

# 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



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。家族の交流や介護の相談、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散歩、ゲーム、歌などで楽しく過ごします。

### ブラリ区境北から東へ

港北ボランティアガイドが案内します。区の北東部を流れる矢上川に沿って、川崎市や鶴見区との区境をたどります。約5.2キロメートルの自然を楽しむコースです。

### サツマイモ作り教室

農家に教わりながら、サツマイモの栽培と収穫を楽しみませんか。サツマイモ8株の土産付きです。

### ジャガイモ収穫体験

農家の案内の下、新治市民の森を散策した後、新ジャガを収穫します。ジャガイモ3キログラムの土産付きです。

### ロコモ予防講演会

講師は健康運動指導士の黒田恵美子氏です。いつまでも健康で若々しく暮らせるよう、気軽に続けられる体づくりについて、体操など実技を交えて講演します。

### 横浜F・マリノス戦に招待

横浜F・マリノス対松本山雅FC戦に区民の皆さんを招待します。当日は区民参加イベントなどもあり、1日楽しめます。みんなで横浜F・マリノスを応援しましょう。

## 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:5月15日・29日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:5月24日、6月7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

### ■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23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24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24日まで)**[必要事項]**を記入し、認知症の人と家族の会神奈川県支部へ

☎・☎ 044-522-6801(月・水・金曜、10時~16時)

### ■ブラリ区境北から東へ

6月8日(土)9時30分~12時30分、東急線日吉駅集合、抽選60人、300円 ※荒天中止

☎ Eメールかホームページが往復はがき(5月24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 農体験教室

にいほる里山交流センター(緑区)、市内在住の個人がグループ(1組4人まで)、先着各15組

[1]サツマイモ作り教室

☎ 苗の植え付けから収穫までを体験。6月8

## 第3期 港北区地域福祉保健計画 ひっとプラン港北

ひろがる つながる とどく

ひっとプラン港北は「誰もが安心して健やかに暮らせるまち 港北」を目指す、区の計画です。地域住民や関係団体、行政などが連携して地域の福祉保健課題の解決に取り組み、支え合いのある地域づくりを進めます。地区ごとに定めた「地区計画」に基づいて、さまざまな取り組みが行われています。

計画の詳細は **ひっとプラン港北 検索**

健康づくりのウォーキング  
地域がつながるワークショップ

☎ 区役所事業企画担当 ☎ 540-2360 ☎ 540-2368

日、7月6日、10月19日(土)、全3回、10時~12時、1組2,600円 ※荒天延期

### [2]ジャガイモ収穫体験

新治市民の森の散策と新ジャガの収穫。6月22日(土)(雨天時23日)、10時~12時、1組1,100円

[1]・[2]の☎ ホームページ(5月15日~)新治恵みの里へ

☎ 環境創造局北部農政事務所

☎ 948-2480 ☎ 948-2488

### ■ロコモ予防講演会

人生100年時代を自分の足で歩くために。6月12日(水)、①健康測定体験会:13時~13時50分、先着50人、②講演会:14時~16時、当日先着300人、①②港北公会堂、動きやすい服装用

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

### ■膠原病交流会

さわやかストレッチ。6月12日(水)13時30分~15時30分、区役所、膠原病患者と家族、先着20人 ※荒天中止

☎ 電話かファクス(5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

### ■横浜F・マリノス戦に招待

区制80周年記念マッチ開催。6月22日(土)18時~、日産スタジアム、区内在住の2007年4月2日~2013年4月1日生まれの子と保護者、抽選40組(2人1組)

☎ ホームページ(6月10日まで)区役所地域活動係へ ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

### ■ジャズコンサート

9月22日(日)15時~、港北公会堂、先着600人、3,000円(当日3,500円)

☎ ホームページか直接(5月30日~)、チケットぴあかファイブスターズレコードか区役所3階売店へ

☎ 大倉山ジャズクラブ(ミツコシ) ☎ 080-5373-9756 ☎ 03-6661-2322

### ■横浜18区コンサート

10月8日(火)14時~、大倉山記念館、先着30人、2,500円 ※未就学児不可 ※自由席

☎ 電話かホームページ(6月1日~)横浜音祭りチケットセンターへ  
☎ 453-5080 ☎ 441-7949

## スポーツ

「所定の用紙」は区役所生涯学習支援係(☎540-2238 ☎540-2245)や地区センターにあります。

### ■区民陸上競技大会

7月21日(日)9時30分~、三ツ沢公園(神奈川区)、区内在住か在勤か在学か在学かクラブ者、1種目1,000円、高校生800円、小・中学生500円 ※リレー1,000円

☎ 所定の用紙(5月31日必着)に参加費の振込領収書の写しを添えて郵送で、区陸上競技協会へ ☎ 546-2755(西山)

## 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

### 港北国際交流ラウンジ

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

### ■私の故郷ウクライナ

ウクライナ出身スタッフの話、茶菓子付き。6月5日(水)10時30分~12時、先着20人  
☎ 電話か来館(5月22日~)

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ☎ 5月20日~23日

### ■朗読の部屋

石川結貴「涙をふいて」ほかを朗読。5月11日(土)15時~16時、成人

### ■おはなし会

①ひろばおはなし会:5月15日(水)、3~6歳、②紙芝居の日:5月18日(土)、③一土のおはなし会:6月1日(土)、小学生以上、④えいごdeおはなし会:6月8日(土)、①~④15時~15時30分

## 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明らかになりました。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

開催日 5月30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

# 食生活等改善推進員セミナー

ヘルスマイト養成講座

受講生募集

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか。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。

**日程(全8回)**

7月26日(金)、8月30日(金)、9月27日(金)、10月25日(金)、11月21日(木)、12月13日(金)、2020年1月24日(金)、2月21日(金)

**時間** 13時30分～16時

**会場** 区役所 1階予防接種室、3階3号会議室

**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28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

**■大人のための朗読会**

国木田独歩「画の悲しみ」ほかを朗読。5月25日(土)15時～16時、成人

**■港北ふるさと映像上映会**

「港北オープンガーデンの映像」ほかを上映。5月26日(日)11時～12時

**港北公会堂**

〒222-0032 大豆戸町26-1  
☎ 540-2400 ☎ 540-2399 (休)第2月曜

**■ランチタイムロビーコンサート** 🌸

5月27日(月)12時15分～12時45分

**菊名地区センター**

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

**■子どもあそびと菊名カフェ** 🌸

5月19日(日)11時～13時

**■代謝アップストレッチ**

骨格を本来の位置に戻す。6月11日・18日・25日(火)、全3回、19時～20時、成人先着15人、1,000円

☎ 電話か来館(5月15日～)

**■小学生卓球教室**

ルールと基本を学ぶ。6月15日・22日・29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18日～)

**■フレンチシェフの料理教室** 🌸

家庭でできる本格フランス料理を習う。6月19日(水)10時30分～13時30分、成人先着16人、2,000円

☎ 電話か来館(5月21日～)

**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

**■パパの赤ちゃん会** 🌸

パパの子育て相談や交流、情報交換。6月～2020年3月の第1土曜(1月除く)、10時30分～11時30分、1歳6か月以下の子と父親、当日先着各20組 ※タオルや飲み物持参

**■お父さんありがとうメニュー**

父の日にスタミナもりもりの料理を作る。6月8日(土)10時30分～13時、小学4年～中学3年生、先着各15人、1,000円

☎ 電話(5月18日10時～、要保護者申込)

**■包丁研ぎのコツ**

6月14日(金)、7月17日(水)、13時～15時、成人先着各10人(6月は男性のみ)、300円  
☎ 電話か来館(5月24日10時～)

**■公社 自彊術**

日本古来の優れた健康体操で心も体も元気に。6月19日・26日(水)、全2回、15時15分～16時45分、40歳以上、先着15人、1,000円 ※タオル・飲み物・靴下・動きやすい服持参

☎ 電話(5月15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

**■ベビー体操&ストレッチ 春**

親子で体操やストレッチ、手遊びなど。6月6日・20日、7月4日(木)、全3回、10時～11時、開催時6～12か月児と母親、先着10組、1,200円

☎ 電話か来館(5月16日10時～)

**■季節のパッチワーク 夏**

ハワイがテーマの作品を習う。6月14日・21日・28日(金)、全3回、13時～15時30分、18歳以上、先着12人、1,200円

☎ 電話か来館(5月15日10時～)



作品の見本

**■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16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～)



作品の見本

**■大人のスイーツ作り**

紅茶のシフォンケーキと甘夏のジャム作り。6月28日(金)9時45分～12時45分、18歳以上、先着12人、1,500円

☎ 電話か来館(5月16日10時～)

**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

**■おもてなしカレーとアジアごはん**

スパイシーカレーとタイ風ごはんを作る。6月3日(月)・18日(火)、全2回、10時～12時30分、抽選12人、3,000円  
☎ 往復はがき(5月18日必着)**[必要事項]**と職業を記入

**■おもちゃの病院**

おもちゃの修理。6月8日(土)10時～13時、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

**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**

季節に合った読み聞かせ。5月23日(木)10時30分～11時

**■春を楽しむこけ玉作り**

季節の花で作る。6月4日(火)12時30分～14時30分、18歳以上、先着12人、1,600円

☎ 来館(5月15日～、翌開館日から電話可)



作品の見本

**■初夏の和菓子教室**

願いの練り切りなどを作る。6月19日(水)9時30分～13時、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23日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

**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

**■サマーテニス教室**

ラリーやゲームを楽しむ。①6月1日～22日の土曜(予備日6月29日)、②7月の土曜(予備日8月3日)、各全4回、17時10分～18時40分、16歳以上のテニス経験者、先着各14人、6,800円

☎ 電話か来館(5月15日～)

**■夏の定期教室(7月～9月)**

ベビーからシニアまで多彩な教室。抽選、4,000円～12,000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19日必着)**[必要事項]**と希望教室、性別、年齢(学年)、市外在住で市内在勤か在学者は勤務先か学校名を記入

**ジャズコンサート**

イタリアから、世界を代表するロザリオ・ジュリアーニ(Sax)&ファブリシオ・ボツツ(Tp)・クインテットが来日します。曲目は「ニュー・シネマ・パラダイス」、「ビ・バップ」、「キャラバン」、「イン・ア・センチメンタル・ムード」、「ワーク・ソング」ほかです。詳細は、ファイブスターズレコードのホームページを確認してください。

**横浜18区コンサート**

出演は、山根一仁氏(Vn)です。13時30分に開場します。



山根一仁氏

©K.MIURA

**私の故郷ウクライナ**

元NHKロシア語会話で人気のオクサーナ氏の話です。

**ランチタイムロビーコンサート**

クラシックのミニコンサートです。出演は田畑紀平氏(Cb)と三谷温氏(Key)です。曲目は、サンサーンス「動物の謝肉祭」より「象」ほかです。入退場は自由です。

**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。

**フレンチシェフの料理教室**

献立は「野菜たっぷりグラタンアイヨリ」、「おうちで魚介たっぷり本格ブイヤベース」、「スイカとトマトのガスパッチョスープ」です。

**パパの赤ちゃん会**

子育てアドバイザーや地域の先輩パパが、経験を生かして子育てをサポートします。

**港北区版エンディングノート**

## わた史ノート 書き方講座を行います

ノートは講座受講者に配布します。ぜひご参加ください。



表紙は区の木「ハナミズキ」

「わた史ノート」はあなたのライフプランを考えるノートです。好きなことや健康法、やってみたいことなど、これから自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。自分の思いをまとめ、大切な人と分かち合い、つないでいく...これからの暮らしを考えるきっかけにしませんか。

**わた史ノート 書き方講座**

**日時:** 5月29日(水)、6月10日(月)、全2回、10時～11時30分

**会場:** 日吉本町地域ケアプラザ

**定員:** 先着30人

☎ 電話(受付中)

日吉本町地域ケアプラザへ

☎ 566-0361 ☎ 566-0362

**わた史ノート 終活講座**

**日時:** 6月1日・15日・22日、7月6日(土)、全4回、13時30分～15時

**会場:** 城郷小机地域ケアプラザ

**定員:** 先着20人

☎ 電話(受付中)

城郷小机地域ケアプラザへ

☎ 478-1133 ☎ 478-1155

※区役所や各地域ケアプラザでも、今後開催予定です

☎ 区役所高齢・障害支援課 ☎ 540-2327 ☎ 540-2396

- 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、HP…ホームページ、  
☎…申込、☎…問合せ

**超絶美味しいコーヒー講座**

目からうろこのコーヒー豆知識やおいしいコーヒーの入れ方を学び、味わいます。コロンビア産クレオパトラ200グラムの土産付きです。

**ほっと菊名サロン**

パッチワークで、350ミリリットルサイズのペットボトルカバーを作ります。

**ドレミっば 新羽音楽会**

曲目は「ラ・パロマ」、「コンドルは飛んでいく」、「ある恋の物語」ほかです。

**はぐピョン**

5月13日は「いろ」、5月23日は「さんぽ」、6月10日は「あめ」がテーマです。

**丘の上の音楽会**

「ヴォーカルアンサンブルフルール」が出演します。曲目は「時代」、「ウエストサイドストーリー」ほかです。

**ジュニア水泳1・2**

全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、個々の能力に応じた、きめ細かな指導をします。

**Welcomeロビーコンサート**

5月12日は村上雅基氏(FI)、佐伯水美氏(Pf)、小沢祐美子氏(Sop)、小越由果氏(Pf)、5月26日はリコーダーコンサート青葉、6月9日は堀江優子氏(Pf)、安藤朋子氏(Vn)、高橋和歌氏(Vn)、大井郷誉氏(Pf)が出演します。

**あざみ野アートワゴン&マルシェ**

アーティストや福祉団体のオリジナルグッズが買える「あざみ野アートワゴン」と、新鮮でおいしい食べ物に出合える「あざみ野マルシェ」を同時開催します。

**区ボラ連40周年記念講演会**

生島ヒロシ氏を講師に迎え、「元気に明るく楽しく!〜心と体と財布の健康〜」がテーマの講演会を開催します。12時に開場します。

**お詫びと訂正**

2019年3月号の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

- ◆訂正箇所(7ページ)◆  
鶴見川、多摩川における洪水情報の「緊急速報メール/エアメール」の配信  
×誤:5月1日から、鶴見川と...

○正:6月(予定)から、  
鶴見川と...

☎ 総務局緊急対策課  
☎ 671-2064 ☎ 641-1677

**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11日(土)14時~14時30分



ひげじいの紙芝居

**■港北子ども学習会**

無料の学習会。5月12日・26日(日)、13時~16時、小・中学生

**■おはなしのへや**

絵本の読み聞かせや手遊びなど。5月18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24日(金)10時~12時、未就学児と保護者

**■超絶美味しいコーヒー講座** 🌸

6月15日(土)13時30分~15時30分、成人抽選16人、500円

☎ 往復はがき(5月27日必着)**[必要事項]**を記入

**■ほっと菊名サロン** 🌸

6月16日(日)10時~12時、中学生以上、抽選15人、1,000円

☎ 往復はがき(5月27日必着)**[必要事項]**を記入



作品の見本

**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、折り紙など。5月14日(火)・16日(木)、11時~11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

**■ステキに魅力UPセミナー**

自分に合う色調を知り、個性あふれる魅力を。6月10日(月)18時~20時、成人女性、先着12人

☎ 電話か来館(5月15日10時~)

**■初夏のビーズアクセサリー**

アジアテイストのアクセサリーを作る。7月3日・10日(水)、全2回、10時15分~12時15分、成人女性、先着15人、2,000円

☎ 電話か来館(5月24日10時~)

**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

**■ドレミっば 新羽音楽会** 🌸

アルパで巡るラテンアメリカ。5月26日(日)13時30分~15時



昨年の様子

区制80周年記念事業 ●健康づくり講演会●

**スポーツと健康づくり**

~ラグビーが教えてくれたこと~

講師 安村直樹さん(日本テレビアナウンサー)



©NTV

ダイエットの成功とリバウンドの経験から「健康づくり」を語ります。慶應義塾大学でラグビーに熱中した青春時代の思い出と、ラグビーワールドカップ2019™の魅力も伝えます。

**日時** 7月7日(日)  
14時~15時30分(13時30分開場)  
**会場** 慶應義塾大学日吉キャンパス協生館  
**対象** 区内在住か在勤か在学者  
**定員** 先着500人

☎ Eメールかホームページかファクス(5月15日~)**[必要事項]**と同伴者数(1人まで)、同伴者の氏名、車いす席の希望の有無を記入し、区役所健康づくり係へ  
☎ 540-2362 ☎ 540-2368 ☎ ko-undo@city.yokohama.jp



**スマートフォン用 歩数計アプリを活用しよう!**

アプリのスタンプイベント「2019ふるさと港北ふれあいまつりへ行こう!」に参加すると、港北区ミズキのイラスト入りスポーツタオルをプレゼントします。

詳細はこちら→



**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13日(月)・23日(木)、6月10日(月)、10時~13時、未就学児と保護者

**■丘の上の音楽会** 🌸

6月2日(日)13時30分~14時30分



ヴォーカルアンサンブルフルールの皆さん

**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

**■映画上映会**

「月曜日のユカ」を上映。5月12日(日)13時15分~

**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:①16時40分~17時40分、②17時50分~18時50分、土曜:③11時40分~12時40分、④12時50分~13時50分、①~④各全4回、3歳~中学3年生、先着各16人、3,300円(入場料と事務手数料別)  
☎ 電話か来館(受付中)



教室の様子

**地域子育て支援拠点 どうろっぷ**

〒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。6月1日(土):どうろっぷサテライト、22日(土):

どうろっぷ、29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2019年10月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選各15組

☎ ホームページ(5月19日まで)

**■どろっぷデー**

家族で楽しめる祭り。6月8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

**■あつぷっぷ**

触れ合い遊びやママトーク。6月12日・26日(水)、全2回、10時30分~11時50分、初回開催日に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(5月16日~)

**■助産師さんとみんなの知恵袋**

母乳やミルクの話。6月27日(木)10時30分~12時、未就学児と保護者、先着10組  
☎ 電話か来館(6月1日~)

**地域子育て支援拠点 どうろっぷサテライト**

〒223-0052 綱島東3-1-7 (休)日(5月19日除く)・  
☎ 633-1078 ☎ 633-1072 月曜・祝日、5月21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(土)10時~16時 ※荒天中止

**■あつぷっぷ**

触れ合い遊びやママトーク。6月5日・19日(水)、全2回、10時30分~11時50分、初回開催日に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(5月16日~)

**■助産師さんとみんなの知恵袋**

母乳やミルクの話。6月11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(5月22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)5月13日・27日、6月10日

**■鉄板料理教室**

鉄板料理とダッチオープン教室。6月22日(土)・23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(5月29日消印有効) [必要事項]と年齢、学年、希望日を記入

■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3日・10日・17日・24日(水)、全4回、14時30分～16時30分、2020年か2021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)

☎ ホームページが往復はがき(5月29日消印有効) [必要事項]と年齢を記入

■わんぱくおてんば 夏探検隊  
自然と遊ぶ楽しさと共同作業を体験。7月7日(日)10時～15時30分、小学1～3年生、抽選48人、3,000円

☎ ホームページが往復はがき(5月29日消印有効) [必要事項]と学年を記入

**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

※1～3は保育あり、2か月以上の未就学児(2は1歳6か月以上の未就学児)、有料、要予約

**男女共同参画センター横浜北1～3**  
☎ 910-5700 ☎ 910-5755

**1 産後のヨーガ**  
初めての保育&ママのおしゃべりタイム。6月3日・10日・17日(月)、全3回、12時～14時、2か月～1歳5か月の子を持つ保育希望の女性、先着20人、7,500円(保育料含む)

☎ 電話(5月15日～) ☎ 910-5724

**2 女性のためのパソコン講座**  
ワード中級。6月22日(土)・23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(5月17日～)

☎ 862-4496(9時～15時30分、第4木曜、日曜、祝日除く)

**3 女性のための護身術WEN-DO**  
6月23日(日)13時30分～15時30分、10歳以上の女性、先着20人、1,500円

☎ 電話かホームページ(5月15日～)

**横浜市民ギャラリーあざみ野 4～6**  
☎ 910-5656 ☎ 910-5674

**4 ショーケースギャラリー**

水町文美展。7月7日(日)まで

**5 Welcomeロビーコンサート** 🌸

5月12日・26日、6月9日(日)、12時～12時40分

**6 あざみ野アートワゴン&マルシェ** 🌸

5月22日(水)10時～15時 ※商品がなくなり次第終了

**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

**区ボラ連40周年記念講演会** 🌸

6月13日(木)13時～14時30分、港北公会堂、先着300人、300円

☎ 電話か来館(5月15日～)

**善意銀行(寄託2月1日～28日)**

久保寺豊子、匿名個人[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17日・24日、6月7日(金) 9時～9時45分受付

1歳6か月児 ▶ 5月16日・30日(木) 9時～9時45分受付

3歳児 ▶ 5月21日・28日、6月4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**(5月15日～)、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

2018年5月、6月、7月生まれ:6月11日(火)

#### 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21日(火) 乳幼児:9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

5月31日(金) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付

### 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)

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20日(月)・30日(木)、13時30分～、14時30分～、15時30分～、区役所

#### 7～8か月児の離乳食教室 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13日(月)日吉本町地域ケアプラザ

5月22日(水)・31日(金)、6月10日(月)、区役所

#### 肺がん検診 **申込制** (6月4日～)

40歳以上、先着50人、検診料680円 7月4日(木)、9時～、10時～、区役所

#### 禁煙相談 **申込制** (受付中)

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

南棟1階イベント広場 **区制80周年記念事業** **当日直接会場へ**

**歯と口の健康週間行事**  
～のばそうよ、健康寿命を歯みがきで～  
**日時** 6月9日(日) 12時30分～16時  
港北区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29日(土) 11時～14時  
～6月は食育月間 毎月19日は食育の日～  
**始めましょう 朝ご飯習慣**  
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。クイズに回答すると、野菜ストラップがもらえます。  
**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位です。40歳以上の人は、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。  
☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

～小さな気づき 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」～  
**5月12日は「民生委員・児童委員の日」です**  
民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱される非常勤特別職の地方公務員です。区内では397人が活動しています。地域福祉の推進役として、相談や行政・関係機関との連絡・調整などを行っています。  
**民生委員・児童委員はこんな活動をしています**  
・高齢者や障害者へ介護サービスなどの情報提供・相談  
・子育て中の人へ育児に関する相談や虐待防止の啓発  
※民生委員・児童委員の中でも、子どもや子育てなど児童福祉に関することを専門に担当しているのが、主任児童委員です  
・ボランティアや地域と協力して、高齢者や子育て中の人向けのサロンを運営  
**あなたのまちの民生委員・児童委員の活動紹介パネル展を開催しています!**  
**開催日** 5月16日(木)まで  
**場所** 区役所2階  
☎ 区役所運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368

