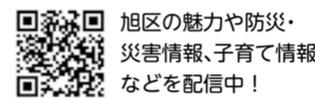


広報よこはま あさひ区版 / 2023(令和5)年3月号 / No.305

2023 3 あさひ



旭区公式ツイッター @yokohama_as



4月9日(日)は 統一地方選挙(市会・県会・県知事)

7時
〜
20時

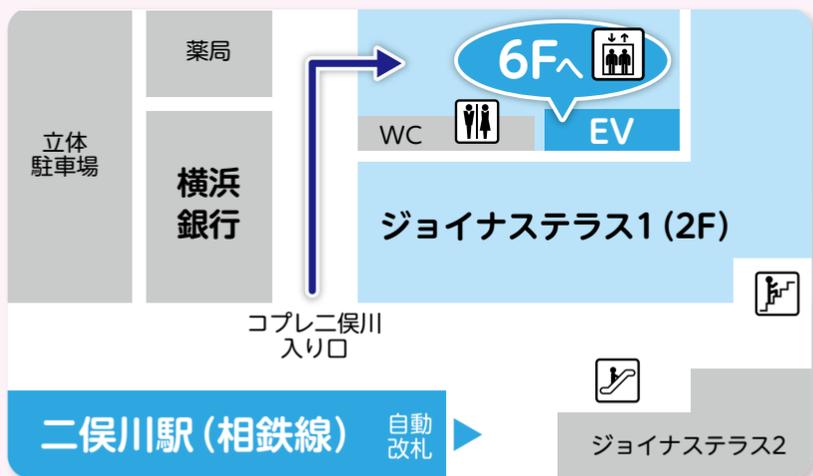
期日前投票所の移転のお知らせ!

二俣川の期日前投票所が、二俣川地域ケアプラザに移転します。区役所の期日前投票所とは、投票できる時間が異なりますのでご注意ください。

場所 二俣川地域ケアプラザ(コプレ二俣川6階)

時間 10時~20時

駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



期日前投票

開設場所	投票期間(土日を含む)	投票時間
旭区役所地下1階	4月1日(土)~8日(土) ※県知事選挙は3月24日(金)から投票できます。	8時30分~20時
二俣川地域ケアプラザ(コプレ二俣川6階)	4月1日(土)~8日(土)	10時~20時

「投票のご案内」の裏面「請求書兼宣誓書」にご記入の上、お持ちいただきますとスムーズに受付ができます。
※「投票のご案内」がなくても投票できます。



旭区選挙管理委員会 ☎954-6012 ☎951-3401

緑のカーテンづくりを始めてみませんか ~自宅で実践! 省エネ対策~

ゴーヤの苗(2ポット)を配布します。

(後日アンケートにご協力いただきます)

①5月12日(金)②13日(土)9時30分~12時

※開催時間中いつでも受け取れます。

区役所1階

先着150人

3月11日~31日(着)で ☎、☎ (必要事項・☎) を記入)

楽しくお家でエコ! 実践講座

家庭で楽しく実践できる節電・省エネなどの取組を紹介します。

3月23日(木)10時~11時30分

区役所1階

当日直接



企画調整係 ☎954-6026 ☎951-3401
as-curtain@city.yokohama.jp

旭区区民生活・防災マップが新しくなりました

旭区の公共施設や公園、防災情報をまとめたマップが新しくなりました。転入者向けに周辺のバス情報や窓口案内を掲載したほか、大きく広げると旭区全体の地図になります。



▲詳細はこちら

区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナーのほか、区内の地区センターや地域ケアプラザなど区民利用施設で配布しています。

広報相談係 ☎954-6022 ☎955-2856



相模鉄道本線(鶴ヶ峰駅付近) 連続立体交差事業の工事説明会

沿線にお住まいの皆さまを対象に、工事の概要などについて説明します。

①3月24日(金)19時~20時30分

②3月25日(土)10時30分~12時(①②30分前受付開始)

旭公会堂(区役所4階)

①②先着200人程度 当日直接

道路局建設課鉄道交差調整担当 ☎671-2792 ☎663-8993



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

11日 25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 3 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](#)



▲HPはこちら



区・市役所から

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」を実演で紹介いたします。

🕒3月16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。

🕒3月23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



「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:大船・いにしへの玉縄城址と古刹を訪ねる(約6.0km 約11,000歩)

🕒4月15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

📍大船駅南改札集合・解散 🎒抽選50人※落選者にのみ電話連絡

💰500円 📄4月7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)

旭ガイドボランティアの会 新会員募集中!

旭区を訪れる人々に対し、歴史・自然などのガイドを行っています。歴史・神社・仏閣が好き、四季折々の自然を楽しみたい人、ウォーキングで健康になりたい人など、旭区内外の皆さんの参加を歓迎します。一緒にガイドボランティアとして活動しませんか。

📞旭ガイドボランティアの会事務局 ☎️090-3698-1211

✉️asahi_guide@outlook.jp



▲HPはこちら

園芸博覧会だより「Village」紹介(全3回)

世界中から花と緑が集まり、農の魅力も楽しめる2027年国際園芸博覧会(2027年3月19日～9月26日)。

会場にはテーマ性を持った2つのエリア「Village」を設けます。前月号の「食や農、人づくり」をテーマとしたVillageに続けて、今月号は、もう一つのVillageの情報をお届けします。



▲Villageのイメージ

●第3回(最終回)「Well-being」※をテーマとしたVillage

このVillageでは、都市と自然が共生する、持続可能な未来の暮らしを紹介いたします。

グリーンインフラ(自然環境の特性を生かしたインフラ整備)の展示・体験やデジタル技術などにより、「新しいまちの姿」を発信します。

また、「自然×ファッション」「自然×健康」など、ワクワクするイベントなども企画していきます。ぜひお楽しみに!

※幸福で、肉体的、精神的、社会的全てにおいて満たされた状態のこと

📞公益社団法人2027年国際園芸博覧会協会 EXPO2027事業共創チーム

✉️biz-dev@expo2027yokohama.or.jp



▲HPはこちら

旭区市民活動支援センター



「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

3月15日(水)

※HPなどをご確認ください。

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)

3月2日(木)～30日(木)	紙工作 <small>みやざき けんいち</small> 宮崎 賢一さん
	手作り簡単工作 <small>いはら まこと</small> 伊原 誠さん
	旭古文書会

※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。

福祉保健

健康コラム ～あなたは健康? 自分の体の今を知ろう!～

毎日家庭や仕事に忙しく、自らの健康管理をついおろそかにしていませんか?

目には見えなくても体は少しずつ変化しています。危険信号を見逃さないためには、年に一回の「けんしん」や日頃の生活習慣の振り返りによって自分の体と向き合うことが大切です。

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付時間▶8時30分～17時15分(日曜・祝日・年末年始を除く)

☎️664-2606 📠663-4469 [横浜市 特定検診](#)

📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

若者のための専門相談

🕒3月9日・23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(12月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。都岡町内会チャリティーもちつき会、伊志嶺 朝之、伊藤 志壽江、モヤ→キラ委員会@旭、西山 勉、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名7件(敬称略)

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などをご確認ください。

3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)・16日(木)・17日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
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)

📞庶務係 ☎️954-6006 📠951-3401

文化

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

Table with 2 columns: 展示日, 展示内容. Rows include 3月28日(火)~4月3日(月) 刺し子の展示会 and 4月4日(火)~10日(月) 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。

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

3月20日(月)

※☎などでご確認ください。

とても困ったとき、どうしますか。自分で頑張る？ 家族に相談する？ 友だちに話せる？ 家族でも友だちでもないけれど、支え合える誰かがいたらいいと思いませんか。

かあさんのいす

ベラ・B. ウィリアムズ/作・絵 佐野 洋子/訳 あかね書房(1984年刊)

去年、わたしのうちは火事であって何にもなくなりました。新しいアパートに引っ越した日、近所の人たちが食べ物や使わない家具を持って来てくれました。でも、安楽椅子がありません。ウエートレスをしているかあさんが、足を休められる椅子が。わたしたちは大きな瓶に小銭を貯め始めました。瓶がいっぱいになったら、かあさんの椅子を買うのです。



つながり続ける こども食堂

湯浅 誠/著 中央公論新社(2021年刊)

こども食堂は、食事に事欠く子どもだけでなく、一人で子育てする人、一人で食事する人、誰でも受け入れます。勉強を見てくれたり、ときにはカブトムシを分けてくれたりもします。コロナ禍で、わいわいがやがや食事することができなくなって、人々は気付き始めました。人と人が密につながる、それぞれがこども食堂の目指すものだ。この気軽に立ち寄れる場所を、ちょっとのぞいてみませんか。



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。

☎3月16日、4月6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

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。

☎3月29日(水) 10時~11時30分 ☎初心者 ☎開催時間内随時受付

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

☎3月29日(水) 11時~ ☎3歳以上(親子で参加可)/先着6組 ☎当日直接

DANCE STREET FESTIVAL Vol.3

区内のキッズダンサーたちによるストリートダンスイベントです。バリエーションに富んだダンスをお楽しみください。

☎3月26日(日) 11時~17時(30分前開場) ☎旭公会堂(区役所4階) ☎当日直接

☎Dance Street Festival事務局
☎dsf2021asahi@gmail.com



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 3月20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
※4月以降の教室は☎をご覧ください。お問い合わせください。

Table with 5 columns: 曜日, 教室名, 開催日, 開催時間, 定員. Lists various classes like リズムボクシング, 19ZUMBA®, ナイトボクサタイム, etc.

※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

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。

☎①3月12日(日)10時~12時②3月18日(土)14時~16時 ☎①旭スポーツセンター②本村スポーツ会館 ☎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 ☎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

令和5年度旭区民ミニバスケットボール大会

☎4月22日(土)9時~18時、5月3日(水・祝)9時~20時 ※[代表者会議]4月15日(土)15時15分~ ☎旭スポーツセンター ☎区内在住・在学の小学生男子チーム ¥1チーム3,200円 ☎3月15日~30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3月11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(19時~23時)

令和5年度旭区民バスケットボール春季大会

☎5月6日(土)~7月15日(土) ※[代表者会議]4月15日(土)女子:18時~、男女混成:18時30分~、男子19時~ ☎旭スポーツセンター ☎区内在住・在勤・在学のチーム(高校生以上) ¥1チーム4,500円 ☎3月15日~30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3月11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)

さわやかスポーツ&ストレッチ教室(全10回)

☎5月~9月の第2・4木曜①9時10分~10時10分②10時20分~11時20分 ☎都岡地区センター ☎16歳以上/①②抽選40人 ¥3,000円(10回分) ☎動きやすい服装・上履き・飲み物・マット除菌用タオル ☎3月10日~4月7日(着)で☎(☎要事項)・希望時間帯を記入、重複申込不可、はがき1枚につき1人 ※詳細は旭スポーツセンター・都岡地区センターで配布するチラシ参照

☎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)

大地震のとき 自宅を使える避難所にしよう!



安全で安心な在宅避難生活を送るためにはどのような準備が必要なのか、自分自身を助けるためのイメージをしてみてください。

24万人以上が暮らす旭区では、最大震度6強の地震が起きたとき、想定されている避難者数は約19,000人。9割以上の人は自宅などで生活を続けることが見込まれています。

☎ 危機管理・地域防災担当 ☎ 954-6007 ☎ 951-3401

9割以上は在宅避難!?



家具

近年の地震負傷者の30~50%は家具などの転倒が原因です。

転倒防止器具の例▶



CHECK! ✓

- 家具の転倒防止・配置換え
- ガラスの飛散防止



▲詳細はこちら

お風呂

体の清潔を保てないことは大きなストレスにつながります。



ガスや給湯器が使えなくなることも

CHECK! ✓

- ボディシートなどの清拭剤
- 予備の下着

トイレ

断水や水・汚水が逆流して使えない可能性が極めて高いです。



CHECK! ✓

- トイレパック(1日1人当たり5個)
- 予備のトイレトーパー
- おむつ 生理用品 おしりふき

歯磨き

口の中に細菌が繁殖すると肺炎や全身の病気の悪化につながります。

歯ブラシに付いた汚れをティッシュで拭いながら、水を少量ずつ口に含むなどして歯磨きをしましょう。



CHECK! ✓

- 歯ブラシ、30mLの水、ティッシュ
- 液体歯磨き

食料・飲料

少し多く買い備えて、順番に使いながら新たに買い足す循環型備蓄(ローリングストック)がおすすめ!



CHECK! ✓

- 食料(最低3日分、できれば1週間分)
- 飲料水(1日1人当たり3L)

保存期限の確認も忘れずに!

ガス

ガスが止まってもお湯を沸かしたり、料理できるようにしておきましょう。



CHECK! ✓

- カセットコンロ
- ガスボンベ(1本につき約60分(目安))

ごみ

生活ごみ、壊れた家具などが溢れます。



▲詳細はこちら

CHECK! ✓

- ごみを減らす対策(例:家具の転倒防止対策)
- ごみの分別方法(例:トイレパックはほかのごみと分別して燃やすごみに!)

生活ごみの回収は発災後72時間をめどに開始します

地震が起こった直後の家の中のイメージ



復旧に長期間かかる恐れがあります

電気

停電に備えましょう。



CHECK! ✓

- ランタン・懐中電灯などの電気の代替手段
- 蓄電池・ソーラーパネル

熊本地震(2016年・最大震度7)の際は復旧まで約7日かかりました

テレビ

見られなくなった場合に備え、ほかの情報収集手段を用意しましょう。



CHECK! ✓

- ラジオ 横浜市防災情報Eメール*
- *避難指示や津波警報の発表などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けに配信するサービス



▲詳細はこちら

電話

回線や基地局の被害、通話規制などによりつながりにくくなります。



事前に家族と話し合っておきましょう

CHECK! ✓

- モバイルバッテリー(予備の充電) 家族との安否確認方法

災害用伝言ダイヤル 171

災害時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声の伝言板」です。

- 録音 171を入力 → 録音 1を入力 → 再生 2を入力 → 再生 1を入力
 - 録音 2を入力 → 録音 2を入力 → 再生 2を入力 → 再生 2を入力
- ※録音時間は30秒以内



▲詳細はこちら

防災よこはま

さまざまな災害に対する自助、共助の取組などを紹介しています。家具転倒防止の方法など事前の備えや、家庭・地域での話し合いなどにご活用ください。

配布場所 区役所2階24番窓口



▲詳細はこちら

もっと詳しく知りたいときは!



▶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

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。

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

4月1日～7月31日の間、改修工事のため休館します。

●みやけんサンハート センターステージライブ

☎3月24日(金)19時～(60分前開場)

👤先着300人(未就学児入場不可) ¥2,000円、高校生以下1,500円(当日200円増し) 申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)

●チャレンジカードを作ろう

チャレンジしたいことを桜の花カードに書いてログに飾ろう。

☎4月1日(土)～9日(日) 👤中学生以下(未就学児は保護者同伴) 申当日直接

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/
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※申3月10日～24日(消)で往に【必要事項】・☎・📧(学年)・性別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I (全6回)

☎4月22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日(各回土曜)10時～12時 👤小学生と保護者/抽選20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)※

●ファミリークッキングBBQ A・B

☎A4月29日(土) B4月30日(日)10時～14時 👤8人以内の家族/A④抽選12組 ¥中学生以上2,700円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円(1回分)※

●ファミリーキャンプパック

☎5月3日(水・祝)13時～4日(木・祝)11時(1泊2日) 👤6人以内の家族/抽選6組 ¥中学生以上3,500円、小学生3,000円、4歳～未就学児2,500円、3歳以下500円※

●ほのぼのファミリーキャンプ春

☎5月6日(土)13時～7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※

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

●イスを使ってストレッチ

☎4月4日(火)11時15分～12時15分 👤60歳以上/先着25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」

☎4月4日(火)13時～14時30分 👤60歳以上/先着20人 ¥200円 持動きやすい服装・タオル・飲み物 申当日直接

●イスで健康アップ教室

受講生募集(全10回)
☎5月～9月の第1・3火曜13時30分～14時45分 👤60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(10回分) 持動きやすい服装・飲み物 申3月11日～20日(着)で往(【必要事項】・☎・📧を記入)か直接

●ボールで楽しくストレッチ教室 受講生募集(全10回)

☎5月～9月の第2・4木曜13時30分～14時45分 👤60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(10回分) 持動きやすい服装・飲み物 申3月22日～31日(着)で往(【必要事項】・☎・📧を記入)か直接

●フェルデンクライスメソッド教室 受講生募集(全10回)

☎5月～9月の第2・4金曜13時30分～14時45分 👤60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(10回分) 持動きやすい服装・飲み物 申3月22日～31日(着)で往(【必要事項】・☎・📧を記入)か直接

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)

●くらすサロロン

☎3月15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

●やさしいヨガ教室

☎4月4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

●脳を鍛える!

インナーマッスル体操

☎4月6日(木)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

☎4月10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3月11日～直接(☎10時～)

●男ヨガ入門編(全3回)

☎4月18日、5月16日、6月20日(各回火曜)10時～11時 👤先着15人 ¥1,000円(3回分) 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3月11日10時～☎、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

わらべうたや絵本のおはなし会。

☎3月13日、4月10日(各回月曜)10時30分～11時 👤乳幼児と保護者 申当日直接

●健康マージャンサロン

☎3月19日～4月9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。

☎3月19日～4月9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

●ゼロから始める

健康マージャン教室(全5回)

☎4月10日・24日、5月1日・8日・22日(各回月曜)10時～12時 👤先着15人 ¥3,000円(5回分) 申3月15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

●お薬との上手な付き合い方

☎4月22日(土)13時～14時 👤18歳以上/先着16人 ¥300円 申3月25日9時15分～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

●春のウォーク

「帷子川分水路施設見学」

☎4月5日(水)9時10分～12時※西谷駅解散 👤先着15人 ¥100円 申3月15日～☎、☎(【必要事項】・📧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

☎3月18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

●大人の散歩

～大岡川の桜と弘明寺観音～

大岡川の桜を楽しみ、弘明寺観音付近を散策。※桜が咲いていない場合あり

☎3月29日(水)9時30分～14時30分 曲東戸塚駅西口広場集合・改札口解散 👤18歳以上/先着16人 ¥500円(別途交通費) 申3月11日10時～直接(☎翌日～)

●初めてのウクレレ(全6回)

☎4月3日・17日、5月1日・15日・29日、6月19日(各回月曜)10時～11時 👤18歳以上/先着12人 ¥3,300円(6回分) 持ウクレレ 申3月13日10時～直接(☎翌日～)

●写真教室(全4回)

☎4月9日・23日、5月14日・28日(各回日曜)15時～16時30分 👤18歳以上/先着12人 ¥4,000円(4回分) 持デジタルカメラ(スマホ不可) 申3月19日10時～直接(☎翌日～)

●料理教室

～春野菜の時間短縮ヘルシー料理～

☎4月10日(月)10時～13時 👤18歳以上/先着8人 ¥1,800円 申3月20日10時～直接(☎翌日～)

●季節のパッチワーク

～ポーチ作り～(全3回)

☎4月17日、5月1日・8日(各回月曜)13時～15時30分 👤18歳以上/先着16人 ¥2,700円(3回分) 申3月27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。

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

🕒3月19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

🕒3月25日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) ㊟小学生以上／先着16人 ㊟100円 ㊟上履き・ラケット ㊟当日直接

●ボディシェイプ骨盤調整①(全8回)

🕒4月8日・22日、5月6日・20日、6月10日・24日、7月8日・22日(各回土曜)18時30分～20時 ㊟18歳以上／先着50人 ㊟3,200円(8回分) ㊟3月25日9時15分～直接(㊟翌日～)

●苺のシフォンケーキを作りました!

🕒4月19日(水)10時～13時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟1,500円 ㊟4月5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

🕒3月16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) ㊟3月11日～15日に直接(㊟翌日～)

●バレエ・ピラティス(全3回)

🕒4月6日、5月11日、6月8日(各回木曜)13時30分～14時30分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟1,800円(3回分) ㊟3月11日～4月2日に直接(㊟翌日～)

●全くの初心者向け

スペイン語入門(全8回)

🕒4月6日～6月1日の毎週木曜(5月4日を除く)18時15分～19時45分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟6,000円(8回分) ㊟3月11日～30日に直接(㊟翌日～)

●全くの初心者向け

中国語入門(全8回)

🕒4月7日～6月9日の毎週金曜(4月28日、5月5日を除く)18時15分～19時45分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟6,000円(8回分) ㊟3月11日～31日に直接(㊟翌日～)

●骨盤矯正体操(全8回)

🕒4月～7月の第2・4月曜10時～11時30分 ㊟18歳以上／先着50人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月11日～29日に直接(㊟翌日～)

●全くの初心者向け

韓国語入門(全8回)

🕒4月～7月の第2・4水曜10時～11時30分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟6,000円(8回分) ㊟3月11日～4月7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)

●さわやかスポーツ

🕒3月21日(火・祝)9時30分～11時30分 ㊟18歳以上／先着30人 ㊟50円 ㊟動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ㊟当日直接

●ナイトリラックス体操(全8回)

🕒4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日・20日(各回木曜)18時30分～19時30分 ㊟18歳以上／先着15人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月14日～31日に直接(㊟10時～)

●リラックス健康体操(全8回)

🕒4月～7月の第2・4木曜①9時20分～10時20分②10時40分～11時40分 ㊟18歳以上／①②先着15人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月16日～4月7日に直接(㊟10時～)

●ぶれひっぷほっぷだんす(全8回)

🕒4月～7月の第2・4木曜15時30分～16時15分 ㊟4歳以上の未就学児／抽選12人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月22日(消)で往(㊟必要事項・年齢を記入)

●ヒップホップダンス(全8回)

🕒4月～7月の第2・4木曜①16時30分～17時20分②17時40分～18時30分 ㊟小学生／①②抽選15人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月22日(消)で往(㊟必要事項・学年を記入)

●シェイプアップ・ヨガ(全8回)

🕒4月～7月の第2・4金曜12時30分～13時45分 ㊟18歳以上／抽選50人 ㊟4,000円(8回分) ㊟3月22日(消)で往(㊟必要事項・年齢を記入)

●ローチョコレートで免疫力アップ

🕒4月26日(水)10時～12時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊟1,500円 ㊟3月15日～4月14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)

※ ㊟3月11日～25日に直接

●ベーシックヨガⅠ(全8回)

🕒4月～7月の第1・3水曜(5月は17日・31日)①12時40分～13時40分②13時50分～14時50分 ㊟18歳以上／①②先着14人 ㊟4,000円(8回分) ※

●アクティブシニア体操教室Ⅰ(全12回)

🕒4月～9月の第1・3木曜10時～11時 ㊟18歳以上／先着40人 ㊟6,000円(12回分) ※

●K-POPを踊って

アイドルになろう(全14回)

地区センターまつりで発表します。
🕒4月～10月の第1・3木曜(5月4日を除く)16時～17時(10月は17時15分～18時15分) ㊟小学生／先着12人 ㊟6,500円(14回分、発表での衣装代別途) ※

●ナイトヨガⅠ(全12回)

🕒4月～9月の第1・3金曜(5月は19日のみ、6月は2日・16日・30日)18時30分～19時30分 ㊟18歳以上／先着30人 ㊟6,000円(12回分) ※

●ロコモトレニングⅠ(全12回)

🕒4月～9月の第2・4月曜10時～11時10分 ㊟18歳以上／先着20人 ㊟6,000円(12回分) ※

●リラックスヨガⅠ(全12回)

🕒4月～9月の第2・4水曜①9時20分～10時20分②10時30分～11時30分 ㊟18歳以上／①②先着50人 ㊟6,000円(12回分) ※

●椅子ヨガⅠ(全12回)

🕒4月～9月の第2・4木曜10時～11時30分 ㊟18歳以上／先着20人 ㊟6,000円(12回分) ※

●読み聞かせを楽しむ会(全3回)

🕒4月18日、5月16日、6月20日(各回火曜)11時～11時20分 ㊟0～2歳児と保護者／先着7組 ㊟当日直接

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)

●Sing Along!!

～楽しく歌って心も軽く～

(講演会) 🕒3月17日(金)13時～ ㊟先着20人 ㊟当日直接
(連続講座(全7回)) 🕒4月～5月の毎週金曜(5月5日を除く)13時～14時30分 ㊟先着20人 ㊟3,800円(7回分) ㊟3月17日13時～直接

●バドミントン教室

🕒3月18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

●世界を楽しむ料理教室

～ベトナム編～

🕒3月26日(日)10時～13時 ㊟先着8人 ㊟1,100円 ㊟3月12日10時～直接

●フットサル体験教室(全2回)

🕒3月29日(水)・30日(木)①9時30分～10時30分②10時45分～11時30分 ㊟①小学生②3～6歳児／先着①20人②15人 ㊟1,000円(2回分) ㊟3月11日10時～直接

●楽楽ヨーガ症状別編(全4回)

①肩コリ、首コリ②腰痛、膝痛③手足、腕の不調④骨粗鬆症

🕒4月～7月の第1月曜15時15分～16時45分 ㊟先着14人 ㊟2,200円(4回分) ㊟3月13日10時～直接

●元気に笑顔になるヨガ(全12回)

🕒4月～6月の毎週火曜(5月30日を除く)①12時15分～13時15分②13時30分～14時30分 ㊟①②先着14人 ㊟6,500円(12回分) ㊟3月14日10時～直接

●そば打ち教室(全4回)

🕒4月～7月の第2水曜①10時～11時②11時～12時③12時～13時 ㊟①②③先着4人 ㊟6,000円(4回分) ㊟3月22日10時～直接

●笑顔でズンバ! 1期(全12回)

🕒4月13日～7月13日の毎週木曜(5月4日、6月29日を除く)13時30分～14時20分 ㊟先着50人 ㊟6,500円(12回分、初回500円で体験可) ㊟3月23日10時～直接

●HIPHOPをおどろう(全12回)

①ビギナークラス②ジュニアクラス
🕒4月18日、5月2日・16日・30日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日・15日・29日、9月5日(各回火曜)①15時10分～15時50分②16時～17時 ㊟①初めての未就学児～小学校低学年②小学校中・高学年／①②先着14人 ㊟5,000円(12回分) ㊟3月25日10時～直接

●男の! 料理教室(全4回)

🕒4月～7月の第3木曜10時～13時 ㊟男性／先着16人 ㊟4,400円(4回分) ㊟3月30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。
🕒4月20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 ㊟500円 ㊟3月16日10時～直接

●バイオリンコンサート

🕒4月22日(土)14時～15時 ㊟先着100人 ㊟500円 ㊟4月1日10時～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3月11日～4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	4月12日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 3月13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 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 申 3月13日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	4月28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 申 2022年2月～6月生まれのお子さんと保護者/先着16組 申 3月13日～
生活習慣病予防相談 予約制	3月22日(水)、 4月4日(火)	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) 歯科相談…歯科衛生士による個別相談(30分) 申 随時
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	3月17日、4月7日 (各回金曜)	時間は個別通知をご覧ください。 区役所 3階
	1歳 6か月児	3月14日、4月4日 (各回火曜)	
	3歳児	3月16日、4月6日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	3月23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 申 随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(全3回) 予約制	4月4日・11日・ 18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 申 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 **申** 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.183

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

3月11日～4月10日の休園

3月 14日(火)・22日(水)

今月の

ズーラシアグッズ



アニマルリウムオカピ
オス

ズーラシアどうぶつ

ZOO ズーラシア

む・ア・ップ

モウコノウマ

モウコノウマはアジアの内陸部やヨーロッパなど、広い分布域の中で生息していました。しかし、乱獲などにより個体数が減り、野生では絶滅したといわれています。ヨーロッパの動物園で飼育していた個体から繁殖が進み、モンゴルの保護区を中心に野生復帰計画が進められています。

モウコノウマは頭部が大きく、足は短く、たてがみが硬くて上に伸びているなど家畜の馬とは違った姿をしています。

1月に多摩動物公園から14歳のフルール(メス)、6歳のジャスミン(メス)が来園しました。ズーラシアでモウコノウマを飼育するのは今回が初めてです。ぜひ、ズーラシアのモウコノウマに会いに来てください。




▲来園したジャスミン ▲来園したフルール

3月のおすすめ

ズーラシアガーデンパーティー

春のうららかな気候のもと、飲食を楽しめるキッチンカーやワークショップを出店します。

☎ 3月25日(土)～4月2日(日)

申 ころころ広場

申 当日直接



▲昨年の様子

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
※ **申** などをご確認ください。

◆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 **申** またはチラシでご確認ください。



▲ **申** はこちら

●専門相談

イベント	日時	申込み	
ひなたぼっこ	助産師	①3月28日 ②4月18日(各回火曜) 13時30分～15時	①3月14日～ ②4月4日～ 申 、直接
	管理栄養士	4月4日(火) 10時～11時30分	3月22日～ 申 、直接
	心理士	4月14日(金) 10時～11時30分	3月31日～ 申 、直接

イベント	日時	申込み	
サテライト	助産師	3月29日(水) 10時～11時30分	3月15日～ 申 、直接
	心理士	①4月6日 ②4月20日(各回木曜) 10時～11時30分	①3月23日～ ②4月6日～ 申 、直接
	管理栄養士	4月21日(金) 13時30分～15時	4月7日～ 申 、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。
☎489-6170 火～土曜(10時～16時)