20人

申込み 6月11日～28日に Tel Fax 窓・二次元コード (Fax は住所・氏名・年齢・電話番号を明記)



【問合せ】 区 健康づくり係 Tel 930-2357 Fax 930-2355

よりどりみどり情報



▶ イベントは変更・中止となる場合があります。参加する前にウェブページ・問合せ先で確認してください。

講座・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。

長津田保育園

TEL 985-9978 FAX 981-2710

育児講座「染め紙遊び」

日 6月17日(月)・18日(火)・20日(木)
9時～11時

対 未就学児と保護者 各先着6組

育児講座「乳幼児のための救急指導会」

日 7月9日(火)10時～11時

対 未就学児と保護者 先着8組

申 6月25日から

鴨居保育園

TEL 933-2106 FAX 933-2104

育児講座「七夕飾り製作」

日 7月5日(金)10時から、11時から

対 1歳6か月以上の未就学児と保護者
各先着8組

交流保育「どろんこあそび」

日 6月12日(水)9時45分～10時30分

対 1歳3か月以上の未就学児と保護者
先着10組

十日市場保育園

TEL 981-6470 FAX 981-6525

交流保育「七夕飾りを作りましたよ」

日 7月5日(金)10時～10時30分

対 未就学児と保護者 先着5組

申 6月21日から

みどり地場野菜の直売会

地元の生産者が新鮮な農産物を販売

日 6月14日、7月5日(金)8時45分～
13時 ※売り切れ次第終了

所 緑区役所

問 区 企画調整係 (TEL 930-2227
FAX 930-2209) 直

緑区在宅医療相談室の講座

共通

申 住所・氏名・TELを明記しTEL FAX E
WEB H で緑区在宅医療相談室
(〒226-0019 中山3-16-2
TEL 937-2303 FAX 935-6762
E con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

健康講座「腰痛さよなら体操①

～骨盤を動かそう～」

理学療法士による健康講義と体操指導

日 ①6月19日(水)10時～11時、11時30
分～12時30分

②7月5日(金)10時30分～11時30分

所 ①緑区休日急患診療所②若葉台地
区センター(旭区)

講 倉地 洋輔(まちりハ代表理学療法士)

対 先着①各25人②20人

申 ①6月18日 ②7月4日必着

子育てママのヨガ講座

～ヨガでスタミナを付けよう①～

理学療法の視点・要素を取入れたヨ
ガ講座

日 6月20日(木)13時30分～14時30分

所 緑区休日急患診療所

講 加藤 光子(理学療法士)

対 子育て中の母親 先着6人

申 6月19日必着

未来はココから

「ライフデザイン講座」第1回

成年後見制度について

日 6月29日(土)10時～12時

所 長津田地域ケアプラザ

講 水谷 紀子

(成年後見ばあとなあ神奈川)

対 障害者、保護者など 先着25人

申 6月21日必着で 必要事項・配慮事項
を明記し TEL FAX でみどり地域活動
ホームあおぞら 阿部
(TEL 929-2566 FAX 929-1961)

都岡地区恵みの里

「とうもろこし収穫体験 in 都岡」

農家指導のもと収穫

日 6月29日、7月6日(土)

8時から ※荒天時、翌日同時刻

所 旭区下川井町の畑

対 横浜市在住者・グループ 各抽選25組

費 3本1,000円(収穫分買取)

申 6月15日までに

二次元コード

問 北部農政事務所

(TEL 948-2480 FAX 948-2488)

十日市場のいちば

野菜の直売、総菜・手芸雑貨の販売など

日 6月29日、7月13日(土)9時～12時

※売り切れ次第終了

所 JR「十日市場駅」南口駅前広場

持 エコバッグ

問 区 企画調整係 (TEL 930-2227
FAX 930-2209) 直

親子でとうもろこしの収穫体験

試食あり

日 7月6日(土)10時30分～12時

※雨天中止

所 JR「鴨居駅」(集合)

対 緑区在住の小学生と保護者 抽選
10組 ※きょうだい参加可。未就学
児は同伴不可

費 1,200円(収穫は1組10本まで)

申 6月19日までに

二次元コード

問 区 企画調整係

(TEL 930-2227 FAX 930-2209)

第7回 歌と舞の集い

舞踊・詩吟・詩舞・民謡・和太鼓・阿波踊・
カラオケ・キッズダンスなどの発表会

日 7月7日(日)9時30分開演

所 みどりアートパーク

問 歌と舞の集いの会 青柳

(TEL 070-1455-8181 FAX 517-2002)

いろんなことばのおはなしかい

～絵本・PictureBook・그림책～

①はハングル②は英語の絵本を中心に、
日本語・英語・ハングルで絵本を読む

日 7月13日(土)①10時～10時30分

②11時～11時30分 所 緑図書館

講 東洋英和女学院大学学生

対 各先着24人

申 6月11日から氏名(ふり

がな)・年代・TELを明記しTEL

FAX WEB 窓 で緑図書館

(TEL 985-6331 FAX 985-6333)



こどものためのオペレッタ 人魚姫

アンデルセン童話 人魚姫の物語に歌や
バレエ。ロビーには子ども達の絵を展示

日 7月15日(月・祝)14時開演

所 みどりアートパーク

講 榛原音楽事務所ほか 対 先着200人

費 2,000円、中学生以下500円

申 必要事項を明記し TEL E で榛原音楽
事務所(TEL 080-2074-9969

E haibara.office@gmail.com)

緑区 IT 講習会 スマホ動画を YouTube にアップ (全3回)

スマホの写真や動画を編集アプリで
ムービーに加工する方法など

日 7月17日(水)～19日(金)

12時30分～14時30分

所 十日市場地区センター

対 抽選 20人 費 3,000円

申 7月2日必着で 必要事項を明記し WEB

H 窓 でNPO法人MICS(〒226-
0019 中山4-36-20みどりーむ内

TEL 932-3272)

青少年自然体験講座

「緑区は昆虫すごいよ! 2024」

どんな昆虫がいるか観察してみよう

日 7月23日(火)・25日(木)10時～12時

所 にはる里山交流センター

講 梅田 孝(子ども植物園ウェルカムセン
ター専門員)

対 緑区在住・在学の小学生

各先着15人 ※1・2年

生は要保護者同伴

申 6月24日から二次元コード

問 区 生涯学習支援係

(TEL 930-2235 FAX 930-2242)



第142回

緑区民音楽祭ふれあいコンサート

「ドラマで綴る名曲の情景」オペラの
アリア、映画曲、ミュージカルの名曲
など

日 11月10日(日)14時～15時40分

所 みどりアートパーク

講 内海 響子、関水 萌子ほか

対 先着300人

費 1,500円、

高校生以下1,000円

申 6月15日から TEL WEB でカンフェ
テイ(TEL 0120-240-540)、

窓 でみどりアートパーク

(TEL 986-2441 FAX 986-2445)



募集



2025年度「緑・芸術文化活動 支援事業」対象イベント募集

支援内容: 広報活動、経費の一部
助成、区内施設の利用予約など

対 2025年4月1日～2026年3月
31日に緑区内で開催する芸術文
化イベント(審査あり)

申 申請書類をE 窓・郵送で 区 生
涯学習支援係

(TEL 930-2236 FAX 930-2242

E md-gakushu@city.yokohama.jp)

申込開始: 6月12日

申込期限:

①2025年4月1日～9月30日に開催
するイベント: 2024年7月12日

②2025年10月1日～2026年3月31
日に開催するイベント: 2025年
1月10日

※募集要項・申請書類の

配布場所:生涯学習支

援係または緑区 WEB



保健・福祉



場所の記載のないものは緑区役所です

申込み・問合せ先

1 健康づくり係 TEL 930-2357 FAX 930-2355

2 高齢者支援担当 TEL 930-2311 FAX 930-2310

3 子ども家庭係 TEL 930-2361 FAX 930-2435

健康づくり+

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

日 7月4日・18日(木)9時～9時30分
受付

申 実施日2週間前から前日16時まで
にTELで 1

食と生活の健康相談

生活習慣病予防の相談

日 6月21日(金)9時～11時、

7月2日(火)13時～15時

申 TELで 1

思いやり、健康づくりの日

健康チェック、栄養・歯科相談など

日 6月18日(火)9時30分～14時

※ヘルスメイトとのウォーキング同
時開催。参加希望者は9時45分ま
でに区役所正面へ(雨天中止)

問 TELで 1 直

保健・福祉 10面に続く

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メール(アドレス) 往 往復はがき 入 はがき 窓 窓口 直 申込み不要、当日直接会場へ 必 重要事項 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 区 緑区役所

●区への郵便:〒226-0013 緑区寺山町118 緑区役所〇〇係 ●申込み・問合せは各施設。記載がなければ場所は各施設 ●費用の記載のないものは0円 ●敬称は省略

今月11日以降のお知らせです

保健・福祉 続き

福祉

もの忘れ相談 専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談 日 6月14日、7月5日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 申 問で 2

介護者のつらい 介護についての勉強会や交流会 日 ①中山地域ケアプラザ: 7月2日(火)13時30分～15時30分 ②霧が丘地域ケアプラザ: 6月26日(水)13時30分～15時 ③山下地域ケアプラザ: 6月26日(水)10時～12時 ④十日市場地域ケアプラザ: 6月12日(水)13時30分～15時 申 問で ①中山地域ケアプラザ (Tel 935-5698 Fax 935-5695) ②霧が丘地域ケアプラザ (Tel 922-6633 Fax 922-6611) ③山下地域ケアプラザ (Tel 931-6275 Fax 935-3883) ④十日市場地域ケアプラザ (Tel 985-9034 Fax 985-6325)

リハビリ教室 日 6月11日・18日・25日、7月2日(火) 13時～15時 所 中途障害者地域活動センター緑工房 対 40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 申 問で 2

若者のための専門相談 ひきこもりや不登校の悩みなど 日 6月20日、7月4日(木)13時30分～16時20分(1回50分) 対 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 申 問でよこはま北部ユースプラザ (Tel 948-5505 E mail@kitapla.jp)

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回) 妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ 日 ①8月2日(金) ②8月16日(金) ③8月20日(火) ④8月28日(水) ①②③13時15分～15時 ④13時15分～15時15分 対 12月出産予定(目安)の初産の妊婦とパートナー 申 7月1日～20日に 二次元コード 問 問で 3

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 7月27日(土)9時30分～11時45分 対 緑区在住の初産の妊婦(実施日に妊娠7～9か月)とパートナー 申 6月11日～27日に 二次元コード 問 問で 3

妊産婦歯科相談 日 6月20日(木)9時30分～10時 対 妊娠中または産後1年未満の人 申 実施日の2日前までに 二次元コード 問 問で 3

母乳育児相談 日 6月18日、7月2日(火)13時～15時(1組30分程度) 対 授乳中の母親と赤ちゃん 各先着4組 申 問窓で 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:6月28日(金)、7月4日(木)②1歳6か月児:6月27日(木)、7月10日(水)③3歳児:6月20日(木)、7月3日(水) 問 問で 3

離乳食教室「もぐもぐ教室」 離乳食の進め方を紹介。試食あり 日 6月25日(火)13時15分～14時15分 対 7～8か月ごろの子と保護者 先着15組 申 6月11日～24日に 二次元コード 問 1

歯つらつ1歳児 虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど 日 7月19日(金)10時～11時30分 対 2023年6月～9月生まれの子と保護者 先着12組 申 6月11日～30日に 二次元コード 問 問で 3

乳幼児歯科相談 歯科健診、相談、歯磨きアドバイス 日 6月20日(木)9時30分～10時30分 対 未就学児 申 実施日の2日前までに 二次元コード 問 問で 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 6月25日(火)9時～11時(1回30分程度) 申 問で 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

そば打ち体験 日 6月29日(土)9時45分～13時30分 対 成人 先着12人 費 2,400円 申 問窓

カリグラフィー講座 お花のミニカードを作ろう 西洋書道を筆ペンで書くカード作り 日 6月30日(日)10時～12時 対 成人 先着8人 費 800円 申 問窓

大人のための小さなおはなしの世界 短編小説・絵本4作品ほか 日 7月7日(日)14時～15時30分 講 おはなしサンタ 対 成人 先着30人 申 6月11日から 問窓

夏のアロマ講座 ハッカの香りでフレッシュ ロールオンアロマ、アロマスプレー作り 日 7月12日(金)13時～15時 対 成人 先着16人 費 1,400円 申 6月12日から 問窓

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

簡単 季節の折り紙 6月:カワセミとスイレン、7月:ヒマワリ 日 6月17日(月)、7月9日(火)13時15分～14時30分 対 各先着12人 費 各100円 直

安心! あっという間! すっきりデオドラントスプレー 好きな香りや効果でアロマオイルを選び、デオドラントスプレーを作る 日 6月27日(木)10時～11時30分 対 成人 先着12人 費 1,600円 申 6月11日から 問窓

和菓子作りを楽しもう ～夏～ 利久まんじゅう作り 日 7月3日(水)9時30分～11時30分 対 成人 先着12人 費 1,200円 申 6月11日から 問窓

脳を鍛えて 体幹アップ(全10回) 椅子に座ってできる体操 日 7月～11月の第1・第3水曜日10時～11時 対 成人 先着15人 費 5,000円 申 6月13日から 問窓

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

共読講座(全2回) 読書会の入門講座 日 7月6日・20日(土)10時～11時30分 講 坪内一 対 成人 先着20人 費 300円 申 6月13日から 問

第2回 なかやま笑劇場 落語やマジックを楽しむ 日 7月20日(土)14時～16時30分 講 上州亭 楽々ほか 対 先着80人 費 300円 申 6月14日から 問

子どものアトリエ油絵教室(全3回) 日 7月29日(月)13時～15時、7月30日(火)9時30分～11時、8月8日(木)12時30分～14時30分 対 小学生 先着16人 費 6,000円 申 6月15日から 問

クラフトバンドで小物入れ作り 海・空・虹・ヨットの模様の夏らしいデザイン 日 8月2日(金)9時30分～11時30分 対 小学生 先着20人 費 800円 申 6月17日から 問

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

体幹トレーニング 初級の部 初心者歓迎。一回のみの参加可 日 6月11日・25日(火)10時35分～11時50分(10時5分から受付) 対 成人女性 先着12人 費 1回500円 持 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 直

夏のハウスマンテナンス 網戸の張り替え講座 工程やコツをプロから教わる 日 6月26日(水)9時30分～12時 対 成人 先着14人 申 6月11日から 問窓

絵手紙で描こう! 夏のグリーティングカード 暑中見舞いとして使える絵手紙を描く 日 7月3日(水)13時～14時30分 対 成人 先着8人 費 1,000円 申 6月11日から 問窓

七夕まつり 折り紙で笹飾りを作ろう

季節の折り紙を折り持ち帰る
日 7月6日(土)13時~14時30分
対 先着20人 ※未就学児は要保護者同伴 費 300円
申 6月11日から Tel 窓

みどりアートパーク

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

神奈川フィルメンバーによる 楽しく学べるコンサート Vol.1

日 6月16日(日)14時開演
講 林 辰則(トランペット)、松尾 茉莉(バイオリン)、大貫 夏奈(ピアノ)ほか
対 先着334人
費 2,000円、高校生以下1,500円
申 WEB 窓

冗談音楽の祭典 爆笑!ズーラシアンブラス・ショー

主よ人の望みの喜びよ ほか
日 6月21日(金)18時30分から、6月22日(土)10時30分から、14時から
講 ズーラシアンブラスほか
対 先着334人
費 4,000円 ※3歳未満膝上無料
申 WEB 窓

SDGs 映画上映会 「ハッピー・リトル・アイランド」

ギリシャのイカリア島へ移住し、人生を再出発した若者たちのドキュメンタリー
日 7月4日(木)13時30分開演(13時開場) 対 先着334人
費 1,000円(前売り900円) 画

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-8
Tel 989-5850 Fax 989-5851

休日はパパがシェフ

家族で食べられる時短メニューの紹介
日 6月22日(土)13時30分~14時30分
対 7か月~1歳までの2回食に進んでいる子と父親(母親同席可) 先着8組
申 6月11日から WEB

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ制度
日 ①7月6日(土)10時30分~11時30分 ②7月12日(金)15時10分~16時10分
所 ①いっぽ ②はなまる(台村町332-1 第二丸正ビル201) 対 ②先着4人
申 WEB で緑区支部(Tel 982-3521) ※①6月11日②6月12日から

緑図書館

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

展示「知っていますか、図書修理ボランティア」

図書館の本を気持ちよく使う方法、本の修理ボランティアの活躍紹介
日 6月4日(火)~24日(月) ※6月17日は休館日 画

おはなし会

絵本の読み聞かせ、童歌
日 ①0・1歳児と保護者 各先着8組:6月19日(水)10時30分~10時50分、11時15分~11時35分
②2・3歳児と保護者 各先着8組:6月12日、7月10日(水)11時~11時20分
③3歳以上の子 先着8組:6月22日(土)15時30分~15時50分 画

緑ほのぼの荘

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

ほのぼの寄席

日 6月26日(水)13時30分~14時30分
講 鴨志田亭 金頓、花伝亭 長太楼、遊馬亭 保育
対 60歳以上の横浜市在住者 先着30人 画

緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山 2-1-1
Tel 931-2478 Fax 934-4355
E midori00@yokohamashakyo.jp

赤十字幼児安全法短期講習会

乳幼児に起こりやすい事故の予防と心肺蘇生法・AEDの使い方
日 7月26日(金)10時~12時
所 緑区福祉保健活動拠点
対 緑区在住で子育て中の人、子育て支援に関わる人 先着20人
保 1歳以上の未就学児(先着若干名)
申 6月12日から Tel 窓・二次元コード

善意銀行(3月受付分)

匿名1件

緑区市民活動支援センターみどりーむ

〒226-0019 中山4-36-20
Tel 938-0631 Fax 939-5401
E md-midreamkouza@city.yokohama.lg.jp

サロンふらっと「『川和村』名主日記に見る地域の暮らし」

古文書から郷土の歴史を掘り起こす活動について聞く
日 6月16日(日)13時30分~15時
講 割石 洋策(青葉区古文書之会代表)
費 100円(コーヒー代込み)
持 マイカップ 画

よこはま防災e-パークで 地域を守る情報GET!

地域の防災に役立つ講座。主に地域の防災担当者向け
日 6月23日(日)10時~12時
講 緑消防署 職員
対 抽選30人
申 6月16日までに 窓・二次元コード



みどり国際交流ラウンジ

〒226-0019 中山1-6-15-5・6階
Tel 532-3548 Fax 532-3549
E event@midori-lounge.com

語学ボランティア交流会

語学ボランティアとして活動中、活動に興味のある人の集い
日 6月22日(土)10時~12時
対 抽選16人
申 6月16日必着で 必要事項 E・得意言語を明記し Tel E

緑公会堂

〒226-0013 寺山町118
Tel 930-2400 Fax 930-2393

第2回 グリーングラスコンサート

陽気で楽しいブルーグラスミュージック
日 6月23日(日)13時~16時
講 ニューキャッスルほか全8組
対 先着400人 画

夏休み! 1日体験ミュージカルワークショップ

舞台上に立って発表会あり
日 8月6日(火)10時~17時
講 史桜(元劇団四季団員)、斉藤 裕加
対 小学校中学年~高校生 先着20人
申 6月17日から Tel 窓

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 Tel 910-5700 Fax 910-5755
② 子どもの部屋 Tel 910-5724

産後のケアヨガ~1歳までの赤ちゃんとのヨガと母親同士の交流

日 7月26日(金)10時~11時15分
対 産後6か月~1年の母子 先着16組 ※母親1人につき子1人 費 900円
保 2か月以上の未就学児。4日前までに②
申 6月11日から WEB

働く女性・働きたい女性のための マネー&ライフプラン相談

ファイナンシャルプランナーによる50分間の個別相談
日 7月27日(土)13時から、14時から、15時から
対 現在働いている・今後働く予定の女性 各先着1人
保 2か月以上の未就学児。4日前までに②
申 7月1日から Tel WEB

横浜市民ギャラリーあざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

フェローアートギャラリーvol.52 阿山隆之展

焼きごてと色鉛筆で描いた作品を紹介
日 7月15日(月・祝)まで 画

Welcome!ロビーコンサート

クラシック音楽など
日 7月7日(日)12時~12時40分
講 横浜市民広間演奏会メンバー 画

アクリルメディウムに触れてみよう

絵具に混ぜたり併用したりして描く
日 9月14日(土)9時45分~12時45分、9月22日(日)13時30分~16時30分
講 田添 保則
対 中学生以上 各先着15人
費 各2,000円
保 1歳6か月以上の未就学児。4日前までに子どもの部屋 (Tel 910-5724)
申 7月12日から WEB

よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1
Tel 959-1000 休園日:毎週火曜日

ズーラシア七夕まつり

正門やころこロッジを吹き流しや短冊で装飾
日 6月26日(水)~7月7日(日)

第2回

公園の魅力再発見!

～ GREEN×EXPO 2027に向けて～

緑区内にある公園の魅力や、公園で活動している公園愛護会の皆さんの活動を紹介しします。



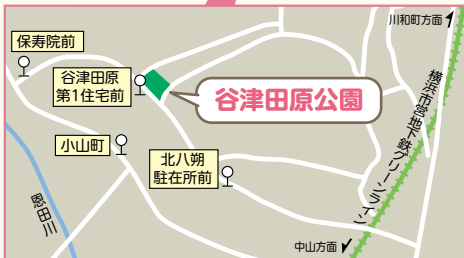
横浜で初めて行う
国際博覧会
2027年3月19日～
9月26日開催

やっただはら 谷津田原公園

〒北八朔町1641-9

公園愛護会紹介

- 構成人数 20人
- 活動期間 30年以上
- 活動日 毎月第1日曜日 9時から



谷津田原中央自治会と旧谷津田原商栄会で愛護会を結成し、固定メンバーと自治会各班の当番担当者で活動。

◀ ツツジの植え込みの中の笹を刈取り。すぐに成長するので大変な作業です

公園愛護会から

公園にごみ箱がなかった時は、植え込みなどにごみを捨てられて大変な時期もありました。愛護会管理のごみ箱を設置し、ごみのない公園を目指しています。

雑草や低木の刈り込みをするのですが、通行人の皆さんから「きれいになりましたね!」と声を掛けられたときの充実感は何とも言えません。

公園は自治会主催の防災訓練などの活動にも利用しています。また、校外学習の一環として小学生向けに公園の管理方法などの講座を実施しています。

【問合せ】 緑土木事務所 Tel 981-2100 Fax 981-2112

このごみ、 第2回 どうすればいいの?

ごみと資源物の分け方・出し方

スプレー缶の出し方

出し方が分かりにくい「ごみ」について解説します。

殺虫剤や小型ガスボンベなどの「スプレー缶」は、「燃やすごみ」とは別にして、中身がはっきりと確認できる透明または半透明の袋にまとめて入れてください。収集日は「燃やすごみ」と同じ日です。

スプレー缶の中身は出し切るようお願いします。ただし穴は開けないでください。(中身がどうしても出し切れない場合は資源循環局緑事務所(☎983-7611)に相談してください。)



集まったスプレー缶は、中間処理業者によってアルミとスチールの選別、圧縮などが行われ、最終的にアルミや建築資材などに生まれ変わります。



入庁2年目の若手職員
好きな食べ物はキュウリ

【問合せ】 区資源化推進担当 Tel 930-2241 Fax 930-2242



所在地 〒226-0013 緑区寺山町118
電話 Tel 930-2323 <総合案内>

編集 緑区区政推進課
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!



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。