

広報よこはま あさひ区版 / 2024(令和6)年10月号 / No.324

10月号 ASAHI あさひ



旭区公式X
@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!



子ども向け体験コーナーも盛りだくさん!

ミニ収集車を運転してみよう!

上手に作れるかな~?

スーパーボールすくいに夢中!

キックターゲットで遊ぼう!

第34回 旭ふれあい区民まつり

10月20日(日)
10時~15時 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・鎧の渡し緑道
旭区市民活動支援センター「みなくる」

交通 相鉄線「鶴ヶ峰駅」または「鶴ヶ峰駅」バス停下車徒歩7分
※車でのご来場はご遠慮ください(区役所の駐車場は利用できません)。

ステージイベント



ミニ商店街コーナー



みなくるイベント



情報・体験コーナー



地元の新鮮な農産物を販売



会いに来てね!



主催:旭ふれあい区民まつり実行委員会
共催:旭区役所
問 地域活動係 ☎954-6095 fax 955-3341

雨天時の開催の有無は当日の朝7時以降に☎でご確認ください。



紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。



旭区役所
〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12
☎954-6161(代表電話) ☎955-2856
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花文字を採用しています。

区の人口 240,965人 区の世帯数 109,072世帯 (2024年9月1日現在)
開庁日 月~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 12日・26日
※戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています。

近場de充実ライフ

vol.1

ご近所で楽しい活動みつけた!

ご存じですか? 旭区には、家族や友人と充実した時間を過ごせたり、気軽に趣味活動を楽しめたりする場所や機会が、意外と身近なところにあります。今回は、その一つ、コミュニティスペース「ブルーベル」の活動を紹介します。

みんなで楽しいクッキー作り!



地域での屋外活動



まちをきれいにするごみ拾い

参加者の声

近所の方に「えらいね」と声をかけてもらい、子どもたちは地域の一員であることを自然に学ぶことができました。



好きなこと・得意なことを楽しむ場



参加者の声

趣味を通じて近所の方と知り合うことができ、充実した時間を過ごしています。

大人のわくわくタイム



初めての人もお気軽にお立ち寄りください。



こみやま 込山さん

誰もが気楽に集まれるコミュニティスペース「ブルーベル」。希望ヶ丘駅近くの閑静な住宅街にたたずむ一軒家で、込山さん夫婦が運営しています。

1人でも友達同士でも、子どもと一緒にでも、気軽に参加でき、わくわくするようなイベントやワークショップなどを開催しています。

Blue Bell

bluebellcomcafe@gmail.com



▲HPはこちら



今回紹介した「ブルーベル」をもっと知りたい人はこちら
◀「みなくるだより」

「みなくる」では、区内で地域に開かれている場所や活動の紹介をしています!

☎ 旭区市民活動支援センター「みなくる」

☎ 382-1000

✉ as-manabi@city.yokohama.jp



▲詳細はこちら

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。

区・市役所から

秋の里山ガーデンフェスタ2024開催中!

秋の行楽にお出かけください。

🕒10月14日(月・祝)まで9時30分～16時

※10月12日(土)はキッズDAY!

📍里山ガーデン

[よこはま動物園ズーラシア隣接地]

📞NTTハローダイヤル ☎️050-5548-8686(10月20日まで、9時～20時)



詳細はこちら▶



©Photo by MAKIKAWAI

ノロウイルスに注意!

- ノロウイルスによる感染症や食中毒は、特に冬季に流行します。
- ウイルスが付着した手指や食品などを介して口から感染し、おう吐や下痢などの症状を起こします。
- 感染者のふん便やおう吐物には、大量のウイルスが排せつされます。
- 感染しても症状が出ない場合があるので注意が必要です。
- ノロウイルスに一般的な消毒用アルコールはあまり効果がありません。
- ノロウイルスには治療薬、ワクチンがありません。



予防のポイント ～感染を広げないために～

- ① 十分な手洗い 調理や食事の前、トイレの後など石けんでしっかりと!
- ② 十分な加熱 食品は中心部まで加熱しましょう!
- ③ 調理器具の消毒 塩素系漂白剤、煮沸が効果的!
- ④ 人から人への感染防止 おう吐、下痢などの症状がある人は調理を避けましょう。家族に感染者がいる場合、自分も感染している可能性があります。

📞食品衛生係 ☎️954-6166 📠952-1504

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。

※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。

午前開室	10月1日・15日、11月5日・12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	10月3日(木)・4日(金)・10日(木)・ 18日(金)・24日(木)、 11月1日(金)・7日(木)・15日(金)・21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

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

休館日

10月16日(水)

※☎️などでご確認ください。

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

10月20日(日)～11月8日(金) 利用登録団体・アドバイザーのPRパネル展示

※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23-〇〇」の団体は更新手続きをお願いします。

🕒10月2日(水)～2025年3月31日(月)📍みなくる受付🕒登録証

あさひみらい塾2024 受講者募集 ～地域と出合い つながる場づくり～(全4回)

🕒【オリエンテーション】11月16日(土)10時～12時【地域の活動者とのグループトーク】11月30日(土)10時～15時【活動プラン作成】12月7日(土)10時～15時【活動プラン発表】12月21日(土)10時～12時📍みなくる📍全4回

参加できる人/抽選30人📄10月28日までに📧電子申請

📍地域力推進担当 ☎️954-6028 📠955-3341

✉️as-manabi@city.yokohama.jp 旭区 あさひみらい塾 🔍検索

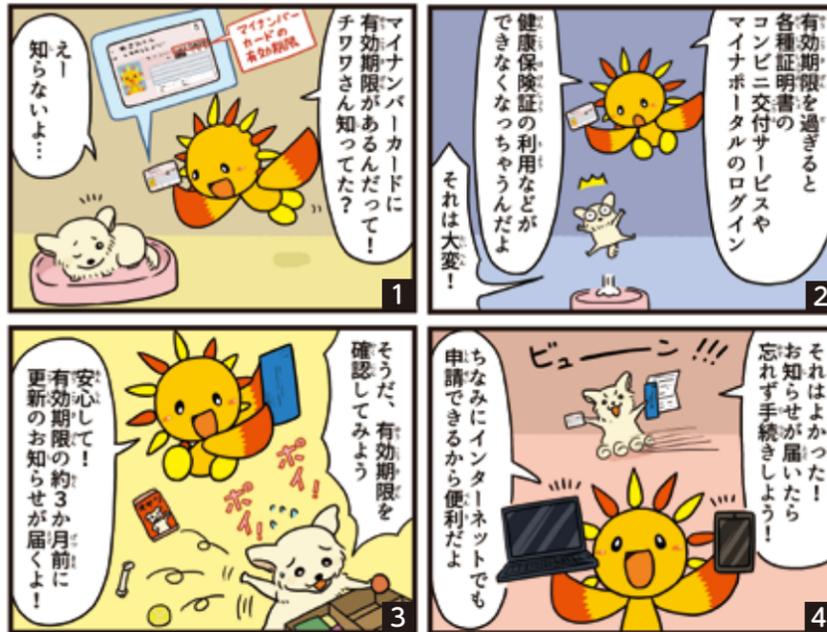
▲電子申請はこちら



第17回

あさひくん

【マイナンバーカードの更新をお忘れなく】の巻



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

本人確認書類や健康保険証としてだけでなく、日常生活のさまざまな場面で利用できるカードの名前はなんでしょう?

①クレジットカード ②運転免許証 ③マイナンバーカード

📄10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

都岡地区恵みの里の体験教室～横浜みどりアップ計画～

★オリーブ収穫体験in都岡

🕒10月26日、11月2日(各回土曜)9時30分～※荒天時は各翌日同時刻に延期📍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6分)

📍市内在住の5人以内のグループ(家族・1人でも可)/各回抽選20組

💰6,500円(1回分、オリーブ1kg程度と種抜き器プレゼント)📄10月18日までに📄



▲申込みはこちら

★ネギ収穫体験in都岡

🕒11月16日・30日(各回土曜)10時30分～※荒天時は各翌日同時刻に延期📍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6分)

📍市内在住のグループ(家族・1人でも可)/各回抽選30組

💰500円/3本(収穫した分を買取)📄10月31日までに📄



▲申込みはこちら

★追分市民の森散策&里芋収穫体験in都岡

🕒11月9日(土)14時～18時※荒天時は翌日同時刻に延期📍追分市民の森・下川井町の畑(「矢指町入口」バス停下車徒歩8分)📍20歳以上の市内在住者(グループも可)/抽選10組

💰1,500円/3株(収穫した分を買取)📄10月28日までに📄



▲申込みはこちら

★小麦づくり体験教室(全5回)

🕒11月16日、2025年2月1日(各回土曜)13時30分～、5月31日(土)9時30分～、6月1日(日)13時30分～、7月21日(月・祝)9時30分～📍下川井町の畑(「矢指町入口」バス停下車徒歩9分)📍市内在住のグループ(家族・1人でも可)/抽選5組

💰8,000円(5回分、うどん(乾麺)200g×5袋と家打ち用小麦粉400gプレゼント)📄10月31日までに📄



▲申込みはこちら

.....上記共通.....

※車でのご来場も可 ※抽選後、当選者にはのみ通知

※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。

📍北部農政事務所 ☎️948-2480 📠948-2488

区役所の特別相談

★交通事故相談

示談の方法、保険金請求など。
☎10月9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
当日直接、☎

★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)の作成について相談ができます。

☎10月17日(木)9時~12時・18日(金)13時~16時
区役所1階1番窓口
当日直接

★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21日(月)13時~16時(1人25分)
区役所1階1番窓口
先着6人
☎、直接(随時)

.....上記共通.....

☎広報相談係

☎954-6022 fax955-2856

あさひの朝市

新鮮な地元の野菜や農作物の加工品を販売します。なくなり次第終了。

☎10月25日(金)11時~13時
区役所1階
持 エコバッグなど
当日直接

☎生涯学習支援係

☎954-6099 fax955-3341

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。

☎11月2日・23日(各回土曜)9時30分~14時45分
※荒天中止
こども自然公園・青少年野外活動センター

区内在住の小学生と保護者/各回抽選15組(1組5人以内※家族のみ)
小学生以上1人300円
10月20日までに電子申請(どちらかの日程のみ申込可)

☎生涯学習支援係

☎954-6099

fax955-3341

▲詳細はこちら

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:追分・矢指市民の森で森林浴し、旧中原街道沿いの史跡を廻る(約7.1km、約12,900歩)

☎11月16日(土)8時30分~9時受付(12時30分頃解散)
※荒天中止
三ツ境駅改札集合、上白根大池公園解散

50人
※落選者にのみ電話連絡
¥500円
11月8日(着)で☎、fax、☎、☎
※参加者全員の必要事項・年齢・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
fax382-1005

asahi_guide@outlook.jp
☎090-3698-1211(SMSも可)

☎旭ガイドボランティアの会

☎090-3698-1211

(SMSも可、当日は7時~7時45分)

福祉保健

乳がん 早期発見のためにできること

10月は「ピンクリボン」月間です。

乳がんは日本人女性の9人に1人がなると言われています。しかし早期発見・早期治療ができれば、治る可能性が高くなります。

早期発見のために「ブレスト・アウェアネス(自分の乳房を意識する生活習慣)」を取り入れてみませんか?

☑ 日頃から乳房をチェックし、しこり・凹みなどの異変に気づいたら乳腺外来に相談しましょう。

☑ 40代から乳がんの罹患率が高くなります。40歳になったら、自覚症状がなくても2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

☎健康づくり係 ☎954-6146 fax953-7713

あさひさんさんウォーク2024を開催します!

区内の魅力あるスポットを巡るウォーキングイベントです。

「よこはまウォーキングポイント」アプリを使って、「鶴ヶ峰エリア」「里山・二俣川エリア」のどちらかで5スポット以上を巡った人に、参加賞として「あさひくんオリジナルスマホホルダー」をプレゼント!
※なくなり次第終了

アンケート回答で豪華賞品も?

☎10月20日(日)~11月30日(土)

18歳以上の区内在住・在勤・在学者(親子で参加可)



▲詳細はこちら

☎健康づくり係 ☎954-6146 fax953-7713

令和7年4月からの保育所等利用の申請受付が始まります



申請期間 10月10日(木)~11月6日(水)【消印有効】

申請方法 ・オンライン申請(要マイナンバーカード)
・認定・利用調整事務センターへ郵送

利用案内、申請書など 10月10日から区役所3階33番窓口・二俣川駅行政サービスコーナーで配布(冊子は10月1日から掲載)。

申請の基本について、動画で分かりやすく紹介しています。ぜひご覧ください。
教えて!コンシェルジュさん保育園の申請 検索



▲申請の詳細はこちら

☎保育担当 ☎954-6173 fax951-4683

10月21日(月)~23日(水)実施

災害時医療のぼり旗掲出訓練

地域の病院・一般診療所・歯科診療所や薬局で「診療中」「開局中」ののぼり旗を目につきやすい場所に掲出します。
※横浜市では、震度6弱以上の大規模震災発生時に、診療可能な医療機関は「診療中」、薬局は「開局中」の旗を掲出し、診療することとしています。



☎福祉保健係 ☎954-6101 fax953-7713



公立保育所の育児講座

保育所であそびませんか 検索

Table with 4 columns: 保育所, 日時, 内容, 対象・定員. Rows include 左近山保育園, ひかりが丘保育園, 今宿保育園, 柏保育園 with various activities like 手作り工房, 赤ちゃんの日, 食育講座.

☎10月15日~横浜市子育て応援サイト「パマトコ」
この他にも交流保育・育児相談・園庭開放を実施しています。

詳細・申込みはこちら ▶



☎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

令和6年度 旭区健康フェア

健康づくりを支援するため、「旭ふれあい区民まつり」の会場で「旭区健康フェア」を開催します。
※荒天中止

☎10月20日(日)10時~15時

☎鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場



各団体の実施内容 ※内容は変更になる場合があります。

- 旭区医師会・旭区在宅医療相談室
アドバンス・ケア・プランニングの普及、医療相談
旭区保健活動推進委員会
握力測定、5回立ち上がり測定
旭区歯科医師会
歯科相談、虫歯リスクテスト、オリジナル歯ブラシを作ろう
旭区薬剤師会
お薬相談、薬草散策、健康測定
旭区食品衛生協会
食中毒予防キャンペーン

- 旭区獣医師会
動物健康相談、散歩マナーの啓発、マイクロチップの推進、ペット同行避難の啓発
旭区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)
朝ごはん摂食アンケート、野菜パネルの展示、レシピ集の配布
旭スポーツセンター
輪投げ体験、フレイルチェック(「MAQUUP」アプリを使用)



☎健康づくり係 ☎954-6146 fax953-7713

若者のための専門相談

ひきこもりや不登校などについて相談できます。

10月24日(木)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 申 電話で下記へ※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 fax 744-8322

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

リハビリスポーツの紹介、ボッチャ体験。

11月7日(木)13時30分～15時 区役所新館2階大会議室 患者と家族/先着12組 申 10月11日～11月5日に直接(9時～)
高齢者支援担当 954-6191 fax 955-2675

横浜市西部地域若者支援セミナー・相談会

テーマ:「不登校・ひきこもりの状況や支援を知る」に関するセミナーを開催します。併せて、個別相談も実施します。

※セミナーのみ、個別相談のみの参加可

11月6日(水)10時～11時30分 区役所新館2階大会議室 市内在住の15～39歳のひとと家族、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
申【セミナー】当日直接【個別相談】11月5日までに(名前(ふりがな)・電話番号を記入)
よこはま西部ユースプラザ 744-8344 nishi-pla@reroad.jp

旭区難病講演会 大脳皮質基底核変性症

11月29日(金)14時～16時 区役所新館2階大会議室 患者と家族/先着30人 東山 雄一医師(横浜市立大学医学部神経内科学・脳卒中医学講師) 申 10月28日～11月15日に(必要事項を記入)(9時～)
障害者支援担当 954-6128 fax 955-2675

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 fax 392-0222

善意銀行(7月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。旭ジャズまつり実行委員会、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、株式会社 清光社、西山 勉、匿名1件(敬称略)

文化

第43回旭区民文化祭を開催します!

旭公会堂(区役所4階)、サンハート(区民作品展のみ)

Table with 3 columns: 開催日, 時間(予定), 内容・団体. Includes events like 吟詠芸能祭, 古典・新日本舞踊, フラダンス, etc.

※公共交通機関をご利用ください。※入退場自由、満席時は入場制限あり。※開催時間が変更になる場合があります。

生涯学習支援係 954-6094 fax 955-3341

第31回旭美展～公募～

区民の皆さんによる美術展です。

10月29日(火)～11月3日(日・祝)10時～17時(初日は12時から、最終日は16時まで) サンハート 申 当日直接※出品希望者は10月26日10時～17時にサンハートカルチャー工房へ作品を搬入
旭美術協会事務局 内山 365-4234

あさひ図書館です

〒241-0005 白根4-6-2 953-1166 fax 953-1179

休館日

10月15日、11月5日(各火曜)

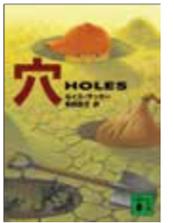
※館などでご確認ください。

ご紹介する本の共通点は、「穴」。喉の渇きと闘いながら掘る穴は、何を隠しているのか。険しい山道と穴(トンネル)の先にある、人々を魅了するものとは。読んだ後は、穴を掘ったり、通ったりしてみたくなるかもしれません。

「穴 HOLES」

ルイス・サッカー/著 幸田 敦子/訳 講談社(2006年刊)

たまたま、悪い時に悪い場所に居合わせ、無実の罪をかぶってしまったスタンリー。少年矯正施設のキャンプで、干上がった湖にシャベルで穴を掘る。今日が何日かもわからなくなったころ、シャベルの先に当たった何か。所長の秘密をあぶりだす。スタンリーは、ひいひいじいさんの呪いから抜け出せるか? 友人ゼロを救うため、冒険が始まる。



「黒部の谷の小さな山小屋」

星野 秀樹/写真・文 アリス館(2023年刊)

トロッコ列車に乗って山奥へ。トンネルを通り抜け滝の先にあるのは、雪深いこの地で夏の間たった4か月ほどしか開かない、阿曾原温泉小屋。断崖絶壁の山道を6時間も歩くというのに、たくさんの登山客がやってくる。毎年、人力で建ててはしまふ、小さな山小屋の姿をご覧ください。



親子で楽しむおはなし会

10月17日、11月7日(各回木曜)10時30分～16時0分 0～2歳児と保護者 申 当日直接

こどもおはなし会

10月20日(日)11時～16時 3歳以上(親子で参加可) 申 当日直接

秋のかみしばいの会

11月9日(土)14時～、15時～ 幼児～小学生 紙芝居ボランティア「としよくん」 申 当日直接

大人のための朗読会

11月15日(金)13時30分～15時 先着30人 朗読 すみれ 申 10月11日9時30分～ 電話、直接

今月のるびーぎやらりーのご案内

区内在住・在勤・在学者の個人また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 fax 955-3341

Table with 2 columns: 展示日, 展示内容. Shows dates 10月22日(火)～28日(月) and 11月5日(火)～11日(月) with corresponding exhibition titles.

※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。

Bell Flower ハンドベルコンサート 2024

曲目:「ドナウ川のさざなみ」、「Silent Night」ほか。
11月24日(日)14時～16時(30分前開場) サンハート 小学生以上/抽選300人※当選者には11月12日までに連絡 申 10月21日～30日(着)で参加者全員の(必要事項)を記入の上 (Bell Flowerコンサート事務局宛:〒241-8799 本村町44-2 横浜旭郵便局留め)、(bellflower1997@yahoo.co.jp)※申込み1件につき2人まで
Bell Flowerコンサート事務局 366-1883/366-9284

スポーツ

令和6年度 旭区民ミニバスケットボールキッズ大会

12月14日(土)9時～18時【代表者会議】11月2日(土)15時30分～ 旭スポーツセンター 区内・近隣区在住・在学の①小学4年生以下②小学5年生以下の男子チーム 1チーム①2,000円②2,500円 申 10月11日～24日(着)で 詳細は旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくる・区役所2階21番窓口で10月4日から配布する要項・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 381-5647(9時～23時) asahikusport.a.minibasketstaff@gmail.com

▶マークの凡例は7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

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ㊟382-8044

休館日 10月21日(月)

※㊟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550円、★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
月	ZUMBA®ゲッツ	10月28日	12時~12時50分	30人
火	リズムボクシング 19ZUMBA® シャイニングカーディオキック	10月15日・22日・29日、 11月5日	9時~9時50分 19時~19時50分 20時~20時50分	
水	やさしいハタヨガ▲ ピラティススリム▲ スタイリッシュヨガ K-POP完コピマスター	10月16日・23日・30日、 11月6日	9時20分~10時 10時10分~10時50分 11時~11時50分 12時~12時50分	18人
木	Simpleエアロビクス デトックスリンパ 12ZUMBA®	10月17日・24日・31日、 11月7日	9時~9時50分 11時~11時50分 12時~12時50分	30人
金	ステップエアロビクス ヒーリングヨガ ピラティススタイル	10月11日・18日・25日、 11月1日・8日	10時~10時50分 11時~11時50分 12時~12時50分	18人
土	やっぱり太極拳 Dōカーディオキック 10ZUMBA® エンジョイ!バスケタイム★	10月12日・19日・26日、 11月2日・9日	9時~9時50分 10時~10時50分 19時15分~20時45分	

●関節ととのえ塾(全4回)

テーマ:膝・足コース

膝や股関節の悩み、実は足部が原因かも? 足や膝から下を整えることで踏ん張りやすい足腰を作ります。

㊟11月の毎週木曜13時30分~14時30分 ㊟16歳以上/先着10人 ¥4,400円(4回分) ㊟動きやすい服装・飲み物 ㊟10月11日16時~㊟、直接

※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。

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

●秋の自然観察会

爽やかな秋の風を感じながら、季節の移ろい確かめてみましょう。

㊟10月12日(土)10時~12時※雨天中止 ㊟先着10人 持 筆記用具・虫眼鏡 ㊟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 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 ㊟https://sunheart.info/

●おはなしかい

㊟10月21日(月)10時30分~11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟当日直接

●ベビーマッサージ&親子遊び

㊟11月21日(木)10時~11時30分 ㊟2か月~1歳児と母親/先着10組 ¥1,000円 ㊟詳細は施設へ

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 ㊟https://www.women.city.yokohama.jp/y ㊟休館 第4木曜

※保育あり(詳細は㊟862-4750)

●~働きたい・働く女性を応援~ キャリア・カウンセリング (個別相談)

㊟毎月第1・3・5水曜・土曜10時~、11時~、13時~、14時~(1回50分) ㊟女性/各回先着1人 ㊟相談日の前月1日~㊟※

●女性のための職場の人間関係・ハラスメント相談 (個別相談)

㊟毎月第4土曜13時30分~、14時30分~、15時30分~(1回50分) ㊟女性/各回先着1人 ㊟相談日の前月11日~㊟、㊟※

●再就職・転職のための PC基礎スキル講座(全5回)

ワード・エクセル・パワーポイントの基礎を習得しましょう。

㊟11月11日(月)~15日(金)10時~15時30分 ㊟女性/先着15人 ¥22,000円(5回分) ㊟10月15日~㊟(㊟9時30分~:862-4496)※

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)

※(消)で往(必要事項)・㊟・㊟を記入)、㊟

●スポーツ・レクリエーション フェスティバル

炭火焼・ネイチャーゲームほか。

㊟10月20日(日)10時~15時 ¥各ブースで料金が異なります。㊟当日直接

●おひさまクラブ(全5回)

㊟11月20日~12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5,750円(5回分、追加:中学生以上2,900円、4歳児~小学生2,000円、3歳以下300円) ㊟10月7日~21日※

●もしもの体験キャンプ

被災時に役立つ野外炊事、消火活動、ロープワークほか。

㊟11月24日(日)10時~15時 ㊟小学生と家族/抽選12組 ¥中学生以上2,700円、小学生2,300円、4歳以上の未就学児1,300円、3歳以下100円 ㊟10月11日~25日※

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)で往(必要事項)・㊟・㊟を記入)、直接

●歌声サロン

㊟10月28日(月)10時~11時 ㊟60歳以上/先着26人 ¥300円 ㊟当日直接

●スマホ教室

㊟11月12日(火)9時30分~、10時20分~、11時10分~、12時30分~、13時20分~(1回45分) ㊟60歳以上/各回先着1人 ¥1,000円(1回分) ㊟10月11日~直接

●文化祭 体操体験プログラム

㊟【機能アップヨガ】11月12日(火)【免疫力アップ体操】11月13日(水)13時30分~14時45分 ㊟60歳以上/各回先着32人 ¥500円(1回分) ㊟10月22日~直接

●ラテン音楽でリズム体操(全8回)

㊟12月~2025年3月の第2・4木曜13時30分~14時45分 ㊟55歳以上/抽選24人 ¥1,600円(8回分) ㊟10月11日~21日※

●ヨガスタイルストレッチ(全8回)

㊟12月~2025年3月の第2・4木曜13時30分~14時45分 ㊟60歳以上/抽選24人 ¥1,600円(8回分) ㊟10月23日~11月1日※

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)

●ボッチャ体験・練習会

㊟10月23日(水)9時~11時40分 ㊟先着15人 ㊟10月11日9時30分~23日に直接(㊟12時30分~)

●おもしろスポーツフェスタ

サークルの発表と、どなたでも楽しめるスポーツイベントです。

㊟10月27日(日)9時30分~13時 ㊟先着120人 ㊟当日直接

今宿南小学校コミュニティハウス

〒241-0034 今宿南町1879-2 ☎951-6141 ㊟951-6149 ㊟休館 火曜・金曜

●第21回コミハ祭り

㊟10月12日(土)10時~16時・13日(日)10時~15時 ㊟上履き(発表・展示会場) ㊟当日直接

●お茶のみサロン

大人が楽しむ読み聞かせ ㊟10月26日(土)13時30分~15時 ㊟60歳以上/先着30人 ¥100円(コーヒー希望者のみ) ㊟上履き ㊟当日直接

●親子で楽しむサツマイモ掘り

㊟11月10日(日)10時~11時30分※雨天中止 ㊟小学生以下と保護者/先着30組 ¥1,000円 ㊟10月27日~11月2日17時に㊟、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)

●くらサボサロン

㊟10月16日(水)13時30分~14時30分 ㊟先着20人 ¥200円 ㊟上履き ㊟当日直接

●やさしいヨガ教室

㊟11月5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 ㊟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

🕒11月7日(木)13時~14時30分 1️⃣先着20人 ¥400円 2️⃣動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 3️⃣当日直接

●パソコン個人相談室

🕒11月11日(月)13時30分~14時30分、14時40分~15時40分 1️⃣各回先着3人 ¥500円(1回分) 2️⃣10月11日~直接(☎10時~)

●フリーマーケット 出店者募集!

🕒11月24日(日)10時~15時 1️⃣先着10組 ¥500円 2️⃣10月22日~11月15日に直接(☎10時~)

左近山コミュニティハウス

〒241-0831 左近山1011
☎351-2686 ☎489-6270
休館 火曜・金曜

●第25回 文化の集い

🕒11月3日(日・祝)10時~16時30分 持上履き・外履き用の袋 1️⃣当日直接

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)

●おはなしランド

🕒10月14日(月・祝)10時30分~11時 1️⃣幼児と保護者 2️⃣当日直接

●ふれあいカフェタイム②

~大人のおはなし会~

🕒10月19日(土)14時~15時 2️⃣旭歌と読み語りの会なごみ 1️⃣当日直接

●オータムコンサート 二胡の調べ

🕒11月9日(土)13時30分~15時 1️⃣先着30人 2️⃣10月15日10時~11月5日17時に☎、直接

●ふれあいカフェタイム③

コーヒーの美味しい淹れ方

🕒11月26日(火)10時~12時 1️⃣先着8人 ¥500円 2️⃣10月29日10時~11月19日17時に☎、直接

●秋のおはなし会

🕒11月30日(土)10時30分~11時30分 1️⃣幼児と保護者/先着10組 2️⃣11月2日10時~28日17時に☎、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

●懐かしのポピュラーソングコンサート

🕒11月17日(日)14時~15時30分 1️⃣先着50人 2️⃣10月16日~☎、直接

●0歳児からの親子リトミックと育児相談

🕒11月20日(水)10時30分~12時 1️⃣未就学児と保護者/先着25組 2️⃣10月16日~☎、☎

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)

●おもちゃの病院④

🕒10月12日(土)10時~15時 1️⃣先着10組 ¥ 部品代実費 2️⃣直したいおもちゃ 3️⃣当日直接

●エッセイ教室(全4回)

🕒11月~12月の第1・3土曜10時~11時30分 1️⃣18歳以上/先着8人 ¥4,000円(4回分) 2️⃣10月12日~直接

●季節のポーセリン③

オリジナルの食器作り。作る物の種類・数量で材料費が変わります。

🕒11月9日(土)10時~12時 1️⃣小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)/先着16人 ¥400円(材料費別途) 2️⃣10月19日~直接

●英語リトミック教室(全5回)

🕒11月14日~12月12日の毎週木曜10時~11時 1️⃣3歳までの立てる子どもと保護者/先着12組 ¥1,000円(5回分) 2️⃣10月24日~直接

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~)

●デジタルカメラの写真的撮り方(全3回)

🕒11月10日・24日、12月15日(各回日曜)10時~11時30分 1️⃣18歳以上/先着12人 ¥500円(3回分) 2️⃣10月11日※

●老後の備えセミナー

自分と家族を守る相続・遺言・後見について。

🕒10月28日(月)【セミナー】10時30分~12時【個別相談】12時20分~14時30分 1️⃣18歳以上/先着30人 2️⃣10月11日※

●リンパマッサージと正しい歩き方②(全4回)

🕒11月~12月の第1・3木曜18時30分~20時 1️⃣18歳以上/先着15人 ¥2,000円(4回分) 2️⃣10月24日※

●今宿音楽祭

🕒11月9日(土)13時~16時 1️⃣当日直接

●文字で自由に遊ぶ遊書体験講座(全2回)

🕒11月13日・27日(各回水曜)10時~11時30分 1️⃣18歳以上/先着14人 ¥1,000円(2回分) 2️⃣10月30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)

●秋・冬のリラックス・ヨガ(全7回)

🕒11月~2025年3月の第4火曜(1月は14日・28日、2月は18日・25日、3月は18日)①12時30分~13時30分②14時~15時 1️⃣18歳以上/①②先着14人 ¥4,900円(7回分) 2️⃣10月11日~31日17時に直接

●ハッピースイーツ

果汁たっぷりチョコケーキ

🕒12月4日(水)10時~12時45分 1️⃣18歳以上/抽選12人 ¥1,800円 2️⃣11月1日~7日に☎(9時~17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)

●ロビーコンサート

🕒10月20日(日)13時30分~14時30分 1️⃣当日直接

●インターネット被害未然防止講座

🕒10月28日(月)10時~12時 1️⃣18歳以上/先着20人 2️⃣10月11日~20日に直接(☎10時~)

●第30回文化祭

🕒11月2日(土)9時30分~18時・3日(日・祝)9時30分~15時 1️⃣当日直接

●おやすみ前のソフトヨガ(全5回)

🕒11月18日~12月23日の毎週月曜(12月9日を除く)18時20分~19時20分 1️⃣18歳以上/先着15人 ¥2,500円(5回分) 2️⃣10月21日~11月10日に直接(☎10時~)

●はじめての木目込み人形(全2回)

🕒11月22日・29日(各回金曜)9時30分~15時 1️⃣18歳以上/先着10人 ¥3,000円(2回分) 2️⃣10月20日~11月15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)

●乳幼児のおはなし会

🕒10月22日(火)10時30分~11時 1️⃣0~2歳児と保護者 2️⃣持バスタオル・飲み物 3️⃣当日直接

●開館30周年記念

都岡地区センターまつり

🕒【展示】11月9日(土)・10日(日)10時~15時【発表】11月9日(土)10時~13時20分・10日(日)10時~12時40分 持上履き 1️⃣当日直接

●和布で作る干支(巳)(全2回)

🕒11月12日・26日(各回火曜)9時30分~11時30分 1️⃣18歳以上/先着10人 ¥2,300円(2回分) 2️⃣10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)

※9時30分~直接

●若葉台文化祭

~エジョえじょフェスタ~

🕒【展示・体験・販売】11月2日(土)~4日(月・休)9時~17時(4日は12時まで)【発表】11月9日(土)9時~17時・10日(日)9時~16時 1️⃣当日直接

●スマホの基本とLINE体験

🕒11月15日(金)10時~12時 1️⃣18歳以上/先着20人 2️⃣10月11日9時30分~☎、直接(来館優先)

●バイオリンロビーコンサート

🕒11月17日(日)14時~15時 1️⃣先着55人 ¥500円 2️⃣10月26日※

●健康セミナー「肩・首の凝り解消法」~放っておくと危険かも~

🕒11月26日(火)9時30分~11時30分 1️⃣先着20人 ¥300円 2️⃣11月5日9時30分~☎、直接(来館優先)

●健康マージャン大会

🕒12月7日(土)9時30分~16時30分 1️⃣点数が数えられる人/先着100人 ¥1,000円 2️⃣10月27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。

健診などのご案内

◆原則として毎月11日以降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 ◆詳細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6日(水)	9時～11時 (時間は予約時に説明)	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】		13時30分～14時30分 (15分前受付開始)	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22日(金)	10時～11時 (15分前受付開始)	区役所 3階 むし歯予防の話、歯磨きの方法など ☎2023年5月～2024年5月生まれの子どもと保護者/先着16組 ☎10月11日～
生活習慣病予防相談 【予約制】	10月25日(金)	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。 ☎ 随時
	11月7日(木)	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 10月18日、11月1日 (各回金曜) 1歳 6か月児 10月15日、11月5日 (各回火曜) 3歳児 10月24日、11月7日 (各回木曜)	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。
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 【予約制】	10月22日、11月26日 (各回火曜)	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(両親教室) (全3回) 【予約制】	11月5日・12日・19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。) ☎ 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 ☎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.202

〒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日の休園日**

毎週火曜

今月の
ズーラシアグッズ



アニマルリウム
親子オカピ



ズーラシア どうぶつ
ZOO
ZOO
ZOO
む・ア・ップ

ミニミアフリカオットセイ

昨年、クラウドファンディングによる寄付にて、ミニミアフリカオットセイの展示場の改修工事を約4か月かけて行いました。工事では、紫外線による眼病の発生を防ぐための日除けと暑さ対策のミストを設置したほか、新たに陸場に休憩場所を作り、そこにアプローチしやすいように岩場の段差をなくしました。オットセイは臆病な性格の動物なので、完成当初は新しい日除けや岩場を遠くから恐る恐る眺めるばかりで、担当者をヤキモキさせました。今では、時折日除けの下を速足で歩いてみたり、新しい岩の上で横になって感触を確かめてみたりする様子が観察されるようになりました。オットセイたちがどのくらい日除けやミストを利用するのか、また日除けの効果など、モニタリングを続けていく予定です。



▲日除けの下に入る
ハッピーとワン



▲新しい浅瀬で
くつろぐワン

10月のおすすめ ズーラシア ハロウィン

園内をハロウィンらしく装飾します。特別な餌をプレゼントする特別ガイドも行います。

☎【装飾】10月1日(火)～31日(木)
【特別ガイド】10月26日(土)・27日(日)

画像はイメージです▶



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したり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。 ☎は はこちら▶

詳細は☎またはチラシでご確認ください。

● 専門相談 普段気になっている心配事を話してみませんか。

種類	日時	申込み(☎、直接)	
ひなたぼっこ	公認心理師	11月8日(金)10時～11時30分	10月25日～
	管理栄養士	11月12日(火)10時～11時30分	10月29日～
	助産師	11月19日(火)13時30分～15時	11月6日～
サテライト	公認心理師	①11月7日(木)10時～11時30分 ②11月21日(木)10時～11時30分	①10月24日～ ②11月7日～
	管理栄養士	11月15日(金)13時30分～15時	11月1日～
	助産師	11月27日(水)10時～11時30分	11月13日～

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会を実施しています。☎からお申し込みください。ご都合が合わない場合はお問い合わせください。
☎442-3038 (火～土曜9時～17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)

合同育児講座 ちょこっとひろば

保育所の先生や子育て支援拠点のスタッフと一緒に遊びませんか。

日時	会場	内容
11月8日(金)10時～11時	白根地域ケアプラザ	バルーン、運動会ごっこ
11月15日(金)10時～11時	今宿地域ケアプラザ	新聞紙で遊んでみよう

☎未就学児と保護者/各回先着12組
☎10月11日～
横浜市子育て応援サイト「パマトコ」
☎こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683

詳細・申込みは
こちらから▶