



# KOHOKU 6

広報よこはま港北区版 No.344 2026



GREEN x EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

公式マスコットキャラクター「たんぽぽ」 ©Expo 2027

~港北区から横浜グリーンエキスポを盛り上げます!~

開催期間 2027年3月19日(金)~9月26日(日)



6月は食育月間

## 大人も子どもも食育は大切!

~食育は「食べる力=生きる力」を育みます~

健康的な食の在り方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりする等、食育を広げてみませんか。



### 「食」のちから

#### 「食」でからだを作る

バランスの良い食事で  
元気な体づくり

主食・主菜・副菜が  
そろっているごはんを  
元気ごはんって  
いうよ

主食 (ごはん) 主菜 (おかず) 副菜 (やさい) をそろえよう



体のスイッチON! 朝ごはんを食べよう  
1日の元気の力!

プラス +1 おすすめ朝ごはん



レシピ紹介 炊飯器に具材を入れて炊くだけ簡単!

#### TツナCコーンSスキム炊き込みご飯



材料 4人分

- 米……………2合
- スキム液……………小さじ1/4
- スキムミルク …… 大さじ4
- 水…………… 360ml
- ツナ缶…………… 小1缶
- コーン缶(粒) …… 80g
- 塩…………… 2本(8g)
- 万能ねぎ…………… 小さじ1
- 白ごま…………… 小1缶

作り方

- 炊飯器に米、スキム液、ツナ缶、コーン缶、塩を加えて炊く。
- 炊きあがったらざっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。  
小口切りにした万能ねぎと白ごまを散らす。

ポイントはスキムミルク  
脂肪をおさえて  
カルシウムとコクをアップ!  
常温保存できるから  
備蓄にも活躍!

私たちが  
作りました!

港北区  
ヘルスマイト

副会長 竹田さん  
会長 河原さん  
副会長 河内さん

さまざまな  
レシピを紹介中

ヘルスマイトの  
詳細はこちら



### 「食」で心を豊かに

#### 「おいしい!」を感じてみませんか



申込不要

ヘルスマイトと一緒に食育  
~「いつもの元気ごはん」と  
「もしもに備える食」~

日時 6月30日(火)11時~13時

会場 区役所1階入口周辺

内容 野菜量の見える化ベジチェック® 測定、  
もしもの時に役立つ「湯せん料理」とバランスの  
良い食事の紹介、「元気ごはん」レシピ配布 等

イベント開催

来場者プレゼントもあります!



地域で食育!

#### 食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

受講生募集

ヘルスマイトになりませんか? ~ヘルスマイトは、食育を地域で広げる食を中心とした健康づくりのボランティアです~



日時 7月17日、8月7日、9月11日、10月9日、11月20日(金)・30日(月)、12月18日、  
2027年1月29日、2月26日(金)

全9回 13時30分~16時

会場 区役所(11月30日は南公会堂)

内容 食生活、運動、生活習慣病予防、地域で行う健康づくり 等

対象 区内在住でセミナーに全回出席し、  
修了後にヘルスマイトとして活動できる人

定員 抽選20人

申込み 区ウェブサイトか電話か窓口(区役所3階37番)6月30日まで



●問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎045-540-2362 fax 045-540-2368

港北  
区役所

〒222-0032  
港北区大豆戸町 26-1  
☎045-540-2323(代表)  
fax 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  
(2026年  
5月1日現在)

人口 365,221  
世帯数 181,686

お知らせ

# 外国の人がごみの出し方に悩んでいたら

外国の人が家庭から出る資源とごみの分け方・出し方に悩んでいる時に使える検索方法を紹介します。簡単に調べることができますので、ぜひご案内ください!

## ■ごみ分別辞典Mictionaryで調べる

ごみの品目を入力するだけで分別方法が分かる「ごみ分別辞典(ミクショナリー)」は、ウェブサイトやアプリ\*で使えます。日本語と英語、中国語、ハングルで利用できます。

\*フィーチャーフォン向けの案内は終了しました。



日本語版



英語版



中国語(簡体字)版



ハングル版



横浜市資源循環局  
マスコット イーオ・ミーオ

## ■パンフレット等で調べる

「資源とごみの分け方・出し方」のパンフレットやリーフレットは外国語版もあります。市ウェブサイトからダウンロードできるほか、区役所(4階47番)と資源循環局港北事務所で配布しています。

ダウンロードは  
こちら



パンフレット(英語版)

- パンフレット:6か国語  
(英語、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語)
- リーフレット:10か国語  
(英語、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、タイ語、ベトナム語、フランス語、ネパール語) があるよ!



☎ 資源循環局港北事務所 ☎045-541-1220 ㊟045-541-1224  
 ☎ 区役所資源化推進担当 ☎045-540-2244 ㊟045-540-2245



## 港北にこここマルシェ & 廃食油回収を実施します!



横浜グリーンエキスポの開催に向けた機運醸成の一環として、横浜産の野菜や花の直売会と、使用済み・賞味期限切れの廃食油の回収を実施します。地元で育てられた野菜や花を選ぶこと、使い終わった油を回収に出すことは、資源を無駄にせず、循環につながる身近なアクションです。ぜひこの機会に、地産地消費リサイクルを「自分ごと」として始めてみませんか。

### ■港北にこここマルシェ

**日時** 6月3日、9月2日、12月2日、  
2027年3月3日(水)  
11時~13時 ※荒天中止

**場所** 区役所中庭

**協力** 横浜農業協同組合  
JA横浜



前回の様子

### ■廃食油回収

**日時** 6月15日(月)、9月29日(火)、  
12月21日(月)、  
2027年3月15日(月)  
10時~14時

**場所** 区役所1階エレベーターホール

**回収できるもの** 天ぷら油やサラダ油、ごま油 等  
※ガソリンやエンジンオイル、  
灯油等の油は対象外

**協力** 熊野の森もろおかスタイル



前回の様子



2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷

☎ 企画調整係 ☎045-540-2229 ㊟045-540-2227

連載 **けんしんほく** 第30回 **忙しさに負けないで!**  
「けんしん」は健康なあなたが対象です

生活習慣病やがんは**無症状**のまま進行します。身体は日々変化しているため、定期的にけんしんを受け、重症化する前の**早期発見**に努めましょう。

**生活習慣病予防に  
着目した健診(無料)**

**A** 就業先等の健康診断

**B** 特定健康診査※1  
国民健康保険加入  
40歳から74歳の人

**C** 横浜市健康診査※2  
後期高齢者医療保険加入  
75歳以上の人(健診券はありません)

+

**がん検診** 65歳以上はがん検診が  
**無料**になりました!

**D** 横浜市がん検診※3  
20歳以上 子宮頸がん  
40歳以上 肺がん・乳がん・大腸がん  
50歳以上 胃がん・前立腺がん

**E** 職場等のがん検診

↓

**異常あり**

精密検査  
病気が見つかる(診断)  
治療  
治癒・寛解

**異常なし**

生活習慣を見直したい!  
→区の生活習慣改善相談へ  
(日程は本紙7ページへ)

↓

これからも定期的にけんしんを受ける

↓

**「けんしん」を受ける病院を探す**

※1 40~74歳の横浜市国民健康保険被保険者は 横浜市特定健診 検索

※2 後期高齢者医療制度・生活保護受給のうち40歳以上の人・中国在留邦人等  
支援給付制度適用の40歳以上の方は 横浜市健康診査 検索

※3 横浜市がん検診 検索

↓

市の「けんしん」について

☎ 市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606 ㊟045-664-3851

紙面について

☎ 健康づくり係 ☎045-540-2362 ㊟045-540-2368

お知らせ

# あなたの空き家の草木 伸びていませんか？

## ■草や木が伸びやすい季節です

これからの季節は草木が一気に成長する時期です。気が付けば手が付けられない状態になっているかもしれません。

## ■こうなる前に、手入れや相談を

草刈りや剪定をしましょう。自分で行うことができないときは、定期的な見回りや樹木の剪定、除草を依頼することも検討しましょう。



### 横浜市シルバー人材センター

空き家の樹木剪定や見回り等の管理サービス

**受付** 8時45分～17時15分(土日祝日を除く)

**申込み** 電話 ☎045-847-1800



横浜市シルバー人材センター 空家

## ■空家のこれから相談窓口 **無料**

売却・解体・活用・相続・片付け等、状況に合わせて案内します。「何も決まっていない」段階でも、空き家予備軍でも相談できます。



横浜市と協定を結んだ専門事業者(空き家活用株式会社)が対応



電話で相談受付  
☎0120-830-458  
(10時～19時)



ウェブ  
webで  
相談受付

詳細は  
こちら



☎ 企画調整係 ☎045-540-2229 ☎045-540-2227

お知らせ

# 住宅用火災警報器が命を守ります

## ■高齢者の皆さん、火災に注意してください

火災は、私たちの身近な暮らしの中で突然発生します。2025年、市内における放火自殺を除いた全火災による死者は18人でした。そのうち14人が65歳以上の高齢者であり、全員が住宅火災により亡くなっています。

## ■住宅用火災警報器の点検・交換しましょう

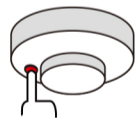
住宅用火災警報器は、電池切れや本体の経年劣化により、火災を正しく感知できなくなる恐れがあります。

## ■大切な命を守るため、確認しましょう

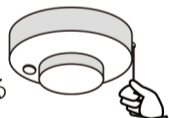
- 設置から10年以上経過していないか
- 定期的に点検(ボタン押下等)を行っているか
- 電池切れのまま放置していないか
- 寝室や階段等、必要な場所に設置されているか

### 点検方法

ボタンを押す



ひもを  
引っ張る



#### 正常の場合

・「ピーピー 正常です」が長い警報音

#### 故障・電池切れの場合

・音が鳴らない  
・「ピッピッピッ」短い警報音

#### 注意

音が鳴らない場合は、電池が正常にセットされているか確認しましょう。それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機械本体の故障」が疑われるため、交換しましょう。

☎ 港北消防署予防係 ☎☎045-546-0119

イベント

# さわってみよう! 箏・尺八

～箏・尺八体験教室参加者募集～



日本の伝統である和楽器の文化に触れ、演奏ができる体験教室です。

- 日時** 7月26日(日)13時30分～16時
- 会場** 区役所 **対象** 小学4年生以上
- 内容** オリエンテーションや模範演奏、発表
- 定員** 箏20人、尺八10人(抽選)
- 参加費** 1,000円 **講師** 港北三曲会
- 申込み** 区ウェブサイト(6月25日まで)



詳細は  
こちら



☎ 生涯学習支援係 ☎045-540-2239 ☎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」をご覧ください。

## こども家庭係 ☎・☎045-540-2340 ☎045-540-3026

### 歯つらつ歯みがき教室

☎区ウェブサイト(7月15日～)

港北区 歯つらつ

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: 7月29日(水)10時～、13時30分～  
歯みがきをすでに開始した子\*向け: 7月29日(水)10時～、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

☎区ウェブサイト(受付中)

港北区 歯科相談

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所  
6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  
7月8日(水)乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14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 ☎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  
6月29日(月)9時30分～、10時30分～、13時30分～、14時30分～、15時30分～

### 子どもの食事相談 ☎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  
6月22日(月)9時～、10時～、11時～、13時30分～、14時30分～、15時30分～  
7月1日(水)・6日(月)13時30分～、14時30分～、15時30分～

### 7～8か月児の離乳食教室

☎区ウェブサイト(6月15日～)

港北区 離乳食教室

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  
7月6日・27日(月) 10時15分～



# 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)
- [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
- 申込みの記載がない場合は当日直接会場へ
- 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
- 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
- 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 港北区民俗芸能のつどい

出演団体は、鳥山囃子保存会、横浜興禅寺雅楽会、菊名囃子連、新羽はやし連、小机城址太鼓、大曾根夢太鼓どどん鼓、和太鼓ユニット三色だんご、岸根囃子連、ゲストには桐蔭学園高等学校和太鼓部、港北芸能協会が出演します。

### 2 土壌混合法説明会

ベランダや庭で簡単に生ごみを減らして、園芸等に使える土を作る、エコな取組を紹介しします。

### 3 外国人住民と共に輝く地域づくり

国際交流ラウンジの活動紹介と防災をテーマに、外国人にも伝わる「やさしい日本語」を体験します。

### 4 みんなで楽しむ絵本づくり

いろいろな材料を組み合わせて、自分だけのさわって楽しむ絵本を作りましょう。

### 5 港北区民ミュージカル出演者募集

来年1月に行う公演の参加者を募集します。体験レッスンも開催します。 ※体験レッスン参加は公演参加申込みの必須条件ではありません。

### 6 プリザーブドフラワー教室

中級ではグリーン系の花をバスケットに詰め、初級ではブルー系の花をクリスタルボックスに詰めて制作します。

### 7 ベビー&キッズマッサージ

足のツボマッサージで全身の内臓や器官を整えて元気な身体にします。ツボ揉みで胃腸を整えるので便秘解消や消化吸収を助けます。

### 8 ランチャイムコンサート

ピアニストの脇坂今日子氏とクラリネット奏者の佐藤宏樹氏が演奏します。

### 9 日本舞踊体験

浴衣・帯・紐のセットが貸出できます(1,000円)。

### 10 夏の星空めぐり

前半は夏の星座の話をお聞かせ。ミニ工作は「惑星くるりんぱ」、後半は星座とその星々について話します。

### 11 真夏のセルフスキンケア

①ポイントメイク編(眉等)、②ベースメイク編(コンシーラーの使い方等)をプロから学ぶ美容講座です。

### 12 そば打ち体験教室

二八そば3食分の手打ち体験をします。打ったそばは自宅に持ち帰ります。

### 13 親子プログラミング教室

ジェットコースターやキャラクター等を作るプログラミングに挑戦します。



## 区役所から

### ■港北区民俗芸能のつどい ①

6月21日(日)12時30分~16時30分、港北公会堂

📍 港北区民俗芸能保存協会事務局

☎ 090-6184-5812

### ■土壌混合法説明会 ②

6月25日(木)10時30分~11時、区役所中庭(入口前) ※雨天中止

📍 資源化推進担当

☎ 540-2244 📠 540-2245

### ■にこにこ広場+ inイオン新吉田

保育園の保育士と一緒に楽しむ。7月2日(木)10時30分~12時、イオン横浜新吉田店、2023年4月2日以降に生まれた子と保護者

📍 港北区 にこにこ広場 [検索](#)

📍 南日吉保育園

☎ 561-6560 📠 561-6604

### ■外国人住民と共に輝く地域づくり ③

7月5日(日)13時30分~15時30分、大豆戸地域ケアプラザ、抽選30人

📍 区ウェブサイト(6月25日まで)区民活動支援センターへ

📍 外国人住民と共に輝く地域づくり [検索](#)

☎・📠 540-2246

### ■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。7月7日・21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(6月15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

### ■みんなで楽しむ絵本づくり ④

8月2日(日)10時30分~12時、港北図書館、区内在住・在学の小学生、抽選20人 ※はさみ持参

📍 区ウェブサイト(7月3日まで)生涯学習支援係へ

📍 港北区読書活動 [検索](#)

☎ 540-2239 📠 540-2245

### ■港北区民ミュージカル出演者募集 ⑤

2027年1月23日(土)・24日(日)、港北公会堂、小学4年生以上、抽選60人、参加費37,500円(保険代・衣装代別)

📍 港北区民ミュージカル実行委員会ウェブサイト(7月3日まで)

✉ kohoku.kumin.musical@gmail.com



## スポーツ

### ■小学生スポーツフェスティバル

7月26日(日)、10時~12時、13時30分~15時30分、港北スポーツセンター、区内在住か在学の小学生、先着各250人

📍 区ウェブサイト(6月15日~)生涯学習支援係へ

📍 小学生スポーツフェスティバル [検索](#)

☎ 540-2238 📠 540-2245



## 施設から

申込みや問合せは各施設へ。📞は休館日

### 大倉山記念館

〒222-0037 大倉山2-10-1

☎ 544-1881 📠 544-1084 📅 第2月曜

### ■プリザーブドフラワー教室 ⑥

①中級:7月4日(土)10時~12時、14時~16時、4,500円、②初級:7月5日(日)10時~12時、4,000円、①②18歳以上、先着各12人

📍 電話(6月15日10時~)

### 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 ⑦

6月25日(木)、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、1,500円

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■ランチタイムコンサート ⑧

7月3日(金)12時15分~12時45分、100円 ※未就学児不可

### 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

### ■ミャンマーの料理を知ろう

ミャンマー出身者から話を聞く。7月12日(日)13時30分~15時、先着15人、500円

📍 ウェブサイトか来館(6月16日10時~)

### ■スマイル イングリッシュ

小学生がネイティブ講師に英語と文化を学ぶ。7月27日(月)・29日(水)・31日(金)、8月3日(月)・5日(水)、全5回、10時~11時、小学2~4年生、抽選15人、5,500円

📍 ウェブサイトか来館(6月27日16時まで)

### 菊名地区センター

〒222-0011 菊名6-18-10

☎ 421-1214 📠 431-4101 📅 第3月曜

### ■おはなしたんぽぽ

絵本の読み聞かせや簡単な工作等。6月12日(金)11時~11時30分、未就学児と保護者、当日先着15組

📍 電話か来館(6月16日10時~)

### ■歌って健康教室

歌に合わせて、身体を動かし健康増進。7月7日(火)10時~11時30分、60歳以上、先着25人、500円

📍 電話か来館(6月16日10時~)

### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。7月11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(6月20日10時~)

### ■日本舞踊体験 ⑨

7月25日(土)・26日(日)、①成人の部:12時15分~14時15分、②子どもの部:14時15分~16時15分、①18歳以上、②3歳~13歳、先着各10人、1,000円 ※足袋か靴下、浴衣一式(持っている人)持参

📍 電話か来館(7月4日10時~)

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10

☎ 421-1211 📠 431-5212

📅 6月15日・23日~25日

### ■大人のための朗読会

杉本苑子作「そばの花」他を朗読。6月27日(土)15時~16時、18歳以上、当日先着40人

### ■子ども司書講座

7月28日(火)・29日(水)、8月21日(金)、全3回、10時~14時、小学4~6年生、抽選10人

📍 ウェブサイト(7月10日まで)

### ■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	6月11日、7月9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	6月13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	6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	6月17日(水)	15時~15時30分	3~6歳の子と保護者	—
紙芝居の日	6月20日(土)	15時~15時30分	—	—
いちど一土のおはなし会	7月4日(土)	15時~15時30分	小学生以上	当日先着40人

### 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。6月18日・25日、7月2日・9日(木)、11時~11時30分、小学生以下(未就学児は保護者同伴)

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■パパの赤ちゃん会

育児相談や情報交換。7月4日(土)10時30分~11時30分、1歳7か月以下の子と父親

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■夏の星空めぐり ⑩

7月18日(土)10時~11時30分、小学生以上(3年生以下は保護者同伴)、先着10人、500円

📍 来館(6月20日9時~、10時から電話可)

📍 電話か来館(6月20日9時~、10時から電話可)

### ■真夏のセルフスキンケア ⑪

①7月16日(木)19時~20時30分、②8月30日(日)10時~11時30分、①②18歳以上、先着各15人、500円

📍 来館(6月16日9時~、10時から電話可)

### 日吉地区センター

〒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。6月11日・25日、7月9日(木)、11時~11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■日吉日本語教室

外国人を対象とした日本語を学ぶための講座。6月17日・24日、7月1日・8日(水)、18時30分~20時30分、18歳以上の外国人、当日先着20人、100円

📍 nihongohiyoshi@googlegroups.com

📍 nihongohiyoshi@googlegroups.com

📍 nihongohiyoshi@googlegroups.com

### ■英語の絵本の読み聞かせ

海外絵本の読み聞かせと英語の歌や手遊び等。6月24日(水)16時30分~17時、未就学児と保護者、当日先着10組

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■プレイルームで遊ぼうよ

七夕飾りを作って季節行事を楽しむ。6月24日(水)~7月7日(火)、9時~20時30分(日曜は16時30分まで)、未就学児と保護者

📍 電話か来館(6月15日~)

### ■そば打ち体験教室 ⑫

7月12日(日)、10時~12時30分、13時30分~16時、18歳以上、先着各6人、2,200円

📍 来館(6月15日9時~、10時から電話可)

📍 電話か来館(6月15日9時~、10時から電話可)

### ■親子プログラミング教室 ⑬

7月19日・26日、8月2日(日)、全3回、13時~16時、小学2年生~中学生と保護者、先着10組、1組3,300円

📍 来館(6月16日9時~、10時から電話可)

📍 電話か来館(6月16日9時~、10時から電話可)

### ■夏休みキッズダンス教室

軽快な音楽に合わせてダンスを踊る。7月24日・31日、8月7日・21日・28日、9月4日(金)、全6回、15時05分~15時45分、3歳~小学3年生、先着15人、3,000円

📍 来館(6月18日9時~、10時から電話可)

📍 電話か来館(6月18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 ㊟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。6月23日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■背骨コンディショニングG体操 夏

肩こりや腰痛を予防するストレッチを学ぶ。7月6日・13日・20日、8月3日・17日・31日、9月7日・14日・21日(月)、全9回、①12時15分～13時15分、②13時30分～14時30分、18歳以上、先着各15人、5,400円  
㊟来館(6月17日①10時～、②11時～、①②13時から電話可)

■木曜朝の健康ヨガ 夏

ヨガで心と体を整えてリフレッシュ。7月9日・23日、8月6日・20日、9月10日・24日(木)、全6回、10時～11時、18歳以上、先着各18人、3,000円  
㊟電話か来館(6月18日10時～)

■土曜朝の元気アップ体操 夏

音楽に合わせて無理なく体を動かす。7月11日・18日・25日、8月1日・8日・22日・29日、9月5日・12日・19日・26日(土)、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(6月19日①10時～、②11時～、①②13時から電話可)

■へび玉花火体験講座

へび玉花火を作って化学変化を学習する。7月25日(土)10時～11時30分、小学生～中学3年生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着12人、700円  
㊟電話か来館(6月29日10時～)

■親子de手打ちそば体験教室

8月1日(土)、①9時30分～12時30分、②13時30分～16時30分、小学生以上の親子、先着各6組、1組2,500円  
㊟電話か来館(7月3日10時～)

■化学海底マグマ体験講座

海底マグマが発生する仕組みを学習する。8月2日(日)14時～15時30分、小学生～中学3年生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着12人、700円  
㊟電話か来館(7月7日10時～)

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ぽっけ

季節にあった読み聞かせ。6月25日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

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 14

6月24日、7月8日・22日(水)、10時45分～11時15分、未就学児と保護者、当日先着各12組

■SDGsソーラーランタン作り 15

7月12日(日)10時～11時30分、小学1～4年生(1・2年生は保護者同伴)、先着10人、800円  
㊟来館(6月19日9時～、10時から電話可)

■夏休み子ども3種のパン作り 16

7月20日(月・祝)10時～12時30分、小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴可)、先着10人、1,200円  
㊟来館(6月16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 ㊟火・金曜

■大綱こみゆに亭

落語と手品のミニ寄席。6月27日(土)14時～15時45分、当日先着50人

■ホバークラフトを作ろう

ホバークラフトを作って走らせる。6月28日(日)13時30分～16時、小学3年生～中学2年生、抽選18人、1,000円  
㊟おもしろ科学たんけん工房ウェブサイト(6月18日まで)  
☎080-5078-7678 ㊟491-4248

■子ども科学捜査体験講座

指紋採取や血液反応等の科学捜査を体験。7月19日(日)10時～12時、小学1～3年生と保護者、先着18組、1組800円  
㊟電話か来館(6月28日10時～)

■電子レンジ宝石体験講座

家庭用電子レンジでルビーとサファイアを作る。7月26日(日)10時～12時、小学1～4年生と保護者、先着18組、1組900円  
㊟電話か来館(7月5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 ㊟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。6月18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 17

6月24日(水)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着10組

■ふれあいコンサート 18

7月11日(土)10時15分～12時30分  
※詳細は要問合せ

■夏の子ども科学教室 19

7月19日(日)13時30分～14時30分、小学3～6年生、先着20人、300円  
㊟電話(6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 ㊟第4月曜

■BABY BASE

6月27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)

■たかたコミハの健康体操教室 20

7月6日(月)10時～11時30分、先着25人、100円  
㊟来館(6月20日10時～、6月21日13時から電話可)

■親子で英語リトミック 21

7月12日(日)10時～10時40分、11時～11時40分、1歳～2歳までの子と保護者、先着各5組(1組3人まで)、1組500円  
㊟来館(6月20日10時～、21日13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。6月13日(土)11時～11時40分、先着15人

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 22

6月18日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■手作りせっけん教室 23

7月4日(土)10時～11時30分、小学生以上(2年生以下は保護者同伴)、先着10人、1,400円  
㊟電話か来館(6月15日～)

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

■夏休み ICラジオを作ろう 24

7月25日(土)13時30分～16時、小学3年生以上(小学3年生は保護者同伴)、先着16人、800円  
㊟電話か来館(6月15日10時～)

■夏休み こども茶道体験教室 25

8月1日(土)10時～11時30分、小学生(保護者見学可)、先着10人、500円  
㊟電話か来館(6月17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 ㊟第4月曜

■はぐピョン 26

6月25日(木)10時～13時、未就学児と保護者

■粋な男の健康講座 27

7月17日、8月21日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、2027年1月15日、2月19日(金)、全8回、10時～12時(7・8月開催は9時30分～11時30分)、介護予防に関心のある男性、先着20人 ※荒天中止  
㊟電話か来館(6月15日～)

14 つなしま絵本読み聞かせの会

日吉の本の店「ともだち」のメンバーが、絵本の楽しさを教えます。

15 SDGsソーラーランタン作り

前半では紙芝居で温暖化防止について学び、後半はランタン作りを楽しみます。

16 夏休み子ども3種のパン作り

ウィナーチーズパン、コーンマヨネーズパン、チョコ入りロールパンを作ります。

17 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。

18 ふれあいコンサート

師岡コミュニティハウスで音楽活動をしている団体によるコンサートです。

19 夏の子ども科学教室

重心を探したり、バランスを取る実験をします。実験で重心のひみつを学びます。

20 たかたコミハの健康体操教室

椅子を使ったやさしい筋トレで足腰を整え、心と体をほぐします。講師はつかもとのおみ塚本希先生です。

21 親子で英語リトミック

英語の楽しさを親子で感じられる、やさしい英語時間をお届けします。講師は児童英語講師のYuri先生です。

22 下田おはなしの会

絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌等を行います。絵本の貸出しも行っていきます。

23 手作りせっけん教室

キラキラハートのアミノ酸せっけんやこねこねせっけん粘土を作ります。

24 夏休み ICラジオを作ろう

電波の仕組みやラジオが聞こえる仕組みを学びます。いろいろな放送局の電波をキャッチして、スピーカーで聞こえるラジオを制作します。

25 夏休み こども茶道体験教室

初めての人も楽しめる茶道の体験教室です。お抹茶の点て方や基本作法を学びます。楊枝入れも作成します。

26 はぐピョン

出入り自由の親子で遊べるフリースペースです。七夕イベントを行います。誕生月には誕生日会も行います。12時から13時には昼食会場の開放をしています。

27 粋な男の健康講座

元気に年齢を重ねていくためのポイントを学べる、男性限定の介護予防(体操・栄養・口腔)講座です。

— 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

28 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「江戸時代の上町人」についてです。

29 ウィークデーコンサート14

懐かしき名曲をアカペラで届けます。アカペラグループの「voice four」が出演します。

30 SDGsドキュメンタリー映画

「ガザ 素顔の日常」を上映します。ミズキーホール公式LINEを友だち登録した人に200円オフクーポンを配布しています。

31 ウィークデーコンサート15

ヴァイオリン、クラリネット、ピアノの「ハマトリオ」が出演します。

32 モーツァルト生誕コンサート

高橋宗芳(VI)、伊藤夢里子(Pf)、石黒龍一(Pf)、大川力也(Hr)、秋山裕里加(Pf)、吉村優芽(Pf)が出演します。モーツァルトの魅力が詰まったプログラムを演奏します。

33 水泳 ワンポイントアドバイス

スイムミルを使って、水泳指導員がスイミングフォームのアドバイスをします。撮影は横と上から行います。

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

健康相談・栄養相談

健康・栄養のミニ講話と個別相談。①栄養相談:6月17日(水)、②健康相談:6月24日(水)、①②12時～14時、60歳以上の市民

うたごえ広場

流行歌をカラオケ・ピアノ伴奏で歌う。6月27日(土)・29日(月)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人 ㊟来館(6月15日10時～)

ルーシーダットン

タイで伝わる疲れた身体を整える体操。7月1日・15日(水)10時～11時15分、60歳以上の市民、先着各20人 ㊟来館(6月22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。7月9日・23日(水)10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人 ㊟来館(7月1日10時～)

続・雑学江戸時代 28

7月10日(金)13時30分～15時、60歳以上の市民、先着25人 ㊟来館(6月18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

ウィークデーコンサート14 29

6月17日(水)14時～15時、当日先着50人、1,000円 ※未就学児不可

SDGsドキュメンタリー映画 30

6月23日(水)14時～15時30分、当日先着350人、1,000円

ウィークデーコンサート15 31

8月19日(水)14時～15時、先着350人、1,000円 ※未就学児不可 ㊟来館かチケットぴあ(6月17日～)

モーツァルト生誕コンサート 32

10月3日(土)14時～16時、先着350人、2,500円(25歳以下2,000円) ※未就学児不可 ㊟来館かチケットぴあ(6月15日～)

十年十色

N.U.color10周年記念コンサート。12月6日(日)16時～18時、先着350人、2,500円(25歳以下2,000円) ㊟来館かチケットぴあ(6月19日～)

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火曜

水泳 ワンポイントアドバイス 33

①月・金曜:12時30分～13時、13時～13時30分、②土曜:11時～11時30分、11時30分～12時、①②小学生以上、25m以上泳ぐことができる人、先着各1人、2,550円～7,550円 ㊟電話か来館(6月15日～) ㊟477-5774

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(6月28日除く)・月曜、祝日、6月20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(7月5日除く)・月曜、祝日、6月13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岩崎学園新横浜第二保育園(新横浜3-22-19):6月11日・25日、7月9日(水)、9時30分～14時30分、②ペガサス夜間保育園・ペガサス新横浜保育園(新横浜3-24-14):6月18日、7月2日(水)、10時～15時

ふたごちゃんみつごちゃんの会

多胎児家庭の交流会。6月19日(金)10時～12時、だろっぴ、多胎児家庭ときょうだい児(妊娠中も可)

あっぷっぷ

触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。7月8日(水)14時～15時、だろっぴ・だろっぴサテライト、2～5か月の第1子と保護者、先着各10組 ㊟ウェブサイト(6月16日～)

土曜両親教室

育児と沐浴の講座。①城郷小机地域ケアプラザ:7月18日(土)、②だろっぴ:7月25日(土)、③だろっぴサテライト:8月1日(土)、①～③10時～12時、区内在住の出産予定月が2026年11・12月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着①12組、②③18組 ㊟ウェブサイト(6月18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:7月23日(水)10時30分～11時30分、②だろっぴサテライト:7月28日(水)14時～15時、①②未就学児と保護者、先着10組 ㊟ウェブサイト(6月16日～)

両親教室(オンライン)

出産・育児のオンライン講座。7月25日、8月1日(土)10時30分～12時、区内在住の出産予定月が2026年11・12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(6月25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・3は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(1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 あざみ野しごとカフェ

働き方に悩む女性に向けたトークイベント。7月18日(土)13時30分～15時、女性、先着40人、1,500円 ㊟ウェブサイト(6月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ㊟910-5674

2 編み師 203gow展

生活の一部を編み物で表現した作品を展示。6月10日(水)～9月13日(日) ※6月22日、7月27日、8月24日除く

3 親子で造形ピクニック

さまざまな素材を使って、自由に遊ぶ。7月18日(土)10時～12時、個別支援学級か特別支援学校等に通う子どもと保護者(きょうだいや友だちの同伴可)、先着10組(1組5人まで) ㊟ウェブサイト(6月18日～)

4 AR×いろいろあそび

オブジェへのペイントやAR体験。7月5日(日)10時30分～12時30分、小学生以下の子と保護者、先着12組(1組5人まで)、1組2,000円 ㊟ウェブサイト(6月14日10時～)

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

善意銀行(寄託3月1日～31日)

中沢文明、(株)かおる葬祭 ラステル新横浜、(株)横浜アリーナ、横浜ひかりライオンズクラブ、匿名個人(敬称略)ありがとうございました

水道局からのお知らせ 「地下漏水調査」

水道局では、調査会社に委託して区内全域の地下漏水調査を無料で実施します。調査は道路上で行い、漏水の疑いが確認された場合は、事前に宅地内への立ち入りの許可を得てから漏水音の確認をします。不在の場合は改めて訪問します。調査にご協力をお願いいたします。

調査期間 7月上旬～12月下旬 8時45分～17時15分 ※調査員は水道局が発行した証明書を携帯しています。

水道局配水課漏水管理係 ☎331-1838 ㊟332-1442

広報よこはま 港北区版を スマホで読む



港北区 X



広告