

広報よこはま あさひ区版／2025(令和7)年11月号／No.337

11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！



誰もが生き生きとその人らしく暮らせるまちに あっぱれフェスタ 開催！

第12回

開催！

旭区では、区内約30か所の障害福祉関係機関が中心となり、プロのアーティストとともに、

障害のある人の表現活動を紹介するイベント「あっぱれフェスタ」を開催しています。

毎年参加している「サポートセンター連」※の、ひでみさんに普段の暮らしや「あっぱれフェスタ」への思いについてお話を聞きました。

※地域活動ホーム「サポートセンター連」…相談、通い、泊まりなど、障害のある人とその家族の地域生活を支える障害福祉事業所です。

普段はどんな仕事を？

「サポートセンター連」で、パンの販売やカフェでの接客・清掃、ビーズアクセサリー作りなどをしています。

パンの製造販売
(サポートセンター連)

ひでみさん

仕事をしていてうれしいと思うことは？

いつも買いに来てくれるお客様がいることや、自分で作ったものが商品になることです。
コツコツと取り組む仕事が好きです。

アクセサリーなどの製造販売
(サポートセンター連)

「あっぱれフェスタ」へはどんな思いで参加していますか？

「あっぱれフェスタ」には創作劇のグループ「劇団れん」のメンバーとして参加しています。

何か面白そうだな、と思ってやってみたら、思ったことができてうれしかったので続けています。

昨年度の
「あっぱれオステージ」の
様子

「あっぱれフェスタ」はみんなで楽しみたい。そして、たくさんの人々に来てほしいです！



ひでみさんと「あっぱれフェスタ」実行委員長 羽田さん

「参加者ひとりひとりの“その人らしさ”を皆さんに伝えたいと思っています！」

あっぱれフェスタは12月6日(土)！ 入場無料

会場 旭公会堂(区役所4階)

時間 10時～15時
(ステージは12時から)

内容

あっぱれオステージ(バンド演奏・演劇など)、マルシェ(カフェ・焼き菓子・布製品・アクセサリーなど)、アート展示ほか

▲昨年度の「あっぱれフェスタ」(マルシェ)の様子
撮影者:黒田 みゆき

▲Facebookはこちら



問あっぱれフェスタ実行委員会(サポートセンター連) ☎360-9778 ☎360-7004

問障害者支援担当 ☎954-6128 ☎955-2675

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
みちがえにくいデザイン
の文字を採用しています。

開
行
日

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
8日・22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 11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 □FAX □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



全長20mのアート作品 「あさひ区COLORS GARDEN」が鶴ヶ峰駅に登場!

昨年度開催した親子参加型アートワークショップ「あさひ区 COLORS GARDEN」では、500人を超える親子の皆さんにご参加いただきました。

11月にはGREEN×EXPO 2027開催500日前を記念して、皆さんが思いを込めて描いた花々が一つの巨大なアート作品となり、鶴ヶ峰駅のホームを彩ります。開催地元区の旭区からGREEN×EXPO 2027を一緒に盛り上げましょう!

□鶴ヶ峰駅ホーム(横浜方面)

問 企画調整係 □ 954-6027 □ 955-2856



あさひ区
COLORS
GARDEN
の
詳細は
こちら



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

展示コーナー

□ 11月1日(土)～
30日(日)

旭区こども110番ポスター 旭区PTA連絡協議会

講座・イベント

「まちの楽校」vol.8 お仕事帰りの出会い・つながり・学びの場

テーマに沿ってゲストスピーカーの話を聞きながら、新たな出会いとつながりを作る交流の場です。

今月のテーマ

「ゆるっと未病ケア～冬の食養生～」

□ 11月25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)



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。

午前開室

11月4日・11日・18日、12月2日・16日(各回火曜)
8時45分～12時15分
(12時受付終了)

午後開室

11月6日(木)・7日(金)・20日(木)・21日(金)、12月4日(木)・5日(金)・18日(木)・19日(金)
12時15分～15時45分
(15時30分受付終了)

問 庶務係 □ 954-6006 □ 951-3401

問 庶務係 □ 954-6006 □ 951-3401

お悩み解決! 分別相談コーナー

ごみ分別のお悩みにお答えします。
 □ 11月13日(木)9時～12時、13時～15時 □ 区役所1階 □ 申込み
 □ 資源化推進担当
 □ 954-6096 □ 955-3341

あさひもぐもぐマルシェ (毎月第2金曜)

新鮮な地元の野菜や農作物の加工品を販売します。なくなり次第終了。
 □ 11月14日(金)11時～13時 □ 区役所1階 □ 申込み
 □ 生涯学習支援係
 □ 954-6099
 □ 955-3341



▲詳細はこちら

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、省エネなどの取り組みを紹介します。
 □ 11月20日(木)10時～11時30分
 □ 区役所1階 □ 申込み
 □ 企画調整係
 □ 954-6026 □ 955-2856

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)の作成について相談ができます。
 【大相談会】11月17日(月)10時～15時
 11月18日(火)9時～12時・19日(水)13時～16時
 □ 区役所1階1番窓口 □ 申込み
 □ 広報相談係
 □ 954-6022 □ 955-2856

都岡地区恵みの里 体験教室～横浜みどりアップ計画～

①キャベツ・ブロッコリー収穫体験 in 都岡
 □ 12月6日・13日(各回土曜)10時から
 □ ￥1組2,000円(キャベツ2玉、ブロッコリー3株付き) □ 申込み
 11月20日までに□

②大根・白菜収穫体験 in 都岡
 □ 12月13日・20日(各回土曜)10時から
 □ ￥大根250円／本、白菜400円／株(収穫した分を販取) □ 申込み
 11月25日までに□

上記共通

□ 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)／①各回抽選30組②各回抽選20組
 ※抽選後、当選者にのみ通知
 ※荒天時は各翌日同時刻に延期
 ※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



第15回 旭工場ふれあい見学会

ごみ焼却施設の見学、ごみ収集車乗車体験、リユース家具の配布(抽選)など。
 □ 12月7日(日)10時～15時 □ 資源循環局旭工場(白根2-8-1)※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。申込み
 □ 資源循環局旭工場 □ 953-4851 □ 953-4852

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名: 東戸塚から旧東海道品濃坂を下り、王子神社・大山前不動・鎌倉ハム発祥の地を経て戸塚宿へ(約7.0Km、約12,700歩)
 □ 12月20日(土)9時～9時30分受付(12時30分頃解散)※荒天中止 □ 東戸塚駅集合、JR戸塚駅解散 □ 50人※落選者にのみ電話連絡
 □ ￥500円 □ 12月12日(着)で □ 申込み
 ※参加者全員の必要事項・齢・性別を記入
 □ 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)

【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
 □ 382-1005
 ✉ asahi_guide@outlook.jp
 □ 090-3698-1211
 (ショートメッセージサービス可)

福祉保健



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。
 □ 11月13日・27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
 □ 市内在住のおおむね15～39歳の人と家族※支援者、民生委員・児童委員などの皆さんも相談ができます。申込みで下記へ※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

咳が出なくても「結核」かもしれません

「咳が出ないから大丈夫」と思っていませんか? 高齢者の結核は、咳が出ないこともあります。そのため、見逃されやすく気づかぬうちに症状が進んでしまうこともあります。



こんな体の変化、ありませんか?

- なんとなく体がだるい、疲れやすい
- 食欲がない、体重が減ってきた
- 微熱が続いている、寝汗がある



このような症状が、実は「咳の出ない結核」のサインかもしれません

咳が出ないと油断せず、体調の変化に気づいたら早めの受診を心がけましょう。

また、元気な高齢者も、年1回は胸部X線検査を受けましょう。

■ 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」

12月11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 申込11月11日～12月10日に直接(☎9時から)
■ 障害者支援担当 ☎954-6128 ☎955-2675

HIV・エイズ、知ることからはじめましょう

12月1日は「世界エイズデー」です

「怖い病気」から「コントロール可能な病気」へと変わったエイズ。今では感染しても治療でウイルス量を抑え、他の人への感染を防ぐこともできます。このことを「U=U」といいます。しかし、こうした情報が十分に知られていないため、HIV感染が心配な人が検査や治療をためらってしまうことがあると言われています。

世界エイズデーをきっかけに「U=U」など最新の情報を学び、HIVやエイズについてもう一度考えてみませんか?



HIVやエイズなどに関するパネルを展示します

12月1日(月)～8日(月)8時45分～17時(初日は12時から、最終日は12時まで) ■ 区役所1階 申込当日直接

■ 健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

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(8月1日～31日)

次の皆さんから寄付をいただきました。
やつはし まさひこ
旭区社協ご利用者、ハッ橋 政彦(敬称略)

放課後児童クラブ(学童保育)入会説明会のご案内

放課後児童クラブとは?……主に就労などで専門保護者が不在の子どもたちが、安全で豊かな放課後を過ごすための居場所です。

令和8年度入会説明会(会場:各クラブ)



クラブ名	所在地	電話番号	説明会日程	時間	予約	開催方法	主な受入対象校
学童保育 レインボークラブ	善部町9-4	365-3245	12月6日(土) 2026年1月31日(土)	10時から 13時から 10時から	不要	対面・ オンライン	善部小・さちが丘小・ 希望ヶ丘小
左近山学童クラブスマイル	左近山16-1 左近山団地1-33-203	351-0293	実施未定。詳細はクラブにお問い合わせください。				左近山小
あすなろ学童クラブ	東希望が丘142-7 2階	361-3506	12月13日(土) 2026年2月14日(土)	14時30分から			東希望が丘小・中尾小・ 希望ヶ丘小
学童の家わんぱく	本宿町12-5	362-3952	12月13日(土) 2026年2月7日(土)	10時から	要		本宿小
若葉台中央学童保育所	若葉台3-2-101	922-5533	11月15日(土)	16時から	不要		若葉台小・上川井小
わんぱくハウス	鶴ヶ峰2-21-20 川本ビル2階	371-0341	12月6日(土) 2026年2月14日(土)	15時から	要		鶴ヶ峰小
市沢学童クラブ	市沢町85-7	374-0907	11月29日(土) 2026年1月24日(土) 2026年2月7日(土) 2026年2月21日(土)	14時から	不要		市沢小・川島小・坂本小
笹野台げんきキッズ 放課後児童クラブ	笹野台3-48-11	365-4011	12月20日(土) 2026年1月17日(土)	16時から			笹野台小
放課後児童クラブ 第2ちびっこハウス	中希望が丘94-6 ワージー希望が丘2階	465-4362	11月8日(土) 2026年2月7日(土)	10時から	要		希望ヶ丘小
やつはし学童クラブ	中希望が丘194						希望ヶ丘小
やつはし第2学童クラブ	中希望が丘202	364-7771	実施未定。詳細はクラブにお問い合わせください。				善部小・さちが丘小・中沢小・ 笹野台小・中尾小・三ツ境小・ 東希望が丘小
放課後児童クラブ あい・しらね	鶴ヶ峰本町2-46-1 BFハイツ203・204	953-5360	12月6日(土) 2026年2月7日(土)	13時から 10時から	要	対面	不動丸小・白根小・ 今宿小(徒歩圏内)
横浜旭学童クラブ	中白根2-48-25	080-6723-5772	11月11日(火)	19時から		オンライン	上白根小・白根小

【合同説明会】

日 時 11月22日(土)10時～12時(9時30分～11時受付) 場 所 区役所新館2階大会議室

参加クラブ 学童保育レインボークラブ、あすなろ学童クラブ、学童の家わんぱく、わんぱくハウス、市沢学童クラブ、放課後児童クラブ あい・しらね

資料配付のみ 左近山学童クラブスマイル、若葉台中央学童保育所 申込方法 当日直接会場へ

問 放課後児童クラブ あい・しらね ☎953-5360(平日13時～19時、土曜7時30分～19時)

11月は児童虐待防止推進キャンペーン月間です

「児童虐待」は、子どもの心と体に大きな傷を残します。一方で、虐待をしてしまう保護者も、実は周りに相談することができず、困っていることがほとんどです。子どもや保護者を守るために、周りの人の“気配り・気遣い・気付き”がとても大切です。



～子育て中の皆さんへ～

誰でも、気持ちに余裕がなくなれば、イライラしたり、落ち込んだりすることもあります。そんな時は、ひとりで悩まずにご相談ください。

「オレンジリボン運動」

オレンジ色のリボンには、児童虐待防止のメッセージが込められています。

児童虐待のない社会の実現のため、オレンジリボンをつけてみませんか。

リボン配布場所:区役所3階33番窓口



虐待かなと思ったら “大人の怒鳴り声” や “長時間子どもの泣き声” が聞こえるなど、「心配だな…」と感じたら、ぜひご連絡ください。

相談窓口

- こども家庭支援課(区役所3階)
☎ 954-6160(平日8時45分～17時) fax 951-4683
- よこはま子ども虐待ホットライン
☎ 0120-805-240(24時間365日)
- かながわ子ども家庭110番相談LINE
(月～土曜9時～21時※年末年始を除く)



問 こどもの権利擁護担当 ☎ 954-6160 fax 951-4683

関連講演会「気づきがつなぐ 子どもの未来」

- 11月27日(木)14時30分～16時30分(30分前開場)
- 旭公会堂(区役所4階) 抽選300人 杉山 春氏
- 11月17日までに電子申請 ※締め切り後は
- 庶務係 ☎ 954-6006 fax 951-3401



▲電子申請はこちら



リフレッシュのために一時的に保育所などで子どもをお預かりします!

市版とLink!

「一時保育」「乳幼児一時預かり」などでは、保護者の急な仕事や病気だけでなく、「用事を済ませたい」「自分の時間を作ってリフレッシュしたい」など、理由を問わずに子どもを預けられます。詳しくは2・3面をご覧ください。

問 保育担当 ☎ 954-6173 fax 951-4683 「ひなたぼっこサテライトでの一時預かり」は12面をご覧ください。



▲旭区の一時保育実施園はこちら

文化

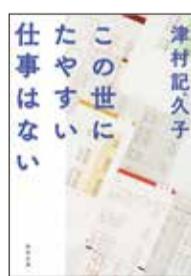
こんにちは あさひ図書館です

11月23日は「勤労感謝の日」です。お互いに感謝することを忘れずに、忙しく働く人に読んでほしい本を紹介します。

この世にたやすい仕事はない

津村 記久子／著 新潮社(2018年刊)

仕事で燃え尽き症候群のような状態になり、逃げるように退職した主人公は、働く意欲を失いながらも新しい仕事を探し始めます。しかし、紹介される仕事は「隠しカメラで小説家を監視」や「怪しい組織とのポスター張り対決」など、一癖も二癖もあるものばかり。身に起こる不思議な体験に振り回される主人公。まさに、「この世にたやすい仕事はない」お仕事小説です。

面倒くさい日も、おいしく食べたい!
仕事のあととのパパッとごはん

一田 憲子／著 SBクリエイティブ(2018年刊)

忙しい中でもおいしく、手早く作れる80品のレシピが掲載されています。「キャベツオムレツ」、「ピーマンのきんぴら」など、時短とは思えない発想力豊かな食事が並びますが、実は「キャベツオムレツ」は昨日の残り物を包んだ物、「ピーマンのきんぴら」は材料を変えたアレンジ、というように雑誌の編集ディレクターも務める著者による工夫が込められています。家に帰れば温かいごはんがあることの幸せが伝わってくる一冊です。



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

休館日 11月25日(火) ※祝などでご確認ください。

図書検索機使い方相談

- 11月11日・18日、12月9日(各回火曜) 10時～11時30分
- 初心者
- 開催時間内隨時受付

親子で楽しむおはなし会

- 11月13日・20日、12月4日(各回木曜) 10時30分から
- 0～2歳児と保護者
- 申当日直接

秋のかみしばいの会

- 11月15日(土) ①10時30分から ②11時30分から
- 小学生以下(親子で参加可)
- 申当日直接

こどもおはなし会

- 11月16日(日) 11時から
- 3歳以上(親子で参加可)
- 申当日直接

大人向け製本ワークショップ「クリスマスのアルバム」

- 針と糸でとじるアルバムのような本と一緒に作りませんか。
- 12月6日(土) ①10時30分～12時 ②14時～15時30分
- ①②先着8人
- michijun(製本作家・古田 美知氏、絵本作家・加藤 潤子氏) 申11月11日9時30分から
- 直接

子ども向け製本ワークショップ「クリスマスの絵本」

- 紙やカラー輪ゴムを使ってオリジナルの絵本を作りませんか。※材料がなくなり次第終了
- 12月6日(土) ①11時～12時 ②14時～16時
- 3歳以上(親子で参加可)
- 申開催時間内随时受付(混雑時は整理券配布)

▶マークの凡例は6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

●ピラティス&有酸素運動Ⅲ(全10回)

②2026年1月7日～3月18日の毎週水曜(2月11日を除く)10時～11時
④16歳以上／抽選30人 ￥6,000円
(10回分) 申11月21日～12月5日※

●アウトドアクラブⅢ(全6回)

②2026年1月～3月の第1・3土曜(1月は10日・24日)10時～12時 ④小学生以上と保護者／抽選20組 ￥小学生以上5,000円、4歳以上の未就学児2,500円、3歳以下500円(6回分)
申11月24日～12月8日※

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 白根2-33-2
④953-5315 ④953-5317
休館 每月最終火曜

※申当日直接

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう
(スリーA)

②11月13日(木)12時～13時30分
④60歳以上／先着15人 ￥100円 持動きやすい服装・タオル・飲み物※

●令和7年度 福寿荘「文化祭」

作品展示や舞台発表、物産展など。
②11月17日(月)～23日(日・祝)9時～17時※

●歌声サロン

②11月24日(月・休)10時～11時 ④60歳以上／先着26人 ￥300円※

●イスを使ってストレッチ

②12月2日(火)11時15分～12時15分 ④60歳以上／先着30人 持動きやすい服装・タオル・飲み物※

●リンパ体幹ストレッチ(全6回)

基礎代謝アップ、血流改善を目指します。
②2026年1月～3月の第1・3木曜(1月は15日・29日)13時30分～14時45分 ④60歳以上／抽選24人 ￥1,500円(6回分) 申11月11日～18日(祝)で往(必要事項・④欄を記入)、直接

●美と健康をいつまでも

「ピラティス教室」(全4回)

体幹部・インナーマッスルを鍛え、背骨・骨格・筋肉を整えるエクササイズです。
②2026年1月16日・30日、2月6日・20日(各回金曜)13時30分～14時45分 ④55歳以上／先着24人 ￥1,000円(4回分) 申12月1日から直接

●体操体験プログラム(全4回)

①歌謡曲でリズムダンス②シャドーボクシング③ひもを使って動きらくらく体操④膝・関節痛やわらげ体操
②12026年1月18日(日)②2月15日(日)③3月3日(火)④3月30日(月)13時30分～14時45分 ④60歳以上／先着24人 ￥2,000円(4回分) 申12月1日から直接

今宿南小学校コミュニティハウス

〒241-0034 今宿南町1879-2
④951-6141 ④951-6149
休館 火曜・金曜

●お茶のみサロン・

なごんでいきいき！おはなし会
お茶のみサロン「さえずり」と旭・歌と読み語りの会「なごみ」によるお楽しみ企画です。

②11月26日(水)14時20分～15時
④60歳以上／先着30人 ￥100円(コーヒー希望者のみ) 持上履き 申当日直接

鶴ヶ峰コミュニティハウス

〒241-0021 鶴ヶ峰本町1-16-1
④953-2313 ④489-5966
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※17時に④、直接

●健康マージャンサロン

②11月16日～12月7日の毎週日曜9時～15時 ④各回先着3組 申詳細は施設へ

●ちびっこランド

②11月16日～12月7日の毎週日曜9時～16時 ④未就学児と保護者 申当日直接

●おはなしランド

②11月22日(土)、12月8日(月)10時30分～11時 ④幼児と保護者 申当日直接

●親子で楽しむ人形劇

②12月6日(土)10時30分～11時 ④小学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着30人 申11月11日10時～12月4日※

●住まいのメンテナンス

包丁の研ぎ方

②12月13日(土)10時～12時 ④18歳以上／先着12人 ￥700円 持包丁(2本まで) 申11月15日10時～12月6日※

●お正月を彩る

②12月28日(日)10時30分～12時 ④18歳以上／先着12人 ￥2,500円 申11月27日10時～12月18日※

上白根コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町233-6
④954-1691 ④954-1692
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※直接(④10時から)

●せせらぎ歌の会

②11月12日、12月10日(各回水曜)10時～11時30分 ④各回先着50人 ￥200円(1回分) 持上履き・靴袋 申当日直接

●くらサボサロン

②11月19日(水)13時30分～14時30分 ④先着20人 ￥200円 持上履き 申当日直接

●パソコン個人相談室

②12月8日(月)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 ④①先着3人 ￥500円(1回分) 申11月11日から※

●ピラティス～初級～

②12月17日(水)10時～11時30分 ④先着25人 ￥500円 申11月20日から※

●やさしいヨガ教室

②2026年1月6日(火)10時～11時 ④先着25人 ￥500円 申12月3日から※

●脳を鍛える！インナーマッスル体操

②2026年1月8日(木)13時～14時30分 ④先着30人 ￥500円 申12月5日から※

東希小コミュニティハウス

〒241-0826 東希望が丘155
④363-2889 ④489-3102
休館 火曜・金曜

●ウィンターコンサート

クリスマスソングなどを吹奏楽の演奏で楽しむコンサート。

②12月14日(日)11時～12時 ④先着30人 申11月23日～12月7日に直接(④翌日から)

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
④952-3822 ④489-7875
休館 火曜・金曜、水曜夜間

●クリスマスリース手作り教室

②12月4日(木)10時～12時 ④先着16人 ￥2,000円 申11月12日10時～12月3日15時 ④、直接



横浜わかば学園コミュニティハウス

〒241-0801 若葉台2-1-1
④922-3221
休館 火曜・金曜、月曜・日曜夜間

●ミニ発表会

②11月30日(日)10時～11時 ④先着20人 ④くらサボサロン、マジック若葉 申当日直接

●背骨コンディショニング(全2回)

②12月13日・27日(各回土曜)10時～11時 ④18歳以上／先着15人 ￥1,000円(2回分) 申11月15日から直接

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
④371-7611
休館 火曜・金曜

●懐かしのピュラーソング

コンサート
ポップスバンド「ニューコーヒーカップス」による1960～70年代のヒット曲のコンサート。

②12月14日(日)14時～15時30分 ④先着50人 申11月15日から④、④(必要事項)を記入)

●手作りのお正月飾りづくり

②12月21日(日)10時30分～12時 ④先着20人 ￥2,200円 申11月15日～12月14日に④、④(必要事項)を記入)

市沢地区センター

〒241-0014 市沢町9
④371-6662 ④371-6663
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●センターまつり

②11月23日(日・祝)・24日(月・休)10時～15時 ④申当日直接

●干支のパッチワーク(全3回)

②12月1日～15日の毎週月曜13時～15時30分 ④18歳以上／先着16人 ￥2,400円(3回分) 申11月11日から直接

●大人の散歩

紅葉スポットを散策します。

②12月3日(水)9時～15時30分 ④18歳以上／先着16人 ￥700円(別途交通費) 申11月12日から直接

●クリスマスとお正月のポーセリン

オリジナルの食器作り。作る物の種類・数量で材料費が変わります。

②12月6日(土)10時～12時 ④小学生以上／先着16人 ￥500円(別途材料費) 申11月15日から直接

●AYA先生と英語でクリスマス

クッキング

②12月13日(土)10時～12時 ④小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)／先着12人 ￥1,000円 申11月26日から直接

●特殊詐欺防止講座

「特殊詐欺」の現状、基本的な予防方法などを学びます。

②12月18日(木)10時～12時 ④18歳以上／先着16人 申11月27日から直接

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。

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分から直接(☎翌日から)

●燃焼系「Let'sウォーキング!」

ウォーキングで下半身の筋力を鍛えます。

⌚11月18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・飲み物申当日直接

●キッズ! 親子でチャレンジ

とうふつくり

親子二人一組で、ざる豆腐作りに挑戦しませんか。

⌚11月30日(日)10時~12時▶小・中学生と保護者／先着6組申11月11日※

●ピラティス③クラスI・クラスII(全8回)

⌚12月~2026年3月の第1・3木曜(1月は第3・5木曜)①13時15分~14時30分②14時45分~16時▶18歳以上の男性／①②先着25人 ¥4,000円(8回分)申11月20日※

●ボディシェイプ骨盤調整③(全8回)

⌚12月~2026年3月の第1・3土曜(1月は第2・4土曜)18時30分~20時▶18歳以上／先着50人 ¥3,200円(8回分)申11月22日※

●クリスマス・リース作り

⌚12月7日(日)13時30分~14時30分▶18歳以上／先着8人 ¥2,100円申11月11日※
▲写真はイメージ

●スマホの基本とLINE体験

⌚12月25日(木)10時~12時▶先着16人 申11月11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)

※直接(☎翌日から)

●センターまつり 2025

ステージ発表や作品展示など。

⌚11月16日(日)10時~15時30分
申当日直接

●ハッピースイーツ②贈り物焼き菓子

⌚12月3日(水)10時~12時45分▶18歳以上／先着12人 ¥2,000円 申11月11日~26日に※
▲写真はイメージ

●チョークアート~冬~

下絵にオイルパステルを塗り、指で伸ばして完成させます。

⌚12月4日(木)9時30分~11時30分▶18歳以上／先着8人 ¥1,600円申11月11日~27日に※



●骨盤矯正体操(全8回)

⌚12月~2026年3月の第2・4月曜10時~11時30分▶18歳以上／先着70人 ¥4,000円(8回分)申11月24日~12月1日に※

●秋・冬のリラックスヨガ(全8回)

⌚12月~2026年3月の第2・4火曜①12時30分~13時30分②14時~15時▶18歳以上／①②先着14人 ¥5,600円(8回分)申11月11日~12月2日に※

●ナイトリラックス体操(全8回)

⌚12月~2026年3月の第2・4木曜18時30分~19時30分▶18歳以上／先着14人 ¥4,000円(8回分)申11月11日~12月4日に※

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時から)

●壁掛けクリスマスツリー

⌚11月25日(火)10時~12時▶18歳以上／先着16人 ¥2,000円申11月11日~23日に※



●老後の不安解消セミナー

個別相談あり。

⌚11月29日(土)10時30分~15時▶18歳以上／先着30人 申11月15日~23日に※

●ロビーコンサート

⌚11月30日(日)13時30分~14時30分▶エブリーレ&白根シャンテ申当日直接

●ナイトリラックス体操(全8回)

⌚12月~2026年3月の第1・3木曜(1月は15日・29日)18時30分~19時30分▶18歳以上／先着15人 ¥4,000円(8回分)申11月13日~27日に※

●スイーツびより

ヴィクトリアケーキとスノーボールを作ります。

⌚12月5日(金)10時~13時▶18歳以上／先着12人 ¥1,500円申11月12日~28日に※

●白根おもちゃ病院

⌚12月6日(土)10時~15時▶直したいおもちゃ申当日直接

▲写真はイメージ

●サンデー体幹ヨガ1部・2部(全7回)

⌚12月7日・21日、2026年1月18日・25日、2月8日・22日、3月8日(各回日曜)①9時30分~10時30分②10時40分~11時40分▶18歳以上／①②先着15人 ¥3,500円(7回分)申11月16日~30日に※

●リラックス健康体操1部・2部(全7回)

⌚12月11日~2026年3月12日の第2・4木曜①9時30分~10時30分②10時40分~11時40分▶18歳以上／①②先着15人 ¥3,500円(7回分)申11月13日~12月4日に※

●シェイプアップ・ヨガ(全7回)

⌚12月12日~2026年3月13日の第2・4金曜12時30分~13時45分▶18歳以上／抽選50人 ¥3,500円(7回分)申11月19日(消)で往(必要事項)・歸を記入)

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11月11日~25日に直接

●なごんでいきいき!おはなし会

「ふるやのもり」「だめといわれてひっこむな」ほか。

⌚11月28日(金)11時20分~12時▶18歳以上▶旭・歌と読み語りの会なごみ申当日直接

●クリスマスシュトーレン

⌚12月3日(水)10時~14時▶18歳以上／先着12人 ¥2,000円※



●リズムに合わせて有酸素運動Ⅲ(全8回)

⌚12月~2026年3月の第1・3木曜(1月は第3・5木曜)13時15分~14時15分▶18歳以上／先着15人 ¥4,000円(8回分)※

●クリスマスリース

⌚12月5日(金)10時30分~11時30分▶18歳以上／先着10人 ¥2,300円※



●お正月飾り

⌚12月19日(金)10時30分~11時30分▶18歳以上／先着10人 ¥2,300円※



●クリスマス料理教室

チキンの香草焼き・パンプキンポタージュ・クリスマスケーキなど。

⌚12月20日(土)9時30分~11時30分▶18歳以上／先着12人 ¥2,300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)

※9時30分から直接

●若葉台文化祭

～エジョえじょフェスタ～

日頃、若葉台で活躍している人たちの展示や発表など。

⌚【展示・体験・販売】11月22日(土)~24日(月・休)9時~17時(24日は12時まで)【発表】11月29日(土)・30日(日)9時30分~16時30分(30日は15時まで)申当日直接

●Sing Along～楽しく歌って

心も軽く～3期(全8回)

歌は聞くだけじゃもったいない! 仲間たちと奏でるハーモニーを体験しませんか。

⌚12月~2026年3月の第2・4金曜13時~14時30分▶18歳以上／先着31人 ¥4,800円(8回分)申11月14日※

●バイオリンコンサート

～バイオリンとピアノによるクリスマスコンサート～

⌚12月14日(日)14時~15時▶先着100人 ¥600円申11月16日※

●茶道ワークショップ

⌚12月20日(土)10時~11時30分▶小学生以上／先着8人 ¥200円申11月15日※

●元気に笑顔になるヨガ4期(全10回)

⌚2026年1月6日~3月24日の毎週火曜(1月13日・2月24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)申12月9日※

●日々ヨガ4期(全11回)

⌚2026年1月8日~3月19日の毎週木曜①9時30分~10時30分②10時45分~11時45分▶18歳以上／①②先着5人 ¥6,600円(11回分)申12月6日※

●リフレッシュ体操4期(全10回)

⌚2026年1月9日~3月13日の毎週金曜10時30分~12時▶18歳以上／先着60人 ¥6,000円(10回分)申12月5日※

●骨盤体操3期～骨盤整えて正しい身体作り～(全7回)

⌚2026年1月19日~3月16日の毎週月曜(1月26日・2月23日を除く)13時30分~15時▶18歳以上／先着60人 ¥4,200円(7回分)申12月8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。

各種教室・相談のご案内 予約制

問 健康づくり係 ☎ 954-6146 fax 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	12月3日(水)	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11月11日から
		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 申7～8か月児と初めて育児をする保護者／先着20組 申11月11日から
離乳食教室	11月27日(木)	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。
		12月9日(火) 午前※ 区役所3階 申随時

※時間は予約時に説明

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000(総合案内所)ズーラシア [検索](#)11月11日～
12月10日の休園日

毎週火曜

今月の
ズーラシアグッズ

レッサーパンダ立



レッサーパンダ

レッサーパンダはネパールからインドにかけて分布するネパールレッサーパンダと、中国雲南省・四川省からミャンマー北部の山地林に分布するシセンレッサーパンダの2亜種がいます。当園で飼育しているのはシセンレッサーパンダです。野生では木の洞や小さい洞穴などで、メスだけで子育てを行います。

ズーラシアでは6月25日に双子の赤ちゃんが誕生しました。1頭は母親のキクが巣箱で、もう1頭はやむを得ず、人工哺育で子育てを行っています。環境の違いはありますが、それぞれが順調に成長しています。

キクの子育てや2頭の赤ちゃんの様子は公式SNSやブログにて随時発信していますので、ぜひご覧ください。



▲母親のキクと自然哺育の赤ちゃん(6月30日撮影)



▲哺乳中の人工哺育の赤ちゃん(8月10日撮影)

11月のおすすめ

村田園長のとっておき写真展
with wizoo～The Africa～

「アフリカ」をテーマに、村田園長が園内で撮影した写真と、写真家の高野洋さん(動物園水族館探求メディアwizoo代表)がアフリカで撮影した動物の写真を展示します!

⌚ 11月5日(水)～12月1日(月) 申 ころこロッジ



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

公立保育所の育児支援 (12月のお正月飾り作り)
(ひかりが丘保育園)保育所で遊びませんか [検索](#)

※保育所により内容が異なります。

旭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。12月の育児講座は今宿西地域ケアプラザで「親子でエクササイズ」を開催します。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。申未就学児と保護者

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。

旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ開館時間: 10時～16時 休館日: 原則毎週日曜・月曜・祝日
※HPなどでご確認ください。

◆ひなたぼっこ

二俣川1-67-4
☎ 442-3886

◆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

「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	11月26日(水)10時～11時30分	11月12日から
	12月24日(水)10時～11時30分	12月10日から
管理栄養士	12月2日(火)10時～11時30分	11月18日から
	12月16日(火)13時30分～15時	12月2日から
サテライト		
公認心理師	12月18日(木)10時～11時30分	12月4日から
	12月19日(金)13時30分～15時	12月5日から
助産師	11月26日(水)10時～11時30分	11月12日から
	12月24日(水)10時～11時30分	12月10日から
保健師	12月11日(木)10時～11時30分	11月27日から

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)

一時預かり

「サテライト」で一時的にお子さんをお預かりします。
☎ 752-8002(火～土曜 9時～17時)