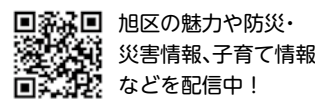


2023 7 あさひ



旭区公式ツイッター @yokohama_as



地域に寄り添う

旭消防団

旭消防団は、「地域に寄り添う」をテーマに、地域に密着した活動をしています。旭消防団に入団して、あなたの好きな町、大切な人を一緒に守りませんか。



消防団員募集中!



横浜市消防団の☎はこちら▶

「消防団」って何？

消防団は、地域の人たちが、普段は仕事や学業、家事をしながら、自らの地域を自らの手で守るための活動をしています。特に大規模災害発生時には、地域に密着した消防団の活躍が期待されています。

入団資格

18歳以上の
区内在住・在勤・在学者

新しいことに
チャレンジ
したい人、
大歓迎!

先輩団員に聞きました

Q1 入団のきっかけは？

消防団員の父の背中を追って、大学生の時に入団しました。現在5年目になります。



現在入団5年目

Q2 消防団活動でやりがいを感じたことは？

地域の皆さんに、心肺蘇生法やAEDの使い方などを指導する際に、救命講習で学んでいた知識を生かすことができ、やりがいを感じました。

職場で救命研修が開催された際も、すでに学んでいた知識が多く、同僚に教える余裕を持てるくらいスムーズに受講できました。

経験を重ねる中で、救命処置の大切さを改めて感じました。

Q3 消防団の後輩になるかもしれない皆さんへ、一言お願いします。

旭消防団は、女性団員が多く、仕事をしながらでも活躍できます。ぜひ一緒に活動しましょう！



普段は中学校で音楽教諭として勤務

外国籍や学生の団員も活躍しています!

ネパール出身です。消防団に入っている友人から「とてもやりがいがある。」と勧められました。今後も旭区に住み続けたいと思っているので、消防団活動を通して、地域に貢献したいです。



現役の大学生です。幼い頃に地域の防災訓練に参加した際、消防団員が住民の方々に対して率先して教えている姿がとても格好良く、印象に残っていました。私も消防団員になって、自分の住む街に貢献したいと思い入団しました。

学生注目!

学生消防団員活動認証制度

消防団員として1年以上継続して活動した学生に、「学生消防団員活動認証証明書」を交付しています。就職活動の自己PRなどで、地域に貢献した実績として活用できます。

消防団 フォト クリップ

倒壊した建物や車両などに挟まれた人を、器具を使用して救出する技術を習得します。



救助訓練

放水訓練



火災が発生した際の消火方法、放水技術を習得します。



救急訓練

傷病者に対する応急処置や人工呼吸、心臓マッサージの方法、AEDを用いた電気ショックなどを習得します。

旭消防署 消防団係 ☎☎ 951-0119



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

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。

ご協力をお願いします

道路の損傷 スマホで通報



旭土木事務所では、皆さんの生活に欠かせない道路・公園・下水道などの施設の維持管理を行っています。道路で穴ぼこなどの損傷を見つけたら、横浜市LINE公式アカウントから、通報することができます。多くの皆さんにご協力いただくことで、道路損傷の素早い把握と迅速な対応につなげていきます。



危険な状態を発見したら
旭土木事務所へ連絡！



道路損傷通報システムを
ご活用ください！

Step 1 横浜市LINE公式アカウントの友達登録をしてください。
友達登録はこちらから▶

Step 2 トーク画面から案内に沿って、損傷内容や写真、位置情報を入力してください。

基本メニューの「道路の損傷通報」を選択

※トーク欄は自動応答です。個別で返信することはありません。

旭土木事務所^{LINE}で現地を確認し、対応します。
詳しくは道路局 ^{LINE} をご覧ください。
※私道など市が管理していない道路については対応できません。

▲ ^{LINE} はこちら

皆さんと一緒に公園や道路のためのさまざまな活動を行っています！

一緒に安全・安心なまちをつくりましょう



●小学校で授業を行いました

令和4年度に、区内の小学校5校で出前授業を実施しました。公園愛護会にもご協力いただき、屋外での体験を通して、区内の豊かな自然環境や公園の維持管理、緑の大切さを学んでもらいました。



▲草刈りの体験授業



▲公園愛護会の授業

●清掃活動などの支援に取り組んでいます

公園愛護会や水辺愛護会、ハマロード・サポーターなど、清掃や除草などの活動を通じて美しいまちづくりに協力して下さっている団体の皆さんを支援しています。



▲公園愛護会活動



▲ハマロード・サポーター活動

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

楽しくお家でエコ！実践講座

家庭で楽しく実践できる節電・省エネなどの取組を紹介します。

🕒7月13日(木)10時～11時30分

📍区役所1階 📄当日直接

🗨️企画調整係

☎️954-6026 📠951-3401

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20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

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。

🕒7月27日(木)9時30分～12時30分

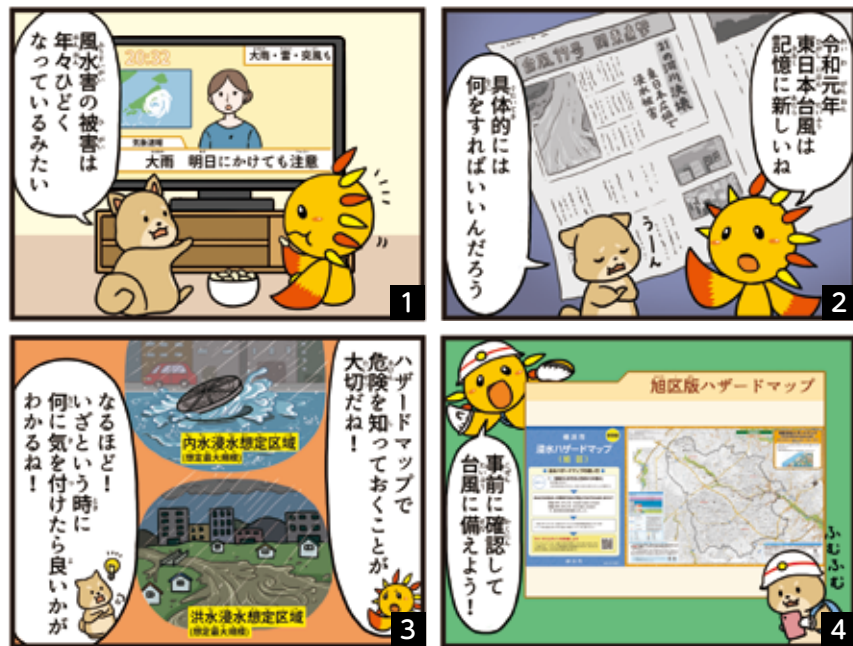
📍区役所1階 📄当日直接

🗨️生涯学習支援係

☎️954-6099 📠955-3341



第11回



ハザードマップはこちらから▶



あさひのつながり応援補助金 募集中！ ～地域活動のスタートアップを応援します～

交流サロンやスマホ勉強会など、地域のつながりづくりや課題解決を目指す活動に対して、必要な経費を補助します。まずはお気軽にご相談ください。

対象事業 4月から2024年1月までにスタートした、またはスタートする活動であり、地域に開かれた活動

対象団体 区内で活動を行っている、または行う予定の、2人以上の旭区民を含むグループ

補助金額 対象経費の10分の9以内(最大5万円)

補助期間 活動開始月～2024年3月31日

📄12月28日まで(事前相談必須・下記🗨️へ要予約)

※申請に必要な書類はHPまたは区役所2階21番窓口で配布

[あさひのつながり応援補助金](#)



▲HPはこちら

🗨️地域力推進担当 ☎️954-6028 📠955-3341

✉️as-mirai@city.yokohama.jp

旭区市民活動支援センター



「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19日(水)

※HP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)

7月2日(日)～30日(日) お話会用小道具 相馬 典子さん

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25日(火)～8月4日(金) 二人写真展「男の夏祭り」

※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。

●「旭区サークルガイド」に活動情報を掲載しませんか？

📍区内、近隣区を中心に活動し会員を募集しているサークル(政治・宗教・営利活動を目的としたサークルは除く)

📄8月31日までに「みなくる」、区内各地区センター、コミュニティハウスなどに配布している「活動調査票」に**必要事項**を記入のうえ、「みなくる」へ持参または郵送、📠

※詳細については「みなくる」まで。

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。

7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)・14日(金)・20日(木)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
8月	午前開室	1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	3日(木)・4日(金)・17日(木)・18日(金)・24日(木)	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

健康コラム

ヘルスメイトの おすすめ夏レシピ ～ゴーヤの薬味ソースかけ～

●材料(2人分)

ゴーヤ1/2本、すりごま(白)小さじ2、長ネギ5cm、生姜1片、ごま油大さじ1/2、醤油大さじ1、酒大さじ1/2、砂糖小さじ1/2

●作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とワタをスプーンでくりぬく。薄切りにして、熱湯でさっとゆでる。
- ②長ネギ、生姜はみじん切りにし、ごま油で炒め、醤油、酒、砂糖を加え、一煮立ちさせ冷ます。
- ③①を器に盛り、②の薬味ソースをかけ、上にすりごまを散らす。



🗨️健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713 [旭区 健康づくり](#)

福祉保健



お祭りでの食中毒を予防しましょう

夏祭りなどの地域行事で食品を提供する際は、温度管理や食品の取扱方法によって食中毒の危険性が高くなります。食中毒を予防して、楽しいお祭りにしましょう。

お祭りの食中毒予防3原則

- **つけない**
しっかり手を洗い、盛り付けは使い捨て手袋・トングなどを活用。下痢やおう吐の症状などがある人は調理しない
- **ふやさない**
当日現地で調理、すぐ食べる、長時間常温で放置しない
- **やっつける**
中心部までしっかり加熱

よくある質問

- Q 下処理を会場や自宅で行って良いですか？
A 下処理は**行事当日**に屋内の清潔な場所で行い、会場では加熱調理のみを行いましょう。自宅での下処理はやめましょう。
- Q 持ち帰って家で食べたいのですが…
A お祭りで提供する食品は、その場で食べるようにしましょう。「現地で直前に加熱」した食品を「その場で飲食する」ことが原則です。

必要な手続

行事開催の2週間前までには「行事開催届」をご提出ください。様式やチラシは、**HP**または区役所3階34番窓口で配布しています。

行事開催届 横浜市 検索



▲HPはこちら

☎ 食品衛生係 ☎ 954-6166 ☎ 952-1504

集団講座「血糖値を下げよう！」(全3回)

「HbA1cが高め」と言われたことはありませんか？

生活習慣を見直すことで、糖尿病の重症化を予防することができます。運動講師による実技や、推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジチェック」を用いた食生活アドバイスなど、楽しいプログラムを3回に分けて実施します。

- 📅 ①9月27日(水)②10月30日(月)③2024年1月29日(月)
13時30分～15時30分
- 📍 区役所新館2階大会議室
- 👤 40～74歳で、血液検査HbA1cの値が5.6～6.9の人/先着20人
※3回参加できる人優先
- 📄 令和4年度 生活習慣病健診等検査結果
- 📅 8月1日～

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713

若者のための専門相談

- 📅 7月13日・27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 📄 ①☎で下記へ※予約に空きがあれば当日も可
- 📍 よこはま西部ユースプラザ ☎ 744-8344 ☎ 744-8322

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(4月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。
佐々 徳雄、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、八ッ橋 政彦、匿名1件(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提出してください。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郵送で提出となります。

- 📅 8月1日(火)～31日(木) ※土曜・日曜・祝日を除く
- 👤 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

国民健康保険・介護保険の「ポツ」とお知らせ

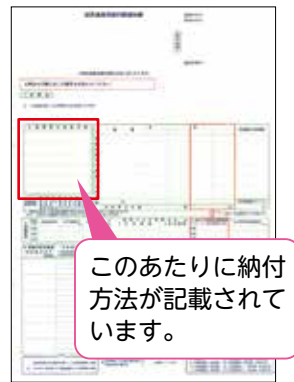
国民健康保険証を一斉更新します

国民健康保険証は、2年に一度、加入者全員の保険証を更新しています。現在交付している国民健康保険証の有効期限が令和5年7月31日までのため、8月1日から使える新しい保険証を7月中旬に各世帯へお送りする予定です。

なお、保険証は世帯主宛てに転送不要の簡易書留で送ります。転送手続をされている場合などは、お手元に届かない場合があります。

国民健康保険料の納付方法が変更になる人へ

国民健康保険料の納付方法について、「特別徴収(年金からの天引き)」の対象となる世帯を7月に判定します。新たに「特別徴収」となる世帯、または「特別徴収」から「普通徴収(口座振替や納付書による納付)」となる世帯には、7月中旬に「国民健康保険料額通知書」でお知らせします。なお、納付方法が変更となっても、6月にお知らせする年間保険料に変更はありません。



このあたりに納付方法が記載されています。

☎ 保険係 ☎ 954-6134 ☎ 954-5784

スポーツ

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか！

営業期間 期間中無休
7月8日(土)～9月3日(日)

●大貫谷公園プール

若葉台4-35
☎・☎ 922-4153(プール営業期間のみ)
「星槎高校前」バス停から徒歩1分
または「若葉台中央」バス停から徒歩5分

●鶴ヶ峰本町公園プール

鶴ヶ峰本町1-16-2
☎・☎ 954-1827(プール営業期間のみ)
鶴ヶ峰駅から徒歩15分

悪天候や、水温・気温が低い場合は、お休みをすることがあります。

プールの種類	営業時間	料金/1時間	利用できる人
25mプール	9時～18時 (水浴は17時50分まで)	100円	小学2年生以上

※1年生以下の児童、幼児は原則として利用できません。
ただし水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の児童、幼児の利用ができます。

プールの種類	営業時間	料金/1時間	利用できる人
子ども用プール	9時～16時 (水浴は15時50分まで)	60円	幼児～小学1年生

※水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の幼児の入場・利用ができます。
※オムツが取れていない幼児は、専用のビニールプールをご利用ください。

- *お得な回数券・1日券をご利用ください。
- *バイク・車でのご来場はご遠慮ください。(駐車場がありません)



▲HPはこちら

[指定管理者]株式会社オーエンスグループ
☎ 03-3544-1551 ☎ 03-3544-1560

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日 7月18日(火)

※☎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)

持 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	7月11日・25日、 8月1日・8日	9時~9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時~19時50分	
	シャイニングカーディオキック		20時~20時50分	
水	パワーアップヨガ メガ盛り	7月12日・19日・26日、 8月2日・9日	9時~9時50分	18人
	ピラティススリム		10時~10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時~11時50分	
	K-POP完コピマスター		12時~12時50分	
木	Simpleエアロピクス	7月13日・20日・27日、 8月3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	ステップエアロピクス	7月14日・21日・28日、 8月4日	10時~10時50分	30人
	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	
土	やっぱり太極拳	7月15日・22日・29日、 8月5日	9時~9時50分	18人
	Do cardioキック		10時~10時50分	
	10ZUMBA®		19時15分~20時45分	
	エンジョイ! バスケタイム★			

*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。

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

7月18日(火)

※☎などでご確認ください。

元町、山手、馬車道、横浜スタジアム…。そんな、ザ・ヨコハマとして有名なエリアにちなんだ小説を、今月をご紹介します。

横濱エトランゼ

大崎 梢 / 著 講談社(2017年刊)

高校3年生の千紗は、横浜のタウン誌「ハマペコ」の編集部でアルバイトをすることに。取材やお使いで歩き回るうち、横浜を巡るさまざまな謎に会う。元町にあった「百段階」をめぐるロマンス。富士山とアメリカが両方見える見晴らしの良い場所。「横浜の七不思議」。憧れの先輩編集者と謎を探りながら、横浜で生きてきた魅力ある人々を知っていく千紗。昔旭区にあったある工場が、重要な手がかりになる謎も登場します。



いつの空にも星が出ていた

佐藤 多佳子 / 著 講談社(2020年刊)

関内の横浜スタジアム。高校時代、彼氏と観戦したベイスターズの試合。二人ですごした、まだ造成中のみなとみらいの草っぱら。ずっとずっとこうしていたかったのに…。少し大人になった少女が、かつての少年と再会する短編「パレード」。ベイスターズの前身ホエールズの応援団だった祖父。孫との交流から、ベイスターズの歴史と一家の変遷をたどる「ダブルヘッダー」など、全4編の、地元愛あふれる作品集です。



文化

ワクワク! ドキドキ! 理科の自由研究をしてみよう! 親子で楽しむ簡単工作と風を生み出す太陽熱風車!

実験教室で不思議体験。夏休みの自由研究にピッタリです。

①親子でつくってたのしむ! かんたん工作!

☎8月18日(金)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

持 筆記用具



②風はなぜ吹くのだろうか? 太陽熱風車を作ろう!

☎8月18日(金)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

持 筆記用具、1.5リットルの空ペットボトル(炭酸飲料のもの)、はさみ、セロハンテープ、ホチキス



【上記2教室共通】

☎みなくる ¥500円 ☎7月31日(着)で ☎電子申請、☎(※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7日ごろまでに通知します。



▲☎電子申請はこちら

☎生涯学習支援係 ☎954-6099 ☎955-3341

消費者教育講演会

「遺産と相続と遺言書の話」

☎7月25日(火)13時30分~15時30分

☎旭公会堂(区役所4階) ☎先着200人 ☎太宰 順一弁護士(神奈川県弁護士会所属) ☎当日直接

☎地域活動係

☎954-6096 ☎955-3341

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、演奏中の出入り自由。

☎8月6日(日)14時~15時(30分前開場)

☎サンハート※全席自由 ☎先着200人 ☎当日12時より整理券配布 ※12時前には並ばないでください

☎ソレイユフィルハーモニーオーケストラ 霜島 soleilphilharmonie@gmail.com



▲☎はこちら

第7回「遊音祭」

~みんなでつくる音楽のお祭り~ 出演者募集

音楽好きの人々が集う音楽祭で歌ったり演奏したりしませんか?

☎【クラシック&ポップスステージ】9月23日(土・祝)13時~18時30分(30分前開場)

☎【ライブステージ】9月24日(日)13時~18時30分(30分前開場)

☎旭公会堂(区役所4階) ☎一般7,000円、高校生以下6,000円(9月24日は各1,000円増し)、5人以上の団体(1人につき)3,000円 ☎8月12日までに下記へ☎、☎

☎遊音祭実行委員会 伊原 ☎444-8929

☎info@yuonsai.com (メール優先)



▲☎はこちら

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。

☎7月13日・20日、8月3日・10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6組 ☎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。

☎7月26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26日は生き物いっぱいの特例会です。

☎7月26日、8月9日(各回水曜)11時~ ☎3歳以上(親子で参加可) ☎当日直接

パネル展示「外来生物について知ろう！」

外来種の標本や、影響・対策を紹介。

☎7月26日(水)~8月6日(日)

小学生図書館たんけん隊

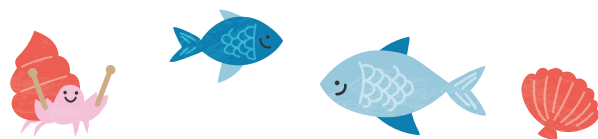
チャレンジャー募集! ミッションをクリアするとプレゼントがもらえるよ。

☎①8月2日(水)②8月4日(金)①②10時~12時 ☎区内在住・在学の①小学3~6年生②小学1・2年生 / ①②先着10人 ☎7月11日~23日に☎または直接

図書館deYES カードゲームで体験~SDGsを知ろう~

カードゲームでSDGsを学びます。夏休みの自由研究にもどうぞ。

☎8月3日(木)13時30分~15時30分 ☎小学3~6年生 / 先着16人 ☎7月13日~☎または直接



▶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

第32回 旭区書道展

作品募集

区内在住・在勤・在学の高校生以上

【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

申 8月1日～8月10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、未記入のもの)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



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

●楽しい竹細工教室

☎ 7月28日(金) 10時～12時 小学生3年生以上/先着5人 ¥ 500円 申 7月15日～23日に ☎(10時～16時)



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)

●楽しい昔遊びとおはやし演奏

☎ 7月30日(日)10時～12時 中学生以下(未就学児は保護者同伴) 申 当日直接

●フォトフレームを作ろう

☎ 8月5日(土)10時～12時 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着25組 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 旧二俣川ライフ5階 ☎364-3810 ☎391-6930 ☎sunheart@sunheart.info

●一部改修工事による休館について

7月31日まで全館休館します。(ホールは8月31日まで) ※詳細はサンハートへ

●朝ヨガで健康リフレッシュ! Vol.4・5

①首・肩ほぐし②腰痛改善 ☎ ①8月29日②9月19日(各回火曜) 10時～11時30分 ①②先着14人 ¥ 500円(1回分) 申 詳細はサンハートへ

●アートマーケット・ワークショップ出店者募集!

☎ ①12月2日(土)②3日(日)11時～17時 ①②抽選16組 ¥ 1組2,830円 申 7月31日までに ☎

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

●女の子のための理科実験教室

☎ 8月17日(木)13時～15時30分 中外ライフサイエンスパーク横浜(戸塚区戸塚町216) 小学生4～6年生の女子/先着18人 申 7月18日～ ☎

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ(全2回)

☎ 8月22日・29日(各回火曜)10時～11時30分 1歳未満の赤ちゃんと産後の女性/先着16組 ¥ 3,200円(2回分) 申 7月11日～ ☎

●パパと赤ちゃんのセルフケア

☎ 9月2日(土)10時～11時30分 生後210日までの赤ちゃんと父親/先着10組 ¥ 1,500円 申 8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 ☎https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

●アウトドアクラブⅡ(全6回)

☎ 9月～11月の第1・3土曜10時～12時 小学生以上と保護者(未就学児同伴可)/抽選20組 ¥ 1人4,600円(6回分)(追加:4歳以上の未就学児2,000円、3歳以下500円) 申 7月14日～28日に ☎

●おひさまクラブⅡ(全7回)

☎ 9月6日～10月18日の毎週水曜14時～16時 4歳以上の未就学児と保護者/抽選20組 ¥ 1組7,700円(7回分)(追加:保護者3,800円、4歳以上の未就学児2,900円、3歳以下300円) 申 7月14日～28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)

●ファミリークッキング ピザ B

☎ 9月9日(土)10時～14時 8人以内の家族/抽選10組 ¥ 中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円 申 7月21日～8月4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)

●ファミリークッキング BBQ C・D

☎ ①9月17日(日)②18日(月・祝)10時～14時 8人以内の家族/①②抽選12組 ¥ 中学生以上2,700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 7月21日～8月4日に ☎

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)

●ポッチャ体験・練習会

☎ 7月26日(水)9時～11時20分 先着15人 申 7月11日9時30分～26日に直接(☎12時30分～)

●2023あさひポッチャふれあい大会(予選会)

☎ 9月9日(土)9時～12時 先着8組(1組3～6人) 申 7月26日～8月9日に直接、☎(【重要事項】・☎・性別を記入) ※本選大会は9月24日(日)9時～12時

●骨盤体操(全6回)

☎ 9月～11月の第2・4火曜10時～11時30分 18歳以上/先着40人 ¥ 2,600円(6回分) 申 7月17日9時30分～31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

※ 申 7月11日～20日(着)で ☎(【重要事項】・☎・☎)を記入)か直接

●福寿荘50周年イベント

①のど自慢大会②お菓子配布③コーヒー配布 ほかに催し物あり。 ☎ ①7月16日(日)10時～13時②③17日(月・祝)10時～(③は10時30分～) 60歳以上/②先着200人③先着50人 申 当日直接

●イスを使ってストレッチ

☎ 8月1日(火)11時15分～12時15分 60歳以上/先着30人 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

●ふれあいサロン「福寿のつどい」

☎ 8月1日(火)13時～14時30分 60歳以上/先着20人 ¥ 200円 申 当日直接

●体力アップ体操教室(全10回)

☎ 9月～2024年1月の原則第1・3月曜13時30分～14時45分 60歳以上/抽選24人 ¥ 2,000円(10回分) ※

●転倒予防ストレッチ教室(全10回)

☎ 9月～2024年1月の第2・4月曜13時30分～14時45分 60歳以上/抽選24人 ¥ 2,000円(10回分) ※

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

☎ 7月19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 申 当日直接

●くらサポサロン

☎ 7月19日(水)13時30分～14時30分 先着20人 ¥ 100円(ドリンク代) 持 上履き 申 当日直接

●やさしいヨガ教室

☎ 8月1日(火)10時～11時 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 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。

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

📅 8月3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 申 当日直接

●パソコン個人相談室

📅 8月14日(月) ①13時30分~14時30分 ②14時40分~15時40分 📍 ① ②先着3人 ¥ 500円(1回分) 申 7月11日~直接(☎ 10時~)

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16日~8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。
📅 7月16日~8月6日の毎週日曜9時~16時 📍 未就学児と保護者 申 当日直接

●生活お役立ち講座②

生ごみリサイクル土壌混合法

📅 7月26日(水)10時~11時30分 📍 先着15人 申 7月11日10時~☎

●子どもポッチャ大会

📅 7月29日(土)10時~12時 📍 中学生以下(未就学児は保護者同伴) / 先着8組(1組3人まで) 申 7月11日10時~☎

横浜わかば学園コミュニティハウス
〒241-0801 若葉台2-1-1
☎ 922-3221
休館 火曜・金曜

●「親子で味噌づくり」体験講習会

📅 8月6日(日)10時30分~12時 📍 小学生以上と保護者 / 先着12組 ¥ 2,930円 申 7月22日9時15分~直接

●「ジェットコースター製作」講座

📅 8月13日(日)10時~12時 📍 小学生4年生以上 / 先着15人 ¥ 1,000円 申 7月22日9時15分~直接

くめ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

●ハワイアンサマーコンサート

ハワイアンバンドの演奏とフラダンス。
📅 8月6日(日)14時~15時30分 📍 先着40人 📎 カプア・アイランダーズ、カプアファミリー 申 7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

📅 7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

●季節のパッチワーク(全3回)

📅 8月7日・14日・21日(各回月曜)13時~15時30分 📍 18歳以上 / 先着16人 ¥ 2,700円(3回分) 申 7月17日10時~直接(☎ 翌日~)

●季節のポーセリン

📅 8月10日(木)10時~12時 📍 小学生以上 / 先着16人 ¥ 400円(材料費別) 申 7月20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)

※9時20分~直接(☎ 翌日~)

●フリーアドバイス バドミントン

📅 7月16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小学生以上) / ①②先着20人 ¥ 200円(1回分) 📎 上履き・ラケット 申 当日直接

●[リレー講座]生ごみリサイクル

📅 8月2日(水)10時~11時30分 📍 18歳以上 / 先着20人 申 7月19日※

●牛乳パックで作る飾り寿司

📅 8月8日(火)10時~12時 📍 小学生 / 先着12人 ¥ 1,000円 申 7月23日※



●ボディシェイプ骨盤調整②(全7回)

📅 8月12日・26日、9月9日・30日、10月7日・21日、11月11日(各回土曜)18時30分~20時 📍 18歳以上 / 先着50人 ¥ 2,800円(7回分) 申 7月22日※

●子どもの才能発見講座

📅 8月28日(月)10時~11時30分 📍 0~6歳児の保護者 / 先着12人 ¥ 500円 申 8月6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)

●生ごみリサイクル(土壌混合法)

📅 7月27日(木)10時~11時 📍 先着15人 申 7月11日~23日に直接(☎ 翌日~)

●夏休みの工作 水の万華鏡作り

📅 7月28日(金)13時~15時 📍 小学生 / 先着16人 ¥ 300円 申 7月11日~21日に直接(☎ 翌日~)

●ブルーベリーケーキ作り

📅 8月1日(火)10時~12時45分 📍 18歳以上 / 先着12人 ¥ 1,800円 申 7月11日~25日に直接(☎ 翌日~)

●チョークアート体験~夏~

📅 8月3日(木)9時30分~11時30分 📍 小学生以上 / 先着8人 ¥ 1,600円 申 7月11日~27日に直接(☎ 翌日~)

●2023あさひポッチャふれあい大会(予選会)

📅 8月5日(土)10時~12時 📍 先着8組(1組3~6人) 申 7月11日~25日に直接(☎ 翌日~) ※本選大会は9月24日(日)9時~12時

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)

●はじめてのピラティス(全3回)

📅 7月28日~8月11日の毎週金曜10時~11時 📍 18歳以上 / 先着15人 ¥ 1,500円(3回分) 申 7月11日~25日に直接(☎ 10時~)

●おやこでタッセルをつくろう

📅 8月5日(土)10時~11時30分 📍 小学生と保護者 / 先着8組 ¥ 1,000円 申 7月11日~30日に直接(☎ 10時~)



●おやこでポッチャ

📅 8月6日(日)9時30分~11時30分 📍 小学生と保護者 / 先着8組(1組3~6人) 申 7月11日~30日に直接(☎ 10時~)

●はじめてのスマホ

📅 8月21日(月)10時~12時 📍 18歳以上 / 先着20人 申 7月13日~8月13日に直接(☎ 10時~)

●アイスクリームをつくっちゃおう

📅 8月22日(火)10時~12時 📍 小学生 / 先着16人 ¥ 300円 申 7月22日~8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)

※申 7月11日~25日に直接

●万華鏡を作ろう

📅 8月2日(水)10時~11時30分 📍 5歳以上 / 先着10人 ¥ 300円※

●ベーシックヨガⅡ(全8回)

📅 8月~11月の第1・3・5水曜(8月30日、11月1日を除く)13時~14時 📍 18歳以上 / 先着15人 ¥ 4,000円(8回分)※

●協会リレー講座: 生ごみリサイクル「土壌混合法」

📅 8月3日(木)10時~11時15分 📍 18歳以上 / 先着20人※

●親子で藍染め体験

📅 8月10日(木)9時30分~12時30分 📍 小学生以上と保護者 / 先着5組 ¥ 1,500円 📎 子ども:バンダナかハンカチ、保護者:布※

●筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(全7回)

📅 9月12日~12月12日の第2・4火曜10時~11時10分 📍 18歳以上 / 先着20人 ¥ 3,500円(7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)

※申 7月15日10時~直接

●子ども化学教室

電子レンジで宝石体験

📅 8月1日(火)10時~11時30分 📍 小学生 / 先着12人 ¥ 500円※

●やってみよう! はじめてキッズミュージカル(全6回)

9月3日の地区センターまつりで披露。

📅 8月2日(水)・3日(木)・4日(金)・21日(月)・22日(火)・23日(水)12時30分~14時30分 📍 5~12歳 / 先着15人 ¥ 3,000円(6回分)※

●きらきら☆はちみつレモンケーキ

📅 8月5日(土)10時~11時30分 📍 小学生 / 先着12人 ¥ 500円※

●そば打ち教室(全4回)

📅 8月~11月の第2水曜①10時~11時②11時~12時③12時~13時 📍 ①~③先着4人 ¥ 6,000円(4回分) 申 7月20日10時~直接

●健康セミナー

「四十・五十肩改善法」

📅 8月29日(火)9時30分~11時30分 📍 先着20人 ¥ 200円 申 8月1日10時~☎、直接(来館優先)

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2日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 7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 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 申 7月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	8月25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 申 2022年6月～10月生まれのお子さん と保護者/先着16組 申 7月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	7月11日(火)	午後 (時間は予約時に説明)	糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための生活習慣や禁煙、食生活、 口腔ケアなどについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談をお受けし ます。 申 随時
	7月27日(木)、 8月7日(月)	午前 (時間は予約時に説明)	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児 健診	4か月児	7月14日、8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	7月18日、8月1日 (各回火曜)	
	3歳児	7月20日、8月3日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	7月21日(金)、 8月31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 申 随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(両親教室) (全3回) 予約制	8月8日(火)・22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。(第3回は父 親も参加できます。) 申 随時 電子申請 横浜市旭区 母親教室 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 **申** 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.187

〒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

今月の

ズーラシアグッズ



アニマルリウム
ヒガシクロサイ

ズーラシアどうぶつ

ZOO

む・ア・ップ

ヒガシクロサイ

アフリカ中南部に生息しているヒガシクロサイは、木の葉や枝、草などを食べて暮らしています。当園で飼育しているニル(雄)とアキリ(雌)の2頭は、マメ・イネ科の牧草を中心にサツマイモやリンゴ、木の葉なども合わせると1頭当たり1日30kg前後の餌を食べています。

サイの特徴の一つである角は、人の髪の毛や爪と同じような成分が繊維状の束になったものですが、有効性が無いにもかかわらず高額で取引される漢方薬や、富裕層の装飾品などの目的で、密猟者に狙われています。1990年代に密猟によって2,000頭台まで減少した生息数は、懸命な保護活動により5,500頭まで回復しましたが、現在でも絶滅の危機にあることに変わりはありません。




▲木の葉を食べるニル(雄) ▲繊維でできた角

7月のおすすめ

海のいきものSOS展

地球温暖化やマイクロプラスチックの影響を受けている海の生き物たちについてのパネル展を行っています。

申9月4日(月)まで



▲展示の様子

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
※ **申** などをご確認ください。

◆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 **申** またはチラシをご確認ください。



▲ **申** はこちら

●専門相談

イベント	日時	申込み	
ひなたぼっこ	助産師	①7月25日②8月15日 (各回火曜)13時30分～15時	①7月11日～ ②8月1日～ 申 、直接
	公認心理師	①7月26日②8月23日 (各回水曜)10時～11時30分	①7月12日～ ②8月9日～ 申 、直接
	管理栄養士	8月1日(火)10時～11時30分	7月19日～ 申 、直接
	保育・教育 コンシェルジュ	8月2日(水)10時～11時30分	
サテライト	助産師	①7月26日②8月23日 (各回水曜)10時～11時30分	①7月12日～ ②8月9日～ 申 、直接
	公認心理師	①8月3日②8月17日 (各回木曜)10時～11時30分	①7月20日～ ②8月3日～ 申 、直接
	管理栄養士	8月18日(金)13時30分～15時	8月4日～ 申 、直接

横浜子育てサポートシステム

子育てを援助したい人と援助を受けたい人に向けた入会説明を実施しています。事前に電話でお申込みください。
☎442-3038 火～土曜(9時～16時)

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。
☎【ひなたぼっこ】489-6170 【サテライト】752-8354 火～土曜(10時～16時)





▲ **申** はこちら