

# information 11

2017  
こうほくインフォメーション  
— 当月11日からの予定 —

こうほくインフォメーションを読むときは ☎…電話、📠…ファクス、✉…Eメール、🌐…ホームページ

- 参加費の記載がない場合は無料、表示金額は総額(テキスト代など含む)
- 所定の用紙は申込先の窓口にあります
- 区役所への郵便は「〒222-0032 大豆戸町26-1 港北区役所〇〇係」へ
- 「各施設の催しなど」の申込は各施設へ
- 住所などの個人情報は催しの開催・申込者への連絡以外の目的には使用しません
- [必要事項]** は行事名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・(往復はがきは返信先)を記入してください

## ミズキーの一言メモ

ハナミズキのマークを探してね



©横浜市港北区ミズキー

この欄(8~11ページ見開きの両端)では、本文中のハナミズキのマークの催しの補足情報などを掲載しています。

## マリノスケと防災学習

水害から地域を守る日産スタジアム。マリノスケと一緒に防災について勉強します。

## 港北野鳥観察ウォーク

野鳥や自然観察に関する専門家の話を聞きながら、菊名池周辺を歩きます。

## ダイダラ坊伝説 妙蓮寺から新横浜

日本各地に伝わる大男「ダイダラ坊」の伝説が区内にもあります。港北ボランティアガイドの案内の下、菊名池や新横浜など坂道が多い約6キロメートルのコースを歩きます。

## 国重文 関家住宅の特別公開

南関東に現存する最古級の民家を見学します。職員による解説付きで所要約50分間です。



重要文化財 関家住宅

## 港北ダンスフェスティバル

区内で活動するダンス団体の交流とダンス芸術の向上を目指して毎年開催し、昨年で20周年を迎えました。

## オーケストラ体験教室

曲目はシベリウス作曲の交響詩「フィンランディア」です。募集パートはフルート、オーボエ、クラリネット(B♭管)、ファゴット、ホルン、トランペット、トロンボーン、チューバ、ティンパニ、バイオリン、ピオラ、チェロ、コントラバスです。コントラバスは楽団の物を貸与できます。

## 老人クラブ連合シルバー芸能大会

老人クラブの会員が踊りやコーラスを披露します。会員でない人も観覧できます。

## 65歳以上の方の胸部X線検査

結核が流行した時代に生まれ育った人は、結核に感染している可能性が高いといわれ、加齢などで免疫力が下がると発病する可能性が高まります。早期発見のために検査を受けてみませんか。

## 区役所からのお知らせ

### 放課後学童保育合同入所説明会

11月11日(土)14時~16時、当日直接区社会福祉協議会3階多目的研修室へ ※保育あり、2歳以上の未就学児、先着30人、当日直接会場へ

●問合せ 篠原学童クラブ  
☎・📠 401-1320

### 年末調整等説明会

源泉徴収義務者向け説明会。11月14日(火)、①10時~12時15分、②13時45分~16時、当日直接港北公会堂へ

●問合せ 神奈川県税務署源泉所得税担当 ☎ 544-0141(内線431~434)

### 移動図書館巡回日程

貸出・返却・予約した本の受取。●南日吉団地管理事務所前:11月17日、12月1日(金)、14時~15時30分、●綱島東三丁目公園:11月22日、12月6日(水)、14時10分~15時30分、当日直接会場へ ※荒天中止

●問合せ 中央図書館サービス課  
☎ 262-0050 📠 231-8299

### マリノスケと防災学習

11月23日(木・祝)9時30分~12時、日産スタジアム、小学生以上(小学生は保護者同伴)、抽選30人

●申込 ファクスかEメール(11月18日必着)参加者全員の**[必要事項]**と年齢、Eメールアドレスを記入し、NPO法人TRネット事務所へ ☎ 546-4337 📠 546-4344  
☎ office@tr-net.gr.jp

### 港北野鳥観察ウォーク

11月26日(日)9時30分~12時30分(雨天時講義のみ)、篠原地区センター集合、小学3年生以上と保護者、よこはまウォーキングポイント参加者優先、抽選15組、600円

●申込 Eメールか往復はがき(11月18日必着)参加者全員の**[必要事項]**とよこはまウォーキングポイント参加の有無を記入し、区役所生涯学習支援係へ ☎ 540-2240 📠 540-2245  
☎ ko-kouza@city.yokohama.jp

### ダイダラ坊伝説 妙蓮寺から新横浜

11月29日(水)9時30分~12時30分、妙蓮寺山門集合、抽選60人、300円 ※荒天中止

●申込 往復はがき(11月20日必着)参加者全員の**[必要事項]**を記入し、区役所生涯学習支援係へ ☎ 540-2240 📠 540-2245

### 国重文 関家住宅の特別公開

12月2日(土)10時~16時、関家住宅(都筑区)、中学生以上、抽選200人

●申込 往復はがき(11月20日必着)参

加者全員の**[必要事項]**と午前・午後の希望を記入し、市教育委員会事務局生涯学習文化財課へ 〒231-0017中区港町1-1 ☎ 671-3238 📠 224-5863

### 港北ダンスフェスティバル

12月3日(日)13時~17時、先着600人、当日直接港北公会堂へ ※入退場自由  
●問合せ 港北ダンス芸術振興協会(木村) ☎ 090-2401-6045 📠 431-7023

### 区人権啓発・防災講演会

長津田小学校(緑区)の鷲山校長による講演。12月8日(金)14時30分~16時、先着600人、当日直接港北公会堂へ ※保育あり、2歳以上の未就学児、先着10人、ファクスかEメール(11月28日必着)**[必要事項]**と子の氏名(ふりがな)・年齢を記入

●問合せ・保育の申込 区役所庶務係 ☎ 540-2207 📠 540-2209  
☎ ko-somuhoiku@city.yokohama.jp

### オーケストラ体験教室

30年3月10日(土)13時~17時、港北公会堂、楽器を所有し事前に個人練習ができる人(当日まで全体練習なし)、抽選(募集人数はパートにより異なる)、1,000円

●申込 往復はがき(12月11日必着)**[必要事項]**と希望パート、経験年数を記入し、区役所生涯学習支援係へ ☎ 540-2239 📠 540-2245

## 福祉保健

健診などの日程は11ページで。

### 神経系難病交流会

11月15日(水)14時~16時、先着30人、当日直接区役所1階一般健康相談室へ ※飲み物と筆記用具持参

●問合せ 区役所高齢・障害支援課 ☎ 540-2218 📠 540-2396

### 市民精神保健福祉フォーラム

高森信子氏の講演や俳句、歌の発表。11月18日(土)13時30分~16時、先着600人、当日直接港北公会堂へ

●問合せ 市精神障害者家族連合会事務局 ☎ 548-4816 📠 548-4836

### 老人クラブ連合シルバー芸能大会

11月22日(水)9時30分~16時、当日直接港北公会堂へ

●問合せ 区老人クラブ連合会 ☎・📠 547-6506

### 生活困窮者自立支援制度説明会

11月27日(月)10時~11時、当日直接高田地域ケアプラザへ

●問合せ 区役所生活支援係 ☎ 540-2329 📠 540-2358

### 65歳以上の方の胸部X線検査

12月4日(月)、受付13時30分~15時15分、区役所、65歳以上(肺疾患で通院中の人と29年4月以降に胸部X線検査を受けた人を除く)、先着50人

●申込 電話(11月15日~)区役所健康づくり係へ ☎ 540-2362 📠 540-2368

### 第7期高齢者保健福祉計画説明会

計画素案の説明会。12月5日(火)15時30分~16時45分、当日直接港北公会堂へ

●問合せ 区役所地域包括ケア推進担当 ☎ 540-2327 📠 540-2396

### 横浜市立大学市民医療講座

災害時のこころの健康。12月6日(水)14時~16時、港北公会堂、先着300人

●申込 電話かホームページ(11月15日~)横浜市立大学地域貢献センターへ ☎ 787-8930  
🌐 <http://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/>

## スポーツ

「所定の用紙」は区ホームページや区役所生涯学習支援係(☎540-2238 📠540-2245)、地区センターにあります。申込先は所定の用紙で確認してください。

### さわやかスポーツDAY

11月18日(土)10時~13時、当日直接新横浜公園草地広場へ ※雨天中止

●問合せ 区さわやかスポーツ普及委員会事務局(久保田) ☎ 080-4654-5030

### 区テニス大会

1 ワンデーミックスダブルス 初・中級者向け。12月23日(土・祝)9時~17時、新横浜公園、区内在住か在勤か協会加盟の男女ペア(高校生以下不可)、先着24組、1組3,500円 ※雨天中止

2 ミックスダブルス 30年1月8日(月・祝)・21日・28日(日)、9時~17時、新横浜公園ほか、区内在住か在勤か協会加盟の男女ペア(高校生以下不可)、①一般の部:先着64組 ②100歳以上の部:先着32組、1組3,500円 ※②はペアの年齢を足して100歳以上

●12の申込 ホームページ(11月15日~)区テニス協会へ  
🌐 <http://kouhokutennisa.sakura.ne.jp/>

●問合せ 区テニス協会(石崎)

☎ kohokutennisa@dream.ocn.ne.jp

### 区民スキー教室

30年1月2日(火)~4日(木)、志賀高原一の瀬スキー場(長野県)、小学生以上、先着40人、39,800円、中学生34,500円、小学生31,800円

●申込 所定の用紙(11月15日~)をファクスで、区スキー協会(笠倉)へ

☎ 090-1853-9691 📠 542-1324



詳細は各施設に問合せください。  
 (休)は通常の休館日

**港北スポーツセンター**

〒222-0032 大豆戸町518-1  
 ☎ 544-2636 ☎ 544-1859 (休)第3月曜

**■冬の定期教室(30年1月～3月)**

テニスや体操、ダンスなど。抽選、3,000円～15,200円、詳細は要問合せ

●**申込** ホームページか往復はがきか所定の用紙(11月19日必着) [必要事項]と希望教室、性別、年齢(学年)、市外在住者で市内在勤か在学者は勤務先か学校名、保育希望者は子の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を記入

**港北図書館**

〒222-0011 菊名6-18-10  
 ☎ 421-1211 ☎ 431-5212 (休)11月20日

**■朗読の部屋**

柏田道夫「稲荷寿司」ほかを朗読。11月11日(土)15時～16時、当日直接図書館へ

**■おはなし会**

①ひろばおはなし会：11月15日(水)、3～6歳児 ②紙芝居の日：11月18日(土)、①②15時～15時30分、当日直接図書館へ

**■大人のための朗読会**

橋本治「かもめ」ほかを朗読。11月25日(土)15時～16時、成人、当日直接図書館へ

**■港北ふるさと映像上映会**

「ハマ線100年物語」を上映。11月26日(日)11時～12時、当日直接図書館へ

**■朗読マラソン**

12月10日(日)13時～16時、先着20人(朗読者)、観覧者は当日直接図書館へ

●**申込** 電話か来館(11月15日～)

**港北国際交流ラウンジ**

〒222-0032 大豆戸町316-1  
 ☎ 430-5670 ☎ 430-5671 (休)第3月曜

**■張さんと作る中国の家庭料理**

料理と茶を楽しむ。11月30日(木)13時～15時、先着15人、500円

●**申込** 電話か来館(11月15日～)

**小机スポーツ会館**

〒222-0036 小机町1800-1  
 ☎・☎ 471-0050 (休)第2月曜

**■キッズテニス**

スポンジボールで教わる。①火曜クラス：12月5日～30年3月13日(12月26日、30年1月2日・9日、2月13日除く)、小学1～3年生：16時30分～17時30分、4～6年生：17時40分～18時40分、②水曜クラス：12月6日～30年3月14日(12月27日、30年1月3日・10日、2月14日除く)、小学1～3年生：16時～17時、4～6年生：17時15分～18時15分、各全11回、先着各10人、5,000円

●**申込** 来館(11月18日～、翌開館日から電話可)

**菊名地区センター**

〒222-0011 菊名6-18-10  
 ☎ 421-1214 ☎ 431-4101 (休)第3月曜

**■菊名子どもフェスティバル**

子どもクラブの紹介と交流。11月19日(日)11時～13時、当日直接センターへ

**こうほく消費者のつどい**

～消費者大学～

物販は売り切れ次第終了

**日時** 11月28日(火) 12時～15時30分

**会場** 港北公会堂

当日直接会場へ

**内容** ▶消費生活推進員\*の会による出展 12時～

物販：端切れを利用したスヌードなどのエコ作品ほか  
 展示：地区活動で学習・作成したパネル



作品の見本

\*消費生活推進員とは、市長から委嘱を受けて、消費者被害の防止や環境に配慮した購買行動の促進など、身近な場所で活動するボランティアです

▶消費生活教室 13時30分～15時30分(受付13時～)

講演：「健康食品と機能性表示食品～惑わされないための基礎知識と広告・表示の見方～」

講師：国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部長 梅垣敬三氏

定員：先着300人

●**問合せ** 区役所地域活動係 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

**■インターシップシアター公演**

11月19日(日)13時15分～14時30分、当日直接センターへ

**■ミートローフでクリスマス料理**

12月8日(金)10時～13時、成人先着16人、1,500円 ※保育あり、2か月以上の未就学児、先着5人、500円、要予約

●**申込** 電話か来館(11月15日9時～)

**■おはなしたんぽのクリスマス会**

クリスマスの絵本の読み聞かせ、手遊びなど。12月8日(金)11時～11時30分、未就学児と保護者、先着20組、当日直接センターへ

**■クリスマス親子エコ工作教室**

12月17日(日)13時～15時、小学生と保護者、先着12組、300円

●**申込** 電話か来館(11月18日9時～)

**篠原地区センター**

〒222-0022 篠原東2-15-27  
 ☎ 423-9030 ☎ 423-9032 (休)第3月曜

**■ビスケットケーキを作ろう**

12月9日(土)13時～14時30分、小学3年生以上、先着10人、500円 ※中学生以下は保護者が申込

●**申込** 電話か来館(11月15日10時～)

**■認知症についてもっと知ろう**

篠原地域ケアプラザ共催。12月16日(土)10時～11時45分、先着30人

●**申込** 電話か来館(11月21日10時～)

**■こども書道教室**

宿題の練習と添削。12月26日(火)、小学1～3年生：13時～14時45分、4～6年生：15時～16時45分、抽選各10人、200円

●**申込** 往復はがき(12月5日必着) [必要事項]と学年、保護者の氏名を記入

**網島地区センター**

〒223-0053 網島西1-14-26  
 ☎ 545-4578 ☎ 531-5771 (休)第3月曜

**■網島地区センター文化祭**

テーマは「よみがえる文化に集う網島」。11月17日(金)～19日(日)、9時～17時(19日は15時まで)、当日直接センターへ

**■初冬の花アレンジメント**

12月4日(月)9時30分～11時30分、成人抽選10人、2,500円

●**申込** 往復はがき(11月18日消印有効) [必要事項]を記入

**■お菓子とパンの教室**

12月6日・20日(水)、全2回、9時30分～13時、成人抽選10人、2,500円

●**申込** 往復はがき(11月18日消印有効) [必要事項]を記入

**■信州中野市交流そば打ち体験会**

土産付き。12月23日(土・祝)、①9時30分～12時、②13時30分～16時、抽選各25人(小学生以下は保護者同伴)、2,200円

●**申込** 往復はがき(11月28日消印有効) [必要事項]と希望時間を記入

**■お正月用生花教室**

12月27日(水)、①10時～11時30分、②13時～14時30分、成人抽選各10人、2,400円

●**申込** 往復はがき(11月28日消印有効) [必要事項]と希望時間を記入

**新田地区センター**

〒223-0056 新吉田町3236  
 ☎ 591-0777 ☎ 591-0045 (休)第2月曜

**■クリスマスリース作り**

本物のモミで作る。12月8日(金)9時40分～11時40分、18歳以上、先着10人、2,100円

●**申込** 来館

(11月15日～、翌開館日から電話可)



作品の見本

**■ステキな新年を迎えるしめ縄作り**

12月26日(火)12時30分～14時30分、成人(子の同伴可)、抽選20組、1,100円

●**申込** 往復はがき(11月30日必着) [必要事項]を記入

**日吉地区センター**

〒223-0062 日吉本町1-11-13  
 ☎ 561-6767 ☎ 561-5841 (休)第4月曜

**■日吉おはなし会**

読み聞かせや紙芝居など。11月23日(木・祝)11時～11時30分、未就学児と保護者、先着20組、当日直接センターへ

**■子どもまつり**

12月2日(土)10時～13時、小学生以下と保護者、当日直接センターへ

**■生花でろうそくアレンジメント**

12月10日(日)10時～12時、抽選12人、1,300円

●**申込** 往復はがき(11月18日必着)

[必要事項]を記入



作品の見本

**■ブッシュドノエルを作る**

12月24日(日)10時～12時、小学3～中学3年生、抽選12人、500円

●**申込** 往復はがき(11月18日必着)

[必要事項]と学年を記入



ブッシュドノエルの見本

**さわやかスポーツDAY**

広場でグラウンドゴルフやナインボールなどを体験できます。



体験の様子

**インターシップシアター公演**

地域演劇団スターリンクスによる公演です。演目は「華の宮学園高校、ご挨拶倶楽部」と「最後の夕焼け」です。(菊名地区センター)

**ミートローフでクリスマス料理**

献立はミートローフ、オニオングラタン、ベリーとマスカルポーネムースです。(菊名地区センター)

**クリスマス親子エコ工作教室**

LEDを使ったクリスマスツリーを作ります。(菊名地区センター)



作品の見本

**ビスケットケーキを作ろう**

オープンを使わずにクリスマスケーキを作ります。(篠原地区センター)



ケーキの見本

**お菓子とパンの教室**

6日はバニラキプフェルンとズコット、20日はパネトーネとクリスマスリースパンを作ります。(網島地区センター)



パネトーネの見本

ミズキーの一言メモ



ハナミズキのマークを探してね

この欄(8~11ページ見開きの両端)では、本文中のマークの催しの補足情報などを掲載しています。

クリスマス食器作り

転写紙を貼り付けるポーセリンアートでプレートかカップを作ります。作品の受け渡しは約1週間後です。(城郷小机地区センター)



作品の見本

刺しゅう体験教室

英国発祥のスタンプワーク(立体刺しゅう)でミニフレームを作ります。初心者でも参加できます。(大綱中学校コミュニティハウス)



作品の見本

インターンシップシアター公演

公演内容は菊名地区センター(9ページ)と同じです。(菊名コミュニティハウス)

オシャレなお正月飾り

アートフラワーを使用して作ります。(師岡コミュニティハウス)



作品の見本

コミスク秋の作品展

利用者の皆さんの絵や書道、手芸などの作品を展示します。(下田小学校コミュニティ・スクール)

丘の上の音楽会

山下友教氏(Sax)と倭文純氏(Eu)、細田優花氏(Pf)による音楽会です。曲目は幻想即興曲、木星のファンタジー、サウンドオブミュージックほかです。(新吉田地域ケアプラザ)

はぐピョン

11月23日はおはなし会ワークショップ参加者による発表会、12月11日はクリスマス会をします。(新吉田地域ケアプラザ)

現代人が欲するコーヒーとカフェ

廣瀬幸雄氏と後藤裕氏が、コーヒーのおいしさやコーヒーと人のつながりなどを語ります。水素焙煎コーヒーも提供します。(樽町地域ケアプラザ)

各施設の催しなど

詳細は各施設に問合せください。

◎は通常の休館日

城郷小机地区センター

〒222-0036 小机町2484-4 ☎472-1331 ☎472-1332 (休)第4月曜

文化祭

実技発表や作品展示、体験、軽食販売。11月18日(土)・19日(日)、10時~16時(19日は15時まで)、当日直接センターへ

クリスマス食器作り

12月3日(日)10時~12時、小学2年生以下は保護者同伴、先着30人、700円

●申込 電話か来館(11月16日10時~)

野菜ソムリエのおせち料理

12月6日(水)10時~13時、18歳以上、先着16人、1,000円

●申込 電話か来館(11月15日10時~)

小学生の書き初め教室

宿題の練習と添削。12月27日(水)、30年1月5日(金)、全2回、10時~12時、小学3~6年生、先着10人、300円

●申込 電話か来館(11月16日10時~)

綱島公園子どもログハウスモッキー

〒223-0054 綱島台1(綱島公園内) ☎・☎547-4556 (休)第3月曜

モッキーのクリスマス会

あそびうたや人形劇、抽選会など。12月3日(日)13時30分~15時、4歳~小学6年生(未就学児は保護者同伴)、先着120人

●申込 来館(11月18日10時~)

大綱中学校コミュニティハウス

〒222-0037 大倉山3-40-2 ☎・☎547-2761 (休)火・金曜

絵本を愉しむおはなしカフェ

絵本読みの表現力を高める。11月20日(月)10時30分~11時30分、未就学児と保護者(保護者のみも可)、先着30人、当日直接コミハへ

刺しゅう体験教室

11月30日(木)9時30分~12時30分、先着15人、500円、糸切りばさみなど持参

●申込 電話か来館(11月15日~)

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1 ☎401-4964 ☎401-4968 (休)第3月曜

港北子ども学習会

11月12日・26日(日)、13時~16時、小・中学生、教材や宿題持参、当日直接コミハへ

菊コミ文化祭

作品展示や実技発表。11月18日(土)・19日(日)、10時~16時、当日直接コミハへ

きくなこみっこ

子どもを遊ばせながらおしゃべり。11月24日(金)10時~12時、未就学児と保護者、当日直接コミハへ

菊名記念病院公開市民講座

転ばないための体づくり。11月30日(木)14時~15時、成人、当日直接コミハへ

インターンシップシアター公演

12月3日(日)13時~14時40分、当日直接コミハへ

師岡コミュニティハウス

〒222-0002 師岡町700 トレッサ横浜南棟3階 ☎534-2439 ☎546-4568 (休)第3月曜

師岡おはなしの部屋

絵本の読み聞かせや紙芝居、歌、折り紙。11月14日(火)・16日(木)、11時~11時30分、未就学児と保護者、当日直接コミハへ

0歳児ママのスマイル広場

気分転換のおしゃべり広場。11月28日(火)10時30分~11時30分、7か月以下の子と母親、先着15組、当日直接コミハへ ※きょうだい児の同伴不可

おもちゃの病院

おもちゃの修理。12月2日(土)10時~14時、先着20点、人を傷つける恐れのある物、テレビゲームなど除く、部品代実費

●申込 電話か来館(11月17日10時~)

オシャレなお正月飾り

12月5日(火)9時30分~11時30分、成人先着15人、2,000円

●申込 電話か来館(11月15日10時~)

子ども書き初め教室

講師が丁寧に指導。12月17日・24日、30年1月7日(日)、全3回、14時~16時、小学3~6年生、先着20人、700円

●申込 電話か来館(11月21日10時~)

下田小学校コミュニティ・スクール

〒223-0064 下田町4-10-1 ☎・☎565-2850 (休)火・金曜

コミスク秋の作品展

11月18日(土)・19日(日)、10時~16時(19日は15時まで)、当日直接コミスクへ

新吉田地域ケアプラザ

〒223-0056 新吉田町6001-6 ☎592-2151 ☎592-0105 (休)第4月曜

丘の上の音楽会

11月19日(日)13時30分~14時30分、当日直接ケアプラへ

はぐピョン

11月23日(木・祝)、12月11日(月)、10時~13時、未就学児と保護者 ※11月23日は当日直接ケアプラへ、12月11日は要申込

●申込 電話か来館(11月23日~)

樽町地域ケアプラザ

〒222-0001 樽町1-22-46 ☎532-2501 ☎533-0025 (休)第4月曜

開所15周年記念 キララまつり

模擬店やステージ、地域事業PRなど。11月23日(木・祝)10時~14時、当日直接ケアプラほかへ ※雨天時は一部開催

現代人が欲するコーヒーとカフェ

12月16日(土)13時~15時、顔写真が雑誌に掲載可能な人、先着40人、800円

●申込 電話かファクスかEメールか来館(11月15日~) [必要事項]と年齢を記入 ☎coffee@tarumachi-cp.org

新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 新羽町1240-1 ☎542-7207 ☎531-7011 (休)第4月曜

につばらっぱフェスティバル

11月26日(日)9時30分~15時(ステージ発表以外は10時~)、当日直接ケアプラへ

岸根公園

〒222-0034 岸根町725 ☎・☎481-1697

岸根公園感謝day

11月11日(土)(雨天時12日)、11時~15時、当日直接岸根公園ひょうたん原つばへ

地域子育て支援拠点 だろっぷ

〒222-0037 大倉山3-57-3 ☎540-7420 ☎540-7421 (休)日・月曜・祝日

ふたごちゃん・みつごちゃんの会

多胎児家庭の交流会。11月11日(土)10時~12時、多胎児家庭(出産予定の人も可)、当日直接だろっぷへ

くるみサロン

母乳やミルクの話。11月30日(木)10時30分~12時、未就学児と保護者、先着10組

●申込 電話か来館(11月15日~)

土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。12月16日(土)10時~12時、区内在住の出産予定月が30年5月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選18組

●申込 ホームページ(12月2日まで)

地域子育て支援拠点 だろっぷサテライト

〒223-0052 綱島東3-1-7 ☎633-1078 ☎633-1072 (休)日・月曜・祝日

土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。12月9日(土)10時~12時、区内在住の出産予定月が30年5月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選20組

●申込 ホームページ(11月25日まで)

三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎314-7726 ☎311-6444 (休)第2月曜

餅つきと冬の遊び

30年1月14日(日)10時~15時、家族かグループ、抽選70人、中学生以上2,200円、小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円 ※荒天中止

●申込 ホームページか往復はがき(12月8日消印有効)参加者全員の [必要事項] を記入

アートフォーラムあざみ野

男女共同参画センター横浜北 (休)第4月曜 横浜市民ギャラリーあざみ野 〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3

※1・2・5は保育あり、1歳6か月以上の未就学児、有料、4日前までに要予約

男女共同参画センター横浜北1・2

☎910-5700 ☎910-5755

1 手編みでつながるニットカフェ

11月17日(金)10時~15時、先着30人、700円、編みかけのニットや編み棒など持参、当日直接センターへ

2 女性のためのパソコン講座

パソコン&ワード・エクセル入門。12月12日(火)・13日(水)、全2回、10時~15時30分、女性先着12人、10,800円

●申込 電話かホームページ(11月17日~)専用☎862-4496(9時~16時、第4木曜、日曜、祝日除く)

横浜市民ギャラリーあざみ野 3~5

☎910-5656 ☎910-5674

3 Welcomeロビーコンサート

11月12日・26日、12月10日(日)、12時~12

時40分、当日直接ギャラリーへ

**4 あざみ野アートワゴン**

11月15日(水)10時～、当日直接ギャラリーへ ※商品がなくなり次第終了

**5 あざみ野寄席**

30年1月13日(土)14時～16時、小学生以上、先着80人、1,500円、中学生以下1,000円

●申込 電話(受付中) ☎ 910-5723

**港北区社会福祉協議会**

〒222-0032 大豆戸町13-1吉田ビル206  
☎ 547-2324 ☎ 531-9561 (休)第1日曜

■常総市から学ぶ～災ボラセミナー～  
常総市(茨城県)の社協職員による災害セミナー。11月26日(日)10時～12時、先着40人、200円

●申込 電話かファクスかEメールか来館(11月15日～) [必要事項] を記入  
☎ hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

■リフレッシュケア講座

つぼ押しやストレッチの講座。12月9日(土)13時30分～15時30分、先着40人

●申込 電話かファクスかEメールか来館(11月15日～) [必要事項] を記入  
☎ hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

■善意銀行(寄託8月1日～8月31日)

匿名個人ありがとうございました

「健診などの日程」以外の福祉保健センターからのお知らせは、8ページに掲載しています。

**健診などの日程**

原則として当月 11 日～翌月 10 日の予定  
**予約制** は電話で予約が必要です

\*料金の記載がない場合は無料  
\*詳細は、各家庭に配布している「福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください  
\*基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します

**区役所こども家庭係**

● 予約・問合せ ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

**乳幼児健診 当日直接区役所へ**

4か月児 ▶ 11月17日・24日、12月1日・8日(金)8時45分～9時30分受付  
1歳6か月児 ▶ 11月16日・30日、12月7日(木)8時45分～9時30分受付  
3歳児 ▶ 11月21日・28日、12月5日(火)12時45分～13時30分受付

**歯つらつ1歳歯みがき教室 予約制、区ホームページでも予約可**

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック 10時～、13時30分～、区役所  
28年11月、12月、29年1月生まれ:12月20日(水) 予約:11月15日～  
28年12月、29年1月、2月生まれ:30年1月16日(火) 予約:12月13日～

**乳幼児(未就学児)・妊産婦(妊娠中か産後1年未満)歯科相談 予約制(受付中)**

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所  
11月20日(月)・24日(金) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:15時受付

**区役所健康づくり係**

● 問合せ ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

**食生活健康相談 予約制(受付中)→区役所健康づくり係 ☎ 540-2362**

子どもの小食や偏食、大人の生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病など)の栄養士による個別相談、1時間程度  
11月16日(木)、13時30分～、14時30分～、15時30分～、区役所

**7～8か月児の地域離乳食教室 当日直接会場へ**

離乳食の進め方や作り方、試食。離乳食が1日2回程度食べられる7～8か月児、子ども用スプーン・エプロン・手拭きタオル・飲み物、離乳食手帳(4か月健診で配布)持参。  
1人1回まで、受付:10時～  
11月27日(月)区役所、12月6日(水)高田地域ケアプラザ

**胃がん検診 予約制(12月8日～)→神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363(9時～12時)**

40歳以上、先着40人、検診料1,570円、予約時に時間決定  
30年1月22日(月)午前、区役所

**禁煙相談 予約制(受付中)→区役所健康づくり係 ☎ 540-2362**

個別相談と呼気中一酸化炭素濃度測定。予約時に日時調整、区役所

**につばらっぱフェスティバル**

未就学児も乗れるミニトレインや利用団体の発表、ボランティアグループや地域作業所による飲食コーナー、地域の皆さんの作品展示など盛りだくさんです。(新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス)

**岸根公園感謝day**

無料で遊べるコーナーや有料の軽食コーナーなど盛りだくさんです。地域作業所で作った物品の販売や地域のサークル活動の発表もします。(岸根公園)

**Welcomeロビーコンサート**

12日は迫本章子氏(Vc)、桑田葉子氏(Pf)、後藤菜美氏・村上雅基氏・河島玲奈氏(FI)、26日はフレンドシップ室内アンサンブル My duetが出演します。(アートフォーラムあざみ野/横浜市民ギャラリーあざみ野)

**あざみ野アートワゴン**

アーティストや福祉施設のオリジナルグッズなど、こだわりの一品が見つかる当日限定のショップです。工房「織人」では、はた織りによる布製品を販売します。(アートフォーラムあざみ野/横浜市民ギャラリーあざみ野)

**あざみ野寄席**

金原亭馬玉氏と太神楽の翁家 和助氏が出演します。(アートフォーラムあざみ野/横浜市民ギャラリーあざみ野)

**港北学校通信**

— 学校の取り組みを紹介 —

**よこはま子ども国際平和スピーチコンテスト「教育長賞」受賞**

市内の小・中学生が対象のよこはま子ども国際平和スピーチコンテストで、区代表の大豆戸小学校6年生の西沢郁輝さんが、「教育長賞」を受賞しました。今後、「よこはま子ども国際平和プログラム子ども実行委員」として、ピースメッセージや平和募金ポスターの作成などを行います。



西沢さん(左)と大豆戸小学校校長(右)

**西沢さんのコメント**

見てはいけないと意識しつつも、義足で活躍するパラリンピック選手の義足に目が行く私がありました。しかし、義足を着けることは、目が悪いから眼鏡をかけるのと同じことで、見た目判断せず、その人とよく話をすることが大事だと思います。今後、子ども実行委員として、学校みんなに「国際平和の大切さ」を伝えていきたいです。

●問合せ 区役所学校支援・連携担当 ☎ 540-2212 ☎ 540-2426

**11月8日は「いい歯の日」**

体の健康は口から

口の健康を維持し、生涯、自分の歯で食べるため、次のことが大切です。

- ① 毎日、丁寧に歯磨きをする(デンタルフロスや歯間ブラシも使う)
- ② よくかんで食べる
- ③ 口の体操をする(口腔機能の維持) → 詳細は [神奈川県 口腔機能 検索](#)
- ④ 定期的に歯科医院を受診する

かむ効用について標語を1つ紹介します。



ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発音がはっきり  
の 脳の発達

**かむ8つの効用 卑弥呼の歯がいーぜ**

は 歯の病気を防ぐ い 胃腸の働きを促進 せ 全身の体力向上と全力投球  
が がんの予防 (8020推進財団ホームページより)

**バランスの良い食事をよくかんで食べて、健康に過ごしましょう。**

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368