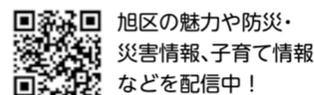


2022 8 あさひ



旭区公式ツイッター
@yokohama_as



いつまでも元気でいきいき暮らすために みぢかな所でなかまと 元気づくり 旭!



あなたの興味・関心のある活動は何ですか?

一緒に始めよう!!

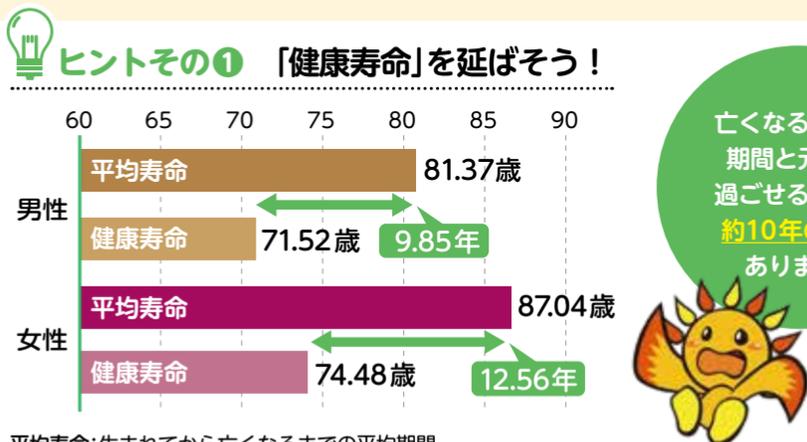
自分の経験を生かしたい

気軽に おしゃべりやお茶を楽しみたい

仲間と趣味を楽しみたい

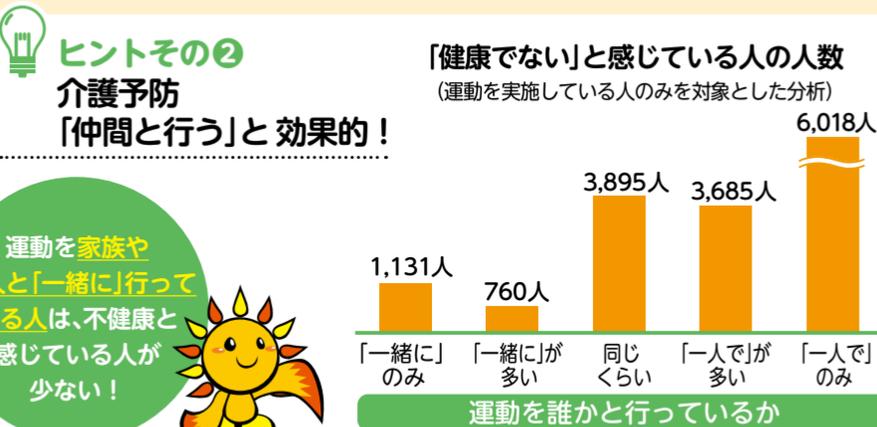
仲間と運動をしたい

いつまでも元気で暮らすためのヒント



平均寿命: 生まれてから亡くなるまでの平均期間
健康寿命: 平均寿命のうち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

資料: 厚生労働省「平成28年健康寿命算定プログラム」より算出



出典: 金森 悟(東京医科大学)運動で死亡リスク減↓「1人で」するより、誰かと「一緒に」JAGESプレスリリースNO.096-16-26

旭区 元気づくりガイド

旭区内の地域の活動グループを目的別に掲載しています。区内地域ケアプラザ、区役所1階3番窓口などで配布中。

[旭区元気づくりガイド](#)



仲間と一緒に参加することで楽しく続けられます!



▲活動の様子



▲詳しくはこちら

興味のある人はお近くの地域ケアプラザへ

元気づくりガイドに掲載されている団体以外にも、皆さんの近所で活動しているグループがあります。お近くの地域ケアプラザにお問い合わせください。

[旭区地域ケアプラザ](#)



▲詳しくはこちら

☎ 高齢者支援担当 ☎ 954-6191 ☎ 955-2675



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](#)



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

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。

営業所係員

バスのプロが解説！

夏休みの事故防止 こんなときは 要注意

学校の夏休み、お盆、レジャーで外出が楽しみなこの季節。

皆さんに安全に楽しく過ごしてもらうために、特に注意してほしい実際にあった「ヒヤリとした出来事」を紹介します。

外出時にぜひチェックしてみてください。

対向車からはバスの死角になって
あなたの姿は見えません

バス降車時の直前直後の横断

バスの直前直後の横断は、ほかの車からも見えにくく、大変危険です。横断歩道を渡りましょう。



多発しています

自転車による飛び出し



自転車の歩道からの飛び出しや交差点での飛び出しが多く発生しています。

急ブレーキによる車内転倒事故にもつながってしまうため、道路に出るときは左右の安全を確認しましょう。

歩道から



交差点で

バスが動いているときは
立ち上がらないで

急ブレーキなどによる 車内転倒事故

高齢者も
要注意



安全運行に努めていますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。車内ではできるだけ着席し、立っている場合は手すりやつり革につかまりましょう。



▲交通局若葉台営業所
係員(元乗務員)
長岡 由喜夫さん

隙間や段差も確認を

バス乗車時・降車時の ステップ踏み外しに注意！

バスに乗り降りするときは、手すりなどにつかまり、足をよく確認しましょう。



交通安全教室

横浜市交通局では、交通安全動画をYouTubeなどで配信しています。

また、バス車両を用いた「交通安全教室」や「バリアフリー教室」などを地域の皆さんと連携して開催しています。開催の要望がありましたら、お近くの営業所までお問い合わせください。



▲交通安全教室の様子

交通安全動画は
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～2023年1月にスタートした、又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、又は行う予定の、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～2023年3月31日

事前相談期間 12月16日まで(下記☎へ要予約)

※申請に必要な書類は、区役所2階23番窓口での配布のほか、HPからもダウンロードできます。

詳しくは [あさひのつながり応援補助金](#) [検索](#)

☎ 地域力推進担当 ☎ 954-6028 ☎ 951-3401

「2023旭オープンガーデン」会場募集 ～自慢のお庭や花壇を公開してみませんか?～

オープンガーデンは、個人宅の庭や、地域の皆さんが手入れしている花壇などを紹介し、皆さんに自由に巡って楽しんでいただくイベントです。



📅 2023年4月21日(金)～23日(日)、5月19日(金)～21日(日)
(外からのみ見学できる期間:2023年3月25日(土)～5月28日(日))

📍 旭区内の次の①～③いずれかを会場として公開できる各会場の所有者又は管理者

- ①個人宅の庭・プランター
- ②地域の団体、お店、企業などが有している庭・花壇・プランター
- ③公園愛護会など、地域の皆さんが管理している花壇・プランター

📄 9月16日までに☎(HPに掲載している事項を記入)、[電子申請](#)、区役所などで配布しているチラシの応募票を郵送、直接



▲HPはこちら



▲電子申請はこちら

☎ 企画調整係「旭オープンガーデン」担当 ☎ 954-6027 ☎ 951-3401
✉ as-2027engeihaku@city.yokohama.jp

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

8月17日(水)

※☎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)

8月1日(月)～27日(土)	ヨガ、バレリーナヨガティス、やさしいピラティス <small>わたなべ ゆうきさん</small>
8月2日(火)～30日(火)	木工作品 <small>にしむら たかし 西村 孝さん</small>
8月3日(水)～30日(火)	デッサン・日本画 <small>にいなる かみこ 新倉 佳奈子さん</small>

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

8月22日(月)～9月2日(金)	ペットの写真
------------------	--------

※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。

8月	午前開室	2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	4日(木)・5日(金)・18日(木)・ 19日(金)・25日(木)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
9月	午前開室	6日・13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(金)・8日(木)・15日(木)・ 16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

きらっとあさひプラン 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



例えばこんな取組があります

希望が丘地区・
希望が丘南地区

第1回 目指す姿①

「誰もが、ともに生きるまち」ってどんなまち?

地域では、子どもから高齢者、障害のある人、外国籍の人、生活に困りごとを抱える人など、さまざまな人が、共に暮らしています。お互いのことを知り、理解し合うことで、みんなが支え合う暮らしやすいまちづくりにつながります。



地域みんなが楽しくつながる きぼうファーム

きぼうファームでは、障害のある子どもやその家族、地域に住む人が、野菜の収穫を通じた交流をしています。

地域のボランティアにお手伝いしてもらいながら、みんな一緒に楽しく収穫することで、顔が見える関係づくりにつながり、お互いの理解が深まります。



「毎年の楽しみです!」

きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)
をもっと知りたいときは

➡ [旭区 きらっとあさひプラン](#) [検索](#)

HPはこちら▶



☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 ☎ 953-7713

健康コラム ～結核は過去の病気ではありません～

結核は症状が「かぜ」と似ているため見逃されやすく、発見・治療が遅れがちな病気です。特に65歳以上の人は、体力の低下により、発病しやすくなります。年に一度は必ず胸部X線検査を受けましょう。

65歳以上の人のX線検査

📅 9月16日(金)9時～11時30分 📍 区役所3階第2診察室 📎 1年以上胸部X線検査や胸部CT検査を受けていない65歳以上の区民(肺の病気で通院中の人を除く) / 先着30人 📄 8月15日～☎、☎ ([必要事項](#) を記入)

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713

若者のための専門相談

📅 8月12日(金)・25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歳～39歳のひとと家族 📄☎ 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

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

情報交換・交流。

📅 9月1日(木)13時30分～15時 📍 アーバン128ビル3階(鶴ヶ峰1-2-8) 📎 患者と家族 / 先着7人 📄 8月11日9時～☎

☎ 高齢者支援担当

☎ 954-6191 ☎ 955-2675

施設向け感染症講習会

📅 ①9月5日(月) ②9月22日(木)14時～16時 📍 旭公会堂(区役所4階) 📎 高齢・障害関連施設、地域ケアプラザ、幼稚園・保育園職員 📄 8月19日(着)で☎ ([必要事項](#)、施設名、職種を記入)

☎ 健康づくり係

☎ 954-6146 ☎ 953-7713

あさひ糖尿病予防セミナー (全2回)

健康診断結果の見方解説、管理栄養士・保健師によるアドバイス、身体計測・体組成測定などの集団セミナー。

📅 9月29日(木)、2023年1月30日(月)13時30分～15時30分 📍 区役所新館2階大会議室 📎 40～74歳の血糖値高めの人(HbA1c5.6～6.9) ※医療機関で治療中の方は、主治医の了解の下ご参加ください。 / 先着30人 📄 8月12日～☎

☎ 健康づくり係

☎ 954-6146 ☎ 953-7713

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(5月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。
おぎくぼ くにあさひ さかどうきょうかい
荻窪 邦昭、あさひさ 茶花道協会、旭区舞踊協会、匿名1件(敬称略)



文化

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(8月11日~11月10日)	時間
中沢町公園(中沢3-37)	8月17日・31日、9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日(各回水曜)	10時~10時50分
中希望が丘第五公園(中希望が丘202-18)	8月18日、9月1日・15日・29日、10月13日・27日、11月10日(各回木曜)	14時40分~15時40分
左近山ショッピングセンター南側広場(左近山16-1)	8月24日、9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日(各回水曜)	10時~11時

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

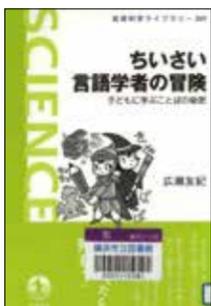
8月22日(月)
※HPなどでご確認ください。

話す。読む。書く。当たり前になっていると、特に意識することが少ない「言葉」という存在。しかしながら、その仕組みはとても複雑で、その人が置かれた状況によってさまざまな捉え方があるようです。

ちいさい言語学者の冒険 子どもに学ぶことばの秘密

広瀬 友紀 / 著 岩波書店(2017年刊)

特に言語処理を研究分野とする著者が、言葉を習得する前の子どもたちから、言い間違いのような事例を集め、言語習得の過程を興味深く解説します。…なんて紹介もできますが、この子どもたちの事例がとにかく笑ってしまうので、ぜひ読んでほしいというのが本音です! 「とうもろこし」や、「これ食べたら死ぬ?」といったあるある発言の仕組みに感心しながら、口角を緩ませる109ページの冒険に付き添ってあげてください。



パネル展示「外来生物について知ろう!」

外来種の標本や、外来種の影響・対策を紹介したパネルを展示します。
 ☎8月17日(水)~31日(水)

夏休みわくわくいきものおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。参加者へのプレゼントあり。
 ☎8月17日(水)11時~ ☎3歳以上(親子で参加可) / 先着6組 ☎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。
 ☎8月18日、9月1日・8日・15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 ☎実施日の1週間前~(8月18日実施分は8月12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。
 ☎8月24日(水)10時~11時30分 ☎初心者 ☎開催時間内随時受付

第8回 旭・朗読を楽しむ会

☎9月3日(土)13時30分~15時 ☎白根地区センター ☎先着15人 ☎朗読ボランティアの会「旭・久・恵」 ☎8月12日~ ☎、直接

横浜旭スタンプクス'22 第24回世界の切手展

☎9月8日(木)~11日(日)10時~17時(初日は12時~) ☎サンハート ☎当日直接 ☎横浜旭郵趣会 大橋 ☎☎391-0412

第29回 旭区俳句会作品展 作品募集

☎11月15日(火)~21日(月)10時~17時(初日は13時~、最終日は15時まで) ☎サンハート※搬入:11月15日10時~11時、搬出:11月21日15時~16時(各自で作品を搬入・搬出) ☎¥1句500円(1人1句) ☎9月15日(着)※詳細は区役所2階22番窓口で配布する募集要項参照 ☎旭区俳句会事務局 相 ☎☎371-2381



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
8月30日(火)~9月5日(月)	写真展
9月6日(火)~12日(月)	書写作品展

※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41回 旭区民文化祭 出演・出品者募集

日頃の練習成果を旭区民文化祭で発表してみませんか。

- ☎10月20日(木)~11月21日(月)
- ☎旭公会堂(区役所4階)※区民作品展はサンハートで開催
- ☎区内在住・在勤・在学の団体又は個人
- ☎8月1日~22日(区民作品展は9月16日まで)(着)※詳細は区役所2階22番窓口・区内地区センター・サンハートで配布する応募要領参照

募集内容	開催日
フラダンス	10月20日(木)
舞踊(新舞踊(創作舞踊))	10月21日(金)
舞踊(古典・新日本舞踊、民謡舞踊)	10月22日(土)
吟詠芸能祭(舞台出演、吟詠歌謡など)	10月23日(日)
朗読	11月5日(土)
音楽のつどい(個人・グループの器楽、コーラス、民謡など)	11月6日(日)

募集内容	開催日
いけばな展	10月21日(金)~23日(日) ※生け込みは10月20日(木)
区民作品展(書、絵画、工芸、手芸、写真など)	11月17日(木)~21日(月)

生涯学習支援係 ☎954-6094 ☎955-3341

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 8月15日(月) ※HPなどでご確認ください。

秋期定期教室(10~12月開催) 詳細は「横浜市 旭スポーツセンター」検索

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
 申 8月8日~29日(着)で☎(以下①~⑦を記入)か所定の応募用紙に記入してスポーツセンターへ(☎からも申込み可)。9月5日までに抽選結果を通知。対象・定員・料金などは、スポーツセンターへお問い合わせください。

曜日	大人対象教室	開催時間
月	骨盤エクササイズ	10時~10時50分
火	健康マージャン	9時~10時45分
	バドミントン	10時~10時50分
	転倒骨折予防	11時~11時50分
	フラダンス初級	12時~12時50分
水	こり改善ヨーガ	13時~14時45分
	卓球(火)	9時30分~10時45分
	キラっとはつらつ健康	9時30分~11時
	達筆への道(硬筆)	11時30分~13時
木	絵手紙	13時30分~14時30分
	ニコニコ機能体操	19時30分~20時20分
	ベーシックピラティス	9時15分~10時30分
	いつまでも健康(木)	10時~10時50分
金	骨盤コンディショニング	9時~9時50分
	いつまでも健康(金)第1部	9時15分~10時15分
	卓球(金)	10時~10時50分
	モリモリ健康力UP教室	10時30分~11時20分
土	いつまでも健康(金)第2部	11時~11時50分
	バリーダンス	11時40分~12時30分
	フラメンコ	12時40分~13時40分
	太極拳	13時50分~14時50分
日	ダンススポーツ	19時30分~20時20分
	フィットネスパワーヨーガ	9時30分~10時45分

- ①希望教室名(☎1枚で1教室のみ)②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢(学年)⑤電話番号⑥過去1年間の希望教室への参加有無⑦市外在住・在勤者は勤務先・学校名
- ※「親子体操」希望者は親子両方の②~④を記入
- ※ジュニア教室への参加は保護者の同意が必要

※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。

曜日	子ども対象教室	開催時間
火	チアダンス よつば	15時30分~16時20分
	チアダンス クローバー	16時30分~17時20分
水	幼児体操	15時30分~16時30分
	幼児・ジュニアフットサル	17時~18時30分
木	少年フットサル	17時~17時50分
	こどもバレエ アナ	17時15分~18時30分
	ミニバス道場! 体育のちから	18時~18時50分
金	こどもバレエ エルサ	10時30分~11時20分
	親子体操	17時10分~17時55分
	ヒップホップルービー	18時~18時45分
土	ヒップホップサファイア	9時15分~10時30分

▶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

スポーツ

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。

①8月20日(土)14時～16時②8月28日(日)10時～12時 ①本村スポーツ会館②旭スポーツセンター ①② 先着30人 ¥50円(1回分) 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 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

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)

2022年度

旭区民バスケットボール秋季大会

9月17日(土)～12月17日(土)※代表者会議8月27日(土)女子:17時30分～、男女混成:18時～、男子:18時30分～ 旭スポーツセンター 旭区又は近隣区在住・在勤・在学のチーム(高校生以上) ¥1チーム4,500円(春季大会参加者は4,000円) 申 8月11日～8月19日(着)※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22番窓口で8月6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 伊澤 ☎☎381-5647(19時～23時)

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る場合があります。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

●夏休み昆虫観察会

8月12日(金)10時～12時※雨天中止 小学3年生以上/先着10人 虫取り網・虫かご・虫眼鏡・筆記用具 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

※申 詳細はサンハートへ

●はじめての読書会

「親子で絵本を楽しもう」

8月20日(土)10時～12時※終了後交流会あり 未就学児～小学校低学年と保護者/先着6組 ¥1組500円※

●朝ヨーガで

健康リフレッシュ Vol3

9月6日(火)10時～11時30分 先着12人 ¥500円※

●ヘンゼルとグレーテルの

音のだいぼうけん!

9月11日(日)11時～(30分前開場) 親子/先着300人 ¥一般500円、小学生以下300円、ベビーカー席300円※

●Je veux bien jouer

音楽の花屋

9月11日(日)14時～(30分前開場) 先着300人※未就学児入場不可 ¥一般1,000円、高校生以下800円(当日各200円増し)※

子どもログハウス 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)

●2022あさひポッチャふれあい大会

予選会:9月3日(土)9時30分～12時 未就学児～中学生(未就学児は保護者同伴)/先着8組 申 8月11日～9月2日に☎、直接※本選大会は9月25日(日)9時～12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 ☎https://www.women.city.yokohama.jp/y 休館 第4木曜

●心とからだを整える

産後のセルフケア カップル編

赤ちゃんと一緒にできるエクササイズ。

9月10日(土)10時～11時30分 生後210日までの赤ちゃんと子育てカップル/先着9組 ¥1,700円 申 8月16日～HP

●女性のためのネット集客セミナー

9月10日(土)10時～11時30分 ネット集客に関心のある女性/先着25人 ¥2,200円 申 8月15日～HP、☎、直接

●ベビーヨガ&産後の

アーユルヴェーダ(全2回)

10月4日・11日(各回火曜)10時～11時30分 生後210日までの赤ちゃんと産後の女性/先着16組 ¥3,200円(2回分) 申 9月5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 ☎http://www.yzpc.or.jp/kodomo_yc_ysa/ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

申 8月19日～9月2日(消)往に☎・☎・学年を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

●デジカメテクニックC

10月1日(土)9時30分～12時 小学5年生以上/抽選10人 ¥1,000円※

●ほのぼのファミリーキャンプ秋

10月15日(土)13時～16日(日)15時(1泊2日) 6人以内の家族/抽選18組 ¥中学生以上6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円※

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)

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

9月1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

9月12日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 ①②先着3人 ¥500円(1回分) 申 8月11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)

●健康マージャンサロン

8月14日～9月4日の毎週日曜9時～15時 グループ/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。

8月14日～9月4日の毎週日曜9時～16時 未就学児と保護者 持ち物 申 当日直接

●英語であそぼ!

8月29日(月)10時～11時30分 未就園児と保護者/先着10組 申 8月11日10時～☎

●2022あさひポッチャふれあい大会

予選会:9月10日(土)9時30分～12時 先着8組 申 8月11日10時～直接※本選大会は9月25日(日)9時～12時

●ジェントル・ピラティス(全4回)

9・10月の第2・4水曜10時30分～11時30分 60歳以上の男性/先着10人 ¥1,500円(4回分) 申 8月16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

●骨盤調整体操

9月8日(木)10時～11時30分 18歳以上/先着20人 ¥200円 申 8月20日～9月1日に直接(☎翌日～)

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

●「ヨコハマシルバースターズ」

がやってくる!

「エリーゼのために」,「津軽海峡冬景色」などを大編成のバンド演奏で楽しみます。

9月23日(金・祝)14時～15時 先着60人 申 8月15日～☎、☎(重要事項を記入)

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)

8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

●初めてのウクレレ(全6回)

8月30日、9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日(各回火曜)10時～11時 18歳以上/先着8人 ¥3,000円(6回分) 持ち物 ウクレレ 申 8月12日10時～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。

●写真講座—基礎コース—(全4回)
 ☎9・10月の第1・3土曜10時～12時
 👤18歳以上/先着12人 ¥2,000円(4回分) 申 8月13日10時～直接(☎翌日～)

●和菓子作り(全4回)
 ☎9月12日、10月17日、11月21日、12月19日(各回月曜)10時～12時
 👤18歳以上/先着12人 ¥3,000円(4回分) 申 8月15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))

●2022あさひポッチャ
 ふれあい大会
 ☎予選会:9月4日(日)9時～12時
 👤先着8組 申 8月11日～28日に直接(☎翌日～)
 ※本選大会は9月25日(日)9時～12時

●気軽に健康体操! 3B体操(全4回)
 ☎9・10月の第1・3水曜10時～11時
 👤18歳以上/先着12人 ¥1,600円(4回分) 申 8月24日9時15分～直接(☎翌日～)

●メッシュクラフト
 ～アネモネの花の額を作ろう!～
 ワイヤーに布を被せたお花のオブジェを作ります。

☎9月14日(水)13時～16時
 👤18歳以上/先着10人 ¥1,500円
 申 8月31日9時15分～直接(☎翌日～)



●韓国家庭料理
 ～キンパとワカメスープ～
 ☎9月15日(木)10時～13時
 👤18歳以上/先着12人 ¥1,200円
 申 8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))

●初心者のためのパソコン相談塾
 ☎8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 ¥700円(1回分) 申 8月11日～23日に直接(☎翌日～)

●2022あさひポッチャ
 ふれあい大会
 ☎予選会:9月3日(土)10時～12時
 👤先着8組 申 8月11日～27日に直接(☎翌日～)
 ※本選大会は9月25日(日)9時～12時

●りんご&くるみケーキ作り
 ☎9月13日(火)10時～12時45分
 👤20歳以上/先着12人 ¥1,500円 申 8月11日～9月5日に直接(☎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))

●2022あさひポッチャ
 ふれあい大会
 ☎予選会:9月3日(土)9時15分～12時
 👤先着8組 申 8月13日～28日に直接
 ※本選大会は9月25日(日)9時～12時

●ぶれっぴぽっぴだんす(全8回)
 ☎9月～12月の第2・4木曜(9月は8日・29日)15時30分～16時15分
 👤4歳以上の未就学児/抽選10人 ¥3,200円(8回分) 申 8月22日(満)で往(☎必要事項・年齢を記入)

●ヒップホップダンス(全8回)
 ☎9月～12月の第2・4木曜(9月は8日・29日)①16時30分～17時20分②17時40分～18時30分
 👤小学生/①②抽選12人 ¥3,200円(8回分) 申 8月22日(満)で往(☎必要事項・学年を記入)

●つつや美肌メイク
 ☎9月11日(日)10時～11時30分
 👤18歳以上/先着16人 ¥500円 申 8月14日～9月4日に直接(☎10時～)

●バードカービングに挑戦
 ～ふくろうブローチ～
 ☎9月13日(火)9時30分～12時30分
 👤18歳以上/先着12人 ¥1,500円 申 8月12日～9月10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))

●夏の後の肌ケア
 ☎9月1日(木)9時30分～11時30分
 👤18歳以上/先着12人 ¥1,000円 申 8月11日～25日に直接

●初心者でもできる太極拳(全8回)
 ☎9月2日～10月21日の毎週金曜10時～11時
 👤18歳以上/先着15人 ¥4,000円(8回分) 申 8月11日～25日に直接

●2022あさひポッチャ
 ふれあい大会
 ☎予選会:9月11日(日)9時15分～12時
 👤先着8組 申 8月11日～18日に直接
 ※本選大会は9月25日(日)9時～12時

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))

●健康セミナー「肩こり解消法」
 ☎8月30日(火)9時30分～11時30分
 👤先着18人 申 8月16日10時～☎、直接(来館での申込優先)

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・☎・年齢を記入)、直接(郵便はがき持参)

●40歳から始めよう
 「健康エアロビクス」(全12回)
 ☎9月～2023年3月の第1・3火曜(1月3日、3月21日を除く)13時30分～14時45分
 👤40・50代/抽選22人 ¥600円(12回分) 申 8月11日～19日※

●心おどるエアロビクス(全10回)
 ☎9月～2023年2月の第1・3水曜(1月4日、2月15日を除く)13時30分～14時45分
 👤60歳以上/抽選24人 ¥500円(10回分) 申 8月11日～19日※

●令和4年度後期「趣味の教室」受講生募集(初心者コース)
 ☎10月～2023年3月 60歳以上 申 8月12日～26日(着)で往(☎必要事項・☎・年齢・希望教室1つを記入)

教室名	日時	定員	費用
国宝探訪と江戸文化(全12回)	第1・3木曜 9時30分～11時30分	12人	1,200円
健康おりがみ(全6回)	第1月曜(1月は30日) 9時30分～11時30分		800円
気楽に英会話(全12回)	第2・4水曜 13時～15時	21人	1,100円
ひらめき! クラシック講座(全6回)	第2月曜 (10月、1月は第5月曜) 10時～12時	20人	600円
はじめての水泳(全12回)	第1・3金曜 10時15分～11時30分	10人	4,000円
水中ウォーキング(全11回)	第1・3火曜 (1月3日を除く) 12時30分～14時		

●ミニ地区センターまつり
 サークルによる展示・発表(動画)。
 ☎9月10日(土)・11日(日)10時～17時(11日は15時まで) 申 当日直接

●男の! 料理教室2期(全4回)
 ☎9月～12月の第3木曜10時～13時
 👤男性/先着16人 ¥4,000円(4回分) 申 8月25日10時～直接

●子どもの才能発見講座
 ☎9月24日(土)10時～11時30分
 👤6歳以下の子どもがいる保護者(保育付き)/先着10人 申 9月4日10時～☎、直接(来館での申込優先)

●リフレッシュ体操
 上級コース3期(全12回)
 ☎10月7日～12月23日の毎週金曜10時30分～11時30分
 👤抽選50人 ¥6,000円(12回分) 申 9月1日9時30分～7日17時に☎、直接

●知って楽しい歴史講座
 鎌倉御家人と畠山重忠。
 ☎9月11日(日)13時～15時
 👤60歳以上/先着25人 ¥200円 申 8月14日～直接

●古典文学入門
 「百人一首を読み解く」(全6回)
 ☎10月～12月の第2・4日曜(11月は第1・4日曜)14時～15時30分
 👤60歳以上/抽選28人 ¥750円(6回分) 申 8月22日～31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8月11日～9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	9月7日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎8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 ☎8月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	9月30日(金)	午前 (時間は予約時に説明)	区役所 3階 むし歯予防の話・歯磨きの方法など ☎2021年7月～11月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎8月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	8月22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
	9月9日(金)	9時～11時	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児 健診	4か月児	8月19日、9月2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	8月23日、9月6日 (各回火曜)	
	3歳児	8月18日・25日、 9月8日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	8月12日(金)、 9月29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	9月6日・13日・20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 ☎随時 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.176

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

休息日
毎週火曜
(祝日の場合は開園し、翌日休園)

今月の
ズーラシアグッズ



マルマンスケッチブック B6
ズーラシア



▲オスのタイヨウ



▲メスのカスミ

アカカワイノシシ

アカカワイノシシはその体色から世界に約15種類いるイノシシ科の中で、最も美しい種といわれています。中央アフリカから西アフリカにかけて生息し、天敵となる肉食動物の減少によって生息数は増加傾向にあるとされています。現在日本では3園で6頭飼育しておりズーラシアではオスのタイヨウ、キリ、メスのカスミの計3頭を飼育しています。

アカカワイノシシは顔を見ることで簡単に雌雄を見分けることができます。オスの顔には目立つコブがありますが、メスには目で見ても分からないぐらいの小さなものしかありません。ぜひ顔に注目して雌雄を見分けてみてください。



▲昨年の様子

8月のおすすめ
ナイトズーラシア

普段は見られない夜の動物たちの姿をご覧ください。ワークショップやキッチンカーを楽しめる「ズーラシア夜市」も開催。

☎8月の土日・8月11日(木・祝)開園時間を20時30分まで延長(入園は19時まで)



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。▲☎はこちら

イベント	日時	申込み	
助産師	8月16日(火) 13時～14時30分	8月13日～ ☎、直接	
専門相談	心理士	8月24日(水) 10時～11時30分	8月20日～ ☎、直接
	管理栄養士	9月6日(火) 10時～11時30分	9月3日～ ☎、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合う活動です。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(10時～16時)



あさひっ子もり
子ども・子育て応援特設サイト

▲☎はこちら