

イベント



これからの暮らしを考えるきっかけに  
**わた史ノート書き方講座**

5月29日、日吉本町地域ケアプラザで、エンディングノート※「わた史ノート」書き方講座が行われました。ノートの説明を受けた後、実際にノートに記入しました(中には夫婦で相談しながら記入する人も)。今後も各地域ケアプラザなどで講座を開催予定です。日程は順次、本紙こぼくインフォメーションに掲載します。※エンディングノートについて、詳しくは本紙4ページに掲載しています



2019ふるさと港北ふれあいまつり  
**区制80周年記念式典**

6月1日、ふるさと港北ふれあいまつりの冒頭で、区制80周年記念式典を開催しました。市歌斉唱や、実行委員会会長をはじめとする皆さんのあいさつの後、70人を超える混声合唱団による歌声が会場に響きわたり、区制80周年を祝いました。まつり全体では約5万人が来場し、ブースやステージパフォーマンスなど、大変盛況でした。

**こぼ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🌸マークの催しの補足情報などを掲載しています。

**図書館お仕事体験と紙芝居づくり**  
夏休みに図書館の仕事を体験したり、紙芝居のストーリーを考えたり、調べたりしながらものづくりの楽しさを体験します。

**親子で鶴見川探検バスツアー**  
鶴見川源流保水の森の散策や調整池での生物調査体験(魚捕り)や治水施設の見学など、鶴見川流域について学びます。

**夏休み親子コンサート**  
親子で楽しめるオーケストラのコンサートです。曲目はバレエ音楽「コッペリア」、「マイスタージンガー前奏曲」などです。指揮は澤村杏太郎氏です。ジブリメドレーでの楽器紹介やみんなで歌うコーナーもあります。

**港北ダンスフェスティバル**  
ダンスサークル・団体(社交ダンス・日本舞踊以外)の発表と、交流を深める場として開催します。

**小学生スポーツフェスティバル**  
いろいろなスポーツの体験やオリンピックに出場経験のある森久子氏とバドミントンを楽しみます。横浜F・マリノスの景品が当たる抽選会もあります。

**大倉山記念館オープンギャラリー**  
期間中、子ども記念館探検や子どもギャラリー展を同時開催します(受付16時まで)。

区役所からの  
おしらせ

■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:7月17日・31日(水)、14時10分~15時30分、●南日吉団地管理事務所前:7月19日、8月2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

7月25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

■図書館お仕事体験と紙芝居づくり🌸

7月30日(火)10時~12時、8月1日(木)・9日(金)、13時~16時、全3回、港北図書館、小学生、抽選20人

☎ Eメールかホームページか往復はがき(7月18日必着)**[必要事項]**と学年を記入し、区役所生涯学習支援係へ  
☎ 540-2240 ☎ 540-2245

✉ ko-kouza@city.yokohama.jp

■親子で鶴見川探検バスツアー🌸

7月31日(水)(荒天時8月2日)、9時30分~16時40分、JR淵野辺駅(相模原市)集合、小学3年生以上の子と保護者、抽選45人

☎ Eメールかファクス(7月19日17時必着)参加者全員の**[必要事項]**と年齢を記入し、鶴見川流域水協議会窓口(アジア航測(株))へ

☎ 044-967-6270 ☎ 044-965-0040

✉ mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp

■夏休み親子コンサート🌸

8月25日(日)14時~16時、港北公会堂、3歳以上、抽選400人

☎ 往復はがき(8月5日必着)**[必要事項]**と

人数(はがき1枚で5人まで)を記入し、区役所区民活動支援センターへ

☎ 区役所生涯学習支援係

☎ 540-2239 ☎ 540-2245

■子どもの救急医療講座

子どものかかりやすい病気と対応。8月29日(木)14時~16時、区役所、第1子が0歳児の保護者、抽選80人 ※子の同伴可

☎ ホームページ(8月16日17時まで)区役所子ども家庭支援課へ

☎ 540-2365 ☎ 540-2426

■新治恵みの里 冬野菜作り教室

大根やジャガイモを育てて収穫。9月7日・28日、11月9日・30日(土)、全4回、10時30分~12時30分(9月28日は13時30分~15時30分)、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、先着15組(1組4人まで)、1組4,000円 ※雨天延期

☎ ホームページ(7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

■子どもアレルギー講演会

アレルギーの基礎とスキンケアを学ぶ。9月13日(金)13時30分~15時、区役所、アレルギーの疑いのある0~3歳児の保護者、先着80人 ※保育あり、1~3歳、先着35人、要予約

☎ ホームページ(7月16日~)区役所子ども家庭支援課へ  
☎ 540-2365 ☎ 540-2426

■港北ダンスフェスティバル🌸

参加団体募集。12月8日(日)13時~17時、港北公会堂、区内で活動する3人以上のダンスサークル・団体(要協会登録)、抽選16団体、1人3,000円(協会年会費として1年間有効)

☎ 所定の用紙(7月26日必着、区役所や地区センターなどで入手可)を郵送で、港北ダンス芸術振興協会事務局へ

☎ 090-2401-6045

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。

■小学生スポーツフェスティバル🌸

7月15日(月・祝)10時~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 ※室内履きと飲み物、タオル持参

☎ 区役所生涯学習支援係

☎ 540-2238 ☎ 540-2245

■港北卓球ダブルス区民大会

8月31日(土)9時~19時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か協会に加入しているペア、1組2,000円、高校生以下1,000円

☎ 所定の用紙(8月16日必着)を郵送で、区卓球協会へ  
☎ 区卓球協会(古賀) ☎ 090-4133-3974

■港北区民バレーボール大会

9月8日(日)9時~18時、港北スポーツセンター、抽選20チーム、1チーム4,000円

☎ 所定の用紙(8月17日必着)を郵送で、区バレーボール協会(田仲)へ  
☎ 564-2658

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

大倉山記念館

〒222-0037 大倉山2-10-1  
☎ 544-1881 ☎ 544-1084 🌸第2月曜

■大倉山記念館オープンギャラリー🌸

記念館の歴史や建物の魅力を紹介。7月31日(水)~8月18日(日)、10時~17時



展示の様子

■秋の花音コンサート🌸

テーマは「バラ」。9月18日(水)18時30分~19時40分、先着80人、1,000円

☎ 電話か来館(8月1日~)

林朝美氏



プールで涼しく健康的に過ごしましょう

プール利用規定に関する詳細は、各施設のホームページで確認してください。

施設名・問合せ	営業日時	料金	駐車場
<b>日産ウォーターパーク</b> 小机町3302-5(日産スタジアム内) JR・市営地下鉄新横浜駅から徒歩15分 ☎ 477-5040 ☎ 473-3117	月~土曜▶9時~21時(受付20時まで) 日曜・祝日▶9時~17時(受付16時まで) ※7月・8月の営業時間は19時30分まで 休業▶第3火曜(祝日除く。7月・8月は無休)	1時間500円 延長30分ごと200円 ※13歳未満は半額	有(有料)
<b>綱島公園プール</b> 綱島台1 東急東横線綱島駅から徒歩5分 ☎☎ 531-9021 (営業期間中)	7月13日(土)~9月1日(日) ※無休 9時~18時(子ども用は16時まで)	25メートルプール▶1時間100円 子ども用プール▶1時間60円	無
<b>菊名池公園プール</b> 菊名1-8-1 東急東横線妙蓮寺駅から徒歩5分 ☎☎ 431-6921 (営業期間中)	7月13日(土)~9月1日(日) ※無休 9時~18時	1回800円(1時間300円) ※小学生以下1回300円(1時間100円)	無

8月30日は 無料開放デー

**港北公会堂**〒222-0032 大豆戸町26-1  
☎ 540-2400 ☎ 540-2399 (休)第2月曜**■真夏の夜のがいこつ教室**骸骨の模型を復元し体の仕組みを考える。7月22日(月)17時30分～18時30分、小学生以上、先着20人、2,500円  
☎ 電話(7月15日9時～)**■ランチタイムロビーコンサート**

7月29日(月)12時15分～12時45分

**■世界の音楽**

生演奏を聴いて学ぶ。①ドイツ:7月30日(火)18時30分～20時、②アメリカ:8月7日(水)18時30分～20時、①②先着各50人、1,000円

☎ Eメールか来館(①7月15日～、②7月25日～)[**必要事項**]を記入

✉ info@kohoku-kokaido.jp

**■ゲームで学ぶSDGs**

8月8日(木)、①小学生の部:10時30分～13時、小学生と保護者、先着30組、1組3,000円、②中高生の部:14時～16時30分、中学・高校生(保護者参加可)、先着50人、2,000円(子と保護者のペア3,000円)

☎ 電話か来館(7月19日～)

**■夏休みファミリーコンサート**

終演後にバイオリンやチェロを体験。8月12日(月・休)14時～16時、先着300人、高校生以上1,000円、小・中学生500円

☎ Eメールか来館(7月15日～)[**必要事項**]を記入**港北図書館**〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1211 ☎ 431-5212 (休)7月16日**■生物多様性を知る展示**

パネルとカミツキガメの剥製を展示。7月5日(金)～31日(水)

**■おはなし会**

①ひよこのおはなし会:7月11日・25日、8月8日(木)、1～3歳児と保護者、当日先着各15組、②ひろばおはなし会:7月17日(水)、3～6歳、③紙芝居の日:7月20日(土)、④一土のおはなし会:8月3日(土)、小学生以上、⑤えいごdeおはなし会:8月10日(土)、①11時～11時30分、②～⑤15時～15時30分

**■朗読の部屋**

三浦哲郎「盆土産」ほかを朗読。7月13日(土)15時～16時、成人

**■大人のための朗読会**

曾野綾子「一言」ほかを朗読。7月27日(土)15時～16時、成人

**■港北ふるさと映像上映会**

「綱島の桃物語」を上映。7月28日(日)11時～12時

**■夏休み 小学生のお話会**

動物ミニタオルをプレゼント。7月31日(水)15時～15時30分、小学生

**菊名地区センター**〒222-0011 菊名6-18-10  
☎ 421-1214 ☎ 431-4101 (休)7月16日**■おはなしたんぽぽ**

7月12日、8月9日(金)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着各20組

**■区制80周年記念 子どもまつり**

7月27日(土)10時～13時、中学生以下の子と保護者

**■スターリンクス・子ども紙芝居**

7月27日(土)15時～16時30分、小学生以下の子と保護者

**■小中学生 お菓子作り教室**

2種類のマフィンを作る。

7月28日(日)13時～15時、小学3年生～中学3年生、先着12人、500円  
☎ 電話か来館(7月15日9時～) マフインの見本**■夏こそ圧力鍋で時短料理**

8月1日(木)10時30分～13時30分、成人先着16人、1,300円

☎ 電話か来館(7月18日9時～)

**■夏休みプログラミング教室**

ロボットをプログラミング。8月4日(日)13時～15時、小学3～6年生、先着12人、500円

☎ 電話か来館(7月22日9時～) ロボットのイメージ

**■夏休み子ども日本舞踊教室**

浴衣の着付けも学ぶ。8月22日(木)～24日(土)、全3回、13時～14時30分、3～13歳、先着15人、2,000円(浴衣の貸出1,000円)

☎ 電話か来館(7月19日9時～)

**■区制80周年記念 ばびぷれ音楽会**

8月24日(土)14時～14時50分、未就学児と保護者、先着50組

☎ 電話か来館(7月23日9時～)

**篠原地区センター**〒222-0022 篠原東2-15-27  
☎ 423-9030 ☎ 423-9032 (休)7月16日**■UVレジンのキーホルダー作り**

8月6日(火)10時～11時30分、小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着15人、500円

☎ 電話か来館(7月20日10時～、未成年は要保護者申込)



作品の見本

**■夏休み自由研究子ども化学捜査班**指紋採取など。8月9日(金)、①10時～11時30分、②13時～14時30分、小学生(3年生以下は保護者同伴)、先着各12組、500円  
☎ 電話か来館(7月22日10時～、要保護者申込)**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**

7月11日(木)・23日(火)、10時30分～11時、未就学児と保護者

**■DIY子ども工作教室**8月12日(月・休)10時～12時、小学生(2年生以下は保護者同伴)、先着20人、500円  
☎ 電話か来館(7月16日10時～)**綱島地区センター**〒223-0053 綱島西1-14-26  
☎ 545-4578 ☎ 531-5771 (休)7月16日**■キッズ・ジュニア体操教室**短期集中でマット運動と鉄棒を克服。7月28日(日)・29日(月)・31日(水)、各全3回、①キッズクラス:9時15分～10時15分、5～6歳、2,000円、②ジュニアクラス:10時30分～11時40分、小学1～3年生、3,000円、①②抽選各20人 ※保護者同伴可  
☎ 往復はがき(7月18日必着)[**必要事項**]と希望クラス、子の氏名(ふりがな)・性別・**健診結果の「ミカタ」説明会**

特定健診などの健診結果をしまいでいませんか。結果の中には元気に生活していくためのヒントがたくさん隠れています。自身の結果を振り返り、生活習慣の改善につなげましょう。

日時: 9月6日(金)13時30分～15時 会場: 区役所1階 予防接種室

内容: 保健師・栄養士の講話や簡単健康チェック、ミニ個別相談など

対象: 区内在住か在勤者 定員: 先着30人

持ち物: 特定健診などの過去1年以内の健診結果が分かる物

☎ 電話(7月16日～)区役所健康づくり係へ ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

年齢(学年)を記入

**■西アフリカの太鼓体験と甘味試食**

TICAD開催記念ワークショップ。8月22日(木)10時～11時30分、小学生と保護者、抽選10組(2人1組)、1組800円

☎ 往復はがき(7月20日必着)[**必要事項**]と子の氏名(ふりがな)・性別・学年を記入**■親子体操教室**9月～12月の第1・3木曜(12月は第1木曜のみ)、各全7回、A:9時20分～10時20分、B:10時35分～11時35分、2～4歳児と保護者、抽選各45組(2人1組)、2,500円  
☎ 往復はがき(7月20日必着)[**必要事項**]と希望時間、子の氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入**■楽しい朗読**初心者歓迎。9月5日・19日、10月3日(木)、全3回、13時～15時、抽選10人、1,500円  
☎ 往復はがき(7月20日必着)[**必要事項**]と性別、朗読経験の有無を記入**■手話体験教室**初心者歓迎。9月6日～11月15日の金曜(10月25日除く)、全10回、18時30分～20時、成人抽選10人、1,500円  
☎ 往復はがき(7月25日必着)[**必要事項**]を記入**新田地区センター**〒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ぼっけ**

7月25日(木)10時30分～11時

**■子どもチョークアート**

8月22日(木)9時30分～11時30分、小学生、先着10人、300円

☎ 来館(7月16日～、翌開館日から電話可)

作品の見本

**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、2020年2月中旬ごろまで本館のみ休館予定**■日吉おはなしの広場**

区制80周年記念。7月25日(木)10時～11時、未就学児と保護者、当日先着35組

**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)7月16日**■師岡おはなしの部屋**

絵本の読み聞かせや紙芝居、歌、折り紙など。7月18日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

**■夏に爽快手作りジェルクリーム**8月20日(火)10時30分～12時、小学生と保護者、先着10組(2人1組)、1組1,000円  
☎ 電話か来館(7月17日10時～)**秋の花音コンサート**

季節や花にちなんだ名曲を届けるコンサートです。林朝美氏(Pf)が出演します。18時に開場します。

**ランチタイムロビーコンサート**

クラシックのミニコンサートです。出演は池田実結氏(Vn)ほかです。曲目は「愛の挨拶」ほかです。入退場は自由です。

**世界の音楽**

7月30日は三谷温氏(Pf)、8月7日は高橋宗芳氏(Vn)から学びます。

**ゲームで学ぶSDGs**

国際連合で行われたSDGs(持続可能な開発目標)ゲームを体験します。

**区制80周年記念 子どもまつり**

昔遊びや科学体験、幼児向けの遊びなどができます。

**スターリンクス・子ども紙芝居**

地域演劇集団「スターリンクス」が、区の昔話の紙芝居をします。

**夏こそ圧力鍋で時短料理**

献立は「簡単ソーセージ」、「アンチョビと夏野菜の pasta」、「ゆでたまごとアボカドのサラダ」、「コーヒースタフ」です。

**区制80周年記念 ばびぷれ音楽会**

人形劇や絵本の読み聞かせ、楽器演奏などをします。

**UVレジンのキーホルダー作り**

透明なレジン液にラメなどを混ぜて固めます。

**DIY子ども工作教室**

さまざまな形の木片で自由に工作します。

**楽しい朗読**

呼吸法や発声法を学びます。

**子どもチョークアート**

簡単な書き方を学びます。

**夏に爽快手作りジェルクリーム**

ハッカのジェルクリームとバスボムを作ります。



アイスキャンデー形のバスボム

**ガチでうまい横浜の商店街** 投票は7月31日まで

## ハンバーグ

No.1 決定戦

金賞を目指して、区内から4店舗エントリーしました。応援よろしく  
お願いします。▶投票方法などの詳細は16ページで



---

**ステーキ&ハンバーグ 雷電**  
アボカドハンバーグ (2/5ポンド)



1,490円

ハンバーグの上に分厚いアボカドが鎮座します。熱々の特製みそマヨソースと、肉汁あふれるハンバーグの相性は抜群で、味も見栄えも満点の商品です。

綱島西2-7-28 ☎ 547-2260

定休日:水曜、第1・3木曜  
営業時間:11時30分～15時、17時～23時

**鴨屋 そば香 飲める!! 鴨バーグ**



1,150円

飲めるほどやわらかい鴨ハンバーグにとろとろのあんが絡みます。最後は追いご飯や追いそばで楽しめます。

菊名1-3-8 ☎ 309-8546

定休日:不定休  
営業時間:11時～15時30分、17時30分～23時  
(土・日曜、祝日は11時～23時)

**スマイル オン ザ テーブル smile サルサハンバーグ**



1,404円

ピリッと刺激的なサルサソースとビタミンB1を含む合いびき肉が、暑い夏にぴったり。さっぱりとおいしく食べられる一品です。

菊名1-7-7 ☎ 717-7313

定休日:月曜 営業時間:17時～23時  
(日曜、祝日は16時～22時)

**レストラン・オークラ本店 黒毛和牛100% チョップドハンバーグステーキ**



1,782円

地元で愛される老舗店の一番人気商品です。牛肉の食感と味がダイレクトに感じられます。溶岩プレートは県外で調達したもので、最後までおいしく食べられます。

樽町1-22-24 ☎ 531-7619

定休日:なし  
営業時間:9時～24時 (ハンバーグの提供は11時～23時)

☎ 区役所地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

- 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)
- 【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
- ☎…電話、☎…ファクス、✉…Eメール、HP…ホームページ、☎…申込、☎…問合せ

**菊名記念病院公開市民講座**  
「最近むせやすい 何を食べたらいいのだろう?」をテーマに、嚥下食の話をしてします。

**夏休み子どもクラフト工房**  
家具などを製作した後に残る端材に、絵の具で自由に着色し、世界に1つの積み木を作ります。

**人エイクラ体験講座**  
面白くて懐かしい理科の実験で、人エイクラを作ります。

**介護者のつどい**  
前半は講師に中村佳子氏を招き、東洋医学のつば押しとストレッチを融合した経絡ストレッチを行い、後半は茶話会をします。

**はぐピョン**  
「水遊び」と「えいごでマザーグースとおはなし」をします。

**おはなし会ワークショップ**  
絵本や手遊び、紙芝居の仕方を学び、子育てサロンで披露します。初心者も歓迎します。

**地域で見つかるセカンドライフ**  
地域で「働く・学ぶ・参加する」情報を、区生きがい就労支援スポットの事例を通して紹介します。人生の次なるステージに向けて何かを始めたい人や、地域デビューのきっかけにお薦めです。

**Welcome口ビーコンサート**  
14日は富田朗子氏(FI)と青柳志保氏(Pf)、28日は鈴木研吾氏(Sax)と北川恭子氏・片岡直美氏・鈴木陽子氏(Pf)が出演します。

**あざみ野子どもぎやらい**  
子どものための展覧会です。映像・アニメーション作家の松本力氏の作品や、子どもたちが挑戦した写真・リサイクルアート作品を展示します。ワークショップや展覧会を冒険するダンスツアーも開催します。

**傾聴講座**  
心の病を抱える人への傾聴で心掛けることを学びます。講師は長見英知氏です。

**菊名コミュニティハウス**  
〒222-0011 菊名4-4-1  
☎ 401-4964 ☎ 401-4968 (休)7月16日

■ひげじいの紙芝居  
迫力満点。7月13日(土)11時～11時30分

■港北子ども学習会  
7月14日・28日(日)、13時～16時、小・中学生

■菊名記念病院公開市民講座  
7月17日(水)14時～15時

■おはなしのへや  
7月20日(土)11時～11時40分

■きくなこみっこ  
子どもを遊ばせながらおしゃべり。7月26日(金)10時～12時、未就学児と保護者

■夏休み子どもクラフト工房  
8月8日(木)10時～12時、5歳～小学6年生(未就学児は保護者同伴)、抽選10人、500円  
☎ 往復はがき(7月20日必着)**【必要事項】**と年齢(学年)を記入

■人エイクラ体験講座  
8月14日(水)10時～12時、小学生と保護者、抽選12組、500円  
☎ 往復はがき(7月20日必着)**【必要事項】**と学年を記入

**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

■介護者のつどい  
7月11日(木)13時30分～15時30分、介護をしている人が経験のある人

■はぐピョン  
7月25日(木)10時～13時、未就学児と保護者

■おはなし会ワークショップ  
8月29日(木)、9月2日(月)・5日(木)・9日(月)・

26日(木)、全5回、10時～12時、先着16人  
☎ 電話か来館(7月15日～)

**下田地域ケアプラザ**  
〒223-0064 下田町4-1-1  
☎ 563-9081 ☎ 563-9083 (休)なし

■老後のいきかた講座 遺言編  
相続の基本と遺言の書き方。8月22日(木)13時30分～15時30分、先着40人  
☎ 電話か来館(7月22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

■地域で見つかるセカンドライフ  
9月1日(日)10時～12時、先着40人  
☎ 電話か来館(7月20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

■映画上映会  
「霧笛が俺を呼んでいる」を上映。7月14日(日)13時15分～

■3B体操体験  
7月30日(火)13時～14時、8月6日(火)10時～11時、全2回、60歳以上、先着15人  
☎ 電話か来館(7月15日～)

**日産ウォーターパーク**  
〒222-0036 小机町3302-5  
☎ 477-5040 ☎ 473-3117 (休)なし

■水中ウォーキング&ジョギング  
音楽をBGMにシェイプアップ。月・木曜、各全4回、13時30分～14時30分、40歳以上、先

着各15人、2,500円(入場料と事務手数料別)  
☎ 電話か来館(受付中)

**地域子育て支援拠点 だろっぷ**  
〒222-0037 大倉山3-57-3  
☎ 540-7420 ☎ 540-7421 (休)日・月曜・祝日

■土曜日両親教室  
育児・沐浴の講座と先輩家庭との交流。8月3日(土):だろっぷサテライト、24日(土):城郷小机地域ケアプラザ、31日(土):日吉本町地域ケアプラザ、10時～12時、区内在住の出産予定月が2019年12月で初出産の夫婦(妊婦のみも可)、抽選各15組  
☎ ホームページ(7月21日まで)

■あつぷっぷ  
触れ合い遊びやママトーク。8月7日・21日(水)、全2回、10時30分～11時50分、初回開催日に2～4か月の第1子と保護者、先着12組 ※おくるみかバスタオル持参  
☎ 電話か来館(7月16日～)


**地域子育て支援拠点 だろっぷサテライト**  
〒223-0052 綱島東3-1-7  
☎ 633-1078 ☎ 633-1072 (休)日・月曜・祝日

■あつぷっぷ  
触れ合い遊びやママトーク。8月7日・21日(水)、全2回、10時30分～11時50分、初回開催日に2～4か月の第1子と保護者、先着12組 ※おくるみかバスタオル持参  
☎ 電話か来館(7月16日～)

■助産師さんとみんなの知恵袋  
母乳やミルクの話。8月20日(火)10時30分～12時、未就学児と保護者、先着10組  
☎ 電話か来館(7月20日～)

トリプルエー

## 横浜健康経営認証AAAを 受けた区内の企業を紹介 最高ランク



血圧測定の様子

市では、健康経営を進める市内事業所を対象とした「横浜健康経営認証」を行っています。

募集期間:9月30日まで 横浜健康経営認証 検索


**▶ローム(株)** 新横浜、従業員約1,000人

「おもしろおかしくりフレッシュ」をテーマに、生活習慣・食事・運動の3つの観点からさまざまなイベントを社内で企画しています。社員の健診結果が改善するなどの成果を上げています。

- 血圧測定キャンペーン…測定後にアイスギフト券を進呈
- 健康メニュー促進セミナー…社員食堂のヘルシーメニュー選択率増加
- ウォーキングキャンペーン…毎月順位を公表し、ゲーム性に富みやる気アップ

よこはま/ウォーキングポイント

スマートフォン用歩数計アプリを使って、気軽に楽しく健康づくりをしましょう。

詳細は、こちらから→ 

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

**三ツ沢公園青少年野外活動センター**

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎ 314-7726 ☎ 311-6444 (休)なし

**BBQグリル教室**

9月14日(土)・15日(日)、10時～14時、抽選各13組、2,200円、小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円  
☎ ホームページか往復はがき(7月29日消印有効)参加者全員の**【必要事項】**と希望日を記入

**もしもの体験キャンプ**

被災時を想定した宿泊体験。9月28日(土)14時～29日(日)14時30分(1泊2日)、抽選20組、5,500円、小学生4,500円、4歳以上の未就学児2,000円、3歳以下100円  
☎ ホームページか往復はがき(7月29日消印有効)参加者全員の**【必要事項】**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  
横浜市民ギャラリーあざみ野 (休)第4月曜  
〒225-0012 青葉区あざみ野南 1-17-3

※1～4は保育あり、1歳6か月以上の未就学児(4は2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 1～4**

☎ 910-5700 ☎ 910-5755

**1 パパと遊ぼうオムツっ子も水遊び**

7月27日(土)10時30分～11時45分、1歳6か月以下の子と父親、先着20組、900円  
※雨天時は「ママも喜ぶ、パパ力UPの親子で室内遊び」を開催

☎ 電話(7月15日～) ☎ 910-5724

**2 当日受付 姿勢調整ピラティス**

7月29日(月)14時30分～15時15分、女性、当日先着18人、520円 ※飲み物と

タオル、動きやすい服持参

**3 再就職・転職の為のパソコン講座**

ワード・エクセルの基本。8月15日(木)・16日(金)・19日(月)～21日(水)、全5回、10時～15時30分、女性先着12人、19,500円  
☎ 電話かホームページ(7月18日～)

☎ 862-4496(9時～15時30分、第4木曜・日曜・祝日除く)

**4 はじめての保育園in横浜**

保育園制度や入園手続き。9月8日(日)13時30分～15時50分、保育園に初めて子を預けて働こうとする人、先着60人、1世帯500円

☎ ホームページ(7月15日～)保育園を考える親の会へ

**横浜市民ギャラリーあざみ野 5～7**

☎ 910-5656 ☎ 910-5674

**5 Welcomeロビーコンサート**

7月14日・28日(日)、12時～12時40分

**6 あざみ野子どもぎやらい**

7月26日(金)～8月4日(日)、10時～17時(8月4日は19時まで)

**7 あざみ野アートワゴン&マルシェ**

7月31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

**傾聴講座**

9月14日(土)13時30分～16時、先着40人、500円

☎ 電話(7月15日～)

**善意銀行(寄託5月1日～31日)**

牧口秀雄、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 ▶ 7月12日・26日、8月2日(金) 9時～9時45分受付  
1歳6か月児 ▶ 7月11日・18日・25日、8月8日(木) 9時～9時45分受付  
3歳児 ▶ 7月16日・23日、8月6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(7月16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7月、8月、9月生まれ：8月28日(水)

**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

7月12日(金) 乳幼児：13時15分～14時30分受付 妊産婦：14時30分受付  
7月23日(火) 乳幼児：9時15分～10時30分受付 妊産婦：10時30分受付  
8月7日(水) 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  
7月18日(木)・22日(月)、8月14日(水)、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～  
7月19日(金)・29日(月)、8月9日(金)、区役所

**肺がん検診 申込制(8月5日～)**

40歳以上、先着50人、検診料680円 9月5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

連載

港北昔ばなし紙芝居

**たまたまばこ**

しゅう ぶん

**舟運 ゆめをはこぶふね**

鶴見川は、昭和の初めごろまで1日60隻を超える舟が行き来し、寒中そうめん・氷などの運搬や交通手段として利用されていました。その鶴見川を題材に、創作紙芝居が生まれました。



こしのみさこ 越野美佐子「舟運 ゆめをはこぶふね」

**【作者コメント】**

鶴見川がかつて暴れ川だったことや舟がたくさん行き来していたことを知り、「紙芝居にしたい」と思い作りました。

創作紙芝居55作品は、港北図書館や大倉精神文化研究所 附属図書館、区役所区民活動支援センターなどで閲覧・貸し出ししています。上演の依頼も受け付けています。

☎ 区役所区民活動支援センター ☎ 540-2246 ☎ 540-2245

スリムな 3R夢な

**親子エコ・クッキング講座**

環境に優しい料理を、親子で一緒に作りながら学びます。

日時 **8月10日(土)** 10時30分～13時30分

会場 東京ガス横浜ショールーム  
(西区みなとみらい3-5-1  
MARK IS みなとみらい4階)

対象 区内在住か在学の小学生と保護者(2人1組)

定員 抽選16組(7月31日までに当選者へ郵送で通知)

☎ ファクスかEメール(7月19日まで)行事名と住所、電話番号、参加者全員の氏名、子の学校名・学年を記入し、区役所資源化推進担当へ

☎ 540-2244 ☎ 540-2245

✉ ko-shigenka@city.yokohama.jp

※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標です



昨年の様子



料理の見本