

広報よこはま あさひ区版 / 2022(令和4)年10月号 / No.300

# 2022 10 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!

第32回

## 旭ふれあい区民まつり

10/16日

10時～15時 小雨決行・荒天中止

### 会場

旭区役所(旭公会堂・第一駐車場など)、鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場

### 交通

相鉄線「鶴ヶ峰駅」またはバス「鶴ヶ峰駅」下車徒歩7分

※車でのご来場はご遠慮ください。  
(当日区役所の駐車場は利用できません)

主催 旭ふれあい区民まつり実行委員会・旭区役所



会場マップ



旭公会堂 (地図①)



今年の  
見どころ!!

### 「横浜音祭り2022」連携ステージ

区民まつりを音楽で盛り上げよう! 公会堂ステージで音楽を中心とした、たくさんのイベントを開催します!



ステージイベントを  
ケーブルテレビ(YCV)で生放送!  
& YouTubeで生配信!



YouTube YCVチャンネル 検索

### 富士重忠公を知ろう!

【会場】旭公会堂(地図①) / 旭区役所 第一駐車場(地図②)

#### ●富士重忠公PRブース

2022年NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に登場した旭区ゆかりの武将・富士重忠公PRブースを設置。重忠公生誕の地である埼玉県深谷市からマスコットキャラクター「しげただくん」がゲスト参加し、あさひくんと一緒に会場を盛り上げます。



▲写真はイメージです

### 旭区ならではの「食」を楽しもう!

【会場】鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場(地図③)

#### ●区内農産物販売

旭区内で生産された旬の農産物を販売します。



#### ●ミニ商店街コーナー

旭区地元商店の名物をテイクアウトで味わおう!



▲2016年の様子

### 区内で活動する団体を知ろう!

【会場】旭区役所 第一駐車場(地図②) / 鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場(地図③)

#### ●団体PRコーナー

コロナに負けずに区内で活動している団体を紹介します。



▲2019年の様子

### 新型コロナウイルス感染症対策

- ▶非接触温度センサーカメラ  
…入口でセンサーカメラに顔を向けて非接触検温をします。
- ▶来場者人数管理システム導入  
…赤外線での入退場者数を管理します。

※雨天時の開催有無は、当日の朝6時以降、HPでご確認ください。



HPはこちら

☎ 地域活動係 ☎ 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。

開行日

月曜～金曜 ▶ 8時45分～17時  
第2・4土曜 ▶ 9時～12時※

今月の土曜開行日

8日 22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。



# マイナンバーカード 作ったけど...



マイナンバーカードを取得したあさひくん。しかし、活用方法がよく分からない様子。  
あさひくんと一緒にマイナンバーカードの特長を見てみましょう。

## Q.いつ使うの？



### A.本人確認するとき

運転免許証やパスポートと同様に顔写真付きの本人確認資料として使います。

### A.マイナンバー(個人番号)を提示するとき※カード裏面に記載

- 奨学金・児童手当・年金受給の申請
- 勤務先への提示など

裏面▶



## Q.何ができるの？

手数料250円

窓口より  
50円お得!  
※戸籍証明書を除く

### A.コンビニなどで各種証明書の取得ができます。

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書など

詳細はこちら [横浜市 マイナンバーカード コンビニ](#) [検索](#)

### A.各種行政手続のオンライン申請

市外への引っ越し時などにオンラインで申請ができます。

## Q.健康保険証としても使えるの？

### A.区内76カ所の医療機関・薬局で利用可能です。(8月21日時点)

特定健診や過去に処方された薬の情報などをデータで見ることできます。



▲詳細はこちら



▲表面

## Q.電子証明書ってどんな時に使うの？

### A.利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)

コンビニなどで各種証明書を取得するときに使います。

### A.署名用電子証明書(英数字6~16桁の暗証番号)

e-Taxや特別定額給付金などのインターネットを使った電子申請時に使います。※15歳以上が対象

## Q.いつまで使えるの？

### A.カードは作ってから10回目(18歳未満は5回目)の誕生日まで使えます。

### A.電子証明書は5回目の誕生日まで。更新すればカード本体の有効期限まで使えます。

九区民の  
2人に1人が  
持っている!



## マイナンバーカードは簡単に作れます！

顔写真の撮影や申請書の記入などの申請サポートを、区役所のほか、身近な公共施設・商業施設などで行っています。  
スマートフォンを持っていない人やインターネットでの申請が苦手な人でも簡単に申請できます。

### 区役所で申請する場合

- 【申請できる人】 本人(15歳未満の人は法定代理人同伴)
- 【申請場所】 区役所1階2番窓口(新規申請以外は1階10番窓口)
- 【持ち物】 顔写真付き本人確認資料1点(顔写真なしの場合は2点)



▲詳細はこちら

### 公共施設・商業施設などで申請する場合

区内7カ所で実施中です(10月1日時点)。  
実施場所・日時は [HP](#) をご覧ください。



▲HPはこちら



# 今月のおしらせ 10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 🗣️講師や出演者 📄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、参加の際は事前にお問い合わせください。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HPにまとめています。[横浜市旭区 コロナ拡大防止](#)



▲HPはこちら

## 区・市役所から

### 横浜市歴史博物館企画展 ～追憶のサムライ横浜・中世 武士のイメージとリアル～

旭区ゆかりの武将島山重忠公にまつわる展示品など。本紙持参で観覧料2割引(1グループ5人まで)。

🕒10月8日(土)～11月27日(日)9時～17時(発券は16時30分まで)※毎週月曜休館。祝日の場合は翌平日休館。  
📍横浜市歴史博物館(都筑区中川中央1-18-1) 💰①一般800円②高校・大学生600円③小・中学生・市内在住の65歳以上200円※常設展共通は①1,000円②700円③250円。20人以上の団体料金は2割引 **申**当日直接  
📍横浜市歴史博物館  
☎️912-7777 📠912-7781

### 交通事故相談

示談の方法、保険金請求など。  
🕒10月12日(水)9時～12時、13時～16時 📍区役所1階1番窓口 🗣️交通事故相談員 **申**当日 ☎️、直接  
📍広報相談係  
☎️954-6022 📠955-2856

### 行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、権利義務・事実証明に関する書類(遺言書、遺産分割協議書、離婚協議書など含む)の作成について相談ができます。  
🕒10月13日(木)9時～12時、14日(金)13時～16時 📍区役所1階1番窓口 **申**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17日(月)13時～16時(1人25分) 📍区役所1階1番窓口 📄先着6人 **申** 随時 ☎️、直接  
📍広報相談係  
☎️954-6022 📠955-2856

### 旧上瀬谷通信施設の 都市計画手続に向けた説明会

旧上瀬谷通信施設地区に係る道路の都市計画手続に向けた説明会。HPに動画を公開します。質問書の受付はHPから。

🕒10月17日(月)～11月12日(土)※HPをご覧になれない人は下記📍へ  
📍都市整備局上瀬谷整備推進課  
☎️671-2061 📠550-4098  
📍都市整備局上瀬谷交通整備課  
☎️671-4607 📠550-4106

### 写真展「左近山とわたし」 を開催します!

菅原 康太氏による左近山団地を写真館に見立てた住民ポートレート展。  
🕒10月20日(木)～11月1日(火)9時～21時(最終日は17時まで) 📍横浜市役所1階展示スペースB **申**当日直接  
📍STGK Inc. 森 ☎️651-1662

### あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。野菜がなくなり次第終了。  
🕒10月27日(木)9時30分～12時30分  
📍区役所1階 **申**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」を実演で紹介いたします。  
🕒10月27日(木)10時～11時 📍区役所1階 **申**当日直接※既に取り組んでいる人は、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

### 旭区親子野外自然体験活動

ウォークラリー、モルック、野外炊事。  
🕒①11月5日(土)②11月26日(土)9時30分～14時45分※小雨決行 📍こども自然公園・青少年野外活動センター(大池町65-1) 📍区内在住の小学生と保護者/①②各抽選15組(1組5人以内) **申**10月21日までに **電子申請** (①②重複申込不可)  
📍生涯学習支援係  
☎️954-6099  
📠955-3341



▲詳細はこちら

### 都岡地区恵みの里 「ネギ収穫体験 in 都岡」

🕒11月26日(土)10時30分～※荒天時は翌日同時刻に延期 📍上川井町の畑(「細谷戸第3」バス停下車徒歩14分※車ででの来場も可) 📍市内在住のグループ(家族・1人でも可)/抽選30組(当選者にのみ通知) 💰500円(1袋約5本、収穫した袋数を買取) **申**11月10日(着)で **ハ**か **ハ**(**必要事項**、参加者全員の名前・ふりがな、**年齢**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。  
**申**都岡地区恵みの里運営協議会事務局「ネギ収穫体験 in 都岡」係  
〒241-0031 今宿西町289  
📠955-5057  
📍北部農政事務所  
☎️948-2480 📠948-2488



### 「あさひ散歩」 ウォーキング参加者募集

※☎️(090-3698-1211)、📠、**ハ**、**ハ** (382-1005)※参加者全員の**必要事項**と**年齢**、代表者名、コース名を記入)  
●コース名:横須賀ベイサイドさんぽ(約5.5km 約9,000歩)  
🕒10月15日(土)9時～9時30分受付(12時30分頃解散)※小雨決行、荒天中止 📍京急横須賀中央駅改札口付近集合・汐入駅解散 📄先着80人※落選者にのみ電話連絡 💰500円※別途施設観覧料 **申**10月11日～※  
●コース名:阿久和川のまほろば・大  
山道を歩きながら名刹・古刹を訪ねる(約6.5km 約10,000歩)  
🕒11月5日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※小雨決行、荒天中止  
📍緑園都市駅改札口付近集合・弥生台駅解散 📄抽選80人※落選者にのみ10月31日までに電話連絡 💰500円 **申**10月28日(着)※

【送付先】〒241-0022 鶴ヶ峰2-82-1  
ココロット鶴ヶ峰4階 旭区市民活動支援センター「みなくる」あさひ散歩係  
📧asahi\_guide@outlook.jp  
※内容・実施確認については、旭ガイドボランティアの会事務局  
☎️090-3698-1211  
(当日7時～7時45分)

### 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

10月19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・利用登録団体のご案内)

10月2日(日)～30日(日)	パッチワーク 小山 伸子さん
10月4日(火)～30日(日)	手作り遊具 遊育ボランティアグループてとと

※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。

### \*\*\* 団体利用登録更新のお知らせ \*\*\*

登録番号「旭21-〇〇」の団体は、「みなくる」受付に登録証を提示の上、更新手続をお願いします。  
🕒10月2日(日)～2023年3月31日(金)

### 今月の

## ぱおぱおるーむ

区役所での手続・健診が終わるまで、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。

※乳幼児健診での利用は、健診受付開始時間の5分前から受け付けます。  
※閉室となる可能性がありますので、事前にHPなどでご確認ください。

10月	午前開室	4日・18日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	6日(木)・7日(金)・13日(木)・20日(木)・21日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
11月	午前開室	1日・15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)・17日(木)・18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









こんにちは  
**あさひ図書館**です

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 ☎953-1179

休館日  
10月11日(火)  
※HPなどでご確認ください。

ハロウィーンの飾りで彩られる10月。今回は、日本の妖(あやかし)をご紹介します。岩手県生まれの作家による、現代の遠野をゆく不思議なお話と、絵本になった遠野物語です。

**18枚のポートレイト 柏葉幸子小品集**  
柏葉 幸子/著 植田 たてり/画 理論社(2022年刊)

お別れ会でみんなが「ふくちゃん」と呼んでいた子。実はみんなが「ふくちゃん」が誰か知らなかった(お地蔵様、海へ行く)。中学受験の夢を「いやあよ」で済ませたお母さんに怒って「いらぬ」って泣いたら、お兄ちゃんが「帰るか」とつぶやいた。「母さんはな、山からきたんだ」(私の家族)。カッパやキツネ、それにお地蔵さまが、現在の日常の中にするりと入り込む、不思議な世界が18編。



**やまびと えほん遠野物語**

柳田 国男/原作 京極 夏彦/文 中川 学/絵 汐文社(2016年刊)

遠野物語の舞台は、現在の岩手県遠野地方にあり、山の中、南北に走る川の落合にある。およそ100年前、当時の遠野の人々にとって、自分たちを囲む山は、山男、山女が住み、娘子どもをさらっていく山だった…。明治43年に柳田国男が発表した『遠野物語』。戦慄する思いが、そのまま絵本になったシリーズ。



**子どもおはなし会**

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

📅 10月16日(日)11時～ 📍 3歳以上(親子で参加可) / 先着6組 甲 当日直接

**親子で楽しむおはなし会**

わらべうた・絵本の読み聞かせなど。

📅 10月20日(木)、11月6日(日)・10日(木)・17日(木) 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 甲 実施日の1週間前～(11月6日実施分は10月27日～、11月10日実施分は11月4日～) ☎、直接

**パラスポーツ報道写真展「知ることが力になる」 清水 一二撮影**

📅 11月2日(水)～30日(水) 甲 当日直接

**パラスポーツ写真家清水 一二氏講演会「知ることが力になる」**

パラスポーツ撮影をライフワークとする清水 一二氏による講演会。

📅 11月13日(日)10時～11時30分 📍 白根地区センター 📍 先着35人 甲 10月13日～ ☎、直接

**図書館でSDGs! 工作会**

レシートロール芯でペン立てやブックスタンドを作ろう!

①簡単コース②じっくりコース  
📅 11月19日(土) ①10時～12時②14時～16時 📍 小学生 / ①②先着10人 甲 10月19日～ ☎、直接

**旭区おはなし会ボランティア交流会**

📅 11月24日(木)10時～12時 📍 白根地区センター 📍 区内在住または区内で、読み聞かせ活動をしている人 / 先着20人 甲 10月12日～31日に申込書を直接、☎か ☎



▲詳細はこちら

**第29回旭美展～公募～**

📅 10月26日(水)～30日(日)10時～18時※最終日は16時まで 📍 サンハート(搬入:10月22日10時～17時) ¥ 3,000円(高校生1,000円)※1人2点 甲 旭美術協会事務局 佐藤 ☎ 363-7267

**第35回旭区民合唱祭**

📅 10月30日(日)13時～(30分前開場) 📍 旭公会堂(区役所4階) 甲 当日直接 📍 旭区民合唱祭実行委員会事務局 和田 ☎ 080-5452-1932

**スポーツ**



**旭スポーツセンター**

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日 10月17日(月)  
※HPなどでご確認ください。

当日受付教室 📍 16歳以上 ¥650円(1回分)(★は700円)

📍 動きやすい服装、上履き(種目により不要。要確認)、タオル、飲み物

曜日	教室名	開催日	開催時間	定員
火	リズムボクシング	10月11日・18日・25日、11月1日・8日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時～19時50分	
	ナイトボクサタイム		20時～20時50分	
水	スタイリッシュヨガ	10月12日・19日・26日、11月2日・9日	11時～11時50分	30人
	フットサルタイム★		19時15分～20時45分	
	シャイニングカーディオキック		20時～20時50分	
木	Simpleエアロピクス	10月13日・20日・27日、11月10日	9時～9時50分	30人
	デトックスリンパ		11時～11時50分	
	12ZUMBA®		12時～12時50分	
金	9ZUMBA®	10月14日・21日・28日、11月4日	9時～9時50分	30人
	ステップ! ステップ! ステップ!		10時～10時50分	
	ヒーリングヨガ		11時～11時50分	
	ピラティススタイル		12時～12時50分	
	カーディオキックPOWER		19時～19時50分	
土	20ZUMBA®	10月15日・22日・29日、11月5日	20時～20時50分	30人
	Doカーディオキック		9時～9時50分	
	10ZUMBA®		10時～10時50分	
	エンジョイ! バスケタイム★		19時15分～20時45分	

※駐車場に限りがあります。バイク・自転車・公共交通機関をご利用ください。

**第51回旭区駅伝競走大会 (旭ズーラシア駅伝2023)参加募集**

～横浜マラソンチャレンジ枠(希望者のみ10人限定)対象予定事業～

参加区分	区間・距離	参加費用
①小学4年生以上男子の部(区内・区外)	5区間・約9.5km	4,000円
②小学4年生以上女子の部(区内・区外)		
③中学生男子の部	5区間・約14km	4,500円
④中学生女子の部	5区間・約9.5km	
⑤高校生男子の部	5区間・約14km	6,500円
⑥高校生女子の部	5区間・約9.5km	
⑦一般男子の部	5区間・約14km	12,500円
⑧一般女子の部	5区間・約9.5km	
⑨壮年男子の部(40歳以上)	5区間・約14km	
⑩壮年女子の部(40歳以上)	5区間・約9.5km	

📅 2023年1月28日(土)9時30分～(受付8時～)※小雨決行、荒天中止

📍 よこはま動物園ズーラシア

📍 区内・近隣区在住・在勤・在学者(小学4年生以上)

チーム編成:選手5人、代表者1人(20歳以上)

甲 10月11日～11月11日※詳細は10月4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案内参照

📍 旭区駅伝競走大会実行委員会事務局 ☎954-6097 ☎955-3341

**さわやかスポーツタイム**

ソフトバレーボールなどのさわやかスポーツ。

📅 ①10月15日(土)14時～16時②10月16日(日)10時～12時 📍 ①本村スポーツ会館②旭スポーツセンター 📍 ①②先着30人 ¥50円(1回分) 📍 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 甲 当日直接

📍 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎080-4654-5186

**グラウンドゴルフ交流会**

申込みは個人単位。主催者がパーティ分けを行います。

📅 12月3日(土)10時～13時(30分前受付) 📍 旧若葉台西中学校 📍 小学生以上 / 抽選60人 ¥ 中学生以上500円、小学生200円 📍 グラウンドゴルフクラブ・防寒グッズ・動きやすい服装・飲み物 甲 10月19日～11月9日(着)で 往 (※要事項)・性別を記入)を下記へ 📍 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局(〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階) ☎080-4654-5186



▶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

# スポーツ



## 旭区オープンリーグ卓球大会(秋)

一般男子団体(4単1複:4人~6人編成)、一般女子団体(3複:6人編成)  
 ☎ 11月6日(日)8時50分~21時 ☎ 旭スポーツセンター ☎ 区内・近隣区在住・在勤・在学者(中学生以上) ¥1チーム3,600円(高校生以下2,400円、中学生のみ1,200円) 申 10月10日~17日(着) ※詳細は旭スポーツセンターで配布する要項参照  
 ☎ 旭区卓球協会 譲原  
 ☎ ☎ 370-3955

## 4年度旭区民ミニバスケットボールキッズ交流大会

☎ 12月3日(土)9時~18時【代表者会議】11月5日(土)15時30分~ ☎ 旭スポーツセンター ☎ 区内在住・在学の小学4・5年生の男子により編成されたチーム ¥5年生以下チーム2,000円、4年生以下チーム1,500円(今大会から新規参加のチームは別途200円) 申 10月11日~24日(着) ※詳細は旭スポーツセンター・みなくる・旭区スポーツ協会・区役所2階22番窓口で配布する要項・申込用紙参照  
 ☎ 旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局 伊澤  
 ☎ ☎ 381-5647(19時~23時)

## 普通救命応急手当講習会 心肺蘇生法・AED操作

☎ 10月30日(日)13時30分~(20分前受付) ☎ 旭スポーツセンター ☎ 区内在住・在勤・在学の18歳以上/先着40人 ¥1,000円(修了証の発行・更新希望者のみ) 申 10月11日~21日(着) ※詳細は10月5日から旭スポーツセンター・みなくる・区役所2階22番窓口で配布する案内・申込用紙参照

☎ 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。掲載されていない催しがある場合があります。事前に☎などでご確認ください。

## 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15日(土)10時~12時 ☎ 先着10人 持 虫眼鏡・筆記用具 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

### ●おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。  
 ☎ 10月24日(月)10時30分~11時 ☎ 未就学児と保護者 申 当日直接

### ●はじめての読書会

#### 「大人も絵本を楽しもう」

☎ 11月12日(土)10時~12時※終了後交流会有り、参加自由 ☎ 先着8人 ¥500円 申 詳細はサンハートへ

## 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)

### ●こどもログハウスおはなしランド

☎ 10月23日(日)10時~10時30分 ☎ 未就学児と保護者/先着8組 申 当日直接

### ●親子でリトミック

音楽に合わせて感じたままに体を動かして遊ぼう。  
 ☎ 11月2日(水)10時15分~10時50分 ☎ 未就学児と保護者/先着8組 ¥200円 申 10月11日~11月1日に☎、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 休館 第4木曜

### ●紙を綴じる・心を綴る

#### マイノートブック手製本講座

☎ 11月12日(土)13時30分~15時30分 ☎ 先着15人 ¥1,600円 申 10月15日~☎、☎

### ●心とからだを整える

#### 産後のセルフケア(全2回)

☎ 11月15日・22日(各回火曜)10時~11時30分 ☎ 生後210日までの赤ちゃんと産後の女性/先着16組 ¥1,700円(2回分) 申 10月17日~☎

### ●働く女性のためのストレスケア&マインドフルネス(全2回)

☎ 12月10日・17日(各回土曜)10時~11時30分 ☎ 女性/先着20人 ¥2,000円(2回分) 申 11月10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  
 ☎ http://www.yzpc.or.jp/kodomo\_yc\_ysa/ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

### ●もしもの体験キャンプ

災害時に役立つ野外炊事、消火活動、ロープワークほか。  
 ☎ 11月27日(日)10時~15時30分 ☎ 小学生と保護者/抽選12組 ¥中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳以上の未就学児1,200円、3歳以下100円 申 10月14日~28日(満)で☎に【重要事項】・☎・☎・学年を記入しセンターへ(☎からも申込み可)

## 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)

### ●おもしろスポーツフェスタ

☎ 11月6日(日)9時30分~13時 ☎ 先着120人 申 当日直接

### ●正しい姿勢で美しく歩こう

☎ 11月27日(日)10時~11時30分 ☎ 先着25人 申 10月20日9時30分~11月10日に直接(☎ 12時30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

※(着)で☎(【重要事項】・☎・☎)を記入)、直接(郵便はがき持参)

### ●ゲームをしながら

#### 楽しく脳を鍛えよう

☎ ①10月13日②11月10日(各回木曜)12時~13時30分 ☎ 60歳以上/①②先着15人 ¥100円(1回分) 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

### ●イスを使ってストレッチ

☎ 11月1日(火)11時15分~12時15分 ☎ 60歳以上/先着25人 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

### ●福寿の会

☎ 11月1日(火)13時~14時30分 ☎ 60歳以上/先着20人 ¥100円 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

### ●転倒予防ストレッチ(全10回)

☎ 11月~2023年3月の第2・4月曜13時30分~15時 ☎ 60歳以上/抽選24人 ¥500円(10回分) 申 10月11日~21日※

### ●講座と散策「神奈川湊」(全2回)

☎ 講座:12月5日(月)9時30分~11時、散策:12月12日(月)8時45分~12時30分 ☎ 60歳以上/抽選20人 ¥700円(2回分) 申 10月11日~26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)

### ●大人のリラクセスストレッチ

☎ 10月19日(水)10時~11時30分 ☎ 先着20人 ¥400円 持 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

### ●やさしいヨガ(全4回)

☎ 11月1日・15日、12月6日・20日(各回火曜)10時~11時 ☎ 先着15人 ¥1,500円(4回分)※1回のみ参加の場合は400円 申 10月11日~☎、直接

### ●脳を鍛える! インナーマッスル体操

☎ 11月3日(木・祝)13時~14時30分 ☎ 先着20人 ¥400円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 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。



●パソコン個人相談室

☎ 11月14日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 ①②先着3人 ¥500円(1回分) 申 10月11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)

●健康マージャンサロン

☎ 10月16日～11月6日の毎週日曜9時～15時 先着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。 ☎ 10月16日・23日・30日(各回日曜)9時～16時 未就学児と保護者 持 おもちゃ 申 当日直接

●ツルコミ寄席「落語を楽しもう」

☎ 10月22日(土)14時～15時 先着20人 申 10月11日10時～☎

●みんな集まれ！親子であそぼ！

☎ 11月6日(日)10時30分～11時30分 未就学児と保護者／先着10組 申 10月15日10時～☎

●オータムコンサート

☎ 11月20日(日)14時～15時30分 先着20人 ☎ Coffee Cups 申 10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

●簡単・可愛いパッチワーク(全3回)

☎ 11月13日・20日・27日(各回日曜)9時30分～12時 先着20人 ¥1,500円(3回分) 申 10月15日～☎、㊟(必要事項・㊟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)

●いちさわおはなしの森

☎ 10月15日(土)10時30分～11時 未就学児と保護者／先着8組 申 当日直接

●ハロウィンパーティー

お話し会やエアートランポリン体験など。子どもは簡単な衣装をしてご参加ください。 ☎ 10月29日(土)10時～12時 未就学児と保護者／先着12組 ¥100円 申 10月11日10時～直接(☎翌日～)

●料理教室③

☎ 10月31日(月)10時～13時 18歳以上／先着8人 ¥1,200円 申 10月12日10時～直接(☎翌日～)

●季節のパッチワーク～秋のタペストリー～(全3回)

☎ 10月31日、11月7日・14日(各回月曜)13時～15時30分 18歳以上／先着16人 ¥2,500円(3回分) 申 10月13日10時～直接(☎翌日～)

●季節のポーセリン～お正月の器～

☎ 11月17日(木)10時～12時 18歳以上／先着12人 ¥2,200円 申 10月27日10時～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)

●知っておきたい老後の備えセミナー

☎ 10月31日(月)セミナー:10時30分～12時、個別相談:12時20分～14時30分 18歳以上／先着30人 申 10月12日9時15分～直接(☎翌日～)

●はじめてのプログラミング②(全2回)

☎ 11月6日・13日(各回日曜)10時～11時30分 小学1～3年生とキーボード操作の補助ができる保護者1人／先着10組 ¥1,000円(2回分) 申 10月23日9時15分～直接(☎翌日～)

●遊書で年賀状を作ろう！(全2回)

☎ 11月9日・23日(各回水曜)10時～11時30分 18歳以上／先着12人 ¥1,000円(2回分) 申 10月26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)

●全くの初心者向け韓国語入門(全4回)

☎ 10月26日、11月9日・30日、12月7日(各回水曜)10時～11時30分 18歳以上／先着12人 ¥3,000円(4回分) 申 10月11日～22日に直接(☎翌日～)

●初心者のための味噌作り

☎ 10月27日(木)10時～12時 18歳以上／先着12人 ¥4,000円 申 10月11日～22日に直接(☎翌日～)

●おはなしクルーズ

☎ 10月29日(土)10時30分～11時30分 未就学児と保護者／先着12組 申 10月11日～28日に直接(☎翌日～)

●「外国人のための日本語教育」をのぞいてみよう(全2回)

☎ 11月5日・12日(各回土曜)13時30分～15時30分 18歳以上／先着20人 ¥1,000円(2回分) 申 10月11日～30日に直接(☎翌日～)

●親子で里芋さつま芋収穫祭

☎ 11月12日(土)①9時30分～10時②10時30分～11時※雨天時は11月19日(土)同時刻に延期 親子／①②先着12組 ¥300円(1回分) 申 10月11日～30日に直接(☎翌日～)

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)

●おはなし会

☎ 10月22日(土)①10時～10時30分②10時45分～11時15分 未就学児と保護者／①②先着6組 ☎△○□ 申 当日直接

●第28回文化祭

作品展示、演技発表(放映)。 ☎ 11月3日(木・祝)～7日(月)9時～16時(7日は15時まで) 申 当日直接

●ひらがなから始めるペン習字

☎ 11月8日(火)10時～12時 18歳以上／先着12人 ¥800円 申 10月12日～31日に直接(☎10時～)

●おとなのビーズアクセサリー

☎ 11月18日(金)10時～13時 18歳以上／先着12人 ¥2,000円 申 10月21日～11月10日に直接(☎10時～)

●はじめての木目込み人形

2023年の干支、兔を作ろう。 ☎ 12月2日(金)9時30分～15時 18歳以上／先着12人 ¥3,000円 申 10月14日～11月19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)

●木版画教室～干支～(全4回)

☎ 11月1日・15日・29日、12月6日(各回火曜)9時30分～11時30分 18歳以上／先着10人 ¥1,000円(4回分) 申 10月11日～25日に直接

●和布で作る干支(卯)(全2回)

☎ 11月8日・22日(各回火曜)9時15分～11時30分 18歳以上／先着12人 ¥2,000円(2回分) 申 10月11日～25日に直接

●美・姿勢(ピラティス)(全3回)

☎ 11月8日・22日、12月13日(各回火曜)10時～11時10分 18歳以上／先着20人 ¥1,500円(3回分) 申 10月11日～25日に直接

●台湾料理スィジャンパオ(水煎包)

☎ 11月9日(水)10時～12時30分 18歳以上／先着14人 ¥1,500円 申 10月11日～25日に直接



●音楽で認知症予防

「仲間と奏でるハンドベル講座」(全3回) ☎ 11月28日、12月5日・12日(各回月曜)10時～11時 18歳以上／先着16人 ¥1,500円(3回分) 申 10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)

●秋のお楽しみ！お芋ほり

☎ 11月3日(木・祝)13時～15時 先着40組 ¥500円(3株分) 申 10月15日10時～直接

●そば打ち教室 初級・中級

☎ 11月12日(土)①10時～12時②12時～13時 ①初級／先着8人②中級／先着4人 ¥①1,000円②1,200円 申 10月22日10時～直接

●精進料理とその心

☎ 11月27日(日)10時～12時 先着10人 ¥800円 申 11月5日10時～直接

●健康セミナー「脳活性化の秘訣」脳を鍛える運動

☎ 11月29日(火)9時30分～11時30分 先着18人 申 11月8日10時～☎、直接(来館での申込優先)

●健康マージャン大会

☎ 12月4日(日)11時～16時30分 点数を数えられる人／先着48人 ¥800円 申 11月6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	11月2日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎ 10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 ☎ 10月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	11月11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 ☎ 2021年9月～2022年1月生まれのお子さんと保護者/先着16組 ☎ 10月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	10月20日(木)、 11月7日(月)	9時～11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
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	10月21日、11月4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	10月18日、11月1日 (各回火曜)	
	3歳児	10月13日・20日、 11月10日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	10月27日(木)、 11月29日(火)	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	11月8日(火)・ 15日(火)・26日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	区役所 3階か 4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> 検索

子どもについての相談は「こども家庭相談」へ ☎954-6160 ☎951-4683 ☎保健師、助産師、社会福祉職など

## よこはま動物園

# ズーラシア

### だより

Vol.178

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

10月11日～11月10日の休園  
毎週火曜  
(10月11日を除く)



今月の  
ズーラシアグッズ

### ズーラシアどうぶつ ZOO む・ア・ップ

## レッサーパンダ

レッサーパンダは野生ではとても数が減っている希少な動物です。主に中国に生息するものと、ネパールからインドにかけて分布するものの2亜種が知られています。標高の高い地域の竹林にすみ、竹の葉や木の実などを食べて生活しています。木登りが得意で長時間木の上で生活をします。ズーラシアで暮らすレッサーパンダたちも上手に木に登ります。木の上で寝ていることも多いので、姿が見えない時は木の上をよく探してみてください。

また、レッサーパンダは前肢の「種子骨」という骨が発達しているため、物をつかむことができます。展示場でおやつリンゴを食べる様子をぜひ観察してみてくださいね。



▲木を器用に登ります



▲リンゴをつかんで食べます



▲昨年の様子

## 10月のおすすめ

### ズーラシアフェス! ～とりのとりこ～

ズーラシアで飼育している鳥類や、身近な野鳥をテーマに雑貨販売やパネル展示を行います。

🕒 10月の土日・祝日  
📍 ころころ広場、ころころロッジ  
☎ 当日直接

## ひなたぼっこ

旭区地域子育て支援拠点 開館時間:10時～16時  
休館日:原則毎週日曜・月曜・祝日  
※☎などでご確認ください。

◆ひなたぼっこ 二俣川1-67-4 ☎442-3886 ☎442-3896  
◆サテライト 鶴ヶ峰1-7-10ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階 ☎752-8881 ☎752-8990

「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、子育てに関するさまざま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☎またはチラシでご確認ください。

▲☎はこちら

### ●専門相談

イベント	日時	申込み
ひなたぼっこ	心理士 10月26日(水) 10時～11時30分	10月13日～ ☎、直接
	管理栄養士 11月1日(火) 10時～11時30分	10月18日～ ☎、直接
サテライト	助産師 10月26日(水) 10時～11時30分	10月12日～ ☎、直接
	心理士 11月10日(木) 10時～11時30分	10月27日～ ☎、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合う活動です。条件の合う近隣の会員との出会いをサポートします。事前に電話でお申込みください。☎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。電話でも受け付けています。☎489-6170 火～土曜(10時～16時)

応援!

## あさひっ子もり

子ども・子育て応援特設サイト

▲HPはこちら