

# information 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  マークの催しの補足情報などを掲載しています。

### 菊名ウォータープラザまつり

「おかげさまで横浜水道創設130年 現在から未来へと続く水道事業、皆さまとともに安心を未来へ」をテーマに、おまつりを開催します。



昨年の様子

### はまりんフェスタ2017

市営交通の利用者や市民の皆さんへ感謝の気持ちを込めた、年に1度のイベントです。普段は入れない新羽車両基地で、バスや地下鉄の運転席体験など楽しい企画がいっぱいです。



昨年の様子

### 親子で巡る鶴見川流域バスツアー

鶴見川源流保水の森の散策や治水施設の見学など、親子で鶴見川流域について楽しく学ぶことができます。源流保水の森で集めた材料を使ったリースも作ります。当日は、JR淵野辺駅(相模原市)に集合し、JR新横浜駅で解散します。

## 区役所からのお知らせ

### 移動図書館巡回日程

貸出・返却・予約した本の受取。●綱島東三丁目公園:10月11日・25日、11月8日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:10月20日(金)、11月3日(金・祝)、14時~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

### 菊名ウォータープラザまつり

10月14日(土)10時~15時、当日直接菊名ウォータープラザへ ※荒天中止

●問合せ 水道局お客さまサービスセンター  
☎ 847-6262 📠 848-4281

### 消費税軽減税率制度等説明会

10月17日(火)14時~15時30分、先着97人、当日直接新田地区センターへ

●問合せ 神奈川県税務署法人課税第1部門  
☎ 544-0141 (内線410・411)

### 生ごみを土にかえそう説明会

土壌混合法で生ごみ減量。10月26日(木)10時30分~11時10分、当日直接区役所中庭へ ※雨天中止

●問合せ 区役所資源化推進担当  
☎ 540-2244 📠 540-2245

### はまりんフェスタ2017

10月28日(土)10時~15時、当日直接新羽車両基地(北新横浜1-12-1)へ ※荒天中止

●問合せ 市コールセンター  
☎ 664-2525 📠 664-2828

### 親子で巡る鶴見川流域バスツアー

11月18日(土)9時~16時20分、小学3年生以上の子と保護者、抽選40人 ※荒天中止

●申込 ファクスかEメール(10月31日必

着)参加者全員の**[必要事項]**と年齢を記入し、鶴見川流域水協議会窓口(アジア航測(株))へ  
☎ 044-967-6320

📠 044-965-0032

✉ mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp

### フリーマーケット出店募集

11月19日(日)10時~15時、資源循環局港北事務所前緑道、抽選50組、500円 ※雨天中止

●申込 往復はがき(10月31日必着)**[必要事項]**を記入し、資源循環局港北事務所へ  
〒222-0032 大豆戸町1238

☎ 541-1220 📠 541-1224

## 福祉保健

健診などの日程は11ページで。

### 膠原病交流会

①ヨガ:10月11日(水)、区役所1階予防接種室 ②交流会:11月8日(水)、区役所1階一般健康相談室、13時30分~15時30分、先着各30人、飲み物と①はタオル、②は筆記用具持参、当日直接会場へ

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

### 神経系難病交流会

体の動かし方の工夫。10月18日(水)14時~16時、先着30人、当日直接区役所1階予防接種室へ

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

### 生活困窮者自立支援制度説明会

10月25日(水)10時~11時、当日直接新羽地域ケアプラザへ

●問合せ 区役所生活支援係  
☎ 540-2329 📠 540-2358

### 港北ほくほくフェスタ

10月26日(木)13時~16時、先着400人、当日直接港北公会堂へ ※バザーと模擬店は10時~

●問合せ 区社会福祉協議会  
☎ 547-2324 📠 531-9561

### 食品衛生責任者講習会

10月27日(金)、11月1日(水)、14時~15時30分、区役所、食品衛生責任者、先着各30人

●申込 電話(受付中)区役所食品衛生係へ  
☎ 540-2370 📠 540-2342

### 精神障害者の家族教室

精神疾患に関する講義。10月27日(金)14時~16時、精神障害者の家族、先着40人、当日直接市総合保健医療センター4階講堂(鳥山町1735)へ

●問合せ 区役所障害者支援担当  
☎ 540-2377 📠 540-2396

### 視聴覚検診(4~5歳児)

11月1日(水)~30年2月8日(木)、日時は申込時に調整、港北公会堂、幼稚園や保育園などで視聴覚検診を受けられない24年4月2日~25年4月1日生まれの子

●申込 電話かファクス(12月28日必着)**[必要事項]**を記入し、(福)青い鳥小児療育相談センターへ  
☎ 321-1773  
📠 321-3037

### 脳卒中予防講演会

11月13日(月)14時~16時、区役所、先着60人

●申込 電話かファクス(10月16日~)**[必要事項]**を記入し、区役所高齢者支援担当へ  
☎ 540-2218 📠 540-2396

## 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。

### 区民ソフトテニス大会

11月12日(日)(雨天時19日)、9時~、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在校の高校生以上のペア、1組2,000円

●申込 所定の用紙(10月20日必着)をファクスか郵送で、区ソフトテニス協会(今岡)へ  
☎・📠 548-1772

### 港北駅伝大会

30年1月7日(日)、受付7時30分~、日産フィールド小机(周回コース)、区内在住か在勤か在校のチーム(中学生は原則区内、高校生は市内か川崎市在学)、1チーム6人(連合町内会の部は9人、一般男子の部は5人)、有料 ※荒天中止

※代表者説明会(要出席):12月1日(金)19時~、区役所

●申込 区ホームページか所定の用紙(10月31日必着)をファクスか郵送で、区役所生涯学習支援係へ  
☎ 540-2238  
📠 540-2245

## 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

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 📠 431-5212 ☎ 10月10日

### おはなし会

①ひよこのおはなし会:10月12日・26日(木)、1~3歳児と保護者 ②えいごdeおはなし会:10月14日(土) ③ひろばおはなし会:10月18日(水)、3~6歳児 ④紙芝居の日:10月21日(土) ⑤いちごのおはなし会:11月4日(土)、小学生以上、①11時~11時30分、②~⑤15時~15時30分、

### 医師会・歯科医師会・薬剤師会

ふるさと港北ふれあいまつり 港北区健康づくり月間事業 区民公開講座

## 今、あなたにできる健康づくり

日時 13時開場  
10月12日(木)  
会場 港北公会堂

13時~14時 健康コーナー 定員:先着各40人

医師会・歯科医師会・薬剤師会による健康相談など

当日直接会場へ

14時30分~16時40分 講演会 定員:先着500人

▶「排尿障害と上手く付き合っていくには?」  
すがわら泌尿器科・内科 菅原草 医師

▶「歯科医院ですすめる健康へのアドバイス」  
楓歯科クリニック 浦東直利 歯科医師

▶「陰陽五行説による健康づくり」坂本薬局 坂本悟 薬剤師

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 📠 540-2368

区役所窓口の受付時間

月~金曜(祝日・年末年始を除く)…8時45分~17時、第2・4土曜…9時~12時▶戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課(一部業務)の窓口のみ 10月は14日・28日です

当日直接図書館へ

■港北ふるさと映像上映会

「やっぱりあった篠原城」を上映。10月22日(日)11時～12時、当日直接図書館へ

■大人のための朗読会

平岩弓枝「記憶の中」ほかを朗読。10月28日(土)15時～16時、当日直接図書館へ

菊名地区センター

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

■菊名文化祭

作品展示や実技発表、軽食販売など。10月13日(金)～15日(日)、10時～16時、当日直接センターへ

■おもちゃの病院

おもちゃの修理。11月11日(土)10時～14時、未就学児と保護者、先着20点(1人2点まで)、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(10月18日9時～)

■歯みがきアドバイスと食育講座

11月11日(土)13時～14時、28年5月～10月生まれの子と保護者、先着15組、200円

●申込 電話か来館(10月20日9時～)

■子ども卓球教室

基礎とルールを学ぶ。11月11日・18日・25日(土)、全3回、15時30分～17時、小学生、先着30人、100円

●申込 電話か来館(10月21日9時～)

■秋のパソコン教室

ワードとエクセルの初級。11月27日(月)～30日(木)、各全4回、ワード:9時30分～12時、エクセル:13時30分～16時、パソコンで文字入力ができる成人、先着各9人、3,500円

●申込 電話か来館(10月25日9時～)

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

■おはなしの部屋

パネルシアターや絵本の読み聞かせ。10月12日(木)・24日(火)、10時30分～11時、未就学児と保護者、当日直接センターへ

■秋の和菓子作り

地元和菓子店に練り切りを習う。11月6日(月)10時～13時、18歳以上、先着10人、1,000円

●申込 電話か来館(10月15日10時～)

■オリジナルグラス作り

11月26日(日)10時～12時、小学生(2年生以下は保護者同伴)、先着30人、800円

●申込 電話か来館(10月15日10時～)



作品の見本

綱島地区センター

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

■おもちゃの病院

おもちゃの修理。10月14日(土)10時～13時、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、当日直接センターへ

■ママと一緒にベビーマッサージ

センター文化祭のイベント。11月17日(金)、A:10時～10時30分 B:11時～11時30分、3～8か月の子と母親、先着各20組

●申込 電話か来館(11月1日10時～)

新田地区センター

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

■新田地区センター文化祭

作品展示や実技発表など。11月10日(金)～12日(日)、10時～17時(12日は15時まで)、当日直接センターへ

■新田うたごえ広場 秋

ギターに合わせて懐かしい曲を歌う。11月16日、12月14日、30年1月11日、2月8日、3月8日(木)、全5回、13時～14時30分、成人先着40人、500円

●申込 来館(10月15日～、翌開館日から電話可)

■おもちゃの修理病院

おもちゃの修理。11月25日(土)10時～14時(12時～13時除く)、先着16人(1人2点まで)、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(10月25日～)

■はじめてのWelcomeボード

11月27日(月)9時30分～11時30分、18歳以上、抽選10人、1,500円

●申込 往復はがき(10月31日必着) [必要事項]を記入

■桜が咲くまで楽しむ寄せ植え

冬も越せる草花で作る。11月28日(火)12時30分～14時30分、18歳以上、抽選12人、2,100円

●申込 往復はがき(10月31日必着) [必要事項]を記入

港北スポーツセンター

〒222-0032 大豆戸町518-1 ☎ 544-2636 ☎ 544-1859 (休)10月1・2日、第3月曜

■スポレク2017

ヨガやエアロビクスなど当日受付教室もあり。11月3日(金・祝)9時30分～17時 ※屋外イベントのみ雨天中止

【申込制の教室(先着順)】 ●申込 電話か来館(10月17日10時～)

教室名	時間	対象
タグラグビー体験教室	9:30～12:00	小学生
キッズフットサル体験教室	13:00～14:30	小学1～3年生
大塚製薬による女性健康講座	10:15～10:45	女性
ジュニアテニスレッスン(低学年)	9:30～10:45	小学1～3年生
親子テニスレッスン(低学年)	11:00～12:15	小学1～3年生と保護者
ジュニアテニスレッスン(高学年)	13:30～14:45	小学4～6年生
親子テニスレッスン(高学年)	15:00～16:15	小学4～6年生と保護者
ノルディックウォーキング体験教室	11:30～13:00	16歳以上

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。10月26日、11月9日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、先着各20組、当日直接センターへ

■韓国家庭料理教室

体が温まる家庭料理を作る。11月3日(金・祝)11時～13時30分、抽選20人、1,200円

●申込 往復はがき(10月18日必着)

[必要事項]を記入

料理の見本



■日吉キャンパスの生きもの観察会

11月4日(土)10時～12時、東急線日吉駅集合、小学生と保護者、抽選15組、100円 ※雨天時はセンター内で実施

●申込 往復はがき(10月18日必着)参加者全員の [必要事項]と子の学年を記入

■おもちゃの病院

おもちゃの修理。11月18日(土)10時～13時、先着20点(1人2点まで)、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(10月20日～)

■晩秋の日吉の庭園をめぐる

11月24日(金)9時45分～12時、抽選20人、100円

●申込 往復はがき(10月18日必着) [必要事項]を記入

港北ほくほくフェスタ

福祉保健のお祭りです。社会福祉功労者の表彰や、「地域がつながるみんなの居場所」がテーマの区民フォーラム(手話通訳あり)、パネル展示をします。

脳卒中予防講演会

脳卒中は、特別な人になるわけではありません。医師や管理栄養士の話を聞いて、発症・再発予防を始めませんか。

港北駅伝大会

28年度は254チーム、1,495人が参加しました。地域スポーツを通して区民の皆さんが交流する「元気な港北区」の冬の風物詩として親しまれています。

歯みがきアドバイスと食育講座

歯科衛生士が虫歯のない子に育てるアドバイスをします。(菊名地区センター)

オリジナルグラス作り

ポーセリンアート(ガラスに好みの色や柄の転写紙を貼り付ける技法)で作ります。作品の受け渡しは約1週間後を予定しています。(城郷小机地区センター)

はじめてのWelcomeボード

チョコレートで作成します。(新田地区センター)



作品の見本

日吉キャンパスの生きもの観察会

慶應義塾大学「日吉丸の会」の案内の下、日吉キャンパス周辺を散策し、生きものを観察します。(日吉地区センター)

晩秋の日吉の庭園をめぐる

港北ボランティアガイドの案内の下、日吉の庭園や寺社などを巡ります。(日吉地区センター)

スポレク2017

さまざまなスポーツの無料体験や、トレーニング室・キッズスペースの開放、地元産の野菜や焼きたてパンの販売などがあります。(港北スポーツセンター)

健康経営支援拠点(市経済局補助事業) **新横浜ウエルネスセンター**

従業員の健康づくりを経営的な視点から捉える「健康経営」を支援します

「新横浜ウエルネスセンター」がオープンしました。当センターでは、健康経営を目指す企業を積極的に支援します。気軽にお立ち寄り・お問合せください。 ※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

無料セミナー・イベント

健康に関するセミナーや専門スタッフによる相談会、健康機器による体験会などを定期的に開催します。(開催日を問合せの上、お越しください)

有料会員向けサービス

会員企業向けの有料サービスとして、従業員の健康管理や保健指導のアドバイスをを行うほか、産業医による支援、専門スタッフによる健康相談などを行います。

●問合せ バイオコミュニケーションズ(株)(運営事業者) ☎ 470-8001 ☎ 470-8200



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。

師岡コミハ 文化祭

コミハ会場では手作り体験コーナーや作品展示、「川柳コンテスト」の人気投票をします。トレッサ横浜会場では合唱や楽器演奏、ダンスの発表を予定しています。(師岡コミュニティハウス)

私だけの温かなルームシューズ

着なくなったセーターで作ります。(師岡コミュニティハウス)



作品の見本

孫育て 今どきの育児を知る

初孫を迎える人たちに最近の子育て事情や流行を知ってもらい、楽しくスムーズに孫育てをしてもらうための講座です。講師は、NPO法人孫育て・ニッポン理事長の榎田明子氏です。(師岡コミュニティハウス)

秋の夷り祭

歌や踊りの発表会です。フラダンスやゴスペルからリズム体操、民謡まで幅広いジャンルを楽しめます。みんなで一緒に歌ったり体を動かしたりできるプログラムもあります。(下田小学校コミュニティ・スクール)

ポールウォーキング教室

専用ポールを使い、正しい姿勢で上半身の筋肉も使って歩く全身運動です。雨天時は室内でできる運動を紹介します。(下田小学校コミュニティ・スクール)

専門スタッフがいますので安心です



横浜最大級 天然芝のドッグラン

新横浜公園ドッグラン

場所 新横浜公園内 遊具広場隣

面積 約3,000㎡ (小型犬エリア600㎡、フリーエリア2,400㎡)

開場日 水・木・土・日曜 開場時間は季節により異なります

登録料、利用料など 詳細は

新横浜公園ドッグラン 検索

●問合せ 新横浜公園ドッグラン管理事務所 ☎476-2820(開場日のみ)

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

篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27 Ⓜ10月全日 ☎423-9030 ☎423-9032 ※電話対応可

■こうほく歩き

ウォーキングと写真を楽しむ。11月11日(土)9時30分~12時30分、成人先着15人、300円 ※小雨決行、荒天中止

●申込 電話か来館(11月2日10時~)

■しのはらキッチン 男性限定編

旬や減塩にこだわった健康的でおいしい料理。11月18日(土)10時~13時、成人男性、先着15人、1,000円

●申込 電話か来館(11月6日10時~)

■わくわく老後セミナー

介護や相続で役立つ制度を司法書士が紹介。11月19日(日)10時~11時30分(12時~15時は個別相談会あり)、成人先着30人

●申込 電話か来館(11月7日10時~)

■親子学級このゆびとまれ 後期

2歳児の成長を親子と地域で考える。12月7日~21日の木曜:13時~14時30分、30年1月11日~25日の木曜:10時~11時30分、全6回、開始時2歳の子と保護者、抽選20組、1,500円

●申込 往復はがき(11月9日必着) [必要事項]と親子の氏名(ふりがな)・性別・生年月日・開始時の月齢を記入

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 Ⓜ第3月曜

■師岡おはなしの部屋

読み聞かせや紙芝居、歌、折り紙。10月19日(木)11時~11時30分、未就学児と保護者、先着20組、当日直接コミハへ

■歌声広場 昭和で行こう

昭和の歌謡曲をみんなで歌う。10月22日(日)13時~14時30分、先着110人、当日直接コミハへ

■師岡コミハ 文化祭

11月4日(土)・5日(日)、10時~16時、当日直接コミハかトレッサ横浜北棟2階リヨン広場へ

■私だけの温かなルームシューズ

11月13日(月)13時~16時、成人先着10人、1,500円

●申込 電話か来館(10月17日10時~)

■孫育て 今どきの育児を知る

11月18日(土)10時15分~11時30分、成人先着12人、100円

●申込 電話か来館(10月21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 Ⓜ火・金曜

■大綱こみゆに亭

落語と手品。10月22日(日)14時30分~16時、先着50人、当日直接コミハへ

■ベビーとママの体操

ベビーの心身発育とママのシェイプアップ。10月26日、11月2日・9日(木)、全3回、10時~11時、3か月~一人歩きを始める前の子と母親、先着15組

●申込 電話か来館(10月15日~)

■ふれんど祭

作品展示と演技発表。10月29日(日)~11月4日(土)、9時~17時(最終日は12時まで)、当日直接コミハへ

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1 ☎401-4964 ☎401-4968 Ⓜ第3月曜

■港北こども学習会

無料学習会。10月22日(日)13時~16時、小・中学生、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。10月27日(金)10時~12時、未就学児と保護者、当日直接コミハへ

■戦争体験を語る会

サイパン島での体験を現代に語り継ぐ。11月5日(日)13時30分~15時、当日直接コミハへ

■こけ玉作り

手のひらサイズのこけ玉で秋を演出。11月14日(火)10時~12時、成人抽選10人、1,600円

●申込 往復はがき(10月20日必着) [必要事項]を記入

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 Ⓜ火・金曜

■秋の夷り祭

10月22日(日)13時~15時30分、当日直接コミスクへ ※上履きと下足入れ持参

■下田おはなしの会

絵本の読み聞かせや手遊び歌など。10月30日、30年1月29日(月)、10時~10時40分、未就学児と保護者、先着各20組、当日直接コミスクへ

■ポールウォーキング教室

11月5日(日)10時~12時、中学生以上、先着15人、ポールレンタルする場合300円

●申込 電話か来館(10月15日~)

樽町地域ケアプラザ

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

■介護者のつどい

10月21日(土)、講座:13時30分~14時30分、交流会:14時30分~15時、交流会は介護をしている人が経験者、先着25人

●申込 電話か来館(10月15日~)

新吉田地域ケアプラザ

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

■はぐピョン

ミニおはなし会など。10月26日(木)、11月13日(月)、10時~13時、未就学児と保護者、当日直接ケアプラへ

■介護者のつどい

11月9日(木)13時30分~15時、介護をしている人が関心のある人、前日までに連絡の上、当日直接ケアプラへ

■ピンピンキラリ生活の秘訣

11月18日(土)10時30分~12時、先着20人

●申込 電話か来館(10月30日~)

■上手な花の育て方

11月28日、12月5日・26日、30年1月9日・23日(火)、全5回、10時~12時、先着25人、3,000円

●申込 電話か来館(10月16日~)

■男の料理教室

初心者も安心。11月29日(水)10時~13時、新田地区センター、男性先着16人、500円

●申込 電話か来館(11月1日~)

日吉本町地域ケアプラザ

〒223-0062 日吉本町4-10-A ☎566-0360 ☎566-0362 Ⓜ第4月曜

■秋桜まつり

模擬店やわんこそば大会などイベント多数。10月22日(日)11時30分~15時30分、当日直接ケアプラへ

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 Ⓜ日・月曜・祝日

■ふらっとサロン

テーマを決めておしゃべり。10月20日(金)10時30分~11時40分、未就学児と保護者、当日直接だろっぷへ

■くろみサロン

母乳やミルクの話。10月26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(10月17日10時~)

■プレママカフェ

先輩ママとおしゃべり。11月17日(金)10時30分~12時、第1子妊娠中の人、先着10人

●申込 電話(11月4日10時~)

■土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。11月25日(土)10時~12時、区内在住の出産予定月が30年4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(11月11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 Ⓜ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。10月25日(水)10時~12時、多胎児家庭とそのきょうだい児、当日直接サテライトへ

■土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。11月11日(土)10時~12時、区内在住の出産予定月が30年4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(10月28日まで)

■くろみサロン

母乳やミルクの話。11月14日(火)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1日~)

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 Ⓜ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

※1~3・6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1~3

☎910-5700 ☎910-5755

1 イージープレス・ストレッチ

10月17日・24日・31日(火)、13時~13時50分、先着各18人、520円、当日直接センターへ ※動きやすい服装と飲み物、タオル持参

こうほくインフォメーション

●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) ●[必要事項]は行名・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

☎…電話 ☎…ファクス ☒…Eメール 🏠…ホームページ

**2 アートフォーラムフェスティバル**   
10月22日(日)10時～16時、当日直接センターへ

**3 女性のためのパソコン講座**  
即戦力アップ・実践エクセル。11月18日(土)・19日(日)、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(10月18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 4～6**  
☎ 910-5656 ☎ 910-5674

**4 Welcomeロビーコンサート**  
みなとみらいSuper Big Bandが出演。10月22日(日)12時～12時40分、当日直接ギャラリーへ

**5 アトリエの洋服屋さん**  
カラービニールで洋服を作る。10月22日(日)14時～16時、未就学児は保護者同伴、300円、当日直接ギャラリーへ

**6 あざみ野サロン**   
11月25日(土)14時～16時、未就学児の入場不可、先着190人、2,500円  
●申込 電話か来館(受付中)

**横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化財センター**  
〒247-0024 栄区野里2-3-1  
☎ 890-1155 ☎ 891-1551 (休)土・日曜・祝日

**横浜いにしへの道**   
講座「横浜の考古学」。11月3日(金・祝)・11日(土)、全2回、13時30分～16時、横浜開港資料館(中区)、抽選100人、1,000円  
●申込 往復はがき(10月18日必着) **[必要事項]** を記入

**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)10月15日

**善意銀行(寄託7月1日～31日)**  
匿名個人、田島輝子、舞踊団正藤(敬称略)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 ▶ 10月13日・27日、11月10日(金) 8時45分～9時30分受付  
1歳6か月児 ▶ 10月12日・19日・26日、11月9日(木) 8時45分～9時30分受付  
3歳児 ▶ 10月17日・24日、11月7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(10月18日～)、区ホームページでも予約可

虫歯予防の話、歯磨き練習の教室 10時～、13時30分～、区役所  
28年10月、11月、12月生まれ:11月14日(火)

#### 乳幼児歯科相談(未就学児) 予約制(受付中)

10月16日(月)・27日(金) 13時15分～15時受付、区役所  
11月7日(火) 9時15分～11時受付、区役所

### 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  
10月11日(水)・26日(木)、11月8日(水)、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～  
10月20日(金) 区役所、10月25日(水) 榑町地域ケアプラザ、  
11月1日(水) 城郷小机地域ケアプラザ、11月6日(月) 日吉本町地域ケアプラザ

#### 胃がん検診 予約制→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  
11月30日(木)午前、城郷小机地域ケアプラザ 予約:10月20日～  
12月4日(月)午前、日吉台中学校コミュニティスクール 予約:10月25日～  
12月13日(水)午前、区役所 予約:11月2日～

#### 肺がん検診 予約制(10月16日～)→区役所健康づくり係 ☎ 540-2362

40歳以上、先着50人、検診料680円、予約時に時間決定  
11月15日(水)、13時～、14時～、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

### 介護者のついで

おむつの当て方が良くないと、おむつを使っている人も不快ですが、介護をする家族にとっても重労働になります。前半の講座では、おむつの種類や当て方について実技を交えて紹介します。(榑町地域ケアプラザ)

### 介護者のついで

「高齢者施設や住宅について」をテーマに、民間介護施設紹介センター「みんかい」と包括支援センターの職員が分かりやすく説明します。(新吉田地域ケアプラザ)

### ピンピンキラリ生活の秘訣

コンビニ食材などを使って、旬を生かした簡単に介護予防に効果的なレシピを医師と管理栄養士が紹介します。(新吉田地域ケアプラザ)

### 上手な花の育て方

草花を育てるポイントを学びます。正月に向けた花の寄せ植えやこけ玉の実習もあります。講師は、園芸家の国吉純氏です。(新吉田地域ケアプラザ)

### アートフォーラムフェスティバル

手作り作品やランチの販売、親子イベントなどがあります。(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)



昨年の様子

### あざみ野サロン

落語や講談、浪曲の芸に魅せられ、その第一線で活躍する女性芸人が一堂に会する演芸会です。出演者3人によるトークショーもあります。出演は、三遊亭粹歌氏(落語)、神田京子氏(講談)、瑞姫氏(浪曲)、マジックジェミー氏(マジック)です。(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)

### 横浜いにしへの道

市内で発掘された道路状遺構など、さまざまな古道について解説します。(横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化財センター)

## 「乳がん自己触診」していますか

がんの早期発見には「がん検診」を受けることが大切です。中でも乳がんは、自己触診でも見つけることができる唯一のがんです。しかし、自分の乳房をチェックしていない女性が多いのが現状です。入浴時などにチェックする習慣をつけ、「いつもと違う」と感じたら専門医に相談しましょう。

### 横浜市の乳がん検診

対象 40歳以上の女性 受診回数 2年度に1回  
検査内容 視触診+マンモグラフィ(乳房X線撮影)  
負担額 1,370円(視触診690円、マンモグラフィ680円)  
※市県民税非課税世帯など、無料になる場合があります

詳細は **横浜市がん検診 検索** か区役所健康づくり係(3階37番)へ

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

### 自己触診の方法

毎回の月経開始5日目から1週間が、乳房に張りや痛みが少なく最適です。日にちを決めて定期的にチェックすることが大切です。

#### 1 見てチェック 腕を高く上げてじっくり観察する

**ポイント** ・乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか  
・乳首のへこみや、湿疹のようなただれがないか

#### 2 触れてチェック 4本の指の腹で脇の下から乳首まで「の」の字を書くように指を動かす

**ポイント** ・しこりがないか  
・そろえた指に気になる硬さのものが触れないか



#### 3 しぼってチェック 乳房や乳首をしぼるようにする

**ポイント** ・乳首から異常な液が出ないか