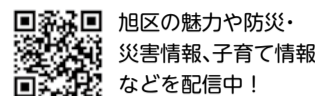


# 2021 11 あさひ



旭区公式ツイッター  
@yokohama\_as



# ストップ STOP 住宅火災



▲旭消防署  
マスコットキャラクター  
消防あさひくん

▲熱せられた油に水をかけた  
ときの写真です。危険なため  
絶対にやらないでください。

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火災の原因は身近なところにも潜んでいます。家族や地域ぐるみで防火意識を高め、住宅火災をストップしましょう！

## 住宅火災の主な出火原因と対策

### コンロ

#### 対策

- 火の付いたコンロからは離れない。
- 着衣着火(着ている服に火が付くこと)に気を付ける。
- 防災エプロンを着る。袖をまくって調理する。



### たばこ

#### 対策

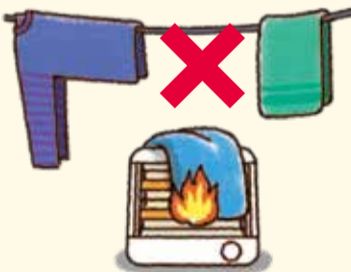
- 吸殻は火が完全に消えてから捨てる。
- 寝たばこは絶対にしない。



### ストーブ

#### 対策

- ストーブの上に洗濯物を干さない。
- 布団など燃えやすい物を近くに置かない。
- ストーブをつけたまま給油しない。



### 放火

#### 対策

- 家の周りは整理整頓し、燃えやすい物を置かない。
- 物置や車庫には鍵をかける。
- 人感センサーを設置する。



## 火災による被害を軽減するために

### 住宅用火災警報器を設置しよう

火災の早期発見と未然防止のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。設置の有無で、火災の被害に大きな差がでます。

古い警報器は電池が消耗し部品も劣化します。  
10年たったら交換しましょう。

#### 【警報器の主な設置場所】



▲住宅用火災警報器

### 住宅用消火器などを備えよう

早期に火を消すことができれば、被害を最小限に抑えられます。

#### 火災が発生したら、

- 1 火事を大声で知らせる
- 2 火が天井に届かない程度なら、消火器で消す

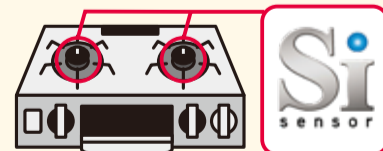


### ガスコンロは最新のものにしよう

最新のガスコンロ(Siセンサーコンロ)には『調理油過熱防止装置』『立ち消え安全装置』『消し忘れ消火機能』が標準装備されています。

もしも火を消し忘れても、火災の発生を防ぐことができます。

Siセンサーが付いていないガスコンロから、新しいものに替えましょう。



◀火災を防ぐ対策を  
詳しく知りたいときはこちら

火災を防ぐには 横浜市  検索

☎ 旭消防署 総務・予防課 ☎ fax 951-0119

旭消防署  検索  
詳しくはこちら▶



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

13日 27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 11 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



## 区・市役所から

### 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。

🕒11月18日(木)9時~12時・19日(金)13時~16時【大相談会】11月17日(水)10時~15時 📍区役所1階1番窓口

📄当日直接

📞広報相談係

☎️954-6022 📠955-2856

### 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。

🕒11月25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

### 都岡地区恵みの里

#### 「大根・白菜収穫体験 in 都岡」

🕒①12月11日(土)10時~②12月18日(土)10時~※荒天時は各回翌日同時刻に延期 📍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※車での来場可) 🧑市内在住のグループ(家族・1人でも可) / ①②抽選20組(当選者にのみ通知) 💰大根1本150円、白菜1株300円(収穫した分を買取り) 📄11月26日(着)で📧か📠(📋**必要事項**・参加者全員の名前・ふりがな・📅、希望日を記入)

※作物の生育状況などによって、日程・内容の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「大根・白菜収穫体験in都岡」係  
〒241-0031 今宿西町289

📠955-5057

📍北部農政事務所

☎️948-2480 📠948-2488

### 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

11月17日(水)

※📞などでご確認ください。

### 展示コーナー、パネル展示(生涯学習アドバイザー、利用登録団体の作品展示)

11月3日(水・祝)~28日(日)	トールペイント・デコパージュ 旭区PTA連絡協議会	奥谷 なおみさん
11月3日(水・祝)~29日(月)	野菜の講習と料理教室	太田 豊美さん
11月4日(木)~27日(土)	フルーツ&スープカービング	三好 くららさん

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

11月15日(月)~26日(金)	折り紙 手袋のお人形
11月30日(火)~12月10日(金)	写真

※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。

11月	午前開室	2日・9日・16日(各回火曜)	8時45分~12時15分 (12時受付終了)
	午後開室	5日(金)・11日(木)・18日(木)・19日(金)	12時15分~15時45分 (15時30分受付終了)
12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	2日(木)・3日(金)・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)

📞庶務係 ☎️954-6006 📠951-3401

## 福祉保健



### 11月は児童虐待防止推進月間 ~地域で守ろう 子どもの笑顔~

#### ●オレンジリボン運動とは

「児童虐待防止」のメッセージが込められたオレンジリボンを胸に着け、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

児童虐待のない社会を実現するために、オレンジリボンを着けて活動に参加しませんか。

リボン  
配布場所  
区役所3階  
33番窓口

#### ●地域の皆さんへ

周囲からのちょっとした声掛けや笑顔、気遣いが親や保護者の気持ちを軽くしたり、ほっとさせたりすることもあります。子どもを気遣い、子育てを後押しする、そんな地域を広げましょう。怒鳴り声や長時間の泣き声が聞こえるなど、「心配だな…」と思ったら、ぜひご連絡ください。

#### ●保護者の皆さんへ

コロナ禍で不安やストレスが高まり、子どもとの関係が悪化することもありますね。不安な時こそ大人も人とのつながりが大切です。家族や友人、近所の人などに不安な気持ちや助けをもらいたい気持ちを伝えてみませんか。また、もしあなたご自身やご家族が「虐待しているかも…」と思ったら、ひとりで悩まずぜひご相談ください。一緒に考えましょう。



子育てに悩んだり困ったりしたときなどに相談できる窓口や、家の中で親子が健やかに過ごすための情報をホームページに随時掲載していきます。



▲📄はこちら

📞子ども・家庭支援相談 ☎️954-6160 📠951-4683  
📞よこはま子ども虐待ホットライン ☎️0120-805-240(24時間365日)

## あさひ子育て保育園ひろば 動画配信 ~あふれる緑 輝く笑顔 さあそぼう ひろがれ子育ての輪~



就学前の親子が楽しいひとときを過ごせるよう、各施設が作成した動画をYouTubeで配信します。

### 【動画内容】

- あそぼう!  
~ふれあいあそび・運動あそび・公園紹介~
- つくってみよう!  
~かんたんおもちゃ・クッキング~
- どうしたらいいのかな?  
~子育てのヒントがあります!~

ほか多数

【公開期間】11月1日~2022年3月(予定)

あさひ子育て保育園ひろば



▲詳しくはこちら

📞保育担当 ☎️954-6173 📠951-4683



## 放課後児童クラブ(学童保育)のご案内

放課後、家に保護者がいない子どもたちが安全で豊かに過ごすための居場所です。各クラブで入会説明会を行います。  
※やつはし学童クラブ、やつはし第2学童クラブは募集がないため開催しません。

放課後児童クラブ名	所在地	電話	入会説明会日程	開催方法 A.対面 B.オンライン ★要予約
希望が丘地区学童保育レインボークラブ	善部町9-4	365-3245	11月28日(日) ①10時～②14時～	A・B
左近山学童クラブスマイル	左近山16-1 左近山団地1-33-203	351-0293	直接クラブにお問い合わせください。	
あすなる学童クラブ	東希望が丘 142-7 2階	361-3506	①12月4日(土)14時～ ②2022年1月15日(土)14時～	A・B★
学童の家わんぱく	本宿町12-5	362-3952	①12月4日(土)10時～ ②2022年1月15日(土)10時～	①A★ ②A・B★
若葉台中央学童保育所	若葉台 3-2-101	922-5533	11月20日(土) 10時30分～	A
わんぱくハウス	鶴ヶ峰2-21-20 川本ビル2階	371-0341	①11月27日(土)10時～ ②2022年1月22日(土)10時～	A・B★
市沢学童クラブ	市沢町85-7	374-0907	①2022年2月19日(土)14時～ ②2022年2月26日(土)14時～	A★
笹野台げんきキッズ放課後児童クラブ	笹野台 3-48-11	365-4011	①11月27日(土)10時～ ②12月19日(日)10時～	A★
放課後児童クラブ第2ちびっこハウス	中希望が丘94-6 ワージー希望が丘2階	465-4362	11月13日(土)10時～	A★
放課後児童クラブあいしらね	鶴ヶ峰本町2-46-1 BFハイツ203・204	953-5360	11月27日(土)10時～	A・B★

### ● 合同説明会 ●

放課後児童クラブあいしらね、わんぱくハウス、希望が丘地区学童保育レインボークラブ、あすなる学童クラブ、学童の家わんぱくが参加します。※市沢学童クラブ、若葉台中央学童保育所、左近山学童クラブスマイルは資料配布のみ

🕒 11月20日(土)10時～12時(受付時間:9時30分～11時)

📍 区役所新館2階大会議室 ④ 当日直接

📍 放課後児童クラブあいしらね

☎ 953-5360、070-5561-2821(平日13時～19時、土曜7時～14時)

📍 学校連携・子ども担当 ☎ 954-6019 ☎ 951-4683

### ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

🕒 11月11日・25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 ④ ☎ 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

### 旭区神経系難病交流会「あした会」

楽しいリハスポーツ～リハビリになるスポーツの実践～  
🕒 11月19日(金)13時30分～15時20分 📍 区役所新館2階大会議室 📍 患者と家族/先着15人 📍 スポーツ指導員  
④ 11月11日～☎  
📍 高齢者支援担当  
☎ 954-6191 ☎ 955-2675

### 第14回旭区地域生活支援フォーラム「助けて!」と言える地域づくり!～障害のある人も孤立しない暮らしに向けて何が出来るか?～

オンライン(ZOOM)開催。基調講演(録画)とシンポジウム。

🕒 12月11日(土)13時～15時30分 📍 先着500人 📍 奥田 知志さん(NPO法人抱模理事長) ④ 12月3日までに申込みフォームから  
📍 障害者支援担当  
☎ 954-6128  
☎ 955-2675  
(当日問合せ先)  
📍 サポートセンター連  
☎ 360-9778



▲申込みはこちら

### 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(8月1日～31日)  
次の皆さまから寄付をいただきました。  
ひよどり(敬称略)

## 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

11月15日(月)

※☎などでご確認ください。

マスク生活が長く続き、人の顔を見る機会がぐんと減りました。改めて、「顔」について考えてみませんか。ティーンズ・児童向けの本ですが、大人も興味深く楽しめる二冊をご紹介します。

### 自分の顔が好きですか? 「顔」の心理学

山口 真美/著 岩波書店(2016年刊)

鏡を見てチェックする自分の顔と、みんなに見られている顔は、違うものだといえるそうです。人は向かって左側に見える顔から、印象を強く作り出すからです。鏡は反転しますから、実物とは異なる、というわけです。では、今日の自分の顔がよいかどうかは、どう判断できるのか? そもそもよい顔とは何なのか? 筆者は、「顔は社会の中にある」とヒントを出しています。



### ビジュアル 顔の大研究

原島 博・馬場 悠男・奥水 大和/監修 こどもくらぶ/編 丸善出版(2020年刊)

2015年出版の『顔の百科事典』(日本顔学会/編・丸善出版)を中学生から読めるように再編集したもので、写真やイラストを使って分かりやすく解説しています。日本顔学会とは、顔そのものを研究しようという目的で、1995年、世界で初めて「顔学」という学問分野を作った学会だそうです。日本人には大きく分けて、縄文顔と弥生顔があるそうですが、ウインクが苦手なのはどちらの顔でしょうか? 答えは本の中に!



### こども読書週間「かみしばいの会」

紙芝居ボランティア「としょくん」による紙芝居。

🕒 11月20日(土)①14時～②15時～ 📍 幼児～小学生(親子で参加可) / ①②先着6組 ④ 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。

🕒 11月24日(水)10時～11時30分 📍 初心者 ④ 開催時間内随時受付

## 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)	11月17日、 12月1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)	11月11日・25日、 12月9日(各回木曜)	15時15分～16時
今宿こぶし公園(今宿2-3)	11月24日(水)	10時～10時50分
中沢町公園(中沢3-37)	12月8日(水)	

### 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
11月16日(火)～22日(月)	水墨・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。

### 第28回 旭区俳句会作品展

17音でつづる言葉の世界。秋の深まるこの季節に、伝統文芸に触れてみませんか。

🕒 11月16日(火)～22日(月)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで) 📍 サンハート ④ 当日直接  
📍 旭区俳句会事務局 相  
☎ 371-2381

### ソレイユフィルハーモニーオーケストラ ウィンターコンサート

未就学児歓迎、演奏中の出入り可。

🕒 12月5日(日)14時開演(30分前開場) 📍 サンハート ④ 12月2日までに☎(☎要事項)を記入)かサンハートに直接  
📍 ソレイユフィルハーモニーオーケストラ 箱島 ☎ 080-9775-3723  
✉ soleilphilharmonie@gmail.com



地域で過ごす



# 放課後児童クラブ(学童保育)

普段の家と同じような環境で、いつものお友達と過ごせるところが魅力の放課後児童クラブ。保護者や地域の人が中心となって運営しています。

- 実施場所** 一戸建て、マンションの一室など(区内12クラブ)
- 対象** 市内在住で、就労などで昼間に保護者が家庭にいない児童
- 開所時間** 平日:放課後～19時※  
土曜・長期休暇期間:8時30分～19時※
- 利用料** 区内平均:約16,200円/月(おやつ代別)※  
※クラブによって異なります。詳細は各クラブにお問合せください。



### 各クラブの様子



いつものメンバー、他学年のお友達と楽しくわいわい!



夏休みはキャンプや水遊び、縁日などいつもとは違う特別なイベント!



おやつ時間は、黙食や向かい合って食べないなど、感染症対策を徹底



### 保護者の声



あすなる学童クラブ会長 小澤 聡さん

**放** 課後児童クラブは、地域の人や同世代の子どもを持つ保護者とのつながりを持つことが魅力! 保護者が運営に関わることで負担はありますが、イベントなどは役員以外の保護者も含めて役割分担をし、1人にかかる負担を減らしています。また役員経験者や先輩保護者からのフォローもあります!

ほかにも区内の放課後児童クラブを利用する保護者からたくさんお話を伺いました。

詳しくはこちら▶



## 11月20日に学童合同説明会を開催します

活動内容・見学・申込みについては直接各クラブへお問合せください。▶詳細は7ページへ

区内の放課後児童クラブ一覧はこちら▶



## どうやって過ごす? /

# 小学生の放課後

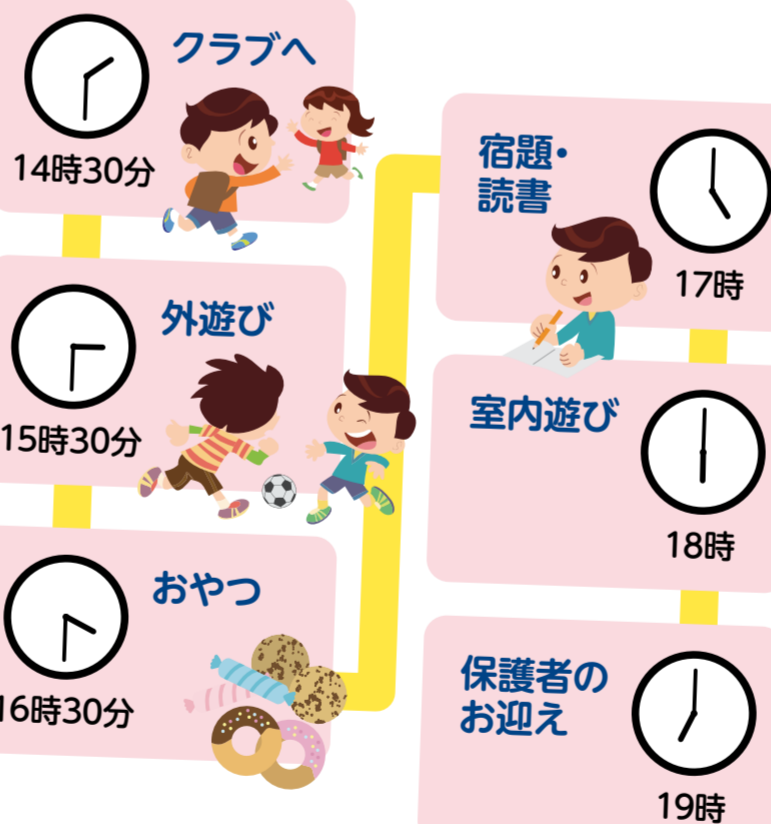


### 安心な居場所

スタッフに見守られながら小学生が放課後を楽しく安全に過ごせる居場所を紹介します。詳しく知りたい人はぜひ説明会にご参加ください。

☎ 学校連携・こども担当  
☎ 954-6019 ☎ 951-4683

### 小学生のある日の放課後(一例)



### 感染症対策について

放課後児童クラブやキッズクラブでは、手洗い・消毒・換気のほか、密にならないようスタッフが声掛けをするなど、感染症対策に取り組んでいます。※感染状況によって、一部利用の制限や活動内容が変更になる場合があります。



### 学校で過ごす



# 放課後キッズクラブ

「遊びの場」「生活の場」として、小学校内のキッズルームや体育館・校庭などを利用し、放課後を安全に楽しく過ごします。

- 実施場所** 市立小学校施設内(区内24クラブ)
- 対象** ○当該小学校に通学する児童  
○当該小学校区内に居住する私立小学校などに通学する児童
- 開所時間** 平日:放課後～19時  
土曜・長期休暇期間:8時30分～19時
- 利用料** ①16時まで:無料(16時以降は1回800円)  
②17時まで:2,000円/月  
③19時まで:5,000円/月  
※保険料別・利用時間によりおやつ代別

体育館や校庭が使える日は元気に運動!

### 各クラブの様子



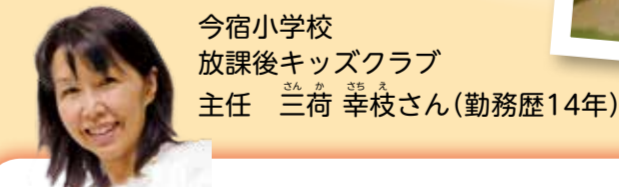
みんなで学習タイム!



季節の作品づくり・海外オンライン交流。クラブ独自の楽しいプログラムも!



### スタッフの声



今宿小学校 放課後キッズクラブ 主任 三好 幸枝さん(勤務歴14年)

**キ** ャッズクラブでは、「遊びの場」として、校庭での外遊びや、キッズルームでの室内遊びをして過ごしています。また、「生活の場」として、おやつを食べたり、宿題をしたりしています。子どもたちにとって安心で心地よい居場所になるよう、また、自主性や創造性を育めるようスタッフみんなで見守っています。

毎年2月頃に、入学予定の小学校で開催される入学説明会において、放課後キッズクラブ入会に関する説明があります。

区内の放課後キッズクラブ一覧はこちら▶



▶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用

## スポーツ



いけたに なおき  
**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



### 【肩のストレッチ】

1. 壁に手を付いて腰を90度に曲げます。
2. 頭を上下に動かします。  
※痛みのない範囲で大きくゆっくり動かしましょう。



肩こりの予防や解消に効果的!  
デスクワークや在宅ワークが多い人におすすめです!

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

### ●理科っておもしろい!

#### 女の子のための実験教室

エビの解剖を体験しながら、エビの世界について学ぼう!

📅 12月4日(土)13時~15時 🏠 小学4~6年生女子/先着12人 申 11月15日~HP

### ●心とからだを整える

#### 産後のセルフケア(全2回)

📅 12月7日・14日(各回火曜)10時~11時30分 🏠 産後2か月以降の女性/先着15人 ¥1,700円(2回分) 申 11月15日~HP

### 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/](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 11月26日~12月10日(消)で往々に【重要事項】・☎・📅(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

### ●アウトドアクラブⅢ(全6回)

📅 2022年1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日(各回土曜)10時~12時  
🏠 小学生以上と保護者/抽選12組  
¥小学生以上4,600円、4歳~未就学児2,000円、3歳以下500円(6回分)※

### ●ヨガ&ボディチューンⅢ(全10回)

📅 2022年1月11日~3月22日の毎週火曜(2月22日を除く)10時~11時30分  
🏠 16歳以上/抽選25人 ¥5,700円(10回分)※

### ●ピラティス&有酸素運動Ⅲ(全10回)

📅 2022年1月12日~3月23日の毎週水曜(2月23日を除く)10時~11時30分  
🏠 16歳以上/抽選25人 ¥5,700円(10回分)※

### ●おひさまクラブⅣ(全7回)

自然観察・野外ゲーム・クラフト・おやつ作りなど。

📅 2022年1月19日~3月9日の毎週水曜(2月23日を除く)14時~16時 🏠 4歳以上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)※



### 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

### ●看護師による健康相談

📅 11月18日(木)13時~14時 🏠 60歳以上 申 当日直接

### ●歌声ひろば

📅 11月25日(木)①9時45分~11時②11時15分~12時30分 🏠 60歳以上/①②先着13人 申 当日直接

### ●知って得する教養講座

エンディングノートを使って考える~遺言書について~

📅 11月28日(日)13時~14時30分 🏠 60歳以上/先着22人 📄 行政書士 申 当日直接

### ●イスを使ってストレッチ

📅 12月7日(火)11時15分~12時15分 🏠 60歳以上/先着22人 📄 タオル・飲み物 申 当日直接

### ●ふれあいサロン「福寿の会」

📅 12月7日(火)13時~14時30分 🏠 60歳以上/先着15人 ¥100円 申 当日直接

### ●知って得する教養講座

横浜開港と感染症との闘いの歴史。  
📅 2022年1月9日(日)13時~14時30分 🏠 60歳以上/先着25人 ¥200円 📄 相澤 電次さん(八聖殿郷土資料館館長) 申 12月2日9時20分~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

📅 11月17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

### ●脳を鍛える!

#### インナーマッスル体操

📅 12月2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

### ●ガラスアート羽子板作り

📅 12月8日(水)9時30分~12時  
🏠 先着15人 ¥2,500円 申 11月11日~☎



## 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)

### ●秋の工作

プチオカリナに絵を描いて音を出してみよう(1家族1つまで)。

📅 11月20日(土)10時~12時 🏠 幼児(保護者同伴)~小学生/先着8組 申 当日直接

### ●クリスマスリースを作ろう!

モールやリボンを使ってクリスマスリースを作ろう(1家族1つまで)。

📅 12月4日(土)10時~12時 🏠 幼児(保護者同伴)~小学生/先着8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1-3二俣川ライフ5階  
☎364-3810 ☎391-6930  
☎sunheart@sunheart.info

### ●0さいから親子で楽しむ

#### ワンコインコンサート

📅 11月28日(日)11時~ 🏠 親子/先着150人 ¥500円(全席自由) 申 当日直接

### ●ワンコインコンサートVol.16

第8回サンハート・アンサンブル・オーデションで優秀賞を受賞したアーティストによるコンサート。

📅 11月28日(日)14時~ 🏠 先着150人(未就学児入場不可) ¥500円(全席自由) 申 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  
HP <https://www.women.city.yokohama.jp/y>

### ●女性のためのこころのケア講座

DVやモラルハラスメントなどによるこころの傷つきを理解し、自分を大切にケアする講座。

📅 11月20日(土)10時~12時 🏠 女性/先着19人 ¥600円 申 当日直接  
※詳細は☎(862-5058)



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

📅 12月13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) 申 11月11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

📅 11月14日～12月5日の毎週日曜9時～15時 📍 抽選3組 申 詳細は施設へ

## ●ツルコミあさひポッチャ大会

賞品・参加賞があります。  
📅 11月27日(土)10時～12時 📍 先着8組(1チーム3人まで) 申 11月11日10時～直接

## ●生活お役立ち講座③

包丁研ぎ教室  
📅 12月11日(土)10時～12時 📍 20歳以上/先着10人 ¥500円 持 エプロン、包丁(2本まで) 申 11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

## ●革のペンケース作り

📅 12月5日(日)10時～12時 📍 20歳以上/先着8人 ¥1,500円 持 ハンカチサイズの古布 申 11月15日～12月2日に直接(☎11月17日～)

## 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

## ●手作りのお正月飾り

しめ縄や松など、自然の素材を使って作ります。  
📅 12月19日(日)10時30分～12時 📍 先着20人 申 11月15日～12月18日17時に☎か☎(☎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(おはなし会)

📅 11月20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

## ●「老後生活とその準備」講座

相続や遺言などを家族で考えます。事前申込みで個別相談も実施します。  
📅 12月4日(土)10時30分～12時 📍 20歳以上/先着10組 申 11月13日10時～27日に直接(☎翌日～)

## ●クリスマスプレートを作ろう

ポーセリン(磁器)で作ります。  
📅 12月11日(土)13時～15時 📍 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)/先着16組 ¥【大サイズ】1,000円【小サイズ】700円 申 11月20日10時～12月4日に直接(☎翌日～)

## ●シュートレンを作ろう

📅 12月24日(金)13時～15時 📍 20歳以上/先着12人 ¥800円 申 12月3日10時～17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 卓球

📅 11月20日(土)12時20分～14時40分 📍 小学生以上/先着16人 ¥100円 持 上履き・ラケット 申 当日直接

## ●フリーアドバイス バドミントン

📅 11月21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 ¥100円(1回分) 持 上履き・ラケット 申 当日直接

## ●韓国料理～ヤンニョムチキン&amp;大根の甘酢漬け～

📅 11月29日(月)10時～13時 📍 20歳以上/先着12人 ¥1,000円 申 11月15日9時15分～直接(☎翌日～)

## ●キャンドルと

キャンドルホルダー作り体験  
📅 12月2日(木)13時～15時 📍 20歳以上/先着8人 ¥1,000円 申 11月18日9時15分～直接(☎翌日～)

## ●クリスマスの

フラワーアレンジメント  
📅 12月5日(日)13時～14時 📍 20歳以上/先着12人 ¥1,500円 申 11月14日9時15分～直接(☎翌日～)

## ●からだスッキリ!

骨盤調整体操②(全8回)  
📅 12月～2022年3月の第1・3月曜(2022年1月は10日・24日)10時～11時30分 📍 20歳以上/抽選50人 ¥2,800円(8回分) 申 11月9日～22日(着)で☎(☎要事項)を記入)

## ●ボディシェイプ骨盤調整③(全8回)

📅 12月～2022年3月の第2・4土曜日(2022年1月は15日・29日)18時30分～20時 📍 20歳以上/先着40人 ¥3,200円(8回分) 申 11月20日9時15分～直接(☎翌日～)

## ●キッズ!

フルーツロールケーキを作ろう!  
📅 12月12日(日)10時～12時 📍 小学生/先着12人 ¥800円 申 11月28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 11月11日～直接(☎翌日～)

## ●初心者のためのパソコン相談塾

📅 11月25日(木)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 📍 20歳以上でパソコンを持参できる人/①②先着3人 ¥500円(1回分)※

## ●消しゴムはんこ筆文字で作ろう「手作り年賀状」(全2回)

📅 11月27日(土)、12月3日(金)9時30分～11時30分 📍 20歳以上/先着10人 ¥1,000円(2回分)※

## ●大好き!

台湾料理「中華おせち作り」  
📅 12月13日(月)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 📍 20歳以上/①②先着8人 ¥1,500円(1回分)※

## ●冬のリラックス・ヨガ(全6回)

📅 12月14日、2022年1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日(各回火曜)①12時30分～13時30分②14時～15時 📍 20歳以上/①②先着12人 ¥3,000円(6回分)※

## ●初めてのデッサン(全4回)

📅 2022年1月18日・25日、2月8日・22日(各回火曜)12時30分～14時30分 📍 20歳以上/先着8人 ¥4,000円(4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)

## ●卓球教室

📅 11月13日(土)15時～17時(15分前受付) 📍 小学生以上/先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接

## ●わかばこどもおはなしかい

📅 11月20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

📅 11月20日(土)15時～17時(15分前受付) 📍 小学生以上/先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接

## ●介護リフォームで「自立支援」

📅 11月27日(土)10時～11時30分 📍 先着13人 申 11月11日10時～☎か直接(来館での申込優先)

## ●そば打ち教室

📅 12月4日(土)10時～12時 📍 先着8人 ¥1,000円 申 11月12日10時～直接

## ●健康マージャン大会

📅 12月5日(日)11時～16時30分 📍 点数が数えられる人/先着48人 ¥800円 申 11月14日10時～直接

## ●おやこ体操

～プレイルームで遊ぼう～  
📅 12月9日(木)10時30分～11時30分 📍 歩き始め～3歳と保護者/先着4組 ¥500円 申 11月18日10時～直接

## ●マタニティ&amp;ベビーピラティス

📅 12月16日(木)10時30分～11時30分 📍 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 11月18日10時～直接

## ●バイオリンクリスマスコンサート

📅 12月19日(日)14時～15時 📍 抽選50人 ¥500円 申 11月27日9時30分～12月1日17時に直接

## ●ヨガ4期(全6回)

📅 2022年1月5日・19日、2月2日・16日、3月16日・30日(各回水曜)①9時45分～10時35分②10時45分～11時35分 📍 ①②抽選14人 ¥3,000円(6回分) 申 12月7日9時30分～13日17時に直接

## ●リフレッシュ体操上級コース4期(全11回)

📅 2022年1月7日～3月18日の毎週金曜10時30分～11時30分 📍 抽選50人 ¥5,500円(11回分) 申 11月26日9時30分～12月2日17時に直接

## ●楽楽ヨーガ3期(全6回)

📅 2022年1月～3月の第2・4水曜10時～11時30分 📍 抽選14人 ¥3,000円(6回分) 申 12月2日9時30分～8日17時に直接

## ●リフレッシュ体操中級コース3期(全7回)

📅 2022年1月17日・31日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日(各回月曜)13時30分～14時30分 📍 抽選50人 ¥3,500円(7回分) 申 11月29日9時30分～12月5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11月11日～12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	12月1日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎11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 ☎11月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	12月17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10月～2021年2月生まれのお子さんと保護者/先着16組 ☎11月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	11月29日(月)	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
	12月9日(木)	9時～11時	
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	2022年 1月18日(火)	午前 (時間は予約時に説明)	☎40歳以上 ¥680円(X線) ☎12月1日～17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きが必要です(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。

●子ども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児健診	4か月児	11月19日、12月3日・10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	11月16日、12月7日(各回火曜)			
	3歳児	11月11日・18日、12月2日(各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	11月30日(火)、 12月9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	12月7日・14日・ 21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 <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「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.167

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

11月11日～12月10日の休園  
11月 16日(火)・24日(水)・30日(火)  
12月 7日(火)

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**

スマホスタンド  
うたたね  
アニマル  
オカピ



**ホッキョクグマ**

北極圏に生息するホッキョクグマの学名Ursus maritimusは「海の熊」を表しており、その名のとおり、海と密接な暮らしをしています。厳しい寒さを迎える冬には、一面広がる海氷上で主食のアザラシを捕獲し、断熱材にもなる分厚い脂肪を蓄えます。夏には狩りの場所であった海氷が溶けてなくなるため、体に蓄えた脂肪を燃焼しつつ、ほぼ絶食で過ごします。こうして海の変化と密接な生活を送るホッキョクグマは現在、温暖化や海洋汚染の影響により危機的状況に追い込まれています。私たちの住む日本も海に囲まれた国です。海を通して繋がっているホッキョクグマに思いを寄せ、ホッキョクグマが暮らしやすい海にするために協力していきませんか。



泳ぐことも得意です



肉食ですが、夏には草を食べることもあります

**11月のおすすめ**


**ズーラシアフェス!**

ズーラシアの「クマ」たちをテーマに、雑貨店や講演会などを行います。

🕒開催中～11月14日(日)の土日・祝日

📍こころ広場・こころロッジ

※写真はイメージです。



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 ☎ またはチラシでご確認ください。

イベント	日時	申込み	
助産師	11月16日(火) 13時～14時30分	11月13日～ ☎か直接	
専門相談	心理士	11月24日(水) 9時45分～11時15分	11月20日～ ☎か直接
	栄養士	12月3日(金) 9時45分～11時15分	11月27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。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(9時30分～16時)