



©港北区ミズキー

KOHOKU 6

広報よこはま港北区版 No.332 2025

広報よこはま
港北区版を
スマホで読む

X 港北区 X

意外と
知らない!?

災害時のアレコレ

過去に発生した大地震では、水や食料のことだけでなく、実はトイレや医療のことも課題になりました。地味だけど、避難生活に欠かせない災害時のアレコレを知っておきましょう！

携帯トイレの備えは
十分ですか？

トイレが使えなくなることを想像してみてください

流したら逆流して
こないかしら

水洗トイレは、大地震が発生すると断水や下水道管の破損により、突然使えなくなってしまうかもしれません。また、発災直後は、使えるかを調べるには時間がかかります。携帯トイレを準備して、すぐに使えるようにしておきましょう！

備えがないと、「トイレに行きたい」と思った時に、
毎回、外にトイレを探しに行く必要があります。やっとトイレを
つけたのに、
大勢の人が並んでいて、
すぐに使えないことも…発災から6時間以内に
約7割の人がトイレに
行きます

携帯トイレを準備しましょう

・携帯トイレの必要数

1日5回×3日分×家族の人数分
＝必要数(一般的な1日のトイレに行く回数は約5回)

・自分にあった携帯トイレを見つけよう

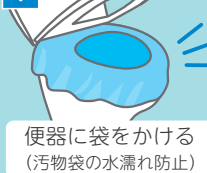
携帯トイレには色々な種類があります。ホームセンター等で、
手に取って選んでみましょう。

トイレは我慢してはいけません

トイレを我慢することは、水や食料等の摂取を抑えることにつながり、「エコノミークラス症候群」といった健康被害を引き起こす可能性があります。

携帯トイレの使用例

1

便器に袋をかける
(汚物袋の水濡れ防止)

2

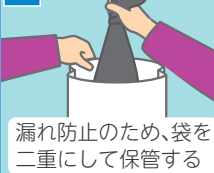
汚物袋を設置し、
凝固剤を振りかける

3



使用後、汚物袋を外す

4

漏れ防止のため、袋を
二重にして保管する

ポイント

- 使用済の携帯トイレは、燃やすごみとして処分します。発災時は、ごみ回収まで日数を要する可能性がありますので蓋つきのごみ箱があると安心です。
- 消毒液やウエットティッシュ等を用意し、衛生面にも気を付けましょう。



医療機関の受診は、緊急度に応じた行動を！

大地震が発生した際の医療体制は、平常時とは異なります。限られた人と資源で、できる限り多くの命を救うために医療機関では負傷者の緊急度に応じた診療活動が行われます。そのため、状況に応じた行動をするようご協力をお願いします。

軽症

中等症

重症

□生命の危険がなく、歩行できる

- 皆さんの自助・共助による応急手当
- ・日ごろから薬や応急手当等、物品を用意しておきましょう
- ・軽いけがや発熱は自分や家族、隣近所の人に応急手当をしてもらいましょう
- ・診療可能な診療所・薬局にはのぼり旗が掲示されます

□今すぐ生命の危険はないが歩行ができない

□生命の危険が切迫している、生命の危険の可能性がある



医療機関へ

区民の皆さまは、まず**自助**に努めてください。**自助**が充実することで自分の安全が確保でき、自分だけでなく地域で助け合う**共助**をしていくことにつながります。その結果、防ぎ得た災害死を減らすことにもつながりますので、大変なことだと思いますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

港北区医師会 片山副会長

●問合せ 災害時のトイレの備えについて
災害医療について総務課 防災担当
福祉保健課 事業企画担当☎ 045-540-2206 fax 045-540-2209
☎ 045-540-2360 fax 045-540-2368港北
区役所〒222-0032
港北区大豆戸町 26-1
☎ 045-540-2323 (代表)
fax 045-540-2227

開庁日

なるべく電車・バスで
ご来庁ください月～金曜(祝休日・年末年始除く) 8時45分～17時
第2・4土曜 9時～12時
(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)港北区の
データ
(2025年
5月1日現在)人口
367,260
世帯数
185,775

募集

防火ポスターコンクール開催

家庭で火災予防について考え、皆さんの描いたイラストを応募してください！夏休みの課題として火災予防について考えてみましょう。

入賞者には記念品を贈呈します。また、イラスト部門の最優秀賞受賞作品は、防火ポスターとして区内各所へ掲出します。

※応募者全員に参加賞をプレゼントします。 2024年の最優秀作品(港北火災予防協会長賞)

応募期間

6月 2日(月)～
9月12日(金)まで

応募資格

- 区内在住・在学の小学生以下の子
- 本人が描いた作品(応募は1人1作品のみ)

※イラストとぬりえ両部門への応募はできません。

応募方法

応募用紙を記入し、港北消防署が区内の消防出張所へ持込み

1 イラストを描く・ぬりえを塗る

2 応募用紙に必要事項を記入する
※応募用紙は保護者が記入してください。

3 完成した作品と応募用紙を
港北消防署が区内の消防出張所へ持込む

コンクールの詳細や注意事項、ぬりえや応募用紙のダウンロードは、港北消防署ウェブサイトへ

〒144 港北消防署予防係 ☎045-546-0119

お知らせ

缶・びん・ペットボトルの出し方

■出し方

●缶・びん・ペットボトルを、透明か半透明の袋にまとめて入れてください

■出せるもの

●食べ物や飲み物(調味料・飲み薬を含む)が入っていたもの

●識別マーク の表示のあるペットボトル

出すときの注意点や間違いやすい点を項目別にまとめてみたよ！

横浜市資源循環局マスコット ミーオ

缶	びん	ペットボトル
<ul style="list-style-type: none">●つぶさない(リサイクルの過程で選別を確実にを行うため)●取り外した缶のふたは、小さな金属類へ●スプレー缶はスプレー缶へ	<ul style="list-style-type: none">●金属のふたは小さな金属類へ●プラスチック製のキャップはプラスチック資源へ●耐熱ガラス(哺乳瓶等)や化粧品のびんは燃えないごみへ	<ul style="list-style-type: none">●つぶす●キャップとラベルは外し、プラスチック資源へ●応募シール等は燃やすごみへ●識別マーク がついていないプラスチック製容器は、プラスチック資源へ

注射針やスプレー缶等の混入により、選別施設の作業員がけがをする事故が発生しているよ

詳細はこちら

横浜市資源循環局マスコット イーオ

- 注射針等の医療器具類は医療機関や薬局へ、「燃やすごみ」に出す場合は、中身の見える固い容器に入れて出してください。
- スプレー缶は中身を使い切って**燃やすごみと同じ曜日にスプレー缶だけをまとめて透明か半透明の袋に入れて出してください。**

資源循環局港北事務所 ☎045-541-1220 ☎045-541-1224
区役所資源化推進担当 ☎045-540-2244 ☎045-540-2245

お知らせ

ハチの巣は早めの発見・対策を！

ハチは春ごろから巣を作り始めます。巣は夏から秋にかけて大きくなり、ハチの数も多くなって危険性が増します。巣が大きくなる前に発見できるよう、巣が作られやすい場所を早めに点検しましょう。

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月～

女王バチが単独で巣を作り始める

働きバチが増えて巣が大きくなる

ハチの防衛本能が強くなり、巣に近づくと攻撃するようになる

女王バチのみ越冬する、巣は空になり、再利用されない

スズメバチ

近づくのは危険！

巣の特徴

- ボール型
- マーブル模様
- 入口の穴が1つ

この時期に駆除を！

アシナガバチ

巣の特徴

- シャワーヘッドやハスの実を逆さにしたような形
- 入口の穴が複数

■巣が作られやすい場所

ハチは雨風がしのげる場所を好みます。家の周りを見て、巣ができていないか確認しましょう。

天井裏・壁の中 (スズメバチのみ)

戸袋・床下の中 (スズメバチのみ)

木のうろの中 (スズメバチのみ)

ハチの巣を見つけたら

- 近づかない
- 揺らさない
- 近くで騒がない

■オンラインでハチの相談ができます！

スズメバチかアシナガバチかを判断できない場合は、ウェブサイトから相談を受け付けています。投稿されたハチの巣の写真からハチの種類を判断し、対処方法を答えます。

※区役所で駆除は行っていません。

詳細はこちら

港北区 ハチ 検索

環境衛生係 ☎045-540-2373 ☎045-540-2342

お知らせ

土砂災害に備え「がけ地」の調査を実施します

市内では、2021年までに土砂災害警戒区域等を指定しました。地形が変わったり、新たに確認できたがけ地等について調査をし、区域を見直します。

港北区は、6月から調査を開始します。

詳細はこちら

神奈川県横浜川崎治水事務所 ☎ 045-411-2520

連載

けんこうほく

第22回

お酒との付き合い方を見直してみましょう

飲酒は、コミュニケーションを深めたり、一時的なリラックス効果をもたらしますが、過度な飲酒は健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康を考慮し、適度な飲酒を心がけましょう。

純アルコール量の計算方法

飲酒量 (ml)

 ×

アルコール度数 (%) ÷ 100

 ×

0.8 (比重)

 =

純アルコール量

純アルコール量20gを含む酒の量



ワイン(12%)
200ml
小グラス2杯



ビール(5%)
500ml
ロング缶・中瓶



日本酒(15%)
1合弱

日本における疫病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾患名	男性	女性
高血圧	少量でもリスク	少量でもリスク
胃がん	少量でもリスク	20g/日
大腸がん	20g/日	20g/日
肝がん	60g/日	20g/日

お酒と上手に付き合うためのポイント

- 飲酒量(純アルコール量)を把握する
- 飲酒前か飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水か炭酸水を飲む
- 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

休肝日



(厚生労働省:健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより抜粋)

健康づくり係

045-540-2362

045-540-2368

イベント

「さわってみよう!箏・尺八」

こと しゃくはち

KOHOKU ART 港北芸術祭 FESTIVAL

箏・尺八体験教室参加者募集

日本の伝統ある和楽器の文化に触れ、演奏が体験できる教室です。

日時

 8月9日(土)13時30分～16時00分

会場

 区役所

講師

 港北三曲会

参加費

 1,000円

対象

 小学4年生以上

定員

 箏20人、尺八10人(抽選)

申込み

 区ウェブサイト(6月30日まで)

申込みはこちら





生涯学習支援係

045-540-2239

045-540-2245

募集

港北区民限定 あなたのご意見・アイデアで港北区をもっと良くしませんか?

地域のニーズや課題等を把握し施策の参考にするため、オンライン上のプラットフォーム「^{サポ}Survote」を開設し、意見募集を実施します。

「港北区がこんなまちになったらいいな」「港北区でこんなことができればいいな」等、港北区に関するご意見・アイデアをお寄せください。

募集期間

 6月11日(水)10時～7月10日(木)23時59分

投稿ができる人

 港北区在住の人

注意事項

 意見投稿は、事前にユーザー登録をして、ログインする必要があります。サイト内の「利用規約」を確認・同意のうえで、参加してください。

参加はこちら



※同様の意見募集は横浜市区全区で実施中です。他区在住の方もこちらからアクセスしてください。

企画調整係

045-540-2230

045-540-2227

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(6月16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:7月29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:7月29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
6月11日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
7月 1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
6月16日・30日(月) 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
6月23日(月)、7月2日(水)・7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(6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、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
7月7日・28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。 —

食を中心とした健康づくりボランティア

地域での健康づくり
活動続けて

祝60周年

港北区ヘルスマイトは“食育を広める活動”をしています!

(港北区食生活等改善推進員会)



男性会員も活躍中!



ヘルスマイトになって 地域で健康づくりを広げていきませんか?

ヘルスマイトとは、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、あらゆる世代に向けた健康づくり活動を全国で推進しています。**食生活等改善推進員セミナー**を修了後に、ヘルスマイトになることができます。**セミナー受講生を募集中!**

港北区ヘルスマイトは、昭和40年に発足し、会員数は54人*です。「栄養」「運動」「休養」の調和のとれた生活習慣を目指し、楽しく活動しています。月1回の定例会では、会員同士で活動に役立つ健康づくりの共有をしています。そのほか、ウォーキング等、仲間づくりも充実しています。

※2025年4月現在

活動
テーマ

地域をつなぐ食育の輪!～未来に続く健康への道～

子どもから高齢者を対象に、健康づくりの秘訣である「**3食バランスよく食べる**」ことの大切さを伝えています。

活動の様子 子育て中のママを対象に食育講座を開催しました



見て!聞いて!
エプロンシアター



食べて!
試食タイム



スキムミルク入り炊き込みご飯とラタトゥイユ

カルシウムと野菜量をアップします



いつもの味付けに反省。素材の甘みを感じることができました

野菜がたくさん取れて
気持ちが豊かです

マンネリになりがちだった料理の
引き出しが増えてうれしい!

ヘルスマイトさんに聞いてみました

ヘルスマイト
になる
きっかけは?

食に興味があり、周りの人と一緒に健康を意識して過ごしたいと思いました

家にいる時間に飽きて何かしたいと思っていたところ、募集を見つけた

病气の人を近くで見ていたため、そうならないよう地域の人の力になりたいと思いました

ヘルスマイト
になって
よかった
ことは?

定期的集まる機会があり、地域の知人や友人ができました。活動以外にも色々な話ができ、楽しい時間を過ごしています

私たちが楽しいですが、参考になったと喜ぶ参加者の皆さんを見ると良かったなと思います

活動に向けて学んだことや会員同士で考案したメニュー等を、我が家の食生活にも実践しています

来場者プレゼントあり! ヘルスマイトによる食育イベント開催 ～「いつも」の元気ごはん 「もしも(災害時)」に備える食～

日時 6月18日(水)11時～13時
場所 区役所1階入口周辺
内容 ●野菜量の見える化ベジチェック®測定
●災害時に役立つ「湯せん料理」とバランスの良い食事の紹介
●レシピの配布 等



昨年の様子

受講者募集!

食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)

日時 7月11日、8月8日、9月19日、10月17日、11月14日、12月5日(全市合同研修会)、12月19日、2026年1月30日、2月27日の金曜、全9回、13時30分～16時
会場 区役所(12月5日は磯子公会堂)
対象 区内在住でセミナーに全回出席し、修了後にヘルスマイトとして活動できる人
定員 抽選25人(当選者のみ7月上旬頃通知)
内容 食生活、運動、生活習慣病予防、地域で行う健康づくり等
申込み 区ウェブサイトか電話か窓口(区役所3階37番)、6月25日まで

野菜を食べる意識が変わった

これからの活動が楽しみ

修了後の受講者の声

生活が変わり、より健康になった

職場や地域で健康づくりを広めたい



Q 港北区 ヘルスマイト養成講座 検索



応募の詳細はこちら

ミズキー マリノスケ

港北MMダンスでフレイル予防

～みんなで楽しくできるダンスをきっかけに、“フレイル予防”を始めましょう♪～

みんなでやってみた！
動画 約4分30秒

ミズキーとマリノスケのほかに、トリコロールマーメイズメンバーのさとみ、めぐSATOMIさんとMEGUさんが参加しました

©1992.Y.MARINOS

フレイルとは

体力や気力、認知機能等、体と心の機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。



気をつけて!実はあなたも隠れフレイルかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、
●フレイル予備群 37.8% ●フレイル 17.0%

(出典:健康とくらしの調査2022年)

フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱:運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です。



港北MMダンスとは

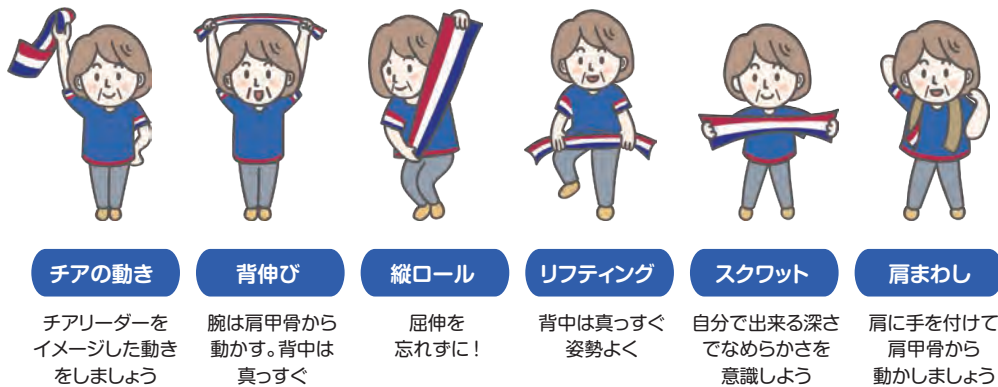
体操動画はこちら▶



- ①フレイル予防を目指した、横浜市総合リハビリテーションセンター監修による体操です。
- ②横浜F・マリノスの協力により、チアリーダーとサッカーの動き入りです。サポーターズソングに合わせて、音楽を口ずさみながら楽しめます。
- ③タオルを使い、ストレッチと筋力トレーニング、自分に合った強度の動きが選べます。(立位編と座位編)

港北区は、横浜F・マリノスと「港北区におけるホームタウン活動の協力協定」を締結し、港北区の魅力向上と地域活性化に資する活動の推進に取り組んでいます。このたび、横浜F・マリノス、及び横浜市総合リハビリテーションセンターの協力を得て、フレイル予防を目的とした体操を作成しました。

動きの一例



◀動画配信のほか、リーフレット(区内地域ケアプラザで配布、区ウェブサイトよりダウンロード可)もあります。

港北MMマイスターを募集します

港北MMマイスターとは、「港北MMダンス」と「フレイル予防」について学び、自分で取り組みながら周りに広めるボランティアのことです。

対象 区内在住で、講習会参加後に地域で活動できる概ね65歳以上の人

※講習会は秋頃開催予定(詳細は、区ウェブサイトに掲載予定)

こう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 ㊟…申込み ㊞…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)
 - 申込みの記載がない場合は当日直接会場へ
 - 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
- [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
 - 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
 - 電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です

ミズキーの一言メモ



この欄(10～12ページの端)では、催しの補足情報等を掲載しています。

①すくすくムジカ0歳からの音楽会
0歳児から参加できる音楽会です。親子でオーボエ四重奏を楽しみます。演奏中の出入りは自由です。

②港北区民俗芸能のつどい
参加団体は、鳥山町囃子保存会、横浜興禅寺雅楽会、菊名囃子連、小机城址太鼓、大曽根夢太鼓どどん鼓、和太鼓ユニット三色だんご、新羽はやし連、岸根囃子連です。

③生ごみを土にかえそう説明会
自宅のベランダや庭等で、調理くずや食べ残しを捨てずに生かしてみませんか。誰でも簡単に始めることができます。

④こども「紙芝居づくり」教室
自由な発想で自分だけの紙芝居を作ります。完成した紙芝居はみんなの前で発表します。

⑤プリザーブドフラワー教室
中級はブルーのグラデーションが美しいサマーリースアレンジメントを、初級では真っ白なバスケットにシトラスカラーのお花を詰め込んだバスケットアレンジメントを制作します。

⑥無料ランチタイムコンサート
イタリアのミラノ・スカラ座(せんざ)で研鑽(けんさん)を積んだ(あまう)大雨航平氏の伴奏と、バリトン歌手の松浦宗梧氏による、イタリアオペラを中心とした演奏会です。



⑦0歳から中学生の親子マッサージ
親子で癒され元気になる子育てツールです。講師は、EduQ国際ナチュラルタッチ協会代表の伊吹砂織氏です。オイルを使ったマッサージもできます。

⑧世界の音楽講座
コレパティール(ピアノ)を弾きながらオペラ歌手に稽古をつける仕事)について、大雨航平氏が実演を交えながら語ります。

⑨手形・足形アートワークショップ
海やヒマワリのアート等、季節にぴったりなデザインで子どもの手足をデザインします。フォトスペースで記念撮影もできます。



作品例



区役所から

■すくすくムジカ0歳からの音楽会 ①

6月17日(火)10時～10時45分、港北公会堂、未就学児と保護者(18歳以上の1人参加も可)、1組500円
㊞ 港北童謡の会事務局(はかりや)
☎ 070-5556-1491
✉ fururusato@gmail.com

■港北区民俗芸能のつどい ②

6月22日(日)12時30分～16時30分、港北公会堂
㊞ 港北区民俗芸能保存協会事務局(浜田)
☎ 090-6184-5812

■生ごみを土にかえそう説明会 ③

6月26日(木)10時30分～11時、区役所中庭 ※雨天中止
㊞ 資源化推進担当
☎ 540-2244 ☎ 540-2245

■こども「紙芝居づくり」教室 ④

①港北図書館:7月29日(火)、10時～12時、13時30分～15時30分、②菊名地区センター:8月7日(木)10時～12時30分、全2回(①はいずれかの回に参加)、①②区内在住か在学の小学生、抽選30人
㊞ 区ウェブサイト(7月3日まで)生涯学習支援係へ 港北区 読書活動の推進 検索
☎ 540-2239 ☎ 540-2245



スポーツ

■小学生スポーツフェスティバル

7月27日(日)、10時～12時、13時30分～15時30分、港北スポーツセンター、区内在住か在学の小学生、先着各250人
㊞ 区ウェブサイト(6月16日～)生涯学習支援係へ 小学生スポーツフェスティバル 検索
☎ 540-2238 ☎ 540-2245

港北スポーツセンター

〒222-0032 大豆戸町518-1
☎ 544-2636 ☎ 544-1859 第3月曜

■夏休み小学校テニス教室

7月28日(月)～8月1日(金)、7時45分～8時45分、全5回、小学生、先着32人(低学年:16人、高学年:16人)、7,500円 ※雨天中止
㊞ 電話か来館(6月21日～)

■夏休み体操集中講座

鉄棒や跳び箱の苦手克服教室。8月5日(火)～7日(木)、全3回、①鉄棒:8時15分～9時15分、②跳び箱:9時30分～10時30分、①②小学1～3年生、先着各30人、3,000円
㊞ 電話か来館(6月21日～)

■夏休みかけっこ教室

かけっこの苦手克服教室。8月8日(金)、①8時15分～9時15分、小学1～3年生、②9時30分～10時30分、小学4～6年生、①②先着各20人、1,000円
㊞ 電話か来館(6月21日～)



施設から

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

■スマイル イングリッシュ

小学生がネイティブ講師に英語と文化を学ぶ。7月23日(木)・25日(金)・28日(月)・30日(水)、8月1日(金)、全5回、10時～11時、小学2～4年生、抽選15人、5,500円
㊞ ウェブサイトか来館(6月28日16時まで)

大倉山記念館

〒222-0037 大倉山2-10-1
☎ 544-1881 ☎ 544-1084 第2月曜

■プリザーブドフラワー教室 ⑤

①中級:7月5日(土)、10時～12時、14時～16時、4,500円、②初級:7月6日(日)10時～12時、4,000円、①②18歳以上、先着各12人
㊞ 電話(6月16日10時～)

港北公会堂

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

■無料ランチタイムコンサート ⑥

6月18日(水)12時15分～12時45分

■0歳から中学生の親子マッサージ ⑦

6月28日(土)、①10時～11時、②11時30分～12時30分、③13時～14時、①②未就学児と保護者、先着各7組、1組1,500円、③小・中学生と保護者(保護者のみの参加可)、先着5組、1組2,000円
㊞ 電話か来館(6月16日10時～)

■世界の音楽講座 ⑧

7月4日(金)14時～15時30分、小学生以上、先着100人、1,000円
㊞ 電話か来館(6月15日10時～)

■手形・足形アートワークショップ ⑨

7月6日(日)10時30分～13時30分、2か月～3歳の子と保護者、先着10組、1組2,000～3,500円
㊞ 電話か来館(6月19日10時～)

綱島地区センター

〒223-0053 綱島西1-14-26
☎ 545-4578 ☎ 531-5771 第3月曜

■つなしま絵本読み聞かせの会

子どもと一緒に絵本の世界へ。7月9日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者、当日先着12組

■夏休み小学生パン作り教室

7月21日(月祝)、10時～12時30分、13時～15時30分、小学3～6年生(小学3・4年生は保護者同伴)、先着各9組、2,200円
㊞ 来館(6月21日9時～、10時から電話可)



調理例

港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10
☎ 421-1211 ☎ 431-5212
第6月16日、7月8日～10日

■大人のための朗読会

井上ひさし「親銭子銭」ほかを朗読。6月28日(土)15時～16時、18歳以上、当日先着40人

■子ども司書講座 ⑩

7月24日(木)・25日(金)、8月21日(木)、全3回、10時～14時、区内在住の小学4～6年生、抽選10人
㊞ ウェブサイト(7月11日まで)

■おはなし会

イベント名	日 時		対 象	定 員
ひよこのおはなし会	6月12日・26日(木)	11時20分～11時50分	3歳以下の子と保護者	当日先着15組
ひろばのどんぐりおはなし会	6月14日(土)	15時30分～16時	3～6歳の子と保護者	—
ひろばおはなし会	6月18日(木)	15時～15時30分	3～6歳の子と保護者	—
紙芝居の日	6月21日(土)	15時～15時30分	—	—
<small>いちど</small> 一土のおはなし会	7月5日(土)	15時～15時30分	小学生以上	当日先着40人

篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27
☎ 423-9030 ☎ 423-9032 第3月曜

■しのはらおはなしの会

楽しい読み聞かせ。7月3日・10日(木)、11時～11時30分、小学生以下(未就学児は保護者同伴)

■パパの赤ちゃん会

育児相談やパパ同士の情報交換。7月5日(土)10時30分～11時30分、1歳6か月以下の子と父親

■夏の星空めぐり

夏の星座と天の川の話、月の満ち欠け盤工作。7月6日(日)10時～11時30分、小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着10人、500円
㊞ 来館(6月17日9時～、10時から電話可)



作品見本

■プロが教える真夏のスキンケア

潤う肌を保つ、洗顔やマッサージを学ぶ。7月17日(木)10時～11時30分、18歳以上、先着20人、500円
㊞ 来館(6月18日9時～、10時から電話可)

■天体望遠鏡をつくろう

7月21日(月祝)9時30分～12時、小学生以上の子と保護者、先着6組、4,300円
㊞ 来館(6月24日9時～、10時から電話可)

菊名地区センター

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

■おはなしたんぽぽ

絵本の読み聞かせや手遊び等。6月13日(金)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着15組

■菊名おもちゃの病院

おもちゃの修理。7月12日(土)10時～11時、中学生以下と保護者、先着16人(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(6月17日10時～)

■日本舞踊体験

着付けの稽古と「さくら さくら」を踊る。7月20日(日)、21日(月祝)、全2回、①大人の部:12時15分～14時15分、18歳以上、②子どもの部:14時15分～16時15分、3歳～13歳、①②先着各10人、1,000円 ※足袋か白い靴下着用、浴衣(レンタル有)持参、14歳～17歳はいずれかの部を選んで参加可。
㊞ 電話か来館(6月18日10時～)

■夏の手ぬぐい作り

夏の絵を描きオリジナルの手ぬぐいを作る。7月27日(日)10時～12時、小学生(保護者の同伴可)、先着13人、700円
㊞ 電話か来館(6月19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

パネルシアターや絵本の読み聞かせ。6月24日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■背骨コンディショニングG体操 夏

ストレッチで肩こりや腰痛を予防。7月7日・14日・21日、8月4日・18日、9月1日・8日・15日・29日(月)、全9回、13時30分～14時30分、18歳以上、先着18人、4,500円
㊟電話か来館(6月17日10時～)

■木曜朝の健康ヨガ 夏

ヨガで心と体を整えてリフレッシュ。7月10日・24日、8月14日・28日、9月11日・25日(木)、全6回、10時～11時、18歳以上、先着16人、3,000円
㊟電話か来館(6月16日10時～)

■土曜の朝の体操教室 夏

音楽に合わせて体を動かす。7月12日・19日・26日、8月2日・9日・23日・30日、9月6日・13日・20日・27日(土)、全11回、①9時15分～10時15分、②10時35分～11時35分、①②18歳以上、先着各40人、3,300円
㊟来館(6月18日10時～、13時から電話可)

■おもちゃの病院

壊れたおもちゃの修理。7月19日(土)10時～11時、18歳以上、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(6月19日10時～)

■DNA抽出体験講座 ⑪

7月29日(火)10時～11時30分、小学1年生～中学3年生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着12人、700円
㊟電話か来館(6月19日10時～)

新田地区センター

〒223-0056 新吉田町3236
☎591-0777 ㊟591-0045 ㊟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。6月26日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

■新田夏のうたごえ広場

ウクレレの演奏に合わせて一緒に歌う。7月9日(火)13時～14時30分、18歳以上、先着30人
㊟来館(6月15日9時～、10時から電話可)
過去の様子

■夏休み子どもチョークアート教室

夏らしい柄をチョークで描く。7月26日(土)9時30分～11時30分、小学生～中学生(小学1・2年生は保護者同伴)、先着10人、500円
㊟来館(7月3日9時～、10時から電話可)
作品例

日吉地区センター

〒223-0062 日吉本町1-11-13
☎561-6767 ㊟561-5841 ㊟第4月曜

■日吉おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせと歌や手遊び等。6月12日・26日、7月10日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■夏休みヒップホップ教室 ⑫

7月18日・25日、8月1日(金)、全3回、15時30分～16時30分、小学生、先着15人、1,500円
㊟来館(6月15日9時～、10時から電話可)
過去の様子

■夏休み親子プログラミング教室 ⑬

7月20日、8月3日・17日(日)、全3回、13時～16時、小学2年生～中学生と保護者、先着10組、3,000円
㊟来館(6月19日9時～、10時から電話可)

大綱中学校コミュニティハウス

〒222-0037 大倉山3-40-2
☎・㊟547-2761 ㊟火・金曜

■大綱こみゅに享

落語と手品のミニ寄席。6月28日(土)14時～15時30分、当日先着50人

■ふしぎなビー玉万華鏡を作ろう ⑭

6月29日(日)13時30分～16時、小学3年生～中学2年生(小学3年生は保護者同伴)、抽選18人、800円
㊟おもしろ科学たんけん工房ウェブサイト(6月18日まで)
☎080-5078-7678 ㊟491-4248

■放課後のフラダンス ⑮

7月2日・9日・16日・23日(火)、全4回、17時～18時、小学5年生～高校3年生の女子、先着10人、2,000円
㊟電話(6月18日10時～)
過去の様子

■子ども科学捜査体験講座 ⑯

7月19日(土)10時～12時、小学生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着18人、800円
㊟電話(7月6日10時～)
過去の様子

■光るスライム体験講座 ⑰

7月26日(土)10時～12時、小学生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着18人、800円
㊟電話(7月13日10時～)

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1
☎401-4964 ㊟401-4968 ㊟第3月曜

■親子でゆったりおはなしのへや

絵本の読み聞かせや手あそび等。6月14日(土)11時～11時40分、当日先着15人

■親子で遊ぼう ぽかぽか広場

自由遊びやおはなし会。7月5日(土)10時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着12組
過去の様子

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 ㊟第3月曜

■師岡おはなしの部屋

絵本の読み聞かせや紙芝居、わらべ歌等。6月19日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着15組

■ふれあいコンサート

活動団体によるコーラス、演奏の発表会。7月5日(土)10時20分～11時20分、当日先着30人 ※詳細は要問合せ

■夏の子ども科学教室 ⑱

7月21日(月・祝)13時30分～15時、小学3～6年生、先着20人、300円
㊟電話(6月17日10時～)
作品例

下田小学校コミュニティ・スクール

〒223-0064 下田町4-10-1
☎・㊟565-2850 ㊟火・金曜

■下田おはなしの会

絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌等。6月19日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■はぐはぐ親子リトミック教室

親子で体を動かす。6月28日(土)10時30分～11時30分、歩き始め～4歳までの子と保護者、先着10組、1組100円
㊟電話か来館(6月15日10時～)

■手作りせっけん教室

地球にやさしいせっけん作り。7月5日(土)10時～12時、小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)、先着10人、1,200円
㊟電話か来館(6月15日10時～)

日吉台中学校コミュニティ・スクール

〒223-0062 日吉本町4-9-1
☎・㊟565-2840 ㊟火・金曜

■はじめての茶道 Chanoyu ⑲

6月28日・7月5日・12日(土)、全3回、10時～11時30分、18歳以上、先着10人、3,000円
㊟電話か来館(6月15日～)

■夏休み 電子オルゴールをつくろう ⑳

8月9日(土)13時～15時、小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着20人、400円
㊟電話か来館(6月16日～)

⑩子ども司書講座

司書の仕事体験を通して、読書の楽しさを伝える方法を考えます。

⑪DNA抽出体験講座

玉ねぎや自分の口腔内から採取した細胞のDNAを抽出します。抽出したDNAは試験管に入れて持ち帰れます。

⑫夏休みヒップホップ教室

軽快な曲に合わせてヒップホップダンスのステップを学びます。リズムに乗って体を動かす楽しさや、仲間と一緒にダンスを踊る楽しさを体験できる講座です。

⑬夏休み親子プログラミング教室

親子でパソコンを使って、ジェットコースターを作るプログラミングに挑戦します。

⑭ふしぎなビー玉万華鏡を作ろう

ビー玉万華鏡を作りながら、鏡と光の性質を学びます。

⑮放課後のフラダンス

初心者や部活動に参加していない学生も歓迎です。

⑯子ども科学捜査体験講座

指紋採取や血液反応等の警察の科学捜査を体験します。防犯の話も聞きます。夏休みの自由研究にもお勧めです。

⑰光るスライム体験講座

蛍光スライムや泡で伸びるスライム等を作ります。

⑱夏の子ども科学教室

紫外線の不思議な力を体験します。ストラップも作ります。

⑲はじめての茶道 Chanoyu ⑲

歩き方や襦の開け方、抹茶の点て方等、茶道の基本を学びます。7月5日・12日(土)11時からは浴衣の着付けも体験できます。

⑳夏休み 電子オルゴールをつくろう

電子回路で小箱型オルゴールを作ります。箱を飾って、オリジナルのオルゴールを持ち帰ります。

ー 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。ー

広告

❶1 **ウィークデーコンサート Vol.8**
モスクワ国際音楽コンクールで日本人初の部門優勝、カバレフスキー賞、グランプリの三冠を達成した石黒龍一いしぐろ りゅういち氏が出演します。

❶2 **RINA TRIO**
ミズキーホール認定ホールアーティストRINA氏による、ピアノ・ベース・ドラムのトリオジャズライブです。

❶3 **大人ののためのピアノ講座**
昭和音楽大学客員教授の三谷温氏みたに おんがショパンの魅力を解説します。ピアノ愛好家からピアノ講師まで、誰でも参加可能な講座です。

❶4 **ウィークデーコンサート Vol.9**
横浜姉妹(ビオラ・バイオリン)とピアニストの藤原奈緒氏による、0歳からのファミリーコンサートです。



横浜姉妹

❶5 **0歳からのクラシック**
親子で楽しめる秋のクラシック音楽会です。ピアノやバイオリン等による演奏です。

❶6 **器楽で楽しむ昭和歌謡**
松尾茉莉氏まつお まり(Vn)、櫻田はるか氏さくらだ はるか(Cl)、木下真央氏きのした まお(Pf)によるコンサートです。横浜にちなんだ曲を演奏します。

❶7 **はじめてのエアロビクス教室**
エアロビクスダンスに興味があり、始めてみたい人向けの教室です。

❶8 **にじいろのトンネル**
みんなで協力してカラフルに彩ったトンネルを膨らませます。

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

■うたごえ広場
流行歌をカラオケとピアノで歌う。6月28日(土)・30日(月)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
☎来館(6月15日10時～)

■ミニ演奏会
港北区民交響楽団有志によるメドレー曲の演奏。7月5日(土)13時30分～14時30分

■若返りの音楽レク
音楽プログラムによる脳のトレーニング。7月8日(火)・10日(木)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
☎来館(6月20日10時～)

■脳寿命を延ばす「すこやか体操」
運動と脳のトレーニングを同時に行う。7月10日・24日(木)10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
☎来館(7月1日10時～)

■雑学江戸時代
現在につながる技術をテーマに話す。7月11日(金)13時30分～15時、60歳以上の市民、先着25人
☎来館(6月18日10時～)

港北区民文化センターミズキーホール

〒223-0052 綱島東1-9-10新綱島スクエア4・5階
☎533-2360 ☎533-2350 休第3火曜

■ウィークデーコンサート Vol.8 ❶1
6月18日(火)14時～15時、先着100人、1,000円
☎来館(6月18日10時～)

■SDGs映画上映会
「戦火のランナー」の上映。6月25日(火)14時～15時30分、先着100人、1,000円
☎来館(6月25日10時～)

■RINA TRIO ❶2
6月28日(土)14時～16時、先着100人、3,000円(25歳以下2,000円) ※未就学児不可
☎来館(6月28日10時～)

■大人ののためのピアノ講座 ❶3
7月4日(金)10時30分～12時、先着30人、2,000円 ※未就学児不可
☎来館(7月4日9時～)

■ウィークデーコンサート Vol.9 ❶4
8月20日(火)14時～15時、先着350人、1,000円
☎チケットぴあか来館(6月18日10時～)

■0歳からのクラシック ❶5
11月24日(月・休)11時～12時、先着380人、1,000円(小学生以下500円)
☎チケットぴあかteketか来館(6月15日10時～)

■器楽で楽しむ昭和歌謡 ❶6
11月24日(月・休)14時～15時30分、3歳以上、先着380人、2,500円(30歳以下500円)
☎チケットぴあかteketか来館(6月15日10時～)

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(6月1日除く)・月曜、祝日、6月14日午前

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
☎633-1078 ☎633-1072
休日・月曜、祝日、6月21日午前

■新横浜出張ひろば りぼん
地域情報の案内や交流。①ダッドウェーリングセンター新横浜校(新横浜3-9-18 TECHビルA館地下1階):6月12日・26日、7月3日・10日(木)、②オルタナティブ生活館5階(新横浜2-8-4):6月18日(火)、①9時～14時、②9時30分～14時30分、①②未就学児と保護者か妊婦(家族の同伴可)、当日先着各15組

■ふたごちゃん・みつごちゃんの会
多胎児家庭の交流会。6月16日(月)10時～12時、どうろっぷ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人も可)

■あっぷっぷ
触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。7月9日・23日(火)、10時30分～11時40分、どうろっぷ・どうろっぷサテライト、2～4か月の第1子と保護者、先着各10組
☎ウェブサイト(6月17日～)

■土曜日両親教室
育児と沐浴の講座。①城郷小机地域ケアプラザ:7月19日(土)、②どうろっぷ:7月26日(土)、③どうろっぷサテライト:8月2日(土)、①～③10時～12時、区内在住の出産予定月が11月・12月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着、①12組、②③18組
☎ウェブサイト(6月19日～)

■助産師とみんなの知恵袋
授乳や離乳食、産後の体調の話。①どうろっぷサテライト:7月22日(火)14時～15時、②どうろっぷ:7月24日(木)10時30分～11時30分、未就学児と保護者、先着各10組
☎ウェブサイト(6月17日～)

■両親教室(オンライン)
出産・育児のオンライン講座。8月2日(土)10時30分～12時、出産予定月が11月・12月頃の人とそのパートナー(単身も可)、先着15組
☎ウェブサイト(7月2日～)

スポーツ医科学センター

〒222-0036 小机町3302-5
☎477-5050 ☎477-5052 休第3火曜

■はじめてのエアロビクス教室 ❶7
6月11日・18日・25日、7月2日・9日(火)、9時45分～11時、15歳以上(中学生不可)、当日先着各25人、1,300円

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
〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3
休第4月曜

※❶～❶4は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(❶2は2か月以上)、有料、要予約(☎910-5724)

男女共同参画センター横浜北

❶1女性のがん手術後のセルフケア
手術後のリンパ浮腫予防やセルフケアを学ぶ。7月2日(火)10時～11時30分、がん手術後約8週間以上の女性、先着22人、700円
☎電話かウェブサイト(6月11日～)

❶2心と体を整える産後のセルフケア
産後の不調を改善するエクササイズ。7月11日(金)10時～11時30分、産後2か月以降の女性(生後6か月までの子の同伴可)、先着16人、1,000円
☎ウェブサイト(6月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674

❶3にじいろのトンネル ❶8
7月12日(土)、①いろどる:10時30分～11時30分、小学生以下の子と保護者、先着12組(1組5人まで)、1組2,000円、②ふくらます:13時30分～15時(出入り自由)
☎①ウェブサイト(6月21日10時～)

❶4油絵をかこう
8月23日・30日、9月6日・13日(土)、全4回、14時～16時、小学4～6年生、先着15人、7,000円
☎ウェブサイト(6月28日10時～)

よこはま北部ユースプラザ

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央11-3
☎・☎948-5505 休日曜、祝日、第3月曜

■若者のための専門相談
ひきこもり等自立に困難を抱える若者の相談。7月1日・15日(火)、13時30分～、14時30分～、15時30分～(各50分)、港北区役所、15歳～39歳の市民と家族や関係者、先着各1組
☎電話かEメール(6月17日～)
✉mail@kitapla.jp

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3月1日～31日)
中沢文明、港北区ダンススポーツ連盟、(株)横浜アリーナ、金子清隆、匿名個人(敬称略)ありがとうございました