

# 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、
- ☎…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(テキスト代等含む)
- 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
- 住所等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(10~12ページの端)では、本文中のマークの催しの補足情報等を掲載しています。

## もの忘れ相談

認知症等の不安がある本人やその家族が、専門医に無料で相談できます。必要に応じて訪問による相談もできます。※薬の処方できません

## 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です。ボランティアポイントに登録し、介護施設等でボランティア活動をするとポイントがたまります。ポイントがたまりすぎた場合は、寄付・換金できます。

## 新治恵みの里 新米体験教室

農家と一緒に、昔ながらの稲刈り・脱穀・精米を体験します。収穫した玄米10キログラムの土産付きです。

## 今からできる脳卒中予防講演会

認定看護師や管理栄養士から脳卒中の予防や再発予防、食生活で注意するポイントを学びます。脳卒中の体験談もあります。

終了後、中途障害者地域活動センター港北根っこ会によるピアノコンサートがあります(17時~18時30分、任意参加)。

## 移ろいゆく季節を映し出して

タルト皿に、移ろいゆく秋の情景を思い描きながらアレンジメントを作ってみましょう。



作品例

## パネル展 岩波少年文庫70周年

岩波少年文庫70周年の記念パネル「心ゆさぶる、さし絵の世界」として、「ドリトル先生」シリーズや「冒険者たち」シリーズ、『ジャングル・ブック』の挿絵を紹介します。

## 日本語教室のボランティア募集

ボランティアになるには、説明会後の養成講座(10月24日・31日、11月7日・28日、12月5日(日)、全5回、13時30分~16時、抽選19人、5,500円)の受講が必要です。

## 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。●綱島東三丁目公園:8月11日・25日、9月8日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:8月13日・27日、9月10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

### ■ひきこもり等専門相談

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談。8月17日、9月7日(火)、13時30分~、14時30分~、15時30分~(各50分)、区役所、15~39歳の若者と家族、先着各1組

☎ 電話(受付中)こども家庭支援課へ

☎ 540-2388 ☎ 540-2426

### ■もの忘れ相談

8月19日(木)、14時~、15時~(各1時間)、区役所、先着各1人

☎ 電話(受付中)高齢者支援担当へ

☎ 540-2327 ☎ 540-2396

### ■シニアボランティアポイント研修

9月24日(金)13時30分~16時、城郷小机地区センター、65歳以上の区民、先着30人 ※介護保険被保険者証の写し・筆記用具・室内履き持参

☎ 電話かEメールかファクス(8月16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

### ■新治恵みの里 新米体験教室

9月25日、10月9日・23日(土)、全3回、10時30分~12時30分(10月23日のみ10時~12時30分)、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)、初回に必ず参加できる人、先着15組、1組6,000円 ※作物の生育状況や天候等による日時変更あり

☎ ウェブサイト(8月15日0時~)新治恵みの里へ

☎ 北部農政事務所

☎ 948-2480 ☎ 948-2488

### ■今からできる脳卒中予防講演会

10月11日(月)14時30分~16時、障害者スポーツ文化センター横浜ラポール、先着100人

☎ 電話かファクス(8月16日~)高齢者支援担当へ

☎ 540-2218 ☎ 540-2396

## スポーツ

### ■女子ダブルステニス大会

①9月18日(土)・20日(月・祝):三ツ沢公園(神奈川区)、②9月23日(木・祝):都田公園(都筑区)、①②9時~17時、区内在住か在勤か在学か協会登録済みの女性ペア(高校生以下不可)、先着48組、1組3,500円

☎ ウェブサイト(8月15日~)区テニス協会へ

## 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 ☎ 8月16日

### ■移ろいゆく季節を映し出して

9月25日(土)、10時~11時30分、13時30分~15時、成人先着各10人、3,500円

☎ 電話か来館(8月17日10時~)

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10

☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ☎ 8月10日

### ■パネル展 岩波少年文庫70周年

8月11日(水)~31日(火)

### ■おはなし会

①ひよこのおはなし会:8月12日・26日(木)、1~3歳児と保護者、②えいごdeおはなし会:8月14日(土)、③ひろばおはなし会:8月18日(水)、3~6歳児、④紙芝居の日:8月21日(土)、⑤一土のおはなし会:9月4日(土)、小学生以上、①11時~11時30分、当日先着各10組、②~⑤15時~15時30分、当日先着各20人

### ■大人のための朗読会

幸田文「藤」(『木』より)ほかを朗読。8月28日(土)15時~16時、成人、当日先着20人

### 港北国際交流ラウンジ

〒222-0032 大豆戸町316-1

☎ 430-5670 ☎ 430-5671 ☎ 8月16日

### ■日本語教室のボランティア募集

養成講座の事前説明会。9月20日(月・祝)、13時~14時30分、15時~16時30分、成人(学生不可)、先着各15人

☎ 電話か来館(8月17日~)

### 菊名地区センター

〒222-0011 菊名6-18-10

☎ 421-1214 ☎ 431-4101 ☎ 8月16日

### ■夏の終わりの菊名子どもまつり

昔遊びや科学工作、幼児向けの遊び等。8月29日(日)10時~12時、小学生以下の子と保護者 ※詳細は要問合せ

☎ 電話かウェブサイト(8月21日まで)

### ■菊名おもちゃの病院

おもちゃの修理。9月11日(土)10時~12時、未就学児と保護者、先着15点(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費

☎ 電話か来館(8月15日~)

### ■秋季テニス教室

区テニス協会のコーチから学ぶ。9月13日~11月8日の月曜(9月20日を除く)、各全8回、女性初級:10時~11時30分、女性中級:12時~13時30分、60歳以上の男女:14時~15時30分、成人抽選各14人、8,500円 ※雨天時11月15日・22日(月)

☎ 電話かウェブサイト(8月20日まで)

### ■親子学級かんがるー

9月27日(月)、10月20日(水)、11月13日(土)・22日、12月13日(月)、全5回、10時~11時15分、2019年10月1日~2020年4月

1日生まれの子と保護者、抽選13組、1組3,500円 ※10月20日雨天時は10月22日(金)

☎ 電話かウェブサイト(8月31日まで)

過去の様子



### 篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27

☎ 423-9030 ☎ 423-9032 ☎ 第3月曜

### ■夏休み自由工作 ビー玉万華鏡

8月21日(土)、10時~10時45分、11時~11時45分、5歳~小学生(未就学児は保護者同伴)、先着各10人、600円

☎ 電話か来館(8月15日10時~、要保護者申込)



作品例

### ■花のヘアゴムにデコレーション

9月23日(木・祝)10時~11時30分、小学生、先着10人、700円

☎ 電話か来館(9月4日10時~、要保護者申込)

### ■アイロンビーズのマグネット

好きなモチーフを作り放題。9月22日(水)13時~14時15分、成人先着10人、500円

☎ 電話か来館(9月8日10時~)

### 城郷小机地区センター

〒222-0036 小机町2484-4

☎ 472-1331 ☎ 472-1332 ☎ 第4月曜

### ■おはなしの部屋夏

パネルシアターや絵本の読み聞かせ。8月24日(火)、9月9日(木)、10時30分~11時、1~3歳児と保護者(2人1組)、当日先着各5組

### ■水漏れの修理講座

パッキン交換のポイントを実践で学ぶ。9月8日(水)10時~12時、18歳以上、先着12人、600円

☎ 電話か来館(8月18日10時~)

### ■季節の薬膳料理教室

9月11日(土)10時~13時、18歳以上、先着9人、1,800円

☎ 電話か来館(8月18日10時~)

### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。9月18日(土)10時~12時、先着10点(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費

☎ 電話(8月20日10時~)

### ■歳時で楽しむ季節のそば打ち教室

江戸ソバリエに美味しいそばの打ち方を習う。9月22日(水)10時~13時、18歳以上、先着6人、2,300円

☎ 電話か来館(8月20日10時~)

### ■ゼロから始める女性のための将棋

9月29日、10月6日・13日(水)、全3回、13時~14時30分、成人女性、先着8人、1,800円(2人での申込は1人1,500円)

☎ 電話か来館(8月25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

**■つなしま絵本読み聞かせの会**

絵本や紙芝居の読み聞かせと親子交流。  
9月8日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者(2人1組)、当日先着12組



過去の様子

**■手話体験教室**

9月10日～10月15日の金曜(9月24日除く)、全5回、18時15分～19時45分、成人先着7人、700円

☎ 来館(8月15日9時～、10時から電話可)

**■親子でクッキング**

9月26日(日)10時～12時30分、4～6歳児と保護者(2人1組)、先着9組、1組1,500円

☎ 来館(8月17日9時～、10時から電話可)



過去の様子

**■ベランダで秋の寄せ植え**

9月29日(水)10時～11時30分、成人先着12人、3,000円

☎ 来館(8月18日9時～、10時から電話可)



作品例

**■おもちゃの病院**

おもちゃの修理。10月9日(土)10時～13時、先着16点(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費

☎ 電話か来館(8月20日10時～)

**新田地区センター**

〒223-0056 新吉田町3236  
☎ 591-0777 ☎ 591-0045 (休)8月10日

**■生まれおはなしキラキラぼっけ**

季節に合った読み聞かせ。8月26日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着10組

**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等。9月9日(木)11時

～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

**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

**■ママにエールきくなこみっこ**

子どもを遊ばせながらの楽しいおしゃべり。8月27日(金)10時～12時、4歳未満の子と保護者、先着5組

☎ 電話(8月20日10時～)

**■簡単おしゃれなマスクケース作り**

9月6日(月)14時～15時30分、成人先着10人、500円

☎ 電話(8月17日10時～)



作品例

**■本格派の迫力ひげいの紙芝居**

迫力満点。9月11日(土)11時～11時30分、先着13人

☎ 電話(8月28日10時～)

**■親子でゆったりおはなしのへや**

絵本の読み聞かせや手遊び等。9月18日(土)11時～11時40分、先着12人

☎ 電話(8月28日10時～)



前回の様子

**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)8月16日、9月7日

**■師岡おはなしの部屋**

絵本の読み聞かせや紙芝居等。8月19日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着10組

**■スマホでリモート会話**

家族や友人とリモート会話をする操作方法。9月8日(水)、初心者:11時～12時、経験者:13時～14時、50歳以上、先着各10人

☎ 電話(8月17日10時～)

**■鶴見川の浸水被害と流域治水**

自然環境を活用した防災について学ぶ。9月20日(月・祝)13時～15時、先着20人

☎ 電話(8月18日10時～)

**■秋に向け心と身体をリフレッシュ**

無理のないストレッチと軽い運動。9月27日(月)13時～14時、成人先着10人、500円

☎ 電話(8月19日10時～)

**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

**■スクエアステップ**

ステップパターンを覚えて脳のトレーニング。9月13日(月)13時～14時30分、60歳以上の市民 ※室内履き持参

**■趣味の教室(10月～3月)**

スポーツ、教養等の講座。各全12回、60歳以上の市民、抽選各8～10人、100～600円 ※詳細は要問合せ

☎ 来館か往復はがき(8月30日必着) [必要事項]と年齢、性別、希望講座(1講座のみ)を記入

**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(8月22日除く)・月曜、祝日、8月14日・24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、8月14日

**■ふたごちゃん・みつごちゃんの会**

多胎児家庭の交流会。①8月23日(月)10時～12時:だろっぷ、②9月16日(木)10時～11時30分:新田地区センター、①②多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人も可)、②先着6組

②の☎ 電話か来館(8月17日～)だろっぷサテライトへ

**■土曜日両親教室**

育児・沐浴の講座。①9月4日(土):だろっぷ、②9月18日(土):城郷小机地域ケアプラザ、③9月25日(土):だろっぷサテライト、①～③10時～12時、区内在住の出産予定月が2022年1月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選各12組

☎ ウェブサイト(8月22日まで)

**■あっぷっぷ**

触れ合い遊びやママトーク。①9月15日・29日(水):だろっぷ、②9月15日・29日(水):だろっぷサテライト、①②10時30分～11時40分、2～4か月の第1子と保護者、先着各8組 ※おくるみかバスタオル持参

**■両親教室(オンライン)**

育児・沐浴のオンライン講座。①9月17日(金)19時～20時30分、②9月25日(土)10時30分～12時、①②区内在住の出産予定月が2022年1月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選各12組

☎ ウェブサイト(8月22日まで)

**■助産師とみんなの知恵袋**

授乳や離乳食、ママの体調の話。9月21日(火)10時30分～11時30分、だろっぷ、未就学児と保護者、先着8組

☎ ウェブサイト(9月1日～)

**親子学級かんがるー**

遊びを通じ、子どもの成長を促します。10月20日はサツマイモ掘り、11月22日は菊名コミュニティハウスで行います。

**夏休み自由工作 ビー玉万華鏡**

大きなビー玉を使った万華鏡を作ります。見慣れた景色を万華鏡でのぞいてみませんか。筒の模様をデザインすることもできます。夏休みの自由研究や工作にもおすすめです。

**花のヘアゴムにデコレーション**

ピンク系と紫系の2つの花を華やかに飾ります。こつをつかめばさまざまなものに応用できます。自分だけのデザインを楽しみましょう。

**季節の薬膳料理教室**

身近な食材を使った薬膳料理を学びます。残暑が厳しい時期に、おいしい薬膳料理を学んで心と身体をいたわりましょう。

**ゼロから始める女性のための将棋**

将棋の知識が無い人や初心者の女性が対象です。全3回の参加で対局できるレベルになります。※4人以上の申込で開催

**手話体験教室**

自己紹介や日常会話の手話に触れ、聴覚障害についても学ぶ、地域共生に向けた啓発講座です。初心者も大歓迎です。

**親子でクッキング**

子ども向けの食育講座です。ハロウィーンらしいカップケーキを作ります。料理は持ち帰ります。

**ベランダで秋の寄せ植え**

初心者でも楽しめます。綱島地区の地域緑化活動も紹介します。

**簡単おしゃれなマスクケース作り**

高級英国製の生地を使って手縫いで作ります。予備のマスク入れや食事の時等にマスクをしまっておく、マスクのお休み所としても使えます。※柄の指定はできません

ショーケースギャラリー

アーティストが市所蔵カメラ・写真コレクションとコラボレーションする新企画です。

## フレイル 予防講演会

心身の働きが弱くなってきた状態であるフレイル(虚弱)を理解し、日常生活に取り入れる予防のポイントを紹介します。

区役所と5か所のサテライト会場をオンラインでつないで講演します。自宅でのリアルタイム視聴も可能です。

**日時** 9月1日(水)10時~12時

**会場** ・区役所  
・地域ケアプラザ(城郷小机、新吉田、高田、新羽)  
・COCOしのはら

**定員** 会場：先着合計150人  
自宅視聴：先着90人

**申込** 会場：電話(8月16日9時~)各会場へ  
自宅視聴：電子申請(8月16日9時~)



詳細はこちら▶

**問** 高齢者支援担当  
☎ 540-2328  
☎ 540-2396

### 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、2か月以上の未就学児、有料、要予約(☎910-5724)

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

#### 1 パパといっしょに作って遊ぼう

ペットボトルで水遊びのおもちゃを作る。8月14日(土)10時30分~12時、未就学児と保護者、当日先着12組、300円 ※汚れてもいい服装で参加



作品例

#### 2 はじめての保育園 in 横浜

保育園の制度や入園手続の説明。9月26日(日)13時30分~15時50分、保育園に初めて子どもを預けて働こうとする人、先着45人、1世帯500円  
☎ ウェブサイト(8月15日~)保育園を考える親の会へ

#### 3 コンディショニング・ヨガ

骨盤周りのケア、ヨガと呼吸法で体を整える。10月7日~2022年3月24日の木曜(11月18日、12月30日、2022年1月13日除く)、全22回、10時~11時30分、女性先着18人、33,000円  
☎ 電話かウェブサイト(8月27日~)

#### 横浜市民ギャラリーあざみ野 4・5

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

#### 4 ショーケースギャラリー

山本愛子展。9月20日(月・祝)まで

#### 5 フェローアートギャラリー

神例幸司の刺しゅう等を展示。10月24日(日)まで

### 横浜市シルバー人材センター

#### 神奈川事務所

〒221-0063 神奈川区立町20-1  
☎ 402-4832 ☎ 402-4835 (休)土・日曜、祝休日

#### パソコン教室(初級・中級)

ワード・エクセルの入力方法を学ぶ。9月2日・16日(木)・24日(金)・30日(木)、13時30分~15時30分、60歳以上の市民、抽選各15人、1回2,000円(全回受講7,000円)  
☎ 電話かウェブサイトかファクス(8月27日まで) [必要事項]と全希望日を記入

#### 健康体操・身体改善

全身ストレッチや疾患改善、予防法を学ぶ。9月6日~27日の月曜、13時30分~15時、60歳以上の市民、抽選各20人、1回800円(全回受講3,000円)  
☎ 電話かウェブサイトかファクス(8月27日まで) [必要事項]と全希望日を記入

### 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)月曜

#### ヨガ&太極拳教室

初心者向け。9月7日・14日・28日、10月5日・12日、11月9日・16日・30日、12月7日・14日(火)、全10回、13時15分~14時45分、16歳以上の初心者、先着16人、1回600円(全回受講5,700円)  
☎ 電話かウェブサイト(8月15日~)

#### ふれあい親子クラブ 秋見つけ隊

自然遊びや季節のおやつ作り、工作等。9月15日~10月27日の水曜(10月6日除く)、全6回、14時30分~16時、2022・2023年度に小学校に入学する子と保護者(2人1組)、抽選16組、1組7,800円(追加1人3,600円、2歳以下600円)

☎ ウェブサイトか往復はがき(8月22日必着)参加者全員の [必要事項] と子の学年を記入

#### もしもの体験キャンプ

避難所体験、消防署による消火器訓練等。9月12日(日)9時30分~15時、小学生と保護者、抽選16組、1人3,000円(未就学児2,200円、3歳以下200円)

☎ ウェブサイトか往復はがき(8月22日必着)参加者全員の [必要事項] と子の学年を記入

#### バーベキュー Grill 料理教室 C・D

C:9月19日(日)、D:9月20日(月・祝)、C・D:10時~14時、抽選各8組(家族での参加のみ)、1人2,800円(未就学児1,500円、3歳以下200円)

☎ ウェブサイトか往復はがき(9月5日必着)参加者全員の [必要事項] と子の学年、参加希望日(C・Dの別)を記入

#### 鉄板料理教室 C・D

鉄板焼き料理と野外ゲーム。C:9月23日(木・祝)、D:9月26日(日)、C・D:10時~14時、抽選各16組(家族での参加のみ)、1人2,400円(未就学児1,500円、3歳以下200円)

☎ ウェブサイトか往復はがき(9月5日必着)参加者全員の [必要事項] と子の学年、参加希望日(C・Dの別)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5月1日~31日)

新横浜一番会、(株)イースマイル、匿名個人 [敬称略] ありがとうございます

## 健診等の日程

**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「保存版 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

参加する際には、体温測定等の健康管理やマスク着用等の感染症対策をお願いします。

### こども家庭係

申・問 ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

#### 乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児 ▶ 8月20日、9月3日(金)  
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付  
1歳6か月児 ▶ 8月19日、9月2日(木)  
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付  
3歳児 ▶ 8月24日、9月7日(火)  
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付

#### 歯つらつ1歳歯みがき教室 申込制(8月16日~)、区ウェブサイトでも申込可

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック  
2020年8月、9月、10月生まれ:9月8日(水) 10時~、13時30分~、区役所

#### 乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談 申込制(受付中)

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所  
8月25日(水) 乳幼児:9時15分~10時30分受付 妊産婦:10時30分受付  
9月9日(木) 乳幼児:9時15分~10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

### 健康づくり係

申・問 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

#### 生活習慣改善相談 申込制(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)に関する個別相談、1時間  
8月16日(月)・25日(水) 13時30分~、14時30分~、15時30分~、区役所

#### 子どもの食事相談 申込制(受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食等)に関する個別相談、1時間  
8月18日・25日(水)・30日(月)、9月8日(水) 13時30分~、14時30分~、15時30分~、区役所

#### 7~8か月児の離乳食教室 当日直接区役所へ

離乳食の進め方や作り方(30分)。離乳食が2回食になった7~8か月児、離乳食手帳(お持ちの方は持参、そうでない方は当日配布)  
8月13日(金)・17日(火)・25日(水)、9月6日(月) 受付:10時~11時(10組ごとに教室を実施)

#### 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