

# information 2017

## こうほくインフォメーション 5

当月11日からの予定

こうほくインフォメーションを読むときは

☎電話・📠ファクス・✉Eメール

- 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)
- 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
- 「各施設の催しなど」の申込は各施設へ
- 住所などの個人情報催しの開催・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



ハナミズキのマークを探してね

©横浜市港北区ミズキー

この欄(8~11ページ見開きの両端)では、本文中のハナミズキのマークの催しの補足情報などを掲載しています。

**港北童謡の会 再開のお知らせ**  
懐かしい童謡などをみんなで歌います。港北公会堂の工事中お休みしていましたが、4月から再開しました。

**もっと知ろう わがまち港北**  
港北ボランティアガイド企画講座です。「戦国時代小机城」をテーマにした講演や小机城址見学など、地域の歴史を学びます。

**生涯学級 布であそぼう ちくちく**  
布でぬくもりのある安全なおもちゃを作ります。皮むきが楽しめるバナナやリンゴ、チャイム人形などを作しましょう。

**古城と昔ばなし 紙芝居付き**  
港北ボランティアガイドの案内のもと、昔この地域一帯の支配拠点であった小机城の址と、古くから語り継がれている昔ばなしゆかりの地を訪ねます。3か所で紙芝居の上演もします。坂道や階段がある約7キロメートルのコースを歩きます。

**屋上緑化グリーンサポーター募集**  
花壇の手入れや木の剪定などをするボランティアです。仲間との花談義を楽しみながら活動しています。気軽に見学に来てください。



グリーンサポーターの皆さん

広報よこはま港北区版がスマホで読みやすくなりました

「マイ広報紙」と「マチイロ」で、スマートフォンやタブレット端末からいつでもどこでも広報よこはま港北区版が読めます。



マイ広報紙



マチイロ

詳細は二次元コードから

●問合せ  
区役所広報相談係  
☎540-2222 ☎540-2227

## 区役所からのお知らせ

### 港北童謡の会 再開のお知らせ

5月16日(火)14時~16時、900円、当日直接港北公会堂へ

●問合せ 港北童謡の会(吉田)  
☎531-6390

### 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17日・31日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:5月19日、6月2日(金)、14時~15時30分、当日直接会場へ ※荒天中止

●問合せ 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25日(木)10時30分~11時10分、当日直接区役所中庭へ ※雨天中止

●問合せ 区役所資源化推進担当  
☎540-2244 ☎540-2245

### もっと知ろう わがまち港北

5月30日(火)、6月5日(月)、8月3日(木)、9月13日(水)、10月13日(金)、全5回、時間は要問合せ、城郷小机地区センターほか、抽選50人、1,500円

●申込 往復はがき(5月18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

### 生涯学級 布であそぼう ちくちく

6月1日~29日の木曜、全5回、9時45分~11時45分、区役所ほか、抽選15人、1,800円 ※保育あり、生後6か月以上の未就学児、抽選8人、1,000円、要予約

●申込 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

### 古城と昔ばなし 紙芝居付き

6月3日(土)9時30分~12時30分、JR横浜線小机駅改札口前集合、抽選60人、300円 ※荒天中止

●申込 往復はがき(5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

### 屋上緑化グリーンサポーター募集

区役所屋上庭園でのボランティア。火曜10時~ ※雨天中止

●問合せ 区役所企画調整係  
☎540-2229 ☎540-2209

## 福祉保健

健診などの日程は11ページで。

### 神経系難病交流会

健康体操。5月17日(水)14時~16時、パーキンソン関連疾患・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者と家族、当日直接区役所1階予防接種室へ ※飲み物・筆記用具・動きやすい服持参

●問合せ 区役所高齢・障害支援課  
☎540-2218 ☎540-2396

### ロコモ予防講演会

5月31日(水)、①ロコモ度テスト体験会:13時~、先着40人、②講演会:14時~16時、先着300人、②は当日直接港北公会堂へ

●①の申込・問合せ 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

### 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22日(土)~8月8日(火)のうち2~3日間、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、詳細は区役所か学校か地域活動ホームで配布のチラシを確認

●申込 所定の用紙(6月5日必着、学校で配布)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

### ヘルスマイト養成講座 受講生募集

7月26日(水)、8月31日(木)、9月29日、10月27日(金)、11月30日(木)、12月8日、30年1月26日、2月16日(金)、全8回、13時30分~16時、区役所、抽選30人、1,188円

●申込 電話かファクス(6月30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

## 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。申込先は所定の用紙で確認してください。

### 区太極拳大会

演武発表。5月13日(土)、①24グループ:11時20分~、②アジア大会金メダリスト増田勝氏:15時30分~、当日直接港北スポーツセンターへ

●問合せ 区太極拳協会(沼澤)  
☎933-0984

## 各施設の催しなど

詳細は各施設に問合せください。

☎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15日

### 図書特別整理のための休館

5月23日(火)~25日(木)、返却ポストは利用可

### おはなし会

①ひよこのおはなし会:5月11日、6月8日(木)、1~3歳児と保護者、先着各15組  
②ひろばおはなし会:5月17日(水)、3~6歳児  
③紙芝居の日:5月20日(土)  
④一土のおはなし会:6月3日(土)、小学生以上、①11時~11時30分、②~④15時~15時30分、当日直接図書館へ

### 朗読の部屋

藤沢周平「三年目」ほかを朗読。5月13日(土)15時~16時、成人、当日直接図書館へ

### 大人のための朗読会

山本兼一「木守」ほかを朗読。5月27日(土)15時~16時、成人、当日直接図書館へ

### 港北ふるさと映像上映会

「開港百年記念ヨコハマ」ほかを上映。5月28日(日)11時~12時、当日直接図書館へ

### 読み聞かせボランティア講座

絵本の選び方と読み方の基本。5月30日、6月6日(火)、全2回、10時~12時、学校などで読み聞かせボランティアを始めた人、先着20人

●申込 電話か来館(5月16日9時30分~)

### 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

### 世界の遊び体験

親子でも楽しめる。5月28日(日)13時~14時30分、先着30人、当日直接ラウンジへ

### 英語でクッキング

6月1日(木)13時30分~15時30分、先着15人、300円

●申込 電話か来館(5月17日~)

### 菊名地区センター

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

### 子どもあそびと菊名カフェ

5月21日(日)11時~13時、当日直接センターへ

### 知って得するガス・電気

6月3日(土)13時30分~15時30分、成人先着30人

●申込 電話か来館(5月16日9時~)

### 子ども卓球教室

基本とルールを学ぶ。6月10日~24日の土曜、全3回、16時~17時30分、小学生、先着30人、100円

●申込 電話か来館(5月20日9時~)

### 初夏のフラワーアレンジメント

プリザーブドフラワーを使用。6月27日

## 歯と口の健康週間行事

日時 6月4日(日) 12時30分～15時30分

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17日(土) 11時～14時

### 野菜のチカラ再発見

～6月は食育月間  
毎月19日は食育の日～

野菜は1日350グラム必要です。野菜を使った食育の紹介やパネル展示を通して、野菜のことをもっと知りましょう。

### 大腸がん撲滅キャンペーン

大腸がんは40歳から増加し、女性のがんの死亡原因第1位にもなっています。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。

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

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎540-2362 ㊟540-2368

(火) 9時30分～11時30分、成人先着12人、2,500円

●申込 電話か来館(5月25日9時～)



作品の見本

### ■初級パソコン教室

ワード・エクセルの基本操作。6月26日(月)～29日(木)、各全4回、エクセル:9時30分～12時、ワード:13時30分～16時、パソコンで文字入力ができる成人、先着各10人、3,500円

●申込 電話か来館(5月24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

### ■パソコン相談室&ひろば

簡単な操作の相談と情報交換。6月3日(土)10時～12時、成人先着10人、100円

●申込 電話か来館(5月16日10時～)

### ■パパの赤ちゃん会

父親のための子育て相談。6月3日(土)10時30分～11時30分、1歳6か月までの子と父親、当日直接センターへ

### ■親子体操

楽しく体を動かして友達づくり。6月6日・20日、7月4日・11日(火)、全4回、10時～11時、3～4歳児と保護者、先着20組、1組600円

●申込 電話か来館(5月16日10時～)

### ■しのはらキッチン 父の日編

パウンドケーキを作ってプレゼント。6月17日(土)、午前コース:10時～11時30分、午後コース:13時～14時30分、小学3年～中学生、先着各6人、600円

●申込 電話か来館(5月17日10時～、要保護者申込)



パウンドケーキの見本

### 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

### ■オリジナルカップ作り

6月4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

●申込 電話か来館(5月15日10時～)

### ■ベビーマッサージ

親子でリラックス。6月7日～21日の水曜、全3回、9時20分～10時20分、開催時3～6か月児と母親、先着10組、1,200円

●申込 電話か来館(5月16日10時～)

### ■ベビーヨガ&ストレッチ

ヨガとストレッチで愛情を深める。6月7日～21日の水曜、全3回、10時40分～11時40分、開催時7～12か月児と母親、先着10組、1,200円

●申込 電話か来館(5月16日10時～)

### ■ふわふわデニッシュパン作り

地元人気講師に学ぶ。6月14日(水)9時30分～14時、18歳以上、先着10人、1,500円

●申込 電話か来館(5月15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18日(日)9時30分～11時30分、小・中学生、先着15人、300円

●申込 電話か来館(5月15日10時～)



作品の見本

### 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

### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。6月10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、当日直接センターへ

### ■はじめてのジャズダンス

簡単な振り付けで踊る。6月10日～7月15日の土曜、全6回、9時30分～11時、成人抽選10人、4,500円

●申込 往復はがき(5月18日消印有効) [必要事項] を記入

### ■山の幸染め教室

アイロンで簡単に創作。6月13日～7月25日の第2・4火曜、全4回、9時30分～11時30分、成人抽選10人、4,500円

●申込 往復はがき(5月18日消印有効) [必要事項] を記入

### ■季節の花シリーズ1

フラワーアレンジメント教室。6月15日(木)9時30分～11時30分、成人抽選10

人、2,500円

●申込 往復はがき(5月18日消印有効) [必要事項] を記入

### ■美味しいコーヒーの入れ方

菓子付き。6月20日(火)11時～12時、抽選15人、600円

●申込 往復はがき(5月18日消印有効) [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 (休)第2月曜

### ■集まれおはなしキラキラぽっけ

季節に合わせた読み聞かせ。5月25日(木)10時30分～11時、当日直接センターへ

### ■フラダンス・あなたもフラガール

初心者でも踊れる曲で教わる。5月30日～6月20日の火曜、全4回、18時20分～19時30分、成人女性、先着20人、1,500円

●申込 来館(5月15日～、翌開館日から電話可)

### ■親子でパン作り

力を合わせてパンを作る。6月17日(土)9時30分～13時30分、小学生と保護者、先着10組、1,500円

●申込 来館(5月15日～、翌開館日から電話可)

### ■初夏の和菓子教室

花うしろ、黒糖ようかんを作る。6月21日(水)9時30分～12時30分、成人先着12人、800円

●申込 来館(5月16日～、翌開館日から電話可)

### 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

### ■夏の定期教室(7月～9月)

年齢などの条件あり、抽選、料金は教室により異なる、詳細は要問合せ

●申込 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、生年月日、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 ※親子教室は子の氏名(ふりがな)と年齢を記入

| 教室名<br>(対象:記載がない場合は16歳以上)         | 曜日 |
|-----------------------------------|----|
| R&Aコンディショニング                      | 月  |
| ベビーとヨガ(5～11か月児で首が据わっている子と保護者)     | 水  |
| ベビーマッサージ(2～5か月児と保護者)              | 火  |
| ママフィットネス(2～5か月児と保護者)              | 火  |
| 絵手紙                               | 木  |
| ハワイアンキルト                          | 木  |
| 誰でもスタートできる英会話                     | 水  |
| 土曜ヨガA・B・C・D                       | 土  |
| リフレッシュセルフマッサージ                    | 木  |
| 骨盤体操(女性16歳以上)                     | 火  |
| ラテンダンス                            | 火  |
| ベーシックフラダンス(女性16歳以上)               | 水  |
| ステップアップフラダンス(女性16歳以上)             | 木  |
| 社交ダンス初心初級                         | 金  |
| レベルアップ社交ダンス                       | 金  |
| ジュニアヒップホップ1(小学1～3年生)・2(小学4～中学3年生) | 火  |

### 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理学療法士の塩田真史氏と運動指導員の久保由麻紀氏です。

### こうほく なつとも

新しい友達やボランティアとの出会い、夏休みならではの楽しい思い出を作りませんか。参加者1人にボランティアが1人付くほか、地域活動ホームの職員がサポートするので、安心して参加できます。



昨年の様子

### ヘルスマイト養成講座 受講生募集

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)は、食生活を通して地域での健康づくりに楽しく取り組むボランティアです。あなたもヘルスマイトになって活動しませんか。講座では知って得する健康知識(食生活や運動、歯周病予防など)を学びます。

### 英語でクッキング

外国人スタッフと一緒に簡単なデザートを作ります。レシピ、説明は英語です。エプロン、三角巾、タオルを持参してください。(港北国際交流ラウンジ)

### 子どもあそびと菊名カフェ

らくらく市の開催に合わせ、親子で子どもあそびを楽しみましょう。菊名カフェでは飲み物やクッキー(有料)があります。(菊名地区センター)

### 知って得するガス・電気

ガスと電力の自由化に伴い、お得な新ガス・新電力会社の解説をします。実験によって家電の効率的な使い方を説明します。神奈川県地球温暖化防止推進員との共催事業です。(菊名地区センター)

### オリジナルカップ作り

白いカップに転写紙を貼り付け、ポーセリンアートでオリジナルのカップを作ります。作品は約1週間後にお渡しします。(城郷小机地区センター)



作品の見本

### 山の幸染め教室

葉や葉脈を生かして、装いからインテリア、小物など暮らしに自然の彩りを添えられます。(綱島地区センター)



作品の見本

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。

こうほくインフォメーション