

# 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  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

テーマは「暮らしと街の未来を支えるヨコハマの水、子どもたちにつなぐ安全な水」です。地元団体によるパフォーマンスや、親子で楽しめるワークショップなど、楽しいブースが盛りだくさんです。

### 糖尿病体質から脱出セミナー

日本人の死因の4分の1は動脈硬化性の疾患で、糖尿病は動脈硬化を進める大きな要因となります。血管を若々しく維持する具体的な方法を、専門医が伝授します。血管年齢測定会も行います。

### 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、中野康伸医師から学びます。受講後、港北消防署による救急講座に参加できます。

### 港北ニュータウンの今昔をたどる

公園や緑道を歩きながら、新しいまちづくり計画と都筑区の自然に触れます。

### 新治恵みの里 里芋料理教室

農家と一緒に里芋を掘って、みそ汁を作ります。里芋2キログラムの土産付きです。

### 市民活動団体の活動交流会

港北区を元気にする市民活動の応援制度「地域のチカラ応援事業」の報告・交流会です。活動をレベルアップさせるヒントが盛りだくさんです。

### 区難病講演会

視神経脊髄炎を中心に、病気の原因と日常の過ごし方について学びます。講師は神経内科医の野原千洋子医師です。

### 鶴見川流域とふれあい治水を学ぶ

調節池などの治水施設の見学や、生物調査体験などを通じて、治水について学びます。JR新横浜駅で解散します。

### みんなで話そう横浜での子育て

子育ての楽しさや困り事を語り合いながら、横浜での子育てについて一緒に考えます。皆さんの声は、次期「横浜市子ども・子育て支援事業計画」の策定に生かします。

### シニアボランティアポイント研修

区生活支援コーディネーター連絡会による研修会です。ボランティアポイントに登録し、介護施設などでボランティア活動をする、ポイントがもらえます。ポイントは寄付や換金できます。

## 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。●南日吉団地管理事務所前：10月12日・26日、11月9日(金)、14時～15時30分、●綱島東三丁目公園：10月24日、11月7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

### 菊名ウォータープラザまつり

10月13日(土)10時～15時、菊名ウォータープラザ ※荒天中止  
📍 水道局お客さまサービスセンター  
☎ 847-6262 ☎ 848-4281

### 糖尿病体質から脱出セミナー

10月19日(金)14時30分～17時、新横浜ウエルネスセンター(新横浜2-15-10 YSビル5階)、管理監督者か企業経営者か健康経営・健康に興味のある人、先着40人  
📍 電話かファクスかEメールかホームページ(10月15日～) **[必要事項]** を記入し、バイオコミュニケーションズ(株)へ  
☎ 470-8001 ☎ 470-8200  
✉ ask@ii-bio.com

### 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25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

### 脳卒中予防講演会

医師などから脳卒中予防について学ぶ。10月30日(火)14時～16時、港北公会堂、先着150人  
📍 電話かファクス(10月15日～) **[必要事項]** を記入し、区役所高齢者支援担当へ  
☎ 540-2218 ☎ 540-2396

### 老人クラブ連合シルバー芸能大会

観客募集。10月31日(水)9時30分～16時、港北公会堂  
📍 区老人クラブ連合会  
☎・☎ 547-6506

### こどもの救急医療講座

11月1日(木)10時～11時30分、区役所、第1子が0歳児の保護者(子の同伴可)、抽選50人  
📍 ホームページ(10月22日まで)区役所子ども家庭支援担当へ  
☎ 540-2365 ☎ 540-2426

### 港北ニュータウンの今昔をたどる

港北ボランティアガイドが案内。11月3日(土・祝)9時30分～12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メールかホームページか往復はが

き(10月22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

### 新治恵みの里 里芋料理教室

11月4日(日)10時～13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20人、1組1,700円 ※雨天中止  
📍 ホームページ(10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

### 市民活動団体の活動交流会

11月10日(土)13時～16時30分、慶應義塾大学日吉キャンパス  
📍 電話かファクスかEメール(11月5日まで) **[必要事項]** を記入し、区役所地域力推進担当へ ☎ 540-2247 ☎ 540-2245  
✉ ko-chikara@city.yokohama.jp

### 区学童保育合同入所説明会

11月10日(土)14時～16時、区社会福祉協議会3階多目的研修室、31年4月に入学する未就学児の保護者 ※保育あり、2歳以上の未就学児、当日先着30人  
📍 篠原学童クラブ ☎・☎ 401-1320

### 区難病講演会

視神経脊髄炎と多発性硬化症について。11月13日(火)14時～16時、港北公会堂、視神経脊髄炎・多発性硬化症の患者と家族、先着40人  
📍 電話かファクス(10月15日～) **[必要事項]** を記入し、区役所障害者支援担当へ  
☎ 540-2218 ☎ 540-2396

### 膠原病交流会

リラックスしながらヨガ。11月14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(10月15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

### 鶴見川流域とふれあい治水を学ぶ

バスツアー。11月17日(土)(荒天時23日)、9時～15時40分、JR淵野辺駅(相模原市)集合、小学3年生以上(小・中学生は保護者同伴)、抽選45人  
📍 ファクスかEメール(10月31日17時まで)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  
☎ 044-967-6270 ☎ 044-965-0040  
✉ mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp

### 神経系難病交流会

体の動かし方を理学療法士に学ぶ。11月21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(10月15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

### みんなで話そう横浜での子育て

11月26日(月)15時～17時、区役所、先着30人 ※保育あり、未就学児  
📍 ホームページ(10月15日～)こども青少年局企画調整課へ  
☎ 671-4281 ☎ 663-8061

### シニアボランティアポイント研修

11月30日(金)10時～12時、下田地域ケアプラザ、区内在住の65歳以上で介護保険被保険者証保有者、先着50人 ※介護保険被保険者証と筆記用具持参  
📍 電話かファクスかEメール(10月15日～) **[必要事項]** を記入し、区社会福祉協議会へ ☎ 547-2324 ☎ 531-9561  
✉ hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

## 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。

### 区制80周年記念港北駅伝大会

31年1月6日(日)、受付8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学者のチーム(中学生は区内、高校生は原則市内在学)、1チーム6人(一般男子の部は5人、連合町内会の部は9人)、1チーム5,000円、区外在学の高中生・連合町内会4,000円、区内在学の高中生3,000円、中学生2,000円  
※荒天中止 ※代表者説明会あり(11月30日19時～、区役所、要出席)  
📍 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

問合せや申込は各施設へ。  
☎ は通常の休館日

### 大倉山記念館

〒222-0037 大倉山2-10-1  
☎ 544-1881 ☎ 544-1084 ☎ 10月15日

### 室内楽コンサート

10月21日(日)14時～、当日先着80人

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ☎ 10月9日

### おはなし会

①ひよこのおはなし会：10月11日・25日、11月8日(木)、1～3歳児と保護者、当日先着各15組、②えいごdeおはなし会：10月13日(土)、③ひろばおはなし会：10月17日(水)、3～6歳、④紙芝居の日：10月20日(土)、⑤土のおはなし会：11月3日(土・祝)、小学生以上、①11時～11時30分、②

～⑤15時～15時30分

■大人のための朗読会

山川方夫「十三年」ほかを朗読。10月27日(土)15時～16時、成人

■港北ふるさと映像上映会

「竹の音が聞こえてくるよ」を上映。10月28日(日)11時～12時

■朗読の部屋

朝井まかて「眩」ほかを朗読。11月10日(土)15時～16時、成人

■「朗読マラソン」の読み手募集

1人8分以内で朗読。12月2日(日)13時～16時、成人先着18人

☎ 電話か来館(11月1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

■ワクワクまつり

10月14日(日)10時～15時

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

■スポレク2018

11月3日(土・祝)9時30分～16時30分

※屋外のみ雨天中止

【申込制の教室(先着) ☎ 電話か来館(受付中)】

教室名	
時間	対象・定員
タグラグビー体験教室	
9:30～11:00	小学生、30人
ミックスダブルステニス大会	
9:30～16:30	16歳以上のペア、16組
大塚製菓セミナー	
10:00～10:40	30人
ノルディックウォーキング体験教室	
11:30～13:00	16歳以上、20人
フットサル(親子)教室	
13:00～13:50	4～5歳児と保護者、20組
フットサル(キッズ)教室	
14:00～14:50	小学1～3年生、40人

【当日受付の教室(先着)】

教室名	時間
★ InBody測定会	11:00～12:00、13:00～16:00
◆ ビートボクシング	10:00～10:50
◆ 腸健康エクササイズ	11:00～11:50
◆ はじめてのヨガ	12:00～12:50
◆ ピラティス	13:00～13:50
◆ ズンバ	14:00～14:50
◆ 楽しくエアロビ	15:00～15:50

対象・定員 ★:なし ◆:16歳以上、40人

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

10月12日(金)～14日(日)、10時～16時

■おはなしたんぽぽ

季節の絵本の読み聞かせ。10月12日、11月9日(金)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

■友禅和紙で姉様人形の折り紙教室

着物姿の人形の箸袋を作る。11月1日(木)13時～14時45分、成人先着10人、300円

☎ 電話か来館(10月17日9時～)

■菊名・おもちゃの病院

おもちゃの修理。11月10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やテレビゲームなど除く、部品代実費

☎ 電話か来館(10月19日9時～)

31年度 保育所などの利用申請スケジュール

一次利用申請



※次の人は手続きが異なりますので注意してください

①市外の認可保育所などの利用を希望する人 ②障害児保育を希望する人(要事前相談)

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。横浜保育室を含む認可外保育施設や幼稚園の利用希望者は、各施設へ問合せください。

港北区 保育所情報 検索



☎ 区役所保育担当

☎ 540-2280 ☎ 540-2426

■高井先生の楽うま和食の会

11月12日(月)10時30分～13時30分、成人先着16人、3,200円 ※保育あり、2か月以上の未就学児、先着5人、500円、要予約

☎ 電話か来館(10月16日9時～)

■小学生卓球教室

基本とルールを学ぶ。11月17日・24日、12月1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(10月20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

■音楽と落語の宅配便

濱乃志隆氏(はまのしろう)が出演。11月14日(水)13時30分～14時30分、先着30人、100円

☎ 電話か来館(10月17日～)

■地区センター探検&花を植えよう

大人の参加も歓迎。11月17日(土)10時～11時30分、先着20人

☎ 電話か来館(10月27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

■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11日(木)・23日(火)、11月8日(木)、10時30分～11時、未就学児と保護者

■はじめてのフラダンス

11月の木曜(22日除く)、全4回、13時～14時30分、18歳以上、先着20人、1,200円

☎ 電話か来館(10月16日10時～)

■はじめての中国語

あいさつや文字の読み方、簡単な会話を学ぶ。11月5日～12月17日の月曜(26日除く)、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(10月16日10時～)

■野菜ソムリエのクリスマス料理

牛肉のシチリア風煮込みなどを作る。11月30日(金)10時～13時、18歳以上、先着16人、1,000円

☎ 電話か来館(10月15日10時～)

■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

■綱島地区センター文化祭

開館30周年記念式典と同時開催。10月26日(金)～28日(日)、9時～17時(28日は15時まで)

■秋の子ども料理教室

ミートボールのトマト煮、もちもち一口パン。11月3日(土・祝)9時30分～13時、小学4～6年生、抽選10人、1,000円

☎ 往復はがき(10月18日必着) [必要事項]と性別、学年、保護者の氏名(ふりがな)を記入

■新田地区センター

〒223-0056 新吉田町3236  
☎ 591-0777 ☎ 591-0045 (休)10月9日

■集まれおはなしキラキラぼっけ

季節に合った手遊びや読み聞かせ。10月25日(木)10時30分～11時

■新田地区センター文化祭

作品展示や実技発表など。11月9日(金)～11日(日)、10時～17時(11日は15時まで)

■新田うたごえ喫茶 秋

ギターに合わせて懐かしい曲を歌う。11月～31年3月の第2木曜(11月のみ第3木曜)、全5回、13時～14時30分、先着40人、500円

☎ 来館(10月15日9時～、翌開館日から電話可)

■おもちゃの修理病院

11月24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やテレビゲームなど除く、部品代実費

☎ 電話か来館(10月30日～)

■春まで楽しむ寄せ植え

越冬できる草花を使う。11月27日(火)12時30分～14時30分、18歳以上、抽選12人、2,100円

☎ 往復はがき(10月31日必着) [必要事項]を記入

■区制80周年記念港北駅伝大会

29年度は245チーム、1,448人からの申込がありました。地域スポーツを通して区民の皆さんが交流する、冬の風物詩です。

■室内楽コンサート

港北区民交響楽団が演奏します。弦楽や木管、金管など、多様な音色を楽しめます。曲目は、ハイドン「弦楽四重奏曲第79番」、ベートーベン「管楽八重奏曲」などです。当日は13時30分から受付します。(大倉山記念館)

■ワクワクまつり

外国人によるスピーチや国の紹介、ファッションショーなど、国際色あふれるイベントです。(港北国際交流ラウンジ)

■高井先生の楽うま和食の会

NHK「きょうの料理」に出演した料理研究家に学びます。参加者には料理本を差し上げます。和風ハンバーグ、おひたしサラダ、きのこの香り漬け、けんちん汁を作ります。(菊名地区センター)



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。

詳細はこちら→



健康測定会で体の変化を知ろう

ウォーキングなどの運動を続けると、体重や体脂肪率の減少、筋肉の増加が期待できます。測定会に参加し、効果を実感しましょう。

健康測定会 (体組成や足指力など)

イベント名	会場	日時
ケアプラザわくわく祭り	大豆戸地域ケアプラザ	10月14日(日) 9時30分～11時30分
あすなる健康測定会	新吉田あすなる会館	10月18日(木) 10時～11時30分
ふるさと港北ふれあいまつり	新横浜少年野球場	10月20日(土) 9時30分～15時
下田町健康教室	下田町公会堂	10月23日(火) 13時～15時
綱島地区センター文化祭	綱島地区センター	10月26日(金) 12時30分～15時
大曽根福祉まつり	大曽根会館	11月3日(土・祝) 10時～14時
新田地区センター文化祭	新田地区センター	11月9日(金) 10時～11時30分
日吉健康測定会	日吉本町地域ケアプラザ	11月18日(日) 10時～12時
ちよいつまみウォーク	妙蓮寺	11月24日(土) 10時～12時、14時～16時
にっぽらっばフェスティバル	新羽地域ケアプラザ	11月25日(日) 10時～11時30分、13時15分～14時30分

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。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

ふれんど祭

コミハで活動している皆さんが、演技発表や作品展示で日頃の成果を披露します。期間中は、火・金曜も開館します。(大綱中学校コミュニティハウス)

恥ずかしがらないで尿のトラブル 尿漏れ対策について学びます。軽い尿漏れは、妊娠や出産を機に、20〜30歳代で起こることもあります。

おはなし会ワークショップ 絵本や手遊び、紙芝居のやり方を学び、未就学児向けの子育てサロンで披露します。

丘の上の音楽会 ベトナムの民族楽器、トルンのコンサートです。小葉久美子氏が出演します。曲目は「ズーエム」「紅葉」「風」などです。(新吉田地域ケアプラザ)

介護者のついで テーマは「高齢者の住まい」です。高齢者施設の説明や、特別養護老人ホームでの暮らしについて話します。茶話会もあります。

えがおカフェ スリーA(認知症予防脳活性化ゲーム)の「体を使った頭の運動会」を開催します。コーヒを飲みながら、おしゃべりも楽しめます。

ポール・スミザーさんと庭づくり 英国出身の人気ガーデンデザイナー、ポール・スミザーさんと一緒に、公園内で苗を植えながら、庭づくりの考え方やテクニックを学びます。

ジュニア水泳1,2 初心者から技術の向上まで、泳力に応じた指導をします。

Welcomeロビーコンサート 14日はPerle(VnとPf)、21日はみなとみらいSuper Big Band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)

お詫びと訂正

30年9月号の内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
■5ページ(港北区版の1ページ目) 特集1 運転免許証の自主返納で自分と家族を守る
運転経歴証明書の手数料
○正 1,100円 ×誤 1,000円
☎ 区役所地域活動係
☎ 540-2235 ☎ 540-2245

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25日、11月8日(木)、11時〜11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

慶應キャンパスの生きもの観察会

11月3日(土・祝)10時〜12時、東急線日吉駅集合、小学生と保護者、抽選15組、1組100円 ※雨天時はセンター内で実施

往復はがき(10月18日必着)参加者全員の【必要事項】と学年を記入

やさしい水引工芸

基本を学び、アクセサリーや正月飾りを作る。11月8日〜12月13日の木曜(29日除く)、全5回、15時15分〜17時15分、抽選12人、3,300円

往復はがき(10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。11月17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やテレビゲームなど除く、部品代実費

☎ 電話か来館(10月23日〜)

額で飾るクリスマスツリー

珪藻粘土やヒノキの葉などを使う。11月25日(日)9時30分〜11時30分、小学生と保護者、抽選12組、1組700円

往復はがき(10月18日必着)参加者全員の【必要事項】と学年を記入

日吉裏道散歩

歩きながら日吉を知る。11月30日(金)9時45分〜12時、抽選20人、100円

往復はがき(10月18日必着)【必要事項】を記入

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

大綱こみゆに亭

玄人はだしの、落語と手品のミニ寄席。10月20日(土)14時30分〜16時、当日先着50人

ふれんど祭

文化祭。10月28日(日)〜11月3日(土・祝)、9時〜17時(3日は12時まで)

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

港北こども学習会

無料の学習会。10月14日・28日(日)、13時〜16時、小・中学生

おはなしのへや

季節や行事の読み聞かせ。10月20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。10月26日(金)10時〜12時、未就学児と保護者

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

読み聞かせや紙芝居、歌、折り紙。10月18日(木)11時〜11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

師岡コミハ文化祭

利用団体による発表や作品展示など。11月10日(土)・11日(日)、10時〜15時30分、コミハとトレッサ横浜北棟2階リヨン広場(10日のみ)

下田地域ケアプラザ

〒223-0064 下田町4-1-1
☎ 563-9081 ☎ 563-9083 (休)第4月曜

恥ずかしがらないで尿のトラブル

11月1日(木)13時30分〜15時、先着30人
☎ 電話か来館(受付中)

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。10月25日(木)10時〜13時、未就学児と保護者

おはなし会ワークショップ

11月1日(木)・5日(月)・8日(木)・12日(月)・22日(木)、全5回、10時〜12時、先着16人
☎ 電話か来館(10月15日〜)

丘の上の音楽会

11月4日(日)13時30分〜14時30分

介護者のついで

11月8日(木)13時30分〜15時30分、介護をしている人か関心のある人
☎ 電話か来館(11月7日まで)

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

えがおカフェ

10月24日(水)13時〜15時、100円

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

休館のお知らせ

工事のため。10月23日(火)〜11月1日(木)

映画上映会

「南国土佐を後にして」を上映。10月14日(日)13時15分〜14時30分

横浜開港場ものがたり

明治初期の横浜開港場について。11月8

日、12月13日、31年1月10日(木)、全3回、10時〜12時、60歳以上の市民、先着15人
☎ 電話か来館(10月15日〜)

新横浜公園

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

ポール・スミザーさんと庭づくり

10月28日(日)13時〜15時30分、抽選50人、2,000円 ※荒天時は講義のみ
☎ ホームページか往復はがき(10月18日必着)【必要事項】を記入

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

ジュニア水泳1,2

月・水・木・金曜クラス:①16時40分〜17時40分、②17時50分〜18時50分、土曜クラス:①11時40分〜12時40分、②12時50分〜13時50分、各全4回、3歳〜中学生、先着各17人、3,300円(入場料と事務手数料別)
☎ 電話か来館(受付中)

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。11月10日(土):だろっぷサテライト、17日(土):新横浜自治会館(新横浜1-9)、24日(土):だろっぷ、12月1日(土):日吉本町地域ケアプラザ、10時〜12時、区内在住の出産予定月が31年4月で初出産の夫婦(妊婦のみ可)、抽選各20組(17日のみ15組)
☎ ホームページ(10月27日まで)

子育てサポートシステム入会説明

11月22日(木)10時30分〜11時30分、師岡コミュニティハウス、先着20人
☎ 電話か来館(10月15日〜)
☎ 547-6422

マタニティー&ベビーDAY

赤ちゃんとの触れ合いや子育て情報など。12月1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(11月1日〜)

あつぷっぷ

触れ合い遊びやママトーク。12月5日・19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
※おくるみかバスタオル持参
☎ 電話か来館(11月10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

ふたごちゃん・みつごちゃんの会

多胎児家庭の交流。10月18日(木)10時〜12時、多胎児家庭とそのきょうだい児

助産師さんとみんなの知恵袋

母乳やミルクの話。11月13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(11月1日〜)

あつぷっぷ

触れ合い遊びやママトーク。11月13日・27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
※おくるみかバスタオル持参
☎ 電話か来館(10月20日〜)

連載

港北昔ばなし紙芝居

たまたまばこ

雲松院の龍

..... 小机 .....

雲松院には「龍が大雨の中暴れ回り、和尚が読経すると天に昇っていった」との言い伝えがあります。この言い伝えを基に、創作紙芝居「雲松院の龍」が生まれました。

創作紙芝居49作品は、港北図書館や大倉精神文化研究所附属図書館、区役所区民活動支援センターなどで閲覧・貸し出ししています。上演の依頼も受け付けています。

☎ 区役所区民活動支援センター ☎ 540-2246 ☎ 540-2245



「雲松院の龍」と作者の藤岡慶さん

● 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

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

■マタニティー&ベビーDAY

赤ちゃんとの触れ合いや子育て情報など。12月15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(11月10日～)

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)10月9日

■親子で3B体操教室

音楽に合わせて親子で全身運動。11月8日～12月6日の木曜、全5回、10時～11時、1歳6か月以上の未就学児と保護者、抽選20組、1組2,500円(追加1人1,000円)  
 ㊟ ホームページか往復はがき(10月31日消印有効)参加者全員の【必要事項】を記入

■秋の焼き芋大会

焼き芋体験とクリスマスクラフト。11月23日(金・祝)～25日(日)、13時30分～15時30分、抽選各80人、600円、3歳以上の未就学児400円、3歳未満100円  
 ㊟ ホームページか往復はがき(10月31日消印有効)参加者全員の【必要事項】を記入

■そば打ち体験

12月1日(土)・2日(日)、10時30分～14時、抽選各16家族、1家族4,000円  
 ㊟ ホームページか往復はがき(10月31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日曜  
 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は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(1は2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 手編みでつながるニットカフェ

編み物を通して交流を楽しむ。10月19日(金)10時～15時、当日先着30人、700円  
 ※毛糸や編みかけのニット、編み棒持参

2 アートフォーラムフェスティバル

作品やランチの販売、親子イベントなど。10月21日(日)10時～16時、一部有料

3 女性のためのパソコン講座

エクセル中級。11月17日(土)・18日(日)、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(10月17日～)

☎ 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 4～5

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

4 Welcomeロビーコンサート

10月14日・21日(日)、12時～12時40分

5 アトリエのメガネ屋さん

おもしろ眼鏡作り。10月21日(日)14時～16時、未就学児は保護者同伴

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

■広報力アップ講座

地域活動に役立つ広報やちらしの作り方。11月17日(土)13時30分～15時30分、先着60人

㊟ 電話かファクスか来館(10月15日～)

【必要事項】を記入

■善意銀行(寄託7月1日～31日)

港北すみれの会、匿名個人〔敬称略〕ありがとうございました

国民健康保険特定健診

一部の実施医療機関における健診可能日時などを、区ホームページに掲載(10月17日～)します。



期 10月22日(月)～

間 11月21日(水)健診分

☎ 区役所保険係  
 ☎ 540-2349 ☎ 540-2355

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 ▶ 10月19日・26日、11月2日・9日(金) 9時～9時45分受付  
 1歳6か月児 ▶ 10月11日・18日・25日、11月8日(木) 9時～9時45分受付  
 3歳児 ▶ 10月23日、11月6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10月、11月、12月生まれ:11月20日(火) ㊟10月17日～

29年11月、12月、30年1月生まれ:12月19日(水) ㊟11月14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

10月17日(水)・30日(火)

乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:15時受付

11月6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

10月15日(月)・25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～

10月12日(金)・22日(月)、区役所

10月31日(水)、樽町地域ケアプラザ

11月5日(月)、日本本町地域ケアプラザ

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29日(木)午前、城郷小机地域ケアプラザ ㊟10月29日～

12月3日(月)午前、日吉台中学校コミュニティスクール ㊟11月1日～

12月10日(月)午前、区役所 ㊟11月9日～

肺がん検診 【申込制(10月15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 11月15日(木)、9時～、10時～、区役所

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

ミズキーの暮らし・しごと相談室

— 生活困窮者自立支援制度のご案内 — 第3回

1 就労経験が少ない 仕事が続くか自信がない 区役所へ行ってみよう 仕事をしたいけど自信がない... 無職の期間が長い

2 区役所生活支援課 一緒にプランを作りましょう! 仕事をやる環境に慣れるため 就労訓練事業を活用し 体験実習に行ってみませんか? 行ってみます!

3 訓練先(介護施設) 仕事の訓練について案内するよ 介護補助の実習で自信ができました! 次は仕事探しに行ってみます

☎ 区役所生活支援課(1階15番) ☎ 540-2329 ☎ 540-2358