

広報よこはま あさひ区版／2026(令和8)年9月号／No.347

9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!

災害に備えよう!

☎環境衛生係 ☎954-6168 ☎952-1504

その1 ペットも在宅避難が基本!

必要な備蓄品を準備しておきましょう。

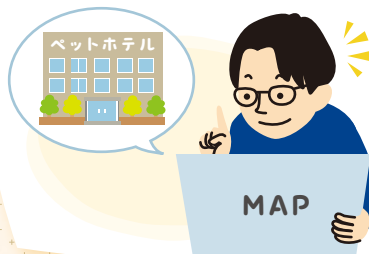
災害時のペット用非常持出袋

- ☑ フード、水、薬(少なくとも各5日分以上)・食器
- ☑ ペット用品(ペットシート、新聞紙、リード、
糞尿の処理用具、タオルなど)
- ☑ 飼育手帳(飼い主の連絡先、
ペットの写真、ワクチン接種状況、
健康状況、治療中の場合は
治療内容・薬品名・
検査結果など)



その2 一時預け先(知人宅や親戚宅など)も探しておきましょう!

日頃から、ペットホテル・動物病院・ペット一時飼育サービスなどを探しておくことも大切です。



その3 それでもダメなら、飼い主と一緒に地域防災拠点へ避難!

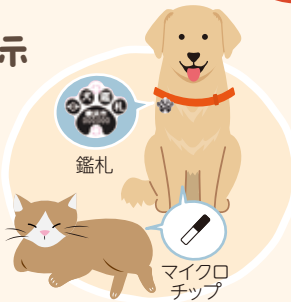
飼い主同士で協力して一時飼育場所の運営を行います。



避難のために備えることは?

1 飼い主の明示

災害時に迷子にならないように、鑑札のほか、マイクロチップで飼い主がわかるようにしておきましょう。



2 基本的なしつけ

避難先でのトラブル防止とペットのストレス軽減のために、トイレトレーニングや人とのふれあいなど、しつけをしておきましょう。



3 飼育手帳

詳細はこちら▶

ワクチン接種や持病についてわかるように、飼育手帳を作っておきましょう。



秋の里山ガーデンフェスタ2026開催!

今秋のテーマは「虹色の丘」。色とりどりの花が咲く大花壇を見に行こう!

📅 9月5日(土)～27日(日)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地)

☎ ハローダイヤル

☎ 050-5548-8686

(10月4日まで、9時～20時)



▶詳細はこちら



©Photo by MAKI KAWAI

花のボランティア募集

区役所周辺の花壇でお花を育てませんか?

📅 [水やり・花摘み]週1回程度[花の植え替え]年4回

📍 旭区役所 ▶詳細は下記☎へ

☎ 資源化推進担当 ☎954-6096 ☎955-3341



▶詳細はこちら

「2027旭オープンガーデン」会場募集

オープンガーデンは、旭区の皆さんが手入れしている花壇などを紹介し、皆さんに自由に巡って楽しんでいただくイベントです。

📅 2027年3月19日(金)～5月9日(日)

【お庭に入れる特別な6日間】4月16日(金)～18日(日)、5月7日(金)～9日(日)

📍 区内の次の①②いずれかを会場として公開できる個人または団体・法人①個人宅の庭・プランター②地域の団体、商店、企業などで管理している庭・花壇・プランター ▶10月30日(着)で区役所などで配布するチラシの応募票を郵送、☎(☎に掲載の事項を記入)、電子申請、直接

☎ 企画調整係「旭オープンガーデン」担当

☎ 954-6027 ☎ 955-2856

✉ as-2027engeihaku@city.yokohama.lg.jp



▶電子申請はこちら



▶☎はこちら

GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

©Expo 2027

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
みまがえにくいデザイン
の文字を採用しています。

区人口 239,402人



区世帯数 108,789世帯 (2026年8月1日現在)



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

12日・26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

9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。

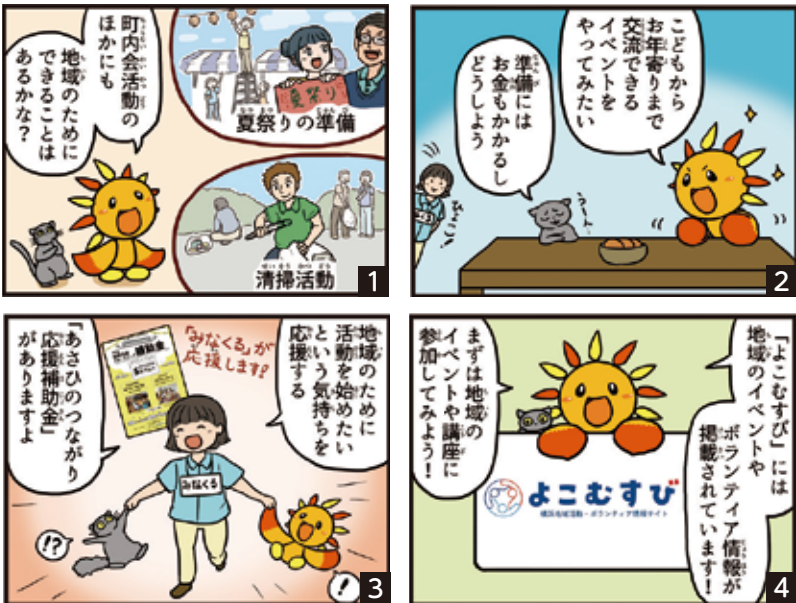


区・市役所から

第27回

あさひくん

【地域デビュー】の巻



📞 地域振興課あさひくん担当 ☎️954-6094 📠955-3341

旭区市民活動支援センター

みなく

〒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」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

9月2日(水)・16日(水)

※📅などでご確認ください。

講座・イベント

「まちの楽校」vol.18

今月のテーマ 「見えないけど大切!骨盤底筋の役割

～いつまでも元気に過ごすための身体のしくみとセルフケア～

🕒9月29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	9月1日・15日、10月6日・20日 (各回火曜)	8時45分～12時15分 (12時受付終了)
午後開室	9月3日(木)・4日(金)・17日(木)・ 18日(金)、10月1日(木)・8日(木)・ 9日(金)・22日(木)・23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

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:武蔵・相模国境ぞいの史跡
散策(約5.7km、約10,400歩)

🕒10月17日(土)8時30分～9時受付
(12時30分頃解散)※荒天中止 📍三ツ
境駅改札集合、希望ヶ丘駅解散 🧑50人
※落選者にのみ電話連絡💰500円

📄10月9日(着)で📧、📠、✉️、☎️※参加者
全員の**【必要事項】**・📅・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コロ
ット鶴ヶ峰4階
旭区市民活動支援センター「みなく」
あさひ散歩係
📠382-1005
✉️asahi_guide@outlook.jp
☎️090-3698-1211(S M S 可)

あさひみらい塾2026(全4回)

地域人デビュー講座。公園をきっかけに、地域で「やってみたい」を仲間と
カタチにして、地域活動の一步を踏み出しましょう!

【講座内容】

10月31日(土)	13時30分～	旭区を知ろう、講演「公園を遊ぶ」
11月14日(土)	16時30分	仲間と一緒に企画を作ろう
11月28日(土)	10時～13時	地域の声を聞いて企画をブラッシュアップ
12月12日(土)		発表会

📍旭区市民活動支援センター「みなく」ほか

🧑全4回参加できる市内在住・在勤・在学の高
校生以上／抽選30人

📄10月12日16時までに 📧電子申請



▲電子申請はこちら



▲詳細はこちら

📞みなく ☎️382-1000 📠382-1005

楽しくお家でエコ!実践講座

🕒9月14日(月)10時～11時30分 📍区役所1階 📄当日直接

📞企画調整係 ☎️954-6026 📠955-2856

都岡地区恵みの里 農体験 ～横浜みどりアップ計画～

★オリーブ新漬けづくり体験教室
(全2回)

🕒10月8日(木)9時30分～12時、9日
(金)14時～15時30分 📍JA横浜 二俣川
支店(二俣川1-6-21) 🧑市内在住者／
抽選20人 💰6,000円(2回分、加工中
のオリーブ300gと保存用の瓶プレゼン
ト) 📄9月30日までに📧

★さつまいも収穫体験in都岡

🕒10月17日(土)①14時から②15時か
ら※荒天時は翌日同時刻に延期 📍今宿
南町の畑(「ニュータウン第4」バス停下
車徒歩9分)※駐車場なし(二輪車は可)
🧑市内在住のグループ(家族・1人
でも可)／①②抽選15組
💰1組2,000円(1回分、4株
収穫)
📄9月20日までに📧



横浜みどりアップ 葉っぱ



▲詳細・申込みは
こちら

.....上記共通.....

※抽選結果は当選者にのみ通知

※作物の生育状況などにより、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

福祉保健

ヘルスメイトのおすすめレシピ ～切り干し大根のツナマヨサラダ～

●材料(4人分)

切り干し大根30g、キュウリ1本、
ニンジン1/2本、ツナ缶 1缶(70g)、
すりごま大さじ2、塩少々、
A(砂糖小さじ2、酢小さじ2、
しょうゆ大さじ1強、マヨネーズ大さじ2)



●作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、水気をしぼる。
- ②キュウリ、ニンジンは千切りにして塩もみして
水気をしぼる。
- ③ボウルに①、②、ツナ、すりごま、Aを加えてよく混ぜる。
- ④少なじませる。

📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

普段也非常時も役立つ、
手軽な常備菜レシピです。
調味料・具材をアレンジ
してもおいしいです。

若者のための専門相談

🕒9月24日、10月8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

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

結核は早期発見・早期治療が重要です!!

結核は過去の病気ではありません。早期発見・早期治療のため、年に一度は結核定期健康診断を受けましょう。

結核定期健康診断のご案内 無料

横浜市で新たに結核と診断された人の半数以上が70歳以上です。高齢者は免疫低下により発症しやすくなるため、年1回の胸部エックス線検査が重要です。

胸部エックス線検査を1年以上受けていない区内在住の65歳以上の
人、生活困窮者(生活保護受給者など)

※咳・痰・発熱・胸痛などの呼吸器症状がある人は対象外

<受診するには>

区役所3階30番窓口で「受診票」をもらい(持 名前・
年齢・住所がわかるもの)、案内された医療機関で検査
の予約をしてください。



☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

令和8年度 旭区脳卒中予防講演会

脳卒中は誰にでも起こる病気ですが、早く気づいて受診することが大切です。脳卒中のサインや予防のコツを専門医がわかりやすく解説します。

📅10月29日(木)14時～15時30分(30分前受付開始)
📍区役所新館2階大会議室 📍区内在住者／先着60人
📍横浜新都市脳神経外科病院 院長 森本将史 医師
📅9月11日9時～10月15日17時に電子申請



▲電子申請はこちら

☎高齢者支援担当 ☎954-6125 ☎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 ☎392-1123 ☎392-0222

●音訳入門講座(全3回)

音訳の基本を学び、パソコンで録音して聞いてみましょう。

📅10月8日・15日・22日(各回木曜)10時～12時 📍先着10人
📅9月11日から ☎(☎naminokai.ondoku@gmail.comに
必要事項)を記入)

●善意銀行(6月1日～30日)

次の皆さんから寄付をいただきました。

株式会社ティアーズ、横浜旭ジャズまつり実行委員会、重野 春夫(敬称略)



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。

展示日	展示内容
9月29日(火)～10月5日(月)	山比子展(書道展)
10月6日(火)～9日(金)	年金者組合旭支部作品展

※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。

第10回「遊音祭」

📅【クラシック&ポップスステージ】9月19日(土)13時～18時(30分前開場)
【ライブステージ】9月20日(日)11時30分～18時(30分前開場)
【マルシェ&ワークショップ】9月19日(土)・20日(日)12時30分～17
時(20日は11時から) 📍旭公会堂(区役所4階) 📅当日直接
☎遊音祭実行委員会 伊原 ☎info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

秋のゴスペル収穫祭「ハレルヤハーベスト」

旭区のチームも参加するゴスペルコンサートです。

📅9月20日(日)13時30分～16時(30分前受付) 📍サンハート 📅当日直接
☎Pi坊ファミリーゴスペル ☎0465-46-8486
☎pisfulworldmusic@gmail.com

大正琴の調べ

演奏のほか、琴に触れられる体験イベントも開催!

📅10月3日(土)13時～15時30分(15分前開場) 📍旭公会堂(区役所4階)
📅当日直接 ☎琴伝流大正琴旭グループ ☎090-4068-2901 ☎952-1505

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

9月14日(月)、
10月1日(木)・
5日(月)・13日(火)

※☎などでご確認ください。

●工事のお知らせ● 10月1日(木)～13日(火)は、館内工事のため児童
フロアを閉鎖します。また、10月2日(金)・6日(火)・7日(水)は予約本の受け
取りと本の返却のみ利用できます。詳細は施設にお問い合わせください。

誰にでも訪れる「老い」。これに対して早めに準備するに越したことは
ないでしょう。今回は、老い支度のノウハウ本を紹介します。

得する!楽しい!安心!シニアの暮らし便利ブック

おた さえ こ 太田 差恵子／著 産業編集センター(2023年刊)

介護・暮らしジャーナリストの著者が、「シニアライフがより豊かになるように」という思いを込めて執筆したヒント集です。自由な時間を充実させるために、ボランティア活動やエキストラ出演の勧めのほか、ポイ活や覆面調査など、無理なく収入を得る方法も紹介しています。さらに、探し物に役立つスマートタグの活用や老後のお金に関する話題など、お役立ち情報が満載です。気になるところから始めてみてはいかがでしょうか。



●子どもおはなし会

📅9月13日(日)11時から 📍3歳以上(親子で参加可) 📅当日直接

●親子で楽しむおはなし会

📅9月17日(木)10時30分から 📍0～2歳児と保護者 📅当日直接

●第16回旭・朗読を楽しむ会 秋の朗読会

📅10月17日(土)13時30分～15時30分 📍白根地区センター 📍先着30人
📍朗読ボランティアの会「旭・久・恵」 📅9月16日から ☎、直接

●大人のためのおはなし会

ストーリーテリング(素話)を楽しんでみませんか。

📅10月22日(木)10時30分～12時 📍先着20人 📍パンドラのはこ
📅9月29日から ☎、直接

森ラボ2026 森の美術展

里山ガーデンで開催!

木と触れ合いながらアートを体感! 子どもから大人まで楽しめる森の美術展です。
長袖・長ズボン・歩きやすい靴でお越しください(小学2年生以下は保護者同伴)。

【森とアート(森の美術展)】📅9月20日(日)～10月18日(日)10時～15時【作家
によるアートツアー】9月20日(日)、10月18日(日)11時から【特別イベント(音楽
ライブ・座談会など)】9月20日(日)、10月18日(日)午後 📅当日直接【森のスタン
プラリー&アートマルシェ】9月21日(月・祝)～23日(水・祝)10時～15時 📅当日
直接【子どもとおとなのためのアートツアー】10月4日(日)11時から
📍抽選10人 ¥500円 📅10月3日までに☎

☎GROUグループ 創造と森の声
☎933-1460 ☎morinokoe7@yahoo.co.jp



▲☎はこちら

スポーツ



さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室(全10回)

ポッチャ・ソフトバレーや、簡単なストレッチ・リズム体操などを行います。

📅10月8日～2027年3月11日の第2・4木曜(2月11日を除く)①9時20分～10時
20分②10時30分～11時30分 📍都岡地区センター 📍中学生以上／①②抽選
40人 ¥3,000円(10回分) 📅8月27日～9月18日(消)で☎、☎(必要事項)・年齢・性別・
希望時間帯を記入、重複申込不可、1通につき1人)※詳細は旭スポー
ツセンター・都岡地区センターで配布するチラシ参照

☎公益財団法人 横浜市スポーツ協会
☎640-0014 ☎640-0024 ☎sawayaka@yspc.or.jp



▲☎はこちら

第55回旭区駅伝競走大会(旭ズーラシア駅伝2027)参加者募集

旭区の冬の恒例駅伝イベントです。

📅2027年1月30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3年生以上／先着240チーム【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)

📅9月11日～10月12日※詳細は☎のほか、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



▲☎はこちら

認知症を知り、 ともに暮らすまちへ

本人の思いから考える地域づくり

認知症は、誰もがなりうる身近なものです。

9月の「認知症月間」に合わせて今月は
認知症ご本人の声や地域での取り組み、
心配な時の相談先についてご紹介します。

この機会にご本人の思いや希望に目を向け、
自分らしく暮らし続けられる地域づくりに
ついて考えてみませんか。

当事者からのメッセージ

認知症であっても、自分らしくありたい



40代・女性

認知症と診断された時は、身内でさえ受け入れることが難しかったようですが、どんな状態でも「私は私」。“認知症の人”ではなく私自身として見て欲しいのです。

きっと同じ思いで悩んでいる同じ立場の方が多いと思います。

今、私が夢に描いているのは、そんな方たちをともに支えるピアサポーターとして活動することです。

一番困っているのは、伝えたいことがうまく伝わらないこと。言いたいことはたくさん頭に浮かぶのに、それを言葉にして話そうとすると、思った通りに伝わらない。なんだか違った形に受け取られてしまうのが歯がやいです。

でもね、歌を歌うのが楽しくて。大きな声で歌えたら、カラオケで好きな歌が歌いたいなあ。



60代・男性

認知症で本人の思いや声を知り、「誰かのこと」ではなく、「自分のこと」として考えてみましょう。



地域で支える取り組み

チームオレンジ

オレンジ色は認知症の普及啓発のシンボルカラーです

チームオレンジとは、ご本人やそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の人たちが協力して行う取り組みです。地域ケアプラザを中心に、交流会・地域清掃・ボランティア活動・ロゴの作成など、地域の特色を生かして活動しています。

仲間と一緒に
ごみ拾い。
良いことをした気分で
素敵な一日に♪



白根地域
ケアプラザの
チームオレンジ
活動



認知症で本人が
得意なことを生かして
地域の集まりに
参加！

知ろう・学ぼう！

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座とは

認知症の基礎知識や接し方を学び、ご本人やご家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。

若葉台小学校6年生が 認知症サポーター養成講座を受講しました！

こんなまちをつくっていききたいな♪
養成講座の中で、子どもたちから出た“思い”です。



協力して誰もが
快適に暮らせるまち

認知症であっても
そうでなくても、
同じように接するまち

すべての人が偏見を
受けることなく、平等で、
得意・不得意の差で
比べられないまち

受講後は、子どもたちから、「ありのままの自分でいい」「工夫すれば怖くない」「みんな同じ人間なので差別はしない」などの声が寄せられました。

もしかして 認知症？

心配な時の相談先は？

お近くの地域ケアプラザや
区役所へご相談ください。



もの忘れ相談(予約制)

区役所で医師に相談ができます。また、地域ケアプラザでは、専門の相談員に認知症や介護の相談ができます。

もの忘れ検診

次の①②を満たす人は、医療機関で検診を受けられます。
①受診日時時点で、市内在住の50歳以上の人
②検診受診日までに、認知症の診断を受けたことがない人

横浜市もの忘れ検診

ヒントをまとめた新しい
「認知症ケアパスガイド」も
区役所や地域ケアプラザで
9月ごろに配布予定だよ！



認知症普及啓発講演会

認知症とともに生きるまち

～ひと足先に認知症になった私からあなたへ～

日時 10月14日(水) 14時～16時

(30分前開場。体験コーナーは11時～14時)

会場 旭公会堂(区役所4階)

内容

- 基調講演「軽度認知機能障害について(仮題)」
- 若年性認知症当事者による講演・対談
「ひと足先に認知症になった私からあなたへ」
- 同時開催
●体験コーナー
脳体力トレーナー測定など(先着順)

9月14日9時～10月5日17時に 、、

(必要事項)を記入)

電子申請は

☎ 高齢者支援担当 ☎ 954-6125 ☎ 955-2675



▶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

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 📠382-8044

休館日
9月24日(木)
※📧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)
🕒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	9月14日・28日、10月5日	9時～9時50分	30人
	フィット・ホップ Fithop		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	9月15日・29日、10月6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	やさしいハタヨガ▲	9月16日・30日、10月7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	シンプル Simpleエアロビクス	9月17日、10月1日・8日	9時～9時50分	30人
	デトックスリンパ		11時～11時50分	
	12ZUMBA®		12時～12時50分	
金	ステップエアロビクス	9月11日・18日・25日、10月2日・9日	10時～10時50分	30人
	ヒーリングヨガ		11時～11時50分	
	ピラティススタイル		12時～12時50分	
土	やっぱり太極拳	9月12日・19日・26日、10月3日・10日	9時～9時50分	18人
	ビコー Doカーディオキック			30人
	10ZUMBA®		10時～10時50分	
	エンジョイ! バスケットタイム★		19時15分～20時45分	

旭麻雀大会

🕒9月29日(火)9時～14時30分 📍手積み麻雀ができる人／先着40人
💷1,500円 申詳細は施設へ

スポーツ・レクリエーションフェスティバル2026

🕒10月4日(日)🕒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 申①～③9月11日～10月3日に📧、直接④当日直接※時間、費用、内容などの詳細は施設へお問い合わせください。

	プログラム名	対象／定員
①	アスリートに学ぼう!!かけっこ教室	小学1～6年生／50人
②	フットサル教室	年中～小学6年生／30人
③	小学生ドッジボール交流戦	小学1～6年生／30人
④	ワンデーレッスン	16歳以上／30人

※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。

第49回 旭区民弓道大会

近況競技個人戦・チーム戦(主催者がチーム編成を行います)。昼食提供します。
🕒10月25日(日)9時～15時 📍常盤公園弓道場(保土ケ谷区常盤台42-1)
📍区内在住・在勤の神奈川県弓道連盟一般支部登録者 💷1,800円 申9月11日～25日に📧(名前(ふりがな)・📧・📧を記入)
📍旭区弓道協会 ☎090-3034-2860 📧kyudo.asahi.sports@gmail.com



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/

●0歳からの親子で楽しむワンコインコンサートVol.25

🕒9月13日(日)11時から(30分前開場)📍先着300人💷一般・ベビーカー席(数量限定)500円 申詳細は施設へ

●ワンコインコンサートVol.25

🕒9月13日(日)14時から(30分前開場)📍小学生以上／先着300人
💷500円 申詳細は施設へ

●お花とめぐる季節のワークショップ～ハロウィン～

壁飾りを作ります。
🕒9月26日(土)10時～12時📍高校生以上／先着10人💷4,000円 申詳細は施設へ

●あさひ名画座第43弾「東京物語」

🕒10月3日(土)13時30分から(30分前開場)📍小学生以上／先着200人
💷1,000円(当日200円増) 申詳細は施設へ

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)

●敬老の日

タイルでコースターを作ろう!
🕒9月19日(土)～21日(月・祝)9時～17時📍中学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着40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
🌐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)

●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～

🕒9月15日(火)10時～12時📍女性／先着35人💷600円 申当日直接
📍☎862-5058※

●エクセル基礎(全2回)

🕒10月24日(土)・25日(日)10時～15時30分📍女性／先着15人
💷12,100円(2回分) 申9月15日

9時30分から🌐(☎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
🌐https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/
休館 9月7日(月)・14日(月)・28日(月)

※(消)で📍(必要事項・📧・📍を記入)、🌐

●ファミリークッキング ピザ

🕒10月31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 申9月11日～25日※

●どきどきデイキャンプ(全3回)

🕒11月～2027年1月の第2日曜(2027年1月は17日)9時30分～15時30分
📍小学1～3年生／抽選42人💷9,600円(3回分) 申9月18日～10月2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

※(着)で📍(必要事項・📍を記入)、直接

●歌声サロン

🕒9月28日(月)10時～11時📍60歳以上／先着26人💷500円 申当日直接

●ゆるゆる体操(全8回)

🕒11月～2027年3月の第1・3月曜(1月4日、3月15日を除く)13時30分～14時45分📍60歳以上／抽選24人💷2,000円(8回分) 申9月11日～18日※

●ピラティス(全8回)

🕒11月～2027年2月の第1・3金曜(1月は15日・29日)13時30分～14時45分📍55歳以上／抽選24人💷2,000円(8回分) 申9月11日～18日※

●ズンバゴールド(全8回)

🕒12月～2027年3月の第2・4水曜13時30分～14時30分📍55歳以上／抽選24人💷2,000円(8回分)
申10月2日～8日※

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

●第23回コミハ祭り

🕒10月3日(土)・4日(日)10時～16時(4日は展示のみ、15時まで)🕒上履き(発表・展示会場) 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。

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)

●くらサボサロン

🕒9月16日(水)13時30分～14時30分
👤先着20人 料 200円 持 上履き 申 当日直接

●楽しく!ピラティス

🕒10月21日(水)10時～11時30分
👤先着25人 料 500円 申 9月17日から直接(☎10時から)

●脳を鍛える!インナーマッスル体操

🕒11月5日(木)13時～14時30分
👤先着30人 料 500円 申 10月2日から直接(☎10時から)

●やさしいヨガ教室

🕒11月17日(火)10時～11時
👤先着25人 料 500円 申 10月7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)

※17時に☎、直接

●おはなしランド

🕒9月14日(月)・26日(土)10時30分～11時
👤幼児と保護者 申 当日直接

●旭区健康スタンプラリー2026

笑顔フィットネス

🕒10月3日(土)10時30分～11時
👤先着30人 申 9月11日10時～28日※

●オータムコンサート

🕒10月17日(土)14時～15時
👤先着30人 申 9月12日10時～10月3日※

●秋のおはなし会

🕒10月24日(土)10時30分～11時30分
👤幼児と保護者／先着30人 申 9月26日10時～10月20日※

ひかりが丘小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

●手品と落語 ひかりが丘ふれあい

地域寄席

🕒10月4日(日)13時～15時30分
持 上履き(スリッパ不可) 申 当日直接

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

●秋のウォーク「旧東海道保土ヶ谷宿を歩く」

橘樹神社、寺町、金沢横丁道標、本陣跡などを散策します。

🕒10月10日(土)9時15分～12時※雨天時は翌日同時刻に延期 ☎天王町駅東口改札集合、JR保土ヶ谷駅解散
👤先着20人 料 100円 申 9月16日

から☎、㊟(必要事項)を記入)

●秋のバイオリンコンサート

🕒10月25日(日)①13時～14時15分②15時～16時15分
👤①②先着50人 申 9月16日から☎、㊟(必要事項)を記入)

東希小コミュニティハウス

〒241-0826 東希望が丘155
☎363-2889 ㊟489-3102
休館 火曜・金曜

●第25回囲碁大会

コミュニティハウスで囲碁を学ぶ人が外部の人と交流を図る大会です。

🕒10月24日(土)9時～15時
👤6級以上／先着20人 料 700円

申 10月3日～17日に直接(☎翌日から)

都岡小コミュニティハウス

〒241-0805 都岡町4-8
☎951-3200
休館 第2月曜(祝日は翌日)

※申 9月11日～25日に直接(☎9時30分から)

●本来の体へ導く ヨガ(全6回)

🕒10月～12月の第1・3木曜10時～11時
👤18歳以上／先着20人 料 3,600円(6回分)※

●歌って♪踊って いきいきフレイル予防(全6回)

🕒10月～2027年3月の第1金曜(2027年1月は8日)9時30分～10時30分
👤18歳以上／先着20人 料 3,600円(6回分)※

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)

●Wの刺激&ZUMBA GOLD教室(全6回)

🕒9月30日～12月9日の隔週水曜10時～12時
👤18歳以上／先着16人 料 3,600円(6回分) 申 9月11日10時から直接(☎翌日から)

●シルバーアクセサリー作り

🕒10月3日・10日(各回土曜)10時～12時
👤18歳以上／先着8人 料 1,000円(1回分・材料費別途) 申 9月12日10時から直接(☎翌日から)

●おもちゃの病院④

🕒10月10日(土)10時～15時
👤先着10組 料 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

●エンディングノート書き方講座

🕒10月29日(木)10時～12時
👤18歳以上／先着16人 申 10月8日10時から直接(☎翌日から)

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)

※直接(☎ 翌日から)

●旭区健康体操スタンプラリー(笑いヨガ)

🕒9月12日(土)13時～13時30分
持 上履き 申 当日直接

●本藍染体験講座

🕒10月7日(水)13時30分～16時
👤18歳以上／先着12人 料 2,000円 申 9月16日から※

●はじめてのメンズヨガ体験会Ⅱ(姿勢改善)

🕒10月25日(日)10時30分～11時30分
👤18歳以上の男性／先着20人 料 1,000円 申 9月17日から※

●リンパマッサージと正しい歩き方②(全4回)

🕒10月29日～12月10日の第2・4木曜(10月は29日)13時～14時30分
👤18歳以上／先着15人 料 2,000円(4回分) 申 9月18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)

※直接(☎ 翌日から)

●バレエ・ピラティス(全3回)

🕒10月～12月の第2木曜13時30分～14時30分
👤18歳以上／先着12人 料 2,400円(3回分) 申 9月11日～10月1日に※

●はじめてのパン作り①

シナモンロールとハムマヨパン。

🕒10月9日(金)10時～13時
👤18歳以上／先着12人 料 1,500円 申 9月11日～10月2日に※

●はじめての味噌づくり

作った味噌のお土産付き。

🕒10月17日(土)①9時30分～11時②11時30分～13時
👤18歳以上／①②先着16人 料 5,000円(1回分) 申 9月11日～10月3日に※

●バレエ・ウォーキング(全3回)

🕒10月22日、11月26日、12月17日(各回木曜)13時30分～14時30分
👤18歳以上／先着12人 料 2,400円(3回分) 申 9月11日～10月15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)

●おはなし会

演目:「しまロバくん」ほか。

🕒9月26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 料 ○△□ 申 当日直接

●白根おもちゃ病院

🕒10月3日(土)10時～15時
持 直したいおもちゃ 申 当日直接

●台湾屋台グルメ「台湾炒米粉」

🕒10月6日(火)10時～13時
👤18歳以上／先着12人 料 2,000円 申 9月22日10時から直接(☎ 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 9月11日～25日に直接

●身体調整健康体操(全12回)

🕒10月～2027年3月の第1・3木曜10時～11時10分
👤18歳以上／先着20人 料 7,200円(12回分)※

●k-popを踊ってアイドルになろう(全12回)

🕒10月1日～2027年3月4日の第1・3木曜16時～17時[発表会]2027年3月6日(土)
👤小学生(初参加優先)／先着12人 料 7,200円(12回分、衣装代別途)※

●リラックスヨガⅡ(全11回)

🕒10月7日～2027年3月10日の第2・4水曜(10月は7日・21日、11月は4日・25日、2027年1月は6日・20日)10時～11時
👤18歳以上／先着30人 料 6,600円(11回分)※

●ロコモトレニングⅡ(全11回)

🕒10月12日～2027年3月8日の第2・4月曜(11月は9日・23日・30日、12月は14日のみ)10時～11時10分
👤18歳以上／先着20人 料 6,600円(11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)

●なごんでいきいき!おはなし会

🕒9月14日(月)10時30分～11時
👤18歳以上／先着20人 料 旭・歌と読み語りの会なごみ 申 当日直接

●リフレッシュ体操3期(全10回)

🕒10月～12月の毎週金曜(10月30日、11月13日・20日を除く)10時30分～12時
👤18歳以上／先着60人 料 6,000円(10回分) 申 9月11日9時30分から直接

●バイオリンコンサート～姉妹で奏でる秋色コンサート～

🕒10月3日(土)14時～15時
👤先着100人 料 600円 申 9月13日9時30分から直接

●ゼロから始める水彩画(全6回)

🕒10月5日～12月7日の第1・3・5月曜12時30分～14時30分
👤18歳以上／先着12人 料 3,600円(6回分) 申 9月14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

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。

◆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。

乳幼児食生活健康相談

10月7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 9月11日8時45分から☎

離乳食教室

10月7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 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者／先着20組 申 9月11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

9月16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 随時☎

10月1日(木)

午前※

※時間は予約時に説明

公立保育所の育児支援

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。10月の育児講座は左近山保育園・柏保育園で「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。

よこはま動物園

ズーラシア

だより

Vol.225

〒241-0001 上白根町1175-1
☎ 959-1000(総合案内所)
[ズーラシア](#) [検索](#)

9月11日～10月10日の休園日
9月29日(火)、10月6日(火)

今月のズーラシアグッズ

ちょころん レッサーパンダ

9月のおすすめ 国際レッサーパンダデーイベント
毎年9月の第3土曜日は「国際レッサーパンダデー」。動物園でのレッサーパンダの保全の情報や、当園の飼育や繁殖についてまとめたパネル展などを行います。
☎ 9月2日(水)～28日(月)
☎ アマゾンセンター 申 当日直接

ズーラシアどうぶつ ZOO ズー・アップ

ニホンツキノワグマ

ニホンツキノワグマは、主に本州・四国に分布し、生息数は数万頭と推計されます。野生では木の実や草花、昆虫、小動物などさまざまなものを食べる雑食性です。食べる物は地域や季節で異なり、詳しい生態についてはまだ分かっていないこともあります。
クマはもともと警戒心が強く、人との接触を避ける動物です。一方で近年、個体数の増加、ドングリの凶作、里山環境や人の暮らし方の変化など、さまざまな複合要因で市街地に出てくる「アーバンベア」が問題となっていて、人とクマが共存できる対策が求められます。
当園にはメスのメリーと、野毛山動物園から来たオスのサンペイがいます。日替わりで展示場に出ていますのでぜひ会いに来てください。

▲タケノコをくわえるメリー

▲滝の前のサンペイ

▲レッサーパンダ

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☎またはチラシでご確認ください。 ▲☎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	10月1日(木)10時～12時	9月17日から
管理栄養士	10月6日(火)10時～11時30分	9月25日から
助産師	10月20日(火)13時30分～15時	10月6日から
サテライト		
公認心理師	10月15日(木)10時～12時	10月1日から
管理栄養士	10月16日(金)13時30分～15時	10月2日から
助産師	9月30日(水)10時～11時30分	9月16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。☎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

応援! あさひっ子もり

旭区子育てポータルサイト

まずはここから [あさひっ子もり](#)

▲☎はこちら