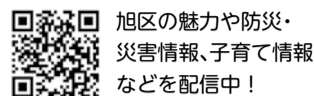


広報よこはま あさひ区版 / 2020(令和2)年10月号 / No.276

# あさひ 2020 10



旭区公式ツイッター  
@yokohama\_as



## 写真募集イベント

### 「歩っ歩でSHOT」～いつでも あさひくんと、歩ける道～

新しく設置された「PO!」と元気に歩くあさひくんのマンホールと一緒に、写真を撮って送ってください。抽選で380人に「あさひくんペットボトルホルダー」をプレゼントします!

**【募集期間】** 10月1日～2021年1月29日(消)  
**【応募方法】** HPから応募又はCD-Rなどの記録媒体を☎へ送付  
(**【重要事項】**と写真紹介時のペンネームを記入)。

**【応募作品】** 「PO! あさひくんマンホール」と人が一緒に写っている写真。  
※作品はHPやツイッター、広報紙などで紹介します。  
※マスクを着用している写真でも大丈夫です。  
※応募は本人が撮影した未発表の写真を1人1点まで。肖像権侵害にならないよう、必ず被写体本人の許可を取ってください。  
※撮影時は他の歩行者などとの接触にご注意ください。



詳しくはこちら [歩っ歩でSHOT](#) 検索



#### 探して、歩いて、一緒に撮ってね!

「PO! あさひくんマンホール」は、自然公園通り(二俣川駅～こども自然公園)に9個、万騎が原第二公園に1個あります。位置はHP又は区役所で配布するチラシでご確認ください。

▶マンホールは全部で3色



☎ 福祉保健係 ☎ 954-6101 ☎ 953-7713

## 出演者大募集!

### ASAHIオンラインフェスティバル2020開催

今年の「旭ふれあい区民まつり」は、新型コロナウイルス感染症の影響から、オンラインで「ASAHIオンラインフェスティバル2020」として開催します。特設ホームページを立ち上げ、様々な企画を実施します。開催時期は12月中下旬の予定です。各企画へのご応募お待ちしております。

#### 商店街PR動画 出演商店街大募集

商店街のあんなものやこんなもの…おすすめ商品や自慢のものなど、商店街の魅力を発信しませんか?

#### 発表動画大募集

中止になった大会やイベントで行う予定だった皆さんのパフォーマンスを披露しませんか?皆さんの努力の成果をお待ちしています。  
※商店街PR動画、発表動画は特設HPで配信します。詳細は区役所2階21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(HPにも掲載)でご確認ください。



▲詳しくはこちら

横浜市旭区 ASAHIオンラインフェスティバル2020 検索

☎ 地域活動係 ☎ 954-6091 ☎ 955-3341

## サンハートで

### 自由に映像撮影ができるようになりました!

二俣川駅徒歩2分。雨にぬれずに行けるアクセス抜群の区民文化センター「サンハート」で、4Kビデオカメラや照明を貸し出します。音楽ホールやカルチャー工房、音楽工房などの施設で、ピアノ演奏やダンス・演劇の練習風景を動画に収めてみませんか?

※機材の利用には施設予約が必要です



施設予約はサンハートHPで [サンハート](#) 検索



☎ 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856



## 旭消防署からのお知らせ

### 絵本で育む!

### 子どもの防災力を高めるために

小さなお子さんに「災害から身を守る」、「協力して災害を防ぐ(共助)」ことの大切さを知ってもらうため、絵本を作りました。

#### ●みんな森の仲間とオオカミのサイレン〈あらすじ〉

動物たちが住む「みんな森」には、キッズ消防隊がいました。ある日、リスの家が大火事になりそうなところを消防隊が出動し消し止めました。

その頃、森では暴れんぼうオオカミが、いたずらで振り回した火の付いた棒を放置して、大火事になっています。キッズ消防隊と動物たちはみんなで森の火を消すことができるのでしょうか…。

【原作】なとりまさあき 【絵】福ヨシトモ  
【発行】(株)野毛印刷社 【販売価格】1,400円(税別)  
【販売場所】書店や通販サイト



原作は現役消防職員による書き下ろし

歌って踊る火災予防ソング「それゆけ!キッズ消防隊」もぜひご覧ください。



▲動画はこちら

### 急な病気やけがで迷ったら…

#### 電話から

シャープ #7119 救急受診できる病院・診療所を知りたい 1番を選択  
又は☎232-7119 (年中無休・24時間受付) 今すぐ受診すべきか 救急車を呼ぶべきか 2番を選択

(聴覚に障害のある人専用)医療機関案内のみ ☎242-3808

#### パソコン・スマートフォンから

#### 救急受診ガイド

横浜市救急受診ガイド 検索



緊急性や受診の必要性、応急手当の方法を確認できます

緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう!

☎ 旭消防署予防係 ☎ 951-0119



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)の考え方にに基づき、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。



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・子ども家庭支援課の一部業務を行なっています  
※休止する可能性がありますのでHPなどでご確認ください

今月の土曜開庁日

10月 24日

# 今月の おしらせ

## 10月

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。

- ☎ 電話(番号)   ☎ ファクス(番号)   🏠 ホームページ   ✉ Eメール   👤 講師又は出演者  
 往復はがき   入はがき   (消) 消印有効   (着) 必着   🗓 年齢   📄 申込み   🗨 問合わせ  
**【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

区役所への  
郵便物は

〒241-0022  
鶴ヶ峰1-4-12



## 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

### 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」を実演で紹介します。

10月15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、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)

旭区産の新鮮な野菜や、区内のおいしいもの「あさひの逸品」を販売します。同日に区役所食堂では区内でとれた新鮮な野菜を使った「あさひくん」ランチ(11時～13時30分)を実施します。

10月22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



### 初めてのSNS講座 SNSってなあに～入門編～

いまさらSNSについて聞けないと思いませんか？ SNSの基礎知識を学ぶ講座を開催します。※操作方法の実践は行いません

11月2日(月)13時30分～15時30分◆みなくる◆20歳～◆抽選24人◆📄 10月20日(着)で☎か☎(必要事項)を記入)又は直接

🏠 旭区市民活動支援センターみなくる

☎ 382-1000   ☎ 382-1005

### おうち時間でリフレッシュ ～こんな時だからこそ気持ちよく過ごそう！～

心身ともに元気に過ごすための講座です。※各回ごとに要申込み

第1回 アンガーマネジメント講座

11月13日(金)13時～15時◆旭公会堂(区役所4階)◆抽選28人

第2回 薬膳・養生講座

11月26日(木)①13時～14時②15時～16時◆みなくる◆①②抽選15人

第3回 整理・収納講座

12月3日(木)①13時～14時②15時～16時◆みなくる◆①②抽選15人

【上記3講座共通】  
 📄 10月31日(着)で☎か☎(必要事項)を記入)又は直接

🏠 旭区市民活動支援センターみなくる

☎ 382-1000   ☎ 382-1005

## あさひスポット紹介 vol.6

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

### ●大貫谷戸水路橋

「かながわの橋100選」に選ばれている横浜市水道局の鉄鋼製水路橋で、1952年に完成しました。橋長306メートル、トレスル橋脚を有する長大水路橋として全国的にも珍しい存在です。

導水路は、100メートル進むと6センチメートル下がる勾配で、古代のローマ水道と同じ方式で水が流れる構造になっています。



▲青空に映える美しい水路橋

🏠 広報相談係 ☎ 954-6023 ☎ 955-2856

## 旭区役所の専門相談

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、感染症対策に留意してご利用ください。区役所1階1番窓口か電話でご予約ください。

当面の間、面談相談は以下のとおり運用します。

- 相談者は原則1人とします。
- 消毒などを行うため、相談時間を5分短縮し25分間とします。
- 受付や相談室に飛沫防止シートやアクリル板を設置します。
- 状況により、休止又は実施方法を変更する場合があります。
- 発熱などの風邪の症状がある人や体調がすぐれない人は、来庁をお控えください。
- マスクの着用及び入室前の手指消毒をお願いします。

行政書士相談(当日先着順)	国・県・市などへ提出する書類の書き方など 10月12日(月)・16日(金)9時～12時
民事調停手続相談(予約制)	近隣トラブル、金銭貸借、不動産トラブルなど 10月19日(月)13時～16時(1枠25分)◆先着6人 📄 直接か☎で随時
税務相談(予約制)	所得税、相続税、贈与税など 10月28日(水)13時～16時(1枠25分)◆先着6人 📄 10月21日8時45分～☎か直接
行政相談(当日先着順)	国や独立行政法人の仕事についての苦情や提案など 11月5日(木)13時～15時

※その他、法律相談(ご希望により電話相談又は面談相談)、司法書士相談・公証相談(電話相談)も予約制で実施しています。

※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2年度は令和2年4月1日から令和3年3月31日まで)。

🏠 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 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

【対象】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

10月	午前開室	6日・13日・20日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	1日(木)・9日(金)・15日(木)・23日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
11月	午前開室	10日・17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(木)・6日(金)・19日(木)・20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21日(水)  
 ※🏠などでご確認ください

みなくる展示コーナーへどうぞ！

☆生涯学習アドバイザー展示

キラキラシャボン玉・ひょうたんの絵付け、水引手芸、落語ほか

※展示についてのお問い合わせは「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19-〇〇」の団体は、「みなくる」受付に登録証を提示して、更新手続を行ってください。【期 間】10月2日～2021年3月31日



## 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

**訓練実施日** 10月26日(月)～28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」ののぼり旗を目につ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弱以上の大規模震災発生時、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

## フードドライブを実施します！

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動「フードドライブ」を実施します。



【受付期間】10月26日(月)～30日(金)

【受付場所】区役所2階21番窓口

【受付条件】未開封(内装が破損していない)かつ賞味期限が2か月以上残っている常温保存可能なもの。

(例)缶詰、お米、レトルト・インスタント食品、飲料(アルコール類除く)、防災備蓄品、調味料、嗜好品(菓子、インスタントコーヒー、茶葉など)

※砂糖や塩は賞味期限が明記されていませんが、受付可能です。

☎ 資源化推進担当 ☎ 954-6096 ☎ 955-3341

## 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8日・22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

☎ 子ども・家庭支援相談

☎ 954-6160 ☎ 951-4683

### 旭区神経系難病患者交流会「あした会」

お薬との付き合い方。

11月5日(木)13時30分～15時※荒天中止◆外部特別会議室2(アーバン128ビル3階)◆患者と家族◆☎薬剤師◆☎10月12日～11月2日に☎

☎ 高齢者支援担当

☎ 954-6191 ☎ 955-2675

### 令和2年度 食品衛生責任者講習会

①11月12日(木)14時～15時30分②11月18日(水)10時～11時30分◆区役所3階◆食品衛生責任者◆①②先着12人◆☎10月12日9時～☎か☎(※要事項を記入)

☎ 食品衛生係

☎ 954-6166 ☎ 952-1504

☎ as-eisei@city.yokohama.jp

### 旭区シェーグレン症候群講演会

シェーグレン症候群の基本治療から最新の治療法、快適に過ごすための生活の工夫など。

11月18日(水)14時30分～16時※荒天中止◆区役所新館大会議室◆患者と家族◆先着30人◆☎伊藤 彦医師(聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院リウマチ・膠原病内科副部長)◆☎10月12日9時～11月6日に☎

☎ 高齢者支援担当

☎ 954-6191 ☎ 955-2675

### 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。星野 耕介、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名2件(敬称略)



## 令和3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(月)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。☎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(木)から☎掲載、区役所で配布

【申請期間】10月12日～11月2日(満)

【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3年度保育所利用申請 検索

☎ 保育担当 ☎ 954-6173 ☎ 951-4683

## 健康コラム

第6弾

## ～がんの話～

### 乳がんセルフチェックポイント

- 乳房の変形や左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- ただれがないか
- 出血や異常な分泌がないか



乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見につなげるため、今すぐセルフチェックを習慣にしましょう。

また、少しでも変化や異変に気付いたら、すぐに専門の医療機関を受診しましょう。

毎月1回のチェックを習慣に!

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6147 ☎ 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27日(火)～11月2日(月)	手作り作品展
11月4日(水)～9日(月)	水墨・水彩画展

※最終日は全て15時までの展示となります

※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

## あさひ秋まつりを開催します!



文化芸術の秋、区民の皆さんが日頃の成果を発表します。ぜひお気軽にお越しください。

☎ 生涯学習支援係

☎ 954-6094

☎ 955-3341

会場:旭公会堂(区役所4階)

開催日	時間	内容・団体など
10月9日(金)	13時～16時30分	朗読(朗読森の会)
10月13日(火)～16日(金)	9時～17時 ※最終日15時まで	区民作品展(旭区文化振興会)
10月23日(金)	12時～15時	舞踊[新舞踊(創作舞踊)](おどろう会)
10月25日(日)	13時～17時	Jazz Day(ジャズDay実行委員会)
11月8日(日)	15時～16時	バレエの祭典(クリエイティブバレエ)

※時間は予定のため、変更の可能性があります。☎などをご確認の上、ご来場ください

※会場へは公共交通機関をご利用いただき、自家用車などでのご来場はご遠慮ください

※入退場は原則として自由ですが、会場の都合により、満席時は入場をお断りする場合があります

### ■新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください

- ・ご来場の際は、マスクの持参・着用をお願いします
- ・座席は、隣の人となるべく距離を空けてご着席ください
- ・会場内での声援や、大きな声での会話はご遠慮ください

▶マークの凡例は6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

## 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。

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19日(月)  
※☎などでご確認ください

納豆、お好きですか? 今月は、日本人と粘り強い縁で結ばれている納豆についての本を2冊ご紹介します。

### 納豆のはなし 文豪も愛した納豆と日本人の暮らし

石塚 修/著 大修館書店(2016年刊)

全国納豆協同組合連合会のホームページ「納豆文学史」コーナーから、日本人の暮らしと納豆の関わりについて文学作品を中心に加筆した一冊。様々な文化人が納豆について記しており、特に江戸・東京では納豆が生活に根ざしていたことがよく分かります。作品中で納豆についての記載部分を引用していますので、納豆を堪能した後は、ぜひ原作品もお楽しみください。



### 謎のアジア納豆 そして帰ってきた<日本納豆>

高野 秀行/著 新潮社(2016年刊)

納豆は日本だけのものではなく、アジアのソウルフードでもあります。ミャンマーに造詣の深い筆者が、ミャンマーやタイ、ブータン、ネパール、中国の納豆に体当たりで挑みます。納豆がせんべいになったり、蒸されたり、酸っぱかったり…様々なアジア納豆があります。日本とアジアで納豆菌はほぼ同じなので、アジア納豆を日本で作ることもできるそうですよ。



### こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

10月18日(日)11時～◆3歳～(親子で参加可)◆先着6組◆当日直接

### 大人のためのおはなし会

おはなし・絵本・紙芝居など大人でも楽しめるおはなし会。

10月22日(木)10時～12時◆白根地区センター◆先着10人◆☎10月13日～☎か直接

### やっぱり読書の秋 本の福袋

おとな向けのテーマ別本のお任せセットを貸し出します。何が入っているかはお楽しみ!

10月23日(金)～11月23日(月・祝)◆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お教えます。

10月28日(水)10時～11時30分◆初心者◆開催時間内随時受付

### 親子で楽しむおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。

11月5日・12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◆先着各回6組◆☎実施日の1週間前～☎か直接

## 移動図書館のご案内

巡回予定(荒天の場合は中止)

☎中央図書館サービス課 ☎262-0050

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21日、11月4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15日・29日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	10月14日・28日(各回水曜)	10時～10時50分

## 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。

## 旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983  
☎371-6105 ☎382-8044

休館日

10月19日(月)

※☎などでご確認ください

### ★当日受付教室《1回 550円》

●タオル、上履き(種目により不要。要確認)、動きやすい服装、飲み物

曜日	教室名	開催日	開催時間	対象
月	キューキューと骨盤エクササイズ	10月12日・26日、11月2日・9日	9時～ 9時50分	16歳以上
火	リズムボクシング	10月13日・20日・27日、11月10日	9時～ 9時50分	16歳以上
	19 ZUMBA		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	パワーヨガ	10月14日・21日・28日、11月4日	9時～ 9時50分	16歳以上
	10 ZUMBA		10時～10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時～11時50分	
木	ファイティングスパーク	10月15日・22日・29日、11月5日	19時～19時50分	16歳以上
	Simpleエアロピクス		9時～ 9時50分	
	デトックスリンパ		10時～10時50分	
金	リフレッシュヨガ	10月16日・23日・30日、11月6日	19時30分～20時20分	16歳以上
	9 ZUMBA		9時～ 9時50分	
	ステップ! ステップ! ステップ!		10時～10時50分	
	ヒーリングヨガ		11時～11時50分	
	スタイルピラティス		12時～12時50分	
	Body レボリユーション		19時～19時45分	
土	20 ZUMBA	10月17日・24日・31日、11月7日	20時～20時45分	16歳以上
	シェイプ! シェイプ! シェイプ!		9時～ 9時50分	
	ヘルシーボディヨガ		10時～10時50分	

詳細は [旭スポーツセンター](#) 検索

### 2020年度旭区民ミニバスケットボールキッズ交流大会

12月5日(土)◆区内在住・在学の小学4・5年生の男子による編成チーム◆5年生を含むチーム2,200円、4年生以下のチーム1,700円(1チーム)◆☎10月12日～25日(着)◆詳細は10月5日から旭区スポーツ協会・みなくる・区役所2階21番窓口で配布する開催要項参照◆【代表者会議】11月7日(土)14時30分～◆旭スポーツセンター

☎旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局 伊澤

☎☎381-5647(平日19時～23時)

☎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)

### 旭区さわやかスポーツグラウンドゴルフ交流会

12月5日(土)10時～13時◆旧若葉台西中学校グラウンド◆区内在住・在学・在勤の小学生◆先着100人◆小学生200円、中学生～500円◆☎10月12日～11月9日(着)で☎【重要事項】と性別・年齢を記入。☎は1人1枚◆詳細は旭スポーツセンター・各地区センターで配布する開催要項参照

☎旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局(〒241-0011 川島町1983)

☎080-4654-5185



## 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☎などでご確認ください。

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。

**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)

●**手形で大きな木を作ろう**  
みんなの手形スタンプでログハウ  
スに大きな木を作ります。  
10月17日(土)～25日(日)◆幼児～小  
学生(幼児は保護者同伴)◆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  
HP<https://www.women.city.yokohama.jp/y>

●**女性のためのエクセル  
ピボットテーブル・マクロ**  
11月21日(土)10時～15時30分◆女  
性◆先着10人◆5,600円◆☎10月  
16日9時30分～☎か☎(862-4496)

●**女性としごと  
「キャリア・カウンセリング」**  
12月の第1・3土曜、第1・3月曜①10  
時～②11時～③13時～④14時～(各  
回50分)◆女性◆各回先着1人◆☎  
11月1日～☎か直接

**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

●**保健師による健康相談**  
10月15日(木)13時～14時◆60歳～  
◆当日直接

●**浴室利用休止期間**  
10月16日(金)～21日(水)

●**歌声ひろば**  
10月22日(木)10時～11時15分◆60  
歳～◆先着13人◆当日直接

**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)

●**大人のリラックス・ストレッチ**  
10月21日(水)10時～11時30分◆先  
着15人◆動きやすい服装・上履き・タ  
オル・飲み物◆400円◆当日直接

●**脳を鍛える！ インナーマッスル体操**  
11月5日(木)13時30分～14時30分◆  
先着20人◆動きやすい服装・上履き・  
タオル・飲み物◆400円◆当日直接

●**パソコン個人相談室**  
11月9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～☎か直接

**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**  
わらべうたや絵本で楽しみましょ  
う。  
10月12日、11月9日(各回月曜)10時  
30分～11時◆幼児と保護者◆当日  
直接

●**シニア世代の  
姿勢改善体幹トレーニング(全5回)**  
10月22日～11月26日の毎週木曜  
(11月5日を除く)10時30分～11時30  
分◆60歳～◆抽選10人◆1,500円  
(5回分)◆☎10月11日10時～18日  
17時に☎

●**祝ツルコミ20周年  
落語を楽しもう**  
10月31日(土)14時～15時◆抽選15人  
◆☎10月11日10時～18日17時に☎

●**スマホスタンドを作りました**  
マスクケースも  
作ります。  
11月10日(火)10  
時～12時◆抽選10  
人◆1,200円◆☎  
10月15日10時～  
22日17時に☎



**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)

●**キラキラペンダント作り**  
11月16日(月)10時～12時◆先着8  
人◆1,500円◆☎10月27日10時～  
11月9日に直接(☎翌日～)

●**パッチワーク 干支「丑」(全3回)**  
11月30日～12月14日の毎週月曜13  
時～15時30分◆先着12人◆1,500  
円(3回分)◆☎11月9日10時～23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18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先着20人◆上履き・ラケット  
◆100円◆当日直接

●**フリーアドバイス 卓球**  
10月24日(土)12時20分～14時40分  
◆小学生～◆先着16人◆上履き・ラ  
ケット◆100円◆当日直接

●**遊書で年賀状を  
書いてみよう！(全2回)**  
11月11日・25日  
(各回水曜)10時～  
11時30分◆先着  
12人◆1,200円(2  
回分)◆☎10月14  
日9時15分～直接  
(☎翌日～)



●**洋菓子作り**  
ドライフルーツのカップケーキと  
スノーボールを作ります。  
11月21日(土)10時～13時◆先着8人  
◆1,000円◆☎10月31日9時15分～  
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**  
ボッチャ・インディアカなど。  
10月20日(火)9時30分～11時30分◆  
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2回)**  
11月5日・19日(各回木曜)18時30分～  
19時30分◆先着10人◆800円(2回  
分)◆☎10月15日～31日に直接(☎  
10時～)

●**リラックス健康体操(全2回)**  
11月12日・26日(各回木曜)①9時20  
分～10時10分②10時40分～11時30  
分◆①②先着10人◆800円(2回分)  
◆☎10月15日～31日に直接(☎10  
時～)

●**シェイプアップヨガ(全2回)**  
11月13日・27日(各回金曜)12時30  
分～13時45分◆抽選30人◆800円(2  
回分)◆☎10月16日～30日に☎

●**はじめての木目込み人形**  
来年の干支「丑」を作ります。  
11月20日(金)9  
時30分～13時◆  
先着8人◆2,500  
円◆☎10月16  
日～11月6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)

●**和布で作る干支「丑」(全2回)**  
11月5日・19日(各回木曜)12時～15  
時◆先着10人◆1,800円(2回分)◆  
☎10月11日～25日に直接

●**バレリーナヨガティス(全4回)**  
11月～12月の第1・3木曜19時～20  
時◆先着20人◆2,000円(4回分)◆  
☎10月11日～25日に直接

●**レジン大人のブローチ**  
11月6日(金)9  
時30分～11時  
30分◆先着10  
人◆1,000円◆  
☎10月11日～  
25日に直接



●**木版画で作る年賀状「丑」(全4回)**  
11月17日～12月8日の毎週火曜9時  
30分～11時30分◆先着10人◆800  
円(4回分)◆☎10月11日～25日に  
直接

●**住まいのクリニック(網戸)**  
網戸の張替えを体験してみませんか。  
11月21日(土)10時～12時◆先着16  
人◆800円◆☎10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)

●**人の話をよく聞く子を育てる！  
わかば読み聞かせ隊**  
10月23日(金)10時30分～11時◆未  
就学児と保護者◆先着5組◆当日直  
接

●**秋のお楽しみ！ お芋掘り**  
11月1日(日)13時～15時◆先着40  
組◆500円(3株分)◆☎10月11日10  
時～直接

●**健康のための運動セミナー**  
11月6日(金)13時30分～15時30分  
◆先着12人◆☎10月16日10時～直  
接

●**こども化学  
「牛乳パックで全自動ホットケーキ」**  
11月8日(日)10時～11時30分◆小学  
生◆先着10人◆500円◆☎10月18  
日10時～直接

●**精進料理とその心(全3回)**  
11月14日～28日の毎週土曜10時～  
12時30分◆先着10人◆1,500円(3  
回分)◆☎10月17日10時～直接

●**マタニティ&ベビーピラティス**  
11月19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15日10時～直接

●**バレリーナヨガティス(全11回)**  
12月7日(月)・21日(月)・25日(金)、  
2021年1月11日(月・祝)・18日(月)、  
2月1日(月)・12日(金)・15日(月)、3月  
1日(月)・12日(金)・15日(月)10時30  
分～11時30分◆女性◆先着14人◆  
5,500円(11回分)◆☎11月9日10  
時～直接



健診などの案内

◆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11日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分～1時間) 〈申込み〉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 〈対象〉7～8か月児と初めて育児をする保護者 〈定員〉先着20組 〈申込み〉10月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 【予約制】	11月27日(金)	午前 (時間は予約時に説明)	むし歯予防の話・歯磨き実習など 〈対象〉2019年9月～2020年1月生まれのお子さんと保護者 〈定員〉先着16組 〈申込み〉10月12日～
生活習慣病予防相談 【予約制】	10月12日(月)	13時～15時	食生活健康相談…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) 〈申込み〉随時
	11月5日(木)	9時～11時	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	10月23日、 11月6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13日・20日、 11月10日(各回火曜)	
	3歳児	10月15日、11月5日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 【予約制】	10月20日、11月10日 (各回火曜)	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 〈申込み〉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10日・17日・ 24日(各回火曜)	14時～16時	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 〈申込み〉随時

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.154

〒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月10日の休園  
10月 20日・27日 11月 4日(水)・  
10日(火)

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  
 ヒョウのフィギュア

**10月のおすすめ**  
飼育体験  
飼育体験を通して、飼育の工夫を知り、動物や動物園について学びます。

**ズーラシア どうぶつ ZOO む・ア・ップ**

**アムールヒョウ**

アムールヒョウは、ロシア沿海地方の森林に生息しています。森林破壊や密猟で生息数が減少し、2007年には約30頭といわれていました。保護区の設立などで現在は約100頭まで回復していますが、今なお絶滅の危機に瀕していることには変わりません。

ズーラシアでは、ダッシュ(オス・11歳)を飼育していますが、6月30日にトライ(オス・1歳)が来園しました。ヒョウは単独行動する動物なので、展示場はダッシュとトライが交代で出ることになります。展示場の前に2頭の見分け方のヒントとなる看板があるので、今日は何どっちかな? と当ててみてくださいね!

まだ体の小さいトライ

11月7日(土)・8日(日)9時30分～12時  
◆県内在住の小学4～6年生◆各回抽選28人◆500円(1回分)◆10月1日～18日に☎から  
※新型コロナウイルスの状況によりイベントが中止となる可能性があります

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。子育ての相談や、子育てに関する様々な情報を入手できる場所として利用できます。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。掲載している相談日は、状況により変更となる場合がありますので、申込みの際にはお問い合わせください。

イベント	日時・内容
助産師	10月20日(火) 13時30分～14時30分
心理士	10月28日(水) 10時～11時
管理栄養士	11月6日(金) 10時～11時

**横浜子育てサポートシステム**

入会説明会…子育ての援助をしたい人と受けたい人を対象とした入会説明会。  
日時:10月29日(木)10時～11時 ※要事前申込み  
☎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)

