

広報よこはま あさひ区版 / 2024(令和6)年3月号 / No.317

# 2024 3 あさひ



旭区公式 X (旧Twitter) @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!

## 地域デビューのススメ

あなたはどのタイプ?

地域で生き生きと輝く「**地域人**」にあなたもなってみませんか



やりたいことを見つけたい、地域のことをもっと知りたい

➔ **A B**



地元で知り合いや仲間をつくりたい

➔ **A C**



社会貢献やボランティア活動に興味がある

➔ **D**



人に教えたい・披露したい特技や知識がある

➔ **E**

### A 講座に参加してみよう

広報よこはま「今月のおしらせ」ページには、区内施設のオススメ講座が載っています。気になる講座に申し込んでみましょう! 毎年秋に開講の地域デビュー講座「あさひみらい塾」もオススメ!



▲「あさひみらい塾」の詳細はこちら



### B 地域のイベントに行ってみよう

地域では、お祭りや防災訓練などさまざまな行事を行っています。自治会館や自宅で、カフェや茶話会を開いているところもあります。町の掲示板を要チェック!



### C サークル活動で好きなことを楽しもう

地区センターやコミュニティハウス、地域ケアプラザでは、たくさんのサークルが活動しています。運動系、芸術系など、好きな活動に参加してみましょう!



▲サークル情報ははこちら



### D 「旭区ボランティアセンター」に相談・登録してみよう

ボランティアを必要としている人とボランティアをしたい人のマッチングや、ボランティアに関する相談、入門講座の開催などを行っています。



▲詳細はこちら



### E 「生涯学習アドバイザー」に登録してみよう

「みなくる」には、特技や知識を生かして地域で活躍するボランティアが登録されています。イベントなどのゲスト・講師を探している団体に紹介もしています。



▲詳細はこちら



まずは「みなくる」に相談してみよう

「みなくる」では、地域デビューのお手伝いをしています。お気軽にご相談ください!

### あさひのつながり応援補助金

身近な地域の中で、「誰もが気軽に楽しく参加できるような活動をしてみたい!」「こんな活動だったらできるかもしれない!」という「**はじめの一歩**」を後押しするスタートアップ補助金です。(最大5万円)



▲詳細はこちら

### 旭区市民活動支援センター「みなくる」

所在地 ▶ 鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階  
休館日 ▶ 毎月第3水曜・年末年始  
連絡先 ▶ ☎382-1000 ☎382-1005



詳細はこちら▶

☎ 地域力推進担当 ☎ 954-6028 ☎ 955-3341



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～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

9日 23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。





# 外出時の大地震

## 家に帰る? 帰らない? 帰れない?



もし外出先で災害に遭い、公共交通機関が停止してしまったら…? 東日本大震災では、横浜駅周辺で約3万人が家に帰ることのできない帰宅困難者になりました。大地震の後、帰宅が困難になってしまった時の対処方法をご案内します。

通勤、通学、お出かけなど…  
**外出先で地震発生!**

### 1 安全な場所を確保し、むやみに移動しない

人が一斉に動き出すと、集団転倒を起こしたり、大渋滞により緊急車両の通行の妨げになったりする可能性があります。

「押さないでー!」



「道をあけてください!」



### 2 正確な災害情報を収集

スマートフォンなどを活用し、災害に関する全般情報や、被災地域・帰宅地域の情報を入手しましょう。事前にメールの受信設定やアプリのダウンロードをしておくことが大切です。



### 3 安否を知らせる

日頃から家族と連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう。伝言ダイヤルなどを活用すると、災害時の連絡に役立ちます。事前に使い方を確認しておきましょう。

どんな情報ツールがある?

#### メール 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やパソコン向けにEメールで配信します。下記へ空メールを送信すると、案内メールが届きます。

横浜市 防災情報Eメール 検索

✉ bousai-yokohama@coumail-entry.cous.jp

空メールの送信はこちら



#### アプリ 横浜市避難ナビ

避難行動計画の作成から避難所の検索、災害時の避難情報の受信などができます。



詳細はこちら▲

#### アプリ NHKニュース・防災

テレビの放送や各地のライブカメラ映像などを配信しています。



iOS版▲



Android版▲

#### アプリ Yahoo! 防災速報

避難情報発令状況や避難所開設状況が確認できるほか、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。



詳細はこちら▲

#### アプリ 旭区公式X(旧Twitter)

アカウント@yokohama\_as 発災時には、区役所から緊急避難情報や避難関連情報などもお知らせします。

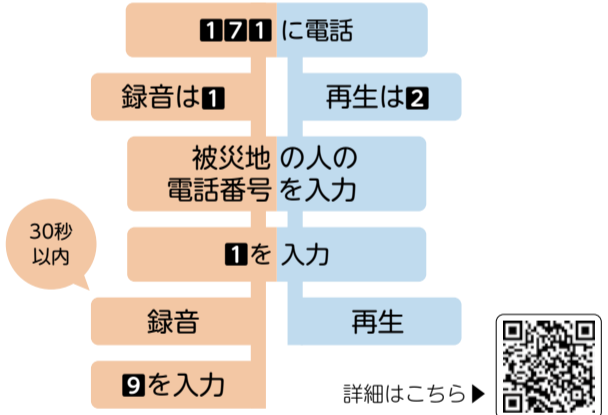


フォローはこちら▲

どうやって安否を伝える?

#### 災害用伝言ダイヤル

毎月1日・15日にはダイヤルの体験利用ができます。



#### Googleパーソンファインダー

名前による安否情報の登録や検索が行えます。



### 4 帰宅の判断

正確な情報を入手したら、帰宅について判断しましょう。飲料水やトイレなど、発災時に支援してくれる場所もあります。

### 帰れる

#### 災害時帰宅支援ステーション

大地震発生時はコンビニエンスストアやファストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩での帰宅を可能な範囲で支援します。

- 水道水・トイレの提供 ●休憩場所の提供
- 地図やラジオなどを基にした道路情報の提供

目印のステッカー

コンビニエンスストアなど ガソリンスタンド

詳細はこちら▶

#### 通勤者は

#### 職場に戻ることも考えましょう

無理に帰宅しなくても済むよう、日頃から職場に備蓄しておきましょう。

- 職場に泊まれる準備や食料・飲料水などの備蓄
- 帰宅ルートの確認
- 帰宅グッズの備え

#### <帰宅グッズ例>

- 携帯ラジオ  懐中電灯  地図
- 雨具  タオル  飲料水
- 簡易食料(お菓子など)
- モバイルバッテリー
- 動きやすい服装
- スニーカー



### 帰れない

#### 帰宅困難者一時滞在施設

※発災後必ず開設される施設ではありません。

待機場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設です。体を休めて帰宅に備えましょう。「帰宅困難者一時滞在施設検索システム」で近くの施設を調べることができます。



施設の検索はこちら▲





# 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合せください。

## 区・市役所から

ご協力  
ありがとう  
ございました

### 令和5年度旭区区民意識調査の結果をお知らせします

旭区では、区民の皆さんの生活環境や地域活動への意識・要望を知り、今後の区政運営の基礎資料とするため、5年ぶりに区民意識調査を実施しました。区内にお住まいの18歳以上3,500人を対象に調査を行い、1,676人(回収率47.9%)から回答をいただきました。

#### ●旭区が大好き！

- 旭区に住み続けたい人が  
**過去最高の83.2%!**  
令和5年度横浜市民意識調査でも81.5%で18区中1位!
- 生活環境全般への満足度が過去最高の58.0%! 中でも「バスや鉄道の利便性」の満足度が過去最高の66.1%で初めて1位を獲得!



▲相鉄・東急直通線の開業

相鉄・JR直通線や相鉄・東急直通線の開業で、ますます住みやすく便利なまちへ!



#### ●ここが自慢!

- 旭区の誇れることは  
**1位 都心にほど近いのに 閑静な住み心地**  
**2位 大規模な公園など**  
(ズーラシア、里山ガーデン、こども自然公園)



▲こども自然公園

“豊かな自然”と“都市の暮らし”が共存する旭区の魅力が評価されているよ!



#### ●こんな取り組みが求められています

- 区役所が取り組むべき重要な課題は  
**1位 高齢者福祉**  
**2位 災害対策**  
**3位 歩きやすい道路の整備**  
**4位 防犯対策**  
**5位 子育て支援**



福祉や安全・安心への取り組みが求められているんだね!

この他、心配事・困り事や地域活動、健康づくりなどについてもまとめています。なお、報告書はHPや区役所2階23番窓口でご覧いただけます。

旭区区民意識調査  検索



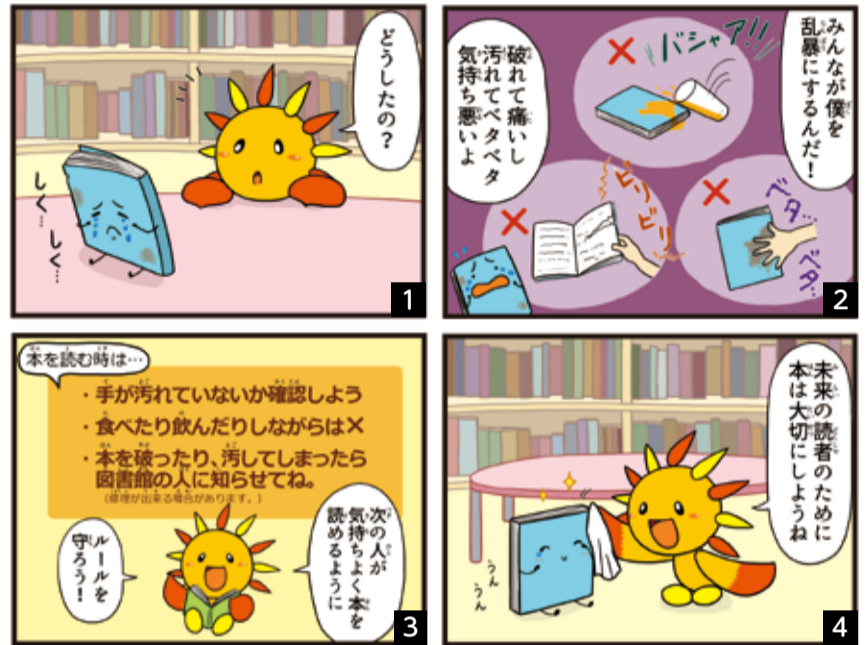
▲HPはこちら

企画調整係 ☎️954-6026 📠951-3401

## 第15回

# あさひくん

図書館の本は大切にしようの巻



## 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

昨年の6月に、あさひくんがアニメになりました!  
あさひくんアニメのタイトルは何でしょうか?

- ①あさひくんのたからもの
- ②あさひくんのさがしもの
- ③あさひくんのだいぼうけん



▲ヒント動画はこちら

📄3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

## 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

3月20日(水・祝)  
※☎️などでご確認ください。

### 展示コーナー(旭区生涯学習アドバイザー・利用登録団体のご案内)

3月1日(金)～30日(土) 季節の折紙 宇野 文雄さん  
3月2日(土)～28日(木) 旭古文書会

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

3月4日(月)～15日(金) 写真展「ズーラシアの動物たち」

※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。

※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☎️などでご確認ください。

3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)・ 21日(木)・22日(金)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
4月	午前開室	2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	4日(木)・5日(金)・ 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



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12日(火)10時~11時30分
区役所1階 当日直接
企画調整係
954-6026 951-3401

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。
3月21日(木)10時~11時 区役所1階 当日直接
資源化推進担当
954-6096 955-3341

あさひの朝市(毎月第4木曜日)

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28日(木)9時30分~12時30分
区役所1階 特 エコバッグなど
当日直接
生涯学習支援係
954-6099 955-3341

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:春ノ木の寺社を詣で、今宿市民の森で森林浴、旧中原街道・野境道を経て楽老峰へ(約5.5km 約10,000歩)
4月20日(土)8時30分~9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止
希望ヶ丘駅改札付近集合、三ツ境駅解散
50人※落選者にのみ電話連絡
500円 4月12日(着)でハ、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
382-1005
asahi\_guide@outlook.jp
090-3698-1211(SMSも可)

旭ガイドボランティアの会事務局
090-3698-1211 (SMSも可、当日は7時~7時45分)

福祉保健

健康コラム

~ヘルスマイトのおすすめ簡単朝食レシピ~

●材料(1人分)

食パン(6枚切り)1枚、ちりめんじゃこ小さじ2、ピーマン1/2個、玉ねぎ1/8個、ミニトマト3個、ピザ用チーズ適量、マヨネーズ小さじ1/2



●作り方

- ①玉ねぎを薄切り、ピーマンを細切り、ミニトマトを半分に切る。
②食パンにマヨネーズを塗る。
③②にちりめんじゃこを散らし、①のをせる。
④③にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3分焼く。

市販のスープにハムや卵、レタスやキャベツを加えたものをプラスすればバランスアップ!

健康づくり係 954-6146 953-7713

受けていますか?「健康診断」、「がん検診」

健康診断やがん検診を受診することで、目に見えない体の変化に気づき、自分の健康管理に生かすことができます。危険信号に早く気付くためにも1年に1度は受診しましょう。



横浜市にはさまざまな「けんしん」があります。どの「けんしん」が受診できるのかご不明な場合は、下記にお問合せください。

●横浜市けんしん専用ダイヤル●

664-2606 664-3851
8時30分~17時15分(日曜・祝日・年末年始を除く)

健康づくり係 954-6146 953-7713

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 and 今宿保育園 with details on dates and activities.

3月11日~各開催日の前日に電子申請

この他にも育児相談・園庭開放を実施しています。詳細は各保育所にお問合せください。(受付時間:平日9時30分~16時)

電子申請はこちら



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

国民健康保険・介護保険の「ポイントお知らせ」

●窓口・電話の混雑情報

3月末ごろから窓口・電話の混雑が予想されます。特に4月の第1週は例年大変混み合う時期ですので、ご理解ご協力をお願いします。

「窓口に行き時間がない」ときは、郵送でもできる手続もあります。

「どんな時に手続がいるの?」「手続に何が必要なの?」と思ったら、市HPに詳細を掲載していますのでぜひご覧ください。



HPはこちら

混雑カレンダー

Calendar grid showing dates from March 18 to April 13 with star ratings (1-3 stars) indicating congestion levels.

3 stars: 1日 is the most congested day in a year.

2 stars: 2 days are particularly congested.

【受付時間】

月~金曜(祝日を除く)8時45分~17時
第2・4土曜9時~12時

3 stars 大変混雑 2 stars 混雑 1 star やや混雑

保険係 954-6134 954-5784

若者のための専門相談

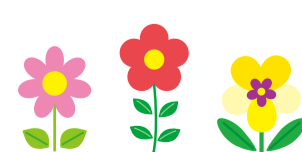
3月14日・28日(各回木曜)13時30分~16時30分(1回約50分)
区役所3階33番窓口
市内在住の15~39歳の人と家族
よこはま西部ユースプラザ
744-8344 744-8322

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。希望が丘 竹の会、都岡町内会チャリティもちつき大会、万騎が原地区社会福祉協議会、伊志嶺 朝之、伊藤 志壽江、西山 勉、八ッ橋 政彦、匿名4件(敬称略)





文化

スポーツ

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18日(月)
※HPなどでご確認ください。

4月3日～14日、旭図書館では「世界自閉症啓発デー in横浜／みんなで知ろう発達障害」パネル展示を行います。

自閉症スペクトラムのおはなし

細川 貂々／絵 原 佐知子／編 平凡社(2021年刊)

他の人と違う自分に悩んでいるかもしれないあなたに、ご紹介する本です。小学5年生のたくまくんは、自閉症スペクトラムの人のことを知って、自分に似ているなどと思います。



ハッピー・クローバー！

高田 由紀子／著 あかね書房(2022年刊)

あおばは、サッカー大好きな4年生。ある日、近所に同い年の風花ちゃんとお姉ちゃんの実里ちゃんが引っ越してきた。



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14日・21日、4月4日(各回木曜) 10時30分～ 📍 3歳以下の乳幼児と保護者 ④ 当日直接

こどもおはなし会

春休みの特別おはなし会！

🕒 3月27日(水) 11時～ 📍 3歳以上(親子で参加可) ④ 当日直接

「世界自閉症啓発デー in横浜／みんなで知ろう発達障害」パネル展示

🕒 4月3日(水)～14日(日) ④ 当日直接

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26日(火)～4月1日(月) 刺し子展示会 and 4月2日(火)～8日(月) 市沢小キッズクラブ書道展

※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。

DANCE STREET FESTIVAL vol.4

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31日(日) 11時～19時(30分前開場) 📍 旭公会堂(区役所4階) ④ 当日直接

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



旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 📠382-8044

休館日 3月18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550円、★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

Table with 4 columns: 曜日, 教室名, 開催日, 開催時間, 定員. Lists various classes like ZUMBA®, ヨガ, and トレーニング.

●関節ととのえ塾(全3回)

テーマ:肩と胸まわりの関節強化コース

🕒 4月11日・18日・25日(各回木曜) 13時30分～14時30分 📍 16歳以上/先着10人 ¥3,300円(3回分) 🕒 動きやすい服装・上履き・飲み物

④ 3月14日16時～ ☎、直接

[体験会のお知らせ]

🕒 3月14日(木) ①13時15分～②14時30分～ ¥1,100円(1回分) ④

詳細は施設へ

※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。フォローをお願いします！



Instagram



X (旧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。

🕒 3月19日(火) 9時30分～11時30分
📍 白根地区センター ¥50円 🕒 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物
④ 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(平日9時～17時)
📠 640-0024

さわやかスポーツ&ストレッチ教室(全10回)

🕒 5～9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) ④
3月22日～4月12日(着)で(往)(※要事項)・
齢・性別・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(平日9時～17時)
📠 640-0024

※ ④ 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

令和6年度旭区民ミニバスケットボール大会

🕒 4月27日(土) 9時～18時、5月4日(土・祝) 9時～20時 ※ [代表者会議] 4月13日(土) 15時30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 3,500円※

令和6年度旭区民バスケットボール春季大会

🕒 5月18日(土)～7月20日(土) ※ [代表者会議] 4月20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 5,000円※

☎ 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)



▶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

### 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。

#### \* あさひ区民利用施設協会合同事業「里山ガーデン」

里山ガーデンを巡り、豊かな自然を満喫しよう。

📅 4月25日(木)10時～11時30分 📍 里山ガーデン(上白根町1425-4)集合、解散 📄 各施設先着10人 ¥300円 申 3月12日～4月10日17時に各施設へ直接(☎10時～)

📞 鶴ヶ峰コミュニティハウス ☎953-2313  
 📞 今宿地区センター ☎392-1500  
 📞 希望が丘地区センター ☎361-0424  
 📞 白根地区センター ☎953-4428  
 📞 都岡地区センター ☎953-7211



里山ガーデンの詳細は15面をチェック!

#### 旭公会堂

〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12(区役所4階) ☎954-6154 ☎954-6170 休館 第4月曜(祝日は翌日)

##### ●すごい自力整体 part2(全5回)

📅 4月5日～5月10日の毎週金曜(5月3日を除く)10時～11時30分 📄 先着12人 持 タオル・ヨガマットかバスタオル 申 3月11日10時～直接

#### 今川公園

〒241-0033 今川町96-2 ☎☎366-9290

##### ●楽しい盆景づくり

📅 3月23日(土)10時～12時 📄 小学3年生以上/先着5人 ¥1,000円 申 3月12日～18日に☎(10時～16時)



#### 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

※ 申 詳細はサンハートへ

##### ●おはなしかい

📅 3月11日(月)10時30分～11時 📄 未就学児と保護者 申 当日直接



##### ●0さいから親子で楽しむ

###### ワンコインコンサート

📅 3月20日(水・祝)11時～(30分前開場) 📄 親子/先着300人 ¥一般500円、ベビーカー席500円※限定14席※

📅 3月20日(水・祝)14時～(30分前開場) 📄 小学生以上/先着300人 ¥500円※



###### ●ワンコインコンサートVol.21

📅 3月20日(水・祝)14時～(30分前開場) 📄 小学生以上/先着300人 ¥500円※

##### ●ベビーマッサージ&親子遊び

📅 4月16日(火)、5月16日(木)、6月18日(火)10時～11時30分 📄 2か月～1歳児と母親/各回先着10組 ¥1,000円(1回分)※

##### ●朝ヨーガで健康リフレッシュ Vol.6・7

4月のテーマ:「自律神経」  
5月のテーマ:「膝」  
📅 4月30日、5月21日(各回火曜)10時～11時30分 📄 各回先着14人 ¥500円(1回分)※

#### 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)

##### ●やる気カードを作ろう

目標にしたいことや、がんばりたい事を「葉っぱカード」に書いて大きな木を作ろう。  
📅 4月1日(月)～7日(日) 📄 中学生以下(未就学児は保護者同伴) 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

テーマ:「私」を大切にする自尊心  
📅 3月16日(土)10時～12時 📄 女性/先着25人 ¥600円 申 当日直接 ☎(862-5058)

#### 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)

※ 申 3月11日～25日(満)でハ(【重要事項】・齢を記入)、HP

##### ●アウトドアクラブ I (全6回)

📅 4月20日、5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日(各回土曜)10時～12時 📄 小学生と保護者(未就学児同伴可)/抽選20組 ¥1人4,800円(6回分)(追加:4歳以上の未就学児2,400円、3歳以下500円)※

##### ●ファミリークッキングBBQ A・B

📅 ㉗4月27日(土) ㉘28日(日)10時～14時 📄 8人以内の家族/㉗㉘抽選12組 ¥中学生以上2,900円、小学生2,400円、4歳以上の未就学児1,400円、3歳以下100円※

##### ●ファミリーキャンプパック

📅 5月3日(金・祝)13時～4日(土・祝)11時 📄 6人以内の家族/抽選6組 ¥中学生以上3,700円、小学生3,200円、4歳以上の未就学児2,700円、3歳以下500円※

##### ●ほのぼのファミリーキャンプ春

📅 5月5日(日・祝)13時～6日(月・休)15時 📄 6人以内の家族/抽選18組 ¥中学生以上6,300円、小学生5,800円、4歳以上の未就学児4,200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

※ 申 3月11日～18日(着)で往(【重要事項】・齢を記入)、直接

##### ●チャリティーコンサート(ジャズコンサート)

参加費の一部を盲導犬協会に寄付します。コーヒー1杯付き!  
📅 3月23日(土)10時30分～11時30分 📄 先着70人 持 Swing AJM(旭ジャズまつり実行委員会公認バンド) ¥300円～ 申 当日直接

##### ●イスを使ってストレッチ

📅 4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

##### ●なごんでいきいき「おはなし会」

📅 4月2日(火)13時～14時 📄 60歳以上/先着20人 申 当日直接

##### ●ゆるやか体操教室受講生募集(全8回)

📅 5月～8月の第1・3月曜13時30分～14時45分 📄 60歳以上/抽選24人 ¥1,600円(8回分)※

##### ●フェルデンクライスメソッド教室(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)※

#### 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

📅 3月13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

##### ●やさしいヨガ教室

📅 4月2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4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 3月11日～直接(☎10時～)

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。



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  
☎3月11日、4月8日(各回月曜)10時30分～11時 18歳以上/先着20人 当日直接

●健康マージャンサロン  
☎3月17日～4月7日の毎週日曜9時～15時 各回先着3組 詳細は施設へ

●ちびっこランド  
☎3月17日～4月7日の毎週日曜9時～16時 未就学児と保護者 当日直接

●笑たいむ@鶴ヶ峰 Vol.3  
☎4月20日(土) 14時～16時10分 抽選30人 300円 3月15日10時～4月5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

●市沢の石仏、石塔と  
たちばなの丘公園の散策  
紙芝居を見た後に散策します。

☎4月20日(土)9時～13時 ※雨天時は翌日同時刻に延期 ☎くぬぎ台小学校コミュニティハウス集合、「新桜ヶ丘団地」バス停解散 18歳以上/先着15人 100円 3月16日～ ☎、☎(必要事項を記入)

●春のバイオリンコンサート  
曲目:「中国の太鼓」、「バンジョーとフィドル」ほか。①②同一内容。

☎4月27日(土)①13時～14時15分 ②15時～16時15分 18歳以上/先着50人 3月16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)

※10時～直接(☎翌日～)  
●いちさわおはなしの森  
☎3月16日(土)10時30分～11時 18歳以上/先着8組 当日直接

●大人の散歩2024春  
～民家園と樹形山の桜～  
☎3月27日(水)9時10分～15時40分 ※雨天中止 18歳以上/先着16人 600円 3月11日※

●季節のポーセリン①  
☎4月13日(土)10時～12時 小学生以上/先着16人 400円(別途材料費) 3月23日※

●Wの刺激&ZUMBA GOLD (全6回)  
青竹を使った脳トレ体操と初心者向けのダンス・フィットネスを行います。

☎4月17日～5月22日の毎週水曜10時～12時 18歳以上/先着20人 3,000円(6回分) 3月27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  
☎3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) 18歳以上/先着20人 200円(1回分) 持 上履き・ラケット 当日直接

●フリーアドバイス 卓球  
☎3月23日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) 小学生以上/先着16人 200円 持 上履き・ラケット 当日直接

●ピラティスで体幹を鍛えよう! ① (全8回)  
☎4月～7月の第1・3木曜13時15分～14時30分 18歳以上/先着20人 4,000円(8回分) 3月21日※

●ボディシェイプ骨盤調整① (全8回)  
☎4月～7月の第1・3土曜(5月、6月は第2・4土曜)18時30分～20時 18歳以上/先着50人 3,200円(8回分) 3月23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)

※直接(☎翌日～)

●中国語入門①(全8回)  
☎4月～5月の毎週金曜(5月3日を除く)18時15分～19時45分 18歳以上/先着8人 6,000円(8回分) 3月11日～29日17時に※

●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60人 4,000円(8回分) 3月11日～4月1日17時に※

●初心者の為の韓国語入門① (全8回)  
☎4月～5月の毎週水曜(4月3日を除く)12時30分～14時 18歳以上/先着8人 6,000円(8回分) 3月11日～4月3日17時に※

●バレエ・ピラティス(全3回)  
☎4月～6月の第2木曜13時30分～14時30分 18歳以上/先着10人 2,400円(3回分) 3月11日～4月4日17時に※

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  
☎3月17日(日)13時30分～14時30分 当日直接

●ぶれっぴっぷほっぷだんす(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・性別を記入)

●ヒップホップダンス(全8回)  
☎4月～7月の第2・4木曜①16時20分～17時20分 ②17時25分～18時25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・性別を記入)

●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・性別を記入)

●体幹バランスヨガ(全8回)  
☎4月～7月の第1・3火曜(4月は16日・30日)10時～11時 18歳以上/先着15人 4,000円(8回分) 3月19日～4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)

※ 3月11日～25日に直接

●ナイトヨガI(全12回)  
☎4月～9月の第1・3金曜(5月は17日・31日)①18時30分～19時15分 ②19時25分～20時10分 18歳以上/①②先着12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)※

●筋膜リリース・美姿勢I(全8回)  
☎4月～7月の第2・4火曜10時～11時10分 18歳以上/先着20人 4,000円(8回分)※

●リラックスヨガI(全11回)  
☎4月～9月の第2・4水曜(8月は28日のみ)10時～11時 18歳以上/先着40人 5,500円(11回分)※

●ベーシックヨガI(全11回)  
☎4月～9月の第1・3水曜(4月は17日のみ、5月は15日・29日)13時～14時 18歳以上/先着15人 5,500円(11回分)※

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  
●HIPHOP+(全12回)

☎4月9日～9月10日の第2・4火曜(8月は13日・20日・27日)16時～17時(8月20日は10時30分～11時30分) 小学3年生以上またはダンス歴1年以上の経験者/先着14人 5,400円(12回分) 3月12日※

●Sing Along～楽しく歌って心も軽く～(全12回)

☎4月～9月の第2・4金曜13時～14時30分 18歳以上/先着28人 6,600円(12回分) 3月22日※

●新! 男の料理教室1期(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16日※

●かわいい! 春のスイーツいちごマドレーヌ

☎4月21日(日)10時～12時30分 18歳以上/先着8人 1,200円 3月31日※



●バイオリンコンサート～春爛漫コンサート～

曲目:「春」、「花は咲く」ほか。  
☎4月27日(土)14時～15時 18歳以上/先着100人 500円 4月6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 ◆詳細は電話でお問合せください ◆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、参加の際にはお問合せください

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 <b>予約制</b>	4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) ☎ 3月11日～
離乳食教室 <b>予約制</b>		13時30分～14時30分 (15分前受付)	栄養士の話と実演 17～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎ 3月11日～
生活習慣病予防相談 <b>予約制</b>	3月26日(火)、 4月3日(水)	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
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児 健診	4か月児	3月22日、4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	3月19日、4月2日 (各回火曜)	
	3歳児	3月21日、4月4日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 <b>予約制</b>	3月14日(木)、 4月23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(両親教室) (全3回) <b>予約制</b>	4月2日・9日・ 16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 <b>電子申請</b> <a href="#">横浜市旭区 母親教室</a> <a href="#">検索</a>

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.195

〒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 12日・19日(各回火曜)

今月の  
**ズーラシアグッズ**



かぶっとライオン

### ライオン

ライオンは、東アフリカの草原やカラハリ砂漠に生息するネコ科の動物で、「プライド」と呼ばれる群れを作って生活します。これは他のネコ科の動物にはない、ライオンのみの特徴です。狩りも群れで協力して行いますが、基本的には雄は参加せず、雌のみで行います。

ズーラシアでは、現在雄3頭、雌1頭の計4頭のライオンを飼育しています。展示場は広々とした屋外の展示場とガラス越しにライオンを間近で見られる屋内展示場があります。屋外展示場では、日なたぼっこをしていることが多いです。

ライオンが見つからない時は、日当たりのよい場所を探してみると見つけやすいかもしれません。



▲日なたぼっこするライオン



▲屋内展示場でくつろぐライオン

### 3月のおすすめ

**ズーラシア ガーデンパーティー(全8回)**  
開園25周年をテーマに会場を装飾し、キッチンカーの出店やワークショップなどを行います。  
☎3月23日～4月14日の毎週土曜・日曜



▲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  
※☎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。詳細は☎またはチラシでご確認ください。 ▲☎はこちら

●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 ①3月27日(水) ②4月12日(金) 10時～11時30分	①3月13日～ ②3月29日～
	管理栄養士	4月2日(火)10時～11時30分
	助産師	4月16日(火)13時30分～15時
サテライト	公認心理師	4月4日(木)10時～11時30分
	管理栄養士	4月19日(金)13時30分～15時
	助産師	①3月27日(水) ②4月24日(水) 10時～11時30分

**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)

応援!



**あさひっ子もり**  
子ども・子育て応援特設サイト

▲☎はこちら