

広報よこはま あさひ区版 / 2026(令和8)年7月号 / No.345

7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!

お祭りでの食中毒を予防しましょう

夏祭りなどの地域行事で食品を提供する際は、温度管理や食品の取り扱い方法によって食中毒の危険性が高くなります。食中毒を予防して、楽しいお祭りにしましょう。

予防3原則

\\つけない
しっかり手洗い、盛り付けは手袋・トンブなどを活用、下痢やおう吐などの症状がある人は調理しない

\\ふやさない
当日現地で調理、持ち帰らずにすぐ食べる、長時間常温で放置しない

\\やっつける
中心部までしっかり加熱、食中毒リスクの少ない食品を選ぶ

主な病因物質	食中毒菌/ウイルス	腸管出血性大腸菌(オー157など)	ウエルシュ菌	ノロウイルス
	原因	食材が汚染、不十分な消毒・加熱	常温放置による菌の増殖	調理者による持ち込み、調理器具の汚染、不十分な加熱
対策	食材は市販品または調理場などで下処理したものを、現地で加熱調理する	前日調理を行わず当日に調理する、長時間常温で放置しない	下痢やおう吐などの症状がある人は調理しない、せっけんを使った手洗い、調理器具の消毒	

お祭りで食品を提供する際に必要な手続

取扱品目の変更が可能な期間(行事開催のおおむね2週間前)までには「行事開催届」をご提出ください。様式やチラシは、[HP](#)または区役所3階34番窓口で配布しています。

☎ 食品衛生係 ☎ 954-6166 ☎ 952-1504

[HPはこちら](#)



区・市役所から

オープン! 都岡小コミュニティハウス

テラスとつながる開放感のある玄関ホールが特徴で、多様な活動ができる研修室3部屋を備えています。ぜひご利用ください!



▲写真はイメージ

利用開始日 7月14日(火)

所在地 都岡町4-8(「都岡町」バス停下車徒歩3分)

開館時間 月曜～土曜9時～21時、日曜・祝休日9時～17時(第2月曜休館・祝休日は翌日)

☎ 生涯学習支援係 ☎ 954-6097 ☎ 955-3341

楽しくお家でエコ! 実践講座

📅 7月14日(火)10時～11時30分 📍 区役所1階 甲 当日直接
☎ 企画調整係 ☎ 954-6026 ☎ 955-2856

あさひわくわく科学ラボ参加者募集

夏休みの自由研究にピッタリの工作をしてみませんか?
📅 8月13日(木) ①10時15分～12時 ②13時30分～15時15分 📍 旭区市民活動支援センター「みなくる」 📍 区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) / ①②抽選12人 甲 7月26日までに[電子申請](#)、[fax](#) (必要事項)、参加者全員の名前(ふりがな)、子どもの学校名・学年、[☎](#)を記入) ※抽選結果は7月31日ごろに通知
☎ 生涯学習支援係 ☎ 954-6099 ☎ 955-3341



▲電子申請はこちら

「私は大丈夫」が一番危ない 熱中症!

熱中症は、炎天下や運動中だけではなく、屋内でも発症します。梅雨明けの急に気温が上がった日や、休憩や水分補給を後回しにした時などに突然、症状が現れることがあります。

熱中症を防ぐには

- ☑ 早め、小まめに水分補給しましょう
- ☑ エアコンや扇風機などで室温を調整しましょう
- ☑ ネッククーラーや保冷剤などで体を冷やしましょう
- ☑ 適度な休憩を取りましょう

めまい、頭痛、吐き気、体のだるさなどは熱中症のサインです。症状が出る前にしっかり対策をしましょう!



横浜市消防局マスコットキャラクターハマくん

☎ 旭消防署予防係 ☎ 951-0119

区役所で野菜販売! あさひもぐもぐマルシェ

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。
📅 8月7日(金)11時～13時 📍 区役所1階 持 エコバッグなど
甲 当日直接
☎ 生涯学習支援係 ☎ 954-6099 ☎ 955-3341 詳細はこちら



災害時のペット対策セミナー

避難所運営ゲームの体験など、ペットと避難するための実践講座です。
📅 8月23日(日)14時～16時30分(30分前開場) 📍 区役所新館2階大会議室
甲 区内在住・在勤・在学者、区内動物病院・ペット関係事業者など / 先着60人 甲 7月29日～8月19日(手話通訳希望の場合は8月7日まで)に
☎ 環境衛生係 ☎ 954-6168 ☎ 952-1504 申込みはこちら





GREEN X EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



公式マスコットキャラクター トゥンクトゥン

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)の考え方にに基づき、より多くの人に見やすく読みましがえにくいデザイン文字を採用しています。

区の人 239,534人 区の家帯数 108,744世帯 (2026年6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 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。

今月のおしらせ 7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)年齢

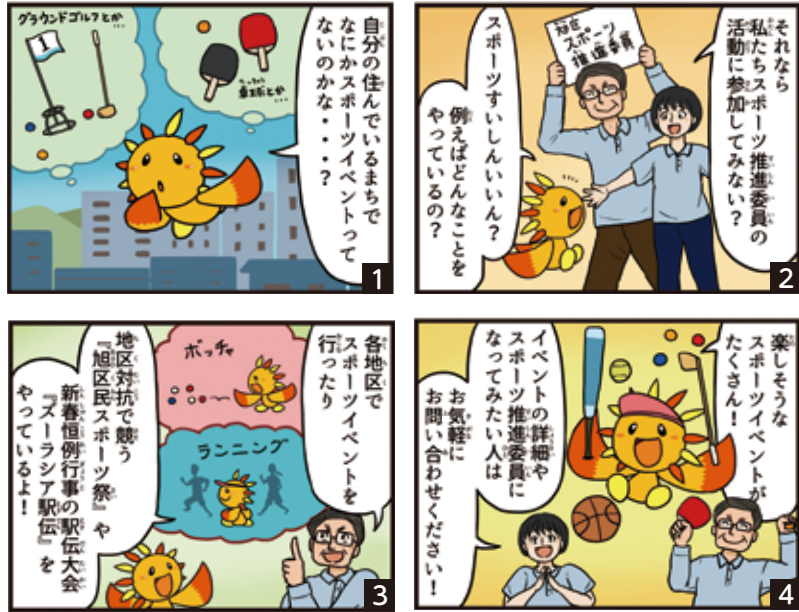
📌必要事項 行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信用

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。

第26回

あさひくん

【あさひくんスポーツ推進委員に会う】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

旭区で活躍しているスポーツ推進委員は何人でしょうか?

- ①約20人 ②約200人 ③約1,000人

ヒント

旭区スポーツ推進委員

検索

📄7月1日～31日に電子申請



📞地域振興課あさひくん担当 ☎️954-6094 📠955-3341 ▲応募はこちら

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

7月1日(水)・15日(水)

※☎️などでご確認ください。

講座・イベント

「まちの楽校」vol.16

今月のテーマ シェアカフェと地域交流～カラダにやさしいコーヒーとつながりの場～

🕒7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☎️、📧(必要事項・年代を記入)

市民参加型きっかけづくり講座

【みなくる図書部】スタートアップイベント

第1弾	7月23日(木) 10時～12時	読んでない本、積んでない? 「積読本のススメ」	 ▲電子申請はこちら
第2弾	7月30日(木) 10時～12時	本と人が会える場所 「みなくる文庫」はじめます	
第3弾	8月7日(金) 15時～17時	共読からはじまる、人の輪、地域の輪	

【上記共通】📍本で交流したい人/各抽選16人 📄7月2日～18日に電子申請

コーヒーでつながる大人の地域デビュー(全3回)

コーヒーの淹れ方講座と、習った淹れ方をイベントで実践する活動体験のセットです。🕒【講座】7月23日・30日(各回木曜) 13時30分～15時30分【活動体験】10月18日(日) 📍旭区での地域活動に興味がある人/抽選16人 📄7月2日～7月18日に電子申請



▲電子申請はこちら

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	7月7日・14日、8月4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	7月2日(木)・3日(金)・16日(木)・17日(金)、8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)

📞庶務係 ☎️954-6006 📠951-3401

福祉保健

生活困窮者自立支援制度

～生活のお困りごと、一人で悩まずご相談ください～

自立相談支援員が一人一人の状況に寄り添いながら、自立に向けた支援を行う制度です。就労支援や家計相談、住まいの確保など、さまざまな支援を総合的に行います。



どこに相談するかわからない時は、お気軽にご相談ください。※相談内容により、適切な支援機関におつなぎすることがあります。



▲詳細はこちら

📞生活支援係 ☎️954-6069 📠951-5831

ヘルスメイトの おすすめレシピ ～小松菜とひじきの和え物～

●材料(2人分)

小松菜2株(約120g)、乾燥ひじき大さじ1、A(しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1と1/3、すりごま小さじ2)

●作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②小松菜、乾燥ひじき、水大さじ3を耐熱ポリ袋に入れ、空気を抜き上部をしぼる。
- ③袋ごとお湯で2～5分ゆでる。
- ④袋ごと水をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせる。



ローリングストックに最適な乾燥ひじきのレシピ。耐熱ポリ袋で手軽に作れて、災害時にも役立つおすすめレシピです。

📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

令和8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。



🕒9月～2027年3月(全9回) 📍未受講の区内在住者/先着20人 📄7月13日から電子申請、☎️、📠(必要事項)を記入

旭区 ヘルスメイト 検索

📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713



▲電子申請はこちら

若者のための専門相談

🕒7月23日(木) 13時30分～16時30分(1回約50分) 📍区役所3階33番窓口 📍市内在住のおおむね15～39歳のひとと家族※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(4月1日～30日)

次の皆さんから寄付をいただきました。
伊志嶺 朝之、重野 春夫(敬称略)

スポーツ

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日

7月21日(火)

※☎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550円、★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	7月13日・27日、8月3日	9時~9時50分 11時~11時45分	30人
	フィット・ホップ Fithop	8月3日	12時~12時50分	
	ズンバ ZUMBA®ゲッツ	10日		
火	リズムボクシング	7月14日・28日、8月4日	9時~9時50分 19時~19時50分	30人
	19ZUMBA®		20時~20時50分	
	シャイニング カーディオキック			
水	やさしいハタヨガ▲	7月15日・22日・29日、8月5日	9時20分~10時	18人
	ピラティススリム▲		10時10分~10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時~11時50分	
	K-POP完コピマスター		12時~12時50分	
木	Simpleエアロビクス	7月16日・23日・30日、8月6日	9時~9時50分 11時~11時50分 12時~12時50分	30人
	デトックスリンパ			
	12ZUMBA®			
金	ステップエアロビクス	7月17日・24日・31日、8月7日	10時~10時50分 11時~11時50分 12時~12時50分	30人
	ヒーリングヨガ			
	ピラティススタイル			
土	やっぱり太極拳	7月11日・18日・25日、8月1日・8日	9時~9時50分	18人
	Doカーディオキック			
	10ZUMBA®	10時~10時50分	30人	
	エンジョイ! バスケタイム★	8月1日・8日		19時15分~20時45分

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。

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか!

7月11日(土)~9月6日(日)【期間中無休】



●大貫谷公園プール

若葉台4-35(「星槎高校前」バス停下車徒歩1分または「若葉台中央」バス停下車徒歩10分)

☎☎922-4153(プール営業期間のみ)

●鶴ヶ峰本町公園プール

鶴ヶ峰本町1-16-2(鶴ヶ峰駅から徒歩15分)

☎☎954-1827(プール営業期間のみ)

※悪天候や、水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。

種類	営業時間 (水浴は終了10分前まで)	料金/1時間	利用できる人
25m	9時~18時	100円	小学2年生以上※1
子ども用	9時~16時	60円	幼児~小学1年生※2・3

- ※1 幼児~小学1年生は原則として利用できません。ただし水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用ができます。
- ※2 水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人まで幼児の入場・利用ができます。
- ※3 オムツが取れていない幼児は、専用のビニールプールをご利用ください。

※お得な回数券・1日券をご利用ください。
※バイク・車でのご来場はご遠慮ください(駐車場がありません)。

☎[指定管理者]株式会社オーエンスグループ
☎03-3544-1551 ☎03-3544-1560



▲詳細はこちら



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。

☎生涯学習支援係

☎954-6094

☎955-3341

展示日	展示内容
8月3日(月)~10日(月)	原爆展
8月10日(月)~17日(月)	星形多面体を3Dプリンターで作りました展

※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。

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

6月30日(火)~7月2日(木)・21日(火)

※☎などでご確認ください。

30℃を超えるような暑い日は、アイスクリームより氷菓子・シャーベットの売れ行きが良くなるそうです。今回は目から涼んでもらえる本をご用意しました。

こおり

前野 紀一/文 斎藤 俊行/絵 福音館書店(2012年刊)

冷凍庫の氷の観察から、水分子の性質を解説します。「分子」という用語は難しそうですが、その姿は、元気な女の子に擬人化され、他の分子との結合を許さない性質は「がんこ」と表現されています。水分子の「がんこさ」がわかる、澄きとおる氷や色付き氷の実験の話から、巨大な海流ができる壮大な話へと発展していきます。子どもから大人まで楽しく水と氷について学べる1冊です。



ジェラート、アイスクリーム、シャーベット 完全版

柳瀬 久美子/著 主婦の友社(2023年刊)

冒頭の気温と購買の傾向から、今の時期はシャーベットを選びたい人が多いかもしれません。専用の器具を使わない作り方も紹介されているので、冷たいお菓子作りに気軽にチャレンジできる一冊です。



親子で楽しむおはなし会

☎7月16日、8月6日(各回木曜)10時30分から☎0~2歳児と保護者
☎当日直接

検索機を使って本をさがしてみよう!

夏休みの宿題で本を探している小学生も大歓迎!
☎7月25日(土)10時~11時30分 ☎開催時間内随時受付

夜のこわ~いおはなし会&図書館たんけん

朗読ボランティアの会「旭・久・恵」による怖いお話の読み聞かせと、夜の図書館ミニ探検。
☎8月1日(土)17時40分~19時 ☎3歳~小学生(保護者同伴)/先着20組 ☎7月14日から☎、直接

ヨコハマ・エコ・スクール夏休み環境プログラム

海藻押し葉を作って海の環境について学ぼう。
☎8月5日(水)10時~11時30分 ☎小学生/抽選12人
☎7月11日9時30分~22日19時に☎電子申請



▲電子申請はこちら

あさひクラシックコンサート

☎7月15日(水)13時~14時30分(30分前開場)☎白根地区センター ☎当日直接
☎障害者地域活動ホームあさひ ☎953-4356 ☎953-4387

第35回 旭区書道展-作品募集-

☎区内在住・在勤・在学の高校生以上 ¥5,500円※支払いは現金書留または銀行振込(振込口座は後日連絡)☎7月27日~8月3日(着)で出品票・作品(未表装のもの)を下記へ郵送※詳細は区役所2階22番窓口・区内地区センター・サンハートで配布中の募集規定を参照
☎旭区書道家協会事務局 腰塚
〒240-0051 保土ヶ谷区上菅田町775 ☎381-7364



みんなでき れいなまち をつくる

できること
からやってみよう!

お住まいの敷地から道路へ出ている木の枝や、道路に置いた段差解消ブロックがないか、ご自身でご確認ください。



私たちも日々まちをきれいにしています!



家の周りや道路の植え込み、水路に捨てられたゴミを集めたり、雑草を抜いたりなど、できることから始めてみませんか?



もっとも
と思ったら...
と思ったら...

「もっとまちをきれいにしたい!」「清掃活動に参加してみたい!」という人に清掃道具の貸し出しや、活動のお知らせなどさまざまな支援をします!



さらにチャレンジしてみたい人は!

公園をもっときれいに、楽しくしたい!

公園愛護会



私たちは、日々の活動を通して、公園をみんなが集まる「寄り合いの場」にしています。ぜひ、みなさんも参加してみてください!



大原西公園愛護会 会長の渋谷さん

水やりや草とり、花壇の整備など、公園をきれいに保つ活動を行うボランティア団体です。他にもゲームや炊き出しのイベント企画など、地元の小学校や地域の皆さんと一緒に公園づくりを進める団体もあります。



▲詳細はこちら

地域の川やせせらぎを守りたい!

水辺愛護会



5歳から80歳代まで幅広い年齢層のメンバーがそれぞれの得意を生かして活動しています。



中台根せせらぎ愛護会の清水さんと坂本さん

川や水路、水辺施設の環境を良好に保つため、清掃や除草を行うボランティア団体です。



▲詳細はこちら

みんなで道路をきれいにしたい!

ハマロード・サポーター



道路の清掃や美化活動を行うボランティア団体です。幅広い年齢層の皆さんが地元の道をきれいに保つために活動し、交通安全や防犯にもつながっています。



▲詳細はこちら



和やかな雰囲気のため、初めての方でも気軽に参加できる活動です。一緒に道路をきれいにしましょう!

若葉台さくら会クリーンナップの皆さん

公園愛護会も
横浜グリーンエキスポを
盛り上げています!!

大原西公園も
参加しました!

横浜グリーンエキスポを盛り上げるイベント、「旭オープンガーデン」には区内の公園も参加しました。公園愛護会の皆さんが心をこめて育てた花々を見に、お近くの公園に足を運んでみてください!



▲詳細はこちら

旭区には、区民の皆さんと協力しながら、公園・道路・河川・下水道など、まちをきれいにする取り組みがあります。できることや興味のあることから、一緒に活動してみませんか?

- 旭土木事務所 953-8801 952-1518
- 下水道・公園係
- 公園愛護会について
- 下水道・公園係公園コーディネーター
- ハマロード・サポーターについて
- 管理係

▶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

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
☎☎ 366-9290

●今川公園夏休み昆虫観察会

📅7月25日(土)10時~12時※雨天中止
👤小学生以上/先着10人
📧7月11日~21日に直接(☎)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 ☎ 391-6930
✉ sunheart@sunheart.info
HP https://sunheart.info/

●ぼくたち・わたしたちの夢の電車をつくろう!

「子鉄コン」当日に使える楽器作りやアートイベント。

📅7月23日(木)10時~15時
👤小学生以下と保護者
📧当日直接

●0歳から親子で楽しむ鉄道コンサート子鉄コン

電車にまつわる音楽や車内アナウンスを楽しむコンサート!

📅7月26日(日)13時から(30分前開場)
👤先着300人 ¥2,000円、中学生以下1,000円、未就学児500円、ペア券(前売りのみ)3,500円(当日各200円増)
📧詳細は施設へ



●第85回あさひ亭まねき寄席 ととのいました夏の囃

📅8月2日(日)14時から(30分前開場)
👤小学生以上/先着300人
¥2,500円、高校生以下1,500円、ペア券(前売りのみ)4,500円(当日各200円増)
📧詳細は施設へ

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)

●夏の工作

オリジナルのうちわを作ろう!
📅7月11日(土)~20日(月・祝)10時~16時
👤中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着60人
📧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
📧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)

●女性のためのこころのケア講座 ~DV・モラハラ・トラウマを理解する~

DVなどによる心の傷つきを理解し、自身を大切にケアする講座です。

📅7月14日(火)10時~12時
👤女性/先着35人 ¥600円
📧当日直接
☎☎862-5058※

●初めてでもわかるパソコン入門(全2回)

ワード・エクセルの基本操作を体験しよう。

📅8月6日(木)・7日(金)10時~15時30分
👤女性/先着15人 ¥12,100円(2回分)
📧7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)※

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 7月6日(月)・13日(月)

※(消)で往(必要事項・☎・👤を記入)、HP

●からだ”美”チューニングⅡ(全13回)

📅9月1日~12月15日の毎週火曜(9月22日、11月3日・10日を除く)10時45分~11時45分
👤16歳以上/抽選30人 ¥7,800円(13回分)
📧7月17日~31日※

●ピラティス&有酸素運動Ⅱ(全13回)

📅9月2日~12月16日の毎週水曜(9月23日、11月4日・11日を除く)10時~11時
👤16歳以上/抽選30人 ¥7,800円(13回分)
📧7月17日~31日※

●おひさまクラブⅡ(全6回)

📅9月2日~10月14日の毎週水曜(9月23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)
📧7月17日~31日※

●アウトドアクラブⅡ(全6回)

📅9月~11月の第1・3土曜10時~12時
👤小学生と保護者/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)
📧7月24日~8月7日※

●ファミリークッキング ピザ

📅9月12日(土)10時~14時
👤8人以内の家族/抽選10組 ¥中学生以上2,300円、小学生1,700円、4歳以上の未就学児1,200円、3歳以下100円
📧7月24日~8月7日※

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

●歌声サロン

📅7月27日(月)10時~11時
👤60歳以上/先着26人 ¥500円
📧当日直接

●イスを使ってストレッチ

📅8月4日(火)11時15分~12時15分
👤60歳以上/先着30人
👤動きやすい服装・タオル・飲み物
📧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。
📅9月4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)
📧8月4日から直接

●ズンバゴールドチェア(全6回)

📅9月~11月の第2・4水曜13時30分~14時30分
👤60歳以上/抽選24人 ¥1,500円(6回分)
📧7月11日~21日(着)で往(必要事項・👤を記入)、直接

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)

●ポッチャ体験・練習会

📅7月22日(水)9時~11時40分
👤先着15人
📧7月11日9時30分~22日に直接(☎)12時30分から)

●2026あさひポッチャふれあい大会(予選会)

📅9月5日(土)9時15分~12時[本選大会]9月27日(日)
👤先着8組
📧7月20日~8月10日に往(必要事項・👤を記入)、直接(9時30分~19時)

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)

●くらサポサロン

📅7月15日(水)13時30分~14時30分
👤先着20人 ¥200円
👤上履き
📧当日直接

●楽しく!ピラティス

📅8月19日(水)10時~11時30分
👤先着25人 ¥500円
📧7月16日から※

●やさしいヨガ教室

📅9月1日(火)10時~11時
👤先着25人 ¥500円
📧8月5日から※

●脳を鍛える!インナーマッスル体操

📅9月3日(木)13時~14時30分
👤先着30人 ¥500円
📧8月7日から※

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 جانサロン

📅7月12日~8月9日の毎週日曜9時~15時
👤各回先着3組
📧詳細は施設へ

●ちびっこランド

📅7月12日~8月9日の毎週日曜9時~16時
👤未就学児と保護者
📧当日直接

●おはなしランド

📅7月13日(月)・25日(土)、8月10日(月)10時30分~11時
👤幼児と保護者
📧当日直接

●2026あさひポッチャふれあい大会(予選会)

📅8月22日(土)9時30分~12時[本選大会]9月27日(日)
👤先着8組
📧7月11日10時~8月1日17時に直接

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。

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

●第6回 成果発表会

当施設で活動している皆さんによる展示・演奏・演舞の発表会です。

🕒7月25日(土)・26日(日)10時～17時(26日は15時まで)申 当日直接

●「手作り味噌」体験講習会

🕒8月9日(日)10時30分～12時
👤親子／先着12組 ¥2,510円 申 7月18日から直接

●電動「紙コプター」

🕒8月23日(日)10時～11時 👤小学生／先着12人 ¥500円 申 7月18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
☎371-7611

休館 火曜・金曜

●ハワイアンサマーコンサート

ハワイアンバンド「カプア・アイランダース」の演奏と「カプアファミリー」によるフラダンス。

🕒8月16日(日)14時～15時30分
👤先着50人 申 7月15日から ☎、HP

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)

●いちざわおはなしの森

🕒7月18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

●夏のポーセリン

自分だけの食器を作しましょう。
🕒8月1日(土)10時～12時 👤小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)／先着16人 ¥600円(材料費別途)
申 7月11日10時から直接(☎翌日から)

●楽しいパッチワーク②(全6回)

🕒8月3日～9月14日の毎週月曜(8月24日を除く)13時～15時30分
👤18歳以上／先着16人 ¥5,600円(6回分) 申 7月13日10時から直接(☎翌日から)

●おもちゃの病院③

🕒8月8日(土)10時～15時 👤先着10組 ¥材料費別途 持直したいおもちゃ(1組3個まで) 申 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)

●夏休み!親子でエンジョイ!

バドミントン

※9時20分から直接(☎翌日から)
🕒8月1日(土)9時30分～11時30分
👤小学生と保護者／先着12組
¥1,000円 申 7月11日※

●キッズ! ホパークラフトを作ろう

🕒8月2日(日)10時～11時30分
👤小学生／先着16人 ¥500円 申 7月14日※

●ピラティス② クラスI・クラスII (全8回)

🕒8月～11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(各8回分) 申 7月16日※

●ボディシェイプ骨盤調整②(全8回)

🕒8月～11月の第2・4土曜(9月は5日・19日、11月は7日・21日)18時30分～20時
👤18歳以上／先着50人
¥3,200円(8回分) 申 7月25日※

●お昼のボディシェイプ②(全4回)

🕒8月～11月の第3火曜13時30分～14時30分
👤18歳以上／先着40人 ¥2,000円(4回分) 申 8月1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)

●夏休みチョークアート

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。

🕒8月4日(火)9時30分～11時30分
👤小学3年～6年生／先着8人
¥800円 申 7月11日～28日に※

●夏休みの工作「エコマイク」

🕒8月6日(木)10時～12時 👤小学生／先着16人 ¥500円 申 7月11日～30日に※



●はじめてプラカゴ作り(全3回)

🕒8月7日・21日・28日(各回金曜)12時15分～14時30分
👤18歳以上／先着8人 ¥3,000円(3回分) 申 7月11日～31日に※



●ナイトリラックス体操(全7回)

🕒8月～11月の第2・4木曜(9月は10日のみ)18時30分～19時30分
👤18歳以上／先着14人 ¥3,500円(7回分) 申 7月11日～8月6日に※

●骨盤矯正体操(全7回)

🕒8月24日～11月30日の第2・4月曜(11月は9日・30日)10時～11時30分
👤18歳以上／先着70人
¥3,500円(7回分) 申 7月18日～8月17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)

●夏休みワンパクフェア

🕒7月20日(月・祝)10時～14時
申 当日直接

●骨盤健康体操(全4回)

🕒7月～10月の第4月曜13時30分～14時30分
👤18歳以上／先着30人 ¥2,000円(4回分) 申 7月12日10時～20日に直接(☎14日から)

●暮らしを楽しむデコパージュ

🕒7月29日(水)10時～13時

👤18歳以上／先着12人 ¥2,000円 申 7月15日10時～22日に直接(☎翌日から)



●Wの刺激(全8回)

🕒8月～11月の第1・3月曜13時～14時
👤18歳以上／先着15人
¥4,000円(8回分) 申 7月12日10時～27日に直接(☎14日から)

●バドミントン教室・卓球教室(全4回)

🕒8月8日・22日、9月5日・19日(各回土曜) ①【バドミントン】12時30分～14時 ②【卓球】12時30分～14時30分
👤小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)／①先着16人 ②先着12人 ¥2,000円(各4回分) 申 7月18日10時～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 ☎953-7209

休館 第3月曜(祝日は翌日)

※申 当日直接

●乳幼児のおはなし会

🕒7月14日(火)10時30分～11時
👤未就学児と保護者 持 バスタオル・飲み物※

●都岡おもちゃ病院(奇数月第3土曜)

🕒7月18日(土)10時～15時(おもちゃの預かりは14時まで) 持 直したいおもちゃ※

●リズムに合わせて有酸素運動II (全8回)

🕒8月～11月の第1・3木曜13時15分～14時15分
👤18歳以上／先着12人 ¥4,000円(8回分) 申 7月11日～25日に直接

●夏休み工作教室&モルックであそぼう

廃材を使ってマグネットを作しましょう。

🕒8月24日(月)10時～11時30分
👤小学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着30人 持 上履き・バスタオル・飲み物



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)

※申 7月11日9時30分から直接

●こども化学教室(新)スライム体験

🕒7月30日(木)10時～11時30分
👤小学生／先着12人 ¥600円※

●こどもマーじゃん教室

🕒7月31日(金)9時30分～11時30分
👤小学生／先着30人 ¥600円※

●Kidsお菓子作り教室

「お花のスマイルクッキー」

🕒8月2日(日)10時～12時 👤小学生／先着12人 ¥600円※

●DIYこども工作教室

🕒8月21日(金)9時30分～11時30分
👤小学生／先着16人 ¥600円※

●将棋大会

クラス別に分かれて対戦!

🕒8月30日(日)9時30分～16時
👤小学生以上／先着32人 ¥1,000円(昼食付き) 申 8月2日9時30分～22日17時に直接

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

問 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。
- ◆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 ☎7月13日8時45分から☎
離乳食教室	8月5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 ☎7月13日9時からパマトコ [パマトコ 離乳食教室 旭区] 検索
生活習慣病予防相談	7月23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。 ☎区役所3階 ☎随時☎
	8月6日(木) 午前※	

※時間は予約時に説明

公立保育所の育児支援

8月の赤ちゃんの日。
紙パックで絵本を作ろう
(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.223

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000(総合案内所)

ズーラシア 検索

7月11日～
8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 テングザル

ズーラシアどうぶつ ZOO ズー・アップ む・アップ

チベットモンキー

チベットモンキーは、黄山や峨眉山など、中国中東部の山岳地帯に生息する大型のサルです。標高1500m～4000mの寒冷な環境に適応し、木の葉や果実、種子、樹皮、昆虫などを季節に応じて食べます。複数のオスとメスによる群れで生活し、個体間の順位があります。野生では、生息地の減少により準絶滅危惧種に指定されています。

ズーラシアには日本モンキーセンターから、3月にサムとカルト、4月にザルバとアルカが来園し、現在は先に暮らしていたミートと一緒に5頭で生活しています。



一緒に寝室で過ごす5頭



展示場に出ることも慣れました

7月のおすすめ

飼育員のおきタイム

飼育員が動物たちの生態などをお話しします。これまで知らなかった動物の面白さや秘密がわかるかも!

☎毎日

☎実施動物種の展示場前 ☎当日直接

※実施時間などの詳細はHPへ



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
※☎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	8月6日(木)10時～12時	7月23日から
管理栄養士	8月4日(火)10時～11時30分	7月22日から
助産師	8月18日(火)13時30分～15時	8月4日から
サテライト		
公認心理師	8月20日(木)10時～12時	8月6日から
管理栄養士	8月21日(金)13時30分～15時	8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)



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