



# KOHOKU 11

広報よこはま港北区版 No.337 | 2025

広報よこはま  
港北区版を  
スマホで読む

港北区 X



## ＼こどもに届くコミュニケーション／ こどものほめ方・しかり方って どうすればよいの？

11月は  
児童虐待  
防止推進月間

「こどもにイライラ、つい怒鳴ってしまい、後で反省…」休みなく続く子育ての日々、こうした経験がある人もいるのではないでしょうか。毎日こどもと向き合う中で、楽しいこともあるけれど、こどものほめ方・しかり方をどのようにしたらよいのか、悩む人は少なくありません。

### こんな時、 どうすればよいの？

何度注意しても、  
全然言うことを聞かない

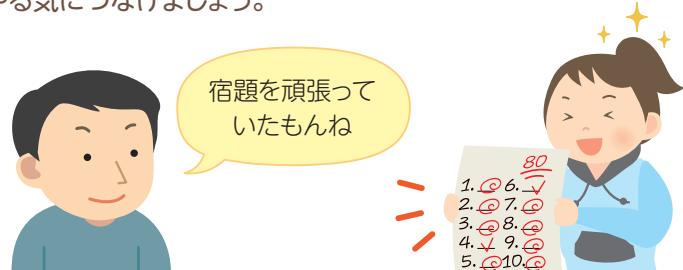
イライラして、  
こどもにあたってしまう

まだ食べ終わって  
いないの？  
遊ばないで食べて！

いつまで携帯を  
見ているんだ！早く  
宿題やりなさい！

### こどもは注目されることが大好き！ たくさん褒めることで、 こどもの育ちを応援しよう

- できていることを繰り返し褒めましょう。  
「ふつうこと」でも褒めましょう。
- 短く、具体的に肯定的な言葉で褒めましょう。
- 良い行動が見られたら、タイミングを逃さず、その時に褒めましょう。
- できた・できない等の結果だけでなく、プロセスと行動を褒めることで、  
やる気につなげましょう。



### こどもとのぶつかり合いを 最小限にするしかり方の工夫

事前に見通しを伝え、声かけをすることで、  
こどもの気持ちを段階的に切り替えやすくしましょう。

好ましくない行動には反応せず、好ましい行動が  
出たら褒めましょう。

こどもにとって、分かりやすく具体的な  
指示を出しましょう。

叱る内容は一つだけ、短く具体的に明確に伝えましょう。  
「〇〇しちゃダメ」と禁止するだけでなく、肯定的に  
「してほしい行動」を具体的に伝えましょう。

怒りすぎたと後悔したら、  
アフターケアをしましょう。

ご飯だから、  
片付けの時間だよ。  
一緒におもちゃ箱に  
片付けようね。



さっきはごめんね。  
〇〇ちゃんの話、  
聞かせて。



「最近怒ってばかりで、イライラしてしまう」「ご飯がゆっくり食べられない」「ぐっすり眠れない」等、子育ては、大変なことがたくさんあると思います。  
心身の調子を崩してしまう前に、あなたに合ったセルフケアを見つけませんか？

子育て中の親の  
セルフケアについては  
本紙 8ページへ

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  
(10月1日現在)

人口  
367,540  
世帯数  
185,945

●問合せ こども家庭支援課 こどもの権利擁護担当 ☎ 045-540-2320 ☎ 045-540-3026



# 東京キューバンボーイズ ニューカンサート2026

日時	2026年1月24日(土)14時～16時30分
会場	港北公会堂
出演	見砂和照・東京キューバンボーイズ
曲目	マンボ・メドレー、エル・クンバン・チエロ、アマポーラ 他 ※曲目変更の場合あり
入場料	前売:一般3,500円／中学生以下2,000円 当日:一般4,000円／中学生以下2,500円 ※全席指定 ※未就学児入場不可 ※当日券は港北公会堂で販売(前売券が完売した場合、当日券なし) ※車椅子専用席を希望の人は、問い合わせください。
チケット	11月11日(火)発売 ●電子チケットぴあ[Pコード:308-205 セブンイレブンで購入可] ●ローソンチケット[Lコード:74272 ローソン・ミニストップで購入可] ●天一書房 綱島店 ●港北公会堂

詳細は  
こちら

問 生涯学習支援係 ☎ 045-540-2239 fax 045-540-2245



## オーケストラ体験教室

港北区民交響楽団と一緒に演奏ができる体験教室です。当日はパート練習やセクション練習を行った後、全体合奏を行います。

日時	2026年3月14日(土)13時～17時
会場	港北公会堂
対象	募集パートの楽器を持っていて、事前に個人練習が可能な人
曲目	ドヴォルザーク作曲 交響曲第8番第4楽章
募集パート	・バイオリン ・ビオラ ・チェロ ・コントラバス ・フルート ・オーボエ ・クラリネット ・ファゴット ・ホルン ・トランペット ・トロンボーン ・チューバ ・ティンパニ
参加費	1,500円
申込み	区ウェブサイト(12月12日まで)

詳細は  
こちら問 生涯学習支援係 ☎ 045-540-2239 fax 045-540-2245  
(主催: 港北区民交響楽団/港北芸術祭実行委員会/港北区役所)

## 港北三曲会演奏会

区内を中心に活動する箏・尺八・三絃(三味線)の団体「港北三曲会」による演奏会です。日本の伝統である和楽器の文化に触れ、音色を楽しめませんか。

日時	11月15日(土)13時～17時45分
会場	港北公会堂
定員	当日先着398人
曲目	創立40周年記念委嘱曲「飛流銀河」(秋岸寛久作曲 港北三曲会委嘱) 他 全17曲

詳細は  
こちら問 生涯学習支援係 ☎ 045-540-2239 fax 045-540-2245  
(主催: 港北三曲会/ 港北芸術祭実行委員会/ 港北区役所)

## 港北オープンガーデンの 参加会場を募集します!

港北オープンガーデンは、個性豊かな「個人の庭」や、商店街、公園、区民利用施設、学校等、ボランティアの皆さんのが手入れをしている「コミュニティ花壇」を巡るイベントです。

花と緑を通じた交流の輪を広げてみませんか。



コミュニティ花壇



個人の庭

詳細は  
こちら問 企画調整係 ☎ 045-540-2229 fax 045-540-2227  
(主催: 港北オープンガーデン運営委員会/ 港北区役所)

## 親子で健口に!

～就学前の親子の歯みがき教室を開催します～

5～6歳は、大人の歯(永久歯)が生える時期です。特に一番奥に生えてくる6歳臼歯は永久歯の中でもっとも大きく、かむ力も強くとても大切な歯です。しかし、最もむし歯になりやすい歯と言われています。

親子でむし歯予防のこつや歯周病予防について学びながら、口の健康を目指しましょう。

日時	12月25日(木)10時～11時30分 ※2026年3月も同内容を開催予定
内容	歯科医師の講話、歯科衛生士の歯みがきアドバイス、唾液でむし歯菌のチェック、栄養士による食事の話、ベジチェック® 等
場所	区役所
対象	4～6歳の子と保護者 ※きょうだい児の同伴可
定員	先着15組
持ち物	子と保護者の歯ブラシ、タオル
申込み	区ウェブサイト(11月17日～)

お口のケアグッズが  
もらえるよ

詳細はこちら

港北区 親子はみがき 検索



問 健康づくり係 ☎ 045-540-2362 fax 045-540-2368



## 港北の町を彩るイルミネーションバス

日頃から市営バスを利用されている皆さまへ感謝の気持ちを込めて、今年もクリスマスイルミネーションバスを運行します。皆さまの乗車を心からお待ちしています。

期間 11月下旬～12月25日(木)



問 交通局港北営業所 ☎ 045-545-1804 fax 045-545-1805



GREEN x EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上瀬谷

©Expo 2027





## 糖尿病と歯周病

糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病が悪化すると血糖値のコントロールが難しくなります。糖尿病との関係を知り、歯のケアを見直しましょう。

### 糖尿病

糖尿病は、インスリンの不足や作用低下により血中の糖が多くなることで全身の血管が傷つく病気です。進行すると、神経障害や、透析が必要な腎臓の機能低下を引き起こす可能性があります。自覚症状がない場合でも、合併症を防ぐためのコントロールが大切です。

### 歯周病

歯周病は、歯の周囲の汚れの中に含まれる細菌が引き起こす病気で、糖尿病の合併症の一つです。細菌の毒素の影響で炎症が起き、歯肉が腫れ、出血しやすくなり、やがて歯を支えている骨が溶けていきます。

### 糖尿病と歯周病の関係



糖尿病になり血糖値が高い状態が続くと、歯肉の血管がもろくなり、免疫力も低下して健康な人に比べて歯周病になるリスクが高まります。また、高血糖により歯を支えている骨がもろくなります。



#### 相互作用

#### 歯周病

#### 糖尿病

歯周病菌が歯肉に侵入すると、炎症物質が分泌され、全身を巡り、血糖コントロールを行うインスリンの働きを妨げることで、糖尿病が進行します。

**糖尿病と歯周病を予防するため、かかりつけ医院や歯科医院で定期的に健診を受けましょう!**

■ 健康づくり係 ☎ 045-540-2362 ☎ 045-540-2368



## 横浜GRITS 港北区民DAY!



港北区をホームに活躍するプロアイスホッケーチーム横浜GRITSが、区民の皆さんを特別ツアーに招待します!この機会に、迫力満点のアイスホッケーの世界を体感してみませんか。試合観戦や試合前にホッケーの体験ができます。

日時	2026年1月2日(金) ホッケートラベル: 13時15分~14時15分 試合観戦: 16時~18時
場所	コセー KOSÉ新横浜スケートセンター(新横浜2-11)
対象	区内在住者(小学生以下は保護者同伴)
定員	ホッケートラベル: 抽選15組 観戦のみ: 抽選50組
申込み	区ウェブサイト(11月30日まで)



詳細は  
こちら



### ホームゲーム 横浜GRITS試合日程(KOSÉ新横浜スケートセンター)

2025年12月6日(土)・7日(日)	vs HLアニヤンアイスホッケークラブ
2026年1月2日(金)・3日(土)・4日(日)	vs HLアニヤンアイスホッケークラブ
2026年1月24日(土)・25日(日)	vs スターズ神戸
2026年1月31日(土)、2月1日(日)	vs 東北フリー・ブレイズ

※10月14日現在の情報です。最新の情報は横浜GRITSのウェブサイトを確認してください。

■ 地域活動係 ☎ 045-540-2235 ☎ 045-540-2245

### お知らせ



## お悔やみ窓口の予約開始について

家族が亡くなった際に、区役所で行う手続きをお手伝いする「お悔やみ窓口」の予約が始まります。



■ 予約受付 12月9日(火)から (開設は12月15日(月)から)

■ 時間 9時~、10時30分~、13時30分~、15時~  
(1日4枠、1枠50分)

■ 場所 区役所2階 戸籍課横特設ブース

■ 対象 区内に住民登録をしていた方の遺族等

■ 申込み 電話(045-540-2010)か市ウェブサイト  
※電話: 平日8時45分~17時15分

■ 利用方法 ・希望日の4営業日前の16時まで予約できます。  
・予約は死亡届提出後、数日空けてから予約してください。

詳細は  
こちら



■ 戸籍担当 ☎ 045-540-2250 ☎ 045-540-2260

## 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(11月17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: 12月17日(水) 9時30分~、13時30分~歯みがきをすでに開始した子\*向け: 12月17日(水)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)・妊娠婦(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

11月17日(月) 乳幼児: 13時15分~14時30分受付 妊産婦: 14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  
11月17日(月)・25日(火)、12月8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  
12月1日(月)・3日(水) 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(11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

12月1日・15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。 —

お父さん  
お母さん

# 頑張りすぎていませんか?

## ~子育て中の親のセルフケア~

### まずは、自分の今の状態に 気付くことが大切!

子育てはストレスが溜まることあります。自分自身のストレスに気付くことが大切です。ストレスや疲れの程度により、セルフケアを行いましょう。手軽にできるものから、時間を見る等の準備が必要なものまで、自分なりの方法を見つけておきましょう。

#### その場でできる例



深呼吸をする

ゆっくり水を飲む

音楽を聴く

#### 手軽にできる例



好きなものを食べる

お風呂に入る

ヨガやストレッチをする

#### 準備が必要な例



今、爆発しそう!!

という時は…

子どもの安全を確認して、  
子どもと少し離れて  
クールダウン

別室やベランダに  
移動してリラックス

一人で抱えずに、  
誰かに助けを  
求める

気持ちや考えを  
整理する



一人で抱えずに  
相談してください

### 相談窓口

子育て中の人や子ども自身、周囲の人も相談できます。

※相談は無料で、秘密は守ります。匿名でも構いません。

※掲載している相談窓口は、祝休日・年末年始が休みの場合もあります。

虐待かもと思った時、  
虐待してしまった時  
は、相談してください

港北区役所こども家庭相談

045-540-2388  
(月~金曜 8時45分~17時)

妊娠期を含む乳幼児期から学童・  
思春期を対象とした相談に、保健師や  
社会福祉職等の専門職が一緒に  
考えます。

港北区地域子育て支援拠点「どろっぷ」

横浜子育てパートナー 予約・相談専用ダイヤル

- どろっぷ(大倉山) 045-547-1180(火~土曜 9時30分~16時)
- どろっぷサテライト(綱島) 045-547-1182(火~土曜 9時30分~16時)

妊娠期から子育て期の相談に乗り、必要な情報を調べて支援機関を紹介する等、  
相談者の気持ちに寄り添って解決方法を一緒に考えます。

よこはま子ども虐待ホットライン

0120-805-240  
(24時間365日)

北部児童相談所  
045-948-2441  
(月~金曜 8時45分~17時)

# 手洗いで防ごう！ノロウイルス

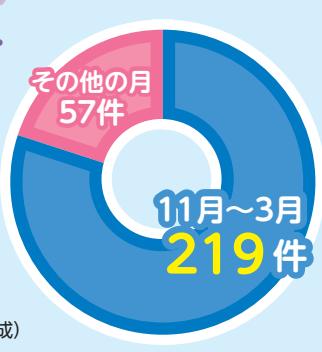
ノロウイルスによる食中毒・感染症は11月から3月にかけて多く発生します。

乳幼児や高齢者が感染すると重症化することがあります。

特徴を知って、食中毒や感染症を予防しましょう。

2024年 ノロウイルスによる  
食中毒発生件数(全国)

(厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成)



## ノロウイルスの特徴

- 吐き気・おう吐・下痢・腹痛等が1～3日間続く
- 潜伏期間は1～2日
- 感染力が強い
- 症状が回復しても、便からウイルス排出が続く

## ノロウイルスの感染経路



## 感染予防のポイント

寒くなって水が冷たくなっても  
しっかり洗いましょう！

### 1 ゆっくり丁寧な手洗い (目安:15秒以上)

#### 手洗いのタイミング

- トイレ後、外出後
- 調理前、食事前
- おむつ交換や  
おう吐物の処理後 等

ノロウイルスが  
手に付いているから、  
手洗いが大切だよ



ノロウイルスイメージキャラクター



流水で手を濡らした後にせっけんをつけ、  
手のひらをこすり洗う



両手の甲をよく洗う



手指と爪の間を丁寧に洗う



両指をこすり合わせて、指の間を洗う



指の付け根から指先まで洗う



手首も忘れずに洗う

### 2 食事

食品(特にカキ等の二枚貝)は  
中心まで十分に加熱して  
食べましょう。



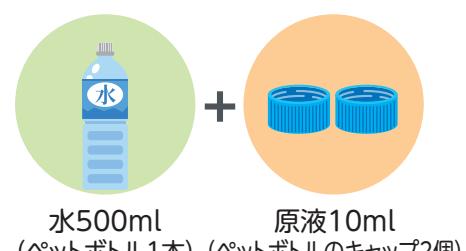
### 3 消毒

トイレやおう吐物等で汚れた箇所は、十分に清掃した後、  
塩素系漂白剤で消毒しましょう。

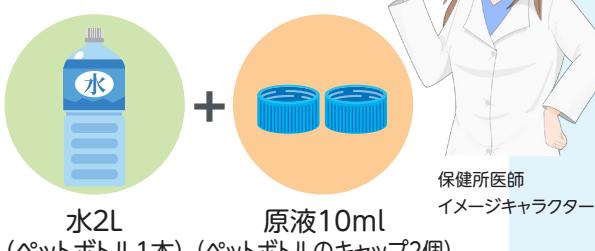
アルコールは  
効きにくいので  
注意！

消毒液の作り方 ※家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

#### ●おう吐物や便等の処理



#### ●水道の蛇口、調理器具、ドアノブ、便座等の消毒



保健所医師  
イメージキャラクター

## 症状が出た時の対応

- 水分や栄養補給をし、安静にする。
- 早めに病院へ受診する。

ノロウイルス予防の動画やキャラクター等の  
コンテンツを公開中!

港北区 ノロウイルス 検索



## 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

- 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○○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乳幼児 ぱくぱくすこやか相談  
離乳食が進まない等、子どもの食事で気になることを管理栄養士に相談できます。

②リコばあばのおはなし会「ふゆ」  
神島理恵子氏がクリスマスやお正月をテーマに、ポケットシアターや手遊びをするおはなし会です。



③港北区安全・安心のつどい  
交通安全・防犯功労者の表彰や講話、慶應義塾大学落語研究会による交通安全防犯落語を行います。先着300人にポスタークーポン入賞作品を使用したクリアファイルをプレゼントします。

④ウインターコンサート  
はなみずきウインドオーケストラによる演奏会です。「コンパス・オブ・ユア・ハート」、「ルパン三世のテーマ」等を演奏します。開演前コンサートも行います。

⑤港北区民ミュージカル 12月公演  
「ジオデシック～こぼれ桜 散りゆく花びら」時を結ぶに招待します。区の話題や時事を題材にしたオリジナルのミュージカルです。今年の舞台は綱島です。

⑥図書館出張相談会@日吉の本だな  
本の検索や予約の仕方等、図書館に関する相談に司書が答えます。図書館カードの登録もできます。

⑦ベビー&キッズマッサージ  
テーマは背中のツボマッサージです。全身を整えて、免疫力アップや睡眠の質を向上します。自由参加のお話タイムも用意しています。



作品例

⑨迎春のフラワーアレンジメント  
正月を彩る花を生けます。花器付きのため、持ち帰ってそのまま飾ることができます。



## 区役所から

## ■ことぶき趣味の作品展

絵画や手芸、書道等の展示。11月12日(水)~13日(木)、9時30分~15時30分、港北公会堂  
■港北区老人クラブ連合会

☎ 547-6506

## ■乳幼児 ぱくぱくすこやか相談 ①

11月26日(水)、①離乳食編(5~12か月頃):10時15分~11時、②幼児食編(1~3歳):11時15分~12時、日吉図書取次所(日吉の本だな)、抽選各5組

■区ウェブサイト(11月18日まで)区民活動支援センターへ [港北区 ぱくぱくすこやか相談](#) 検索

☎ 540-2246

## ■区老連 シルバー芸能大会

舞踊等の発表。11月28日(金)10時~15時、港北公会堂  
■港北区老人クラブ連合会

☎ 547-6506

## ■リコばあばのおはなし会「ふゆ」 ②

12月2日(火)、10時30分~、11時30分~(各30分)、日吉図書取次所(日吉の本だな)、未就学児と保護者、抽選各5組

■区ウェブサイト(11月24日まで)区民活動支援センターへ [リコばあば ふゆ](#) 検索

☎ 540-2246

## ■若者のための専門相談

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談。12月2日・16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(11月17日~)よこはま北部ユースプラザへ

☎ 948-5505

✉ mail@kitapla.jp

## ■港北区安全・安心のつどい ③

12月3日(水)14時~16時、港北公会堂  
■地域活動係

☎ 540-2235 fax 540-2245

## ■ウインターコンサート ④

12月7日(日)13時45分~15時30分、港北公会堂、当日先着500人

■はなみずきウインドオーケストラ

✉ hanamizuki.wind+liaison@gmail.com

## ■新治恵みの里コンニャク作り教室

こんにゃく作り材料セットの土産付き。  
①12月13日(土)、②12月20日(土)、①②10時30分~12時30分、にいは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2人まで)、先着各15組、1組1,600円  
■新治恵みの里ウェブサイト(①11月15日20時~、②11月16日20時~)

■北部農政事務所

☎ 948-2480 fax 948-2488

## ■高齢者交通安全教室

高齢ドライバーの運転を再確認。12月15日(月)9時~11時、菊名ドライビングスクール、65歳以上の運転免許保有者、抽選15人  
※荒天中止

■来館かEメールかファクスかはがきか直接持参(12月1日まで) [必要事項]を記入し地域活動係へ

☎ 540-2235 fax 540-2245

✉ ko-kotsuanzen@city.yokohama.lg.jp

## ■港北区民ミュージカル 12月公演 ⑤

①12月20日(土)、13時30分~16時30分、18時~21時、②12月21日(日)、11時~14時、15時30分~18時30分、港北公会堂、区内在住か在学の高校生、抽選各3人

■港北区民ミュージカル実行委員会ウェブサイト(11月19日まで)

☎ 090-6036-1983

## スポーツ

## ■ワンディーミックステニス大会

①三ツ沢公園テニスコート(神奈川区):12月14日(日)、②都田公園(都筑区):12月21日(日)、①②9時~17時、抽選各24組、1組3,500円  
■港北区テニス協会ウェブサイト(11月30日まで)

## ■レディースバドミントン交流大会

12月17日(水)9時~17時、港北スポーツセンター、区内在勤・在住の協会登録者、1組2,500円  
■港北区バドミントン協会ウェブサイト(12月1日まで)

## ■区民バドミントン交流大会

2026年1月12日(月・祝)9時~19時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤の協会登録者、1組2,500円  
■港北区バドミントン協会ウェブサイト(12月17日まで)

## 施設から

申込みや問合せは各施設へ。■は休館日

## 大倉山記念館

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

## ■小さな丘のメリークリスマス

クリスマスイベントを実施。12月7日(日)10時~15時 ※有料イベントあり(詳細はウェブサイトへ)

## ■プリザーブドフラワー教室

正月アレンジメントの制作。12月13日(土)、10時~12時、14時~16時、先着各12人、4,500円  
■電話(11月19日10時~)

## 菊名地区センター

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

## ■歌って健康教室

歌に合わせて身体を動かし健康増進。12月2日(火)10時~11時30分、60歳以上、先着20人、500円  
■電話か来館(11月15日10時~)

## ■菊名記念病院公開市民講座

誤嚥予防と認知症予防。12月11日(木)10時30分~11時50分、18歳以上、先着10人  
■電話か来館(11月16日10時~)

## ■おはなしたんぽぽのクリスマス会

パネルシアターやクリスマスの話等。12月12日(金)10時30分~11時30分、未就学児と保護者、抽選15組  
■電話かウェブサイト(11月25日まで)

## 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 fax 431-5212 ■第11月25日

## ■図書館出張相談会@日吉の本だな ⑥

11月18日(火)11時~12時、日吉図書取次所(日吉の本だな)

## ■大人のための朗読会

松本清張「写楽」ほかを朗読。11月22日(土)15時~16時、18歳以上、当日先着40人  
■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	11月13日・11月27日(木)	3歳以下の子と保護者	当日先着15組
紙芝居の日	11月15日(土)	—	—
ひろばおはなし会	11月19日(水)	3~6歳の子と保護者	—
いちごのおはなし会	12月6日(土)	小学生以上	当日先着40人

## 港北公会堂

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

## ■ベビー&amp;キッズマッサージ ⑦

11月19日(水)9時15分~10時15分、11時~12時、未就学児と保護者、先着各7組、1組1,500円  
■電話か来館(11月15日10時~)

## ■いちごタルトのクリスマス

粘土を使ってタルトのリースを作る。11月24日(月・休)、10時~12時、13時~15時、中学生以上、先着各5人、2,500円  
■電話か来館(11月17日10時~)



作品例

## ■くまオムXmasプレート作り

粘土を使って熊のオムライスを作る。11月30日(日)、10時~12時、13時~15時、小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)、先着各12人、1,500円  
■電話か来館(11月20日10時~)



作品例

## ■手形・足形アートワークショップ ⑧

12月14日(日)10時30分~14時、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(11月21日10時~)

## ■篠原地区センター

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

## ■しのはらおはなしの会

楽しい読み聞かせ。11月20日・27日、12月4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

育児相談や情報交換。12月6日(土)10時30分~11時30分、1歳6か月以下の子と父親

## ■菊名記念病院公開市民講座

誤嚥予防と認知症予防について学ぶ。12月18日(木)10時~12時、18歳以上、先着20人  
■来館(11月19日9時~、10時から電話可)



作品例

## ■子ども書き初め教室

書き初めのこつを学ぶ。12月26日(金)13時~14時、小学3~6年生、先着10人、

## 城郷小机地区センター

〒222-0036 小机町2484-4  
☎ 472-1331 ☎ 472-1332 Ⓛ 11月25日

## ■城郷フェスタ2025 ⑩

11月15日(土)・16日(日)、9時30分～16時  
(16日は15時まで)

## ■おはなしの部屋

パネルシアターや絵本の読み聞かせ。11月  
18日(火)10時30分～11時、未就学児と  
保護者、当日先着12組

## 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

11月26日、12月10日(水)、10時45分～11時  
15分、未就学児と保護者、当日先着各12組

## ■おもちゃの病院

12月13日(土)10時～12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

■来館(11月16日9時～、10時から電話可)

## ■親子でソーラーランタン作り

12月14日(日)10時～11時  
30分、小学1～4年生と  
保護者、先着10組、1組800円  
■来館(11月15日9時～、  
10時から電話可)

作品例



調理例

## ■クリスマスのシュトーレン作り

12月22日(月)10時～12時  
30分、18歳以上、先着12人、  
2,900円  
■来館(11月25日9時～、  
10時から電話可)

調理例

## 新田地区センター

〒223-0056 新吉田町3236  
☎ 591-0777 ☎ 591-0045 Ⓛ 第2月曜

## ■クリスマスのシュトーレン作り ⑪

11月25日(火)13時～15時30分、18歳以上、  
先着12人、2,500円  
■来館(11月15日9時～、  
10時から電話可)



調理例

## ■集まれおはなしキラキラぱっけ

季節にあった読み聞かせ。11月27日(木)  
10時30分～11時、未就学児と保護者

## ■ふれあいコンサート

日頃の練習成果を歌と楽器で発表。12月  
6日(土)9時30分～12時50分

## ■韓国キムチとカクテキ作り

12月19日(金)15時30分～17時30分、12月  
20日(土)10時30分～14時30分、全2回、18歳  
以上、先着20人、2,800円  
■来館(11月17日9時～、10時から電話可)

## ■子ども書き初め教室

書き初めのこつを習う。12月26日(金)10時～  
11時30分、小学3～6年生、先着10人、  
300円  
■来館(11月24日9時～、10時から電話可)

## 綱島公園こどもログハウス モッキー

〒223-0054 綱島台1  
☎ 547-4556 Ⓛ 第3月曜

## ■モッキーのクリスマス会

bingoやプラ板作り、輪投げ等。12月14日(日)  
10時30分～12時30分(景品が無くなり次第  
終了)、小学生以下(未就学児は保護者同伴)  
※雨天決行

## 日吉地区センター

〒223-0062 日吉本町1-11-13  
☎ 561-6767 ☎ 561-5841 Ⓛ 11月25日

## ■日吉おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、歌や手遊び等。  
11月13日・27日(木)、11時～11時30分、  
未就学児と保護者、当日先着各10組

## ■サンタさん来てくれるかな

サンタクロースも登場するイベント。12月  
19日(金)11時30分～12時30分、未就学児  
と保護者、先着20組、1組200円

■来館(11月15日9時～、  
10時から電話可)



昨年の様子

## ■そば打ち体験教室

2026年1月18日(日)、10時～12時30分、  
13時30分～16時、  
18歳以上、先着各6人、  
2,000円

■来館(11月22日9時～、  
10時から電話可)



昨年の様子

## 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

## ■大綱こみゆに亭

落語と手品のミニ寄席。11月22日(土)14時～  
15時45分、当日先着50人

## ■立体刺繍でつくるお正月飾り ⑫

11月30日(日)10時～12時30分、先着15人、  
1,500円  
■電話(11月15日10時～)

## ■急救教室

AEDの取り扱いと心肺蘇生法を学ぶ。  
12月1日(月)13時30分～15時30分、18歳  
以上、先着15人

■電話(11月19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

## ■切り絵で干支を楽しもう ⑬

11月29日(土)13時30分～15時30分、小学  
4年生以上、先着10人、1,000円  
■電話かウェブサイトか来館(11月15日10時～)

## ■あそびましょ ⑭

11月29日(土)10時～12時、3歳以下の子と  
保護者、先着8組、大人1人300円  
■電話かウェブサイトか来館(11月15日10時～)

## ■菊名記念病院公開市民講座

今からできる誤嚥予防と認知症予防。12月  
4日(木)10時～12時、18歳以上、先着10人  
■電話かウェブサイトか来館(11月20日10時～)

## 広告

## ■城郷フェスタ2025

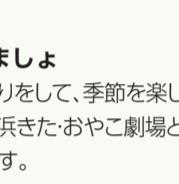
城郷小机地域ケアプラザと合同  
開催です。日頃の活動の発表や  
作品展示、子ども向けのゲーム  
等があります。

■クリスマスのシュトーレン作り  
こだわりのレシピを紹介します。  
手ごね体験もできます。



作品例

■立体刺繡でつくるお正月飾り  
スタンプワーク(立体刺繡)で正月  
飾りを工作感覚で作ります。



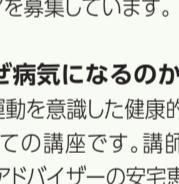
作品例

■切り絵で干支を楽しもう  
切り絵の体験教室です。来年の  
干支の午に挑戦します。



作品例

■あそびましょ  
室内で芋ほりをして、季節を楽し  
ましょ。横浜きた・おやこ劇場との  
共催事業です。



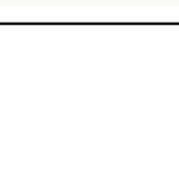
作品例

■センターピースと江戸折形作り  
センターピース(クリスマス用のテ  
ーブル飾り)と、新年に棚や鏡餅の飾  
りに使用する江戸折形を作ります。



作品例

■BABY BASE  
出入り自由な親子の遊び場です。  
おもちゃや絵本等を用意しています  
(きょうだいに限り未就学児の参加  
可)。見守りや絵本の読み聞かせの  
ボランティアを募集しています。



あたか えり  
安宅恵理氏

■人はなぜ病気になるのか?  
食事・栄養・運動を意識した健康な  
生活についての講座です。講師は  
予防栄養学アドバイザーの安宅恵理  
氏です。



あたか えり  
安宅恵理氏

■認知症講演会「みんなのカフェ」  
主催は認知症キャラバンメイトです。  
横浜市総合保健医療センターの職員を  
講師に迎え、社会参加が認知症の予防  
や発症後の安心に繋がることについて  
話します。お茶を飲みながら気軽に  
参加しませんか。

## ■19秋季イベント教室(体操)

①体操器具の使用方法を学び、トレーニングを体験します。②体操器具や道具を使用して、ジャンプや倒立等を行います。

## ■20秋季イベント教室(水泳)

①手の回し方や息継ぎのタイミングを学びます。②初步的な水中運動を中心とし、水への恐怖心が強い子どもも楽しめます。

## ■21冬の健康スポーツ・文化教室

太極拳やコンディショニング、ハワイアンキルト教室等、さまざまなスポーツ・文化教室を開催します。

## ■22チャリティ演芸大会・バザー

カラオケや芸の披露、チャリティーバザーを行います。

## ■23ギターデュオコンサート

「東京キッド」や「異邦人」等、懐かしい流行歌を歌います。

## ■24続・雑学江戸時代

教科書に載っていない雑学話です。テーマは「外国人目線から見た江戸」です。

## ハマッ子マルシェ



市内で採れた新鮮な野菜や果物を販売します。歯ごたえのある食感の浜柿や、赤・紫・緑の大根を販売します。

11月22日(土)  
日時 10時～13時  
※荒天中止



場所 区役所中庭  
協力 横浜農業協同組合  
JA Yokohama

問 企画調整係  
540-2229 fax 540-2227

## ■スポーツ医科学センター

〒222-0036 小机町3302-5  
☎ 477-5050 fax 477-5052 ④第3火曜

## ■秋季イベント教室(体操) 19

11月30日(日)、①親子で体操体験:9時～10時30分、4歳～12歳の子と保護者、抽選20組、1組2,500円、②バク転チャレンジ:10時45分～11時45分、ブリッジと壁倒立が10秒以上できる小学生、抽選30人、2,000円  
申ウェブサイト(11月19日まで)

## ■秋季イベント教室(水泳) 20

11月30日(日)、①クロール教室:9時15分～10時15分、板キックが10m程度できる小学生、抽選30人、2,000円、②キッズ水慣れイベント:11時～12時、3歳以上の未就学児(オムツをしていない子)と保護者、抽選20組、1組2,500円  
申ウェブサイト(11月19日まで)

## ■ジュニアベースボールプログラム

身体機能と野球の投球動作を改善する。①12月6日(土)、②12月20日(土)、15時～18時30分、小学4年生～中学3年生(保護者か指導者の同伴可)、抽選①15組、②25組、3,000円(同伴者は1,000円)  
申ウェブサイト(11月19日まで)

## ■冬の健康スポーツ・文化教室 21

2026年1月5日(月)～3月27日(金)、全6～11回、16歳以上、抽選、各15～40人、7,000円～13,200円 ※詳細はウェブサイトへ  
申ウェブサイトか往復はがき(12月5日必着)  
[必要事項]を記入

## 老人福祉センター 菊名寿楽荘

〒222-0011 菊名3-10-20  
☎ 433-1255 fax 433-2895 ④第4火曜

## ■チャリティ演芸大会・バザー 22

11月22日(土)、演芸大会:9時45分～12時、バザー:12時～15時30分

## ■うたごえ広場

カラオケやピアノ伴奏で流行歌を歌う。11月28日(金)・29日(土)13時～15時30分、60歳以上の市民、先着各20人  
申来館(11月15日10時～)

## ■ギターデュオコンサート 23

11月30日(日)13時30分～14時30分 ※靴下着用

## ■続・雑学江戸時代 24

12月12日(金)13時30分～15時、60歳以上の市民、先着25人  
申来館(11月18日10時～)

## ■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。12月12日(金)・13日(土)10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
申来館(11月20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 fax 533-2350 ④第3火曜

## ■SDGs映画上映会

「大海原のソングライン」を上映。11月25日(火)14時～15時30分、当日先着100人、1,000円

## ■大谷康子リサイタル

「ハナミズキの春が来た!」。2026年3月28日(土)14時～16時、先着350人、4,000円 ※未就学児不可  
申チケットぴあか来館(11月19日～)

## ■地域子育て支援拠点 どろっぷ

〒222-0037 大倉山3-57-3  
☎ 540-7420 fax 540-7421  
④日・月曜・祝日、11月8日午前

## ■地域子育て支援拠点 どろっぷサテライト

〒223-0052 綱島東3-1-7  
☎ 633-1078 fax 633-1072  
④日(11月9日除く)・月曜・祝日、11月15日午前

## ■新横浜出張ひろば りぽん

地域情報の案内や交流ができる場。11月13日・20日・27日、12月4日(木)、9時～14時、ダッドウェイラーニ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)、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

多胎児家庭のバザーと交流会。11月17日(月)10時～12時、どろっぷサテライト、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人も可)

## ■あっぷつぶ

触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。12月3日・17日(火)、10時30分～11時40分、どろっぷ・どろっぷサテライト、2～4か月の第1子と保護者、先着各10組

申ウェブサイト(11月15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。12月9日(火)14時～15時、どろっぷサテライト、未就学児と保護者、先着10組

申ウェブサイト(11月15日～)

## ■土曜日両親教室

育児と沐浴の講座。①日吉本町地域ケアプラザ12月20日(土)、②どろっぷサテライト:2026年1月10日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が2026年4月・5月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着各18組

申ウェブサイト(11月20日～)

## ■両親教室(オンライン)

出産・育児のオンライン講座。2026年1月10日(土)10時30分～12時、区内在住の出産予定月が2026年5月頃の人とそのパートナー(単身も可)、先着15組

申ウェブサイト(12月10日～)

## ■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 fax 531-9561 ④第1日曜

## ■善意銀行(寄託8月1日～31日)

匿名個人(敬称略)ありがとうございました

## ■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  
④第4月曜

※①・②は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(②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  
☎ 910-5700 fax 910-5755

## ■1女性のがん手術後のセルフケア

リンパ浮腫の予防・症状緩和とストレッチ。12月3日(火)10時～11時30分、がん手術後約8週間以上の女性、先着25人、700円  
申電話かウェブサイト(11月11日～)

## ■2心と体を整える産後のセルフケア

バランスボールを使ったエクササイズ。12月12日(金)10時～11時30分、産後2か月以降の女性(生後6か月までの子は同伴可)、先着16人、1,000円  
申ウェブサイト(11月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野  
☎ 910-5656 fax 910-5674

## ■古屋湖都美展

日用品を新たな形に変容させた作品を展示。12月20日(土)まで

## ■クリスマスかざりをつくろう

カラフルなフェルトでクリスマスを彩る。12月14日(日)、10時30分～11時30分、13時30分～14時30分、小学生以下の子と保護者、先着各10組(1組5人まで)、1組2,000円  
申ウェブサイト(11月23日10時～)

新横浜公園  
ピクニックパーク秋の味覚  
キッチンカーフェス開催!

秋の味覚を使用したメニューを味わえる「秋の味覚キッチンカーフェス」を開催します。更に、アウトドア用品の貸出やGREEN×EXPO 2027のブース出展等、子どもから大人まで楽しめる体験プログラムが盛りだくさん! 手ぶらで1日楽しめます。

11月22日(土)10時～15時

日時 ※雨天中止

場所 新横浜公園(小机町3300)

※アウトドア用品の貸出は有料です。

問 新横浜公園(日産スタジアム)

☎ 477-5008 fax 477-5002 詳細はこちら▲

