

# こ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。

**民生委員・児童委員による訪問**  
日常生活の心配事や、緊急時の連絡先などを聴きに訪問します。区内の75歳以上の1人暮らしの高齢者全員が対象ではありません。対象者には、事前に日程調整の連絡をします。会えなかった場合、期間後、地域ケアプラザ職員や区職員が訪問することがあります。

### 公園愛護のつどい

「身近な樹木の見分け方」について学ぶ講演と、港北昔ばなし紙芝居の上演などをします。ミックス球根をプレゼントします。

### よこはま北部のつどい

64歳以下で発症した認知症を若年性認知症といいます。家族同士の交流や相談、情報交換のほか、杉山孝博医師から助言を得られます。本人も散歩やゲームをして楽しく過ごします。

### 交通安全教室

シルバードライビングスクールでは、運転を通し、技術や注意点を確認します。サポートカー試乗・歩行シミュレーター体験では、自動ブレーキ・踏み間違い事故防止をサポートする車の体験や、歩行シミュレーターで判断力をチェックします。

### 慶應の森の探険隊

慶應義塾大学日吉キャンパスの森は、都市に浮かぶ小さな緑の島ともいえる場所です。生きものを発見し、自然の魅力を感じ、身近な防災についても学びます。

### 古社寺巡りと火渡り修行参観

港北ボランティアガイドの案内の下、市内随一の荒行である火渡り修行を参観し、心安らぐ古社寺を巡ります。約3キロメートルのコースです。

### シニアのための断・捨・離整理術

「終活」を考える～物の整理から心の整理へ～。「断・捨・離」して部屋も心もすっきりしましょう。ごみの分別フポイント講座と、悪質な「訪問買い取り」被害に遭わないための講座も開催します。

### 膠原病交流会

同じ病気の仲間と、病気や治療などについての情報交換や、療養上の悩みなどを分かち合ひましょう。

## 区役所からのおしらせ

### 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：9月12日・26日、10月10日(水)、14時10分～15時30分、●南日吉団地管理事務所前：9月14日・28日(金)、14時～15時30分 ※荒天中止  
📍 中央図書館サービス課  
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

### 民生委員・児童委員による訪問

75歳以上の1人暮らしの高齢者を訪問。9月15日(土)～10月31日(水)  
📍 区役所運営企画係  
☎ 540-2338 ☎ 540-2368

### 生ごみを土にかえそう説明会

土壌混合法で生ごみ減量。9月27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

### 公園愛護のつどい

9月27日(木)13時30分～15時30分、港北公会堂  
📍 港北土木事務所下水道・公園係  
☎ 531-7363 ☎ 531-9699

### よこはま北部のつどい

若年性認知症の人の集いと家族の交流会。9月28日(金)11時～15時、中山地域ケアプラザ(緑区)、若年性認知症のひとと家族、希望者は弁当あり(有料)  
📞 電話かファクス(9月28日まで) **[必要事項]**を記入し、認知症のひとと家族の会へ  
☎・☎ 044-522-6801(月・水・金曜10時～16時)

### 交通安全教室

10月1日(月)、菊名ドライビングスクール(菊名7-6-27) ①シルバードライビングスクール：9時～11時、65歳以上の免許保有者、抽選10人、②サポートカー試乗・歩行シミュレーター体験：10時30分～12時、抽選20人  
📞 Eメールかはがき(9月20日必着) **[必要事項]**と年齢、①②の別(複数申込可)を記入し、区役所地域活動係へ  
☎ 540-2235 ☎ 540-2245  
✉ ko-chishin@city.yokohama.jp

### 慶應の森の探険隊

10月6日(土)(荒天時7日)、9時30分～12時、慶應義塾大学日吉キャンパス、小学生以上(小学生は保護者同伴)、抽選50人  
📞 ファクスかEメール(10月1日まで)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



## 乳がんを正しく知ろう

10月はピンクリボン月間

ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識を広め、乳がんにより引き起こされる悲しみから、一人でも多くの人を守る活動です。乳がんの早期発見に用いる主な検査は、マンモグラフィーと超音波検査のほか、自己検診があります。月に1度、自己検診をし、乳房に変形やしこりがないかチェックすると効果的です。

### パネル展示やしこり探し体験を行います

パネル展示	しこり探し体験
日時 10月1日(月)～15日(月)	日時 10月1日(月)10時～11時
場所 区役所1階正面入口	2日(火)14時～15時
	場所 区役所1階エレベーター前

📍 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

### 古社寺巡りと火渡り修行参観

10月8日(月・祝)11時～14時30分、市営地下鉄東山田駅(都筑区)集合、抽選60人、300円 ※荒天中止  
📞 Eメールかはがき(9月26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

### シニアのための断・捨・離整理術

10月10日(水)13時30分～15時30分、港北公会堂  
📍 区役所地域活動係  
☎ 540-2244 ☎ 540-2245

### 膠原病交流会

交流会。10月10日(水)13時30分～15時30分、区役所、膠原病患者と家族、先着30人 ※荒天中止  
📞 電話かファクス(9月18日～) **[必要事項]**と疾患名を記入し、区役所障害者支援担当へ ☎ 540-2218 ☎ 540-2396

### 介護を考えるぶどうの会 学習会

10月12日(金)14時～15時30分、区社会福祉協議会3階、先着50人  
📞 ファクス(受付中) **[必要事項]**を記入し、区社会福祉協議会へ ☎ 531-9561  
📍 介護を考えるぶどうの会(小形)  
☎ 591-1493

### 神経系難病交流会

交流会。10月17日(水)13時30分～15時30分、区役所、パーキンソン関連疾患・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症などの患者と家族、先着30人 ※荒天中止  
📞 電話かファクス(9月18日～) **[必要事項]**と疾患名を記入し、区役所障害者支援担当へ ☎ 540-2218 ☎ 540-2396

### 新治恵みの里サツマイモ収穫体験

10月21日(日)(雨天時27日)、13時30分～15時、にいほる里山交流センター(緑区)、市内在住の個人かグループ(1組4人まで)、先着15組、1組1,800円  
📞 ホームページ(9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

### 再生不良性貧血講演会

病気の理解と日常の過ごし方について。10月31日(水)14時～16時、区社会福祉協議会、再生不良性貧血のひとと家族、先着40人 ※荒天中止  
📞 電話かファクス(9月18日～) **[必要事項]**を記入し、区役所障害者支援担当へ  
☎ 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。

### さわやかスポーツDAY

9月29日(土)10時～13時、新横浜公園草地広場 ※雨天中止  
📍 区さわやかスポーツ普及委員会(仲本) ☎ 080-4654-5030 ☎ 477-5052



前回の様子

### 区民ミニバスケットボール大会

10月28日(日)～11月25日(日)、9時～17時30分、区内小学校体育館、区内を拠点に活動するチーム、抽選40組、1組3,000円 ※代表者会議・審判講習会あり(10月14日9時～、大曾根小学校、要出席)  
📞 所定の用紙(9月30日まで)をファクスで、区ミニバスケットボール協会(石井)へ ☎・☎ 531-1646

### グラウンドゴルフ交流大会

11月4日(日)(雨天時11日)、9時30分～16時、新横浜公園、区内在住か在勤か在学者を含む6人1組のチーム、抽選48組、1組3,000円 ※大会説明会あり(10月20

日17時30分～、要出席)

☎ ホームページか所定の用紙(10月10日必着)を郵送で、区さわやかスポーツ普及委員会(仲本)へ ☎ 080-4654-5030

### 区ペタンク大会

11月11日(日)(雨天時25日)、8時30分～、鶴見川樽町公園、区内在住か在勤か在学者を含む小学3年生以上の3人1組のチーム、抽選33組、1組1,000円

☎ 所定の用紙(9月28日必着)をファクスかEメールか郵送で、区役所生涯学習支援係へ ☎ 540-2238 ☎ 540-2245 ☎ ko-sports@city.yokohama.jp



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 ☎ 9月18日  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ☎ 10月9日

### 「港北の地図」展

大倉精神文化研究所によるパネル展。10月24日(水)まで

### ■おはなし会

①ひよこのおはなし会：9月13日・27日(木)、1～3歳児と保護者、当日先着各15組、②紙芝居の日：9月15日(土)、③ひろばのおはなし会：9月19日(水)、3～6歳児、④一土のおはなし会：10月6日(土)、小学生以上、①11時～11時30分、②～④15時～15時30分

### ■大人のための朗読会

幸田文「金魚」ほかを朗読。9月22日(土)15時～16時、成人

### ■港北ふるさと映像上映会

「暴れ川の記憶」を上映。9月23日(日・祝)11時～12時

### 菊名地区センター

〒222-0011 菊名6-18-10 ☎ 421-1214 ☎ 431-4101 ☎ 9月18日

### ■おはなしたんぽぽ

季節の絵本の読み聞かせや手遊びなど。9月14日(金)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

### ■抱っこ紐の付け方&歩き方教室

10月4日(木)10時～11時30分、抱っこ紐を使用する子と保護者、先着20組、500円 ※きょうだい児の保育あり、未就学児、先着5人、500円、要予約  
☎ 電話か来館(9月15日9時～)

### ■小顔効果がすごい・顔のヨガ教室

10月25日(木)10時～11時30分、成人女性、先着25人、400円  
☎ 電話か来館(9月22日9時～)

### 篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27 ☎ 423-9030 ☎ 423-9032 ☎ 9月18日

### ■ともだちつくる

第2・3子の赤ちゃん会。第2火曜(31年1月除く)、13時～14時30分、第2・3子で1歳5か月以下の子と保護者、100円 ※未就学のきょうだい児の保育あり

### ■合同文化祭

9月16日(日)・17日(月・祝)、10時～16時

(17日の展示は15時まで)

### ■包丁研ぎのコツ

研ぎ方と砥石のメンテナンスを学ぶ。10月11日(木)13時～15時、成人先着10人、300円

☎ 電話か来館(9月20日10時～)

### ■親子学級このゆびとまれ

親子の交流や友達づくり、情報交換。11月1日～12月20日の木曜、全8回、10時～11時30分、開催時2歳の子と保護者、抽選20組、2,000円

☎ 往復はがき(10月7日必着)参加者全員の【必要事項】と子の性別・開催時の月齢・生年月日を記入

### ■ラグビー1日体験教室

吉田義人氏による講演と指導。11月24日(土)9時30分～11時30分、小・中学生と保護者(子・保護者のみの参加可)、先着30組、1組1,000円(1人の参加500円)

☎ 電話か来館(9月15日10時～、要保護者申込)

### 城郷小机地区センター

〒222-0036 小机町2484-4 ☎ 472-1331 ☎ 472-1332 ☎ 9月25日

### ■おはなしの部屋

パネルシアターや絵本の読み聞かせ。9月13日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。9月15日(土)10時～14時、当日先着20点、人を傷つける恐れのある物やテレビゲームなど除く、部品代実費

### ■城郷小机シネマ

「武士の献立」を上映。9月28日(金)13時～15時30分、当日先着50人

### ■ベビー体操&ストレッチ 秋

10月4日・18日、11月1日(木)、各全3回、①10時～11時、開催時6～12か月の子と母親、②11時30分～12時30分、開催時1歳～1歳6か月の子と母親、①②先着各10組、1,200円

☎ 電話か来館(9月17日10時～)

### ■健康寿命延ばすSTEPPING

10月5日・19日、11月2日・30日、12月7日・21日(金)、全6回、10時～11時30分、18歳以上、先着20人、3,000円

☎ 電話か来館(9月16日10時～)

### ■こども将棋教室

将棋の楽しさやルールを学ぶ。10月11日～12月20日の木曜(10月25日除く)、各全10回、①15時15分～16時25分、4歳～小学2年生、②16時30分～17時45分、小学3～6年生、①②先着各10人、1,000円

☎ 電話か来館(9月17日10時～)

### ■鑑定付き四柱推命入門講座

10月20日(土)10時～11時30分、18歳以上、先着10人、1,500円

☎ 電話か来館(9月15日10時～)

### ■韓国家庭料理教室 秋

スンドゥブチゲとチャプチェを作る。10月24日(水)10時30分～

13時30分、18歳以上、先着20人、1,500円

☎ 電話か来館(9月15日10時～)



料理の見本

### ■うたごえ喫茶 秋

心に残る名曲を歌う。10月～31年2月の

第4木曜(12月は第3木曜)、全5回、13時15分～14時30分、18歳以上、先着50人、500円

☎ 電話か来館(9月16日10時～)

### 綱島地区センター

〒223-0053 綱島西1-14-26 ☎ 545-4578 ☎ 531-5771 ☎ 9月18日

### ■お菓子、パン、紅茶の教室

菓子とパンに合う紅茶の入れ方を学ぶ。10月3日・17日(水)、全2回、9時30分～11時30分、成人抽選12人、3,000円

☎ 往復はがき(9月18日必着)【必要事項】を記入

### ■元気なシニアのファッション講座

10月3日・10日・17日(水)、全3回、12時30分～14時30分、65歳以上、男女抽選各8人

☎ 往復はがき(9月18日必着)【必要事項】と年齢、性別を記入

### ■秋の花アレンジメント

部屋を秋模様に。10月4日(木)9時30分～11時30分、成人抽選10人、2,500円

☎ 往復はがき(9月18日必着)【必要事項】を記入

### 新田地区センター

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

### ■お皿にステキな絵付け教室

好きな絵や文字を描く。10月5日(金)9時30分～11時30分、18歳以上、先着10人、1,700円

☎ 来館(9月15日



作品の見本

9時～、翌開館日

から電話可)

### ■男性も歌いましょうカラオケ教室

歌い方のコツを教わる。10月～31年2月の第2金曜(11月は第3金曜)、全5回、15時30分～17時、成人男性、先着10人、2,100円

☎ 来館(9月18日9時～、翌開館日から電話可)

### ■秋の和菓子教室

上用まんじゅうと栗きんとんを作る。10月17日(水)9時30分～13時、成人先着16人、800円

☎ 来館(9月15日9時～、翌開館日から電話可)

### 介護を考えるぶどうの会 学習会

在宅医療とはどのような人が関わり進めていくのか、どのような症状が予測されるのか、在宅でのみとりを慌てないためにはどうしたらよいかなど、事例を取り入れた学習会をします。

### 新治恵みの里サツマイモ収穫体験

丸々と太った甘いサツマイモを収穫します。収穫したサツマイモ8株の土産付きです。

### 区ペタンク大会

ペタンクは、フランス発祥の簡単なスポーツです。金属の球を投げて、目標の球により近づけるかを競います。年齢を問わず、誰でも楽しめます。

### 抱っこ紐の付け方&歩き方教室

姿勢を整え体の負担を減らす、美しい歩き方をプロから学びます。

### 小顔効果がすごい・顔のヨガ教室

むくみが解消し顔が引き締まり、しわも薄くなる顔のヨガをプロに学びます。

### 合同文化祭

作品展示や楽器演奏・ダンスなどの舞台発表があります。アイスキャンディーの無料プレゼントや竹とんぼ作り体験、スタンプラリーなど、子どもから大人まで楽しめます。(篠原地区センター)

### 健康寿命延ばすSTEPPING

高さ13センチメートルのステップの昇降運動をします。講師はNPO法人日本ステップ協会、初回参加者は2,500円のステップ台の購入が別途必要です。

### 鑑定付き四柱推命入門講座

占いの帝王といわれる四柱推命は、中国発祥の統計学に基づいた占いです。自身の鑑定書を見ながら、恋愛運・相性・仕事運・開運方法・天中殺・健康運などの基本を楽しく学びます。

### 元気なシニアのファッション講座

アクティブシニアになるためのファッションアドバイス講座です。受講者は、10月27日のファッションショーに出席できます。

## 31年度 保育所など利用申し込み

31年4月からの認可保育所など\*の利用希望者へ、「保育所等利用案内」と申請書類を配布します。30年度に利用申請した人も、31年度分は新たに申請が必要です。幼稚園の利用希望者は、各幼稚園へ問合せください。

\*認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業(地域枠)

区役所保育担当は  
1階14-1番窓口です

### ①就業証明書配布：10月1日(月)～

配布場所：区役所保育担当、区ホームページ  
※保育の認定事由が就労の場合に必要な書類です

### ②利用案内配布：10月12日(金)～

配布場所：区役所、新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナー、地域子育て支援拠点(どろっぶ・どろっぶサテライト)、区ホームページ  
※区役所配布場所…10月12日・15日：1階健診会場、10月16日～：保育担当  
※新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナーでは土・日曜も配布

### ③障害児保育事前相談：10月1日(月)～、区役所保育担当

※子どもに障害があり、31年4月からの利用を希望する場合は、必ず事前相談に来てください

☎ 区役所保育担当 ☎ 540-2280 ☎ 540-2426

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。

実用書道にチャレンジ

半紙に書く5文字の楷書を習い、実用書道を含めた小筆を習います。人前で名前がスムーズに書けるようになります。

こけ玉作り

手のひらサイズのこけ玉に、季節の植物をアレンジして秋を演出します。



作品の見本

外来種とどうつきあうか

「外来種とは」「新横浜公園にいる外来種」をテーマに、慶應義塾大学名誉教授の岸氏が説明します。

ベビーママ

音楽に合わせて親子で水中運動をします。水に顔をつけたりはしないので、子どもも安心して参加でき、保護者のシェイプアップにも効果があります。

敬老のつどい

「趣味の教室」の展示や発表をします。当日は施設を開放します。

ひろばdeアート

季節のイベントブースで、保護者が子を撮影します。



作品の見本

あざみ野サロン

「日は好日」の作者、森下典子氏によるトークと、ゲストによる作品の朗読で楽しめます。

Welcomeロビーコンサート

マタハリ・トウルピット(パリガムランと舞踊のグループ)ほかが出演します。

あざみ野コンテンポラリー

さまざまなジャンルのアートを紹介するシリーズ展です。今回は「今もゆれている」と題し、「風景」をモチーフとした5人のアーティストの作品を紹介します。

日吉地区センター

〒223-0062 日吉本町1-11-13  
☎ 561-6767 ☎ 561-5841 (休)9月25日

日吉おはなし会

読み聞かせや紙芝居など。9月13日・27日(木)、10月5日(金)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

日吉文化祭

サークルの作品展示や実技発表など。10月5日(金)～7日(日)、10時～16時

イタリア料理教室

身近な材料で作る家庭料理。10月19日、11月2日・16日(金)、全3回、9時30分～12時30分、抽選16人、3,700円

往復はがき(9月18日必着) [必要事項] を記入

実用書道にチャレンジ

10月24日・31日、11月14日・28日(水)、全4回、12時15分～14時45分、抽選18人、2,000円  
往復はがき(9月18日必着) [必要事項] を記入

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1  
☎ 401-4964 ☎ 401-4968 (休)9月18日

おはなしのへや

季節や行事の読み聞かせ。9月15日(土)11時～11時40分

港北こども学習会

9月23日(日・祝)13時～16時、小・中学生

きくなこみっこ

子どもを遊ばせながらおしゃべり。9月28日(金)10時～12時、未就学児と保護者

こけ玉作り

10月30日(火)13時～15時、成人抽選10人、1,600円

往復はがき(9月29日消印有効) [必要事項] 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)9月18日

師岡おはなしの部屋

絵本の読み聞かせや紙芝居、歌、折り紙など。9月11日(火)・20日(木)、10月9日(火)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

0歳児ママのスマイル広場

気分転換のおしゃべり広場。9月25日(火)10時30分～11時30分、7か月未満の

振り込め詐欺に注意!

架空請求はがき

法務省管轄支局などの公共機関をかたった、架空請求のはがきが区内に大量に郵送されています。はがきには、「契約不履行による民事訴訟案件として、連絡が無ければ差し押さえを強制的に執行する」などと、あたかも訴状のように書かれています。連絡すると、「弁護士」や「訴訟の相手方」などを装い、強引に支払いを要求する手口です。

ポイント

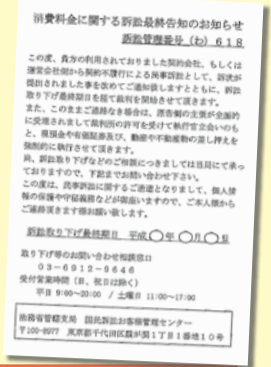
はがきの訴状はありません。

正式な訴状は、「特別送達」と記載された、裁判所の名入りの封書です。

区内の振り込め詐欺発生状況 (30年1月～7月)

発生件数: 29件 被害総額: 約1億5,100万円

☎ 区役所地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245



子と母親、当日先着15組

ステキに魅力UPセミナー

自分の似合うを知り、個性あふれる魅力。10月22日(月)18時30分～19時30分、成人女性、先着12人  
☎ 電話か来館(9月16日～)

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

①ミニおはなし会: 9月27日(木)、②ミニ運動会: 10月8日(月・祝)、①②10時～13時、未就学児と保護者

共生まつり

イベントや模擬店など。9月30日(日)10時～14時 ※雨天決行

高田地域ケアプラザ

〒223-0066 高田西2-14-6  
☎ 594-3601 ☎ 594-3605 (休)第1月曜

心の病を理解する

10月2日(火)13時30分～15時30分、先着50人  
☎ 電話かファクスか来館(9月18日～) [必要事項] を記入

綱島公園こ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)9月18日

モッキーの秋まつり

10月6日(土)11時～14時、小学生以下(未就学児は保護者同伴) ※景品がなくなり次第終了

新横浜公園

〒222-0036 小机町3300  
☎ 477-5000 ☎ 477-5002 (休)火曜

外来種とどうつきあうか

10月14日(日)14時～16時、抽選50人  
☎ ホームページ(9月30日まで)

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

ベビーママ

10月の火曜(10月16日除く)、10時30分～11時30分、6か月～3歳未満の子と保護者(おむつ不可、ベビーパンツ着用)、先着各10組、700円(入場料と事務手数料別、2回目以降650円) ※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)

老人福祉センター 菊名寿楽荘

〒222-0011 菊名3-10-20  
☎ 433-1255 ☎ 433-2895 (休)第4火曜

敬老のつどい

9月17日(月・祝)9時30分～12時30分

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

土曜日両親教室

育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。10月13日(土):だろっぷサテライト、20日(土):新横浜自治会館(新横浜1-9)、27日(土):だろっぷ、10時～12時、区内在住の出産予定月が31年3月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選各20組(20日のみ15組)  
☎ ホームページ(9月29日まで)

子育てサポートシステム入会説明

出張説明会。10月16日(火)10時30分～11時30分、日吉地区センター、先着20人  
☎ 電話かファクスか来館(9月15日～) [必要事項] を記入し、子育てサポートシステム事務局へ ☎ 547-6422 ☎ 540-7421

あつぷっぷ

触れ合い遊びやママトーク。11月7日・21日(水)、全2回、10時30分～11時50分、2～4か月の第1子と保護者、先着12組  
☎ 電話か来館(10月10日～)

マタニティ&ベビーDAY

赤ちゃんとの触れ合いや子育て情報など。11月10日(土)10時30分～11時50分、妊婦か0歳児と保護者、先着10組  
☎ 電話か来館(10月2日～)

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

助産師さんとみんなの知恵袋

母乳やミルクの話。10月9日(火)10時30分～12時、未就学児と保護者、先着10組  
☎ 電話か来館(10月2日～)

あつぷっぷ

触れ合い遊びやママトーク。10月9日・23日(火)、全2回、13時30分～14時50分、2～4か月の第1子と保護者、先着12組  
☎ 電話か来館(9月20日～)

マタニティ&ベビーDAY

赤ちゃんとの触れ合いや子育て情報など。11月24日(土)10時30分～11時50分、妊婦か0歳児と保護者、先着10組  
☎ 電話か来館(10月10日～)

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

糖尿病を予防して健康寿命を延ばそう!

日時 13時開場  
10月4日(木)  
会場 港北公会堂

講演会 14時10分～16時20分 定員: 当日先着500人

- ①糖尿病の予防～何ができるのか、放置すると何が怖いのか～  
港北区医師会 新吉田医院 東浩介 医師
- ②糖尿病と歯周病の予防のための横浜市医科歯科連携事業について  
港北歯科医師会 いけたに歯科 池谷完治 歯科医師
- ③健康寿命を延ばそう!～薬局がお手伝いします～  
港北区薬剤師会 横浜菊名薬局 深谷真紀 薬剤師

健康コーナー 13時～14時 定員: 当日先着50人

医師会による動脈硬化測定や医療相談

講演会の前にお立ち寄りください



☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

### 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

#### ■鉄板祭り

鉄板焼きやダッチオーブン料理。10月27日(土)・28日(日)、10時～14時、抽選各80人、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

☎ ホームページが往復はがき(9月26日消印有効)参加者全員の **[必要事項]** と年齢を記入

#### ■チアリーディング教室

11月7日～12月12日の水曜、全6回、16時30分～18時、4歳以上の未就学児:抽選20人、小学1～4年生:抽選25人、6,000円

☎ ホームページが往復はがき(9月26日消印有効)参加者全員の **[必要事項]** と年齢、学年を記入

#### ■あったかエコキャンプ

野外炊事やゲームなど。11月10日(土)13時～11日(日)15時(1泊2日)、小学生、抽選50人、6,500円

☎ ホームページが往復はがき(9月26日消印有効)参加者全員の **[必要事項]** と年齢、学年を記入

### 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6月1日～30日)

新都山流神奈川支部、港北三曲会、匿名個人[敬称略]ありがとうございました

### 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

※1～3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 女性のためのパソコン講座

再就職・転職のための講座。10月15日(月)～19日(金)、全5回、10時～15時30分、先着12人、19,500円

☎ 電話かホームページ(9月18日～)

☎ 862-4496

#### 2 ひろばdeアート

10月21日(日)10時30分～15時30分、1歳以下の子と保護者、先着20組、1,500円

☎ 電話(10月5日～) ☎ 910-5724

#### 3 あざみ野サロン

10月21日(日)14時～15時15分、先着120人、1,000円

☎ 電話かホームページか来館(9月15日～) ☎ 910-5723

#### 横浜市民ギャラリーあざみ野 4～5

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

#### 4 Welcome口ビーコンサート

9月23日(日・祝)12時～12時40分

#### 5 あざみ野コンテンポラリー

9月29日(土)～10月21日(日)、10時～18時

## 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 ▶ 9月14日・28日、10月5日(金) 9時～9時45分受付

1歳6か月児 ▶ 9月13日・20日・27日(木) 9時～9時45分受付

3歳児 ▶ 9月11日・25日、10月2日・9日(火) 12時45分～13時30分受付

#### 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

9月19日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:15時受付

10月9日(火) 乳幼児:9時15分～10時30分受付 妊産婦:11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

9月12日・19日(水)・27日(木)、10月10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～

9月21日(金)、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

11月1日(木)午前、区役所 ☎ 10月1日～

11月6日(火)午前、下田町公会堂 ☎ 10月4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

### 港北区健康いきいきワーキング <コラム 第2回>

最高ランク



## 横浜健康経営認証AAAを受けた区内の企業を紹介

### ▶ アマノ(株)

大豆戸町、社員2,098人

会社の行動規範の一つに「心身ともに健康ありき」と定め、社員が健康で活気ある状態で働くことが大切だとして、さまざまなことに取り組んでいます。

- ☑ 社内放送の音楽に合わせラジオ体操
- ☑ 社員食堂にヘルシーメニューを用意
- ☑ 自動販売機に飲料のカロリー表示
- ☑ 会社の年間休日数が127日
- ☑ 「よこはまウォーキングポイント」に参加



### よこはま/ウォーキングポイント

スマートフォン用歩数計アプリを活用し、気軽に楽しく健康づくりをしましょう。市内在住の人のほか、市内在勤・在学の人参加可能です。

詳細は、こちらから→



市では、健康経営を進める市内事業所を対象とした「横浜健康経営認証」を行っています。

募集期間:9月28日まで

横浜健康経営認証 検索

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

## 港北学校通信

— 学校の取り組みを紹介 —

高田小学校、高田東小学校

歌って踊れば健康体

## 「高田音頭」練習会

高田地区では、「高田音頭」の普及を通じた地域の活性化に取り組んでいます。「高田音頭」は約40年前に、当時の高田小学校PTAにより誕生しました。



練習会の様子(高田東小学校)

7月、高田小学校と高田東小学校で、地域の皆さんの指導を受けながら、練習会を開催しました。曲が始まると、すぐに児童が踊りに参加し、上手な手さばき・足さばきを披露していました。児童と地域の皆さんが、楽しいひとときを過ごしました。

☎ 区役所学校連携・こども担当 ☎ 540-2212 ☎ 540-2426