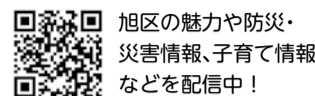


2021 9 あさひ



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中!

あなたの地域デビューを応援します /

地域ケアプラザに行ってみよう!

地域ケアプラザって何ができるの?



南希望が丘
地域ケアプラザ
角さん

区内に13館ある地域ケアプラザは、赤ちゃんから高齢者まで誰でも利用できるオープンな施設です。いろいろなイベント・講座を開催しているので、参加することで地域のつながりができるかもしれません。「福祉保健の身近な相談窓口」に加えて、ケアプラザでできることを見ていきましょう!

地域の団体「子育て応援隊」の親子サロン

今宿地域ケアプラザ



ケアプラザで、未就学児のお子さんとその親御さんに遊び場を提供しています。現在は限定7組の予約制ですが、ぜひ遊びに来てください。応援隊のお手伝いも募集中です!



▶ 団体メンバーの声

● 運営のきっかけと活動内容を教えてください。

ケアプラザが主催していた親子の居場所づくりを有志で引き継いだのがきっかけです。遊び場の用意に加え、地域の人を呼び、手芸や工作を教わる機会を作ったこともあります。

● 活動の場がケアプラザで良かった点は?

屋内なので、天候にかかわらず心地よく過ごせることは大きいです。ケアプラザを利用するフラダンスやピアノ演奏のサークルに来てもらい、鑑賞会をしたこともあります。ほかの団体とそんな交流ができるのは、ケアプラザならではの良さだと思います。

● 今後の活動はどのように考えていますか?

親子で遊ぶ場所であるとともに、親御さんがくつろげる場所でもあると思うので、これからは憩いの場づくりを続けていきたいです。

おはなしボランティア養成講座

南希望が丘地域ケアプラザ



読み聞かせやわらべ歌のコツを学び、受講後にはケアプラザで読み聞かせボランティア。地域で何かやってみたいな、という人へ、ケアプラザで実施する講座をのぞいてみるのはいかがでしょうか? 得意なことを生かせる場が見つかるかもしれません。

▶ 参加者インタビュー

楽しく参加
できました

● 参加のきっかけはなんでしたか?

地域で何かできれば、と思っていたところ、回覧板と一緒に配布されたケアプラザの広報紙を見て講座を知りました。

● ケアプラザを利用して、どんな印象を持ちましたか?

地域に密着した施設ですね。もっと早く知っていればよかったと思います! 家から少し離れているのでなじみがなかったのですが、地区や世代が異なる人と交流できてよかったです。

● 講座に参加した感想を教えてください。

わらべ歌は、講座で初めて聞きました。地域の子どもやほかの大人にも伝えていきたいなと思いました。講座で学んだことを生かし、今後はおはなしボランティアとして活動していきたいです。



ママとベビーのヨガ

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

お母さんと赤ちゃんで、一緒にヨガをしませんか。赤ちゃんの月齢に合わせて、体の動かし方やスキップの仕方を学びます。お母さんも体を動かしてリフレッシュできますよ。お母さん同士のつながりづくりのチャンスにも。

あなたもいかがですか!



今宿地域ケアプラザ
真鍋さん

ほかにもケアプラザごとにいろいろなイベント・講座を開催しています。また、ケアプラザで活動する団体のメンバーも募集しています。そのほか、高齢者が安心して住み続けられる地域づくりのお手伝いや、介護の困りごと・デイサービス利用の相談、介護予防のための健康づくり講座などを実施しています。地域ケアプラザのご利用・ご来館をお待ちしています!

☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 ☎ 953-7713

菜園隊

川井地域ケアプラザ



ケアプラザの花壇で、季節に合わせて野菜を育てませんか? 毎週活動しています。お子さんには、土に触れる機会や食育のきっかけになりますね。どの世代の参加もお待ちしております。

区内地域ケアプラザの一覧は7ページをご覧ください。

HPはこちら▶



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

11日 25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 9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

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](#)

区・市役所から

あさひの朝市(地場野菜販売)

9月は第3木曜日の開催です。
🕒9月16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」を紹介。
🕒9月16日(木)10時～11時 📍区役所3階カンファレンスルーム 📄当日直接
※出前講座もあります。
📞資源化推進担当
☎️954-6096 📠955-3341

旭ふれあいさつまいも掘り

🕒10月16日(土)①10時～②11時～
※荒天時は10月30日(土)に延期 📍本村町38 📄①②親子/抽選7組(1組2人まで)💰500円(4株)
📄10月2日(着)で電子申請か📠(参加者全員の必要事項と📅を記入)
📞生涯学習支援係
☎️954-6092 📠955-3341

都岡地区恵みの里「落花生収穫体験 in 都岡」

🕒①10月23日(土)10時～②10月30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10組(当選者にのみ通知) 💰1組1,000円(約3株) 📄9月17日(着)で📠(希望日・必要事項・参加者全員の名前・ふりがな・📅を記入)
※作物の生育状況などによって、内容変更や中止になる場合があります。
📄都岡地区恵みの里運営協議会事務局
〒241-0031今宿西町289
📠955-5057
📞北部農政事務所
☎️948-2480 📠948-2488



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

9月15日(水)

※📅などをご確認ください。

展示コーナー、パネル展示(生涯学習アドバイザーの作品展示)

9月3日(金)～28日(火)	パッチワークキルト	鈴木 淳子さん
	マクラメジュエリー	関水 朋美さん
	絵手紙	川口 整さん

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

9月6日(月)～17日(金)	季節のもぎり絵
9月20日(月・祝)～10月1日(金)	トールペイント
10月4日(月)～15日(金)	韓紙工芸

※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。

*** 40歳からのゆとりあるクオリティーライフ(全4回) ***

心身のゆとりを目指しませんか。

- 第1回 アンガーマネジメント講座～イライラ・怒りにさよなら～
🕒10月8日(金)13時30分～15時30分
 - 第2回 漢方・薬膳講座～自然治癒力を高める～
🕒10月14日(木)10時～12時
 - 第3回 パーソナルカラー講座～パーソナルカラーを知って使って楽しもう!～
🕒10月22日(金)13時30分～15時30分
 - 第4回 これからのライフスタイルを考える～体力・筋力づくり～
🕒10月29日(金)13時30分～15時30分
- 【共通】 📍みなくる 📍市内在住で40歳以上の女性/抽選24人
📄9月24日までに電子申請、☎️、📠(必要事項)と年代を記入)又は直接



▲電子申請はこちら

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📞などをご確認ください。

9月	午前開室	7日・14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(金)・9日(木)・10日(金)・16日(木)・24日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
10月	午前開室	5日・19日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	7日(木)・8日(金)・14日(木)・21日(木)・22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

あさひみらい塾 受講生募集 /

地域で何か新しいことを始めてみたい人・仲間を増やしたい人にオススメ! 活動見学やグループワークを通して、チャレンジしたいことを見つけてみませんか。 [旭区 あさひみらい塾](#) [検索](#)

【プログラム】

	日程	時間	内容
1	11月7日(日)	13時30分～16時30分	オリエンテーション・講義
2	11月14日(日)		あさひみらい塾卒業生の経験談
3	11月18日(木)・22日(月)・24日(水)・27日(土)のうち2日以上		区内の地域活動見学
4	12月18日(土)	13時30分～16時30分	活動プラン作成準備
5	2022年1月15日(土)		活動プラン発表

📍区役所新館2階大会議室(第3講を除く)

📍地域活動に関心があり、全5講参加できる人/抽選10人

📄9月24日までに📠(必要事項と📅を記入、件名を【みらい塾申込】)

📞地域力推進担当 ☎️954-6028 📠951-3401

📧as-chiikiryou@city.yokohama.jp

福祉保健

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

🕒9月9日・30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歳のひとと家族 📄📠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 強直性脊椎炎

病気の理解と治療、運動療法について。

🕒10月11日(月)14時～16時 📍区役所新館2階大会議室 📍患者と家族/先着30人 📄持田 勇一医師(横浜市立大学附属市民総合医療センター)、理学療法士 📄9月13日9時～10月1日17時に📠

📞高齢者支援担当

☎️954-6191 📠955-2675

ゆかいなコンサート2021

歌・ダンス・バルーンアートやスティールパン演奏などの音楽バラエティショー。ベビーカー置き場あり。

🕒10月29日(金)11時～12時(45分前受付) 📍旭公会堂(区役所4階) 📍乳幼児と保護者/抽選60組(1組4人まで) 📄9月21日～10月10日に電子申請

📞福祉保健係

☎️954-6101

📠953-7713



▲申込みはこちら

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(6月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。旭区舞踊協会、たかはし書道教室、匿名3件(敬称略)



旭区の地域ケアプラザは全部で13か所！ →6ページの特集記事もご覧ください。

①万騎が原地域ケアプラザ	万騎が原4	☎362-1222	☎390-3377
②上白根地域ケアプラザ	上白根町112	☎951-3967	☎951-3971
③左近山地域ケアプラザ	左近山1186-2	☎353-1121	☎353-1131
④川井地域ケアプラザ	川井本町57-8	☎955-1111	☎952-1110
⑤若葉台地域ケアプラザ	若葉台4-16-1	☎923-8831	☎923-8835
⑥鶴ヶ峰地域ケアプラザ	鶴ヶ峰1-38-3	☎382-6070	☎382-6071
⑦今宿地域ケアプラザ	今宿町2647-2	☎392-0309	☎360-0023
⑧ひかりが丘地域ケアプラザ	上白根町807-2	☎953-6890	☎958-1140
⑨南希望が丘地域ケアプラザ	南希望が丘72-3	☎360-5095	☎360-1198
⑩今宿西地域ケアプラザ	今宿西町410-1	☎958-1251	☎958-1253
⑪笹野台地域ケアプラザ	笹野台2-32-1	☎367-2330	☎367-2331
⑫白根地域ケアプラザ	白根2-3-18 パール横浜白根ビル2階	☎958-2571	☎951-0031
⑬二俣川地域ケアプラザ	二俣川2-50-14 コプレ 二俣川 商業・業務棟6階	☎361-1776	☎361-1778



文化

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
9月21日(火)
※HPなどでご確認ください。

9月1日は防災の日です。コロナ禍で家にいることが以前より多くなっている中、身近でできる防災について改めて考えてみましょう。

“今”からできる！ 日常防災

永田 宏和/監修 ポーイスカウト日本連盟/監修 池田書店(2019年刊)

地震、台風、土砂災害、豪雨…身の回りでは聞かないし、と油断しているところに災害は襲い掛かります。この本では、今からできる防災について、想像する・備える・知るといった各章で、体験談や実際の出来事など具体的な例を挙げて提案しています。日頃からちょっと工夫して備える、日常防災を始めてみませんか？



災害時でもおいしく食べたい！

簡単「みそ汁」＆「スープ」レシピ もしもごはん2

今泉 マユ子/著 清流出版(2019年刊)

災害時、困るものの一つに食べ物があります。いつもとは違う状況に、いつものごはんがあることで心を落ち着かせることができます。みそ汁やスープは具たくさんでおかずがいらす、アレンジが自由自在で、子どもや高齢者でも食べやすいといった利点が多いメニューです。普段からこのレシピ本で作ってみて、お気に入りメニューを見つけておくのもいいかもしれません。



こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

📅9月12日(日)11時～👤3歳～(親子で参加可) / 先着4組 甲 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ご説明します。

📅9月29日(水)10時～11時30分 👤初心者 甲 開催時間内随時

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。

📅10月7日・14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 甲 実施日の1週間前～ ☎か直接

大人のためのおはなし会

おはなし(ストーリーテリング)・絵本・紙芝居(演目「浦島太郎」)など。

📅10月28日(木)10時～12時 ☎白根地区センター 👤先着15人 甲 9月29日～ ☎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)	9月22日、 10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)	9月16日・30日(各回木曜)	15時15分～16時
今宿こぶし公園(今宿2-3)※	9月15日・29日(各回水曜)	10時～10時50分

※中沢町公園の工事により、11月末(予定)まで駐車場所を変更します。

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
9月14日(火)～17日(金)	手作り作品展
9月21日(火)～27日(月)	書道作品展
10月5日(火)～8日(金)	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。

第5回「遊音祭」

～みんなでつくる音楽のお祭り～

音楽好きの人々が集う音楽祭を開催します！ お気軽にお越しください。

📅【クラシックステージ】9月18日(土)13時～18時(30分前開場)【ポピュラーステージ】9月19日(日)13時～18時30分(30分前開場)

📍旭公会堂(区役所4階)
📞遊音祭実行委員会 伊原
☎444-8929

✉info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

第30回旭区書道展～公募～

<子ども展併設>

特別展示: 頼山陽の墨跡

30回記念イベント: みんなで書こう旭区の歌(ワークショップ)

📅10月1日(金)～4日(月)10時～18時

(最終日は16時まで) ☎サンハート 甲

当日直接

📍旭区書道家協会事務局 腰塚

☎381-7364

スポーツ



池谷 直樹さん監修！

**サムライマルチスポーツクラブの
おうちでトレーニング ～筋トレ編～**

【腹筋トレーニング】

1. 足を約45度にかけて座り、膝を少し曲げる。
2. 手を足の内側(足首の横)につける。
3. 足を床から離して、3秒キープ！
1日5回チャレンジしよう。



インナーマッスルに効果的。
軸がブレない体を目指して頑張りよう！

➡ 慣れてきたら… 膝を伸ばしてやってみよう。難易度アップ！

生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

となり近所の助け合い

～震災時にみんなで生き残るために～



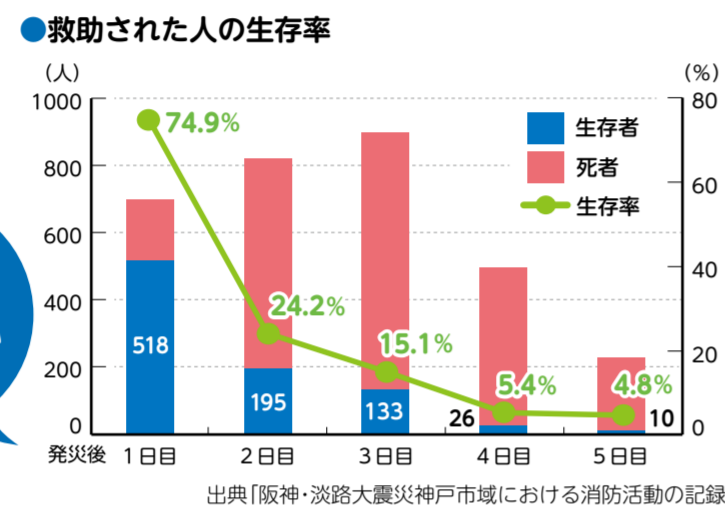
新型コロナウイルス感染症の影響で大規模な防災訓練が行えない中でも、大地震はいつ発生するか分かりません。備蓄品の準備や、ご家庭・ご近所など身近な人との訓練を行ってみませんか。

☎ 危機管理・地域防災担当 ☎ 954-6007 ☎ 951-3401

身近な小さい単位で訓練や話し合いを実施しましょう

過去の災害では、発災直後の“となり近所の助け合い”による救助で多くの命が救われています。安否確認の訓練や話し合いをすることが一人一人の命を救うことにつながります。

命を救うことは、時間との闘いです！



助け合いの方法や訓練内容を詳しく知りたいときは…



旭区ご近助マニュアル
事前の備えだけでなく、発災直後の助け合いについても掲載しています。区役所2階24番窓口で配布中。



◀ 詳しくはこちら

安否確認取組事例集

自治会・町内会のさまざまな取組を紹介しています。

【例1】 要援護者がいる家庭を事前にリスト化

【例2】 安否確認範囲が分かるプレートを集合場所に設置



詳しくはこちら ▶

グループ訓練を実践してみよう

ステップ① グループづくり

助け合いのグループをつくり、身近な集合同場所を決めます。



ポイント
○活動しやすいグループは、20世帯前後です。

ステップ② 一時集合

公園やごみ集積場所など、地域で身近な集合同場所に集まります。集合住宅では、棟前やエレベーターホールなども活用できます。



ポイント
○身近な集合同場所で、各世帯の被災状況を確認します。

ステップ③ 安否確認

地域の中で、安否確認の実施範囲を決めておきましょう。いざという時に助けが必要となる人たちの情報を共有することも大切です。



ポイント
○安否確認は、1軒ごとに訪問して行います。
○無事を知らせる方法として、タオルなどを玄関先に掲げる方法もあります。

安否確認実施後、初期消火や応急手当などの訓練も実施してみませんか。

- 消火器の使い方
- 心肺蘇生とAED
- けが人の搬送



※初期消火や応急手当などの訓練の実施については、旭消防署へご相談ください。
☎ 旭消防署総務・予防課 ☎ 951-0119

災害時にペットを守るのは飼い主さんです

ペットのいるご家庭では、災害への備えも変わります。通常、飼い主とペットは避難所まで一緒に避難できますが、避難所内では原則、離れての生活になります。そのような状況でも困らないよう、日頃から準備しておきましょう。

ポイント① 飼い主が分かるように

災害時は混乱して、ペットと離れ離れになってしまうことも。飼い主や連絡先が分かるものを付けておきましょう。

ポイント② 「しつけ」をしておきましょう

しつけができていると、ほかの被災者とのトラブル防止やペットのストレス軽減につながります。キャリーバッグやケージに慣らすほか、誰もが世話をできるよう、人になれさせておくことも必要です。

ポイント③ ペットののための備蓄も

ペット向けの救援物資はなかなか届かないことがあります。少なくとも5日分以上の物資を用意しましょう。



- 〈ペット用非常持ち物リスト〉
- フード類(常用の餌、水など)
 - ペット用品(シーツ、新聞紙、リードなど)
 - 飼育手帳(ワクチン、服薬状況など)
 - キャリーバッグやケージ

詳しくは冊子をご覧ください。

横浜市 災害時のペット対策 検索 ▶ HP はこちら

☎ 環境衛生係 ☎ 954-6168 ☎ 952-1504

自分で備える 生活必需品の備蓄はありますか？

各ご家庭で1週間分(最低でも3日分)を用意しておきましょう。

- 飲料水
1人1日3リットル(3日で9リットル)
- 食料品
・レトルト食品や缶詰などの簡単に食べられるもの
・アレルギーなどに配慮したもの
- トイレパック
1人1日5回分(3日で15回分)
- 感染症対策物品
マスク、体温計など
- 停電への備え
懐中電灯、ランタン、携帯ラジオなど
- その他
常用薬や生理用品、おむつなど



循環型備蓄(ローリングストック)を進めよう

食料品や日用品を少し多く買い備え、それらを順番に使いながら新たに買い足していく考え方は、消費する



▶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HPなどでご確認ください。

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)

●「敬老の日」のプレゼントを作ろう!

不思議なコースターに絵を描いてプレゼントしよう。1家族1枚まで。
📅9月18日(土)～20日(月・祝) 📍幼児(保護者同伴)～小学生/先着30人
📞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

●第71回あさひ亭まねき寄席 怪談断の会

📅9月12日(日)14時～(45分前開場)
📍先着150人(未就学児入場不可) ¥前売り一般2,000円、高校生以下1,000円(当日各200円増し)、ペア券3,500円(前売りのみ) 📞詳細はサンハートへ

●子どもへのおくりもの 木管五重奏コンサート

アンサンブルライゼが贈る、0歳から親子で楽しめるコンサート。
📅9月25日(土)11時～(30分前開場)
📍親子/先着150人 ¥前売り一般700円、小学生以下300円、ベビーカー席(限定14席)300円(全席自由) 📞詳細はサンハートへ

●木管五重奏の世界

第9回サンハート・アンサンブル・オーデションで最優秀賞を受賞した組によるコンサート。
📅9月25日(土)14時～(30分前開場)
📍先着150人(未就学児入場不可) ¥前売り一般800円、高校生以下500円(当日各200円増し) 📞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>

●女性のためのパソコン講座 ～ワード初級～(全2回)

定型文書とイラストを入れたチラシを作れるようになろう!
📅10月16日(土)・17日(日)10時～15時30分 📍女性/先着10人 ¥11,000円(2回分) 📞9月17日9時30分～HPか☎(862-4496※火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分受付)

●再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)

履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができます」と書けるレベルに。
📅10月20日(水)・21日(木)・22日(金)・25日(月)・26日(火)10時～15時30分 📍女性/先着10人 ¥22,000円(5回分) 📞9月17日9時30分～HPか☎(862-4496※火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分受付)

●女性のための職場の人間関係・ハラスメント相談

📅10月23日(土)①13時30分～14時20分②14時30分～15時20分③15時30分～16時20分 📍女性/各回先着1人 📞9月11日～HPか☎

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)

※ 📞9月17日9時30分～30日19時に☎か直接(☎12時30分～19時)

●介護予防Ⅲ 笑顔の体操

📅10月20日(水)10時～11時 📍高齢者/先着30人 📞上履き※

●元全日本女子バレーボール選手の練習会

📅10月24日(日)9時30分～11時 📍先着20人 ¥50円※

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/
休館 毎週月曜(第3月曜を除く、祝日は翌日)

※ 📍に【重要事項】・☎・📍(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

●スポーツレクリエーション フェスティバル2021

炭火焼き・クラフト・石窯ピザ・ネイチャーゲーム。
📅10月31日(日)10時～15時30分 📍抽選20組 ¥小学生～1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円 📞9月17日～10月1日(消)※

●おひさまクラブⅢ(全7回)

自然観察・野外ゲーム・クラフト・おやつ作りなど。
📅11月10日～12月22日の毎週水曜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) 📞9月24日～10月8日(消)※

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

●知って得する教養講座 受講生募集

エンディングノートを使って考える～任意後見について～
📅9月12日(日)13時～14時30分 📍60歳～/先着22人 📞行政書士 📞当日直接

●歌声ひろば

📅9月23日(木・祝)①9時45分～11時②11時15分～12時30分 📍60歳～/①②先着13人 📞当日直接

●イスを使ってストレッチ

📅10月5日(火)11時15分～12時15分 📍60歳～/先着22人 📞タオル・飲み物 📞当日直接

●ふれあいサロン「福寿の会」

📅10月5日(火)13時～14時30分 📍60歳～/先着15人 ¥100円 📞当日直接

●ゆるゆる体操 受講生募集(全10回)

📅10月～2022年2月の第2・4金曜13時～14時15分 📍60歳～/抽選22人 ¥500円(10回分) 📞9月11日～20日(着)で📍(【重要事項】・☎・📍)を記入)か直接(郵便はがき持参)

●転倒予防ストレッチ教室 受講生募集(全10回)

📅10月～2022年2月の第2・4月曜13時30分～15時 📍60歳～/抽選22人 ¥500円(10回分) 📞9月11日～18日(着)で📍(【重要事項】・☎・📍)を記入)か直接(郵便はがき持参)

笹野台地域ケアプラザ

〒241-0816 笹野台2-32-1
☎367-2330 ☎367-2331
休館 第2月曜

●スマホ・タブレット個別相談室

📅10月2日(土)14時～16時 📍スマホ・タブレット操作に慣れていない人/先着10人 📞スマホかタブレット・上履き 📞9月11日～☎

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

📅9月15日(水)10時～11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・ヨガマットかバスタオル 📞当日直接

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操
📅10月7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

●ハロウィンリース

📅10月9日(土)10時～12時 📍小学5年生～/先着8人 ¥800円 📞9月13日～☎

●パソコン個人相談室

📅10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) 📞9月13日～☎

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

📅9月12日～10月10日の毎週日曜9時～15時 📍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。
📅9月12日～10月10日の毎週日曜9時～16時 📍未就学児と保護者 📞おもちゃ 📞当日直接



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。

●おはなしランド

わらべうたや絵本のおはなし会。
 ☎9月13日(月)10時30分～11時 未就学児と保護者 申 当日直接

●ツルコミあさひボッチャ大会

賞品・参加賞があります。親子での参加大歓迎。

☎9月25日(土)10時～12時 未就学児 先着8組(1チーム3人まで) 申 9月11日10時～直接

●ハロウィンのオブジェ作り

アーティフィシャルフラワーを使ってリースとポットを作ります。

☎10月2日(土)10時～12時 未就学児 先着15人 1,800円 申 9月15日10時～

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 保土ヶ谷区川島町1374-1
 ☎371-7611
 休館 火曜・金曜

●秋のウォーク

「帷子川の源流を訪ねる」

紙芝居「鶴ヶ峰合戦 畠山重忠公物語」、「みそすりばんば」を見た後、関連史跡を巡り帷子川源流まで散策。

☎10月16日(土)8時50分～15時(くぬぎ台小学校コミュニティハウス集合、「若葉台中央」バス停解散)※雨天時は翌日に延期 未就学児 先着20人 100円 持 昼食・バス代(470円) 申 9月15日～10月14日17時に ☎ か ☎ (※要事項)と ☎ を記入)

●ドローン飛行体験

☎10月24日(日)10時～12時 小学生～(小学生は保護者同伴) 先着15人 申 9月15日～10月23日17時に ☎ か ☎ (※要事項)と学年を記入)

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)

●ポールウォーキング2021秋(全4回)

☎10月～11月の第1・3木曜10時～11時30分 未就学児 先着10人 3,000円(4回分) 申 9月16日10時～30日に直接(☎ 翌日～)

●写真講座～基礎コース～(全4回)

☎10月～11月の第2・4土曜10時～12時 未就学児 先着12人 2,000円(4回分) 申 9月18日10時～10月2日に直接(☎ 翌日～)

●いちさわおはなしの森(おはなし会)

☎10月16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

●季節のパッチワーク「シクラメン」(全3回)

☎10月18日、11月1日・8日(各回月曜)13時～15時30分 未就学児 先着16人 2,000円(3回分) 申 9月28日10時～10月11日に直接(☎ 翌日～)

●みんなあつまれ

ハロウィンパーティ&おはなし会 仮装して集まろう。おはなし会の後にはスタンプラリーを行います。

☎10月28日(木)10時～12時 未就学児と保護者 先着12組 100円 申 10月7日10時～21日に直接(☎ 翌日～)

●大人の散歩～海老名散策～

☎10月29日(金)9時～15時30分(二俣川駅集合・解散)※雨天中止 未就学児 先着16人 500円 持 昼食 申 10月8日10時～22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

☎9月19日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付) 未就学児 ①初心者・初級②中・上級(①②小学生～) 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

☎9月25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

●そば打ち体験教室

☎10月20日(水)10時～13時 未就学児 先着8人 1,200円 申 9月29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 9月11日～直接(☎ 翌日～)

●アップルシフォンケーキ作り

☎9月22日(水)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 未就学児 ①②先着8人 1,500円(1回分)※

●クラフトバッグ作り(全4回)

☎10月1日～22日の毎週金曜12時30分～14時30分 未就学児 先着8人 3,000円(4回分)※

●ハッピースイーツ

「リングくるみケーキ作り」
 ☎10月4日(月)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 未就学児 ①②先着8人 1,500円(1回分)※

●スペイン語入門③(全8回)

☎10月7日～11月25日の毎週木曜18時15分～19時45分 未就学児 先着12人 4,000円(8回分)※

●マロンシフォンケーキ作り

☎10月8日(金)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 未就学児 ①②先着8人 1,500円(1回分)※

●中国語入門③(全8回)

☎10月8日～11月26日の毎週金曜18時15分～19時45分 未就学児 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。
 ☎9月21日(火)9時30分～11時30分 未就学児 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

●シェイプアップ・ヨガ(全2回)

☎10月8日・15日(各回金曜)12時30分～13時45分 未就学児 抽選30人 800円(2回分) 申 9月11日～21日(満)で ☎ (※要事項)と ☎ を記入)

●暮らしを楽しむデコパージュ

プッシュボトルとプチケースをすてきにデコレーション。

☎10月28日(木)10時～13時 未就学児 先着10人 1,500円 申 9月14日～10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 9月11日～25日(満)で ☎ (※要事項)・性別・☎ を記入しセンターへ)又は直接

●ピラティス③(全7回)

☎10月5日・19日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日(各回火曜)13時～14時 未就学児 先着20人 3,500円(7回分) 申 9月11日～25日に直接

●ベシック・ヨガ③(全5回)

☎10月6日・20日、11月17日、12月1日・15日(各回水曜)①12時40分～13時40分②13時50分～14時50分 未就学児 ①②抽選8人 2,500円(5回分)※

●アクティブシニア体操教室③(全6回)

☎10月～12月の第1・3木曜10時～11時 未就学児 抽選40人 3,000円(6回分)※

●ナイト・ヨガ③(全6回)

☎10月～12月の第2・4金曜18時30分～19時30分 未就学児 先着30人 3,000円(6回分)※

●リラックス・ヨガ③(全6回)

☎10月～12月の第2・4水曜①9時30分～10時30分②10時40分～11時40分 未就学児 ①②抽選40人 3,000円(6回分)※

●ステップアップ・ヨガ③(全6回)

☎10月～12月の第2・4水曜12時15分～13時15分 未就学児 先着8人 3,000円(6回分)※

●さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室(全10回)

☎10月～2022年2月の第2・4木曜①9時10分～10時10分②10時20分～11時20分 未就学児 ①②抽選55人 3,000円(10回分) 申 9月6日～27日(満)で ☎ (※要事項)・性別・☎ を記入しセンターへ)又は直接※詳細は、旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局(☎080-4654-5185)

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)

●わかばこどもおはなしかい

☎9月18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

●バレリーナヨガティス3期(全6回)

☎10月～12月の第1・3月曜10時30分～11時30分 未就学児 先着12人 3,000円(6回分) 申 9月14日10時～直接

●卓球教室

☎10月9日(土)15時～17時(15分前受付) 未就学児 小学生～ 先着15人 200円(小学生100円) 申 当日直接

●マタニティ&ベビーピラティス

☎10月21日(木)10時30分～11時30分 未就学児 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 9月16日10時～直接

●精進料理とその心(全3回)

☎10月30日～11月13日の毎週土曜10時～12時 未就学児 小学生～ 先着10人 1,500円(3回分) 申 10月9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9月11日～10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	10月6日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎9月13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 ☎9月13日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	10月29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8月～12月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎9月13日～
生活習慣病予防相談 予約制	9月28日、10月5日 (各回火曜)	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
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	11月4日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	40歳以上 ¥680円(X線) ☎10月1日～15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。

●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児 健診	4か月児	9月24日、10月8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	9月14日、10月5日 (各回火曜)			
	3歳児	9月16日、10月7日 (各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	9月14日(火)、 10月28日(木)	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	10月12日・19日・ 26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 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.165

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

9月11日～10月10日の休園

9月 14日(火)

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

アニマル
リウム

セスジ
キノボリ
カンガルー(タニ・モアラ)

アビシニアン ワシミミズク

アフリカ中部に生息している
アビシニアンワシミミズクは、
薄暮や夜間に活動することが多い猛禽類です。耳の
ようにピンと立っているのは、飾りの羽で「羽角」と
呼ばれます。実際の耳は、左右異なる高さにあります。
高さが違うことで、より正確に獲物の位置を特定
することができます。

寿命は約20年といわれていますが、バードショー
で活躍している「アービー」は、推定19歳でベテラン
の個体です。高齢ではありますが、ショーでは迫力のある
低空飛行を見せてくれます。バードショーでは、
タカやワシ、色鮮やかなインコ達も活躍しています。

バードショーのベテラン
「アービー」

お客様の近くを
フライトします!

9月のおすすめ

村田園長のとっておき写真展

村田園長が園内で撮影した、
野生を感じられる「とっておき
写真」を展示します。また、園長

の等身大パネルも設置しま
す。

☎9月1日(水)～11月29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。

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
助産師	9月28日(火) 13時～14時30分	9月25日～ ☎か直接
専門 相談 心理士	①9月22日(水) ②10月8日(金) 9時45分～11時15分	①9月18日～ ②10月2日～ ☎か直接
栄養士	10月1日(金) 9時45分～11時15分	9月25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)