



KOHOKU 12

広報よこはま港北区版 No.338 2025

広報よこはま
港北区版を
スマホで読む

X 港北区 X



在宅避難のススメ ～とりあえず避難所へ行く前に～

大地震等の災害発生直後、自宅に危険が無い場合、そのまま自宅で避難生活を送ることを**在宅避難**と言います。多くの避難者との共同生活を送る避難所とは異なり、住み慣れた環境で避難生活を送ることができるため、**プライバシーの確保ができ、ストレスや不安も少ない等のメリット**があります。

考えよう！在宅避難する？しない？



大地震発生!その時、自宅は…

- ☒ 火災やガス漏れの危険が無い?
- ☒ 備蓄品が最低 3日分以上ある?
- ☒ 土砂崩れ等の二次災害の危険はある? 等

危険・不安が
ない危険・不安が
ある**在宅避難****避難所(地域防災拠点)**

※港北区内に29か所

避難所の確認はこちら



※安全の判断がつかない場合や、危険を感じる場合は、避難所(地域防災拠点)へ移動してください。
※本紙面は、発災直後から3日間を想定して、備えておくべきことを中心に掲載しています。

備蓄品を用意しよう!

備蓄品の例

(必要量は1週間分、最低でも3日分)

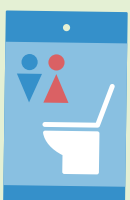
飲料水

**1人あたり1日3リットルが目安**
(3日で9リットル、
1週間分で21リットル分)品質を長く保つため、涼しく暗い
場所に保管しましょう。

食料

**1人あたり1日3食が目安**
(3日分で9食、1週間分で21食分)非常食ではなく、普段食べている
食品を少し余分に買っていただけ
でも備蓄になります。食べた分は
適宜補充しておきましょう。

携帯トイレ

**1人あたり1日5回が目安**
(3日で15回分、1週間で35回分)

- ・いざという時に慌てないよう、
使い方を確認しておきましょう。
- ・水や食料に比べて見落としがち
なので、忘れずに備えましょう!

家を守るために必要なこと!

家具の転倒防止

地震発生時にけがをした原因のうち、
約30～50%は家具等の転倒による
ものです。突っ張り棒等の転倒防止
器具を取り付けましょう。

感震ブレーカーの設置

地震火災の発生を抑えるために、地震の
揺れを感じて自動で電気を遮断する
感震ブレーカーを、自宅の分電盤等に
設置しましょう。

身の回りの物が防災グッズに?

日常生活で使っている物の中には、災害時にも役立つ物が多くあります。日常と非常時のフェーズを分けず、**どんな場面でも活用する考え方をフェーズフリーと呼びます。**

フェーズフリーで活用できる物の例

水筒やマイボトル ▶ 災害時、水の持ち運びや保存に使用

モバイルバッテリー ▶ 停電時の電源に使用

使い捨てカイロ・ブランケット ▶ 防寒や体温維持に使用

**港北区
防災講演会
のお知らせ**

日時 2026年2月15日(日)10時～11時
場所 港北公会堂
テーマ 発災時のトイレ問題について

詳細は
こちら

●問合せ 総務課 防災担当 ☎ 045-540-2206 📠 045-540-2209

**港北
区役所**

〒222-0032
港北区大豆戸町 26-1
☎ 045-540-2323(代表)
📠 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
11月1日現在)人口
367,489世帯数
185,966

イベント

令和8年 港北区消防出初式

日時

2026年1月10日(土)
10時～12時30分

場所

新横浜公園(日産スタジアム)
第1駐車場(小机町3300)
※荒天時は、一般観覧なし

出初式は、年初に消防の力を市民の皆さまに披露することにより、火災予防に対する意識を高めることを目的としています。

式典・総合演技

10時～12時

- 車両分列行進(港北消防団)
- 獅子舞演技(岸根囃子連)
- 鼓隊演奏(尚花愛児園・第二尚花愛児園)
- 総合訓練(港北消防団・港北消防署・航空隊)
- 一斉放水(港北消防団)

車両展示・ふれあい広場

12時～12時30分

- 車両展示(港北消防団・港北消防署)
- ふれあい広場(区内ゆかりのキャラクターが大集合!)

キャラクターと写真を撮ろう!

横浜市消防局マスコットキャラクター
ハマくん

港北消防署総務・予防課

045-546-0119

お知らせ

「二十歳の市民を祝うつどい」の開催に伴う
交通規制のお知らせ

式典当日は早朝から夕方まで、環状2号線や横浜アリーナ周辺において大渋滞が見込まれます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

二十歳の市民を祝うつどい

式典日時

2026年1月12日(月・祝)
第1回:10時30分～11時15分(開場9時30分)
第2回:14時30分～15時15分(開場13時30分)

会場

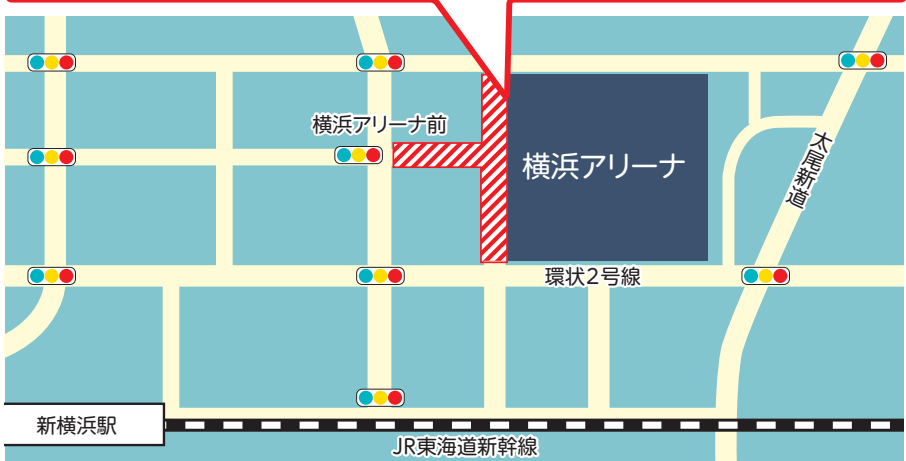
横浜アリーナ(新横浜3-10)

式典の詳細は

横浜市 二十歳

検索

車両進入禁止(1月12日5時～17時30分予定)



新横浜駅 JR東海道新幹線 横浜アリーナ前 環状2号線 大倉山

教育委員会事務局 生涯学習文化財課

045-671-3282 045-224-5863

募集


屋上緑化グリーンサポーター募集

区役所4階の屋上庭園で、花壇の手入れや木の剪定等をするボランティアを募集します。仲間と花談議をしながら、活動してみませんか。気軽に相談ください。

活動日

火曜 10時～12時
※雨天中止

詳細はこちら



グリーンサポーターの皆さん

企画調整係

045-540-2229 045-540-2227

お知らせ

年末年始の急病時は
「港北区休日急患診療所」へ

診療科目

内科・小児科

診療日

日曜、祝日、
12月30日(火)～2026年1月3日(土)


診療時間

10時～16時

所在地

菊名7-8-27
菊名駅(JR線・東急東横線)、
大倉山駅(東急東横線)から
徒歩10分
※駐車場あり

夜間・夕方に受診できる
医療機関はこちら
(夜間急病センター等)



港北区休日急患診療所

045-433-2311

募集

港北美術展 作品募集

日時

2026年2月25日(木)～3月1日(日)
10時～16時(3月1日は15時まで)

場所

大倉山記念館

募集部門

絵画・書・写真・工芸・中学生以下

対象

区内在住・在勤・在学・区内を拠点として活動する個人

展示数

抽選300点 ※1人1点まで
※部門を超えた複数出品はできません。

参加費

500円(中学生以下は無料)

申込み

・区ウェブサイト
・所定の用紙(区役所や区内の地区センターで入手可)を
ファクスか郵送か直接、生涯学習支援係(区役所4階45番
窓口)へ

締切

2026年1月9日(金)必着

生涯学習支援係

045-540-2239 045-540-2245

お知らせ


神奈川税務署から確定申告のお知らせ

マイナンバーカードで自宅からe-Tax


国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、所得税や消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書等の作成や提出(e-Taxによる送信)ができます。自動計算されるため、計算の誤りはありません。

また、「マイナポータル連携」によって、給与や年金、ふるさと納税、医療費等のデータを一括で取得し、確定申告書の該当項目への自動入力ができます。


確定申告書等作成コーナーはこちら



マイナポータル連携についてはこちら



国税庁LINE公式アカウントについてはこちら



神奈川税務署

045-544-0141

お知らせ

犬のフン、放置しないで!

犬のフンの放置は、地域の環境や衛生に悪影響を与えます。散歩中に飼い犬が排泄をしたら、フンは必ず持ち帰りましょう。あなたの行動が、犬のイメージを左右します。

犬のフン尿被害でお困りの人へ

啓発プレートを無料で配布しています。

配布場所


環境衛生係(区役所3階39番窓口)

アンケートにご協力ください

約1分で回答できます!

災害時、ペットのための備えはできていますか?
区民の皆さまの声をもとに、より良い情報発信につなげていきます。

詳細はこちら



環境衛生係

045-540-2373 045-540-2342

お知らせ



ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは

急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けることです。心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中につながる危険性があります。

リスクとなる特徴

- **高齢者**に多い
- **冬場**(特に入浴時)に起こりやすい
- **高血圧、糖尿病、脂質異常症**のある人は特に注意

ヒートショック予防 入浴時のポイント

1

湯はり時に浴室を暖める

2

脱衣室を暖めておく

3

湯温設定は41度以下に

4

入浴前、家族に声をかける

5

入浴前に水分を摂る

6

かけ湯をしてから入る

7

湯につかるのは10分以内に

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

連載

HIV・エイズを正しく知って 偏見や差別のない社会にしよう

12月1日は世界エイズデー

正しい知識が人の命を守ります

エイズはどんな病気？

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染し、免疫細胞が減っていくことで、さまざまな病気を発症する状態をいいます。

HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではありません。

早期発見はどうして大事なの？

HIV感染を早期発見し、毎日薬を飲むことでウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療を続ければ、今までと変わらない日常生活を送ることができます。

握手をしたらうつるの？

握手や咳・くしゃみ、風呂やプール等の日常生活における接触では、ほとんど人にうつりません。

HIVや梅毒の血液検査を無料・匿名で行っています



2024年に市内で報告されたHIV感染者33人のうち、3人に1人がエイズを発症した状態で医療につながる「いきなりエイズ」でした。症状だけで判断することは困難なため、検査をすることから始めましょう。



詳細は

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

募集



港北区の魅力募集！ ショートムービーコンテスト

区の魅力を撮影した15秒～30秒の動画を募集します。入選作品は区ウェブサイト等で配信します。あなたが知っている港北の魅力を教えてください。

応募期間 2026年1月30日(金)まで

応募方法 必要事項を記入し、Eメール
✉ ko-kankou@city.yokohama.lg.jp

詳細は
こちら



部門	応募資格	表彰・賞品
小・中学生	区内在住か在学の小・中学生 (個人、グループは問いません。)	最優秀賞1点 (賞品:ギフト券10,000円) 小学生部門賞5点(賞品:ギフト券 5,000円) 中学生部門賞5点(賞品:ギフト券 5,000円)
一般	どなたでも応募可 (プロ、アマチュア、個人、 グループは問いません。)	最優秀賞1点 (賞品:ギフト券10,000円) 優秀賞5点 (賞品:ギフト券 5,000円)

※未成年者は保護者の同意が必要です。
※応募状況等により、表彰点数や表彰内容を変更する場合があります。

☎ 地域活動係 ☎ 045-540-2234 ☎ 045-540-2245

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 ☎ 045-540-2340 ☎ 045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

(12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:2026年1月27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:2026年1月27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

(受付中)

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所
12月22日(月) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
2026年1月7日(水) 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 ☎ 045-540-2362 ☎ 045-540-2368

生活習慣改善相談 (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
12月22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 (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15日(月)、2026年1月7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

(12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
2026年1月19日(月) 10時15分～

青少年指導員は、

子どもたちの健やかな成長を目的に、幅広い年代が交流できるイベント等の活動を行っています。自治会町内会から推薦を受けて神奈川県知事と横浜市長から委嘱され、港北区では現在約160人*が活動しています。 ※2025年11月13日時点



笑顔と元気を地域に ～ 青少年指導員 × スポーツ推進委員 ～

地域を支える多くの人の中から、青少年指導員とスポーツ推進委員を紹介します

子どもたちの笑顔のために



港北区青少年指導員協議会 会長

よしだ けんじ
吉田 哲也 さん
(大宮根地区青少年指導員協議会 会長)

青少年指導員は、子どもたちが健やかに、安心して過ごせる地域づくりを目指して活動しています。子ども同士の交流を促すイベントや、パトロール等の見守り活動を通じて、地域での繋がりを育んでいます。

港北区青少年指導員協議会では、自然体験教室や紙ヒコーキ大会等、子どもたちを対象にしたさまざまな行事を開催し、青少年指導員が一丸となって、青少年の健全育成に取り組んでいます。子どもたちの笑顔が、私たちのやりがいです。



夏休み中の夜間パトロールの様子

実際に活動してどうですか？



いの みどり
井上 みどり さん



参加者の安全のために
救命救急講習を受講している様子

「仕事をしながらでもできるボランティアですよ。」と声をかけられたのが、青少年指導員としての第一歩でした。地区のイベントでは、準備や案内等、さまざまな場面で活動しています。月に1度の地区定例会では、参加できなかった行事の情報も共有され、無理なく続けられることも魅力です。

印象深いのは、ペットボトルロケット作りに関わったことです。参加したいと思っていた行事に、運営側として携わることができた喜びがありました。紙ヒコーキ大会でも、子どもたちに楽しんでもらえるよう安全にも配慮し取り組んでいます。地域の方々や学校関係者との交流を通じて視野が広がり、新しい発見があります。参加した子どもたちが笑顔で過ごし、楽しい思い出を持ち帰る、その手伝いができることに「また頑張ろう」と元気をもらっています。

菊名地区の青少年指導員として特に力を入れているのが「書初め大会」です。毎年200点を超える小中学生の作品が集まります。選考から展示、表彰式までを青少年指導員と書道家の先生で行います。受賞者の笑顔や記念撮影の様子を見るたびに、やってよかったと実感します。活動が続ける中で、他の地区の青少年指導員と協力してイベントを企画する面白さにも気付きました。紙ヒコーキ大会の立ち上げもその一つです。

活動をする上では、無理をせず、家族を優先しながら続けることを大切にしています。活動を通じて知り合いの輪が広がり、この地域で自分が存在している意味が見出せた気がしています。若い世代の人にも、この活動の魅力を知ってもらえたら嬉しいです。



かね ほろ まさと
金原 将人 さん



菊名地区の仲間たちと

子ども向けのさまざまなイベントを行っています！



自然体験教室
(焼きそば作り、ネイチャービンゴ)



誰の紙ヒコーキが一番飛ぶかな？

紙ヒコーキ大会



焼きそば作りは
奮闘りから



ふるさと港北
ふれあいまつり

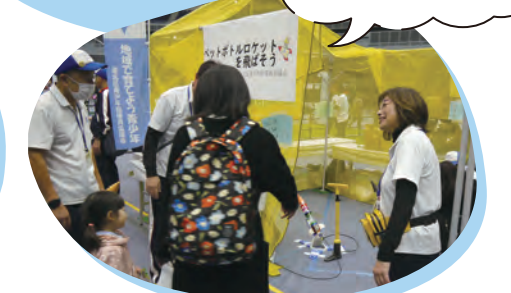
ペットボトル
ロケット体験をやっ
てもらいました



食後は、
ネイチャービンゴで
お楽しみ



各地区で紙ヒコーキの
制作講習会を
行っています



第30期青少年指導員(2026年4月活動開始)を
自治会町内会推薦により募集中です。

青少年指導員に興味がある人は問合せ先へ

詳細はこちら 🔍 港北区青指 検索

●問合せ 地域振興課 生涯学習支援係 ☎045-540-2239 ☎045-540-2245 ✉ko-seisyonen@city.yokohama.lg.jp

スポーツ推進委員は、

区全体のスポーツイベントや各地区に根ざした行事等の企画や実施、普及活動等を行っています。自治会町内会から推薦を受けて横浜市長から委嘱され、港北区では現在約160人*が活動を行っています。 ※2025年11月13日時点

スポーツを通じた地域交流の活動を紹介

ペタンク
大会



ペタンク大会では
審判等の運営を行います

小学生スポーツ
フェスティバル



小学生
スポーツフェスティバルで
ポッチャブースの
出展をしています

横浜マラソン



横浜マラソンの運営の
手伝いをしています

※活動の一部を紹介しています。

スポーツ推進委員は区全体での活動だけでなく、各地区でも屋台骨として活躍しています。
一部の地区での活動を紹介します。



菊名地区
大運動会



10月に開催した大運動会では、スポーツ推進委員と青少年指導員が合同で、企画・準備をしました。地区内の各町内会や自治会の子どもから高齢者まで、スポーツを通じて親睦を深めています。菊名地区では今後も続けていきたいです。



大倉山地区
グラウンドゴルフ交流会

春と秋の年2回、グラウンドゴルフ交流会を開催しています。大倉山地区の社会福祉協議会の主催で、スポーツ推進委員が運営を担っています。今年の春の交流会では14チームが参加し、各チーム2ラウンドまわって競技を行っています。



新吉田地区
大運動会

52回目を迎える新吉田地区の大運動会は、スポーツ推進委員が運営を主体的に行い、青少年指導員や地域からの役員と協力しながら、受付から競技運営(進行や用具の準備等)、裏方まで行っています。



高田地区
防災ふれあいまつり

小学生の親子を中心に、2時間余りで約300人が参加しました。スポーツで対話し、顔の見える関係作りのきっかけになったと思います。ゲームの運営をスポーツ推進委員が担当し、賞品の贈呈を青少年指導員が担当して、互いに連携を取りました。参加者が楽しそうに、満面の笑みで帰る姿を見て、運営した喜びを感じました。地域の活性化にも繋げることができました。

スポーツ推進委員の活動について、広報紙「活き生きスポ進」で年3回紹介しています

バックナンバーはスポーツ推進委員ウェブサイトにも掲載中！

配架場所 ●区内地区センター ●区内コミュニティハウス(スクール) ●港北図書館 ●区役所4階45番窓口 等



詳細はこちら 🔍 港北区スポ推 検索

●問合せ 地域振興課 生涯学習支援係 ☎045-540-2238 ☎045-540-2245 ✉ko-sports@city.yokohama.lg.jp



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師岡熊野神社 筒粥を訪ねる
港北ボランティアガイドの案内の下、菊名駅から港北区と鶴見区の尾根筋を歩きます。筒粥は、解散後見学自由です。

②ニューイヤーコンサート
第一部は一緒に歌い、第二部はコンサートを楽しみます。出演は
みなわ かんばら そうだい ピアノ
三縄みどり氏、神原颯大氏(Pf)、ゲストにアンサンブル・インヴェルディーレ氏を迎えます。

③まちと生きる本屋のカタチ
石堂書店の中岡祐介氏が「本と人が出会う場」としての魅力、文化活動や地域との関わりについて話します。

④港北区人権啓発講演会
講師は女装パフォーマーのブルボンヌ氏です。

⑤冬の花音コンサート
㈱日比谷花壇が装花を手掛ける花音コンサートです。チューリップをステージに飾り、ピアニストの高木洋子氏によるグランドピアノの響きを楽しめます。来場者全員にチューリップ1輪をプレゼントします。



高木洋子氏

⑥ベビー&キッズマッサージ
テーマは顔と頭のツボマッサージです。鼻水や鼻づまりを緩和し、免疫力を高めます。1部と2部の間にお話タイムを用意しています。

⑦無料ランチタイムコンサート
ソプラノの横森由有氏と高梨壮一郎氏(Pf)が、「乾杯の歌」「川の流れるように」等を演奏します。

⑧おひるねアート&手形・足形アート
おひるねアート撮影と手形・足形アート作成が同時にできます。節分をテーマにした作品を用意しています。

⑨冬の星空めぐり
冬の星座と木星の話を聞きます。ミニ工作は星座レインボースコープを作ります。



作品例



区役所から

■区新年賀詞交換会

2026年1月5日(月)11時30分～、新横浜プリンスホテル5階シンフォニア、6,000円 ※受付11時～
㊤ 港北区新年賀詞交換会実行委員会事務局(区役所庶務係)
☎ 540-2206 ☎ 540-2209

■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。2026年1月6日・20日(火)、13時30分～、14時30分～、15時30分～(各50分)、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(12月15日～)よこはま北部ユースプラザへ
☎・☎ 948-5505
✉ mail@kitapla.jp

■新治恵みの里 葉物野菜収穫体験

小松菜等の葉物野菜を収穫。2026年1月10日(土)13時～14時30分、にいほ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4名まで)、先着15組、1組1,500円 ※雨天時1月11日
㊤ 新治恵みの里ウェブサイト(12月15日20時～)
㊤ 北部農政事務所
☎ 948-2480 ☎ 948-2488

■区民フォーラム開催(ひとつプラン港北)

映画「こんな夜更けにバナナかよ」を上映。2026年1月10日(土)、13時45分～16時、港北公会堂、当日先着300人(車いす席あり)
㊤ 事業企画担当
☎ 540-2360 ☎ 540-2368

■師岡熊野神社 筒粥を訪ねる ①

2026年1月14日(水)12時～14時、菊名駅(東急東横線、JR横浜線)集合、抽選40人、500円 ※荒天中止
㊤ 港北ボランティアガイドの会ウェブサイトか往復はがき(12月24日必着)参加者全員の**[必要事項]**・年齢を記入し、区民活動支援センターへ
☎・☎ 540-2246

■ニューイヤーコンサート ②

2026年1月20日(火)14時～16時、港北公会堂、前売券2,000円(12月16日公会堂で販売)、当日券2,500円
㊤ 港北童謡の会
☎ 070-5556-1491(はかりや)

■活動支援 公式LINE入門講座

2026年1月24日(土)・27日(火)、13時30分～16時、区役所、区内で地域活動をする団体・自治会に所属する人、抽選各16人
㊤ 区ウェブサイト(1月7日まで) 区民活動支援センターへ [港北区 公式LINE入門講座](#) [検索](#)
☎・☎ 540-2246

■まちと生きる本屋のカタチ ③

2026年1月25日(日)10時～12時、区役所、抽選40人
㊤ 区ウェブサイト(1月9日まで) 区民活動支援センターへ [まちと生きる本屋のカタチ](#) [検索](#)
☎・☎ 540-2246

■港北区人権啓発講演会 ④

2026年1月27日(火)14時～15時30分、港北公会堂 ※保育あり(詳細は要問合せ)
㊤ 区ウェブサイトかEメールかファクス(保育ありの場合:1月8日必着、保育なしの場合:1月23日必着) **[必要事項]**を記入し、区役所庶務係へ [港北区 令和7年度人権](#) [検索](#)
☎ 540-2206 ☎ 540-2209
✉ ko-somu@city.yokohama.lg.jp



スポーツ

■ミックステニス大会

2026年1月10日・17日(土)・25日、2月1日(日)、9時～17時、三ツ沢公園(神奈川区)他、区内在住か在勤の人か協会登録者、抽選(一般:48組、計100歳以上:32組、計120歳以上:12組)、1組3,500円
㊤ 港北区テニス協会ウェブサイト(12月25日まで)

■港北卓球3ダブルス区民大会

2026年1月31日(土)9時～19時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か協会登録者、先着80チーム(1チーム4人)、1チーム4,000円(高校生以下2,000円)
㊤ 港北区卓球協会ウェブサイト(1月6日～)

■プロギング(ごみ拾い)

ウォーキングやランニングしながらごみ拾い。2026年2月7日(土)9時～11時、新横浜周辺、先着50人 ※雨天時2月22日
㊤ 区ウェブサイト(12月15日～)
㊤ 生涯学習支援係 [港北区 プロギング](#) [検索](#)
☎ 540-2238 ☎ 540-2245



活動の様子

■インディアカ交流大会

2026年2月21日(土)9時30分～15時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在学の中学生以上のチーム(1チーム4人)、抽選24チーム、1チーム2,000円
㊤ Eメールかファクスか所定の用紙(港北区さわやかスポーツ普及委員会ウェブサイトや港北スポーツセンターで入手可)を郵送(1月31日必着) **[必要事項]**を記入し、港北区さわやかスポーツ普及委員会事務局へ
☎ 080-4654-5187 ☎ 640-0024
✉ sawayaka@yspc.or.jp



施設から

申込みや問合せは各施設へ。(㊤)は休館日
A・Bは年末年始の休館日
A…12月29日(月)～1月3日(土)
B…12月28日(日)～1月4日(日)

大倉山記念館 A

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

■冬の花音コンサート ⑤

2026年2月7日(土)14時～15時30分、先着80人、2,800円(高校生以下1,500円)
㊤ 電話か来館(12月15日10時～)

港北図書館 A

〒222-0011 菊名6-18-10
☎ 421-1211 ☎ 431-5212
㊤ 12月15日、1月4日午前

■朗読の部屋

2～3作品を朗読。2026年1月10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	12月11日・12月25日・1月8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	12月13日・1月10日(土)	15時30分～16時	3～6歳の子と保護者	—
どんぐりおはなし会	12月14日(日)	11時～11時30分	4歳以下の子と保護者	当日先着10組
ひろばおはなし会	12月17日(水)	15時～15時30分	3～6歳の子と保護者	—
紙芝居の日	12月20日(土)	15時～15時30分	—	—

港北公会堂 A

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

■ベビー&キッズマッサージ ⑥

12月22日(月)、9時45分～10時45分、11時30分～12時30分、未就学児と保護者、先着各7組、1組1,500円
㊤ 電話か来館(12月15日10時～)

■無料ランチタイムコンサート ⑦

2026年1月9日(金)12時15分～12時45分



横森由有氏(左)
高梨壮一郎氏(右)

■おひるねアート&手形・足形アート ⑧

2026年1月11日(日)10時30分～14時、2か月～3歳の子と保護者、先着7組、1組3,500円
㊤ 電話か来館(12月24日10時～)



作品例

篠原地区センター B

〒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。12月18日・25日、2026年1月8日・15日(木)、11時～11時30分、小学生以下(未就学児は保護者同伴)

■クリスマスコンサート

武相高校吹奏楽部による演奏会。12月21日(日)13時30分～14時



昨年の様子

■真冬のスキンケア

乾燥に負けない肌を作る。①マッサージ:2026年1月17日(土)、②メーク:2月21日(土)、①②10時～11時30分、18歳以上、先着各15人、500円
㊤ 来館(12月19日9時～、10時から電話可)

■冬の星空めぐり ⑨

2026年1月31日(土)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(12月16日9時～、10時から電話可)

綱島地区センター B

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

■手話体験教室

2026年1月16日・23日、2月6日・13日・20日(金)、全5回、18時15分～19時45分、先着12人、2,500円
㊤ 来館(12月16日9時～、10時から電話可)

■つなしま絵本読み聞かせの会

2026年1月21日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者、当日先着12組

新田地区センター **B**

〒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

クリスマスをテーマにした読み聞かせ。
12月25日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

■しめ縄作り教室

手作りのしめ縄で新年を迎える。12月26日(金)14時～16時、18歳以上(小学生以上の子の同伴可)、先着10人、1,700円
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

■コグニサイズ講座 **10**

2026年1月18日(日)10時～11時、先着20人
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

■誰でも簡単味噌づくり教室 **11**

2026年1月24日(土)13時～15時、18歳以上、先着10人、2,500円
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

城郷小机地区センター **B**

〒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。12月16日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■木曜朝の健康ヨガ 冬

ヨガで心と体を整えてリフレッシュ。2026年1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日・26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(12月15日10時～)

■土曜の朝の体操教室 冬

音楽に合わせて体を動かす。2026年1月10日～3月21日の土曜、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(12月16日10時～、13時から電話可)

■背骨コンディショニングG体操 冬

肩こりや腰痛を予防するストレッチを学ぶ。2026年1月12日～3月16日までの月曜(1月26日除く)、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(12月17日10時～)

■親子で遊ぼうにこにこうさちゃん

こまを作って遊ぶ。2026年1月15日(木)10時～11時30分、1歳～2歳6か月未満の子と保護者、先着15組、1組400円
㊟電話か来館(12月18日10時～)

菊名地区センター **B**

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

■おもちゃの病院

おもちゃの修理。2026年1月10日(土)10時～11時、中学生以下の子と保護者、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(12月17日10時～)

■歌って健康教室 新春コンサート

参加型のコンサート。2026年1月18日(日)13時～14時30分、60歳以上、先着30人
㊟電話か来館(12月16日10時～)

日吉地区センター **B**

〒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、歌や手遊び等。12月11日、2026年1月8日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■英語の絵本の読み聞かせ

英語の絵本の読み聞かせ、歌や手遊び等。12月24日(水)13時～13時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■子どもまつり

餅つき体験やイベントの開催。2026年1月12日(月・祝)10時～12時、小学生以下の子と保護者 ※詳細は要問合せ



昨年の様子

■自宅でコーヒーを楽しもう

2026年1月24日(土)10時～11時、中学生以上、先着12人
㊟来館(12月16日9時～、10時から電話可)

■バレンタインの贈り物 **12**

2026年2月11日(水・祝)10時～12時30分、小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴)、先着10人、2,200円
㊟来館(12月17日9時～、10時から電話可)

たかたコミュニティハウス **A**

〒223-0065 高田東3-5-17
☎531-0023 ㊟12月22日

■みんなで正月太りを解消しよう **13**

2026年1月29日(木)10時～11時30分、65歳以上、先着20人
㊟電話(12月15日10時～)高田地域ケアプラザへ
☎594-3601

■共読のたのしみ

2026年1月31日(土)14時～16時、中学生以上、先着18人
㊟来館(12月15日10時～)

師岡コミュニティハウス **A**

〒222-0002 師岡町700トレッサ横浜南棟3階
☎534-2439 ㊟546-4568 ㊟第3月曜

■クリスマスのおはなし会

クリスマスの物語等の読み聞かせ。12月18日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

■おもちゃの病院

おもちゃの修理。2026年1月17日(土)10時～11時、先着12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(12月16日10時～)

大綱中学校コミュニティハウス **A**

〒222-0037 大倉山3-40-2
☎・㊟547-2761 ㊟火・金曜

■自己整体体操 **14**

2026年1月19日、2月2日・16日、3月2日(月)、全4回、11時30分～12時30分、50歳以上、先着20人、2,000円
㊟電話(1月5日10時～)

菊名コミュニティハウス **A**

〒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。12月13日(土)11時～11時40分、当日先着15人

■港北が舞台 おはなしのへや **15**


2026年1月10日(土)11時～11時40分、当日先着15人

下田小学校コミュニティ・スクール **A**

〒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。12月18日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組




前回の様子

日吉台中学校コミュニティ・スクール **A**

〒223-0062 日吉本町4-9-1
☎・㊟565-2840 ㊟火・金曜

■クリスマスミニコンサート **16**

12月14日(日)14時～14時30分



前回の様子

新吉田地域ケアプラザ **A**

〒223-0056 新吉田町6001-6
☎592-2151 ㊟592-0105 ㊟第4月曜

■はぐピョン **17**

12月25日(木)、2026年1月12日(月・祝)、10時～13時、未就学児と保護者

■体操ボランティア育成講座 **18**

2026年1月23日～2月20日までの金曜、全5回、13時～15時、体操ボランティアや体操指導に興味のある人、先着15人
㊟電話かウェブサイト(12月15日10時～)

新吉田地域ケアプラザ **A**


〒223-0056 新吉田町6001-6
☎592-2151 ㊟592-0105 ㊟第4月曜

■はぐピョン **17**

12月25日(木)、2026年1月12日(月・祝)、10時～13時、未就学児と保護者

■体操ボランティア育成講座 **18**

2026年1月23日～2月20日までの金曜、全5回、13時～15時、体操ボランティアや体操指導に興味のある人、先着15人
㊟電話かウェブサイト(12月15日～)



昨年の様子


■おはなし会ワークショップ **19**

2026年1月29日(木)、2月2日(月)・5日(木)・9日(月)・26日(木)、全5回、10時～12時、子どもが好きな人やボランティアに関心のある人、先着16人
㊟電話かウェブサイト(12月15日～)

10 コグニサイズ講座
脳も体も元気になるエクササイズを体験します。楽しく動いて記憶力や集中力を高めます。

11 誰でも簡単味噌づくり教室
豆を煮てつぶして丸める工程を習います。2kgの味噌を持ち帰ります。


12 バレンタインの贈り物
チョコチップ入りのパンに、チョコやクランベリーでデコレーションをします。ラッピングでギフト用に飾り付けもします。



作品例

13 みんなで正月太りを解消しよう
椅子に座って全身体操や、段ボール製のモルックを実施します。講師は横浜市スポーツ協会の^{とみた てつや}富田徹哉氏です。

14 自己整体体操
呼吸に合わせて体を伸ばすことで、血流を促進し、肩凝りや腰痛等の不調を改善します。



活動の様子

15 港北が舞台 おはなしのへや
「おはなしどんぐらこ」によるお話会です。港北区が舞台の紙芝居の読み聞かせや手遊び等を行います。

16 クリスマスミニコンサート
^{ヨコハマ} ^{スター} ^{プラス} ^{brass}ヨコハマスタープラスによる演奏会です。

17 はぐピョン
親子で遊べるフリースペースです。滑り台や大きな車等のおもちゃを用意しています。12月はクリスマス会、1月は新聞紙遊びを行います。

18 体操ボランティア育成講座
高齢者の身体特徴や低体力者向けの体操を学び、実技指導を行います。講師は^{なかむら ゆきたか}中村幸貴氏です。

19 おはなし会ワークショップ
絵本や紙芝居の選び方や読み方、手遊びの方法を学びます。講師は、^{さだひろ のりこ} ^{つづい あつこ}貞廣典子氏と筒井厚子氏です。

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

20

エンディングノート書き方講座

1回目は「わた史ノート」の書き方と活用法、2回目は「住まいの選び方」と「法的サポート」について話します。

21

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「忍者のはなし」です。

22

スクエアステップ講習

指導者の動きを覚え、真似てステップを踏むことで、脳トレーニングや転倒防止対策になります。

連載

障害者地域作業所のイチオシの一品紹介

区役所にある「にこにこハウス」の他に、日吉本町駅でも区内の障害者地域作業所の製品を販売しています。各作業所のイチオシの商品を紹介します。

場所

日吉本町駅(市営地下鉄)

時間

平日10時30分～15時のうち1～2時間

販売商品

お菓子やアクセサリ、雑貨等



駅でも発見！



詳細はこちら

港北根っこ会:第3金曜日



クロスステッチティッシュカバー



売場の様子

コスモス工房:第2・4火曜日



サンタブローチ

※年末年始は予定変更の可能性があります。急な事情により出店を見合わせ可能性があります。

障害者支援担当

☎ 540-2237 ☎ 540-2396

篠原地域ケアプラザ

A

〒222-0022 篠原東2-15-27
☎423-1230 ☎423-1257 休第3月曜

エンディングノート書き方講座

20

2026年1月17日・24日(土)、全2回、10時～11時30分、先着24人
☎ 電話か来館(12月16日～)

大豆戸地域ケアプラザ

A

〒222-0032 大豆戸町316-1
☎432-4911 ☎432-4912 休第3月曜

エンディングノート書き方講座

エンディングノートの書き方・活用法を学ぶ。
12月11日(木)13時～14時30分、当日先着40人

老人福祉センター 菊名寿楽荘

B

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

うたごえ広場

流行歌をカラオケやピアノ伴奏で歌う。
12月22日(月)・26日(金)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人
☎ 来館(12月15日10時～)

続・雑学江戸時代


21

2026年1月9日(金)13時30分～15時、60歳以上の市民、先着25人
☎ 来館(12月18日10時～)

スクエアステップ講習

22

2026年1月12日、2月9日、3月9日(月)、13時～14時30分、60歳以上の市民 ※運動ができる服を着用し、飲み物とかかとのある上履きを持参



過去の様子

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。
2026年1月13日(火)・16日(金)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
☎ 来館(12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。
2026年1月22日(木)10時～12時、60歳以上の市民、先着20人
☎ 来館(1月5日10時～)



港北区民文化センターミズキーホール

A

〒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11

双子フルートデュオのクラシック名曲選。12月17日(水)14時～15時、当日先着100人、1,000円

クリスマスおはなし会

クリスマス絵本の読み聞かせ。12月23日(火)、10時15分～10時45分、11時15分～11時45分、当日先着各30人

SDGs映画上映会

くさま やよい インフィニティ
「草間彌生 INFINITY」を上映。12月22日(月)14時～15時20分、当日先着100人、1,000円

style-3 21周年記念

クリスマス スマイル ウィズ ストリングス
[Xmas Smile with Strings]。12月25日(木)19時～21時、当日先着100人、3,500円(25歳以下 3,000円)、未就学児不可

ウィークデーコンサート12

「チェロ名曲の調べ～響の記憶～」。
2026年2月20日(金)14時～15時、先着350人、1,000円
☎ 来館かチケットぴあTeket(12月17日～)

地域子育て支援拠点 どうろっぴ

B

〒222-0037 大倉山3-57-3
☎540-7420 ☎540-7421
休日(12月7日除く)・月曜、祝日、12月13日午前

地域子育て支援拠点 どうろっぴサテライト

B

〒223-0052 綱島東3-1-7
☎633-1078 ☎633-1072
休日・月曜、祝日、12月6日午前

新横浜出張ひろば りぼん

地域情報の案内や交流ができる場。
①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):12月11日(木)9時～14時、②オルタナティブ生活館5階(新横浜2-8-4):12月17日・24日、2026年1月7日(水)、9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。12月15日(月)10時～12時、どうろっぴ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人也可)

あっぷっぷ

触れ合い遊びとふれあい赤ちゃんとの生活の話。
①どうろっぴサテライト:2026年1月7日・21日(水)、②菊名保育園:1月15日(木)、③どうろっぴ:1月21日(水)、①～③10時30分～11時40分、2～4か月の第1子と保護者、先着①③10組、②8組
☎ ウェブサイト(12月16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。2026年1月15日(木)10時30分～11時30分、綱島地区センター、未就学児と保護者、先着10組
☎ ウェブサイト(12月16日～)

日曜両親教室

育児と沐浴の講座。2026年1月18日(日)、10時～12時、どうろっぴサテライト、区内在住の出産予定月が2026年5月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着8組
☎ ウェブサイト(12月16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:2026年1月24日(土)、②どうろっぴ:1月31日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が2026年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
☎ ウェブサイト(12月16日～)

アートフォーラムあざみ野

A

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

※1～4は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(1・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 ☎910-5755

1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。
2026年1月9日(金)10時～11時30分、産後2か月以降の女性、先着16人、1,000円
☎ ウェブサイト(12月11日～)

2働く女性のカラダとシゴト講座

身体の不調と付き合いながら働くこつを学ぶ。
2026年1月17日・31日(土)、13時30分～15時30分、20～30代の働く女性、先着各12人、各1,300円
☎ 電話かウェブサイト(12月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ☎910-5674

3親子で造形ピクニック

絵の具や粘土、紙を使って自由に遊ぶ。
2026年1月17日(土)10時～12時、個別支援学級か特別支援学校等に通う子と保護者(きょうだい児や友達の同伴可)、先着10組(1組5人まで)、100円(3歳以下は無料)
☎ ウェブサイト(12月17日～)

4クレイアニメをつくろう

粘土を動かしてアニメーションを作る。
2026年2月21日(土)14時～16時、小学3～6年生、先着18人、1,600円
☎ ウェブサイト(12月21日～)

港北区社会福祉協議会

A

〒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9月1日～30日)

(株)かおる葬祭北新横浜ノースホール、匿名個人(敬称略)ありがとうございました