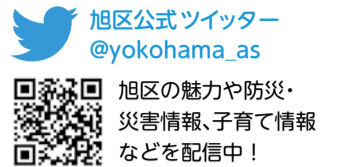


広報よこはま あさひ区版 / 2021(令和3)年10月号 / No.288

2021 10 あさひ



特集 暮らしの「困った」相談してください!



解決は3つのステップで! 詳しくは8・9ページをご覧ください→

あさひの逸品「畠山重忠ブランド」を募集します!



2022年NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に区内ゆかりの武将、畠山重忠公が登場予定です。これを機に、重忠公にちなんだ商品をつくり、旭区を盛り上げてみませんか? 新しい「重忠あさひくん」のイラストを活用し、奮ってご応募ください。

【応募資格】
区内在住・在勤・在学者(飲食物の生産者・販売者による推薦も可)

【対象商品】
区内で販売・提供中(予定含む)の畠山重忠公にちなんだ飲食物

【申込方法】
10月20日～12月20日に [電子申請](#) か [fax](#)

※詳細は [HP](#) でご確認ください。



▲新「重忠あさひくん」イラスト
☎ 地域活動係 ☎ 954-6095 fax 955-3341

あさひの逸品とは?
区内で販売・提供されている食べ物・飲み物の中で、特においしいと推薦のあったものや、旭区ならではの特徴のあるものを「あさひの逸品」に認定しています。



きらっとあさひプラン (第4期旭区地域福祉保健計画) が完成!

「地域で支え合い 安心して自分らしく暮らせるまち 旭区をつくろう」

「きらっとあさひプラン」は、区内に住む全ての皆さんが「地域で支え合い、安心して自分らしく暮らせるようにする」ための計画です。このたび、令和3～7年度の5年間で期間とする「第4期計画」が完成しました。広報よこはまと併せて、各世帯へ「リーフレット あなたのきらっと



なんですか?」と「お住まいの地域の地区別計画」を配布しています。また、下記配布場所でもご覧いただけます。

【配布場所】 区役所3階31番窓口・旭区社会福祉協議会・区内地域ケアプラザなど



☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 fax 953-7713

旭ふれあい区民まつり 開催見合わせ

10月10日(日)に開催を予定していた「第31回旭ふれあい区民まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を見合わせます。今後の開催については、社会情勢を踏まえ決定します。

楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



☎ 地域活動係 ☎ 954-6095 fax 955-3341

旭区役所
〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12
☎954-6161(代表電話) fax 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※
※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。

今月の土曜開庁日 9日 23日

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



区・市役所から

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 🔍検索

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(水)9時~12時・14日(木)13時~16時 📍区役所1階1番窓口

📄当日直接

📞広報相談係

☎️954-6022 📠955-2856

交通事故相談

示談の方法、保険金請求など。

🕒10月13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 📄当日直接か ☎️

📞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18日(月)13時~16時(1人25分) 📍区役所1階1番窓口 📄先着6人 📄直接か ☎️(随時)

📞広報相談係

☎️954-6022 📠955-2856

都岡地区恵みの里 「さつまいも収穫体験 in 都岡」

🕒10月30日(土) ①9時~②10時30分~③12時~④13時30分~⑤15時~ ※荒天時は翌日同時刻に延期 📍今宿南町の畑(「ニュータウン第4」バス停下車徒歩9分※駐車場なし) 📍市内在住のグループ(家族・1人でも可) / ①~⑤抽選20組(当選者にものみ通知、時間帯希望不可) 💰1組1,000円(3株) 📄10月18日(着)で ☎️か 📠(必要事項・参加者全員の名前・ふりがな・📅)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。

📄都岡地区恵みの里運営協議会事務局

「さつまいも収穫体験in都岡」係

〒241-0031 今宿西町289

📠955-5057

📞北部農政事務所

☎️948-2480 📠948-2488

旭区親子野外自然体験活動

ウォークラリーや野外炊事。

🕒11月27日(土)9時30分~14時45分

※小雨決行 📍こども自然公園(大池町65-1) 📍区内在住の小学生と保護者/抽選12組(1組5人まで・家族内限定) 📄10月29日まで

📄電子申請

🗣️生涯学習支援係

☎️954-6099

📠955-3341



▲申込みはこちら

都岡地区恵みの里 「小麦づくり体験教室」(全5回)

🕒【種まき】11月13日(土)13時30分~

【麦踏み】2022年2月5日(土)13時30分~【麦刈り・脱穀】2022年6月上旬

【うどんづくり】2022年7月中旬 📍下川井町の畑(「矢指町入口」バス停下車徒歩9分※車での来場可) 📍市内在住のグループ(家族・1人でも可) / 抽選5組(当選者にものみ通知) 💰1組6,000円(乾麺うどん5袋プレゼント) 📄10月29日(着)で ☎️か 📠(必要事項・参加者全員の名前・ふりがな・📅)を記入)

※天候や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

「小麦づくり体験教室」係

〒241-0031 今宿西町289

📠955-5057

📞北部農政事務所

☎️948-2480 📠948-2488



あさひスポット紹介 vol.13

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

● 駕籠塚(鶴ヶ峰本町2-39)

富士重忠公の内室(身分が高い人の妻のこと)「菊の前」が、この地で重忠公の戦死を聞いて悲しみ、自害しました。「菊の前」は駕籠ごと埋葬されたと伝えられています。



● 首塚(鶴ヶ峰1-3-7)

重忠公の首が祭られた所といわれています。区役所裏側に位置しており、「首塚」と書かれた標柱が目印です。重忠公の首はこの辺りで愛甲三郎季隆によって斬られたと伝えられています。



● 首洗い井戸(鶴ヶ峰1-4-12)

旭区役所第1駐車場の隅に標柱が設置されています。ここには、重忠公の首を洗い清めたといわれる井戸がありました。以前は帷子川の河原に直径1メートルほどの穴があり、水が湧いていたといいますが、川の流れが変わって失われてしまいました。



📞広報相談係 ☎️954-6023 📠955-2856

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。

月	開室	休室	受付終了
10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	7日(木)・8日(金)・14日(木)・21日(木)・22日(金)	12時15分~15時45分(15時30分受付終了)
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)

📞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

10月20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の作品展示)

10月3日(日)~29日(金)	紙芝居	紙芝居としょくん
10月3日(日)~30日(土)	デザインアート	久保 雅彦さん
10月4日(月)~28日(木)	パステルシャインアート	寺田 卓苗さん

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

10月18日(月)~29日(金)	ハワイアンキルト
11月1日(月)~12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。

*** 団体利用登録更新のお知らせ ***

登録番号「旭20-〇〇」(登録期間が2022年3月31日まで)の団体は、「みなくる」受付に登録証を提示の上、更新手続きをお願いします。

🕒10月2日~2022年3月31日



2021・2022年版旭区区民生活・防災マップ配布中

区内の地図中に広域避難場所や地域防災拠点などを掲載しています。また、「家族でできる減災対策」や「避難行動の流れ」など災害に関する情報も充実。マップの折り方がインデックス付ジャバラ折になっているため、見やすく・開きやすく・かさばりません。



▲詳細はこちら



2020・2021年版 さんさんガイド配布中



旭区の魅力や行政サービスなどをまとめた冊子です。「旭区ってどんなところだろう」、「旭区には何があるんだろう」、そんな疑問にできるだけ答えられるように作成しました。旭区での生活のお供にぜひ1冊。自分だけの「あさひ」を探してみませんか？



▲詳細はこちら

【配布場所】区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナー、区内の区民利用施設など

☎ 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856

福祉保健

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。

ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談

10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歳～39歳の人と家族 電話で下記へ※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(7月1日～31日)
次の皆さまから寄付をいただきました。神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名1件(敬称略)

令和4年4月からの保育所等利用の 申請受付が始まります

10月12日(火)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利用案内・申請書を配布します。HPからもダウンロードできます。

※就労(予定)証明書は10月1日(金)からHP掲載、区役所で配布

【申請期間】10月12日～11月2日(木)

【申請方法】認定利用調整事務センターへ郵送

横浜市旭区 令和4年度保育所利用申請 検索



▲詳しくはこちら

☎ 保育担当 ☎ 954-6173 ☎ 951-4683

6区合同で医療機関・薬局の 「災害時医療のぼり旗掲出訓練」を実施します

訓練実施期間 10月25日(月)～27日(水)

地域の病院・一般診療所・歯科診療所・薬局において、「診療中」「開局中」の「のぼり旗」を目に付きやすい場所に掲出します。

今年度は、旭区・保土ヶ谷区・緑区・戸塚区・泉区・瀬谷区の6区合同で取り組みます。

※横浜市では、震度6弱以上の大規模地震発生時、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 ☎ 953-7713

文化

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。

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
10月19日(火)～25日(月)	書道展

※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。

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

10月11日(月)
※HPなどでご確認ください。

10月27日は読書の日です。文学賞の一つ、スウェーデンの児童文学作家の名を冠する「アストリッド・リンドグレン記念文学賞」。この賞の受賞歴がある作家の作品からご紹介します。

かるいお姫さま

ジョージ・マクドナルド/作 モーリス・センダック/絵 脇 明子/訳 岩波書店(2020年刊)

洗礼式に招かれなかった魔女の呪いで、体と心の重さを奪われてしまったお姫さま。生きる糧だった湖も、魔女のたくらみで干上がろうとしています。自ら志願しその体で穴をふさごうとする王子。王子は小舟に乗るお姫さまに恋心を歌いかけます。人の心が分からない「かるいお姫さま」に、その思いは通じるのでしょうか…? 同時刊行の『金の鍵』もお楽しみください。



あめだま

ペク・ヒナ/作 長谷川 義史/訳 ブロンズ新社(2018年刊)

まるい、ビー玉みたいなあめ玉をじっと見る少年の名は、ドンドン。ある日、駄菓子屋で買ったあめ玉をなめると周囲の音が聞こえてきます。ソファや犬の声、お父さんの心の声などいろいろな声を聞くドンドン。でも最後のあめ玉をなめても何も聞こえません…。作者が精密に作った人形やセットは、本物かと思わせるほど。ドンドンと飼い犬グスリの小さい頃の話、『ぼくは犬や』もどうぞ。



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。

☎ 10月27日(水)10時～11時30分 初心者 開催時間内随時受付

展示 100周年記念パネル「横浜市立図書館100年のあゆみ」

☎ 11月2日(火)～8日(月) ろびーぎやらりー(区役所1階) 当日直接

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)	10月20日、11月3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)	10月14日・28日(各回木曜)	15時15分～16時
今宿こぶし公園(今宿2-3)※	10月13日・27日、11月10日(各回水曜)	10時～10時50分

※中沢町公園の工事により、11月末(予定)まで駐車場所を変更します。

第34回旭区民合唱祭

客席での歌唱・声援はできません。
☎ 10月17日(日)13時～(30分前開場)
☎ 旭公会堂(区役所4階) 当日直接
☎ 旭区民合唱祭実行委員会事務局 下田
☎ 954-2080



特集 生活困窮者自立支援事業があなたのピンチに寄り添います くらしの「困った」相談してください!



区役所では、家計や就職などに関するお悩みについて希望を伺いながら、問題を一つずつ整理していくお手伝いをしています。

新型コロナウイルス感染症の影響によって、仕事が減ったり、なくなったりしてしまい、家計が苦しくなるケースが増えています。

生活の困りごとは1人で抱えずに、生活支援課(☎954-6069)へ電話をしよう!

STEP 3 あなたに合った支援を活用して、生活を立て直そう!

困ったときは区役所へ、じゃよ!

事例① 借金の返済で生活が苦しく、必要な支払いも滞りがちで今後が心配です…

事例② 人間関係がうまくいかず会社を辞めてしまった。就職活動を始めなければいけないけど気が重い…

事例③ 新型コロナウイルス感染症の影響で、仕事がなくなった…妻の収入で生活しているが、家賃の支払いが追い付かない…!

支援メニューの例をご紹介しますぞ!

<p>家計のやりくり (家計改善支援事業)</p> <p>債務や支払いを含めた収支の「見える化」など、専門の相談員がやりくりの計画を立てるお手伝いをします。また、必要に応じて利用可能な減免制度などもご案内します。</p> <p>生活を切り詰めるだけでなく、知らなかった減免制度まで教えてもらって助かりました!</p>	<p>就職サポート (就労支援)</p> <p>就職活動の進め方・仕事探し・履歴書の書き方のほか、就職活動の前段階として実習プログラムやグループワークなど、本人の希望や状態に沿った支援を行います。</p> <p>自分の気持ちを受け止めてもらえて、もう一度就職する意欲が出てきました!</p>	<p>家賃補助 (住居確保給付金)</p> <p>離職などにより経済的に困窮し、家賃の支払いが難しくなった人や住まいを失った人などに家賃相当額の全部又は一部を給付するとともに、就職活動を支援します。</p> <p>家賃の心配がなくなったので、就職活動に専念することができました!</p>
---	--	--

※ご提案する支援メニューは、それぞれの人の支援プランによって異なります。 ※生活保護の利用をご案内することもできます。

STEP 1 まずは困っていることをお聞かせください!

- 働かないと…! とは思うが、人と話すのが苦手でなかなか動き出せない
- 仕事をした経験が少なく、何に気を付けて就職活動をしていいかわからない
- 収入が少ない、学費のために借りた奨学金の返済があるなどの理由で、生活に余裕がない
- 会社の業績悪化で解雇になり、蓄えだけでは家賃の支払いが厳しい
- 定年退職して収入が減ったのに、生活(支出)の見直しができない
- 年金が少ないので働きたいが、なかなか職が見つからない

STEP 2 支援メニューを組み合わせ、解決のためのプランを一緒に立てます

生活の立て直しに必要な支援を受けることができますよ!
相談することで1人では思い付かないプランを立てられることも!



具体的な支援メニューはSTEP3へ!

ためらわずに、相談してください!

生活に困る可能性は、誰にでもあります。1人で抱えず相談することが、くらしの「困った」を解決する第一歩です。

旭区 生活困窮



これからの生活を一緒に考えていきましょう
1人で悩まずにご相談ください

☎ 生活支援課
(区役所新館1階)
☎ 954-6069
☎ 951-5831

▶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

スポーツ



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。



いけなに 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



【膝裏のストレッチ】

1. 両足を前に伸ばして、床に座ります。
 2. 片足を曲げて伸ばしている足の上に乗せます。
 3. 伸ばしている足の爪先を持って自分の方へ引っ張ります。
※届かない場合は、なるべく遠くに手を伸ばすだけでOK
- ➔ 慣れてきたら…さらに爪先を引っ張って、床から踵を浮かせましょう。

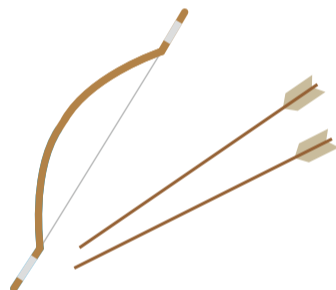


さまざまなスポーツで、膝裏や太もも裏の肉離れが多いです。しっかり伸ばしてけが予防！

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

第45回 旭区民弓道大会

📅 10月31日(日)9時30分～ 📍 常盤公園弓道場(保土ヶ谷区常盤台42-1)
👤 区内在住・在勤者(学生除く) 📄 1,000円 申 10月11日～20日10時～12時に ☎
☎旭区弓道協会 しみず ☎951-7192



☎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。開館状況については、事前にHPなどをご確認ください。

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。

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16日(土)10時～12時 📍 先着10人 📄 虫眼鏡・筆記用具 申 当日直接

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)

●えいごであそぼ

親子でハロウィンを楽しもう。
📅 10月29日(金)11時～12時 📍 幼児(保護者同伴) / 先着5組 申 10月15日～28日に直接(☎11時～)

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

●ベビーヨガ&産後の

アーユルヴェーダ(全2回)

赤ちゃんと一緒にオイルマッサージ。2回目は保育に預けてセルフケア。
📅 11月9日・16日(各回火曜)10時～11時30分 📍 産後2か月～1年の女性と赤ちゃん / 先着15組 📄 3,200円(2回分。乳児の保育料1回分含む) 申 10月15日～HP

●心を綴るマイノートブック 手製本講座

パープルリボンをモチーフにしたノートを作るワークショップ。
📅 11月13日(土)13時30分～16時 📍 先着15人 📄 1,600円 申 10月15日～HPか ☎

●女性のためのパソコン講座 ～エクセル中級～(全2回)

実務的な関数や便利機能を学びます。
📅 11月20日(土)・21日(日)10時～15時30分 📍 女性 / 先着10人 📄 11,000円(2回分) 申 10月15日～HPか ☎ (862-4496※火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分受付)

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

子どもから大人まで、誰でも楽しめる競技を行います。景品あり。

📅 11月7日(日)9時30分～13時 📍 先着100人 申 当日直接

●正しい姿勢で美しく歩こう

📅 11月14日(日)10時～11時30分 📍 先着25人 申 10月17日9時30分～30日に直接(☎12時30分～)

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.yzpc.or.jp/kodomo_yc_ysa/ 休館 毎週月曜(第3月曜を除く、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、救命活動、ロープワークなど。

📅 11月21日(日)10時～15時30分 📍 6人以内の家族 / 抽選12組 📄 中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円 申 10月8日～22日(満)で往に【必要事項】・☎・📄(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

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

●歌声ひろば

📅 10月28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

●イスを使ってストレッチ

📅 11月2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」

📅 11月2日(火)13時～14時30分 📍 60歳以上 / 先着15人 📄 100円 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。

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**
🕒10月20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 ㊟当日直接

●**脳を鍛える!**
インナーマッスル体操
🕒11月4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 ㊟当日直接

●**パソコン個人相談室**
🕒11月8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) ㊟10月11日~㊟

●**クリスマススワッグ**
つり下げて飾る花束を造花で作ります。
🕒11月18日(木)9時30分~11時30分
㊟先着15人 ¥2,500円 ㊟10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**
🕒10月17日~11月7日の毎週日曜9時~15時 ㊟抽選3組 ㊟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17日~11月7日の毎週日曜9時~16時 ㊟未就学児と保護者 ㊟おもちゃ ㊟当日直接

●**ツルコミ寄席**
「落語を楽しもう!」
🕒10月23日(土)14時~15時 ㊟先着20人 ㊟10月11日10時~㊟

●**秋のおはなし会**
(絵本の読み聞かせ)
🕒10月29日(金)10時30分~11時30分 ㊟幼児と保護者/先着10組 ㊟10月12日10時~㊟

●**初めてのソーパークーピング**
お花のソープ(せっけん)の小物を作ります。
🕒11月4日(木)10時~12時 ㊟先着10人 ¥700円 ㊟10月15日10時~㊟



●**おはなしランド**
わらべうたや絵本のおはなし会。
🕒11月8日(月)10時30分~11時 ㊟幼児と保護者 ㊟当日直接

●**ツルコミ オータムコンサート**
🕒11月14日(日)14時~15時30分 ㊟先着20人 ㊟Coffee Cups ㊟10月20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

●**懐かしのポピュラーソングコンサートⅪ**
1960~70年代のポップスヒット曲を中心とした演奏。
🕒11月28日(日)14時~15時30分 ㊟先着25人 ㊟Coffee Cups ㊟10月16日~11月27日17時に ㊟か ㊟(必要事項と ㊟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)

●**マジック体験教室(全2回)**
初心者大歓迎。
🕒11月18日・25日(各回木曜)10時~12時 ㊟20歳以上/先着20人 ¥1,000円(2回分) ㊟10月28日10時~直接(㊟翌日~)

●**いちざわおはなしの森(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5組 ㊟当日直接

●**季節のポーセリン 冬の食器**
🕒11月26日(金)10時~12時 ㊟20歳以上/先着12人 ¥1,200円 ㊟11月5日10時~30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 バドミントン**
🕒10月17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) ㊟上履き・ラケット ㊟当日直接

●**フリーアドバイス 卓球**
🕒10月23日(土)12時20分~14時40分 ㊟小学生以上/先着16人 ¥100円 ㊟上履き・ラケット ㊟当日直接

●**季節の和菓子**
~栗蒸し羊かんとスイートポテト~
🕒10月28日(木)10時~13時 ㊟20歳以上/先着9人 ¥1,000円 ㊟10月14日9時15分~直接(㊟翌日~)

●**遊書で年賀状を作ろう! (全2回)**
🕒11月10日・24日(各回水曜)13時~14時30分 ㊟20歳以上/先着12人 ¥1,000円(2回分) ㊟10月27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)

※ ㊟10月11日~直接(㊟翌日~)
●**希望が丘アート月間**
登録団体の作品展覧会。
🕒10月17日(日)~11月14日(日) ㊟当日直接

●**バレエ・ピラティス体験(全3回)**
🕒10月21日、11月18日、12月16日(各回木曜)13時30分~14時30分 ㊟20歳以上/先着12人 ¥1,500円(3回分) ※

●**初心者のためのパソコン相談塾**
🕒10月28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) ※

●**ハッピースイーツ**
「マロンケーキ作り」
🕒11月1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) ※

●**初心者のための味噌作り**
🕒11月9日(火)10時~12時 ㊟20歳以上/先着12人 ¥3,800円 ※

●**親子で秋の収穫祭(里芋とさつまいも)**
🕒11月13日(土)①10時~10時40分②11時~11時40分 ※雨天時は20日(土)に延期 ㊟親子/①②先着6組(1組4人まで) ¥200円(1回分) ※

●**季節の家庭料理作り(里芋とさつまいも)**
🕒11月20日(土)10時~12時45分 ㊟20歳以上/先着12人 ¥1,000円 ※

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**
🕒10月16日(土)10時30分~11時 ㊟未就学児と保護者/先着5組 ㊟当日直接

●**バドミントン教室**
🕒10月16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) ㊟当日直接

●**元気に笑顔になるヨガ(全8回)**
🕒11月2日・9日・16日、12月7日・14日・21日、2022年1月18日・25日(各回火曜)13時30分~14時30分 ㊟先着14人 ¥4,000円(8回分) ㊟10月12日10時~直接

●**秋のお楽しみ! お芋ほり**
🕒11月3日(水・祝)13時~15時 ㊟先着40組 ¥500円(3株) ㊟10月17日10時~直接

●**マタニティ&ベビーピラティス**
🕒11月18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 ㊟10月21日10時~直接

●**健康セミナー**
痛みに対する運動の効果
膝や腰の痛みに。
🕒11月30日(火)10時~12時 ㊟先着13人 ㊟11月9日10時~直接か ㊟(来館での申込優先)



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10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12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12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	11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 2020年9月～2021年1月生まれのお子さんと保護者/先着16組 ☎10月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	10月21日(木)、 11月8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22日、11月5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19日、11月2日・ 9日(各回火曜)	
	3歳児	10月14日・21日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	10月28日(木)、 11月30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9日(火)・ 16日(火)・27日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	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 横浜市旭区 母親教室 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.166

〒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

10月 19日・26日(各回火曜)

11月 2日・9日(各回火曜)

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

センスオブワンダー フリクションペン

10月のおすすめ

ズーラシアハロウィン

ハロウィンをテーマに園内を装飾。動物たちにカボチャをプレゼントする特別ガイドも実施します。

📅【装飾】10月1日(金)～31日(日)

📅【特別ガイド】10月28日(木)・29日(金)

☎当日直接

木登りが得意!

※写真は昨年の様子です。

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HP又はチラシでご確認ください。

イベント	日時	申込み	
助産師	10月19日(火) 13時～14時30分	10月16日～ ☎か直接	
専門相談	心理士	10月27日(水) 9時45分～11時15分	10月23日～ ☎か直接
	栄養士	11月5日(金) 9時45分～11時15分	10月30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)

