

あさひ 2021 3



旭区公式Twitter
@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!

おうちでも春を感じよう！区内の桜スポットを紹介します。



南本宿公園



ふるさと尾根道緑道



帷子川



野境道路

春爛漫あさひの桜がやってきた！

- **子ども自然公園桜山**(大池町65-1)
区内の桜の名所といえばココ！2ヘクタールほどの斜面一面に桜が開花します。
- **南本宿公園**(南本宿町37-4)
樹林を生かした自然豊かな公園で、パーク菜園や芝生に覆われた展望広場もあります。
- **ふるさと尾根道緑道**(今宿東町816-4周辺)
鶴ヶ峰中学校付近からズーラシアの近くまで続く道で、標高が高く、町を見下ろせるスポットです。
- **帷子川**(鶴ヶ峰本町周辺)
川と桜のコントラストが楽しめます。区役所西側や、鶴ヶ峰駅バスターミナル付近の鶴峰橋、白根橋からもきれいにすることができます。
- **野境道路**(笹野台二丁目周辺)
相模と武蔵の国境を通ることから野境道路といわれ、1701年頃から江戸と鎌倉を結ぶ間道として利用されていました。

※観賞の際は、管理者の指示に従ってください。



#あさひの桜で
チェック!

旭区公式Twitterでも過去の美しい桜の写真を投稿します。ぜひ「#あさひの桜」で検索してみてください。

子ども自然公園桜山

里山ガーデンで桜を見よう！ 春の里山ガーデンフェスタ2021

ガーデン
ネックレス横浜
2021

日程 3月27日(土)～5月9日(日)9時30分～16時30分 場所 上白根町1425-4 (ズーラシア隣接)

※平日にご来場いただくなど、分散来場にご協力をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更される場合があります。

桜が見られるエリアと見頃

- 【横浜の花で彩る大花壇】ソメイヨシノ、ジンダイアケボノ、シダレザクラなど(4月上旬頃まで)
- 【外周園路】オオシマザクラ、ランラン、イチヨウ(サトザクラ系)など(4月中旬頃まで)



アクセス ※公共交通機関のご利用をお願いします。

市営・相鉄・神奈中バス「よこはま動物園」バス停下車、無料シャトルバスで2分(フェスタ期間中のみ)又は徒歩15分

里山ガーデンフェスタ 検索



☎NTTハローダイヤル ☎050-5548-8686(6月14日まで)

2027年、横浜で

国際園芸博覧会を開催

旧上瀬谷通信施設(旭・瀬谷区)において、国際園芸博覧会を開催します。メインテーマは、「幸せを創る明日の風景」。咲き誇る花々や濃い緑、農の収穫と食の豊かさ、人々の多彩な交流など、横浜・上瀬谷にしかない時間・空間・価値を世界と共有します。詳しくはHPをご覧ください。

横浜 国際園芸博覧会 検索



☎都市整備局国際園芸博覧会推進課 ☎671-4627 ☎212-1223

☎広報相談係 ☎954-6023 ☎955-2856



旭区役所
〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12
☎954-6161(代表電話) ☎955-2856
アクセスしよう! ▶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ちがえにくいデザインの文字を採用しています。



月曜～金曜 ▶8時45分～17時
第2・4土曜 ▶9時～12時※
※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。
※休止する可能性がありますのでHPなどでご確認ください。

今月の
土曜開庁日

13日 27日

今月のおしらせ

3月

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。

- ☎ 電話(番号) ☎ ファクス(番号) 🏠 ホームページ ✉ Eメール 🎤 講師又は出演者
- 📧 往復はがき 📧 はがき 🗑️ 消印有効 (着) 必着 📅 年齢 📄 申込み 🗨️ 問合せ
- 📌 **【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

区・市役所から

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。
施設の運営情報など、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に関する区内の情報をホームページにまとめています。



横浜市旭区 コロナ拡大防止 検索

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」を実演で紹介します。
3月18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

あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

旭区産の新鮮な地場野菜を販売します。
3月25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



弁護士による無料相談

4月実施分から申込開始日が変わります。
4月の毎週木曜、第2・4火曜の13時～16時(4月29日を除く)(1人25分)
◆区役所1階1番窓口◆先着6枠◆📄 実施日の1週間前(同曜日)の日の8時45分～☎ 直接
🏠 広報相談係
☎ 954-6022 ☎ 955-2856

緑のカーテンづくりを始めてみませんか～自宅で実践！省エネ対策～

申込者にゴーヤの苗(2ポット)を配布します。
5月7日(金)・8日(土)9時30分～12時※お好きな時間に受け取れます。
◆区役所1階◆先着150人◆📄 3月11日～31日に ☎ か ☎ (📌 **【重要事項】**) を記入)※落選の人のみ4月12日までに電話連絡。
🏠 企画調整係
☎ 954-6026 ☎ 951-3401
✉ as-kikaku@city.yokohama.jp

春の引っ越しシーズンは窓口が大変混み合います

3月・4月は混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。

「旭区戸籍課窓口混雑情報サイト」から戸籍課窓口の待ち人数、待ち時間(目安)が確認できます。



●住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部事項証明などの証明書は、行政サービスコーナーでも取得できます(二俣川駅行政サービスコーナー[二俣川相鉄ライフ4階]ほか)。

※特に土曜開庁日の区役所証明発行窓口は大変な混雑が予想されますので、行政サービスコーナーの利用をご検討ください。

横浜市行政サービスコーナー 検索

●マイナンバーカードをお持ちの人は、コンビニエンスストアでも取得できます。取得できる証明書・店舗・時間・手数料など、詳しくは🏠 をご確認ください。

横浜市 コンビニ交付 検索

◆転出・転入・転居などの手続について(区役所9番窓口)◆

	引っ越し先	手続
転出	横浜市外へ※1	転出届を提出(郵送での手続もできます。)
	市内の他区へ	旭区役所での手続は不要(新住所地の区役所で転入届が必要です。※2)
転入※2	横浜市外から	転入届を提出(前住所地からの転出証明書が必要です。)
	市内の他区から	転入届を提出(前住所地の区役所での転出届は不要です。)
旭区内での転居※2		転居届を提出

- 手続の際には本人確認資料をお持ちください。
- ※1 引っ越し予定日の1か月くらい前から受け付けます。
- ※2 引っ越しが済んでから2週間以内に手続してください(現在、届出期間の延長を行っています。詳しくは🏠 をご覧ください)。マイナンバーカードをお持ちの人はご持参ください。



横浜市戸籍課 届出期間 検索

●転出届はオンラインで手続できます！

時間や場所を問わず、スマートフォンから、マイナンバーカードを使用して転出届の手続ができます。ぜひご利用ください。🏠 転出届オンライン手続 検索
※引っ越しにあたり、転出届以外にも別途手続が必要な場合があります。あらかじめご確認ください。



🏠 登録担当 ☎ 954-6034 ☎ 955-4411

旭区区民生活・防災マップが新しくなりました

最新版はココが違う！

①生活に便利な情報が一目瞭然

バスマップ、急病受診案内、区役所の業務案内を新規に掲載しています。従来の防災情報や施設案内も分かりやすさを重視し、一新しました。

②見やすく・開きやすく・かさばらない

マップの折り方を変更したことにより、冊子が薄くなりました。また、インデックスを付けたことで、見たい情報にすぐアクセスできるようになりました。

③スマートフォン・タブレットアプリ(Avenza Maps)に対応

アプリでは、通信回線が通じない場合でもマップを見ることができます。GPS機能により、自分の位置を地図上で確認できます。

●アプリのダウンロードはこちらから



ダウンロード後に、アプリ内で「旭区 ガイドマップ」と検索。



●配布場所

区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナー、区内の区民利用施設などで配布中

🏠 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856

令和3年度 旭区家庭防災員研修会受講者を募集します

ご自身やご家族、ご近所の人たちを火災や自然災害から守るための知識を学ぶ研修です。旭消防署職員が講師になり、火災や地震、風水害、救急など年3回に分けて実施します。

【期 間】4月～2022年3月の1年間
(研修会は7月・9月・10月の予定)

【会 場】旭消防署・旭公会堂(区役所4階)など

【対 象】満15歳以上の区内在住者

【申込み】自治会・町内会長による推薦が必要です。詳しくは旭消防署までお問い合わせいただくか🏠 をご覧ください。

横浜市旭消防署 お知らせ 検索



🏠 旭消防署予防係 ☎ ☎ 951-0119



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.jp

休館
3月17日(水)
※☎などをご確認ください。

みなくる展示コーナーへどうぞ!

- ☆生涯学習アドバイザー展示
タッセル、パッチワーク
- ☆みなくる利用登録団体の活動紹介
旭古文書会

※展示についてのお問合せは「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。

今月の
ぱおぱお
るーむ

区役所での手続・健診が済むまで、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 【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。

※閉室となる可能性がありますので、事前に☎などをご確認ください。

3月	午前開室	2日・16日(各回火曜)	8時45分～12時15分 (12時受付終了)
	午後開室	4日(木)・5日(金)・18日(木)・19日(金)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
4月	午前開室	6日・13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	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

福祉保健

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。

ひきこもり等の困難を抱える
若者の専門相談

3月11日(木)・25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15歳～39歳の人と家族◆☎☎で下記へ※予約に空きがあれば当日も可
☎子ども・家庭支援相談
☎954-6160 ☎951-4683

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)
次の皆さまから寄付をいただきました。都岡町内会チャリティもちつき大会、旭区民生委員児童委員協議会、伊藤 志壽江、旭区港友会、匿名1件(敬称略)



文化

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。

区役所1階
今月のるびーぎやらりーのご案内
旭区在住・在勤・在学の個人又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9日(火)～15日(月)	かな書道展
3月23日(火)～29日(月)	水墨・水彩画展

※最終日は全て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
3月15日(月)
※☎などをご確認ください。

3月3日は、ひな祭り。女の子が健やかに成長していきますように。巣立ちの時を迎える女の子とそのお母さんに。そして、人形が好きな子どもたちにお薦めの本をご紹介します。

女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと

西原 理恵子/著 角川書店(2017年刊)

「お母さんなんてキライ!」と言われて気付いた娘の巣立ち。本当に覚えていてほしいのは、転んだときの立ち上がり方。「いい子」になんて、ならなくていい。幸せになってほしい。15年近く漫画『毎日かあさん』を描いてきた著者が、母親業を卒業しようとするときにあふれ出る言葉たち、圧倒されます。



スザンナのお人形 ビロードうさぎ (フランスのおはなし)

マージェリイ・ピアンコ/作 石井 桃子/訳 高野 三三男/え 岩波書店(1974年刊)

スザンナは、もう今年4つ。おうちの大切な花瓶を割ってしまったのに、「ごめんなさい」が言えません。おまけに「買ってかえす」なんて言ったものですから、おもちゃを競売にかけられてしまうことに。次々と売られていくおもちゃたち。さあ、スザンナはどうするのでしょうか? 子ども部屋には魔法があるって知っていますか? 「ほんもの」になりたいと願ったうさぎのぬいぐるみのお話と一緒に楽しみてください。



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など。
3月18日～4月15日の毎週木曜(3月25日を除く)①10時30分～②11時10分～◆3歳以下の乳幼児と保護者◆各回先着6組◆☎実施日の1週間前～☎か直接

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(水)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

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。
3月31日(水)11時～◆3歳～(親子で参加可)◆先着6組◆当日直接

移動図書館のご案内

巡回予定(荒天中止)
☎中央図書館サービス課
☎262-0050 ☎231-8299

場所	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)	3月17日・31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)	3月11日・25日、 4月8日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	3月24日、 4月7日(各回水曜)	10時～10時50分

私たちの日常は、コロナ禍で大きく変化しています。新しいライフスタイルの実現を目指し、「地域の皆さんに元気を届けたい！」と活動を続ける障害福祉事業所の取組と、障害のある人が元気に働く姿を3つのテーマで紹介します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動内容が異なる場合があります。

障害福祉事業所が元気に活躍中

コロナに負けない！

コロナ対策グッズでみんなを応援

夏の空

社会福祉法人 紡
中希望が丘102-14
ジョイビル2階
☎ 360-3965
横浜市旭区 夏の空 検索

商店街のお店と
コラボレーション

作ったマスクは、希望ヶ丘駅前のお店「ホーエードー」の協力により店頭販売しています。ホーエードーさんがお客さんのニーズをリサーチして、「こんなマスクを作って」とアドバイスしてくれるので、新しいデザインが次々と生まれています。

人気商品です！



▲ホーエードーにて(左から、「ホーエードー」石井さんご夫妻、「夏の空」軍司さん、前田さん、池田さん、太田さん)

コロナをきっかけに新商品が誕生

2020年4月、通所者や職員のためにマスクを作り始めました。通所者の保護者などから「ぜひ販売してほしい」との声を受け、5月に商品化しました。



▲人気の箱型マスク

みんなが作業工程のどこかに関わることで、「私の作ったマスク」として愛着が湧き、自信とやりがいにつながっています！



▲事業所配はこちら

フェニックス旭

NPO法人 横浜市中途障害者地域活動センター フェニックス旭
二俣川1-45-68 石川ビル1階
☎ 365-1661 ☎ 365-1868
フェニックス旭 検索

日頃の作業で様々な生活雑貨を製作し、販売しています。二俣川銀座商店街では、布マスクが飛ぶように売れました。



▲事業所配はこちら



ミコミコ

一般社団法人 すまいる
川島町1577-5 ☎ 373-3545

お菓子や雑貨の製造販売を中心に活動している事業所です。工作の得意な通所者が、飛沫防止用パーテーションを製作しています。



▲左から職員の高橋さん、通所者の渡邊さん

ゆいまーる

NPO法人 木々の会
鶴ヶ峰2-9-9 第2大幸ビル301
☎ 952-3769
木々の会 検索

2020年4月～5月の緊急事態宣言を受けてカフェの営業を休業していましたが、喫茶スタッフである通所者の「お客さんに会いたい」「地域の人と触れ合いたい」との思いに応え、6月から営業を再開しました。お客さんも徐々に戻り、スタッフは笑顔で活動しています。ぜひお越しください！



▶詳しくはこちら

感染症対策を徹底しています！



営業日：毎週水曜～金曜 11時～17時

3密を避け、心を込めておもてなし



カフェ夢夢夢

NPO法人 いっぱい障がい者地域生活サポート会
上川井町176-2 ☎ 878-4528
カフェ夢夢夢 検索

自家製にこだわった温かみのある料理をご用意しています。感染症対策をしっかり行い、お客さんとスタッフの安全を確保しています。



▶詳しくはこちら

営業日：毎週月曜～金曜 12時～15時
※現在は物販とテイクアウトのみ営業中

カプカプ

NPO法人 カプカプ
上白根町891
西ひかりが丘団地18-4-103
☎ 953-6666
カプカプBASE店 検索

こんなときだからこそ、オンライン活用

多彩な
ラインアップ

2017年の開店から徐々に品数を増やし、今では食品や雑貨、書籍など幅広く取り扱っています。北海道から沖縄まで、日本全国から注文が寄せられています。



◀カプカプの花クッキー

▲クラムくんマグカップ

オンラインショップで販売中

人気デザイナーが数多く在籍

かわいいデザインから個性的なデザインまで、魅力あふれるデザインを生み出すアーティストがたくさんいます。中には、横浜能楽堂のパフレットに採用された人も！



▲ショップはこちら



▲ミカのダイブツバック

ほわほわ

社会福祉法人 横浜共生会
鶴ヶ峰本町2-46-22 ☎ 951-6080
旭区 ほわほわ インスタグラム 検索

事業所の活動で製作した製品をインスタグラムで紹介中！現在、店頭販売を休止していますが、再開後にお会いできるのを楽しみにしています。



▶詳しくはこちら



▲トートバッグ



▲マスクケース

第7回「あっぱれフェスタ」オンラインで開催中！

3月19日まで

障害への理解を深めてもらうことを目的としたイベント「あっぱれフェスタ」をオンラインで開催しています。

第7回 あっぱれフェスタ 検索



舞台発表 障害のある人による、歌やダンスなどのパフォーマンスをYouTubeで配信中！皆さんの投票で盛り上げましょう。
製品販売(3月15日まで) 区内12事業所が期間限定のオンラインショップに出店！素敵なお菓子や雑貨などを販売しています。



▲ショップはこちら

▶マークの凡例は6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

スポーツ



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。

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983
☎371-6105 ☎382-8044

休館日

3月15日(月)

※HPなどをご確認ください。

★当日受付教室 《ゴーゴープログラム! 1回 550円》

●タオル、上履き(種目により不要。要確認)、動きやすい服装、飲み物

曜日	教室名	開催日	開催時間	定員 / 対象
月	キュキュッと骨盤エクササイズ	3月22日	9時～ 9時50分	12人/16歳以上
火	リズムボクシング	3月16日・23日	9時～ 9時50分	12人/16歳以上
	19 ZUMBA		19時～19時50分	40人/16歳以上
水	シャイニング カーディオキック	3月17日・24日	20時～20時50分	40人/16歳以上
	10 ZUMBA		10時～10時50分	18人/16歳以上
木	スタイリッシュヨガ	3月11日・18日・25日	11時～11時50分	12人/16歳以上
	ファイティングスパーク		19時～19時50分	12人/16歳以上
金	Simpleエアロビクス	3月12日・19日・26日	9時～ 9時50分	40人/16歳以上
	デトックスリンパ		10時～10時50分	30人/16歳以上
土	9 ZUMBA	3月12日・19日・26日	9時～ 9時50分	40人/16歳以上
	ステップ! ステップ! ステップ!		10時～10時50分	35人/16歳以上
	ヒーリングヨガ		11時～11時50分	40人/16歳以上
	ピラティススタイル		12時～12時50分	40人/16歳以上
日	Body レボリューション	3月13日・27日	19時～19時45分	40人/16歳以上
	20 ZUMBA		20時～20時45分	40人/16歳以上
日	シェイプ! シェイプ! シェイプ!	3月13日・27日	9時30分～10時20分	40人/16歳以上

●ショート・ショート・ショート ～ちょこっとエクササイズ!～

手軽にできる簡単な筋トレとストレッチの教室です。ココロとカラダをリフレッシュさせましょう。

3月26日～4月23日の毎週水曜・金曜16時～16時30分◆16歳～◆各日先着6人◆300円(1回分)◆上履き・タオル・飲み物◆実施日の2週間前～☎か直接

詳細は [横浜市 旭スポーツセンター](#) 検索

旭区民ミニバスケットボール大会

4月24日(土)、5月3日(月・祝)9時～18時◆旭スポーツセンター◆区内在住・在学の小学生男子により編成されたチーム◆1チーム3,200円◆3月21日～4月3日(着)◆詳細は、旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくろ・区役所2階22番窓口で3月15日から配布する要項・申込用紙参照◆【代表者会議】4月17日(土)15時～◆旭スポーツセンター
☎旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局
☎☎381-5647(平日19時～23時)

旭区民バスケットボール春季大会

5月8日(土)～7月18日(日)◆旭スポーツセンター◆区内在住・在勤・在学の高校生以上により編成されたチーム◆1チーム4,500円◆3月22日～4月5日(着)◆詳細は、旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくろ・区役所2階22番窓口で3月15日から配布する要項・申込用紙参照◆【代表者会議】4月24日(土)女子:18時～、男女混合:18時30分～、男子:19時～◆旭スポーツセンター
☎旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局
☎☎381-5647(平日19時～23時)

☎旭区スポーツ協会事務局

☎370-6415 ☎370-6416(火曜:13時～16時 木曜:9時～12時)

区民利用施設

休館日の表示は原則です。開館状況については、事前にHPなどをご確認ください。

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。

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>

●交流スペース「FriendSHIP よこはま」

セクシュアリティの悩みを自由に話したり、情報を得たりできる交流スペースです。

4月3日(土)13時～17時※14時までは10代のみ◆性的少数者当事者と家族・教員・友人などの関係者◆当日直接

●女性のための起業準備セミナー

4月17日(土)10時～11時30分◆女性◆先着20人◆2,200円◆3月15日～☎か☎又は直接

●女性のための

キャリア・カウンセリング

5月の第1・3・5土曜、第1・3水曜①10時～②11時～③13時～④14時～(各回50分)◆女性◆各回先着1人◆4月1日～☎

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.yzpc.or.jp/kodomo_yc_ysa/

※3月12日～26日(消)で往に【重要事項】・性別・年齢(学年)を記入してセンターへ(HPからも申込み可)

●アウトドアクラブI(全6回)

4月24日、5月15日・29日、6月12日・26日、7月10日(各回土曜)10時～12時◆小学生と保護者◆抽選12組◆小学生～4,600円、4歳～未就学児2,000円、3歳以下500円(6回分)※

●ファミリークッキングA・B BBQ

①4月25日(日)・②29日(木・祝)10時～14時◆8人以内の家族◆①②抽選12組◆中学生～2,500円、小学生2,000円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円※

●ほのぼのファミリーキャンプ春

5月4日(火・祝)13時～5日(水・祝)15時(1泊2日)◆保護者を含む6人以内の家族◆抽選18組◆中学生～6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円※

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

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

3月11日(木)12時～13時30分◆60歳～◆先着10人◆100円◆動きやすい服装・タオル・飲み物◆当日直接

●知って得する教養講座

脳を鍛える体操教室。3月14日(日)13時～14時◆60歳～◆先着20人◆当日直接

●看護師による健康相談

3月18日(木)13時～14時◆60歳～◆当日直接

●歌声ひろば

3月26日(金)10時～11時15分◆60歳～◆先着13人◆当日直接

●イスを使ってストレッチ

4月6日(火)11時15分～12時15分◆60歳～◆先着20人◆タオル・飲み物◆当日直接

●ふれあいサロン「福寿の会」

4月6日(火)13時～14時30分◆60歳～◆先着12人◆100円◆当日直接

●誰でもできるヨガ(全12回)

4月～9月の第2・4月曜13時～14時30分◆60歳～◆抽選22人◆600円(12回分)◆3月11日～18日(着)で直接か往に【重要事項】と年齢を記入

今宿地域ケアプラザ

〒241-0813 今宿町2647-2
☎392-0309 ☎360-0023
休館 第2月曜

●クラシックバレエを取り入れたピラティス(全4回)

4月19日・26日、5月17日・31日(各回月曜)19時～20時◆抽選12人◆各回500円◆4月9日17時までに☎か直接



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)

- 大人のリラックスストレッチ
 3月17日(水)10時～11時30分◆先着15人◆400円◆動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル◆当日直接
- 脳を鍛える！インナーマッスル
 4月1日(木)13時～14時30分◆先着20人◆400円◆動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物◆当日直接
- パソコン個人相談室
 4月12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)◆☎3月11日～☎か直接

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)

- ツルコミ 健康マージャンサロン
 3月14日～4月4日の毎週日曜9時～15時◆各日抽選3組◆☎詳細は施設へ
- ちびっこランド
 和室でゆったり遊べます。
 3月14日～4月4日の毎週日曜9時～16時◆未就学児と保護者◆おもちゃ持参◆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)

- 季節のパッチワーク①(全3回)
 4月5日～19日の毎週月曜13時～15時30分◆先着16人◆2,000円(3回分)◆☎3月16日10時～29日に直接(☎翌日～)
- ポールウォーキング2021春(全4回)
 4月・5月の第2・4木曜10時～11時30分◆先着10人◆2,000円(4回分)※ポールレンタル代別途1,000円◆☎3月18日10時～4月1日に直接(☎翌日～)
- 2021ドローン飛行体験会
 4月10日(土)12時30分～14時◆小学生～(小学1～3年生は保護者同伴)◆先着16人◆300円◆☎3月20日10時～4月3日に直接(☎翌日～)
- ポーセラート「5月のお節句」
 4月15日(木)10時～12時◆先着16人◆1,200円◆☎3月25日10時～4月8日に直接(☎翌日～)

- 親子講座 トートバッグ作り
 4月17日(土)13時～15時◆小学生と保護者◆先着8組◆1,000円◆☎3月27日10時～4月10日に直接

- 親子講座 初めてのDIY
 小物入れ付きツールを作ります。
 4月24日(土)13時～15時◆小学生と保護者◆先着6組◆1,200円◆☎4月3日10時～17日に直接



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21日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付)◆①初心者・初級②中・上級◆①②先着20人◆100円◆上履き・ラケット◆当日直接
- フリーアドバイス 卓球
 3月27日(土)12時20分～14時40分◆小学生～◆先着16人◆100円◆上履き・ラケット◆当日直接
- 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18時30分～20時◆先着40人◆3,200円(8回分)◆☎3月27日9時15分～直接

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)

- ※☎3月11日～直接(☎翌日～)
- 初心者のためのパソコン相談塾
 3月18日(木)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分◆パソコンを持参できる人◆①②先着4人◆500円(1回分)※
- ハッピースイーツ「いちごタルト作り」
 3月22日(月)①10時～12時45分②13時45分～16時30分◆①②先着8人◆1,200円(1回分)※
- 全くの初心者向け スペイン語入門①(全8回)
 4月8日～6月3日の毎週木曜(4月29日は除く)18時15分～19時45分◆先着12人◆4,000円(8回分)※
- 全くの初心者向け中国語入門①(全8回)
 4月9日～6月4日の毎週金曜(4月30日は除く)18時15分～19時45分◆先着12人◆4,000円(8回分)※

- 春夏のリラックスヨガ(全8回)
 4月～6月の第2・4火曜、7月の第1・3火曜13時～14時◆先着12人◆4,000円(8回分)※

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(全2回)
 4月8日・22日(各回木曜)①9時20分～10時10分②10時40分～11時30分◆①②先着10人◆800円(2回分)◆☎3月11日～31日に直接(☎10時～)
- シェイプアップヨガ(全2回)
 4月9日・23日(各回金曜)12時30分～13時45分◆抽選30人◆800円(2回分)◆☎3月12日～22日に☎
- ナイトリラックス体操
 4月15日(木)18時30分～19時30分◆先着10人◆400円◆☎3月11日～27日に直接(☎10時～)

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)

- ※☎3月11日～25日(着)で☎(☎重要事項・性別・年齢を記入)
- ピラティス(全6回)
 4月～6月の第1・3火曜13時～14時◆先着20人◆3,000円(6回分)◆☎3月11日～25日に直接
- ベーシック・ヨガ(全5回)
 4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日(各回水曜)①12時40分～13時40分②13時50分～14時50分◆①②抽選8人◆2,500円(5回分)※
- ナイト・ヨガ(全6回)
 4月9日・23日、5月7日・21日、6月11日・25日(各回金曜)19時～20時◆抽選30人◆3,000円(6回分)◆☎3月12日～26日(着)で☎(☎重要事項・性別・年齢を記入)
- リラックス・ヨガ(全6回)
 4月～6月の第2・4水曜①9時30分～10時30分②10時40分～11時40分◆①②抽選40人◆3,000円(6回分)※
- ステップアップ・ヨガ(全6回)
 4月～6月の第2・4水曜12時15分～13時15分◆抽選8人◆3,000円(6回分)※
- アクティブシニア体操教室(全6回)
 4月の第3・5木曜、5月・6月の第1・3木曜10時～11時◆抽選40人◆3,000円(6回分)◆☎3月11日～25日に直接

- バレリーナヨガティス(全6回)
 4月の第2・3木曜、5月・6月の第1・3木曜19時～20時◆先着20人◆3,000円(6回分)◆☎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)

- 人の話をよく聞く子を育てる！わかば読み聞かせ隊
 3月26日(金)10時30分～11時◆未就学児と保護者◆先着5組◆当日直接
- 笑顔でズンバ！(全7回)
 4月8日～7月8日の第2・4木曜13時30分～14時20分◆抽選50人◆3,500円(7回分)◆☎3月12日9時30分～18日17時に☎か直接
- 卓球教室
 4月10日(土)15時～17時(15分前受付)◆小学生～◆先着15人◆200円(小学生100円)◆当日直接
- 楽楽ヨーガ(全10回)
 4月～8月の第2・4水曜10時～11時30分◆抽選14人◆5,000円(10回分)◆☎詳細は施設へ
- 男の料理教室～初級から中級編～(全5回)
 4月～8月の第3木曜10時～13時◆男性◆先着11人◆4,500円(5回分)◆☎3月25日10時～直接
- マタニティ&ベビーピラティス
 4月15日(木)10時30分～11時30分◆安定期の妊婦、生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者◆先着4組◆500円◆☎3月18日10時～直接
- ロビーコンサート
 バイオリンの演奏。
 4月24日(土)13時～14時◆先着20人◆100円◆☎4月3日10時～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。

健診などのご案内

◆原則として3月11日～4月10日の健診などを掲載しています ◆有料表示のないものは原則無料です ◆市外居住者は受診できません ◆**予約制**の予約開始時間は8時45分です ◆詳しくは電話でお問い合わせください ◆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	会場	内容・費用など
●健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713 ●			
乳幼児食生活健康相談 予約制	4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) 〈申込み〉3月11日～
離乳食教室 予約制		午後 (時間は予約時に説明)	栄養士の話と実演 〈対象〉7～8か月児と初めて育児をする保護者 〈定員〉先着20組 〈申込み〉3月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	4月30日(金)	午前 (時間は予約時に説明)	むし歯予防の話・歯磨きの方法など 〈対象〉2020年2月～6月生まれのお子さん と保護者 〈定員〉先着16組 〈申込み〉3月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	3月23日、4月6日 (各回火曜)	13時～15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…保健師による個別相談(30分) 〈申込み〉随時
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	3月19日、4月9日 (各回金曜)	時間は個別通知をご覧ください。 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	3月16日、4月6日 (各回火曜)	
	3歳児	3月18日、4月8日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	3月12日(金)	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 〈申込み〉随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(全3回) 予約制	4月6日・13日・20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 ☎954-6160 ☎951-4683 ☎保健師、学校カウンセラー、保育士など

よこはま動物園

ズーラシア

だより

Vol.159

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000(総合案内所)

3月～4月10日の休園

3月 16日・23日(各回火曜)

土日・祝日の入園には整理券の事前予約が必要です。
こちらから▶

ズーラシアどうぶつ

ZOO

む・ア・ップ

ミナミアフリカ

オットセイ

北京オリンピックにちなんで「王」と名付けられました

南アフリカからナミビアにかけての沿岸に生息し、魚介類を食べます。オットセイ類の中では最大級で、オスは体長2～2.3メートル、体重250～350キログラム、メスは体長1.2～1.6メートル、体重60～110キログラムです。北方の動物という印象が強いですが、冬から春の非繁殖期に三陸沖や銚子沖などの日本近海にもオットセイの仲間が南下してきています。

2020年11月に、鳥羽水族館からズーラシアに「ワン」(推定12歳・メス)が来園しました。初めて運動場に出る練習をしたときは、そのまま2日間も寢室に帰ってこなくなり、ずいぶん心配しました。水量約400トンの広いプールでのびのび泳ぎたかったのかもしれないね。ワンは細い見かけによらず、低く野太い声で「オァーッ!」と鳴きます。たくましい鳴き声にもご注目ください。

チーター
ねころびクッション

3月のおすすめ

ズーラシアガーデンパーティ

楽しみながら動物について知ることができるイベントです。
3月27日(土)～4月4日(日)
◆ころころロッジ・ころころ広場など

旭区地域子育て支援拠点 ☎241-0821 二俣川1-67-4
☎442-3886 ☎442-3896
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。子育ての相談をしたり、子育てに関する様々な情報を入手でき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。掲載している相談日は、状況により変更となる場合がありますので、申込みの際はお問い合わせください。

イベント		日時・内容	
専門 相談	助産師	3月16日(火) 13時30分～14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?
	心理士	3月12日(金)・24日(水)、 4月9日(金) 10時～11時	

横浜子育てサポートシステム

入会説明会…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会。
日時:3月12日(金)10時～11時 ※要事前申込み
☎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。電話でも受け付けています。
☎489-6170 火～土曜(9時30分～16時)

健康づくりのための各種相談・検査 問 健康づくり係 ☎954-6146

種別	日時	内容
生活習慣病 予防相談 【予約制】	※日程は毎月の「広報よこはま あさひ区版」をご覧ください。 30分～1時間程度の個別相談	【食生活健康相談】栄養士による高血圧・脂質異常症・糖尿病などの予防のための食生活に関する個別相談 【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 【禁煙相談】禁煙に関する個別相談
種別	実施日・受付時間	備考
HIV(エイズ)・ 梅毒検査、相談	毎週水曜 (祝・休日を除く) 9時～9時30分	前日までに予約してください(匿名検査)。 結果は翌週以降水曜(閉庁日を除く)9時30分～10時にご本人に限りお渡しします。 ※感染の可能性があった日から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 ※他で受診機会のない市民が対象となります。 問 健康づくり係 ☎954-6146

項目	会場	実施日・受付時間	備考
肺がん 【予約制】 予約は実施月前月の 1日(閉庁日の場合、 2日以降の平日)から 受け付けます。	区役所 3階	6月29日(火)、 8月31日(火)、 11月4日(木)、 2022年1月18日(火)	午前 (詳細は予約時に説明)
			エックス線撮影 ※料金・対象年齢などの詳細は、下記「実施医療機関で受診できる横浜市 がん検診・肝炎ウイルス検査など」をご覧ください。 ※予約締切日は、予約開始月の「広報よこはま あさひ区版」をご覧ください。

実施医療機関で受診できる横浜市がん検診・肝炎ウイルス検査など ※他で受診機会のない市民が対象となります。 問 健康づくり係 ☎954-6146

- 実施医療機関名簿…福祉保健センターからのお知らせ4ページ(裏面)・横浜市ホームページをご覧ください。健康づくり係へお問い合わせください。
- 実施日などは希望の医療機関に事前にお問い合わせください。 [横浜市 がん検診実施医療機関](#) [検索](#)、[歯周病検診は](#) [横浜市 歯周病検診実施医療機関](#) [検索](#)

検診の種類	受診回数	対象者※1	料金	検診内容など
肺がん検診	1年度に1回	40歳以上の人	680円	胸部エックス線撮影
胃がん検診	2年度に1回	50歳以上の人	3,140円	エックス線検査(バリウム)又は内視鏡検査 *内視鏡検査は別途費用がかかる場合があります。
乳がん検診	2年度に1回	40歳以上の女性	視触診+マンモグラフィ検査1,370円 (マンモグラフィ検査のみ680円)	視触診及びマンモグラフィ検査 あるいはマンモグラフィ検査単独
子宮がん検診	2年度に1回	20歳以上の女性	頸部1,360円、 頸部+体部2,620円	細胞診検査 *体部のみの検診は受診できません。*2
大腸がん検診	1年度に1回	40歳以上の人	無料	便潜血検査
前立腺がん検診(PSA検査)	1年度に1回	50歳以上の男性	1,000円	血液検査
肝炎ウイルス検査		過去に肝炎ウイルス検査を受けていない人	無料	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)
歯周病検診		受診日時時点で、横浜市在住の 満40・50・60・70歳の人	500円	口腔内の検診、歯科保健指導(対象年齢にある期間に1回)

- ※1 がん検診(肺・胃・乳・子宮・大腸・前立腺)は2022年4月1日時点で対象年齢に達している人が対象です。
- ※2 子宮体部検診は、医師が必要と判断した人が対象です。

《がん検診などで料金が無料となる人について(実施医療機関に持参する書類)》

- 2022年4月1日時点で70歳以上の人(住所・名前・年齢が確認できる健康保険証)
 - 生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証)
 - 中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証)
 - 65歳～69歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している人(後期高齢者医療被保険者証)
- 【区役所3階30番健康づくり係で事前手続が必要な人】
- 受診日の属する年度の前年度の市県民税が非課税世帯【同一世帯全員が非課税】又は均等割のみの世帯の人(運転免許証など写真付きの本人確認書類)

横浜市健康診査 問 健康づくり係 ☎954-6146

- ◎横浜市健康診査実施医療機関へ直接予約してください。 [横浜市 健康診査実施医療機関](#) [検索](#)
- 実施医療機関名簿…福祉保健センターからのお知らせ4ページ(裏面)・横浜市ホームページをご覧ください。健康づくり係へお問い合わせください。
- 心臓病、脳卒中などの循環器疾患を中心とした生活習慣病予防対策のひとつとして、75歳以上の人などに年度に1回、健康診査を実施します。

対象者(持参するもの)	検査項目
①後期高齢者医療制度被保険者の人(後期高齢者医療被保険者証) ※年度内に75歳になる人は誕生日以降に対象になります。 ②40歳以上の生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証) ③40歳以上の中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証) ただし、介護保険が適用となる特別養護老人ホームなどへ入所中の人は対象となりません。	問診、視診、胸部聴打診、腹部触診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲(40歳～74歳の人のみ) ※心電図、眼底検査など選択検査項目は医師の判断により必要な人へ実施

※横浜市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人、横浜市国民健康保険が特定健康診査・特定保健指導を実施します。
対象にならないケースもありますので、実施内容などについては、旭区保険年金課係☎954-6134)又は健康福祉局保険年金課☎671-4067)へお問い合わせください。
※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、各医療保険者が特定健康診査・特定保健指導を実施します。
実施内容については、被保険者証に記載されている各医療保険者へお問い合わせください。

認知症に関する相談 問 高齢者支援担当 ☎954-6191

種別	実施日	会場	内容・対象
もの忘れ相談 【予約制】	原則第3水曜 午後	区役所相談室など	もの忘れが気になる人や介護者を対象に専門医が相談に応じます。

《旭区徘徊SOSネットワークシステム》

旭区では「認知症」による徘徊のため行方不明になった人に、少しでも早く家族の元へ安全にお帰りいただくため、警察署・交通機関・郵便局などの協力機関、地域の様々な事業所・団体などの協賛店の協力を得て「旭区徘徊SOSネットワークシステム」の取組を進めています。
徘徊が心配な人は、名前や連絡先などの情報を事前に登録することができますので、近くの地域ケアプラザ又は区役所にご相談ください。登録用紙はホームページからもダウンロードできます。写真・印鑑をご持参ください。

[横浜市旭区徘徊SOSネットワーク](#) [検索](#)



旭区の認知症に関する取組のシンボルマーク「ほっとちゃん」

旭区リハビリ教室 問 高齢者支援担当 ☎954-6191

種別	実施日	会場	内容・対象
リハビリ教室	原則毎週水曜 午前 ※月1回は言語のリハビリを実施	中途障害者地域活動センター「フェニックス旭」など	脳血管疾患や脳外傷などによる中途障害の人が、仲間と触れ合いながら生活訓練やスポーツを通し、自立した活動を目指します。 対象▶おおむね64歳までの人

こころの健康相談 問 障害者支援担当 ☎954-6145

種別	実施日	内容
医療・精神保健福祉相談 【予約制】	毎週月曜～金曜 受付時間▶8時45分～12時、13時～17時	心の病気で悩みの人や、病気による医療費や生活上の困り事、専門の病院や施設が分からないとき、医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。
専門医による精神保健相談 【予約制】	毎月第3・4火曜、第1・3木曜 受付時間▶13時30分～17時	心の病気やアルコール依存症などで悩みの人に、精神科医が相談に応じます。
生活教室 登録制	毎週水曜 開催時間▶13時30分～15時30分	心の病気がある人たちが集まって、仲間づくりを目的に話し合い、スポーツ・料理・レクリエーションなどを行っています。
家族会 登録制	毎月第4月曜 開催時間▶13時30分～16時	心の病気がある人たちの家族が集まり、情報交換や社会復帰などについて考える交流の場を持ちます。
アディクション家族教室 登録制	毎月第3金曜 開催時間▶14時～15時30分	アルコールなどのアディクション(依存症)問題で悩んでいる家族の教室です。

※精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院医療)は、郵送による手続もできます。精神通院医療・手帳事務処理センター☎671-3623)にお問い合わせください。
※精神保健福祉関係諸手続(自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳などの申請・更新・変更)は、月～金曜の8時45分～12時、13時～17時に受け付けています。

難病患者家族交流会 問 障害者支援担当 ☎954-6127

種別	実施日	会場	内容
神経系難病(あした会)	原則第1木曜 午後(年9回) ※具体的な日程は、毎月の「広報よこはま あさひ区版」をご覧ください。また、障害者支援担当へお問い合わせください。	区役所など	仲間づくりや交流の場として、話し合いや講師を招いての学習会などを行います。また、療養上の工夫などの情報交換も行います。

令和3年度 狂犬病予防注射出張会場について 問 環境衛生係 ☎954-6168

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
区内の令和3年度狂犬病予防注射出張会場は実施しません。

出張会場は実施しませんが、**狂犬病予防注射及びそれに伴う手続は必要です。**
生後91日以上の子犬の飼い主の皆さんは、次のとおり犬に注射を接種させ、手続をお願いします。
※横浜市から「狂犬病注射のお知らせ」をお送りします。

●かかりつけ又はお近くの動物病院で狂犬病予防注射を接種させてください

- 令和3(2021)年4月1日から6月30日までに接種させてください。
- 期間中は動物病院が混み合いますので、事前に各病院へお問い合わせください。
- 注射料金は動物病院によって異なります。
- 横浜市の委託を受けた動物病院では、注射当日に狂犬病予防注射済票の交付を受けられます(交付が受けられる動物病院の一覧を「狂犬病注射のお知らせ」に同封しています)。

●横浜市の委託を受けていない動物病院で接種させた場合は、区役所3階35番窓口で手続してください

※横浜市の委託を受けた動物病院で接種させた場合は、手続不要

- 手続に必要なもの
- 獣医師発行の「狂犬病予防注射済証」
 - 手数料(1頭につき550円。ただし、新規登録の犬については、1頭につき3,550円)
 - 令和3年度横浜市狂犬病予防注射済票交付申請書(「狂犬病注射のお知らせ」に同封されている三連の用紙)

年に1回、狂犬病の予防注射を受けましょう



健康づくりのための各種相談・検査

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146

種別	日時	内容
生活習慣病 予防相談 【予約制】	※日程は毎月の「広報よこはま あさひ区版」をご覧ください。 30分～1時間程度の個別相談	【食生活健康相談】栄養士による高血圧・脂質異常症・糖尿病などの予防のための食生活に関する個別相談 【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 【禁煙相談】禁煙に関する個別相談

種別	実施日・受付時間	備考
HIV(エイズ)・ 梅毒検査、相談	毎週水曜 (祝・休日を除く) 9時～9時30分	前日までに予約してください(匿名検査)。 結果は翌週以降水曜(閉庁日を除く)9時30分～10時にご本人に限りお渡しします。 ※感染の可能性があった日から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 ※他で受診機会のない市民が対象となります。

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146

項目	会場	実施日・受付時間	備考
肺がん 【予約制】 予約は実施月前月の 1日(閉庁日の場合、 2日以降の平日)から 受け付けます。	区役所 3階	6月29日(火)、 8月31日(火)、 11月4日(木)、 2022年1月18日(火) 午前 (詳細は予約時に説明)	エックス線撮影 ※料金・対象年齢などの詳細は、下記「実施医療機関で受診できる横浜市 がん検診・肝炎ウイルス検査など」をご覧ください。 ※予約締切日は、予約開始月の「広報よこはま あさひ区版」をご覧ください。

実施医療機関で受診できる横浜市がん検診・肝炎ウイルス検査など ※他で受診機会のない市民が対象となります。 ☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146

- 実施医療機関名簿…福祉保健センターからのお知らせ4ページ(裏面)・横浜市ホームページをご覧ください。
- 実施日などは希望の医療機関に事前にお問い合わせください。 [横浜市 がん検診実施医療機関](#) [横浜市 歯周病検診実施医療機関](#)

検診の種類	受診回数	対象者※1	料金	検診内容など
肺がん検診	1年度に1回	40歳以上の人	680円	胸部エックス線撮影
胃がん検診	2年度に1回	50歳以上の人	3,140円	エックス線検査(バリウム)又は内視鏡検査 *内視鏡検査は別途費用がかかる場合があります。
乳がん検診	2年度に1回	40歳以上の女性	視触診+マンモグラフィ検査1,370円 (マンモグラフィ検査のみ680円)	視触診及びマンモグラフィ検査 あるいはマンモグラフィ検査単独
子宮がん検診	2年度に1回	20歳以上の女性	頸部1,360円、 頸部+体部2,620円	細胞診検査 *体部のみの検診は受診できません。*2
大腸がん検診	1年度に1回	40歳以上の人	無料	便潜血検査
前立腺がん検診(PSA検査)	1年度に1回	50歳以上の男性	1,000円	血液検査
肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を 受けていない人		無料	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)
歯周病検診	受診日時点で、横浜市在住の 満40・50・60・70歳の人		500円	口腔内の検診、歯科保健指導(対象年齢にある期間に1回)

- ※1 がん検診(肺・胃・乳・子宮・大腸・前立腺)は2022年4月1日時点で対象年齢に達している人が対象です。
- ※2 子宮体部検診は、医師が必要と判断した人が対象です。

《がん検診などで料金が無料となる人について(実施医療機関に持参する書類)》

- ①2022年4月1日時点で70歳以上の人(住所・名前・年齢が確認できる健康保険証)
 - ②生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証)
 - ③中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証)
 - ④65歳～69歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している人(後期高齢者医療被保険者証)
- 【区役所3階30番健康づくり係で事前手続が必要な人】
- 受診日の属する年度の前年度の市県民税が非課税世帯[同一世帯全員が非課税]又は均等割のみの世帯の人(運転免許証など写真付きの本人確認書類)

横浜市健康診査

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146

- ◎横浜市健康診査実施医療機関へ直接予約してください。 [横浜市 健康診査実施医療機関](#)
- 実施医療機関名簿…福祉保健センターからのお知らせ4ページ(裏面)・横浜市ホームページをご覧ください。
- 心臓病、脳卒中などの循環器疾患を中心とした生活習慣病予防対策のひとつとして、75歳以上の人などに年度に1回、健康診査を実施します。

対象者(持参するもの)	検査項目
①後期高齢者医療制度被保険者の人(後期高齢者医療被保険者証) ※年度内に75歳になる人は誕生日以降に対象になります。 ②40歳以上の生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証) ③40歳以上の中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証) ただし、介護保険が適用となる特別養護老人ホームなどへ入所中の人は対象となりません。	問診、視診、胸部聴打診、腹部触診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲(40歳～74歳の人のみ) ※心電図、眼底検査など選択検査項目は医師の判断により必要な人へ実施

- ※横浜市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方は、横浜市国民健康保険が特定健康診査・特定保健指導を実施します。
対象にならないケースもありますので、実施内容などについては、旭区保険年金課係(☎954-6134)
又は健康福祉局保険年金課(☎671-4067)へお問い合わせください。
- ※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、各医療保険者が特定健康診査・特定保健指導を実施します。
実施内容については、被保険者証に記載されている各医療保険者へお問い合わせください。

高齢者**認知症に関する相談**

問 高齢者支援担当 ☎ 954-6191

種別	実施日	会場	内容・対象
もの忘れ相談 予約制	原則第3水曜 午後	区役所相談室など	もの忘れが気になる人や介護者を対象に専門医が相談に応じます。

《旭区徘徊SOSネットワークシステム》

旭区では「認知症」による徘徊のため行方不明になった人に、少しでも早く家族の元へ安全にお帰りいただくため、警察署・交通機関・郵便局などの協力機関、地域の様々な事業所・団体などの協賛店の協力を得て「旭区徘徊SOSネットワークシステム」の取組を進めています。

徘徊が心配な人は、名前や連絡先などの情報を事前に登録することができますので、近くの地域ケアプラザ又は区役所にご相談ください。登録用紙はホームページからもダウンロードできます。写真・印鑑をご持参ください。

[横浜市旭区徘徊SOSネットワーク](#) **検索**


旭区の認知症に関する取組のシンボルマーク「ほっとちゃん」

中途障害者**旭区リハビリ教室**

問 高齢者支援担当 ☎ 954-6191

種別	実施日	会場	内容・対象
リハビリ教室	原則毎週水曜 午前 ※月1回は言語のリハビリを実施	中途障害者地域活動センター「フェニックス旭」など	脳血管疾患や脳外傷などによる中途障害の人が、仲間と触れ合いながら生活訓練やスポーツを通し、自立した活動を目指します。 対象▶おおむね64歳までの人

いっしょの健康**こころの健康相談**

問 障害者支援担当 ☎ 954-6145

種別	実施日	内容
医療・精神保健福祉相談 予約制	毎週月曜～金曜 受付時間▶8時45分～12時、13時～17時	心の病気で悩みの人や、病気による医療費や生活上の困り事、専門の病院や施設が分からないとき、医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。
専門医による精神保健相談 予約制	毎月第3・4火曜、第1・3木曜 受付時間▶13時30分～17時	心の病気やアルコール依存症などで悩みの人に、精神科医が相談に応じます。
生活教室 登録制	毎週水曜 開催時間▶13時30分～15時30分	心の病気がある人たちが集まって、仲間づくりを目的に話し合い、スポーツ・料理・レクリエーションなどを行っています。
家族会 登録制	毎月第4月曜 開催時間▶13時30分～16時	心の病気がある人たちの家族が集まり、情報交換や社会復帰などについて考える交流の場を持ちます。
アディクション家族教室 登録制	毎月第3金曜 開催時間▶14時～15時30分	アルコールなどのアディクション(依存症)問題で悩んでいる家族の教室です。

※精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院医療)は、郵送による手続もできます。精神通院医療・手帳事務処理センター(☎671-3623)にお問い合わせください。

※精神保健福祉関係諸手続(自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳などの申請・更新・変更)は、月～金曜の8時45分～12時、13時～17時に受け付けています。

難病**難病患者家族交流会**

問 障害者支援担当 ☎ 954-6127

種別	実施日	会場	内容
神経系難病(あした会)	原則第1木曜 午後(年9回) ※具体的な日程は、毎月の「広報よこほま あさひ区版」をご覧ください。	区役所など	仲間づくりや交流の場として、話し合いや講師を招いての学習会などを行います。また、療養上の工夫などの情報交換も行います。

令和3年度 狂犬病予防注射出張会場について

問 環境衛生係 ☎ 954-6168

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、 区内の令和3年度狂犬病予防注射出張会場は実施しません。

出張会場は実施しませんが、**狂犬病予防注射及びそれに伴う手続は必要です。**

生後91日以上の子犬の飼い主の皆さんは、次のとおり犬に注射を接種させ、手続をお願いします。

※横浜市から「狂犬病注射のお知らせ」をお送りします。

●かかりつけ又はお近くの動物病院で狂犬病予防注射を接種させてください

- 令和3(2021)年4月1日から6月30日までに接種させてください。
- 期間中は動物病院が混み合いますので、事前に各病院へお問い合わせください。
- 注射料金は動物病院によって異なります。
- 横浜市の委託を受けた動物病院では、注射当日に狂犬病予防注射済票の交付を受けられます(交付が受けられる動物病院の一覧を「狂犬病注射のお知らせ」に同封しています)。

●横浜市の委託を受けていない動物病院で接種させた場合は、区役所3階35番窓口で手続してください

※横浜市の委託を受けた動物病院で接種させた場合は、手続不要

手続に必要なもの

- 獣医師発行の「狂犬病予防注射済証」
- 手数料(1頭につき550円。ただし、新規登録の犬については、1頭につき3,550円)
- 令和3年度横浜市狂犬病予防注射済票交付申請書(「狂犬病注射のお知らせ」に同封されている三連の用紙)

年に1回、狂犬病の予防注射を受けましょう



横浜市がん検診実施(指定)医療機関名簿 (2021年2月1日現在)

問 旭区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 ☎954-6146
問 健康福祉局保健事業課 ☎671-2453

※不明な点は上記へお問い合わせください。※受付方法などは医療機関によって異なります。受診を希望する医療機関にあらかじめお問い合わせください。
乳がん検診の「◎」は、視触診及びマンモグラフィ実施医療機関です。「△」は視触診のみ、「□」はマンモグラフィのみの医療機関です。

医療機関名・住所・電話番号	横浜市健康診査			がん検診(胃①X線、胃②内視鏡)							医療機関名・住所・電話番号	横浜市健康診査			がん検診(胃①X線、胃②内視鏡)						
	健康診査	心電図	眼底検査	6歳未満	前立腺	胃①②	子宮	乳	大腸	肺		健康診査	心電図	眼底検査	6歳未満	前立腺	胃①②	子宮	乳	大腸	肺
横浜療育医療センター 市沢町557-2 ☎352-6551 (医)東京石心会 新緑脳神経外科 市沢町574-1 ☎355-3600	○	○		○	○						鶴ヶ峰診療所 鶴ヶ峰本町1-38-7 ☎951-2354	○	○		○	○	①		△	○	
大塚クリニック 市沢町995-11 ☎355-5377	○	○		○	○				○		横浜リゅうクリニック 都岡町20-12 ☎953-8080	○	○		○	○					
つくしクリニック 今宿2-63-14 ☎360-0028	○	○		○	○	②			○	○	中希望が丘診療所 中希望が丘94-6-1階 ☎350-5452	○	○		○	○				○	
渡辺内科クリニック 今宿町2666-27 ☎367-1748	○	○		○	○				○		オカダ外科医院 中希望が丘111 ☎391-0456	○	○		○	○	②		△	○	○
中田外科胃腸科医院 今宿西町200-7 ☎953-0737	○	○		○	○	①					希望ヶ丘駅前クリニック 中希望が丘131 ☎367-2233	○	○		○	○	①			○	○
大川内科クリニック 今宿西町285 ☎951-2321	○	○		○	○						沢野クリニック 中希望が丘132-10 ☎360-9977	○	○		○	○				○	
いわま内科クリニック 今宿西町475 ☎958-2377	○	○		○	○				○		たぐち内科クリニック 中希望が丘138-1 ☎360-7070	○	○		○	○	②			○	
黒田医院 柏町47-11 ☎364-9772	○	○		○	○			◎	○	○	希望ヶ丘しまや内科 中希望が丘198-21 ☎362-1611	○	○		○	○				○	○
柏町整形外科 柏町47-16 ☎364-3211 (医)邦生会 簡野クリニック 柏町53-8 ☎363-8721 (医)想愛会 サンクリニック 柏町97-8 ☎366-6822	○	○		○	○						希望が丘クリニック 中希望が丘210-43 ☎363-6296	○	○		○	○					
横浜ほうゆう病院 金が谷644 ☎360-8787	○	○		○	○						希望が丘いずみクリニック 中希望が丘236-19 ☎391-0567	○	○		○	○					
赤枝病院 上川井町578-2 ☎921-3333	○	○	○	○	○	①	○		○		たまがわクリニック 中沢1-46-7 ☎365-6677	○	○		○	○				○	
さくち医院 上白根1-8-9 ☎954-3234 (医)恵生会 上白根病院 上白根2-65-1 ☎951-3348 (医)和田胃腸科外科医院 上白根町849 ☎951-1893	○	○		○	○	① ②	○	◎	○	○	安部医院 中沢2-37-2 ☎364-2281	○	○	○	○	○				○	○
ひかりが丘内科・在宅クリニック 上白根町891-18-7-101 ☎489-9696	○	○		○	○						肥後クリニック 中沢2-38-5 ☎366-2118	○	○		○	○				○	
横浜鶴ヶ峰病院 川島町1764 ☎370-5270	○	○	○	○	○	① ②	○	□	○	○	高橋内科クリニック 中白根2-50-15 ☎958-1055	○	○		○	○	②			○	
片桐クリニック 川島町3050-9 ☎383-6761 (医)豊医会 左近山中央診療所 左近山16-1 ☎351-4011	○	○		○	○						あさひ台クリニック 中白根3-1-38 ☎955-2501	○	○		○	○				○	○
はせがわこどもクリニック 笹野台1-1-36-1階 ☎360-0755	○	○		○	○						梅澤医院 東希望が丘81 ☎363-5000	○	○		○	○	②			○	○
コジマ内科クリニック 笹野台1-1-36 ☎367-2622	○	○		○	○						福田医院 東希望が丘95-5 ☎361-5433	○	○		○	○				○	○
小柳内科クリニック 笹野台1-20-12 ☎391-0121 (医)宏友会 ミツ境眼科クリニック 笹野台1-31-12-104 ☎364-2207	○	○	○	○	○						みなせクリニック 東希望が丘107 ☎360-8043	○	○		○	○				○	
大田小児科 さちが丘146 ☎391-1911	○	○		○	○				○		松井内科医院 二俣川1-5-38 ☎365-2200	○	○		○	○	①			○	
御殿山クリニック横浜 下川井町347-1 ☎951-9001	○	○		○	○						二俣川消化器科・内科 二俣川1-6-1 ☎363-0888	○	○		○	○					
えひら胃腸科・内科 白根3-15-7 ☎951-3811	○	○		○	○	②		△	○		あすか内科 二俣川1-10-6 ☎367-2226	○	○		○	○				○	○
やんべ小児科 白根4-1-17 ☎955-1121	○	○		○	○						(医)米国会 古荘セントラルクリニック 二俣川1-45-43 ☎366-3231	○	○		○	○					
はしば内科クリニック 白根5-12-10 ☎958-2750	○	○		○	○						(医)二俣川内科・循環器内科クリニック 二俣川1-45-89 ☎363-5550	○	○		○	○				○	
白根診療所 白根5-16-30 ☎953-8881	○	○		○	○						あらざ内科クリニック 二俣川2-22-1 ☎360-1767	○	○		○	○				○	
石田クリニック 白根6-1-3 ☎953-3308	○	○		○	○	①					(医)一色外科胃腸科医院 二俣川2-32 ☎391-0166	○	○		○	○	① ②			○	
天野眼科 白根6-1-22 ☎954-3263	○	○	○	○	○			△	○		メディカルパーク二俣川 二俣川2-50-14 ☎459-5008	○	○		○	○		○			
三井内科医院 善部町46-48 ☎363-0339	○	○		○	○						あわや循環器内科 二俣川2-50-14 ☎360-0322	○	○		○	○				○	
鶴ヶ峰消化器科・内視鏡クリニック 鶴ヶ峰1-12-3 ☎370-6255	○	○		○	○	②					あさひ脳神経内科・精神科クリニック 二俣川2-50-14 ☎366-7881	○	○		○	○					
琴寄医院 鶴ヶ峰1-13-2 ☎373-6752	○	○		○	○						横浜二俣川うめもと泌尿器科クリニック 二俣川2-50-14 ☎369-0181	○	○		○	○				○	
鶴ヶ峰中央医院 鶴ヶ峰1-26 ☎373-6557	○	○		○	○			△	○		二俣川のうえ内科・糖尿病内科クリニック 二俣川2-57-5 ☎520-3277	○	○		○	○				○	
イアソクリニック 鶴ヶ峰1-27-3 ☎371-0050	○	○		○	○			△	○		たろお内科・消化器科 二俣川2-58-6 ☎360-6501	○	○		○	○	①			○	
上野医院 鶴ヶ峰1-67-2 ☎373-6818	○	○		○	○						小関産婦人科医院 二俣川2-62-7 ☎363-0660	○	○		○	○		○	△	○	
たいクリニック 鶴ヶ峰2-5-2 ☎350-7770	○	○		○	○						あさひ本宿クリニック 本宿町90-30 ☎360-8681	○	○		○	○				○	
ひろ小児科クリニック 鶴ヶ峰2-5-16 ☎953-1001	○	○		○	○						二俣川レディースクリニック 本村町101-3 ☎360-2875	○	○		○	○		○			
かわくぼクリニック 鶴ヶ峰2-23-2 ☎373-6041	○	○		○	○						井上医院 万騎が原104-11 ☎391-1606	○	○		○	○	②			○	
川本胃腸内科外科 鶴ヶ峰2-21-32 ☎371-2268	○	○		○	○	②		△	○		雨宮内科医院 南希望が丘53-10 ☎365-2220	○	○	○	○	○				○	
村岡医院 鶴ヶ峰2-73 ☎373-0373	○	○		○	○	②					飛田医院 南希望が丘82-12 ☎362-6166	○	○		○	○	① ②			○	○
横浜鶴ヶ峰病院付属予防医療クリニック 鶴ヶ峰2-82-1-5階 ☎370-5270	○	○	○	○	○	①	○	□	○	○	南本宿診療所 南本宿町36-9 ☎744-8111	○	○		○	○				○	
											聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 矢指町1197-1 ☎366-1111	○	○		○	○	①	○	◎	○	
											若葉台診療所 若葉台1-3-115 ☎921-1300	○	○		○	○	①			○	○
											(医)明珠会 若葉台クリニック 若葉台1-3-116 ☎921-3700	○	○		○	○				○	
											222内科クリニック 若葉台2-22-105 ☎924-6200	○	○		○	○				○	
											わかば内科クリニック 若葉台4-12-105 ☎465-4897	○	○		○	○	②			○	○
											(医)明芳会 横浜旭中央総合病院 若葉台4-20-1 ☎921-6111	○	○		○	○	① ②	○	◎	○	