



GREEN x EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

～港北区主催イベント～

区では、GREEN x EXPO 2027(2027年国際園芸博覧会)の開催に向け、区民の皆さんと一緒に機運を盛り上げるため、様々なイベントを開催します。

■想いよ届け、GREEN x EXPO 2027!

地球環境や生態系と共生する豊かで幸せな未来の実現に向け、花のメッセージカードに「これから取り組む脱炭素行動」や「GREEN x EXPO 2027に期待すること」等を書き、満開の花を咲かせましょう。先着50人に港北区オリジナルミニタオルをプレゼントします!完成したメッセージの花は、2025年1月に港北図書館で展示します。

- 期間** 10月1日(火)～10月31日(木)
- 場所** 企画調整係
(区役所4階42番窓口)
- 問合せ** 企画調整係
☎045-540-2229
☎045-540-2209



詳細はこちら



■楽しく学ぼう!こうほくエコフェスタ

自然の力を使って生ごみをリサイクルする、土壌混合法の説明会を開催します。脱炭素社会の実現に向けて、出来ることから取り組んでみませんか。

当日先着20人に花の苗をプレゼントします!

- 日時** 10月30日(水) 10時～12時

- 内容**
 - ・土壌混合法説明会:10時～、11時～(各30分)
 - ・フードドライブ(家庭で使い切れない未使用食品の募集)
 - ・GREEN x EXPO 2027をイメージした花壇の公開
 - ・ラッピング収集車やホイールローダーの展示 等

- 場所** 資源循環局港北事務所(大豆戸町1238)

- 問合せ** 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

はたらく車と一緒に写真を撮って楽しもう!



©港北区ミズキ

詳細はこちら



イベント



港北芸術祭



港北芸能大会

日本舞踊と新舞踊の公演です。日本の伝統芸能である舞踊を通じて、文化芸能を堪能できます。

- 日時** 11月3日(日・祝)10時30分～17時(10時開場)
- 会場** 港北区民文化センター ミズキホール
(綱島東1-9-10 新綱島スクエア5階)
- 出演** 港北芸能協会会員、一般参加者

書道体験教室

筆で好きな文字を書き、書道の楽しさに触れる教室です。書き初めの文字を練習することもできます。自己表現や創作活動を楽しんでみませんか。

- 日時** 12月21日(土)10時～12時
- 定員** 抽選10人
- 会場** 区役所
- 申込み** 区ウェブサイト(11月15日まで)
- 参加費** 500円
- 講師** かまた ゆきこ しゅうおうかい
鎌田悠紀子氏(書道秋桜会会長)
- 対象** 区内在住・在学の小学生

詳細はこちら



☎生涯学習支援係 ☎045-540-2239 ☎045-540-2245

イベント



火災予防イベント

オータム 港北AUTUMN消防フェア2024

消防車等の車両展示を行います。スタンプラリーで景品をプレゼントします!

- 日時** 11月4日(月・休)10時～14時
- 会場** 菊名ドライビングスクール(菊名7-6-27)

詳細はこちら



港北わくわく消防フェスタ

ミニ消防車の乗車や防火服装着等が体験できます。

- 日時** 11月10日(日)10時30分～14時
- 会場** トレッサ横浜 南棟1階
センターガーデン
(師岡町700)

詳細はこちら



☎港北消防署総務・予防課 ☎☎045-546-0119

連載



今日、何歩歩いたか把握していますか?

生活習慣病の予防効果の目安として理想的な歩数は、**1日8,000歩**です。しかし、全国平均では約6,000歩*に留まっています。*2022年 国民健康・栄養調査より

- 日常生活の中でより多く歩く、「ちょい足し」を探しましょう
今より10分多く歩くことで、約1,000歩増やすことができます。



- ウォーキング手帳やアプリを活用しましょう

港北区 ウォーキング手帳 ▶
詳細は [港北区 ウォーキング手帳](#) [検索](#)

トレッサ健康ウォーキング

「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、買い物しながら健康づくりをしませんか。8つのスタンプを集めると、参加賞と抽選ですてきな景品が当たります!

- 日時** 10月14日(月・祝)10時～17時(最終受付16時)
- 会場** トレッサ横浜(師岡町700)



☎健康づくり係 ☎045-540-2362 ☎045-540-2368

イベント



親子で横浜GRITSを 知ろうツアーに招待します!



港北区をホームに活躍するプロアイスホッケーチーム横浜GRITS。港北区民の親子を対象に、チームへの理解を深めるツアーへ無料で招待します。試合観戦やアイススケートリンクに下りる体験、館内見学や選手との記念撮影等が出来ます。

- 日時** ①11月23日(土・祝)13時～17時30分
②11月24日(日) 12時～16時30分
- 場所** KOSÉ新横浜スケートセンター(新横浜2-11)
- 対象** 区内在住の小学生～高校生と保護者
- 定員** 抽選各15組
- 申込み** 横浜GRITSウェブサイト(10月28日まで)

申込みはこちら



©YOKOHAMA GRITS / ©港北区



©YOKOHAMA GRITS

☎地域活動係 ☎045-540-2235 ☎045-540-2245

イベント

港北駅伝大会



募集要項

※各チームの代表者は説明会に出席してください。(12月13日(金)、港北公会堂)
 ※応募者多数の場合は主催者による抽選を行います(詳細はウェブサイトへ)。

レース	部門	1チーム	参加資格	募集チーム数	チーム参加費
第1レース	一般男子	5人	男女混合も可	60チーム	10,000円
	高校男子	6人	高校生(原則、学校単位)	25チーム	[区内] 4,500円
	高校女子			15チーム	[区外] 5,500円
第2レース	一般混合	6人	男女混合	100チーム	10,000円
	一般女子		女性のみで構成		
	中学男子		中学生(原則、学校単位)		3,000円
	中学女子				
第3レース	親子	2人	区内在住の小学生と父か母	25チーム	4,000円
	連合町内会	9人	地区内の在住者で、連合町内会単位(単位町内会も可)		5,000円

日時 2025年1月19日(日) ※荒天中止

場所 日産フィールド小机(小机町3300)
新横浜公園周回コース

申込み

- スポーツエントリーウェブサイト(10月31日まで)
 - 所定の用紙*を郵送でスポーツエントリーへ(10月25日必着)
- ※所定の用紙は、区役所生涯学習支援係や区内地区センター等で入手。



詳細は

生涯学習支援係 ☎045-540-2238 ☎045-540-2245

イベント

脳卒中は予防と早期発見! ～10月は脳卒中月間～



脳卒中とは、脳の血管が切れたり、詰まったりする病気のことです。脳卒中の特徴は、ある日突然起こることです。

脳卒中の危険要因として、高血圧や糖尿病、脂質異常症や喫煙等があり、生活習慣の改善や基礎疾患の適切な治療が重要です。

予防 生活習慣の改善を目指しましょう!

- 塩分の摂取量を減らす ●バランスの良い食事(野菜や果物、大豆製品を増やす)
- 禁煙・節酒する ●適度に運動する ●定期的に健康診断を受ける

早期発見 おかしいな…と思ったら “FAST”をチェック!

- Face** 顔 :片側が下がって動かない
- Arm** 腕 :片側の腕の力が入らない
- Speech** 言葉:ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言葉が理解できない
- Time** 時間:顔、腕、言葉に上記のような症状が現れた時間を確認し、記録してください。一つでも当てはまったら脳卒中の疑いがあります。すぐに救急車を呼んでください。

脳卒中予防パネル展 開催

期間 10月1日(火)～10月31日(木) **場所** 区役所2階 展示スペース

港北区リハビリ教室

- 日時** 第2・4木曜 9時30分～11時30分
- 場所** 港北区福祉保健活動拠点(大豆戸町13-1 吉田ビル3階)
- 対象** 脳卒中の後遺症がある40～64歳までの人
- 内容** 再発予防の健康講座、参加者交流、軽い運動等
- 申込み** 電話(受付中)



高齢者支援担当 ☎045-540-2327 ☎045-540-2396

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 ☎・☎ 045-540-2340 ☎ 045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

☎区ウェブサイト(10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、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:11月18日(月) 9時30分～、13時30分～
 歯みがきをすでに開始した子*向け:11月18日(月) 10時30分～、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
 10月21日(月) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
 11月6日(水) 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 ☎・☎ 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
 10月15日(火)9時～、10時～、11時～、13時30分～、14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
 10月16日(水)・28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(10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2回食のプチ体験、1時間程度、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
 11月12日(火)・25日(月)10時15分～