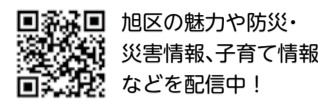




旭区公式ツイッター @yokohama\_as



## 旭区 わんわんパトロール隊員大募集！！

愛犬と一緒に楽しく散歩しながら、犬のお散歩マナーの啓発と地域の見守り活動を行う、旭区わんわんパトロール隊の隊員を募集します！

### パトロールの内容は？

- 区からお渡しする腕章、リード標を着けて、いつものコースを散歩してください。
- 特別な散歩コースを通る必要はありません。
- 危険な箇所には近づかないで！
- 犯罪を目撃したり、不審な人物や車両を見つけた場合は、迷わず110番を。

### ●対象/定員

- 次の①～④のすべてに該当する人/先着100人
- ① 旭区内在住で、横浜市に飼い犬の登録をしている人
  - ② 適切に狂犬病予防注射を接種している人
  - ③ 必ずリードを着ける、フンを持ち帰る、などのマナーを守って散歩している人
  - ④ 区役所が依頼するWEBアンケートに協力できる人



### ●申込み

6月15日から直接、[fax](#)、[☎](#)、[電子申請](#) [旭区わんわんパトロール](#) [検索](#)  
[☎](#) 環境衛生係 [✉](#) as-eisei@city.yokohama.jp  
[☎](#) 954-6168 [fax](#) 952-1504



▲電子申請はこちら (6月15日から)

## マイナンバーカードの申請相談会と活用方法等の講座を開催します！

顔写真の無料撮影など申請のお手伝いを実施するほか、活用方法や安全性などを分かりやすくお伝えするミニ講座(15分程度)も開催します。



ミニ講座の開催時間など  
 ▲詳細はこちら

会場	日時	
希望が丘地区センター	6月16日(金)・17日(土)	10時～18時 ※日曜日は16時まで
若葉台地区センター	6月18日(日)・19日(月)	
白根地区センター		
都岡地区センター	6月30日(金)、7月1日(土)	
今宿地区センター		
市沢地区センター	7月2日(日)・3日(月)	

☎ 当日直接

☎ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎ 0120-321-590 [fax](#) 350-8484

## 特殊詐欺撲滅 迷惑電話防止機器を貸し出します！

区内では特殊詐欺被害が多発しており、その多くは詐欺グループからの電話をきっかけに始まっています。

詐欺から身を守るためには、「犯人と話をしないこと」が一番大切です。

区役所と旭警察署では、区民の皆さんが電話による詐欺に遭わないよう、迷惑電話防止機能が付いた機器の貸し出しを始めます。(貸与期間：原則1年間)

### ●対象/定員

区内在住の65歳以上で、録音された音声その他の情報を特殊詐欺事件の捜査などのため警察に提供することに同意していただける人/先着100人

### ●申込み

6月15日から ☎ 旭警察署生活安全課  
 ☎ 361-0110 (月～金曜 9時～16時)



☎ 地域活動係 ☎ 954-6095 [fax](#) 955-3341

## 地震発生時の町の防災組織の活動について学べる「旭区防災研修会」を開催します！

「大規模地震発生時の防災組織の初動対応について学びたい」「地域の防災活動に参加したい」「防災の理解を深めたい」「自治会町内会で訓練がしたいけど何から始めたら良いかわからない」など、防災に対してお悩みの皆さん、研修会に参加しませんか。



▲詳細はこちら

### ●研修日程、内容

回	日時	内容
第1回	7月5日(水)	9時～12時 ・防災対策について知ろう(災害時の自助、町の防災組織の取組 ※旭区ご近助マニュアルを使用) ・グループワークで地震発生直後の対応を体験しよう
第2回	7月29日(土)	
第3回	8月5日(土)	
第4回	8月18日(金)	
第5回	9月20日(水)	
第6回	12月9日(土)	
第7回	令和6年2月14日(水)	
第8回	令和6年3月16日(土)	

☎ 自治会町内会など「町の防災組織」の防災担当者、区内在住・在学の中高校生(保護者もぜひ一緒に参加してください)/各回40人程度

☎ 各研修日の前日12時まで受付※詳細は [HP](#) へ [旭区防災研修会](#) [検索](#)

☎ 庶務係 ☎ 954-6007 [fax](#) 951-3401

## はたけ やま しげ ただ 畠山重忠公で感じる旭の魅力

鎌倉時代に活躍した武将畠山重忠公は旭区で最期を迎えました。二俣川の合戦で繰り広げられた戦いの様子は、区内各所に今なお残されています。鶴ヶ峰には公碑や首塚、さかさ矢竹などの戦いの跡があり、万騎が原には重忠公をしのんで建てられた遺烈碑があります。

また、区内各所には重忠公にちなんだ商品を販売する店舗が多数あり、お土産を購入することができます。

旭区のさまざまな魅力を紹介する「畠山重忠ゆかりの地マップ」を手に、旭区を巡ってみてください。



▲畠山重忠 ゆかりの地マップ



▲HPはこちら

旭区役所をはじめ 市内各所で配布中！

☎ 地域活動係 ☎ 954-6099 [fax](#) 955-3341



旭区役所  
 〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12  
 ☎ 954-6161(代表電話) [fax](#) 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

10日 24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。



# 今月のおしらせ 6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](#) 検索



▲HPはこちら

## 区・市役所から

### ベランダでもできる！ 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。

🕒6月15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

### 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。

🕒6月22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  
☎️954-6092  
📠955-3341



### 令和5年度 旭区区民意識調査にご協力ください

区民の皆さんの要望や意向を把握し、区の行政運営の方向性を検討する際の基礎資料とするため、調査を行います。

🎯18歳以上の区民3,500人(住民基本台帳から無作為抽出)※対象となる3,500人の区民の皆さんには、6月下旬に調査票を郵送しますので、回答のご協力をお願いします。なお、この調査で電話や訪問を行い、個人情報をお問い合わせすることはありません。

📌企画調整係  
☎️954-6027 📠951-3401

### 旭ふれあい収穫祭～収穫体験～参加者募集！

枝豆の収穫を行います。

🕒7月1日(土)9時～10時30分※荒天時は翌日同時刻に延期 📍「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩2分 📄抽選15組 💰収穫した分を量り売り 📄6月18日(着)で電子申請、📠(参加者全員の必要事項、年齢)を記入)

📌生涯学習支援係  
☎️954-6099  
📠955-3341



▲電子申請はこちら

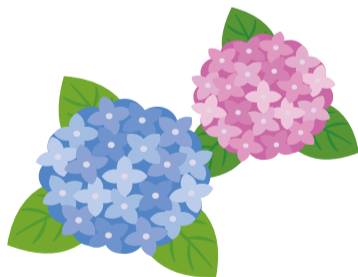
### 都岡地区恵みの里「じゃがいも収穫体験 in 都岡」

🕒7月8日(土)①9時～②10時～※荒天時は翌日同時刻に延期 📍「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30組※当選者にものみ通知 💰1組2,000円(6株程度収穫) 📄6月23日までにHP※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。

📌北部農政事務所  
☎️948-2480  
📠948-2488



▲申込みはこちら



## 蚊にご注意ください！

蚊は、ジカ熱やデング熱などのさまざまな感染症を媒介します。薄着になる機会の多い夏場は、蚊の活動が活発です。感染予防のための対策を心掛けましょう。



・網戸を閉める  
・ドアや窓は開けっ放しにしない

・植木鉢の受け皿などに溜まった水は、小まめに捨てる  
・空き缶などのゴミは放置せず片付ける

・長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避ける  
・虫よけ剤を使用する(使用上の注意をよく確認しましょう)

・剪定や草むしりをして風通しをよくする  
・蚊のいる場所にはなるべく近寄らない

### 幼虫(ボウフラ)対策

ボウフラは小さな水たまりがあれば、どこでも発生します。水がたまりやすい物は小まめに片付けましょう。

### 成虫対策

草むら、やぶの中など、湿った風通しの悪いところを好みます。剪定や草むしりをして風通しをよくしましょう。

📌環境衛生係 ☎️954-6168 📠952-1504

## 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

6月21日(水)

※HPなどでご確認ください。

### 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)

郷土史話	柏木 政利さん
6月2日(金)～29日(木)	パステルシャインアート 寺田 早苗さん
	風水と生活文化 古川 正人さん

※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。

## 福祉保健

### 健康コラム ヘルスメイトの簡単レシピ～鶏肉の酒蒸し 梅だれかけ～

#### ●材料(2人分)

鶏むね肉140g、梅干し1個、みりん小さじ1、キャベツ80g、わかめ20g、ミニトマト2個、酒小さじ2



#### ●作り方

- ①キャベツはざく切り、わかめは熱湯でさっとゆでて食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②耐熱皿にキャベツのざく切り、その上に鶏むね肉をのせ酒を振り、600wのレンジで3分、鶏むね肉を裏返してさらに3分加熱。
- ③梅干しは種を除いて細かくたたき、みりん、②の蒸し汁を入れて伸ばす。
- ④②で加熱した鶏むね肉をそぎ切りにして器に盛り、キャベツ、わかめ、ミニトマトを添え、③をかける。

📌健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713 [旭区 健康づくり](#) 検索

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。

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)
7月	午前開室	4日・18日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	6日(木)・7日(金)・14日(金)・20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



～からだの健康はお口から！～



健口教室

～食べるたのしみ、いつまでも～

お口の健康について歯科医師・歯科衛生士と一緒に学びませんか。

📅 6月15日13時30分～14時30分、7月13日9時30分～10時30分(各回木曜、15分前受付)

👤 各回10人※詳細は各開催日前日までに☎へ

📍 健康づくり係

☎ 954-6146 📠 953-7713

歯と口の健康週間

～手に入れよう

長生きチケット 歯みがきで～

旭区歯科医師会による歯と口の相談会と、旭区薬剤師会による薬の相談会。

📅 6月29日(木)10時～15時

📍 区役所1階 甲 当日直接

📍 よしえ歯科医院

☎ 953-3338

(休診:木曜、土曜午後、日曜、祝日)

📍 健康づくり係

☎ 954-6146 📠 953-7713

文化

旭区こども写生大会

ズーラシアを自由に散策し、お気に入りの動物の絵を描こう！画用紙、クレヨン、画板(貸出)は当日お渡しします。詳細はHPへ

📅 6月24日(土)9時45分～14時※雨天時は7月1日に延期

📍 よこはま動物園ズーラシア

👤 区内在住の5～12歳(要同伴者)／先着200人

💰 ズーラシア入園料(高校生以下は学生証持参で無料)

🎒 色えんぴつなどの画材、昼食(必要に応じて)

📍 当日直接



▲詳細はこちら

📍 生涯学習支援係 ☎ 954-6099 📠 955-3341

国民健康保険・介護保険の「ホッとお知らせ」

国民健康保険・介護保険に加入している人に、6月中旬から令和5年度年間保険料額の通知書を送付します。

保険料算出の仕組みは同封のリーフレットやHPをご参照ください。

よくある質問

Q 社会保険に加入したのに国民健康保険料の通知が届いた

A 国民健康保険の資格の喪失手続きが済んでいない。

(必要な書類を用意の上、窓口か郵送で手続きをお願いします。手続きに必要なものの確認はHPへ)

Q 保険料が昨年に比べ高くなった。考えられる原因は？

A 【国民健康保険・介護保険共通】

令和4年1月から12月の収入が令和3年より増えた。

【国民健康保険】

- ・世帯内の国民健康保険加入者の人数が増えた。
- ・加入者の年齢が変わり軽減措置がなくなった。又は、介護分保険料が追加になった。
- ・世帯内に税の申告が未申告の人がいるため、保険料が正しく計算されていない。

6月は窓口が大変混雑します

6月は保険年金課の窓口が大変混雑します。特に第3週、第4週(14日～23日)は混雑が予想されます。

保険料についての確認・相談が多く、一件当たりのご説明に時間がかかり、長時間お待たせする場合があります。

また、電話についても大変つながりにくくなるのが予想されますので、ご理解をお願いします。

【受付時間】月～金曜(祝休日除く)8時45分～17時、第2・4土曜9時～12時

📍 保険係 ☎ 954-6134 📠 954-5784

若者のための専門相談

📅 6月8日・22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 甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛 壬 癸 以下記へ※予約に空きがあれば当日も可

📍 よこはま西部ユースプラザ

☎ 744-8344 📠 744-8322

旭区神経系難病患者交流会

「あした会」

音楽療法～音楽でリフレッシュ～

📅 7月6日(木)13時30分～15時

📍 区役所新館2階大会議室

👤 患者と家族

／先着12組 甲 6月12日9時～

📍 高齢者支援担当

☎ 954-6191 📠 955-2675

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(3月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。八ッ橋 政彦、匿名3件(敬称略)

こんにちは

あさひ図書館です



休館日

6月19日(月)、

27日(火)～29日(木)

※HPなどでご確認ください。

〒241-0005 白根4-6-2 ☎ 953-1166 📠 953-1179

6月といえば梅雨の季節です。雨の日が続くと気持ちが沈んでしまいます。今月はそんな気持ちを切り替えてくれる本をご紹介します。

かさもっておむかえ

征矢 清/作 長 新太/絵 福音館書店(2008年刊)

急に雨が降ってきたので、かおるは傘を持って、駅にお父さんを迎えに行きました。しかし、いくら待ってもお父さんはおりてきません。かおるが待ちくたびれていると、オレンジ色のとらねこがひざをぽんぽんとたたきました。お父さんの乗り換え駅まで案内してくれるのです。とらねこについて行って、緑色の車両に乗るとそこにいたのは大きなくまのししたち。動物だらけの車両に乗ってしまったかおるは、ドキドキしながら乗り換え駅を目指します。



最新の国際基準で見わかる雲の図鑑

岩槻 秀明/著 日本文芸社(2021年刊)

空に浮かぶ雲は10種類に分けられ、それぞれに国際記号と国際名がついています。その中でも雨を降らせる雲は補足雲形という分類で降水雲と呼ばれ、6種類ありそれぞれ形や雨量が違います。巻末の「空の様子から天気を予測」というコラムでは、雨になりやすい雲や風が強くなる兆しなど、天気予測するためのポイントを実際の写真を見ながら知ることができます。



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。

📅 6月15日、7月6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 甲 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。

📅 6月18日(日)11時～

👤 3歳以上(親子で参加可) 甲 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。

📅 6月28日(水)10時～11時30分

👤 初心者 甲 開催時間内随時受付

ビブリオバトル@旭図書館～推し本、語りませんか？～

中高生向けビブリオバトルを開催します。決勝の舞台は閉館後の図書館です！

📅 7月29日(土)16時～18時

👤 市内在住在学の高中生

／抽選14人程度 甲 6月19日～7月17日に電子申請



▲申込みはこちら





旭区  
運営方針



# 子育て世代をはじめ多くの方々に選ばれ続ける「ふるさと旭」の実現

～令和5年度の旭区の取組を紹介します～

企画調整係 ☎954-6027 ☎951-3401 旭区 運営方針 検索

“豊かな自然”と“都市の暮らし”が共存した旭区の魅力をさらに磨き上げ、“子育て世代をはじめ多くの方々に選ばれ続ける「ふるさと旭」の実現”を目指します。

また、SDGsの視点を踏まえ、安全・安心なまちづくり、地域で支え合い安心して自分らしく健やかに暮らせるまちづくりを進め、さらに、地域で広がるさまざまなチャレンジやスタートアップを支援し、多様なパートナーとの連携を促進します。

## 1 安全・安心

- 町の防災組織(自治会町内会など)の防災力を一層強化し、共助の取組を推進します。
- 防災・防犯・交通安全対策の推進による安全・安心なまちづくりを進めます。
- 次世代を育み、全ての人々が安心して住み続けられる身近な地域での見守り・支え合い、つながりづくりを推進します。

災害に強いまちづくり～自助・共助・公助の充実～

### 防災訓練



### ペット同行避難の啓発



### 共助の取組をまとめた「旭区ご近所マニュアル」



### スタントマンによる事故再現をした交通安全教室



## 運営方針の本編や事業計画はこちら

令和5年度  
旭区  
運営方針



▲☎はこちら

令和5年度  
旭区の予算  
「個性ある  
区づくり推進費」



▲☎はこちら

## 2 地域のか

- 多様性を認め合い、困ったときに声を上げ、支え合える環境づくりを進めます。
- 地域で楽しく安心して子育てができるよう、妊娠期から乳幼児・若者まで個々のニーズに沿った支援や、地域全体で子どもを育みさまざまな体験を通じて成長できるような環境づくりを進めます。
- 地域で広がるさまざまなチャレンジやスタートアップの支援を通じて地域活力を創出します。
- 地域活動団体をはじめ企業・大学などさまざまなパートナー連携を促進し、複合的な課題を解決します。

### 区民のスポーツ・文化芸術活動を支援

#### 旭ズーラシア駅伝



#### 横浜旭ジャズまつり



#### あさひみらい塾



#### ジュニアボランティアの体験事業



旭区地域子育て支援拠点「ひなたぼっこサテライト」



応援！  
あさひっ子もり  
～子ども・子育て  
応援特設サイト～



▲☎はこちら



認知症に関する啓発活動(旭区認知症ケアパスガイド)

Partnershipで創る未来  
～SDGs未来都市横浜  
旭区の挑戦～  
「旭区SDGs月間」



▲☎はこちら

## 3 魅力づくり

- 2027年国際園芸博覧会の機運醸成に向けた取組を推進します。
- 水・緑・花・農に身近に親しめる環境や、文化・歴史的な財産を生かした魅力を発信します。
- 子育て世代をはじめとした転入・定住促進に向けた魅力づくりを進めます。

2027年国際園芸博覧会「GREEN×EXPO 2027」を地元旭区から盛り上げます！

### 旭区フォトコンテストの受賞作品を活用した国際園芸博覧会PR用タペストリー



### 旭オープンガーデン



### 旭区の「農」の魅力PR



旭区産の野菜を販売する「あさひの朝市」



収穫体験イベント「旭ふれあい収穫祭」

### 「あさひの逸品」冊子の改訂



### あさひくんAR(フォトフレーム)



### 働く場の創出(トリオ左近山)



ボクも活躍しているよ！



あさひくんAR(フォトフレーム)サイトはこちら





▶マークの凡例は6ページをご覧ください

【重要事項】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



## 旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日 6月19日(月)

※HPなどをご確認ください。

当日受付教室 16歳以上 ¥650円(1回分)(★は700円)

持 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

曜日	教室名	開催日	開催時間	定員
火	リズムボクシング	6月13日・20日・27日、7月4日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時～19時50分	
	シャイニングカーディオキック		20時～20時50分	
水	パワーアップヨガ メガ盛り	6月14日・21日・28日、7月5日	9時～9時50分	18人
	ピラティススリム		10時～10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時～11時50分	
	K-POP完コピマスター		12時～12時50分	
木	Simpleエアロピクス	6月15日・22日・29日、7月6日	9時～9時50分	30人
	デトックスリンパ		11時～11時50分	
	12ZUMBA®		12時～12時50分	
金	ステップエアロピクス	6月16日・23日・30日、7月7日	10時～10時50分	30人
	ヒーリングヨガ		11時～11時50分	
	ピラティススタイル		12時～12時50分	
土	やっぱり太極拳	6月17日・24日、7月1日・8日	9時～9時50分	12人
	Doカーディオキック		10時～10時50分	
	10ZUMBA®		19時15分～20時45分	
	エンジョイ! バスケタイム★			

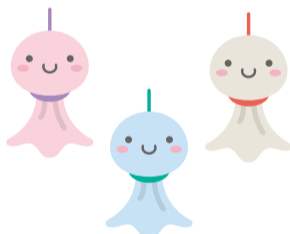
※駐車場に限りがあります。バイク・自転車・公共交通機関をご利用ください。

### 令和5年度 旭区陸上競技大会

短距離走・中距離走・長距離走・ハードル・リレー・走り幅跳び・砲丸投げなど。

8月5日(土)9時～ 三ツ沢公園陸上競技場(神奈川県三ツ沢西町3-1) 区内・近隣区在住・在勤・在学の小学生以上 ¥(個人種目)1種目700円(リレー種目)1チーム1,000円 6月11日～26日(着)で郵送※詳細は旭スポーツセンター、みなくる、陣スポーツ店、区役所2階22番窓口で配布する要項・申込用紙参照 旭区スポーツ協会陸上競技部 坂本 090-5160-1729

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HPなどをご確認ください。

### 旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3 旧二俣川ライフ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

### 夏休み子ども体験講座2023 オシゴト体験

看護師やファッションアドバイザーほか3つの職業が登場! 8月20日(日)①10時～11時 ②11時15分～12時15分 ③13時30分～14時30分 小学生/①～③先着20人 ¥1,430円(1回分) 7月3日～HP

### みんなで歌おう! ゴスペルワークショップ2023 (全6回)

9月8日・22日、10月6日・20日、11月3日(各回金曜)①15時～17時②19時～21時【発表会】11月4日(土)10時～17時 10歳以上で意欲的に参加できる人/①②先着30人 ¥10,000円(24歳以下8,000円)(6回分) 詳細はサンハートへ

### 第12回サンハート・アンサンブル・コンクール

歌部門②ピアノ部門 10月14日(土)・15日(日) ①②先着10組 ¥5,330円 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)

### 父の日にカードを贈ろう

6月16日(金)10時～17時、17日(土)・18日(日)9時～17時 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着30人 当日直接

### 七夕かざり

願い事を短冊に書いて笹に飾ろう。 7月1日(土)～7日(金) 中学生以下(未就学児は保護者同伴) 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 HP:https://www.women.city.yokohama.jp/y 休館 第4木曜

### 女性のための 心のケア講座(6月)

6月13日(火)10時～12時 女性/先着25人 ¥600円 当日直接

### 心とからだを整える 産後のセルフケア(全2回)

7月4日・11日(各回火曜)10時～11時30分 生後210日までの赤ちゃんと産後の女性/先着16組 ¥1,700円(2回分) 6月12日～HP

### エクセル中級(全2回)

7月13日(木)・14日(金)10時～15時30分 女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) 6月16日～HPか☎(862-4496)※9時30分～12時、13時～15時30分受付

### 本村スポーツ会館

〒241-0024 本村町15 ☎365-1820 ☎442-7920 休館 第2月曜(祝日は翌日)

### ポッチャ体験・練習会

6月28日(水)9時～11時20分 先着15人 6月11日9時30分～28日に直接(☎12時30分～)

### 介護予防体操

二俣川地域ケアプラザ共催。高齢者向け(同伴可)。 6月29日(木)10時～11時 先着30人 6月11日9時30分～17日に直接(☎12時30分～)

### 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

### イスを使ってストレッチ

7月4日(火)11時15分～12時15分 60歳以上/先着30人 動きやすい服装・タオル・飲み物 当日直接

### ふれあいサロン「福寿のつどい」

7月4日(火)13時～14時30分 60歳以上/先着20人 ¥200円 当日直接

### 笹野台地域ケアプラザ

〒241-0816 笹野台2-32-1 ☎367-2330 ☎367-2331 休館 第2月曜

### わらべうたと絵本の会

7月3日(月)10時30分～11時30分 0～3歳児と家族/先着12組 当日直接

### 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)

### 大人のリラックスストレッチ

6月21日(水)10時～11時30分 先着20人 ¥400円 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 当日直接

### くらサポサロン

6月21日(水)13時30分～14時30分 先着20人 上履き・飲み物 当日直接

### フラワーフォトフレーム

6月23日(金)9時30分～11時30分 先着5人 ¥2,700円 6月11日10時～☎、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。



●やさしいヨガ教室

7月4日(火)10時~11時 先着20人 ¥400円 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 当日直接

●パソコン個人相談室

7月10日(月)①13時30分~14時30分②14時40分~15時40分 ①②先着3人 ¥500円(1回分) 6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)

●ちびっこランド

和室でゆったり遊べます。 6月11日~7月9日の毎週日曜9時~16時 未就学児と保護者 当日直接

●おはなしランド

6月12日、7月10日(各回月曜)10時30分~11時 未就学児と保護者 当日直接

●はじめてのスマホ教室

6月28日(水)10時~12時 先着12人 ¥500円 6月11日10時~

●夏のバッグづくり(全4回)

クラフトテープを使ってバッグを作ります。 6月30日~7月21日の毎週金曜13時30分~15時30分 先着10人 ¥2,500円(4回分) 6月13日10時~



●ツルコミ歴史講座

「やさしい重忠教室」 7月9日(日)10時~12時 先着30人 6月15日10時~

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

●スマホ初級講座

LINEを中心にスマホの楽しさと便利さを実感しましょう。 7月12日(水)10時~11時30分 18歳以上/先着15人 ¥300円 6月21日~7月5日に直接(翌日~)

くぬ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

●季節の草花の寄せ植え

夏の草花を組み合わせて寄せ植えを作ります。 7月9日(日)10時30分~12時 先着25人 ¥1,700円 6月15日9時~ ☎、☎(必要事項)を記入

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

6月17日(土)10時30分~11時 未就学児と保護者/先着8組 当日直接

●おもちゃの病院①

7月8日(土)10時~13時 先着10組 ¥部品代実費 直したいおもちゃ(1家族3個まで) 当日直接

●料理教室②

夏野菜を使った料理を作ります。 7月10日(月)10時~13時 18歳以上/先着12人 ¥1,800円 6月19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~)

●メッシュクラフトで アクセサリーを作ろう!

7月5日(水)13時30分~16時 18歳以上/先着8人 ¥1,500円 6月21日 ※



●スマートフォンの活用講座 (全2回)

7月13日・27日(各回木曜)13時~14時30分 18歳以上/先着16人 ¥2,000円(2回分) 6月29日※

●台湾料理

屋台グルメ 水煎包を作ろう!

7月19日(水)10時~13時 18歳以上/先着12人 ¥1,500円 7月5日※



●はじめての プログラミング(全2回)

7月23日・30日(各回日曜)10時~11時30分 小学4~6年生/先着10人 ¥1,000円(2回分) 7月2日※

●からだスッキリ!

骨盤調整体操②(全8回) 8月~11月の毎月第1・3月曜10時~11時30分 18歳以上/抽選60人 ¥3,200円(8回分) 7月3日~14日(着)で往(必要事項・年齢・性別を記入)

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)

●開館50周年記念企画

「あさひくんぬりえ大会」 大人用・子ども用の塗り絵をご用意します。11月19日(日)表彰式(予定)。 7月1日~塗り絵配布 先着100人 7月31日までに直接作品を持参

●バレエ・ピラティス(全2回)

7月6日、8月10日(各回木曜)13時30分~14時30分 18歳以上/先着12人 ¥1,200円(2回分) 6月11日~30日に直接(翌日~)

●七夕寄席

7月8日(土)16時~17時 先着36人 6月11日~7月3日に直接(翌日~)

●夏のリラックスヨガ(全4回)

7月11日・25日、8月8日・22日(各回火曜)①12時30分~13時30分②14時~15時 18歳以上/①②先着12人 ¥2,500円(4回分) 6月11日~30日に直接(翌日~)

●魯肉飯作り

7月16日(日)10時~12時45分 18歳以上/先着12人 ¥1,800円 6月11日~7月7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)

●白根おもちゃ病院

大切なおもちゃを修理します。 6月17日(土)10時~15時 先着20人 壊れたおもちゃ 当日直接

●おはなし会

演目:「おじさんのかさ」 6月24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 ○△□ 当日直接

●ポッチャにトライ!

6月25日(日)9時30分~11時30分 先着6組(1組3~6人) ¥50円 上履き・タオル・飲み物 6月11日~21日に直接(10時~)

●摘みたてブルーベリーの マフィン&パイ

7月7日(金)10時~13時 18歳以上/先着12人 ¥1,300円 6月11日~30日に直接(10時~)

●生ごみリサイクル土壌混合法

7月12日(水)10時~11時30分 18歳以上/先着20人 6月14日~7月5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)

※ 6月11日~25日に直接

●男の料理教室II

7月1日(土)10時~12時30分 18歳以上/先着12人 ¥1,000円※

●マタニティストレッチ

7月5日(水)10時~11時 18歳以上/先着8人 ¥500円※

●台湾パイナップルケーキ作り

7月12日(水)10時~12時30分 18歳以上/先着14人 ¥1,800円※

●ママのためのエクササイズ

7月20日(木)10時~11時 18歳以上/先着8人 ¥500円※

●スマホの基本とLINE体験

7月28日(金)10時~12時 18歳以上/先着12人※

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)

●若葉台ポッチャ選手権大会

7月9日(日)9時30分~12時 先着12組(1組3~6人) ¥200円(1人分) 6月11日10時~直接

●Wakkaで!

バイオリンナイトコンサート

7月23日(日)17時~18時 わかばダイバーシティスペースWakka(若葉台3-5-1) 先着50人 ¥800円 7月2日10時~直接

●KIDS茶道教室

7月29日(土)10時~11時30分 小学生/先着10人 ¥500円 7月8日10時~直接

●将棋大会

7月30日(日)9時30分~16時 小学生以上/先着32人 ¥1,000円 7月9日10時~23日17時に直接

●楽楽ヨーガ症状別編(全4回)

8月~11月の第1月曜15時15分~16時45分 先着14人 ¥2,200円(4回分) 7月10日10時~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6月11日～7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	7月5日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎6月12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 17～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎6月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	7月28日(金)	午前 (時間は予約時に説明)	むし歯予防の話・歯磨きの方法など 12022年5月～9月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎6月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	6月15日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための生活習慣や禁煙、食生活、口腔ケアなどについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談をお受けします。 ☎随時
	6月27日(火)	午後 (時間は予約時に説明)	
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	8月31日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	140歳以上/先着20人 ¥680円(X線) ☎7月3日～18日

※1 市内の実施医療機関でも、横浜市がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査))を行っています。 ※2 ほかに受診機会のない人が対象です。  
※3 料金が無料になる人(持参するもの)…①2024年4月1日時点で70歳以上の人(保険証)②後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者医療被保険者証)③生活保護受給者(休日・夜間等診療  
依頼証)④受診日の属する年度の、前年度の市県民税が非課税世帯(同一世帯の全員が非課税)または均等割のみの世帯の人は、事前に健康づくり係で手続きが必要です(運転免許証など写真付き  
の本人確認書類)。その他の無料になる人の条件は、「広報よこはまあさひ区版 3月号 保存版(福祉保健センターからのお知らせ)」に掲載。

●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児 健診	4か月児	6月16日、7月7日 (各回金曜)	時間は個別通知を ご覧ください。	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	6月13日・20日、 7月4日(各回火曜)			
	3歳児	6月22日、7月6日 (各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制		6月27日(火)、7月 21日(金)	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 ☎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	7月4日・11日・ 18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)。 ☎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 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.186

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

6月11日～7月10日の休園  
毎週火曜



SOW 食物連鎖北極



ズーラシアどうぶつ  
ZOO  
む・ア・ップ

### ミナミアフリカオットセイ

ミナミアフリカオットセイはオットセイ類では最大で、アフリカ大陸の南アフリカからナミビアにかけての沿岸に生息します。雄は体長2～2.3m、体重250～350kg、雌は体長1.2～1.6m、体重60～110kgになります。繁殖期には沿岸の岩場を埋め尽くすほどのオットセイが集結し、雄同士が飲まず食わずで戦います。勝ち抜いた雄が雌と交尾をすることができるので、体が大きくなったと考えられています。日本ではあまり馴染みがない動物ですが、冬に千葉県シロライオンの沖合でキタオットセイを観察することができます。ズーラシアでは雌雄両方がいるので見比べることができます。特にハジメ(20歳・雄)は英語でSealionと呼ばれるゆえんとなった立派なたてがみがあるため、見応えがあります。



▲雄にはライオンのようなたてがみがある



▲雄と雌の体格差は体長で約2倍、体重で約4倍


## 6月のおすすめ

### ズーラシア七夕まつり

正門やころころロッジに、吹き流しなど七夕の飾り付けをします。  
☎6月28日(水)～7月7日(金)  
☎正門、ころころロッジ



▲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  
※☎などでご確認ください。

◆ひなたぼっこ  
二俣川11-67-4  
☎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☎またはチラシでご確認ください。



▲☎はこちら

●専門相談

イベント	日時	申込み
ひなたぼっこ 公認心理師	①6月28日(水) ②7月14日(金) 10時～11時30分	①6月14日～ ②6月30日～ ☎、直接
	管理栄養士	7月4日(火)10時～11時30分

イベント	日時	申込み
サテライト 公認心理師	①7月6日 ②7月20日(各回木曜) 10時～11時30分	①6月22日～ ②7月6日～ ☎、直接
	保育・教育 コンシェルジュ	7月14日(金)10時～11時30分
管理栄養士	7月21日(金)13時30分～15時	7月7日～☎、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)