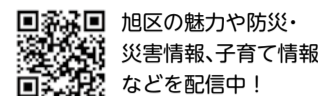


# 2021 6 あさひ



旭区公式ツイッター  
@yokohama\_as



## 区長就任にあたって

旭区民の皆さま、4月1日に旭区長に就任しました権藤 由紀子です。どうぞよろしくお願いいたします。  
区民の皆さま、事業者の皆さまには、昨年来、新型コロナウイルス感染症拡大防止に多大なご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。旭区役所は、安全・安心を第一に、職員一同サービス向上に取り組んでいきます。そして、区民の皆さまの暮らしをお守りするため、お一人おひとりに寄り添った対応に努め、信頼される区役所づくりを進めていきます。

旭区は、豊かな自然を身近に感じることができる、魅力あふれるまちです。地域では多くの皆さまが、福祉、文化、スポーツなど幅広い分野で、活発に活動していただいています。折しも、都市と自然が調和した郊外での心豊かな暮らしに注目が集まっており、旭区の魅力をさらに高め、「選ばれ続ける『ふるさと旭』の実現」に向けて、力を尽くしていきたいと考えております。

皆さまのご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

旭区長 権藤 由紀子



8・9ページで令和3年度の旭区運営方針を紹介しています。ぜひご覧ください。➔

## 6月は食育月間

### 普段の「食」に注目してみましよう



1日3回、朝・昼・夕の食事に主食(ご飯など)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜など)がそろうように意識するだけでも栄養バランスが良くなります。

また、私たちの心や体は、食べる行為はもちろん、食を通じたコミュニケーションや自然に対する感謝の心などを大切にすることで、より健康で豊かになります。

食の多面的な機能を考えながら、バランスの良い食事を実践していきましょう。

栄養バランスの良いおすすめレシピを紹介しています!



### あなたもヘルスマイトになりませんか?

生活習慣病予防のための食生活、運動など実践的な講習会(全9回)。8回以上出席したら食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になれます。

7月12日(月)、8月24日(火)、9月15日(水)、10月20日(水)、11月15日(月)、12月3日(金) **(全市合同研修会)**、2022年1月27日(木)、2月10日(木)、3月7日(月) 13時30分~15時30分

未受講の区民 / 先着15人

¥1,200円程度(9回分)

6月11日~ ☎又は ☎( **必要事項** を記入)



食育について一緒に学んでみよう!

☎健康づくり係 ☎954-6148 ☎953-7713

## 最大1万円

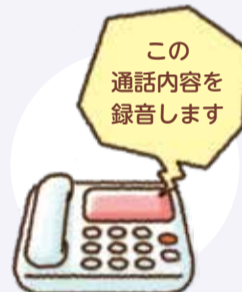
### 振り込め詐欺対策のための電話機などの購入費を75%補助します!

#### 補助の対象となる機器

- (1) 自動通話録音機(固定電話に取り付けるもの)
- (2) 自動通話録音機能を備えた固定電話機

#### 自動通話録音機能とは

着信時に詐欺を抑止する音声の流れ、相手を威嚇し、会話内容を自動で録音できる機能。

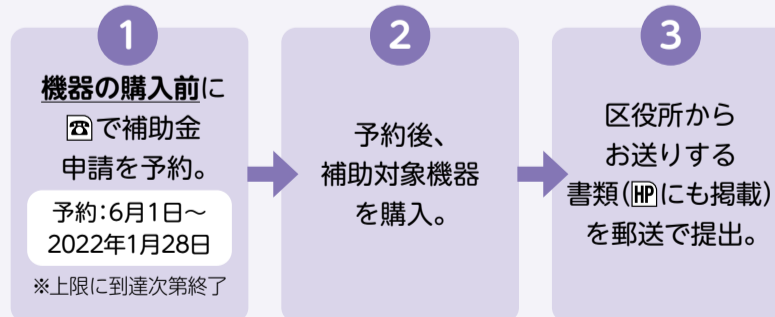


#### 対象者

以下の条件を全て満たす人

- 区内在住の70歳以上(申請時点)
- 録音された音声などを警察の要請により情報提供することに同意している
- 市民税などを滞納していない

#### 申請方法 ※事前に電話予約が必要です



旭区 振り込め詐欺対策 検索  
◀詳しくはこちら

☎地域活動係 ☎954-6091 ☎955-3341

▶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。

開庁日

月曜~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 6 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 🗣️講師又は出演者 📄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



## 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。



▲ここから確認

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「土壌混合法」を実演で紹介します。

🕒6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。

📞954-6096 📠955-3341

### 旭ふれあい収穫祭～収穫体験～参加者募集！

🕒7月3日(土)10時～11時30分※荒天時は翌日に延期 📍下川井町1563(恵みの里野菜直売所付近、「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩2分) 📄抽選20組 💰収穫した分を量り売り 📄6月18日(着)で電子申請又は📠(参加者全員の**必要事項**と📅を記入)  
※同日、直売所にて旬の農産物販売があります。

📞954-6095 📠955-3341



### 都岡地区恵みの里「とうもろこし収穫体験 in 都岡」

🕒①7月10日(土)10時～②17日(土)10時～※雨天時はそれぞれ翌日に延期 📍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5分※車での来場も可) 📄市内在住のグループ(家族・1人でも可) / ①②抽選20組(当選者にのみ通知) 💰500円(3本、収穫した分を買取り) 📄6月18日(着)で📠か📠(希望日、**必要事項**、参加者全員の名前・ふりがな、📅を記入)

📄都岡地区恵みの里運営協議会事務局「とうもろこし収穫体験in都岡」係  
〒241-0031 今宿西町289  
📠955-5057  
📍北部農政事務所  
📞948-2480 📠948-2488

### あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

6月は**希望が丘**地区センターで開催します。詳細は11ページでご確認ください。



## あさひスポット紹介 vol.11

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

### ●アジサイ

区内には梅雨の時期、色鮮やかなアジサイを咲かせるスポットがたくさんあります。今回はその中から2つをご紹介します。



南希の森緑地



薬王寺

📞954-6023 📠955-2856

## 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 📄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。

6月	午前開室	1日・8日・22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(金)・10日(木)・11日(金)・24日(木)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
7月	午前開室	6日・13日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	2日(金)・8日(木)・15日(木)・16日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)

📞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.jp

休館

6月16日(水)  
※📞などでご確認ください。

### 展示コーナー(生涯学習アドバイザーの作品展示)

6月3日(木)～27日(日) フラワーアレンジメント 今関 恵美子さん  
6月3日(木)～29日(火) チョークアート 多田 洋美さん

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

5月31日(月)～6月11日(金) 絵画  
6月28日(月)～7月9日(金)  
6月14日(月)～25日(金) ハワイアンキルト

※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。

### シニア向け

## インターネット活用講座～デジタル社会を楽しもう～

知って得する内容やインターネットを使う技を学びます。※回ごとに要申込み(複数申込み可)

●第1回 基礎から学ぼうインターネット～インターネット、Webって何?～

🕒7月16日(金)13時30分～15時 📄高齢者(初心者) / 抽選24人

●第2回 インターネットでコミュニケーション～離れていてもつながれる～

🕒7月27日(火)13時30分～15時30分 📄高齢者 / 抽選16人  
📄スマートフォン・タブレット・パソコンのいずれか

●第3回 Zoomを使いこなそう

～いろいろな集まりを主催できるようになる～

🕒8月2日(月)13時30分～15時30分 📄高齢者 / 抽選16人  
📄スマートフォン・タブレット・パソコンのいずれか

### 【上記3講座共通】

📄みなくる 🗣️秋本 創さん(NPO法人埼玉情報センター事務局次長) 📄7月3日(着)で📠か📠(**必要事項**)と希望講座を記入)又は直接※当選者にも7月8日までに連絡



秋本 創さん



## 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。

## 蚊・マダニにご注意ください！



蚊やマダニは、ジカ熱やデング熱などの様々な病気を媒介します。夏場は野外での活動が増え、薄着になる機会も多い季節です。感染予防のための対策を心掛けましょう。

### ① 蚊を増やさない

- ボウフラは小さな水たまりでも発生します。植木鉢の受け皿などにたまった水は、小まめに捨て、空き缶などのごみは放置せずに片付けましょう。
- 蚊は草むらや、やぶの中など湿った風通しの悪いところにいます。剪定や草むしりをして風通しをよくしましょう。



### ② 蚊に刺されない・ダニに噛まれない

- 長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を避けましょう。
- 虫よけスプレーは使用上の注意をよく確認して使いましょう。
- ドアや窓は開けっ放しにせず、網戸を閉めましょう。



📞954-6168 📠952-1504

**ひきこもり等の困難を抱える  
若者の専門相談**

☎6月10日・24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15歳～39歳の人と家族 申 電話で下記へ※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

**歯と口の健康週間  
～一生を共に歩む 自分の歯～**

旭区歯科医師会による無料歯科相談、旭区薬剤師会による無料お薬相談。



☎6月17日(木)10時～15時 区役所1階 当日直接  
☎よしえ歯科医院  
☎953-3338  
(休診:木曜・土曜午後・日曜・祝日)  
☎健康づくり係  
☎954-6148 ☎953-7713

**歯周病予防教室**

大事な歯を守るため、歯周病について学びませんか。  
☎①7月1日(木)②7月29日(木)13時30分～14時30分(15分前受付) 区役所3階 ①②先着10人 歯科医師・歯科衛生士 申 6月11日～24日に☎  
☎健康づくり係  
☎954-6148 ☎953-7713

**神経系難病患者交流会  
「あした会」**

情報交換・交流。  
☎7月1日(木)13時30分～15時 外部特別会議室2(アーバン128ビル3階) 患者と家族/先着15人 申 6月11日～☎  
☎高齢者支援担当  
☎954-6191 ☎955-2675

**保育園の育児講座**

トイレトレーニング。  
☎7月13日(火)11時30分～12時30分 白根保育園 乳幼児と保護者/先着5組 申 6月11日～☎(953-1007)  
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…平日9時30分～16時)  
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  
白根保育園 ☎953-1007  
柏保育園 ☎361-8887  
☎旭区 保育園・認定こども園 検索  
☎子ども家庭係  
☎954-6151 ☎951-4683

**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(3月1日～31日)  
次の皆さまから寄付をいただきました。  
食卓応援団マミー・令和2年度今宿小学校6年3組、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名2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。

**第34回旭区民合唱祭 参加団体募集**

10月に開催される旭区民合唱祭の参加団体を募集します。大きな舞台上、ハーモニーを奏でてみませんか。

☎10月17日(日)13時開演  
☎旭公会堂(区役所4階)  
☎8人以上の団体で、演奏時間は8分以内  
申 6月30日までに下記へ☎  
☎旭区民合唱祭実行委員会事務局 下田 ☎954-2080



**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)	6月30日(水)	10時～11時
中希望が丘第五公園(中希望が丘202-18)	6月17日、7月8日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	6月16日、7月7日(各回水曜)	10時～10時50分

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

6月21日(月)  
※☎などでご確認ください。

横浜市立図書館は、2021年6月に開業100周年を迎えます(ちなみに旭図書館は35周年です)。100周年を記念し、期間限定のツイッターで、本の100ページ目でお出会う言葉たちをご紹介します。毎日一つずつ、いろいろな本の言葉があなたのもとに届きます。ここでは、3～5月に配信された本から2つをご紹介します。



▲ツイッターはこちら

**エミール 上**

ルソー/著 今野 一雄/訳 岩波書店(1962年刊)

「一日に百回ころんでもいい。それはけっこうなことだ。それだけはやく起きあがることを学ぶことになる。」



**松本幸四郎 私の履歴書**

松本 幸四郎/著 日本経済新聞出版社(2013年刊)

「役者に引退はありません。お客様に忘れられた時が引退なのです」



**横浜市立図書館100周年&旭図書館35周年記念  
読書ノートプレゼントキャンペーン**

読んだ本の記録をつけられる、読書ノート用紙を無料で配布します。  
☎6月13日(日)～7月11日(日)

**こどもおはなし会**

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。  
☎6月13日(日)11時～☎3歳～(親子で参加可)/先着4組 申 当日直接

**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。  
☎6月23日(水)10時～11時30分 ☎初心者 申 開催時間内随時受付

**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。  
☎7月1日～15日の毎週木曜①10時30分～②11時10分～☎3歳以下の乳幼児と保護者/各回先着4組 申 実施日の1週間前～☎か直接

**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。

**旭区民秋季軟式野球大会**

A・Bブロックトーナメント戦。  
☎7月～12月の日曜・祝日(7月7日に代理抽選) 今川公園野球場・こども自然公園野球場ほか ☎区内在住・在勤者のチーム ¥1チーム18,000円 申 6月11日～30日に直接※詳細はアサヒスポーツ店、グリーンスポーツ店、陣スポーツ店で配布する要項・申込用紙参照  
☎旭区野球連盟  
☎080-3240-5064  
☎旭区野球連盟 検索

**旭区陸上競技大会**

短距離走・中距離走・ハードル・リレー・走り幅跳び・砲丸投げなど。  
☎8月7日(土)9時～☎三ツ沢公園陸上競技場(神奈川県三ツ沢西町3-1) ☎区内、近隣区在住・在勤・在学者(小学生～) ¥(個人種目)1種目600円(リレー種目)1チーム800円 申 6月11日～29日(着)で郵送※詳細は旭スポーツセンター、みなくる、陣スポーツ店、区役所2階22番窓口で配布する要項・申込用紙参照  
☎旭区スポーツ協会陸上競技部 坂本  
☎090-5160-1729

☎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)



旭区  
運営方針

# 子育て世代をはじめ多くの方々に 選ばれ続ける「ふるさと旭」の実現へ

～令和3年度の旭区の実現を紹介～

新型コロナウイルス感染症対策を最優先し、安全・安心を第一とした対応を図るとともに、区民の皆さん一人ひとりに寄り添うサービスを提供し、信頼される区役所を目指します。そして、主な3つの柱の取組により、子育て世代をはじめ多くの方々に選ばれ続ける「ふるさと旭」の実現を目指します。

詳細は、☎又は区役所2階23番窓口で配布している旭区運営方針をご覧ください。  
☎ 企画調整係 ☎ 954-6026 ☎ 951-3401 [旭区 運営方針](#) [検索](#)

## 主な取組 1 安心・健やかな暮らしの推進



### ● 地域で支え合い安心して自分らしく暮らせるまち



身近な地域での見守り・支え合い、つながりづくり  
〔ちよこっつボランティアかわいりによる庭の草取り〕



多様性を認め合い支え合える環境づくり  
〔旭区ひまわりの会〕による認知症サポーター養成講座



気軽に地域活動を始められる仕組みづくり  
〔地域活動団体「希望が丘ハッピー・K」が  
開催する介護予防教室〕

### ● 安全で安心して暮らせるまち



町の防災組織の防災力をより一層強化し、共助の  
取組を推進（小学校における拠点訓練）



防災・防犯・交通安全が一体となった安全・安心な  
まちづくり（ボランティアによる交通誘導）



第4期旭区地域福祉保健計画  
「きらっとあさひプラン」のイメージ

子育て世代を  
はじめ多くの方々に  
選ばれ続ける  
「ふるさと旭」  
の実現

パラリンピック正式種目  
「ボッチャ」を旭区独自のルールに  
アレンジした「あさひボッチャ」



## コラム 1 社会の変化に対応した 新たな手法の導入

動画配信やウェブ会議の導入支援によって、コロナ禍でも地域のつながりを維持・強化し効果的な事業の推進などにつなげます。



動画  
配信

旭区地域生活支援フォーラムをウェブ開催し、障害理解の普及啓発について幅広い層に拡大

旭区青少年指導員連絡協議会はウェブ会議を取り入れ、安全性の確保と地区連携を実現

ウェブ  
会議

## 主な取組 2 魅力発信、水・緑・花・スポーツ・文化 によるつながりづくりの推進

### ● 旭区のポテンシャルを生かした転入・定住促進 プロモーションの推進



横浜FCや相模鉄道(株)と連携して制作した  
相鉄谷線4区のPR動画



▲動画はこちら



旭区花・緑フォトコンテスト最優秀賞

### ● 横浜国際園芸博覧会 開催に向けた機運醸成



◀応募写真は  
こちら

### ● 畠山重忠公をはじめと した文化・歴史的財産 などの魅力を発信



▲史跡紹介

## 主な取組 3 「SDGs未来都市・横浜」 郊外部モデルの推進

地域で広がる様々な  
チャレンジを効果的に発信し、  
連携を促進します。



パステル画や折り紙教室などを通じた住民同士の  
つながりづくり(コミュニティカフェ「ブルーベル」)



大学生が中心となり、地域や商店街の活性化を  
推進(左近山団地)



SDGsを自分ごととして考えるための  
ワークショップ  
(コミュニティカフェ「ハートフル・ポート」)



旭区SDGs特設サイト



SDGs特設サイトに  
取組を掲載しています。



買い物支援や見守りにつながる移動スーパーの  
取組(地域サポート希望が丘東)



SDGsについて学ぶ講演会  
(若葉台東ふれあいサロン)



企業の先端技術で地域交通課題を解決  
(若葉台団地)

NHK大河ドラマ  
「鎌倉殿の13人」  
(2022年放送予定)  
に登場!

## コラム 2 畠山重忠公と 旭区をつなぐ

畠山重忠公は、鎌倉時代に活躍した武将で、幕府を開くときにも力を尽くし、源頼朝に大変信頼されていました。しかし、幕府の権力争いに巻き込まれ、鎌倉に向かう途中、鶴ヶ峰付近で討ち死にしました。地元の人たちは、その人柄をしのび、800年以上たった今も語り継いできたため、旭区内には、重忠公ゆかりの史跡がたくさん残っています。



「英雄三十六歌撰 畠山重忠」  
(馬の博物館所蔵)

▶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

### 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☎などでご確認ください。

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。

**子どもログハウス 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))

●父の日にメッセージを贈ろう  
 ☎6月18日(金)～20日(日) ① 幼児(保護者同伴)～小学生/先着30人 ② 当日直接

●七夕(星に願いを)  
 お願い事を短冊に書いて笹に飾ろう。  
 ☎7月1日(木)～7日(水) ① 幼児(保護者同伴)～小学生 ② 当日直接

**旭区民文化センター サンハート**  
 〒241-0821 二俣川1-3二俣川ライフ5階  
 ☎364-3810 ☎391-6930  
 ☎sunheart@sunheart.info

●読み聞かせサポーターによるおはなしかい  
 ☎7月5日(月)10時30分～ ① 未就学児と保護者 ② 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

●女性のためのコンディショニングヨガ(全10回)  
 ☎7月5日～9月13日の毎週月曜(8月9日を除く)13時15分～14時30分 ① 女性/先着20人 ② ¥9,000円(10回分) ③ 6月18日～☎

●パパと赤ちゃんで楽しむヨガ&マッサージ  
 ☎7月10日(土)10時～11時15分 ① 生後2か月～0歳の赤ちゃんと父親/先着16組 ② ¥1,000円 ③ 6月15日～☎

●即戦力UP! 実践エクセル(全2回)  
 様々なビジネスシーンで使える関数やテクニックを紹介。  
 ☎7月17日(土)・18日(日)10時～15時30分 ① 女性/先着10人 ② ¥11,000円(2回分) ③ 6月15日～☎か☎(862-4496 火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分受付)

**子ども自然公園 青少年野外活動センター**  
 〒241-0834 大池町65-1  
 ☎811-8444 ☎812-5778  
 ☎http://www.yspc.or.jp/kodomo\_yc\_ysa/  
 (休館 毎週月曜(第3月曜を除く、祝日は翌日))

●ファミリークッキング ピザB  
 ☎7月17日(土)10時～14時 ① 8人以内の家族/抽選6組 ② ¥中学生～2,000円、小学生1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円 ③ 6月7日～21日(消)で☎に【重要事項】・☎・☎(学年)を記入しセンターへ(☎からも申込み可)

**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)

●看護師による健康相談  
 ☎6月17日(木)13時～14時 ① 60歳～ ② 当日直接

●歌声ひろば  
 ☎6月24日(木)①9時45分～11時②11時15分～12時30分 ① 60歳～/② ③ 先着13人 ④ 当日直接

●イスを使ってストレッチ  
 ☎7月6日(火)11時15分～12時15分 ① 60歳～/先着22人 ② ③ タオル・飲み物 ④ 当日直接

●ふれあいサロン「福寿の会」  
 ☎7月6日(火)13時～14時30分 ① 60歳～/先着14人 ② ¥100円 ③ 当日直接

●からだが喜ぶストレッチ教室 受講生募集(全12回)  
 ☎7月～12月の第1・3水曜13時30分～15時 ① 60歳～/抽選22人 ② ¥600円(12回分) ③ 6月11日～21日(着)で直接か☎に【重要事項】・☎・☎(記入)

**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))

●大人のリラクセスストレッチ  
 ☎6月16日(水)10時～11時30分 ① 先着20人 ② ¥400円 ③ 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 ④ 当日直接

●脳を鍛える! インナーマッスル体操  
 ☎6月30日(水)13時～14時30分 ① 先着20人 ② ¥400円 ③ 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ④ 当日直接

●パソコン個人相談室  
 ☎7月12日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 ① ② 先着4人 ③ ¥500円(1回分) ④ 6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))

●健康マージャンサロン  
 ☎6月13日～7月4日の毎週日曜9時～15時 ① 抽選3組 ② ③ 詳細は施設へ

●ちびっこランド  
 和室でゆったり遊べます。  
 ☎6月13日～7月4日の毎週日曜9時～16時 ① 未就学児と保護者 ② ③ おもちゃ ④ 当日直接

●おはなしランド  
 わらべうたや絵本のおはなし会。  
 ☎6月14日(月)10時30分～11時 ① 幼児と保護者 ② 当日直接

●ツルコミ歴史講座 「旭区内・重忠公史跡の四方山話」  
 ☎6月28日(月)10時30分～12時 ① 先着20人 ② 6月11日10時～☎

●アロマで快適な暮らしを!  
 虫よけスプレーやリフレッシュスプレーを作ります。  
 ☎7月2日(金)10時30分～12時30分 ① 先着16人 ② ¥800円 ③ 6月11日10時～☎

●リレー講座 生ごみリサイクル(土壌混合法)  
 生ごみを栄養豊富な土に変える方法を学びます。  
 ☎7月14日(水)10時～11時30分 ① 先着15人 ② 6月15日10時～☎

**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)

●はじめてのスマホ講座  
 ☎7月10日(土)10時30分～12時 ① 高齢者/先着10人 ② 6月21日～7月5日に直接(☎6月23日～)

**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))

●初めてのギター(全6回)  
 ☎7月6日・20日、8月3日・17日、9月7日・21日(各回火曜)10時～11時 ① 先着6人 ② ¥3,000円(6回分) ③ ④ ギター ⑤ 6月15日10時～29日に直接(☎翌日～)

●伝承折り紙  
 ☎7月16日(金)10時～12時 ① 先着12人 ② ¥500円 ③ 6月25日10時～7月9日に直接(☎翌日～)

**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  
 ☎6月20日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付) ① ② ③ 初心者・初級④中・上級/⑤先着20人 ⑥ ¥100円(1回分) ⑦ ⑧ 上履き・ラケット ⑨ 当日直接

●フリーアドバイス 卓球  
 ☎6月26日(土)12時20分～14時40分 ① 小学生～/先着16人 ② ¥100円 ③ ④ 上履き・ラケット ⑤ 当日直接

●子どもの才能発見講座  
 個性の見分け方などを学びます。  
 ☎7月3日(土)10時～11時30分 ① 0～6歳のお子さんがある保護者/先着12人 ② 6月12日9時15分～直接(☎翌日～)

●初めての子ども日本舞踊体験(全3回)  
 最終日はミニ発表会を行います。  
 ☎7月4日～18日の毎週日曜13時30分～15時30分 ① 4歳～小学生/先着8人 ② ¥1,000円(3回分) ③ 6月20日9時15分～直接(☎翌日～)



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。

**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))

※ 申 6月11日～直接(☎ 翌日～)

**●地区センター初開催!**  
**あさひの朝市**  
 新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。  
 ☎ 6月24日(木)10時～12時30分  
 ※ 荒天中止 申 当日直接  
 ☎ 生涯学習支援係  
 ☎ 954-6095 ☎ 955-3341

**●初心者のためのパソコン相談塾**  
 ☎ 6月24日(木) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 申 パソコンを持参できる人 / ①②先着4人 ¥500円(1回分)※

**●バレエ・ピラティス体験会(全3回)**  
 ☎ 6月24日、7月15日、8月19日(各回木曜)13時30分～14時30分 申 先着12人 ¥1,500円(3回分)※

**●ジャガイモを使った簡単料理**  
 ☎ 6月26日(土)10時～12時45分 申 先着8人 ¥500円※

**●住まいのクリニック**  
**「網戸の張り替え」**  
 ☎ 6月27日(日)10時～12時 申 先着8人 ¥600円※

**●ハッピースイーツ**  
**「チェリーケーキ」**  
 ☎ 6月28日(月) ①10時～12時45分 ②13時45分～16時30分 申 ①②先着8人 ¥1,500円(1回分)※

**●初心者のためのみそ作り**  
 ☎ 6月29日(火)10時～12時 申 先着11人 ¥3,800円※

**●初心者向けスペイン語入門②(全8回)**  
 ☎ 7月8日～9月2日の毎週木曜(8月12日を除く)18時15分～19時45分 申 先着12人 ¥4,000円(8回分)※

**●初心者向け中国語入門②(全8回)**  
 ☎ 7月9日～9月3日の毎週金曜(8月13日を除く)18時15分～19時45分 申 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))

**●さわやかスポーツ**  
 ボッチャ、インディアカなど。  
 ☎ 6月15日(火)9時30分～11時30分 申 先着30人 ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

**●ナイトリラックス体操(全3回)**  
 ☎ 7月1日・15日・29日(各回木曜)18時30分～19時30分 申 先着10人 ¥1,200円(3回分) 申 6月17日～27日に直接(☎ 10時～)

**●あこがれのカルトナージュ～マルチケース～**  
 ☎ 7月5日(月)10時～13時 申 先着10人 ¥2,500円 申 6月11日～27日に直接(☎ 10時～)

**●リラックス健康体操(全2回)**  
 ☎ 7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 申 ①②先着10人 ¥800円(2回分) 申 6月17日～29日に直接(☎ 10時～)

**●シェイプアップヨガ(全2回)**  
 ☎ 7月9日・16日(各回金曜)12時30分～13時45分 申 抽選30人 ¥800円(2回分) 申 6月11日～19日(消)で☎(☎ 必要事項・年齢を記入)

**●大人のビーズアクセサリー～2wayブローチ～**  
 ☎ 7月14日(水)10時～13時 申 先着10人 ¥1,800円 申 6月16日～7月4日に直接(☎ 10時～)



**●リレー講座 生ごみリサイクル(土壌混合法)**  
 生ごみを栄養分豊かな土に変える方法を学びます。  
 ☎ 7月28日(水)10時～11時30分 申 先着15人 申 6月16日～7月10日に直接(☎ 10時～)

**●リレー講座 生ごみリサイクル(土壌混合法)**  
 生ごみを栄養分豊かな土に変える方法を学びます。  
 ☎ 7月28日(水)10時～11時30分 申 先着15人 申 6月16日～7月10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))

※ 申 6月11日～25日(着)で☎(☎ 必要事項・性別・年齢を記入しセンターへ)又は直接

**●親子で収穫体験!**  
**「ジャガイモ掘り」**  
 ☎ 7月4日(日)9時30分～11時30分※雨天時は11日(日)に延期 申 子どもと保護者 / 先着20組 ¥500円 申 6月11日～25日に直接

**●ピラティス②(全6回)**  
 ☎ 7月6日・20日、8月3日・17日・31日、9月7日(各回火曜)13時～14時 申 先着20人 ¥3,000円(6回分) 申 6月11日～25日に直接

**●ベーシック・ヨガ②(全6回)**  
 ☎ 7月～9月の第1・3水曜 ①12時40分～13時40分 ②13時50分～14時50分 申 ①②抽選8人 ¥3,000円(6回分)※

**●バレリーナヨガティス②(全6回)**  
 ☎ 7月8日・29日、8月12日・26日、9月9日・30日(各回木曜)19時～20時 申 先着20人 ¥3,000円(6回分) 申 6月11日～25日に直接

**●アクティブシニア体操教室②(全6回)**  
 ☎ 7月15日・29日、8月5日・19日、9月2日・16日(各回木曜)10時～11時 申 先着40人 ¥3,000円(6回分)※

**●リレー講座 生ごみリサイクル(土壌混合法)**  
 生ごみを栄養分豊かな土に変える方法を学びます。  
 ☎ 7月15日(木)10時～12時 申 先着20人 申 6月11日～25日に直接

**●ナイト・ヨガ②(全6回)**  
 ☎ 7月16日・30日、8月6日・20日、9月3日・17日(各回金曜)19時～20時 申 抽選30人 ¥3,000円(6回分)※

**●リラックス・ヨガ②(全4回)**  
 ☎ 7月28日、8月25日、9月8日・22日(各回水曜)①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 申 ①②抽選40人 ¥2,000円(4回分)※

**●ステップアップ・ヨガ②(全5回)**  
 ☎ 7月28日、8月25日、9月8日・22日・29日(各回水曜)12時15分～13時15分 申 抽選8人 ¥2,500円(5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))

**●卓球教室**  
 ☎ ①6月12日(土)15時～17時 ②7月10日(土)15時～17時(①②15分前受付)

申 小学生～ / ①②先着15人 ¥200円(小学生100円)(1回分) 申 当日直接

**●わかばこどもおはなしかい**  
 ☎ 6月19日(土)10時30分～11時 申 未就学児と保護者 / 先着5組 申 当日直接

**●バドミントン教室**  
 ☎ 6月19日(土)15時～17時(15分前受付) 申 小学生～ / 先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接

**●大人のおはなし会**  
**～心に響く絵本をあなたに～**  
 ☎ 7月1日(木)10時10分～11時 申 先着14人 申 6月18日10時～☎か直接

**●バレリーナヨガティス2期(全7回)**  
 ☎ 7月5日・19日、8月2日・16日・30日、9月6日・20日(各回月曜)10時30分～11時30分 申 先着12人 ¥3,500円(7回分) 申 6月14日10時～直接

**●元気に笑顔になるヨガ(全10回)**  
 ☎ 7月～9月の毎週火曜(8月10日・24日、9月14日を除く)13時30分～14時30分 申 先着14人 ¥5,000円(10回分) 申 6月11日10時～直接

**●親子体操**  
**～プレイルームで遊ぼう～**  
 ☎ 7月8日(木)10時30分～11時30分 申 歩き始め～3歳頃までの未就学児と保護者 / 先着4組 ¥500円 申 6月19日10時～直接

**●マタニティ&ベビーピラティス**  
 ☎ 7月15日(木)10時30分～11時30分 申 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 申 6月17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6月11日～7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	7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) ☎6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 ☎7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎6月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	7月16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 ☎2020年5月～9月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎6月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	6月21日(月)	13時～15時	食生活健康相談…栄養士による高血圧、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) ☎随時
	7月8日(木)	9時～11時	
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	8月31日(火)	午前 (時間は予約時に説明)	☎40歳以上 ¥680円(X線) ☎7月1日～16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)…①2022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)又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。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。

●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児健診	4か月児	6月11日、7月2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	6月22日、7月6日 (各回火曜)			
	3歳児	6月24日、7月8日 (各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制		6月29日、7月27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 ☎随時

●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●

母親教室(全3回) 予約制	7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 ☎随時 <a href="#">横浜市旭区 母親教室</a> <a href="#">検索</a>
------------------	------------------------	---------	-----------	--

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.162

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

6月11日～7月10日の休園  
毎週火曜

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**

**ボウシテナガザル**

東南アジアの熱帯雨林に生息しているテナガザルの仲間です。高い木の上に家族単位で暮らし、主に果実や木の葉を食べます。オスの体は四肢の先と顔の周り以外は真っ黒で、メスの体は銀灰色で胸と頭が黒いです。オスもメスも耳の上の毛が帽子をかぶっているように見えることが名前の由来といわれています。日本では3園館で13頭しか飼育されていません。

2021年1月に待望の赤ちゃん「プロイ」(メス)が生まれました。今は全身真っ白ですが、これから徐々に大人の色に変化していきます。これからもプロイの成長を見守ってくださいね。



赤ちゃん特有のふわふわな  
白い毛になったプロイ



プロイの両親(左:ゴビット(オス)、  
右:コーリー(メス))

**6月のおすすめ**

**海のいきものSOS展**

ズーラシアで飼育している動物の生態や野生での現状を中心に、温暖化やプラスチックごみ問題に直面する海で暮らす生き物たちを紹介します。

☎6月2日(水)～8月30日(月)  
☎ホッキョクグマ水中ビュー ☎当日直接

※写真は昨年の様子です。

**ひなたぼっこ**

旭区地域子育て支援拠点  
〒241-0821 二俣川11-67-4  
☎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。専門相談員による相談は、事前予約制です。詳しくは☎又はチラシでご確認ください。

イベント	日時	申込み
助産師	6月15日(火) 13時～14時30分	6月12日～ ☎か直接
専門相談	①6月23日(水) ②7月9日(金) 9時45分～11時15分	①6月19日～ ②7月3日～ ☎か直接
	栄養士	7月2日(金) 9時45分～11時15分

**横浜子育てサポートシステム**

「お子さんを預けたい人(利用会員)」と「お子さんを預かる人(提供会員)」が会員登録し、地域ぐるみで子育てを支えあう活動です。条件の合う近隣の会員との出会いをサポートします。☎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)