

広報よこはま あさひ区版 / 2023(令和5)年4月号 / No.306

2023 あさひ



2023 ASAHI OPEN GARDEN 2023旭オープンガーデン

個人宅のお庭や地域の皆さんが心を込めて
手入れをしている花壇を巡ってみませんか。

**お庭に入れる
特別公開期間**

4月21日(金)~23日(日)
5月19日(金)~21日(日)
10時~15時
※案内所を設置します。

**外からのみ
見学できる期間**
5月28日(日)まで



▲詳細はこちら

43の会場を巡ってみよう!

会場にはプレートやのぼり旗を掲示しています。会場を探す目印にしてください。

プレート▶

旭オープンガーデン
4月21日~23日/5月19日~21日
10:00~12:00/13:00~15:00

1



オープンガーデン案内所

特別公開期間中に設置する案内所では、パンフレットの配布や各会場へのアクセス・見どころなどをご案内します。

場所

二俣川駅改札付近、
鶴ヶ峰バスターミナル

オープンガーデンパンフレット

区役所2階23番窓口・区内公共施設などで配布中です。

見学する皆さんへのお願い

オープンガーデンは、参加会場の皆さんのご厚意によって成り立っています。見学の際は、マナー順守にご協力ください。

同時開催!

旭区フォトコンテスト2023

オープンガーデン期間中に区内で撮影された花・緑・農を含む風景写真を募集します。



▲詳細はこちら



2022年最優秀賞
「春はわくわくうきうき」

GREEN×EXPO 2027 2027年国際園芸博覧会

2027年3月19日(金)~
9月26日(日)
地元・旭区から盛り上げよう!



▲詳細はこちら



ガーデンネックレス横浜2023

6月11日(日)まで
※里山ガーデンフェスタは5月7日(日)まで



▲詳細はこちら

ガーデンペア
©ITOON/GN

相鉄・東急直通線で行こう! 沿線で広がるオープンガーデン

市内のさまざまな場所でオープンガーデンが開催されます。3月に開業したばかりの相鉄・東急直通線に乗って、ぜひ他区の会場にも足を運んでみてください!



※各イベントの日程や詳細は、各区のHPなどでご確認ください。

企画調整係 ☎ 954-6027 ☎ 951-3401 ✉ as-kikaku@city.yokohama.jp



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しがえにくいデザインの文字を採用しています。

開行日 月曜~金曜 ▶ 8時45分~17時
第2・4土曜 ▶ 9時~12時※

今月の土曜開行日

8日 22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。

春だ! 遊びに行こう! / ~旭区子育て情報~

小学校入学までの

身近な地域の親子の居場所



ご存じ
ですか?!

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出を控えていたことから、「人との交流が減った」「閉じこもりがちになった」という人は多いと思います。特にお子さんのいる家庭では、「家で過ごす時間が長くて退屈。イライラ!」となってしまうことも。

感染に気を付けながら、上手に外出や交流の機会を作りましょう! 旭区にある、親子の居場所をご紹介します。

あさひ DE あ・そ・ぼ

~旭区子育て支援者事業~

区内に12か所! 地域ケアプラザ、地区センターなど、身近な場所で週1回開催中! どこでも、何回でも利用できます。会場には先輩ママ(子育て支援者)がいます。会場一覧はこちら▶



親子の遊び場

子育て情報・相談

出入り自由

子育て支援者から
パパ・ママへ

6つのおすすめポイント

おすすめ①

先輩ママ(子育て支援者)に、日頃のちょっとした悩みを気軽に相談できます。

おすすめ②

子育てしているご近所さんと知り合えます。

おすすめ③

遊び場、幼稚園・保育園の情報交換ができます。

おすすめ④

生活リズムを変えずに、親子で気軽に短時間の外出ができます。

おすすめ⑤

対象年齢が就学前までのため、家族で参加できます。

おすすめ⑥

幼稚園・保育園入園前の子にとって、ほかの子と接する経験ができます。

この
ロゴマークが
目印!



旭区子育て支援者事業

建物の
入り口には
このぼり旗が
立っているよ!



▲あさひ DE あ・そ・ぼ 室内の様子 (東希小コミュニティハウス)

ほかにもいろいろある♪ 親子のお出かけ先

- 地域子育て支援拠点(2か所)
- 親と子のつどいの広場(3か所)
- 地域サロン(24か所)

旭区には親子の居場所がたくさん! 子どもの遊び場、育児相談の場としてご利用ください。

詳細はこちら▶



▲サロン外遊び

家でも情報収集できる! 応援!あさひっ子もり

子ども・子育て応援特設サイト「応援!あさひっ子もり」は、コロナ禍でも楽しく過ごせるヒントや、相談できる窓口を随時掲載しています。

特設サイトはこちら▶



3月にリニューアル!

冊子 WEB 好きな手段で読める!

旭区子育てガイドブック「とことこ」を活用しよう



施設情報や相談・連絡先など、子育てに役立つ情報が載っています。どうぞご利用ください。

区役所、地域子育て支援拠点、親と子のつどいの広場で冊子を配布しています。また、HPで見ることができます。

HPはこちら▶



今月のおしらせ 4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](#)



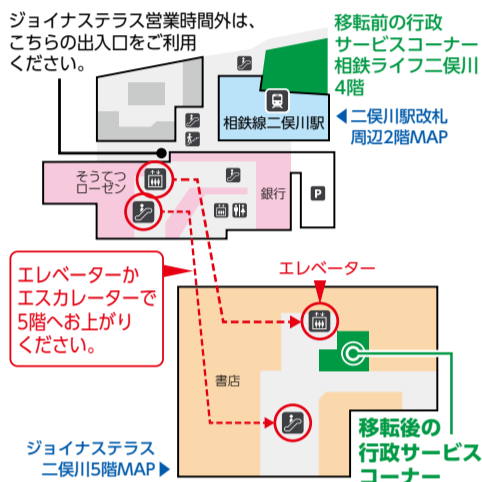
▲HPはこちら



区・市役所から

二俣川駅行政サービスコーナーが移転しました

二俣川駅行政サービスコーナーは、3月22日にジョイナステラス5階に移転しました。併設の二俣川図書取次所も同時に移転しました。開所時間、電話番号の変更はありません。
📍二俣川2丁目50番地14
ジョイナステラス二俣川5階
🕒月～金曜7時30分～19時
土・日曜9時～17時
※休所日：祝休日、振替休日、年末年始



📍二俣川駅行政サービスコーナー ☎️366-6615

(仮称)旧上瀬谷通信施設公園整備事業の環境影響評価準備書説明会を実施します

(仮称)旧上瀬谷通信施設公園整備事業について、横浜市環境影響評価条例に基づく準備書を作成したため、説明会を実施します。

日程※①～④は同じ内容	会場	定員
①4月14日(金)	旭公会堂 (区役所4階)	先着 460人
②4月15日(土)		
③4月21日(金)	瀬谷公会堂 (瀬谷区 二ツ橋町190)	先着 430人
④4月22日(土)		

📄当日直接
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため定員を減らす場合があります。
詳細はHPをご覧ください。 [\(仮称\)旧上瀬谷通信施設公園](#) [検索](#)

📍環境創造局公園緑地整備課 ☎️671-4615 📠671-2724

プロから学ぼう! ~さつまいも+α~(全5回)

農家さんの指導を受けながら、苗植えからつる返し、収穫まで一通りの体験ができます。

- 🕒①5月20日(土) さつまいも苗植え
- ②7月22日(土) つる返し、草取り
- ③9月30日(土) 旭区の畑見学&軽作業体験
- ④10月14日(土) つる切り、さつまいも収穫
- ⑤11月11日(土) 料理教室
- ①～④9時～11時 ⑤10時～12時

📍本村町(詳細は当選者にのみ通知)
※③は希望が丘周辺、⑤はJA二俣川支店で開催
🏠区内在住の小学2年生以上の家族(1家族4人まで※原則5回参加)/抽選10組
💰1組2,500円(5回分)
📄5月8日(着)で電子申請、fax(応募用紙に必要事項)を記入 ※詳細はHP参照

📍生涯学習支援係 ☎️954-6092 📠955-3341



▲HPはこちら



▲電子申請はこちら

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できます。
🕒4月14日(金)9時～12時・18日(火)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

ベランダでもできる! 生ごみを土に変える方法を実演します

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」を実演で紹介いたします。
🕒4月20日(木)10時～11時 📍区役所1階 📄当日直接 ※既に取り組んでいる人は、具体的な実践例をお知らせください。 ※出前講座もあります。
📞資源化推進担当
☎️954-6096 📠955-3341

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。野菜がなくなり次第終了。
🕒4月27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

「枝豆づくり体験教室」(全3回)

農家指導のもと、枝豆の種まきから収穫までを体験します。
🕒【種まきと鳥よけ設置】4月29日(土・祝)10時～【鳥よけ撤去】5月13日(土)10時～【収穫】7月22日(土)8時～
※荒天時は翌日同時刻に延期 📍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※車で来場可) 🏠市内在住のグループ(1組4人程度。家族1人でも可)/抽選15組(当選者にのみ通知) 💰1組3,000円(枝豆4株/組をプレゼント) 📄4月18日(着)で📧(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「枝豆づくり体験教室」係
〒241-0031 今宿西町289
📞北部農政事務所
☎️948-2480 📠948-2488

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名：山手洋館めぐり(約5.8km 約10,000歩)
🕒5月20日(土)9時～9時30分受付(12時30分頃解散) ※少雨決行、荒天中止
📍石川町駅元町口集合、元町・中華街駅解散 📄抽選50人 ※落選者にのみ電話連絡 💰500円 📄5月12日(着)で☎️(090-3698-1211)、📧、📠、📠(382-1005) ※参加者全員の必要事項と📅、代表者名、コース名を記入

【送付先】〒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
📧asahi_guide@outlook.jp
※内容・実施確認については、旭ガイドボランティアの会事務局
☎️090-3698-1211
(当日7時～7時45分)

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HPなどでご確認ください。

4月	午前開室	4日・18日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	6日(木)・7日(金)・20日(木)・21日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
5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)・25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

お気軽にご利用ください! 旭区役所の専門相談 ☎ 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856

区役所では専門家による相談窓口を開設しています。日時や予約方法などをお確かめの上、お気軽にご利用ください。
予約制の相談は、電話か区役所1階1番窓口でご予約ください。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または実施方法を変更する場合があります。

相談の種類	内容	実施日	相談時間・受付方法	相談員	
予約制(1人25分)	法律相談	不動産、相続関係、家族内トラブル、相続、金銭などあらゆる法律問題の相談	毎週木曜 第2・3・4火曜	13時～16時 予約受付▶実施日の1週間前(同曜日)の日の8時45分～(祝日の場合は直前の開庁日)	弁護士
	司法書士相談	不動産登記、遺産分割、債務整理(140万円以下)など	毎月第1・3水曜		司法書士
	税務相談	所得税、相続税、贈与税など	偶数月(2月除く)の第4水曜		税理士
	公証相談	公正証書、遺言、任意後見制度など	毎月第2金曜	13時～15時 予約受付▶実施日の1週間前(同曜日)の日の8時45分～(祝日の場合は直前の開庁日)	公証人
	民事調停手続相談	近隣トラブル、金銭貸借、敷金返還など	4月・8月・10月・2月の第3月曜	13時～16時 予約受付▶随時 [※6月・12月は瀬谷区役所で開催 当日先着順 ☎瀬谷区広報相談係 ☎367-5636]	簡易裁判所調停委員
当日先着順	交通事故相談	示談の方法、保険金請求など	毎月第2水曜	9時～12時、13時～16時 受付時間▶9時～15時30分	交通事故相談員
	行政相談	国や独立行政法人などの仕事についての苦情や提案など	毎月第1木曜	13時～15時 受付時間▶13時～14時30分	行政相談委員
	行政書士相談	国・県・市などへ提出する書類の書き方など	4月・5月・10月・11月 実施日などは広報よこほま あさひ区版でお知らせします。		行政書士

※予約制の相談は、相談の種類ごとに1年度で1回のみのご利用となります(令和5年度は令和5年4月1日から令和6年3月31日まで)。

旭区市民活動支援センター



「あさひの未来」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
4月19日(水)
※HPなどでご確認ください。

シニアのためのいきいき未来講座(全5回)

いつまでもいきいきと輝くためのコツを学んでみませんか。

- 第1回 人生100年時代の健康生きがいづくり ☎5月27日(土)
- 第2回 身体を動かして健康寿命を延ばそう!
～ポッチャ・ポールウォーキング体験会～ ☎6月3日(土)
- 第3回 フレイルとは～心身機能の低下予防～ ☎6月10日(土)
- 第4回 老いの身支度～終活とは～ ☎6月17日(土)
- 第5回 学びによる生きがい～生涯現役は生涯学習から～ ☎6月24日(土)

[共通] ☎13時30分～15時30分 ☎あさひの未来

☎市内在住の50歳以上(連続して参加できる人) / 抽選24人
※5月中旬頃通知発送予定

☎一般社団法人 神奈川県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

☎5月7日までに ☎電子申請、☎(必要事項)と年代を記入)、直接 ☎電子申請はこちら▲



福祉保健

健康コラム ～新年度、健康な生活でスタートを～

コロナ禍で心身に変化を感じていませんか? 旭区では、運動習慣のない人や睡眠不足の人が働き世代で多く見られ、バランスの良い食事を取る人は減少しています。実際に外出する機会が減って「筋力が減った」などの声も耳にします。そのままの状態が継続するとさまざまな病気を引き起こす可能性があります。



新年度がスタートするこの機会に、自分の体と生活習慣を見つめ直して、何か1つでも改善にチャレンジしてみませんか? 旭区では健康づくりに関する資料をHPに掲載していますので、ぜひご利用ください。 [旭区 健康づくり](#) 検索

☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

自治会町内会に加入しましょう

旭区には、現在約240の自治会町内会があり、住みよいまちづくりを目指してさまざまな活動を実施しています。

地域の快適な暮らしを支えている自治会町内会に加入し、日頃から顔の見える関係をつくっておきましょう!

●こんな活動をしています!

◆防災・防犯

防災訓練の実施、防災用品や食料などの備蓄、防犯パトロールや子どもたちの見守りにより地域の暮らしを守ります。

◆高齢者の見守り

ひとり暮らしの高齢者の見守りなどを通じ、地域住民の交流をサポートしています。

◆町の美化

地域の清掃活動やごみ集積所の管理を行っています。

●スマホでお手軽に自治会町内会に加入できます!

[加入方法] 右の2次元コードから「住所・氏名・電話番号」をEメールで送信してください。お住まいの地域の自治会町内会からご案内します。



▲申込はこちら

☎地域活動係 ☎954-6091 ☎955-3341



いいね!

若者のための専門相談

☎4月13日・27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 ☎☎で下記へ※予約に空きがあれば当日も可
☎よこほま西部ユースプラザ
☎744-8344 ☎744-8322

あさひ・ゆかいなコンサート2023

童謡・アニメソング・バルーンアートやマジックなどの音楽バラエティー。ベビーカー置き場あり。旭区民生委員児童委員協議会、旭区主任児童委員連絡会主催。※車での来場不可

☎6月2日(金)11時～12時(45分前受付) ☎旭公会堂(区役所4階) ☎乳幼児と保護者(1組4人まで) / 抽選80組

☎4月18日～5月7日に

☎電子申請
☎福祉保健係
☎954-6101
☎953-7713



▲申込みはこちら

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ヶ峰1-6-35
「ばれっと旭」内
☎392-1123 ☎392-0222

●善意銀行(1月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。
伊志嶺 朝之、荻窪 邦昭、八ッ橋 政彦、西山 勉、匿名1件(敬称略)



国民健康保険・介護保険の「ホッとお知らせ」

◆仕事が変わったり引っ越しをした人へ

横浜市国民健康保険に加入をするときや、引っ越しをしたときなどは、保険年金課で手続きが必要です。

こんなとき	手続きに必要なもの
① 職場の健康保険に加入した	本人確認書類・新しい健康保険証・国民健康保険証
② 退職などにより、加入している健康保険をやめた	本人確認書類・健康保険資格喪失証明書
③ 住民票上の世帯主が変わった	本人確認書類
④ 住所が変わった	

①②は郵送でも手続き可能です。

手続きに必要なもの、よくある質問などはHPにも掲載しています。

混雑カレンダー

	月	火	水	木	金	土
4月						1 閉庁日
	3 ★★★★	4 ★★★★	5 ★★★★	6 ★★★★	7 ★★★★	8 ★★★★
	10 ★★	11 ★★	12 ★★	13 ★★	14 ★★	15 閉庁日
	17 ★★	18 ★	19 ★	20 ★	21 ★	22 ★
	24 ★★	25 ★	26 ★	27 ★	28 ★	29 閉庁日
5月	1 ★★★★	2 ★★★★	3 閉庁日	4 閉庁日	5 閉庁日	6 閉庁日

■の日は窓口・電話ともに特に混雑することが予想されます。

【受付時間】月～金曜(祝休日除く)8時45分～17時
第2・4土曜9時～12時

★★★★一年で最も混雑 ★★★★★大変混雑 ★★混雑 ★やや混雑

☎保険係 ☎954-6134 ☎954-5784

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 4月17日(月)

※HP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)

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	4月11日・18日・25日、 5月2日・9日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時～19時50分	
	シャイニングカーディオキック		20時～20時50分	
水	パワーアップヨガ メガ盛り	4月12日・19日・26日、 5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	
	KPOP完コピマスター		12時～12時50分	
木	シンプル Simpleエアロピクス	4月13日・20日・27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	4月7日・14日・21日・ 28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	やっぱり太極拳	4月15日・22日、 5月6日	9時～9時50分	12人
	Do cardioキック		10時～10時50分	
	10ZUMBA®			
	エンジョイ!バスケタイム★		19時15分～20時45分	30人

※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。友だち登録・フォローをお願いします!



LINE



Instagram



Twitter

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

4月17日(月)

※HPなどでご確認ください。

4月は変化の季節です。けれど、絶え間ない変化の中でも、変わらないものもあります。そんな不変を暮らしの中から探してみたら、新たな気付きが生まれるかもしれません。

あらかの図鑑

松野 弘 / 編 新潮社(2014年刊)

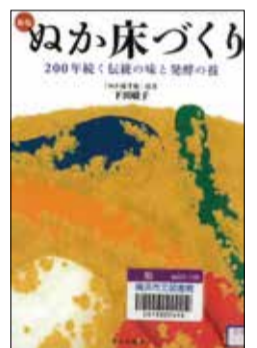
丁寧な手仕事で作られた弁当箱や和箸といった昔ながらの道具たちを、荒物屋の店主が製造工程や作り手にもスポットを当てて解説しています。無駄を省いたシンプルで美しいデザインは、知らない人には新鮮な感覚を与え、知っている人には懐かしさとともにその良さを再認識させてくれます。使い捨てる時代だからこそ、手入れをしながら長く使えるものに目を向けてみてはいかがでしょうか。



新版 むか床づくり 200年続く伝統の味と発酵の技

下田 敏子 / 著 家の光協会(2022年刊)

日本の伝統的な発酵食品の1つであるぬか漬は、江戸時代に北九州で生まれました。下田さんはその地で、何百年の間、母から子へと代々受け継がれてきたぬか床をもとに、ぬか漬け専門店を営んでいます。顧客のぬか床診断にも応じる著者のぬか床作りは、難しいことはやりません。そのため、少しの工夫で無理せず続けられるヒントが得られる上、経験者の悩みにも答えてくれます。



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。

☎4月13日・20日、5月4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 ㊟当日直接

春のオープンガーデン「あさひくんの庭」

屋上庭園「あさひくんの庭」を一般公開。入退場自由。

☎4月22日(土)10時～12時、13時～15時※雨天中止 ㊟当日直接

春のかみしばいの会

紙芝居おじさん「としょくん」による紙芝居の実演。

☎4月22日(土)①14時～②15時～ 👤乳幼児～小学生(親子で参加可) ㊟当日直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

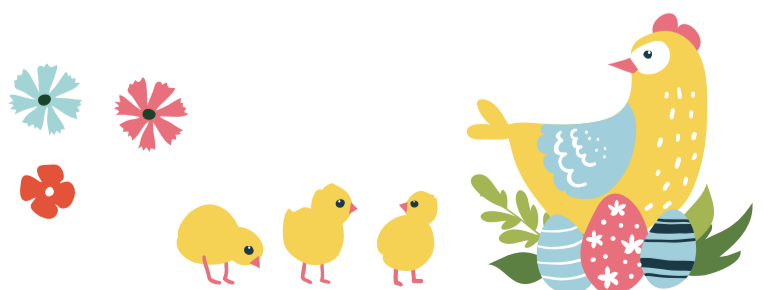
☎4月23日(日)①10時30分～②11時～ 👤3歳以上(親子で参加可)

/先着6組 ㊟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。

☎4月26日(水)10時～11時30分 👤初心者 ㊟開催時間内随時受付



▶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

スポーツ



ソフトテニスを 楽しんでみませんか

☎ 4月2日(日)・23日(日)、5月5日(金・祝)・21日(日)、6月18日(日)・25日(日)、7月2日(日)・23日(日)、8月6日(日)・20日(日)、9月24日(日)、10月9日(月・祝)・15日(日)、11月12日(日)・23日(木・祝)9時～11時※雨天・強風中止 ☎ 今川公園テニスコート ☎ 区内・近隣区在住・在勤・在クラブ者 ¥ 一般400円、小学生～高校生100円(1回分) 持 動きやすい服装、テニスシューズ、帽子 申 当日直接

☎ 旭区スポーツ協会ソフトテニス部 大跡
☎ ☎ 352-2921

初心者弓道教室(全15回)

☎ 5月14日(日)～6月17日(土)の毎週水曜・土曜・日曜10時～12時 ☎ 金が谷広町公園弓道場(金が谷495-1) ☎ 区内、近隣区在住・在勤者(学生を除く)／先着10人 ¥ 7,500円(15回分) 申 4月11日～5月7日に☎、直接

☎ 旭区弓道協会 高木
☎ ☎ 951-7192(10時～12時)
☎ kyudo.asahi.sports@gmail.com

☎ 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)

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)か直接

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

☎ 4月13日(木)12時～13時30分 ☎ 60歳以上／先着15人 ¥ 100円 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

●イスを使ってストレッチ

☎ 5月2日(火)11時15分～12時15分 ☎ 60歳以上／先着30人 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

●ふれあいサロン「福寿のつどい」

☎ 5月2日(火)13時～14時30分 ☎ 60歳以上／先着20人 ¥ 200円 申 当日直接

●脳エクササイズ教室 受講生募集(全10回)

☎ 6月～10月の第1・3水曜9時30分～11時30分 ☎ 60歳以上／抽選15人 ¥ 2,000円(10回分) 申 4月11日～20日※

●笑ってボクササイズ教室 受講生募集(全10回)

☎ 6月～10月の第1・3水曜13時30分～14時45分 ☎ 55歳以上／抽選24人 ¥ 2,000円(10回分) 申 4月11日～20日※

●心おどるエアロビクス教室 受講生募集(全10回)

☎ 6月～2024年3月の第2火曜13時30分～14時45分 ☎ 60歳以上／抽選24人 ¥ 2,000円(10回分) 申 4月21日～30日※

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)

●大人のリラックス・ストレッチ

☎ 4月19日(水)10時～11時30分 ☎ 先着20人 ¥ 400円 持 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

●くらサポサロン

☎ 4月19日(水)13時30分～14時30分 ☎ 先着20人 持 上履き・飲み物 申 当日直接

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

☎ 5月4日(木・祝)13時～14時30分 ☎ 先着20人 ¥ 400円 持 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

☎ 5月8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 4月11日～直接(☎ 10時～)

●やさしいヨガ教室

☎ 5月30日(火)10時～11時 ☎ 先着20人 ¥ 400円 持 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

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

☎ 4月10日、5月8日(各回月曜)10時30分～11時 ☎ 未就学児と保護者 申 当日直接

●健康マージャンサロン

☎ 4月16日～5月7日の毎週日曜9時～15時 ☎ 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。
☎ 4月16日～5月7日の毎週日曜9時～16時 ☎ 未就学児と保護者 持 おもちゃ 申 当日直接

●母の日のプレゼント作り

ティッシュボックスをプレゼントしよう。
☎ 5月14日(日)10時～12時 ☎ 小学生／先着12人 ¥ 500円 申 4月11日10時～☎

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)

☎ 5月13日・20日・27日(各回土曜)11時～12時 ☎ 18歳以上／先着12人 ¥ 1,500円(3回分) 申 4月15日9時15分～直接



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☎などご確認ください。

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

●一部改修工事による休館について

7月31日まで全館休館します。(ホールは8月31日まで)
※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)

●おはなしらんど

☎ 4月23日(日)10時30分～11時 ☎ 未就学児と保護者／先着15組 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
☎ https://www.women.city.yokohama.jp/y
休館 第4木曜

●女性のための

こころのケア講座(4月)

DV・トラウマを理解する。
☎ 4月18日(火)10時～12時 ☎ 女性／先着25人 ¥ 600円 申 当日直接

●心とからだを整える

産後のセルフケア(全2回)

☎ 5月16日・23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 ¥ 1,700円(2回分) 申 4月11日～☎

●女性起業家たまご塾

第17期前期(全5回)

☎ 6月3日・17日、7月1日・15日・29日(各回土曜)10時～16時(7月29日は17時まで) ☎ 女性／16人(選考による) ¥ 30,000円(5回分) 申 4月17日～5月10日に☎

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)

●ファミリークッキング ピザA

☎ 6月3日(土)10時～14時 ☎ 8人以上の家族／抽選10組 ¥ 中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円 申 4月14日～28日に☎

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。

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

●中学生から誰でも参加できる
グラウンドゴルフ
☎ 5月14日(日)9時～11時※雨天中止
☎ 抽選48人 申 4月15日9時～5月3日17時に ☎、☎ (※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
☎ 4月15日(土)10時30分～11時 小学生以上/先着8組 申 当日直接

●季節のポーセリン～春～
☎ 5月4日(木・祝)10時～12時 小学生以上/先着16人 料 400円(材料費別途600円/1個) 申 4月13日10時～直接(☎翌日～)

●スマートフォンの使い方教室(入門編)
☎ 5月25日(木)10時～12時 18歳以上/先着16人 申 5月4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)

※9時20分～直接(☎翌日～)

●フリーアドバイス バドミントン
☎ 4月16日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付) 小学生以上/先着20人 料 200円(1回分) 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●フリーアドバイス 卓球
☎ 4月22日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) 小学生以上/先着16人 料 200円 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●ピラティス①(全8回)
☎ 5月～8月の第1・3木曜10時～11時30分 18歳以上/先着15人 料 4,000円(8回分) 申 4月20日※

●【母の日企画】デコパージュ
☎ 5月7日(日)10時～12時 小学3～6年生/先着12人 料 800円 申 4月23日※



●ティーケーキ作りましょう!
☎ 5月14日(日)10時～13時 18歳以上/先着9人 料 1,200円 申 4月28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)

●バレエ・ウォーキング(全3回)
☎ 4月20日、5月25日、6月22日(各回木曜)13時30分～14時30分 18歳以上/先着8人 料 2,400円(3回分) 申 4月11日～19日に直接(☎翌日～)

●春夏のリラックスヨガ(全6回)
☎ 4月25日、5月2日・9日・23日、6月13日・27日(各回火曜)①12時30分～13時30分②14時～15時 18歳以上/①②先着12人 料 3,800円(6回分) 申 4月11日～23日に直接(☎翌日～)

●初心者のためのパソコン相談塾
☎ 4月27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 料 700円(1回分) 申 4月11日～25日に直接(☎翌日～)

●スワンシュークリーム作り
☎ 5月8日(月)①10時～12時45分②13時30分～16時30分 18歳以上/①②先着8人 料 1,800円(1回分) 申 4月11日～30日に直接(☎翌日～)

●初心者向け着付け教室(全4回)
☎ 5月12日・26日、6月9日・23日(各回金曜)15時30分～17時30分 18歳以上の女性/先着6人 料 3,000円(4回分) 申 4月11日～5月8日に直接(☎翌日～)

●住まいのクリニック(網戸の張り替え方)
☎ 5月14日(日)10時～12時 18歳以上/先着12人 料 1,500円 申 4月11日～5月5日に直接(☎翌日～)

●台湾屋台胡椒餅作り
☎ 5月17日(水)10時～12時45分 18歳以上/先着12人 料 1,800円 申 4月11日～5月10日に直接(☎翌日～)

●初めての静物デッサン(全5回)
☎ 5月23日、6月13日・20日・27日、7月11日(各回火曜)12時30分～14時30分 18歳以上/先着9人 料 5,000円(5回分) 申 4月11日～5月12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)

●人形劇
演目:「とんだあおむし」ほか。
☎ 4月15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
お子さんのおもちゃを修理します。
☎ 4月15日(土)10時～15時 壊れたおもちゃ 申 当日直接

●さわやかスポーツ
ボッチャ、ソフトバレーなど。
☎ 4月18日(火)9時30分～11時30分 18歳以上/先着30人 料 50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

●体幹バランスヨガ(全8回)
☎ 5月2日～8月1日の第1・3・5火曜10時～11時 18歳以上/先着15人 料 4,000円(8回分) 申 4月11日～25日に直接(☎10時～)

●母の日プレゼント～フラワーブドール～
☎ 5月14日(日)10時～12時 小学生/先着16人 料 500円 申 4月16日～5月6日に直接(☎10時～)

●げんきいっぱい! おやこたいそう(全6回)
☎ 5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日・24日(各回月曜)10時～11時 2歳以上の未就学児と保護者/先着10組 料 3,000円(6回分) 申 4月14日～5月7日に直接(☎10時～)

●おやすみ前のソフトヨガ(全6回)
☎ 5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日・24日(各回月曜)18時20分～19時20分 18歳以上/先着15人 料 3,000円(6回分) 申 4月17日～5月7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)

●癒しの時間 I ～寄せ植え①～
☎ 5月9日(火)10時～11時30分 18歳以上/先着10人 料 1,500円 申 4月11日～25日に直接

●母の日プレゼント
スイーツデコのマグネット作り。
☎ 5月13日(土)10時～11時30分 小学生/先着10人 料 300円 申 4月11日～25日に直接

●0歳からの絵本でふれあい講座
☎ 5月23日(火)10時30分～11時 0歳児と保護者/先着10組 申 4月11日～25日に直接

●ソーパークーピング
☎ 5月30日(火)10時～11時30分 18歳以上/先着10人 料 1,000円 申 4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)

●わかばこどもおはなしかい
☎ 4月15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
☎ 4月15日(土)15時～17時(15分前受付) 小学生以上/先着15人 料 500円(小学生200円) 申 当日直接

●女性限定! 初心者向け健康マージャン教室(全6回)
☎ 5月～7月の第2・4火曜9時30分～11時30分 女性/先着20人 料 3,300円(6回分) 申 4月18日10時～直接

●バイオリン母の日コンサート
☎ 5月14日(日)14時～15時 わかばダイバーシティスペースWakka(若葉台3-5-1) 親子/先着25組 料 1組800円 申 4月23日10時～直接

●プレイルームにおいでよ
時間内に2回イベントあり、出入り自由。
☎ 5月18日(木)10時～14時30分 安定期の妊婦、生後1か月～未就学児と保護者/先着10組 料 500円 申 4月20日10時～直接

●世界を楽しむ料理教室～食でヨーロッパを巡る～(全3回)
☎ 5月28日、6月25日、7月23日(各回日曜)10時～13時 先着10人 料 3,300円(3回分) 申 5月7日10時～直接

●健康セミナー「膝の痛み新常識」
痛みを感じる人感じない人
☎ 5月30日(火)9時30分～11時30分 先着18人 料 200円 申 5月8日10時～☎、直接(来館優先)

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4月11日～5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	5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) ☎4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 ☎4月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	5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 ☎2022年3月～7月生まれのお子さんと保護者/先着16組 ☎4月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	4月27日(木)	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) 歯科相談…歯科衛生士による生活習慣病予防のための口腔衛生などの個別相談(30分) ☎随時
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	6月29日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	☎40歳以上 ¥680円(X線) ☎5月1日～15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)…①2024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)また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。

●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児健診	4か月児	4月21日(金)	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	4月18日、5月9日 (各回火曜)			
	3歳児	4月20日(木)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	4月14日(金)、 5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	5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.184

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

4月11日～5月10日の休園
5月 9日(火)

今月のズーラシアグッズ



ゾウくんS



▲体重5tを超えるラスクマル



▲重い体重を支える太い足

インドゾウ

インドゾウは、南アジア～東南アジアの森林や草原に群れで生息しています。体重3～6t、体高2～4mにもなり、とても大きな体をしています。ズーラシアで飼育している雄のラスクマルの体重は5tを超えます。これだけ巨大なゾウですが、歩くときには足音がしません。その理由は、重い体重を支える太い足のかかとに当たる部分に脂肪の塊があり、クッションの役目をしているからです。重みを優しく地面に伝えるため、足音がしません。このように、ゾウの体は、大きさを維持するためにいろいろな仕組みがあります。実際にゾウを見て、体の秘密を探してみませんか。

4月のおすすめ


飼育員のお仕事パネル展

飼育員の1日や仕事道具などを紹介します。また、来園者から動物園に関する質問を事前募集し、選ばれた質問への回答をパネルで紹介합니다。

☎5月8日(月)まで
☎アマゾンセンター



▲過去の様子



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

●専門相談

イベント	日時	申込み
ひなたぼっこ 公認心理師	①4月26日(水)	①4月12日～
	②5月12日(金)	②4月28日～
	③5月24日(水) 10時～11時30分	③5月10日～ ☎、直接
管理栄養士	5月2日(火)10時～11時30分	4月18日～☎、直接
助産師	5月16日(火)13時30分～15時	5月2日～☎、直接

イベント	日時	申込み
サテライト 公認心理師	①5月11日	①4月27日～
	②5月18日(各回木曜) 10時～11時30分	②5月6日～ ☎、直接
管理栄養士	5月19日(金)13時30分～15時	5月6日～☎、直接
助産師	①4月26日	①4月12日～
	②5月24日(各回水曜) 10時～11時30分	②5月10日～ ☎、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)