

広報よこはま あさひ区版／2025(令和7)年10月号／No.336

10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！

第35回 旭ふれあい 区民まつり

10月19日(日)
10時～15時

※荒天中止

会場 旭区役所、旭公会堂、
鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場、鎧の渡し緑道、
旭区市民活動支援センター「みなくる」
アクセス 相鉄線「鶴ヶ峰駅」または「鶴ヶ峰駅」
バス停下車徒歩7分
※当日区役所の駐車場は利用できません

手首に着けよう ブルーミング Blooming RING リング



GREEN×EXPO 2027
特設ブースで先着250人に
プレゼント！

たかーい！

高所
作業車
乗車体験

子ども向け体験
プログラムも
盛りだくさん！

ミニ
収集車
乗車体験

あさひくんの
お友達にも
会えるかも？！

オリジナル
ボールペン
作り

竹細工
教室

みんなで
盛り上がろう！

ステージイベント

情報・体験コーナー

サイフォン
コーヒーで
ほっと一休み

みなくるイベント



ミニ商店街コーナー

地元のおいしい
農産物も販売！



HPで当日のプログラムや、雨
天時の開催の有無(当日朝7時
以降)をご確認いただけます。



▲HPはこちら

主催:旭ふれあい区民まつり実行委員会 共催:旭区役所
□地域活動係 □954-6095 □955-3341



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
みちがえにくくデザイン
の文字を採用しています。



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



区の人口 239,909人 区の世帯数 109,783世帯 (2025年9月1日現在)

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
11日・25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。

あなたの元気、今チェック!

~フレイル予防の第一歩~

フレイルは、体と心の機能が低下し、放っておくと介護が必要になる状態です。

早めに気がついて予防すると、元気な状態を保つことができます。

下の「フレイルチェック表」を使って、自分の健康状態を簡単に確認してみましょう。

日々の暮らししぶり フレイルチェック表

あてはまる項目があれば、フレイルかもしれません。今から少しづつ予防を始めていきましょう。

● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● この1年間に転んだことがありますか	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
● 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあんなど)	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● お茶や汁物などでむせることがありますか	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● 1日3食きちんと食べていますか	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
● 週に1回以上は外出していますか	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
● 毎日の生活に満足していますか	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
● 周りから「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われていますか	<input checked="" type="checkbox"/> はい
● 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の診断を受けていますか または、その疑いを指摘されたことがありますか	<input checked="" type="checkbox"/> はい

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版（令和元年度）「後期高齢者の質問票」一部改変

フレイルの詳しい予防・対策は

横浜市ホームページでも紹介しています。

フレイル予防 横浜市 [検索](#)



▲HPはこちら

さらに健康状態を確認したい人は、「横浜市フレイルチェックシート」を活用してみましょう。

回答して提出すると、予防が必要な人に「ハマプロ」などの健康情報を届けします。

「横浜市フレイルチェックシート」は、お住まいの地区の地域ケアプラザまたは区役所別館3番窓口でご用意しています。



ハマプロ [検索](#)



▲横浜市フレイルチェックシート



フレイル予防講演会のご案内

～最近歩くのがちょっとつらい… そんなあなたに～

いつまでも元気で、
自分らしく暮らして
いくためのヒントを、
フレイル予防の視点から
一緒に学びましょう！

日時 11月21日(金)14時～16時

会場 旭公会堂(旭区役所4階)

定員 200人

講師 筑波大学 人間系 山田 実教授

申込 10月14日～11月14日に

□、fax、電子申請



▲電子申請は
こちら



▲山田 実教授



来場者に
オリジナル
あさひくんぬぐい
をプレゼント



高齢者支援担当 □954-6191 fax 955-2675

今月のおしらせ 10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 ☎ファックス HP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
 ハはがき (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

冬季に流行する感染症・食中毒を防ごう

ノロウイルスに注意!

- ノロウイルスによる感染症や食中毒は、1年を通じて発生し、特に冬季に流行します。
- 主にウイルスが付着した手指や食品などを介して口から感染し、おう吐や下痢などの症状を起こします。
- 感染者のふん便やおう吐物には、大量のウイルスが排せつされます。
- 感染しても症状が出ない(不顕性感染)場合があるので注意が必要です。
- ノロウイルスに一般的な消毒用アルコールはありません。
- ノロウイルスには治療薬、ワクチンがありません。感染しないように注意しましょう。



予防のポイント ~感染を広げないために~

①十分な手洗い

調理の前、食事の前、トイレの後など石けんでしっかりと!
30秒以上の手洗いを複数回繰り返すのが効果的です。



②十分な加熱

食品は中心部まで加熱! 85~90°C以上で90秒以上加熱してください。

③調理器具の消毒

塩素系漂白剤、煮沸が効果的!

④人から人への感染防止

おう吐・下痢などの症状がある人は調理を避けましょう。家族に感染者がいる場合、自分も不顕性感染している可能性があります。

問 食品衛生係 ☎ 954-6166 ☎ 952-1504

旭区市民活動支援センター



〒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

「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。

休館日
10月1日(水)・15日(水)

※HPなどでご確認ください。

講座・イベント

「まちの楽校」vol.7 あ仕事帰りの出会い・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

「睡眠は一番やさしいセルフケア」

10月28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HP、電子申請(必要事項・年代を記入)

今月の

ぱおぱお るーむ

区役所での手続きが終わるまで、お子さん(未就学児)をお預かりします。

区役所 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HPなどでご確認ください。

午前開室	10月7日・21日、11月4日・11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	10月2日(木)・9日(木)・10日(金)・23日(木)・24日(金)、11月6日(木)・7日(金)・20日(木)・21日(金)	12時15分~15時45分 (15時30分受付終了)

問 務務係 ☎ 954-6006 ☎ 951-3401

不用品を回収します / 無許可の廃棄物回収業者を利用しないで!

大量的家庭ごみの収集は、「一般廃棄物収集運搬業」の許可を受けた業者へ依頼しましょう。無許可の業者へ依頼するとトラブルになる恐れがあります。詳細はHPをご覧ください。

問 資源循環局事業系廃棄物対策課 ☎ 671-4090 ☎ 663-0125 ▲HPはこちら



学んで遊べる旭区のスポット
里山ガーデンと
よこはま動物園ズーラシア!

市版とLink!



秋の里山ガーデンフェスタ2025開催中!

子どもから大人まで参加できる、自然素材を使った工作などのワークショップの開催も! 秋の花咲く里山ガーデンへぜひお出かけください。

10月19日(日)まで9時30分~16時

里山ガーデン(よこはま動物園ズーラシア隣接)

NTTハローダイヤル

050-5548-8686(10月26日まで、9時~20時)



▲詳細はこちら

隣接する よこはま動物園ズーラシア については12面もご覧ください。

令和7年度旭区人権啓発講演会 気づきがつなぐ 子どもの未来

子どもの虐待防止をテーマに、実際の虐待事件を取り材した講師から、背景や周囲の気づきの重要性を学び、自分ごととして向き合う講演会です。

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

10月18日~11月17日に電子申請

庶務係 954-6006 fax 951-3401



▲電子申請は
こちら

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。

10月14日(火)9時~12時・15日(水)

13時~16時 区役所1階1番窓口

当日直接

広報相談係

954-6022 fax 955-2856

民事調停手続相談

近隣トラブル、金銭貸借、不動産トラブルなど。民事調停は訴訟より手続が簡単で費用が安い制度です。

10月20日(月)13時~16時(1人25分) 区役所1階1番窓口 先着6人

申込、直接(随時)

広報相談係

954-6022 fax 955-2856

都岡地区恵みの里 農体験 ~横浜みどりアップ計画~

★オリーブ収穫体験in都岡

10月25日、11月1日(各回土曜)9時

30分から※雨天時は各翌日同時刻に

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)

市内在住のグループ(家族・1人でも可)

各回抽選20組 ¥6,500円(1回分、オリーブ1kg程度と種抜き器プレゼント)

10月18日までにHP

★里芋収穫体験in都岡

★ネギ収穫体験in都岡

11月1日(土)14時から※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9分)

市内在住のグループ(家族・1人でも可)

各回抽選10組 ¥2,000円/3株程度(収穫した分を販売)

10月20日までにHP

★追分市民の森散策&里芋収穫体験 in都岡

11月8日(土)13時30分~18時

※荒天時は翌日同時刻に延期

追分市民の森・下川井町の畑(「矢指町入口」

バス停下車徒歩8分)

市内在住のグループ(家族・1人でも可)

各回抽選10組 ¥3,000円(3株程度収穫)

10月29日までにHP

★ネギ収穫体験in都岡

11月15日・29日(各回土曜)10時30分

から※荒天時は各翌日同時刻に延

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)

市内在住のグループ(家族・1人でも可)

各回抽選30組 ¥500円/3本(収穫した分を販売)

11月4日までにHP

上記共通

※車での来場も可 ※抽選後、当選者にのみ通知

※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。

問 北部農政事務所 948-2480 fax 948-2488



▲詳細はこちら

今年のおすすめスポット

緑に癒されたい人に
おすすめ

南希の森緑地

親子連れに
おすすめ

鴨谷公園

あさひさんさんウォーク2025開催!

「よこはまウォーキングポイント」アプリを使った
ウォーキングイベントです。
気軽に歩いて、新しい旭の魅力を見つけてみませんか?

SUN SUN WALK
あさひさんさんウォーク
2025

期間 10月1日(水)～11月30日(日)

18歳以上の区内在住・在勤・在学者
(親子で参加可)

問 健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

▲詳細はこちら

QRコード

紅葉の中を気持ちよく歩いて、久しぶりに
リフレッシュできました。

あさひくんのスタンプが集まるのが
うれしくて、子どもと楽しく参加できました。

普段歩かない道や知らなかったお店を
発見できて、とても刺激的でした。

運動強度アップ♪
しっかり歩きのポイント♪

- 会話ができる程度にいつもよりも早歩き
- 顎を引いて、視線は前方に
- 耳、肩、骨盤が一直線上に並ぶ姿勢
- かかとからつける
- 歩幅は大きく
- つま先までしっかりと重心移動する

あさひの逸品キャンペーン

区内で販売・提供されている食べ物・飲み物の中で特においしいと推薦のあったもの、旭区ならではのものを「あさひの逸品」として認定しています。期間中に参加店舗で「あさひの逸品」を購入・飲食した人にオリジナルグッズをプレゼントします(なくなり次第終了)。

□ 10月1日(水)～11月30日(日)

問 あさひの逸品担当 ☎954-6095 ☎955-3341



▲詳細はこちら

空家・住まいの終活無料相談会

住まいの終活に活用できるサービスや家族信託に関するセミナーと、税理士・司法書士などによる住まいの個別相談を開催します。

□ 11月29日(土)【セミナー】13時～14時【個別相談】14時30分～17時 曲ジョイナステラス3内 4階コミュニティサロン ☎市内に空家を所有している人、市内の持ち家を相続予定の人／【セミナー】先着30人【個別相談】先着15組 ☎10月24日～11月20日に ☎、電子申請

問 建築局住宅政策課 ☎671-4121 ☎641-2756



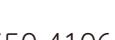
▲詳細はこちら

環境影響評価方法書説明会を実施します

上瀬谷地区で計画しているインターチェンジの環境影響評価についての説明会です。

□ ①10月18日(土)14時30分～16時 ②10月22日(水)18時30分～20時(両日同内容) ☎①瀬谷公会堂(瀬谷区二ツ橋町190)②旭公会堂(区役所4階) ☎①②先着400人 ☎ 当日直接

問 脱炭素・GREEN×EXPO推進局上瀬谷交通整備課 ☎671-4607 ☎550-4106



▲詳細はこちら

旭区親子野外自然体験活動

ウォーカリー、モルック、野外炊事。

□ 11月1日・29日(各回土曜)9時30分～14時45分※荒天中止
曲こども自然公園・青少年野外活動センター ☎区内在住の小学生と保護者／各回抽選15組(1組5人以内※家族のみ) ¥ 小学生以上1人500円 ☎10月19日までに [電子申請] (各回重複申込不可)

問 生涯学習支援係 ☎954-6099 ☎955-3341



▲詳細はこちら

「あさひ散歩」ウォーキング

コース名:自然豊かな横浜の秘境・陣ヶ下溪谷を廻り、西谷浄水場から上星川へ(約4.4Km 約8,000歩)

□ 11月15日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止 曲鶴ヶ峰駅集合、上星川駅解散 ☎50人※落選者にのみ電話連絡
¥ 500円 ☎11月7日(日)まで [、fax、、] ※参加者全員の [必要事項]・齢・性別・コース名を記入
問 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」あさひ散歩係
fax 382-1005
✉ asahi_guide@outlook.jp
☎ 090-3698-1211
(SMSも可)



福祉保健

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

□ 11月13日(木)13時30分～15時 曲区役所3階カンファレンスルーム ☎患者と家族／先着12組 ☎10月14日～11月10日に直接(□9時から)

問 障害者支援担当 ☎954-6128 ☎955-2675

令和8年4月からの保育所等利用の申請受付が始まります

【申請期間】10月10日(金)～11月6日(木)【消印有効】

【申請方法】オンライン申請(要マイナンバーカード)または認定・利用調整事務センターへ郵送

【利用案内・申請書など】10月10日から区役所3階33番窓口・二俣川駅行政サービスコーナーで配布(HPは10月1日から掲載)。

問 保育担当 ☎954-6173 ☎951-4683



▲詳細はこちら

令和7年度食品衛生責任者実務講習会のお知らせ

□ 10月16日(木)・28日(火)14時～15時30分 曲区役所3階カンファレンスルーム ☎市内在勤の食品衛生責任者／各回先着25人 ☎食品衛生責任者証(票)、筆記用具 ☎10月14日～10月27日に直接(□9時から)(HPは10月11日から)

問 食品衛生係 ☎954-6166 ☎952-1504



▲HPはこちら

あさひ子育てミニマルシェ

保育所の保育士や子育て支援施設の職員と一緒に遊びませんか?

日 程	時 間	会 場	申込みはこちら
11月12日(水)	10時～11時	万騎が原地域ケアプラザ	11月12日(水)
11月18日(火)	10時～11時	若葉台地域ケアプラザ	11月18日(火)

申込みはこちら



□ 未就学児と保護者／各回先着10組 ☎10月14日から横浜市子育て応援アプリ「パマトコ」 ☎左近山保育園 ☎351-1929 ☎351-1912

若者のための専門相談

□ 10月23日(木)13時30分～16時30分(1回約50分) 曲区役所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。 ☎下記へ※予約に空きがあれば当日も可
問 よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344 ☎744-8322

横浜市西部地域若者支援セミナー・相談会

テーマ:「不登校・ひきこもりの状況や支援を知る」。個別相談も実施します。
※セミナーのみ、個別相談のみの参加可

□ 10月31日(金)10時～11時40分 曲区役所新館2階大会議室 ☎市内在住の15～39歳の人と家族、若者支援に関心のある人※人数制限をする場合があります ☎【セミナー】当日直接【個別相談】10月30日までに ☎(名前(ふりがな)・□を記入)

問 よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344 ☎nishi-pla@reroad.jp

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(7月1日～31日)

次の皆さんから寄付をいただきました。
旭区社協ご利用者、医療法人社団 司命堂会介護老人保健施設 希望の森、株式会社 清光社、たかはし書道教室、匿名1件(敬称略)

令和7年度 旭区健康フェア

健康づくりを支援するため、「旭ふれあい区民まつり」の会場で「旭区健康フェア」を開催します。
 ◎10月19日(日)10時~15時※荒天中止
 □鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場



各団体の実施内容

*内容は変更になる場合があります。

▶旭区医師会・旭区在宅医療相談室

医療・介護相談

▶旭区保健活動推進員会

健康測定

▶旭区歯科医師会

歯科相談、虫歯リスクテスト、
オリジナル歯ブラシを作ろう

▶旭区薬剤師会

お薬相談、薬草散策、健康測定

▶旭区食品衛生協会

食中毒予防キャンペーン



▶旭区獣医師会

動物健康相談、散歩マナーの啓発、
マイクロチップの推進、ペット同行
避難の啓発

▶旭区食生活等改善推進員会 (ヘルスマイト)

パネル展示、レシピ配布

▶旭スポーツセンター

輪投げ体験

□健康づくり係 □954-6146 □953-7713

災害時医療のぼり旗掲出訓練の実施

訓練実施期間 10月20日(月)~22日(水)



地域の病院・一般診療所・歯科診療所・薬局で「診療中」「開局中」ののぼり旗を目につきやすい場所に掲出します。
 ※横浜市では、震度6弱以上の大規模震災発生時、診療可能な医療機関は「診療中」、薬局は「開局中」の旗を掲出し、診療することとしています。

□福祉保健係 □954-6101 □953-7713

文化

区役所1階

今月のるびーきゅらりーのご案内

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

10月14日(火)~20日(月)	シュガーポット作品展
10月21日(火)~27日(月)	透明水彩画展
11月4日(火)~10日(月)	木の実でつくる人形展

※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。

横浜市旭区民「音楽のつどい」

楽器のアンサンブルや合唱を楽しめるイベントです!

◎10月26日(日)12時~17時(15分前開場)□旭公会堂(区役所4階)申当日直接

□横浜市旭区民「音楽のつどい」実行委員会 中澤
 □080-1340-0156 □kn.clk240@gmail.com



旭区 おどろう会芸能祭

日本舞踊のステージイベントです。

◎10月24日(金)12時~16時30分(30分前開場)□旭公会堂(区役所4階)
 申当日直接

□旭区おどろう会 原田 □080-1348-0763 □366-2777

出演者募集! 第5回 横浜アンサンブルコンクール

ユーフォニアムを含む金管楽器のアンサンブルを対象とするコンクールです。
 ◎11月23日(日・祝)11時~16時(30分前開場)□サンハート□小学生以上の
 団体 ￥一般1組6,000円、高校生以下1組3,000円(団体の最年長者の年齢を適用)
 申11月10日までに□(団体名・参加希望の旨を記入)
 □一般社団法人横浜ユーフォニアム合奏団 □yeecompetition@gmail.com

第32回旭美展～公募～

区民の皆さんによる美術展です。

◎10月21日(火)~26日(日)10時~17時(最終日は16時まで)□サンハート

申当日直接

□旭美術協会事務局 内山 □080-5039-4959

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

10月14日(火)

※HPなどでご確認ください。

鉄道きっぷ探究読本

後藤 茂文／著 河出書房新社(2022年刊)

一言で「きっぷ」と言っても、その役割や見た目、材質はさまざまです。きっぷの収集に熱を入れる「きっぷ鉄」でもある著者が、きっぷに関する豆知識や近年の状況をまとめました。「きっぷ」と「切符」の違い、回数券が廃れてしまった本当の原因など、豊富な話題に触っています。ICカードの普及やチケットレスでの乗車が進む中、きっぷは減少傾向にありますが、この本を読むと小さなきっぷに秘められた大きな魅力を発見できます。



かながわ鉄道廃線紀行

森川 天喜／著 神奈川新聞社(2024年刊)

神奈川県は日本で初めて鉄道が開通した場所であり、交通の要所として発展してきました。しかし、急速な都市化などに伴い、多くの鉄道施設が廃止されました。本書では、戦後復興期を支えた横浜市電や、わずか1年半で運休になった横浜ドリームランドモノレール、横浜港に網の目のように敷かれた臨港貨物線など市内の路線を含む11もの鉄道廃線を紹介しています。鉄道ファンの胸を躍らせる鉄道の痕跡を訪ね歩いてみませんか?



親子で楽しむおはなし会

◎10月16日、11月6日(各回木曜)10時30分から□0~2歳児と保護者
 申当日直接

こどもおはなし会

◎10月19日(日)11時から□3歳以上(親子で参加可)申当日直接

図書検索機使い方相談

◎10月21日・28日(各回火曜)10時~11時30分□初心者申開催時間
 内隨時受付

講座「旭のいきいき人間登場」

写真家が、一度は行ってみたい東京にある紅葉の名所をご紹介します。

◎11月1日(土)10時~11時30分□白根地区センター□中学生以上/
 先着35人□風景写真家(旭区出身)・瀬戸 豊彦氏申10月16日から□、
 直接

第6回 大人のための朗読会

◎11月14日(金)13時30分~15時30分□18歳以上/先着30人
 □朗読 すみれ申10月15日から□、直接

スポーツ

第54回旭区駅伝競走大会(旭ズーラシア駅伝2026)参加者募集

完走した希望者の中から抽選で10人に横浜マラソン出走権を付与!

◎2026年1月24日(土)9時から(8時~8時45分受付)※荒天中止

□よこはま動物園ズーラシア□小学生以上※申込み多数の場合は、区内在住者を優先して抽選【チーム編成】選手5人(別途補欠2人まで)、代表者1人(18歳以上)申10月6日~11月16日

※詳細は区役所2階22番窓口、旭スポーツセンター、各地区センター、HPなどで配布する案内参照

□旭区駅伝競走大会実行委員会事務局(生涯学習支援係内)

□954-6095 □955-3341



▲HPはこちら

▶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

令和7年度 旭区民ミニバスケットボールキッズ大会

①12月13日(土)9時~18時【代表者会議】11月22日(土)11時30分から 旭スポーツセンター
 区内・近隣区在住・在学の①小学4年生以下②小学5年生以下の男子チーム ￥1チーム①2,000円②2,500円 申10月11日~23日(祝)で fax
 ※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10月3日から配布する要項・申込用紙参照
 旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局 fax381-5647
 (※は19時~23時) asahikusport.a.minibasketstaff@gmail.com



旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 fax371-6105 382-8044

休館日 10月20日(月)

※HPなどでご確認ください。

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
月	すっきり太極拳	10月27日、11月10日	9時~9時50分	30人
	Fithop		11時~11時45分	
	ZUMBA®ゲット		12時~12時50分	
火	リズムボクシング	10月14日・21日・28日、11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	スタイルリッシュヨガ	10月15日・22日・29日、11月5日	11時~11時50分	30人
	K-POP完コピマスター		12時~12時50分	
	Simpleエアロビクス		9時~9時50分	
木	デトックスリンパ	10月16日・23日・30日、11月6日	11時~11時50分	30人
	12ZUMBA®		12時~12時50分	
	ステップエアロビクス		10時~10時50分	
金	ヒーリングヨガ	10月17日・24日・31日、11月7日	11時~11時50分	30人
	ピラティススタイル		12時~12時50分	
	やっぱり太極拳		9時~9時50分	
土	Doカーディオキック	10月11日・18日・25日、11月1日・8日	10時~10時50分	30人
	10ZUMBA®		19時15分~20時45分	
	エンジョイ! バスケタイム★			



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。

今川公園

〒241-0033 今川町96-2
fax 366-9290

●秋の自然観察会

①10月25日(土)10時~12時※雨天中止 ②小学3年生以上／先着10人
 申10月11日~21日に(10時~16時)



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 fax 391-6930
sunheart@sunheart.info
https://sunheart.info/

※申 詳細は施設へ

●kiki renaと楽しい音楽の
Halloween Party

0歳から親子で楽しむハロウィンコンサート!
 ①10月18日(土)13時30分から(30分前開場) ②先着300人 ￥ 小学生以上1,000円、未就学児500円(当日各200円増)※

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。

●JAZZ DAY

①10月18日(土)17時から(30分前開場) ②小学生以上／先着300人 ￥一般1,500円、高校生以下1,000円(当日各200円増)※

●あさひ名画座第38弾「あいつと私」

石原裕次郎生誕90周年記念上映。

①11月2日(日)10時30分から(30分前開場) ②小学生以上／先着200人 ￥1,000円(当日200円増)※

●あさひ名画座第39弾「晩春」

原節子没後10年記念上映。

①11月2日(日)14時30分から(30分前開場) ②小学生以上／先着200人 ￥1,000円(当日200円増)※

●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 fax 465-6246
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●秋の工作「フォトフレーム」

①10月19日(日)10時~12時 ②中学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着15人 申10月11日~18日16時に(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 fax 865-4671
https://www.women.city.yokohama.jp/y
休館 第4木曜

※保育あり(詳細は:862-4750)

●女性のための「起業相談」・「HP相談」

①11月5日(水)・18日(火)①10時~11時②13時~14時③15時~16時、11月6日(木)・8日(土)・11日(火)・20日(木)・25日(火)①10時~11時②13時~14時③14時15分~15時15分④15時30分~16時30分 ⑤女性／各回先着1人 ￥起業相談:1,100円、HP相談:2,100円(各1回分) 申10月15日から(HP:女性起業UPルーム)※

●ブック×トーク「小山さんノート」

①11月8日(土)13時30分~15時30分 ②先着25人 ￥1,300円 申10月11日から(HP)※

●仕事で使えるエクセル関数

①11月29日(土)10時~15時30分 ②女性／先着15人 ￥6,100円 申10月17日から(HP)②:862-4496祝日を除く火曜・金曜・土曜9時30分~12時、13時~15時30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 fax 812-5778
https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※(着)で往(必要事項・齢を記入)、HP

●スポーツレクリエーション
フェスティバル

①10月19日(日)10時~15時 ￥各ブースで料金が異なります。 申当日直接

●おひさまクラブⅢ(全5回)

①11月19日~12月17日の毎週水曜14時~16時 ②4歳以上の未就学児と保護者／抽選20組 ￥1組6,000円(5回分、追加:大人3,000円、4歳~小学生2,300円、3歳以下300円)
 申10月6日~20日※

●もしもの体験キャンプ

被災時に役立つ野外炊事、消火活動、ロープワークほか。

①11月30日(日)10時~15時 ②小学生と家族／抽選12組 ￥中学生以上2,800円、小学生2,400円、4歳以上の未就学児1,400円、3歳以下100円 申10月17日~31日※

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 白根2-33-2
953-5315 fax 953-5317
休館 每月最終火曜

※(着)で往(必要事項・齢を記入)、直接

●知って得する福ふく講座

知って得するお金の話。
 ①11月9日(日)10時~12時 ②60歳以上／先着25人 ￥200円 申10月15日から直接

●福寿荘文化祭

①健康アップ体操②ズンバゴールドチア③脳健体操

①11月16日(日)②11月19日(水)
 ③11月21日(金)13時30分~14時45分 ④60歳以上／先着24人 ￥1,500円(3回分) 申10月11日から直接

●いつまでも楽しくエアロビクス
(全8回)

①12月~2026年3月の第1・3水曜13時30分~14時45分 ②60歳以上／抽選24人 ￥2,000円(8回分) 申10月14日~20日※

●シャドーボクシング(全6回)

①2026年1月~3月の第2・4木曜13時30分~14時45分 ②55歳以上／抽選24人 ￥1,500円(6回分) 申11月4日~10日※

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)

●キレイな姿勢でウォーキング

⌚10月29日(水)10時~11時30分
場所 二俣川地域ケアプラザ(二俣川2-50-14コブレ二俣川6階)先着30人(高齢者向け、同伴可)申込10月14日9時30分から二俣川地域ケアプラザへ直接(☎ 361-1776)

●おもしろスポーツフェスタ*

⌚11月9日(日)9時30分~13時30分先着120人申込当日直接

今宿南小学校コミュニティハウス

〒241-0034 今宿南町1879-2
☎ 951-6141 ☎ 951-6149
休館 火曜・金曜

●親子で楽しむサツマイモ掘り

⌚11月9日(日)10時~11時30分※雨天中止小学生以下と保護者/先着30組￥1,000円申込詳細は施設へ

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)

※直接(☎ 10時から)

●パソコン個人相談室

⌚11月10日(月)①13時30分~14時30分②14時40分~15時40分先着①②先着3人￥500円(1回分)申込10月11日から※

●ピラティス~初級~

⌚11月19日(水)10時~11時30分先着25人￥500円申込10月16日から※

●やさしいヨガ教室

⌚12月2日(火)10時~11時先着25人￥500円申込11月5日から※

●脳を鍛える! インナーマッスル体操

⌚12月4日(木)13時~14時30分先着30人￥500円申込11月7日から※

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

※申込10月15日から☎、fax(必要事項)を記入)

●0歳児からの親子リトミックと育児相談

⌚11月12日(水)10時30分~12時未就学児と保護者/先着25組申込10月15日から※、HP

●簡単・可愛いパッチワーク(全3回)

⌚11月15日・22日・29日(各回土曜)9時30分~12時先着15人￥2,000円(3回分)※

●季節の草花の寄せ植え

⌚11月16日(日)10時30分~12時先着20人￥2,200円※

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)

※17時に☎、直接

●おはなしランド

⌚10月13日、11月10日(各回月曜)10時30分~11時幼児と保護者申込当日直接

●オータムコンサート 二胡の調べ

⌚11月8日(土)13時30分~15時先着30人申込10月11日10時~11月1日※

●笑たいむ@鶴ヶ峰Vol.6

⌚11月15日(土)14時~16時20分先着30人￥300円申込10月14日10時~11月11日※

●ふれあいカフェタイム

⌚11月25日(火)10時~12時先着8人￥500円申込10月18日10時~11月15日※

左近山コミュニティハウス

〒241-0831 左近山1011
☎ 351-2686 ☎ 489-6270
休館 火曜・金曜

●第26回文化の集い

⌚11月2日(日)10時~16時30分持上履き・外履き用の袋申込当日直接

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

●作品展・交流会

⌚11月9日(日)10時~15時持上履き申込当日直接

横浜わかば学園コミュニティハウス

〒241-0801 若葉台2-1-1
☎ 922-3221
休館 火曜・金曜・月曜・日曜夜間

●ミニ発表会

マジック若葉によるマジックショー。⌚10月25日(土)10時~11時先着20人申込当日直接

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)

●おもちゃの病院④

⌚10月11日(土)10時~15時先着10組持直したいおもちゃ(1組3個まで)￥別途材料費申込当日直接

●いちざわおはなしの森

⌚10月18日(土)10時30分~11時未就園児と保護者/先着8組申込当日直接

●料理教室③

⌚11月10日(月)10時~13時先着12人￥2,000円申込10月20日から直接

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)

※9時20分から直接(☎翌日から)

●安心な老後生活とその準備

⌚10月27日(月)[セミナー]10時30分~12時[個別相談]12時20分~15時先着18歳以上/先着40人申込10月11日※

●遊書で伝える感謝メッセージの書き方(全2回)

⌚11月12日・26日(各回水曜)10時~12時先着14人￥1,000円(2回分)申込10月15日※

●台湾風 男の肉包づくり講座

⌚11月12日(水)10時~13時先着12人￥2,000円申込10月15日※

●からだスッキリ!骨盤調整整体操③(全8回)

⌚12月~2026年3月の第1・3月曜10時~11時30分抽選70人￥3,200円(8回分)申込10月20日~11月7日(往)で(必要事項)を記入)、直接(返信用はがき持参)

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)

●ロビーコンサート④ギターと歌おう

⌚10月19日(日)14時~14時30分申込当日直接

●親子で秋の収穫祭

里芋とさつまいもの収穫体験。⌚11月24日(月・休)10時~11時30分※雨天時は11月29日(土)同時刻に延期小学生以下と保護者/先着12組￥1組500円申込10月11日~11月8日に直接(☎は翌日から)

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)

●ロビーコンサート

⌚10月19日(日)13時30分~14時30分豊田中学校合唱部&ル・クール・ドゥ・シエル申込当日直接

●第31回文化祭

⌚10月25日(土)・26日(日)9時30分~18時(26日は15時まで)申込当日直接

●ペン習字で脳トレ(全3回)

⌚11月8日・15日・22日(各回土曜)10時~11時30分先着18歳以上/先着12人￥1,800円(3回分)申込10月11日~31日に※

●はじめての木目込み人形

⌚11月21日(金)9時30分~15時先着10人￥3,000円申込10月17日~11月7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)

※申込10月11日~25日に直接

●和布で壁掛け作り(椿のリース)(全2回)

⌚11月6日・20日(各回木曜)12時~14時30分先着10人￥2,300円(2回分)※

●第29回秋のセンターまつり

⌚11月8日(土)・9日(日)10時~15時(9日は14時まで)持上履き申込当日直接

●アニソンで踊ろう!**●現代和風パフォーマンス(全9回)**

⌚11月15日・22日、12月13日・27日、2026年1月17日・31日、2月14日・28日10時~11時[発表会]2026年3月7日(各回土曜)先・中学生/先着10人￥4,500円(9回分)※

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

●秋のお楽しみ! お芋ほり

⌚11月3日(月・祝)13時~15時先着40組(小学2年生以下は保護者同伴)￥600円(3株分)申込10月11日※

●健康セミナー「歩くを科学する」**~安全で効果的な歩行とは?~**

⌚11月18日(火)9時30分~11時30分先着20人￥300円申込10月28日9時30分から☎、直接(来館優先)

●そば打ち教室3期(全4回)

⌚12月~2026年3月の第2水曜①9時~10時②10時~11時③11時~12時④12時~13時先着18歳以上/各回先着4人￥6,000円(4回分)申込11月5日※

●男の料理教室3期(全4回)

⌚12月~2026年3月の第3木曜10時~13時先着16人￥4,400円(4回分)申込11月6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		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 申込 10月14日から
離乳食教室	11月5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 申込 7～8か月児と初めて育児をする保護者／先着20組 申込 10月14日から
生活習慣病 予防相談	10月29日(水)	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 申込 隨時
	11月7日(金)	午前※
乳幼児 歯みがき教室	11月28日(金)	10時～11時(15分前受付開始) むし歯予防の話、歯磨きの方法など 区役所3階 申込 6か月～1歳6か月児と保護者／先着16組 申込 10月14日から

※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

10月11日～
11月10日の休園日
10月21日(火)・
28日(火)、
11月4日(火)

今月の
ズーラシアグッズ



もちもちハンドパペット
オカピ



ボウシテナガザル

ボウシテナガザルはタイからカンボジアにかけて生息しています。その名の通り頭に帽子をかぶったような毛の生え方をしていて、オスは黒、メスは白と雌雄で色がはつきり分かれています。敵の少ない高い木の上で、木の葉や実などを食べて生活しており、長い腕を使って体を振り子のように揺らして、隣の木へ渡るグラキエーションと呼ばれる方法で移動します。お互いのコミュニケーションのために雌雄のペアでパートが分かれる複雑な音程の鳴き方(グレートコール)をし、その声の届く範囲がそのペアの縛張りといわれています。

野生のボウシテナガザルは、森林破壊により現在47,000頭まで減っています。日本国内では12頭しか飼育されていない珍しいテナガザルです。



▲メスは顔とお腹
以外は白いです



▲オスは黒く、
頭の帽子の縁が白いです

10月のおすすめズーラシアフェス!

「アフリカのサバンナ」完成10周年を記念して、「アフリカ」をテーマに、雑貨販売やワークショップ、キッチンカーや講演会、パネル展を開催します!

⌚ 10月の土日・祝日
区こころ広場・こころロッジ



公立保育所の 育児支援

冬の飾り作り
(今宿保育園)



雪の結晶

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。

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。11月の育児講座はひかりが丘保育園で「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。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。



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

区 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

区 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		
管理栄養士	11月8日(土)10時～11時30分	10月25日から
助産師	11月18日(火)13時30分～15時	11月5日から
サテライト		
公認心理師	11月20日(木)10時～11時30分	11月6日から
管理栄養士	11月21日(金)13時30分～15時	11月7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)



▲HPはこちら