



あさひ



旭区公式X(旧Twitter)
@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!

あつという間に 燃え上がる

ちやく い ちやく か 着衣着火の恐怖

着衣着火とは、コンロやストーブなどの火が、着ている衣類に燃え移る火災のことです。ちょっとした不注意で誰にでも起こります。腹部などに燃え移るととても危険で、重いやけどや最悪の場合亡くなってしまうこともあります。

着衣着火はどうして起こる? ~防ぐために大切なこと~

調味料を取ろうとしたら...

コンロの周囲を整理

コンロの周囲、特に奥側には、調味料や道具などを置かないようにしましょう。また、コンロの奥側の窓の開閉や換気扇のスイッチの切り替えも注意が必要です。

暖を取っていたら...

ストーブとは適切な距離を

電気ストーブは移動させやすく便利な暖房器具ですが、距離が近いと着ている衣類に着火します。また、重ね着していると気付くのが遅れます。

お供え物を取ろうとしたら...

火を扱うときの服装に注意

フリースのような起毛している素材の衣類やゆったりとした衣類は、予想外に火が付きやすいです。火を扱うときは、着用しないようにしましょう。

それでも着衣着火が起こったら

まずは消火!

落ち着いて、水をかけたり、たたいたりして消火した後、すぐに患部を冷やしましょう。

ストップ! ロール!
止まって、倒れて、転がって

着火したのが背中などで手が届かないときは、決して走り回らず、その場に倒れて左右に転がりましょう。

119番通報!

衣類の火が消えたら、119番通報しましょう。やけどを負っていたら、その旨も必ず伝えてください。

着衣着火は死亡に至るリスクが高い!

平成30年から令和4年までの5年のうち、市内で発生した全ての火災による死者数は3,348件中81人(死者数の割合2.4%)でした。そのうち、着衣着火によるものは83件中11人(死者数の割合13.3%)となっており、**着衣着火による死者数の割合は非常に高くなっています。**

また、着衣着火で亡くなった11人は**全て65歳以上の高齢者**でした。

着衣着火はなんと約5.5倍!

13.3% 着衣着火

2.4% 火災全体

過去5年間の市内火災による死者数の割合

高齢者は特に注意してください

問 旭消防署予防係 ☎ 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

9日 23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 12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](#) 検索



▲HPはこちら



区・市役所から

急な病気やけが！迷ったらどうしますか？

そんな時は、#7119へ電話すると、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」や「救急受診できる病院・診療所」を相談できます。ただし、緊急だと感じたら、すぐに119番通報をして救急車を呼んでください。

シャープ
#7119
または ☎️ 232-7119



横浜市消防局マスコットキャラクターハマくん▲

#7119をもっと詳しく！

総務省消防庁
救急安心センター事業



「横浜市救急受診ガイド」では、パソコンやスマートフォンから緊急性や受診の必要性を確認できます。



横浜市救急受診ガイドはこちら▶

その他に、よこはま防災eパークでは応急手当の方法や消火器の使い方などを動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。



よこはま防災eパークはこちら▶

☎️ 旭消防署警防課 ☎️ 951-0119

日曜・祝日・年末年始(12月30日～2024年1月3日)の急病は 旭休日急患診療所 二俣川1-88-16 ☎️ 363-2020

- 診療科目:内科・小児科
- 診療時間:10時～16時(受付は9時30分～)
- 交通:相鉄バス旭22・23系統(二俣川駅北口発)「ライトセンター前」バス停下車徒歩1分



子ども向け科学体験イベント参加者募集 「サイエンス教室」のお知らせ

現地集合
現地解散

移動式プラネタリウムでの星空体験や、顕微鏡を使ってミクロの世界を学ぶプログラムなどを実施します。

🕒 2024年1月28日(日)17時～19時30分
(30分前集合、終了時間は予定)

📍 横浜サイエンスフロンティア高校(鶴見区小野町6) 鶴見小野駅徒歩2分

🏠 区内在住・在学の小学生と保護者/抽選約100人

※1件の申込みで児童3人、大人1人まで。高学年向き。
※必ず保護者と一緒に申込み、当日も同伴してください。

📄 2024年1月3日(着)で電子申請かfax(参加者全員の必要事項・児童の学校名・学年を記入)

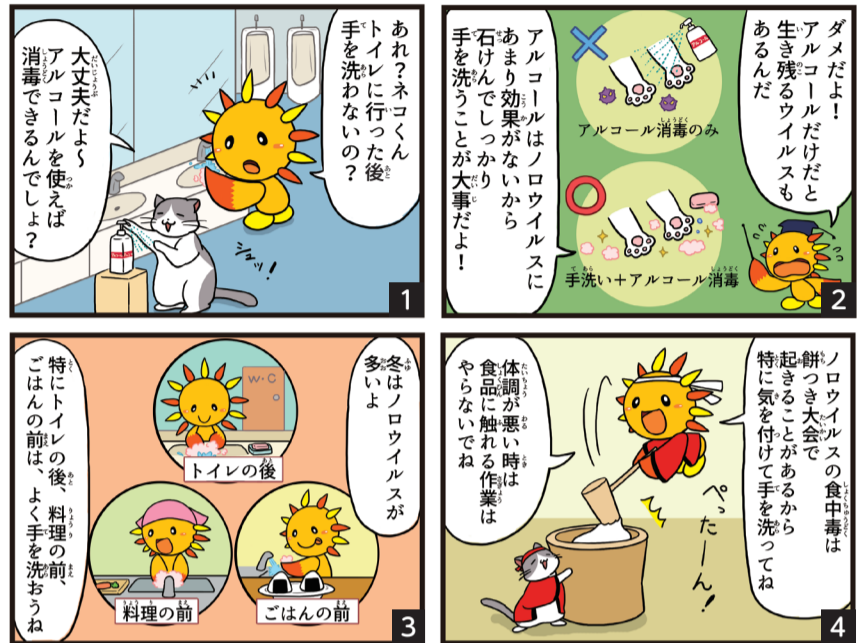
※抽選結果は2024年1月上旬にお知らせします。



▲電子申請はこちら

☎️ 生涯学習支援係 ☎️ 954-6099 ☎️ 955-3341

第13回



「餅つき用」と「食べる用」で餅を別に用意しましょう。

応募者プレゼント♪

下記のクイズに答えると、正解者の中から抽選で20人に、「あさひくん限定マスコットぬいぐるみ」をプレゼント！奮ってご応募ください。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

今月のクイズ

旭区の“木”はドウダンツツジですが、旭区の“花”は何でしょうか？



📄 12月1日～31日に電子申請



ご応募はこちら▶

ふわふわかわいいマスコットだよ



☎️ 地域振興課あさひくん担当 ☎️ 954-6094 ☎️ 955-3341

あさひくんとお正月の思い出を写そう！

旭区HPで、あさひくんフォトフレームを配布しています。

お正月をイメージしたおめでたいフレームで、写真を撮ろう！



▲フォトフレームサイトはこちら



☎️ 地域振興課あさひくん担当 ☎️ 954-6094 ☎️ 955-3341

南本宿公園分区分園(畑)の利用者募集

土と自然に親しむ機会と新しいコミュニティ形成の場として、公園の一部を区画割りした分区分園(野菜や花を栽培できるスペース)を、地域の皆さんに有料で貸し出します。

●概要

- 南本宿公園分区分園(南本宿町58-2)
【区画】39区画(①50m² 6区画 ②30m² 33区画)
- 📅 2024年4月1日から2025年3月31日まで(1年間の期間延長も可)
※4月1日～3日は耕運などの区画整備のため使用できません。
- 💰 [1区画の年額] ①45,000円 ②27,000円
- 🚶 徒歩で分区分園を利用できる区内在住の家族か2世帯程度のグループ
※駐車場がないため、自動車・オートバイなどでの来園はできません。

●申込方法

12月11日～2024年1月12日(満)で📍に、分区分園名(南本宿公園分区分園)と利用代表者の**必要事項**を記入し下記へ
※グループ利用は余白に「*グループ利用」と明記し、他の利用者の名前も記入。
※家族利用とグループ利用の重複申込みはできません。
【送付先】〒232-8587 南区唐沢15
横浜植木(株)造園部 南本宿公園分区分園担当

●利用者と区画の決定方法

利用申込者が募集区画数を超えた場合は、関係者立ち会いの下公開抽選を行い、利用者および区画選定順位を決定します(抽選結果順に区画を選ぶことができます)。同時に補欠者の順位を決定します。なお、申込みが募集区画数に満たない場合は全員当選とし、区画選定順位を公開抽選により決定します。

📍 横浜市指定管理者 横浜植木(株)造園部 南本宿公園分区分園担当
☎ 262-7410 📠 243-1701

土壌混合法展示会

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」の土で育った作物の展示や実演を行います。
📅 12月20日(水)～22日(金)10時～14時 📍 区役所1階 📞 当日直接
📍 資源化推進担当
☎ 954-6096 📠 955-3341

あさひの朝市

新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。12月は第3木曜の開催です。野菜がなくなり次第終了。
📅 12月21日(木)9時30分～12時30分
📍 区役所1階 📞 エコバッグなど 📞 当日直接
📍 生涯学習支援係
☎ 954-6099
📠 955-3341



「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名: 瀬谷南四福神を参拝し、新年の福をいただく(約6.0km 約11,000歩)
📅 2024年1月13日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散) ※荒天中止 📍 瀬谷駅改札付近集合、「宮沢」バス停解散 📍 50人 ※落選者にものみ電話連絡 💰 500円 📅 2024年1月5日(着)で📞、📠、📧、📠 ※参加者全員の**必要事項**・📍・性別・代表者名・コース名を記入

【申込先】

📞 〒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
📠 382-1005
📧 asahi_guide@outlook.jp
☎ 090-3698-1211(SMSも可)

📍 旭ガイドボランティアの会事務局
☎ 090-3698-1211
(SMSも可、当日は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

12月20(水)・29日(金)～2024年1月3日(水)
※📞などでご確認ください。

展示コーナー(旭区生涯学習アドバイザー・利用登録団体のご案内)

12月2日(土)～27日(水) 手作り絵本 ポップアップカード 桑原 妙子さん
水引手工芸 松本 方遊子さん

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

展示する作品を募集しています。

※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。

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📞などでご確認ください。

12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	1日(金)・7日(木)・8日(金)・21日(木)・22日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
2024年1月	午前開室	9日・23日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	11日(木)・12日(金)・18日(木)・19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

福祉保健

「旭区おやこde健康カレンダー」のご案内

家族と一緒に健康づくりにチャレンジしてみませんか?このカレンダーは、日常の中で健康を振り返り、具体的な健康アクションに取り組めるように、病気の予防から食事、運動、お口の健康など幅広い健康情報を掲載しています。📞よりダウンロードしてぜひご活用ください。



旭区 健康カレンダー 🔍 検索

📍 健康づくり係 ☎ 954-6146 📠 953-7713

国民健康保険・介護保険の「ホッとお知らせ」

●保険の手続について

職場の健康保険をやめたときや、国民健康保険に加入している人が就職などの理由で職場の健康保険に加入したとき、引っ越しで住まいが変わったときなどは、保険の手続が必要になることがあります。

よくある事例	手続に必要なもの
職場の健康保険に加入した	本人確認書類、新しい保険証、国民健康保険証(返却)
職場の健康保険をやめた	本人確認書類 健康保険資格喪失証明書
国民健康保険に加入している人が引っ越しをした	本人確認書類
国民健康保険に加入している人の世帯/氏名が変わった	

手続に必要なものは📞にも掲載しています。

なお、職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入する場合、資格喪失日より前には手続ができませんのでご注意ください。

年始(特に1月4日・5日・9日)は窓口・電話ともに混雑しますので、ご理解ご協力をお願いします。



▲📞はこちら

●保険料を納付書で納付している皆さんへ

国民健康保険料・介護保険料は、口座振替により納付することができます。口座振替を希望される場合は、金融機関や保険年金課にある口座振替依頼書に必要事項を記入し、通帳届出印を押印の上、金融機関の窓口にご提出ください。

また、本市📞の「Web口座振替受付サービス」からお申込みができる金融機関もありますので、ご利用ください。



▲詳細はこちら

●特定健康診査について

横浜市国民健康保険の加入者で、2023年4月1日～2024年3月31日の間に40～75歳の誕生日を迎える人を対象に、特定健康診査を実施しています。(妊産婦など、一部対象外となる人もいます。)受診には受診券が必要ですので、お手元に受診券がない場合は、下記へお問い合わせください。

📍 保険係 ☎ 954-6134 📠 954-5784

「オーラルフレイル」予防講演会のお知らせ

“食べる楽しみつまでも”健康でおいしく食べられるために
オーラルフレイル予防に取り組みましょう！

歯科医師による講話と歯科衛生士によるお口の健康体操講座にぜひご参加ください。

📍大橋歯科医院 大橋 俊龍 歯科医師

🕒2024年1月22日(月)10時~12時

📍区役所新館2階大会議室

👤先着60人

📄12月11日~2024年1月15日に **電子申請**、
直接、**fax** (**必要事項**) を記入)



📞 健康づくり係 ☎ 954-6146 📠 953-7713



公立保育所の育児講座

保育所であそびませんか 🔍 検索

保育所	日時	内容	対象・定員
左近山 保育園	2024年1月22日(月) 10時~11時	手作り工房 (鬼のおもちゃを作ろう)	乳幼児と保護者 先着10組
	2024年1月23日(火) 10時~10時45分	赤ちゃんの日 (ふれあい遊びを楽しもう)	0歳児と保護者 先着5組
ひかりが丘 保育園	2024年1月31日(水) 11時~12時	お庭で作ろう (鬼のおもちゃを作ろう)	乳幼児と保護者 先着5組
今宿保育園	2024年1月25日(木) 11時30分~12時30分		
柏保育園	2024年1月23日(火) 11時30分~12時30分		

📄12月11日~各開催日の前日に **電子申請**
この他にも育児相談・園庭開放を実施しています。
詳しくは各保育所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 📍今宿保育園 ☎ 953-2306
📍ひかりが丘保育園 ☎ 953-2081 📍柏保育園 ☎ 361-8887

よこはま西部ユースプラザからのお知らせ

若者のための専門相談

🕒12月14日・28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15~39歳の人と家族

📄☎で下記へ※予約に空きがあれば当日も可

ひきこもり等の困難を抱える若者支援セミナー・相談会

不登校・ひきこもりなどの困難を抱える若者の社会参加への支援に関するセミナーです。個別相談も実施します。

🕒12月21日(木)①セミナー:10時~10時40分、②個別相談:10時45分~11時25分(どちらかみの参加も可)

📍区役所新館2階大会議室

👤市内在住の15~39歳の人と家族、若者支援に関心のある人

※人数制限をする場合があります。

📄①当日直接②12月20日までに ☎、✉ (氏名・☎) を記入)

📍よこはま西部ユースプラザ ☎ 744-8344 📠 744-8322
✉ nishi-pla@reroad.jp

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

●障害者支援ボランティア講座

障害のある人への理解を深め、区内障害施設でのボランティア体験をします。

🕒2024年1月19日(金)10時30分~12時
📍障害施設でボランティア活動をしてみたい人/先着20人
📄2024年1月10日までに ☎、直接、**fax** (**必要事項**) ・
👤性別を記入)

●善意銀行(9月1日~30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。
あさひ茶花道協会、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、八ッ橋 政彦、西山 勉、匿名3件



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

休館日

12月11日(月)・25日(月)~2024年1月14日(日)

※☎などでご確認ください。

図書館は、人々の読みたい、調べたい気持ちであふれています。特に子どもたちの気持ちは無限大。そんな気持ちに応えるべく奮闘する図書館員たちをご紹介します。

図書館にまいこんだこどもの大質問 司書さんもビックリ!

こどもの大質問編集部/編 青春出版社(2022年刊)

この疑問に対してどのように答えを探せばいいかわからない...そんな経験はありますか? この本では子どもたちから寄せられたさまざまな疑問に対して、日本各所の図書館司書がどのように答えたかがまとめられています。「動物がなぜしゃべれないか知りたい」「音楽家はどのようにして『家』という字を使うのか?」といった疑問から「魔法が使えるようになりたい!」「ぶによぶによの本が読みたい」といった質問まで。司書はその子の求める答えがどこにあるのか探していきます。



図書館ラクダがやってくる 子どもたちに本をとどける世界の活動

マーグリート・ルアーズ/著 齊藤 規/訳 さ・え・ら書房(2010年刊)

横浜市には近くに図書館がない地域に向けて車で巡回する移動図書館があります。遠い地域への運搬手段として、車はよくある方法の一つですが、世界では他にもさまざまな方法が使われています。ラクダや手押し車、船、自転車...ゾウに載せられてやってくる本もあります! 場所も砂漠や浜辺、ジャングル、山奥など多種多様。読みたい人に本を届けられるよう、地域の事情に合わせた図書館員たちの工夫を知ることができます。



LGBTパネル展示

「性的少数者を知る」啓発パネルや関連図書を展示します。

🕒12月1日(金)~24日(日)

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

🕒12月10日(日)11時~👤3歳以上(親子で参加可)📄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。

🕒12月14日(木)11時~11時30分👤3歳以下の乳幼児と保護者📄当日直接

市立図書館臨時休館のお知らせ

図書館情報システムが2024年1月から新しく、利用しやすくなります。詳細は、市立図書館の☎でお知らせしています。

12月25日(月)~2024年1月14日(日)は、図書館情報システムの更新のため、①~④を利用できません。

- ①旭図書館(他区の市立図書館も全て)
- ②二俣川図書取次所(年末年始を除く行政サービスコーナーの開所時間中は返却ポストを利用できます)
- ③移動図書館「はまかぜ号」
- ④図書館蔵書検索ページ(蔵書検索、予約、貸出延長など)



▲☎はこちら

16面の「年末年始の横浜市からののお知らせ 1.各施設の閉庁日」もご覧ください。

📍中央図書館企画運営課 ☎ 262-7334 📠 262-0052

区役所1階

今月のるびーぎやらりーのご案内

旭区在住・在勤・在学の個人や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
12月12日(火)～18日(月)	やまびこ会書展
12月26日(火)～28日(木)	アクリル画・水彩画展

※最終日は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。

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

12月18日(月)～23日(土)

設備の改修工事のため、臨時休館します。
12月24日9時～利用再開予定。 ※☎などでご確認ください。

年末年始12月30日(土)～2024年1月3日(水)

※休館日前後の開館時間が異なる場合がありますので詳細は☎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	12月12日 ※1月～3月は休講	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®	12月12日、	19時～19時50分	
	シャイニングカーディオキック	2024年1月9日	20時～20時50分	
水	パワーアップヨガ メガ盛り	12月13日、 2024年1月10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	12月14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	12月15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	やっばり太極拳	12月16日	9時～9時50分	18人
	Doカーディオキック		10時～10時50分	
	10ZUMBA®			
	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。

旭スポーツセンター公式 SNS

施設情報や教室情報などを投稿しています。フォローをお願いします!



Instagram



Twitter (旧Twitter)

第3期 水泳教室 2024年1月～3月(全9～10回)

●成人水泳教室

曜日	内容
月	リハビリウォーキング・大人水泳教室 ほか
火	アクアビクス・水中ウォーキング ほか
水	大人水泳教室 ほか
木	リハビリウォーキング・大人水泳教室 ほか
金	水中ウォーキング・大人水泳教室 ほか

●子ども水泳教室

幼児クラス:月曜～金曜15時～16時

小学生クラス(初級・中級・上級):月曜～金曜16時15分～【共通】

¥9,900～12,000円

☎ 対象・定員、申込方法など詳細は旭プールへ [旭プール](#) [検索](#)



☎ は
こちら

☎ 旭プール ☎ 953-5010(10時～20時※日曜は17時まで)

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。

☎ 12月19日(火)9時30分～11時30分 ☎ 白根地区センター ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物

☎ 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(平日9時～17時)

☎ 640-0024



区民利用施設

休館日の表示は原則です。※年末年始要確認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

●ミニ門松を作ろう

(第29回クラフト教室)

間伐した竹や松の葉を使って自分だけのすてきな門松を作ろう。

☎ 12月27日(水)10時～12時 ☎ 小学3年生以上/先着5人 ¥800円 ☎ 12月11日～18日に ☎ (10時～16時)



旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3
ジョイナステラス3(旧二俣川ライフ)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親子一緒に楽しめます。

☎ 12月22日(金)10時30分～11時 ☎ 未就学児と保護者 ☎ 当日直接

●クロレ四重奏団

それいけ! ドレミ音楽会

0歳から親子で楽しむコンサート。今回は「サクソ」と「ピアノ」ですてきな音楽をお届けします。

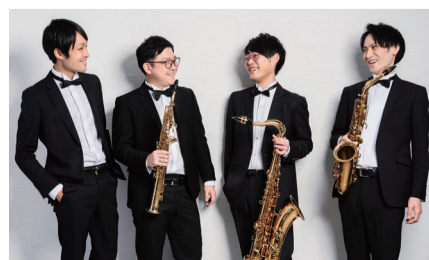
☎ 12月23日(土)11時～12時(30分前開場) ☎ 親子/先着300人 ¥ 中学生以上700円、小学生以下300円、ベビーカー席300円 ☎ 詳細はサンハートへ

●クロレ四重奏団

～音楽で巡る世界の旅へ～

昨年のサンハート・アンサンブル・コンクールにて最優秀賞を受賞した組によるコンサート。「サクソ」と「ピアノ」の魅力をたっぷりとお伝えします。

☎ 12月23日(土)14時～15時(30分前開場) ☎ 小学生以上/先着300人 ¥ 一般1,000円、高校生以下800円(当日200円増し) ☎ 詳細はサンハートへ



●第11回サンハート

演劇ワークショップ(全2回)

11回目を迎える今年はシアターゲームを用いて行います。2日間という短期間ですが「演劇の基本」が学べます。

☎ 2024年1月27日(土)・28日(日)①10時～13時②15時～18時 ☎ ①②先着20人 ¥ 25歳以上5,000円、24歳以下4,000円(2回分) ☎ 詳細はサンハートへ

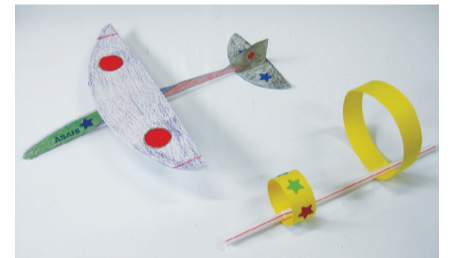
こどもログハウス おおいけらんど

〒241-0001 上白根町910-3
☎ 951-8127 ☎ 465-6246
☎ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

●飛行機を作って飛ばそう

紙飛行機やストローを使った飛行機を作って外で飛ばそう。

☎ 2024年1月8日(月・祝)10時30分～12時 ☎ 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着15組 ☎ 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 ☎ 休館 第4木曜

●パソコン&ワード・エクセル入門 2日間(全2回)

2日間でタイピングから始めるワード・エクセルの入門編。

☎ 2024年1月9日(火)・10日(水)10時～15時30分 ☎ 女性/先着15人 ¥ 11,000円(2回分) ☎ 12月15日9時30分～ ☎ (862-4496)、☎

●女性のためのコンディショニング ヨガ(全10回)

女性のさまざまな症状にヨガでアプローチして体調を整えます。

☎ 2024年1月15日～3月25日の毎週月曜(2月12日を除く)13時15分～14時30分 ☎ 女性/先着22人 ¥ 9,000円(10回分) ☎ 12月13日～ ☎

●即戦力UP!

実践エクセル(全2回)

仕事に使える実務的な関数や便利機能を学ぼう。

☎ 2024年1月27日(土)・28日(日)10時～15時30分 ☎ 女性/先着15人 ¥ 11,000円(2回分) ☎ 12月15日9時30分～ ☎ (862-4496)、☎

▶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

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) <https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/>
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●おひさまクラブⅣ(全8回)

野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りなど。

📅 2024年1月17日～3月6日の毎週水曜14時～16時 ① 4歳以上の未就学児と保護者／抽選20組 ② 1組8,800円(8回分)(追加:大人4,400円、子ども3,300円、3歳以下300円) ③ 12月8日～22日(消)で往(必要事項)・☎・📧を記入)、HP

●デジカメテクニックD

公園の自然を教材にデジカメの基本操作とテクニックを学びます。

📅 2024年1月27日(土)9時30分～12時 ① 小学5年生以上／抽選10人 ② 1,000円 ③ 12月8日～22日(消)で往(必要事項)・☎・学年を記入)、HP

●わくわくデイキャンプ

野外炊事、自然観察、野外ゲームなど。

📅 2024年2月11日(日・祝)9時30分～15時30分 ① 小学3～6年生／抽選42人 ② 3,300円 ③ 12月22日～2024年1月8日にHP

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

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

ゲームや手遊びをしながら脳を活性化させていきます。

📅 12月14日(木)12時～13時30分 ① 60歳以上／先着15人 ② 100円 ③ 動きやすい服装・タオル・飲み物 ④ 当日直接

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)

●大人のリラクソストレッチ

日頃の運動不足やストレスを解消しよう。

📅 12月20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

●くらサポサロン

おしゃべりとイベントを楽しもう。

📅 12月20日(水)13時30分～14時30分 ① 先着20人 ② 200円 ③ 上履き ④ 当日直接

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

音楽に合わせて腰痛・肩こり解消のために体を動かそう。

📅 2024年1月4日(木)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

📅 2024年1月8日(月・祝) ① 13時30分～14時30分 ② 14時40分～15時40分 ① ② 先着3人 ③ 500円(1回分) ④ 12月11日～直接(☎10時～)

●第二弾 男ヨガ教室(全3回)

ヨガでリラックスしよう。

📅 2024年1月30日、2月20日、3月19日(各回火曜)10時～11時 ① 先着15人 ② 1,000円(3回分) ③ 12月11日10時～☎、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)

●おはなしランド

絵本の読み聞かせや、わらべ歌・手遊び歌を、親子一緒に楽しもう。

📅 12月11日、2024年1月8日(各回月曜)10時30分～11時 ① 幼児と保護者 ② 当日直接

●健康マージャンサロン

グループでご参加ください。

📅 12月17日～2024年1月7日の毎週日曜(12月31日を除く)9時～15時 ① 各回先着3組 ② 詳細は施設へ

●ちびっこランド

輪投げやボウリング、的当てなどで遊ぼう。

📅 12月17日～2024年1月7日の毎週日曜(12月31日を除く)9時～16時 ① 未就学児と保護者 ② 当日直接

●お正月のフラワーアレンジ

お正月を彩り豊かな生花アレンジで迎えよう。

📅 12月26日(火)10時～12時 ① 先着10人 ② 3,500円 ③ 12月11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

●囲碁大会

日頃から東希小コミュニティハウスで囲碁を勉強している人たちと、外部で勉強している人たちとの交流を図ります。

📅 2024年1月13日(土)9時15分～14時30分 ① 囲碁6級以上／先着32人 ② 500円 ③ 12月16日～2024年1月6日に直接(☎翌日～)

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

●グッドライフ機能改善(全3回)

運動機能の維持を目的とした各種エクササイズを行います。

📅 2024年1月13日・20日・27日(各回土曜)11時～12時 ① 18歳以上／先着10人 ② 1,500円(3回分) ③ 12月23日～直接

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

●新春くぬぎ台寄席

落語と手品で楽しい新年を迎えませんか。

📅 2024年1月7日(日)14時～15時30分 ① 先着50人 ② 12月16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

📅 12月16日(土)10時30分～11時 ① 先着8組 ② 当日直接

●大人の朗読会 ぷらす Vol.1

📅 2024年1月27日(土)14時～15時30分 ① 18歳以上／先着15人 ② 300円 ③ 2024年1月6日～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)

●お正月のフラワーアレンジメント

📅 12月27日(水)13時30分～15時30分 ① 18歳以上／先着12人 ② 2,500円 ③ 12月13日9時20分～直接(☎翌日～)



イメージ写真

●ピラティスで体幹を鍛えよう! ③(全5回)

ピラティスで体幹とインナーマッスルを鍛えます。

📅 2024年1月～3月の第1・3木曜(1月4日を除く)10時～11時15分 ① 18歳以上／先着20人 ② 2,500円(5回分) ③ 12月21日9時20分～直接(☎翌日～)

●手打ちうどんにチャレンジしよう!

📅 2024年1月21日(日)10時～13時 ① 18歳以上／先着9人 ② 1,200円 ③ 2024年1月6日9時20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)

●親子で大根収穫祭

📅12月16日(土)11時~12時 親子
/先着16組 ¥300円 申 12月11日~
14日17時に直接(☎ 翌日~)

●初心者のためのパソコン相談塾

📅12月21日(木)①13時30分~14時
30分②14時40分~15時40分 18
歳以上/①②先着3人 ¥700円持パソコン
申 12月11日~18日17時に直接
(☎ 翌日~)

●チョークアート体験~冬~

📅12月22日(金)9時30分~11時30
分 18歳以上/先着8人 ¥1,600
円 申 12月11日~19日17時に直接
(☎ 翌日~)

●初めての古文書(全4回)

江戸時代の古文書を教材に、古文書
を読むための基礎知識を学びます。

📅2024年1月10日・24日、2月7日・
21日(各回水曜)10時~11時30分 18
歳以上/先着15人 ¥1,000円(4
回分) 申 12月11日~25日17時に直接
(☎ 翌日~)

●バレエ・ピラティス(全3回)

📅2024年1月11日、2月8日、3月7日
(各回木曜)13時30分~14時30分 18
歳以上/先着12人 ¥1,800円(3
回分) 申 12月11日~25日17時に直接
(☎ 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)

●人形劇

演目:「ぞうくんのさんぽ」ほか。

📅12月16日(土)①10時~10時30分
②10時45分~11時15分 小学生以下
(未就学児は保護者同伴)/①②先
着20人 人形劇団げんき村 申 当日
直接

●白根おもちゃ病院

大切なおもちゃを修理します。

📅12月16日(土)10時~15時 壊
れたおもちゃ 申 当日直接

●おはなし会

演目:大型絵本「わたしのワンピース」ほか。

📅12月23日(土)①10時~10時30分
②10時45分~11時15分 小学生以下
(未就学児は保護者同伴)/①②先
着20人 〇△□ 申 当日直接

●とび出すカードをつくろう

クリスマスや誕生日に使えるカー
ドを作ります。

📅12月23日(土)10時~11時30分 小
学生/先着12人 ¥300円 申 12月
11日~20日に直接(☎ 10時~)



●はじめてのピラティス(全3回)

📅2024年1月6日・13日・20日(各回土
曜)10時~11時 18歳以上/先着
15人 ¥1,500円(3回分) 申 12月12
日~25日に直接(☎ 10時~)

●ぶれっぴっぴほっぴだんす(全5回)

📅2024年1月~3月の第2・4木曜(3
月28日を除く)15時30分~16時15
分 4歳以上の未就学児/抽選12人
¥2,500円(5回分) 申 12月20日(消)
で往(必要事項・年齢・性別を記入)

●ヒップホップダンス(全5回)

📅2024年1月~3月の第2・4木曜(3
月28日を除く)①16時20分~17時
20分②17時25分~18時25分 小
学生/①②抽選15人 ¥2,500円(5回
分) 申 12月20日(消)で往(必要事項・
学年・性別を記入)

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)

●書き初めを書こう

1月6日~14日に1階ロビーに展示
します。

📅2024年1月5日(金)9時15分~11
時30分 小学4年生~中学生/先着
8人 ¥300円 申 12月11日~24日に
直接

●筋膜リリース・美姿勢Ⅲ(全5回)

筋膜リリースで体の緊張を緩め、イ
ンナーマッスルを使って体を整え、し
なやかで健康的な体を作ります。

📅2024年1月~3月の第2・4火曜(3
月26日を除く)10時~11時10分 18
歳以上/先着20人 ¥2,500円(5
回分) 申 12月11日~24日に直接

●ピックルボール大会

年齢に関係なくみんなで楽しめる
簡単なスポーツです。

📅2024年1月27日(土)12時~14時
30分 18歳以上/先着20人 ¥500
円 申 12月11日~24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)

●わかばこどもおはなしかい

大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、手
遊びわらべ歌など。

📅12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

●バドミントン教室

📅12月16日(土)15時~17時(15分
前受付) 小学生以上/先着15人 ¥
500円(小学生200円) 申 当日直接

●日々ヨガ(全11回)

📅2024年1月11日~3月28日の毎週
木曜(2月29日を除く)①9時30分~
10時30分②10時45分~11時45分
18歳以上/①②先着5人 ¥6,000
円(11回分) 申 12月11日10時~直接

●なごんでいきいき! おはなし会

📅2024年1月15日(月)10時30分~
11時 18歳以上/先着20人 旭・
歌と読み語りの会なごみ 申 12月18
日10時~☎、直接

●ヨガ4期(全5回)

📅2024年1月17日・31日、2月7日・
21日、3月6日(各回水曜)①9時45分~
10時35分②10時45分~11時35分 60
歳以上/①②先着14人 ¥2,750円
(5回分) 申 12月12日10時~直接

●マタニティ&

ベビーピラティス(M&B)

産前産後の疲れた体を癒やします。
運動が苦手な人も大丈夫。友達作りにも!

📅2024年1月18日(木)10時30分~
11時30分 安定期以降の妊婦、生後
1か月~2歳未満の赤ちゃんと母親/
先着4組 ¥500円 申 12月21日10
時~直接

●リクエスト曲で身体も心も動く
楽しいリトミック!(全5回)

ピアノの生演奏に合わせて、生きる
力を育みます。自然と体も心も動いて
ワクワクします。

📅2024年1月~3月の第1・3金曜(1
月5日を除く)13時~13時45分 18
歳以上/先着20人 ¥2,750円(5回
分) 申 12月15日10時~直接

●世界を楽しむ料理教室

~冬に食べたい煮込み料理~
(全3回)

家庭でも作れる世界の料理を学ば
う。

📅2024年1月21日、2月25日、3月
24日(各回日曜)10時~13時 18歳
以上/先着16人 ¥3,300円(3回分)
申 1月7日10時~直接

●2~4才親子でリズムリトミック
(全5回)

子ども向け運動発達支援。音楽を聴
いて体を思いっきり動かします。

📅2024年1月~3月の第2・4火曜(1
月9日を除く)15時~15時40分 2~
4歳児と保護者/先着10組 ¥
2,500円(5回分) 申 12月12日10時~
直接

●囲碁大会

日頃の腕試しに。女性も大歓迎!
レベル別にクラス分けします。昼食付
き!

📅2024年1月28日(日)9時30分~16
時 小学生以上/先着48人 ¥1,000
円 申 1月6日10時~20日17時に直接



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12月11日～2024年1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	2024年 1月17日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 12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 12月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	2024年 1月26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11月～2023年3月生まれの子どものと保護者/先着16組 申 12月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	12月20日(水)	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
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	12月22日(金)	時間は個別通知をご覧ください。
	1歳 6か月児	12月19日、2024年 1月9日(各回火曜)	
	3歳児	12月21日(木)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制		12月14日(木)	13時30分～ 14時45分
		2024年 1月19日(金)	9時30分～ 10時45分
詳細は個別通知をご覧ください。			
〈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	2024年1月9日・ 16日・23日 (各回火曜)	14時～16時	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.192

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

12月11日～2024年1月10日の休園
毎週火曜

12月 29日(金)～31日(日)
1月 1日(月・祝)

今月のズーラシアグッズ



ズーラシアオリジナル
コネクトトートバッグ

ズーラシアどうぶつ ZOO む・アツッ

シシオザル

シシオザルはインド南西部の西ガーツ山脈周辺に生息しているオナガザル科の動物です。体毛は黒く、尻尾の先端にある房毛がライオンの尻尾に似ていることから獅子尾猿という名前が付けられました。密猟や環境破壊などが原因で個体数が減少し、野生での生息数はわずか2,500頭未満とされています。

ズーラシアでは開園時から飼育展示をしており、高い所に登れるように木を組んだり、餌やりの方法を工夫することで少しでも快適に暮らせるようにしています。今年は24年ぶりに繁殖に成功しました。赤ちゃんは顔や手足が大人のように黒くありませんが、成長に伴いたてがみが伸びて体色も黒くなっていきます。親子で元気に暮らしている様子を観察しに来てください。




▲ライオンのような
たてがみも特徴です

▲シシオザルの赤ちゃん

12月のおすすめ

ハッピークリスマスinズーラシア

動物たちへ特別な餌をプレゼントする特別ガイドを行います。また、ころこロッジではクリスマスにちなんだ工作教室を行います。

申 12月23日(土)・24日(日)
申 当日直接



▲昨年の様子



旭区地域子育て支援拠点
◆ひなたぼっこ
二俣川1-67-4
☎442-3886 ☎442-3896

開館時間:10時～16時
休館日:原則毎週日曜・月曜・祝日
※ **申** などでご確認ください。

◆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** またはチラシでご確認ください。 **申** はこちら

●専門相談 普段気になっている心配事をお話してみませんか。

種類	日時	申込み	
ひなたぼっこ 公認心理師	①12月27日(水) ②2024年1月12日(金) ③2024年1月24日(水) 10時～11時30分	①12月13日～ ②12月27日～ ③2024年1月10日～ 申 、直接	
	管理栄養士	2024年1月13日(土) 10時～11時30分	12月27日～ 申 、直接
	助産師	2024年1月16日(火) 13時30分～15時	2024年1月5日～ 申 、直接
サテライト 公認心理師	①2024年1月11日(木) ②2024年1月18日(木) 10時～11時30分	①12月27日～ ②2024年1月5日～ 申 、直接	
	保育・教育 コンシェルジュ	2024年1月12日(金) 10時～11時30分	12月27日～ 申 、直接
	管理栄養士	2024年1月19日(金) 13時30分～15時	2024年1月5日～ 申 、直接
助産師	2024年1月24日(水) 10時～11時30分	2024年1月10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)