

# みどり



**新型コロナウイルス ワクチン接種に関するお問合せ**

☎ **0120-045-070** (9時~19時)

📠 **050-3588-7191** ※耳の不自由な人のお問合せFAX番号です

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

## 特集1 My Life ~これからの私がいきいきと暮らしていくために~

緑区キャラクター「ミドリ」

仕事と子育てが一段落したけど、これから何をしよう?

どうしたら充実した生活が送れるか分からない。。。

**My Lifeノート (緑区版エンディングノート)** を活用して自分を再発見してみませんか?

### My Lifeノートとは

一般的にエンディングノートとは、これまでの人生を振り返り、これからの生き方を考えるノートです。

その名前から「人生の終末期に備えるためのもの」というイメージで捉えられがちですが、自分自身のこと、家族のこと、人生の出来事を振り返り記入することで、これからやってみたいことに気付くノートでもあります。

### 自分のことを振り返る

人生の主な出来事

年代	思い出
10代	山に囲まれた農家に生まれる 畑の周りの花を見るのが好きだった 学生時代はバレーボール部で汗を流す
20代	職場の仲間とよく旅行に行った 日本中の四季折々の美しい自然を見ることができたことが思い出
30代	山に囲まれた農家に生まれる 畑の周りの花を見るのが好きだった 学生時代はバレーボール部で汗を流す
40代	職場の仲間とよく旅行に行った 日本中の四季折々の美しい自然を見ることができたことが思い出
50代	夏休みは子どもと実家に帰省して、とれたて野菜を満喫
60代	
70代	
80代	
90代	

### いきいき暮らすためのヒントを知る

いつまでも元気に暮らすヒント

- 健康維持のための生活習慣を身につけよう
- 趣味やボランティア活動で社会とつながろう
- 地域での活動に参加しよう
- 家族や友人と定期的に連絡を取り合おう
- 自分自身を大切にしよう

### これからのことを考える

1年後、3年後、10年後の自分を想像しながら記入してください。

歳くらいには	こんなことをしていたい	そのために今(から)こんなことをしています(みます)
1年後	まずはガーデニングを始める	・庭の手入れ道具をそろえる
2年後	市民農園を借りる	・農業の本を読む ・近所の青葉さんに畑の手ほどきを受ける
3年後	近所の朝市に作った野菜を出店する	

子育てと仕事で忙しくて忘れていたけど、実は英語を習ったかったんだよ!

そういえば子どもの頃、実家は農家でよく手伝っていたな……。もう一度始めてみようかな

**まずは気軽な気持ちで書いてみませんか。**  
3年後、5年後の自分がイメージできます

#### My Lifeノートの配布場所

- 区高齢・障害支援課
- 緑区内の地域ケアプラザ (地域包括支援センター)
- 緑区Webページにも掲載しています

特集 2

みどり  
こども新聞  
今月号は、子ども向けの特集を「こども新聞」としてお届けします。

# 食中毒をやっつけよう!



食べたり飲んだりするときに、食べ物や飲み物と一緒に「わるもの」が体に入って、おなか  
が痛くなったり、吐いたり下痢(げり)をしたりすることを**食中毒**というんだ。  
食中毒の原因になるわるものはいろいろあるけど、今回は食中毒の原因になる代表的なわる  
ものと、食中毒を防ぐ方法を一緒に学んで、食中毒をやっつけよう!

【保護者の皆さんへ】特集2「食中毒をやっつけよう!」を子ども向けの特集「みどりこども新聞」としてお届けします。ぜひ一緒に読んでください。  
※イラストはイメージです。

## 僕は寄生虫のアニサキスだよ!

海のお魚やイカの中に住んでいるよ。長さは2~3cmくらい。お魚の筋肉をよーく見ると、僕を見つけられるかも!

最近(ぼく)は僕が活躍(やく)していて、毎年たくさん食中毒の事件を起こしているんだ。僕がおなかに入ると、おなかがとても痛くなるよ。



魚に寄生しているときは丸まっていることもあるよ。

サバに寄生したアニサキス

ほぼ実物大

## 食中毒の原因になる

# わるもの

## 私は細菌のカンピロバクターです!

動物のおなかの中に住んでいるよ。とくに鶏肉が大好き。



お肉のおくにもぐりこんでいることがあるの。だから、中までしっかり焼けていない焼き鳥や鶏のタタキなんかでは私が大活躍。

古いお肉が危ないのはみんな知っているけど、新鮮なお肉なら生でも大丈夫だって思っている? 新鮮なお肉にだって私がいるよ。



- からだはらせん状
- 片方または両側に鞭毛(べんもう)というひも状のものが出ている

私がおなかに入ると、おなか  
が痛くなったり、吐いたり、下痢  
をしたり、熱が出たりするの。



手ごわいわるものばかりだ!  
弱点を探ろう!



## 自分はおろかイノリスです!

カキやアサリなんかの2枚貝の中に入れて、人が食べてくれるのを待っているんだ。



僕は目に見えなくて、とっても小さいけど、一番たくさんの人を食中毒にしているんだ! 去年は3千人以上の人を食中毒にしたよ!



僕がおなかに入ると、吐いたり、下痢になったりするよ。吐いたものや、下痢をしたうんちの中には僕がたくさんいて、手洗いや消毒をうまくすり抜ければどんどん感染を広げていくんだ。あの新型コロナウイルスにも効果があるアルコール消毒も、僕には効果がないんだよ。



✓おうちの人と確認してみよう!



# 食中毒予防のポイント

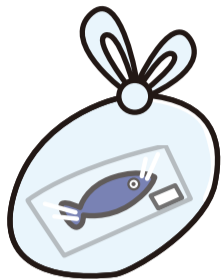
## ① お店で食品を買うとき!

- ✓消費期限や保存方法などの表示をチェックしよう。
- ✓肉や魚を買ったら寄り道をせずに帰ろう!



## ② おうちに帰ったら…

- ✓すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れよう。**肉や魚は汁がもれないように袋に入れるといいよ!**
- ✓冷蔵庫のつめすぎに注意! 温度が上がってしまうよ。



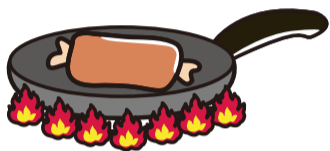
## ③ ご飯を作る前にチェック!

- ✓道具や手ふきタオルは清潔なものを用意しよう。
- ✓肉や魚を切ったまな板や包丁はよく洗って消毒しよう。
- ✓野菜はしっかり洗おう!**食中毒菌がついていることがあるよ。**



## ④ しっかり加熱しよう!

- ✓特に肉はしっかり加熱しよう!**見た目は大丈夫でも中まで加熱されていないことがあるよ!**
- ✓電子レンジを使うときは、全体が加熱されるようにしよう。



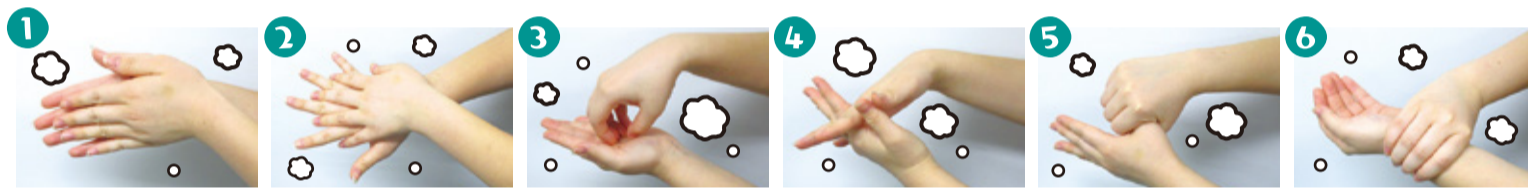
## ⑤ おいしく安全に食べよう!

- ✓食事の前にはしっかり手を洗おう!
- ✓せっかくの美味しいご飯、できたてを食べよう!**時間がたちすぎたり、ちよつどもおかしいと思ったりしたものは食べないで、おうちの人に相談しよう!**



## 正しい手洗いを身に付けよう!

お出かけから帰ったときや、ご飯を作ったり食べたりするときは、正しく手を洗おう!



- 流水でよく手をぬらし、その後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすり合わせる
- 手の甲をのぼすようにこする
- 指先やつめの間をしっかりと洗う
- 指の間を洗う
- 親指と手のひらをねじるように洗う
- 手首も忘れずに洗おう
- せっけんで洗い終わったら、水でしっかり流して、きれいなタオルやペーパータオルでよく水をふき取ってかわかさう

緑区では手洗いの動画を公開中!

横浜市 緑区 上手に手を洗おう 検索



## アニサキス



アニサキスはお魚が活着しているときは内臓にいることが多いけど、お魚が死んで時間がたつと筋肉にお引っ越しする。**お魚は新鮮なものを選んで、内臓があるものはすぐに取り除こう。**

**寒いのと熱いのは大嫌い!**  
お魚を冷凍(マイナス20℃で24時間以上)するか、加熱(70℃以上、または60℃なら1分)すればやっつけられる。

アニサキスは目で見える! お魚をよく見て、アニサキスを見つけたら取り除こう。

酢やしょうゆ、わさびでやっつけられるって、いわれることもあるけど、実はへっちゃらなんだ!



## “わるもの”の弱点

### カンピロバクター



**熱いのは苦手!**  
お肉を中心部まで加熱(75℃で1分以上)すればやっつけられる!

しっかり加熱できたか、お肉の断面を見てみよう!

NG 加熱不十分



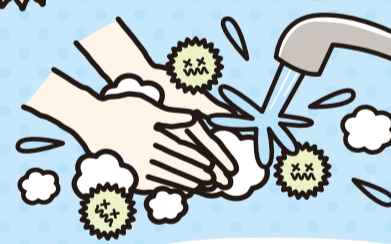
OK 加熱十分



弱点をおぼえて毎日しっかり予防しよう!



## ノロウイルス



**熱いのに弱い!**  
食材は十分に加熱(85℃~90℃以上で90秒以上)してやっつけよう。

塩素系の消毒剤が効果あり!  
吐いたものやうんちで汚れたところや調理器具は塩素系の消毒剤で消毒しよう!

正しい手洗いでさよならしよう!

① **みどりのわ・ささえ愛プラン** 緑区地域福祉保健計画「みどりのわ・ささえ愛プラン」第4期計画を策定中です。素案が完成したら意見を募集する予定です。

アイコンについて 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 保育あり 申込み 問合せ先 電話 ファクス はがき 郵送 Eメール 往復はがき Webサイト 窓口 先着 抽選 申込み不要、当日直接会場へ

区からのお知らせ

## よりどり みどりの情報

アイコン説明・注意事項は上部に記載しています。



### イベント参加・施設利用 みどりのルール

イベントは変更・中止することがあります。参加する前に問合せ先を確認してください。

せき	鼻水			
発熱	のどの痛み			
体調が良くない人は参加しない		マスク着用	検温・消毒	主催者・管理者の指示を守る

8月22日(日)は **横浜市長選挙投票日** 投票時間 7時～20時

「投票のご案内」を持参してください  
投票所での受付が早くなります。世帯ごとに一つの封筒に入れて郵送します。

投票日に投票できない人は期日前投票制度を利用してください

#### 緑区の期日前投票所(2か所)

緑区役所1階 イベントスペース	長津田消防出張所
 寺山町118 JR・市営地下鉄「中山駅」南口徒歩5分	 長津田2-10-4 JR・東急「長津田駅」北口徒歩5分 ※車での来場不可

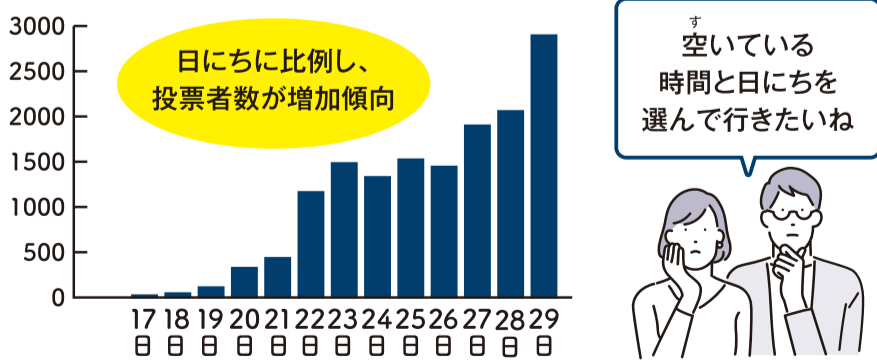
投票できる日	8月9日(月・休)～21日(土)	
投票できる時間	8時30分～20時	9時30分～20時

- 「投票のご案内」裏面の「請求書兼宣誓書」を事前に記入しておくとう受付が早くなります。
- 期日前投票所によって投票できる時間が違います。
- 投票日(8月22日)は「投票のご案内」に書かれた投票所で投票してください。

#### 分散投票のお願い

- 期日前投票所は投票日が近づくにつれて、投票者数が増え、混雑する傾向があります。特に投票日前日の土曜日はとても混雑します。
- 毎日10時ごろまでは比較的投票者が少ない傾向があります。

#### 2017年横浜市長選挙 期日前投票者数(7月30日執行/緑区/日別)



投票所・期日前投票所では消毒液の設置、器材の消毒などを行っています。

【問合せ】緑区選挙管理委員会 ☎930-2212 ☎930-2209

### アートによる緑区の魅力発信事業

## インクルーシブダンス ワークショップ参加者募集

成果は11月20日(土)のステージイベントで発表します。

- インクルーシブダンス**  
年齢や性別、体の大小や障害の有無といった違いにかかわらず、むしろ個性として、全ての「みんな」が自分の体で自由に創造し生き生きと表現するダンス



①ワーク ショップ 日程 10月10日、11月14日(日)の2日間  
①11時～12時 ②13時～14時30分  
会場 みどりアートパーク

②発表 日程 11月20日(土) ※雨天時21日(日)  
会場 十日市場町(予定)

講師 にし ひろこ 西 洋子(東洋英和女学院大学 教授)

コース ①緑区在住の3～5歳児と保護者の2人 1組:抽選で10組  
②障害の有無・年齢は問わない:抽選で20人(介助者を含む)

費用 ①1組1,500円 ②1人1,000円

申込み 9月10日(必着)までに ☎☎☎ ☎☎☎☎で みどりアートパーク

必要事項・年齢と  
●参加希望コース(①②のいずれか)  
●障害のある人は、障害の種類・車椅子使用の有無・介助者の有無・介助者の参加の有無

申込み先 〒226-0027 長津田2-1-3 ☎986-2441 ☎986-2445  
info-m@midori-artpark.jp  
※当日の様子は写真・動画などで記録・配信するほか、学術的な研究発表を目的として使用します。

共催 横浜アーツフェスティバル実行委員会(ワークショップのみ)  
後援 東洋英和女学院大学

【問合せ】☎企画調整係 ☎930-2228 ☎930-2209

## 横浜市災害支援ナース (Yナース)募集

災害時にあなたの力を貸してください

地震災害が起きたとき、医師・薬剤師・横浜市職員とともに主に軽症者を手当てる看護職です。横浜市防災計画に基づいて緑区内の「医療救護隊」として活動します。

登録資格 ①横浜市在住・在勤者 ②保健師・助産師・看護師・准看護師 ③災害が起きたとき支援活動ができる一全てに当てはまる人

登録方法 必要書類を記入し☎☎で問合せ先 詳しくは Yナース 検索

【問合せ】☎事業企画担当 ☎930-2304 ☎930-2355

問 区事業企画担当 ☎930-2304 ☎930-2355

☎: 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、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0円 ■敬称は省略

## 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。

#### 鴨居保育園

☎933-2106 ☎933-2104

#### 園庭開放「水あそび」

☎8月25日(水)11時から

☎1歳3か月以上の未就学児と保護者 ☎10組

#### 竹山保育園

☎932-3032 ☎932-3266

#### ホール開放

☎8月26日、9月2日(木)10時~10時45分 ☎未就学児と保護者各 ☎5組

### 郵便手続をご利用ください

- 戸籍・住民票の写しの請求
- 国民健康保険の手続
- 市・県民税(所得)の証明

詳しくは

横浜市緑区 郵送手続 [検索](#)

## 講演・講座

### 緑区IT講習会 9月

#### ⑤ スマホ・デジカメ写真の活用(全3回)

☎9月15日(水)~17日(金)12時30分~14時30分 ☎中山地区センター  
 ☎写真の撮り方や加工など  
 ☎ ☎20人 ☎ ¥3,000円 ☎ カメラ(デジカメ、スマートフォンまたはタブレット)、筆記用具 ☎9月1日必着で  
 必要事項を明記し ☎ ☎ ☎でNPO法人ミックス(〒226-0019 中山4-36-20 みどりーむ内 ☎932-3272)

#### 新治恵みの里「新米体験教室」(全3回)

☎①稲刈り:9月25日(土)②脱穀:10月9日(土)③精米作業コンテスト:10月23日(土)一①②10時30分~12時30分 ③10時~12時30分 ☎にいはる里山交流センター ☎①に必ず参加できる横浜市在住の個人・グループ(4人まで) ☎15組 ☎1組6,000円(収穫した玄米10kgのお土産付き)  
 ☎8月15日0時から ☎で新治恵みの里 ☎北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

### 都岡地区恵みの里

#### 「稲刈・脱穀体験教室」(全2回)

☎①稲刈り:9月25日(土)9時から  
 ②脱穀:10月9日(土)13時30分から  
 ☎旭区矢指町の水田 ☎横浜市在住の個人・グループ ☎20組  
 ☎1組5,000円(玄米5kgのお土産付き)  
 ☎9月10日必着で参加者全員の  
 必要事項・年齢を明記し ☎ ☎で都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈・脱穀体験教室」係  
 (〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057) ☎北部農政事務所(☎948-2480 ☎948-2488)

### 第17回 ソフトバレーボール交流大会

☎9月25日(土)9時~16時30分  
 ☎緑スポーツセンター ☎初級・中級の  
 ①混合の部(女性2名以上)②女性の部  
 ☎中学生以上の緑区在住・在勤・在学者 ☎20チーム ☎1チーム2,000円 ☎室内用運動靴 ☎8月16日必着で申込用紙を記入し ☎ ☎で緑区さわやかスポーツ普及委員会事務局(〒226-0019 中山1-29-7 緑スポーツセンター内 ☎080-4654-5031 ☎934-7048)

### 第71回 硬式テニス教室

☎9月~12月の第2・4日曜日15時~17時 ※9月26日を除く。11月以降は14時30分~16時30分 ☎長坂谷公園  
 ☎中学生以上の緑区在住・在勤・在学者または緑区硬式テニス協会加盟団員 ☎40人 ☎ ¥6,000円 ☎ラケット、テニスシューズ ☎8月14日~9月5日に申込書を記入し参加料を添えて ☎で緑区硬式テニス協会事務局(〒226-0025 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 ☎988-0683)  
 ※申込書の配布:申込み先

## スポーツ

### テニスゲームスクール生募集(全10回)

☎9月7日~11月9日の毎週火曜日9時40分~11時10分:入門者~初級者、9月2日~11月11日の毎週木曜日11時20分~12時50分:初中級~中級者 ※9月23日を除く ☎十日市場スポーツ会館 ☎各 ☎12人 ☎ ¥10,000円(全10回分) ☎ラケット、テニスシューズ ☎ ☎ ☎で十日市場スポーツ会館(☎ ☎983-9490)

## ★ 緑+芸術祭

### 第19回「みどり区民アート展」出展作品募集

緑区民が企画・運営・出展する美術展です。日頃の創作活動を発表しませんか。

会期 10月31日~11月7日(日) 会場 みどりアートパーク

募集作品 10号までの平面絵画作品(油彩、水彩、パステル、アクリル、日本画、水墨画、ちぎり絵 など)

募集数 緑区在住・在勤・在学者または緑区内サークル参加者の ☎90作品(1人1作品) 出展料 1,000円

応募 9月30日必着で申込書を記入し ☎ ☎ ☎でみどりアートパーク(〒226-0027 長津田2-1-3 ☎986-2441 ☎986-2445)

申込書の配布 みどりアートパーク、緑区役所など

【問合せ】☎生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242



心も体も動かして

年齢を重ねることで生じる体の衰え

## みんなでフレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が長くなり体力が落ちていませんか？  
 自宅で手軽にできる体操を紹介します！



すっかり暑くなりましたが、今も涼しい部屋で水分補給をしながら、試してみませんか。

医療法人社団恵生会 竹山病院 リハビリテーション科 主任 かつまた れな 勝又 麗奈

### 第2回 上半身のストレッチ・運動

#### 肩甲骨の運動



- 1 姿勢を正して座ります。
- 2 肩を上げずに肩甲骨を背中の内側に寄せます。
- 3 10回で1セットです。

#### 腕の運動



- 1 タオルやペットボトルなどを両手で持ちます。
- 2 肘を曲げないように膝から頭の上まで持ち上げます。
- 3 10回で1セットです。

#### 腹筋



- 1 固定された椅子に座ります。
- 2 姿勢を伸ばし、足を上に上げます。
- 3 10回で1セットです。

【問合せ】☎高齢者支援担当 ☎930-2311 ☎930-2310

## 災害に備えた薬のはなし

大きな災害が起きたときは、しばらくの間、医療機関での治療や薬局での医薬品の調剤を受けられないことも予想されます。日頃から災害時に自分の身は自分で守ることを意識し、備えることがとても重要です。

### 毎日飲んでいる薬はすぐに持ち出せるように

普段飲んでいる薬が飲めなくなってしまうと、いつもより血圧や血糖値が高くなってしまったりととても危険です。日頃から薬を持ち歩くことが大切です。

### お薬手帳を最新の状態で携帯しましょう

大きなけがをしてしまい治療が必要になったとき、皆さんの健康状態や普段飲んでいる薬の情報がすぐ分かるようにしておく必要があります。薬の名前や飲み方が思い出せないときにも役立ちます。最近ではスマートフォンのお薬手帳アプリも増えています。



【問合せ】☎食品衛生係 ☎930-2366 ☎930-2367

① 猫の飼い主さんへ 猫は繁殖力が大変高い動物です。猫が増えすぎて管理できなくなることを防ぐよう不妊去勢手術をしましょう。

アイコンについて

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

保健・福祉

会場の記載のないものは緑区役所です。

申込み・問合せ先

- 健康づくり係 930-2357 930-2355
高齢者支援担当 930-2311 930-2310
子ども家庭係 930-2361 930-2435
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

健康づくり

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

8月19日(木)9時～9時30分受付 前日16時までに①

食と生活の健康相談

8月20日(金)9時～11時、9月7日(火)13時～15時 生活習慣病予防の相談 ①

福祉

もの忘れ相談

8月20日、9月10日(金)13時30分～16時30分(1人1時間程度) 専門医による認知症状・高齢者のうつ症状などの相談 ②



介護者のつらい

8月19日(木)13時～15時 中山地域ケアプラザ 介護についての勉強会や交流会 ②

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

8月19日、9月2日(木)13時30分～16時20分(1回50分) 横浜市在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人の相談 ④

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

10月6日(水)・14日(木)・20日(水)・26日(火)13時15分～15時(13時から受付) 妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ 2022年2月出産予定(目安)の初産の人 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 9月1日～20日に二次元コード ③

プレババ・プレママ講座

9月25日(土)9時30分～11時30分(9時15分から受付) 沐浴実習、胎児の成長や産後の生活について 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 8月12日～31日に二次元コード ③



妊産婦歯科相談

8月26日(木)9時20分～10時 妊娠中または産後1年未満の人 母子健康手帳 ③

母乳育児相談

8月16日・30日(月)、9月9日(木)9時30分～11時30分(1組30分程度) 母乳育児中の母親と赤ちゃん 母子健康手帳、フェイスタオル 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:8月27日(金)、9月2日(木) ②1歳6か月児:8月26日(木)、9月8日(水) ③3歳児:8月19日(木)、9月3日(金) ③

離乳食教室「もぐもぐ教室」

8月25日(水)13時15分～14時、14時45分～15時30分(各15分前から受付) 7～8か月ごろの子と保護者各10組 手拭き用タオル、飲み物 8月12日から①(①は参加者全員の必要事項・子の生年月日を明記)

歯つつ1歳児

9月17日(金)10時から、10時50分から(1回40分程度) 虫歯予防の話、歯磨きアドバイス 2020年8月～11月生まれの子と保護者各8組 母子健康手帳 8月11日～31日に二次元コード ③



乳幼児歯科相談

8月26日(木)9時30分～10時30分 歯科健診、相談、歯磨きアドバイス 未就学児 ③

子どもの食生活相談

8月25日(水)9時～11時(1回30分程度) 離乳食、幼児～思春期の子の食生活相談 ①

施設から

十日市場地区センター 〒226-0025 十日市場町808-3 981-9573 982-3161

山本くんと歌おう!(全6回)

9月～11月の第2・4金曜日15時30分～16時30分 ピアノ伴奏で懐かしい唱歌・歌謡曲を歌う 成人125人 ¥1,200円 8月12日から⑧

金曜エクササイズ(全14回)

9月10日～12月10日の毎週金曜日 9時20分～10時20分、10時40分～11時40分 筋力・脳を鍛える体操、エアロビクス 成人各45人 ¥4,200円 動きやすい服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、バスタオル、飲み物 8月13日から⑧

ポーセリンアートでマイ食器作りを楽しもう

9月11日(土)9時30分～11時30分 陶磁器にシールを転写する技法で作る 16人 ※小学2年生以下は要保護者同伴 ①シリコン付きカップ600円②フリル型カップ700円 一申込み時に選択 必要な人は眼鏡 8月12日から⑧

中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1 935-1982 935-1983

仏像彫刻(全4回)

9月8日～9月29日の毎週水曜日 13時～15時 小地藏作り。初心者歓迎 成人18人 ¥4,800円 8月13日から⑧

親子バドミントン教室(全5回)

9月11日～10月9日の毎週土曜日 18時～19時30分 小学生と保護者各30人 ¥小学生1,000円、保護者1,500円 8月14日から⑧

実用的なエクセルの活用術(全2回)

9月16日(木)・17日(金)9時30分～11時30分 家計簿、確定申告用の医療費集計表など 成人10人 ¥2,000円 8月15日から⑧



パッチワークで2種類のコースター作り

9月30日(木)9時20分～11時40分 成人10人 ¥900円 8月16日から⑧

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

8月20日・27日(金)15時15分～16時30分 成人各14人 ¥1回500円 動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオル、飲み物 ⑧

体幹トレーニング 午後の部

9月7日(火)12時15分～13時30分 成人女性10人 ¥500円 動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 ⑧

親子卓球教室(全4回)

9月10日・17日・24日、10月1日(金) 18時30分～20時 小学生と保護者の2人1組18組 ¥2,400円 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、ラケット(貸出しあり) 8月11日から⑧

男性のための筋トレ体操(全5回)

①9月24日～10月22日の毎週金曜日 ②10月29日～11月26日の毎週金曜日 13時～14時30分 正しいトレーニング方法を学び、体を鍛える 成人男性各20人 ¥2,500円 8月20日から⑧

みどりアートパーク

〒226-0027 長津田2-1-3 986-2441 986-2445

SDGs映画上映会「ZAN

～ジュゴンが姿を見せるとき～」

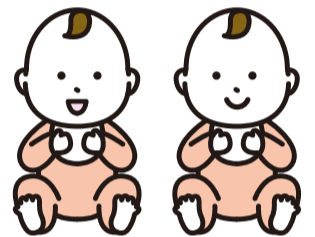
8月15日(日)10時30分から、13時30分から(各30分前から開場) 辺野古の大自然を題材にしたドキュメンタリー 各30人 ¥600円 ⑧

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

ふたごの日

8月21日(土)11時～12時 子どもを遊ばせながら子育ての悩みや工夫を話す。オンライン参加もできる 双子・三つ子がいる家族または出産予定の家族18組 ⑧



横浜子育てサポートシステム 入会説明会

8月25日(水)、9月10日(金)10時30分～11時30分 地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ制度 ⑧ 緑区支部(982-3521)

緑図書館

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

夏休み子どもクラブ

共通 8月31日(火)まで ※8月10日は休館 図書展示「夏休み よんでみようこんな本」 小・中学生向け図書の展示・貸出し 調べもの応援! レファレンスタワー 図書館司書が夏休みの宿題、自由研究、読書相談などの調べものを手伝う

パネル展示

「横浜市立図書館100年のあゆみ」 8月30日(月)まで ※8月10日は休館 2021年6月に100周年を迎えた横浜市立図書館の軌跡 ⑧

おはなし会

①2・3歳児と保護者各12組:8月12日(木)、9月8日(水)11時～11時20分 ②0・1歳児と保護者各12組:8月18日(水)10時30分～10時50分、11時15分～11時35分 ③3歳以上の子12人:8月28日(土)15時30分～15時50分 絵本の読み聞かせ、童歌 ⑧

移動図書館「はまかぜ号」

8月12日・26日、9月9日(木) 15時10分～15時50分 ※荒天中止 竹山中公園

【問合せ】中央図書館サービス課 262-0050 231-8299

☎環境衛生係 ☎930-2368 ☎930-2367

☎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 **【重要事項】**：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、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0円 ■敬称は省略

**緑ほのぼの荘**

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

**「趣味の教室(後期)」の募集**

☎2021年10月～2022年3月  
 ☑初心者向け講座。編み物、つるし雛、太極拳、健康歌声、詩吟、俳句、鉛筆デッサン、英会話、朗読、ペン習字、シニアヨガ、リコーダー、書道、絵手紙 **1**60歳以上の横浜市在住者各**10**人  
**2**材料費・資料代(実費) **3**9月2日～19日に無地の官製はがき1枚、本人確認資料を持参し☎

**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  
 水遊びのおもちゃを作ろう!**

☎8月14日(土)10時30分～12時  
 ☑発泡スチロールの船やペットボトルを使ったバケツ・シャワー **1**宛**12**組  
**2**300円 **3**汚れてもよい服 **4**☎☎

**はじめての保育園 in 横浜**

☎9月26日(日)13時30分～15時50分  
 ☑横浜市の保育園・入園制度を解説  
**1**保育園に初めて子どもを預けたい家族**45**組 **2**1組500円 **3**2か月以上の未就学児。4日前までに☎  
**4**8月11日から☎で保育園を考える親の会

**横浜市民ギャラリーあざみ野**

☎910-5656 ☎910-5674

**ショーケースギャラリー  
 アーティスト×横浜市所蔵カメラ・  
 写真コレクション 山本 愛子 展**

☎9月20日(月・祝)まで9時～21時 ※毎月第4月曜日は休館 **1**ギャラリー収蔵品を題材にした染色などによる新作 **2**☎

**フェローアートギャラリー vol.43  
 神例 幸司 展**

☎10月24日(日)まで9時～21時 ※毎月第4月曜日は休館 **1**青梅市の友愛学園で活動する神例 幸司の刺しゅう作品 **2**☎

**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。(5月受付分、敬称略)  
 ユニー(株)アピタ長津田店

**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  
 ☑md-midreamkouza@city.yokohama.jp

**第16回 みどり市民活動交流会**

☎9月12日(日)10時～12時30分  
 ☑講演:地域活動の先駆者が語る「人生100年時代に向けた地域活動」～高齢者、障がい者、子育ての居場所づくりの体験から～/交流:参加者で話し合う「これからの活動」 **1**白岩 正明(認定NPO法人若葉台 理事長)  
**2**☎24人 **3**9月5日必着で**【重要事項】**あれば所属団体名を明記し☎☎

**緑区生涯学級講座—横浜線ものがたり  
 「緑区No.1をめぐる」**

**【共通】**  
**1**緑区在住・在勤・在学者 **2**8月31日必着で**【重要事項】**・年齢・参加希望の講座(①または②)・Eメールアドレス・生涯学級講座受講経験の有無を明記し☎☎で「横浜線ものがたり」宛  
**①公開講座「歩いて探す、緑区魅力発見」**  
 ☎9月18日(土)10時～12時  
**1**相澤 雅雄(地域史研究家)  
**2**☎20人  
**②連続講座(公開講座を含む)**  
 ☎9月18日(土)10時～12時(公開講座)、10月1日・15日・29日、11月12日・26日(金)9時30分～15時  
**1**緑区のNo.1を訪ねて散策し、町の魅力を探る **2**6～8km歩ける人☎20人 **3**1,500円 **4**持筆記用具、弁当、飲み物、健康保険証



**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** 8月17日～9月7日の毎週火曜日

●土・日・祝日は☎から入園整理券の事前予約が必要/入園料別途

**ナイトズーラシア**

☎8月の毎週土・日曜日と8月9日(月・休) ※開園時間を20時まで延長(入園は18時30分まで) **1**夜の動物園を公開。夜行性動物の活動的な姿や昼行性動物の寝姿など動物の夜の生態を観察できる。



**ズーラシアだより「キアシセグロカモメ、ウミネコ」**

海鳥展示場にはキアシセグロカモメとウミネコという2種類の海鳥がいます。2種類とも日本で見る事ができます。ウミネコは1年中日本で見られるのに対し、キアシセグロカモメは冬にだけ日本で見られます。

見た目はそっくりですが体格が違います。キアシセグロカモメがウミネコよりも一回りほど大きく、体重も倍ほどあります。飼育員がエサをあげる際には頻りに空を飛びます。見応えある姿をぜひ見てください。

またこれらの海鳥は海を漂うごみによって傷付いた個体が多く保護されています。好奇心から釣り針に引っかかる事故やプラスチックを飲み込んでしまう事故が多いようです。その姿を通して海鳥たちを取り巻く問題に目を向けてみませんか。



▲ウミネコ



▲キアシセグロカモメ

**緊急!**



**特殊詐欺が急増中!**

現在、緑区内では次の手口の特殊詐欺が多発しています。

- キャッシュカード手渡し型**  
 =警察官やデパートの店員をかたりキャッシュカードをだまし取る
- 現金手渡し型**  
 =電話で息子や孫をかたり、代理人が現金をだまし取る
- 還付金**  
 =区役所の部署をかたり、ATMでお金を振り込ませる

**被害に遭わないためには**

- ・留守番電話を設定しましょう。
- ・暗証番号を他人に教えない(警察、金融機関は絶対に暗証番号は聞きません)。
- ・ATMで医療費は絶対に還付されません。



不審な電話が来たら、緑警察署まで相談してください。

**【問合せ】**緑警察署 ☎932-0110



**緑区出身の荒篤山を応援しよう**

2009年に横浜市立十日市場中学校を卒業した荒篤山(荒汐部屋)が「令和3年(2021年)大相撲名古屋場所(七月場所)」で十両に昇進しました。横浜市出身として22年ぶり、緑区出身では初めての関取です。

6月には横浜市役所を訪問▶  
 (左)荒篤山 (右)岡田区長



**【問合せ】**区生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

① 自治会へ加入しましょう 》住んでいる地域の自治会が分からない人は区地域活動係まで ☎930-2232



## 地域を支える皆さん

第1回

### 環境事業推進委員

横浜市長から委嘱されて、地域を支える活動に携わっている皆さんを紹介します。

「ヨコハマ3R<sup>スリム</sup>プラン」に基づいて、ごみ減量による脱温暖化に向けた3R行動の推進、地域の美化や清潔の保持、環境事業に関する情報交換をしています。5月12日には緑区役所で11地区の会長に代表として委嘱状を伝達しました。緑区では194人の委員が委嘱されました。

#### イベントに欠かせない存在

区民まつりや夏祭りなどでは分別アドバイザーとして活躍。たくさん排出される飲食の容器などを分別することでプラスチック容器や紙類はリサイクルされます。

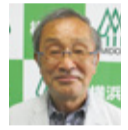
緑区民まつり  
3R夢ステーション  
で分別の説明▶



#### 地域の良好な環境づくりを支えています

清掃活動や駅周辺でのポイ捨て防止啓発の旗振り役です。

十日市場駅  
周辺での  
ポイ捨て禁止  
キャンペーン▶



緑区環境事業推進委員連絡協議会会長 小室 敏秀

長年、活動してきて感じたことをお話します。緑区は緑が多くすてきな街です。歩いていてもごみのないきれいな街は住むのに快適ですね。「中山にはごみ捨て場がいくつあるの」と聞かれたことがあります。ごみ集積場所をごみ捨て場とっておられる方がいらっしゃいますが、ごみを収集していただくための一時的な場所です。昔は臭かったり、カラスに荒らされたりしてごみが散乱している集積場所がたくさんありました。今でも汚いところが見受けられますが、住民一人ひとりが集積場所をきれいにしていく癖をつけていただくことが必要です。  
①ごみは分別して、決まった日・決まった時間・決まった場所に出す  
②カラスに散らかされないよう工夫(立体ネット:カラスに荒らされにくい囲いなど)する  
集積場所はやり次第で変わってきます。工夫は無限です。引き続ききれいな街を維持していきましょう。

【問合せ】環境事業推進委員について 資源循環局緑事務所  
☎983-7611 ☎982-7973



## 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.9 「スペアリブプレート」 COVOLBA長津田店

長津田にある「COVOLBA」では「林ファーム」(長津田)の野菜を使った料理が楽しめます。緑区産の果物を取り入れた種類豊富な特製スイーツも魅力です。

8月のお薦めメニューは「スペアリブプレート」。自慢のスペアリブと地元の野菜をふんだんに使ったサラダ、マッシュポテトなどの総菜をワンプレートにしたメニューです。手間暇かけて作ったスペアリブはお箸でほどけるほど柔らかく、お子さん、女性でも食べやすいと評判です。

サラダには糖度が高いトマトや中はしっとりしてみずみずしいズッキーニ、シャキシャキとした食感のきゅうりなど旬のとれたて野菜を使用しています。フレッシュなサラダがスペアリブのジューシーさを引き立てるボリュームたっぷりのワンプレートを楽しんでください。

提供時期 8月

提供価格 1,300円

#### 営業情報

長津田5-2-24

11時~15時(L.O.14時30分)

17時~23時30分

(L.O.食事22時30分、飲み物23時)

※営業時間は変更することがあります ※不定休

532-4769

<アクセス> JR・東急「長津田駅」南口 徒歩3分



【問合せ】区企画調整係 ☎930-2227 ☎930-2209



所在地  
〒226-0013  
緑区寺山町118

電話  
☎930-2323 総合案内

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!



編集  
緑区政推進課  
☎930-2220  
☎930-2225

※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。

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

広告

広告