

みどり



横浜市公式クックパッド
(公式キッチン)



横浜市の食材を使った地産地消レシピや、健康づくりに役立つレシピを紹介しています



2022年6月1日発行
— No.296 —

特集1



食育推進ロゴマーク

食から始める
健康づくり

6月は食育月間です!

ウイルスと戦うためには手洗いや消毒だけでなく、基礎体力、免疫力を高めておくことが大切です。基本と思うかもしれませんが、やっぱり!バランスの良い食事を取ることが大事です。

食生活の現状は…

- 食事バランスが良いと思っている人が減少しています。
(令和2年度 健康に関する市民意識調査より)
- 目標とされている野菜摂取量は**350g**ですが、**約70g**(小鉢1つ分程度)不足しています。
(令和元年 国民健康・栄養調査より)

野菜70gの目安は…



一汁三菜にとられなくても大丈夫!

ポイントは**栄養バランス!**



【栄養バランスの良いメニュー例】



バランスの良い食事は必ずしも定食のような一汁三菜の揃った食事ではありません。

野菜は加熱することで、かさが減って食べやすくなります。
カット野菜や冷凍野菜も上手に利用しましょう!



緑区キャラクター「ミドリ」

詳しくはこちら

食育月間
Webページ



※緑区役所3階38番
窓口では食育月間
Webページの
チラシを配布します。

地域で健康づくりをサポート
している皆さんを紹介します!

それは…

健康づくりの
パートナー「**食生活等改善推進員**」&「**保健活動推進員**」です

食生活等改善推進員とは「ヘルスマイト」という愛称で、食を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティアです。



食生活等改善推進員(ヘルスマイト) 小山会長
いつもの料理に1種類多く野菜を入れるだけでも野菜摂取量は増えます!
難しく考えずにできることからはじめてみましょう!

保健活動推進員は区役所や地域と連携し、区民の皆さんの健康づくりを支援する活動を行っています。



保健活動推進員 原田会長
朝食もしっかり食べて毎日元気!年に一度は健康診断。運動もお忘れなく。



野菜キャンペーン



食のことだけでなく
運動の啓発もしています



ベジチェック測定会



あなたの健康の
心強い味方。
我ら保健活動推進員です!



健康チェックで
あなたの健康を
サポートします

ヘルスマイトになるには 「食生活等改善推進員養成講座」を修了する必要があります。養成講座については9ページへ!

食育月間フェア

場所 緑区役所1階
イベントスペース

緑区 食育月間 検索

イベント

日時 6月21日(火)9時~14時30分ごろ(予定)

- ・ウォーキング ・野菜キャンペーン
- ・健康チェック、ベジチェック(推定野菜摂取量測定)
- ・フードモデルによる食事診断
- ・健康相談 ・栄養相談 ・歯科相談 他

※イベントは変更または中止となることがあります。

パネル展

日程 6月14日(火)~20日(月)

横浜市学校給食の歴史や食の備蓄の展示、食だけでなく歯・運動・禁煙についてのパネルを展示します。

6月4日~
10日は歯と口の
健康週間だよ!



特集
2

令和4年度 緑区運営方針・主要事業紹介

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」

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。これは、区民の皆さまの継続した活動により大切に育まれてきたものです。

この魅力あふれるまちを次世代に引き継いでいくために、新型コロナウイルス感染拡大防止と社会経済・地域活動の回復を図るとともに、デジタル化やデータ活用などをさらに推進しながら、地域課題の解決を図ることで、区民の皆さまに一層信頼される区政運営を実現していきます。区民の皆さまが安心して活動し、安全で住み続けたいと思えるみんなにやさしいまち「ふるさとみどり」を目指して、区民の皆さまの声に寄り添いながら、事業・取組を着実に進めていきます。

目標達成に向けた施策



施策ごとにSDGsの17の目標との関連性を示しました。詳しくは緑区Webページをご確認ください。



施策 1 安全・安心なまち

新型コロナウイルス感染症対策のさらなる強化を進めるとともに、新しい生活様式での様々な地域活動を支援します。

自助・共助による防災・減災、防火・防犯等、地域の特性に応じた区民の皆さまの主体的な取組を支援するなど、災害に強いまちづくりを進めます。

区民生活に身近な道路の交通安全や食の安全、災害時のペット対策の啓発など、暮らしの安全対策に引き続き取り組みます。



主な事業・取組

■地域防災・減災の強化



▲減災マップ作り

■暮らしの衛生の推進



▲小学校での食中毒予防講座

施策 2 いきいき暮らせるまち

子どもたちや子育て中の方、高齢者、障害者、外国人の方々や生活にお困りの方など、誰もが安心して暮らし続けられるよう、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、健康づくりや健康寿命の延伸に向けた取組を推進します。

会議や研修、地域との情報共有等でのWebの活用、ペーパーレス化の推進など、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ます。また、地域課題の分析のためのデータ活用に係る取組を進めます。

身近な区役所として基本的な行政サービスに適正・迅速・丁寧に取り組み、信頼される窓口サービスを目指します。



主な事業・取組

■地域における青少年の育成



▲子どものまちづくりイベント Mini Mini Midori

■生涯にわたる健康づくりの推進



▲推定野菜摂取量の測定

施策 3 みどりの魅力あふれるまち

緑区独自の魅力である緑あふれる自然、都市農業、歴史的資源などを広く発信するとともに、緑区に住んでみたい、住み続けたいと思えるような効果的な広報を行います。

商店街振興や芸術・文化・スポーツ活動の促進など、経済の活性化や地域活力の向上を図ります。また、魅力ある公園づくり、花植えや植樹、清掃活動など地域の良好な環境づくりを進めます。

再生可能エネルギーの活用や庁舎内の緑化の推進等により、脱炭素化に向けた取組を推進します。地域の自主的な活動やその担い手の育成、ICTを活用した地域活動の取組を支援します。



主な事業・取組

■環境行動の推進



▲みどりサンタプロジェクト (区内大学と連携した清掃活動)

■ICT等を活用した地域力の推進と市民活動の支援



▲オンライン会議の開催支援

令和4年度 主要事業紹介

環境創造局

1 下水道管の整備

霧が丘地区で下水道管の再整備、西八朔地区、長津田駅南口で下水道管の整備(浸水対策)を進めます。

環境創造局

3 災害時下水道直結式仮設トイレ(ハマッコトイレ)整備

ハマッコトイレを区内5校に整備します(東鴨居中学校、長津田小学校、十日市場小学校、新治小学校、竹山小学校)。



道路局・緑土木事務所

4 駅周辺地区のバリアフリー

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の作成を進めています。また、十日市場駅周辺地区のバリアフリー化を引き続き実施します。

2 都市計画道路の整備

(ア) 長津田駅南口線
山下長津田線から長津田駅に至る区間の拡幅と駅前広場の整備に向けて、関係機関との協議や用地交渉を進めます。



※イメージパース

(イ) 中山北山田線(中山地区/川和踏切)事業化に向け、設計等を進めます。

(ウ) 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、用地交渉や設計を進めるとともに、一部準備工事に着手します。

道路局

5 農園付公園の整備

長津田町に市民が農作業を楽しむことができる農園付公園を整備します。令和4年度は調査設計等を行います。

環境創造局

市民局

6 地区センター体育室空調機設置

地区センターの体育室に空調機を順次設置します。令和4年度は、十日市場地区センターの設置工事を行います。

さまざまな場所で
取り組んでいくよ!



- ① 霧が丘地区、西八朔地区、長津田駅南口
- ④ 緑区内の駅周辺
- ⑪ ⑫ 区内全域

- 道路(事業中)
- 道路(整備済み)
- 川

※イメージパースは現時点での想定であり、今後変更される可能性があります



建築局・水道局

7 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22街区において共同住宅や地域交流施設等の建築工事を進めます(令和5年3月しゅん工予定)。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。



※イメージパース

都市整備局

9 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、継続的な支援を行います。



※イメージパース

総務局・環境創造局

11 浸水ハザードマップの全世帯・全事業所への配布

浸水ハザードマップ(洪水・内水)と一人一人の避難行動計画である「マイ・タイムライン」を全世帯・全事業所に配布します。



消防局

12 消防団活動に伴う報告事務等のデジタル化

スマートフォンアプリを活用したデジタル化を進め、消防団員の事務負担を軽減します。



※イメージ写真

交通局

8 グリーンライン6両化

6両化した車両を令和4年9月下旬から段階的に導入します。

環境創造局

10 緑区庁舎の緑化推進

区庁舎4階のライトコートでの緑化を進めます。 横浜みどりアップ計画

☎ 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

////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠ ////////////////////////

区からのお知らせ

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。



イベント参加・施設利用のルール

- ・体調が良くない人は参加しない
- ・マスクの着用・検温・消毒にご協力を
- ・主催者・管理者の指示を守る

🔔 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

☎985-9978 ☎981-2710

染め紙遊び

☎6月13日(月)～16日(木)9時～11時30分
 ☎未就学児と保護者各園3組

鴨居保育園

☎933-2106 ☎933-2104

七夕飾り製作

☎7月5日(火)10時から、11時から
 ☎1歳6か月以上の未就学児と保護者各園4組

みどり地場野菜の直売会

☎6月17日、7月8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
 ☎区企画調整係 (☎930-2227 ☎930-2209) ☎



十日市場の「いちば」

☎6月25日(土)・26日(日)、7月2日(土)10時～12時 ※売り切れ次第終了
 ☎JR「十日市場駅」南口駅前広場
 ※まん延防止等重点措置などが出たときは緑区役所に変更
 ☎十日市場の農家が新鮮な夏野菜を直接販売
 ☎区企画調整係(☎930-2227 ☎930-2209) ☎

LILY PICKIN' PARTY

☎6月26日(日)12時45分～17時30分(12時開場)
 ☎緑公会堂 ☎アメリカンルートミュージックのブルーグラスのコンサート。2022年が最後の開催
 ☎先400人 ☎LILY PICKIN' PARTY 実行委員会
 ☎杉崎(☎☎932-9741) ☎



親子でお口の健康教室

☎7月1日(金)10時～11時30分
 ☎緑区役所 ☎歯科医師による歯周病・虫歯予防の話とブラッシングアドバイス
 ☎先8組 ☎井手 扶美恵 ☎母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ
 ☎6月11日から☎で区健康づくり係(☎930-2357) ☎



第5回 歌と舞の集い

☎7月3日(日)9時45分～19時
 ☎みどりアートパーク ☎舞踊、詩吟、剣詩舞、民謡、カラオケ、バレエ、フラダンス
 ☎先300人 ☎青柳(☎070-1455-8181 ☎982-7243) ☎



夏野菜と出会う! トウモロコシの収穫体験

☎7月13日(水)10時30分～12時 ※荒天時中止
 ☎鴨居駅(集合)～徒歩移動(20分程度)～収穫体験(鴨居・東本郷農業専用地区・現地解散)
 ☎5歳以上の緑区在住・在学・在勤者 ☎20人 ☎¥1人1,200円(1人10本まで収穫)
 ☎6月22日必着で**【重要事項】**・年齢を明記し☎☎☎で区企画調整係(☎930-2227 ☎930-2209) ☎



🗨️ 講演・講座

緑区休日急患診療所の講座

【共通】
 ☎緑区休日急患診療所 ☎倉地洋輔(株)まちりハ代表理学療法士
 ☎各先20人 ☎動きやすい服装、飲み物
 ☎**【重要事項】**を明記し☎☎☎☎で緑区在宅医療相談室
 (〒226-0019 中山3-16-2 ☎937-2303 ☎935-6762 ☎con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp)

健康講座 さよなら腰痛「腰を守る筋肉」

☎6月16日(木)10時～11時、11時30分～12時30分
 ☎健康講義と体操指導。健康維持のための運動の秘訣
 ☎筆記用具 ☎希望回を明記し6月15日必着

空手で健康!健康体操 健志拳

☎6月22日(水)10時～11時30分
 ☎体力に自信がない人や高齢者も安全にできる空手の基本動作を取り入れた健康体操
 ☎6月21日必着



よりどりみどり情報 10ページに続く

📖 食生活等改善推進員 (愛称:ヘルスマイト)養成講座 (全9回)

食を通じたボランティアを養成する講座です。8回以上出席して講座を修了するとヘルスマイトとして登録されます。

日時	7月11日(月)、8月8日(月)、9月5日(月)、10月3日(月)、11月7日(月)、12月2日(金)、12月19日(月)、2023年1月16日(月)、2月14日(火) 13時30分～15時30分
会場	緑区役所ほか
対象	先着15人
費用	1,210円
内容	ヘルスマイトの活動・健康づくり・食生活・栄養についてのグループ学習、運動講話・実技などを学びます。
応募方法	6月13日から 電話・応募フォーム・直接申込みまたは必要事項を明記しファクス・電子メール・郵送 必要事項 郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢 宛先 ☎健康づくり係 メールアドレス md-fukuho@city.yokohama.jp



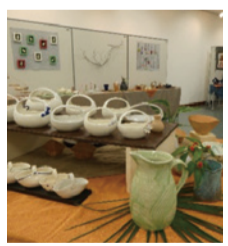
【問合せ】区健康づくり係 ☎930-2357 ☎930-2355

🎨 緑区役所でイベントを開催しませんか

緑区役所のイベントスペースを使った企画を募集します。個人の応募もできます。施設利用料はかかりません。

部門	音楽・エンターテインメント部門 音楽演奏、ダンス、大道芸など	展示・ワークショップ部門 美術や工芸を主体とした展示とワークショップ ※展示のみは不可
日時	日程①～④のうちいずれか1日 12時15分～12時45分	日程①～④のうちいずれかの期間 8時45分～17時

日程	①10月25日(火)～28日(金) ②11月14日(月)～18日(金) ③2023年1月16日(月)～20日(金) ④2023年2月27日(月)～3月3日(金)
会場	緑区役所イベントスペース
募集	各部門2組程度(選考)
応募要件	・これまで観客・参加者を招いたイベントなどを主催した実績があること ・庁舎の保全・秩序の維持に支障をきたさないもの(例:大音量のパフォーマンスは不可)
提出物	企画申込書、実施内容が分かる写真・DVD・資料など
応募方法	6月30日必着 提出物を区生涯学習支援係に郵送または直接提出



申込書・募集要項の配布場所 区生涯学習支援係・緑区内の地区センター・みどりーむの窓口、緑区Webページ

【問合せ】区生涯学習支援係 ☎930-2236 ☎930-2242

① 粗大ごみの収集 粗大ごみ受付センターに電話(☎0570-200-530、携帯電話やIP電話などからは☎330-3953)、またはインターネットで申し込んでください。

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

!!!!!! ⚠ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠ !!!!!!!

よりどりみどり情報 続き

都岡地区恵みの里 「じゃがいも収穫体験in都岡」

7月23日(土)①9時から②10時から ※荒天時7月24日(日)同時刻 旭区今宿南町の畑 横浜市在住者・グループ各組30組 1組1,000円(3株程度収穫) 7月8日必着で参加者全員の必要事項・年齢・①または②を明記し都岡地区恵みの里運営協議会事務局「じゃがいも収穫体験in都岡」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057) 北部農政事務所 (☎948-2480 ☎948-2488)

スポーツ

第41回 M.M.T.杯

7月10日(日)9時から、12時から 長坂谷公園 男子ダブルスリーグ戦 緑区在住・在勤または緑区硬式テニス協会加盟団体員 初級各4組、中級各12組 1組5,000円 テニスシューズ、ラケット 6月11日~19日に参加料を添えて緑区硬式テニス協会事務局(白山2-54-6 ラケットショップ オープン・スクエア ☎532-3084 ☎532-3686)

第36回 緑区民陸上競技大会

7月23日(土)9時~17時 三ツ沢公園陸上競技場 緑区(近隣区)在住・在勤・在学者または走友会会員 小学生500円、中学生600円、高校生700円、一般・壮年1,100円 6月18日必着で緑区陸上競技連盟 秋田 駿(〒226-0005 竹山4-3-1 竹山団地4306-643 ☎932-9069) 緑区陸上競技連盟 望月 英雄(☎933-7583) ※申込書・募集要項の配布:緑スポーツセンター、生涯学習支援係

♥ 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 ———

①健康づくり係
☎930-2357 ☎930-2355

②高齢者支援担当
☎930-2311 ☎930-2310

③子ども家庭係
☎930-2361 ☎930-2435

健康づくり

肺がん検診(胸部X線検査)

7月26日(火)9時~11時受付 40歳以上 25人 1人680円(70歳以上無料) 6月21日8時45分から ☎で①

抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

6月16日~7月7日の毎週木曜日 9時~9時30分受付 前日16時までに☎で①

食と生活の健康相談

6月17日(金)9時~11時、7月5日(火)13時~15時 生活習慣病予防の相談 ☎で①

思いやり、健康づくりの日

6月21日(火)9時~11時30分 健康チェック、栄養・歯科相談等 ※ヘルスマイトとのウォーキング同時開催。参加希望者は9時45分に区役所正面へ(雨天中止) ☎で① ☎

福祉

もの忘れ相談

6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 ☎で②

介護者のつどい

6月24日(金)13時30分~15時 霧が丘地域ケアプラザ 介護についての勉強会や交流会 ☎で②

リハビリ教室

6月14日~7月5日の毎週火曜日 13時~15時 中途障害者地域活動センター緑工房 40~60歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 ☎で②

若者のための専門相談

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

赤ちゃん・子ども・女性

母親(両親)教室(全4回)

8月10日(水)・19日(金)・24日(水)・31日(水)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12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 7月1日~20日に二次元コード ☎で③

プレババ・プレママ講座

7月23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 6月13日~30日に二次元コード ☎で③

妊産婦歯科相談

6月16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 ☎で③

母乳育児相談

6月23日(木)9時30分~11時30分、7月6日(水)13時~15時(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 ☎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:6月24日(金)、7月7日(木) ②1歳6か月児:6月23日(木)、7月13日(水) ③3歳児:6月16日(木)、7月1日(金) ☎で③ ☎

離乳食教室「もぐもぐ教室」

6月29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組30組 手拭きタオル、飲み物 6月13日から☎☎で①(☎は参加者全員の必要事項・子の生年月日を明記)

歯つつつ1歳児

7月15日(金)10時から 虫歯予防の話、歯磨きアドバイス 2021年6月~9月生まれの子と保護者各組10組 母子健康手帳 6月11日~30日に二次元コード ☎③



乳幼児歯科相談

6月16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 ☎☎で③

子どもの食生活相談

6月29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 ☎で①

施設から

長津田地区センター
〒226-0026 長津田町2327
☎983-4445 ☎983-6945

お子さまのごはん悩みあれこれ

6月22日(水)10時~11時 子育て中の料理のコツ しのとう さとみ(食育インストラクター) 未就園児と保護者 10組 ※小学生以下の保護者も参加可 ¥100円 ☎☎



季節のスイーツ講座 見栄えのする手土産お菓子

7月1日(金)10時~13時 まるごと グレープフルーツゼリー&洋梨のタルト 成人 12人 ¥1,550円 6月11日から ☎☎

お持ち帰り中華料理&ミニ中国語会話

7月4日(月)10時~13時 成人 12人 ¥1,400円 ☎☎

ピラティス(全3回)

7月4日・25日、8月1日(月)10時~11時 高橋 歩(スポーツインストラクター) 成人 10人 ¥1,400円 ☎☎

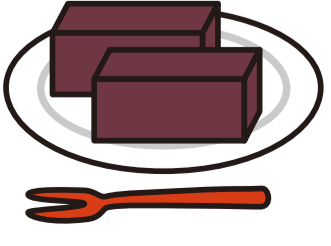
十日市場地区センター
〒226-0025 十日市場町808-3
☎981-9573 ☎982-3161

ラベンダーでコーンスティックを作る

6月30日(木)12時30分~14時30分 ラベンダーをリボンで編みこみ作成 成人 10人 ¥700円 6月13日から ☎☎

季節の和菓子を楽しもう~夏~

7月6日(水):豆大福、8月3日(水):ようかん、9月7日(水):りんごっ娘 ※いずれも9時30分~11時30分 成人各組12人 ¥各1,200円 エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器 6月14日から ☎☎



☎: 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

////////////////////// ⚠ イベントは変更・中止することがあります。参加する前にWebサイト・問合せ先で確認してください ⚠ ////////////////////////

脳と身体を動かそう!(全8回)

☎ 7月9日~10月15日の隔週土曜日 10時~11時
■ 身体のバランスを保ち、転倒・認知症予防
■ 成人 12人
¥4,000円 動きやすい服装、運動靴(外履き可)、汗拭き用タオル、飲み物
☎ 6月13日から ☎

おもちゃ病院

☎ 7月16日(土)10時から、10時30分から
■ 小学生以下のおもちゃの修理
■ 16品 ¥ 特殊な部品は実費あり
☎ 6月14日から ☎



中山地区センター

〒226-0019 中山2-1-1
☎935-1982 ☎935-1983

ペン字硬筆基礎講座(全3回)

☎ 7月1日~15日の毎週金曜日9時30分~11時30分
■ 日常生活で使う文字をきれいに書けるよう基礎から学ぶ
■ 成人 15人 ¥2,000円
☎ 6月12日から ☎

子どものアトリエ油絵教室(全3回)

☎ 7月26日(火)13時~15時、7月27日(水)9時30分~11時、8月5日(金)9時30分~11時30分
■ 小学生 14人 ¥5,800円
☎ 6月13日から ☎

夏休み子ども卓球教室(全4回)

☎ 7月30日~8月27日の毎週土曜日 12時30分~14時30分(8月6日を除く)
■ 小学生 25人 ¥1,600円
☎ 6月15日から ☎

サマーチャレンジ! 世界に1つ私が作るパン

☎ 7月31日(日)9時30分~12時30分
■ 小学生 12人 ¥1,500円
☎ 6月16日から ☎

白山地区センター

〒226-0006 白山1-2-1
☎935-0326 ☎935-6039

体幹トレーニング 初級の部

☎ 6月14日・28日(火)10時35分~11時50分
■ 成人女性各 10人
¥1回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 ☎

夏のハウスマンテナンス 網戸の張替え

☎ 6月27日(月)9時30分~12時
■ プロから教わる張り替えのコツ
■ 成人 12人 ☎ 6月11日から ☎

夏の園芸講座 グリーンとハーブの寄せ植え

☎ 7月2日(土)10時~11時30分
■ バスケットに寄せ植え
■ 成人 12人 ¥2,400円 ☎ 6月11日から ☎

七夕折り紙教室

☎ 7月2日(土)13時30分~14時30分
■ 七夕飾り
■ 20人 ※幼児は要保護者同伴 ¥100円 ☎ 6月11日から ☎

みどりアートパーク

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

爆笑!ズーラシアンブラス・ショー

☎ 6月24日(金)18時30分~20時、6月25日(土)11時~12時30分、14時30分~16時
■ 鉄腕アトムほか
■ ズーラシアンブラス、サキソフォックス
■ 334人 ¥4,000円(全席指定)
☎ でスーパーキッズチケットセンター、☎ でみどりアートパーク

SDGs映画上映会 「デイヴィッドとギリアン 響きあふふたり」

☎ 6月30日(木)13時30分から(開始30分前開場)
■ アカデミー賞受賞作「シャイン」モデルのピアニストの夫婦愛
■ 100人 ¥600円 ☎

横浜音楽祭2022 みどりアートパーク バースデーコンサート

村治 奏一 サイタル ~ギターで綴る映画音楽の世界~

☎ 10月2日(日)14時開演(13時30分開場)
■ 村治 奏一
■ 334人 ※未就学児入場不可 ¥2,000円、高校生以下1,500円(全席指定) ※当日は500円増
☎ 6月26日から ☎ でカンフェティ(☎0120-240-540)、☎ でみどりアートパーク



みどりアートパーク寄席 三遊亭兼好独演会

☎ 11月20日(日)14時開演(13時30分開場)
■ 三遊亭 兼好、瀧川 鯉丸
■ 334人 ※未就学児入場不可 ¥2,000円 ※当日は500円増
☎ 6月12日から ☎ でカンフェティ(☎0120-240-540)、☎ でみどりアートパーク

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

☎ ①6月15日(水)10時30分~11時30分、6月25日(土)14時~15時
②7月1日(金)10時15分~11時15分
☎ ①いっぽ②中山地域ケアプラザ
■ 地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ会員制の制度
☎ ☎ で緑区支部(☎982-3521 ☎989-5851)

ねんねサロン

☎ 6月24日(金)10時30分~11時
■ 赤ちゃんとの生活についてのおしゃべりと身長・体重の計測
■ 生後2~5か月児と保護者 10組
☎ 6月11日から ☎

緑図書館

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

おはなし会

☎ ①0・1歳児と保護者各 8組:6月15日(水)10時30分~10時50分、11時15分~11時35分
②3歳以上の子 8組:6月25日(土)15時30分~15時50分 ※1組3人まで
■ 絵本の読み聞かせ、童歌 ☎



移動図書館「はまかぜ号」

竹山中公園
☎ 6月30日(木)14時50分~15時50分
北八朔第二公園
☎ 6月14日、7月5日(火)10時10分~11時10分
※ 荒天中止

【問合せ】中央図書館サービス課
☎262-0050 ☎231-8299

緑ほのぼの荘

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

お父さんとはつつ体づくり

☎ 7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日・22日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日(木) 9時30分~11時
■ 10人 動きやすい服装、靴袋、タオル、バスタオル
☎ 6月14日から ☎

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 牛乳パックで「自分だけのイス」を作っちゃおう!

☎ 6月11日(土)10時30分~12時
■ 未就学児の親子 20組 ¥300円
☎ ☎ で ☎

シングルマザーのための就労相談

☎ 7月8日(金)13時30分から、14時30分から、15時30分から
■ ひとり親サポートよこはま就労支援員
■ 横浜市在住のひとり親家庭または離婚予定の母親各 1人
■ 2か月以上の未就学児。4日前までに ☎
☎ 6月11日から ☎ ☎ ①

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674

フェローアートギャラリーvol.46

小河原 由紀子展

☎ 6月26日(日)までの9時~21時 ☎

Welcome!ロビーコンサート

☎ 7月10日(日)12時~12時40分
■ 櫻田 はるか(クラリネット)、松尾 茉莉(ヴァイオリン)、木下 真央(ピアノ) ☎

緑区社会福祉協議会

〒226-0019 中山2-1-1
☎931-2478 ☎934-4355

「善意銀行」への寄付者(3月受付分)

緑はればれ2000、みどりヨコハマ人クラブ、匿名1件

郵送手続を利用してください

- 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

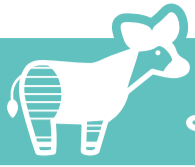
緑区市民活動支援センター みどりーむ

〒226-0019 中山4-36-20
☎938-0631 ☎939-5401
✉md-midreamkouza@city.yokohama.jp

サロンふらっと 「振り込め詐欺の現状と対策」

☎ 6月19日(日)13時30分~15時
■ 警察に教えてもらう詐欺被害の防止策
■ 野口 貴路(緑警察署生活安全課長)
■ 25人 ☎ 6月13日必着で 必要事項を明記し ☎

① 自治会へ加入しよう 住んでいる地域の自治会が分からない人は 地域活動係まで ☎930-2232



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 毎週火曜日

ズーラシア七夕まつり

6月29日(水)~7月7日(木)
正門・ころこロッジを吹き流しなどの七夕飾りで装飾



※画像は過去の様子です

ズーラシアだより「チベットモンキー」

チベットモンキーはチベット東部と中国中東部の山岳亜熱帯林に生息するマカク属のサルです。中国に生息するマカク属の中で最も大きな種類です。大人のオスとメス、子どもを含めた複数頭の群れを作り暮らしています。チベットモンキー特有の行動として、オス同士のけんかの仲直りに大人2頭で子どもを抱き上げる「ブリッジング行動」が知られています。



▲チベットモンキーのワカメ

現在、ズーラシアではワカメ(メス・28歳)1頭が暮らしています。決して若くはない年齢ですが、食欲旺盛でとても元気です。手のつくりが私たちと似ているため、手先を器用に使って餌を食べたりします。ワカメの行動を観察するととても面白いです。



▲指を器用に使ってハッサクを食べるワカメ

ミドリン衛生通信

安全・安心で快適な暮らしのための生活衛生情報を紹介します。

vol.02 夏の食中毒予防啓発

食中毒は季節を問わず1年中発生しますが、夏場は温度・湿度が高く、食品の温度管理などに注意が必要な時期です。**食中毒予防3原則**を守り、家庭での食中毒を予防しましょう。

食中毒予防3原則

菌やウイルスを

1 つけない(消毒・清潔)

- 手をよく洗う ●調理器具を洗浄・殺菌する



2 増やさない(温度管理)

- 長時間常温に放置しない
- 冷蔵庫は詰めこみすぎない(目安は7割程度)



3 やっつける(加熱)

- 肉や魚は中心部の色が変わるまで十分に加熱する



横浜市内で発生件数の多い食中毒を紹介します。

「カンピロバクター」

- 鶏肉などの肉類についている食中毒菌です。
- 2~7日後に下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。
- 加熱不十分の焼き鳥、鶏たたき等は食べないようにしましょう。
- 肉は十分に加熱して食べましょう!



【問合せ】☎食品衛生係 ☎930-2365 ☎930-2367



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