

今月のおしらせ



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 🗑️ 消印有効 📌 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 コロナ情報 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」を実演で紹介します。

9月17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

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~14時)を実施します。

9月24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「稲刈り・脱穀体験教室」(全2回)

【稲刈り】10月3日(土)9時~ ※雨天時は翌日に順延 【脱穀】10月17日(土)13時~ ◆矢指町の田んぼ(下川井にそば) ◆市内在住者のグループ(家族1人でも可) ◆抽選20組 ◆3,000円(1組、玄米5キログラムのお土産付き) ◆**📄**9月18日(着)で**📄**又は**☎**(**📌**【重要事項】)と参加者全員の名前・ふりがな・**📄**を記入) ※稲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。

〒241-0031 今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈り・脱穀体験教室」係

☎ 955-5057

🗨️ 北部農政事務所

☎ 948-2483 ☎ 948-2488

お困りの時、無料相談をご利用ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止していた専門相談を電話相談(行政相談のみ面談形式)にて順次再開しています。区役所1階1番窓口か電話でご予約ください。なお、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。

法律相談 (予約制)	あらゆる法律問題の相談 毎週木曜、第2・4火曜、奇数月第3火曜 13時~16時(1枠30分) 📄 実施日の2週間前(同曜日)の日の8時45分~(祝日の場合は直前の営業日)
司法書士相談 (予約制)	不動産登記、遺産分割など 毎月第1・3水曜 13時~16時(1枠30分) 📄 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営業日)
公証相談 (予約制)	公正証書、遺言、任意後見制度など 毎月第2金曜 13時~15時(1枠30分) 📄 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営業日)
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 毎月第1木曜 13時~15時(受付は14時30分まで)

※予約制の相談は、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)

※交通事故相談は市役所市民相談室で実施しています(☎671-2306)

🗨️ 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856

「災害時給水所」を知っていますか？

万が一の災害に備え、日頃から飲料水を備蓄しておくことや、自宅近くにある災害時給水所の場所を確認しておくことが大切です。

災害時給水所は、災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所です。

災害時給水所の確認方法

- 保存版「あさひの防災 地震編」(今月号に折り込み)
- 旭区区民生活・防災マップ(区役所や区内各施設で配布)
- **📄**で確認

横浜市 災害時給水所 検索



▲📄はこちら

水を入れる容器を準備しておきましょう

災害時給水所に容器の用意はありません。水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段の有無など)に合った容器や運搬手段を準備しましょう。



▲ペットボトルの入るリュックサック



▲ポリタンクとカート

災害時給水所の種類

- ① **災害用地下給水タンク(区内6か所)**
標識が目印になっており、地域防災拠点や公園などに整備されています。地域の皆さんによる開設・運用が必要です。日頃から訓練に参加し、使い方を確認しておきましょう。
- ② **緊急給水栓(区内27か所)**
地域防災拠点や公園などに整備されています。水道局職員が開設します。給水準備が整うと、のぼり旗でお知らせします。
- ③ **配水池(区内4か所)**
水道局職員が開設します。給水準備が整うと、のぼり旗でお知らせします。
- ④ **耐震給水栓(区内1か所)**
応急給水施設が存在しない地域防災拠点で応急給水が得られるよう、配水管から屋外水飲み場までを耐震化する「耐震給水栓」の整備を進めています。



▲標識



▲のぼり旗

🗨️ 水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 ☎ 848-4281

あさひスポット紹介 vol.5

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

● 帷子川親水緑道

鶴ヶ峰駅から歩いて3分、市街地の中心に豊かな緑と水の空間が広がります。春には桜、秋には紅葉など四季折々の景色や、野鳥のさえずりを楽しみながら散歩することができます。また、東屋で一休みしたり、小川のせせらぎに耳を傾けたりすると、都会のオアシスを感じることができます。

6月には、あさひくんと一緒に帷子川親水緑道をお散歩できる動画をツイッターに投稿しました。ツイッターをフォローしてぜひご覧ください!



🗨️ 広報相談係 ☎ 954-6023 ☎ 955-2856



「四季めぐり号」が増便されます！

「四季めぐり号」の時刻表が9月1日(火)から変わります。より使いやすくなりましたので、お出掛けの際にぜひご利用ください！

改正のポイント

- 10時・11時・14時台の二俣川駅前発を増発
- 「本村神明社前」バス停を新設
- 乗車券10枚セットを販売開始
- スマホ決済「PayPay」利用開始

【運行時間】9時台から18時台まで

※土・日・祝日・年末年始は運休

【運賃】1人300円(未就学児無料)

※ICカード、敬老パスは使用不可

【事業者】ヒノデ第一交通(株)

保土ヶ谷営業所 ☎381-0405



四季めぐり号 検索

▲詳細はこちら

平日・午前便	出発・到着場所	出発時間	到着時間
1便	本村神明社前→二俣川駅前	9:05	9:23
2便	二俣川駅前 (循環)	9:30	9:53
3便		10:30	10:53
4便		11:00	11:23
5便		11:30	11:53
平日・午後便	出発・到着場所	出発時間	到着時間
6便	二俣川駅前 (循環)	12:00	12:23
7便		13:30	13:53
8便		14:00	14:23
9便		14:30	14:53
10便		15:30	15:53
11便		16:00	16:23
12便		17:00	17:23
13便		17:30	17:53
14便		二俣川駅前→明治牛乳前	18:00

※午前と午後で停車する順序が異なりますので、ご注意ください

※1便は本村神明社前始発で運行します

※14便は明治牛乳前止まりで運行します



※旭区役所付近は通りません

☎まちづくり調整担当 ☎954-6026 ☎951-3401 ☎道路局企画課 ☎671-3800 ☎651-6527

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	開室時間	休室日	受付終了時間
9月	午前開室	1日・15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(金)・10日(木)・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)
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)

☎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

9月16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

ヨガ、やさしいピラティス、バレリーナヨガティス

☆みなくる利用登録団体の活動紹介

旭区生活と健康を守る会

※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。

ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談

9月10日・24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

☎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。

10月1日(木)13時30分～15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◆当
日直接※初めて参加する人のみ要事
前連絡

☎高齢者支援担当

☎954-6191 ☎955-2675

食生活等改善推進員養成講座(全9回)

生活習慣病予防のための食生活、
運動など実践的な講習会。8回以上
出席したら食生活等改善推進員(ヘル
スメイト)になれます。

10月6日(火)・16日(金)・27日(火)、11
月13日(金)・26日(木)、12月1日(火)
[全市合同研修会]・18日(金)、2021年
1月28日(木)、3月2日(火)13時30分～
15時30分◆未受講の区民◆先着
15人◆1,200円程度(9回分)◆☎9
月11日～☎又は☎(☎必要事項)を記入)

☎健康づくり係

☎954-6148 ☎953-7713

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(6月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。
柳 久子、匿名2件(敬称略)

1歳未満の乳児に蜂蜜を含む食品は危険です

蜂蜜にはボツリヌス菌が混入している場合があります。1歳を過ぎてからは食べても大丈夫ですが、1歳未満の乳児は腸内環境が未熟なため、菌が増えて毒素を出し食中毒を起こすことがあり、まれに死に至ることもあります。

この菌はとても熱に強いので、通常の加熱(200℃のオーブンで焼く、180℃の油で揚げるなど)では死滅しません。

市販品であっても、原料に蜂蜜が含まれている食品は、1歳未満の乳児に与えないようにしましょう。

☎食品衛生係 ☎954-6166 ☎952-1504



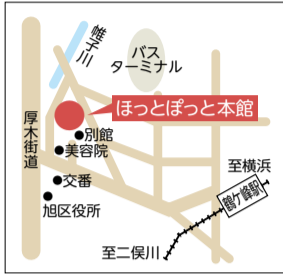
福祉保健

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。

旭区地域生活支援拠点ほっとぽっとからのお知らせ

10月1日(木)以降、休館日・相談時間などが変わります。

休館日	日曜、年末年始 (12月29日～1月3日)
電話相談	(月～金曜)9時30分～11時30分、 12時～17時 (土曜)9時30分～16時30分
居場所提供	(月～金曜)10時～19時 (土曜)10時～16時



☎ 旭区地域生活支援拠点ほっとぽっと ☎ 953-6727 ☎ 953-6762

「かがやきクラブ旭」に加入して、安心の輪を広げましょう

「かがやきクラブ旭」は、旭区老人クラブの愛称です。1万人を超える会員が、毎日元気に楽しく活動し、仲間同士の支え合いの輪を広げ、地域のつながりを深めています。



▲輪投げ大会の様子

● 活動内容

映画鑑賞会、うたごえ広場、ゲートボール大会、輪投げ大会、趣味の作品展、囲碁・将棋大会など

● 仲間と一緒に活動しましょう！

おおむね60歳以上の人なら、どなたでも加入できます。60歳未満の人でも大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

☎ 旭区老人クラブ連合会事務局 鶴ヶ峰1-6-35 ぱれっと旭3階
☎ 360-5056 ☎ 459-5313
☎ 高齢・障害サービス係 ☎ 954-6116 ☎ 955-2675

健康コラム

第5弾

～運動の話～

「運動は苦手。忙しくて続ける時間がない。新たに何かを始めるのも大変」そのような人でも、実は日常的に行っている運動があります。それは「ウォーキング」です。

しかし、ただ歩くだけではもったいない！いつもの歩き方にちょっとプラスした「しっかり歩き」を意識することで、運動強度をアップできます。無理なく続けられる運動を見つけて、健康的な体をつくりましょう！

しっかり歩きのポイント

● 会話ができる程度に
普段よりも速歩き

● あごを引いて、
視線は前方に



● 耳、肩、骨盤が一直線上
に並ぶ姿勢

● かかとから着ける
● 歩幅は大きく

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6147 ☎ 953-7713

新型コロナウイルス感染症対策のため、9月号まで紙版のページ数を減らしています。

文化、スポーツ、施設からのお知らせ、ひなたぼっこ、健診のお知らせについては、インターネット版をご覧ください。



▲9月から公開

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、参加の際には事前に☎などをご確認ください。

こんにちは

あさひ図書館です



休館日

9月23日(水)
※☎などをご確認ください

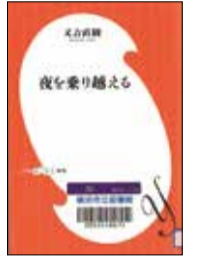
〒241-0005 白根4-6-2 ☎ 953-1166 ☎ 953-1179

秋の夜長に本はいかがでしょうか？ 新たな出会いがあるかもしれない、「夜」にぴったりの本をご紹介します。

夜を乗り越える

又吉直樹／著 小学館(2016年刊)

『火花』の著者、又吉直樹氏が「なぜ本を読まなくてはいけないのか？」について真剣に考えて書いたこの本は、話がテーマごとに短くまとめられているため、気軽に読み始めることができます。又吉氏が薦める本の紹介は、感じたことを直感的に書いているため、自分と異なる切り口の感想を楽しんだり、未読のものを読んでみたくなったりと知的好奇心がかきたてられます。



闇と暮らす。夜を知り、闇と親しむ

中野純／著 誠文堂新光社(2012年刊)

闇歩きことナイトハイクや、身近な道具を使った闇の楽しみ方を写真も交えて紹介した一冊です。最近街灯も増え、夜遅くでも部屋の明かりがついているため、暗さを感じる機会が少なくなったかと思えます。暗闇は時に恐ろしくもあり危険な存在ですが、一方で静かで安らぎを感じる瞬間もある…この本ではそんな暗闇の良さを再確認できるかもしれません。



よこはま動物園

ズーラシア だより

Vol.153

〒241-0001 上白根町1175-1
☎ 959-1000(総合案内所)

ズーラシア 検索

9月～10月10日の休園

9月 15日(火)

ズーラシアどうぶつ



フンボルトペンギン

ペンギンは南極などの寒いところにいるイメージが強いですが、フンボルトペンギンは南アメリカの太平洋沿岸に沿って、サボテンが生えるような乾燥した場所で暮らす温帯ペンギンの仲間です。

ペンギンは何ととっても愛らしい容姿に注目が集まりますが、実は約9,000種類いる鳥の中で、過酷な海の環境に最も

適応したスーパーバードです。ぽっちゃりした体形をしているのは、冷たい海の中で魚を追うために長時間泳いでも体温が保てるよう、厚い脂肪で覆われているからです。陸上ではよちよち歩き、ちょっとした段差で転ぶこともあります。しかし、ひとたび海に入ると、気泡を上げて驚くほどの速さで泳ぎ、一瞬で魚を捕まえて頭から丸のみしてしまいます。その姿は野生動物のたくましさにあふれています。



よちよち歩き



水中で魚を追う姿は、迫力満点！