

MIDORI 6

No.332

2025年6月1日発行


 横浜市緑区役所X
@midori_yokohama

 WEB
横浜市緑区 検索Q

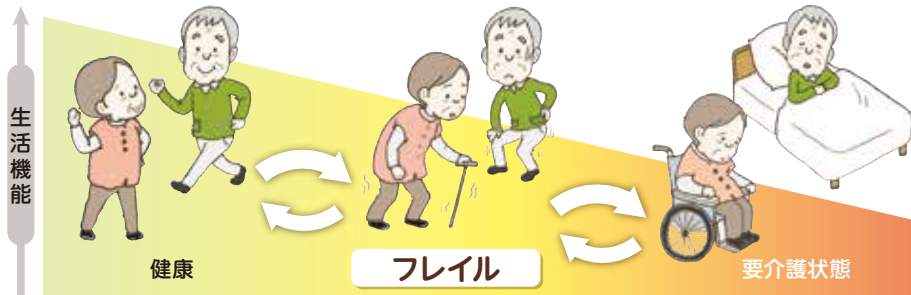
区の人口 182,538人 区の世帯数 83,110世帯 (2025年5月1日現在)

電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。

特集1

「つながり」は健康の秘訣!! ～社会参加でフレイル予防!～

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態のことです。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。


 フレイル
チェックリスト

1つでも当てはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう

- ☐ 6か月間で体重が2～3kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 筋力が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった



フレイル予防の 4要素

フレイル予防について



社会参加



運動



口腔

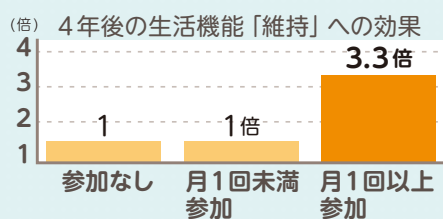


栄養



運動・口腔・栄養の取組を日常生活に取り入れながら、社会活動へ参加してみませんか?

社会参加の効果 社会活動などへの参加は元気の秘訣



月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が3.3倍多い!
※「参加なし」を「1」とした場合と比較

出典: Nonaka K. et al. Plos One, 2017.
東京都健康長寿医療センター研究所

地域社会と積極的に関わりを持つ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています。

社会参加の目安は?

- 外出** 1日1回以上外出しよう
- 交流** 週1回以上は友人、知人と交流しよう
- 参加** 月1回以上は楽しさややりがいのある活動に参加しよう

あなたは今どんな「つながり」がありますか?

- ☐ 趣味の会への参加
- ☐ ボランティアや自治会の活動への参加
- ☐ 仕事をしている
- ☐ 近隣住民や友人とおでかけ
- ☒ **元気づくりステーション**に参加している

元気づくりステーションとは、地域で介護予防・健康づくりに取り組んでいる自主的な活動です。

元気づくり
ステーションマップ



緑区で参加できる場所は…

元気づくりステーション

ダンディキッチン

活動場所 鴨居地域ケアプラザ

男性主体のグループです。料理を通じて仲間と楽しく健康を維持しています。



元気づくりステーション

シラン

活動場所 十日市場町自治会館

体操やウォーキング、健康マージャンなどさまざまな取組をみんな笑顔で楽しんでいます。



老人クラブ

地域の見守りなどの社会活動、生活を豊かにするサークル活動など仲間と楽しんでいます。

問合せ 緑区老人クラブ連合会
TEL 933-1133

緑区老人クラブ
連合会ウェブサイト



＼ほかにも社会参加できる活動場所があります。／

詳しくはこちらから

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ



緑区の地域ケアプラザ

12面を確認

社会参加はフレイル予防に効果があるよ!
これからも元気に過ごすために一緒にやってみよう!!



フレイル予防!

緑区キャラクター「ミドリん」

【問合せ】 区 高齢者支援担当 TEL 930-2311 FAX 930-2310

令和7年度 緑区運営方針



1年間の基本目標と施策や組織運営の方向性を明確にし、目標達成に向けて緑区役所が一丸となって取り組むため、令和7年度の「運営方針」を策定しました。

緑区は、豊かな自然の中で地域の皆さまの温かい「つながり」が息づく、みんなにやさしい魅力あふれるまちです。このまちを次世代に引き継いでいくため、皆さまの声に寄り添いながら、さまざまな取組を進めていきます。

令和7年度
緑区運営方針



【問合せ】区企画調整係 ☎ 930-2228 ☎ 930-2225

基本目標 次世代につなぐ みんなに やさしい みどりの魅力あふれるまち

目標達成に 向けた施策

① 安全・安心なまち

- 自助・共助による防災・減災、防火・防犯など、区民の皆さまの主体的な取組を支援し、災害に強いまちづくりを進めます。

- 身近な交通安全や感染症対策など、暮らしの安全対策に取り組めます。

主な取組

◆ こども防災イベントの開催

防災グッズの作製やはしご消防車の搭乗体験、消火体験、煙体験などを通じて防災を学べます。夏休みの自由研究や思い出作りにぜひご参加ください。

時期 7月26日(土)・27日(日)

場所 緑消防署

参加方法などは、広報よこはま緑区版7月号に掲載予定です。



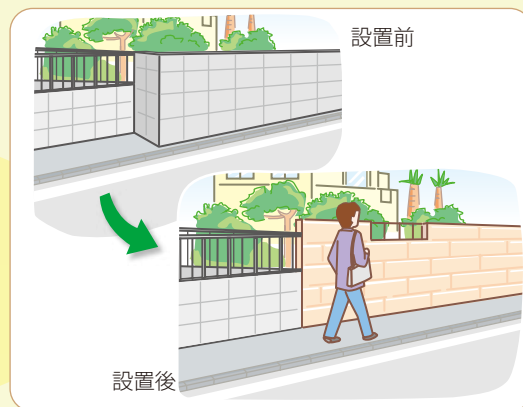
はしご消防車の搭乗体験



一時飼育場所の設営訓練・展示説明

◆ ペット同行避難受入れの支援

ペットの飼い主を含む区民が必要な時にためらいなく避難できる地域となるよう、「ペット同行避難スターキット」などを活用しながら、地域防災拠点へのペット同行避難受入れ支援を行います。



設置後

◆ 歩道の新設(青砥町)

歩道のない交通量の多い道路で、歩行者の安全・安心を確保するために、道路を一部拡幅し歩道を設置します。

② いきい き暮らせるまち

- 誰もが安心して暮らし続けられるよう、妊娠期・子育て世代・高齢者・障害者向けの施策の実施や、多文化共生の推進などを通じて、共に支え合うつながりのあるまちづくりを進めます。

- 健康づくりや健康寿命の延伸に向けた取組を進めます。
- デジタル化による市民サービスの向上と業務効率化を進めるとともに、身近な区役所として適正・迅速・丁寧に取り組む、信頼される窓口サービスを目指します。

主な取組

◆ 「みどりのわ・ささえ愛プラン」の推進

身近な地域で誰もが安心して暮らし続けられるよう支え合い、つながりのある緑区を目指して、地域の皆さまとともに、第4期計画の推進、第5期計画の策定を行います。

みどりのわ・ささえ愛プラン



「みどりのわ・ささえ愛プラン」地区別計画推進策定委員会

◆ 地域で子育て世代を応援する環境づくり

絵本やおもちゃ、赤ちゃんがゆったり過ごせるスペースがあり、未就学児の親子や妊娠中の方が気軽に利用できる施設「緑区地域子育て支援拠点 いっぱ・いっぱサテライト」の運営を支援します。

いっぱい・いっぱサテライト



あかちゃんとのふれあいあそび(いっぱサテライト)

③ 魅力あふれるまち

- 自治会をはじめ、スポーツ・芸術・文化などのさまざまな市民活動の支援や、商店街の振興に取り組めます。
- グリーン社会の実現に向け、区民の皆さまとともに、花や緑、環境を大切にする意識の向上や行動変容につながる取組を進めます。

- 地域の現状を踏まえたまちづくりを進めます。また、魅力ある公園づくりに取り組むとともに、花植えや清掃活動などによる、地域の良好な環境づくりを進めます。

主な取組

◆ 緑区民まつりの開催

区民の絆、つながりを大切にすることを目的として、今年も開催します。飲食やさまざまな体験ができるブースで、子どもから大人まで楽しい一日をお過ごしいただけます。

時期 10月(予定)

場所 県立四季の森公園ほか



「緑区民まつり2024」フォトスポット



まちづくり協議会の皆さま

◆ 山下地区ささえあいバスの運行支援

山下地区にお住まいの方の買い物・通院などの交通手段として、山下地区安全・安心まちづくり協議会がボランティアで運行している「ささえあいバス」を支援します。

12面でも紹介しています。



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

緑区から
盛り上げよう!!



- 区民の皆さまと開催に向けた期待感・高揚感の醸成や区の魅力向上に取り組む、みどりの魅力あふれるまちを次世代につなげます。

主な取組

◆ 子どものまちづくりイベント

「Mini Mini Midori ~『GREEN×EXPO 2027』に向けて~」の開催

子どもたちが自分たちだけのまちをつくり、「経済の循環」や「まちづくり」を学ぶイベントです。今年度は、GREEN×EXPO 2027をテーマに取り入れ、持続可能な未来につなげることを目指して開催します。

実行委員募集について、8面に掲載しています。



Mini Mini Midori (令和6年度)

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) WEB ウェブページ
 往 往復はがき は はがき 窓 窓口 直 申込み不要、当日直接会場へ 要 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

食育月間キャンペーン開催 /

食育を考える！

『6月は食育月間』にちなんでイベントを開催します！

食育に関するパネル展

日時 6月9日(月)～13日(金)

場所 緑区役所 直



食べること、健康づくりについて楽しく学べるイベント

日時 6月17日(火)9時30分～14時

場所 緑区役所 直

保健活動推進員会、食生活等改善推進員会との協働事業です。

詳しくは



これを機に、災害時の食事についても考えてみましょう

新たにリーフレットを作成しました！

災害に備えておくの良いものや、普段から簡単においしく作れるレシピの紹介をしています。

配布：健康づくり係 窓

詳しくは



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

ハチの巣は 早期点検・早期駆除

例年、自宅にできてしまったとの相談が多いハチの巣ですが、巣が小さい早期に軒先や庭木を点検して対処することで、駆除する場合のコストを抑えられます。また、庭に草木が繁茂しているとハチの巣が作られやすいため、こまめに草刈りや剪定を行いましょう。

区役所ではハチの駆除は行っていないが、自分で駆除したい場合の駆除方法などの案内や補助機材の貸出しをしています。



ハチについて

相談の多いハチの種類と巣の形

スズメバチ

巣はマーブル模様のボール型で、穴は1か所。初期は、とっくりをひっくり返したような形の時もある。

攻撃性が高いため、専門業者に駆除を依頼することをお勧めします。



アシナガバチ

巣はお椀をひっくり返したような形で、穴がたくさん見える。足をだらりとさせながらゆっくり飛ぶことが多い。

スズメバチと比べ攻撃性が低く、自分で駆除することも可能です。



【問合せ】区環境衛生係 Tel 930-2368 Fax 930-2367

子どものまちづくりイベント

Mini Mini Midori

～『GREEN×EXPO 2027』に向けて～

実行委員
募集！

まちづくりイベントのお店の内容や商品と一緒に考えてくれるメンバーを募集します！イベント当日はお店の店長となって、2027年に横浜で開催される「GREEN×EXPO 2027」のように、持続可能な未来へつなげるまちづくりをしませんか？

日時 イベント：9月7日(日)

実行委員会(全5回)：

7月29日(火)、8月6日(水)・

13日(水)・21日(木)・28日(木)

場所 緑公会堂ほか

対象 小学3年生～中学3年生 抽選20人

※日程の半分以上参加でき、保護者の付き添いなしで参加できること

申込み 6月9日～7月6日に二次元コード

詳しくは



【問合せ】区企画調整係 Tel 930-2228 Fax 930-2225
E:md-kikaku@city.yokohama.lg.jp

養成講座「食生活等改善推進員」

食を通したボランティア「ヘルスマイト」を養成する講座です。食生活・運動の講話、実習などの講座修了後、ヘルスマイトとして活動したい方をお待ちしています。



日時

7月14日(月)、8月18日(月)、9月29日(月)、
10月20日(月)、11月18日(火)、12月5日(金)・
15日(月)、2026年1月19日(月)、2月9日(月)
13時30分～16時

場所 緑区役所ほか

対象 原則8回以上参加できる緑区在住者 先着20人
※過去に養成講座を修了した人は除く

申込み 6月11日～30日に住所・氏名・年齢・を明記し、
Tel Fax WEB 窓で健康づくり係

【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(火)～19日(木)9時～11時

対 未就学児と保護者 各先着5組

申 6月3日から

育児講座「乳幼児のための救急指導会」

日 6月27日(金)10時～11時

対 未就学児と保護者 先着10組

申 6月13日から

鴨居保育園

Tel 933-2106 Fax 933-2104

交流保育「どろんこあそび」

日 6月11日(水)・17日(火)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 各先着10組

申 5月12日から

育児講座「七夕飾り製作」

日 7月4日(金)10時から、11時から
対 未就学児と保護者 各先着8組
申 6月2日から

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」

日 7月7日(月)10時から
対 未就学児と保護者 先着5組
申 6月23日から

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で緑区在宅医療相談室(Tel
937-2303 FAX 050-3385-1549
E con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

子育てママ・成人女性

ヨガでスタミナを付けよう講座

講義と実技指導。自宅のできるヨガ講座
日 6月12日(木)14時～15時
所 緑区休日急患診療所
講 加藤 光子(理学療法士)
対 先着8人 申 6月11日まで

膝の痛みさよなら

～膝が痛いならお皿を動かそう～
健康講義と体操指導。健康維持の運動の秘訣を学ぶ

日 6月19日(木)10時30分～11時30分
所 若葉台地区センター(旭区)
講 倉地 洋輔(理学療法士)
対 先着15人
申 6月18日まで

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13日、7月4日(金)8時45分～
13時 ※売り切れ次第終了
所 緑区役所 持 エコバッグ
問 区企画調整係(Tel 930-2227
FAX 930-2225) 直

都岡地区恵みの里

「とうもろこし収穫体験in都岡」

日 6月28日、7月5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 1,000円/3本(収穫した分を買取り)
申 6月18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

地元農家による野菜の直売。地元農
作物を使った総菜、手芸雑貨の販売
日 6月28日(土)9時～11時
※荒天中止
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 930-2225) 直

戦後生まれが語り継ぐ家族の戦争体験

日 6月28日(土)13時30分～15時40分
所 みどりーむ
対 抽選35人 費 500円
申 6月19日必着で【必要事項】を明記しTEL
Eで藤村 勝典(Tel 090-2148-9501
E fujimura-k@ktb.biglobe.ne.jp)

第8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6日(日) 9時45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) 直

戦後80年

“シベリア抑留”を知っていますか？

100歳が語る戦争の真実、日・カザフ
スタン合作映画上映、体験画展示
日 ①展示:7月11日(金)～13日(日)
10時30分～18時②映画上映・講
話:7月12日(土)13時～17時
③講演・DVD上映:7月11日(金)・13
日(日)13時30分～17時
所 みどりアートパーク
講 ②西倉 勝③11日:栗原 俊雄、
13日:有光 健、有賀 勇次
対 映画:先着300人、講演:各先着50人
費 ②1,000円(中学生以下無料)
申 ①直 ②③6月11日から行事内容
(②または③11日・13日)・氏名(ふ
りがな)・TELを明記しTEL E窓で
佐々木 京子(Tel 070-6640-8727
E rbykg417@yahoo.
co.jp)または二次元コード

いろんなことばのおはなしかい

～絵本・Picture Book・그림책～

大学生が多言語の絵本を読み聞かせ
日 7月12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17日から二次元コード
問 区生涯学習支援係(Tel 930-2235
FAX 930-2242)

IT講習会 Win10/11活用とセキュ

リティ(全2回)
アップデートなどの基本事項とパソコ
ンを安全に使いやすく設定する方法
日 7月13日・20日(日)13時～16時
所 みどりーむ
対 抽選20人
費 2,500円
申 7月1日必着で【必要事項】を明記しWEB
E窓でNPO法人MICS(T226-
0019 中山4-36-20みどりーむ内
Tel 932-3272)

こどものためのオペレッタ 人魚姫

昨年大好評だったオリジナル音楽劇
がバージョンアップして再公演
日 7月20日(日)14時～15時
所 みどりアートパーク
対 先着334人
費 2,500円、中学生以下500円
申 二次元コード
問 榛原音楽事務所
(Tel 080-2074-9969
E haibara.office@gmail.com)



トンボ先生と学ぼう!

夏休みわくわく昆虫観察会

緑区で見つけた昆虫を観察する
日 7月23日(水)9時30分～12時
所 にいはる里山交流センター
講 梅田 孝
対 緑区在住・在学の小学生 抽選15人
※要保護者同伴
申 6月16日～30日に二次元コード
問 区生涯学習支援係
(Tel 930-2235
FAX 930-2242)



スポーツ

みどりスポーツフェスティバル2025

子どもも大人も笑顔あふれるスポー
ツ体験
日 6月29日(日)10時～12時、13時～15時
所 緑スポーツセンター
持 飲み物、室内履き。動きやすい服装で
問 区生涯学習支援係
(Tel 930-2236 FAX 930-2242) 直



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 こども家庭係 TEL 930-2361 FAX 930-2435

健康づくり

HIV 抗体・梅毒検査(匿名制)

日 7月3日・17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27日(金)9時～11時、7月1日
(火)13時～15時
申 TELで1

思いやり、健康づくりの日

推定野菜摂取量の測定、健康チェック
栄養・歯科相談など
日 6月17日(火)9時30分～14時、7月
1日(火)9時10分～11時30分
※6月17日はヘルスメイトとのウオー
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 1 直

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13日(金)13時30分～16時
30分(1人1時間程度)
申 TELで2

募集



2026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(審査あり)
対 2026年4月1日～2027年3月31日
に緑区内で開催する芸術文化イベント
申 申請書類をE窓・郵送で区生涯学
習支援係(Tel 930-2236 E md-
gakushu@city.yokohama.lg.jp)
申込開始:6月12日
申込期限:①2026年4月1日～9月
30日で開催するイベント:2025年7月
14日②2026年10月1日～2027年
3月31日で開催するイベント:2026
年1月9日 ※募集要項・申請書類の
配布場所:生涯学習支援
係窓または緑区WEB



緑区トップページに掲載する広告募集

勤務先や経営する事業などのバナー広告
日 2026年3月まで(連続2か月以上)
対 先着6枠 費 1枠6,000円/月
申 広告掲載申込書を区広報相談係
(Tel 930-2219 E md-home@
city.yokohama.lg.jp)



詳しくは

若年性認知症よこはま北部のつどい

日 6月15日(日)11時～15時
所 中山地域ケアプラザ
申 TELで(公社)認知症のひと家族の会
神奈川県支部(Tel 548-8061)
※月・水・金曜日10時～16時

介護者のつどい

介護についての勉強会や交流会
日 ①十日市場地域ケアプラザ(以下、
CP):6月11日(水)13時30分～15
時②鴨居地域CP:6月11日(水)10
時30分～12時③霧が丘地域CP:6
月25日(水)13時30分～15時④山
下地域CP:6月25日(水)10時～12
時⑤中山地域CP:7月1日(火)13時
30分～15時30分
申 TELで①十日市場地域CP(Tel 985-
9034 FAX 985-6325)②鴨居地域
CP(Tel 930-1121 FAX 931-
2203)③霧が丘地域CP(Tel 922-
6633 FAX 922-6611)④山下地域
CP(Tel 931-6275 FAX 935-3883)
⑤中山地域CP(Tel 935-5698 FAX
935-5695)

リハビリ教室

日 6月17日・24日、7月1日(火)13時
～15時
所 中途障害者地域活動センター緑工房
対 40～60歳で脳血管疾患などの後
遺症がある人 申 TELで2

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) WEB ウェブページ 往 往復はがき ハ はがき 窓 窓口 直 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

保健・福祉 続き

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19日、7月3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 Tel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 8月5日(火)・15日(金)・19日(火)・27日(水)13時15分～15時 ※27日のみ13時15分～15時15分

対 12月出生予定(目安)の初産の妊婦とパートナー

申 7月1日～20日にWEB

問 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12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～25日にWEB

問 3

妊産婦歯科相談

日 7月9日(水)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

WEB 問 3

母乳育児相談

日 6月27日(金)13時～15時、7月8日(火)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 各先着4組

申 Tel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:7月3日(木)②1歳6か月児:6月26日(木)、7月9日(水)③3歳児:6月19日、7月10日(木)

問 3

離乳食教室「もぐもぐ教室」

離乳食の進め方やポイントを紹介。試食あり

日 6月24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～22日にWEB

問 1

歯つつつ1歳児

虫歯予防の話、歯磨きアドバイスなど

日 7月25日(金)10時～11時30分

対 2024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WEB

問 3

乳幼児歯科相談

歯科健診、相談、歯磨きアドバイス

日 7月9日(水)9時30分～10時30分

対 未就学児

申 実施日の2日前までにWEB

問 3

親子でお口の健康教室

虫歯予防の講話、ブラッシングアドバイスなど

日 7月4日(金)10時～11時30分

対 未就学児と保護者

申 6月11日～30日にWEB

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24日(火)9時～11時(1回30分程度) 申 Telで 1

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

アロマディフューザーネックレスでご機嫌な私

香りについて学び、好きな香りを選びアロマで自身を整える

日 6月27日(金)10時～11時30分

対 成人 先着10人 費 1,600円

申 6月11日からTel窓

和菓子作りを楽しもう～夏～

土用餅作りを楽しむ

日 7月2日(水)9時30分～11時30分

対 成人 先着12人 費 1,300円

申 6月12日からTel窓

カッシー先生の草木染教室

ストールに藍の生葉染めを行う

日 7月17日(木)9時45分～11時45分

対 成人 先着10人 費 3,000円

申 6月11日からTel窓

おもちゃ病院

おもちゃの修理

日 7月19日(土)10時から、10時30分から

対 各先着8品 費 特殊な部品は実費

申 6月12日からTel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

読書の楽しさを分かち合う

日 7月5日(土)10時～12時

講 坪内 一

対 先着20人

費 500円

申 6月13日からTel

おはなし おもちゃばこ

絵本・紙芝居の読み聞かせと季節の簡単工作

日 7月10日(木)10時30分～11時

対 未就学児と保護者 先着8組 直

子供のアトリエ油絵教室(全3回)

1枚の油絵を描き、額縁を作る

日 7月29日(火)13時～15時、7月30日(水)9時30分～11時、8月7日(木)9時30分～11時30分

対 小学生 先着16人

費 6,000円

申 6月17日からTel

Sing Along! 子どもコーラス(全3回)

人気ミュージカル曲をコーラスレッスン

日 8月4日(月)～6日(水)13時～14時30分

講 貴山 祐介(元劇団四季団員)

対 小学生～高校生 先着20人

費 1,200円

申 6月18日からTel

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1

Tel 935-0326 Fax 935-6039

夏のハウスメンテナンス 網戸の張り替え講座

工程やコツをプロから教わる

日 7月4日(金)9時30分～12時

対 成人 先着14人

申 6月11日からTel窓

楽しく覚える!大人のための百人一首入門(全2回)

競技かるたの基本を学ぶ

日 7月12日・26日(土)12時30分～14時30分 対 成人 先着16人

費 500円 申 6月11日からTel窓

はじめよう!韓国語入門(全4回)

日 7月11日・25日、8月8日・29日(金)12時30分～14時

対 成人 先着16人 費 2,000円

申 6月11日からTel窓

夏のお話会「ずっとたいせつなえほんたち」

懐かしい名作絵本の読み聞かせ

日 7月27日(日)10時15分～11時15分

対 先着30人 ※未就学児は要保護者同伴

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

SDGs映画上映会「パブリック・トラスト」

約260万平方キロメートルの米国公有地を巡った闘いを追ったドキュメンタリー

日 6月25日(水)13時30分から(13時開場) 対 先着334人

費 1,000円(前売り900円) 直

インクルーシブダンスワークショップ「のはらみどり」第7期

年齢や性別、障害の有無にかかわらず、自分の体で自由に表現するダンスを楽しむ

日 9月14日・28日(日)

Aコース12時15分～12時45分、

Bコース13時～14時30分、

10月4日(土)10時～11時30分:

オープンデーでの成果発表公演

講 西 洋子(東洋英和女学院大学教授)

対 先着 Aコース:親子5組10人、Bコース:20人 費 1,500円 申 WEB

祝鯉丸真打披露目会～好楽 鯉昇 小痴楽～

日 9月15日(月・祝)14時から(13時30分開場)

講 瀧川 鯉丸、ゲスト:三遊亭 好楽、瀧川 鯉昇、柳亭 小痴楽 ほか

対 先着334人 ※未就学児入場不可

費 3,000円(当日3,500円)

申 6月9日10時からWEB窓



長津田地区センター

〒226-0026 長津田町2327

Tel 983-4445 Fax 983-6945

歴史講演会 古都鎌倉の魅力

鎌倉2代将軍 頼家の幽閉・暗殺と比企の乱

日 6月21日(土)10時～12時

講 岡部 光雄 対 先着40人

費 100円

申 Tel窓

春のアレンジメント

レモンリーフのナチュラルリース

日 6月26日(木)10時～11時30分

対 成人 先着16人 費 2,300円

申 Tel窓

そば打ち体験

日 6月28日(土)9時45分～13時30分

講 そば打ち雲水

対 成人 先着10人

費 2,600円

申 Tel窓

カリグラフィー講座

春夏秋冬の変化を楽しむフレーム作り

日 6月29日(日)10時～12時

対 成人 先着8人

費 900円

申 Tel窓

地域子育て支援拠点 いっぱ

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

コンシェルさんに聞いてみよう
～お子さんの預け先講座～

保育教育コンシェルジュによる保育所、幼稚園、一時預かりなどの案内と個別相談

日 ①6月25日(水)②7月2日(水)10時30分～11時30分
所 ①いっぱい②いっぱいサテライト
対 各先着8組
申 ①6月11日②6月18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5日(土)10時15分～11時15分②7月16日(水)10時15分～11時15分③7月25日(金)15時10分～16時10分
所 ①いっぱい②いっぱいサテライト③はなまる(台村町332-1第二丸正ビル201) 対 先着①8人②6人③4人
申 WEB ※②6月16日③6月25日から
問 緑区支部(Tel 982-3521 Fax 989-5851)

幼児安全法ミニ講座

乳幼児に起こりやすい事故の予防と手当などを学ぶ。子どもと同室参加
日 7月23日(水)10時～11時30分
対 緑区在住の0歳児と保護者 先着12組
申 6月23日から WEB
問 緑区支部(Tel 982-3521 Fax 989-5851)

緑図書館

〒226-0025 十日市場町 825-1
Tel 985-6331 Fax 985-6333
休館日 :6月16日(月)

おはなし会

絵本の読み聞かせ、わらべ歌
日 ①6月18日(水)10時30分～10時50分、11時15分～11時35分②6月28日(土)15時30分～15時50分
対 ①2歳以下の子と保護者②3歳以上の子 各先着12組 画

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と、本の修理ボランティアの活躍を紹介
日 6月3日(火)～30日(月) 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

善意銀行(3月受付分)

緑区心身障害児者福祉団体連絡協議会、匿名1件

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手当(心肺蘇生法とAED使用法)など
日 7月25日(金)10時～12時
対 緑区在住で子育て中、子育て支援に関わる人 各先着20人
保 1歳以上の未就学児 若干名
申 6月12日から Tel 窓・二次元コード



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「昭和14年以降の緑区の移り変わり」

政治・経済から見る横浜市編入の狙いや、その後の街や暮らしの変化を知り今を考える

日 6月15日(日)13時30分～15時
講 相澤 雅雄 (地域史研究家)
費 100円(コーヒー代込み)
持 マイカップ 画



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

初夏の語ボラ交流会

通訳ボランティア活動者と楽しく話す
日 6月21日(土)10時～12時
対 通訳ボランティア活動者または活動希望者 抽選18人
申 6月15日までに行事名・氏名(ふりがな)・得意言語・Tel Eを明記し Tel E WEB

センセイとのしゃべり場
「学校通訳のコツ」

集団学習になじめない児童・生徒に向けた通訳のこつを学ぶ
日 7月9日(水)17時～19時
講 中村 淳子、杉山 明
対 通訳ボランティア活動者 抽選18人
申 7月1日までに行事名・氏名(ふりがな)・得意言語・Tel Eを明記し Tel E WEB

緑公会堂

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

第3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を楽しむ
日 6月22日(日)13時～16時
講 ニューキャッスル ほか(全8バンド)
対 先着400人 画

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
※月・火曜日は休室

こころとからだを整える
産後のセルフケア

バランスボールを使うエクササイズや、肩こり解消のセルフケア、参加者同士の交流
日 7月11日(金)10時～11時30分
対 産後2か月以降の女性 先着16人
※生後6か月までの子の同伴可
費 1,000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

横浜市民ギャラリーあざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

にじいろのトンネル

みんなで協力してトンネルをカラフルに彩りふくらます
日 7月12日(土)①いろどる:10時30分～11時30分②ふくらます:13時30分～15時(時間内出入り自由)
講 みんなぐるりんご
対 小学生以下の子と保護者 先着12組(5人まで) 費 ①1組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 6月21日10時から WEB

油絵をかこう(全4回)

初めて描く人も歓迎
日 8月23日・30日、9月6日・13日(土)14時～16時
講 東 麻奈美 対 小学4～6年生 先着15人 費 7,000円
申 6月28日10時から 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(祝日の場合、翌日休園)

飼育員のおきタイム

飼育員から動物たちの生態などを聞く。あなたも動物博士になれるかも?
所 実施動物種の展示場前



モモイロインコ、ベンガルワシミミズク

モモイロインコはオーストラリアのほぼ全域に分布する固有種です。頭部～腹部はピンク色をしています。野生では十数羽～数百羽の群れで活動し、餌は主に種子や果実です。英名であるGalahはアボリジニの言語が由来となっています。
ベンガルワシミミズクはインドのヒマラヤ山脈南部の丘陵地や岩場の低中木林などに生息しています。げっ歯類を中心に、鳥やカエル、爬虫類も食べます。違法な密猟が影響し、個体数は減少傾向です。
ズーラシアでは2024年度からモモイロインコの「ピーチ」(2歳)、ベンガルワシミミズクの「ナツメ」(1歳)を飼育しています。展示はしていませんが、バードショー広場周辺でトレーニングを行っていますので、ぜひ会いに来てください。



モモイロインコの寿命は飼育下で40～50年ともいわれています



ベンガルワシミミズクはオレンジ色の虹彩が美しく、飛ぶ姿も迫力があります

すぐ近くの頼れる場所

地域ケアプラザの活用法!

地域ケアプラザは、誰でも利用できる地域の身近な相談窓口です! 地域ケアプラザで出来ることを紹介します。

第2回 こんな時はケアプラザへ! ~地域住民の活動・交流スペース~



地域ケアプラザは、福祉保健活動やサークル活動など、地域の皆さんの活動支援や交流の場として、「多目的ホール」などを提供しています。

緑区内の地域ケアプラザ

休館日：年末年始(12月29日～1月3日) 施設概要・開館時間
月1回の施設点検日 などの詳細はこちら



【問合せ】区事業企画担当 Tel 930-2304 Fax 930-2355



緑 区 役 所

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。



ミドリンの
緑区トピックス

緑区内で活動している団体や区が実施している事業などをミドリンが紹介します。

「山下地区ささえあいバス」を紹介します

山下地区では、住民により組織される「一般社団法人山下地区安全・安心まちづくり協議会」が「山下地区ささえあいバス」を運行しています。

山下地区は高齢化率が比較的高く、高低差が大きい丘陵部にあ



るうえに、道が細くて路線バスが通れない箇所も多いため、高齢者にとって課題になっていた移動手段の解決策として、横浜市とともに始めた取組です。2016年12月からの実証運行を経て、2019年4月より本格運行を開始しました。

日中の移動にお困りの方の買い物や通院、地域活動への参加など、多くの住民にとって日常生活の移動手段となっています。現在は火～金曜日の週4日、2～4便を運行しており、1か月に延べ300人程度が利用しています。

利用するには会員登録が必要で、現在会員数は約150人です。ドライバーと乗降のサポートをする添乗員は地元ボランティアが頑張っています。

みんなで協力して
運行してます!



ささえあいバスについてはこちら



【問合せ】区まちづくり調整担当 Tel 930-2217 Fax 930-2225