

広報よこはま あさひ区版／2026(令和8)年10月号／No.348

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！

10月18日(日)は横浜市長選挙が行われます！

●一部投票所が変更になります

投票区	今回選挙会場		前回選挙会場	
27	都岡小学校	体育館	都岡地区センター	地下1階体育室
31	星槎高等学校	図書室	旧若葉台西中学校	武道場

詳細はご自宅に届く「投票のご案内」をご確認ください。

●期日前投票

投票所	アクセス	投票期間	投票時間
旭区役所 地下1階3号会議室	鶴ヶ峰駅北口 徒歩7分	10月5日(月)～ 17日(土)	8時30分～ 20時
旭区民文化センター サンハート 情報コーナー	二俣川駅直結 ジョイナス テラス3 5階	10月5日(月)～ 17日(土)	9時30分～ 20時

投票時間が投票所で異なりますのでご注意ください。

期日前投票所の混雑状況を
リアルタイムで配信します。
詳細はこちら▶



旭区役所を除き、各投票所に駐車スペースはありません。
投票所への車でのご来場はご遠慮ください。

☎ 区選挙管理委員会 ☎ 954-6012 ☎ 951-3401

第36回 旭ふれあい区民まつりの開催中止について

10月18日(日)に開催を予定していた「第36回 旭ふれあい区民まつり」は、横浜市長選挙の投開票と同日となったため、開催を中止します。

区民まつりの今後の開催については、区民まつり実行委員会での協議により決定させていただきます。

楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ありませんが、ご理解くださいますよう、よろしくお願いします。

☎ 地域活動係 ☎ 954-6095 ☎ 955-3341



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)。旭区にしかない魅力的なメニューをこの機会にぜひご賞味ください。

📅 10月1日(木)～11月30日(月)

新しい「あさひの逸品」も大募集！

自薦・他薦は問いません。詳細は二次元コードをご覧ください！

📅 11月30日まで



▲詳細はこちら

☎ あさひの逸品担当 ☎ 954-6096 ☎ 955-3341

あさひさんさんウォーク 2026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？

📅 期間 10月1日(木)～11月30日(月)

👤 対象 18歳以上の区内在住・在勤・在学者(親子で参加可)



▲詳細はこちら

4つのコースから1つ選んで
5スポット以上のスタンプを
集めた人には

「あさひくんレジャークッション・
あさひくん反射板キーホルダー」
をプレゼント！

※なくなり次第終了

さらに、
アンケートに
答えると抽選で
豪華な賞品が
当たるかも？

病気予防のめやす※1

1日平均2,000歩 寝たきりの予防

1日平均5,000歩 要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

1日平均8,000歩 動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム※2、高血圧症、糖尿病の予防

※1 中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利氏)による

※2 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

歩いて
病気予防！



今年のおすすめスポット



善部町南公園



今宿あきなれ公園

昨年度参加者の声

ウォーキングを始めるきっかけになりました。
このまま続けたいです！

子どもと一緒に遊びながら回れました。

緑豊かで歴史遺産や商店街もあって、
楽しくイベントに参加しています。



☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713



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

公式マスコットキャラクター トンクットンク

©Expo 2027



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。

区の人 239,304人

区の家 108,747世帯

(2026年9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

10日・24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。

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。

もったいない!

横浜グリーンエキスポへの道

フードドライブから始める 循環型社会

横浜市資源循環局
マスコット イーオ

ごみ収集車に換算すると...

×
約57台分!▲燃やすごみに出された
手つかずの食品

10月は
食品ロス削減月間。
食品ロスは、生産に使った
水・電気・燃料のロスや、
地球温暖化に
つながります。



私たちがごみに
ならないように、
できることから
始めてみませんか?



フードドライブの前に...

01 食品ロスを減らすには

▶ 余った食材は冷蔵・冷凍保存して
早めに食べきる



▶ 必要な分だけ買う



▶ 宴会の料理は食べきる



▶ 外食では「食べきり協力店」を利用する

小盛りメニューや
持ち帰り容器など、
食べ残しを減らす
取り組みを行うお店です。



▶ ローリングストックを活用する

「ローリングストック」とは

食料や日用品を少し多く買いそろえ、使った分
だけ補充することで、常に一定量の食品を
備蓄する方法です。



それでも余ってしまったら...

「フードドライブ」へ

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、地域の福祉施設・
団体などに寄贈する活動です。



資源循環局が集めた食品は、
フードバンク団体や
旭区社会福祉協議会から、
地域の福祉施設や必要としている
人に寄付しています。

▲活動の
詳細はこちら

旭区での

02 フードドライブ活動

資源循環局旭事務所、区役所2階21番窓口などで常時回収を行って
いるほか、自治会や学校など地域の団体も活動しています。

太陽の子
白根
保育園

実施中

鶴ヶ峰
小学校

2025年度には
1699個、453.85kgが
旭区社会福祉協議会に
寄付されました!



寄付できる食品

- 未開封のもの
- 賞味期限が2か月以上先のもの
- 常温保存できるもの
(穀類、缶詰、レトルト食品、お菓子、
調味料、乾物、飲料など)

長期保存できる
お米・砂糖・塩は、
賞味期限が
書いていなくても
寄付できます。



寄付できない食品

- × 開封済のもの
- × 賞味期限が2か月未満のもの
- × 冷凍、冷蔵保存のもの
- × 生鮮食品(肉・魚・野菜など)
- × アルコール(みりん・料理酒を除く)
- × ペットフード

生鮮食品は
フードドライブの対象外です。
傷んでしまう前に
早めに食べてください!

実施場所の
詳細はこちら

皆さんの自治会・職場・ 学校でもやってみませんか?

フードドライブを実施する企業や団体に、
食品回収ボックスなど物品の貸し出しをしています。

横浜グリーンエキスポの
開催まであと半年!
「花と緑に囲まれた、
環境に優しいヨコハマ」
のためにも、まだ食べられる
食品がごみにならないように
していきたいな。



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

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ができます。

🕒10月14日(水)13時～16時・15日(木)9時～12時 📍区役所1階1番窓口 📄当日直接

📞広報相談係 ☎954-6022 📠955-2856

都岡地区恵みの里 農体験 ～横浜みどりアップ計画～

★里芋収穫体験in都岡

🕒10月31日(土)14時から 📍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)／抽選10組 💰2,000円(3株収穫) 📄10月20日までに 🖨



★追分市民の森散策&里芋収穫体験in都岡

🕒11月7日(土)9時30分～15時 📍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)／抽選10組

💰3,000円(3株程度収穫) 📄10月22日までに 🖨

★ネギ収穫体験in都岡

🕒11月14日・28日(各回土曜)10時から 📍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(収穫した分を買取) 📄11月1日までに 🖨

.....上記共通.....

※荒天時は各翌日同時刻に延期※車でのお来場も可※当選者へのみ通知※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



▲詳細・申込みはこちら

旭区親子野外自然体験活動

自然豊かな公園で、ウォークラリー、焼きそばづくりなど、秋の一日を満喫しませんか。

🕒11月7日(土)9時30分～14時45分※荒天中止 📍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／抽選20組(1組5人以上※家族のみ) 💰小学生以上1人500円 📄10月18日までに 📧電子申請

📞生涯学習支援係 ☎954-6099 📠955-3341



▲詳細はこちら

シールドトンネル工事説明会を実施します

相模鉄道本線(鶴ヶ峰駅付近)連続立体交差事業の工事の概要などについての説明会です。

🕒①11月6日(金)19時～20時30分②11月7日(土)10時～11時30分(①②30分前受付開始)

📍旭公会堂(区役所4階) 🧑①②先着200人 📄当日直接

📞道路・交通政策局建設課鉄道交差調整担当 ☎671-2792 📠663-8993

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:親水緑道から陣ヶ下溪谷を歩き市沢の石塔群・小高神明宮を回る(約6.0km、約11,000歩)

🕒11月21日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止 📍鶴ヶ峰駅改札集合・解散 🧑50人※落選者へのみ電話連絡 💰500円 📄11月13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)

「みづかな公園で楽しむ野鳥観察」参加者募集

プロの自然写真家と、冬鳥を探してみませんか?

🕒11月21日(土)9時～11時※荒天時は翌週同時刻に延期
📍こども自然公園 🧑区内在住・在学の小学4年生～中学生／抽選20人 📄10月25日までに 📧電子申請
📞生涯学習支援係 ☎954-6099 📠955-3341



▲申込みはこちら



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	10月6日・20日、11月10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	10月1日(木)・8日(木)・9日(金)・22日(木)・23日(金)、11月5日(木)・6日(金)・19日(木)・20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

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

10月7日(水)・17日(土)・18日(日)・21日(水)
※ 🖨などでご確認ください。

講座・イベント

「まちの楽校」vol.19

今月のテーマ 「片付けからはじめるすっきりした暮らし～モノを見直して心地よい毎日へ～」

🕒10月27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)

災害に備える

飲料水の備蓄、足りていますか?

水は生命を維持するために最も重要なものです。災害時などの断水に備え、**1人1日あたり3リットル、最低3日分で9リットル以上(できれば1週間分)**を日頃から備蓄しておきましょう。



横浜市水道局
キャラクター
「はまびょう」



停電に備えた水の備蓄を考えよう

マンションなどの中高層の建物では、停電によりエレベーターが使えなくなると、水を運ぶのが困難になります。お住まいの環境に合わせて水の備蓄を見直しましょう。

災害時に水を得られる「災害時給水所」も確認しましょう



▲詳細はこちら



📞水道局お客さまサービスセンター ☎847-6262 📠848-4281

福祉保健

災害時医療のぼり旗掲出訓練の実施



訓練実施期間 10月19日(月)～21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

令和9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1日(木)～28日(水)
【申請方法】オンライン申請(要マイナンバーカード)
※オンライン申請ができない人のみ、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1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(☎は9月24日から掲載)
☎保育担当 ☎954-6173 ☎951-4683



▲申請の詳細はこちら



乳がん検診は“今”が始めどき

10月は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える「ピンクリボン月間」です。

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われています。しかし早期発見・早期治療により、治る可能性は高まります。

早期発見のために、「ブレスト・アウェアネス(自分の乳房を意識する生活習慣)」を取り入れてみませんか?



月に1回はお風呂や鏡で自分の乳房をチェックし、痛みやしこりなどの変化に気づいた場合は、乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
乳がん検診では、自分では気づきにくい小さながんを発見できる場合があります。40歳を過ぎたら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう!

☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎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。

🕒 10月22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

市民公開講座「目の健康を守る!アイフレイルと目薬の話」

目の衰え「アイフレイル」や目薬の知識について、専門医と薬剤師が分かりやすく解説します。

🕒 10月22日(木) 14時30分～16時30分(30分前開場) 📍サンハート

🏠市内在住・在勤・在学者／先着280人 ☎当日直接

☎聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 総務課

☎366-1111 ☎366-1172

令和8年度食品衛生責任者実務講習会のお知らせ

🕒 10月27日、11月17日(各回火曜) 14時～15時30分 📍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13日～11月17日に☎、直接(☎9時から)

☎食品衛生係 ☎954-6166 ☎952-1504



▲☎はこちら

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

講師によるお薬の話。

🕒 11月12日(木) 13時30分～15時 📍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13日～11月10日に直接(☎9時から)

☎障害者支援担当 ☎954-6128 ☎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

●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。
株式会社 清光社、伊志嶺 朝之、志澤 希久子、匿名1件(敬称略)

スポーツ



旭スポーツセンター

休館日

10月19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	10月26日、 11月2日・9日	9時～9時50分	30人
	フィット ネット Fithop		11時～11時45分	
	ズバ ZUMBA®ゲッツ		12時～12時50分	
火	リズムボクシング	10月13日・ 20日・27日、 11月10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▲	10月14日・ 21日・28日、 11月4日	9時20分～10時	18人
	【NEW】We ZUMBA®		10時～10時50分	30人
	ピラティススリム▲		10時10分～10時50分	18人
	スタイリッシュヨガ		11時～11時50分	30人
	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	10月15日・ 22日・29日、 11月5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	10月16日・ 23日・30日、 11月6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	10月17日・ 24日・31日、 11月7日	9時～9時50分	18人
	ドゥー Doカーディオキック		10時～10時50分	30人
	10ZUMBA®			
	エンジョイ! バスケット★		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。

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
11月4日(水)～9日(月)	白根学園芸術作品展

※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。

布夢彩画展

古布を使用したアート作品の展示会です。

🕒 10月14日(水)～19日(月) 10時～17時(14日は14時から、最終日は16時まで) 📍サンハート ☎当日直接

☎布夢彩画愛好会 ☎951-9313

横浜旭スタンペックス'26 第28回世界の切手展

🕒 10月24日(土)・25日(日) 10時～18時(24日は13時～20時) 📍 サンハート
📄 当日直接
📍 横浜旭郵趣会 伊澤 ☎080-4184-5556
✉ Mondo2014jp@gmail.com

横浜市旭区民「音楽のつどい」

合唱やアンサンブルを楽しめるイベントです！
🕒 10月25日(日) 12時～17時(15分前開場) 📍 旭公会堂(区役所4階) 📄 当日直接
📍 横浜市旭区民「音楽のつどい」実行委員会 倉田 ☎080-4220-8087
✉ kuratawataru@gmail.com

旭区 おどろう会芸能祭

日本舞踊から園児のアレンジダンスまで、幅広いジャンルのダンスステージです。
🕒 10月30日(金) 11時30分～16時30分(30分前開場)
📍 旭公会堂(区役所4階) 📄 当日直接
📍 旭区おどろう会 ☎080-1348-0763 ☎366-2777

Bell Flower ハンドベルコンサート 2026

イングリッシュハンドベルの音をお届けします。曲目:「ひまわり」ほか。
🕒 11月29日(日) 14時～16時(30分前開場) 📍 サンハート 📄 小学生以上／抽選300人※当選者にのみ11月16日までに連絡 📄 10月19日～28日(着)で ☎、✉ を下記 ☎へ(参加者全員の ☎事項)を記入※申込み1件につき2人まで
📍 Bell Flowerコンサート事務局(〒241-8799 本村町44-2 横浜旭郵便局留め) ☎366-1883／366-9284 ✉ bellflower1997@yahoo.co.jp

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。

夜も少しずつ長くなり、読書に最適な季節になりました。10月27日からは読書週間も始まります。今回は、新しい文学作品に出会えそうな本を紹介します。

語れるようになる日本の文豪

志村 有弘／監修 成美堂出版(2024年刊)

日本文学の文豪たち約40名の人生や代表作を紹介した1冊です。イラストが目にも楽しく、特に文豪同士の相関関係が丁寧にまとめられています。有名な文豪の人間らしい新たな一面や、意外な交友関係を知れば、今まで見逃していた作品の魅力にも気付けるかもしれません。日本近代文学の歩みを再確認したいときにも便利です。



たのしく読める英米幻想文学 作品ガイド120

大神田 丈二、笹田 直人／編著 ミネルヴァ書房(1997年刊)

英米文学の幻想的な名作120作以上を、見開きで紹介しています。英米文学の大学教授・講師たちが、作品の読み方やあらすじを分かりやすく伝え、作品の読解をサポートしてくれる一冊です。なじみのない作品でも、英米文学のバラエティの豊かさと懐の深さを感じられ、読んでみたい作品がきっと見つかります。



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。

🕒 10月15日、11月5日(各回木曜) 10時30分から 📄 0～2歳児と保護者
📄 当日直接

子どもおはなし会

🕒 10月18日(日) 11時から 📄 3歳以上(親子で参加可) 📄 当日直接

オリジナルクリアフォルダづくり体験

プロと一緒に、世界に一つだけのクリアフォルダを作ります。

🕒 11月3日(火・祝) 10時～11時 📄 小学生と保護者／先着8組 📄 神奈川県広告美術協会 📄 10月15日から ☎、直接



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。

今川公園

〒241-0033 今川町96-2
☎ ☎366-9290

●秋の自然観察会

🕒 10月24日(土) 10時～12時※雨天中止 📄 小学3年生以上／先着10人 📄 10月11日～18日に ☎(10時～16時)

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)

●おはなし会

絵本、紙芝居、パネルシアターなど。

🕒 10月25日(日) 11時～11時30分
📄 中学生以下(未就学児は保護者同伴) 📄 ○△□ 📄 当日直接



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/

●おはなしかい

🕒 10月16日(金) 10時30分～11時
📄 未就学児と保護者 📄 当日直接

●JAZZ DAY

ジャズピアニストによるジャズをお楽しみください。

🕒 10月17日(土) 14時から(30分前開場) 📄 小学生以上／先着300人
📄 アキコ・グレース ¥一般2,000円、高校生以下1,000円、ペア券(前売りのみ)3,500円 📄 詳細は施設へ



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 📄 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)

●心とからだを整える産後のセルフケア

バランスボールを使って楽しみながらリフレッシュ!

🕒 11月10日(火) 10時～11時30分
📄 産後の女性(生後2か月～210日の乳児1人同伴可)／先着16人
¥1,100円 📄 10月15日から 📄 ※

●女性向けPC講座

「情報セキュリティ」

インターネットの仕組みやトラブル、安全対策について学びます。

🕒 11月24日(火) 10時～15時30分
📄 女性／先着15人 ¥6,100円
📄 10月16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 10月5日(月)・19日(月)・26日(月)

※(消)で ☎(☎事項・☎・☎を記入)、📄 ●スポーツ・レクリエーションフェスティバル

炭火焼、ピザづくり、インクルーシブスポーツ体験ほか。

🕒 10月18日(日) 10時～15時 ¥各ブースで料金が異なります。 📄 詳細は施設へ

●おひさまクラブⅢ(全5回)

自然遊び、クラフト、おやつ作りほか。

🕒 11月18日～12月16日の毎週水曜14時～16時 📄 4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:小学生以上3,200円、4歳～未就学児2,300円、3歳以下300円) 📄 10月2日～18日 ※

●もしもの体験キャンプ

被災時に役立つ野外炊事、消火活動ほか。

🕒 11月29日(日) 10時～15時 📄 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 📄 10月16日～30日 ※

▶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

老人福祉センター横浜市福寿荘

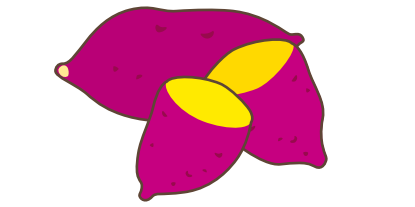
〒241-0005 白根2-33-2
☎953-5315 ㊟953-5317
休館 毎月最終火曜

- ※(着)で往(必要事項・年齢を記入)、直接
- イスを使ってストレッチ
- 🕒11月3日(火・祝)11時15分～12時15分 人数 60歳以上／先着30人 持ち 動きやすい服装・タオル・飲み物 申込み 当日直接
- 雅な世界「組香」体験教室
- 香りを聞き分ける文化体験。
- 🕒11月12日(木)12時～13時30分 人数 60歳以上／先着16人 料金 ¥500円 申込み 10月12日から直接
- クリスマスリースづくり
- 🕒11月30日(月)10時～12時 人数 55歳以上／先着12人 料金 ¥2,500円 申込み 10月20日から直接
- 体が喜ぶストレッチ(全8回)
- 🕒12月～2027年3月の第1・3水曜 13時30分～14時45分 人数 60歳以上／抽選24人 料金 ¥2,000円(8回分) 申込み 10月13日～19日※
- リンパ体幹ストレッチ(全8回)
- 🕒12月～2027年3月の第1・3木曜 13時30分～14時45分 人数 60歳以上／抽選24人 料金 ¥2,000円(8回分) 申込み 10月20日～26日※
- 転倒予防ストレッチ(全8回)
- 🕒12月～2027年3月の第2・4・5月曜(12月は14日のみ)13時30分～14時45分 人数 60歳以上／抽選24人 料金 ¥2,000円(8回分) 申込み 10月13日～19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

- お茶のみサロン・なごんでいきいき!おはなし会
- 🕒10月28日(水)13時30分～14時 人数 60歳以上／先着30人 料金 ¥100円(コーヒー希望者のみ) 持ち 上履き 申込み 当日直接
- 親子で楽しむサツマイモ掘り
- 🕒11月8日(日)10時～11時30分※雨天中止 人数 小学生以下と保護者／先着20組 料金 ¥1,000円 申込み 10月25日から☎、直接(9時～17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)
- せせらぎ歌の会
- 🕒10月14日(水)10時～11時30分 人数 先着50人 料金 ¥200円 持ち 上履き・靴袋 申込み 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楽しみましょう。
- 🕒10月21日(水)13時30分～14時30分 人数 先着20人 料金 ¥200円 持ち 上履き 申込み 当日直接
- 寄せ植えワークショップ
- 🕒11月7日(土)10時～11時30分 人数 先着15組 料金 ¥2,000円 申込み 10月11日から※
- 楽しく!ピラティス
- 🕒11月18日(水)10時～11時30分 人数 先着25人 料金 ¥500円 申込み 10月22日から※
- 脳を鍛える!インナーマッスル体操
- 腰痛・肩こり解消のため、音楽に合わせて体を動かしましょう。
- 🕒12月3日(木)13時～14時30分 人数 先着30人 料金 ¥500円 申込み 11月6日から※

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 保土ケ谷区川島町1374-1
☎㊟371-7611
休館 火曜・金曜

- 懐かしのポピュラーソングコンサート
- ポップスバンド「ニューコーヒーカップス」によるヒット曲の演奏。
- 🕒11月15日(日)14時～15時30分 人数 先着50人 申込み 10月15日から☎、HP

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
- 🕒10月11日～11月8日の毎週日曜 9時～15時 人数 各回先着3組 申込み 詳細は施設へ
- ちびっこランド
- 🕒10月11日～11月8日の毎週日曜 9時～16時 人数 未就学児と保護者 申込み 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。
- 🕒10月12日、11月9日(各回月曜)10時30分～11時 人数 幼児と保護者 申込み 当日直接

- 笑たいむ@鶴ヶ峰Vol.8
- 落語の講演会。
- 🕒10月31日(土)14時～16時30分 人数 先着30人 料金 ¥300円 申込み 10月11日10時～26日17時に☎、直接
- 秋のハンドメイド さき織り体験
- ミニランチョンマットを作ります。
- 🕒11月13日(金)9時30分～12時30分 人数 18歳以上／先着10人 料金 ¥700円 申込み 10月12日10時～11月2日17時に☎、直接



- ふれあいカフェタイム
- コーヒーの美味しい淹れ方
- 🕒11月24日(火)10時～12時 人数 18歳以上／先着8人 料金 ¥500円 申込み 10月17日10時～11月14日17時に☎、直接

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27回文化の集い
- カラオケ・楽器演奏・手話ダンス・日本舞踊など。
- 🕒11月1日(日)10時～16時30分 持ち 上履き・外履き用の袋 申込み 当日直接

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)

- ストリートダンスレッスン(全10回)
- 🕒11月～2027年3月の第1・3月曜(2027年1月は18日・25日、3月は1日)17時30分～18時30分【発表会】3月6日(土)予定 人数 小・中学生／先着15人 料金 ¥6,000円(10回分、衣装代別途) 申込み 10月11日～25日に直接(☎9時30分から)
- 都岡ふれあいフェスタ～都岡小コミハまつり～
- 🕒11月7日(土)・8日(日)10時～12時 申込み 当日直接
- お洋服の正しいお手入れ講座
- クリーニング従事者から学ぶ講座です。
- 🕒11月25日(水)13時30分～15時 人数 18歳以上／先着15人 料金 ¥100円 申込み 10月11日～25日に直接(☎9時30分から)

横浜わかば学園コミュニティハウス

〒241-0801 若葉台2-1-1
☎㊟330-4940
休館 火曜・金曜、月曜・日曜夜間

8月29日(土)から施設の電話番号・FAX番号が上記のとおり変更になりました。
おかけ間違いのないようご注意ください。

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

- 秋の作品展・交流会に集まろう
- 絵などの作品展示と歌や踊りの発表会です。
- 🕒11月1日(日)10時～15時 持ち 上履き 申込み 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、手遊びなど。
- 🕒10月17日(土)10時30分～11時 人数 未就園児と保護者／先着8組 申込み 当日直接
- 料理教室③
- 秋野菜を使ったおもてなしランチ。
- 🕒11月9日(月)10時～13時 人数 18歳以上／先着12人 料金 ¥2,500円 申込み 10月19日10時から直接(☎翌日から)



- クリスマスリース作り
- 🕒11月14日(土)10時～12時 人数 18歳以上／先着8人 料金 ¥3,500円 申込み 10月24日10時から直接(☎翌日から)

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。

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
- 🕒10月18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)🕒上履き・ラケット・タオル 申当日直接
- 家族で考える理想の老後生活とその準備
- 🕒10月26日(月)[セミナー] 10時30分～12時10分[個別相談] 12時20分～15時 👤18歳以上／先着40人 申10月11日9時20分から直接(㊟翌日から)
- パン屋さんに習うパン作り②
- ハロウィーンのミイラパンをつくります。
🕒10月31日(土)10時～13時 👤18歳以上／先着12人 ¥1,400円 申10月15日9時20分から直接(㊟翌日から)



▲写真はイメージです

- 初心者歓迎!やさしい護身術
- ブラジリアン柔術を習います。
🕒11月1日(日)10時～11時30分 👤小学生以上の初心者(小学生は保護者同伴)／先着10人 ¥500円 申10月11日9時20分から直接(㊟翌日から)
- スイーツ作り①シュトーレン
- 🕒11月10日(火)10時～13時 👤18歳以上／先着12人 ¥2,000円 申10月21日9時20分から直接(㊟翌日から)



▲写真はイメージです

- からだスッカリ!骨盤調整体操③(全7回)
- 🕒12月～2027年3月の第1・3月曜(2027年1月は18日のみ)10時～11時30分 👤抽選70人 ¥2,800円(7回分) 申10月27日～11月14日(着)で往(㊟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)

- 歌おう会!
- ギターを伴奏にみんなで歌いましょう!
🕒10月26日(月)10時30分～11時30分 👤18歳以上／先着30人 ¥100円 申10月12日～25日に㊟、直接
- ハロウィンお楽しみ会
- 絵本の読み聞かせグループによるイベントです。
🕒10月31日(土)10時20分～11時20分 👤未就学児と保護者／先着30人 ¥1組300円🕒おはなしクルーズ 申10月12日～30日に㊟、直接
- 親子で秋の収穫祭
- 里芋とサツマイモの収穫体験。
🕒11月21日(土)10時～11時30分 ※雨天時は翌週同時刻に延期 👤小学生以下と保護者／先着12組 ¥1組500円 申10月11日～11月13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)

- ハートフルコンサート
- 🕒10月11日(日)13時30分～14時30分 申当日直接
- 第32回文化祭
- 🕒10月24日(土)・25日(日)9時30分～17時(25日は15時まで) 申当日直接
- おはなし会
- 🕒10月24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 🕒まるごとくしあく 申当日直接
- 旭区健康体操スタンプラリー2026
- 🕒10月25日(日)11時30分～12時 持上履き 申当日直接

- ペン習字で脳トレ(全3回)
- 🕒11月7日・14日・21日(各回土曜)10時～11時30分 👤18歳以上／先着12人 ¥1,800円(3回分) 申10月17日～31日に直接(㊟翌日10時から)
- つまみ細工でバッチチャームを作ろう
- 🕒11月11日(水)10時～13時 👤18歳以上／先着12人 ¥1,800円 申10月28日～11月4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)

- 乳幼児のおはなし会
- 🕒10月20日(火)10時30分～11時 👤未就学児と保護者／先着7組🕒飲み物 申当日直接
- 第30回秋のセンターまつり
- 🕒11月7日(土)・8日(日)10時～15時(8日は14時まで)🕒上履き 申当日直接
- 旭区健康体操スタンプラリー2026
- 🕒11月7日(土)11時10分～11時30分🕒上履き 申当日直接
- Tsuoka Dance Paradise
- ダンスの発表とチーム交流会。
🕒12月5日(土)10時～12時 👤未就学児～高校生／先着8組(1組5～20人) ¥1人500円 申10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)

- 秋のお楽しみ!お芋ほり
- 🕒11月1日(日)13時～15時 👤先着40組(小学2年生以下は保護者同伴) ¥700円(3株分) 申10月11日9時30分から直接
- 笑顔でズンバ!3期(全8回)
- 🕒11月5日～12月24日の毎週木曜13時30分～14時20分 👤18歳以上／先着30人 ¥4,800円(8回分、初めての人は11月5日のみ500円で体験可) 申10月15日9時30分から直接
- 健康セミナー「腰を守る姿勢と運動」～痛みを軽減する事は可能～
- 🕒11月17日(火)9時30分～11時30分 👤先着20人 ¥300円 申10月27日9時30分から ㊟(数日以内に要支払)、直接(来館優先)
- 若葉台ヒップホップダンス教室 3期(①ビギナー②プラス・全9回)
- 🕒12月1日・15日・22日、2027年1月12日・26日、2月9日・23日、3月2日・16日(各回火曜)①15時10分～15時50分②16時～17時 👤①初めての人、未就学児～小学2年生②小学3年生以上またはダンス歴1年以上の経験者／①②先着14人 ¥4,500円(9回分) 申11月7日9時30分から直接
- バイオリンとピアノのコンサート「映画音楽の世界」
- 🕒12月5日(土)14時～15時 👤先着100人 ¥600円 申11月8日9時30分から直接
- 若葉台ヒップホップダンス教室 3期(①ジュニア②アドバンス・全8回)
- 🕒12月8日・22日、2027年1月5日・19日、2月16日・23日、3月9日・30日(各回火曜)①16時～17時②17時10分～18時10分 👤①小学3～6年生②小学5年生以上／①②先着14人 ¥4,000円(8回分) 申11月7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 ☎ 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 ☎ 10月13日8時45分から ☎
離乳食教室	11月11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 ☎ 10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	10月15日(木) 午後※ 11月12日(木) 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 ☎ 随時 ☎
乳幼児歯みがき教室	11月13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 ☎ 6か月～1歳6か月児と保護者／先着16組 ☎ 10月13日8時45分から ☎

※時間は予約時に説明

よこはま動物園

ズーラシア

だより

Vol.226

〒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  
毎週火曜(祝日は翌日)

今月の

ズーラシアグッズ

つれてくフレンズ  
コアリクイ

10月のおすすめ

ズーラシアフェス!

「アジアの動物たち」をテーマに、雑貨販売やワークショップ、講演会やパネル展を開催します!  
🕒 10月の土日・祝日  
📍 ころころ広場・ころころロッジ

▲ 昨年の様子

ズーラシアどうぶつ

ズーラシア

む・ア・ップ

オオアリクイ

オオアリクイは、中南米の草原や熱帯雨林など、さまざまな環境に生息し、名前の由来のとおり、アリを食べる動物です。野生では生息環境の破壊や交通事故などで生息数が減少しています。  
前足にある大きな爪でアリ塚を壊し、歯がない代わりに長く粘着性のある舌でアリをなめとります。動物園ではアリの代わりに食虫動物用のペレットと馬肉やササミ肉のミンチを混ぜたものを食べています。  
ズーラシアでは現在、国内最多の6頭を飼育しています。今年5月には国内初の双子の赤ちゃんが生まれ、飼育員が親代わりに育てています。ホームページのブログ「飼育日誌」などで双子の様子を紹介していますので、ぜひチェックしてみてください。

▲ 細長い顔と長く大きな尾が特徴的です

▲ 生後2か月の双子の様子

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

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。

絵本に親しもう・  
11月の  
冬の飾り作り

(今宿保育園)

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。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」があります。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。

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  
※ ☎ などご確認ください。

◆ ひなたぼっこ    ◆ サテライト  
二俣川1-67-4    鶴ヶ峰1-7-10ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階  
☎ 442-3886    ☎ 442-3896    ☎ 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。  
● 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  | 11月5日(木)10時～12時     | 10月22日から  |
| 管理栄養士  | 11月10日(火)10時～11時30分 | 10月27日から  |
| 助産師    | 11月17日(火)13時30分～15時 | 11月4日から   |
| サテライト  |                     |           |
| 公認心理師  | 11月19日(木)10時～12時    | 11月5日から   |
| 管理栄養士  | 11月20日(金)13時30分～15時 | 11月6日から   |
| 助産師    | 10月28日(水)10時～11時30分 | 10月14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)

応援!

あさひっ子もり

旭区子育てポータルサイト

▲ ☎ はこちら