

広報よこはま あさひ区版 / 2026(令和8)年3月号 / No.341

# 3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!



## 旭消防団 Be Brave

これからの私たちにできること

私たち  
現役の消防団員が  
紹介します!

若手団員  
意見交換会

SNS広報やイベント企画に、  
若手団員がチャレンジ

水難救助訓練

上級救命講習

乳幼児の心肺蘇生や  
けがの応急手当を学びます!

救助ボートの操作方法や、  
溺れた人の救出方法を学びます!

若手消防団員が答えます!

プライベートと  
両立しながら、仲間と  
地域を守るやりがいを実感できます!



大学生で活躍中! 第一分団所属の佐藤さん

入団して変化はありましたか?

入団前は、学校やプライベートとの両立や、訓練の大変さが不安でしたが、団員同士のサポートや先輩団員の丁寧なコーチですぐに打ち解ける事ができ、無理なく参加できる環境が整っていて安心しました。

消防団の魅力とは?

防災イベントや広報活動を通じて、地域の安全に貢献できることです。仲間と協力し、普段の生活では得られない経験や絆が生まれるのも魅力です!

入団を迷っている方は、ぜひ一歩踏み出してみてください!

高校生も活躍中!  
一緒に大切な街・家族を守りませんか

消防団員は、学業・仕事と両立しながら訓練や防災指導を行い、災害発生時には災害活動を行う非常勤特別職の地方公務員です。活動を通じて、応急手当指導員などの資格も取得できます。

対象 18歳以上の区内在住・在勤・在学者

消防団の活動には報酬があります	
年額報酬(階級が団員の場合)	36,500円/年
災害出動	7,000円/回
訓練、防災指導など	3,500円/回

旭消防団について  
もっと知りたい人は



▲☎はこちら

☎ 旭消防署 消防団係 ☎ 951-0119 ✉ sy-asahi-sy@city.yokohama.lg.jp

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 239,735人 区の家帯数 109,969世帯 (2026年1月1日現在)  
開庁日 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 14日・28日  
※戸籍課・保険年金課・子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 **3**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



**3月19日であと1年!**

### GREEN×EXPO 2027開催1年前を「あさひ魅力発信フェスタ」でお祝いしよう!

会場にはGREEN×EXPO 2027を紹介するパネル展示やフォトスポットが登場!

区内中学生がデザインした絵画パネルの展示、地元的新鲜野菜の販売、健康チェックなど楽しいイベントも盛りだくさん!  
旭区ならではの魅力を体験できるイベントに、ぜひお越しください!

🕒3月14日(土)10時~15時 📍二俣川駅改札前(100周年サークル広場、東西自由通路) 📄当日直接



📞企画調整係 ☎️954-6027 📠955-2856

#### 記念切手ができます!

GREEN×EXPO 2027開催地元区の、旭区・瀬谷区の風景がたっぷり詰まったオリジナルフレーム切手です!

「あさひ魅力発信フェスタ」イベントのほか、旭区・瀬谷区内の郵便局、日本郵便📧で限定販売です。

2つの区の自然の魅力を、ぜひお手に取ってみてください。

🕒3月9日(月)から 💰1シート1,350円(110円切手5枚セット)



旭区では、GREEN×EXPO 2027を開催地元区として盛り上げるとともに、「豊かな自然」と「都市の暮らし」が共存する旭区の魅力を発信していきます。



### 春の里山ガーデンフェスタ2026を開催します!

春の訪れを告げるスイセンや、チューリップ、ルピナス、ネモフィラなど、春の花が次々に咲き誇る里山ガーデンへ、ぜひお出かけください!



▲📍はこちら



©Photo by MAKI KAWAI



©Photo by MAKI KAWAI



©Photo by MAKI KAWAI

**日時** 3月19日(木)~5月6日(水・休)9時30分~16時

**アクセス** 鶴ヶ峰駅から「よこはま動物園」行きまたは「西ひかりが丘」行きバス

**会場** 里山ガーデン(よこはま動物園ズーラシア隣接)

・車いすやベビーカー、ペット連れ(リード着用)での散策可 ・授乳室あり

#### お悩み解決! ごみ分別相談コーナー

🕒3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

#### 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。

🕒3月19日(木)10時~11時30分

📍区役所1階

📞企画調整係

☎️954-6026 📠955-2856

#### 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。

🕒3月13日、4月10日(各回金曜)11時~13時 📍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



▲詳細はこちら

#### お花と一緒に楽しめるイベントも盛りだくさん!

**4/7火**



消防音楽隊コンサート

**4/18土**



キッズDAY

親子で楽しめるワークショップなどを開催予定!

**木曜・土日・祝休日の10時~15時**



市民ガイドボランティアがお花や写真スポットをご紹介します!

イベントの日時、申込み方法、アクセスなど、詳細は📞をご覧ください。

📞ハローダイヤル ☎️050-5548-8686(6月15日まで、9時~20時)



# 旭区の魅力を区民ライターが発信中! ✨



▲HPはこちら

区民ならではの目線で執筆した記事を公開しています。  
詳細は「あさひ魅力発信サイト」[HP](#)をご覧ください!

記事の一部をご紹介します!



600種類のバラが咲く  
癒しの庭旭区下川井  
「ブロッサムガーデンTEIKO」



旭区で育ち、  
希望ヶ丘高校で学んだ作家・  
青崎 有吾さんが語る  
旭区の「ちょうどよさ」



社会とつながりながら、  
安心して自分らしく過ごせる場所  
旭カンパニー



「あさひさんさんウォーク2025」  
を体験!  
歩いて巡る旭区の魅力スポット



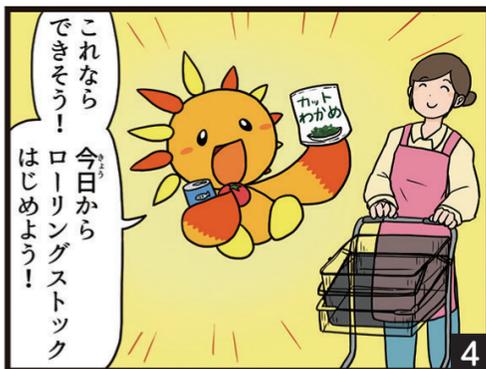
「上白根小とまちのフェスタ」  
初開催!  
地域とともに歩んだ50年

☎ 企画調整係 ☎954-6027 ☎955-2856

第25回



【ヘルスメイトさんおすすめ はじめようローリングストック】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

普段食べる食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから食べ、食べた分を買い足して、いつも一定量の食品が備蓄された状態を保つ方法を何と呼ぶでしょうか?

- ①ローリングストック ②ローリングフード
- ③ローリングタワー

3月1日～31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



☎ 地域振興課あさひくん担当 ☎954-6094 ☎955-3341

## 上瀬谷地区の新たな「C」整備の都市計画

### ●市素案縦覧 横浜市HPでも掲載

📅 3月13日(金)～27日(金)(土・祝日を除く)8時45分～17時15分  
📍 建築局都市計画課 申 当日直接

### ●市素案説明会

📅 ①3月15日(日)19時から②3月17日(火)19時から(①②同一内容)  
📍 ①瀬谷公会堂(瀬谷区二ツ橋町190) ②旭公会堂(区役所4階)  
申 当日直接

### ●公聴会

公述の申し出があった場合に開催します。開催の有無は、4月1日以降に横浜市HP、☎で確認してください。

📅 5月8日(金)19時から 📍 瀬谷公会堂 公述人/抽選10人  
申 3月13日～27日17時15分(着)で公述申出書を建築局都市計画課に郵送か持参(土・祝日を除く8時45分～17時15分)、[電子申請](#)  
※公述申出書は3月13日から横浜市HP・建築局都市計画課で配布

☎ 都市計画手続・公述申出先について:建築局都市計画課

☎ 671-2657 ☎ 550-4913

☎ 計画内容・事業内容について:脱炭素・GREEN×EXPO推進局  
上瀬谷交通整備課

☎ 671-4607 ☎ 550-4106

### ●動画配信も行います

📅 3月13日(金)～27日(金)  
横浜市 市素案説明会 [検索](#)

## 「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:牡丹を愛でながら金沢八景と金沢文庫の史跡を廻る(約4.0Km、約7,300歩)

📅 4月11日(土)9時～9時30分受付(12時30分頃解散)※荒天中止 📍 京急金沢八景駅改札集合、金沢文庫駅解散

👤 50人※落選者にはのみ電話連絡  
¥500円 申 4月3日(着)でHP、☎、✉、☎

※参加者全員の必要事項・年齢・性別・コース名を記入  
☎ 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」あさひ散歩係  
☎ 382-1005  
✉ asahi\_guide@outlook.jp  
☎ 090-3698-1211(S・M・Sも可)



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.lg.jp

休館日

3月4日(水)・18日(水)  
※☎などでご確認ください。

展示コーナー

📅3月1日(日)～31日(火) 旭古文書会の展示

講座・イベント

「まの楽校」vol.12

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

「地域の防災について考えよう  
～防災カードゲームで防災知識を身につける～」

📅3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☎、✉(※要事項)・年代を記入

お仕事帰りの  
出会い・  
つながり・  
学びの場



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。

3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)・13日(金)・19日(木)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
4月	午前開室	7日・21日(各回火曜)	8時45分～12時15分 (12時受付終了)
	午後開室	2日(木)・3日(金)・16日(木)・17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

スポーツ

バスケットボール大会参加者募集!

●令和8年度 旭区民ミニバスケットボール大会

📅4月25日(土)9時～17時、5月5日(火・祝)9時～20時

【代表者会議】4月18日(土)15時30分から

📍旭スポーツセンター

📍区内在住・在学の小学生男子または旭スポーツセンターを拠点に活動する小学生男子で編成のチーム

💰1チーム3,800円

📝3月11日～30日(着)で参加申込用紙を☎(381-5647)

●令和8年度 旭区民バスケットボール春季大会

📅5月16日(土)～7月26日(日)

【代表者会議】4月25日(土)女子:18時から、男女混成:18時30分から、男子:19時から

📍旭スポーツセンター

📍高校生以上の区内在住・在勤・在学者のチームまたは旭スポーツセンターを拠点に活動するチーム

💰1チーム5,000円

📝3月11日～27日(着)で参加申込用紙に参加費を添えて郵送(現金書留)

【郵送先】〒241-8799 本村町44

横浜旭郵便局留 旭区スポーツ協会バスケットボール部

..... 上記共通 .....

※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3月5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

✉asahikusport.a.basketstaff@gmail.com

旭スポーツセンター

休館日

3月16日(月)

※☎などでご確認ください。

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

当日受付教室 📍16歳以上 💰650円(1回分)(▲は550円、★は700円)

📝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	3月23日・30日	9時～9時50分	30人
	フィット ホップ Fithop	4月6日	11時～11時45分	
	ズンバ ZUMBA®ゲッツ		12時～12時50分	
火	リズムボクシング	3月17日・24日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®	4月7日	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	やさしいハタヨガ▲	3月11日・18日	9時20分～10時	18人
	ピラティススリム▲	25日	10時10分～10時50分	
	スタイリッシュヨガ	4月1日	11時～11時50分	
	K-POP完コピマスター	8日	12時～12時50分	
木	シンプル Simpleエアロボックス	3月12日・19日	9時～9時50分	30人
	デトックスリンパ	26日	11時～11時50分	
	12ZUMBA®	4月2日・9日	12時～12時50分	
金	ヒーリングヨガ	3月13日・27日	11時～11時50分	18人
	ピラティススタイル	4月3日・10日	12時～12時50分	
土	やっぱり太極拳	3月14日	9時～9時50分	30人
	ドゥー Doカーディオキック	21日	10時～10時50分	
	10ZUMBA® エンジョイ! バスケタイム★	28日、4月4日	19時15分～20時45分	

●健康測定会

フレイル測定や骨密度測定ほか。

📅3月13日(金)10時～12時 📍16歳以上/先着20人 💰300円

📝動きやすい服装 📝当日直接

●救命講習会

📅3月14日(土)13時30分～16時30分 📍16歳以上/先着50人

💰修了証発行希望者のみ1,200円 📝動きやすい服装 📝当日直接

●第13回 旭麻雀大会～玄武杯～

📅3月24日(火)9時15分～14時30分 📍手積み麻雀ができる人/先着40人

💰1,500円 📝飲み物・軽食 📝詳細は施設へ

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。フォローをお願いします!



Instagram



X

※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。



# 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

3月16日(月)

※㊟などでご確認ください。

新生活が始まる季節を前に、身の回りの整理をしてみませんか？  
今回は、断捨離の具体的な方法や断捨離がテーマの小説をご紹介します。

## 1日5分からの断捨離 モノが減ると、時間が増える

やました ひでこ／著 大和書房(2020年刊)

断捨離というと、覚悟と時間と労力が必要なイメージがありますが、この本では少ない時間でできる、続けられそうな事例が集まっています。

例えば洗面所にある試供品や、くたびれたタオルを捨てるという具体的なアドバイスから、配線コードをまとめる、シャンプーボトルのぬめりを拭き取るといったスッキリ生活への知恵も教えてくれます。できるところから始めてみてはいかがでしょうか？



## あなたの人生、片づけます

かみや みう／著 双葉文庫(2016年刊)

片付け屋の大庭十万里さんの元に来て来るのは、散らかし放題のOLや、先立たれた妻の遺品とともに暮らす老人など、散らかった部屋で過ごす様子を心配した、家族からの依頼です。物があふれている部屋から、その人の抱える問題が垣間見えます。

絡んだ糸をほどくように、部屋だけでなく依頼者の人生そのものを整理していく十万里さん。みなさんを読んだら、片付けをしたくなるかもしれませんよ。



## 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。

🕒3月12日・19日、4月2日・9日(各回木曜) 10時30分から

👤0～2歳児と保護者 ㊟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。

🕒3月24日(火) 10時～11時30分

👤初心者 ㊟開催時間内随時受付

## こどもおはなし会

春休みの特別おはなし会です！ 絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

🕒3月31日(火) 11時から 1️⃣3歳以上(親子で参加可) ㊟当日直接

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
3月24日(火)～30日(月)	優子くらぶ刺し子展

※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。

## Dance Street Festival Vol.6

区内の未就学児～青少年ダンサーたちによるダンスイベントです。バリエーションに富んだダンスをお楽しみください。

🕒3月29日(日) 11時～19時(30分前開場) 📍旭公会堂(区役所4階)

㊟当日直接

📞Dance Street Festival事務局

✉dsf2025asahi@gmail.com

## 第28回旭区おやこまつり ～風船太郎のバルーンSHOW～

「全日本仮装大賞」などのテレビ番組でも活躍したパフォーマーが旭公会堂にやって来ます。大きな風船に入るパフォーマンスやバルーンアートもお楽しみに！

🕒3月30日(月) 14時から(30分前開場)

📍旭公会堂(区役所4階)

💰3歳以上990円(オンラインチケットは160円増)

㊟事前に下記📞または📧にてチケット購入

📞旭区おやこまつり実行委員会(横浜にし・おやこ劇場内)

☎243-0762

✉yokohamanisioyako@gmail.com



▲📧はこちら

# 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。

🕒3月12日・26日、4月9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。📞📧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(12月1日～31日)

次の皆さんから寄付をいただきました。

一般社団法人 バンクフォースマイルズ、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、株式会社 ティアーズ、都岡町内会チャリティーもちつき大会、旭区社協ご利用者、伊志嶺 朝之、伊藤 志壽江、匿名4件(敬称略)

# 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📞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  
🌐https://sunheart.info/

## ●座ってできるエクササイズ!

昭和歌謡に合わせて体を動かしましょう。

🕒3月19日(木) 10時～11時 📍先着30人 💰600円 ㊟詳細は施設へ

## ●サンハートシニア合唱部!

昔懐かしのメロディーと一緒に歌いましょう♪

🕒3月19日(木) 14時～15時 📍先着30人 💰1,200円 ㊟詳細は施設へ

## ●おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

🕒3月27日(金) 10時30分～11時 📍未就学児と保護者 ㊟当日直接

## ●ワンコインコンサートVol.24

バイオリンとピアノで名曲をたっぷりと♪

🕒3月28日(土) 14時から(30分前開場) 📍小学生以上/先着300人 💰500円 ㊟詳細は施設へ

## ●ゴスペルワークショップ2026 (全6回)

初心者から参加できる、毎年人気のワークショップです。

🕒5月21日～7月16日の第1・3木曜  
①15時～17時②19時～21時【発表会】7月18日(土) 10時～18時(予定) 📍①②抽選30人 💰一般10,000円、24歳以下8,000円(6回分) ㊟3月31日までに📧、直接

## 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)

## ●世界の絵本であそぼ 英語であそぼ

英語の歌や世界各国のお話、英語劇を楽しみましょう。絵本クイズやスタンプラリーも。

🕒3月20日(金・祝) 10時～19時(入退場自由) ㊟当日直接



▶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

**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**●健康講座3ヶ月コース****骨盤底筋体操(全5回)**

骨盤底筋や体の仕組みを学ぶ、全身運動のプログラムです。

☎4月15日、5月13日・27日、6月3日・17日(各回水曜)14時～15時15分  
👤女性/先着26人 ¥5,000円(5回分)申3月11日から☎

※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)

**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)**●アウトドアクラブI(全6回)**

野遊び・野外料理を中心とした野外活動体験。

☎4月25日～7月11日の第2・4土曜10時～12時  
👤小学生以上と保護者(未就学児同伴可)/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3月13日～27日(消)で往(必要事項)・☎・📧を記入)、HP**●ファミリークッキングBBQ A**☎4月29日(水・祝)10時～14時  
👤8人以内の家族/抽選12組 ¥中学生以上3,000円、小学生2,500円、4歳以上の未就学児1,500円、3歳以下100円申3月13日～27日(消)で往(必要事項)・☎・📧を記入)、HP**●ほのぼのファミリーキャンプ春**

自然遊び、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤーほか。

☎5月5日(火・祝)13時～6日(水・休)15時  
👤6人以内の家族/抽選18組 ¥中学生以上6,700円、小学生6,200円、4歳以上の未就学児4,500円、3歳以下500円申3月13日～27日(消)で往(必要事項)・☎・📧を記入)、HP**●おひさまクラブI(全6回)**

野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか。

☎5月13日～6月24日の毎週水曜(6月3日を除く)14時～16時  
👤4歳以上の未就学児と保護者/抽選20組 ¥1組7,200円(6回分、追加:中学生以上3,900円、4歳～小学生2,800円、3歳以下300円)申3月27日～4月10日(消)で往(必要事項)・☎・📧を記入)、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**●イスを使ってストレッチ**☎4月7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」**読み聞かせで一味違う読書の世界。  
☎4月7日(火)13時～14時  
👤60歳以上/先着20人申当日直接**●スマホ教室**1対1でじっくり学んでみませんか。  
☎5月1日(金)①9時30分から②10時20分から③11時10分から④12時30分から⑤13時20分から(各回45分)  
👤60歳以上/各回先着1人 ¥1,000円(1回分)申4月6日から直接**●筋肉目覚まし体操(全8回)**

普段使っていない筋肉や関節を鍛えていきます。

☎5月～8月の第1・3木曜13時30分～14時45分  
👤60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(8回分)申3月18日～24日(着)で往(必要事項)・📧を記入)、直接**●ズンバゴールド(全8回)**☎5月～8月の第2・4水曜13時30分～14時30分  
👤60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(8回分)申3月20日～26日(着)で往(必要事項)・📧を記入)、直接**●膝・関節痛やわらげ体操(全6回)**☎5月～7月の第2・4木曜13時30分～14時45分  
👤60歳以上/抽選24人 ¥1,500円(6回分)申3月11日～18日(着)で往(必要事項)・📧を記入)、直接**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**☎3月11日(水)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。

☎3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**●ピラティス～初級～**☎4月15日(水)10時～11時30分  
👤先着25人 ¥500円 申3月19日から直接(☎10時から)**●脳を鍛える! インナーマッスル体操**☎5月7日(木)13時～14時30分  
👤先着30人 ¥500円 申4月3日から直接(☎10時から)**●やさしいヨガ教室**☎5月19日(火)10時～11時  
👤先着25人 ¥500円 申4月8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 ☎489-5966  
休館 第3月曜(祝日は翌日)**●健康マージャンサロン**☎3月15日～4月5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**☎3月15日～4月5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**☎3月28日(土)10時30分～11時  
👤幼児と保護者申当日直接**●美文字のコツ教えます  
実用ペン習字(全4回)**☎4月16日～6月4日の第1・3木曜10時～11時30分  
👤先着20人 ¥1,800円(4回分)申3月11日10時～4月13日17時に☎、直接**●笑たいむ@鶴ヶ峰Vol.7**☎4月18日(土)14時～16時30分  
👤先着30人 ¥300円 申3月12日10時～4月16日17時に☎、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  
☎☎371-7611  
休館 火曜・金曜**●春のコミハ感謝祭**

絵画や手芸の作品展示やコンサートなど。

☎3月14日(土)13時～15時40分(コンサートは30分前受付開始)  
👤先着70人(コンサートのみ) 持ワインテットくぬぎの木、ニューコーヒーカップスほか申当日直接**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)**●いちさわおはなしの森**読み聞かせ、手遊び歌など。  
☎3月21日(土)10時30分～11時  
👤未就学児と保護者/先着8組申当日直接**●大人の散歩～2026春～**引地川周辺を散策します。  
☎3月25日(水)9時～15時  
👤18歳以上/先着16人 ¥700円(別途交通費・昼食代)申3月11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)**●フリーアドバイス バドミントン**☎3月15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) 持上履き・ラケット・タオル申当日直接**●エンジョイ今宿**

サイフォンコーヒー(1杯100円)、あさひポッチャ、ハンドマッサージなど。

☎3月17日(火)10時～12時 ¥50円 持上履き・土足を入れる袋申当日直接

**●燃焼系「Let'sウォーブルグ！」**☎3月17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 持動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物申当日直接**●フリーアドバイス卓球**☎3月21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

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。

●ピラティス①クラスI・II(全8回)

🕒 4月～7月の第1・3木曜①13時15分～14時15分②14時30分～15時30分 18歳以上/①②先着25人 4,000円(8回分) 申 3月19日9時20分から直接(☎ 翌日から)

●ボディシェイプ骨盤調整①(全8回)

🕒 4月～7月の第2・4土曜(6月は6日・20日)18時30分～20時 18歳以上/先着50人 3,200円(8回分) 申 3月14日9時20分から直接(☎ 翌日から)

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)

●初心者向け中国語入門(全8回)

年間全5期のうちの1期目です。ネイティブの先生と1年間を通して学びます。

🕒 4月8日～6月17日の第2・3・4水曜10時～11時30分 18歳以上/先着12人 6,000円(8回分) 申 3月11日～4月1日に直接(☎ 翌日から)

●バレエ・ピラティス(全3回)

正しい呼吸法を習得して、姿勢の改善・体幹の安定を図ります。

🕒 4月～6月の第2木曜13時30分～14時30分 18歳以上/先着12人 2,400円(3回分) 申 3月11日～4月2日に直接(☎ 翌日から)

●ナイトリラックス体操(全8回)

🕒 4月～7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 3月11日～4月2日に直接(☎ 翌日から)

●初心者向け韓国語入門(全8回)

年間全5期のうちの1期目です。ネイティブの先生と1年間を通して学びます。

🕒 4月10日～5月29日の毎週金曜9時30分～11時 18歳以上/先着12人 6,000円(8回分、別途教材費) 申 3月11日～4月3日に直接(☎ 翌日から)

●骨盤矯正体操(全8回)

🕒 4月～7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 3月18日～4月6日に直接(☎ 翌日から)

●春・夏のリラックスヨガ(全8回)

🕒 4月～7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 3月11日～4月7日に直接(☎ 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)

●リラックス健康体操1部・2部(全8回)

🕒 4月～7月の第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 4,000円(8回分) 申 3月12日～4月2日に直接(☎ 10時から)

●ぶれひつぷほっぷだんす(全8回)

🕒 4月～7月の第2・4木曜15時30分～16時15分 4歳以上の未就学児/抽選12人 4,000円(8回分) 申 3月19日(消)で往(☎ 必要事項・年齢を記入)

●ヒップホップダンス1部・2部(全8回)

🕒 4月～7月の第2・4木曜①16時20分～17時20分②17時25分～18時25分 小学生/①②抽選15人 4,000円(8回分) 申 3月19日(消)で往(☎ 必要事項・学年を記入)

●シェイプアップ・ヨガ(全8回)

🕒 4月～7月の第2・4金曜12時30分～13時45分 18歳以上/抽選50人 4,000円(8回分) 申 3月19日(消)で往(☎ 必要事項・年齢を記入)

●サンデー体幹ヨガ1部・2部(全8回)

🕒 4月～7月の第2・4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 4,000円(8回分) 申 3月15日～4月5日に直接(☎ 10時から)

●ナイトリラックス体操(全8回)

🕒 4月～7月の第1・3木曜(4月は16日・30日)18時30分～19時30分 18歳以上/先着15人 4,000円(8回分) 申 3月12日～4月9日に直接(☎ 10時から)

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)

●筋膜リリース・

美姿勢I・Aコース(第1・3週)、  
I・Bコース(第2・4週)(全8回)

🕒 【I・Aコース】4月7日～7月7日の第1・3・5火曜【I・Bコース】4月14日～8月4日の第2・4火曜(7月は14日のみ、8月は4日)10時～11時10分 18歳以上/各先着23人 4,000円(8回分) 申 3月11日～25日に直接

●ロコモトレニングI(全12回)

🕒 4月～9月の第2・4月曜10時～11時10分 18歳以上/先着20人 6,000円(12回分) 申 3月12日～25日に直接

●アクティブシニア体操教室I(全12回)

🕒 4月16日～9月17日の第1・3・5木曜(4月30日を除く)10時～11時10分 18歳以上/先着20人 6,000円(12回分) 申 3月12日～25日に直接

●リズムに合わせて有酸素運動I(全7回)

🕒 4月16日～7月16日の第1・3木曜13時15分～14時15分 18歳以上/先着12人 3,500円(7回分) 申 3月11日～25日に直接

●ナイトヨガI:1部・2部(全12回)

🕒 4月17日～9月18日の第1・3・5金曜(7月31日を除く)①18時30分～19時15分②19時25分～20時10分 18歳以上/①②先着12人 6,000円(12回分) 申 3月12日～25日に直接

●リラックスヨガI(全10回)

🕒 4月22日～9月30日の第2・4水曜(8月12日を除く、9月は9日・30日)10時～11時 18歳以上/先着30人 5,000円(10回分) 申 3月11日～25日に直接

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)

●そば打ち教室1期(全4回)

🕒 4月～7月の第2水曜①9時～10時②10時～11時③11時～12時④12時～13時 18歳以上/各回先着4人 6,000円(4回分) 申 3月18日9時30分から直接

●気軽に楽楽バレエ♪I期(全8回)

椅子を使用してバレエの要素を取り入れながら行う体操です。

🕒 4月～7月の第2・4木曜10時～11時 18歳以上/先着10人 4,800円(8回分) 申 3月11日9時30分から直接

●笑顔でズンバ!1期(全11回)

ラテンの音楽に合わせて楽しく踊ります。

🕒 4月9日～6月25日の毎週木曜(4月30日を除く)13時30分～14時20分 18歳以上/先着30人 6,600円(11回分、初めての人は4月9日のみ500円で体験可) 申 3月12日9時30分から直接

●シニア向けバランス健康体操1期(全11回)

🕒 4月10日～6月26日の毎週金曜(5月1日を除く)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分 18歳以上/①②先着13人 6,600円(11回分) 申 3月14日9時30分から直接

●リフレッシュ体操1期(全11回)

🕒 4月10日～6月26日の毎週金曜(5月1日を除く)10時30分～12時 18歳以上/先着60人 6,600円(11回分) 申 3月13日9時30分から直接

●「中西尚子バイオリンコンサート」  
～温かな春の調べ～

🕒 4月25日(土)14時～15時 先着100人 600円 申 4月4日9時30分から直接



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。

## 各種教室・相談のご案内 予約制

☎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。
- ◆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 ☎3月11日から☎
離乳食教室	4月15日(水) 13時30分～14時30分 (15分前受付開始)	「離乳食の進め方」など栄養士の話と実演 ☎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 ☎3月11日からパマトコ <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">パマトコ 離乳食教室 旭区 検索</span>
生活習慣病予防相談	3月16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 ☎随時☎
	4月3日(金) 午前※	

※時間は予約時に説明

## 公立保育所の育児支援

4月のつくてあそぼう (左近山保育園)



保育所であそびませんか 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。

## よこはま動物園ズーラシア だより Vol.219

〒241-0001 上白根町1175-1  
☎959-1000(総合案内所)

ズーラシア 検索

2月11日～  
3月10日の休園日  
毎週火曜

### 今月のズーラシアグッズ



アニマルリウム  
セスジキノポリカンガルー  
(オス・メス)

### ズーラシアどうぶつ ZOO む・アッぷ

#### アカハナグマ

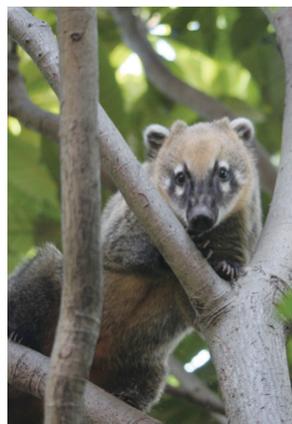
アカハナグマは南アメリカ大陸の、主に森林に生息する動物です。日中に活動し、昆虫などの小さな生き物や鳥の卵、果実などさまざまなものを食べます。嗅覚が非常に優れ、エサを探す時は目よりも主に鼻を使って見つけ出します。

アカハナグマという名前から、よく「赤鼻のクマ」と勘違いされてしまっていますが、正しくは「赤茶色の毛をしたハナグマ」という意味で、クマではなくアライグマの仲間に分類されます。

ズーラシアでは、オスの「ベンジャミン」とメスの「ゼルダ」の2頭が暮らしています。朝一番には、鼻を使って展示場内を探索する様子がよく見られますので、ぜひ観察してみてください。



▲長い鼻と縞模様の尻尾が特徴です



▲木登りが得意です!

### 3月のおすすめ

#### ズーラシア ガーデンパーティー

春のうららかな気候の中で、キッチンカーの出店やワークショップ・クイズラリーを開催します。  
☎3月20日(金・祝)～4月19日(日)の土曜・日曜・祝日10時～15時30分(全11回)  
☎ころころ広場・ころころロッジ



## 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 ☎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)
<b>ひなたぼっこ</b>		
公認心理士	4月2日(木)10時～12時	3月19日から
管理栄養士	4月7日(火)10時～11時30分	3月24日から
助産師	4月21日(火)13時30分～15時	4月7日から
保育・教育 コンサルジュ	4月24日(金)10時～11時30分	4月10日から
<b>サテライト</b>		
公認心理師	4月16日(木)10時～12時	4月2日から
管理栄養士	4月17日(金)13時30分～15時	4月3日から
助産師	3月25日(水)10時～11時30分	3月11日から
	4月22日(水)10時～11時30分	4月8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)



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

