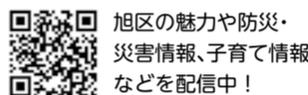




# あさひ



旭区公式X(旧Twitter)  
@yokohama\_as



## 保健活動推進員オススの旭区ウォーキングスポットを歩こう

# 楽しく みんなで ウォーキング!

ウォーキングは、いつでも・どこでも・誰でもできる手軽な運動です。生活習慣病予防や全身の運動となります。旭区のスポットを歩いて運動習慣をつけましょう!



保健活動推進員は、地域における健康づくり推進役として、生活習慣病予防や体操など地域の皆さんの健康を支えています。

### 運動強度をアップするしっかり歩きのポイント

◆あごを引いて、視線は前方に、歩幅は大きく

◆耳・肩・骨盤が一直線に並ぶ姿勢

◆会話ができる程度に普段よりも早歩き

◆かかとから地面につけ、つま先までしっかり重心移動



健康づくり委員長  
佐藤 雅樹会長



(約600m・徒歩約10分)

### 帷子川親水緑道

鶴ヶ峰駅から徒歩5分の場所にある、地形や水の流れなどの渓谷風景を生かした緑道です。

平成20年度には、都市景観大賞「美しいまちなみ特別賞」を受賞しました。

川のせせらぎを聞きながら生き物にも出会える自然豊かな緑道は、ウォーキングにとってもオススメです。



鶴ヶ峰地区  
平本 成子会長

あさひくんと一緒に歩いてみました



(約1,000m・徒歩約15分)

### 里山ガーデン内 外周園路

里山ガーデン内の正面入口広場と外周園路は通年歩くことができます。また、春と秋に開催される里山ガーデンフェスタでは、1ヘクタールの大花壇でたくさんの咲き誇る花が期間限定で楽しめます。今年の秋の里山ガーデンフェスタの開催日などは16面をご覧ください。

季節の花々や自然を楽しみながら、ウォーキングをしてみましょう!



旭北地区  
継枝 圓光会長



「よこはまウォーキングポイント事業」に参加して、歩いて貯めたポイントで嬉しい景品をGET!

詳細はこちら▶



旭区散策ガイド「歩っ歩でMAP」で、お気に入りのウォーキングコースを探してみましょう!

詳細はこちら▶



### ●健康づくりの身近なパートナー●

## 保健活動推進員の活動を紹介します

旭区では現在、市長の委嘱を受けた約320人の保健活動推進員が、乳幼児から高齢者までの「こころとからだの健康づくり」のために、地域でさまざまな活動を行っています。

#### ●健康フェア

令和4年度は血管年齢・血圧測定を行いました。



#### ●ストレッチ体験

施設見学とストレッチ体験を行いました。



各地区で保健活動推進員向けの研修会や、区民向けの講演会なども行っています。



◀保健活動推進員の活動の詳細はこちら

保健活動推進員会では、健康寿命延伸を目指して、各地区でウォーキング活動や体力測定、健(検)診の啓発、感染症予防・歯科口腔・フレイル予防など健康に関するさまざまな講演会を開催するなどして健康づくり活動を行っています。

健康づくりに興味があるけれど何をすればいいかわからないという方や、生活習慣病が気になる方、ぜひ私たちと一緒に身近なことから健康づくりを始めてみましょう。

旭区保健活動推進員会 齊藤 由紀子会長



☎ 福祉保健課 ☎ 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

9日 23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。

あなたにもできるゲートキーパー!

# いのちを救うおせっかい

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。資格がいる特別な役割ではなく、あなたもなれます。身近な人を少し意識してみることで、大切な人のいのちを救えるかもしれません。

自殺予防週間  
(9月10日～16日)

## ゲートキーパーになる「5つのポイント」

**♡ 気づき**

あ、うさぎくん! なんだかやつれているなあ。お耳が垂れちゃって、毛もボサボサだ…

**♡ 声かけ**

うさぎくん、ちょっと疲れしているみたいだね。最近忙しいの?

ほかにも、「元気がないね。何かあったの?」といった声かけも。

**♡ 傾聴**

大変だったね、話してくれてありがとう。

【傾聴のコツ】  
・本人を責めない  
・考えを否定しない  
・安易な励ましはしない

**こころの健康相談**

ご本人や周囲の皆さんからのご相談をお受けしています。  
一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。

相談窓口はこちら▶

**♡ つなぎ**

相談に乗ってくれるところがあるみたいだよ。よかったら一緒に行こうか?

**♡ 見守り**

その後、大丈夫だった? 顔色が良くなったね。



### 生活支援センターほっとぽっとが10月7日に移転します!

生活支援センターほっとぽっとは、メンタルヘルス(こころの健康)の不調に関するご相談をお受けしています。まずはお電話でお気軽にご相談ください。

● 移転後

【所在地】鶴ヶ峰1-29-1 【アクセス】鶴ヶ峰駅南口から徒歩約6分  
【電話番号】045-744-8244(月曜～金曜9時30分～17時、土曜9時30分～16時30分)  
※移転後の電話は10月9日からつながります。10月7日までは045-953-6727にお電話ください。おかけ間違いのないようご注意ください!

HPはこちら▶



※完成予想図



# 今月のおしらせ 9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

### 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。

🕒9月12日(火)10時～11時30分 📍区役所1階 📄当日直接  
📄企画調整係  
☎️954-6026 📠951-3401

### 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」を実演で紹介。

🕒9月21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。

🕒9月28日(木)9時30分～12時30分 📍区役所1階 📄エコバッグなど 📄当日直接

📄生涯学習支援係  
☎️954-6099 📠955-3341



### 都岡地区恵みの里の体験教室

#### ★オリーブ新漬けづくり体験教室(全2回)

🕒10月20日(金)9時30分～12時・21日(土)14時～15時30分 📍寺家ふるさと村四季の家農産加工室(青葉区寺家町414) 📄市内在住者/抽選15人 💰6,000円(2回分、加工中のオリーブ350gと保存用の瓶プレゼント) 📄9月22日までにHP



▲申込みはこちら

#### ★ネギ収穫体験 in 都岡

🕒①10月21日(土)②11月11日(土)10時30分～※①②荒天時は翌日同時刻に延期 📄下川井町の畑(「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(家族・1人でも可) / ①②抽選30組 💰1袋500円(約3本、袋単位で収穫した分を買取) 📄10月6日までにHP



▲申込みはこちら

#### ★さつまいも収穫体験 in 都岡

🕒10月21日(土)①14時～②15時～※①②荒天時は翌日同時刻に延期 📄今宿南町の畑(「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・1人でも可) / ①②抽選40組 💰1組1,000円(3株程度収穫) 📄10月6日までにHP



▲申込みはこちら

.....上記共通.....  
※抽選後、当選者にものみ通知  
※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

### 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。

9月	午前開室	5日・19日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	1日(金)・7日(木)・21日(木)・22日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
10月	午前開室	3日・17日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	5日(木)・6日(金)・12日(木)・20日(金)・26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

### 「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名: 帷子川・水道みち沿いを歩き、歴史ある寺社を巡る(約6.0km 約11,000歩)  
🕒10月21日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※小雨決行、荒天中止 📄鶴ヶ峰駅改札付近集合、「長源寺前」または「東根」バス停解散 📄50人※落選者にのみ電話連絡 💰500円  
📄10月13日(着)で📄📠📧📧※参加者全員の**必要事項**・📄・性別・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  
📠382-1005  
📧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  
(SMSも可、当日7時～7時45分)



### 9月・10月は旭区SDGs月間!

「旭区SDGs月間」の期間中、旭区内のさまざまな団体が、SDGsの目標達成につながる取組やイベントを実施しています。

SDGsは、持続可能な世界を実現するために、国際連合で採択された世界共通の「みんなの目標」です。

「自分には関係ない」とは思わずに、まずは「SDGsを知る」「身近な取組を知る」「身近なイベントに参加する」など、できることから始めてみませんか。



▲各団体が実施している取組やイベントの一覧はこちら!



📄企画調整係 ☎️954-6027 📠951-3401

### あさひみらい塾 受講者募集 地域人デビューしませんか?

地域で何か新しいことを始めてみたい人、仲間を増やしたい人にオススメ! 新たな出会いや発見を通して、やりたいことを見つけてみませんか。

【プログラム】 [旭区 あさひみらい塾](#) 検索

番号	日程	時間	内容
①	10月28日(土)	13時～16時	講演(NPO法人ロクマル)
②	11月11日(土)	14時～16時	現地見学(ハートフル・ポート)
③	11月18日(土)	10時～12時	経験談(しおんカフェ)
④	11月29日(水)		現地見学(みなまきラボ)
⑤	12月16日(土)	13時～16時	活動プラン作成・発表

📄みなくる(第1、3、5回)  
📄地域活動に関心があり、全5回参加できる人/抽選16人(初めての人優先)  
📄9月22日(着)で📄(必要事項)・年代・応募動機を記入、件名を【みらい塾申込】、電子申請



▲電子申請はこちら

📄地域力推進担当 ☎️954-6028 📠955-3341  
📧as-manabi@city.yokohama.jp

### グループトーク

### 「みんなで話そう、つながろう! 横浜での子育て」を開催します

子育ての楽しさや困りごとを語り合いながら、横浜での子育てについて一緒に考えてみませんか。皆さんの声は、次の「横浜子ども・子育て支援事業計画」を決める際に生かします。

🕒10月22日(日)10時～12時  
📍区役所新館2階 大会議室  
📄子育てに関心のある人/先着30人  
📄9月11日～10月8日に電子申請



▲電子申請はこちら

📄子ども青少年局企画調整課 ☎️671-4281 📠663-8061  
📧kd-kikaku@city.yokohama.jp

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

9月20日(水)

※HPなどでご確認ください。

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

9月4日(月)~13日(水)

花めぐり写真展

※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

認知症について知ろう！ 考えよう！

9月21日は世界アルツハイマーデーです。2025年には高齢者の5人に1人が認知症と言われており、認知症はとても身近な病気です。認知症について正しく理解しましょう。旭区ではさまざまな取組をしています。皆さんご参加ください。



認知症に関する取組のシンボルマーク「ほっとちゃん」

世界アルツハイマーデー普及啓発展示ブース

認知症に関する展示、リーフレット・グッズ配布など。

🕒9月11日(月)10時~23日(土・祝)12時

📍区役所1階展示ブース

📞当日直接



認知症普及啓発講演会

認知症の人への接し方の講話や、当事者による音楽演奏もあります。

📍横浜ほうゆう病院 老人看護専門看護師 村山 由子さん

🕒11月16日(木)14時~16時

📍旭公会堂(区役所4階)

📍区内在住者、区内の認知症の支援に携わる人/先着200人  
📞9月19日9時~ ☎、電子申請

サテライト会場として、万騎が原・南希望が丘・笹野台・白根の4地域ケアプラザで公会堂の模様を配信します。詳しくは各地域ケアプラザへお問い合わせください。



▲電子申請はこちら

地域での取組

区内に13ある地域ケアプラザでも認知症に関するさまざまな取組をしており、HPに取組の一覧を掲載しています。各地域ケアプラザへお問い合わせの上、ご参加ください。地域ケアプラザでは認知症の相談も受け付けています。



▲地域ケアプラザでの取組はこちら

国民健康保険・介護保険の「ポイント」お知らせ

●国民健康保険料・介護保険料が年金からの天引き(特別徴収)になっている皆さんへ

国民健康保険・介護保険の保険料は、要件を満たす場合に原則年金からの特別徴収の対象となりますが、保険料が変更となる時などに、口座振替または納付書によるお支払い(普通徴収)に変更となる場合があります。

変更となる主な理由

【国民健康保険・介護保険共通】

● 昨年の所得に変更があり保険料が減額になったとき

【国民健康保険】

● 介護保険料の金額と国民健康保険料の合計額が公的年金の受給額の半分を超えたとき

● 世帯の中で65歳未満の人が加入したとき

● 世帯の中で年度途中で75歳になる人が加入しているとき

なお、保険料が増額になる場合、特別徴収とは別に、増額の分を普通徴収と併用しての納付となる場合があります。

特別徴収の要件などについては、HPにも掲載しています。



▲HPはこちら

☎保険係 ☎954-6134 ☎954-5784

きらっとあさひプラン 地域で支え合い安心して自分らしく暮らせるまち旭区をつくろう

第1回 目指す姿①

「誰もがともに生きるまち」ってどんなまち？

地域では、子どもから高齢者、障害のある人、外国籍の人、生活に困りごとを抱える人など、年齢や生活環境が異なるさまざまな人が、共に暮らしています。お互いのことを知り、理解し合うことで、みんなが支え合う暮らしやすいまちづくりにつながります。

例えばこんな取組があります

二俣川  
ニュータウン地区

気軽に立ち寄れる地域交流の場 コミュニティカフェ しおんカフェ

しおんカフェは、人と人との出会いがあったり、趣味や子育てなどさまざまなテーマで人と交流ができたり、一人でもゆっくり過ごすことができる「縁側」のような場所です。

近隣の皆さんがボランティアとして参加しており、幅広い世代の誰もが集える「居場所」となっています。

🕒毎月第1・3水曜、第2・4土曜

13時~17時※2024年1月3日は休み

📍しおんカフェ(今宿町2562-4)

☎362-1765



お気軽に  
お越しください!!

きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)  
をもっと知りたいときは

➡ 旭区 きらっとあさひプラン 検索

📍はこちら



☎事業企画担当 ☎954-6143 ☎953-7713



公立保育所の育児講座

保育所であそびませんか 検索

保育園	日時	内容	対象・定員
左近山 保育園	10月5日(木) 10時~11時	牛乳パックでお散歩 ワンちゃんを作ろう!	乳幼児と保護者 先着10組
	10月12日(木) 10時~10時45分	ミニ運動会 ※雨天中止	
	10月17日(火) 10時~11時30分	大池公園で遠足ごっこ ※雨天時翌日同時刻	乳幼児と保護者 先着15組
	10月31日(火) 10時~10時45分	赤ちゃんの日(離乳食のサンプルを見てみよう!)	0歳児と保護者 先着5組
ひかりが丘 保育園	10月6日(金) 10時~11時	おなかのあかちゃんと一緒に にわらべうたであそぼう	プレママ・プレパパ 先着8組
	10月25日(水) 11時~12時		
今宿保育園	10月19日(木) 11時30分~12時30分	牛乳パックでお散歩 ワンちゃんを作ろう!	乳幼児と保護者 先着5組
柏保育園	10月24日(火) 11時30分~12時30分		

📞9月11日~ 電子申請

この他にも育児相談・園庭開放を実施しています。

詳しくは各保育所にお問い合わせください。

(受付時間:平日9時30分~16時)



▲電子申請  
はこちら

☎左近山保育園 ☎351-1929 ☎今宿保育園 ☎953-2306

☎ひかりが丘保育園 ☎953-2081 ☎柏保育園 ☎361-8887

若者のための専門相談

🕒9月14日・28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歳のひとと家族

☎☎で下記へ※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(6月1日~30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。神奈川土建一般労働組合横浜西支部、佐々木 祥、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名2件(敬称略)

文化

区役所1階

今月のるびーぎやらりーのご案内

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

展示日

展示内容

10月3日(火)~6日(金)

透明水彩画展

※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

9月19日(火)

※HPなどでご確認ください。

猫は人間にとってのパートナーであり、可愛い仕草で私たちの心を癒してくれる存在です。そして本の中にも、猫はたくさん登場し、さまざまな顔を見せてくれます。そんな猫が出てくる本を紹介します。

## 本を守ろうとする猫の話

夏川 草介 / 著 小学館 (2017年刊)

高校生の林太郎は、幼い頃から祖父との二人暮らし。その祖父が亡くなり、残ったものは、祖父が営んでいた古書店。そんな林太郎の前に言葉を話すトラネコが現れ、閉じ込められている本を助け出してほしいと頼みます。本を助け出すとはどういうことなのか。トラネコは彼をいくつもの不思議な空間にいざない、林太郎は祖父との思い出とともに成長していきます。本への向き合い方を考えさせられる一冊です。



## 人生はニャンとかなる!

### 明日に幸福をまねく68の方法

水野 敬也 / 著 長沼 直樹 / 著 文響社 (2013年刊)

「とことんハマろう」「スキマに、チャンスがある」そんな猫が教えてくれる大切なことが、たくさん紹介されています。それぞれの内容に合わせた猫の写真は、思わず笑ってしまう可愛さです。本の始まりに、スヌーピーの生みの親としても知られるチャールズ・M・シュルツの言葉が載っています。「もし道に迷ったら、一番いいのは猫についていくことだ。猫は道に迷わない。」



## 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。

📅 9月14日・21日、10月5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 ㊟ 当日直接

## こどもおはなし会

📅 9月17日(日) 11時～ 👤 3歳以上(親子で参加可) ㊟ 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。

📅 9月27日(水) 10時～11時30分 👤 初心者 ㊟ 開催時間内随時受付

## 第10回旭・朗読を楽しむ会 秋の朗読会

📅 10月14日(土) 13時30分～15時 📍 白根地区センター 👤 先着30人  
📌 旭・朗読ボランティアの会「旭・久・恵」 ㊟ 9月14日9時30分～ ☎、直接

## 大人のためのおはなし会

📅 10月26日(木) 10時～12時 📍 白根地区センター 👤 先着25人 📌 パンドラのはこ ㊟ 9月27日9時30分～ ☎、直接

## 第7回「遊音楽」

### ～みんなでつくる音楽のお祭り～

音楽好きの人々が集う音楽祭を開催します♪

入場無料です。皆さんお気軽にご来場ください。

📅【クラシック&ポップスステージ】9月23日(土・祝) 13時～18時30分(30分前開場)【ライブステージ】9月24日(日) 13時～18時30分(30分前開場)【マルシェ&ワークショップ】9月23日(土・祝)・24日(日) 12時30分～17時 📍 旭公会堂(区役所4階)

📍 遊音楽実行委員会

伊原

☎ 444-8929

✉ info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

## 横浜ユーフォニウム合奏団演奏会

横浜発祥の金管楽器「ユーフォニウム」中心の音楽演奏会です。

📅 9月24日(日) 14時～15時30分(30分前開場) 📍 サンハート ㊟ 詳細は ☎へ

📍 横浜ユーフォニウム合奏団事務局  
✉ y.e.gassoudan@gmail.com

## 第32回旭区書道展 ～公募～<子ども展併設>

特別展示: いろいろな陶硯

📅 9月29日(金)～10月2日(月) 10時～18時(最終日は16時まで) 📍 サンハート ㊟ 当日直接

📍 旭区書道家協会

事務局 腰塚

☎ 381-7364



## 布夢彩画展

古布を使用したアート作品の展示会です。

📅 10月4日(水)～9日(月・祝) 10時～17時(最終日は16時まで) 📍 サンハート ㊟ 当日直接

📍 布夢彩画愛好会事務局 岡村

☎ 951-9313



# 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 9月19日(火)

※HPなどでご確認ください。

当日受付教室 👤 16歳以上 料 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	9月12日・26日、 10月3日・10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	9月13日・20日・27日、 10月4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エアロビクス	9月14日・21日・28日、 10月5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	ステップエアロビクス	9月15日・22日・29日、 10月6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	Doカーディオキック	9月16日・30日、 10月7日	9時～9時50分	30人
	10ZUMBA®		10時～10時50分	
	エンジョイ! バスケタイム★		19時15分～20時45分	
	やっぱり太極拳	9月30日、10月7日	9時～9時50分	18人

※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 (旧Twitter)

## 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。

📅 9月24日(日) 10時～12時 ※ 荒天中止 📍 旭スポーツセンター 👤 先着30人 料 50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ㊟ 当日直接

📍 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎ 080-4654-5186 📠 640-0024

## 普通救命応急手当講習会 心肺蘇生法・AED操作

📅 9月24日(日) 13時30分～(20分前受付) 📍 旭スポーツセンター 👤 旭区在住・在勤・在学の18歳以上 / 先着40人 料 1,000円(修了証の発行・更新希望者のみ) ㊟ 9月11日～21日(着)で申込用紙を ☎ ※開催案内・申込用紙は、9月4日から旭スポーツセンター、みなくる、区役所2階22番窓口で配布

📍 旭区スポーツ協会事務局  
☎ 370-6415(火曜:13～16時)

📠 370-6416

✉ asahi.s.a.staff@gmail.com

## さわやかスポーツ&ストレッチ教室(全9回)

運動経験や体力に自信がなくても楽しめます。

📅 10月～2024年2月の第2・4木曜(12月28日は除く) ①9時10分～10時10分 ②10時20分～11時20分 📍 都岡地区センター 👤 16歳以上 / ① ② 抽選40人 料 2,700円(9回分) ㊟ 9月11日～10月2日(着)で 往 (※要事項・齢・性別・希望時間帯を記入)

📍 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎ 080-4654-5186 📠 640-0024



▶マークの凡例は7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



### 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ります。事前に☎などでご確認ください。

#### 旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3  
ジョイナステラス3(旧二俣川ライフ)5階  
☎364-3810 ☎391-6930  
✉sunheart@sunheart.info

##### ●第76回あさひ亭まねき寄席

📅9月24日(日)14時～(1時間前開場)  
👤小学生以上/先着300人 料 一般2,500円、高校生以下1,500円、ペア券(前売りのみ)4,000円※当日各200円増 申 詳細はサンハートへ



##### ●おはなしかい

📅9月25日(月)10時30分～11時 未就学児と保護者 申 当日直接

#### 子どもログハウス 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)

##### ●敬老の日に

###### メッセージカードを贈ろう

📅9月16日(土)～18日(月・祝)9時～17時 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/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  
HP https://www.women.city.yokohama.jp/y  
休館 第4木曜

##### ●女性のための

###### こころのケア講座(9月)

テーマ:傷つきによる「喪失」と「グリーフ」

📅9月16日(土)10時～12時 女性/先着25人 料 600円 申 当日直接

##### ●女性のためのコンディショニング ヨガ(全10回)

📅10月2日～12月18日の毎週月曜日(10月9日・30日を除く)13時15分～14時30分 女性/先着22人 料 9,000円(10回分) 申 9月13日～☎

##### ●3カ月コース

###### 週末ピラティス(全5回)

📅10月～12月の第2・4土曜(12月23日を除く)10時～11時15分 女性/先着22人 料 4,500円(5回分) 申 9月16日9時～☎

##### ●心とからだを整える

###### 産後のセルフケア(全2回)

📅11月14日・21日(各回火曜)10時～11時30分 産後の女性と生後210日までの赤ちゃん/先着16組 料 1,700円(2回分) 申 10月3日～HP

#### 子ども自然公園 青少年野外活動センター

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

※(消)で往(【重要事項】・☎・学年を記入)、HP

##### ●ファミリークッキングピザC

📅11月3日(金・祝)10時～14時 8人以内の家族/抽選10組 料 中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円 申 9月15日～29日※

##### ●おひさまクラブⅢ(全7回)

📅11月8日～12月20日の毎週水曜14時～16時 4歳以上の未就学児と保護者/抽選20組 料 1組7,700円(7回分)(追加:大人3,800円、子ども2,900円、3歳以下300円) 申 9月22日～10月6日※

##### ●どきどきデイキャンプ(全3回)

📅11月～2024年1月の第2日曜9時30分～15時 小学1～3年生/抽選42人 料 9,300円(3回分) 申 9月22日～10月6日にHP

#### 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

📅9月27日(水)9時～11時40分 先着15人 申 9月12日9時30分～27日に直接(☎12時30分～)

##### ●正しい姿勢でウォーキング

📅10月4日(水)10時～11時30分 二俣川地域ケアプラザ(二俣川2-50-14コプレ二俣川6階) 先着30人(高齢者向け、同伴可) 申 9月13日9時30分～27日に本村スポーツ会館へ直接(☎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

※ 申 9月11日～20日(着)で往(【重要事項】・☎・齡を記入)、直接

##### ●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

📅9月14日(木)12時～13時30分 60歳以上/先着15人 料 100円 申 当日直接

##### ●イスを使ってストレッチ

📅10月3日(火)11時15分～12時15分 60歳以上/先着30人 料 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」

📅10月3日(火)13時～14時30分 60歳以上/先着20人 料 200円 申 当日直接

##### ●令和5年度 福寿荘「文化祭」

①作品展示、歌や踊りなどの発表(10時～14時30分予定)②野菜、パン、小物の販売など。

📅10月9日(月・祝)～15日(日)9時～17時 申 当日直接

##### ●脳エクササイズ教室(全10回)

📅11月～2024年3月の第1・3水曜9時30分～11時30分 60歳以上/抽選15人 料 2,000円(10回分)※

##### ●骨盤コンディショニング教室(全10回)

📅11月～2024年3月の第1・3水曜13時30分～14時45分 60歳以上/抽選24人 料 2,000円(10回分)※

#### 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)

※ 料 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

##### ●大人のリラククスストレッチ

📅9月20日(水)10時～11時30分 先着20人 料 400円 申 当日直接※

##### ●くらサポサロン

📅9月20日(水)13時30分～14時30分 先着20人 料 200円 申 上履き 申 当日直接

##### ●やさしいヨガ教室

📅10月3日(火)10時～11時 先着20人 料 400円 申 当日直接※

##### ●脳を鍛える!

###### インナーマッスル体操

📅10月5日(木)13時～14時30分 先着20人 料 400円 申 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

##### ●パソコン個人相談室

📅10月9日(月・祝)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 ①②先着3人 料 500円(1回分) 申 9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)

##### ●おはなしランド

📅9月11日、10月9日(各回月曜)10時30分～11時 幼児と保護者 申 当日直接

##### ●健康マー جانサロン

📅9月17日～10月8日の毎週日曜9時～15時 各回先着3組 申 詳細は施設へ

##### ●ちびっこランド

📅9月17日～10月8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 Vol.2

📅10月14日(土)14時～16時10分 抽選40人 申 9月18日(着)で往(【重要事項】・齡・性別を記入※1枚につき2人まで)

#### 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

##### ●第22回将棋大会

📅10月14日(土)9時15分～14時30分 小学生以上/先着32人 料 500円 申 9月23日～10月7日に直接(☎翌日～)

#### 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」10月講座(全3回)

📅10月8日・15日・22日(各回日曜)14時～15時 18歳以上/先着12人 料 1,500円(3回分) 申 9月16日～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。

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

※申 9月16日～☎、☎(※要事項)を記入)

●初心者向けスマホ講座(全2回)

🕒 10月11日・25日(各回水曜)13時30分～16時 18歳以上/先着10人 ¥500円(2回分)※

●秋の木管五重奏コンサート

曲目:「ニューシネマパラダイス」, 「秋のメドレー」ほか。

🕒 10月21日(土)13時～14時30分 18歳以上/先着40人※

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)

※10時～直接(☎翌日～)

●いちさわおはなしの森

🕒 9月16日(土)10時30分～11時 18歳以上/先着8組 申 当日直接

●老後の備え講座

🕒 10月7日(土)10時～13時 18歳以上/先着30人 申 9月16日※

●マジック体験教室(全2回)

🕒 10月13日・27日(各回金曜)9時30分～11時30分 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(2回分) 申 9月22日※

●大人の散歩 2023秋

🕒 10月25日(水)9時～15時※雨天中止 18歳以上/先着16人 ¥600円 申 10月4日※

●イキイキ脳トレ健康体操教室

🕒 10月26日(木)11時～12時 18歳以上/先着30人 申 10月5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

🕒 9月17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

●ポーセリンアート

🕒 9月30日(土)10時～12時 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)/先着16人 ¥500円※別途材料費 申 9月16日※



●正しい姿勢と歩き方②(全4回)

🕒 10月～11月の第1・3土曜10時～11時30分 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(4回分) 申 9月23日※

●そば打ち体験教室

🕒 10月4日(水)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥1,800円 申 9月17日※

●気軽に3B体操(全4回)

🕒 10月～11月の第2・4水曜10時～11時 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(4回分) 申 9月27日※

●飾り巻寿司で秋桜を作ろう!

🕒 10月12日(木)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥1,200円 申 9月28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)

9月1日～10月31日の間、空調機更新工事のため休館します。

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)

※直接(☎10時～)

●さわやかスポーツ

ポッチャ、ソフトバレーなど。  
🕒 9月19日(火)9時30分～11時30分 ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

●おやすみ前のソフトヨガ(全8回)

🕒 9月25日、10月2日・16日・30日、11月6日・20日、12月4日・18日(各回月曜)18時20分～19時20分 18歳以上/先着15人 ¥4,000円(8回分) 申 9月12日～23日※

●ひらがなから始めるペン習字(全3回)

🕒 10月7日・14日・21日(各回土曜)10時～11時30分 18歳以上/先着12人 ¥1,500円(3回分) 申 9月12日～28日※

●おとなのビーズアクセサリ

🕒 10月20日(金)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥2,000円 申 9月15日～10月6日※



●神奈川の二つの酒蔵と宮彫り見学

🕒 10月21日(土)10時～15時30分 20歳以上/先着10人 ¥1,000円※別途交通費、御朱印代など 申 9月19日～10月18日に※

●バンビの飾り巻きずし

🕒 10月24日(火)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥1,500円 申 9月19日～10月9日に※



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 9月11日～30日に直接

●アクティブシニア体操教室Ⅱ(全11回)

🕒 10月～2024年3月の第1・3木曜(1月4日を除く)10時～11時 18歳以上/先着40人 ¥5,500円(11回分)※

●ナイトヨガⅡ(全12回)

🕒 10月6日・20日、11月17日・24日、12月1日・15日、2024年1月19日・26日、2月2日・16日、3月8日・15日(各回金曜)18時30分～19時30分 18歳以上/先着30人 ¥6,000円(12回分)※

●ロコモトレーニングⅡ(全11回)

🕒 10月～2024年3月の第2・4月曜(3月25日を除く)10時～11時10分 18歳以上/先着20人 ¥5,500円(11回分)※

●リラックスヨガⅡ(全11回)

🕒 10月～2024年3月の第2・4水曜(3月27日を除く)10時～11時 18歳以上/先着50人 ¥5,500円(11回分)※

●椅子ヨガⅡ(全10回)

🕒 10月～2024年3月の第2・4木曜(12月28日、3月28日を除く)10時～11時15分 18歳以上/先着20人 ¥5,000円(10回分)※

●貴重な龍の宮彫り見学&酒蔵見学

🕒 10月21日(土)10時～15時30分 20歳以上/先着10人 ¥1,000円※別途交通費、御朱印代など 申 9月20日～10月18日に直接



●親子で収穫体験! さつまいも掘り

🕒 10月22日(日)9時30分～11時30分※荒天時は10月29日(日)同時刻に延期 小学生以下と保護者/先着20組 ¥500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)

※10時～直接

●わかばこどもおはなしかい

🕒 9月16日(土)10時30分～11時 18歳以上/先着5組 申 当日直接

●40周年事業

バイオリンスペシャルコンサート

🕒 10月1日(日)14時～15時30分 18歳以上/先着200人 ¥600円 申 9月16日※

●シニアのための右脳トレーニング(全3回)

🕒 10月2日・16日・30日(各回月曜)10時～11時30分 18歳以上/先着10人 ¥1,800円(3回分) 申 9月15日※

●ヨガ3期(全6回)

🕒 10月～12月の第1・3・5水曜(11月1日を除く)①9時45分～10時35分 ②10時45分～11時35分 60歳以上/先着14人 ¥3,300円(6回分) 申 9月12日※

●日々ヨガ(全11回)

🕒 10月5日～12月21日の毎週木曜(11月23日を除く)①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分 18歳以上/先着5人 ¥6,000円(11回分) 申 9月17日※

●イリーナヨガ(全12回)

🕒 10月7日～12月23日の毎週土曜10時～11時15分 18歳以上/先着8人 ¥6,500円(12回分) 申 9月16日※

●2～4オリズムリトミック(全5回)

🕒 10月～12月の第2・4火曜(12月26日を除く)15時～15時40分 2～4歳児/先着10人 ¥2,500円(5回分) 申 9月19日※

●みんなの食堂

ちくせんDEごはん

温かいカレーと一緒に食べよう!

🕒 10月18日(水)17時～19時 18歳以上/先着30人 ¥1食300円 申 9月30日10時～直接、☎

●マタニティ&ベビーピラティス(M&B)

🕒 10月19日(木)10時30分～11時30分 18歳以上/先着4組 ¥500円 申 9月28日※

●笑顔でズンバ! 3期(全6回)

🕒 11月2日～12月21日の毎週木曜(11月23日・30日を除く)13時30分～14時20分 18歳以上/先着50人 ¥3,300円(6回分)※初めての人は11月2日のみ500円で体験可 申 10月10日※

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9月11日～10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 ファク953-7713 ●			
乳幼児食生活健康相談 予約制	10月4日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎9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 17～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎9月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	10月27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8月～12月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎9月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	9月14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
	9月28日(木)		
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	11月30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) ☎10月2日～16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 ファク951-4683 ●

乳幼児 健診	4か月児	9月22日、10月6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	9月19日、10月3日 (各回火曜)			
	3歳児	9月21日、10月5日 (各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	9月26日、10月 31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 ☎随時

●子育て支援担当 ☎954-6150 ファク951-4683 ●

母親教室(両親教室) (全3回) 予約制	10月3日・10日・ 17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 ファク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.189

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

9月11日～10月10日の休園  
9月 12日(火)

### 今月の ズーラシアグッズ



マルマンスケッチブックB6  
ズーラシア



ズーラシアどうぶつ  
ZOO  
む・ア・ップ



### フランソワルトン

フランソワルトンはベトナム北  
部から中国南部の河川に面した石  
灰山地や険しい岩山のある熱帯モ  
ンスーン林に生息しています。中国では伝統的な薬になる  
と言われており、密猟されていることなどが原因で絶  
滅危惧種に指定されています。  
全身黒色で、もみあげの部分のみが白く、頭頂部の毛  
が立っているのが特徴です。しかし、生まれたばかりの  
赤ちゃんの毛はオレンジ色をしています。この色は群れ  
の仲間たちの「子守行動」を引き起こす色とされており、  
群れの雌たちが協力して子育てをしていきます。  
ズーラシアでは5月29日に約3年ぶりとなる赤ちゃん  
が誕生しました。赤ちゃんはポンズという愛称に決まり、  
母親のユズだけでなく、姉のアマナツ、祖母のミカンに  
抱っこしてもらいながらとても活発に過ごしています。



▲母のユズと  
一緒にいるポンズ



▲群れの仲間の近くで  
自由に遊ぶポンズ

## 9月のおすすめ

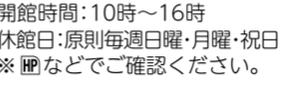
### 村田園長のとっておき写真展

ズーラシアで飼育している動物を中心に、村田園  
長が撮影したとっておきの写真を展示します。  
☎9月6日(水)～12月4日(月)  
曲 ホッキョクグマ水中ビュー  
▲昨年の様子



## ひなたぼっこ

◆ひなたぼっこ  
二俣川1-67-4  
☎442-3886 ファク442-3896



## サテライト

◆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 ファク752-8990

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」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	助産師	①9月26日②10月17日(各回火曜) 13時30分～15時	①9月12日～ ②10月3日～☎、直接
	公認心理師	①9月27日(水)②10月13日(金) 10時～11時30分	①9月13日～ ②9月29日～☎、直接
	管理栄養士	10月3日(火) 10時～11時30分	9月20日～☎、直接
	療育ソーシャル ワーカー	10月6日(金) 10時～11時30分	9月22日～☎、直接
	サテライト	助産師	9月27日(水) 10時～11時30分
公認心理師		①10月5日②10月19日 (各回木曜)10時～11時30分	①9月21日～ ②10月5日～☎、直接
管理栄養士		10月20日(金) 13時30分～15時	10月6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)