

広報よこはま あさひ区版／2025(令和7)年5月号／No.331

## 5月号 ASAHI あさひ

旭区公式X  
@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！

## 親子でとことこ出かけよう♪



区内には、親子で過ごせる場所がたくさんあります。  
ここに来ればなんだか楽しい、ホッとする。そんな場所がたくさんです。  
暖かく過ごしやすいこの季節。今日はお子さんと一緒に、どこに行こう？  
手をつないで、とことこ出かけませんか？

パマトコを120%活用できる  
旭区子育てポータルサイト

横浜市子育て応援アプリ「パマトコ」と連携するサイトとしてリニューアルオープン！ お出かけが  
楽しくなる「親子の居場所」の  
ページをぜひご利用ください。

▲まずは  
ここから♪

## 赤ちゃん教室



第1子の0歳児と家族の集まりです。保護者の交流、  
歯や離乳食など育児に役立つミニ講話も聞けます。

## 地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ



妊婦さんや就学前のお子さんと家族が、自由に過ごせる場所  
です。大型遊具やお庭で、思いっきり体を動かして遊べます。  
子育てパートナーにゆっくり相談をすることもできます。  
▶ひなたぼっこの詳細は12面もチェック！

## 地域子育てサロン



区内23か所、地域のケアプラザや  
町内会館など身近な場所で開催  
しています。ボランティアや地域の  
人が見守ってくれています。

## 保育園・幼稚園の園庭開放・交流・育児講座



園に通っていない親子も気軽に遊びに行けます。先生と  
一緒に遊んだり、給食を体験  
できるランチ交流に参加し  
たりできます。

▶公立保育所の育児支援の詳細は12面もチェック！



## 親と子のつどいの広場



区内3か所、アットホームな雰囲気の中で自由に  
遊べ、保護者も交流できます。誕生会や季節  
のイベント、親子遊びも開催しています。

## 子育て支援者会場 あさひDEあ・そ・ぼ



区内12か所の会場で、経験豊かな子育て支援  
者が待っています。親子で遊びながら育  
児の相談もできます。

気軽に相談して  
くださいね♪

問 こども家庭支援課 ☎ 954-6151 ☎ 951-4683

紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。



## 旭区役所

〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12  
☎ 954-6161(代表電話) ☎ 955-2856  
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。

## 区の人

240,201人

## 区の家

109,489世帯

(2025年4月1日現在)



月～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。



みんなを笑顔にするために、地域を見守り、つないでいきます

# 民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員<sup>※1</sup>は、地域で活動している身近な相談相手です。

旭区では、約300人の民生委員が活躍しており、今回はその中から5人にお話を伺いました。



①活動内容 ②やりがい ③大切にしていることについて紹介します。

- ①高齢者の訪問や移動販売<sup>※2</sup>のお手伝いなどを通じて、地域でゆるやかな見守りを行っています。
- ②地域のなかで会ったときに声をかけられたり、感謝されたときにやりがいを感じます。
- ③無理に関係をつくるのではなく、遠くから見守ることも意識しながら活動をしています。

おおむら じゅんこ  
大村 潤子さん  
(民生委員・笹野台地区)



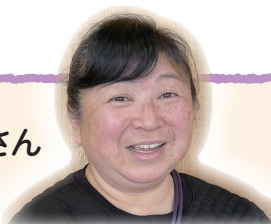
- ①地域ケアプラザと連携しながら、高齢者の訪問や昼食会のお手伝いを行っています。
- ②顔見知りが増えたり、地域の方に頼っていただいたときにやりがいを感じます。
- ③「地域 みんなが幸せに暮らせるように」をモットーに、まずは話をよく聞くことを意識しています。

ちば みどりさん  
千葉 みどりさん  
(民生委員・今宿地区)

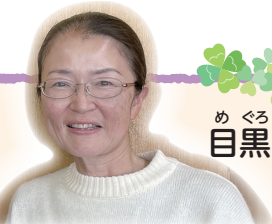


- ①子育てサロンを開催したり、赤ちゃん教室のお手伝いをしています。
- ②子どもたちの成長を感じたり、活動のなかで子育てに携われることに喜びを感じます。
- ③地域の子どもや保護者の方々の笑顔が増えるように、2人でコミュニケーションを取り合って活動をしています。

おおた のりこ  
太田 規子さん



めぐろ みさり  
目黒 美砂利さん



(主任児童委員<sup>※3</sup>・白根地区)

- ①ひとり暮らし高齢者の訪問や昼食会のお手伝いなどを行っています。
- ②新たに知り合った方が笑顔であいさつしてくれたときに、地域に貢献できたと実感します。
- ③地域のつながりを大切に、ゆるやかな関係づくりを心掛けています。

たんの よしろう  
丹野 義朗さん  
(民生委員・旭北地区)



※1 民生委員…自治会町内会などより選出され、ひとり暮らし高齢者の訪問や子育て世帯への相談・支援を行っており、児童委員も兼ねます。  
 ※2 移動販売…食品や日用品を販売する車がスーパーなどから遠いエリアを巡回します。  
 ※3 主任児童委員…各連合自治会町内会より選出され、子どもや子育てに関することを担当します。

## 今年は一斉改選の年！

民生委員の任期は3年で、2025年12月1日には3年に1度の一斉改選が行われます。お住まいの地域の民生委員に関するご質問などがありましたら、下記までお問い合わせください。

岡福祉保健係 ☎ 954-6101 ☎ 953-7713

## まちの身近な相談相手として

旭区では、40代から70代までの多様な世代の民生委員が、地域のなかでの情報共有や福祉活動を通して、誰もが住みやすい環境をつくることを心掛けて活動しています。見守り・声掛け・子育て支援をはじめ、関係機関への「つなぎ役」である民生委員と一緒に、地域の輪を広げていきませんか。



すずき あつこ  
鈴木 敦子さん  
(旭区民生委員  
児童委員協議会会長)



## 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。

## 区・市役所から

## 大雨・台風に備えよう！

## 「ハザードマップ」チェックポイント



- ☑ 自宅周辺が浸水したときにどのくらいの水深になるか
  - ☑ 自宅周辺に崖崩れなどの土砂災害の恐れのある区域があるか
  - ☑ 自宅から避難場所までの複数の道順
- ※各種ハザードマップは🖨をご覧ください。



▲🖨はこちら

## 防災情報の収集方法

## 横浜市危機管理室X

避難に関する情報や  
気象警報の発表・解除  
に関する情報などの防  
災情報を発信します。



▲X

## 横浜市防災情報Eメール

メールで防災情報を  
配信します。

こちらに空メールをして登録▶



## ハザードマップ紹介動画

ハザードマップをより知って  
いただくため、紹介動画(約6分)を作  
成しました。災害への備えにぜひ  
ご覧ください。

▲動画は  
こちら

📞庶務係 ☎954-6007 📠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ができます。

🕒 5月19日(月)9時～12時・20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

## 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、省エネなどの取り組みを紹介します。

🕒 5月29日(木)10時～11時30分 📍 区役所1階 📄 当日直接

📞 企画調整係 ☎954-6026 📠955-2856

## 都岡地区恵みの里の体験教室

## ★じゃがいも収穫体験

🕒 6月7日(土)9時～、10  
時～ 💵1組2,500円(6  
株程度収穫、1回分)

📄 5月26日までに 🖨

▲申込みは  
こちら

## ★枝豆収穫体験

🕒 6月14日(土)9時～  
💵1口2,500円(1口10  
株程度収穫)

📄 5月29日までに 🖨

▲申込みは  
こちら

## 上記共通

📍 今宿南町の畑(「ニュータウン第4」バス停下車徒歩9分)※車での来場不可(二  
輪車は可) 🏠 市内在住のグループ(家族・1人でも可)／各回抽選15組※抽選後、  
当選者にのみ通知

※開催当日荒天の場合は、各回翌日同時刻に延期

※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。

📞 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 畠山重忠公の史跡と旭区を貫く3本の筋  
を廻る(約6.0km、約11,000歩)

🕒 6月21日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止

📍 鶴ヶ峰駅改札集合、解散 🏠 50人※落選者にのみ電話連絡

💵500円 📄 6月13日(着)で📧、📠、📧、📧※参加者全員の📋必要事項・📅・性別・コース  
名を記入

## 【申込先】

📧 〒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 ☎090-3698-1211(S M S 可)

## 📞 旭ガイドボランティアの会

☎090-3698-1211(SMSも可、当日は7時～7時45分)

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。

※閉室となる可能性がありますので、事前に🖨などでご確認ください。

5月	午前開室	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	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)
6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)・19日(木)・ 20日(金)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)

📞庶務係 ☎954-6006 📠951-3401

## ハチの巣作りは、春から!

5月初旬あたりからハチが巣を作り始めます。夏から秋にかけて巣は  
大きくなるので、今の時期に点検し、安全に早く対処(駆除)しましょう。

相談の多い  
ハチの巣

## スズメバチの巣

春(4月～5月)

夏(6月～8月)

頑張っ  
て巣  
作るわよ!

越冬から目覚めた  
女王バチが1匹で  
巣を作り始める。  
昨年と同じ巣は使いません!



▲初期(5月～6月頃)

働きバチが羽化し、  
巣が大きくなる。

▲7月～8月頃

秋の終わり(11月～12月)

秋(9月～10月)

旧女王バチと  
働きバチが死滅。  
新女王バチは越冬。



巣が最大になり、  
雄バチと  
新女王バチが羽化。

## アシナガバチの巣



アシナガバチは多くの  
場合、自分で駆除が  
できます。



## 巣を作られやすい場所

- ①家の天井裏、壁の中
- ②戸袋の中
- ③垣根、植え込みの中
- ④木の洞の中 など

## 区役所では

- ハチの巣の探索・駆除は行いません。
- 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。
- 駆除業者を知りたいなどの場合は下記📞へ  
相談してください。

## オンラインでハチの相談ができます

📧電子申請でも相談を受け付けていま  
す。ご相談は、区内にできたハチの  
巣に限ります。詳細は、生活衛生課  
🖨をご覧ください。

▲電子申請は  
こちら

📞 環境衛生係 ☎954-6168 📠952-1504






今年も募集!!

## 旭区わんわんパトロール隊員

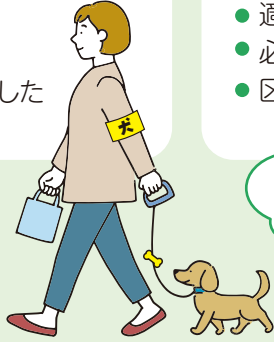
### パトロールの内容

- 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ください!
- 犯罪を目撃したり、不審な人物や車両を見つかったりした場合は、迷わず110番してください。

申 電子申請 または、HPに掲載している登録申請書を直接、、

旭区わんわんパトロール 

詳細はこちら▶



隊員には  
腕章・リード標を  
プレゼント!




### 旭区わんわんパトロールとは

犬のお散歩のときに、正しいマナーのお手本を示してお散歩マナーの啓発活動♪  
地域の見守り活動♪ 愛犬と気軽に取り組めるボランティア活動を始めませんか?

### わんわんパトロール隊参加要件

- 区内在住で、横浜市に飼い犬の登録をしている人
- 適切に狂犬病予防注射を接種している人
- 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
- 区役所が依頼するWEBアンケートに協力できる人






固 環境衛生係  954-6168  952-1504  
 as-eisei@city.yokohama.lg.jp

## 旭区市民活動 支援センター



「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.lg.jp

### 休館日

5月7日(水)・21日(水)  
※HPなどでご確認ください。

### 展示コーナー

 5月28日(水)まで チョークアート〜指で描くぬくもりアート〜 hiromiさん

### 講座・イベント

**「まちの楽校」vol.2**  **学びや趣味に関する話を、ゲストスピーカーから聞きながら参加者同士がしゃべりする場。**  
**今月のテーマ:「日本の伝統食、発酵食品を学ぶ」**  **参加無料!**  
 5月20日(火) 18時30分〜20時  区内在住・在勤・在学者(中学生以下は保護者同伴)  事前に 、 (**必要事項**)・年代を記入) 

## 福祉保健

### いつでもバランスよく食べるには

元気で過ごすためには「バランスの良い食事を食べることが大切」と思っている、実践はなかなか…。そこで、「ローリングストック」のご提案です!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから使い、使った分を買い足すことです。いつも一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保ちます。買い物に行けない時や災害時にも役立ちます。

#### 主食

- レトルトパックのごはん・おかゆ
- 麺類 など



#### 主菜


- ツナ、ささみ、焼き鳥などのレトルトパック・缶詰
- サラダチキン
- 魚肉ソーセージ など



#### 副菜







- トマト、コーン、アスパラガスなどの野菜缶詰
- 野菜ジュース
- 大根、ホウレンソウなどの乾燥野菜
- 乾燥わかめ など



固 健康づくり係  954-6146  953-7713

## 旭区版エンディングノート普及啓発 映画上映会

映画「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」の上映会と旭区版エンディングノートの書き方講座を開催します。

 7月1日(火) 13時30分〜16時 (30分前受付開始)  
 旭公会堂(区役所4階)  区内在住・在勤者／先着300人  
 6月2日〜24日17時に  電子申請 ( 9時〜)










▲申込みはこちら  
(6月2日公開)

固 高齢者支援担当  954-6126  955-2675

## 令和7年度 食生活等改善推進員養成講座受講生募集 バランスの良い食事や健康づくりを学びたいあなたへ

食を中心とした健康づくりボランティアの養成講座を実施します。生活習慣病予防のための食生活、運動などがテーマです。

修了後は食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)となり、地域で活動できます。仲間たちと地域で活動してみませんか?

 7月〜2026年3月(全9回)  
 未受講の区内在住者／先着20人  
 5月12日〜 、 (**必要事項**)を記入)  
詳細は  旭区 ヘルスメイト 

参加無料!

固 健康づくり係  954-6146  953-7713

吸わない人には  
吸わせないで。

## STOP 受動喫煙

たばこの先端から立ち上る煙には、喫煙者が直接吸う煙よりも多くの有害物質が含まれています。立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙を、周囲の人が吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。






「受動喫煙」は、肺がんや脳卒中などの病気のリスクを高めるだけでなく、特に赤ちゃんにとっては、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因になると言われています。

自分と家族の健康を守るために、禁煙や分煙を心掛けましょう!

●5月31日はWHO世界禁煙デーです。

パネル展示を行います。ぜひお越しください!

 5月27日(火)〜6月2日(月)  区役所1階  当日直接

固 健康づくり係  954-6146  953-7713

## からだの健康は、お口から

「歯を磨くと血が出る」「歯茎が赤く腫れている」こんな悩みはありませんか? それ、「歯周病」のサインかもしれません。

「歯周病」は、歯垢の中の歯周病菌が歯茎に炎症を起こし、進行すると歯を支える骨を溶かしてしまう病気で、歯が失われる原因の中で最も多くなっています。

自分に合ったお口のケアをすることで、お口の健康を守り、何でもおいしく食べられる生活を維持しましょう。



6月8日 歯と口の健康週間です。

区役所で歯科相談会などを実施します。ぜひお越しください!



▲詳細はこちら

固 健康づくり係  954-6146  953-7713



旭区神経系難病患者交流会「あした会」

🕒5月15日(木)13時30分～15時 📍区役所3階カンファレンスルーム  
👤患者と家族／先着12組 ④5月11日～15日に直接(🕒9時～)  
📞障害者支援担当 📞954-6128 📠955-2675

若者のための専門相談

ひきこもりや不登校などについて相談できます。  
🕒5月22日(木)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15～39歳の人と家族 ④⑤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

文化

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19日(月)、  
6月10日(火)～12日(木)  
※📞などでご確認ください。

1945年(昭和20年)5月29日、アメリカ軍の空襲により横浜市は甚大な被害を受けました。今月は横浜大空襲から80年にあたります。当時の様子が伝わる本を紹介します。

戦争体験記録集

横浜市退職女性教職員の会／編  
横浜市退職女性教職員の会(2012年刊)

本書は、主に県内の戦争体験記録をまとめた資料集です。多くの戦争体験者による証言は写真付きでイメージが湧きやすく、また、空襲の概略や県内戦跡・遺跡のエリアマップなども簡潔にまとまっています。横浜大空襲について、また戦争の悲惨さについて、多角的に知ることができる、最初に手に取ってほしい一冊です。



空が落ちてくる 横浜大空襲

うえ さか たか お ふじ さわ とみ いち  
上坂 高生／作 藤沢 友一／画 有隣堂(1983年刊)

横浜市の小学校教諭でもあった作者が10年取材を重ねて完成させた児童文学です。フィクションではありますが、筆致は真に迫っています。1945年4月から繰り返される激しい空襲が、国民学校6年生の松村 由美子から大切な家族を次々と奪っていきます。野毛や伊勢佐木町などなじみある土地が焼け野原になっていく描写は、横浜市民にこそ強烈に響くのではないのでしょうか。



図書検索機使い方相談

🕒5月13日・27日(各回火曜)10時～11時30分 👤初心者  
④開催時間内随時受付

親子で楽しむおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。

🕒5月15日、6月5日(各回木曜)10時30分～  
👤0～2歳児と保護者 ④当日直接

春の特別こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。参加者にはプレゼントも!

🕒5月18日(日)11時～👤3歳以上(親子で参加可) ④当日直接

戦後80年を契機とした「戦争」や「平和」に関する展示

横浜大空襲に関連した展示を行います。

🕒5月20日(火)～6月9日(月)④当日直接

講座「まずはここから! 絵本の読み聞かせのコツのコツ」(全2回)

司書による講座と読み聞かせの実習・講評を行います。

🕒5月27日、6月3日(各回火曜)10時～12時 👤小学校で読み聞かせボランティアをしている人、または始めてみたい人／各回先着10人 ④5月13日～📞、直接

区役所1階

今月のるびーぎやらりーのご案内

区内在住・在勤・在学の個人または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
5月20日(火)～26日(月)	旭美術友の会口ビー展

※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。

春の文化イベントのご案内

春は出会いの季節。新しい旭の楽しみを見つけに来ませんか。

●第45回旭区三曲演奏会

🕒5月17日(土)11時～(30分前開場) 📍サンハート  
📍旭区三曲会事務局 📞365-4468

●第38回 旭区民合唱祭

🕒5月18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

●横浜旭スタンペックス'25 第27回世界の切手展

🕒5月23日(金)～25日(日)10時～16時(23日は13時～)  
📍サンハート 📍横浜旭郵趣会 📞080-4184-5556

●クラシックコンサート

🕒5月27日(火)13時～(30分前開場) 📍白根地区センター  
📍障害者地域活動ホームあさひ 📞953-4356

●第38回あさひ茶花道協会 いけ花展・お茶会

🕒6月7日(土)・8日(日)10時～16時(茶道のワークショップは14時受付終了、  
いけ花のワークショップ・茶席は15時受付終了) 📍旭公会堂(区役所4階)  
💵【茶席】500円(1回分)、【ワークショップ】300円(1回分)  
📍あさひ茶花道協会事務局 📞090-7807-1536



'25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を開催します!

あなたも審査員! 34回目となる横浜旭ジャズまつり(8月31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。ハイレベルな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みませんか。

🕒5月25日(日)12時～17時30分(30分前開場) 📍旭公会堂(区役所4階)

【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。

④当日直接 📍横浜旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所

📞📠304-9000 📧info@asahijazz.net



▲詳細はこちら

スポーツ



旭スポーツセンター

休館日 5月19日(月)

〒241-0011 川島町1983 📞371-6105 📠382-8044

※📞などでご確認ください。

夏期定期教室(7月～9月開催)

📌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

④5月28日(着)で📞、📞(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。5月31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(📞など)  
※「親子体操」希望者は親子両方の②～④を記入  
※こども対象教室への参加は保護者の同意が必要

曜日	こども対象教室	開催時間
火	チアダンス スカーレット	15時30分～16時20分
	チアダンス バイオレット	16時30分～17時20分
	幼児体操	15時30分～16時30分
水	幼児・ジュニア フットサル	15時30分～16時45分
	少年フットサル	17時～18時30分
	スラムミニバスダーク	17時15分～18時30分
木	キッズバド組	17時15分～18時45分
	ドッジボール廻戦	16時～17時15分
	こどもバレエアリエル	17時～17時50分
金	全集中! ミニバス道場!	17時30分～18時45分
	ヒップホップ 初級	17時10分～17時55分
	ヒップホップ 中級	18時～18時45分
土	ベストキッズ	9時～10時
	親子体操	10時10分～10時50分
	進め駒! 将棋塾	13時～14時30分

曜日	大人対象教室	開催時間
月	韓国語を話そう	9時30分～10時30分
	深める陰ヨガ	10時～10時50分
	【中級】韓国語を話そう	10時45分～11時45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
	達筆への道(硬筆)	9時30分～11時
木	二コニコ機能体操	13時30分～14時30分
	ベーシックピラティス	19時30分～20時20分
金	いつまでも健康教室(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
	いつまでも健康教室(金) 第1部	9時～9時50分
土	ベリーダンス	
	卓球(金)	9時～10時45分
	モリモリ健康力 UP教室	9時15分～10時15分
日	いつまでも健康教室(金) 第2部	10時～10時50分
	フラダンス中級	10時30分～11時20分
	フラメンコ	11時～11時50分
月	太極拳	11時30分～12時45分
	みんなのテニス	13時15分～14時30分
	いつまでも健康教室(土)	10時～10時50分
火	歌おう～ハモろう～	10時30分～11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。



▶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

横浜FCあさひ区民DAY

横浜FCのホームゲームへ、旭区民1,000人をご優待！  
**横浜FC vs 川崎フロンターレ**  
🕒 6月14日(土)18時キックオフ(16時開場予定)  
🏟️ 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・在園者と家族 ¥1,500円、高校生以下無料 申5月17日10時～6月14日キックオフまでにHP



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。  
※状況により、開催の延期、中止などの場合があります。

問 横浜FC 443-6592  
問 生涯学習支援係 954-6095 955-3341

2025 旭区陸上競技記録会

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。  
🕒 7月21日(月・祝)9時～17時 🏟️ 三ツ沢公園陸上競技場(神奈川区三ツ沢西町3-1) 小学生以上の区内・近隣区在住・在勤・在学者 ¥【個人種目】1種目700円【リレー種目】1チーム1,000円 申5月12日～6月10日(着)で郵送※詳細は旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくる・区役所2階22番窓口で5月12日から配布する案内・申込用紙参照  
問 旭区スポーツ協会陸上競技部 asahispo.tf@gmail.com

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 931-6930  
✉ sunheart@sunheart.info  
HP https://sunheart.info/

※申 詳細は施設へ

●第81回あさひ亭まねき寄席「春爛漫寄席」

🕒 5月10日(土)14時～(30分前開場) 👤 小学生以上／先着300人 ¥2,000円、高校生以下1,000円、ペア券(前売りのみ)3,500円(当日各200円増) ※



●おはなしかい

🕒 5月15日(木)10時30分～11時 👤 未就学児と保護者 申 当日直接

●座ってできるエクササイズ！

昭和歌謡に合わせて身体を動かします。  
🕒 5月26日、6月9日・23日(各回月曜) 10時～11時(30分前受付開始) ¥600円(1回分) ※

●サンハートシニア合唱部！

🕒 5月26日、6月9日・23日(各回月曜) 13時30分～14時30分(30分前受付開始) ¥1,200円(1回分) ※

●おやこリトミック♪

🕒 6月6日(金) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分 👤 ①0歳児と保護者 ②1～2歳児と保護者／①先着13組 ②先着15組 ¥1,000円(1回分) ※

●HIP HOP Dance! (全11回)

🕒 7月9日～9月24日の毎週水曜(8月13日を除く)17時45分～18時45分【発表会】9月27日(土) 予定 👤 年長～小学4年生／先着20人 ※小学5・6年生の兄弟も参加希望の場合は要相談 ¥9,000円(11回分) ※

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

※保育あり(詳細は☎862-4750)

●ベビーヨガ&

産後のアーユルヴェーダ(全2回)

🕒 6月17日・24日(各回火曜)10時～11時30分 👤 生後2か月以上の0歳児と母親(母親1人につき赤ちゃん1人)／先着16組 ¥3,200円(2回分) 申5月15日～HP ※

●女性のしごとと生活設計相談

現在の収入・資産や年金、介護や家族の状況などを含めた、今後の生活設計についての相談。

🕒 6月21日(土)13時～、14時～、15時～(各回50分) 👤 女性／各回1人 申5月11日～☎、HP ※

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

※(着)で往(必要事項・齢)を記入)、直接

●イスを使ってストレッチ

🕒 6月3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

●なごんでいきいき!「おはなし会」

🕒 6月3日(火)13時～14時 👤 60歳以上／先着20人 申 当日直接

●演芸大会

歌謡、民謡、踊り、朗読、演奏など。参加賞(コーヒー1杯)あり!

🕒 6月21日(土)10時30分～13時 👤 60歳以上／先着30人 申5月11日～直接

●体力アップ体操(全8回)

🕒 7月～10月の第1・3月曜13時30分～14時45分 👤 60歳以上／抽選24人 ¥2,000円(8回分) 申5月12日～19日 ※

●転倒予防ストレッチ(全8回)

🕒 8月～11月の第2・4月曜13時30分～14時45分 👤 60歳以上／抽選24人 ¥2,000円(8回分) 申6月3日～9日 ※

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)

●せせらぎ歌の会

🕒 5月14日(水)10時～11時30分 👤 先着50人 ¥200円 持 上履き・靴袋 申 当日直接

●くらサポサロン

🕒 5月21日(水)13時30分～14時30分 👤 先着20人 ¥200円 持 上履き 申 当日直接

●パソコン個人相談室

🕒 6月9日(月)13時30分～14時30分、14時40分～15時40分 👤 各回先着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)

●休館のお知らせ

6月21日(土)～9月20日(土)は空調機器故障のため休館します。ご理解ご協力をお願いします。

●健康マージャンサロン

🕒 5月11日～6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

🕒 5月11日～6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

●おはなしランド

🕒 5月12日(月)・24日(土)、6月9日(月)10時30分～11時 👤 幼児と保護者 申 当日直接

●はじめてのスマホ教室(入門編)

貸出用スマホを使用します。  
🕒 6月4日(水)10時～12時 👤 先着15人 申5月13日10時～26日17時に☎、直接

●ツルコミ歴史講座

「地元今宿の史跡・石仏を巡る」

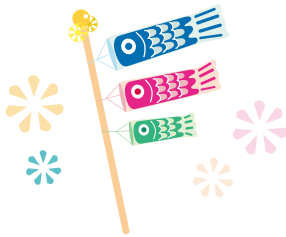
🕒 6月5日(木)9時～12時 ※雨天時は翌日同時刻に延期 👤 先着15人 ¥300円 申5月11日10時～28日17時に☎、直接

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

体調を整えるセルフマッサージ。  
🕒 6月15日(日)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(☎翌日～)



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。



ひかりが丘小学校コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町1306-14  
☎952-3822 ㊟489-7875  
休館 火曜・金曜、水曜夜間

●いざという時の救命・救急講習会  
AEDの使い方、心肺蘇生法などを学びます。  
🕒5月25日(日)9時30分～11時30分 ㊟先着20人 ㊟詳細は施設へ

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、月曜・日曜夜間

●ミニ発表会  
若葉台三味線教室の演奏をお楽しみください。  
🕒6月8日(日)10時～11時 ㊟先着20人 ㊟当日直接  
●背骨コンディショニング(全2回)  
🕒6月14日・28日(各回土曜)10時～11時 ㊟18歳以上／先着15人 ㊟¥1,000円(2回分) ㊟5月17日～直接

くめぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 保土ケ谷区川島町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  
1960～70年代のヒット曲。  
🕒6月22日(日)14時～15時30分 ㊟先着50人 ㊟5月15日9時～㊟㊟(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  
🕒5月17日(土)10時30分～11時 ㊟未就園児と保護者／先着8組 ㊟当日直接

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)

●フリーアドバイス バドミントン  
🕒5月18日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付開始) ㊟小学生以上の①初心・初級者②中・上級者／①②先着20人 ㊟¥300円(1回分) ㊟上履き・ラケット ㊟当日直接  
●燃烧系「Let'sウォー筋グ!」  
🕒5月20日(火)13時30分～14時30分(20分前受付開始) ㊟18歳以上／先着30人 ㊟¥500円 ㊟動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ㊟当日直接

●フリーアドバイス 卓球  
🕒5月24日(土)12時20分～14時40分(10分前受付開始) ㊟小学生以上／先着16人 ㊟¥200円 ㊟上履き・ラケット ㊟当日直接  
●キッズ!親子で作ろう万華鏡  
万華鏡の歴史や工作、実験など。  
🕒6月8日(日)10時～12時 ㊟小学生と保護者／先着8組 ㊟¥800円 ㊟5月25日～直接(翌日～)  
●台湾屋台ごはん  
排骨飯を作ります。  
🕒6月11日(水)10時～13時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟¥2,000円 ㊟5月28日～直接(翌日～)



▲写真はイメージです。

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)

●相続・遺言セミナー  
🕒6月3日(火)10時～11時30分 ㊟18歳以上／先着20人 ㊟5月11日～27日に直接(翌日～)  
●ハッピースイーツ①  
初夏のフルーツロールケーキ  
🕒6月4日(水)10時～12時45分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟¥2,000円 ㊟5月11日～28日に直接(翌日～)  
●初めてのちぎりパン作り  
🕒6月24日(火)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 ㊟18歳以上／①②先着8人 ㊟¥2,000円(1回分) ㊟5月11日～6月17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)

●おはなし会  
演目:「はらぺこあおむし」ほか。  
🕒5月24日(土)10時30分～11時15分 ㊟小学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着30人 ㊟〇△□ ㊟当日直接  
●スマホ入門編  
🕒5月26日(月)10時～12時 ㊟18歳以上／先着10人 ㊟5月14日～20日に直接(翌10時～)

●<sup>ダブル</sup>Wの刺激(青竹エクササイズ)(全6回)  
🕒6月2日～8月4日の第1・3・5月曜(7月は7日・28日)12時30分～13時30分 ㊟18歳以上／先着15人 ㊟¥3,000円(6回分) ㊟5月13日～26日に直接(翌10時～)  
●はじめてのフラダンス(全6回)  
🕒6月5日～8月7日の第1・3・5木曜12時30分～14時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟¥3,000円(6回分) ㊟5月15日～29日に直接(翌10時～)  
●白根おもちゃ病院  
🕒6月7日(土)10時～15時 ㊟直したいおもちゃ ㊟当日直接  
●父の日のプレゼント  
タオルペアを作ろう!  
🕒6月14日(土)10時～11時30分 ㊟小学生／先着12人 ㊟¥500円 ㊟5月11日～6月7日に直接(翌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)

※㊟詳細は施設へ  
●都岡おもちゃ病院(奇数月第3土曜)  
🕒5月17日(土)10時～15時(おもちゃの預かりは14時まで) ㊟直したいおもちゃ ㊟当日直接  
●なごんでいきいき!おはなし会  
大人の朗読会。「寝太郎」「じゅげむ」ほか。  
🕒5月23日(金)10時～10時45分 ㊟18歳以上 ㊟当日直接  
●リンパ体幹ストレッチ(全2回)  
🕒6月2日、7月7日(各回月曜)13時20分～14時35分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟¥1,000円(2回分) ※  
●父の日のプレゼント  
カップケーキを贈ろう!  
🕒6月14日(土)10時～12時 ㊟小学生／先着10人 ㊟¥500円 ※  
●簡単パン作り  
ベーグルパン作りに挑戦。  
🕒6月18日(水)10時～14時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟¥1,300円 ※  
●親子で収穫体験「じゃがいも掘り」  
🕒6月22日(日)9時30分～11時30分 ※雨天時は6月29日(日)同時刻に延期 ㊟子どもと保護者／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)


●そらまめ共催事業  
おやこおはなしかい  
🕒5月13日、6月10日(各回火曜)11時30分～11時45分 ㊟そらまめ(若葉台3-5-1) ㊟未就学児と保護者 ㊟当日直接  
●わかばこどもおはなしかい  
🕒5月17日(土)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟当日直接  
●こども食堂 ポピー  
🕒5月17日(土)11時～14時 ㊟先着50人 ㊟¥300円(高校生以下無料) ㊟当日直接  
●バドミントン教室  
🕒5月17日(土)15時～17時(15分前受付開始) ㊟小学生以上／先着15人 ㊟¥500円(小学生200円) ㊟当日直接  
●なごんでいきいき!おはなし会  
🕒5月19日(月)10時30分～11時 ㊟18歳以上／先着20人 ㊟旭・歌と読み読みの会なごみ ㊟当日直接  
●チョットヨッテミテ座  
笑って元気寄席  
🕒6月7日(土)13時30分～14時30分 ㊟中学生以上／先着20人 ㊟当日直接  
●茶道ワークショップ  
🕒6月21日(土)10時～11時30分 ㊟小・中学生、18歳以上／先着8人 ㊟¥200円 ㊟5月17日9時30分～直接  
●連合自治会40周年記念共催事業「弦楽四重奏のコンサート」～弦楽器の豊かな響きとともに～  
🕒6月28日(土)14時～15時 ㊟先着200人 ㊟小学生以上600円 ㊟6月7日9時30分～直接  
●将棋大会  
クラス別に分かれて対戦!  
🕒6月29日(日)9時30分～16時 ㊟小学生以上／先着32人 ㊟¥1,000円(昼食付き) ㊟6月1日9時30分～21日17時に直接  
●元気に笑顔になるヨガ2期(全10回)  
🕒7月1日～9月16日の毎週火曜(7月29日、8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／①②先着14人 ㊟¥6,000円(10回分) ㊟6月10日9時30分～直接  
●バランス健康体操(全11回)  
🕒7月4日～9月26日の毎週金曜(8月8日・15日を除く)10時～11時 ㊟18歳以上／先着15人 ㊟¥6,600円(11回分) ㊟6月6日9時30分～直接  
●リフレッシュ体操2期(全11回)  
🕒7月4日～9月26日の毎週金曜(8月8日・15日を除く)10時30分～12時 ㊟18歳以上／抽選60人 ㊟¥6,600円(11回分) ㊟6月5日9時30分～8日17時に㊟、直接



### 各種教室・相談のご案内

健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

- ◆原則として毎月11日以降の教室・相談などを掲載しています
- ◆予約開始時間は8時45分です ◆詳細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	内容など
乳幼児食生活健康相談	9時～11時※	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 区役所3階 申5月12日～
離乳食教室	6月4日(水) 13時30分～14時30分 (15分前受付開始)	栄養士の話と実演 区役所3階 7～8か月児と初めて育児をする保護者／先着20組 申5月12日～
生活習慣病予防相談	5月19日(月) 午後※	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、個別に相談をお受けします。 区役所3階 申随時
	6月5日(木) 午前※	

※時間は予約時に説明

### よこはま動物園

## ズーラシア

### だより

Vol.209

〒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日の休園日  
毎週火曜

### ズーラシアどうぶつ ズー・アップ む・アップ

### ツシマヤマネコ

ツシマヤマネコは長崎県の対馬にのみ生息する野生のネコ科動物です。大きさはイエネコと同じくらいですが、額のくっきりとした縦縞模様、太くて長いしっぽ、耳の先端は丸みを帯びていて後ろには白い斑点があるのが特徴です。

現在、野生での生息数は90～100頭と推定されており、生息環境の悪化や交通事故、錯誤捕獲(シカやイノシシ用のわなに誤ってかかってしまうこと)などさまざまな要因によって生息が脅かされ、絶滅が危惧されています。そのため、国の天然記念物と国内希少野生動植物種に指定され、保護事業が進められています。

ズーラシアでは雄の「こう」が公開されています。普段はのんびりと寝ていることが多いですが、木登りしたり、夏場には水浴びしたりとタイミングが合えば活発に動く姿を見ることもできます。「こう」を通じて、同じ日本に暮らすツシマヤマネコの現状に関心をもっていただけると嬉しいです。



▲ツシマヤマネコの「こう」 ▲池に入って涼んでいる様子

### 今月のズーラシアグッズ



食物連鎖  
ツシマヤマネコ

### 5月のおすすめ

#### 大うんち展

うんちから見る動物たちの世界。食性や消化を楽しく学べるパネル展を行います。

6月2日(月)まで  
ホッキョクグマ水中ビュー  
当日直接



▲過去の様子

## 公立保育所の育児支援

6月のふれあい遊び (ひかりが丘保育園)



※保育所により内容が異なることがあります。

区内の公立保育所では、園庭開放や育児講座、交流保育、絵本の貸し出しなどを行っています。詳細は下記の二次元コードからパマトコの「イベント・教室・講座情報」をタップしてください。 未就学児と保護者

左近山保育園  
☎351-1929



ひかりが丘保育園  
☎953-2081



今宿保育園  
☎953-2306



柏保育園  
☎361-8887



私立保育所や幼稚園などで行われている育児講座については、各園のHPをご覧ください。

## ひなたぼっこ

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したり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。詳細はHPまたはチラシでご確認ください。 ▲HPはこちら

● 専門相談 普段気になっている心配事を話してみませんか。

種類	日時	申込み(☎、直接)
ひなたぼっこ		
公認心理師	5月28日(水)10時～11時30分	5月14日～
管理栄養士	6月3日(火)10時～11時30分	5月20日～
助産師	6月17日(火)13時30分～15時	6月3日～
サテライト		
公認心理師	6月13日(金)10時～11時30分	5月30日～
管理栄養士	6月20日(金)13時30分～15時	6月6日～
助産師	5月28日(水)10時～11時30分	5月14日～

### 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会を実施しています。HPからお申し込みください。ご都合が合わない場合はお問い合わせください。  
☎442-3038 (火～土曜 9時～17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)



オンラインでできる主な手続きをご案内します

## 横浜DIGITAL窓口





旭区子育てポータルサイト



▲HPはこちら