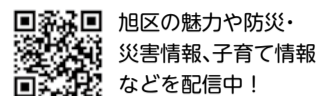


2021 **あさひ**



旭区公式ツイッター
@yokohama_as



旭区の魅力や防災・災害情報、子育て情報などを配信!



始めよう!
あさひ
ボッチャ
を

あさひボッチャって何?

「あさひボッチャ」は、パラリンピック正式種目である「ボッチャ」を、障害の有無・程度や年齢、性別に関係なく、誰もが共に楽しんでいけるよう、旭区独自の地域ルールにアレンジしたものです。



気軽に楽しめて、やればやるほど奥が深い「あさひボッチャ」を始めてみませんか。

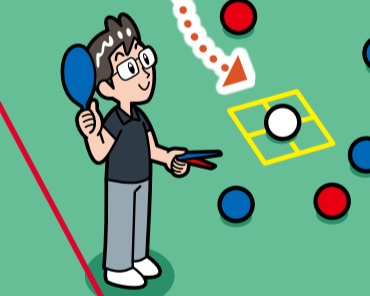
あさひボッチャの基本ルール

ステップ1

赤・青の2チームに分かれ、交互にボールを投げます。ボールを投げられない人は、蹴ったり補助具を使ったりもできます。

ステップ2

「ジャックボール」(白いボール)に近づくよう、6球ずつボールを投げて得点を競います。「ジャックボール」に最も近いボールを投げたチームに得点が入ります。



相手のボールをはじくだけでなく、^ま的である「ジャックボール」も移動させることができるので、戦略を練る楽しさがあります。「あさひボッチャ」はまさに頭脳戦!

あさひボッチャができる場所

- ①区内地区センター ②区内コミュニティハウス
- ③本村スポーツ会館

利用前に各施設へお問い合わせください。
また、区役所で用具の貸し出しを行っています。

詳しいルールを知りたい人へ

- ルールブックを区役所2階22番窓口で配布中! HPでも公開しています。
- あさひボッチャの解説動画を公開しています。ぜひご覧ください。



あさひボッチャ 検索 ▲詳しくはこちら



☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341



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

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。

電話で
お金

クレジット
カード

ATM

の話は

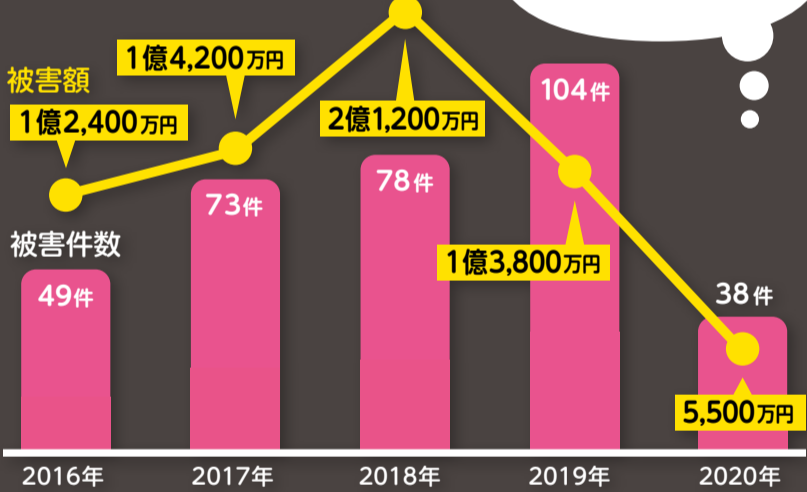
詐欺です!

旭区の 高齢者が狙われています

2018年、区内では振り込み詐欺の件数が78件、被害額が過去最悪の約2億1,000万円に上りました。2020年には、件数と被害額が減少したものの、依然として被害は発生しています。

また、被害者の約9割が70歳以上で、複数回被害に遭う場合もあり注意が必要です。

旭区振り込み詐欺件数と被害額



2020(令和2)年度
振り込み詐欺対策電話機
購入補助件数113件

新型コロナウイルスワクチン詐欺
こんな手口に注意!

ATM ○○省

○○省の者です。ワクチン接種に予約金が必要なので、ATMで振り込みをしてください。



お金 業者

市役所から委託を受けた○○会社です。医療従事者向けのワクチンが余ったので○○万円払えば接種できます。



クレジットカード 役所

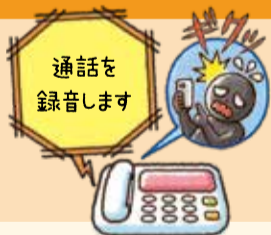
感染症対策係です。クレジットカードで○○万円払えば優先的に接種できるのでクレジットカード番号を教えてください。



ワクチン接種は無料です。行政機関などがワクチン接種について金銭を要求したり個人情報聞き出すことはありません!

振り込み詐欺対策電話機などの購入費を75%補助します!

最大1万円



振り込み詐欺の入口は電話です。対策として、「自動通話録音機能」を備えた機器を設置することが有効です。

※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。

◆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

◆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。

- ①機器の購入前に電話で補助金申請を予約。
予約:2022年1月28日まで
※上限に到達次第終了
- ②予約後、補助対象機器を購入。
- ③区役所からお送りする書類(印にも掲載)を郵送で提出。

旭区 振り込み詐欺対策 検索 詳しくはこちら▶



令和2年度購入者の声!

自動通話録音機を購入したら無言電話や変な電話が大きく減りました。さらに、気持ちの面でも不安が取り除かれました。



不審な電話がかかってきたら旭警察署(☎361-0110)にご相談ください。

今月のおしらせ 7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

あさひの朝市

新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。7月は第3木曜日の開催です。

🕒7月15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



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。

🕒7月15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

旭区消費者大学「輸入食品の安全性と注意点」

🕒7月29日(木)13時30分～15時30分

📍旭公会堂(区役所4階) 🎯先着100人

🗣️垣田 達哉さん(消費者問題研究所) 📄当日直接

📞地域活動係

☎️954-6091 📠955-3341

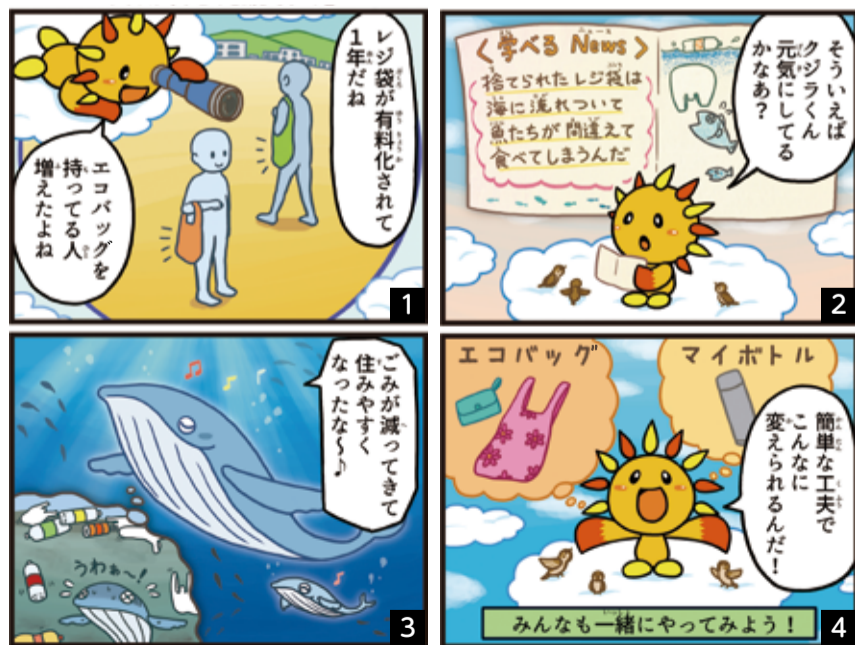


第1回

あさひくん

プラスチックごみを減らそうの巻

令和3年度、「あさひくん4コマ漫画」を掲載します。かわいいあさひくんの登場をお楽しみに！



日頃から、使い捨てとなるプラスチックを使わないことが環境保護に繋がります。

📞生涯学習支援係 ☎️954-6094 📠955-3341

マイナンバーカードを申請しませんか

マイナンバーカードには、主に3つのメリットがあります。

1 各種証明書をコンビニで取得

「住民票の写し」など、各種証明書がコンビニで6時30分から23時まで取得できます。

2 確定申告をオンライン(e-Tax)で

税務署へ行かずに、オンライン申請システムで確定申告ができます。

3 本人確認書類として活用

本人確認書類として様々な場面で利用できます。

郵送・インターネット・証明写真機(マイナンバーカードの申請に対応したもの)で申請してください。申請書の再発行が必要な人は、区役所1階10番窓口にお越しください。



マイナンバー



▲スマートフォンによる申請はこちら

横浜市 マイナンバーカード申請 検索

📞登録担当 ☎️954-6034 📠955-4411

旧上瀬谷通信施設関連事業の環境影響評価準備書及び方法書説明会を実施します

旧上瀬谷通信施設の土地区画整理事業及び公園整備事業について、環境影響評価法及び横浜市環境影響評価条例に基づく準備書及び方法書を作成したので、説明会を実施します。当日直接会場へお越しください。

説明会の日程・会場

日程 ※①～③は同じ内容	会場	定員
①7月16日(金) 18時～	瀬谷公会堂 (瀬谷区二ツ橋町190)	先着220人
②7月17日(土) 19時45分(予定)		
③7月19日(月)	旭公会堂(区役所4階)	先着170人

※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、開催方法などが変更になる場合があります。

詳細はHPをご覧ください。 都市整備局 旧上瀬谷通信施設 検索

(土地区画整理事業について) 📞都市整備局上瀬谷整備推進課

☎️671-2061 📠550-4098

(公園整備事業について)

📞環境創造局公園緑地整備課

☎️671-4615 📠671-2724

ワクワク！ドキドキ！理科の自由研究をしてみよう～光と鏡の不思議な世界と風に向かって走る風力車～

実験教室で不思議体験。夏休みの自由研究にぴったりです。

①光と鏡が作る不思議な世界 万華鏡を作ろう！

🕒8月15日(日)10時15分～12時 📍区内在住・在学の小学1～3年生と保護者(2人1組) / 抽選10組

📄筆記用具・セロハンテープ・はさみ・持ち帰り用の袋

②風に向かって走れ！風力車

🕒8月15日(日)13時30分～15時30分 📍区内在住・在学の小学4～6年生 / 抽選20人

📄空の炭酸飲料用ペットボトル(500ミリリットル)・はさみ・プラドライバー・持ち帰り用の袋

【上記2教室共通】

📄みなくる ¥500円 📄7月28日(着)で電子申請か

📠(必要事項)参加者全員の名前(ふりがな)、子どもの学校名・学年を記入)

※抽選結果は8月6日ごろまでに通知します。

※感染予防のため、同行者待機スペースはありません。



▲申込みはこちら

📞生涯学習支援係 ☎️954-6094 📠955-3341

▶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

万が一の断水に備えましょう

災害に備え、日頃から飲料水を備蓄しておくことや、自宅近くにある災害時給水所の場所を確認しておくことが大切です。

災害時給水所は、災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所です。

◆災害時給水所の確認方法

- 旭区区民生活・防災マップ
- HPで確認

横浜市 災害時給水所 検索



▲HPはこちら



◆水を入れる容器を準備しておきましょう

災害時給水所に容器の用意はありません。水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段の有無など)に合った容器や運搬手段を準備しましょう。



▲ペットボトルの入るリュックサック



▲ポリタンクとカート

◆飲料水を備蓄しておきましょう

1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分)以上の備蓄が必要です。家族の人数分の飲料水を備えておきましょう。

◆旭区区民生活・防災マップを読んで災害に備えましょう

災害時給水所のほかにも、災害対策に必要な情報を掲載しています。スマートフォン・タブレットアプリ(Avenza Maps)に対応しており、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。



●アプリのダウンロードはこちらから



▲App Store



▲Google Play

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

(災害時給水所について)

☎ 水道局お客さまサービスセンター

☎ 847-6262 ☎ 848-4281

(旭区区民生活・防災マップについて)

☎ 広報相談係

☎ 954-6022 ☎ 955-2856

あさひスポット紹介 vol.12

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

●上白根大池公園(上白根町910-3)

「こどもログハウス」や遊具で遊ぶことができる楽しい公園です。昔、この公園には、江戸時代に完成した大きな池がありました。面積は約6,000平方メートルあり、付近の村のかんがい用水として使われました。水量は豊富で、水飢饉の時でも人々は水に困ることがありませんでした。

この池には大蛇の物語が伝えられています。ある日、村人を困らせる大蛇が現れ、村人は何とか退治することができましたが…。詳しい物語は、『あさひ区内散見』(旭図書館に所蔵あり)をお読みください。また、HPでも全文を公開しています。



▲詳しい物語はこちら



▲現在の上白根大池公園

上白根大池公園の大蛇 検索

☎ 広報相談係 ☎ 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。

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)

☎ 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.jp

休館

7月21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)

7月3日(土)～29日(木)	ビーズ 芝本 光子さん
7月3日(土)～8月29日(日)	キラキラしゃぼん玉・ひょうたんの絵付け 久下 勇次郎さん

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

7月12日(月)～23日(金・祝)	クラフトバッグ
7月26日(月)～8月6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。

●「令和3年度旭区サークルガイド」に活動情報を掲載しませんか?

サークルガイドは、区内を中心に活動しているサークルの情報を掲載している冊子です(発行は秋頃)。

☑ 区内を中心に活動し会員募集中のサークル(政治・宗教・営利活動を目的としたサークルを除く) ☎ 8月31日(着)で郵送か ☎ 又は持参 ※詳細は、区内地区センター・区内コミュニティハウスなどで配布する資料参照

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

☎ 7月8日・29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 ☎ ☎ 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

難病講演会 天疱瘡と類天疱瘡

病気の理解と治療について。

☎ 8月5日(木) 14時～15時30分 ☎ 区役所新館2階大会議室 ☎ 患者と家族/先着30人 ☎ 金岡 美和医師(横浜市立大学附属病院皮膚科) ☎ 7月12日9時～30日に☎

☎ 高齢者支援担当

☎ 954-6191 ☎ 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(4月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。ひよどり、旭区女性団体連絡協議会(敬称略)

児童扶養手当現況届のお知らせ

7月下旬に案内を送付予定です。案内にある必要書類を郵送でご提出ください。※世帯の状況に変更のある人など、来所が必要な場合を除きます。

☎ 8月2日(月)～31日(火) ※土曜開庁日を除く

☎ 児童扶養手当認定中の人(支給停止の人を含む)

☎ 子育て支援担当 ☎ 954-6117 ☎ 951-4683



テイクアウト・宅配でおいしい食事を楽しむために ～食中毒を防ぐ3つのポイント～

外食を控えるようになり、テイクアウトや宅配を利用する機会が増えています。これからの季節は気温や湿度が上昇するため、食中毒に気を付けましょう。



①すぐに持ち帰る

テイクアウトや宅配の料理は、調理後すぐに食べることを前提に作られています。高温や直射日光に注意して、寄り道せずに戻りましょう。

②早めに食べる

購入後は、なるべく早めに食べましょう。食中毒を引き起こす菌は時間とともに増え、気温の高い場所で保管すると菌の増殖スピードは速くなります。やむを得ず後で食べる場合は、冷蔵庫で保管しましょう。

③食べる前には手を洗う

いろいろなところを触った手には、細菌やウイルスが付いています。せっけんを使い、しっかり泡立てて手を洗いましょう。



覚えておこう！ 食中毒予防の三原則

菌を付けない 菌を増やさない 菌をやっつける

☎ 食品衛生係 ☎ 954-6166 ☎ 952-1504

「'21横浜旭ジャズまつり」再延期のお知らせ

7月25日(日)に開催を予定していた「'21横浜旭ジャズまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、再度1年間の延期としました。楽しみにしていたファンの皆さんには大変申し訳ございません。引き続きご支援いただきますよう、よろしくお願いいたします。



☎ 旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所

☎ ☎ 304-9000 ☎ info@asahijazz.net 横浜旭ジャズまつり 検索

☎ 生涯学習支援係 ☎ 954-6094 ☎ 955-3341

こんにちは

あさひ図書館です



休館

7月12日(月)

※☎などでご確認ください。

〒241-0005 白根4-6-2 ☎ 953-1166 ☎ 953-1179

種類もあり歴史もある「地図」。今回は、住宅地図と地図帳に関する本をご紹介します。

ゼンリン住宅地図と最新ネット地図の秘密

内田 宗治 / 著 実業之日本社(2014年刊)

一軒一軒そこに住む人の名前が載っている住宅地図で、全国を網羅しているのはゼンリン住宅地図だけです。都市部では毎年調査をしています。その方法は調査スタッフが現地を歩いて調べるといって人海戦術によるもの。地道な努力を重ねて作られた、住宅地図にまつわる不思議がちりばめられている本です。



地図帳の深読み

今尾 恵介 / 著 帝国書院(2019年刊)

中学校や高校で使う地図帳。世界各地で起きたニュースの発生場所を確認するために使っているという人もいないのでしょうか。地図帳には、地形や境界、地名や国名など、多岐にわたった内容が含まれています。本書ではディープな地図帳の読み方を知ることができます。各章の終わりには「地図を楽しむためのヒント」というコラムもあり、身近な地図帳の世界を楽しめますよ。



図書検索機使い方相談

図書検索機の使い方を個別にご説明します。

☎ 7月28日(水)10時～11時30分 ☎ 初心者 ☎ 開催時間内随時受付

夏休みわくわくこどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

☎ 7月28日、8月4日(各回水曜)11時～ ☎ 3歳～(親子で参加可) / 各回先着4組 ☎ 当日直接

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。

☎ 8月5日・12日(各回木曜) 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 ☎ 実施日の1週間前～ ☎ か直接

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)	7月14日・28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)	7月22日、 8月5日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	7月21日、 8月4日(各回水曜)	10時～10時50分

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。

ソレイユフィルハーモニーオーケストラ サマーコンサート

未就学児歓迎、全席自由席。演奏中の出入り自由です。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、開催方法などが変更になる場合があります。

☎ 7月17日(土)14時開演(30分前開場)

☎ サンハートホール

☎ 7月14日までに ☎ (☎ 必要事項) を記入) かサンハートへ直接

☎ ソレイユフィルハーモニーオーケストラ 霜島

☎ 080-9775-3723 ☎ soleilphilharmonie@gmail.com



第30回 旭区書道展

作品募集

書道作品を公募します。幅広い世代の皆さんのご応募お待ちしております。

☎ 区内在住・在勤・在学の高校生～

【作品】種類:漢字、仮名、近代詩、刻字(1人1点)

体裁:未表装のもの※表装(額、枠、軸)は指定業者に一括依頼します。

寸法:半切、半切2分の1、半切3分の1(縦横自由)

¥ 5,500円

☎ 7月30日～8月7日(着)で出品票・作品(未表装のもの)・定額小為替証書(出品料5,500円分、郵便局で購入)を同封し下記へ郵送(現金書留による送付も可)※詳細は区役所2階22番窓口、区内地区センター、サンハートで配布中の募集規定を参照

☎ 旭区書道家協会事務局 腰塚

〒240-0051 保土ヶ谷区上菅田町775 ☎ 381-7364



▶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

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。

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))

- 夏の工作
スライムを作ろう。
☎8月7日(土)10時~12時 幼児(保護者同伴)~小学生/先着20人 申当日直接

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

- あさひ名画座「東京五輪音頭」
三波 春夫没後20年追悼上映。オリンピック選手の夢とロマンスを、ヒット曲にのせて贈る歌謡大作。
☎7月11日(日)13時30分~(45分前開場) 先着120人(未就学児入場不可) 前売り800円、当日1,000円(全席自由席) 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 ☎865-4671
 HP https://www.women.city.yokohama.jp/y

- 理科っておもしろい!
女の子のための実験教室
たんぱく質の秘密を知ろう!
☎8月22日(日)13時~15時30分 小学4~6年生女子/先着15人 申7月15日~HPか☎
- 心とからだを整える
産後のセルフケア(カップル編)
赤ちゃんと一緒にできる、バランスボールなどを使う産後のエクササイズ。
☎8月28日(土)10時~11時30分 生後210日までの赤ちゃんと保護者/先着8組 ¥1,700円 申7月15日9時~HP

- 女性起業家のための「ネット集客の基礎知識」
Web、SNSの活用法セミナー。
☎9月4日(土)10時~11時30分 女性/先着22人 ¥1,500円 申7月17日~HP、☎又は直接

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.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/
 (休館 毎週月曜(第3月曜を除く、祝日は翌日))

- ※申7月23日~8月6日(消)で往に【重要事項】・☎・📅(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)
- ファミリークッキング ピザC
☎9月4日(土)10時~14時 8人以内の家族/抽選6組 ¥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*
- ヨガ&ボディチューンII (全13回)
☎9月7日~12月21日の毎週火曜(10月19日、11月2日・23日を除く)10時~11時30分 16歳~/抽選30人 ¥7,410円(13回分)*
- ピラティス&有酸素運動II (全14回)
☎9月8日~12月22日の毎週水曜(10月20日、11月3日を除く)10時~11時30分 16歳~/抽選30人 ¥7,980円(14回分)*
- おひさまクラブII (全7回)
自然観察・野外ゲーム・クラフト・おやつ作りなど。
☎9月8日~10月27日の毎週水曜(10月6日を除く)14時~16時 4歳~の未就学児と保護者/抽選24組 ¥1組7,700円(追加:大人4,000円、子ども3,000円、3歳以下300円)(7回分)*
- アウトドアクラブII (全6回)
☎9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・20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)*

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)

- ※往(【重要事項】・📅)を記入)か直接(郵便はがき持参)
- 看護師による健康相談
☎7月15日(木)13時~14時 60歳~ 申当日直接
- 歌声ひろば
☎7月22日(木・祝)①9時45分~11時②11時15分~12時30分 60歳~/①②先着13人 申当日直接
- イスを使ってストレッチ
☎8月3日(火)11時15分~12時15分 60歳~/先着22人 申タオル・飲み物 申当日直接
- ふれあいサロン「福寿の会」
☎8月3日(火)13時~14時30分 60歳~/先着15人 ¥100円 申当日直接
- ひばりエクササイズ 受講生募集(全12回)
☎8月~2022年1月の第1・3木曜13時30分~15時 60歳~/抽選22人 ¥600円(12回分) 申7月11日~18日(着)*
- 民謡 ふるさとの心を歌おう 受講生募集(全7回)
☎8月~2022年2月の第2水曜10時30分~12時 60歳~/抽選13人 ¥1,760円(7回分) 申7月11日~20日(着)*
- クレパスで立体的に描こう 受講生募集(全8回)
☎8月~2022年3月の第3月曜14時30分~16時30分 60歳~/抽選8人 ¥800円(50色クレパス未所持の場合は3,000円)(8回分) 申7月11日~20日(着)*
- 脳エクササイズ 受講生募集(全12回)
☎9月~2022年2月の第1・3水曜9時30分~11時30分 60歳~/抽選14人 ¥600円(12回分) 申8月1日~10日(着)*
- ヨガスタイルストレッチ 受講生募集(全12回)
☎9月~2022年2月の第2・4木曜13時30分~15時 60歳~/抽選22人 ¥600円(12回分) 申8月2日~12日(着)*

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))

- 大人のリラククスストレッチ
☎7月21日(水)10時~11時30分 先着20人 ¥400円 申動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル 申当日直接
- 脳を鍛える!
インナーマッスル体操
☎8月5日(木)13時~14時30分 先着20人 ¥400円 申動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申当日直接
- パソコン個人相談室
☎8月9日(月・休)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) 申7月12日9時~☎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
☎7月11日~8月8日の毎週日曜9時~15時 抽選3組 申詳細は施設へ
- ちびっこランド
和室でゆったり遊べます。
☎7月11日~8月8日の毎週日曜9時~16時 未就学児と保護者 申おもちゃ 申当日直接
- おはなしランド
わらべうたや絵本のおはなし会。
☎7月12日、8月9日(各回月曜)10時30分~11時 幼児と保護者 申当日直接
- ツルコミ こどもボッチャ大会
賞品・参加賞もあります。
☎7月31日(土)10時~12時 中学生以下のグループ(1組3人まで、未就学児は保護者同伴)/先着8組 申7月11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。

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)

●夏休みお楽しみ子ども館

- ①ワッペンマスクを作ろう
8月3日(火)13時~15時 小学生(3年生以下は保護者同伴) / 先着16人 ¥500円 申7月11日10時~27日に直接(☎翌日~)
- ②ポーセリンで食器づくり
食器に自分の好きな絵柄を貼り、焼き付けします。
8月7日(土)10時~12時 小学生(3年生以下は保護者同伴) / 先着16人 ¥500円 申7月17日10時~31日に直接(☎翌日~)
- ③DIY子ども工作教室
8月13日(金)10時~12時 小学生(3年生以下は保護者同伴) / 先着16人 ¥500円 申7月24日10時~8月6日に直接(☎翌日~)
- ④科学捜査を学ぼう
指紋採取とルミノール反応を体験します。
8月19日(木)10時~12時 小学生(3年生以下は保護者同伴) / 先着16人 ¥500円 申7月31日10時~8月12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
7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) 小学生~ / ①②先着20人 ¥100円(1回分) 持 上履き・ラケット 申 当日直接
- フリーアドバイス 卓球
7月24日(土)12時20分~14時40分 小学生~ / 先着16人 ¥100円 持 上履き・ラケット 申 当日直接
- 韓国家庭料理~夏野菜のキムチ~
7月26日(月)10時~13時 先着12人 ¥1,000円 申 7月11日9時15分~直接(☎翌日~)



●スマホメールの使い方講座(全2回)

7月29日、8月5日(各回木曜)12時30分~14時 先着16人 ¥300円(2回分) 持 スマートフォン 申 7月15日9時15分~直接(☎翌日~)

●キッズ! ミックスピザを作ろう!

8月4日(水)10時~12時 小学生 / 先着8人 ¥800円 申 7月17日9時15分~直接(☎翌日~)

●ボディシェイプ骨盤調整②(全8回)

8月7日・28日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・20日(各回土曜)18時30分~20時 先着40人 ¥3,200円(8回分) 申 7月24日9時15分~直接(☎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)

- ※ 申 7月11日~直接(☎翌日~)
- 大好き! 台湾料理「排骨飯」
7月18日(日)①10時~12時45分 ②13時45分~16時30分 小学生~ / ①②先着8人 ¥1,200円(1回分) ※
- 初心者のためのパソコン相談塾
7月22日(木・祝)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3人 ¥500円(1回分) ※
- ハッピースイーツ 「摘みたてブルーベリーパイ」
8月2日(月)①10時~12時45分 ②13時45分~16時30分 小学生~ / ①②先着8人 ¥1,500円(1回分) ※
- 夏秋のリラックスヨガ(全8回)
8月~11月の第2・4火曜①12時30分~13時30分 ②14時~15時 小学生~ / ①②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。
7月20日(火)9時30分~11時30分 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

●おやすみ前のソフトヨガ(全4回)

8月3日・24日、9月14日・28日(各回火曜)18時20分~19時20分 先着10人 ¥1,600円(4回分) 申 7月13日~26日に直接(☎10時~)

●おやこde化学実験 ~保冷剤づくり~

8月12日(木)10時~12時 小学生と保護者 / 先着8組 ¥500円 申 7月11日~31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)

●藍染め体験

8月27日(金)9時30分~12時30分 先着10人 ¥1,200円 申 7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)

●わかば子どもおはなしかい

7月17日(土)10時30分~11時 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

7月17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) 申 当日直接

●KIDS右脳トレーニング(全3回)

論語の素読、書道、花道、茶道。
7月29日(木)~31日(土)10時~11時30分 小学生 / 先着10人 ¥1,200円(3回分) 申 7月11日10時~直接

●子ども工作教室

8月5日(木)9時30分~11時30分 小学生 / 先着11人 ¥500円 申 7月11日10時~直接

●さわやか☆パイナップルケーキ

8月7日(土)10時~11時30分 小学生 / 先着11人 ¥500円 申 7月11日10時~直接



●健康セミナー

~熱中症予防と筋肉の役割~

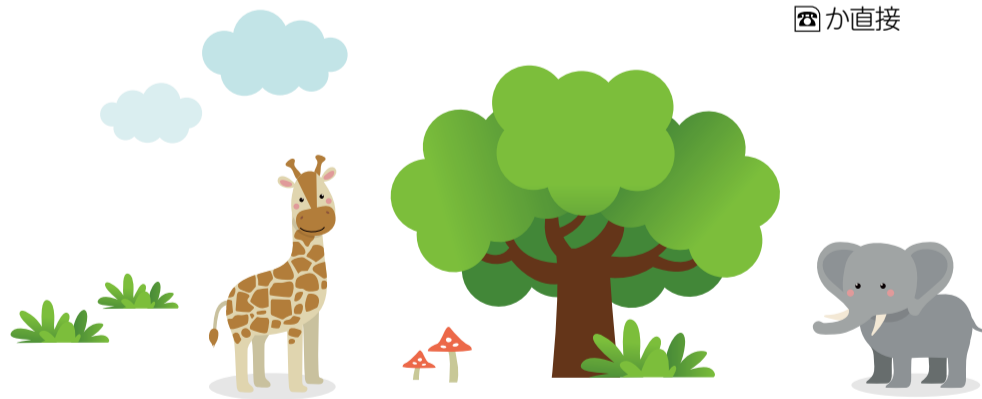
8月24日(火)10時~12時 先着13人 申 8月3日10時~☎か直接

●リフレッシュ体操中級コース2期(全10回)

9月6日・13日、10月4日・18日、11月1日・8日・15日、12月6日・13日・20日(各回月曜)13時30分~14時30分 抽選50人 ¥5,000円(10回分) 申 7月27日9時30分~8月1日17時に☎か直接

●楽楽ヨーガ2期(全8回)

9月~12月の第2・4水曜10時~11時30分 抽選14人 ¥4,000円(8回分) 申 8月5日9時30分~11日17時に☎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。

健診などのご案内

◆原則として7月11日～8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	8月4日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎7月12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 ☎7月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	8月27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6月～10月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎7月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	7月27日(火)	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
	8月5日(木)	9時～11時	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児 健診	4か月児	7月16日、8月6日 (各回金曜)	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	7月13日、8月3日 (各回火曜)	
	3歳児	7月15日、8月5日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	7月27日、8月24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	8月3日(火)・ 10日(火)・28日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	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 横浜市旭区 母親教室 検索

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.163

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

7月11日～8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](#)

今月の
ズーラシアグッズ

SOW
センス オフ ワンダー
(sense of wonder)
シリーズ
(うまれてくるよ
キリン)

ズーラシアどうぶつ
ZOO
ズームアップ

ベルセオレガメ、
キバラクモノスガメ、
ハウシャガメ

ジャングルキャンプには、アフリカに生息するリクガメが3種類います。サバンナや森林、草原など乾いたやぶに生息しているベルセオレガメは、背中にちょうつがいのような部分があり、しっぽや後ろ足を外敵から守ることができる特徴があります。3月に野毛山動物園から入園したハウシャガメとキバラクモノスガメは、共にマダガスカルに生息し、甲羅に特徴があるカメです。ハウシャガメは、ドーム型の甲羅に黄色い放射状の模様が入った「世界で最も美しいカメ」といわれています。キバラクモノスガメはクモの巣のような模様をしています。3種類のリクガメそれぞれに体の特徴がありますので、ぜひ一つ一つの展示場をゆっくりとご覧ください。

ベルセオレガメ
ハウシャガメ

7月のおすすめ

ズーラシア七夕まつり

大きな吹き流しや、動物と飼育員の願い事を書いた短冊を飾ります。
🕒開催中～7月12日(月)
📍正門、ころこロッジ ☎当日直接

※写真は昨年の様子です。

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
専門 相談	助産師 7月20日(火) 13時～14時30分	7月17日～ ☎か直接
	心理士 7月28日(水) 9時45分～11時15分	7月24日～ ☎か直接
	栄養士 8月6日(金) 9時45分～11時15分	7月31日～ ☎か直接

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)

