

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(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 マリカ先生と楽しく学ぼう! 環境問題**  
現役マジシャンのマリカ先生による、クイズをしながらごみ問題や脱炭素について楽しく学べる講演会です。大阪・関西万博のステージでも大好評。来場者にはプレゼントがあります。

**2 リコばあばのおはなし会「はる」**  
リコばあばこと神島理恵子氏による、春をテーマにした歌や手遊び、絵本の読み聞かせ等、親子で楽しむおはなし会です。

**3 いまどきの若者とつながるコツ**  
あおばコミュニティテラスの大久保氏から若者と地域を繋ぐヒントを聞きながら、参加者同士で語り合える交流カフェです。

**4 新横浜発! まちの魅力の高め方**  
新横浜ストリートマネジメント委員会のメンバーから地域活動の事例を聞き、地域に関わるヒントを見つけます。

**5 ベビー&キッズマッサージ**  
テーマはお腹と胸のツボマッサージです。ツボ揉みで便秘解消や消化吸収を助けます。おはなしタイムもあります。

**6 基板キーホルダーをつくろう**  
パソコンの中に入っている電子基板をリサイクルしてキーホルダーを作ります。1人2個作成できます。



作品例

**7 糸かけ曼茶羅をつくろう**  
釘を自分で打つところから、糸かけ曼茶羅を作ります。数字とアートの融合で、廃棄予定の材料が作品に生まれ変わります。



作品例

**8 おひるねアート撮影会**  
背景や小物を付けてアート写真を撮影します。1回で2作品撮影できます。衣装の用意もあります。



作品例

**9 多言語理解講座 受講生募集**  
ネイティブ講師から言語を通じて異文化を学びます。開講人数に満たない場合は、開講しません。

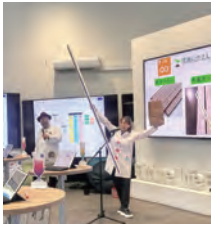
**10 春の花音コンサート**  
㈱日比谷花壇が装花を手掛ける音楽と花のコンサートです。演奏は邊見美帆子氏(ハープ)です。来場者全員にバラを1輪プレゼントします。

**11 大人向けわらべうたを楽しむ会**  
わらべうたの楽しさを体感し、子どもに届けてみませんか。子育て中の人やおはなし会のボランティアに関心のある人等向けの会です。



区役所から

**■マリカ先生と楽しく学ぼう! 環境問題 1**  
2月18日(水)14時～15時30分、港北公会堂、当日先着200人  
㊞ 資源化推進担当  
☎ 540-2244  
☎ 540-2245



大阪・関西万博でのマジックの様子

**■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。3月3日・17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(2月16日～)**[必要事項]**を記入し、よこはま北部ユースプラザへ  
☎・☎ 948-5505  
✉ mail@kitapla.jp

**■リコばあばのおはなし会「はる」 2**  
3月6日(金)、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(2月26日まで)区民活動支援センターへ  
リコばあば はる 検索

☎・☎ 540-2246



リコばあば

**■いまどきの若者とつながるコツ 3**  
3月14日(土)10時～12時、区役所、抽選30人  
㊞ 区ウェブサイトかEメールかファクスか直接持参(3月5日まで)**[必要事項]**を記入し、区民活動支援センターへ  
港北区 いまどきの若者とつながるコツ 検索

☎・☎ 540-2246

✉ ko-center@city.yokohama.lg.jp



おおくぼ とむひろ 大久保 智弘 氏

**■新横浜発! まちの魅力の高め方 4**  
3月28日(土)10時～12時、区役所、抽選30人  
㊞ 区ウェブサイト(3月13日まで)区民活動支援センターへ 新横浜発 まちの魅力の高め方 検索

☎・☎ 540-2246



スポーツ

**■港北交流太極拳 講習会**  
2月28日(土)、①無料体験講習会:11時～12時30分、②上級者向け講習会:13時～16時、先着10人、4,000円、①②港北スポーツセンター  
㊞ 電話かファクス(2月15日～)**[必要事項]**を記入し、港北区太極拳協会へ  
☎・☎ 540-6233

**■レディース&男子シニア卓球大会**  
3月25日(水)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120人(一般女子、50～70歳の年代別)、1,000円  
㊞ 港北区卓球協会ウェブサイト(2月24日～)

**■バドミントントリプルス講習会**  
4月1日(水)9時～15時(午前:講習会、午後:練習会)、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在学か協会登録者、先着24組、1組4,500円  
㊞ 港北区バドミントン協会ウェブサイト(2月15日～)



施設から

申込みや問合せは各施設へ。㊞は休館日

港北公会堂

〒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 5**  
2月25日(水)、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(2月16日10時～)

**■基板キーホルダーをつくろう 6**  
3月1日(日)、9時30分～10時30分、13時30分～14時30分、6歳以上(小学2年生以下は保護者同伴)、先着各12人、2,000円  
㊞ 電話か来館(2月17日10時～)

**■糸かけ曼茶羅をつくろう 7**  
3月1日(日)、11時30分～12時30分、15時30分～16時30分、6歳以上(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(2月17日10時～)

**■おひるねアート撮影会 8**  
3月15日(日)10時30分～13時50分、2歳以下の子と保護者、先着10組、1組3,500円  
㊞ 電話か来館(2月20日10時～)

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

**■ルーマニアってどんな国**  
ルーマニア出身者に文化や生活の話を聞く。3月12日(水)13時30分～15時、先着20人、500円(お茶付き)  
㊞ ウェブサイト(2月15日10時～)

**■多言語理解講座 受講生募集 9**  
4月～2027年3月、全33回、18歳以上(高校生不可)、抽選各10～15人、テキスト代別 ※詳細はウェブサイトへ  
㊞ ウェブサイトか来館(2月20日20時まで)

講座名	曜日	時間	前期	後期
①Holaから広がるスペイン語(入門)	火	13時30分～15時	22,500円	27,000円
②Com Com World English(初級)	火	15時30分～17時	22,500円	27,000円
③Com Com World English(初級)	金	13時30分～15時	22,500円	27,000円
④英語で学ぶ教養(中級)	金	19時～20時30分	22,500円	27,000円

※②と③は別講座

港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ㊞2月24日

**■図書館ボランティア パネル展**  
図書館で活躍するボランティアの紹介。2月3日(火)～26日(木)

**■大人のための朗読会**  
武田麟太郎「雪の話」ほかを朗読。2月28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	2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	2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	2月18日(水)	15時～15時30分	3～6歳の子と保護者	—
紙芝居の日	2月21日(土)	15時～15時30分	—	—
いちご 一土のおはなし会	3月7日(土)	15時～15時30分	小学生以上	当日先着40人
どんぐりおはなし会	3月8日(日)	11時～11時30分	4歳以下の子と保護者	当日先着10組

大倉山記念館

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

**■春の花音コンサート 10**

4月25日(土)14時～15時30分、小学生以上、先着80人、2,800円(高校生以下1,500円)  
㊞ 電話か来館(2月27日～)

へんみ みほこ 邊見美帆子氏



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**  
3月11日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者、当日先着12組

**■ドッジボールをやろう**  
3月24日(火)・25日(水)、全2回、①小学1～2年生:18時～19時、②小学3～6年生:19時～20時、①②先着各30人、600円  
㊞ 来館(2月17日9時～、10時から電話可)

**■土曜親子体操教室**  
4月4日、5月2日、6月6日、7月4日、8月1日、9月5日(土)、全6回、①2～3歳の子と保護者:12時30分～13時30分、②4～6歳の子と保護者:13時40分～14時40分、①②先着各30組、3,000円  
㊞ 来館(2月20日9時～、10時から電話可)

**■はじめての幼児体操**  
4月9日・16日、5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日・16日(水)、全8回、10時～11時、一人で歩ける1歳8か月以上の未就学児と保護者、先着40組、4,000円  
㊞ 来館(2月24日9時～、10時から電話可)

**■おもちゃの病院**  
4月11日(土)、10時～11時、11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(2月26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

■春の彩り 菜の花ちらし寿司定食 ㊟  
3月12日(木)10時30分～13時30分、18歳以上、先着12人、2,500円  
㊟電話か来館(2月17日10時～)

■菊名おもちゃの病院  
おもちゃの修理。3月14日(土)10時～11時、中学生以下と保護者、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  
㊟電話か来館(2月19日10時～)

■春の音楽会 ㊟  
3月14日(土)13時～14時、先着25組、300円  
㊟電話か来館(2月18日10時～)

■今の時代に必要なお金の知識  
人生の三大資金、お金の寿命や特殊詐欺の話。3月18日(水)10時～11時30分、18歳以上、先着30人  
㊟電話か来館(2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 ㊟2月24日

■おはなしの部屋  
パネルシアターや絵本の読み聞かせ。2月17日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■知っておきたいお金のはなし  
人生の三大資金や特殊詐欺等について学ぶ。3月14日(土)10時～11時30分、18歳以上、先着20人  
㊟電話か来館(2月16日10時～)

■親子で遊ぼうにこにこうさちゃん ㊟  
3月19日(木)10時～11時30分、1～2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(2月19日10時～)

■匠のそば打ち教室(2部制)  
3月21日(土)、①9時30分～12時30分、②13時30分～16時30分、①②18歳以上、先着各8人、2,500円  
㊟電話か来館(2月17日10時～)

■おもちゃの病院  
壊れたおもちゃの修理。3月21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(2月16日10時～)

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。2月19日～3月5日の木曜、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。3月7日(土)10時30分～11時30分、1歳7か月以下の子と父親

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  
ひなまつりをテーマにした読み聞かせ。2月26日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

日吉地区センター

〒223-0062 日吉本町1-11-13  
☎561-6767 ㊟561-5841 ㊟2月24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。2月12日・26日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■親子体操いち・に・さん ㊟  
4月14日、5月12日、6月9日、7月14日(火)、全4回、10時20分～11時20分、3歳以下の一人で歩ける子と保護者、先着15組、1組2,000円  
㊟来館(2月15日9時～、10時から電話可)

過去の様子

■おもちゃの病院  
4月18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ゲーム機等除く、部品代実費  
㊟来館(2月21日9時～、10時から電話可)

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

■親子であそぼう ぽかぽか広場  
自由遊び等、おはなし会。2月21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

■菊名記念病院公開市民講座 ㊟  
2月26日(木)13時30分～15時30分、18歳以上、先着10人  
㊟電話かウェブサイトか来館(2月17日10時～)

■終活講座～葬儀とお墓について～  
3月4日(水)13時30分～15時、18歳以上、先着18人  
㊟電話かウェブサイトか来館(2月17日10時～)

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 ㊟2月19日

■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。2月12日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着15組

■おたのしみシアター ㊟  
2月18日(水)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着10組

シアターで使う人形とスケッチブック

■足育教育 ～子ども靴の選び方～ ㊟  
3月8日(日)、0～3歳向け:11時～12時、4～6歳向け:13時～14時、小学生向け:15時～16時、小学生以下と保護者、当日先着各15組

■歌声広場  
昭和歌謡をギターとウクレレの伴奏で楽しむ。3月14日(土)13時～14時、先着25人  
㊟電話(2月16日10時～)

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。2月19日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

前回の活動の様子

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

■ベビトレヨガ教室 ㊟  
3月8日(日)・16日(月)、10時30分～11時30分、生後2か月～2歳前後の子と母親(父親)、先着各6組、1組500円  
㊟電話か来館(2月16日10時～)

過去の別会場の様子

新吉田地域ケアプラザ

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

■丘の上の音楽会 ㊟  
3月8日(日)13時30分～14時30分

■はぐピョン ㊟  
2月26日(木)、3月9日(月)、10時～13時、未就学児と保護者

たかたコミュニティハウス

〒223-0065 高田東3-5-17  
☎531-0023 ㊟2月24日

■BABY BASE ㊟  
2月28日(土)、10時～12時、13時～16時、2歳以下の子と保護者(きょうだいに限り未就学児も可)

会場の様子

■たかたコミハの健康体操教室 ㊟  
3月2日(月)10時～11時30分、先着30人、100円  
㊟来館(2月15日10時～)

平井 涼太 氏 関英哉 氏

■似合う色を纏う着こなし術  
似合う色を着て若々しい自分を再発見する。3月16日(月)15時～16時、先着25人  
㊟来館(2月15日10時～)

講師の安宅恵理氏

㊟春の彩り 菜の花ちらし寿司定食  
和食料理人の高井英克氏による料理教室です。洋風ちらし寿司とねぎ塩つくね等を作ります。

㊟春の音楽会  
アイリッシュハープと打楽器による、クラシックや世界の民謡・童謡の演奏会と、楽器体験ができます。乳幼児も入場できます。

㊟親子で遊ぼうにこにこうさちゃん  
手形を押して春の絵を描きます。パネルシアターや絵本の読み聞かせ等もあります。

㊟親子体操いち・に・さん  
親子でスキンシップを取りながら、音楽に合わせて身体を動かします。鉄棒や平均台等を使って身体機能を高める運動にも挑戦します。

㊟菊名記念病院公開市民講座  
ちょっと怖い胆のう・脾臓の話と、サルビアなっと(地域医療・介護連携ネットワーク)が繋ぐ地域の安心と医療の絆について話します。

㊟おたのしみシアター  
手袋やスケッチブック等を使った手作り人形が大集合します。歌と遊びが詰まった乳幼児向けのシアターです。

㊟足育教育 ～子ども靴の選び方～  
子ども靴の選び方のポイントを説明し、(一社)足と靴と健康協議会の幼児子ども専門シューフィッターによる個別相談を行います。

㊟ベビトレヨガ教室  
赤ちゃんの発達促進のプログラムと、産後の身体のケアを行います。触れ合いやリズム遊び等で、心も身体も軽やかにします。パパの参加も歓迎です。

㊟丘の上の音楽会  
ヴォーカル・アンサンブル・フルールによるコンサートです。「サウンド・オブ・ミュージック」、『威風堂々』等を演奏します。

㊟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。季節のおはなし会も行います。出入り自由です。

㊟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。

㊟たかたコミハの健康体操教室  
むくみや足がつる等の悩みに対して、身体機能の確認や、姿勢の矯正をしながら、筋力アップ体操で予防します。講師は山本記念病院理学療法士の平井涼太氏と関英哉氏です。

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



24 続・雑学江戸時代+落語

教科書に載っていない雑学話です。テーマは「農民は搾取されっぱなし」です。後半は講師の落語を楽しみます。

25 「趣味の教室」(4月～9月)

初心者向け健康マージャンやズンバゴールド、朗読等、10講座を用意しています。 ※詳細は要問合せ

26 SDGs映画上映会

「食べることは生きること」を上映します。ミズキーホールの公式LINEを友達追加している人限定で、800円で鑑賞できるクーポンを配布しています。

27 精神障害をもっと理解するために

精神保健福祉ボランティアグループ「あみなっと」主催の精神保健福祉講座です。

港北水と緑の学校  
展示会のお知らせ



鶴見川流域の自然環境や防災について学ぶ、「港北水と緑の学校」の活動を紹介します。活動に参加した小学生が作成した学習成果や活動風景を通じて、身近な水と緑の魅力を再発見しませんか。

日にち	場所
2月1日(日)～16日(月)	地域防災施設 鶴見川流域センター 2階展示室
2月21日(土)～26日(木)	トレッサ横浜 北棟2階 スタジオアリス前
3月2日(月)～13日(金)	区役所1階 出入口付近・ 2階展示スペース ほか



詳細はこちら▶

企画調整係

☎ 540-2229 fax 540-2227

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 休 第4火曜

■うたごえ広場

流行歌をカラオケとピアノの伴奏で歌う。2月26日(木)・27日(金)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人  
☎来館(2月15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。3月6日(金)・7日(土)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
☎来館(2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。3月12日・26日(木)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
☎来館(3月1日10時～)

■続・雑学江戸時代+落語 24

3月13日(金)13時30分～15時30分、60歳以上の市民、先着25人  
☎来館(2月18日10時～)

■「趣味の教室」(4月～9月) 25

各全12回、10時～12時、13時～15時、60歳以上の市民、抽選各10～20人、～300円  
☎来館か往復はがき(2月27日必着) [必要事項]と年齢、性別、希望講座(1講座のみ)を記入

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 休 第3火曜

■ブラームス+伝統と革新

プーレ氏率いる珠玉のピアノトリオが出演。2月15日(日)14時～16時、当日先着80人、3,500円 ※未就学児不可  
☎(-市)アーツスプレッド  
☎090-3804-3394



■ウィークデーコンサート12

「チェロ名曲の調べ～響の記憶～」2月20日(金)14時～15時、当日先着100人、1,000円

■SDGs映画上映会 26

2月26日(木)14時～15時、当日先着100人、1,000円

■スマートフォン教室

スマートフォンを持っていない人も参加可。3月11日(水)・12日(木)、9時30分～11時30分、14時30分～16時30分、先着各20人、500円  
☎☎電話(2月15日～)神奈川新聞社デジタル販売部へ  
☎227-0727(平日9時30分～18時)

スポーツ医科学センター

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

■健康スポーツ・文化教室

太極拳やハワイアンキルト等の教室。4月2日(木)～6月24日(水)、全6～11回、16歳以上、抽選15～40人、6,600～13,200円  
☎ウェブサイトか往復はがき(3月13日必着) [必要事項]を記入

地域子育て支援拠点 どうろっぷ

〒222-0037 大倉山3-57-3  
☎540-7420 fax 540-7421  
休 日(2月15日除く)・月曜、祝日、2月28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 fax 633-1072  
休 日・月曜、祝日、2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):2月12日・19日、3月5日(木)、9時～14時、②オルタナティブ生活館(新横浜2-8-4):2月25日(水)9時30分～14時30分、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。2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。3月4日・18日(水)、どうろっぷ・どうろっぷサテライト、10時30分～11時40分、2～4か月の第1子と保護者、先着各10組  
☎ウェブサイト(2月17日～)

■土曜両親教室

育児と沐浴の講座。①日吉本町地域ケアプラザ:3月28日(土)、②どうろっぷ:4月11日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が2026年7・8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(2月28日～)

■両親教室(オンライン)

出産・育児のオンライン講座。4月11日(土)10時30分～12時、区内在住の出産予定月が7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(3月11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:3月10日(水)14時～15時、②どうろっぷ:3月19日(木)10時30分～11時30分、①②未就学児と保護者、先着各10組  
☎ウェブサイト(2月17日～)

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

※ 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。3月4日(水)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  
☎電話かウェブサイト(2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。3月13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1人のみ同伴可)、先着16人、1,000円  
☎ウェブサイト(2月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 fax 910-5674

3 木のはんこでかたちをかこう

3月8日(日)14時～16時、小学1～3年生、先着16人、1,600円  
☎ウェブサイト(2月15日～)

4 フェローアートギャラリー

風香によるユーモア溢れる作品展。3月8日(日)まで

5 ショーケースギャラリー 濱田晋展

写真や立体、印刷物等の作品を展示。3月15日(日)まで

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 休 第1日曜

■精神障害をもっと理解するために 27

3月21日(土)10時～12時30分、先着40人、500円  
☎電話(2月24日～)

■善意銀行(寄託2025年11月1日～30日)

港北邦楽協会、港北芸能協会、小さな森の家北新横浜ノースホール、(株)かおる葬祭小さな森の家ラステル新横浜、明治安田横浜北営業所、匿名個人(敬称略)ありがとうございました

もの忘れ相談

認知症等の不安がある本人やその家族が、専門医に無料で相談できます。

必要に応じて専門医による訪問相談もできます。

※診断・薬の処方ではできません。

日時	毎月第3木曜 (祝休日の場合は変更あり) 14時～、15時～(各50分)
場所	区役所1階
定員	先着各1人※要事前申込み

☎・☎高齢者支援担当  
☎540-2327 fax 540-2396