

# 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

### 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 依存症家族教室 講演会

アルコールやギャンブル、薬物等の依存症についての講演会です。家族や支援者の効果的な関わり方を学びます。

#### 2 新緑の大倉山から樽町を歩く

港北ボランティアガイドの案内の下、新緑の大倉山から古刹や横溝屋敷を巡り、トレッサ横浜へと歩きます。大倉山周辺の過去と現在をたどります。

#### 3 ボランティアしてみたい人相談会

今すぐできるボランティア活動を紹介します。11時から12時には個別相談ができます。

#### 4 中身はないしょ!の本

1冊ずつ包装紙に包んで本を貸し出します。どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみです。アンケートの回答者には、プレゼント(先着順)があります。

#### 5 お菓子ブーケを作ろう

端切れで花を作り、菓子と束ねてブーケにします。講師は、全日本ギフト用品協会認定講師ラッピングコーディネーターの菊地なをみ氏です。

#### 6 小学生の国際理解教室

いろいろな国の人と触れ合い、母国の話を聞きます。外国人とのコミュニケーションの取り方についても学びます。



## 区役所から

#### ■依存症家族教室 講演会 ①

3月15日(金)14時~16時、区役所1階予防接種室、依存症で困っている家族か支援者、当日先着30人  
📄 障害者支援担当  
☎540-2377    📠540-2396

#### ■新緑の大倉山から樽町を歩く ②

4月24日(水)9時30分~12時30分、大倉山記念館集合、抽選60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(4月15日必着)参加者全員の**[必要事項]**と年齢を記入し、区民活動支援センターへ  
☎・📠540-2246



## スポーツ

#### ■区ミックスバドミントン交流大会

4月29日(月・祝)9時~19時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在学の中学生以上のペア(要協会登録)、1組2,500円  
📄 港北区バドミントン協会ウェブサイト(4月10日まで)



## 施設から

申込みや問合せは各施設へ。📄は休館日

### 港北図書館

〒222-0011 菊名6-18-10  
☎421-1211    📠431-5212    📄3月18日

#### ■おはなし会

①ひよこのおはなし会:3月14日・28日(木)、11時~11時30分、3歳以下の子と保護者、当日先着各15組、②紙芝居の日:3月16日(土)、③一土のおはなし会:4月6日(土)、小学生以上、②③15時~15時30分

#### ■ボランティアしてみたい人相談会 ③

3月21日(木)10時~11時、18歳以上、当日先着20人

#### ■大人のための朗読会

濫澤龍彦「髪切り」ほかを朗読。3月23日(土)15時~16時、18歳以上、当日先着40人

#### ■中身はないしょ!の本 ④

4月2日(火)、①港北図書館:9時30分~、先着100冊、②日吉の本だな(日吉図書取次所):10時~、先着50冊 ※無くなり次第終了

### 港北公会堂

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

#### ■お菓子ブーケを作ろう ⑤

3月30日(土)、9時45分~10時45分、11時~12時、先着各8人、1,500円 ※小学生以下は保護者同伴  
📄 電話か来館(3月17日~)



作品例

#### ■うさぎのアクセサリーを作ろう

UVレジンでアクセサリーを作る。4月4日(木)、11時~12時、13時~14時、14時~15時、先着各5人、500円 ※小学2年生以下は保護者同伴  
📄 電話か来館(3月16日~)



作品例

#### ■手形・足形アートワークショップ

子どものかわいい手足の形を作品で残す。4月14日(日)10時30分~13時、2か月~6歳の子と保護者、先着10組、1組2,000円~3,500円  
📄 電話か来館(3月24日~)



作品例

### 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

#### ■小学生の国際理解教室 ⑥

3月26日(火)10時~11時30分、小学3~6年生、先着15人  
📄 ウェブサイト(3月15日~)



昨年の様子

### 菊名地区センター

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

#### ■春季テニス教室

港北区テニス協会のコーチから学ぶ。4月8日~6月10日の月曜(4月29日、5月6日除く)、各8回、①女性初級:10時~11時30分、②女性中級:12時~13時30分、③60歳以上の男女:14時~15時30分、①②18歳以上、①~③抽選各14人、8,500円 ※雨天時6月17日・24日(月)  
📄 電話かウェブサイト(3月22日まで)

#### ■こいのぼりを作ろう ⑦

4月14日(日)10時~12時、小学生以下、抽選10人、700円 ※保護者同伴可  
📄 電話かウェブサイト(3月23日まで)



作品例

### 篠原地区センター

〒222-0022 篠原東2-15-27  
☎423-9030    📠423-9032    📄第3月曜

#### ■パパの赤ちゃん会

育児の相談とパパ同士での情報交換。4月6日(土)10時30分~11時30分、1歳7か月以下の子と父親

#### ■おもちゃの病院

おもちゃの修理。4月27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(3月23日9時~、10時から電話可)

## 港北区民限定! ガーデンセミナー 2024

~今から始める素敵なお庭の作り方~

2027年に旧上瀬谷通信施設(旭区・瀬谷区)で開催されるGREEN×EXPO 2027の3年前イベントとして、植物や花壇の手入れに関する講演会を行います。

**日時** 4月11日(木)  
13時~14時30分

**場所** 港北区民文化センター  
ミズキーホール

**内容** 商業施設の植栽や緑を使った癒し空間の演出、神奈川県立花と緑のふれあいセンター「花菜ガーデン」の紹介等、園芸・造園の振興や花と緑のあふれる暮らしに関する講演

**定員** 先着80人

**申込み** ウェブサイトかEメール(3月15日~)  
**[必要事項]**を記入し、企画調整係へ  
☎ko-kikaku@city.yokohama.jp

ウェブサイトからの申込みはこちら



📄 企画調整係    ☎540-2229    📠540-2209

**講師** (株)グリーンアンドアーツ  
・「花菜ガーデン」園長 小林三四郎氏  
・リゾートメンテナンス課主任 小松穂氏  
・ランドスケープ課 石橋礼氏



花菜ガーデン

**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**  
 親子でパネルシアターや絵本の読み聞かせ。3月26日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

**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**  
 季節に合った読み聞かせ。3月28日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

**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 9**  
 4月8日(月)・25日(木)、10時～13時、未就学児と保護者、先着各50人  
 ㊟電話かウェブサイト(3月28日～)

**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**  
 絵本や紙芝居の読み聞かせと親子交流。3月13日・27日(水)、10時45分～11時15分、未就学児と保護者(2人1組)、当日先着各12組

**■ママと一緒に幼児体操教室**  
 子どもの成長に合わせて楽しく体操する。4月18日、5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日(木)、全6回、10時30分～11時30分、一人で歩ける1歳6か月以上の未就学児と母親(2人1組)、先着25組、1組3,000円  
 ㊟来館(3月15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**  
 読み聞かせや紙芝居等。3月14日・28日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着各10組

**■おもちゃの病院**  
 おもちゃの修理。4月20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物やテレビゲーム等除く、部品代実費  
 ㊟電話か来館(3月26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 ㊟第4火曜

**■スクエアステップ体験 10**  
 3月11日、4月8日(月)、13時～14時30分、60歳以上の市民 ※運動ができる服装を着用し、飲み物と室内履きを持参

**■うたごえ広場**  
 懐かしい歌や流行歌等、様々な歌を歌う。3月25日(月)13時～15時、60歳以上の市民、先着20人  
 ㊟来館(3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。4月8日(月)・10日(水)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
 ㊟来館(3月20日10時～)

**■脳寿命を延ばす「すこやか体操」 11**  
 4月11日・25日(木)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人  
 ㊟来館(4月1日10時～)

**7 こいのぼりを作ろう**  
 墨と絵の具を使い、室内に飾る和紙のこいのぼりを作ります。

**8 大人の押し花講座**  
 押し花の作り方を学び、レイアウトを楽しみながらオリジナルのペンとノートのセットを作ります。

**9 はぐピョン**  
 親子で遊べるフリースペースです。滑り台や大きな車等のおもちゃを用意しています。4月25日はこいのぼりイベントを行います。時間中は出入り自由です。

**10 スクエアステップ体験**  
 講師のステップを見て、覚えたステップをまず目状のマットの上で踏む脳のトレーニングです。

**11 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「コグニ体操」に取り組みます。



前回の様子

**■親子で押し花を楽しもう**  
 押し花で飾る額とキーホルダーを作る。4月21日(日)10時～11時30分、4歳～小学4年生の子と保護者(2人1組)、先着10組、1組800円  
 ㊟来館(3月16日9時～、10時から電話可)



作品例

**■大人の押し花講座 8**  
 4月26日(金)10時～11時30分、18歳以上、先着10人、1,500円  
 ㊟来館(3月19日9時～、10時から電話可)



作品例

**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、3月30日・31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。3月16日(土)11時～11時40分、当日先着15人



前回の様子

**■きくなこみっこ**  
 子どもを遊ばせながらの楽しいおしゃべり。3月22日(金)10時～12時、4歳未満の子と保護者、当日先着10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 ㊟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。3月21日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着15組

**■ミニ歌声広場**  
 昭和歌謡をギターとウクレレの伴奏で楽しむ。4月21日(日)13時～14時、先着25人  
 ㊟電話(3月15日10時～)



**港北ウォーキング**  
 \* \* 2024冬 \* \* ❄️❄️❄️

よこはまウォーキングポイントアプリはスマートフォン向け歩数計アプリで、ウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをするためのツールです。計20万歩歩いてアプリ内のミッションを達成すると、先着でプレゼントがもらえます!

**期間**  
 3月31日(日)まで

**対象**  
 18歳以上の市内在住か在勤か在学の人

**詳細はこちら**

☎健康づくり係  
 ☎540-2362 ☎540-2368

**10 スクエアステップ体験**  
 講師のステップを見て、覚えたステップをまず目状のマットの上で踏む脳のトレーニングです。



前回の様子

**11 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「コグニ体操」に取り組みます。

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

広告

**12 Gallery in the Lobby**

市所蔵カメラ・写真コレクションから、カラフルなカメラを紹介する小展示です。



展示例

**13 Showcase Gallery**

陶を使った作品制作に取り組む進藤詩子氏の新作を紹介する小展示です。

**スポーツ医科学センター  
25mプール・大アリーナの  
利用再開について**

天井工事により利用を休止していましたが、利用を再開します。

25mプール

4月1日(月)から

大アリーナ

4月3日(水)から

☎ スポーツ医科学センター  
☎ 477-5050 fax 477-5052

**もの忘れ相談**

認知症等の不安がある本人やその家族が、専門医に無料で相談できます。  
※診断・薬の処方はできません。

**日時** 毎月第3木曜  
14時～、15時～  
(各50分)

**場所** 区役所1階

**定員** 先着各1人  
※要事前申込み

☎・☎ 高齢者支援担当  
☎ 540-2327 fax 540-2396

**地域子育て支援拠点 どうろっぷ**

〒222-0037 大倉山3-57-3  
☎ 540-7420 fax 540-7421  
☎ 休日・月曜、祝日、3月2日

**地域子育て支援拠点 どうろっぷサテライト**

〒223-0052 網島東3-1-7  
☎ 633-1078 fax 633-1072  
☎ 休日(3月10日除く)・月曜、祝日、3月2日午後・16日午前

**■新横浜出張ひろば りぼん**

遊んで、おしゃべりして楽しく交流。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):3月14日・21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):3月27日、4月3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)

**■ふたごちゃんみつごちゃんの会**

多胎児家庭の交流会。3月25日(月)10時～12時、どうろっぷサテライト、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人可)

**■あっぷっぷ**

触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。4月10日・24日(水)、10時30分～11時40分、どうろっぷ・どうろっぷサテライト、2～4か月の第1子と保護者、先着各10組  
☎ ウェブサイト(3月15日～)

**■両親教室(オンライン)**

出産と育児のオンライン講座。①4月19日(金)19時～20時30分、②4月27日、5月11日(土)、10時30分～12時、①②区内在住の出産予定日が8月・9月頃で初出産の人とそのパートナー(単身可)、先着各15組  
☎ ウェブサイト(各開催日の1か月前～)

**■土曜日両親教室**

育児と沐浴の講座。①日吉本町地域ケアプラザ:4月20日(土)、②どうろっぷサテライト:4月27日(土)、③どうろっぷ:5月11日(土)、①～③10時～12時、区内在住の出産予定日が8月・9月頃で初出産の人とそのパートナー(単身可)、先着各18組  
☎ ウェブサイト(各開催日の1か月前～)

**■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どうろっぷサテライト:4月23日(火)13時30分～14時30分、②どうろっぷ:4月25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(3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  
☎ 3月11日まで、第4月曜

※1～3は保育あり、1歳6か月以上(2は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 fax 910-5755

**1 ナイトアロマヨガ**

「健康スタジオ6か月コース」。4月～9月の第1・3火曜、全12回、19時～20時、女性先着25人、12,000円(市外在住者13,200円)  
☎ 電話かウェブサイト(3月16日～)

**2 コンディショニング・ヨガ**

「健康スタジオ6か月コース」。4月4日～9月26日の木曜(5月30日、6月27日、8月15日・29日除く)、全22回、10時～11時30分、女性先着25人、33,000円(市外在住者36,300円)  
☎ 電話かウェブサイト(3月15日～)

**3 バレエエクササイズ**

「健康スタジオ6か月コース」。4月9日～9月24日の火曜(4月30日、7月30日、8月13日除く)、全22回、10時～11時30分、女性先着25人、33,000円(市外在住者36,300円)  
☎ 電話かウェブサイト(3月14日～)

**横浜市民ギャラリーあざみ野**

☎ 910-5656 fax 910-5674

**4 Gallery in the Lobby 12**

「カラフルなカメラ」。3月12日(火)～31日(日)

**5 Showcase Gallery 13**

「進藤詩子展」。3月16日(土)～5月26日(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 fax 531-9561 ☎ 第1日曜

**■善意銀行(寄託12月1日～31日)**

PCぱれっと、イトーヨーカドー労働組合 網島支部、リーダー電子(株)、明治安田生命保険(相) 新横浜支社、(一社)バンクフォースマイルズ、匿名個人(敬称略)ありがとうございました

**相鉄・東急新横浜線沿線  
花みどりスポットマップ**

GREEN×EXPO 2027の会場沿線である相鉄線や、相鉄線につながる東急新横浜線沿いの花や緑が美しいスポットを紹介する冊子を作成しました。3月7日から区役所等で配架します。春を感じながら、すてきなスポットを巡りませんか。



☎ 企画調整係  
☎ 540-2229 fax 540-2209

**4月以降 専門家等による区役所特別相談**

相談項目	内容	相談員	実施日(祝休日・年末年始除く)
法律相談★(予約制、1週間前～)	離婚・相続・金銭・近隣問題等、法律問題全般について	弁護士	水曜、第1・3木曜 13時～16時 ※8月は水曜のみ
司法書士相談(予約制)	債務整理(140万円以下)・不動産登記・相続・成年後見等	認定司法書士	第1火曜 13時～16時
公証相談(予約制)	遺言・任意後見契約・賃貸借契約等の公正証書について	公証人	第2木曜 13時～15時
交通事故相談(電話相談可)	示談の方法・保険金請求等	交通事故相談員	第3金曜 9時～12時、13時～16時
行政相談(予約制)	国の仕事・制度についての苦情・要望等	行政相談委員	第2火曜 13時～15時

☎・☎ 広報相談係 ☎ 540-2221～2223 fax 540-2227

★法律相談は原則、港北区在住者対象(半年に1回の利用制限あり)

広告