

募集



港北野菜の収穫体験

生産者の想いに触れ、自然の恵みを感じながら、農や食の大切さを五感で体験できるイベントです。小松菜やサツマイモ等、旬の野菜を収穫できます。※収穫物については、作物の生育状況によって変更になる可能性があります。

前回の様子



皆さまの笑顔を思い浮かべながら、愛情を込めて育てています。参加をお待ちしています！



ながさわ 生産者の長澤さん

詳細はこちら



日時

10月25日(土) 10時～11時30分
※小雨決行、雨天時26日(日)

場所

ながさわファーム 北新横浜直売所横の畑
(新羽町650)

定員

抽選10組(1組4人まで)
※小学生以下は保護者同伴

費用

1組500円

申込み

区ウェブサイト(10月19日まで)

協力

ながさわファーム、横浜農業協同組合

☎ 企画調整係

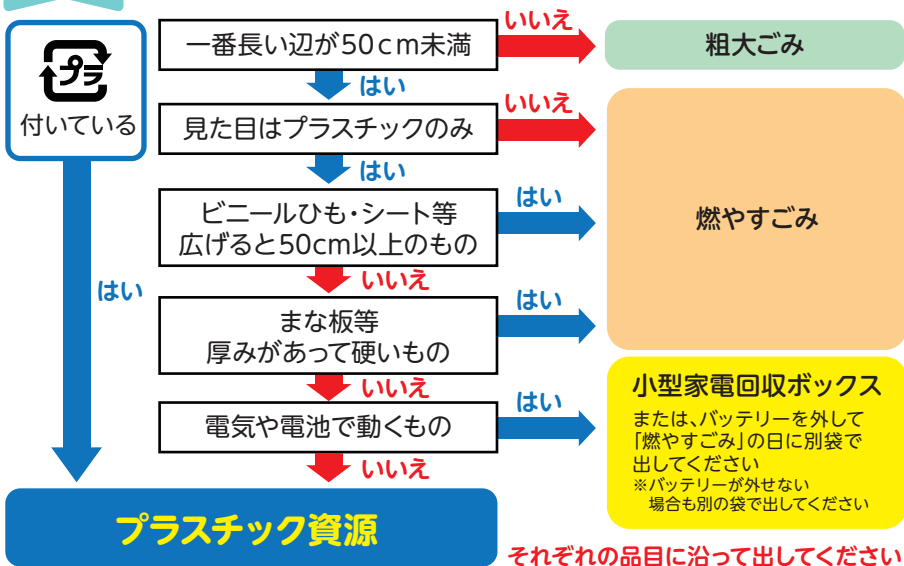
☎ 045-540-2229

☎ 045-540-2227

お知らせ



一目でわかるプラスチックの出し方



出し方のポイント

横浜市資源循環局マスコット イーオ ミーオ



燃やすごみに入れてしまいがち、使用後のラップ、チャック付き保存袋や納豆の容器等、分別できるプラスチックの多くが燃やすごみに混ざっています。**プラスチックは、燃やさずリサイクル！プラスチック資源への分別をお願いします。**



ラップやポリ袋に付いた汚れは、**軽くすすぐか拭き取ればOK**



容器に付いた汚れは、**軽くすすぐか拭き取ればOK**



植木鉢の汚れは古いものでも、土等の**固形物を払えばOK**

☎ 資源循環局港北事務所
区役所資源化推進担当

☎ 045-541-1220

☎ 045-541-1224

☎ 045-540-2244

☎ 045-540-2245

イベント



火災予防イベント

オータム

港北AUTUMN消防フェア2025

消防車両の展示や放水体験、消防車乗車体験等、防火・防災について楽しみながら学べます。

日時

11月3日(月・祝)10時～14時

会場

菊名ドライビングスクール
(菊名7-6-27)

詳細はこちら



消防車両の展示の様子

☎ 港北消防署予防係

☎・☎ 045-546-0119

イベント



港北芸術祭



港北芸能大会

日本舞踊と新舞踊の公演です。日本の伝統芸能である舞踊を通じて、文化芸能を堪能できます。

日時

11月3日(月・祝)10時30分～17時(9時30分開場)

会場

港北区民文化センター ミズキーホール
(綱島東1-9-10 新綱島スクエア5階ホール)

出演

港北芸能協会会員、一般参加者



筆文字で遊ぼう(書道体験教室)参加者募集

筆で好きな文字を書き、書道の楽しさに触れる教室です。書き初めの文字を練習することもできます。書道を通して、自己表現や創作活動を楽しんでみませんか。

日時

12月20日(土)10時～12時

会場

港北区民文化センター ミズキーホール
(綱島東1-9-10 新綱島スクエア4階ギャラリー)

講師

かまた ゆきこ しゅうおうかい
鎌田悠紀子氏(書道秋桜会会長、港北芸術祭実行委員会委員)

参加費

1,000円

対象

区内在住・在学の小学生

定員

抽選20人

申込み

区ウェブサイト(11月14日まで)

詳細はこちら



☎ 生涯学習支援係

☎ 045-540-2239

☎ 045-540-2245

港北区公園愛護のつどい

GREEN×EXPO 2027 開催500日前運動

NHK「趣味の園芸」で講師をつとめる
ながえ はるこ しゅっこんそう
永江晴子氏から「宿根草花壇づくり」について学びます。

※先着200人に球根をプレゼントします。

日時

11月4日(火)13時30分～15時30分

場所

港北公会堂



講習の様子(大倉山公園)

☎ 港北土木事務所

☎ 045-531-7363

☎ 045-531-9699

連載

けんこうほく

第26回

10月は乳がんピンクリボン(乳がん啓発)月間です！

知っていますか？乳がんのこと

- 乳がんは**30代**で急増する。
- 女性の**9人に1人**が罹患する(女性がかかるがんの1位)。



定期的な
セルフチェックと
検診で

- ※1 国立がん研究センター「がん統計」(2019年データに基づく)
- ※2 国立がん研究センター「がん統計」
(院内がん登録2014-2015年 5年生存率 令和5年3月発表)

早期発見・治療をすれば、90%以上は治る病気です。

～仕事に子育てに頑張るあなたへ～

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識した習慣)の3ステップを始めましょう

①知る

月に1回決まった
タイミングがおすすめ！
(月経後や月初め等)



②気付く



③受診する



変化に気づいたら…

合わせて確認！

40歳になったら2年に1度、**乳がん検診**を受診しましょう

横浜市がん検診
についてはこちら



☎ 健康づくり係

☎ 045-540-2362

☎ 045-540-2368



港北駅伝大会



募集要項

※各チームの代表者は説明会に出席してください。(12月12日(金)、港北公会堂)
※応募者多数の場合は、主催者による抽選を行います。

日にち 2026年1月18日(日)
※荒天中止

場所 日産フィールド小机(小机町3300)
新横浜公園周回コース

申込み

- スポーツエントリーウェブサイト(10月31日まで)
- 所定の用紙*を郵送でスポーツエントリーへ(10月24日必着)
※所定の用紙は、区役所生涯学習支援係や区内地区センター等で入手可。

申込みは
こちら



詳細は

レース数	部門	1チーム	参加資格	募集チーム数	チーム参加費
第1レース	一般男子	5人	男女混合も可	60チーム	10,000円
	高校男子	6人	高校生(原則、学校単位)	25チーム	[区内] 4,500円
	高校女子			15チーム	[区外] 5,500円
第2レース	一般混合	6人	男女混合	100チーム	10,000円
	一般女子		女性のみで構成		
	中学男子		中学生(原則、学校単位)		3,000円
	中学女子				
第3レース	連合町内会	9人	地区内の在住者で、連合町内会単位 (単位町内会も可)		5,000円

生涯学習支援係 ☎045-540-2238 ☎045-540-2245

お知らせ



脳卒中予防のすすめ 「ある日突然」を防ぐために



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることで、脳の損傷を受ける病気です。
ある日突然、言葉が出ない、手足が動かないという症状が起きたら、「脳卒中」のサインかもしれません。脳卒中は日本人の死因の上位であり、要介護の原因第2位になっています。

■発症したら「時間との勝負」こんな症状が出たら病院へ受診！

脳卒中は一刻を争う病気です。発症から治療開始までの時間が予後に大きく影響します。**「BE-FAST」**のチェックポイントを覚えておきましょう。

・B(Balance) バランス バランス
まっすぐ歩くことが
できない

・E(Eyes) アイズ 目
視野が欠ける、
物が二重に見える

・F(Face) フェイス 顔
顔が左右対称
ではない

・A(Arm) アーム 腕
両腕を上げた
時に片方が
下がる

・S(Speech) スピーチ 言葉
ろれつが回らない、
言葉が出ない

・T(Time) タイム 時間
一つでも当ては
まったら、
**すぐに救急車
を呼んで下さい**

■脳卒中予防

脳卒中の主な原因は、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病です。無症状でも健康診断等で受診が必要だと言われたら、**放置せず病院へ受診しましょう。**

脳卒中は、予防と早期発見が鍵です。生活習慣を見直しましょう。家族や友人等のBE-FASTにも気付きましょう！

血圧が高いと言われていたけど、症状がないから大丈夫だと思っていました

脳卒中の方の支援に関する展示

期間 10月20日(月)～10月31日(金) **場所** 区役所2階展示スペース

高齢・障害支援課 ☎045-540-2327 ☎045-540-2396

健康に関する相談等の日程

*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。

こども家庭係 申・問 ☎045-540-2340 ☎045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

申 **区ウェブサイト**(10月15日～)

親子でむし歯予防の話や歯みがき実習、大人のむし歯菌チェック、区役所歯みがきをこれから開始する子向け:11月25日(火) 9時30分～、13時30分～
歯みがきをすでに開始した子*向け:11月25日(火)10時30分～、13時30分～
※1歳前後の子が対象です。

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

申 **区ウェブサイト**(受付中)

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所
10月28日(火) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
11月4日(火)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 ☎045-540-2362 ☎045-540-2368

生活習慣改善相談 申 電話(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)と禁煙に関する個別相談、40分、区役所
10月20日(月)・28日(火)9時20分～、10時30分～、13時30分～、14時30分～

子どもの食事相談 申 電話(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、40分、区役所
10月27日(月)、11月5日(水)・10日(月)13時30分～、14時30分～、15時30分～

7～8か月児の離乳食教室

申 **区ウェブサイト**(10月15日～)

離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食の進め方や作り方の話と離乳食の試食、初めての歯みがきミニ講座、75分程度、区役所、離乳食手帳(持っていない人は当日配布)と子ども用スプーン持参
11月10日(月) 10時15分～