

広報よこはま あさひ区版 / 2020(令和2)年11月号 / No.277

あさひ 2020 11



旭区公式ツイッター
@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!

11月は児童虐待防止推進月間 ～地域で守ろう 子どもの笑顔～

オレンジリボン運動とは

「児童虐待防止」というメッセージが込められたオレンジリボンを胸に着け、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

児童虐待のない社会を実現するために、オレンジリボンを着けて活動に参加しませんか。

リボン配布場所
区役所3階
33番窓口



地域の皆さんへ

周囲からのちょっとした声掛けや笑顔、気遣いが、親や保護者の気持ちを軽くしたり、ほっとさせたりすることもあります。地域の子どもを気遣い、子育てを後押しする、そんな地域を広げましょう。大人の怒鳴り声や長時間子どもの泣き声が聞こえるなど、「心配だな…」と思ったら、ぜひご連絡ください。

保護者の皆さんへ

子育てをしていると、うまくいかないことや不安になることもあります。「イライラして子どもを怒鳴ってしまった」「つい叩いてしまった」など、もしあなた自身が「虐待しているかも…」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。匿名でも構いません。

子育てをサポートします!

「応援! あさひっ子もり～子ども・子育て応援特設サイト～」では、子育てに悩んだり困ったりしたときなどに相談できる窓口の紹介や、家の中で親子が健やかに過ごすための情報を随時掲載していきます。ぜひご覧ください。



こちらから▶



あさひっ子もり 検索

☎ 区子ども・家庭支援相談 ☎ 954-6160 ☎ 951-4683

☎ よこはま子ども虐待ホットライン ☎ 0120-805-240(24時間365日)



きらっとあさひプラン策定中! 皆様のご意見を募集しています —第4期旭区地域福祉保健計画(令和3～7年度)—

「きらっとあさひプラン」は、区内の全ての皆さんが「地域で支え合い、安心して自分らしく暮らす」ための計画です。

●きらっとあさひプラン(素案)の概要●

◆基本理念



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

◆目指す姿

誰もが、ともに生きるまち

地域には、子ども・障害のある人・高齢者・外国籍の人・生活に困り事を抱える人など、多様な人が生活しています。立場や背景を超えて様々な人が接点を持ち、互いの違いを知り、受け止め合えるまちを目指します。

みんなが、声をかけあえるまち

より身近な地域や場面で交流を持ち、互いを気に掛け見守り合い、困ったときには声を上げ、支え合えるまちを目指します。

ひとりひとりが、自分らしくいられるまち

それぞれの存在を尊重し、できることや得意なことで参加しながら、いきいきと暮らせるまちを目指します。



計画策定にあたり、「どんな旭区になってほしいか」などについて、ヒアリングやアンケートを実施し、いただいたご意見を計画に反映させました。

互いを理解し合えるまち

誰もが活躍できるまち

どこかにつながりがあるまち

「きらっとあさひプラン」素案(区全域計画部分)について、幅広く区民の皆さんからのご意見を募集します

募集期間

11月11日～12月15日(消)

素案冊子配布・閲覧場所

- 区役所3階31番窓口
- ホームページ
- 区社会福祉協議会
- 区内地域ケアプラザなど

意見提出方法

- 素案冊子付属の専用はがき
- 横浜市電子申請・届出サービス
- as-chifuku@city.yokohama.jp
- ☎ 953-7713

旭区地域福祉保健計画 検索

ご意見お待ちしています!



詳しくはこちら▶

☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 ☎ 953-7713



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

14日 28日

*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☎などでご確認ください

今月の おしらせ

11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 📧はがき (消)消印有効 (着)必着 📅年齢 📄申込み 🗨問合わせ
【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。

11月19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

行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、成年後見・会社設立・許認可・契約・在留許可などの相談ができます。※飛沫防止シートやアクリル板を設置しています。相談時は原則1人で。

11月19日(木)・24日(火)13時～16時、
【大相談会】11月25日(水)10時～15時◆当日直接区役所1階1番窓口へ

☎広報相談係
 ☎954-6022 ☎955-2856

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。

11月26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

旭ふれあい収穫祭 ～野菜収穫体験～参加者募集！

12月5日(土)10時～11時30分※荒天中止◆下川井町1563(恵みの里野菜直売所付近、三ツ境駅北口から「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩2分)◆収穫した分量り売り◆抽選20組◆主催:旭区役所、協力:都岡地区恵みの里運営協議会・JA横浜◆**【申】**11月19日(着)で横浜市電子申請・届出サービス又は**【☎】**(参加者全員の**【重要事項】**と**【📅】**を記入)※同日直売所にて旬の農産物販売があります。



☎生涯学習支援係
 ☎954-6095
 ☎955-3341



▲申込みはこちら

都岡地区恵みの里 「大根・白菜収穫体験in都岡」

①12月12日(土)10時～②19日(土)10時～※雨天時は翌日同時刻に延期◆下川井町の畑(三ツ境駅北口から「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩5分)※車ででの来場可◆市内在住のグループ(家族・1人でも可)◆①②抽選20組◆大根1本150円、白菜1株300円(収穫した分を買取り)◆**【申】**11月27日(着)で**【☎】**又は**【☎】**(**【重要事項】**、参加者全員の名前・ふりがな・**【📅】**、参加希望日を記入)※野菜の生育状況などによって、中止又は開催内容を変更する可能性があります。

☎都岡地区恵みの里運営協議会事務局「大根・白菜収穫体験in都岡」係
 〒241-0031 今宿西町289
 ☎955-5057
 ☎北部農政事務所
 ☎948-2483 ☎948-2488

旭区消費者大学 「私たちの暮らしとSDGs ～エシカル消費や食品ロスの現状と課題を考える～」

家庭で余っている食品(未開封、賞味期限2か月以上残、常温保存可)を寄付していただいた人に真空ステンレスボトルをプレゼント。
 12月14日(月)13時30分～15時30分◆サンハート◆先着100人◆**【🗨】**柿野成美さん((公財)消費者教育支援センター専務理事・首席主任研究員)◆当日直接
 ☎資源化推進担当
 ☎954-6096 ☎955-3341



ASAHIオンラインフェスティバル2020 ～コロナに負けるな！届けよう旭区から元気を！～

実施期間 12月18日(金)～26日(土)

新型コロナウイルスによる区民まつりなどの区内イベントの中止を受けて、様々な団体の発表の場として「ASAHIオンラインフェスティバル2020」を開催します。

各団体の発表動画の配信やプレゼント企画など、様々なプログラムをホームページで実施します。

ホームページは11月下旬頃から公開し、予告動画を配信します。



●リモート合唱参加者大募集

みんなで歌おう♪ **「パプリカ」、他1曲選曲中** ※近日公開

みんなで曲を歌いつなぐリモート合唱を実施します。皆さんの元気な歌声で旭区を盛り上げましょう！詳細はホームページ(11月上旬頃公開予定)をご覧ください。

ASAHIオンラインフェスティバル2020 検索



▲詳しくはこちら

☎地域活動係 ☎954-6091 ☎955-3341

子ども向け科学体験イベント参加者募集 「サイエンス教室」を開催します！

現地集合
現地解散

移動式プラネタリウムでの星空体験や、顕微鏡を使ってミクロの世界を学ぶプログラムを実施します。

【日時】2021年1月30日(土)12時45分～14時30分(15分前集合)

【会場】横浜サイエンスフロンティア高校(鶴見区小野町6) 鶴見小野駅徒歩3分

【対象】区内在住・在学の小学生と保護者
 ※1件の申込みで児童1人、大人1人まで。高学年向き。
 ※必ず保護者と一緒に申込み、当日も同伴してください。

【募集人数】抽選16組

【申込み】11月24日(着)で横浜市電子申請・届出サービス又は**【☎】**(**【重要事項】**、参加者全員の名前・ふりがな、児童の学校名・学年を記入)

【抽選結果】12月上旬頃までに申込者全員にお知らせします。



▲申込みはこちら

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

あさひスポット紹介 vol.7

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

色鮮やか！あさひの秋

旭区には秋を感じられるスポットがたくさんあります。今年は近場で紅葉を楽しんでみませんか。

こども自然公園

色鮮やかな木々が水面に映り、幻想的な雰囲気を作り出されます。



かたびらがわ 帷子川親水緑道

紅葉と東屋が見事に調和し、古き良き和の情景に魅了されます。



☎広報相談係 ☎954-6023 ☎955-2856

防犯コラム 子どもの防犯対策

日没の時間が早くなってきています。日頃の会話から、暗くなる前に帰宅するよう子どもたちに伝え、防犯意識をもたせましょう。

子どもと保護者の約束事

- ①1人で遊ばない。
- ②知らない人には絶対についていかない。
- ③知らない人に声を掛けられたら、近くににいる大人に助けを求めろ。
- ④出掛けるときは、どこで誰と何をして遊び、何時に帰るかを保護者に伝える。



☎ 旭警察署生活安全課 ☎ 361-0110

地域の防犯に関することは ☎ 地域活動係 ☎ 954-6091 ☎ 955-3341

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。

月	開室	日	時間
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)
12月	午前開室	1日・15日・22日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	3日(木)・4日(金)・11日(金)・17日(木)・25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

11月18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、水引手工芸、ヨガ・子育てインストラクター

☆みなくる利用登録団体の活動紹介

旭区PTA連絡協議会

※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。

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。

第14回旭区医師会と区役所が考えた勉強会

動いて脳を健康に

～自分でできる介護予防・認知症予防～

生活習慣病の予防は、介護予防・認知症予防のためにも重要です。体を動かして、健康な脳づくりをしませんか。

【日 時】12月3日(木)14時～15時

【会 場】旭公会堂(区役所4階)

【定 員】先着80人

【内 容】運動講師の久野 秀隆さんによる講話と体操指導

【申込み】11月11日～25日に☎(手話通訳は☎で申込み)

☎ 高齢者支援担当 ☎ 954-6191 ☎ 955-2675



▲久野 秀隆さん

ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談

11月12日・26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」

情報交換と交流。

12月3日(木)13時30分～14時30分
※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◆先着8人◆☎☎で下記へ

☎ 高齢者支援担当

☎ 954-6191 ☎ 955-2675

第13回旭区地域生活支援フォーラム 障害者の8050、ひきこもりの8050 ～何が同じ? 何が違う?～

オンライン(Zoomb)開催。[第1部]基調講演[第2部]シンポジウム、意見交換。

12月13日(日)13時～15時30分(12時30分～接続開始)◆先着500人◆☎☎又村 あおいさん(全国手をつなぐ育成会連合会常務理事兼事務局長)◆☎☎12月4日までに申込みフォームから※後日申込者に招待メールを送付予定

☎ 障害者支援担当

☎ 954-6128

☎ 955-2675

☎ 旭区地域自立支援協議会 検索



▲申込みはこちら

放課後児童クラブ(学童保育)のご案内

放課後、家に保護者がいない子どもたちが安全で豊かに過ごすための居場所です。

放課後児童クラブ名	所在地	電話番号	入会説明会日程	予約
希望が丘地区学童保育 レインボークラブ	善部町9-4	365-3245	①12月13日(日)13時～ ②2021年1月10日(日)13時～ ③2021年2月6日(土)13時～	不要
左近山学童クラブ スマイル	左近山16-1 左近山団地1-33-203	351-0293	直接クラブにお問い合わせください	-
あすなる学童クラブ	東希望が丘142-7 2階	361-3506	①12月5日(土)14時～ ②2021年1月16日(土)14時～	要
学童の家わんぱく	本宿町12-5	362-3952	①11月21日(土)10時～ ②2021年1月16日(土)10時～	要
若葉台中央学童 保育所	若葉台3-2-101	922-5533	11月21日(土)15時～ ※以降随時受入れ(要事前連絡)	不要
わんぱくハウス	鶴ヶ峰2-21-20 川本ビル2階	371-0341	12月6日(日)10時～	不要
市沢学童クラブ	市沢町85-7	374-0907	①2021年2月6日(土)14時～ ②2021年2月13日(土)14時～	要
フレンドクラブ	万騎が原3 まきが原愛児園内	361-0633	2021年1月16日(土)9時～	不要
笹野台げんきキッズ 放課後児童クラブ	笹野台3-48-11	365-4011	①12月12日(土)11時～ ②2021年1月17日(日)11時～	要
放課後児童クラブ 第2ちびっこハウス	中希望が丘94-6 ワージー希望が丘2階	465-4362	11月14日(土)10時～	要
やつはし学童クラブ	中希望が丘194	744-8835	募集なし	-
やつはし第2学童 クラブ	中希望が丘202	744-7468		-
放課後児童クラブ あいしらね	鶴ヶ峰本町2-46-1 BFハイツ203・204	070-5561- 2821	11月28日(土)10時～	要

☎ 学校連携・こども担当 ☎ 954-6019 ☎ 951-4683

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
11月24日(火)～30日(月)	写真展
12月1日(火)～7日(月)	ちぎり絵作品展
12月8日(火)～14日(月)	作品展(習字など)

※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。

▶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。

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。

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
11月24日(火)
※HPなどでご確認ください。

子どもに本を読んであげたいけれど、どうしたらいいのかわからない、という人に。子どもと本について書かれた本をご紹介します。今月の特集ページと併せてご覧ください。

えほんのせかい こどものせかい

松岡 享子/著 日本エディタースクール出版部(1987年刊)

子どもたちは、絵本を読んでもらうのが大好きです。それは、身近な人が読む声を通して、物語の世界に入り、読んでくれる人と深い喜びを分かち合う、かけがえのない時間を過ごせるから。

このシンプルだけれど豊かなひとときに子どもをいざなうための、絵本の選び方・読み方などを紹介しています。子どもと絵本の世界を知るために、まずは読んでみてはいかがでしょうか。



ぼくの絵本わたしの絵本 0歳から6歳までの絵本ガイド

石川 道子・平田 美恵子・湯沢 朱実/編・著 プランニング遊(2007年刊)

たくさんの絵本の中から、どれを選んだらいいの？という人のために、長年絵本の読み聞かせに携わってきた人たちが、子どもたちが心から楽しめる絵本を選びました。対象年齢別にその絵本の魅力が分かりやすく紹介されています。お母さん・お父さんや、おばあさん・おじいさんも親しんできた懐かしい絵本もあります。オールカラーの写真もうれしい。お子さんが「自分の1冊」と出会う手助けにどうぞ。



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など。

11月19日、12月3日・10日・17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◆HP実施日の1週間前～☎か直接

秋のオープンガーデン「あさひくんの庭」

屋上庭園の一般公開。緑化用の種とブルーベリーの苗木をプレゼント(配布数に限りあり)。

11月21日(土)10時～12時、13時～15時※雨天中止◆当日直接

やっぱり読書の秋「かみしばいの会」

紙芝居ボランティア「としょくん」による紙芝居。

11月21日(土)①11時～②14時～◆幼児～小学生(親子で参加可)◆
①②先着6組◆当日直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・手遊び・紙芝居など。

11月22日(日)11時～◆3歳～(親子で参加可)◆先着6組◆当日直接

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	時間
左近山ショッピングセンター 南側広場(左近山16-1)	11月18日、 12月2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)	11月12日・26日、 12月10日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	11月11日・25日、 12月9日(各回水曜)	10時～10時50分

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983
☎371-6105 ☎382-8044

休館日

11月16日(月)
※HPなどでご確認ください。

●トレーニング室のご案内

【利用時間】9時～21時(20時受付終了)

※利用時間は受付後3時間以内とします。

【定員】20人

【利用料金】中学生以下100円、高校生～300円

※3歳未満は利用不可。小学生以下は要保護者同伴。中学生以下は利用できる器具に限られます。

※毎月5日・15日は濱ともカードの提示で割引があります。

※更衣室は利用可能ですが、シャワー室は利用を中止しています。

●個人利用のご案内

【利用時間】HP又はスポーツセンターで配布する個人利用予定表参照

【定員】卓球台(常設4台):4人/台

バドミントンコート(常設2面):8人/面

【利用料金】中学生以下30円、高校生～120円

【申込み】当日直接

※同時にプレーできる人数は、卓球は1台につき2人(シングルス)、バドミントンは1面につき4人まで。

※動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物をお持ちください。
※駐車場に限りがありますのでバイク・自転車又は公共交通機関をご利用ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、器具の消毒などにご協力ください。

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HP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)

●えいごであそぼ

親子で楽しく簡単な英語遊びをしよう。

11月20日(金)11時～12時◆幼児(保護者同伴)◆先着5組◆HP11月11日～19日に☎か直接

●ワンコインコンサートVol.13

オーディション優秀賞受賞者「デュオ・ピッコラ・ナーベ」によるバリトンとピアノのコンサート。

12月3日(木)①11時～②14時～◆①

②先着150人※

②は未就学児不可◆500円(1回分)◆HP詳細は

サンハートへ



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

●歌とピアノが奏でる音色のアソート

第8回サンハート・アンサンブル・オーディションで最優秀賞を受賞した「ドルチェツァ」によるコンサート。未就学児不可。

11月28日(土)14時～◆先着150人◆前売り一般1,000円、高校生以下800円(当日各200円増し)◆HP詳細はサンハートへ



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

●ベビーヨガ&

産後のアーユルヴェーダ(全2回)

12月8日・15日(各回火曜)10時～11時30分◆産後2か月～1年の女性◆先着15人◆3,500円(2回分)◆HP11月13日～HP

◆はたらく女性のためのストレスケア&

マインドフルネス(全2回)

12月12日・19日(各回土曜)10時～11時30分◆女性◆先着15人◆2,000円(2回分)◆HP11月16日～HP☎

●女性のための即戦力UP!
実践エクセル(全2回)
 12月19日(土)・20日(日)10時～15時30分◆女性◆先着10人◆11,000円(2回分)◆申 11月14日9時30分～(HP)か☎(862-4496)

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/

※申 11月27日～12月11日(満)で(往)に必要事項・☎・性別・(学年)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Ⅲ(全6回)
 野外遊びや野外料理など。
 2021年1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日・20日(各回土曜)10時～12時◆小学生と保護者◆抽選12組◆小学生～4,600円、4歳～未就学児2,000円、3歳以下500円(6回分)※

●ヨガ&ボディチューンⅢ(全9回)
 2021年1月12日～3月16日の毎週火曜(2月16日を除く)10時～11時30分◆16歳～◆抽選30人◆5,130円(9回分)※

●ピラティス&有酸素運動Ⅲ(全9回)
 2021年1月13日～3月17日の毎週水曜(2月17日を除く)10時～11時30分◆16歳～◆抽選30人◆5,130円(9回分)※

●おひさまクラブⅣ(全7回)
 自然観察・野外ゲーム・クラフト・おやつ作りなど。
 2021年1月20日～3月3日の毎週水曜14時～16時◆4歳以上の未就学児と保護者◆抽選24組◆1組7,700円(追加:大人4,000円、子ども3,000円、3歳以下300円)(7回分)※

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
 11月19日(木)13時～14時◆60歳～◆当日直接

●歌声ひろば
 11月26日(木)10時～11時15分◆60歳～◆先着13人◆当日直接

●イスを使ってストレッチ
 12月1日(火)11時15分～12時15分◆60歳～◆先着20人◆タオル・飲み物◆当日直接

●ふれあいサロン「福寿の会」
 12月1日(火)13時～14時30分◆おおむね70歳～◆先着12人◆100円◆当日直接

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)
 12月6日(日)13時30分～15時30分◆60歳～◆先着10人◆100円◆動きやすい服装・タオル・飲み物◆当日直接

上白根地域ケアプラザ
 〒241-0001 上白根町112
 ☎951-3967 ☎951-3971
 休館 第3日曜・年末年始

●父親育児支援講座(全2回)
 ①体を使った遊び、子育て初めの一歩
 ②絵本読み聞かせ、仕事と育児の両立。
 ①12月13日(日)②19日(土)10時30分～12時◆未就学児と父親◆先着5組◆申 11月16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
 11月18日(水)10時～11時30分◆先着15人◆400円◆動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物◆当日直接

●脳を鍛える! インナーマッスル体操

12月3日(木)13時30分～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◆当日直接

●やさしい相続教室
 12月12日(土)10時30分～12時(15時まで個別相談可)◆先着10人◆申 11月11日～☎か直接

●パソコン個人相談室
 12月14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)◆申 11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)

●ツルコミ秋のおはなし会
 11月20日(金)11時～12時◆幼児と保護者◆先着5組◆申 11月11日10時～☎

●包丁の砥ぎ方講座
 包丁は2本まで。
 12月5日(土)10時～12時◆抽選10人◆300円◆エプロン◆申 11月11日10時～18日17時に☎

●和モダンリースを作りましょう
 12月8日(火)10時～12時◆抽選10人◆1,700円◆申 11月11日10時～18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)

●ポーセリンアート「冬の食器」
 12月3日(木)10時～12時◆先着12人◆1,200円◆申 11月12日10時～26日に直接(☎翌日～)

●横浜野菜でおもてなし料理
 12月7日(月)10時～13時◆先着8人◆1,200円◆野菜ソムリエ上級プロ◆申 11月16日10時～30日に直接(☎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)

●初心者のための味噌作り
 11月18日(水)10時～12時◆先着10人◆3,800円◆申 11月11日～直接(☎翌日～)

●初心者のためのパソコン相談塾
 11月26日(木)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分◆パソコンを持参できる人◆①②先着4人◆500円(1回分)◆申 11月11日～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
 11月15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◆100円◆上履き・ラケット◆当日直接

●フリーアドバイス 卓球
 11月28日(土)12時20分～14時40分◆小学生～◆先着16人◆100円◆上履き・ラケット◆当日直接

●キッズ! 餃子づくりにチャレンジ!
 11月29日(日)10時～12時◆小学生◆先着8人◆500円◆申 11月14日9時15分～直接(☎翌日～)

●クイリングでクリスマスオーナメントを作ろう!
 細い紙をクルクル巻いてパーツを作り、組み合わせていくペーパークラフト。
 12月6日(日)13時30分～15時30分◆先着8人◆700円◆申 11月15日9時15分～直接(☎翌日～)

●キッズ! クリスマスにカップケーキを作ろう!
 12月13日(日)10時～12時◆小学生◆先着8人◆700円◆申 11月22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)

●手づくりエコバッグ
 12月3日(木)10時～13時◆先着10人◆1,000円◆申 11月12日～26日に直接(☎10時～)



●ナイトリラックス体操(全2回)
 12月3日・17日(各回木曜)18時30分～19時30分◆先着10人◆800円(2回分)◆申 11月12日～26日に直接(☎10時～)

●シェイプアップヨガ(全2回)
 12月4日・11日(各回金曜)12時30分～13時45分◆抽選30人◆800円(2回分)◆申 11月14日～21日に☎

●リラックス健康体操(全2回)
 12月10日・24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)◆申 11月12日～26日に直接(☎10時～)

●白根工房 シルバーアクセサリ
 マスクチャームも作ります。
 12月18日(金)10時～13時◆先着10人◆1,800円◆申 11月20日～12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)

●簡単マスクケース作り(2個)
 12月1日(火)10時～11時◆先着10人◆500円◆申 11月11日～25日に直接



●親子で楽しむ読み聞かせ ～わくわくクリスマス～
 簡単な工作や手遊びもあります。
 12月3日(木)10時～11時◆未就学児と保護者◆先着6組◆子育てボランティアグループ「てとて」◆申 11月11日～30日に☎か直接

●クリスマスアレンジ(生花)
 12月4日(金)10時～11時30分◆先着10人◆1,800円◆申 11月11日～21日に直接



●お正月飾り
 12月11日(金)10時～11時30分◆先着10人◆1,800円◆申 11月11日～24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
 11月27日(金)10時30分～11時◆未就学児と保護者◆先着5組◆当日直接

●マタニティ&ベビーピラティス
 12月17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◆申 11月19日10時～直接

●ロビーコンサート
 バイオリンの演奏。
 12月19日(土)13時～14時◆先着20人◆100円◆申 11月28日10時～直接

●簡化太極拳 二十四式 + 四十八式(全11回)
 2021年1月10日～3月の毎週日曜(2月7日を除く)10時20分～11時30分◆先着10人◆5,000円(11回分)※小学生以下半額◆申 12月10日10時～直接



健診などのご案内

◆原則として11月11日～12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】	12月2日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 〈申込み〉11月11日～
離乳食教室 【予約制】		午後 (時間は予約時に説明)	栄養士の話と試食 〈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〉11月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 【予約制】	12月10日(木)	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10月～2020年2月生まれのお子さんと保護者 〈定員〉先着16組 〈申込み〉11月11日～
生活習慣病予防相談 【予約制】	11月16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
	12月4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	11月20日、 12月4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	11月17日、12月1日 (各回火曜)	
	3歳児	11月19日、12月3日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 【予約制】	12月15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 〈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】	12月1日(火)・ 8日(火)・12日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	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.155

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

11月～12月10日の休園
毎週火曜

土日・祝日の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

ツキノワグマのハンカチーフ

11月のおすすめ

宿題教室
園内の動物の観察を通して、動物についての学びを深めます。①ズーラシア・アドベンチャー②動物のヒミツ発見!

ズーラシアどうぶつ ZOO む・ア・ップ

ツキノワグマ

ツキノワグマは、アジアに幅広く分布しており、日本では本州と四国に生息しています。植物が主食の雑食性で、果実や昆虫などを食べます。体重は、個体差や季節による変動が大きく、50～120キログラムほどです。

ズーラシアのメリー(2017年生・メス)は、8月頃の体重は53キログラムと痩せてすらりとしていましたが、秋から冬に備えて食料をたくさん食べ、皮下脂肪を蓄えています。皮下脂肪が厚いほど、体内の熱が外に逃げにくいからです。夏の間抜けていた冬毛も、密に生えそろういます。皮下脂肪は断熱材、冬毛はダウンジャケットのような役割です。

季節によって全く違った姿を見せてくれるツキノワグマに、ぜひ会いに来てください。



ツキノワグマのメリー

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。子育ての相談をしたり、子育てに関する様々な情報を入手でき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。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、申込みの際はお問い合わせください。

イベント		日時・内容	
専門相談	助産師	11月17日(火) 13時30分～14時30分	普段気になっているちょっとした心配事をお話してみませんか?
	心理士	11月13日(金)・25日(水) 10時～11時	

※当面は予約制とさせていただきます。予約方法などはHPでご確認ください。

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:11月21日(土)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)

