

10月 今月のおしらせ

●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。

【重要事項】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

区役所への郵便物は
〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12

- ☎ ファクス(番号)
- 📄 ホームページ
- 📄 消印有効
- 🗨 問い合わせ
- ☎ 電話(番号)
- ✉ Eメール(アドレス)
- 📄 必着
- 📄 申し込み
- 📄 講師または出演者

旭区マスコット
キャラクター
「あさひくん」



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、成年後見・会社設立・許認可・契約・在留許可などの相談ができます。

10月7日(月)13時～16時、11日(金)9～12時◆当日直接区役所1階1番窓口へ

☎ 広報相談係

☎ 954-6022 ☎ 955-2856

ベランダでもできる! 生ごみを土に変える方法を実演します

プランターで土と生ごみを混ぜ、土を培養土化する「土壌混合法」を実演で紹介いたします。

10月17日(木)10時～11時◆区役所1階◆当日直接※既に取り組んでいる人、具体的な実践例をお知らせください。※出前講座もあります。

☎ 資源化推進担当

☎ 954-6096 ☎ 955-3341

「旭ふれあい区民まつり」で行政相談・人権啓発

国の行政に対する苦情や意見、要望などについて、行政相談委員が相談に応じます。また、横浜人権擁護委員協議会による人権啓発パネル展示や、塗り絵コーナーなどがあります。

10月20日(日)10時～15時◆区役所1階◆当日直接

☎ 広報相談係

☎ 954-6022 ☎ 955-2856

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続が簡単で費用が安い制度です。

10月21日(月)13時～16時(1人30分)◆区役所1階◆先着6人◆☎直接か電話で随時

☎ 広報相談係

☎ 954-6022 ☎ 955-2856

あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

旭区の新鮮な野菜や、旭区のおいしいもの「あさひの逸品」を販売します。同日に区役所食堂では旭区でとれた新鮮な野菜を使った「あさひくん」ランチ(11時～14時)を実施します。

10月24日(木)9時30分～12時30分◆区役所1階◆当日直接

☎ 生涯学習支援係

☎ 954-6095 ☎ 955-3341

ちょっとだけスカウト体験してみませんか? 羽ばたけスカウト 野鳥と友達!

スカウトと一緒にポイントラリー、工作、ゲームなど。

11月4日(月・休)9時～15時※荒天中止◆こども自然公園芝生広場(大池町65-1)◆区内在住・在学の小学1～3年生と保護者◆弁当、水筒、敷物、雨具、筆記用具◆当日直接◆主催:旭区ボーイスカウト・ガールスカウト連絡会、共催:旭区役所

☎ 旭区ボーイスカウト・ガールスカウト連絡会 梅原

✉ salem02narnia@yahoo.co.jp

☎ 090-3815-2028

旭区親子野外自然体験活動

ウォークラリー、野外炊事など(青少年指導員が説明・アドバイス)。

11月9日(土)9時30分～14時45分※雨天中止◆こども自然公園青少年野外活動センター(大池町65-1)

◆区内在住の小・中学生と保護者◆抽選50組程度(最大120人)※1組4人まで(要保護者)◆☎横浜市電子申請システムかFAXに参加者全員の【重要事項】(子どもは学校名・学年)を記入し、10月18日(着)で下記へ◆主催:旭区青少年指導員連絡協議会

☎ 生涯学習支援係

☎ 954-6095

☎ 955-3341



▲申し込みはこちら

令和元年分 年末調整等説明会

11月12日(火)13時30分～16時◆旭公会堂(区役所4階)◆区内の給与支払者◆当日直接

☎「説明会・用紙請求・法定調書」関係 保土ヶ谷税務署 ☎ 331-1281

☎「給与支払報告書」関係

横浜市特別徴収センター ☎ 671-4471

旭区ふれあい市場

～左近山フリーマーケット出展募集～

食料品、酒類禁止。

11月23日(土・祝)11時～15時※雨天中止◆左近山ショッピングセンター◆抽選15店舗◆1区画1,000円◆☎はがきかFAXに【重要事項】と出店品目、駐車場利用の有無を記入し10月25日(着)で下記へ

☎ 資源化推進担当「左近山フリーマーケット」係

☎ 954-6096 ☎ 955-3341

6区合同で医療機関、薬局の「災害時医療のぼり旗掲出訓練」を実施します

訓練実施日 10月28日(月)～30日(水)の3日間

地域の病院、診療所、歯科医院、薬局において、「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。今年度は、旭区・保土ヶ谷区・緑区・戸塚区・泉区・瀬谷区の6区合同で取り組みます。

※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。

☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 ☎ 953-7713



詳細は ☞ 旭区 災害時医療 検索

旭区市民活動
支援センター



今月の休館日
10月16日(水)

「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.jp

みなくる展示コーナーへどうぞ!

※展示についてのお問い合わせは「みなくる」受付まで。
※展示内容は変更になる場合があります。

☆生涯学習アドバイザー展示

子育て児童文化、フラワーアレンジメント、パソコン指導、オートキャンプ

☆みなくる利用登録団体の活動紹介

旭北コモンズ、一般社団法人あおばの虹

●団体利用登録更新のお知らせ

登録番号「旭18-〇〇」の団体は、「みなくる」受付に登録証を提示して、更新手続きを行ってください。

| 登録番号 | 団体利用登録更新(2年間有効) | ロッカー・レターケース申し込み(1年間有効) ※詳細は広報よこはま1月号をご覧ください。 |
|--------|-----------------------|---|
| 旭18-〇〇 | 必要 | 必要※登録更新後 |
| 旭19-〇〇 | 不要 ※2020年10月から更新予定 | 必要 |

今月のぱおぱおルーム

区役所3階
無料 予約不要

対象 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

区役所での手続き・健診が済むまで、お子さん(未就学児)をお預かりします。

10月～11月の開室日

☎ 庶務係 ☎ 954-6006 ☎ 951-3401

| 月 | 開室時間 | 開室日 | 受付終了時間 |
|-----|--------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 10月 | 午前開室 | 1日・8日・29日(各回火曜) | 8時45分～12時15分 (12時受付終了) |
| | 午後開室 | 3日(木)・4日(金)・11日(金)・ 17日(木)・25日(金) | 12時15分～15時45分 (15時30分受付終了) |
| 11月 | 毎日開室(土日祝を除く) | | 8時45分～15時45分 (15時30分受付終了) |

文化

こんにちは **旭図書館**です!

今月の休館日
10月15日(火)

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 ☎953-1179

子どもの本から、「食」に関わる本を2冊、お目に掛けます。この秋、食べる楽しみが広がりますように。

たべもの

ぶん:中江俊夫 え:伊藤秀男 発行:福音館書店(1994年刊)

食べると、音がします。「ぼりぼり」健康な歯がキュウリをおいしくかむ音。「しゃきしゃき」新鮮なハクサイの食感。ふるふきだいこんは「あつあつ」。最後はもちろん「ほかほか」のごはん。ちゃぶ台の上に、次々出てくるおいしい音と色彩を、堪能してください。



おいしくたべる

監修:松本仲子 画:加藤休ミ、得地直美 編著:朝日新聞出版
発行:朝日新聞出版(2017年刊)

わくわくして料理したり、楽しい気持ちで食べたりするとおいしい。でも、中には食べたくないものもあります…。味の好みは思春期を経て変わるものだから、焦らなくてもいいみたい。人類誕生から現代の日本まで、「食」をあらゆる点から見つめると、大人の目からもうろこが落ちます。



講演会:「手塚 治虫」から昭和を覗く

手塚マンガが描き出した昭和の世相を振り返ります。
11月10日(日) 10時~12時◆白根地区センター◆先着40人◆**申**10月11日9時30分~直接か電話◆主催:旭図書館・地域振興課
〔同時開催〕昭和中期の漫画雑誌展示◆11月10日(日)~22日(金)

旭区誕生50周年記念「旭区中学生ビブリオバトル大会」

中学生同士で行う「人を通して本を知る、本を通して人を知る」書評合戦。
11月30日(土)13時~16時(30分前開場)◆区内在住・在学中学生◆抽選10人程度◆旭区民文化センター「サンハート」◆**申**10月1日~31日に電子申請システムかEメール(ky-libasahisuishin@city.yokohama.jp)で**【重要事項】**、学校名と学年、紹介する本の書名・著者名を記入し送信◆主催:旭図書館・地域振興課、協力:株式会社有隣堂



▲申し込みはこちら

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10日・17日、11月7日(各回木曜)10時30分~◆3歳以下の乳幼児と保護者◆先着12組◆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。
10月20日、11月3日(各回日曜)11時~◆3歳~(保護者同伴可)◆当日直接

図書検索機使い方相談

図書検索機の使い方を、市民ボランティア講師が個別にお教えします。
10月23日(水)10時~11時30分◆初心者◆開催時間内随時受付

大人のためのおはなし会

おはなし、絵本、紙芝居など大人でも楽しめるおはなし会。
10月24日(木)10時~12時◆先着30人◆**申**10月12日9時30分~直接または電話

移動図書館のご案内 巡回予定(荒天の場合は中止)
☎中央図書館サービス課 ☎262-0050

| 場所(所在) | 日程 | 時間 |
|--------------------------------|---------------------|------------|
| 左近山ショッピングセンター 南側広場(左近山16-1) | 10月23日、11月6日(各回水曜) | 10時~11時 |
| 中希望が丘第五公園 (中希望が丘202-18) | 10月17日・31日(各回木曜) | 15時15分~16時 |
| 中沢町公園(中沢3-37) | 10月16日、10月30日(各回水曜) | 10時~10時50分 |

第28回旭美展~公募~

10月30日(水)~11月3日(日)10時~18時※最終日は16時まで◆サンハート(ホール、ギャラリー)◆搬入:10月26日10時~17時◆主催:旭美術協会、共催:サンハート・旭区文化振興会・旭区役所
☎旭美術協会事務局 佐藤
☎363-7267



第40回 旭区民文化祭

観覧自由
当日直接会場へ

文化芸術の秋、区民の皆さんが日頃の成果を発表します。ぜひお越しください。

会場:旭公会堂(区役所4階※いけばな展は区役所1階でも開催)・サンハート(区民作品展)

| 開催日 | 時間(予定) | 団体・内容等 |
|------------------|-------------------|---------------------------|
| 10月2日(水) | 12時15分~13時 | 開会式(旭区文化振興会) |
| | 13時~16時 | フラダンス(フラダンス実行委員会) |
| 10月4日(金) | 13時~17時 | 大正琴の調べ(琴伝流大正琴旭グループ) |
| 10月9日(水) | 10時30分~16時 | 舞踊(古典・新日本舞踊、民謡舞踊)(旭区舞踊協会) |
| 10月10日(木) | 10時~16時 | 舞踊、歌唱(新舞踊(創作舞踊))(旭区おどろう会) |
| 10月11日(金) | 10時~13時30分 | 舞踊[ジャンル不問](旭区女性団体連絡協議会) |
| | 14時~17時 | 朗読(朗読森の会) |
| 10月9日(水)~11日(金) | 10時~17時 | いけばな展(いけばな展実行委員会) |
| 10月27日(日) | 11時~15時30分 | 吟詠芸能祭(旭区吟詠芸能祭実行委員会) |
| 11月3日(日) | 12時30分~16時30分 | 音楽のつどい(音楽のつどい実行委員会) |
| 11月14日(木) | 10時~15時 | 聞こう・唄おう民謡(民謡同好会) |
| 11月17日(日) | 13時~17時 | ジャズDay(ジャズDay実行委員会) |
| 11月21日(木)~25日(月) | 10時~18時(最終日15時まで) | 区民作品展(旭区文化振興会) |
| 12月8日(日) | 14時30分~16時 | バレエの祭典(クリエイティブバレエ) |

※満席の場合は入場をお断りすることがあります。※車でのご来場はご遠慮ください。
※時間は予定のため、変更の可能性があります。旭区役所ホームページなどで日時を確認の上、ご来場ください。

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

スポーツ

第50回旭区駅伝競走大会(旭ズーラシア駅伝2020)参加募集
~横浜マラソンチャレンジ枠対象事業~

| 参加区分 | 区間・距離 | 参加費用 |
|----------------|-------------|--------|
| ①小学4年生以上男子の部 | 5区間・約8.5km | 3,000円 |
| ②小学4年生以上女子の部 | | |
| ③中学生男子の部 | 5区間・約15.0km | 3,500円 |
| ④中学生女子の部 | 5区間・約8.5km | |
| ⑤高校生男子の部 | 5区間・約15.0km | 5,500円 |
| ⑥高校生女子の部 | 5区間・約8.5km | |
| ⑦一般男子の部 | 5区間・約15.0km | 8,000円 |
| ⑧一般女子の部 | 5区間・約8.5km | |
| ⑨壮年男子の部(40歳以上) | 5区間・約15.0km | |
| ⑩壮年女子の部(40歳以上) | 5区間・約8.5km | |

【日時】2020年1月25日(土)9時30分~(8時受付開始)
※雨天決行、荒天中止(路面凍結、積雪含む)
※当日6時に旭区駅伝競走大会(旭ズーラシア駅伝)ホームページにて開催可否についてお知らせします。
【会場】よこはま動物園ズーラシア(コース…施設内一般園路および管理道路)
【対象】区内、近隣区在住・在勤・在学の小学4年生以上
【チーム編成】選手5人、代表者(20歳以上)1人
①~④抽選80チーム、⑤と⑥、⑦と⑧、⑨と⑩は合算して抽選80チーム
【申し込み】所定の郵便振込用紙(案内パンフレットに貼付、コピー不可)による参加費の振り込みをもって申し込みとします。
・郵便小為替や現金書留、現金持参での申し込みはできません。
・申込期間内の受付印のある申込用紙のみ参加登録を行います。
【申込期間】10月15日~11月15日
【その他】横浜マラソンチャレンジ枠対象予定事業のため、旭ズーラシア駅伝2020完走者のうち希望者抽選10人に出走権を付与(予定)。
※有償(15,000円)、別途申込手続など必要。
※詳細は、10月1日から区役所2階22番窓口、旭スポーツセンター、地区センターなどで配布するパンフレットを参照。
【主催】旭区駅伝競走大会実行委員会
☎旭区駅伝競走大会実行委員会事務局(生涯学習支援係内)
☎954-6097 ☎955-3341

2019年度 旭区クロスカントリー大会

| 参加区分 | 距離 |
|---------------------|--------|
| 小学1・2年生の部 | 1,000m |
| 小学3~6年生・中学女子・一般女子の部 | 1,900m |
| 中学男子・一般男子の部 | 3,800m |

12月7日(土)※荒天時は12月14日(土)順延◆こども自然公園(大池町65-1)◆区内、近隣区在住・在勤・在学の小学生以上◆小学生550円、中学生650円、高校生850円、一般1,000円(スポーツ保険、体育

協会登録年会費含む)※区の記録会出場者は登録年会費不要◆**申**10月15日~11月6日(消)◆詳細は陣スポーツ店、旭スポーツセンター、みなくる、区役所2階21番窓口で配布する大会要項・申込用紙を参照
☎陸上競技部 坂本
☎953-8623
☎旭区体育協会事務局
☎370-6415 ☎370-6416
(火曜13時~16時 木曜9時~12時)

マークの凡例は7ページをご覧ください。

【重要事項】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 fax382-8044

休館日
10月21日(月)

長期休館予定のお知らせ 7月1日～2020年1月末まで(予定)

※トレーニング室は部分営業しています(9時～21時)

旭スポーツセンター外部出張事業(当日受付教室)

- タオル、上履き(種目により不要)、動きやすい服装●受付は15分前から
- 料金500円●対象:16歳以上

※開催場所が異なりますので、会場欄をご確認ください。

| 教室 | 開催日 | 時間 | 定員 | 会場 |
|----|-------------------------|---------------|-----|------------------------|
| 火 | 10月15日・29日、11月5日 | 19時00分～19時50分 | 25人 | 旭スポーツセンター裏側通路 |
| | | 20時00分～20時50分 | | |
| 水 | 10月16日・30日、11月6日 | 9時20分～10時10分 | 20人 | 左近山コミュニティハウス |
| | | 10時20分～11時10分 | | |
| | | 11時20分～12時10分 | | |
| | 10月16日・23日・30日、11月6日 | 19時～19時50分 | | |
| | | 20時～20時50分 | | |
| 木 | 10月31日 | 9時30分～10時20分 | 30人 | こども自然公園 野外活動センター 雨天集会所 |
| | | 10時30分～11時20分 | | |
| | | 11時30分～12時20分 | | |
| | | 12時30分～13時20分 | | |
| | | 13時30分～14時20分 | | |
| 金 | 10月11日、11月1日 | 9時20分～10時20分 | 30人 | こども自然公園 野外活動センター 雨天集会所 |
| | | 10時30分～11時20分 | | |
| | | 11時30分～12時20分 | | |
| | | 12時30分～13時20分 | | |
| | | 13時30分～14時20分 | | |
| 土 | 10月11日・18日・25日、11月1日・8日 | 19時00分～19時50分 | 25人 | 旭スポーツセンター 多目的広場 |
| | | 20時00分～20時50分 | | |
| 土 | 10月12日・19日・26日、11月2日・9日 | 7時40分～8時30分 | 15人 | 旭スポーツセンター トレーニング室 |
| | | 9時20分～10時10分 | | |
| | | 10時30分～11時30分 | | |

※駐車場は限りがありますので、バイク、自転車または公共交通機関をご利用ください。

詳細は [☞旭スポーツセンター](#) 検索

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 http://www.yssp.or.jp/kodomo_yc_ysa/

※往復はがきに【重要事項】・Eメールアドレス・性別・年齢(学年)を記入しセンターへ(HPからも申し込み可)

■スポーツレクリエーション フェスティバル

ポニー乗馬、バーベキューなど。
10月27日(日)10時～15時30分◆各プログラム150円◆当日直接

■アロマ教室D

睡眠の質を上げる「クロモジ」について。
11月22日(金)10時30分～12時◆16歳以上の初心者◆抽選10人◆2,000円◆[申](#)10月14日～28日(消)※

■クリスマスクラフト

リースかつりを選べます。
12月1日(日)10時～12時◆小学3年生～◆抽選20人◆1,000円◆[申](#)10月25日～11月8日(消)※

■自然を写そう! デジカメテクニックE

12月7日(土)9時30分～12時◆小学5年生～◆抽選10人◆1,000円◆[申](#)10月28日～11月11日(消)※

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・金曜

■コミハ祭り

サークルや小学生の発表・展示、模擬店など。
10月19日(土)・20日(日)10時～16時(最終日は15時まで)◆当日直接

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)

※[申](#)10月11日～直接(電話は10時～)

■大人のリラックス・ストレッチ

10月16日(水)10時～11時30分◆先着15人◆動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物◆400円◆当日直接

■くらサボサロン

地域の憩い&交流の場となるお茶飲みサロン(お茶とお茶菓子)。
10月16日(水)13時30分～15時◆先着20人◆200円◆当日直接

■パソコン個人相談室

11月11日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分◆①②先着4人◆500円(1回分)※

■カラーワイヤーでクリスマスリースを作ろう

11月14日(木)10時～12時◆先着15人◆800円※

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・金曜

■旭区誕生50周年記念事業「文化の集い」

記念イベント、ステージ、展示会など。
10月26日(土)・27日(日)9時30分～17時◆当日直接

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)

■囲碁・将棋・麻雀サロン

10月13日～11月10日の毎週日曜9時～15時30分◆当日直接

■ちびっこランド

～みんなのゆったりスペース～
和室で手作りのおもちゃやゲームでゆったり遊べます。
10月13日～11月10日の毎週日曜9時～16時◆未就学児と保護者◆当日直接

■ツルコミ秋の映画祭り

「超高速! 参勤交代リターンズ」
10月26日(土)13時30分上映開始(30分前開場)◆先着45人◆[申](#)10月11日9時～直接(電話は10時～)

■ツルコミ秋のおはなし会

11月8日(金)11時～12時◆幼児と保護者◆先着10組◆[申](#)10月15日9時～直接(電話は10時～)

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・金曜

■「60歳代から始められる健康ヨーガ」秋期講座(全2回)

11月7日・21日(各回木曜)10時30分～12時◆先着15人◆700円(2回分)◆[申](#)10月16日～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)

■みんなのバドミントン～初心者向け

11月3日(日)9時30分～11時50分◆小学5年生～◆先着8人◆上履き、タオル、飲み物◆100円◆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)

※電話は翌日～

■みんなあつまれハロウィーンパーティー&おはなし会

お子さんは仮装してご参加ください。
10月31日(木)10時～12時◆未就学児と保護者◆先着20組◆300円◆[申](#)10月11日10時～24日に直接※

■DIY大人工作教室(全4回)

フラワーシェルフを作成します。
11月の毎週木曜10時～12時◆先着10人◆3,000円(4回分)◆[申](#)10月17日10時～31日に直接※

■パッチワーク「クリスマス」(全4回)

11月11日・18日、12月2日・9日(各回月曜)13時～15時30分◆先着12人◆2,200円(4回分)◆[申](#)10月21日10時～11月4日に直接※

■シルバーアクセサリー作り(全2回)

11月19日・26日(各回火曜)10時～12時◆先着12人◆2,200円(2回分)◆[申](#)10月29日10時～11月12日に直接

区民利用施設

休館日の表示は原則です。表示の無い施設や年末年始などの休館は、各施設に直接お問い合わせください。

今川公園

〒241-0033 今川町96-2
☎366-9290

■今川公園秋の自然観察会

10月19日(土)10時～12時◆筆記用具、虫眼鏡◆当日直接

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)

■親子でヨガ

11月5日(火)10時30分～11時30分◆幼児(保護者同伴)◆先着10組◆[申](#)10月14日～11月4日に直接(電話は10時～)

旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3二俣川ライフ5階
☎364-3810 ☎391-6930
☎sunheart@sunheart.info

■セロ弾きのゴーシュ 朗読会&上映会

未就学児不可。
10月12日(土)13時30分◆先着180人◆前売り一般1,000円、高校生以下500円(当日各200円増し)◆[申](#)詳細はサンハートへ

■聴衆賞審査に参加しませんか?

あなたの心に響いたアンサンブルに投票してください。
10月20日(日)13時～◆全ての演奏を聴講可能な小学生以上◆[申](#)詳細はサンハートへ

■サンハート読み聞かせ

サポーターによるおはなしかい絵本の読み聞かせや手遊び歌など。
11月6日(水)10時30分～◆0～2歳児と保護者◆当日直接

■サンハート演劇祭2019

11月10日(日)14時～17時◆先着300人◆500円◆[申](#)詳細はサンハートへ

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 ☎862-3101
HP <https://www.women.city.yokohama.jp/y>

■女性のためのパソコン講座 エクセルピボットテーブル・マクロ

有料保育あり。
11月24日(日)10時～15時30分◆女性◆先着12人◆5,600円◆[申](#)10月15日9時～[HP](#)か電話(☎862-4496)

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20日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分◆①初心者・初級②中・上級◆①②先着20人◆上履き、ラケット◆100円◆当日直接

■フリーアドバイス 卓球
 10月26日(土)①12時20分～13時50分②13時50分～14時45分(①②10分前受付)◆①中学生以上②小学生(保護者含む)◆先着①14人②10人◆上履き、ラケット◆100円◆当日直接

■今宿ママフェスタ
 ダンスショー、食品・雑貨販売など。
 10月29日(火)10時～14時◆未就園児と保護者◆先着200人◆前売り300円(当日100円増し)、未就園児無料◆☎窓口で随時前売り券販売

■韓国家庭料理
 ～カムジャタンと季節の副菜～
 11月25日(月)10時～13時◆先着12人◆1,000円◆☎10月28日9時15分～直接(電話は翌日～)

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)

※電話は翌日～
■初心者のためのパソコン相談塾
 10月24日(木)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分◆成人◆①②先着4人◆500円◆☎10月11日9時～23日に直接※

■おはなし会
 10月27日(日)11時～11時40分◆親子◆当日直接

■親子で秋の収穫祭(里芋とサツマイモ)
 11月2日(土)10時～12時(雨天時は11月9日(土)に順延)◆親子◆先着30組◆200円◆☎10月11日9時～31日に直接※

■旭区誕生50周年記念事業 カローリング大会
 床で行うカーリングのような競技。
 11月16日(土)12時～14時◆先着12組(1組3人)◆☎10月11日9時～11月10日に直接※

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)

※電話は10時～
■おやすみ前のソフトヨガ(全5回)
 10月29日(火)、11月5日～12月17日の第1・3火曜18時20分～19時20分◆先着15人◆1,700円(5回分)◆☎10月11日9時～26日に直接※

■第27回 文化祭
 作品展示、演技発表、模擬店など。
 11月2日(土)・3日(日)9時30分～17時(最終日は15時まで)◆当日直接

■雑穀と米粉のヘルシーレシピ
 11月7日(木)10時～13時◆先着15人◆1,500円◆☎10月12日9時～30日に直接※

■はじめての木目込み人形
 来年の干支「子」を作ります。
 11月8日(金)9時30分～14時30分◆先着16人◆2,000円◆☎10月11日9時～30日に直接※

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)

※☎10月11日～25日に直接
■木版画で作る年賀状に挑戦(全4回)
 11月の毎週火曜9時30分～11時30分◆先着10人◆800円(4回分)※

■和布で小物づくり 干支～ねずみ～(全2回)
 11月12日・26日(各回火曜)9時30分～12時◆先着12人◆1,500円(2回分)※

■クリスマスアレンジ
 クリスマスの飾り作り。
 11月22日(金)10時～12時◆先着15人◆1,600円※

■赤ちゃんとスキンシップ! 簡単ベビーマッサージ
 11月23日(土・祝)10時～11時30分◆乳児と保護者◆先着15組◆300円◆☎10月12日～11月2日に直接

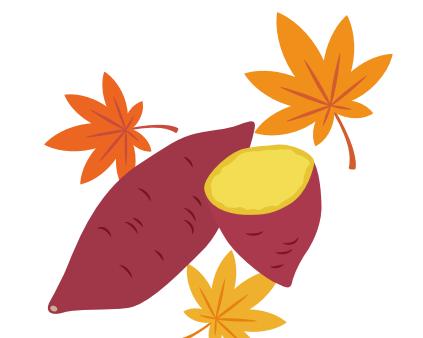
若葉台地区センター
 〒241-0801 若葉台3-4-2
 ☎921-2213 ☎921-2225
 休館 第4月曜(祝日は翌日)

※10時～直接
■秋のお楽しみ! お芋ほり!
 11月3日(日)13時～15時(雨天中止)◆先着40組◆500円(3株分)◆☎10月12日※

■はじめてのHIP HOP(全10回)
 11月～2020年3月の第1・3火曜16時～17時◆5歳～12歳◆先着15人◆4,000円(10回分)◆☎10月14日※

■60歳以上の人向け ヨガ後期(全7回)
 11月6日、12月4日・18日、1月15日・29日、2月5日、3月4日(各回水曜)①9時20分～10時10分②10時20分～11時10分◆①②先着17人◆3,500円(7回分)◆☎10月15日※

■友禅和紙瓢箪講座(全3回)
 友禅和紙で開運風水瓢箪を作ります。
 11月11日・18日、12月2日(各回月曜)10時～11時30分◆先着12人◆3,000円(3回分)◆☎10月22日※



福祉保健

保育園の育児講座

| 保育園 | 日時(15分前集合) | 内容 | 対象・定員 | 申し込み |
|----------|-----------------------|----------------------|-----------------|-----------|
| 左近山保育園 | 11月14日(木)10時～11時 | おやつを作ろう | 乳幼児と保護者先着12組 | 10月11日～電話 |
| 川井宿保育園 | 11月8日(金)10時～11時 | 手作りおやつを作ろう | 乳幼児と保護者先着5組 | |
| ひかりが丘保育園 | 11月21日(木)10時～11時 | おはなし会 | 乳幼児と保護者先着10組 | |
| 今宿保育園 | 11月27日(水)9時45分～10時45分 | おはなし会 | 乳幼児と保護者先着10組 | 10月15日～電話 |
| 柏保育園 | 11月12日(火)10時～11時 | 離乳食講座「もぐもぐゴックンおいしいな」 | 離乳食を知りたい親子先着15組 | |

なお、このほかにも各保育園で育児相談・園庭開放を実施しています。詳しくは各保育園にお問い合わせください。(受付時間…9時30分～16時)
 左近山保育園 ☎351-1929 今宿保育園 ☎953-2306
 川井宿保育園 ☎951-2877 白根保育園 ☎953-1007
 ひかりが丘保育園 ☎953-2081 柏保育園 ☎361-8887
 🔍 旭区 保育園・認定こども園 検索

はじめよう! 乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できる数少ないがんで、早めに見つければ治る可能性も高くなります。今すぐセルフチェックの習慣を始めませんか。

- セルフチェックポイント**
- 乳房の変形や左右差がないか
 - ひきつれがないか
 - ただれがないか
 - しこりがないか
 - えくぼのようなへこみがないか
 - 出血や異常な分泌物がないか

セルフチェックとあわせて、定期的に乳がん検診を受診しましょう。

●横浜市乳がん検診
 対象者: 40歳以上(2年度に1回受診可)◆☎横浜市の協力医療機関に直接予約。

| 検査項目(①か②の選択制※1) | 費用※2 | ※1 視触診が選択制(マンモグラフィ検査は受診必須)。マンモグラフィ検査受診後、視触診の受診は不可。 ※2 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人には、「乳がん検診無料クーポン券」を送付しています。 |
|-----------------|--------|---|
| ①視触診+マンモグラフィ検査 | 1,370円 | |
| ②マンモグラフィ検査単独 | 680円 | |

☎健康づくり係 ☎954-6147 ☎953-7713

膠原病系難病患者交流会「みずきの会」

情報交換と交流。
 10月17日(木)13時30分～15時30分◆外部特別会議室2(アーバン128ビル3階)◆患者と家族◆当日直接※初めて参加する人のみ要事前連絡
 ☎障害者支援担当 ☎954-6127 ☎955-2675

映画「ピア まちをつなぐもの」上映会

11月4日(月・休)13時30分～15時◆サンハート◆先着300人◆当日直接◆主催:旭区医師会、後援:旭区役所
 ☎旭区在宅医療相談室 ☎520-3200 ☎363-2991

神経系難病患者交流会「あした会」

情報交換と交流。
 11月7日(木)13時30分～15時30分◆外部特別会議室2(アーバン128ビル3階)◆患者と家族◆当日直接※初めて参加する人のみ要事前連絡
 ☎障害者支援担当 ☎954-6127 ☎955-2675

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

■浴室利用休止期間
 10月16日(水)～22日(火・祝)

■福寿荘文化祭
 作品展示と舞台発表、朝採れ野菜販売など。
 10月14日(月・祝)～20日(日)◆当日直接◆詳細は福寿荘へ

■保健師による健康相談
 10月17日(木)13時～14時◆60歳～◆当日直接

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ヶ峰1-6-35「ばれっと旭」内
 ☎392-1123 ☎392-0222

■善意銀行(7月1日～31日)
 次の皆さまから寄付をいただきました。旭区チャリティーゴルフ大会実行委員会、あさひ茶花道協会、大道 恒、旭ジャズまつり実行委員会、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部(敬称略)

■旭区生活支援体制整備事業フォーラム
 基調講演「地域で生き活きと安心して暮らし続けるために」と3つの分科会。
 11月6日(水)13時30分～16時◆旭公会堂(区役所4階)・区役所会議室◆先着300人◆☎10月31日までに電話かFAX(☎要事項)を記入)◆主催:神奈川県社会福祉協議会(神奈川県委託事業)

健診などのご案内

●原則として10月11日～11月10日の健診などを掲載しています ●有料表示の無いものは原則無料です ●詳しくは電話でお問い合わせください ●市外居住者は受診できませんのでご注意ください ●【予約制】の予約開始時間は8時45分です

| 種類 | 日時 | 会場 | 内容・費用・持ち物など |
|---------------------------------------|-------------------|----------------------------|---|
| 健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713 | | | |
| 乳幼児食生活健康相談【予約制】 | 11月6日(水) | 9時～11時 | 子どもの食生活に関する相談(30分～1時間) 【申し込み】10月11日～ |
| 離乳食教室【予約制】 | | 13時30分～15時 | 栄養士の話と試食【対象】7～8か月児と初めて育児をする保護者 【定員】先着25組【申し込み】10月11日～ |
| ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室【予約制】 | 11月14日(木) | 10時～11時 (受付9時40分～9時55分) | むし歯予防の話・歯みがき実習など【対象】2018年9月～2019年1月生まれのお子さんと保護者【定員】先着20組【申し込み】10月11日～ |
| 生活習慣病予防相談【予約制】 | 10月17日(木) | 9時～11時 | 【食生活健康相談】…高血圧、糖尿病などの予防のための食生活相談 【生活習慣病・メタボリックシンドローム相談】…保健師による個別相談(30分) 【禁煙相談】…希望者には肺年齢や呼気中の一酸化炭素濃度の測定を実施(30分) 【申し込み】随時 |
| | 11月5日(火) | 13時～15時 | |
| HIV(エイズ)検査【予約制】 希望者には梅毒検査も併せて行います。 | 毎週水曜 (祝・休日を除く) | 9時～9時30分 | 匿名検査【申し込み】随時 結果は翌週以降水曜(祝・休日を除く)9時30分～10時にご本人にお渡しします。 ※感染の可能性のあった日から3か月後でなければ、正しい結果が出ない可能性があります。 |
| 肺がん検診【予約制】 ※1※2※3 | 12月24日(火) | 午前(時間は予約時に説明) | 【対象】40歳以上【定員】55人【費用】680円(X線) 【申し込み】11月1日～ |

※1市内の実施医療機関でも、横浜市がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査))を行っています。 ※2他で受診機会のない人が対象です。
※3料金が無料になる人(持参するもの)…①2020年4月1日時点で70歳以上の人(保険証)②後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者医療被保険者証)③生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証)④受診日の属する年度の、前年度の市県民税が非課税世帯(同一世帯の全員が非課税)または均等割のみの世帯の人は事前に健康づくり係で手続きが必要です(運転免許証など写真付きの本人確認書類)。その他の無料になる人の条件は、広報よこはまあさひ区版 3月号 保存版 福祉保健センターからのお知らせに掲載。

子ども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|--|
| 乳幼児健診 | 4か月児 | 10月11日・25日、 11月8日(各回金曜) | 受付 13時～14時 | 区役所 3階 | 詳細は個別通知をご覧ください。 |
| | 1歳 6か月児 | 10月29日、11月5日 (各回火曜) | 受付 9時～10時 | | |
| | 3歳児 | 10月17日、11月7日 (各回木曜) | 受付 12時30分～13時30分 | | |
| 乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談【予約制】 | 10月8日、11月26日 (各回火曜) | 13時30分～14時45分 | | | 【乳幼児】0歳児～未就学児の歯科健診、歯科相談、歯磨きのアドバイスなど 【妊産婦(妊娠中・産後1年未満の人)】歯科相談【申し込み】随時 |

子ども・家庭支援相談 ☎954-6160 ☎951-4683

| | | | | |
|----------------|-------------------------|---------|-----------|--|
| 母親教室(全3回)【予約制】 | 11月5日・12日・19日 (各回火曜) | 14時～16時 | 区役所 3階 | 妊娠・出産・育児の学習を行います。※原則として初産婦を対象。 【申し込み】随時 |
|----------------|-------------------------|---------|-----------|--|

子どもについての相談は「子ども・家庭支援相談」へ ☎保健師、学校カウンセラー、保育士など

Vol.142 2019.10

よこはま動物園 ズーラシア だより

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

10月～11月10日の休園
10月23日(水)、10月29日(火)、11月5日(火)

ズーラシアグッズ
20周年記念
マスキングテープ

ズーラシアの動物たちが
マスキングテープになって登場

ズーラシア どうぶつ ZOO ズーラシア アップ

その 103 キリン

キリンはアフリカ大陸のサハラ砂漠以南の拓けた森林地帯やサバンナなどに生息し、大人のオスで高さが平均5.3メートル、メスで平均4.3メートルにもなる地上で最も背の高い動物です。

ズーラシアでは、2019年7月1日に初めてメスの赤ちゃんが誕生しました。436日の妊娠期間を経て生まれてきた赤ちゃんは、出生時には既に1.7メートルほどの高さがあり、約30分で立ち上がることができました。最初の頃はよく寝ていましたが、生後2週目ごろから木の葉を少しずつ食べ始めたり、元気に走り回ったりと活発な様子も見られ、日に日にたくましくなっています。これからの成長を楽しみにしていきましょう。



母親のエマと赤ちゃんのエミリー

10月の おすすめ

ズーラシア ハロウィーン

ハロウィーンをテーマに園内を装飾。
～10月31日(木)

ハロウィーン 特別ガイド

ハロウィーンにちなんだ餌を動物にプレゼントし、特別ガイドを実施します。
10月26日(土)・27日(日)



※過去の様子

〒241-0821 二俣川1-67-4
☎442-3886 ☎442-3896
Q・旭区 ひなたぼっこ 検索

【休館日】 毎週日曜・月曜・祝日(月曜が祝日の場合は火曜休館)

ひなたぼっこは親子で自由に遊べる広場です。毎月イベントを開催しています。

| イベント名 | 日時・内容・申し込み※予約不要 |
|--------------------|---|
| 専門相談 | 心理士 10月11日(金)、23日(水)、 11月8日(金) 10時～11時30分 普段気になっているちょっとした心配事をお話してみませんか? |
| | 管理栄養士 10月29日(火) 10時～11時30分 |
| | 助産師 10月24日(木) 13時30分～15時30分 |
| 公園遊び | 笹野台北公園 10月11日(金)、 11月8日(金) 10時～11時30分 ※雨天中止(9時以降ホームページをご確認ください) |
| | 本村町第1公園 10月18日(金) |
| | マインコーポ公園 11月6日(水) |
| 出張ひろば | みなまきラボ 10月15日(火) 10時～11時30分 みんなでおもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりしませんか? |
| | 左近山地域 ケアプラザ 11月1日(金) 10時～11時30分 |
| 朝採れ! おやさいの直売 ※雨天中止 | 地元農家が新鮮な野菜を届けてくれます。調理法なども教えてくれます。 10月17日(木)10時30分～11時30分 ◆ひなたぼっこ自転車置き場◆当日直接 |
| お誕生日会 | 10月25日(金)11時30分～◆当日直接 10月生まれのお友だち集まれ! ※お誕生月のお子さんは11時15分までにお越しください。 |

■横浜子育てサポートシステム
入会説明…子育ての援助をしたい人と受けたい人を対象とした入会説明を随時、個別対応しています。お電話でお問い合わせください。
☎442-3038

■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。
☎489-6170 月～土曜(木曜除く)9時30分～16時