

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、
- 🏠…ホームページ、📄…申込、🗨️…問合せ

- 参加費の記載がない場合は無料、表示金額は総額(テキスト代など含む)
- 申込の記載がない場合は当日直接会場へ ●所定の用紙は申込先の窓口にあります
- 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
- 住所など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
- [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

ミズキーの一言メモ

この欄(8~10ページの端)では、本文中のマークの催しの補足情報などを掲載しています。

よこはま北部のつどい

64歳以下で発症した認知症が若年性認知症です。家族の交流や介護の相談、情報交換のほか、杉山孝博医師から、助言も得られます。本人もおしゃべりや散歩、ゲーム、歌などで楽しく過ごします。

ブラリ区境北から東へ

港北ボランティアガイドが案内します。区の北東部を流れる矢上川に沿って、川崎市や鶴見区との区境をたどります。約5.2キロメートルの自然を楽しむコースです。

サツマイモ作り教室

農家に教わりながら、サツマイモの栽培と収穫を楽しみませんか。サツマイモ8株の土産付きです。

ジャガイモ収穫体験

農家の案内の下、新治市民の森を散策した後、新ジャガを収穫します。ジャガイモ3キログラムの土産付きです。

ロコモ予防講演会

講師は健康運動指導士の黒田恵美子氏です。いつまでも健康で若々しく暮らせるよう、気軽に続けられる体づくりについて、体操など実技を交えて講演します。

横浜F・マリノス戦に招待

横浜F・マリノス対松本山雅FC戦に区民の皆さんを招待します。当日は区民参加イベントなどもあり、1日楽しめます。みんなで横浜F・マリノスを応援しましょう。

区役所からのお知らせ

■移動図書館巡回日程

貸出・返却・予約した本の受取。●綱島東三丁目公園:5月15日・29日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:5月24日、6月7日(金)、14時~15時30分 ※荒天中止

☎ 中央図書館サービス課

☎ 262-0050 ☎ 231-8299

■生ごみを土にかえそう説明会

土壌混合法で生ごみ減量。5月23日(木)10時30分~11時10分、区役所中庭 ※雨天中止

☎ 区役所資源化推進担当

☎ 540-2244 ☎ 540-2245

■よこはま北部のつどい

5月24日(金)11時~15時、中山地域ケアプラザ(緑区)、若年性認知症の人と家族、希望者は弁当あり(有料)

☎ 電話かファクス(5月24日まで)**[必要事項]**を記入し、認知症の人と家族の会神奈川県支部へ

☎・☎ 044-522-6801(月・水・金曜、10時~16時)

■ブラリ区境北から東へ

6月8日(土)9時30分~12時30分、東急線日吉駅集合、抽選60人、300円 ※荒天中止

☎ Eメールかホームページが往復はがき(5月24日必着)参加者全員の**[必要事項]**を記入し、区役所生涯学習支援係へ

☎ 540-2240 ☎ 540-2245

✉ ko-kouza@city.yokohama.jp

■新治恵みの里 農体験教室

にはる里山交流センター(緑区)、市内在住の個人がグループ(1組4人まで)、先着各15組

[1]サツマイモ作り教室

苗の植え付けから収穫までを体験。6月8

第3期 港北区地域福祉保健計画

ひっとプラン港北

ひろがる つながる とどく

ひっとプラン港北は「誰もが安心して健やかに暮らせるまち 港北」を目指す、区の計画です。地域住民や関係団体、行政などが連携して地域の福祉保健課題の解決に取り組み、支え合いのある地域づくりを進めます。地区ごとに定めた「地区計画」に基づいて、さまざまな取り組みが行われています。

計画の詳細は **ひっとプラン港北** 検索



健康づくりのウォーキング



地域がつながるワークショップ

☎ 区役所事業企画担当 ☎ 540-2360 ☎ 540-2368

日、7月6日、10月19日(土)、全3回、10時~12時、1組2,600円 ※荒天延期

[2]ジャガイモ収穫体験

新治市民の森の散策と新ジャガの収穫。6月22日(土)(雨天時23日)、10時~12時、1組1,100円

[1]・[2]の☎ ホームページ(5月15日~)新治恵みの里へ

☎ 環境創造局北部農政事務所

☎ 948-2480 ☎ 948-2488

■ロコモ予防講演会

人生100年時代を自分の足で歩くために。6月12日(水)、①健康測定体験会:13時~13時50分、先着50人、②講演会:14時~16時、当日先着300人、①②港北公会堂、動きやすい服装用

①の☎ 電話かファクス(5月15日~)**[必要事項]**を記入し、区役所高齢者支援担当へ ☎ 540-2328 ☎ 540-2396

■膠原病交流会

さわやかストレッチ。6月12日(水)13時30分~15時30分、区役所、膠原病患者と家族、先着20人 ※荒天中止

☎ 電話かファクス(5月15日~)**[必要事項]**と疾患名を記入し、区役所障害者支援担当へ ☎ 540-2218 ☎ 540-2396

■横浜F・マリノス戦に招待

区制80周年記念マッチ開催。6月22日(土)18時~、日産スタジアム、区内在住の2007年4月2日~2013年4月1日生まれの子と保護者、抽選40組(2人1組)

☎ ホームページ(6月10日まで)区役所地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

■ジャズコンサート

9月22日(日)15時~、港北公会堂、先着600人、3,000円(当日3,500円)

☎ ホームページか直接(5月30日~)、チケットぴあかファイブスターズレコードか区役所3階売店へ

☎ 大倉山ジャズクラブ(ミツコシ)

☎ 080-5373-9756 ☎ 03-6661-2322

■横浜18区コンサート

10月8日(火)14時~、大倉山記念館、先着30人、2,500円 ※未就学児不可 ※自由席

☎ 電話かホームページ(6月1日~)横浜音祭りチケットセンターへ ☎ 453-5080 ☎ 441-7949

スポーツ

「所定の用紙」は区役所生涯学習支援係(☎540-2238 ☎540-2245)や地区センターにあります。

■区民陸上競技大会

7月21日(日)9時30分~、三ツ沢公園(神奈川区)、区内在住か在勤か在学か在学クラブ者、1種目1,000円、高校生800円、小・中学生500円 ※リレー1,000円

☎ 所定の用紙(5月31日必着)に参加費の振込領収書の写しを添えて郵送で、区陸上競技協会へ ☎ 546-2755(西山)

各施設の催しなど

問合せや申込は各施設へ。
☎ は通常の休館日

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

■私の故郷ウクライナ

ウクライナ出身スタッフの話、茶菓子付き。6月5日(水)10時30分~12時、先着20人 ☎ 電話か来館(5月22日~)

港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 ☎ 5月20日~23日

■朗読の部屋

石川結貴「涙をふいて」ほかを朗読。5月11日(土)15時~16時、成人

■おはなし会

①ひろばおはなし会:5月15日(水)、3~6歳、②紙芝居の日:5月18日(土)、③一土のおはなし会:6月1日(土)、小学生以上、④えいごdeおはなし会:6月8日(土)、①~④15時~15時30分

2020年、受動喫煙のない社会を目指して

たばこの煙から子どもたちを守ろう

5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デー、5月31日から6月6日は禁煙週間です。たばこの煙に含まれる有害物質により、がんになりやすいことが知られています。近年の研究で、うつ病や認知症、糖尿病などとも関連が深いことが明らかになりました。特に、影響を受けやすい子どもを受動喫煙の害から守りましょう。

世界禁煙デー イベント

開催日 5月30日(木)

内容 パネル展、呼気中一酸化炭素濃度測定など(10時~11時、区役所2階)

街頭啓発、呼気中一酸化炭素濃度測定など(14時~14時45分、東急線日吉駅前)



区役所では、禁煙外来の紹介や禁煙相談(申込制)も行っています。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

☎ ホームページが往復はがき(5月29日消印有効) [必要事項]と年齢、学年、希望日を記入

■ふれあい親子クラブ夏みつけ隊
菓子作りや工作、自然遊び。7月3日・10日・17日・24日(水)、全4回、14時30分～16時30分、2020年か2021年に小学校に入学する子と保護者、抽選16組(2人1組)、5,000円、追加1人2,000円(2歳以下500円)

☎ ホームページが往復はがき(5月29日消印有効) [必要事項]と年齢を記入

■わんぱくおてんば 夏探検隊
自然と遊ぶ楽しさと共同作業を体験。7月7日(日)10時～15時30分、小学1～3年生、抽選48人、3,000円

☎ ホームページが往復はがき(5月29日消印有効) [必要事項]と学年を記入

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 (休)第4月曜
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

※1～3は保育あり、2か月以上の未就学児(2は1歳6か月以上の未就学児)、有料、要予約

男女共同参画センター横浜北1～3

☎ 910-5700 ☎ 910-5755

1 産後のヨーガ

初めての保育&ママのおしゃべりタイム。6月3日・10日・17日(月)、全3回、12時～14時、2か月～1歳5か月の子を持つ保育希望の女性、先着20人、7,500円(保育料含む)

☎ 電話(5月15日～) ☎ 910-5724

2 女性のためのパソコン講座

ワード中級。6月22日(土)・23日(日)、全2回、10時～15時30分、女性先着12人、10,800円

☎ 電話かホームページ(5月17日～)

☎ 862-4496(9時～15時30分、第4木曜、日曜、祝日除く)

3 女性のための護身術WEN-DO

6月23日(日)13時30分～15時30分、10歳以上の女性、先着20人、1,500円

☎ 電話かホームページ(5月15日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野 4～6

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

4 ショーケースギャラリー

水町文美展。7月7日(日)まで

5 Welcomeロビーコンサート

5月12日・26日、6月9日(日)、12時～12時40分

6 あざみ野アートワゴン&マルシェ

5月22日(水)10時～15時 ※商品がなくなり次第終了

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

区ボラ連40周年記念講演会

6月13日(木)13時～14時30分、港北公会堂、先着300人、300円

☎ 電話か来館(5月15日～)

善意銀行(寄託2月1日～28日)

久保寺豊子、匿名個人[敬称略]ありがとうございました

健診などの日程 **申込制**は電話で申込が必要です

*詳細は、各家庭に配布している「福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください
*基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します

区役所こども家庭係 ☎・☎ ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児 ▶ 5月17日・24日、6月7日(金) 9時～9時45分受付

1歳6か月児 ▶ 5月16日・30日(木) 9時～9時45分受付

3歳児 ▶ 5月21日・28日、6月4日(火) 12時45分～13時30分受付

歯つらつ1歳歯みがき教室 申込制(5月15日～)、区ホームページでも申込可

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック

10時～、13時30分～、区役所

2018年5月、6月、7月生まれ:6月11日(火)

乳幼児・妊産婦歯科相談 申込制 (受付中)

乳幼児(未就学児)と妊産婦(妊娠中か産後1年未満)の歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所

5月21日(火) 乳幼児:9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

5月31日(金) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付

区役所健康づくり係 ☎・☎ ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

生活習慣改善相談 申込制 (受付中)

子どもの小食や偏食、大人の生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病など)の個別相談、1時間程度

5月20日(月)・30日(木)、13時30分～、14時30分～、15時30分～、区役所

7～8か月児の離乳食教室 当日直接会場へ

離乳食の進め方や作り方、試食。離乳食が1日2回程度食べられる7～8か月児、子ども用スプーン・エプロン・手拭きタオル・飲み物、離乳食手帳(4か月健診で配布)持参 1人1回まで 受付:10時～

5月13日(月)日吉本町地域ケアプラザ

5月22日(水)・31日(金)、6月10日(月)、区役所

肺がん検診 申込制 (6月4日～)

40歳以上、先着50人、検診料680円 7月4日(木)、9時～、10時～、区役所

禁煙相談 申込制 (受付中)

個別相談と呼気中一酸化炭素濃度測定。申込時に日時調整、区役所

南棟1階イベント広場

区制80周年記念事業

トレッサ横浜で今年も健康イベントを開催します!

当日直接会場へ

歯と口の健康週間行事

～のばそうよ、健康寿命を歯みがきで～

日時 6月9日(日) 12時30分～16時

港北区歯科医師会による無料歯科相談や歯科体験コーナー、ポスター展示などをします。



港北区ヘルシープロモーション

日時 6月29日(土) 11時～14時

～6月は食育月間 毎月19日は食育の日～

始めましょう 朝ご飯習慣

1日5皿(350グラム)の野菜が必要です。まずは朝1皿の野菜から。展示を通して、朝ご飯や野菜のことがもっと分かります。クイズに回答すると、野菜ストラップがもらえます。

大腸がん撲滅キャンペーン

大腸がんの患者数は、全てのがんの中で男性3位、女性2位です。40歳以上の人は、年に1度大腸がん検診を受けましょう。会場でアンケートに回答するとプレゼントがもらえます。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

～小さな気づき 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」～

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱される非常勤特別職の地方公務員です。区内では397人が活動しています。地域福祉の推進役として、相談や行政・関係機関との連絡・調整などを行っています。

民生委員・児童委員はこんな活動をしています

- ・高齢者や障害者へ介護サービスなどの情報提供・相談
- ・子育て中の人へ育児に関する相談や虐待防止の啓発
※民生委員・児童委員の中でも、子どもや子育てなど児童福祉に関することを専門に担当しているのが、主任児童委員です
- ・ボランティアや地域と協力して、高齢者や子育て中の人向けのサロンを運営

あなたのまちの民生委員・児童委員の活動紹介パネル展を開催しています!

開催日 5月16日(木)まで

場所 区役所2階

☎ 区役所運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368

