

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。入場無料。緑区には「里山ガーデン」が登場！ みんなで行こう！

よこはまみどり情報

●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
電話番号 電話番号(携帯電話) 申込み不要、当日直接会場へ

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



催し

コーヒーボランティア養成講座 コーヒーで地域活動を(全2回)

11月12日・26日(土) 13時～14時30分 十日市場ケアプラザ
コーヒーの基礎知識とおいしい入れ方の実技 宮下 孝栄さん(コーヒーアドバイザー) コーヒーが好きで、全回参加でき、地域のボランティア活動に関心がある人、先着16人 1回500円(材料代) エプロン、マグカップ 本格コーヒーを家庭で楽しむ会(090-5581-6982 984-4002 t-miyashita9265@office.email.ne.jp)

平成29年 緑区新年賀詞交換会

29年1月7日(土) 12時30分から(12時受付開始) 十日市場地区センター 4,000円 12月9日までに直接 区庶務係(930-2211 930-2209)へ ※未成年の参加および車での来場不可

ハーモニーみどり ふれあいまつり

見て、聞いて、体験してみよう。
12月4日(日) 10時～15時
ハーモニーみどり 舞台発表、災害ボランティア体験、健康チェック、飲食コーナー、バザーほか 緑区社会福祉協議会(931-2478 934-4355)

緑区ガイドボランティアの会と 歩く鎌倉道その3(約7km)

12月6日(火) 9時30分～15時
※雨天の場合12月13日(火) 相鉄鶴ヶ峰駅バスターミナル(集合)～さかさ矢竹～白根公園～鎌倉道～長坂谷公園～中山駅(解散) 抽選50人 300円(保険代含む) 11月19日消印有効で、往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号、返信用宛先を明記し、緑区ガイドボランティアの会(〒226-0011 中山町93-1 みどりーむ内No.9)へ 飯田(090-2412-4397 ※18時～20時)

衣類(子ども服)のリユース

11月19日(土) 回収9時～12時、譲渡11時～14時 ※荒天中止、衣類がなくなり次第終了 緑区役所1階 子ども服(下着、靴、かばん、おもちゃ等不可) 地域活動係(930-2233 930-2242)

公立保育園の催し

いずれも要予約、詳細は各保育園へ問い合わせください。

長津田保育園(985-9978)

【クラス交流】

11月16日(水)、12月8日(木) 9時30分～10時30分 1～3歳児と保護者、各2組

【子ども親も笑顔になるスキンシップ体験】

11月21日(月) 10時～11時 1歳6か月～未就学児と保護者、15組 十日市場保育園(981-6470)

【1歳児と遊ぼう】

11月15日(火) 10時～10時30分 1・2歳児と保護者、3組

【誕生日会】

11月16日(水) 9時30分～10時 11月生まれの子と保護者

【2歳児とリズム遊びをしよう】

12月7日(水) 9時45分～10時15分 3歳児と保護者、8組 鴨居保育園(933-2106)

【1歳児クラスと交流 いっしょに遊ぼう】

11月17日(木) 9時30分～10時30分 26年4月～27年3月生まれの子と保護者、2組

【消防音楽隊】

11月18日(金) 9時30分～10時30分 1歳6か月以上の子と保護者、10組

緑をたっぷり召し上がれ イベントウォーキング

12月5日(月) 9時30分～12時頃 鴨居駅(集合)～竹林周辺の散策(約5km) 2時間程度のウォーキングが可能な、緑区在住・在勤者、抽選30人 11月28日までに、往復はがき(消印有効)またはファクス(必着)に代表者の住所・電話番号(ファクス申込の場合は折り返しのファクス番号)と、参加者全員の氏名・年齢を明記し、健康づくり係(930-2359 930-2355)へ

ミドリウォーキングフェスタ!

12月3日(土) 10時～13時 新治市民の森 3つのウォーキングコース ①ショートコース(家族向き) ②ミドルコース(小3～大人向き) ③ロングコース(山道を2時間歩ける人向き)、健康チェック、ゲーム、緑区の野菜を使った料理の提供 緑区内在住者、先着100人 11月11日9時から、電話またはファクスに希望コースを明記し、いはいは里山交流センター(931-4947 937-0898)へ

講演・講座

犬のしつけ方教えます! ～災害時に備えて～

12月10日(土) 13時30分～15時30分 ※雨天中止 四季の森公園 家庭での犬のしつけの悩み、災害時に備えたしつけについての講義 緑区内で犬を飼育している人、先着20人 ※犬同伴で 11月21日から、電話または直接 環境衛生係(930-2368 930-2367)へ

緑・芸術祭

【問合せ】区生涯学習支援係 (930-2236 930-2242)

第2回 横浜ビッグバンドとジャズを楽しもう!

ビッグバンドジャズと、プロ一般募シンガーの歌を楽しみましょう。

日時: 12月4日(日) 14時開演(13時30分開場)

会場: 緑公会堂

出演: 横浜ビッグバンド、藤陵 雅裕(アルトサクソフーン)、おめき のりこ(ボーカル)、一般募シンガー

対象: 500人

チケット: 前売り1,000円 ※山響楽器店中山店、銀の杵、お茶の奥津園、ジローズキッチン、猫舌亭2、うおたま&くうかい、パーパーロケット、飲食処みちのくににて販売。またはチケットぴあ(Pコード311-193)にて購入可。前売り完売の場合は当日券の販売なし

問合せ: 横浜ビッグバンド 高橋 (090-7326-6727(19時～22時))

takaryo384@yahoo.co.jp)



▲おめき のりこ (ボーカル)



▲藤陵 雅裕 (アルトサクソフーン)

伝統文化発表会

民謡、舞踊や、さまざまな楽器が登場する、伝統文化が盛りだくさんの発表会です。

日時: 11月20日(日) 10時30分開演(10時開場)

会場: 緑公会堂

対象: 先着500人

問合せ: 横浜緑伝統文化協会 服部 (932-3132)



▲珍しい楽器も登場

緑区児童作品展

緑区内の小学生の絵画作品を展示します。

日時: 11月11日(金) 12時～17時、12日(土) 9時30分～17時、13日(日) 9時30分～15時

会場: みどりアートパーク

問合せ: MOA美術館緑区児童作品展実行委員会 阿部 (937-3822)

森のサーカス

～第33回全国都市緑化よこはまフェア 18区連携イベント～

市民が大切に育てる小さな森を舞台に、1日限りのサーカス公演を行います。公演の前日には、ペーパークラフトによる舞台装飾作りのワークショップを行います。

ワークショップ

日時: 11月26日(土) 13時～16時

会場: 鴨居地域ケアプラザ

対象: 緑区内在住・在学の小学生

サーカス公演

日時: 11月27日(日) 13時から、15時から(2回公演)

会場: 鴨居原市民の森 北地区

※雨天時は緑小学校体育館で開催

【問合せ】区企画調整係 (930-2228 930-2209)

緑区役所駐車場が一時移転します 来庁は公共交通機関で!

緑区役所駐車場は、改築工事のため、仮設駐車場に一時移転します。区役所から離れた場所になりますので、利用の際はご注意ください。

※駐車台数が少なくなるため、緑区役所へ来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

※消防署と隣接しているため、路上での駐車待ちはできません

※車いす使用者の駐車場は、区庁舎正面入口左側に1台分設置しています

移転場所: 中山町93

(緑消防署隣、緑区役所仮設庁舎跡地)

移転期間: 11月1日～29年夏頃

【問合せ】区予算調整係 (930-2207 930-2209)



**地域と支える中高生の自立
～実践を通して考える～**

11月25日(金)19時～20時30分(18時30分開場) 会場:みどりアートパーク 内容:さまざまな困難を抱える中高生の自立のために、周囲の大人が出来ることを実践を通して考える 講師:吉田 博彦さん(NPO法人教育支援協会代表理事)、松田 コリ子さん(県立田奈高等学校 学校司書) 定員:300人 申込:生活支援係(☎930-2318 fax930-2329) 〇

認知症になっても安心して暮らすには～ 大切な人のために私たちができること～

講演のほか、ミニコンサートや認知症に関する劇を行います。 11月19日(土)14時～16時(13時30分開場) 会場:みどりアートパーク 講師:「認知症の予防、家族と地域の絆について」 杉山 孝博さん(川崎幸クリニック院長) 対象:緑区内在住者、当日先着342人 申込:長津田地域ケアプラザ(☎981-7755) 〇

**緑区シニア元気づくり活動発表会
きりり素敵なのあの人の
元気のヒ・ケ・ツ(手話通訳あり)**

12月8日(木)13時30分～15時30分(13時開場) 会場:緑公会堂 内容:活動発表、ファッションショー 講師:八森 淳さん(つながるクリニック医師) 定員:400人 申込:高齢者支援担当(☎930-2311 fax930-2310) 〇



▲ダンディに変身したシニア男性のファッションショー

**緑区地域課題チャレンジ提案事業
シンポジウム&講演会～「出会い」と「つながり」のまちづくり～**

29年度チャレンジ提案事業に応募を考えている人のための講演会。 12月10日(土)14時30分～16時30分 会場:みどり一む 内容:講演、区がチャレンジ提案事業として認定した活動(地域の課題解決など)についての報告、パネル展示 講師:名和田 是彦さん(法政大学教授) 申込:地域力推進担当(☎930-2237 fax930-2242) 〇

**オトナ×マナビ×キッチン
暮らしをつくる「食」と「政治」**

12月9日(金)11時～13時 会場:Tama cafe(台村町186 カワグチビル1階) 内容:マクロビオティック料理を食べながら、食と政治を学ぶ 対象:子育て世代、先着15人(一時保育あり) 申込:11月11日から、電話またはファクスで緑区明るい選挙推進協議会事務局(☎930-2213 fax930-2209)へ

**緑区IT講習会・11月
⑨「ワードで実用文書」(全3回)**

12月7日(水)～9日(金)11時30分～14時30分 会場:十日市場地区センター 内容:地図入りちらし、宛名入り案内文、ラベル印刷、小冊子の作成等 対象:緑区内在住・在勤の成人、抽選20人 費用:3,000円 申込:11月22日必着で、ほかぎに講座番号⑨、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 ※MICS Webからも申込み可

ソフトテニス教室

11月13日・27日、12月11日(日)9時～13時 ※雨天中止 会場:長坂谷公園 対象:中学生以上の緑区内在住・在勤・在学・在クラブ者 費用:500円(中学・高校生200円) 内容:ラケット、シューズ、運動着 申込:緑区ソフトテニス協会 宮本(☎934-4616) 〇

**さわやかスポーツタイム
in長坂谷公園**

11月6日(日)10時～15時 ※雨天中止 会場:グラウンドゴルフ、輪投げ、ナインボールなどのニュースポーツの体験 申込:緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局(☎080-4654-5031 fax932-0836) 〇 ※動きやすい服装で

第7回 バドミントンオープン混合大会

12月18日(日) 会場:緑スポーツセンター 内容:ダブルス1部～4部 対象:高校生以上、先着150組 費用:1組2,600円 申込:12月4日までに、郵便またはEメールで申込書を緑区バドミントン協会 中野 義雄(〒226-0015三保町2179-2-241 ☎080-6668-3570 ✉midori-badkyo@qc4.so-net.ne.jp)へ

緑区人権啓発講演会「『スマホ時代』を生きる中高生の課題と可能性について～スマホ、インターネットと人権～」

日時:12月7日(水)14時30分～16時(14時開場)
会場:緑公会堂
講師:竹内 和雄さん(兵庫県立大学環境人間学部准教授)
定員:先着500人 〇
親子席、車いす席
●親子席(未就学児と保護者で1席使用)
●車いす席
申込み:11月11日から電話または直接
手話通訳
申込み:11月22日までに電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を明記)で



▲竹内 和雄さん
公立中学校で20年間生徒指導主事等を担当。生徒指導を専門とし、文部科学省、総務省等で、子どもとネット問題について委員を歴任、テレビ番組にも多数出演。

【問合せ】区 庶務係(☎930-2211 fax930-2209)

スポーツ

区民ハイキング 箱根

11月23日(水・祝)7時25分までにJR横浜線町田駅中央改札前集合 ※雨天中止 〇 箱根湯本駅～湯坂山～浅間山～千条の滝～小涌谷駅(解散) 費用:500円(往復交通費各自負担) 〇 昼食、雨具、飲み物、手袋、ごみ袋、敷き物等 ※リュックサック、軽登山靴着用 〇 緑区ハイキング部 小林(☎090-2326-8662 ※22時まで) 〇

緑区民スキー部 会員募集

年に数回スキーとハイキングの集いを行っています(費用会員割引あり) 〇 緑区内在住・在勤・在学者 〇 入部金1,000円、年会費個人1,000円、家族2,000円 〇 11月30日までに郵便振替で、口座番号00250-0-63583、加入者名「緑区体育協会スキー部」へ 〇 岡岡部、黒沢(☎070-5541-1586)

名取区長 & ミドリンの みどりひと∞ナビ

【問合せ】区 広報相談係(☎930-2219 fax930-2225)

区長が地域で活躍する皆さんにインタビューする「名取区長&ミドリンの みどりひと∞ナビ」。今回は、キッチンみどりの皆さんにお話を聞きました。



キッチンみどりは、1人暮らしの人が集まり、一緒に楽しく料理を作って、皆で食卓を囲む「笑顔でお昼ごはんを作って食べよう!」を行っている団体です。この日、活動拠点の鴨居地域ケアプラザでメンバーの皆さんにお話を伺いました。 代表の久保さんは以前から「おいしいものを食べて幸せな気持ちになれ、そのうえ1人暮らしの人同士が食を通じてつながりを持つ場があれば」と思っていたそうです。「みどり一む」の講座やみどり「ひと・まち」スクールでの学びを通して、漠然とした思いが形になり、昔からの仲間と声をかけたりして、この会が始まりました。 実際に始めてみると、几帳面でレシピ通りにきっちり作る人、料理を全くしたことがなく少し不器用な人など、さまざまな人が参加しているそうです。参加者も「これなら家でも作れる!」など新たな発見もあるとのこと。メニュー作りもスタッフだけで決めるのではな

く、参加者のリクエストを聞きながら一緒に考えています。 メンバーの工藤さんは「皆さん料理そのものも楽しんでいますが、むしろ料理を囲んでのおしゃべりを楽しみたいという方が多いように感じる」とのことです。料理の話をつきかけに普段の生活の様子を語り合うことも多いようで「楽しむ場になってくれていることがうれしく思う」というお話が印象的でした。 この日は、10月のメニュー「秋のピクニックランチ」の試作もありました。「サンマのさんしょう煮シシトウ添え」や「秋ナスのゆずみそかけ」など季節を感じるものや、冷凍の里芋を使ったおにぎりなど、組み合わせに感心する多彩な献立で興味深かったです。懇談後に試食をさせていただきましたが、どれもとてもおいしく、箸がどんどん進んでしまいました。 今後、このような拠点が増え、緑区内に輪が広がっていくといいなと思いました。 これからの活動に期待しています。



キッチンみどりは・・・

28年度 緑区地域課題チャレンジ提案事業に選ばれているよ。 栄養士、健康管理士、ヘルスメイトなどの資格や経験を持った人を中心に、鴨居地域ケアプラザを拠点に2か月に一度活動しているよ。 ラunchは男女年齢問わず1人暮らしの人なら誰でも参加できるんだって。



▲キッチンみどりの皆さんと



▲第2回(10月2日)の試作メニュー

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

第30回 緑区民駅伝競走大会・ 緑区ランニングフェスタ2016

【共通】 日程:12月25日(日)
会場:日産フィールド小机(港北区)
各募集の申込締切:11月25日
※詳細は緑区役所Webおよびチラシを確認してください

第30回 緑区民駅伝競走大会

種目:小学生(4年生以上)・クラブ所属小学生の部、中学生の部、
壮年男子の部、一般男女混成の部
対象:緑区または近隣区内在住・在勤・在学者および走友会所属選手
費用:3,500円(小・中学生2,000円)
申込み:所定の金額を郵便振替で口座番号「00280-5-50134」へ振り込み、払
込受領証の写しと申込書を郵送で、締切日(消印有効)までに、緑区陸上競技連盟
秋田 駿(〒226-0005 竹山4-3-1-4306-643 ☎932-9069)へ
※申込書は緑スポーツセンター内緑区体育協会事務局等で配布、または緑区体
育協会Webからダウンロード可

緑区ランニングフェスタ2016

ランナー募集 最近ランニングを始めた人からベテランランナーまで
幅広く参加できるイベントです。横浜マラソン2017チャ
レンジ枠選考ロードレースを兼ねています。
種目:50歳未満男子・女子の部、50歳以上男子・女子の部 5km
対象:平成11年4月1日以前生まれの横浜市内在住・在勤・在学者、抽選200人
※横浜マラソン2017チャレンジ枠の申込者を優先
※チャレンジ枠は緑区内在住・在勤・在学者対象
費用:1,000円(参加決定者に納入方法を通知)

物販ブース募集

「緑区ランニングフェスタ2016」を盛り上げるための、
ブース出店企業・事業所を募集します。
出店時間:8時ブース設置開始、17時片付け終了
出店場所:日産フィールド小机周辺エリア
募集数:10店舗(選考により決定、12月上旬決定通知送付)
費用:売り上げの5%を、後日会場(指定管理者)へ納入
申込み:参加申込書を郵送(消印有効)またはEメールで☎生涯学習支援係(☎930-
2235 ☎930-2242 ✉md-gakushu@city.yokohama.jp)へ ※申込書
は緑区役所等で配布、緑区Web・緑区スポーツセンターWebからダウンロード可

フォトコンテスト「緑区を撮る!!緑区の写真を募集します」

緑区の自然やまちの風景、地域の活動の様子などを写真として記録
にとどめ、将来に残していくためにフォトコンテストを開催します。ぜひ、
皆さんが撮ったお気に入りの緑区の風景を応募してください。

入賞・入選作品は、緑区内外で開催する作品展で展示します。

対象作品:28年1～12月に緑区内で撮影した自然・行事・街並み・活動な
どの写真

- JPEGファイルのみ。
- 単写真のみ(組写真は不可)、写真の加工可
- プロアマ不問。応募者本人が撮影し、すべての著作権を有して
いるものに限りです
- ほかのコンテストなどに入賞した写真は応募できません

申込み:29年1月10日必着で、応募フォーマットに写真データを添えて、
郵送、Eメールまたは直接、区広報相談係へ
※応募規定の詳細は、緑区役所Webおよびチラシをご覧ください。

【問合せ】区広報相談係 ☎930-2219 ☎930-2225
✉md-home@city.yokohama.jp



- 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 ①日時・日程 ②会場 ③内容 ④講師・出演者 ⑤対象・定員
⑥コース ⑦費用・チケット ⑧持ち物 ⑨申込み ⑩問合せ ⑪保育あり
⑫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 ☎983-6945

【共通】 ④いずれも電話または直接

影絵劇「魔法つかいのおとぎばなし」

①11月26日(土)13時30分開演 ⑤
先着200人 ⑫11月11日から

からだにやさしい健康パン

①12月1日(木)9時45分～12時45分
⑤雑穀を入れたパン作り ⑥成人、先着
16人 ⑦¥1,100円 ⑫11月13日から

そばうち体験

①12月3日(土)9時45分～13時30分
⑤成人、先着16人 ⑦¥2,200円 ⑫
11月13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/
アイコンの説明 ①…電話で申込み ②…窓口で直接申込み

健康づくり係 ☎930-2357 ☎930-2355

胃がん検診 胃部X線検査です。

①12月13日(火) ④みどりハイム ⑤40歳以上の人、先着40人 ⑦¥1,570円(70歳
以上は無料) ⑧11月11日から⑨、神奈川県結核予防会(☎251-2363 ※土日祝
日を除く9時～12時)へ ※検診日前日夕から飲食などの制限あり

肺がん検診 胸部X線検査です。

①12月9日(金)9時～10時受付 ⑤40歳以上の人、先着50人 ⑦¥680円(70歳以上は
無料) ⑧11月16日から⑨または⑩

抗HIV抗体検査・梅毒検査 検査は匿名で受けられます。

①11月17日・24日、12月1日・8日(木)9時～9時30分受付 ④⑤

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。

①11月25日(金)9時～11時、12月7日(水)13時～15時 ④⑤

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。

①11月30日(水)9時～11時(相談時間30～60分) ④⑤

離乳食教室「もぐもぐ教室」 離乳食の話と試食です。

①11月30日(水)13時30分～15時(13時15分から受付) ⑤7～8か月児と保護者、抽選30組
⑦試食用スプーン、母子健康手帳 ⑧11月18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⑨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。

①11月21日(月)9時30分～11時 ④⑤

思いやり、健康づくりの日 健康チェックや抹し血液循環測定、栄養・歯科相談。

①12月2日(金)9時～11時30分 ※ウォーキング同時開催(9時30分集合、雨天中止) ④

高齢者支援担当 ☎930-2311 ☎930-2310

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。

①11月15日・22日、12月6日(火)13時～15時 ④中途障害者地域活動センター・緑工房
⑤40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ⑥⑦

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。

①11月16日(水)13時30分～15時 ④霧が丘地域ケアプラザ ⑥⑦
※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。

①12月9日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) ④⑤

子ども家庭係 ☎930-2361 ☎930-2435

歯つらつ1歳児 むし歯予防の話と歯磨きの練習

①12月16日(金)10時～11時30分 ⑤27年11月～28年
11月生まれの子どもと保護者、先着25組 ⑦母子健康手帳
11月11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。

①12月14日(水)9時30分～10時30分 ⑤未就学児 ⑦⑧または⑨

妊産婦歯科相談

①12月14日(水)9時20分～10時 ⑤妊娠中または産後1年未満の人 ⑦母子健康手帳
⑧⑨

プレババ・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。

①12月4日(日)10時～12時30分(9時45分から受付) ④鴨居地域ケアプラザ ⑤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 ⑧11月20日必着で、往復はがき(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、鴨居地域ケアプラザ(〒226-0003
鴨居5-29-8 ☎930-1122)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。

①11月11日・25日(金)9時～11時(1組30分程度) ⑤母乳育児中の母親と赤ちゃん
⑦母子健康手帳、フェイスタオル ⑧⑨または⑩

乳幼児健康診査

4か月児	28年7月1日～15日生まれ	11月25日(金)	
	28年7月16日～31日生まれ	12月1日(木)	
1歳	27年5月1日～15日生まれ	11月24日(木)	⑤13時～13時 45分受付 ⑥
6か月児	27年5月16日～31日生まれ	12月14日(水)	
3歳児	25年11月1日～15日生まれ	11月17日(木)	
	25年11月16日～30日生まれ	12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 12月7日(水)
- ② 妊婦体操、プレババの妊婦疑似体験、妊娠中の食生活 12月21日(水)
- 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 1月18日(水)
- ④ 育児生活、子育て情報、産後のメンタルヘルス、先輩ママと赤ちゃんとの交流 1月25日(水)

①13時15分～15時30分(13時から受付) ⑤29年4-5月出産予定の人(目安) ⑦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)、⑧運動のできる服装
⑨手鏡、歯ブラシ ⑩

親子イベント

【共通】 ①11月12日から ②2歳～未就園児と保護者、先着12組(②は先着6人、300円)

①親子工作クリスマス&お正月(全2回)
①11月30日、12月14日(水)10時～11時30分 ②600円

②かんたんローストビーフ(保育あり)
①12月4日(日)10時～12時 ②1,000円

十日市場地区センター

〒226-0025 十日市場町808-3
☎981-9573 ②982-3161

【共通】 ①②以外は電話または直接

ブリザーブドフラワーでつくるクリスマスリース

①11月26日(土)10時30分～12時30分 ②成人、先着20人 ③3,200円
④11月11日から

相澤先生と行く歴史散策と火祭り

①11月27日(日)11時30分～15時
②地区センター集合～西光寺(山火祭り見学)、現地解散 ③成人、先着15人 ④200円 ⑤11月12日から

クリスマスロビーコンサート

①12月3日(土)18時～19時30分 ②及川 尚志(テノール歌手) ③先着50人 ④

まるごとお持ち帰りケーキ秋冬②

①12月12日(月)9時45分～12時45分
②15cmの丸型を使い、デコレーションケーキを作る ③成人、先着12人 ④1,800円 ⑤11月12日から

クリスマス・シュトーレンづくり

①12月17日(土)10時～14時 ②成人、先着12人 ③1,500円 ④11月11日から

中山地区センター

〒226-0011 中山町413-4
☎935-1982 ②935-1983

【共通】 ①記載のない場合11月11日から、電話または直接

やってみよう! 囲碁将棋ゲーム

①11月16日、12月7日(水)16時～17時15分 ②小学生～高校生、先着20人 ③

色鉛筆で干支(酉)を描こう!

①11月27日(日)10時～11時30分
②小学生、先着16人 ③300円 ④12色の色鉛筆(12色以上も可)

ブッシュド・ノエル(ケーキ作り)

①12月11日(日)9時30分～12時30分
②小学生、抽選12人 ③1,200円 ④12月1日必着で、往復はがき

ドイツ菓子 シュトーレン作り

①12月13日(火)9時30分～12時30分
②成人、抽選12人 ③1,800円 ④11月30日必着で、往復はがき

おもちゃ病院

おもちゃドクターが、小学生以下の子どものおもちゃを修理します。
①12月17日(土)10時～13時 ②小学生以下、先着24品 ③特殊な部品は実費あり

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ②935-6039

【共通】 ①いずれも11月11日から電話または直接

年末ハウスクリーニング 簡単お掃除法

①11月28日(月)9時30分～12時
②家で簡単に取組める掃除法を学ぶ ③先着20人

折り紙で作る干支の色紙(しきし)

①12月8日(木)10時～12時 ②折り紙で来年の干支の「酉」を折り、色紙に飾る ③成人、先着12人 ④1,200円

クリスマス・シュトーレン作り

①12月9日(金)10時～13時30分
②生地成形から始めるパン作り ③成人、先着12人 ④1,800円

クリスマスサクソフォン・コンサート

①12月10日(土)14時～15時30分
②TSUBO-KENさん(サクソ奏者) ③先着60人 ④300円

年越しそば打ち講座

①12月11日(日)9時30分～13時 ②成人、先着15人 ③2,100円

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3
☎986-2441 ②986-2445
③uketsuke@m-artpark.com
④http://www.m-artpark.com/

長津田音楽祭り2016

緑区民が企画する、音楽好き区民による音楽祭です。
①12月4日(日)13時開演(12時開場)
②むつみ幼稚園、長津田幼稚園、御前田喜楽会、田奈中学校吹奏楽部、田奈中学校合唱部、長津田コーラス、OhaginZ、おぬきのりこ ほか ③先着300人 ④

ロバの音楽座による 公演とワークショップ

【共通】 ①11月27日(日)

ワークショップ

①10時～13時 ②空想楽器「ブーバク」を作る ③先着30人(未就学児は要保護者同伴) ④100円 ⑤牛乳パック(切り開かず)に、はさみ ⑥

公演「秋のうららのオンガクカイ」

古楽器の演奏と歌による舞台です。
①14時開演(13時30分開場) ②一般1,000円、高校生以下500円 ※チケット発売中 ③窓口販売限定・親子チケット1,200円もあり

おしゃべりジャズ倶楽部 vol.8

ゲストに川平 慈英さんを迎えてのジャズライブ。
①12月2日(金)19時開演(18時30分開場) ②先着300人 ③一般2,800円、70歳以上・障がい者1,800円、高校生以下1,000円ほか ※チケット発売中

ワンコインコンサートVol.17 ～チェコと日本の架け橋～

①11月14日(月)14時開演(13時30分開場) ②スラブ舞曲(ドボルザーク)ほか ③ユースフルートアンサンブル・ティカリ、ムジカ・ヨコハマ ④先着300人 ⑤500円 ⑥

舞台講座(照明編・音響編)

①1月22日、2月26日(日)13時～16時
②舞台照明・音響の基礎知識と技術を学ぶ ③中学生以上、先着20人 ④各回500円(保険料含む) ⑤11月22日からファクス、郵便、Eメールまたは直接

緑図書館

〒226-0025 十日市場町825-1
☎985-6331 ②985-6333

図書館のおはなし会

①11月16日(水)10時30分から11時15分から②26日(土)15時30分から③30日(水)10時30分から ④①0-1歳児と保護者、各先着12組②③歳以上の子ども、各先着20人 ⑤

地域子育て支援拠点いっぽ

〒226-0025 十日市場町817-8
☎989-5850 ②989-5851
③kosodate@midori-ippo.com

子どもの力をのばすコーチング

①11月28日(月)10時30分～12時
②育児や親子関係のヒントになるワークショップ ③1歳6か月～未就学児の保護者、先着20人 ④11月11日からファクス、Eメールまたは直接 ⑤6か月以上、先着20人、800円

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。
①11月11日(金)②16日(水)③24日(木)10時30分～11時30分 ④①みらいポケット(鴨居1-11-2-101)②いっぽ(石黒さんち)(長津田7-3-18) ③電話で、緑区支部(☎982-3521)へ

緑ほのほの荘

〒226-0025 十日市場町825-1
☎985-6323 ②985-6324

【共通】 ①いずれも電話または直接

和紙ちぎり絵で干支を作りましょう!

①12月5日(月)10時～12時 ②60歳以上の横浜市内在住者、先着15人 ③1,080円(材料費) ④11月15日から

正しい姿勢で立とう講座

①12月8日(木)13時30分～16時
②正しい姿勢で立つクセをつける講習 ③60歳以上の横浜市内在住者、先着30人 ④11月18日から

クリスマスコンサート

①12月17日(土)10時～11時30分
②みんなであそびライブ・お話パフォーマンス ③11月22日から

アートフォーラムあぞみ野

〒225-0012 青葉区あぞみ野南1-17-3

男女共同参画センター横浜北

☎910-5700 ②910-5755
③http://www.women.city.yokohama.jp/

【共通】 ①1歳6か月～未就学児、有料。4日前までに要予約(☎910-5724)

女性としごと応援デスク キャリアカウンセリング

①12月1日～27日の火・木・日曜日10時～15時(1人50分) ②キャリア・コンサルタントによる個別相談 ③女性、各日先着4人 ④11月11日から電話で

ママと赤ちゃんが一緒に楽しむ産後エクササイズ「Babyとおどかけしよう@あぞみ野」

①12月5日・12日・19日(月)10時30分～11時30分 ②4～8か月児と保護者、先着各13組 ③1回820円(保険料含む) ④11月22日からWebで

横浜市民ギャラリーあぞみ野

☎910-5656 ②910-5674
③http://artazamino.jp/

あぞみ野マルシェ

①11月23日(水・祝)10時～16時
②障がいのある人が育てた新鮮野菜や、体にやさしい素材を使った手作り菓子などの販売 ③

あぞみ野サロン Mother Tereco Electronic&Acoustic Section

①11月19日(土)17時～19時(16時30分開場) ②Mother Tereco!ほか ③2,000円(未就学児入場不可) ④電話(☎910-5723)または直接

Welcome! ロビーコンサート

①11月13日②27日(日)12時～12時40分 ③①一瀬 美奈子(ソプラノ)ほか②青柳 志保(ピアノ)ほか ④

竹山小学校コミュニティハウス

〒226-0005 竹山3-1-16
☎939-3099

おもちゃ病院

小学生以下の子どものおもちゃを修理します。
①11月26日(土)10時～14時 ②部品交換実費 ③電話で

緑区社会福祉協議会

〒226-0011 中山町413-4
☎931-2478 ②934-4355

災害ボランティアセンター コーディネーター養成講座

①11月19日(土)10時～12時 ②中山地域ケアプラザ(ハーモニーみどり内) ③熊本への被災地へ派遣された職員の見学、災害ボランティアについての講座 ④緑区内在住・在勤者、先着30人 ⑤11月11日から電話、ファクスで

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 ②939-5401
③md-midreamkouza@city.yokohama.jp

11月のサロンふらっと

①11月20日(日)13時30分～15時30分 ②パンフレットのデザイン～色使いの極意を体験～ ③100円 ④

ちょっと先生の日曜リレー講座

①11月27日(日)10時～15時 ②手芸、マジック、楽器など11講座 ③材料費実費 ④

移動図書館「はまかせ号」

①11月17日・12月1日(木)15時10分～15時50分 ※荒天中止

②竹山中公園 ③中央図書館サービス課 (☎262-0050 ④231-8299)

緑消防署から 11月9日～15日は秋の火災予防週間です。火の取り扱いには十分注意しましょう

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

区内のよこは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!



#14 キャベツとジャガ芋の
アーリオ・オーリオ

- 材料 2人前**
- キャベツ……………1/4玉
 - ジャガ芋(メークイン)……………1～2個
 - パスタ……………160g
 - ニンニク(みじん切り)……………2片分
 - アンチョビ(ペーストでも可)……………5～6g
 - パン粉……………大さじ4杯程度
 - エクストラバージンオリーブオイル……………60cc
 - 水……………100ml

このレシピの動画を11月上旬に緑区
役所Webに掲載します。ぜひ見てね!



作り方

1. ジャガ芋を蒸し器または電子レンジで串が通るくらいまで蒸し、厚さ5mmにスライスする
2. キャベツを6～7秒ほど湯通しし、ひと口大にカットする
3. パン粉をきつね色になるまでフライパンで炒る
4. フライパンに、ニンニク、エクストラバージンオリーブオイル、アンチョビを入れて火にかき、ニンニクが色付き始めたらアンチョビをつぶして溶かす
5. ジャガ芋、キャベツ、水を入れ、少し蒸し煮にする
6. 茹でたパスタと炒ったパン粉の半量を入れ、あえる
7. 皿に盛り付け、残り半量のパン粉をかけて、出来上がり

料理のポイント

パスタをおいしくするには、野菜の水分とオイルの油分が混ざり合ってまろやかになること(乳化)が重要です。ジャガ芋を使うと乳化しやすくなるので、失敗しにくくなりますよ。

レシピを提供してくれたお店

トラットリア ダ テレーサ
◆所在地:中山町110-7 ☎938-5157
◆営業時間:11時30分～15時30分、
17時30分～22時30分
月曜(祝日の場合は翌火曜)定休



◀オーナーシェフ 篠田 雅弘さん

みどりのいきいき通信

このコラムでは、高齢・障害支援課の事業に関する話題を紹介いたします。

第2回 障害について知ろう

毎年12月3日～9日の一週間は「障害者週間」です

この期間は、国民の間に広く障害のある人の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めてもらうことを目的として、障害者基本法に定められているんだよ。



障害のある人たちの日々の活動

区内には障害のある人たちが働き、活動する場所がたくさんあります。障害のある人たちは、パンやお菓子の製造や創作活動などを通じて、それぞれ、地域と交流したり、自立を目指したり、社会参加したり、生きがいを見つけたりしています。また、製品は販売もされています。「カフェベーカーいぶかぶか」の天然酵母のパン、「わんどらん」のから揚げ弁当、「あしたば工芸」のクッキーなどは、緑区役所で販売されています。ぜひ来てください。

- 緑区役所での販売 ●パン:毎週水曜日12時～13時
(いずれも祝日を除く) ●から揚げ弁当・クッキー:毎週木曜日12時～13時

緑区で開催されたイベント

5月30日には緑区役所で「ぶんぶんマルシェ」が開催され、区内の障害者事業所が自慢の逸品を販売しました。9月24日の「みどりコスモスフェスタ」では、障害者団体による物品販売や演奏などが行われました。どちらのイベントでも、大勢の来場者が買い物や演奏を楽しんだり、障害のある人と交流したりして、大盛況でした。



▲大勢の来客でにぎわうぶんぶんマルシェ



▲みどりコスモスフェスタでの演奏

互いに理解し合い、誰もが暮らしやすい社会のために

障害者週間などのさまざまなイベント、製品販売などをきっかけに、障害のある人の活動や日々の生活に触れてみてください。

みどり障がい児者キャンペーン 主催 みどり障がい児者ネットワーク

「みんないっしょなら もっとたのしい! み・ど・り!」
障害者週間に関連して、障害の有無に関係なく、誰もが安心して楽しく地域で生活できるようみんなで考えていくキャンペーンを開催します。12月9日(金)には「みんなの学校」の上映会を緑公会堂で行います。ほかにもたくさんのイベントを開催します。詳しくは、緑区社会福祉協議会Web(<http://www.midori-shakyo.jp/>)に掲載します。

【問合せ】区障害者支援担当 ☎930-2433 ☎930-2310

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⑩～

横浜みどりアップ計画は、「横浜みどり税」の一部財源に「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

森に親しむイベントを開催しています!

多くの市民が気軽に参加でき、森に関わるきっかけとなるイベントを開催しています。27年度、緑区内では、市民の森を利用した「自然教室」や東洋英和女学院と連携した「幼児向け自然遊び」などのイベントを4回開催し、273人が参加しました。今年度は、市内最大の市民の森である「新治市民の森」や来年開催される「全国都市緑化よこはまフェア」の会場予定地を巡るウォーキングイベントを29年1月に開催します(対象:市内在住・在勤・在学者)。詳細は広報よこはま12月号「はま情報」欄で確認してください。

また、緑区内にはハイキングに役立つ生き物情報なども発信するウエルカムセンターが「新治里山公園」には「里山交流センター」にあります。ウエルカムセンターから秋の散策に出発してみませんか。



▲幼児向け自然遊び(東洋英和女学院大学)

【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)

よこはま動物園
ズーラシアだより

旭区上白根町1175-1 ☎959-1000
<http://www.hama-midorinokyokai.or.jp/zoo/zoorasia/>



▲木にじれるダッシュ

どうぶつ アムールヒョウ
ZOOむアッ

アムールヒョウのダッシュは、11月12日に8歳の誕生日を迎えました。アムールヒョウは極東ロシアと呼ばれる寒い地域に暮らすヒョウの仲間です。涼しくなったこれからの季節、ダッシュは活発に動き出します。特に午前中はよく鳴き、爪とぎ、尿スプレー、身体の擦り付けなどの縄張りのマーキングとパトロールに一生懸命です。ズーラシアの亜寒帯エリアに暮らす動物たちにとって、これからがベストシーズン! ぜひ会いに来てください。

休園日:11月15日(火)・22日(火)・29日(火)、12月6日(火)

〒226-0013 緑区寺山町118
☎930-2323 ☎930-2225

緑区 広報相談係 ☎930-2220

緑区役所 Web 緑区 検索
<http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/>
携帯からのアクセスはこちら▶

今月の緑区 28年 10月1日現在 区人口 181,201人 世帯数 75,425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 ☎435-330-3953
月～土曜日(祝日を含む) 8時30分～17時
<https://www.sodai.city.yokohama.lg.jp>

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

運動の秋! 芸術の秋!
カメラを持って写真を撮りつつウォーキングに出かけてみない? 気に入った写真は「緑区を撮る!!」に応募してね。

