



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



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畠
(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

詳細は
こちら

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!

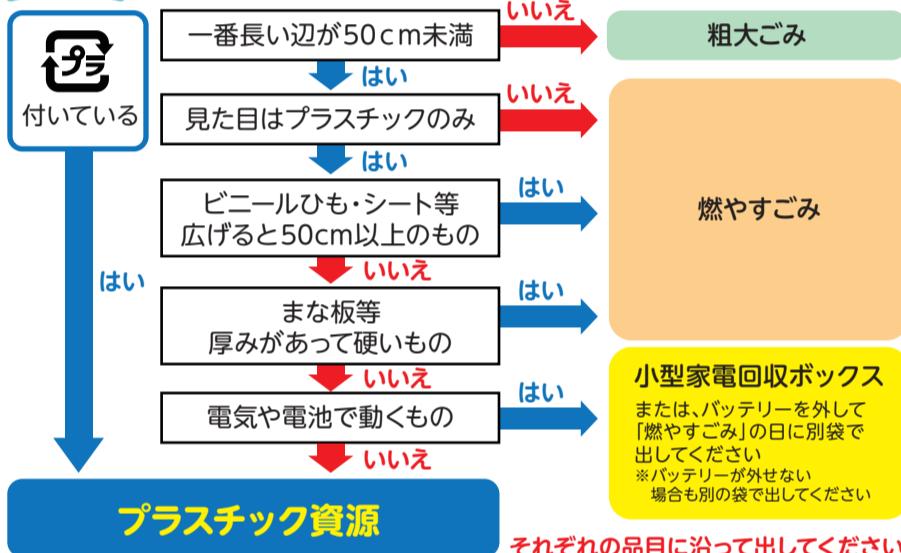


ながさわ 生産者の長澤さん

企画調整係 ☎ 045-540-2229 fax 045-540-2227



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な、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、燃やすずりサイクル! 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**固体物を
払えばOK**

企画調整係 ☎ 045-541-1220 fax 045-541-1224
区役所資源化推進担当 ☎ 045-540-2244 fax 045-540-2245

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

企画調整係 ☎ 045-546-0119



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 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

企画調整係 ☎ 045-540-2239 fax 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
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。



講習の様子(大倉山公園)

日時 11月4日(火)13時30分～15時30分
場所 港北公会堂

企画調整係 ☎ 045-531-7363 fax 045-531-9699



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)。

※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)定期的な
セルフチェックと
検診で

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

しこり
くぼみ
赤み

③受診する



変化に気づいたら…

合わせて確認!

40歳になつたら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
についてこちら

企画調整係 ☎ 045-540-2362 fax 045-540-2368



港北駅伝大会



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。

詳細は [港北駅伝](#) 検索

申込みは
こちら



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。

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		3,000円
	中学男子		中学生(原則、学校単位)		
	中学女子	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	
第3レース	連合町内会	9人			

■ 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、脳の血管が詰まつたり、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。



■ 脳卒中予防

脳卒中の主な原因是、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いたら、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!

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」をご覧ください。

こども家庭係 申・問 ☎045-540-2340 fax 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～)

港北区 歯つらつ 検索

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)

港北区 歯科相談 検索

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 fax 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～)

港北区 離乳食教室 検索

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～

— 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。 —