

# みどり

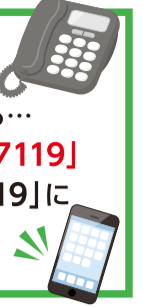
2020 12 月号

令和2年12月1日発行 | No.278

**新型コロナウイルス  
感染症** 関連情報は  
市版15面に  
掲載しています。



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」に電話しましょう!  
※年中無休 24時間対応



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、最新の情報に基づいた行動をお願いします。

特集1

この冬の  
チャレンジ

## 緑区×神奈川県赤十字血液センター 献血スタートガイド

血液は人工的に作ることも長期間保存することもできません。そして血液から作る血液製剤は医療に欠かすことができません。必要量を確保し続けてきた一人ひとりの絶えない献血に現代医療は支えられてきたといえます。

この支えをさらに確実なものにするため、皆さんのご協力が必要です。

### 献血した血液の使い道

検査・製剤を経て輸血用血液製剤になります。多くはがん(悪性新生物)をはじめ病気の手術に使われています。

### 必要な血液の量は?

神奈川県では1日に900人を治療する分の血液が必要です。「コロナ」で厳しい状況です。ご協力をお願いします!

### 安全 / 感染症への配慮

すべての献血ルームが医療法上の診療所。医療水準の安全・衛生管理だから安心です。

### キャラクター紹介

献血には、行くきっかけがなかったり、不安なことがあったりするよね。



緑区キャラクター  
ミドリ

今日は献血の基礎知識と疑問・不安の解消方法をお伝えするっち!



けんけつちゃん  
チッチ

教えてチッチ!

### 献血一問一答

献血したらその日の仕事や学業、家事に影響は出るの?

みんな問題なく普段の暮らしに戻っているっち。でも運動やお酒はほどほどにしてほしいっち。

献血すると血液検査の結果が分かるって本当?

血球や肝機能、血糖、コレステロールなどの検査値が分かるっち。会員登録すると結果の履歴も見られるっち。

薬を飲んでいたら献血できないの?

体調管理の薬(サプリメント、花粉症の薬、低用量ピルなど)だったら献血できることが多いっち。事前に薬を教えてくれたら献血できるか伝えられるっち。

献血に行くときに気を付けることは?

朝食(軽食でもいいっち)と睡眠をしっかりとってほしいっち。

分からないこと・不安なことがあったら遠慮なく聞いてほしいっち。チャレンジするあなたの背中を押すっち!

☎ 神奈川県赤十字血液センター 総務課  
(☎834-4611 ☎834-4624)



【横浜市の血液対策事業についての問合せ】  
健康福祉局保健事業課  
(☎671-2451 ☎663-4469)

### 献血の手順

献血にかかる時間は約40分。流れをのぞいてみよう!

#### 1 受付



#### 2 健康状態などの確認

タッチパネルで回答。献血をする人と輸血を受ける人の安心・安全のための質問です。



3日以内に出血を伴う歯科治療を受けましたか。

#### 3 問診・血圧測定

医師が問診します。体調のことで気になることがあれば、なんでも聞いてください。



今日の体調、大丈夫ですか?

#### 4 事前測定・判定

少量の血液検査でヘモグロビンなどを測定します。



献血できる血の濃さが調べるっち。

#### 5 献血

・10分~15分程度(全血献血の場合)リラックスして採血を受けてください。

始めだけチクッとしますよ。



思ったより痛くない!

#### 6 休憩

・10分~20分程度休憩スペースで水分補給して、ゆっくり体を休めましょう。



### 献血できるところ

献血ルームでの献血には事前予約をお勧めします。

☎ 前日までに☎で献血予約専用フリーダイヤル(☎0120-80-9995 平日9時~17時) ※当日は☎で各献血ルーム



▲横浜Leaf献血ルーム

- ① 横浜駅東口 クロスポート献血ルーム ☎444-1088
- ② 横浜Leaf献血ルーム ☎534-7173
- ③ 横浜駅西口献血ルーム ☎314-7082
- 二俣川献血ルーム ☎361-0330

運転免許センターの隣だよ。

緑区で集団献血にご協力いただいた企業・団体等を紹介します (2019年度・50音順)

(株)小野測器/神奈川県緑警察署/京セラSOC(株)/京セラ労働組合 中山支部/霧が丘連合自治会/(株)JVCケンウッド/(株)DNPファインケミカル/中日本ハイウェイ・パトロール東京(株)横浜基地/中山商店街協同組合/(株)NIPPO/ヒンズー篤志家協会 日本/(株)村田製作所/ユニー(株)アピタ長津田店/横浜市長津田小学校PTA/横浜新緑総合病院/横浜みどりライオンズクラブ/(株)横浜LIXIL製作所

【集団献血についての問合せ】  
神奈川県赤十字血液センター 献血推進課(☎834-4619)

特集2



# 「自分は騙されない」… とっていませんか?

毎年新たな詐欺の手口が増え、被害は後を絶ちません。「自分は騙されない」「騙されない自信がある」と思っているにもかかわらず、

被害に遭わないためには「次は自分が被害に遭うかもしれない」と常に危機感を持つことが大切です。まず手口や予防策の知識を身に付け、詐欺に備えましょう。

## 電話で「キャッシュカード」と 言われたらそれは詐欺です!

キャッシュカードをすり替える手口に注意!!!

警察や区役所などが電話で暗証番号を聞くことはありません



緑区内での特殊詐欺被害(令和2年1月~10月)

発生件数 **34件** 被害総額 約**7,000万円**



**ポイント** **一切、話さない**  
こういう電話を受けた時点で**電話を切り、警察に通報**しましょう!

緑警察署マスコットキャラクター「みどポリ」(緑区特産の梨をモチーフにしたキャラクター)



**ポイント** **見た目で判断しない**  
受け取り役は、**男性・女性、年齢問わずさまざま**です。当日すぐ来ることも、別の日に来ることもあります。



**ポイント** **キャッシュカードは人に渡さない**  
目を離した際に**偽物にすり替え**ます!!  
偽物の封筒の中には別のカードが入っています!!



手洗い・うがいを励行しましょう!



被害に遭わないために対策しよう!

ちょっと待て! その電話 すぐに出ちゃダメ!



特殊詐欺の電話の多くは、家の「固定電話」にかかってきます! 一番の対策は直接電話に出ないことです!!! 相手を確認してから電話に出ましょう。

対策 1 留守番電話設定のお願い

振り込み詐欺の犯人は、声を録音されることを嫌います。メッセージが流れる前に電話を取らないようにしましょう。



対策 2 迷惑電話直接防止機能付電話の購入を検討しましょう

着信音が鳴る前に、電話機が相手に「通話内容を録音します」等のガイダンスを流します。ガイダンスを聞いた犯人は、録音されたくないために電話を切ります。

この通話内容を録音します



着信音が鳴る前に撃退できます!

対策 3 家族や近所の皆さんと情報共有しましょう

家族や近所の皆さんと「こんな電話がかかってきた」「こういう手口が多い」等と情報を共有しましょう。詐欺の手口を事前に知ることによって、被害を未然に防ぐことができます。



緑区ではこんな取組も!

地域での防犯ボランティア活動の一例を紹介します

自治会など地域で活動する多くの団体が防犯パトロールなどのボランティア活動を行い、振り込み詐欺や空き巣対策、子どもの見守りなどの地域の防犯意識を高めています。

霧が丘四丁目自治会



▲ 近隣の皆さんに声掛けをしながら歩いています。平成15年のパトロール隊の発足以来、17年間途絶えることなく毎日パトロールを実施しています。

鴨居第六地区自治会



▲ 夏の夜間パトロール 平日の昼間に町内の見守りを実施しています。また、夏は夜間も活動しています。その他に、地域住民への情報提供にも力を入れています。

山下小学校PTA



▲ 下校の見守り活動 児童の下校時の見守り活動を行っています。まちの美化活動も併せて実施しています。

緑警察署 防犯ツイッター

緑警察署のツイッター公式アカウントです。最新の防犯情報をお知らせしています。ぜひフォローしてください。

アカウント名 @midori\_police



神奈川県緑警察署ツイッター▲

安全・安心のため、緑区防犯情報メールに登録しませんか

自宅のパソコンや自分の携帯電話・スマートフォンのメールアドレスを登録すると、緑区で発生した振り込み詐欺、空き巣やひったくりなどの情報がメールで配信されます。

緑区防犯情報メールの問合せ先 区民施設担当 (☎930-2238)



緑区防犯情報メール 利用方法

登録方法など、詳しくは 緑区防犯情報メール 検索



一人ひとりや地域のできる取組を通じて、犯罪被害を少しでも防いで安心して暮らしていける地域をみんなで作っていきましょう!

ペットを飼っている方へ 正しい飼い方などの知識を持ち、適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任を持って飼いましょう。

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

### 新型コロナウイルス感染症 拡大防止のための イベント参加・施設利用に あたってのお願い

次のとおりご協力をお願いします。

- せき、鼻汁、発熱等の風邪の症状がみられるなど、体調が優れない場合は参加を控えてください。
- 原則マスクを着用してください(小さなお子さんを除く)。
- 原則、施設利用者やイベントの参加者には検温を実施します。
- 掲載されている施設やイベントは、休館・中止・延期・内容変更になる可能性があります。参加の際には各問合せ先に確認してください。
- その他詳細は、各イベント主催者・施設の指示に従ってください。



## 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。

### 催し

#### みどり地場野菜の直売会

12月11日(金)8時45分～13時  
※売り切れ次第終了 緑区役所  
地元の農家が新鮮な農産物を販売。  
旬の農産物のおいしい食べ方を聞く  
ことができる 企画調整係  
(930-2228 930-2209)



▲直売会

#### ハッピークリスマスinズーラシア

12月19日(土)・20日(日)開園時間中  
よこはま動物園ズーラシア  
園内各所でのクリスマスイベント  
よこはま動物園ズーラシア  
(959-1000)



▲クリスマスツリー



#### パネル展「生活習慣病予防・ 脳卒中について知ろう!」

令和3年1月4日(月)～6日(水)8時  
45分～17時 緑区役所 生活  
習慣病予防、脳卒中関連情報  
高齢者支援担当(930-2311  
930-2310)

### 講演・講座

#### 緑区IT講習会 1月 ④オンライン会議体験講座(全3回)

令和3年1月20日(水)～22日(金)  
12時30分～14時30分  
中山地区センター  
抽20人 3,000円 筆記用具  
1月6日必着で必要事項を明記し  
でNPO法人MICS(226-0019  
中山4-36-20みどりーむ内  
932-3272 ※火・木・土曜日13時～  
16時30分)



## 緑・芸術祭

生涯学習支援係  
930-2236 930-2242

### 第15回 伝統文化発表会

12月13日(日)10時  
30分～16時  
緑公会堂 舞踊、  
民謡、尺八、三味線、箏、  
琵琶、かっぽれ、ハーモ  
ニカなどの演奏会  
抽200人 服部  
(932-3132  
532-8803)



### ドイツ民衆劇「聖夜劇」

12月20日(日)13時30分～15時15分(12時30分開場)  
緑公会堂 500年以上前からドイツで上演されてきた民衆劇  
NPO法人 横浜シュタイナー学園 年長児以上抽400人 ※当日  
券なし。要事前購入 大人(高校生以上)900円、子ども(中学生  
以下)600円 必要事項・チケットの種類と枚数を明記し  
横浜シュタイナー学園(霧が丘3-1-20 922-3107  
gakuen-info@yokohama-steiner.jp)



## 緑図書館25周年記念・ 緑区読書活動推進事業

### オンライン講演会

ラジオDJ・ナレーター <sup>ひでしま</sup> <sup>ふみか</sup> 秀島 史香氏が語る  
「今こそ、本のチカラ」

FMヨコハマのDJやNHKのナレーションなど幅広く活躍する  
秀島氏が、今まで出会った本や、本を通して広がったつながり  
など、本とのすてきな関係について語る動画を配信します。  
今こそ「本のチカラ」を再発見しませんか。

動画配信期間：12月10日(木)～令和3年3月31日(水)  
トークや名作童話の紙芝居の上演など。YouTube  
横浜市公式チャンネル「CityOfYokohama」で配信  
秀島 史香(ラジオDJ・ナレーター)



▲秀島 史香

【問合せ】教育委員会事務局緑図書館(985-6331 985-6333)  
生涯学習支援係(930-2236 930-2242)

岡区環境衛生係(☎930-2368)

☎: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 ●**必要事項**: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は会場は各施設 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料 ●敬称は省略

親亡き後の障がい者の生活を親あるうちに準備する「ライフデザイン講座」第3回

☎令和3年1月22日(金)13時30分～15時 ☎ハーモニーみどり  
☎当事者の地域生活の実例を交えた紹介、親あるうちにできる心の準備、地域ケアプラザの利用について  
☎抽20人 ☎室内履き  
☎12月28日までに**必要事項**・配慮事項を明記し☎でみどり地域活動ホームあおぞら  
(☎929-2566 ☎929-1961)

田奈恵みの里「みそ造り教室」

☎令和3年2月5日(金)・6日(土)13時～15時 ☎JA横浜田奈支店(青葉区)  
☎田奈産の大豆と米こうじでみそ造り  
☎緑区・青葉区在住の家族各☎10組 ※1組2人まで ☎1組5,000円(1組5kg程度のみその持ち帰りあり)  
☎持ち帰り用のふた付き容器、エプロン、三角巾、マスク、飲み物 ☎12月25日必着で全員の**必要事項**・年齢・希望日を明記し☎☎☎でJA横浜田奈支店組織係  
(〒227-0064青葉区田奈町52-8 ☎981-1811 ☎981-1839 ☎tanamegumi\_1999@yahoo.ne.jp)

スポーツ

第35回 緑区民硬式テニス シングルストーナメント大会

☎令和3年2月14日・28日、3月14日・28日(日)9時試合開始 ☎長坂谷公園  
☎男子シングルス一般、女子シングルス、男子シングルス50歳以上、男子シングルス60歳以上 ※男子年齢別は令和3年中に基準に到達すれば可。申込状況によっては他組に組み込みあり  
☎緑区在住・在勤・在学者または緑区硬式テニス協会加盟団体員  
☎¥3,000円 ☎12月12日～令和3年1月7日に申込用紙を記入し、参加料を添えて☎で緑区硬式テニス協会事務局(十日市場町854-4 ラケットショップオープン・スクエア ☎988-0633 ※10時～20時、水曜定休 ☎988-0683)

案内

年末年始の緑区休日急患診療所(中山3-16-2 ☎937-2300)

☎12月30日(水)～令和3年1月3日(日)  
☎内科、小児科  
※夜間急病センター等その他の施設の情報は市版16ページ

緑区役所からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**郵送**での手続きを利用してください。

**パソコン・スマホをお持ちでない人** 郵送申請について、各担当に**電話**で問い合わせてください。

**パソコン・スマホをお持ちの人** 各種様式をダウンロードして、印刷・記入の上、必要書類を添えて**郵送**してください。



詳しくは、二次元コードまたは **緑区 郵送 事業 検索**

【郵送のできる手続の例】

- 戸籍・住民票の写しの請求など**  
☎横浜市郵送請求事務センター ☎222-4900
- 国民健康保険の手続など** ☎☎保険係 ☎930-2341
- 市県民税(所得)の証明など** ☎☎市民税担当 ☎930-2261

緑区役所 窓口混雑予測

来庁する場合は、できるだけ混雑する時間を避けてね!



月	火・水・木	金	土曜日開庁(第2・4(土)午前)
混雑	比較的空いている(※1)	少し混雑	かなり混雑(※2)

※1 火・水・木曜日の14時～16時は比較的空いています  
※2 土曜日開庁では、一部の業務のみ(戸籍・住民票、国民健康保険、児童手当など)取り扱います。○土曜日開庁を除く土・日・祝日・振替休日と年末年始は閉庁しています。○休み明けは特に混雑します

令和2年度アートによる緑区の魅力発信事業

まなびや「山下学舎 文化祭」

戦中期に建てられた木造校舎を舞台に、古い農機具を活用したアート作品や黒板アートなどを制作・展示し、イベント特設WEBページでオンライン配信します。

また、配信する作品の制作風景や映像作品等を「野外上映会」でお披露目します。

【①イベント特設WEBページ】☎12月5日(土)～令和3年1月31日(日) ☎イベント特設☎

【②野外上映会】☎12月12日(土)16時～18時 ※雨天時12月13日(日)同時刻 ☎山下地域交流センター ☎200インチのスクリーンで短編映像を複数回上映。緑区産の野菜販売(11時から。売り切れ次第終了)、地産地消サポート店のキッチンカーによる販売(11時～18時)  
☎定員200人程度 ※出入り自由。定員を上回る場合は入場制限・入れ替えを行う場合あり



▲黒板アートイメージ



▲イベントページ

詳しくは **山下学舎文化祭 検索**

【問合せ】☎企画調整係(☎930-2228 ☎930-2209)

苦しい思いや悩みを抱えていませんか

あなたは一人ではありません。「死にたい」「消えてしまいたい」と思うほどのつらさを抱え込まず、友人や家族などの身近な人、または相談・支援機関に相談してください。

相談先は

横浜市 生きる 検索

または

スマートフォンで二次元コード



【問合せ】☎障害者支援担当(☎930-2433 ☎930-2310)

映像版「令和3年緑区消防出初式」をYouTubeで配信します!



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**令和3年緑区消防出初式は十日市場消防訓練場では行いません。**

☎動画配信期間:令和3年1月1日(金)10時から ☎消防団車両の分列行進、消防車両の紹介、消防隊・特別救助隊による訓練、一斉放水ほか。YouTube横浜市公式チャンネル「CityOfYokohama」で配信



YouTubeで映像配信!

【問合せ】緑消防署庶務係(☎☎932-0119)

乳幼児期から思春期までの子育ての相談窓口

緑区 子ども・家庭支援相談

新型コロナウイルス感染症の影響で、子ども・子育てを巡る環境が変化しています。

教育相談員、学校カウンセラー、保健師、保育士等と一緒に考えます。必要に応じてさまざまな専門機関等の情報を提供します。匿名でも相談でき、相談の秘密は固く守られます。気になることがあったら話してみませんか。

相談先

☎☎で☎子ども・家庭支援相談担当(☎930-2356 ☎930-2435)

相談時間

月曜日～金曜日8時45分～12時、13時～17時 ※祝日を除く

【問合せ】☎子ども・家庭支援相談担当(☎930-2356 ☎930-2435)

**高齢者インフルエンザ予防接種** 令和2年度については、横浜市に住民登録がある65歳以上の人は協力医療機関での接種費用が無料です。

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問合せ先 ⑪保育あり ⑫電話 ⑬携帯電話 ⑭ファクス ⑮窓口 ⑯はがき ⑰郵送 ⑱メール ⑲往復はがき ⑳Web サイト ㉑先着 ㉒抽選 ㉓申込み不要、当日直接会場へ

### 新型コロナウイルス感染症 拡大防止のための イベント参加・施設利用に あたってのお願い

次のとおりご協力をお願いします。

- せき、鼻汁、発熱等の風邪の症状がみられるなど、体調が優れない場合は参加を控えてください。
- 原則マスクを着用してください(小さなお子さんを除く)。
- 原則、施設利用者やイベントの参加者には検温を実施します。
- 掲載されている施設やイベントは、休館・中止・延期・内容変更になる可能性があります。参加の際には各問合せ先に確認してください。
- その他詳細は、各イベント主催者・施設の指示に従ってください。



●アイコン説明・注意事項は上部に記載しています。はがき・ファクス・Eメールでの申込には**必要事項**を明記してください

## 保健だより

●会場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  
(☎930-2357 ☎930-2355)
- ②高齢者支援担当  
(☎930-2311 ☎930-2310)
- ③こども家庭係  
(☎930-2361 ☎930-2435)
- ④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)

### 肺がん検診(胸部X線検査)

- ☎令和3年1月19日(火)9時～11時
- ①40歳以上②25人
- ③680円(70歳以上無料)
- ④12月15日から⑤☎で①

### ニコニコ卒煙クリニック

- ☎令和3年1月19日(火)11時～11時45分受付 ①前日までに②☎で①



### 食と生活の健康相談

- ☎12月25日(金)9時～11時、令和3年1月12日(火)13時～15時 ③生活習慣病の個別相談 ④☎で①

### もの忘れ相談

- ☎12月11日、令和3年1月8日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度)
- ③専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談 ④☎で②



### 介護者のつどい

- ☎12月11日(金)13時30分～15時
- ②霧が丘地域ケアプラザ
- ③介護についての勉強会や交流会
- ④☎で②

### 母親(両親)教室(全4回)

- ☎①令和3年2月2日(火)②12日(金)③16日(火)④24日(水)13時15分～15時(13時受付開始) ③妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ
- ④令和3年6月出産予定(日安)の初産の人 ⑤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 ⑥令和3年1月1日～20日に二次元コード
- ⑦☎で③



### プレパパ・プレママ講座

- ☎令和3年1月31日(日)9時30分～11時30分(9時15分受付開始)
- ③沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について ④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 ⑤12月11日～31日に二次元コード
- ⑥☎で③



### 妊産婦歯科相談

- ☎12月24日(木)9時20分～10時
- ③妊娠中または産後1年未満の人
- ④母子健康手帳 ⑤☎で③

### 母乳育児相談

- ☎12月22日(火)13時～15時 ※1組30分程度 ③卒乳までの母乳・育児相談 ④母乳育児中の母親と赤ちゃん
- ⑤母子健康手帳、フェイスタオル ⑥☎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:12月25日(金)、令和3年1月7日(木)
- ②1歳6か月児:12月24日(木)、令和3年1月13日(水)
- ③3歳児:12月17日(木)、令和3年1月8日(金) ④☎で③ ⑤



### 離乳食教室「もぐもぐ教室」

- ☎令和3年1月27日(水)①13時15分～14時(13時受付開始)②14時45分～15時30分(14時30分受付開始)
- ③生後7～8か月ごろの子と保護者各④10組 ⑤手拭きタオル、飲み物
- ⑥12月11日から⑦☎☎で①
- ※⑧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

- ☎令和3年1月15日(金)①10時から②10時50分から ※各回40分程度
- ③虫歯予防の話、歯磨きアドバイス
- ④令和元年12月～令和2年3月生まれの子と保護者各⑤8組
- ⑥母子健康手帳
- ⑦12月11日～31日に二次元コード ⑧☎で③



### 乳幼児歯科相談

- ☎12月24日(木)9時30分～10時30分 ③歯科健診、相談、歯磨きアドバイス ④未就学児 ⑤☎☎で③

### 子どもの食生活相談

- ☎12月22日(火)9時～11時(相談時間30分程度) ③離乳食、幼児～思春期の子どもの食生活相談 ④☎で①



### ひきこもり等困難を抱える 若者の専門相談(予約制)

- ☎12月17日、令和3年1月7日(木)13時30分～16時20分(1回50分)
- ③横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 ④☎で④



### 十日市場地区センター

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

### 折り紙でお正月飾りを作ろう

- ☎12月21日(月)13時～14時30分
- ③誰でも参加できる簡単な折り紙
- ④⑤12人 ⑥¥100円 ⑦

### 季節の和菓子を楽しもう～冬～

- ☎ゆずタルト:令和3年1月13日(水)
- ころ柿:2月3日(水)
- うぐいす餅:3月3日(水)
- ※いずれも9時30分～11時30分。1回ごとの申込み
- ③成人各④12人 ⑤各1,200円
- ⑥エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用容器
- ⑦12月11日から⑧☎



### コグニサイズ ～脳と身体を動かそう～(全6回)

- ☎令和3年1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日・20日(土)13時30分～14時30分
- ③椅子に座って楽しく行える、認知症予防等健康維持につながる体操
- ④成人⑤10人 ⑥3,000円
- ⑦動きやすい服装、運動靴(外履き可)、タオル、飲み物
- ⑧12月14日から⑨☎

### びな ポーセリンアートのうさぎ雛(全2回)

- ☎令和3年1月15日・29日(金)9時30分～11時30分
- ③陶磁器にシールを転写するポーセリンの技法で作る台座付きの可愛いうさぎびな
- ④成人⑤12人 ⑥2,200円
- ⑦必要な人は眼鏡
- ⑧12月14日から⑨☎

### 中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1  
☎935-1982 ☎935-1983

### クリスマスコンサート

- ☎12月24日(木)10時45分～11時30分
- ③アコーディオン、ピアノ、ギター生演奏 ④⑤35人
- ⑥300円 ⑦12月11日から⑧☎



その他条件により無料になる人がいます。期間は12月31日(木)まで 固 横浜市予防接種コールセンター(☎330-8561 ☎664-7296)

☎: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 ●**必要事項**: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は会場は各施設 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料 ●敬称は省略

### イキイキ健康体操(全10回) 2期

☎令和3年1月7日～3月25日の毎週木曜日13時～14時30分 ※1月21日と3月18日を除く 固 健康維持と体力増進を図るさまざまな運動 固 おおむね60歳以上 固 40人 固 4,000円 固 12月12日から 固

### スマホのアプリを使って、ビデオ通話で会話をしてみましょう(全2回)

☎令和3年1月21日(木)・22日(金) 9時30分～11時 固 成人 固 20人 固 1,500円 固 自分のスマートフォン 固 12月13日から 固

### 親子バドミントン教室(全5回)

☎令和3年1月30日～2月27日の毎週土曜日18時30分～20時 固 小学生と保護者 固 30人 固 小学生1人1,500円、保護者1人2,000円 固 12月17日から 固

### 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

☎12月11日・18日・25日(金)15時15分～16時30分 ※1回ずつの参加可 固 初級エアロビとストレッチ 固 成人 固 14人 固 1回500円 固 動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオル、飲み物 固



### 土曜の朝 太極拳

☎12月12日・19日・26日(土)9時15分～10時15分 ※1回ずつの参加可 固 太極拳の基礎 固 成人 固 20人 固 1回300円 固 動きやすい服装、室内用運動靴 固

### 体幹トレーニング 初級の部

☎12月22日(火)10時35分～11時50分 固 初心者も気軽に参加できるメニューで体幹を鍛える 固 成人女性 固 10人 固 500円 固 動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオル、飲み物 固

### 親子で楽しむバドミントン(全5回)

☎令和3年1月8日～2月5日の毎週金曜日18時30分～20時 固 親子でバドミントンの基礎を学ぶ 固 小学生と保護者 固 9組(2人1組) 固 1組3,000円 固 12月12日から 固 ※ラケットの貸出あり

### みどりアートパーク

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

### ニッポンの新春を寿ごう 其二 ～和楽団 煌

☎令和3年1月11日(月・祝)14時開演 固 和楽団 煌 固 300人 固 前売り1,000円、当日1,200円 固 受付中。 固 でカンフェティケットセンター(☎0120-240-540 ※平日10時～18時)・ 固

### 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

子育てを援助する提供会員と利用会員を募集します。 固 12月12日(土)・23日(水)10時30分～11時30分 固 緑区支部(☎982-3521)・ 固

### クリスマスおはなし会

☎12月17日(木)11時～11時30分 固 いっぽのおはなしボランティアによるパネルシアターと絵本の読み聞かせ 固 15組 固

### マザーズハローワーク 出前就職支援セミナー

☎令和3年1月13日(水)13時30分～14時30分 固 子育てと仕事の両立や仕事探しなどの話 固 これから仕事をしようと考えている母親 固 12人 固 12月15日から 固

### 緑図書館

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

### パネル展「性的少数者を知る ～多様な性について考えよう～」

☎展示中～令和3年1月5日(火) ※12月21日(月)は休館日 固 性的少数者への理解を深め、誰もが自分らしく生きられる社会のためにできることを考えるパネル展 固

### おはなし会

☎①0・1歳児と保護者各 固 12組:12月16日(水)10時30分～10時50分、11時15分～11時35分 ②3歳以上の子 固 12人:12月26日(土)15時30分～15時50分 固 絵本の読み聞かせ、童歌 固



### 緑ほのぼの荘

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

### 健康増進エクササイズ(全10回)

☎令和3年1月11日(月・祝)、19日(火)、25日、2月1日・8日・22日、3月1日・8日・22日・29日(月) 9時30分～11時 固 認知機能低下予防のためのプログラム 固 横浜市在住の60歳以上 固 10人 固 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 固 12月19日必着で 固 既往歴を明記し 固



### 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 毛糸で作るXmasオーナメント

☎12月12日(土)10時30分～12時 固 毛糸や紙皿を使ったかわいいクリスマスの飾り作り 固 未就学児の親子 固 10組 固 300円 固 12月11日に 固 ※前日予約制

### 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

☎令和3年1月22日(金)13時から・14時から・15時から ※各50分の個別相談 固 長引くコロナ禍における今後の家計の不安解消、子育て・介護と仕事の両立等の働き方についての相談 固 女性 固 3人 固 1歳6か月～未就学児。4日前までに 固 ※12月21日から 固

### 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

☎12月13日(日): 栗田 妙子(ピアニスト・作曲家) / 12月20日(日): 加藤 裕子(メゾソプラノ)、山中 麻衣子(ピアノ) / 令和3年1月10日(日): 横浜都筑太鼓、「世界青年の船乗船前の青年たち」による和太鼓と獅子舞 固 ※いずれも12時・12時40分

### ショーケースギャラリー 安部 寿紗展

☎令和3年1月9日(土)～3月21日(日)9時～21時 固 米をテーマにインスタレーション(空間にさまざまな物を配置し、その空間全体を作品とする手法)やパフォーマンスを制作する安部 寿紗の作品展 固

### 緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山2-1-1 ☎931-2478 ☎934-4355

### 善意の寄付

緑区社会福祉協議会にご寄付いただき、ありがとうございました。(9月受付分、敬称略) 固 荒井 史子、匿名希望4件

### 食品の寄付受付(フードドライブ)

☎月～土曜日:9時～21時 / 日曜日・祝日:9時～17時 ※緑区社会福祉協議会の開館時は随時受付。12月27日(日)まで募集強化期間 固 未開封・賞味期限2か月以上・常温保存できる食料品 固

### 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 固 md-midreamkouza@city.yokohama.jp

### 防災・減災講座 「新型コロナウイルスに日々備える」

☎令和3年1月17日(日)10時～11時45分 固 病院における新型コロナウイルス感染症への取組、感染しないための健康管理と体調異常時の対応、軽症者が自宅待機になった時のチェックポイント等 固 岡田 了祐(牧野記念病院 院長) 固 30人 固 令和3年1月7日必着で 固 住所は町名まで・前もって質問したいことを明記し 固



### 移動図書館 「はまかせ号」

☎12月17日、令和3年1月7日(木)15時10分～15時50分 ※荒天中止 固 竹山中公園 固 中央図書館サービス課 (☎262-0050 ☎231-8299)

インターネットで 広報よこはま みどり区版を 読めます。

広報よこはまみどり区版 検索

チェックしてね



冬の事故を防ぎましょう!路面凍結や積雪による転倒などの事故に十分注意しましょう!

## 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. 1

### カボチャとリーキのポタージュ



#### カフェ フェリックス フォール

中山の「カフェ フェリックス フォール」では、パリ在住歴10年以上のシェフが緑区内の直売所で新鮮な野菜を仕入れて本場仕込みのフレンチを作っています。

12月から1月のお薦めメニューは「カボチャとリーキのポタージュ」。ポロネギともいわれるリーキはヨーロッパで広く栽培されています。新鮮な緑区産のリーキを使っているため、独特の香りと甘みを楽しめます。カボチャとの相性も抜群です。

冬にピッタリな濃厚でまろやかなポタージュをぜひ味わってください。

提供時期 12月～1月 提供価格 990円(税込み)

#### 営業情報

中山1-27-6 シロタ中山ハイツA104  
月・火・金・土曜日:11時～14時30分 / 18時～22時、水曜日:11時～14時30分、日曜日・祝日:17時～21時30分  
※木曜定休  
☎532-6816

〈アクセス〉  
JR・地下鉄  
グリーンライン  
「中山駅」北口  
徒歩3分



【問合せ】☎企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

#### 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」を巡るスタンプラリーを開催。詳しくは☎  
☎12月4日(金)～令和3年3月14日(日)



#### よこはま動物園ズーラシア

## ズーラシアだより

旭区上白根町1175-1 (☎959-1000)

休園日 12月15日・22日・29日(火)～令和3年1月1日(金)・5日(火)

### ライオン

ライオンは、サハラ砂漠以南のアフリカ大陸のサバンナと、インドの一部に生息しています。国内の多くの動物園で見られますが、実は野生では、環境破壊、生息地の減少、違法取引などにより数がどんどん減少しています。1980年には



▲百獣の王の貴族

最大7万6千頭のライオンがアフリカ大陸に生息していましたが、現在は3万頭ほどといわれています。



▲たてがみがお腹までびっしり

よこはま動物園には、9月15日に富士サファリパークからシドウ(6歳・雄)が来園しました。たてがみが黒くお腹までびっしりと生えているのが特徴で、非常に友好的でマイペースな性格です。シドウは今後、フラビア(8歳・雌)との繁殖に取り組んでいく予定です。新しい仲間、シドウをどうぞよろしくお願いいたします!

#### 入園について

土・日曜日と祝日の入園には整理券の事前予約が必要です。  
詳しくはよこはま動物園ズーラシア☎

**緑区役所** 〒226-0013 緑区寺山町118  
☎930-2323(総合案内)

今月の緑区 ※2020(令和2)年9月1日現在。国勢調査の結果が発表され次第、更新します。  
区の人口 182,899人 区の世帯数 78,981世帯

広報よこはまみどり区版 回答者の中から毎月  
読者アンケート 抽選で5人にミドリ  
グッズをプレゼント!



#### ミドリンからの今月のひと言

読者さんからの質問を紹介するよ。  
「ミドリンは紅葉するの?」  
ミドリンは一年中緑色だよ!

編集・発行 緑区役所広報相談係  
☎930-2220 ☎930-2225



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