

# こうほくインフォメーション

当月11日からの予定

## マークの説明

☎…電話、☎…ファクス、✉…Eメール、  
🌐…ホームページ、📧…申込、🗨…問合せ

- 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)
- 申込の記載がない場合は当日直接会場へ ●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
- 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



この欄(8~10ページの端)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。

### よこはま北部のつどい

64歳以下で発症した認知症が若年性認知症です。家族の交流や相談、情報交換のほか、杉山孝博医師から助言も得られます。本人もおしゃべりやゲーム、散歩、歌などで楽しく過ごします。

### ロコモ予防講演会

ロコモとは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節疾患などの運動器の障害で、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。講師は、スポーツ医科学センターの理学療法士とスポーツプログラマーです。

### ブラリ区境 南から東へ

港北ボランティアガイドの案内の下、起伏の多い南東部の区境の丘陵や谷戸など、約7キロメートルのコースを歩きます。

### 生涯学級 布であそぼうちくちく

持つと癒しのチャイムが鳴るウサギの人形と、安全に遊べるピーポー自動車を布で作ります。

### ジャガイモ収穫体験

農家みちこさんの畑で野菜の話聞きながら、新ジャガを収穫しませんか。ジャガイモ3キロプログラムの土産付きです。

### こどもの救急医療講座

子どもの病気への対応と受診について講演します。講師は、小児専門医の佐藤医師です。母子同室での講演です。

## 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。●南日吉団地管理事務所前:5月11日・25日、6月8日(金)、14時~15時30分、●綱島東三丁目公園:5月16日・30日(水)、14時10分~15時30分 ※荒天中止  
🗨 中央図書館サービス課  
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

### 生ごみを土にかえそう説明会

土壌混合法で生ごみ減量。5月24日(木)10時30分~11時10分、区役所中庭 ※雨天中止  
🗨 区役所資源化推進担当  
☎ 540-2244 ☎ 540-2245

### よこはま北部のつどい

5月25日(金)11時~15時、中山地域ケアプラザ(緑区)、若年性認知症の人と家族、希望者は弁当あり(有料)  
🗨 電話かファクス(5月25日まで) **[必要事項]** を記入し、認知症の人と家族の会神奈川支部へ ☎☎ 044-522-6801 (月・水・金曜10時~16時)

### ロコモ予防講演会

5月29日(火)、①ロコモ度テスト体験会:13時~、先着50人、②講演会:14時~16時、当日先着300人、①②港北公会堂  
①の🗨 電話かファクス(5月15日~) **[必要事項]** を記入し、区役所高齢者支援担当へ ☎ 540-2328 ☎ 540-2396

### ブラリ区境 南から東へ

6月2日(土)9時30分~12時30分、東急東横線白楽駅(神奈川区)改札口前集合、抽選60人、300円 ※荒天中止  
🗨 Eメールか往復はがき(5月25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  
🗨 ko-kouza@city.yokohama.jp

### 生涯学級 布であそぼうちくちく

6月7日~7月5日の木曜、全5回、9時45分~11時45分、区役所ほか、抽選18人、1,800円 ※保育あり、6か月以上の未就学児、抽選8人、1,000円、要予約  
🗨 Eメールか往復はがき(5月18日必着) **[必要事項]** と保育希望者は子の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を記入し、区役所生涯学習支援係へ

☎ 540-2240 ☎ 540-2245  
🗨 ko-kouza@city.yokohama.jp

### 新治恵みの里 農体験教室

にいほる里山交流センター(緑区)、先着各15組

#### 1 サツマイモ作り教室

栽培と収穫を楽しむ。6月9日、7月7日、10月20日(土)、全3回、10時~12時、2,500円 ※雨天延期

#### 2 ジャガイモ収穫体験

6月23日(土)(雨天時24日)、10時30分~12時、1,000円

1・2の🗨 ホームページ(5月15日~)新治恵みの里へ

🌐 <http://www.niiharu.link/>  
🗨 環境創造局北部農政事務所  
☎ 948-2480 ☎ 948-2488

### こどもの救急医療講座

7月4日(水)14時~15時30分、区役所、第1子が0歳児の保護者、先着50組

🗨 ホームページ(5月15日~)区役所こども家庭支援担当へ

☎ 540-2365 ☎ 540-2426

### こうほく なつとも

障害のある子のための夏休みイベント。7月25日(水)~8月7日(火)のうち2~3日間(7月21日に説明会あり)、10時~15時、区役所ほか、障害のある区内在住か在学の小・中学生で全日参加できる人、抽選各6人、有料、詳細は要問合せ

🗨 所定の用紙(6月4日必着)を郵送か直接、所定の用紙記載の申込先か区役所こども家庭支援課へ(区役所のみファクスも可) ☎ 540-2320 ☎ 540-2426

## 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。

### さわやかスポーツDAY

軽スポーツを体験。5月12日(土)(雨天時26日)、10時~13時、新横浜公園草地広場  
🗨 区さわやかスポーツ普及委員会事務局(仲本) ☎ 080-4654-5030

### 区民ダンスの集い

5月13日(日)13時~16時、綱島地区セン

ター、当日先着200人、700円  
🗨 区ダンス連盟(宮田) ☎☎ 591-1916

### ソフトバレーボール交流大会

6月24日(日)9時~17時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在学の中学生以上で4人以上のチーム、抽選50チーム、1チーム1,500円  
🗨 所定の用紙(6月1日必着)を郵送で、区さわやかスポーツ普及委員会事務局(仲本)へ ☎ 080-4654-5030

## 各施設の催しなど

問合せや申込は各施設へ。  
🗨 は通常の休館日

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 🗨 5月21日

### 朗読の部屋

佐野洋子「母の日って何だっけ」ほかを朗読。5月12日(土)15時~16時

### おはなし会

①ひろばおはなし会:5月16日(水)、3~6歳児、②紙芝居の日:5月19日(土)、③ひよこのおはなし会:5月24日(木)、1~3歳児と保護者、④一土のおはなし会:6月2日(土)、小学生以上、⑤えいごでおはなし会:6月9日(土)、①②④⑤15時~15時30分、③11時~11時30分

### 大人のための朗読会

5月26日(土)15時~16時

### 港北ふるさと映像上映会

短編番組14編を同時上映。5月27日(日)11時~12時

### 港北国際交流ラウンジ

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

### 情熱の国スペイン

現地の人を囲みおしゃべり会。6月10日(日)13時~14時30分、先着20人  
🗨 電話か来館(5月15日~)

### 港北スポーツセンター

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

### 夏の定期教室(7月~9月)

健康教室、こども教室など。抽選、各3,500円~9,000円、詳細は要問合せ

🗨 ホームページか往復はがきか所定の用紙(5月20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を記入

### 菊名地区センター

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

### おはなしたんぽぽ

季節の絵本の読み聞かせ。5月11日、6月8日(金)、11時~11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

### 子どもあそびと菊名カフェ

5月20日(日)11時~13時

## こうほく3R夢通信

# あなたの携帯電話が入賞メダルに!

市は、「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。あなたの使わなくなった携帯電話やパソコンが、東京2020オリンピック・パラリンピックの入賞メダルに生まれ変わります。ぜひ回収にご協力ください。



小型家電回収ボックス

### 回収できる物

大きさが15×30×30センチメートル未満の電気・電池で動く製品

### 小型家電回収ボックス設置場所

区役所4階エレベーター前、資源循環局港北事務所、篠原地区センター

🗨 区役所資源化推進担当 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

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・こども家庭支援課(一部業務)の窓口のみ

5月は12日・26日です



**■小学生卓球教室**

基本とルールを学ぶ。6月2日・9日・23日(土)、全3回、15時30分～17時、小学生、先着30人、200円

☎ 電話か来館(5月19日9時～)

**■癒しのこけ玉作り教室**

手のひらサイズのこけ玉を作る。6月12日(火)13時～14時30分、成人先着10人、1,500円

☎ 電話か来館(5月18日9時～)

**■初めてのハーバリウム体験**

ドライフラワー

を瓶の中でオイル漬け。6月21日

(木)、①9時30分～11時、②10時

～11時30分、成人先着各10人、

1,600円

☎ 電話か来館

(5月22日9時～)

**■キラキラジュエルポシエット作り**

6月26日(火)13時～16時、成人先着10

人、3,000円

☎ 電話か来館(5月29日9時～)



作品の見本

**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

**■水墨画を始めよう**

初心者向け、はがきや絵馬に季節の物を描く。6月11日、7月9日、8月13日(月)、10時～11時30分、成人先着各20人、1,500円

☎ 電話か来館(5月15日10時～)

**■父の日の贈り物**

6月16日(土)10時～11時30分、小学生、先着20人、800円

☎ 電話か来館(5月25日10時～)

**■ハーバリウム教室**

涼しげな雑貨を手作り。6月25日(月)13時～14時30分、成人先着10人、2,000円

☎ 電話か来館(5月28日10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。5月22日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者

**■オリジナルカップ作り**

6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、600円

☎ 電話か来館(5月15日10時～)



作品の見本

**■赤ちゃんの脳育遊び&体操**

6月7日・21日、7月5日(木)、全3回、①10時～11時、開催時6～12か月児と母親、②11時30分～12時30分、開催時1～1歳6か月児と母親、先着各10組、1,200円

☎ 電話か来館(5月16日10時～)

**■韓国家庭料理教室**

6月13日(水)10時30分～13時、18歳以上、先着20人、1,500円

☎ 電話か来館(5月16日10時～)

**■父の日フラワーアレンジメント**

日頃の感謝を込めて作る。6月17日(日)10時～12時、小・中学生、先着15人、500円

☎ 電話か来館(5月15日10時～)



昨年の作品

**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

**■お菓子とパンの教室**

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

☎ 往復はがき(5月18日必着) [必要事項]

誰かに教えたい

**港北区の自慢の場所募集**

31年に迎える区制80周年を記念し、区が誇れるものをまとめた冊子を発行します。そこで、あなたの「区内の自慢の場所」を教えてください。自慢の場所の写真(1メガバイト以上)の提供もお待ちしております。

※応募していただいても掲載されない場合がありますので、ご了承ください  
※写真の提供は区ホームページからで、氏名と電話番号を記入してください

☎ 区ホームページかはがき(6月11日必着)自慢の場所と選んだ理由、年代(年齢)を記入し、区役所広報相談係へ ☎ 540-2222 ☎ 540-2227



を記入

**■初夏の花アレンジメント**

爽やかなイメージを表現。6月7日(木)9時30分～11時30分、成人抽選10人、2,500円

☎ 往復はがき(5月18日必着) [必要事項]を記入

**■おもちゃの病院**

おもちゃの修理。6月9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

**新田地区センター**

〒223-0056 新吉田町3236

☎ 591-0777 ☎ 591-0045 (休)第2月曜

**■集まれおはなしキラキラぼっけ**

季節に合った手遊び、読み聞かせ。5月24日(木)10時30分～11時

**■野菜ソムリエの旬のヘルシー料理**

旬の食材で簡単な料理を学ぶ。6月6日(水)10時～13時、18歳以上、先着12人、1,300円

☎ 来館(5月15日～、翌開館日から電話可)

**■初夏の和菓子教室**

天の川と桔梗の練り切りを作る。6月20日(水)9時30分～12時30分、成人先着16人、800円

☎ 来館(5月15日～、翌開館日から電話可)

**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。5月24日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

**■日吉台地下壕見学**

6月4日・11日(月)、全2回、9時45分～12時、両日参加できる人、抽選40人、1,000円  
☎ 往復はがき(5月18日必着、1人につき1枚) [必要事項]と年齢を記入

**■ウィービング体験教室**

6月～7月の第1・3火曜、全4回、13時30分～16時、抽選10人、2,000円

☎ 往復はがき(5月18日必着) [必要事項]を記入

**■ワンランクアップのスナップ写真**

6月19日・26日、7月3日(火)、全3回、17時～19時(雨天時を除き26日は屋外実習、15時～17時、交通費自己負担)、抽選16人、1,000円 ※デジカメ持参

☎ 往復はがき(5月18日必着) [必要事項]を記入

**子どもあそびと菊名カフェ**

らくらく市の開催に合わせ、親子で子ども遊びを楽しみましょう。飲み物やクッキー(有料)もあります。

**キラキラジュエルポシエット作り**

ラメルヘンテープのバッグを作ります。色は選べます。



作品の見本

**父の日の贈り物**

アイロンビーズでキーホルダーのチャームかコースターを作ります。

**ハーバリウム教室**

プリザーブドフラワーやドライフラワーを専用のオイルに浸すことで、みずみずしい状態で手入れなく、長く花を楽しめる新感覚のインテリア雑貨を作ります。(篠原地区センター)

**韓国家庭料理教室**

チーズトッポッキと海鮮チヂミを作ります。



作品の見本

**お菓子とパンの教室**

6日はストロベリーブッセときな粉のほろほろクッキー、20日はミルク風味のスイートプールのローズマリーのフォカッチャを作ります。

**日吉台地下壕見学**

4日はセンターで歴史を学ぶ講義、11日は地下壕の見学です。

**ウィービング体験教室**

ウィービングとは、木枠に縦糸を張り、毛糸で絵を描くように織る手芸です。基本を学び、タペストリーを作ります。



作品の見本

**トレッサ横浜で今年も健康イベントを開催します!**

**歯と口の健康週間行事**

日時 6月3日(日) 12時30分～16時

港北歯科医師会による無料歯科相談や歯科体験コーナー、ポスター展示などをします。



**港北区ヘルシープロモーション**

日時 6月16日(土) 11時～14時

**始めましょう 朝ご飯習慣**

～6月は食育月間  
毎月19日は食育の日～

1日5皿(350グラム)の野菜が必要です。まずは、朝1皿の野菜から。展示を通して朝ご飯や野菜のことがもっと分かります。

**大腸がん撲滅キャンペーン**

大腸がんの患者数は、全てのがんの中で男性3位、女性2位と増加の一途をたどっています。40歳以上の方は、年に1度大腸がん検診を受けましょう。会場でアンケートに回答するとプレゼントがもらえます。

当日直接トレッサ横浜南棟1階イベント広場(師岡町700)へ

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

区役所の駐車場は有料です。なるべく電車・バスをご利用ください。



自分のハッピーカラーで夏コーデ  
ユニクロトレッサ横浜店の協力で、パーソナルカラー診断を受け、自分に合った色調を知り、夏の洋服のコーディネートについてアドバイスを受けます。洋服の販売はしません。



カラーチャートの見本

日本の文化発見 お盆と室礼  
知っているようで知らない「お盆」を住職から学び、はせがわトレッサ横浜店の協力で、季節の「室礼」を暮らしに取り入れるアイデアも一緒に学びます。

美味しいコーヒー淹れ方入門  
タリーズコーヒーのプロのバリスタから、ハンドドリップ式のコーヒーの淹れ方を学びます。

#### 丘の上の音楽会

ウクレレユニットこびばん(田村和穂氏、小檜山美子氏)が出演。曲目は、私の青空、黄昏のピギン、Time after timeほかです。



こびばんの皆さん

#### たるまち芸術祭

親子のリトミックや合唱のほか、南京玉すだれや南米アンデス音楽などの珍しいサークルも発表予定です。入退場自由です。

#### 健康体操

体に負担のかからない体操で元気づくりませんか。段差に気づくことが増えた人、階段がつかなくなってきた人、新たな仲間が欲しい人にお勧めです。

#### 出張ミニ講座「体操編」

心身共にリフレッシュして、いつまでも生き生きと元気に自分らしく過ごしましょう。仲間と楽しく体を動かしてみませんか。

#### Welcomeロビーコンサート

5月13日は青山瑠美子氏(Pf)、恩田美佳氏(Fl)、片野敦子氏(Pf)、27日は横浜緑吹奏楽団アンサンブル・サクシンド、6月10日は太田有子氏(Vc)、桑田葉子氏(Pf)ほか出演します。

#### あざみ野マルシェ

障害のある人が丹精込めて育てた新鮮野菜や、手作り菓子など加工食品も販売します。

#### フェローアートギャラリー

「工房YUAI」で活動する浅井治江氏の刺しゅう作品を紹介し、ます。

#### 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

##### ■ひげじいの紙芝居

迫力満点。5月12日(土)14時～14時30分

##### ■港北こども学習会

5月13日・27日(日)、13時～16時、小・中学生 ※教材や宿題持参

##### ■おはなしのへや

季節の話を中心に読み聞かせ。5月19日(土)11時～11時40分

##### ■きくなこみっこ

子どもを遊ばせながらおしゃべり。5月25日(金)10時～12時、未就学児と保護者

##### ■菊名記念病院公開市民講座

利用できる社会資源について講演。5月31日(木)14時～15時

##### ■もめんのぞうり作り

素足に優しい布ぞうりを作る。6月4日・11日(月)、10時～15時、成人抽選各10人、500円

☎ 往復はがき(5月25日消印有効) [必要事項]と希望日を記入

#### 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 (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。5月17日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者

##### ■0歳児ママのスマイル広場

ママたちのおしゃべり広場。5月22日(火)10時30分～11時30分、7か月までの子と母親、当日先着15組 ※きょうだい児の同伴不可

##### ■自分のハッピーカラーで夏コーデ

6月11日(月)18時15分～19時30分、成人女性、先着10人、100円

☎ 電話か来館(5月20日10時～)

##### ■日本の文化発見 お盆と室礼

6月17日(日)13時～15時30分、成人先着30人

☎ 電話か来館(5月15日10時～)

##### ■美味しいコーヒー淹れ方入門

6月25日(月)18時30分～19時30分、成人先着10人、600円

☎ 電話か来館(5月16日10時～)

## 食生活等改善推進員セミナー

### ヘルスマイト養成講座

ヘルスマイトは、食生活を通して地域で楽しく健康づくりに取り組むボランティアです。あなたもヘルスマイトになりませんか。

#### 日程(全8回)

7月27日(金)、8月31日(金)、9月28日(金)、10月26日(金)、11月29日(木)、12月7日(金)、31年1月25日(金)、2月22日(金)

時間 13時30分～16時

会場 区役所 1階予防接種室

内容 知って得する健康知識(食生活、運動、歯周病予防など)

定員 抽選30人

参加費 1,188円(テキスト代)

☎ 電話かファクス(6月29日まで) [必要事項]を記入し、区役所健康づくり係へ

☎ 540-2362 ☎ 540-2368



活動の様子

## 振り込め詐欺に注意!

## 還付金詐欺

役所などを名乗り、「医療費の払い戻しがあります」などと連絡し、還付の手続きと偽り、ATMなどから振り込みをさせる手口です。



30年 区内の振り込め詐欺発生状況 (2月28日現在)

発生件数: 6件 被害総額: 約3,370万円

☎ 区役所地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

#### 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

##### ■はぐピョン

ミニおはなし会。5月24日(木)10時～13時、未就学児と保護者



昨年の様子

##### ■丘の上の音楽会

6月3日(日)13時30分～14時30分

#### 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

##### ■たるまち芸術祭

5月26日(土)10時～13時 ※荒天中止

#### 日吉本町地域ケアプラザ

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

##### ■健康体操

5月21日(月)14時～15時30分、日吉地区センター、60歳以上 ※動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル持参

#### ■出張ミニ講座「体操編」

5月24日(木)10時～11時30分、宮前公会堂(日吉5-18-29)、60歳以上 ※動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル持参

#### 日産ウォーターパーク

〒222-0036 小机町3302-5  
☎ 477-5040 ☎ 473-3117 (休)第3火曜

##### ■水中運動療法(腰痛・膝痛予防)

通年実施、1回体験可。①月曜クラス:6月の月曜、全4回、11時30分～12時30分、②金曜クラス:6月の金曜、全5回、12時30分～13時30分、①②18歳以上、先着各25人、2,500円(入場料と事務手数料別) ※保育あり、1歳以上の未就学児、先着各6人、500円、要予約  
☎ 電話か来館(受付中)



教室の様子

#### 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

##### ■だろっぷデー

家族で楽しめる祭り。6月9日(土)10時～14時、太尾防犯拠点センター(大倉山4-5-4) ※雨天縮小開催

##### ■土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。6月23日(土)10時～12時、区内在住の出産予定月が30年11月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選20組 ※荒天中止  
☎ ホームページ(5月26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

##### ■港北オープンガーデン

ボランティアが丹精込めて育てた庭を公開。5月11日(金)・12日(土)、10時～16時

##### ■土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。6月9日(土)10～12時、区内在住の出産予定月が30年11月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選20組  
☎ ホームページ(5月26日まで)



### 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  
横浜市民ギャラリーあざみ野 (休)第4月曜  
〒225-0012 青葉区あざみ野南 1-17-3

※2・3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 当日受付 ナイトリラックスヨガ

5月15日・22日・29日(火)、19時～20時15分、当日先着各15人、820円 ※動きやすい服装、飲み物、タオル持参

#### 2 手編みでつながるニットカフェ

材料を持ち寄り楽しむ。5月18日(金)10時～15時、当日先着30人、700円 ※編みかけのニット、編み棒など持参

#### 3 女性のためのパソコン講座

エクセル初級。6月14日(木)・15日(金)、全2回、10時～15時30分、女性先着12人、10,800円

☎ 電話かホームページ(5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 4～6

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

#### 4 Welcome口ビーコンサート

5月13日・27日、6月10日(日)、12時～12時40分

#### 5 あざみ野マルシェ

5月19日(土)10時～15時

#### 6 フェローアートギャラリー

7月12日(木)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

#### ■わんぱくおてんば探検隊

野外ゲームや自然観察、工作。6月24日(日)9時30分～15時30分、小学1～3年生、抽選48人、3,000円

☎ ホームページか往復はがき(5月30日消印有効) [必要事項]と年齢、学年、性別を記入

#### ■ふれあい親子クラブ夏みつけ隊

菓子作りや工作、自然遊び。7月の水曜、全4回、14時30分～16時30分、31年か32年に小学校に入学する子と保護者、抽選16組、2人1組5,000円、追加1人2,000円(2歳以下500円)

☎ ホームページか往復はがき(5月30日消印有効)参加者全員の [必要事項]と年齢、性別を記入

#### ■ファミリーで楽しむバーベキュー

7月7日(土)・8日(日)、10時～14時、家族かグループ、抽選各12組、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

☎ ホームページか往復はがき(5月30日消印有効)参加者全員の [必要事項]と希望日、年齢、学年、性別を記入

### 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)第1日曜

#### ■善意銀行(寄託2月1日～28日)

匿名個人、久保寺豊子、横浜マラソン組織委員会、(株)イトーヨーカドー綱島店労働組合[敬称略]ありがとうございました

## 健診などの日程

(申込制)は電話で申込が必要です

\*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

☎ 540-2340 ☎ 540-2426

#### 乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児 ▶ 5月11日・18日・25日、6月8日(金) 9時～9時45分受付  
1歳6か月児 ▶ 5月17日・24日・31日(木) 9時～9時45分受付  
3歳児 ▶ 5月22日・29日、6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 (申込制、区ホームページでも申込可)

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  
29年5月、6月、7月生まれ:6月12日(火) ☎ 5月16日～  
29年6月、7月、8月生まれ:7月17日(火) ☎ 6月13日～

#### 乳幼児・妊産婦歯科相談 (申込制) (受付中)

乳幼児(未就学児)と妊産婦(妊娠中か産後1年未満)の歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所  
5月16日(水) 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

☎ 540-2362 ☎ 540-2368

#### 生活習慣改善相談 (申込制) (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)の個別相談、1時間程度  
5月16日(水)・21日(月)・24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～  
5月21日(月)・30日(水)、区役所

#### 胃がん検診 (申込制) → 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、申込時に時間決定  
7月9日(月)午前、新吉田中央町内会館 ☎ 6月8日～

#### 禁煙相談 (申込制) (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。申込時に日時調整、区役所

## 「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた港北区行動指針」

### を策定しました

地域で支え合い、介護や医療が必要になっても安心して生活でき、高齢者が自らの意思で自分らしく生きることを目指し、「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。

このたび、取り組みの方向性などをまとめた「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた港北区行動指針」を策定しました。区民の皆さんや関係機関と協力し、超高齢社会を「安心して共に豊かに生きる」区であるために、着実に取り組みを進めます。

「区行動指針」の詳細は [港北区行動指針](#) 検索

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 540-2327 ☎ 540-2396

## 2020年、受動喫煙のない社会を目指して

# たばこの煙から子どもたちを守ろう

5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デー、5月31日から6月6日は禁煙週間です。たばこの煙に含まれる有害物質により、がんになりやすいことが知られています。近年の研究で、うつ病や認知症、糖尿病などとも関連が深いことが新たに分かりました。

特に影響を受けやすい子どもを、受動喫煙の害から守りましょう。

### 世界禁煙デー イベント



保健活動推進員の皆さん

「禁煙おすすめ隊」として、受動喫煙防止を呼び掛けます

開催日 5月31日(木)

内容 ▶ パネル展、呼気中一酸化炭素濃度測定など(10時～11時、区役所2階)  
街頭啓発・呼気中一酸化炭素濃度測定など(14時～14時45分、東急線日吉駅前)



区役所では、禁煙外来の紹介や禁煙相談(申込制)も行っています。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368