

# 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 エンディングノートの書き方入門

区役所職員と人生を振り返り、港北区版「エンディングノート」を書き、これからの暮らしを考えます。

### 2 新治恵みの里ネギ掘りと炭火焼き

ネギ掘りを体験し、炭火で丸焼きにして試食します。ネギの土産付きです。

### 3 早春の港北区の西の原を歩く

社寺巡りの後、第三京浜道路の向こうに広がる農業エリアを歩きます。約5kmのコースです。

### 4 人がつながる地域の居場所づくり

ヨコハマ市民まち普請事業で施設を整備した居場所を見学し、暮らしの中で繋がりを育てるヒントを探ります。

### 5 港北区医師会災害対策講座

テーマはみんなで備える災害医療対策です。大災害発生時地域の医療はどうなるのか、必要となるトリアージとは、について話します。

### 6 多世代に活動の思いを伝えるコツ

元NHKリポーターの入田直子氏が、情報の伝え方やコミュニケーションのコツを語ります。交流会も開催します。

### 7 女性のがんを知る、わたしを守る

講義や体験を通して、女性の悩みを共有し、健康への気付きを育てる講座です。

### 8 北欧ノルウェーの本と出会う

ヨン・フォッセの「朝と夕」を翻訳した伊達朱実氏が、本書の魅力や翻訳作業のエピソード等を語ります。

### 9 プリザーブドフラワー教室

ミモザをメインに、中級ではトピアリーに、初級ではウッドの入れ物に詰めて制作します。

### 10 無料映画上映会

1952年公開の昭和の名匠が紡いだ傑作をホールの大画面で上映します。夫婦の日常を描く戦後のドラマをお楽しみください。

### 11 ベビー&キッズマッサージ

テーマは足のツボマッサージです。全身の内臓や器官を整え、元気な体にツボ揉みで胃腸を整え、便秘解消や消化吸収を助けます。

### 12 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・足形アートを同時に行います。おひな様をテーマにした作品を用意しています。

### 13 無料ランチタイムコンサート

ピアニストの名鏡由梨氏がベートーベンの「月光ソナタ」、リストの巡礼の年第3年より「エステ荘の噴水」等を演奏します。

### 14 菊名・おやこ鉄道フェスティバル

JR横浜線菊名駅と東急東横線菊名駅との共催イベントです。子ども駅長服を着用した記念撮影や、乗務員・駅社員の仕事体験等ができます。



## 区役所から

### ■精神障害を抱える方の家族教室

多様化する精神疾患と家族対応を学ぶ。1月19日(月)13時30分~15時30分、区役所、精神障害を抱える人の家族と関係機関、先着15人

☎ 電話かファクス(1月15日~) **[必要事項]**を記入し、区生活支援センターへ  
☎ 475-0127    📠 475-0121

### ■エンディングノートの書き方入門 ①

1月30日(金)、14時~、14時45分~、15時30分~(各30分)、日吉図書取次所(日吉の本だな)、区内在住か在勤か在学の18歳以上、抽選各4人

☎ 区ウェブサイト(1月22日まで)区民活動支援センターへ  
☎ 港北区版エンディングノート入門 [検索](#)

### ■新治恵みの里ネギ掘りと炭火焼き ②

1月31日(土)10時30分~12時、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1,600円 ※雨天時2月1日

☎ 新治恵みの里ウェブサイト(1月15日20時~) [☎](#) 北部農政事務所  
☎ 948-2480    📠 948-2488

### ■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。2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(1月15日~)よこはま北部ユースプラザへ  
☎ ・📠 948-5505    ✉ mail@kitapla.jp

### ■早春の港北区の西の原を歩く ③

2月6日(金)9時30分~12時30分、新羽駅(市営地下鉄)集合、抽選70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(1月26日まで)参加者全員の **[必要事項]**を記入し、区民活動支援センターへ  
☎ ・📠 540-2246

### ■人がつながる地域の居場所づくり ④

2月7日(土)10時~12時、師岡熊野神社の池(師岡町1099)集合、抽選20人

☎ 区ウェブサイト(1月23日まで)区民活動支援センターへ  
[人がつながる居場所づくり](#) [検索](#)  
☎ ・📠 540-2246

### ■港北区医師会災害対策講座 ⑤

2月7日(土)14時~15時30分、港北公会堂、当日先着200人

☎ (一社)港北区医師会  
☎ 433-2367    📠 433-8911

### ■多世代に活動の思いを伝えるコツ ⑥

2月14日(土)10時~12時、区役所、抽選50人

☎ 区ウェブサイトかEメールかファクスか直接持参(2月5日まで) **[必要事項]**を記入し、区民活動支援センターへ  
☎ ・📠 540-2246  
[港北区 活動の思いを伝えるコツ](#) [検索](#)  
☎ ko-center@city.yokohama.lg.jp

### ■女性のがんを知る、わたしを守る ⑦

2月19日(木)、10時15分~11時、11時15分~12時、日吉図書取次所(日吉の本だな)、30~50代の女性、抽選各8人

☎ 区ウェブサイト(2月9日まで)区民活動支援センターへ  
☎ ・📠 540-2246 [日吉の本だな女性のが](#) [検索](#)



## スポーツ

### ■区民ダンスの集い

1月18日(日)13時~16時、綱島地区センター、500円

☎ 港北区ダンススポーツ連盟(栃木) [📠](#) 090-2669-4937    📠 543-6435

### ■港北区スポーツシンポジウム

スポーツ表彰や講演会、港北高校ダンス部発表。2月14日(土)13時~16時、港北公会堂、先着400人

☎ 区ウェブサイトかファクス(募集中) **[必要事項]**を記入し、生涯学習支援係へ  
☎ 540-2238    📠 540-2245  
[港北区スポーツシンポジウム](#) [検索](#)

### ■港北卓球ジュニア団体戦

2月28日(土)9時~19時、港北スポーツセンター、区内在住か在学の小学1年生~中学生までの先着計40チーム(1チーム3人、Aクラス:中学2・3年生、Bクラス:小学1年生~中学1年生)、1チーム1,500円

☎ 港北区卓球協会ウェブサイト(2月3日~)

### ■港北区グラウンドゴルフ大会

3月1日(日)8時~15時、鶴見川樽町公園、区内在住か在勤か在学の小学4年生以上のチーム(1チーム6人)、抽選72チーム、1チーム3,000円 ※雨天中止

☎ 区ウェブサイトか所定の用紙(区ウェブサイトか地区センターで入手可)をEメールかファクスか郵送か直接持参(1月18日まで)生涯学習支援係へ  
☎ 540-2238    📠 540-2245  
☎ ko-sports@city.yokohama.lg.jp  
[港北区グラウンドゴルフ大会](#) [検索](#)



## 施設から

申込みや問合せは各施設へ。☎は休館日

### 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

### ■迫力の津軽三味線と書道の競演

筆が舞い、弦が唄う迫真のアート。2月8日(日)13時30分~15時、小学生以上、先着40人、300円(小中学生無料) ※未就学児の同伴不可

☎ 電話か来館(1月18日10時~)

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211    📠 431-5212    🗨 1月13日

### ■大人のための朗読会

2~3作品を朗読。1月24日(土)15時~16時、18歳以上、当日先着40人

### ■本の修理講座

ページ外れや破れ等の簡易修理を行う。2月10日(火)9時45分~12時、本の修理に携わる人、抽選20人 ※はさみ持参

☎ ウェブサイト(1月27日まで)

### ■北欧ノルウェーの本と出会う ⑧

2月15日(日)14時~15時30分、18歳以上、先着40人

☎ ウェブサイト(1月15日~)

### ■おはなし会

イベント名	日時	対象	定員	
どんぐりおはなし会	1月11日、2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
紙芝居の日	1月17日(土)	15時~15時30分	—	—
ひろばおはなし会	1月21日(水)	15時~15時30分	3~6歳の子と保護者	—
ひよこのおはなし会	1月22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
いちご一土のおはなし会	2月7日(土)	15時~15時30分	小学生以上	当日先着40人

### 大倉山記念館

〒222-0037 大倉山2-10-1  
☎ 544-1881    📠 544-1084    🗨 第3月曜

### ■プリザーブドフラワー教室 ⑨

中級:2月14日(土)、①10時~12時、②14時~16時、初級:2月15日(日)、③10時~12時、①~③18歳以上、先着各12人

☎ 電話(1月15日10時~)

### 港北公会堂

〒222-0032 大豆戸町26-1  
☎ 540-2400    📠 540-2399    🗨 1月13日

### ■無料映画上映会 ⑩

1月22日(木)13時30分~15時30分

### ■ベビー&キッズマッサージ ⑪

1月26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(1月16日10時~)

### ■おひるねアート&手形・足形アート ⑫

2月7日(土)10時30分~14時30分、2歳以下の子と保護者、先着8組、1組3,500円~4,500円

☎ 電話か来館(1月19日10時~)

### ■無料ランチタイムコンサート ⑬

2月12日(木)12時15分~12時45分

### 菊名地区センター

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

### ■菊名記念病院公開市民講座

ちょっと怖い胆のうと膵臓の話。2月12日(木)13時~14時50分、18歳以上、先着10人

☎ 電話か来館(1月15日10時~)

### ■おはなしたんぽぽ

絵本の読み聞かせや工作等。2月13日(金)11時~11時30分、未就学児と保護者、当日先着15組

### ■菊名・おやこ鉄道フェスティバル ⑭

2月14日(土)、10時~、11時45分~、13時30分~(各90分)、小学生以下と保護者、抽選各12組

☎ 電話かウェブサイト(1月28日まで)

### 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。1月15日~2月12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)

### ■菊名記念病院公開市民講座

胆のうと膵臓の話、地域の安心と医療の絆。2月5日(木)10時~12時、18歳以上、先着20人

☎ 来館(1月15日9時~、10時から電話可)

### ■パパの赤ちゃん会

育児相談や情報交換。2月7日(土)10時30分~11時30分、1歳6か月以下の子と父親

### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。2月28日(土)10時~11時、先着10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(1月25日9時~、10時から電話可)

綱島地区センター

〒223-0053 綱島西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  
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

■ベビーヨガ教室  
2月3日・17日、3月3日・17日(火)、全4回、10時～11時、首が座った子～2歳と保護者、先着25組、1組2,000円  
☎来館(1月16日9時～、10時から電話可)

■キッズダンス教室  
2月5日～3月12日の木曜、全6回、16時35分～17時50分、小学1～6年生、先着40人、3,000円  
☎来館(1月17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 ☎472-1332 休第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。1月27日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■冬のイタリア料理教室 15  
2月7日(土)10時～13時、18歳以上、先着12人、2,400円  
☎電話か来館(1月16日10時～)

■親子で遊ぼうにこにこさちゃん  
親子でひな人形を作って遊ぶ。2月19日(木)10時～11時30分、1歳以上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(1月15日10時～)

■インターネット被害未然防止講座 16  
2月21日(土)10時～11時30分、先着20人  
☎電話か来館(1月15日10時～)

日吉地区センター

〒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  
絵本の読み聞かせや紙芝居等。1月22日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■みんなで鬼は外 17  
2月3日(火)13時30分～14時30分、未就学児と保護者、先着20組、100円  
☎来館(1月15日9時～、10時から電話可)

■親子体操体験教室 18  
2月4日、3月4日(火)、10時20分～11時20分、3歳以下の1人で歩ける子と保護者、先着各15組、1組500円  
☎来館(1月15日9時～、10時から電話可)

■リースバスケットで寄せ植え体験 19  
3月10日(火)13時～14時30分、18歳以上、先着16人、3,300円  
☎来館(1月16日9時～、10時から電話可)

新田地区センター

〒223-0056 新吉田町3236  
☎591-0777 ☎591-0045 休1月13日

■集まれおはなしキラキラぼっけ  
豆まきをテーマにした読み聞かせ。1月22日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

■うぐいす餅作り体験教室  
2月7日(土)13時～14時30分、18歳以上、先着12人、1,500円  
☎来館(1月15日9時～、10時から電話可)

■新田冬のうたごえ広場  
ウクレレの演奏に合わせて一緒に歌う。2月11日(水・祝)13時～14時30分、18歳以上、先着30人  
☎来館(1月15日9時～、10時から電話可)

■イースターのチョークアート教室  
イースターにちなんだ絵をチョークで描く。2月24日(火)9時30分～11時30分、18歳以上、先着10人、1,500円  
☎来館(1月15日9時～、10時から電話可)

■おもちゃの修理病院  
3月7日(土)10時～14時(12時～13時除く)、先着10点、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(1月30日9時～、10時から電話可)

大綱中学校コミュニティハウス

〒222-0037 大倉山3-40-2  
☎・☎547-2761 休火・金曜

■紳士のフラダンス 20  
1月17日・31日、2月14日・28日(土)、全4回、9時30分～10時30分、15～79歳の男性、当日先着10人、2,000円 ※動きやすい服装でタオルと飲み物持参

■猫背ケアレッスン 21  
1月28日、2月11日・25日、3月11日(水)、全4回、10時～11時30分、50歳以上、先着10人、2,000円  
☎電話(1月15日10時～)

■錯覚の世界を体験しよう 22  
2月8日(日)13時30分～16時、小学3年生～中学2年生、抽選18人、600円  
☎おもしろ科学たんけん工房ウェブサイト(1月28日まで)  
☎080-5078-7678 ☎491-4248

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1  
☎401-4964 ☎401-4968 休第3月曜

■コミハ亭新春演芸会 23  
1月12日(月・祝)13時30分～15時、当日先着30人 ※12時～整理券配布

■あなたに似合う色のグループは? 24  
2月7日(土)10時～12時、先着10人、600円  
☎電話か来館(1月27日10時～)



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

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 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。1月15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  
わらべ歌や手遊びで友だちづくりや気分転換。1月28日(水)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

■コミハdeオレンジカフェ 25  
2月11日(水・祝)10時30分～12時30分、認知症本人かその家族か認知症に関わる人、先着16人  
☎電話(1月15日10時～)

■水の表面張力の不思議 26  
2月14日(土)13時30分～15時、小学生、先着20人  
☎電話(1月16日10時～)

たかたコミュニティハウス

〒223-0065 高田東3-5-17  
☎531-0023 休第4月曜

■BABY BASE 27  
1月24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)

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 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。1月15日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10人

樽町地域ケアプラザ

〒222-0001 樽町1-22-46  
☎532-2501 ☎533-0025 休第4月曜

■知って備える、防災講座  
2月9日(月)10時～11時30分、障害のある人や認知症の人、持病がある人、高齢の人とその家族、先着25人  
☎電話か来館(1月20日10時～)

新吉田地域ケアプラザ

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

■はぐピョン 28  
1月22日(木)、2月9日(月)、10時～13時、未就学児と保護者

■LOVEフォトひろば 29  
2月28日(土)10時30分～15時、障害のある子とその家族(介助者も可)、先着20人、1家族500円  
☎Eメール(1月24日～)LOVEフォトプロジェクト(ごとう)へ  
☎smile06202525@yahoo.co.jp

■認知症サポーター養成講座 30  
3月7日(土)13時～14時30分、新田地区センター、先着35人  
☎電話(2月2日～)

15冬のイタリア料理教室

フィレンツェ出身の講師から本場の味を学びます。豚肉巻きのトマトソース、柑橘系ジャムのマフィン等を作ります。※食材の都合でメニュー変更あり

16インターネット被害未然防止講座  
ネットワークの利用・活用やトラブル事例等、インターネット被害について学びます。

17みんなで鬼は外  
節分の話聞き、歌を歌い、鬼の面を工作し、豆まき体験等を行います。

18親子体操体験教室  
4月開始の親子体操を体験できる講座です。親子でスキンシップを図る体操を行います

19リースバスケットで寄せ植え体験  
リースバスケットで花苗の配置・色の組み合わせを楽しみます。寄せ植えに関する豆知識や花苗が長持ちする方法等について学びます。

20紳士のフラダンス  
フラダンス経験が豊富な指導者が教えます。初めての人も参加できます。

21猫背ケアレッスン  
(一社)背骨コンディショニング協会認定の三村良輔氏による整体と筋力トレーニングです。姿勢の悪い体を、骨格調整と筋力トレーニングでケアします。

22錯覚の世界を体験しよう  
工作をし、視覚から入ってくる脳の働きを科学的に追究します。

23コミハ亭新春演芸会  
新年を晴れやかに楽しく過ごしませんか。出演は、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)、新亭さうり氏(講談)です。

24あなたに似合う色のグループは?  
パーソナルカラーを学び、自分に似合う色のグループを見つけます。

25コミハdeオレンジカフェ  
コーヒーを飲みながら、認知症について学び、交流します。

26水の表面張力の不思議  
水の表面張力の力を調べ、家庭用洗剤を使って表面張力が小さくなるかどうか実験します。

27BABY 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。

28はぐピョン  
親子で遊べるフリースペースです。1月・2月はおはなし会を行います。

29LOVEフォトひろば  
写真を使った工作タイムや、楽器を触って奏でる音楽タイム、フォトスポットコーナーでは、携帯で撮影して遊べます。ひろばの様子を写真や動画で撮影し、3月のイベントで上映します。

30認知症サポーター養成講座  
認知症の基礎知識や接し方について学びます。講師は、横浜市総合保健医療センターの内山恵氏です。

広告

**31 エンディングノート講座**  
 講師は弁護士さんせ しゅういちの三瀬修一氏です。自分や家族のために、もしもに備えるためのエンディングノート講座です。

**32 じぶんじかん+**  
 自分自身と向き合い、これからの自分にプラスする講座です。前半は介護予防体操で脳と身体を活性化させ、後半は司法書士にエンディングノートの解説を受け、ノートに書きます。

**33 若返りの音楽レク**  
 発声練習や曲あてクイズ等をし、遊びながら脳や身体機能を活性化させます。

**34 慶應義塾大学 BIG BAND**  
 慶應ライトミュージックソサエティとわじゃみんによるジョイントコンサートです。

**35 はじめてのエアロビクス教室**  
 体脂肪を燃焼させることができる初心者向けの内容です。

**36 子育て世代の家事シェアセミナー**  
 洗濯スキルや会話の工夫を通して家事シェアを学びます。

**37 この材料で、なにができる？**  
 材料にカラフルなシールを使うワークショップです。

**38 赤十字救急法基礎講習**  
 人工呼吸や胸骨圧迫の方法、AED(自動体外式除細動器)を用いた電気ショック(除細動)等を習得できます。検定合格者には認定証が交付されます。

**日吉本町地域ケアプラザ**  
 〒223-0062 日吉本町4-10-A  
 ☎566-0360 ☎566-0362 休第4月曜

■エンディングノート講座 31  
 2月19日(木)13時～14時15分、日吉地区センター、先着30人  
 ☎電話(1月15日～)

**城郷小机地域ケアプラザ**  
 〒222-0036 小机町2484-4  
 ☎478-1133 ☎478-1155 休第4月曜

■じぶんじかん+ 32  
 2月26日(木)14時～16時15分、先着25人  
 ☎電話(1月15日～)

**老人福祉センター 菊名寿楽荘**  
 〒222-0011 菊名3-10-20  
 ☎433-1255 ☎433-2895 休第4火曜

■管楽器のコンサート  
 港北区民交響楽団有志の演奏。1月24日(出)13時30分～14時30分

■うたごえ広場  
 流行歌をカラオケやピアノ伴奏で歌う。1月30日(金)・31日(土)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人  
 ☎来館(1月15日10時～)

■若返りの音楽レク 33  
 2月1日(日)・6日(金)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
 ☎来館(1月20日10時～)

■ズンバゴールド体験  
 ラテン音楽でシニア向けのフィットネス行う。2月12日(木)13時30分～14時30分、60歳以上の市民、先着15人  
 ☎来館(1月28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。2月12日・26日(木)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
 ☎来館(2月1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 ☎533-2350 休第3火曜

■鈴木理恵子と若林顕のコンサート  
 デュオが奏でるクラシック名曲リサイタル。1月11日(日)14時～16時、当日先着100人、3,000円(25歳以下2,000円) ※未就学児不可

■慶應義塾大学 BIG BAND 34  
 1月24日(土)14時～16時、当日先着100人、3,000円(25歳以下2,000円) ※未就学児不可

■SDGs映画上映会  
 「ハッピー・リトル・アイランド」を上映。1月28日(木)14時～15時30分、当日先着100人、500円

■ファミリーコンサート  
 3月4日(木)11時～12時、先着350人、1,000円(2歳～小学生までは500円)  
 ☎チケットぴあ来館(1月16日10時～)

**スポーツ医科学センター**  
 〒222-0036 小机町3302-5  
 ☎477-5050 ☎477-5052 休第3・4火曜

■はじめてのエアロビクス教室 35  
 1月7日～3月25日(2月11日、3月4日除く)の水曜、全10回、9時45分～11時、15歳以上(中学生不可)、当日先着25人、1,300円  
 ※運動用室内履き持参

**岸根公園**  
 〒222-0034 岸根町725  
 ☎・☎481-1697 休なし

■凧づくり・凧あげ大会  
 自分で作った凧を飛ばす。1月18日(日)10時～13時、当日先着100人、800円 ※雨天中止

**地域子育て支援拠点 だろっぴ**  
 〒222-0037 大倉山3-57-3  
 ☎540-7420 ☎540-7421 休日・月曜、祝日、1月31日午前

**地域子育て支援拠点 だろっぴサテライト**  
 〒223-0052 綱島東3-1-7  
 ☎633-1078 ☎633-1072 休日(1月18日除く)・月曜、祝日、1月10日午前

■両親教室(オンライン)  
 出産・育児のオンライン講座。2月28日、3月7日・14日(土)、10時30分～12時、区内在住の出産予定月が6月・7月頃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(1月28日～)

■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):1月15日・29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):1月21日、2月4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

■土曜両親教室  
 育児と沐浴の講座。①だろっぴサテライト:2月21日、3月14日(土)、②だろっぴ:2月28日、3月7日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が6月・7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(1月21日～)

■あつぷつぷ  
 触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。2月4日・18日(水)、だろっぴ・だろっぴサテライト、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(1月15日～)

■日曜両親教室  
 育児と沐浴の講座。2月15日(日)10時～12時、だろっぴ、区内在住の出産予定月が2026年6月頃の人とそのパートナー(単身も可)、先着8組  
 ☎ウェブサイト(1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。①だろっぴサテライト:2月3日(火)、14時～15時、②だろっぴ:2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(1月15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 ☎910-5755

1女性のがん手術後のセルフケア  
 リンパ浮腫の予防や症状緩和とストレッチ。2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(1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。2月13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(1月11日～)

3子育て世代の家事シェアセミナー 36  
 2月28日(土)14時～15時30分、青葉区地域子育て支援拠点ラファール、夫婦等(プレパパ・プレママ可)、先着12組  
 ☎青葉区地域子育て支援拠点ラファールウェブサイト(1月13日～)

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

4あざみ野フェロマルシェ  
 福祉団体による菓子や雑貨等の販売。1月17日(土)・18日(日)、10時30分～14時30分

5この材料で、なにができる? 37  
 1月18日(日)10時30分～14時30分(材料がなくなり次第終了)、4歳以上、500円

6あざみ野フォト・アニュアル  
 上原沙也加氏の沖縄島と台湾取材の写真展。1月24日(土)～2月22日(日)、11時～18時、500円(20歳未満・学生・65歳以上は無料)

**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 ☎531-9561 休第1日曜

■赤十字救急法基礎講習 38  
 2月25日(水)12時30分～17時、15歳以上、抽選30人、1,500円  
 ☎電話かEメールかファクス(1月23日まで)  
 [必要事項]と年齢を記入  
 ☎547-2324 ☎531-9561  
 ✉hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

■映画会どうすればよかったか?  
 統合失調症の姉と家族を記録した映画を上映。3月1日(日)10時20分～12時30分、港北公会堂、先着200人  
 ☎港北区社会福祉協議会ウェブサイトか電話かファクス(1月20日～)[必要事項]と配慮の有無を記入

■善意銀行(寄託10月1日～31日)  
 (株)かおる葬祭北新横浜ノースホール、(株)ティアーズ、新都山流神奈川県支部、匿名個人(敬称略)ありがとうございました

広告