



KOHOKU 9

広報よこはま港北区版 No.347 2026



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

公式マスコットキャラクター「グーン」

©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)**



災害に備える!

いざというときのための

ローリングストックのススメ



急な災害でライフラインが止まってしまった時、皆さんは食事の備えができていますか。非常時こそ、食べ慣れたおいしい食事が心と体の支えになります。「防災食をそろえるのは大変そう…」という人におすすめなのが「ローリングストック」です。普段食べている食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足していく備蓄方法をぜひ取り入れてみませんか。



能登半島地震の被害状況(石川県ウェブサイトより)

備える

目安は1週間分!

災害発生時、ライフラインの復旧まで1週間以上かかる場合があります。可能であれば1週間分、少なくとも3日分※を備えましょう。

※行政が物資を配給可能となる目安

家庭備蓄の例 —1週間分/大人1人—

必需品	主食	主菜	副菜・その他
- 水 24L (1日3L程度+調理用) - カセットコンロ - カセットボンベ×6本	- 米 2kg - カップ麺類×3個 - バックご飯×3個 - 乾麺や即席麺×2袋	- 缶詰×9缶 - レトルト食品×12個	- 野菜 - 乾物・調味料 - ジュース・お菓子 等

1人ひとりに合わせた備蓄を

- ・乳幼児のための粉ミルクや離乳食
- ・アレルギー対応食品
- ・噛むことが難しい人向けのやわらかい食品

災害時は手に入りにくいいため、2週間分の備蓄を心掛けよう!



普段使い
できるもので
OK

買い足す 消費した分を補充します



賞味期限が切れる前に
日常生活で消費します

食べる

港北区
ヘルスメイト
おすすめ!

日常でも災害時でも、保存がきく食材を使った

おすすめレシピ



材 料
(5個分)

- ・ホットケーキミックス200g
- ・水150mL
- ・紙コップ5個

🔍 ブルーンやレーズンを入れると不足しがちな食物繊維が取れます。

紙コップで作る蒸しパン

作り方

- ①【下準備】紙コップを入れてふたができる、深さがある鍋に2cmほど水を入れ沸かす。
- ② ボウルに(非常時はラップを引いて)ホットケーキミックスと水を入れスプーンで混ぜる。
- ③ 紙コップの半分かくらいまで生地を入れる。
- ④ ①のお湯の沸いた鍋に入れてふたをし、中火で12分～15分蒸す。
※カップの周りに隙間があると倒れてしまうことがあります。
- ⑤ 竹串を刺して、タネが付かなければ完成です。

湯煎でできる! ごはんの炊き方

作り方

- ① ポリ袋に水230mLと米1合を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ③ 30分浸水させる。
- ④ 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、少し火を弱めて沸騰した状態で30分加熱する。
🔍 ポリ袋が直接鍋に当たらないよう、耐熱容器を下に敷く等の工夫をしましょう。
- ⑤ お湯から取り出し10分蒸らす。



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

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
8月1日現在)

人口 365,441
世帯数 182,002

募集

港北消防団員募集

あなたのチカラが、地域の安心を守る

あなたの大切な家族や地域を守るために一緒に活動してみませんか？消防団は、地域防災の最前線で活動しています。「地域のために何かしたい」、「防災の知識や技術を身に付けたい」等、歓迎します。

普段忙しい人でも、無理のない範囲でライフスタイルに合わせた活動ができます。ぜひ一緒に港北区の安全・安心を守っていきましょう！

消防出初式の様子

夏季訓練の様子

入団条件

区内在住・在勤・在学の
満18歳以上の人(性別・国籍不問)
※消防団に入団すると、活動等に応じて年額報酬や
活動報酬が支給されます。

港北消防団

申請は
こちら

港北消防署消防団係

☎045-546-0119

お知らせ

2027年度 保育所等利用申込み

2027年4月からの認可保育所等*の利用希望者へ、「保育所等利用案内」を配布します。2026年度利用申請中の人も、**2027年度分の利用を希望する場合は改めて申請が必要です。**

幼稚園の利用希望者は、各幼稚園へ問い合わせてください。

※認可保育所、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業(地域枠)、認定こども園(保育利用)

①就労(予定)証明書配布

場所

保育担当(区役所3階3A窓口)、区ウェブサイト
※新横浜駅や日吉駅行政サービスコーナー、地域子育て支援拠点、
港北区親と子のつどいの広場では配布していません。

開始日

9月4日(金)～

②利用案内配布

場所

●区ウェブサイト:9月24日(木)～
●区役所、新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナー、
地域子育て支援拠点(どろっぷ、どろっぷサテライト)、
港北区親と子のつどいの広場:10月1日(木)～
※区役所の配布場所は区ウェブサイトで確認してください。
※新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナーでは土・日曜も配布します。

③障害等がある子どもの事前相談

子どもに障害等があり、集団保育において個別の支援が必要な場合は、事前相談が必要です。申込み先は区ウェブサイトで確認してください。

実施日

9月1日(火)～9月30日(水)

申込み

電話(受付中)

④申込期間:10月1日(木)～10月28日(水)(消印有効)

※申込期間が例年より早まっているため、申込期限に注意してください。
※利用申請方法は、原則マイナンバーカードを使用したオンライン申請です。
※市外の保育所等を希望する人は、申込期限が異なります。
保育担当へお問い合わせください。

詳細は
こちら

申込みは
こちら

保育担当

☎045-540-2280

☎045-540-2426

公園愛護のつどい

わたしの街から横浜グリーンエキスポを盛り上げよう！

みわ よしあき
グリーン&クリーン大倉山の三輪義昭氏とハマチクラブの
やまもと
山本ルリ氏から人と地域の笑顔をつなぐ取組みについて学びます。
※先着150人にハーブ苗等をプレゼントします。「ハマのメンマ」等の
景品が当たる抽選会もあります。

日時

10月7日(水)
13時30分～15時30分

場所

港北公会堂

港北土木事務所

☎045-531-7363

☎045-531-9699

昨年の様子

お知らせ

自治会町内会に加入しませんか？

地域の暮らしを支えているのは自治会町内会です

自治会町内会は、住民の皆さんが安心して暮らせる地域づくりの中心になって活動しています。

■子育て中の人におすすめ ～親子で楽しめるイベントがいっぱい～

親子で参加できる祭りや盆踊り、ラジオ体操、交流イベントを開催しています。

■高齢者も安心 ～地域とのつながりが安心につながる～

サロン活動や見守り活動で地域との交流を支援しています。

■暮らしを支える ～ごみ出しルールをみんなで守る～

ごみ集積場所の管理や美化活動を通じ、きれいなまちを維持しています。

■いざという時のために ～防災は日頃のつながりから～

防災訓練や災害時の助け合いの体制づくりを推進しています。

あなたも地域を支える仲間になりませんか

自治会町内会は、地域に暮らす皆さんによって支えられています。
ぜひご加入ください。

加入の申込み

近所の自治会町内会の役員のの人に尋ねるか、
事務局へ問い合わせてください。

区連合町内会事務局
(区役所地域振興課内)

☎045-540-2234

☎045-540-2245

✉ko-jichikai@city.yokohama.lg.jp

イベント

健康づくり応援フェア

歩いて測って健康チェック

ウォーキングイベントと合わせて健康チェックイベントを開催します。楽しみながら健康づくりをしましょう。

日にち

10月10日(土)

場所

トレッサ横浜(師岡町700)

※アプリを持っていない人もイベント参加可能です。

■トレッサ横浜ウォーキングイベント

「よこはまウォーキングポイントアプリ」と「ショッピングモールで健康ウォーキング！マップ」を使って、ショッピングしながら健康づくりをしませんか。

時間

10時～15時(最終受付14時)

■健康チェックイベント

骨量が最も高くなるのは、20代から30代です。
若いうちに自分の体の状態を知りましょう。

時間

11時～15時(最終受付14時30分)

内容

骨密度測定やベジチェック等

健康づくり係

☎045-540-2362

☎045-540-2368

お知らせ

まもろうよ ころこ

9月は自殺対策強化月間です

市内では、2024年中に498人の方が自殺によって亡くなりました。自殺は、健康問題や経済的困難、仕事や学校での悩み等、さまざまな要因が重なり、心理的に追い込まれた結果として生じると考えられています。いつ誰にでも関わりうる社会的な問題です。

■相談先ナビカードを作りました

市内での学生等の自殺者数(2024年)は、2019年と比べ約2倍となっています。
身近な人のこころの変化に気付いたら、
見守り、声をかけ、相談窓口へ案内してください。

配布場所

区役所1階 13番窓口

■あなたもゲートキーパーに！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげて見守る人のことです。
特別な職業や資格は必要ありません。

横浜市 ゲートキーパー

詳細は
こちら

ANATAE

あなたへ

障害者支援担当

☎045-540-2377

☎045-540-2396

連載

秋の全国交通安全運動が始まります！ 9月21日～30日

秋の全国交通安全運動に先駆け、区では交通安全キャンペーンを実施します。

日時

9月13日(日)10時30分～12時

場所

トレッサ横浜

内容

警察音楽隊演奏、交通安全啓発 等

スローガン

反射材 わたしとかがやく 夜の道

反射材は、車のライトで光り、自分の存在を知らせてくれます。日暮れが早まるこれからの季節、反射材を活用して身の安全を守りましょう。

歩行者が認識できる！

車の運転手から見える歩行者の認識距離

ヘッドライト下向き 時速60km	黒い服装 約26m 認識困難	明るい服装 約38m 認識困難	反射材を着用した場合 57m以上
---------------------	----------------------	-----------------------	---------------------

地域活動係

☎045-540-2235 ☎045-540-2245

連載

けんこうほく 結核のサインを見落とさないで！ ～感染拡大を防ぐために～

第32回

■結核とは？

咳やくしゃみ等によって移り、主に肺に症状が現れる感染症です。自覚症状がないこともあり、健康診断で発見されることも多くあります。発見が遅れると、重症化や周囲への感染につながる恐れがあります。

■早期発見には胸部エックス線検査

検査を受ける

結果を確認する

すぐに再受診

検査結果

異常なし
要検査

■胸部エックス線検査を受ける機会がない人は…

結核定期健康診断を実施しています。

場所

市内の協力医療機関

対象

市内在住の65歳以上の高齢者・16歳以上の生活困窮者

詳細はこちら

健康づくり係

☎045-540-2362 ☎045-540-2368

～環境科学研究所50周年記念～ 巡回パネル展を実施します！

環境科学研究所の歩みを、横浜市の主な出来事と合わせて振り返る年表や、業務内容を紹介したパネルを展示します。パネル展アンケートに回答した人が対象のプレゼント企画や、横浜グリーンエキスポの紹介も行います。

期間

9月19日(土)～10月18日(日)

場所

港北図書館2階 大型本コーナー

詳細はこちら

展示イメージ

みどり環境局環境保全部環境科学研究所

☎045-453-2550

☎045-453-2560

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

申・問

☎045-540-2340

☎045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

申 区ウェブサイト(9月30日～)

港北区 歯つらつ

検索

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:10月14日(水)10時～、13時30分～
歯みがきをすでに開始した子*向け:10月14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

申 区ウェブサイト(受付中)

港北区 歯科相談

検索

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所
9月29日(火)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

申・問

☎045-540-2362

☎045-540-2368

生活習慣改善相談

申 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
9月14日(月)、10月6日(火)、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

申 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
9月28日(月)13時30分～、14時30分～、15時30分～
10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

申 区ウェブサイト(9月15日～)

港北区 離乳食教室

検索

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
10月19日(月)10時15分～

「#タウン活」も
SNSで投稿しよう

横浜グリーンエキスポ

開催まであと半年

港北区から

横浜グリーンエキスポも
盛り上げよう!

公式マスコットキャラクター
「トウクントウク」の紹介
性格: ドキドキ・ワクワクすることが好き。
特技: いろんな生きものや、
ものの気持ちがわかる。



#トウクントウク応援団
#タウン活

GREEN
+
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

©Expo 2027

ステッカーで
応援の輪が広がっています

市内の店舗や事業所、施設等で掲示している
トウクントウクを見つけてみよう!



ステッカーの掲示を
希望する施設等の人は、
区役所4階42番
(企画調整係)まで
お越しください。

※原則、個人への配布は行っていません。

区役所に
フォトスポットが誕生!



トウクントウクと
記念撮影しよう!

[設置期間]
10月まで
[場所]
区役所2階

参加者募集
球根ミックス花壇づくりで
仲間になろう!

市内5会場をオンラインでつなぎ、「同時に球根を
植えた最多人数」のギネス世界記録™に挑戦します!

[開催日] 11月14日(土)
[場所] 新横浜公園ほか
[募集期間] 10月9日(金)まで

応募方法や
イベントの
詳細はこちら



区内の
応援花壇に注目!



資源循環局
港北事務所前



新羽丘陵公園

入場チケット
好評販売中!

チケットの
購入は
こちら



前売チケット1日券
大人4,900円 中人3,000円 小人1,400円
会期中販売チケット1日券
大人5,500円 中人3,300円 小人1,500円

会場までのアクセス

日吉・
新綱島・新横浜駅

瀬谷駅

会場



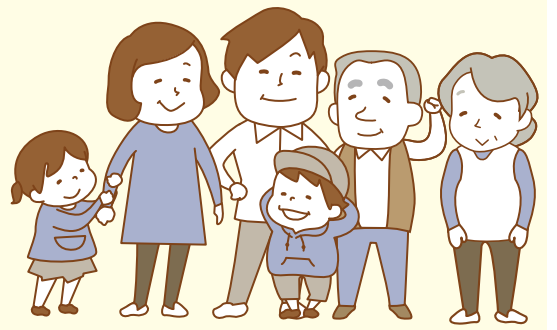
瀬谷駅まで
電車で1本

瀬谷駅～会場は
シャトルバスで

9月は 認知症月間です

知ろう 気づこう 認知症

自分自身や家族、身近な人のために、一人ひとりが認知症について考えるきっかけにしてみませんか。



1. 認知症を知ろう

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。
2040年には高齢者の約3人に1人が認知症が**MCI(軽度認知障害)**になると推測されています。

認知症になることは特別なことではないんだね



2. 認知症の症状に早く気づこう

認知症は早期の発見・受診・治療が大切です。
MCIの段階であれば生活習慣を工夫することで、認知症への移行を遅らせたり、移行を防いだりできる可能性があります。



MCIの気づきのサイン

▼ 次の4項目に当てはまると、MCIかもしれません ▼

✓ 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった。



✓ 趣味への興味がなくなった。新しいことを覚えようとしなくなった。



✓ 家族や友人との会話が楽しめなくなった。活動の範囲が狭まった。



✓ 仕事や日常生活で少し難しい作業がおっくうになり、ミスが増えた。



認知症かなと思ったら ▶ [Q 横浜市 もの忘れ検診](#)



3. 認知症カフェに行ってみよう

認知症の人やその家族、地域の人等、誰でも気軽に集い、交流や情報交換をしながら、安心して過ごせる場所です。



区内の認知症カフェの一覧はこちら

▶ [Q 港北区 認知症](#)



Sカフェ
(横浜市総合
保健医療センター)



／ 出店します！ ／

講演会当日はSカフェ(認知症カフェ)が出店予定! 若年性認知症の当事者が淹れた美味しいコーヒーが1杯100円です。
[販売時間]13時~13時45分(なくなり次第終了)

4. 認知症について学ぼう

講演会

「脳科学からみた認知症」**無料** **申込不要**

～その人らしさはなくなる～

[日時] 10月16日(金)14時~16時(開場13時)

[場所] 港北公会堂 [講師] 恩蔵 絢子氏

[内容]・脳科学者としての専門的な視点
・認知症の母を支える家族としての経験



恩蔵 絢子氏。著書に「脳科学者の母が、認知症になる」ほか多数NHKスペシャルにも出演

展示

● 港北図書館 9月15日~30日

● 区役所 9月24日~10月20日
(1階入口付近・2階踊り場)



5. 認知症の人との接し方

7つのポイント

① まずは見守る

② 余裕をもって対応する

③ 声をかけるときは一人で

④ 背後から声をかけない

⑤ やさしい口調で

⑥ おだやかにはっきりした口調で

⑦ 会話は本人のペースに合わせて

(参考文献) 全国キャラバン・メイト連絡協議会、認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び みんなで考える」



6. 認知症についての取組・相談先は? ~地域ケアプラザか区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当へ~

区内ケアプラザ一覧

①新吉田地域ケアプラザ	045-592-2151	新吉田町6001-6
②高田地域ケアプラザ	045-594-3601	高田西2-14-6
③下田地域ケアプラザ	045-563-9081	下田町4-1-1
④日吉本町地域ケアプラザ	045-566-0360	日吉本町4-10-A
⑤樽町地域ケアプラザ	045-532-2501	樽町1-22-46
⑥樽町地域ケアプラザ分室 (つなしま相談室・交流室)	045-534-1220	綱島西2-11-5 2階
⑦新羽地域ケアプラザ	045-542-7207	新羽町1240-1
⑧大豆戸地域ケアプラザ	045-432-4911	大豆戸町316-1
⑨篠原地域ケアプラザ	045-423-1230	篠原東2-15-27
⑩城郷小机地域ケアプラザ	045-478-1133	小机町2484-4

チームオレンジ

Q 横浜市 チームオレンジ

詳細は
こちら



地域ケアプラザが中心となり、認知症の人や家族とともに、誰もが暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

Q 港北区 地域ケアプラザ

詳細は
こちら



もの忘れ相談

無料・予約制

区役所で精神科医に相談ができます。

【開催日】
第3木曜

※予約は下記問合せ先へ

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(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大倉山ジョイフルコンサート
おじろ あんな
尾城杏奈氏がショパン「24の前奏曲 オーバース Op.28」等を奏でるピアノリサイタル「ロマン派の詩情と幻想」です。

②土壌混合法説明会
生ごみを堆肥に変える手軽でエコな取組を紹介します。

③物語と楽しむ初めての絵手紙
物語の朗読後、登場人物をモチーフに絵手紙を描きます。

④防災力を育むデジタルアート制作
アート制作を通じて災害への備えを学びます。

⑤ワクワクまつり
日本語スピーチや世界のファッションショー等を行います。大豆戸地域ケアプラザでは食品販売もあります。

⑥ランチタイムコンサート
おおかわりきや
ホルン奏者の大川力也氏とピアニストの佐古菜理氏による演奏です。

⑦ベビー&キッズマッサージ
背中のおツボマッサージで免疫力向上と眠りを良くします。

⑧手形・足形アートワークショップ
秋のアートで子どもの手足を作品で残しませんか。

⑨親子のふれあいベビー英語
ねんね期から、英語の歌や絵本等で五感を刺激し発達を促します。

⑩韓国料理を作ってみよう
サムギョプサルビビンバと本格的なわかめスープを作ります。

⑪そば打ち体験教室
二八そば3食分を手打ちし、持ち帰ります。



区役所から

■大倉山ジョイフルコンサート ①
9月20日(日)14時～16時、港北公会堂、2,000円(高校生以下1,000円) ※未就学児不可
㊟大倉山ジョイフルコンサート実行委員会ウェブサイトか電話(9月19日まで)
☎080-8424-5108

■新治恵みの里
①新米体験教室:9月26日、10月10日・24日(土)、全3回、10時30分～12時30分(10月24日は10時～)、②サツマイモ収穫体験:10月17日(土)10時30分～12時、いに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①15組、②30組、①1組5,000円、②1組2,300円 ※②荒天時:10月24日(土)㊟新治恵みの里ウェブサイト(①9月15日②16日、20時～)
㊤北部農政事務所
☎948-2480 ☎948-2488

■親子学級 ひよこ
芋掘りやクリスマス会。9月29日(火)、10月21日(水)、11月10日(火)・28日(土)、12月8日、2027年1月26日(火)、全6回、10時～11時15分、大豆戸地域ケアプラザ他、区内在住の2025年4月～2026年2月生まれの子と保護者、抽選20組、1組4,000円
㊟NPO法人ポケットウェブサイト(9月19日まで)
☎090-7260-1122

■土壌混合法説明会 ②
9月30日(水)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

■食品衛生責任者実務講習会
9月30日(水)、10月22日(木)、14時～15時30分、港北公会堂、食品衛生責任者、先着各30人
㊟区ウェブサイトか電話(9月15日～)食品衛生係へ
☎ 港北区 食品衛生責任者実務講習会 検索
☎540-2370 ☎540-2342

■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。10月6日・20日(火)、13時30分～、14時30分～、15時30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(9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

■物語と楽しむ初めての絵手紙 ③
10月7日(水)、13時30分～14時15分、14時30分～15時15分、日吉図書館取次所(日吉の本だな)、抽選各5人
㊤区ウェブサイト(10月1日まで)区民活動支援センターへ
☎ 物語と楽しむ初めての絵手紙 検索
☎・☎540-2246

■親子学級 リトルベア
芋掘りやクリスマス会等。10月17日、11月7日、12月19日、2027年1月16日、2月13日(土)、全5回、10時～11時15分、師岡コミュニティハウス、区内在住の2022年10月～2024年9月生まれの子と保護者(両親可)、抽選15組、1組4,000円
㊟NPO法人ポケットウェブサイト(10月10日まで)
☎090-7260-1122

■邦楽ふれあいコンサート
こと
箏・三弦・尺八で古典や現代曲を演奏。10月10日(土)12時～16時、港北公会堂
㊤港北邦楽協会事務局
☎・☎544-0589

■防災力を育むデジタルアート制作 ④
10月18日(日)、①10時30分～、②13時30分～、③15時30分～、①慶應義塾大学矢上キャンパス、ビー・アクト
②③Be ACTO日吉、区内在住の18歳以上(18歳未満の同伴可)、先着各20人 ※保育あり
㊟綱島SSTウェブサイト(9月15日～)
㊤慶應義塾大学小樽山研究室
✉ws@kohi.sd.keio.ac.jp

■にここにご広場 in 菊名コミハ
保育士と楽しむ。11月12日(木)、9時45分～10時30分、10時45分～11時30分、菊名コミュニティハウス、2023年4月以降に生まれた子と保護者、先着各15組
☎ 港北区 にここにご広場 検索
㊟区ウェブサイト(10月9日～)
㊤菊名保育園 ☎433-1259 ☎433-1261



スポーツ

■港北区アーバンスポーツ体験会
10月10日(土)9時30分～15時(①スケートボード:全5枠(各45分)、②その他3種目:全2枠(各90分))、新横浜公園、小学生、抽選①各10人、②各30人 ※荒天中止
㊟区ウェブサイト(9月18日まで)生涯学習支援係へ
☎ 港北区アーバンスポーツ体験会 検索
☎540-2238 ☎540-2245

■港北交流太極拳講習会
9月12日(土)、①11時～12時30分、②13時～16時、港北スポーツセンター、②当日先着10人、②4,000円
㊤港北区太極拳協会 ☎・☎540-6233

■港北区ソフトテニス大会
10月18日(日)9時～17時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤の人、先着30組、1組2,000円 ※雨天時:10月25日(日)
㊟電話かファクス(9月15日～)港北区ソフトテニス協会事務局へ
☎・☎755-5420

■男子ダブルステニス大会
11月3日(火・祝)・15日(日)・21日(土)、全3回、9時～17時、三ツ沢公園、区内在住か在勤の協会登録者、抽選、一般:60組、50歳以上:30組、60歳以上:16組、1組3,500円 ※雨天中止
㊟港北テニス協会ウェブサイト(9月30日まで)



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 ㊤9月24日

■ワクワクまつり ⑤

10月11日(日)10時～14時 ※荒天中止
※駐車場・駐輪場なし

港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10
☎421-1211 ☎431-5212 ㊤9月14日

■朗読の部屋
9月12日(土)15時～16時、18歳以上、当日先着40人
■大人のための朗読会
はやし ふみこ
林芙美子作「美しい犬」他を朗読。9月26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
ひろばのどんぐりおはなし会	9月12日、10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	9月13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	9月16日(水)	15時～15時30分	3～6歳の子と保護者	—
紙芝居の日	9月19日(土)	15時～15時30分	—	—
ひよこのおはなし会	9月24日、10月8日(水)	11時20分～11時50分	3歳以下の子と保護者	当日先着15組
いちど 一土のおはなし会	10月3日(土)	15時～15時30分	小学生以上	当日先着40人

港北公会堂

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

■ランチタイムコンサート ⑥

9月18日(金)12時15分～12時45分、100円
※未就学児不可

■ベビー&キッズマッサージ ⑦

9月30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(9月17日10時～)

■手形・足形アートワークショップ ⑧

10月4日(日)10時30分～14時、3歳以下の子と保護者、先着10組、1組2,000～3,500円
㊟電話(9月20日10時～)

■親子のふれあいベビー英語 ⑨

10月16日(金)、10時15分～10時50分、11時15分～11時50分、3歳以下の子と保護者、先着各10組、1組2,000円
㊟電話(10月1日10時～)

菊名地区センター

〒222-0011 菊名6-18-10
☎421-1214 ☎431-4101 ㊤9月24日

■歌って健康教室

歌に合わせて身体を動かし健康増進。10月6日(火)10時～11時30分、60歳以上、先着25人、500円
㊟電話か来館(9月15日10時～)

■菊名記念病院 公開市民講座

転ばない・弱らない体づくり。10月8日(水)10時～11時45分、18歳以上、先着10人
㊟電話か来館(9月17日10時～)

■おはなしたんぽぽ

絵本の読み聞かせや簡単な工作等。10月9日(金)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着15組

■包丁とハサミ研ぎのコツ

研ぎ方をマスターし、ストレスのない炊事。10月24日(土)13時～15時30分、18歳以上、先着12人、500円
㊟電話か来館(10月3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。9月24日(水)10時30分～11時、未就学児と保護者

■韓国料理を作ってみよう ⑩

10月17日(土)10時30分～13時30分、18歳以上、先着20人、2,500円
㊟電話か来館(9月16日来館9時～、電話10時～)

■はじめよう韓国語入門講座

10月22日・29日、11月12日・26日(水)、全4回、13時～14時30分、18歳以上、先着20人、2,000円
㊟電話か来館(9月18日来館9時～、電話10時～)

■そば打ち体験教室 ⑪

10月25日(日)、9時30分～12時、13時～15時30分、18歳以上、先着各8人、2,200円
㊟電話か来館(10月1日来館9時～、電話10時～)

綱島地区センター

〒223-0053 綱島西1-14-26
☎545-4578 ㊟531-5771 ㊟9月24日

■赤ちゃんに贈る歯固めを作ろう ㊟
10月14日(水)、10時～、10時25分～、10時50分～(各回20分)、2か月～1歳未満の子と保護者(保護者単独可)、先着各2組、1組1,200円
㊟電話か来館(9月15日来館9時～、電話10時～)

■葉っぱを踏みふみ、ふかふか体験 ㊟
10月24日(土)10時～11時45分、小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着20人
㊟電話か来館(9月15日来館9時～、電話10時～)

■親子で染物ガーランドを作るよ ㊟
11月1日(日)9時30分～11時30分、5歳～中学生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着10組、1組1,600円
㊟電話か来館(9月15日来館9時～、電話10時～)

■歌詞の物語を知り、歌う昭和歌謡 ㊟
11月10日(火)13時30分～14時30分、先着20人
㊟電話か来館(9月17日来館9時～、電話10時～)

■アイロン染色山の幸染め作品作り ㊟
11月26日、12月10日(木)、全2回、9時30分～11時30分、18歳以上、先着10人、4,500円
㊟電話か来館(9月16日来館9時～、電話10時～)

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

■背骨コンディショニングG体操
肩こりや腰痛予防のストレッチ。10月5日～12月14日の月曜(10月26日、11月23日除く)、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
㊟電話か来館(9月15日来館①10時～、②11時～、電話13時～)

■木曜朝の健康ヨガ 秋
10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24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(9月16日来館10時～、電話13時～)

■土曜朝の元気アップ体操 秋
音楽に合わせて無理なく運動。10月10日～12月19日の土曜(11月14日除く)、全10回、①9時15分～10時15分、②10時35分～11時35分、18歳以上、先着各40人、3,000円
㊟電話か来館(9月17日来館①10時～、②11時～、電話13時～)

■能の世界へようこそ
能楽師に学ぶ日本の伝統芸能。10月15日、11月19日、12月3日(木)、全3回、10時～11時30分、18歳以上、先着16人、1,800円
㊟電話(9月18日10時～)

■こども将棋教室 秋冬
将棋の楽しさやルールを学ぶ。10月16日・30日、11月6日・27日、12月11日・18日、2027年1月15日・29日、2月12日・26日(金)、全10回、16時15分～17時45分、小学生以上(2年生以下は保護者同伴)、先着16人、4,000円
㊟電話(9月18日10時～)

篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27
☎423-9030 ㊟423-9032 ㊟9月24日

■しのはらおはなしの会
読み聞かせ。9月17日、10月1日・8日(木)、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
育児相談やパパ同士の情報交換。10月3日(土)10時30分～11時30分、1歳7か月以下の子と父親

■パソコン相談室&ひろば
AI活用やウェブサイト作成等の相談。10月10日(土)9時30分～11時30分、18歳以上、先着10人、100円
㊟電話か来館(9月15日来館9時～、電話10時～)

■しのはら体操の会
同年代と無理なく運動。10月26日(月)13時～14時30分、50歳以上、先着30人、500円
㊟電話か来館(9月16日来館9時～、電話10時～)

■秋の星空めぐり
星座キーホルダー作り、土星とその衛星の話。11月1日(日)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
㊟電話か来館(9月15日来館9時～、電話10時～)

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

■日吉日本語教室
外国人向けの日本語教室。9月16日・30日、10月7日(水)、18時30分～20時30分、18歳以上の外国人、当日先着20人、200円
㊟nihongohiyoshi@googlegroups.com

■日吉地区センター文化祭 ㊟
10月3日(土)・4日(日)、10時～16時(4日は15時まで)

■ヒヨシ de ハロウィン
ハロウィンの話や工作、お菓子のプレゼント等。10月31日(土)16時～17時、小学生以下の子と保護者、先着30組、1組200円
㊟電話か来館(9月26日来館9時～、電話10時～)

■おもちゃの病院
おもちゃの修理。11月7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ものや電子機器等除く、部品代実費
㊟電話か来館(9月19日来館9時～、電話10時～)

■十二支めぐりで秋散歩 ㊟
11月18日(水)9時30分～12時、18歳以上、先着20人、400円 ※雨天中止
㊟電話か来館(9月26日来館9時～、電話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 ㊟
9月17日(木)10時～10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

〒222-0037 大倉山3-40-2
☎㊟547-2761 ㊟火・金曜

■絵本をたのしむ おはなしカフェ
絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌等。9月21日(月・祝)10時30分～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■放課後のフラダンス
基本を習い、1曲踊ることを目指す。9月30日、10月7日・14日・21日(水)、全4回、17時～18時、小学1年生～高校3年生の女子、先着10人、1,500円
㊟電話か来館(9月16日10時～)

■椅子で楽しくコンディショニング
肩こりや腰痛等の改善運動。10月1日・15日、11月5日・19日(木)、全4回、13時30分～14時30分、18歳以上、先着20人、1,100円
㊟電話か来館(9月16日10時～)

■女性健康マージャン教室 初級編
脳トレや健康維持に役立つマージャンを学ぶ。10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日、2027年1月14日・28日、2月11日・25日(木)、全10回、9時30分～12時、18歳以上の女性、先着20人、5,000円
㊟電話か来館(9月17日10時～)

菊名コミュニティハウス

〒222-0011 菊名4-4-1
☎401-4964 ㊟401-4968 ㊟9月24日

■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。9月12日、10月10日(土)、11時～11時40分、当日先着各15人

■菊名コミハの丘 今昔物語 ㊟
9月29日(火)14時～15時、先着10人
㊟ウェブサイトか電話か来館(9月15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

■ベビー ベース BABY BASE ㊟
9月26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可)

■みんなで考える健康長寿 ㊟
10月5日(月)15時～16時30分、先着18人、100円
㊟電話か来館(来館9月19日10時～、電話20日13時～)

■ハワイアンキルトで作る小物たち ㊟
10月13日(火)・29日(木)、全2回、13時～16時、先着15人、1,000円
㊟電話か来館(来館9月19日10時～、電話20日13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 ㊟9月3日

■師岡おはなしの部屋
絵本の読み聞かせや紙芝居等。9月17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。9月30日(水)10時30分～11時30分、0歳の子と保護者(未就学のきょうだい児の同伴可)、当日先着10組

㊟赤ちゃんに贈る歯固めを作ろう
保育士と安全な食品級シリコンと天然木で制作、ふれあい遊びを行います。

㊟葉っぱを踏みふみ、ふかふか体験
フローラルつなしまから園芸ごみを土に再生する「バイオネスト」を学び、庭で踏みしめ体験をします。

㊟親子で染物ガーランドを作るよ
環境にやさしい染料によるアイロン染めでクリスマスのガーランドを作ります。

㊟歌詞の物語を知り、歌う昭和歌謡
歌のエピソードに触れ、ウクレレの伴奏で歌います。

㊟アイロン染色山の幸染め作品作り
環境にやさしい染料でティッシュボックスとフリースマフラーを染めます。 ※作品例はウェブサイトへ

㊟日吉地区センター文化祭
活動成果を発表します。食品販売や農産物直売もあります。 ※詳細はウェブサイトへ

㊟十二支めぐりで秋散歩
港北ボランティアガイドと、旧港北区エリアの遊歩道で十二支の像を巡ります。 ※詳細はウェブサイトへ

㊟下田おはなしの会
絵本の読み聞かせや手遊び等をし、イベント後も本等が読めます。絵本の貸し出しもあります。

㊟菊名コミハの丘 今昔物語
旧港北区青少年図書館を知る語り部と地域の歴史をたどります。

㊟BABY BASE
おもちゃや絵本、お絵かきコーナー等があります。

㊟みんなで考える健康長寿
あたか えり 安宅恵理氏から、食事・栄養・運動を通した健康的な生活を学びます。

㊟ハワイアンキルトで作る小物たち
さいとう じゅんこ 齋藤順子氏とコインケースを作ります。初心者も歓迎します。

24

オレンジしのはら 交流カフェ

安心して暮らすために、記憶やコミュニケーションの工夫等を気軽に話せる場です。

25

はぐピョン

滑り台や大きな車等のおもちゃがあります。①親子ヨガ、②おはなし会を行います。

26

共生まつり

和太鼓・模擬店・作業所作品の販売等や横浜F・マリノスとのイベントがあります。

27

シニアのボクシングエクササイズ

シャドーボクシングで持久力や反射神経、脳を鍛えます。ミット打ち体験もします。

28

姿勢力アップ講座

ストレートネックや姿勢不良をセルフチェックし、エクササイズで身体を整えます。

29

ランナー向けコンディショニング

①理学療法士からケガ予防とコンディショニング方法を学び、②運動指導員とコンディショニングを実践します。

30

二胡とピアノでめぐる名曲の旅

二胡とピアノのユニット「XuanNeu」シェンニューと、二胡奏者の劉鋒氏リウホウがゲスト出演します。

31

ニュータウン路上観察

あざみ野周辺を歩き、ニュータウンの再発見を試みます。

まちづくりに関する
区民ワークショップ

都市計画マスタープラン地域別構想(港北区プラン)の改定に向けて、港北区のまちづくりの課題や今後の方向性について意見交換を行います。

日時

10月22日(木)、2027年1月22日(金)18時～20時

場所

区役所

対象

区内在住、在勤または在学の中学生以上

定員

抽選25人

詳細・申込みはこちら



企画調整係

☎ 540-2229

fax 540-2227

篠原地域ケアプラザ

〒222-0022 篠原東2-15-27
☎423-1230 ㊟423-1257 ㊟9月24日

■オレンジしのはら 交流カフェ 24

10月3日(土)10時30分～11時30分、先着15人
㊟電話か来館(9月15日～)

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 25

①9月14日(月)、②9月24日(木)、10時～13時、未就学児と保護者
■共生まつり 26
10月4日(日)11時～14時、新吉田地域ケアプラザ・横浜らいず・花みずき

老人福祉センター 菊名寿楽荘

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

■うたごえ広場

流行歌をカラオケとピアノ伴奏で歌う。9月29日(火)・30日(水)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人
㊟来館(9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。10月1日(木)・2日(金)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
㊟来館(9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。10月8日・22日(休)、60歳以上の市民、先着各20人
㊟来館(10月1日10時～)

■シニアのボクシングエクササイズ 27

10月16日・30日(金)、全2回、11時～12時、60歳以上の市民、先着10人
㊟来館(9月24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 ㊟第3火曜

■姿勢力アップ講座 28

10月10日(土)14時～15時15分、小学生以上(中学生以下は保護者同伴)、抽選30人、1,000円(中学生以下:500円)

■お手軽ワンコインレッスン

10月12日(月・祝)、①ギアトレ:10時15分～10時45分、②ストレッチポール:11時15分～11時45分、高校生以上、抽選各25人、500円
㊟ウェブサイト(9月18日まで)

■ランナー向けコンディショニング 29

10月12日(月・祝)、①9時～9時45分、②10時～10時45分、小学生以上(中学生以下は保護者同伴)、抽選各20人、1,000円
㊟ウェブサイト(9月18日まで)

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 ㊟第3火曜

■SDGsドキュメンタリー映画

「コスタリカの奇跡」。9月29日(火)14時～15時30分、当日先着350人、1,000円

■モーツァルト生誕コンサート

10月3日(土)14時～16時、当日先着50人、3,000円 ※未就学児不可

■みずきー寄席

やなぎや きょうたろう
柳家喬太郎独演会。12月19日(土)14時～16時、先着350人、4,000円 ※未就学児不可
㊟来館かチケットぴあ(9月16日～)

■期待の若手たちの協演

にしもと ゆうや クーヘン カルデット
「西本裕矢×KuchenQuartet」。2027年1月9日(土)14時～16時、先着350人、3,000円(25歳以下2,500円) ※未就学児不可
㊟来館かチケットぴあ(9月18日～)

■二胡とピアノでめぐる名曲の旅 30

2027年1月23日(土)14時～15時30分、先着350人、2,000円 ※未就学児不可
㊟来館かチケットぴあ(9月17日～)

地域子育て支援拠点 どうろっぴ

〒222-0037 大倉山3-57-3
☎540-7420 ㊟540-7421
㊟日・月曜、祝日、9月12日午前

地域子育て支援拠点 どうろっぴサテライト

〒223-0052 綱島東3-1-7
☎633-1078 ㊟633-1072
㊟日(9月27日除く)・月曜、祝日、9月5日午前

■新横浜出張ひろばりぼん

地域情報の案内や交流。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):9月17日、10月1日(休)、10時～15時、岩崎学園新横浜第二保育園(新横浜3-22-19):9月24日、10月8日(休)、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)

■ふたごちゃん・みつごちゃんの会

多胎児家庭の交流会。10月4日(日)10時～12時、どうろっぴ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人も可)

■あつぷつぷ

触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。①どうろっぴ:10月7日、21日(火)、②どうろっぴサテライト:10月21日(水)、③南日吉保育園:10月8日(休)、①②14時～15時、③10時30分～11時30分、2～5か月の第1子と保護者、先着①②各10組、③7組
㊟ウェブサイト(9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。10月14日(火)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(9月15日～)

■こどもの発達と生活講演会

小学校校長による子どもや学校の取組の講話。11月20日(金)10時～11時、港北公会堂
㊟ウェブサイト(9月20日～)

■土曜両親教室

育児と沐浴もくよくの講座。①どうろっぴサテライト:10月17日・11月14日(土)、②どうろっぴ:10月24日(土)、③下田地域ケアプラザ:11月7日(土)、①～③10時～12時、区内在住の出産予定月が2027年2・3月頃で初出産の人とそのパートナー(单身可)、先着各15組
㊟ウェブサイト(9月17日～)

■両親教室(オンライン)

10月24日、11月14日(土)、10時30分～12時、区内在住の出産予定月が2027年2・3月頃の人とそのパートナー(单身可)、先着各15組
㊟ウェブサイト(9月24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
㊟第4月曜

※1・2は保育あり、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映画上映『風のマジム』

南大東島のラム酒造りに挑んだ女性の実話。10月25日(日)13時30分～15時30分、先着150人、1,000円
㊟ウェブサイトか電話か来館(9月11日～)

2あざみ野しごとカフェ

ライフとキャリアの再設計ワーク。10月31日(土)13時30分～15時30分、再就職を目指す女性、先着12人、1,300円
㊟ウェブサイト(9月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎910-5656 ㊟910-5674

3ヌード・フロッキーB

人物モデルのさまざまなポーズを描く。10月22日・29日(木)、全2回、14時～16時30分(初回は13時45分～)、15歳以上(中学生除く)、先着20人、3,800円
㊟ウェブサイト(9月17日～)

4ニュータウン路上観察 31

10月31日(土)13時30分～16時30分、12歳以上、先着10人、3,000円 ※荒天時:11月1日(日)
㊟ウェブサイト(9月26日～)

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 ㊟第1日曜

■善意銀行(寄託6月1日～30日)

小さな森の家 ラステル新横浜、匿名個人(敬称略)ありがとうございました。

広報よこはま
港北区版を
スマホで読む



港北区



編集発行 港北区役所広報相談係 ☎045-540-2222 ㊟045-540-2227

本紙の情報は区ウェブサイトに掲載しています。 港北区 広報 検索

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