



東京キューバンボーイズ ニューカラコンサート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 ・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
募集パート	※応募人数が多いパートは抽選を行います。
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。

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 × 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。



歯周病

相互作用

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	KOSE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(KOSE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 妊娠婦: 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。 —