

# 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

### 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 新治恵みの里 葉物野菜収穫体験**  
冬の寒さで甘く育った小松菜やカブ等の葉物野菜を収穫します。

**2 港北地域学 鶴見川水マスプラン**  
浸水被害に見舞われてきた鶴見川流域の治水対策を学び、鶴見川多目的遊水地を見学します。

**3 0歳からのクリスマスコンサート**  
三谷 滄氏 (Pf)、中村 ゆか 里氏 (Vn)、八代 瑞希氏 (Vc) を迎え、ベートーヴェン「ピアノトリオ第1番 変ホ長調 Op. 1-1」より、アンダーソン「クリスマス・フェスティバル」等を演奏します。皆で楽しいクリスマスのひとときを過ごしませんか。

**4 0歳から中学生の親子マッサージ**  
親子のスキンシップとコミュニケーションを学びます。講師は(一社)EduQ国際ナチュラルタッチ協会代表の伊吹砂織氏です。

**5 土曜の朝の体操教室・冬**  
音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かします。有酸素運動で脳を活性化させましょう。

**6 木曜午後の健康ヨガ 冬**  
心身をリフレッシュできるヨガを学んで穏やかに過ごしてみませんか。初心者も大歓迎です。

**7 にこにこ うさちゃん**  
「親子で楽しく遊び、みんなで友達になろう」がテーマです。手遊びや工作、親子体操等を行います。

## 区役所から

**■ことぶき趣味の作品展**  
絵画・手芸・書道等の展示。12月20日(水)~22日(金)、9時30分~15時30分、港北公会堂  
㊟港北区老人クラブ連合会  
☎・fax 547-6506

**■1日で巡る横浜七福神**  
①2024年1月5日(金)・②1月6日(土)、①②9時30分~16時、日吉本町駅(市営地下鉄)集合、抽選(①30人、②50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ら往復はがき(12月21日必着)参加者全員の**[必要事項]**と参加希望日(①②の別)を記入し、区民活動支援センターへ  
☎・fax 540-2246

**■区新年賀詞交換会**  
2024年1月5日(金)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 fax 540-2209

**■新治恵みの里 葉物野菜収穫体験 ①**  
2024年1月6日(土)13時~14時30分、い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4人まで)、先着15組、1組1,400円 ※雨天時1月7日(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 fax 948-2488



前回の様子

**■港北地域学 鶴見川水マスプラン ②**  
2024年1月22日(月)13時~15時30分、鶴見川流域センター(小机町2081)、抽選35人  
㊟区ウェブサイト(1月11日まで)区民活動支援センターへ [港北地域学](#) [検索](#)  
☎・fax 540-2246



鶴見川多目的遊水地

## 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。  
※診断・薬の処方はできません。

- 日時** 毎月第3木曜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

## 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(金)~1月3日(水)  
B…12月28日(木)~1月4日(木)

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎421-1211 fax 431-5212  
㊟12月11日・12月25日~1月14日

#### ■おはなし会

①ひよこのおはなし会：12月14日(木)11時~11時30分、1~3歳児と保護者、当日先着15組、②紙芝居の日：12月16日(土)、③ひろばおはなし会：12月20日(水)、3~6歳児、②③15時~15時30分

### 港北公会堂 A

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

#### ■0歳からのクリスマスコンサート ③

12月25日(月)、コンサート：14時~14時45分、楽器体験：14時45分~15時30分、小学生以上500円



出演者の皆さん

#### ■0歳から中学生の親子マッサージ ④

12月27日(水)、①9時30分~10時30分、未就学児と保護者、1組1,500円、②11時~12時、小・中学生の子と保護者、1組2,000円、①②先着各7組  
㊟電話か来館(12月16日10時~)

### 菊名地区センター B

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

#### ■菊名おもちゃの病院

おもちゃの修理。2024年1月13日(土)10時~11時、小学生以下の子と保護者、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  
㊟電話か来館(12月15日~)

#### ■スッキリ小顔になる顔筋トレ教室

表情筋の動きを知り、エクササイズを行う。2024年1月23日(火)13時~14時30分、18歳以上、抽選10人、600円  
㊟電話かウェブサイト(12月20日まで)

### 篠原地区センター B

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

#### ■クリスマスコンサート

武相学園吹奏楽部による演奏会。12月23日(土)13時30分~14時15分



前回の様子

#### ■子ども書き初め教室

書き初めのおつを学ぶ。12月26日(火)、①13時~14時、小学1~3年生、②14時30分~15時30分、小学4~6年生、①②先着各10人、300円  
㊟来館(12月15日9時~、10時から電話可)

#### ■迎春のフラワーアレンジメント

正月を彩る花を生ける。12月27日(水)14時~16時、18歳以上、先着15人、4,500円  
㊟来館(12月16日9時~、10時から電話可)



作品例

#### ■菊名記念病院公開市民講座

元気な足腰でいるための体操。2024年1月25日(木)13時30分~14時30分、先着10人  
㊟来館(12月22日9時~、10時から電話可)

#### ■冬の星めぐり

冬の星座の話と星空キーホルダーを作る。2024年1月27日(土)10時~11時30分、小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、先着10人、500円  
㊟来館(12月22日9時~、10時から電話可)

### 城郷小机地区センター

〒222-0036 小机町2484-4  
☎472-1331 fax 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19日(火)10時30分~11時、未就学児と保護者、当日先着12組

#### ■土曜の朝の体操教室・冬 ⑤

2024年1月6日~3月23日の土曜(1月27日除く)、全11回、9時15分~10時15分、10時35分~11時35分、18歳以上、先着各40人、3,300円  
㊟電話か来館(12月20日10時~)

## 図書館 臨時休館のお知らせ

システム更新のため、①港北図書館を含む市立図書館全館、②日吉図書取次所(日吉の本だな)、③移動図書館「はまかぜ号」は、利用できません。

期間	12月25日(月)~2024年1月14日(日)
休館中に利用できるサービス	●返却ポスト (12月29日~1月3日除く) ●電子書籍サービス



詳細は [横浜市立図書館 臨時休館](#) [検索](#)

※インターネットからの蔵書検索・予約、予約・貸出状況の確認、貸出延長等は利用できません。

㊟中央図書館企画運営課 ☎262-7334 fax 262-0052

**■背骨コンディショニングG体操**  
自分でできる肩凝りや腰痛の改善方法を学ぶ。2024年1月8日～3月18日の月曜(1月22日、2月26日除く)、全9回、13時30分～14時30分、18歳以上、先着16人、4,500円  
☎電話か来館(12月15日10時～)

**■木曜午後の健康ヨガ 冬 6**  
2024年1月11日・25日、2月8日・22日、3月14日(木)、全5回、13時30分～14時30分、18歳以上、先着16人、2,500円  
☎電話か来館(12月16日10時～)

**■にこにこ うちちゃん 7**  
2024年1月15日、2月19日、3月11日(月)、全3回、10時～11時30分、1歳6か月以上の未就園児と保護者、先着15組、1組1,200円  
☎電話か来館(12月15日10時～)

**■季節の薬膳料理教室 冬 8**  
2024年1月20日(土)10時～13時、18歳以上、先着12人、1,500円  
☎電話か来館(12月15日10時～)



調理例

**■バスケットボール教室 9**  
2024年1月27日(土)10時～12時、小学3～6年生(保護者の参加も可)、先着30人  
※要保護者申込み  
☎電話か来館(12月16日10時～)



前回の様子

**網島地区センター B**

〒223-0053 網島西1-14-26  
☎545-4578 ☎531-5771 休第3月曜

**■つなしま絵本読み聞かせの会**  
絵本や紙芝居の読み聞かせと親子交流。12月13日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者(2人1組)、当日先着12組

**■ママとベビーエクササイズ**  
赤ちゃんとのスキンシップの取り方を学ぶ。2024年2月7日(水)10時20分～11時30分、8か月未満の子と母親(2人1組)、先着10組、1組500円  
☎来館(12月15日9時～、10時から電話可)



前回の様子

**網島公園子どもログハウス モッキー A**

〒223-0054 網島台1  
☎・☎547-4556 休第3月曜

**■モッキーのクリスマス会**  
クリスマスのクイズや工作。12月16日(土)10時30分～12時30分、小学生以下(未就学児は保護者同伴) ※景品が無くなり次第終了

**新田地区センター B**

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

**■集まれおはなしキラキラぽっけ**  
季節に合った読み聞かせ。12月21日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

**■ステキに新年を迎えるしめ縄作り**  
地元産の稲に千支等の飾りをつける。12月25日(月)12時30分～14時30分、18歳以上(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)



作品例

**■子ども書き初め教室**  
書き初めのごつを学ぶ。12月27日(水)9時30分～11時30分、小学3～6年生、先着10人、300円  
☎来館(12月16日9時～、10時から電話可)

**■新田新春うたごえ喫茶**  
ウクレレの演奏に合わせて一緒に歌う。2024年1月15日・29日(月)、全2回、13時～14時、18歳以上、先着30人、500円  
☎来館(12月15日9時～、10時から電話可)

**■ひなまつりのチョークアート**  
ひな祭りにちなんだ柄をチョークで描く。2024年1月16日(火)9時30分～11時30分、18歳以上、先着10人、1,500円  
☎来館(12月16日9時～、10時から電話可)

**日吉地区センター B**

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

**■日吉おはなし会**  
読み聞かせや紙芝居等。12月14日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

**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 休火・金曜

**■おはなしカフェ**  
絵本や紙芝居の読み聞かせ等で親子交流。2024年1月15日(月)10時30分～11時30分、1歳～2歳6か月の子と保護者、先着12組  
☎電話(12月25日10時～)

**■似顔絵を楽しく描こう 10**  
2024年1月17日～2月7日の水曜、全4回、10時～12時、18歳以上、抽選12人、1,500円  
☎往復はがき(12月20日必着) [必要事項]と年代を記入

**■認知症予防のげんきサロン**  
コミュニケーションゲーム等で認知症予防。2024年1月28日(日)13時～15時、65歳以上、先着20人  
☎電話(1月7日10時～)

**■自宅でできるお灸体験 11**  
2024年1月29日(月)10時～12時、18歳以上、先着20人、500円  
☎電話(1月8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 休第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遊び等。12月16日(土)11時～11時40分、当日先着15人

**■コミハ亭新春演芸会 12**  
2024年1月8日(月・祝)13時30分～15時、当日先着30人



出演者の皆さん

**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 休第3月曜

**■師岡おはなしの部屋**  
絵本の読み聞かせや紙芝居等。12月21日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着15組

**■0歳児親子のスマイル広場**  
わらべ歌や手遊び、記念の足形をとる。12月26日(火)10時30分～11時30分、1歳未満の子と保護者(未就学のきょうだい児の同伴可)、当日先着10組

**■新春師岡コミハ寄席 13**  
2024年1月21日(日)13時30分～14時30分、先着30人  
☎電話(12月15日10時～)

**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 休火・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21日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

**8 季節の薬膳料理教室 冬**  
体を温める効果がある食材を使って薬膳料理を作ります。

**9 バスケットボール教室**  
B.LEAGUE所属のプロバスケットボールチーム「横浜エクスセンス」の選手やコーチが講師です。実際にプレイしてバスケットボールの楽しさを体験しましょう。

**10 似顔絵を楽しく描こう**  
顔の輪郭や目鼻立ち等を捉えるコツ等、基礎的な技術を学びます。誰もが楽しく描くことを目指します。

**11 自宅でできるお灸体験**  
つぼの探し方やきゅうの据え方等を学び、シールタイプのきゅうを用いて自宅でできるセルフケアを体験します。

**12 コミハ亭新春演芸会**  
新しい年を晴れやかに楽しく過ごしませんか。アタチ稔氏(マジック)、まじめ家金夢氏(落語)、深緑亭まりも氏(音曲)、木卯三氏(講談)が出演します。

**13 新春師岡コミハ寄席**  
新春初笑いに、社会人落語家の上方新作や上方古典、江戸古典落語はいかがですか。

— 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。 —

広告

**14 エンディングノート書き方講座**  
港北区版エンディングノート「わたしのノート」をプレゼントします。書き方と活用法を学び、自分の思いを整理してみませんか。

**15 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。ボランティアによる季節のおはなし会を行い、1月8日は新聞紙遊びを行います。時間中は出入り自由です。

**16 体操ボランティア育成講座**  
高齢者の体の特徴や低体力者向けの体操を学び、指導体験も行います。人前で体操指導をすることに自信がつく講座です。

**17 まめっこ・ぶれいるーむ**  
新幹線の見える部屋が会場です。おもちゃや絵本を用意しています。時間中は出入り自由です。

**18 消費者被害防止講座**  
最近の消費者被害に関する話を聞き、エンディングノートの使い方も学びます。

**19 家族と一緒にスマホ体験**  
スマートフォン(アンドロイド)の便利さや楽しさを体験できます。使用時の危機管理法も学びます。 ※5人以上の申込みで開催

**20 Welcome!ロビーコンサート**  
12月23日は、作曲家の坂本白葉氏とオルガニスト三浦はつみ氏による「パイプオルガン鼓笛隊」が、オルガネットと楽しい楽器によるクリスマスコンサートを開催します。  
1月7日は、横浜都筑太鼓の演奏と獅子舞で、初春を祝います。

**篠原地域ケアプラザ A**  
〒222-0022 篠原東2-15-27  
☎423-1230 ㊟423-1257 ㊟第3月曜  
■エンディングノート書き方講座 14  
2024年2月3日(土)10時~11時30分、先着20人  
㊟電話か来館(12月19日~)

**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 15  
2024年1月8日(月・祝)・25日(木)、10時~13時、未就学児と保護者、先着各50人  
㊟電話(12月28日~)  
■体操ボランティア育成講座 16  
2024年1月24日~2月21日の水曜、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(12月15日~)

**大豆戸地域ケアプラザ A**  
〒222-0032 大豆戸町316-1  
☎432-4911 ㊟432-4912 ㊟第3月曜  
■まめっこ・ぶれいるーむ 17  
12月12日(火)10時~11時30分、未就学児と保護者、100円(年会費として初回参加時に支払)  
■消費者被害防止講座 18  
2024年1月26日(金)10時~11時30分、先着40人  
㊟電話か来館(12月15日~)

**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 ㊟第4火曜

■スクエアステップ講習  
転倒防止と認知機能を向上させる運動。12月11日(月)、2024年1月8日(月・祝)、13時~14時30分、60歳以上の市民 ※運動ができる服装を着用し、飲み物と運動靴を持参  
■うたごえ広場  
懐かしい歌や流行歌等を参加者全員で歌う。12月25日(月)13時~15時、60歳以上の市民、先着20人  
㊟来館(12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。2024年1月8日(月・祝)・12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~)  
■ご自身のスマホで学ぶ 入門編  
アンドロイド端末の操作方法を学ぶ。2024年1月11日(木)10時~12時、60歳以上の市民、先着10人  
㊟電話か来館(12月25日10時~)

■脳寿命を延ばす「すこやか体操」  
運動に合わせて脳のトレーニングを行う。2024年1月11日・25日(木)、10時~12時、60歳以上の市民、先着各20人  
㊟来館(1月5日10時~)

■家族と一緒にスマホ体験 19  
2024年1月18日(木)10時~12時、アンドロイド端末の購入を検討している60歳以上の市民と家族(単身も可)、先着10人  
㊟電話か来館(12月25日10時~)

地域子育て支援拠点 **どろっぷ A**  
〒222-0037 大倉山3-57-3  
☎540-7420 ㊟540-7421  
㊟日(12月10日除く)・月曜、祝日、12月16日午前  
地域子育て支援拠点 **どろっぷサテライト A**  
〒223-0052 綱島東3-1-7  
☎633-1078 ㊟633-1072  
㊟日・月曜、祝日、12月2日午前

■新横浜出張ひろば りぼん  
遊んで、おしゃべりして楽しく交流。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14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20日・27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)

■ふたごちゃんみつごちゃんの会  
多胎児家庭の交流。12月18日(月)10時~12時、どろっぷ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人可)

■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どろっぷサテライト:2024年1月9日(火)13時30分~14時30分、②どろっぷ:1月18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(12月15日~)

■あっぷっぷ  
触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。2024年1月10日・24日(水)、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  
㊟ウェブサイト(12月15日~)

■両親教室(オンライン)  
出産と育児のオンライン講座。①2024年1月19日(金)19時~20時30分、②2月10日(土)10時30分~12時、①②区内在住の出産予定日が2024年5月・6月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着各15組  
㊟ウェブサイト(各開催日の1か月前~)

■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:2024年1月20日(土)、②日吉本町地域ケアプラザ:1月27日(土)、③どろっぷサテライト:2月3日(土)、④どろっぷ:

2月10日(土)、①~④10時~12時、区内在住の出産予定日が2024年5月・6月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着(①12組、②~④各18組)  
㊟ウェブサイト(各開催日の1か月前~)

**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 ㊟第4月曜  
〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3

※1~3は保育あり、1歳6か月以上(1・3は2か月以上)の未就学児、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働きたいママの再就職セミナー  
棚卸しのワークで自分の強みを確認する。2024年1月19日(金)10時~12時、子育て中の女性、先着20人  
㊟電話かウェブサイトか来館(12月11日~)

2女の子と女性のための護身術  
暴力から自分自身の心と体を守る。2024年1月21日(日)14時~16時、小学4年生以上の女性、先着20人、1,700円  
㊟電話かウェブサイトか来館(12月11日~)

3産後のケアヨガ  
程よく負荷がかかるヨガと母親同士の交流。2024年1月26日(金)10時~11時15分、産後6~12か月の母親と子、先着16組、1組900円  
㊟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

ウェルカム  
4Welcome!ロビーコンサート 20  
12月23日(土)、2024年1月7日(日)、12時~12時40分

**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 ㊟第1日曜

■善意銀行(寄託9月1日~30日)  
匿名個人(敬称略)ありがとうございます



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