

近場de充実ライフ

vol.5

ご近所で楽しい活動み~つけた!

ご存知ですか? 旭区には、家族や友人と充実した時間を過ごしたり、新たな仲間やたくさんの出会いをつくったりすることができる場所や機会が、意外と身近なところにあります。

今回はその一つ、「団地の暮らしを豊かに」をコンセプトに、誰でも気軽に参加できる部活動やワークショップなどを開催している、カフェ兼アートスペース「左近山アトリエ131110」を紹介します。

音楽部



楽器や演奏したい曲を持ち寄ってセッション♪ 歌だけでも、手拍子だけでも、聞くだけでもOKです。

第1
日曜日
2月
お休み

本日は音楽部day
11:00~15:00
歌いたい! 薫香いたい!
踊りたい! その他
参加自由

デッサン部



絵が好き!
描いてみたい!
そんな子どもから
大人のお絵描き
交流の場。

第4
金曜日

みどり部・散歩部



季節の景色や
植物を楽しみ、
暮らしに彩りと
交流を届けます。

不定期

Check!



▲Instagramは
こちら

今回紹介した
左近山アトリエ131110
や他の部活動について
もっと知りたい人はこちら



▲「みなくるだより」
冬号はこちら

「左近山アトリエ131110」は、1人でも、友達同士でも、子どもと一緒にでも気軽に立ち寄れます。一杯ずつ丁寧に淹れるコーヒー、日替わりのフード、わくわくするイベントやワークショップが楽しめ、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集う憩いの場として、団地内外の人々に親しまれています。



左近山
アトリエ131110

住 所 左近山16-1 左近山団地1-31-110

左近山ショッピングセンター内



▲HPはこちら

営業時間 11時~17時(月曜・木曜・年末年始休館)

電 話 080-5000-1662

「自分も何かやってみたい」と思ったら

「みなくる」では、地域で活動を始めたい人や学びの場を探している人のサポートを行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

問 旭区市民活動支援センター「みなくる」

☎ 382-1000

✉ as-manabi@city.yokohama.lg.jp



▲詳細はこちら

問 福祉保健課 ☎ 954-6143 fax 953-7713

近場de充実ライフ
vol.1~4



▲過去に紹介した
活動はこちら

今月のおしらせ

2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 □ファクス □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
□はがき (消印有効) □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

二俣川駅行政サービスコーナーおよび二俣川図書取次所を臨時休所します

□二俣川駅行政サービスコーナー □366-6615
□中央図書館サービス課 □262-0050

休所日
2月19日(木)

令和7年分「年末調整済み給与所得者」の所得税医療費控除還付申告の受付

給与所得のみで年末調整済みの人が、医療費控除のみを申告する受付窓口を開設します。確定申告書を作成した上でお越しください。

注意 次に該当する人は区役所で受付できません。

- ・年金所得など給与所得以外の所得がある人
- ・ふるさと納税をした人
- ・退職などにより年末調整を受けていない人
- ・2か所以上から給与の支払いを受けている人

□2月16日(月)～3月16日(月)9時～11時、13時～16時

※土日・祝日を除く

□区役所地下1階(予定)

持 ●給与所得の源泉徴収票

- 給与所得者の通帳など振込先が確認できる資料
- 給与所得者のマイナンバーが確認できる公的書類(コピー可)
※代理人が申告に来る場合でも必要です。

●「医療費控除の明細書」、「セルフメディケーション税制の明細書」
または健康保険組合が発行する「医療費のお知らせ」
※原本を提出してください。

※「医療を受けた人」「病院など」ごとに、「支払った医療費の額」・「社会保険などで補填された金額」をあらかじめ集計してからお越しください。

※医療費の領収書の添付は不要ですが、確定申告期限などから5年間は自宅で保管してください。



▲医療費控除の明細書
【内訳書】の様式はこちら

□市民税担当 □954-6043 □954-0948

確定申告は

スマホとマイナンバーカードで
□保土ヶ谷税務署 □331-1281

作成コーナーは
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。

休館日

2月4日(水)・18日(水)

※HPなどでご確認ください。

展示コーナー

□2月3日(火)～15日(日) 「ゴーイチプラスターズ!!」 不動丸小学校5年1組

講座・イベント

「まちの楽校」vol.11

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。

お仕事帰りの
出会い・つながり・
学びの場



今月のテーマ

「ゆるっと未病ケア～春の食養生～」

□2月24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 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	2月3日・17日、3月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	2月5日(木)・6日(金)・19日(木)・ 20日(金)、3月5日(木)・6日(金)・ 13日(金)・19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

お悩み解決! ごみ分別相談コーナー

□2月12日(木)9時～12時、13時～15時 □区役所1階 □当日直接
□資源化推進担当 □954-6096 □955-3341

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:阿久和川沿いの「まほろば」
「大山道」と名刹・古刹を訪ねる(約6.1Km、約11,000歩)

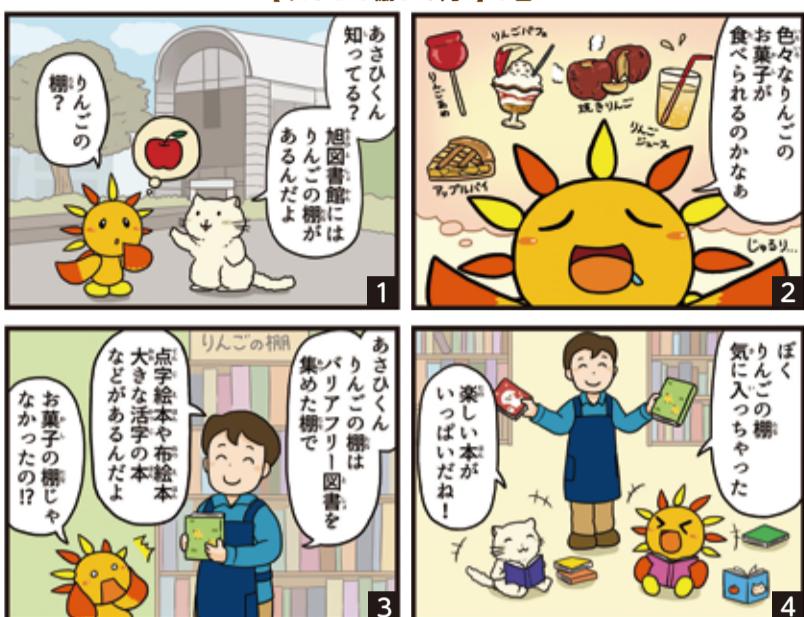
□3月21日(土)8時30分～9時受付
(12時30分頃解散)※荒天中止 □緑園
都市駅改札集合、弥生台駅解散 □50
人※落選者にのみ電話連絡 □500円
□3月13日(日) □asahi_guide@outlook.jp
□090-3698-1211(SMSも可)

【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(SMSも可)

第24回

あさひくん

[りんごの棚って何?]の巻



応募者プレゼント♪

下記のクイズに答えると、正解者の中から抽選で20人に、「あさひくん限定マスコットぬいぐるみ」をプレゼント! 奮ってご応募ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

今月のクイズ

旭図書館や旭区の市民利用施設にあるバリアフリー図書を集めた棚の名前は何でしょうか?

- ①ぶどうの棚 ②りんごの棚 ③みかんの棚

申 2月1日～
28日に電子申請



応募はこちら▶

ふわふわ、
かわいい
マスコットだよ



問 地域振興課あさひくん担当
☎ 954-6094 fax 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。

⌚ 2月13日(金)11時～13時 ☐ 区役所1階 持エコバッグなど 申 当日直接

問 生涯学習支援係

☎ 954-6099

fax 955-3341



▲ 詳細はこちら

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續が簡単で費用が安い制度です。

⌚ 2月16日(月)13時～16時(1人25分) ☐ 区役所1階1番窓口 先着6人

申 ☐、直接(随時)

問 広報相談係

☎ 954-6022

fax 955-2856

都岡地区恵みの里「いちご収穫体験in都岡」
～横浜みどりアップ計画～

横浜みどりアップ 葉っぱー

⌚ 3月4日・11日(各回水曜)10時から、11時から※雨天決行 ☐ 今宿1丁目のビニールハウス(「ニュータウン第5」バス停下車徒歩5分)※車での来場も可(1組1台)

☐ 市内在住のグループ(家族・1人でも可)／各回抽選10組※当選者にのみ通知

¥ 中学生以上2,800円ほか。詳細はHPへ(1回分、30分食べ放題)

申 2月1日～18日に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。

問 北部農政事務所 ☎ 948-2480 fax 948-2488



▲ HP申込みはこちら

文化

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。

問 生涯学習支援係

☎ 954-6094

fax 955-3341

展示日	展示内容
2月17日(火)～20日(金)	白根学園芸術作品展
2月24日(火)～3月2日(月)	やまびこ書道展

※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。

りんごの棚の設置施設が増えました!

りんごのマークが目印!

「りんごの棚」って?

全ての子どもに読書の楽しさを知つてもらうため、スウェーデンの図書館で始まった本棚です。紙に印刷された本だけでなく、点字図書、触る絵本、大きな活字の本、分かりやすく書かれた本(LLブック)など、いろいろな人が楽しめるさまざまな種類の本や、読書補助具のリーディングトラッカーがあります。



新たに区内4か所の施設に設置されました。

● 都岡地区センター

● 万騎が原地域ケアプラザ

● 南希望が丘地域ケアプラザ

● 左近山コミュニティハウス

旭図書館と区内14か所の施設でりんごの棚を利用することができます。ぜひ遊びに来てください。



▲ HPはこちら

問 旭図書館 ☎ 953-1166 fax 953-1179
問 生涯学習支援係 ☎ 954-6097 fax 955-3341

こんには

あさひ図書館です



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

休館日

2月24日(火)

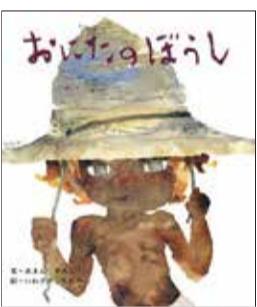
※HPなどでご確認ください。

2月3日の節分にちなんで、「鬼」が出てくる物語を2冊ご紹介します。1冊目は節分を題材にした定番の絵本、2冊目は少し意外なあのお話です。

おにたのぼうし

あまん きみこ／文 いわさき ちひろ／絵
ポプラ社(1969年刊)

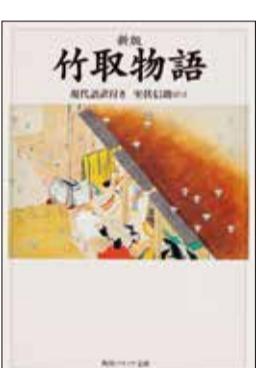
節分といえば、このお話は外せません。追い払われる鬼の気持ちになって、「豆まき」をとらえなおすことができる名作です。気の良い鬼の「おにた」は節分の日の夜、鬼が嫌がる柊を唯一飾っていない家で、お母さんを看病する女の子に出会います。二人の短い交流の結末は、どうなるのでしょうか。子どもも大人も楽しめる、味わい深い作品です。



竹取物語 現代語訳付き 新版

室伏 信助／訳注 角川ソフィア文庫(2001年刊)

竹から生まれた美しいかぐや姫の話で知られる、竹取物語です。およそ9世紀に成立したと言われるこの物語は、川端康成や星新一など多くの作家が現代語に訳していますが、今回は解説の充実した文庫本です。「竹取物語に鬼なんて出てきたかな?」と思うかもしれませんのが、実はたった一文だけ、鬼(のようなもの)への言及があります。ぜひ、探してみてください。



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。

⌚ 2月12日・19日、3月5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

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

⌚ 2月15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

図書検索機の使い方を個別にお教えします。

⌚ 2月17日、3月10日(各回火曜)10時～11時30分

☐ 初心者 申 開催時間内隨時受付

コンセール241ガラコンサート Vol.30

区内在住・在勤のプロの音楽家などによる特別演奏会です。

⌚ 3月15日(日)14時30分から(30分前開場) ☐ サンハート 小学生以上／先着300人 ¥1,000円 申 チケットはサンハートで販売中

問 コンセール241事務局 ☎ 090-8894-3528(10時～16時)

'26横浜旭ジャズまつり
「アマチュアステージ」出演者募集

横浜随一の野外ジャズフェス「横浜旭ジャズまつり」。今年は8月30日(日)に、こども自然公園で開催予定! プロと同じ舞台で演奏してみませんか?

▲HPはこちら

【応募資格】

- ①アマチュアであること
- ②ジャズを基本にした演奏を行うこと
- ③オーディションと本番に同じメンバーで出演可能であること
- ④直近の2年間、本番に連続出場していないバンドであること

※高校生以下の部活動などのバンドは③④の適用はありません

♪動画審査(1次オーディション)

申込3月31日(締め切り)で下記のものを提出

- ・演奏(2曲)を収録し、アップロードしたYouTubeの動画URL
- ・バンドのプロフィール(バンド名、全員の名前、楽器、主な活動場所など)
- ・バンド写真
- ・代表者の名前、住所、電話番号

※合否は4月中旬にメールで通知

♪ライブ審査(最終オーディション)

5月31日(日) 旭公会堂(区役所4階)
動画審査合格バンド
¥1人2,000円(1バンド上限20,000円)

問 横浜旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所
電話 304-9000 メール info@asahijazz.net

福祉保健

在宅避難に備える! 災害医療講演会

医療・薬・口腔ケアの専門家が、災害時の自宅での避難生活に備え、日頃からの備えや発災時の対応についてわかりやすく解説します。

2月19日(木)13時30分~15時
旭公会堂(区役所4階) 申込当日直接

問 福祉保健係 電話 954-6101 フax 953-7713



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。

2月12日・26日(各回木曜)13時30分~16時30分(1回約50分) 旭区役所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。申込で下記へ※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 電話 744-8344 フax 744-8322

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

3月12日(木)13時30分~15時 旭区役所3階カンファレンスルーム 患者と家族／先着12組 申込2月12日~3月10日に直接(9時から)
問 障害者支援担当 電話 954-6128 フax 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 電話 392-1123 フax 392-0222

●令和8年度あさひふれあい助成金等説明会

3月12日(木)14時~15時30分・13日(金)10時~11時30分 旭区内で地域福祉活動を実施するボランティアグループ、市民活動団体、障害者などの当事者団体／各回先着50人 申込2月12日から(必要事項)を記入。asahi-ks@ceres.ocn.ne.jp(9時から)

●善意銀行(11月1日~30日)

次の皆さんから寄付をいただきました。

医療法人社団 司命堂会 介護老人保健施設 希望の森、旭区社協ご利用者、志澤希久子(敬称略)

スポーツ

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983

電話 371-6105 フax 382-8044

休館日

2月16日(月)

※HPなどでご確認ください。

旭スポーツセンター公式SNS



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(HP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	大人対象教室	開催時間
月	【初級】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	10時~10時50分
	転倒骨折予防	11時~11時50分
	フラダンス初級	12時~12時50分
	こり改善ヨーガ	13時~14時45分
	卓球(火)	キラッとはづらつ健康
水	達筆への道(硬筆)	9時30分~10時45分
	Kpop完コピマスター	9時30分~11時
	ニコニコ機能体操	12時~12時50分
	ベーシックピラティス	13時30分~14時30分
	いつまでも健康教室(木)	19時30分~20時20分
木	骨盤コンディショニング	9時15分~10時30分
	いつまでも健康教室(木)	10時~10時50分
金	卓球(金)	9時~9時50分
	モリモリ健康力UP教室	9時15分~10時15分
	ベリーダンス	9時30分~10時20分
	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
	太極拳	11時30分~12時45分
	みんなのテニス教室	13時15分~14時30分
土	有段者への道 はじめての硬筆	17時~18時30分
	いつまでも健康教室(土)	10時~10時50分
曜日	歌声サロン 歌おう~ ハモろう~	10時30分~11時30分
	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
	キッズKpopダンス 初級	17時10分~17時55分
	キッズKpopダンス 中級	18時~18時45分
水	幼児体操	15時30分~16時30分
	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
	スラムミニバスダンク	17時15分~18時30分
	キッズバドミントン組	17時15分~18時45分
木	ドッヂボール廻戦	16時~17時15分
	こどもバレエ 初級	17時~17時50分
	全集中! ミニバス道場!	17時30分~18時45分
	こどもバレエ 中級	18時~18時50分
	横浜エクセレンスジュニアバスケット	19時~20時30分
金	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
	ベストキッズ	9時~10時
土	親子体操	10時10分~10時50分
	進め駒! 将棋塾	13時~14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


区民利用施設
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 [HP](https://sunheart.info/)

●おはなしかい

⌚2月13日(金)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!

⌚2月19日、3月5日(各回木曜)10時～11時 **申**各回先着30人 **¥**600円(1回分) **申**詳細は施設へ

●サンハートシニア合唱部!

⌚2月19日、3月5日(各回木曜)14時～15時 **申**各回先着30人 **¥**1,200円(1回分) **申**詳細は施設へ

●あさひ名画座「キタキツネ物語」

オホーツクの雄大な自然の中で繰り広げられるキタキツネ・ファミリーの愛と感動の物語。

⌚2月28日(土)10時30分から(30分前開場) **申**小学生以上／先着200人 **¥**1,000円(当日200円増) **申**詳細は施設へ

キタキツネ物語

©1978,2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G660106

●あさひ名画座「カサブランカ」

⌚2月28日(土)14時30分から(30分前開場) **申**小学生以上／先着200人 **¥**1,000円(当日200円増) **申**詳細は施設へ

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** 每月最終火曜

※**往**(**必要事項**・**申**・**齡**を記入)、直接

●声に出て読みたい日本語(全6回)

⌚4月～6月の第1・3土曜14時～15時 **申**60歳以上／先着28人 **¥**1,000円(6回分) **申**2月25日から直接

●歌謡曲でリズムダンス(全8回)

⌚4月～7月の第2・4木曜13時30分～14時45分 **申**60歳以上／抽選24人 **¥**2,000円(8回分) **申**2月20日～26日(着)で※

●フェルデングライスマソッド(全10回)

習慣化した動きの癖を直すことを目指します。

⌚4月～8月の第2・4金曜13時30分～14時45分 **申**60歳以上／抽選24人 **¥**2,500円(10回分) **申**2月25日～3月3日(着)で※

●機能アップヨガ教室(全8回)

⌚4月～7月の第2・4月曜13時30分～14時45分 **申**60歳以上／抽選24人 **¥**2,000円(8回分) **申**2月20日～26日(着)で※

●令和8年度前期「趣味の教室」受講生募集

教室名	日時(4月～9月)	定員(抽選)	費用
①手話を学ぶ(全12回)	第1・3金曜 10時～11時30分	16人	2,500円
②楊名時健康太極拳(全12回)	第1・3金曜 13時30分～14時45分	24人	3,000円
③歌って楽しいボイトレ(全12回)	第2・4月曜 12時～14時	28人	2,500円
④わくわく折り紙(全6回)	第3月曜 9時30分～11時30分	16人	1,500円
⑤鉛筆で描く動物たち(全6回)	第3月曜 12時～14時	10人	3,000円
⑥絵手紙で四季を楽しむ(全6回)	第3火曜 12時～14時	10人	5,000円

☎60歳以上 **申**2月11日～27日(着)で**往**(**必要事項**・**申**・**齡**・希望教室1つを記入)、直接(返信用はがき持参)

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。

旭公会堂

〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12(区役所4階)
☎954-6154 ☎954-6170
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●避難訓練&上映会

映画「九十歳。何がめでたい」を上映。上映中の地震発生を想定して避難訓練も行います。
⌚3月4日(水)【避難訓練】11時45分～12時30分【上映会】13時30分から(上映会からの参加も可) **申**先着400人 **申** 詳細は施設へ

**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 ☎812-5778
[HP](https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/)
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●ヨガI(全12回)

⌚4月7日～7月14日の毎週火曜(4月28日、5月5日、6月9日を除く)9時30分～10時30分 **申**16歳以上／抽選30人 **¥**7,200円(12回分) **申**2月20日～3月6日(消)で**往**(**必要事項**・**申**・**齡**を記入)、[HP](#)

●からだ“美”チューニング(全12回)

関節をほぐす動きなどで姿勢を調整する運動を行います。

⌚4月7日～7月14日の毎週火曜(4月28日、5月5日、6月9日を除く)10時45分～11時45分 **申**16歳以上／抽選30人 **¥**7,200円(12回分) **申**2月20日～3月6日(消)で**往**(**必要事項**・**申**・**齡**を記入)、[HP](#)

●ピラティス&有酸素運動I(全12回)

⌚4月8日～7月15日の毎週水曜(4月29日、5月6日、6月10日を除く)10時～11時 **申**16歳以上／抽選30人 **¥**7,200円(12回分) **申**2月20日～3月6日(消)で**往**(**必要事項**・**申**・**齡**を記入)、[HP](#)

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)

●おうぎがたのおひなさま

⌚3月1日(日)～3日(火) **申**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

※保育あり(生後2か月以上の未就学児) **¥**有料 **申**開催日の4日前までに子どもの部屋へ☎862-4750木曜・日曜・祝日を除く9時～16時30分)

●5日でリスクリング!

パソコン基礎スキル講座(全5回)
ワード・エクセル・パワーポイントの基礎を習得しよう。

⌚3月5日(木)・6日(金)・9日(月)～11日(水)10時～15時30分 **申**女性／先着15人 **¥**24,500円(5回分) **申**2月17日9時30分から[HP](#)(☎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)※

●女の子のための理科実験教室

小麦粉のタンパク質を見てみよう!
⌚3月27日(金)13時30分～15時30分 **申**中外ライフサイエンスパーク横浜(戸塚区戸塚町216) **申**中学生女子／先着21人 **申**2月25日から[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)

●ボッチャ体験・練習会

⌚2月25日(水)9時～11時40分 **申**先着15人 **申**2月11日9時30分～25日に直接(12時30分から)

●卓球教室 金曜クラス(全8回)

⌚4月～7月の第2・4金曜9時30分～11時40分 **申**18歳以上の初・中級者／抽選20人(最少開催人数18人) **¥**6,000円(8回分) **申**2月25日9時30分～3月11日に直接(12時30分から)

●卓球教室 土曜クラス(全8回)

⌚4月～7月の第1・3土曜(4月は11日・18日)9時30分～11時40分 **申**18歳以上の経験者／抽選25人 **¥**6,000円(8回分) **申**2月25日9時30分～3月11日に直接(12時30分から)

●骨盤体操(全7回)

体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えて太りにくい体を作りましょう。
⌚4月～7月の第2・4火曜(7月28日を除く)10時～11時30分 **申**18歳以上／先着40人 **¥**3,200円(7回分) **申**2月17日9時30分～3月3日に直接(12時30分から)

上白根コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町233-6
☎ 954-1691 Fax 954-1692
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●せせらぎ歌の会

⌚ 2月11日(水・祝)10時～11時30分
18歳以上／先着50人 ¥200円
持上履き・靴袋申当日直接

●くらサポサロン

お茶を飲みながらお喋りとイベントをお楽しみください。
⌚ 2月18日(水)13時30分～14時30分
18歳以上／先着20人
¥200円 持上履き申当日直接

●パソコン個人相談室

⌚ 3月9日(月)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分
18歳以上／①②先着3人 ¥500円
(1回分) 申2月11日から直接(☎10時から)

●ピラティス～初級～

⌚ 3月18日(水)10時～11時30分
18歳以上／先着25人 ¥500円
申2月19日から直接(☎10時から)

鶴ヶ峰コミュニティハウス

〒241-0021 鶴ヶ峰本町1-16-1
☎ 953-2313 Fax 489-5966
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●健康マージャンサロン

⌚ 2月15日・22日、3月8日(各回日曜)9時～15時
各回先着3組 申詳
細は施設へ

●ちびっこランド

⌚ 2月15日・22日、3月8日(各回日曜)9時～16時
未就学児と保護者
申当日直接

●～ツルコミまつり～

第24回利用サークル発表会
～でいい・ふれあい・まなびあい～
ステージ発表・作品展示をお楽しみください。

⌚ 2月28日(土)、3月1日(日)9時30分～16時(3月1日は15時まで)
申当日直接

●おはなしランド

わらべ歌や絵本で楽しみましょう。
⌚ 3月9日(月)10時30分～11時
幼児と保護者 申当日直接

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

●背骨コンディショニング(全2回)

⌚ 3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)
申2月21日から直接

市沢地区センター

〒241-0014 市沢町9
☎ 371-6662 Fax 371-6663
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●おもちゃの病院⑥

⌚ 2月14日(土)10時～15時
先着10組 ¥別途材料費
持直したいおもちゃ(1組3個まで)
申当日直接

●いちさわおはなしの森

⌚ 2月21日(土)10時30分～11時
未就園児と保護者／先着8組
申当日直接

●ドローン講座(全3回)

⌚ 2月28日、3月7日・14日(各回土曜)9時30分～11時30分
18歳以上／先着12人 ¥1,500円(3回分)
申2月11日から直接

●インターネット被害未然防止講座

⌚ 3月5日(木)10時～12時
18歳以上／先着16人(最小開催人数5人)
申2月12日から直接

●マクラメ編み教室(全3回)

⌚ 3月12日・19日・26日(各回木曜)10時～12時
18歳以上／先着12人 ¥2,000円(3回分)
申2月19日から直接

●からだスッキリ! 骨盤調整整体操①**(全8回)**

⌚ 4月～7月の第1・3月曜10時～11時30分
18歳以上／抽選70人
¥3,200円(8回分) 申3月2日～16日(着)
往(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 Fax 361-0437
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●焼き豚&割包

台湾の庶民派グルメ「焼き豚と割包」を作ります。

⌚ 3月4日(水)10時～12時45分
18歳以上／先着12人 ¥2,000円
申2月11日～25日に直接(☎翌日から)

**都岡地区センター**

〒241-0031 今宿西町292-2
☎ 953-7211 Fax 953-7209
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●ロビーコンサート

⌚ 2月14日(土)13時～15時
申当日直接

**●つるし雛まつり**

⌚ 2月27日(金)～3月1日(日)10時～16時(3月1日は14時まで)
申当日直接

**●キッズフェスタ**

当施設で活動しているサークルの子どもたちや近隣の小中学生による発表会です。

⌚ 3月7日(土)10時～14時
申当日直接

若葉台地区センター

〒241-0801 若葉台3-4-2
☎ 921-2213 Fax 921-2225
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●心ほどけるピアノ名曲コンサート

⌚ 3月7日(土)14時～15時
先着100人 ¥600円
柴田 祥子 申2月14日9時30分から直接

●ロビーコンサート～姉妹で奏でるうららかな春のコンサート～

「旭・歌と読み語りの会なごみ」による大人向けのおはなし会の紹介も。

⌚ 3月29日(日)13時45分～15時
先着60人 ¥600円
中西 尚子、栗原 明子 申3月1日9時30分から直接

●楽楽ヨーガ1期 ①中澤クラス

②原クラス(全8回)
⌚ 4月～7月の①第1・3水曜10時～11時15分 ②第2・4水曜10時～11時30分
18歳以上／①②先着14人
¥4,800円(8回分) 申3月3日9時30分から直接

●骨盤体操1期(全11回)

⌚ 4月6日～7月13日の毎週月曜(4月27日、5月4日・25日、6月22日を除く)13時30分～15時
18歳以上／先着60人 ¥6,600円(11回分) 申3月9日9時30分から直接

●元気に笑顔になるヨガ1期(全10回)

⌚ 4月7日～6月23日の毎週火曜(4月28日、5月5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3月10日9時30分から直接

●フリーアドバイス 卓球

⌚ 2月28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 持上履き・ラケット・タオル
申当日直接

●キッズ! 親子でひな祭り

ひな祭りの定番「ひし餅」を、おからでヘルシーに作ります。
⌚ 3月1日(日)10時～12時
小学生と保護者／先着6組 ¥1,000円
申2月11日9時20分から直接(☎翌日から)

●大人気! パン作り②

もちもちジャガベーコン作り
⌚ 3月8日(日)10時～13時
18歳以上／先着12人
¥1,200円
申2月15日から直接(☎翌日から)



▲写真はイメージ

●いちごのロールケーキ作り

⌚ 3月11日(水)10時～13時
18歳以上／先着12人
¥2,000円
申2月18日から直接(☎翌日から)



▲写真はイメージ

白根地区センター

〒241-0005 白根4-6-1
☎ 953-4428 Fax 953-4461
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●にんぎょうげき

演目:「ねずみの嫁入り」ほか。

⌚ 2月21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
人形劇団げんき村
申当日直接

●ロビーコンサート

⌚ 2月22日(日)13時30分～14時30分
申当日直接

●フリーマーケット

⌚ 2月28日(土)10時30分～14時
申当日直接

●お守りアロマづくり

生年月日ごとのオリジナルのアロマスプレーを作ります。

⌚ 3月6日(金)10時30分～12時
18歳以上／先着12人
¥1,200円
申2月11日～27日に直接(☎10時から)

●～白根工房～シルバーアクセサリー

⌚ 3月14日(土)10時～13時
18歳以上／先着10人
¥2,300円
申2月14日～3月7日に直接(☎10時から)



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※ 3月4日(水)	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 区役所3階 申2月12日から
離乳食教室	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2月12日から
生活習慣病 予防相談	2月25日(水) 3月6日(金)	午後※ 午前※ 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

※時間は予約時に説明

公立保育所の育児支援

3月の一
緒に散歩

(柏保育園)



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。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

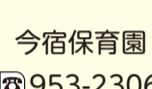
左近山保育園

☎ 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。



Vol.218

ズーラシアどうぶつ
ZOO
む・アップ

トウホクノウサギ

トウホクノウサギは、日本固有種であるニホンノウサギの亜種で、本州の日本海側と東北地方の、丘陵地から山地にかけて生息しています。草や木の実、木の枝や樹皮など、季節で手に入る植物を食べます。天敵に狙われやすいため、素早く敵を見つけるための長い耳や360度の視野を持つ眼、そして敵から逃げるための強靭な跳躍力を生む、大きな後ろ足を持ちます。大きな特徴は季節によって毛の色が変化することで、夏の間は茶色い毛をしていますが、冬になると白い毛に生え変わります。

ズーラシアでは3頭のトウホクノウサギ(さつき、なづな、すずな)を飼育しており、季節による毛の色の変化を楽しめます。



▲夏の間は茶色い毛をしています



▲冬の間は白い毛をしています

2月のおすすめ

国際ホッキョクグマの日イベント 「知ろうくまフェスタ!」

2月27日の「国際ホッキョクグマの日」に合わせて、パネル展やワークショップなどを行います!

⌚ 2月11日(水・祝)～3月2日(月)

場所 各所



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



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