

2023 5 あさひ



旭区公式ツイッター @yokohama_as

旭区の魅力や防災・災害情報、子育て情報などを配信中!

おいしくかしこく食べよう

あなたの食のお悩みをヘルスマイトが解決!



副会長 伊藤 美千さん(ヘルスマイト歴9年)

ヘルスマイトって?!

食を通じた健康づくりのために地域で活動するボランティア団体「食生活等改善推進委員会」の愛称です。発足から50年以上の歴史があり、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食育活動を行っています。



▲詳細はこちら



ご飯の量を減らしているのに体重が変わらない…



▶1日3回、バランスの良い食事を取りましょう

食事回数を減らすと1回の食事量が増えがちです。そうすると血糖値が急激に上がり、太りやすくなることがあります。1日3回主食・主菜・副菜を食卓の中で整えてみてください。



ヘルスマイト 藤本 由起江さん(ヘルスマイト歴4年)

副菜

各種ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

主菜

たんぱく質の供給源

主食

炭水化物の供給源



食べる量とバランスについてはこちら▶



塩辛いものを減らしているのに血圧が下がらない…



▶栄養成分表示を見ましょう

品物の裏にある栄養成分表示をチェック! 塩辛くないものでも、案外塩が入っています。調理する時は、レモン・香辛料・だしなどを使うと薄味でもおいしいですよ。



栄養成分表示 1食(1g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

1日の塩分摂取目標は 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満です!



ヘルスマイト 新藤 栄子さん(ヘルスマイト歴5年)



子どもが野菜を食べてくれないってよく聞くけど…



▶野菜への興味と慣れが必要です

細かくする・野菜と一緒に料理する・友達と一緒に食べるなど、方法は一つではありません。野菜に興味を持ってもらうことが大切です。



レタスできるの楽しみ!



家庭菜園は野菜との触れ合いにうってつけ!

▲大西さん宅の家庭菜園

ヘルスマイト 荒嶋 敬子さん(ヘルスマイト歴36年)

あなたもヘルスマイトになりませんか



●こんな活動をしています

☆区内保育園などで「おにぎりあさひくん人形劇」を上演しています

動画はこちら▶



▲大好評! おにぎりあさひくん人形劇

☆時短レシピや子どもが野菜を食べられるようなレシピも考えています



▲レシピ試作中!

子どもたちから「ピーマン食べられるようになったよ」などうれしいお話もあります



ヘルスマイト 堀 智子さん(ヘルスマイト歴11年) ヘルスマイト 中田 正毅さん(ヘルスマイト歴12年)

●養成講座を受講しよう!(全9回)

食の大切さや、生活習慣病予防について楽しく学べます。受講後はヘルスマイトとして食を中心とした健康づくりボランティアを行うことができます。

📅 7月13日(木)、8月8日(火)、9月14日(木)、10月3日(火)、11月7日(火)、1月30日(火)、2月8日(木)、3月14日(木) / [全市合同研修会] 12月1日(金) 13時30分~16時(変更になる場合があります。)

📍 区役所会議室 📎 未受講の区民 / 先着25人

📄 1,210円(テキスト代) 📅 5月11日~ 📞 ☎ (☎ 必要事項) を記入)

養成講座を受けてヘルスマイトになった私

会長 齊藤 悦子さん(ヘルスマイト歴26年)

私はヘルスマイトになって自分や家族の健康も意識できるようになりました。ほかにも仲間同士で新しい料理を考えたり、地域に仲間が増えて、助け合えるのが魅力です。仕事や介護・育児をしながらでも、自分が参加できる時に参加すればいいので、30年以上長く続けられている方もいます。

あなたもヘルスマイトになって、一緒に活動しましょう!



☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713



旭区役所 〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12 ☎954-6161(代表電話) ☎955-2856 アクセスしよう! ▶横浜市 旭区役所 検索



ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人に見やすく読みまちがえにくいデザインの文字を採用しています。

開庁日

月曜~金曜 ▶ 8時45分~17時 第2・4土曜 ▶ 9時~12時*

今月の土曜開庁日

13日 27日

*戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務を行っています。



始めてみよう フード ドライブ

「フードドライブ」とは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、福祉施設や、必要としている人に寄付する活動です。

旭区では、学校・地域・行政の連携によるフードドライブが広がっています。



◀賞味期限の条件など、フードドライブについて詳しくはこちら

食品ロスも減らせるね!



へら星人 ミーオ 「ヨコハマ3R夢!」マスコット イーオ

旭区の取り組み

横浜初!
学校・地域・収集事務所が
連携した取り組み

始まりのフードドライブ 中尾小学校

2021年、中尾小学校・地域・収集事務所などが連携し、フードドライブが行われました。中尾小SDGs委員会が中心となって全校児童や保護者に向けて広報活動を行い、各家庭で眠っている未使用食品を持ち寄り、集まった食材をフードバンク団体へ寄付しました。

◀続々と集まる食品



198点の物資が集まりました!



広がるフードドライブ 希望が丘東地区で!

中尾小学校 東希望が丘小学校 希望が丘中学校

2023年、3つの小・中学校の児童・生徒が主体となり、登校時にブースを設置してフードドライブを行いました。

集まった食品は、後日、地域で開催された生活支援イベントで無料配布されました。



▲東希望が丘小学校は給食委員会を中心となってフードドライブを実施



▲たくさん持ち寄ってくれました



▲東希望が丘小学校は182点、希望が丘中学校は91点集まりました!

3校が集めた食料品や日用品は希望が丘東地区「暮らし応援会」で配布されました!

希望が丘東地区連合自治会会長 永井 正彦さん

地域と社会福祉協議会が連携した取り組み

社会福祉協議会や地域の関係団体が、無料頒布会実施に合わせて、農家から野菜を、住民の皆さんから食料品や日用品の寄付を受けます。

集まった寄付品は、無料頒布会などを通じて、ひとり親家庭をはじめとした世帯や人へ提供されます。

また、暮らしをサポートする生活相談会が開催されることがあります。

無料頒布会は、定期的に行っている地区と不定期の地区があります。

皆さんの近所で頒布会が行われているかどうかは、町内の掲示板などをチェックしましょう!



あなたの地区でも始めてみませんか?

●始めよう! フードドライブ

学校(委員会、生徒会、PTA)や地域(自治会町内会)の皆さん、フードドライブを始めてみませんか?

今回紹介した中尾小学校では、次のような流れで実施しました。



資源循環局職員が中尾小学校に行き、SDGsの内容や食品ロスの現状を説明

SDGs委員会の児童から全校児童へ、開催日・収集場所などをお知らせ

実施日当日、SDGs委員会の児童が、登校時間に校門や昇降口前で食品を受け取る

集まった食品を、後日希望が丘東地区で開催された無料頒布会で配布

なぜフードドライブをやるのかについても説明しました!

学校によっては、児童・生徒会や給食委員会が中心になることもあります

フードドライブをお手伝いします!

資源循環局旭事務所の職員がお手伝いします。ぜひご連絡ください!

フードドライブ全般に関するお問い合わせもこちらへ。



☎ 資源循環局旭事務所 ☎ 953-4811 ☎ 953-6669

ひとりからでも始められる! フードドライブ

「余った食品を提供できるが、フードドライブのイベントを開くのは難しい」「参加できる時間が合わない」という人は、常設の会場をご利用ください!

- 区役所2階21番窓口
- 資源循環局旭事務所
- イトーヨーカドー若葉台店
- 無印良品ジョイナステラス二俣川

☎ 資源化推進担当 ☎ 954-6096 ☎ 955-3341



▲開設時間など詳細はこちら

今月のおしらせ 5月

区役所への郵便物は
〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12

●毎月11日以降の記事を掲載しています。金額の記載のないものは原則無料です。

📅日時・期間 📍会場 🎯対象/定員 💰費用 📎持ち物 🗣️講師や出演者 📄申込み 📞問合せ
☎️電話 📠ファクス 🌐ホームページ 📧Eメール 📧電子申請 横浜市電子申請・届出サービス 📬往復はがき
📧はがき (消)消印有効 (着)必着 📎年齢

📋**必要事項** 行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる可能性がありますので、参加の際は事前にお問い合わせください。新型コロナウイルス感染症の拡大防止に関する区内の情報をHPにまとめています。[横浜市旭区 コロナ拡大防止](#)



▲HPはこちら

区・市役所から

楽しくお家でエコ！実践講座

家庭で楽しく実践できる節電・省エネなどの取組を紹介します。

📅5月11日(木)10時～11時30分 📍区役所1階 📄当日直接
📞企画調整係
☎️954-6026 📠951-3401

行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、権利義務・事実証明に関する書類(遺言書、遺産分割協議書、離婚協議書など含む)の作成について相談できます。

📅5月16日(火)9時～12時・23日(火)13時～16時 📍区役所1階1番窓口
📄当日直接
📞広報相談係
☎️954-6022 📠955-2856

あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。野菜がなくなり次第終了。

📅5月25日(木)9時30分～12時30分 📍区役所1階
📄当日直接
📞生涯学習支援係
☎️954-6095 📠955-3341



プランタでもできる！生ごみを土に変える方法を実演します

プランターで土と生ごみを混ぜ、土を培養土化する「土壌混合法」を実演で紹介いたします。

📅5月25日(木)10時～11時 📍区役所1階 📄当日直接※既に取り組んでいる人は、具体的な実践例をお知らせください。※出前講座もあります。
📞資源化推進担当
☎️954-6096 📠955-3341



都岡地区恵みの里の収穫体験

★玉ねぎ収穫体験 in 都岡

📅①6月10日(土)②6月17日(土)9時30分～ 📍「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩6分※車での来場も可 🎯市内在住のグループ(1組4人程度。家族・一人でも可) / ①②抽選15組 💰500円/kg(収穫した分を買取) 📄5月26日(着)で「玉ねぎ収穫体験 in 都岡」係へ

★枝豆収穫体験 in 都岡※試食あり

📅①6月24日(土)②7月1日(土)9時～ 📍「ニュータウン第4」バス停下車徒歩9分※駐車場なし 🎯市内在住のグループ(家族・一人でも可) / ①②抽選15組 💰1組500円、枝豆代金1口2,000円(10本程度収穫) 📄6月9日(着)で「枝豆収穫体験 in 都岡」係へ

.....**上記共通**.....
※荒天時は翌日同時刻に延期、作物の生育状況などによって、内容変更や中止になる場合があります。

📄(希望講座と希望日(①・②・どちらでも可)、**必要事項**、参加者全員の名前・ふりがな、📎、枝豆収穫体験は希望口数を記入)※抽選後、当選者にのみ通知
📄都岡地区恵みの里運営協議会事務局 〒241-0031 今宿西町289
📞北部農政事務所 ☎️948-2480 📠948-2488

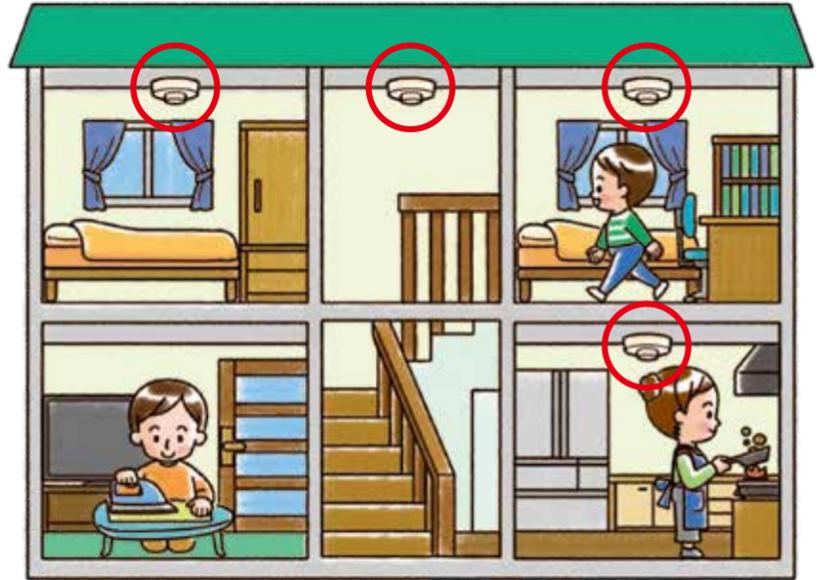
「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:これが旭区! 発見ウォーク(約6.0km 約11,000歩)
📅6月17日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※少雨決行、荒天中止
📍鶴ヶ峰駅集合、解散 🎯抽選50人※落選者にのみ電話連絡 💰500円 📄6月9日(着)で☎️(090-3698-1211)、📧、📠(382-1005)※参加者全員の**必要事項**と📎、代表者名、コース名を記入

【送付先】〒241-0022 鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階 旭区市民活動支援センター「みなくる」あさひ散歩係
📧asahi_guide@outlook.jp
※内容・実施確認については、旭ガイドボランティアの会事務局
☎️090-3698-1211 (当日7時～7時45分)

住宅用火災警報器の設置は義務付けられています!

実は、横浜市の**条例**で設置する場所も決まっています。



POINT ▶ 取り付ける位置

- 天井の場合…壁から火災警報器の中心を60cm以上離す。
- はりなどがある場合…はりから火災警報器の中心を60cm以上離す。
- エアコンなどがある場合…エアコンや換気扇の吹き出し口から1.5m以上離す。
- 壁面の場合…天井から15cm～50cm以内に設置する。

寝室、台所、階段(2階以上に寝室がある場合)に設置が必要です。1階と2階など複数の階で寝ている家族がいる家は、すべての寝室に設置が必要です。日頃から**点検**、10年経ったら**交換**しましょう。

📞旭消防署予防係 ☎️📠951-0119

令和5年住宅・土地統計調査 調査員募集

期間：8月下旬～10月下旬

- 調査員説明会への出席(8月下旬予定)
- 担当調査区域への書類の配布
- 世帯への訪問、調査票の配布・回収、書類の整理などを行う調査員を募集します!

【対象】①原則20歳以上の人
②秘密を守り責任を持って調査の事務ができる人

【人数】80人程度
【報酬】70,000円程度(予定)※担当調査区数により異なります。
📄5月31日までに直接(区役所・地区センター・HP)で配布する「登録申込書」に記入
※簡単な面接を実施の上、6月30日までに選考結果を連絡します。

📞統計選挙係 ☎️954-6012 📠951-3401

今月の

ぱおぱおるーむ

区役所での手続・健診が終わるまで、お子さん(未就学児)をお預かりします。

📍区役所3階 無料 予約不要 🎯6歳までの未就学児。定員を超える場合は順番待ちになります。

※乳幼児健診での利用は、健診受付開始時間の5分前から受け付けます。
※閉室となる可能性がありますので、事前にHPなどでご確認ください。

5月	午前開室	9日・23日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	11日(木)・12日(金)・18日(木)・19日(金)・25日(木)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
6月	午前開室	6日・13日・20日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	2日(金)・8日(木)・16日(金)・22日(木)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)

📞庶務係 ☎️954-6006 📠951-3401

旭区市民活動支援センター

みなくる

「みなくる」は、旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です。

〒241-0022 鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階 (鶴ヶ峰駅南口直結。2階からエレベーターで4階へ) ☎382-1000 ☎382-1005 ✉as-manabi@city.yokohama.jp

休館 5月17日(水) ※HPなどでご確認ください。

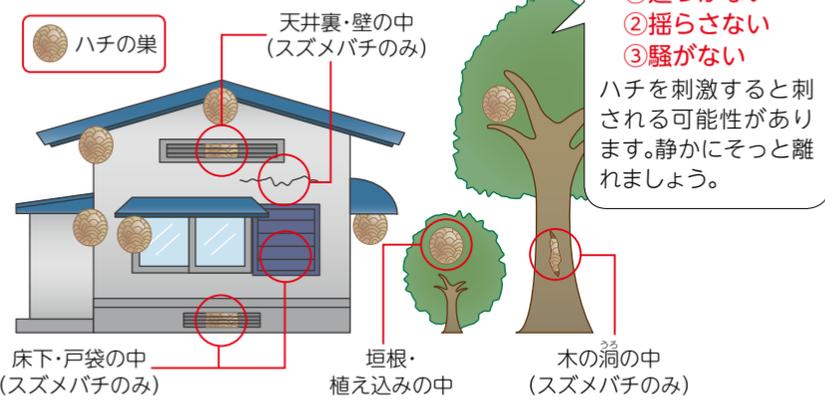
Table with exhibition information: 展示コーナー (生涯学習アドバイザー・利用登録団体のご案内), 5月2日(火)~30日(火) チョークアート~指で描くぬくもりアート~ hiromiさん, 5月8日(月)~30日(火) 科学あそび 武藤 昌代さん, ギャラリーコーナー (区内で活動している人の作品展示), 5月15日(月)~26日(金) なりきり似顔絵(家族の絵手紙), 5月29日(月)~6月9日(金) 布製品(ミシン大好き)パチパチ

※展示についてのお問合せは「みなくる」受付まで。 ※展示内容は変更になる場合があります。

ハチの巣は早期発見・早期駆除！

6月から10月にかけて区役所にはハチの相談が多く寄せられます。巣が大きくなる前に発見できれば、安全に駆除ができますので、今の時期に家の周辺を点検し、早めに対処しましょう。

巣を作られやすいのはこんな場所！



ハチの巣の駆除について

- 区役所ではハチの巣の駆除は行っていません。
スズメバチの巣は、安全のため専門業者(有料)による駆除がおすすめです。
ハチの種類が分からない、駆除業者を知りたいなどの場合は下記☎へお問い合わせください。

相談の多いハチの巣

スズメバチの巣



アシナガバチの巣



駆除の仕方の詳細はこちら

オンラインでハチの相談ができます

スズメバチかアシナガバチかをご自身で判断できない場合は、電子申請でも相談を受け付けています。投稿されたハチの巣の写真からハチの種類を判断し、対処方法をお答えします。相談は、旭区内にできたハチの巣に限ります。詳細はHPをご覧ください。



HPはこちら

☎環境衛生係 ☎954-6168 ☎952-1504

福祉保健

若者のための専門相談

5月11日・25日(各回木曜) 13時30分~16時30分(1回約50分) 区役所3階33番窓口 市内在住の15歳~39歳の人と家族 申込で下記へ予約に空きがあれば当日も可 区役所よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344 ☎744-8322

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ヶ峰1-6-35 「ぱれっと旭」内 ☎392-1123 ☎392-0222

善意銀行(2月1日~28日)

次の皆さまから寄付をいただきました。歌声喫茶オアシス(今宿地域ケアプラザ)、八ッ橋 政彦、明るい社会づくり運動旭区協議会、匿名2件(敬称略)

健康コラム ~なくそう受動喫煙！~



喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。自身は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といい、肺がん・脳卒中などの病気になるリスクが高まります。ご自身の健康のため、ご家族の健康のために禁煙・分煙をしましょう！

5月31日はWHO世界禁煙デーです 区役所1階ろびーぎャラリーでパネル展示を行います。受動喫煙について知ろう！ 5月30日(火)~6月2日(金)

☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713 旭区 健康づくり 検索

国民健康保険・介護保険の「ホッとお知らせ」

◆特定健康診査を受けよう！

生活習慣病予防のため、特定健康診査(特定健診)の令和5年度受診券を送付します。

【送付対象】

2023(令和5)年4月1日以前から横浜市国民健康保険に加入している人のうち、

- 2023(令和5)年度中に40歳~74歳になる人
7月以降に75歳の誕生日を迎える人

※75歳以上の人など後期高齢者医療保険に加入している人は、保険証の提示で横浜市健康診査が受けられます。

※年度途中での加入や、受診券を紛失した場合は下記☎へ受診券発行をお申込みください。

☎横浜市けんしん専用ダイヤル

☎664-2606 ☎663-4469

(月~土曜(祝休日除く)8時30分~17時15分)



▲申込みはこちら

◆今年度の保険料を計算したい人へ

HPで世帯の加入人数や収入金額などを入力すると、世帯のおおよその年間保険料が計算できますので、ぜひご活用ください！

横浜市 令和5年度保険料の料率について 検索

☎保険係 ☎954-6134 ☎954-5784

文化

移動図書館のご案内

巡回予定(荒天中止)

☎中央図書館サービス課

☎262-0050 ☎231-8299

Table with columns: 場所, 日程(5月11日~8月10日), 時間. Includes locations like 左近山ショッピングセンター, 中希望が丘第五公園, 中沢町公園.

区役所1階

今月のろびーぎャラリーのご案内

旭区在住・在勤・在学の個人や団体の作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

☎生涯学習支援係

☎954-6094

☎955-3341

Table with columns: 展示日, 展示内容. Includes 5月16日(火)~22日(月) 絵画展

※最終日は15時までとなります。 ※都合により、展示時間や内容は変更になる場合があります。

こんにちは

あさひ図書館です

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 📠953-1179

休館日

5月15日(月)

※HPなどでご確認ください。

当たり前のように過ぎていく毎日。ふと、何かが動き出し、別の何かが現れる…。不思議な世界へ、ようこそ。作家の想像力をお楽しみください。

おばちゃんたちのいるところ

松田 青子 / 著 中央公論新社(2016年刊)

ある日、幽霊が隣人となってあなたと一緒にいる。失業した男の家に、ある日やってきた牡丹柄の灯籠を売るお嬢様、露子。一枚、二枚と皿を数える女、菊枝の青春とは…？ 暗い感情だつて、吐露しなくては始まらない。死んで甦った怨念たちは、しなやかで強い。読んだ後は、なぜか心がすっきりする1冊。2021年英訳版『Where The Wild Ladies Are』が世界幻想文学大賞の短編集部門を受賞。



はくぶつかんのよる

イザベル・シムレール / 文・絵 石津 ちひろ / 訳 岩波書店(2017年刊)

化石や昆虫標本が展示された博物館の夜。人気のない部屋で、チョウたちが羽を震わせます。やがて、黄色いチョウが部屋を飛び出し、恐竜の部屋に舞い込み恐竜の背骨をなでると、どこかに消えます。やがて…あらゆるモノたちが動き始める博物館。夕暮れ時を描いた絵本『あおのじかん』で知られる著者が描く、博物館の多彩な生き物たちをお楽しみください。



親子で楽しむおはなし会

わらべうた・絵本の読み聞かせなど。

📅 5月11日・18日、6月1日・8日(各回木曜) ①10時30分～②11時10分～
👤 3歳以下の乳幼児と保護者 / 各回先着6組 ④ 当日直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

📅 5月21日(日)11時～ 👤 3歳以上(親子で参加可) / 先着6組 ④ 当日直接

図書検索機使い方相談

図書検索機の使い方を個別にご説明します。

📅 5月31日(水)10時～11時30分 👤 初心者 ④ 開催時間内随時受付

春の文化イベントのご案内

●第43回旭区三曲演奏会

📅 5月14日(日)11時～(30分前開場)

📍 旭公会堂(区役所4階)

📞 旭区三曲会事務局

☎ 365-4468

●第36回旭区民合唱祭

📅 5月21日(日)11時～(30分前開場)

📍 旭公会堂(区役所4階)

📞 旭区民合唱祭実行委員会事務局

☎ 080-5452-1932

●第36回あさひ茶花道協会

いけ花展お茶会

📅 6月10日(土)・11日(日)10時～17時(茶席は15時受付終了) 📍 旭公会堂(区役所4階) 💰 茶席利用のみ500円(1回分)

📍 あさひ茶花道協会事務局

☎ 954-4770

横浜旭ジャズまつり アマチュアステージ公開オーディション

23横浜旭ジャズまつり(8月27日(日)開催予定)アマチュアステージ出演者の公開オーディションを行います。各グループの演奏を聴き比べ、あなたの一票をお気に入りのグループに投じてください。審査結果発表までの間はプロの生演奏を楽しめるミニライブを実施。

📅 5月28日(日)12時～18時30分(30分前開場)18時ごろ審査結果発表予定 📍 旭公会堂(区役所4階) 🎫 ゲストライブ:カスク ラテントリオ 審査員:田辺 充邦さん(ジャズギタリスト)ほか ④ 当日直接

【投票方法】当日11時30分～12時に来場した人(小学生以上)に投票用紙を配布します。全グループの演奏を聴いた後に投票をお願いします。

📍 旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所

〒246-0038

瀬谷区宮沢1-24-14

☎📠 304-9000



▲詳細はこちら

スポーツ



旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 📠382-8044

休館日 5月15日(月)

※HPなどでご確認ください。

夏期定期教室(7～9月開催) 詳細は [横浜市 旭スポーツセンター](#) 検索

📌 動きやすい服装、上履き(種目により不要。要確認)、タオル、飲み物

④ 5月8日～28日(着)でHP、📍(以下①～⑨を記入)または所定の応募用紙に記入してスポーツセンターへ。6月2日までに抽選結果を通知。対象・定員・料金などは、スポーツセンターへお問い合わせください。

①希望教室名(📍1枚で1教室のみ)②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢(学年)⑤電話番号⑥郵便番号⑦過去1年間の希望教室への参加有無⑧市外在住・在勤者は勤務先・学校名⑨応募のきっかけ(HPなど)
※「親子体操」希望者は親子両方の②～④を記入
※ジュニア教室への参加は保護者の同意が必要

曜日	大人対象教室	開催時間
月	骨盤エクササイズ	10時～10時50分
	韓国語を話そう	10時～11時
	陰ヨガ	12時～12時50分
火	健康マージャン	9時～10時45分
	バドミントン	
	転倒骨折予防	10時～10時50分
	フラダンス初級	11時～11時50分
	こり改善ヨーガ	12時～12時50分
水	卓球(火)	13時～14時45分
	キラっとはつらつ健康	9時30分～10時45分
木	達筆への道(硬筆)	9時30分～11時
	スタイリッシュヨガ	11時～11時50分
	絵手紙	11時30分～13時
	Kpop完コピマスター	12時～12時50分
	ニコニコ機能体操	13時30分～14時30分
金	ベーシックピラティス	19時30分～20時20分
	いつまでも健康(木)	9時15分～10時30分
	骨盤コンディショニング	10時～10時50分
	いつまでも健康(金)第1部	9時～9時50分
	卓球(金)	9時～10時45分
土	モリモリ健康力UP教室	9時15分～10時15分
	いつまでも健康(金)第2部	10時～10時50分
	ベリーダンス	11時～11時50分
	フラメンコ	
太極拳	12時～13時15分	
日	ダンススポーツ	13時30分～14時45分
	いつまでも健康(土)	9時30分～10時45分

曜日	こども対象教室	開催時間
月	親子体操	11時～11時50分
	チアダンス スカーレット	15時30分～16時20分
火	チアダンス バイオレット	16時30分～17時20分
	Kpopダンス SUN	17時～17時50分
水	Kpopダンス MOON	18時～18時50分
	幼児体操	15時30分～16時30分
木	幼児・ジュニアフットサル	17時～18時30分
	少年フットサル	
	ピンポンキッズ	17時15分～18時45分
金	キッズバドミントン組	17時15分～18時45分
	こどもバレエ アナ	
土	全集中! ミニバス道場!	17時15分～18時30分
	体育のちから	
日	こどもバレエ エルサ	18時～18時50分
	ヒップホップ[初級]	17時10分～17時55分
月	ヒップホップ[中級]	18時～18時45分
	ベストキッズ	9時15分～10時30分
火	進め駒! 将棋塾	13時～14時30分

※駐車場に限りがあります。バイク・自転車・公共交通機関をご利用ください。

旭スポーツセンター公式 SNS

施設情報や教室情報などを投稿しています。友だち登録・フォローをお願いします!



Instagram



Twitter

あさひ区民DAY 横浜FCホームゲームに旭区民1,000人ご招待・ご優待! 横浜FC VS 浦和レッズ

📅 6月11日(日)18時30分キックオフ(16時30分開場予定)

📍 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

👤 区内在住・在勤・在学の人と家族

💰 1,500円、高校生以下無料

④ 5月20日～6月11日キックオフまでにHP

●旭区民限定体験イベント

あさひ区民DAYからの申込者限定! 試合当日のイベントに参加できるチャンス!

※体験イベントは、チケット申込時に自動的に申し込まれ、抽選の上、当選者のみ参加できます。



▲申込みはこちら

📍 横浜FC ☎ 443-6592

📍 生涯学習支援係 ☎ 954-6095 📠 955-3341



▶マークの凡例は7ページをご覧ください

【必要事項】行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面

スポーツ



さわやかスポーツタイム

ソフトバレーボールなどのさわやかスポーツ。

📅 5月21日(日)10時～12時 ※ 荒天中止 📍 旭スポーツセンター 📍 区 先着30人 ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接 固 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局
☎ 080-4654-5186 📠 640-0024

令和5年度旭区民春季ソフトバレーボール大会

📅 6月24日(土)9時～17時 📍 旭スポーツセンター 📍 区内および近隣区在住・在勤・在学者で構成されたチーム/先着30組 ¥1チーム2,000円 申 5月16日～6月10日に 📧 (【必要事項】、📠、📧、📧、性別を記入し下記へ) 📧 yuko50arashi@33.catv-yokohama.ne.jp 固 旭区スポーツ協会
☎ 090-1999-4984 📠 371-8105

さわやかポッチャ交流会

📅 7月9日(日)10時～12時30分 ※ 荒天中止 📍 旭スポーツセンター 📍 区内在住・在学の小学生以上/先着60人 ¥500円(中学生以下300円) 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 5月11日～📧 ※詳細は旭スポーツセンター、区役所2階22番窓口で5月1日から配布するチラシ参照 固 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局
〒231-0015 中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル1階
☎ 080-4654-5186 📠 640-0024

固 旭区スポーツ協会事務局
☎ 370-6415 📠 370-6416
(火曜:13時～16時 木曜:9時～12時)

区民利用施設

休館日の表示は原則です。掲載されていない催しがある場合があります。事前に 📧 などをご確認ください。

今川公園

〒241-0033 今川町96-2
☎ 📠 366-9290

●今川公園春の自然観察会

📅 5月20日(土)10時～12時 ※ 雨天中止 📍 先着10人 持 筆記用具・虫眼鏡 申 当日直接

旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3二俣川ライフ5階
☎ 364-3810 📠 391-6930
📧 sunheart@sunheart.info

●一部改修工事による休館について
7月31日まで全館休館します。(ホールは8月31日まで)
※詳細はサンハートへ



こどもログハウス おおいけらんど

〒241-0001 上白根町910-3
☎ 951-8127 📠 465-6246
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●母の日にカードを贈ろう

📅 ①5月12日(金)10時～17時 ②13日(土)9時～17時 ③14日(日)9時～17時 📍 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/①～③先着30人 申 当日直接

男女共同参画センター横浜「フォーラム」

〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1
☎ 862-5052 📠 865-4671
📧 https://www.women.city.yokohama.jp/y
休館 第4木曜

※ 申 5月16日～ 📧、📠 (862-4496
※9時30分～12時、13時～15時30分受付)

●パソコン&ワード・エクセル入門(全2回)

📅 6月7日(水)・8日(木)10時～15時30分 📍 女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) ※

●再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)

📅 6月14日(水)・15日(木)・16日(金)・19日(月)・20日(火)10時～15時30分 📍 女性/先着15人 ¥22,000円(5回分) ※

●ワード中級(全2回)

📅 6月26日(月)・27日(火)10時～15時30分 📍 女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) ※

こども自然公園 青少年野外活動センター

〒241-0834 大池町65-1
☎ 811-8444 📠 812-5778
📧 https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●デジカメテクニックB

📅 7月1日(土)9時30分～12時 📍 小学5年生以上/抽選10人 ¥1,000円 申 5月19日～6月2日に 📧

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 白根2-33-2
☎ 953-5315 📠 953-5317
休館 毎月最終火曜

※ 申 5月11日～20日(着)で 📧 (【必要事項】、📧、📧)を記入)か直接

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

📅 ①5月11日②6月8日(各回木曜)12時～13時30分 📍 60歳以上/①②先着15人 ¥100円(1回分) 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

●イスを使ってストレッチ

📅 6月6日(火)11時15分～12時15分 📍 60歳以上/先着30人 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

●ふれあいサロン「福寿のつどい」

📅 6月6日(火)13時～14時30分 📍 60歳以上/先着20人 ¥200円 申 当日直接

●筋肉目覚まし体操教室(全10回)

📅 7月～11月の第1・3木曜13時30分～14時45分 📍 60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(10回分) ※

●クレパスで

立体的に描こう教室(全8回)

📅 7月～2024年2月の第3月曜14時30分～16時30分 📍 60歳以上/抽選8人 ¥1,000円(8回分、50色クレパス未所持の場合は4,000円) ※

上白根コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町233-6
☎ 954-1691 📠 954-1692
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●大人のリラクソストレッチ

📅 5月17日(水)10時～11時30分 📍 先着20人 ¥400円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル 申 当日直接

●くらサポサロン

📅 5月17日(水)13時30分～14時30分 📍 先着20人 持 上履き・飲み物 申 当日直接

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

📅 6月1日(木)13時～14時30分 📍 先着20人 ¥400円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

●やさしいヨガ教室

📅 6月6日(火)10時～11時 📍 先着20人 ¥400円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル 申 当日直接

●パソコン個人相談室

📅 6月12日(月) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 📍 ① ②先着3人 ¥500円(1回分) 申 5月11日～直接(📠 10時～)

鶴ヶ峰コミュニティハウス

〒241-0021 鶴ヶ峰本町1-16-1
☎ 953-2313 📠 489-5966
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●健康マージャンサロン

📅 5月14日～6月4日の毎週日曜9時～15時 📍 先着3組 申 詳細は施設へ

●ちびっこランド

和室でゆったり遊べます。
📅 5月14日～6月4日の毎週日曜9時～16時 📍 未就学児と保護者 申 当日直接

●笑たいむ@鶴ヶ峰

落語やマジックで笑顔の輪を広げよう。
📅 6月10日(土)14時～16時10分 📍 先着30人 申 5月11日10時～📠



以下広告スペースです。「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。

横浜わかば学園コミュニティハウス
〒241-0801 若葉台2-1-1
☎922-3221
休館 火曜・金曜

●美バランス・筋膜リリース
骨盤調整(全3回)
☎6月4日・11日・25日(各回日曜)14時～15時 18歳以上/先着12人 ¥1,500円(3回分) 申5月27日9時15分～直接

くめぎ台小学校コミュニティハウス
〒240-0045 保土ヶ谷区川島町1374-1
☎371-7611
休館 火曜・金曜

●懐かしのポピュラーソング
コンサート
☎6月18日(日)14時～15時30分 18歳以上/先着40人 ☎Coffee Cups 申5月15日～☎、☎(必要事項)を記入)

東希小コミュニティハウス
〒241-0826 東希望が丘155
☎363-2889 ☎489-3102
休館 火曜・金曜

●リンパマッサージ
☎6月15日(木)10時～11時30分 18歳以上/先着20人 ¥300円 申5月25日～6月8日に直接(☎5月27日～)

市沢地区センター
〒241-0014 市沢町9
☎371-6662 ☎371-6663
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●いちさわおはなしの森
☎5月20日(土)10時30分～11時 18歳以上/先着8組 申 当日直接
●英会話をはじめようI(全5回)
☎6月1日・15日・29日、7月13日・27日(各回木曜)10時～11時 18歳以上/先着12人 ¥2,500円(5回分) 申5月11日10時～直接(☎翌日～)

今宿地区センター
〒241-0813 今宿町2647-2
☎392-1500 ☎392-1501
休館 第2月曜(祝日は翌日)

※9時20分～直接(☎翌日～)
●フリーアドバイス バドミントン
☎5月21日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付) 18歳以上/先着20人 ¥200円(1回分) 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●フリーアドバイス 卓球
☎5月27日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) 18歳以上/先着16人 ¥200円 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●エコクラフト(全2回)
☎6月5日・19日(各回月曜)13時～16時 18歳以上/先着8人 ¥1,500円(2回分) 申5月22日※



●【父の日企画】レザークラフト
☎6月11日(日)10時～12時 小学3～6年生/先着8人 ¥800円 申5月28日※



●【夜の健康講座】正しい姿勢と歩き方(全4回)
☎6月～7月の第2・4火曜18時30分～20時 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(4回分) 申5月30日※

希望が丘地区センター
〒241-0825 中希望が丘145-4
☎361-0424 ☎361-0437
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●初心者のためのパソコン相談塾
☎5月25日(木)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 20歳以上でパソコンを持参できる人/①②先着3人 ¥700円(1回分) 申5月11日～23日に直接(☎翌日～)

●初心者のための味噌作り
☎5月29日(月)10時～12時 18歳以上/先着16人 ¥4,000円 申5月11日～20日に直接(☎翌日～)

●抹茶大納言シフォンケーキ作り
☎6月9日(金)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 18歳以上/①②先着8人 ¥1,800円(1回分) 申5月11日～29日に直接(☎翌日～)

●コーヒーの美味しい淹れ方
☎6月13日(火)10時～12時 18歳以上/先着8人 ¥500円 申5月11日～6月6日に直接(☎翌日～)

●チェリーケーキ作り
☎6月14日(水)10時～12時45分 18歳以上/先着12人 ¥1,800円 申5月11日～6月7日に直接(☎翌日～)

●親子でじゃが芋収穫祭
☎6月17日(土)13時～14時 親子/先着24組※3月の植え付け会参加者優先 ¥300円 申5月11日～6月10日に直接(☎翌日～)

白根地区センター
〒241-0005 白根4-6-1
☎953-4428 ☎953-4461
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●さわやかスポーツ
ボッチャ、ソフトバレーなど。
☎5月16日(火)9時30分～11時30分 18歳以上/先着30人 ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

●おはなし会
演目:「はらぺこあおむし」ほか。
☎5月27日(土)①10時～10時30分②10時45分～11時15分 小学生以下(未就学児は保護者同伴)/①②先着20人 ☎◯△□ 申 当日直接

●暮らしを楽しむデコパージュ
無地のバッグをすてきにアレンジ。
☎5月29日(月)10時～13時 18歳以上/先着16人 ¥1,800円 申5月11日～25日に直接(☎10時～)

●はじめてのフラダンス(全6回)
☎6月～8月の第1・3木曜10時～11時30分 18歳以上/先着12人 ¥3,000円(6回分) 申5月11日～27日に直接(☎10時～)

●はじめてのキッズフラ(全6回)
☎6月～8月の第1・3金曜17時30分～18時30分 小学生/先着10人 ¥3,000円(6回分) 申5月11日～27日に直接(☎10時～)

●しあわせパン
☎6月13日(火)10時～13時 18歳以上/先着8人 ¥1,200円 申5月16日～6月5日に直接(☎10時～)

●父の日プレゼント～キーボックスづくり～
☎6月18日(日)10時～11時30分 小学生/先着12人 ¥500円 申5月20日～6月10日に直接(☎10時～)

●かわいいとんぼ玉
☎6月22日(木)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥2,000円 申5月18日～6月10日に直接(☎10時～)

都岡地区センター
〒241-0031 今宿西町292-2
☎953-7211 ☎953-7209
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※申5月11日～25日に直接
●男の料理教室I
☎6月3日(土)10時～12時30分 18歳以上/先着12人 ¥1,000円※

●親子で収穫体験「じゃがいも掘り」
☎6月4日(日)9時30分～11時30分※小雨決行、荒天時は6月11日(日)同時刻に延期 親子/先着20組 ¥500円※

●シナモンロールに挑戦!
☎6月7日(水)10時～14時 18歳以上/先着10人 ¥1,300円※
●父の日のプレゼント
オリジナルタイルコースターを贈りませんか。
☎6月10日(土)10時～11時30分 小学生/先着8人 ¥300円※

若葉台地区センター
〒241-0801 若葉台3-4-2
☎921-2213 ☎921-2225
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●卓球教室
☎①5月13日②6月10日(各回土曜)15時～17時(15分前受付) 小学生以上/①②先着15人 ¥500円、小学生200円(1回分) 申 当日直接

●わかばこどもおはなしかい
☎5月20日(土)10時30分～11時 未就学児と保護者/先着5組 申 当日直接

●バドミントン教室
☎5月20日(土)15時～17時(15分前受付) 小学生以上/先着15人 ¥500円(小学生200円) 申 当日直接

●チョットヨッテミテ座 笑って元気寄席
☎6月3日(土)13時30分～14時30分 中学生以上/先着20人 申 当日直接

●プレイルームにおいでよ
時間内に2回イベントあり、出入り自由。

☎6月15日(木)10時～14時30分 18歳以上/先着10組 ¥500円 申5月18日10時～直接

●バイオリンコンサート
☎6月24日(土)14時～15時 18歳以上/先着100人 ¥500円 申6月3日10時～直接

●スマホの基本とLINE体験
☎6月29日(木)10時～12時 18歳以上/先着20人 申5月13日10時～☎、直接(来館優先)

●元気に笑顔になるヨガ(全11回)
☎7月～9月の毎週火曜(8月22日、9月12日を除く)①12時15分～13時15分②13時30分～14時30分 18歳以上/先着14人 ¥6,000円(11回分) 申6月6日10時～直接

●リフレッシュ体操 上級コース2期(全12回)
☎7月～9月の毎週金曜(9月8日を除く)10時30分～11時30分 抽選60人 ¥6,500円(12回分) 申6月2日9時30分～6月6日17時に☎、直接

以下広告スペースです。「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。

健診などのご案内

◆原則として5月11日～6月10日の健診などを掲載しています ◆有料表示のないものは原則無料です ◆市外居住者は受診できません ◆予約制の予約開始時間は8時45分です ◆詳しくは電話でお問い合わせください ◆掲載しているイベントなどは、中止・延期になる可能性がありますので、参加の際にはお問い合わせください

種類	日時	会場	内容・費用など	
●健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713 ●				
乳幼児食生活健康相談 予約制	6月7日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 5月11日～	
離乳食教室 予約制		午後 (時間は予約時に説明)	栄養士の話と実演 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 申 5月11日～	
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	6月30日(金)	区役所 3階	むし歯予防の話・歯磨きの方法など 申 2022年4月～8月生まれのお子さんと保護者/先着16組 申 5月11日～	
生活習慣病予防相談 予約制	5月15日(月)		午前 (時間は予約時に説明)	食生活健康相談…栄養士による高血圧、糖尿病などの予防のための食生活相談 生活習慣病・メタボリックシンドローム相談…保健師による個別相談(30分) 禁煙相談…保健師による個別相談(30分) 歯科相談…歯科衛生士による生活習慣病予防のための口腔衛生などの個別相談(30分) 申 随時
	5月31日(水)		午後 (時間は予約時に説明)	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●				
乳幼児 健診	4か月児	5月12日・19日、 6月2日(各回金曜)	区役所 3階 詳細は個別通知をご覧ください。	
	1歳 6か月児	5月23日、6月6日 (各回火曜)		
	3歳児	5月11日・18日・25日、 6月8日(各回木曜)		
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	5月30日、6月27日 (各回火曜)	13時30分～ 14時45分	〈乳幼児〉0歳児～未就学児の歯科健診、歯科相談、歯磨きのアドバイスなど 〈妊産婦(妊娠中・産後1年未満の人)〉歯科相談 申 随時	
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●				
母親教室(両親教室) (全3回) 予約制	6月6日・13日・ 20日(各回火曜)	14時～16時	区役所 3階か 4階 妊娠・出産・育児の学習を行います。※原則として初産婦を対象。第3回は父親も参加できます。 申 随時 電子申請 横浜市旭区 母親教室 検索	

子どもについての相談は「こども家庭相談」へ ☎954-6160 ☎951-4683 **申**保健師、助産師、社会福祉職など

よこはま動物園

ズーラシア

だより

Vol.185

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000(総合案内所)
[ズーラシア 検索](#)

5月11日～6月10日の休園
毎週火曜

今月のズーラシアグッズ



SOW
うまれてくるよキリン



ズーラシアどうぶつ
ZOO ZOO ZOO
む・ア・ップ

リカオン

リカオンはアフリカ南部・東部に生息するイヌの仲間で、10頭ほどの群れで生活しています。かつてはサハラ砂漠以外に広く生息していましたが、現在の生息数は1,500頭ほどともいわれる絶滅危惧種です。社会性が高く、複数の雄・雌・子どもたちで構成される群れの中で、性別ごとに上下関係が決まっており、一番位の高い雄と雌のみが子どもを残し、ほかの仲間は子育てに協力します。

2022年12月に2頭のリカオンが誕生しました。生まれたばかりのリカオンは白と黒の体色ですが、巣穴を出て活発に動き始める時期とほぼ同じ生後2か月を過ぎると、まだら模様へと変化し始めます。

ぜひズーラシアで、軽やかに走るリカオンの姿を観察してみてくださいはいかがでしょうか。



▲生後約25日の赤ちゃん



▲宙に浮いているような走りを見せる

5月のおすすめ

大うんち展

動物のふんをテーマに、ふんの標本やうんちくが学べるパネルを展示します。

申5月29日(月)まで



▲過去の様子



旭区地域子育て支援拠点

開館時間: 10時～16時
休館日: 原則毎週日曜・月曜・祝日
※ **申**などをご確認ください。

◆ひなたぼっこ
二俣川1-67-4
☎442-3886 ☎442-3896

◆サテライト
鶴ヶ峰1-7-10ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階
☎752-8881 ☎752-8990

「ひなたぼっこ」は親子で自由に遊べる広場です。子育ての相談をしたり、子育てに関するさまざまな情報を入手する場所としても利用できます。また、子育て支援に関わる団体のチラシなどを収集し提供しています。

専門相談員による相談は、事前予約制です。詳しくは **申** またはチラシでご確認ください。



▲ **申** はこちら

●専門相談

イベント	日時	申込み	
ひなたぼっこ	管理栄養士	6月6日(火)10時～11時30分	5月23日～ 申 、直接
	保育・教育 コンシェルジュ	6月7日(水)10時～11時30分	5月24日～ 申 、直接
	公認心理師	6月9日(金)10時～11時30分	5月26日～ 申 、直接
	助産師	6月20日(火)13時30分～15時	6月6日～ 申 、直接
	保健師	6月22日(木)10時～11時30分	6月8日～ 申 、直接
サテライト	公認心理師	①6月1日②6月15日(各回木曜) 10時～11時30分	①5月18日～ ②6月1日～ 申 、直接
	管理栄養士	6月16日(金)13時30分～15時	6月2日～ 申 、直接

横浜子育てサポートシステム

子育てを援助したい人と援助を受けたい人に向けた入会説明を実施しています。事前に電話でお申込みください。
☎442-3038 火～土曜(9時～16時)

横浜子育てパートナー

子育て期の悩み事の相談や、子育てに関する情報を提供します。電話でも受け付けています。
☎【ひなたぼっこ】489-6170 【サテライト】752-8354 火～土曜(10時～16時)



あさひっ子もり
子ども・子育て応援特設サイト



▲ **申** はこちら