

# 2021 8 あさひ



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!



こんにちは  
旭土木事務所です



近年はゲリラ豪雨や勢力の強い台風が増えており、河川や下水道の排水能力を上回ることがあります。旭土木事務所では、災害対策につながるハード整備、大雨時の応急対応などを行っていますが、皆さん一人一人のご協力が被害の軽減に欠かせません。

## 事前の備え

●ハザードマップを  
チェックしましょう

### 洪水ハザードマップ

河川が氾濫した場合の浸水区域などを示したマップ

### 内水ハザードマップ

下水道や水路からの浸水区域などを示したマップ

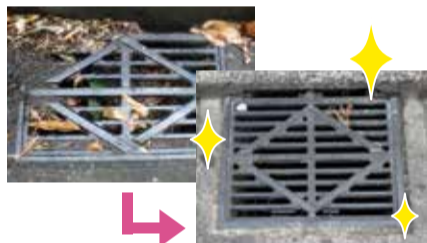
区役所2階24番窓口で配布しています。



▲詳しくはこちら

●側溝や雨水ますをきれいに  
しましょう

雨水ますの吸い込み口などに落ち葉やごみがたまっていると雨が下水道管へ流れず、浸水の原因となります。



●水路の流れを妨げない  
ようにしましょう

水路内に物を置いたり、ごみを捨てたりすると、水の流れが妨げられてしまい、浸水などにつながる恐れがあります。



## 大雨が降ってきたら

●情報を集めましょう

テレビ・ホームページ・横浜市防災情報Eメールなどを活用し、気象情報・災害情報・避難指示情報などを小まめに確認しましょう。



●浸水を防ぎましょう

浸水の恐れがある場合には土のうの設置などで対策しましょう。



●避難経路に気を付けましょう

避難する際、河川沿いや急傾斜地沿いの道、地下状道路(アンダーパス)は避けましょう。



## 危険な状態を発見したら 土木事務所へ連絡を

道路・河川・下水道・公園などの施設を安全に利用していただくためには、日頃の点検と皆さんのご協力が欠かせません。写真のような状態を見かけたら、土木事務所へご連絡ください。



道路の穴



側溝のふた割れ



ガードレールの破損



公園遊具の破損

☎ 旭土木事務所  
(今宿東町1555)

☎ 953-8801

☎ 952-1518



▲詳しくはこちら

道路の損傷については、横浜市LINE公式アカウントから写真や位置情報を送信して通報することもできます。



▲詳しくはこちら



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

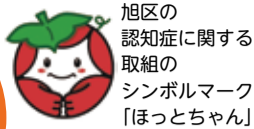
月曜～金曜 ▶ 8時45分～17時  
第2・4土曜 ▶ 9時～12時※

今月の  
土曜開庁日

14日 28日

※戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務を行っています。

# 認知症の人にやさしいまち あさひ



日本では  
85歳以上の4人に  
1人が認知症を  
発症するといわれて  
いるよ!



誰でも  
なりうる病気  
なんだね!



認知症になっても地域の見守りや支援、  
認知症を支える制度があれば、今の家で自分らしく安心して生活できます。

## 認知症支援に 関する旭区の目標

- 認知症を自分ごととして考えよう
- 誰もが交流できる居場所を作ろう
- 認知症の人・支援者  
みんなでつながろう
- 若年性認知症(働き世代)への  
支援を進めよう

旭区は  
地域と共に  
認知症支援に  
取り組んでいます!



旭区長  
権藤 由紀子

## ご近所での理解が 広まっています

自治会では、認知症の理解を進める活動や見守り活動に力を入れています。

認知症を  
もっと正しく  
知ってほしいな



万騎が原連合自治会  
徳久 和彦会長

わたしも、なるかもしれない。  
だから、知っておきたい。

一緒に  
活動する  
仲間を募集して  
いるよ



「旭区ひまわりの会」  
丹野 康祐会長

「旭区ひまわりの会」では、  
認知症の人やその家族を見  
守る「認知症サポーター」を  
増やすため、企業・地域向けに  
養成講座を実施しています。

## 温かく見守る サポーター 応援者がいます

帰れずに  
困っている  
高齢者を  
助けました!\*



相鉄バス 運転士 滝田 晃大さん

\*バス停で乗車してきた高齢者を運転士が  
認知症と気づき、保護した。旭区徘徊SOS  
ネットワークシステムで発見協力依頼が  
出ている人と分かり、警察に通報。家族の  
元に無事に帰ることができた。

## 地域で見守る仕組みがあります

### 旭区徘徊SOSネットワークシステム

交通機関や地域のお店の協力により、徘徊している  
人を見守り、保護することができる仕組みです。

「あれ? 認知症かな?」  
と思ったら...お住まいの地域を  
担当する地域ケアプラザや  
かかりつけ医へご相談ください。

4面の関連記事も、併せてお読みください。

地域ケアプラザの一覧などを知りたいときは

旭区 認知症ガイドブック [検索](#)

- 旭区徘徊SOSネットワークシステムによる発見  
協力依頼の事前登録は、お住まいの地域を担当  
する地域ケアプラザ又は下  
記圏へご相談ください。
- 区役所では、専門医による  
「もの忘れ相談」を実施して  
います【要予約】。



冊子版も区役所1階3番  
窓口で配布中です! ▶

早めの相談が鍵!  
適切な接し方や  
早期治療が、認知症  
に効果的です。



認知症サポート医  
オカダ外科医院 岡田 孝弘院長

# 今月のおしらせ 8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 🗣️講師又は出演者 📄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

## 区・市役所から

### 民事調停手続相談

近隣トラブル、金銭貸借、不動産トラブルなど。民事調停は訴訟より手続が簡単で費用が安い制度です。

🕒8月16日(月)13時～16時(1人25分)

📍区役所1階1番窓口 🎫先着6人

📄か直接(随時)

📞広報相談係

☎️954-6022 📠955-2856

### 二俣川駅行政サービスコーナー及び図書取次カウンターを臨時休所します

●休所日:8月18日(水)●

相鉄ライフ二俣川の全館休館に伴い休所します。

📍二俣川駅行政サービスコーナー

☎️366-6615

(図書取次カウンターについて)

📍中央図書館サービス課

☎️262-0050 📠231-8299

### 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。

🕒8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

### 税理士による無料相談

🕒8月25日(水)13時～16時(1人25分)

📍区役所1階1番窓口 🎫先着6人

📄8月18日8時45分～ ☎️か直接

※窓口での予約優先。予約開始日は、1番窓口の「税務相談受付」表示前に順番に並んでください。

📞広報相談係

☎️954-6022 📠955-2856

### 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。

🕒8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

### 都岡地区恵みの里

#### 「稲刈り・脱穀体験教室」(全2回)

🕒【稲刈り】9月25日(土)9時～【脱穀】

10月9日(土)13時30分～※雨天時は

日程変更 📍矢指町の田んぼ(下川井

ICそば) 🎫市内在住者のグループ(家

族・1人でも可) / 抽選20組(当選者に

のみ通知) 💰1組5,000円(玄米プレゼ

ントあり) 📄9月10日(着)で ☎️か 📠

(必要事項)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、内容変

更や中止になる場合があります。

📞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

〒241-0031 今宿西町289

📠955-5057

📍北部農政事務所

☎️948-2480 📠948-2488

### 第31回旭ふれあい区民まつり ダンス出演団体募集

10月10日(日)10時～15時

※小雨決行、荒天中止

※令和3年度の区民まつりは縮小開

催します。

📍区内在住・在勤・在学者を含むグル

ープ又は個人 / 抽選数組 📍旭公会堂

(区役所4階) 📄8月19日(着)で申込用

紙を下記 ☎️へ※申込用紙は区役所2

階21番窓口、区内地区センターで配

布(🖨️からダウンロード可)

※放送・配信に際して楽曲が使用でき

ない場合、曲の変更を

お願いすることがあり

ます。

📞地域活動係「区民ま

つりステージ担当」

☎️954-6094

📠955-3341



▲詳細はこちら

## 8月22日(日)は横浜市長選挙! (7時～20時) 投票日に行けない人は期日前投票所へ!

### 期日前投票 8月9日(月・休)～8月21日(土)

新型コロナウイルス感染症対策として、投票日当日の混雑を緩和するためにも期日前投票をご利用ください。

●区役所地下1階:8時30分～20時

●サンハート(二俣川駅直結):9時30分～20時

「投票のご案内」の裏面「請求書兼宣誓書」にご記入の上、お持ちいただけますと、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。

### 不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、下記 ☎️へお問い合わせください。

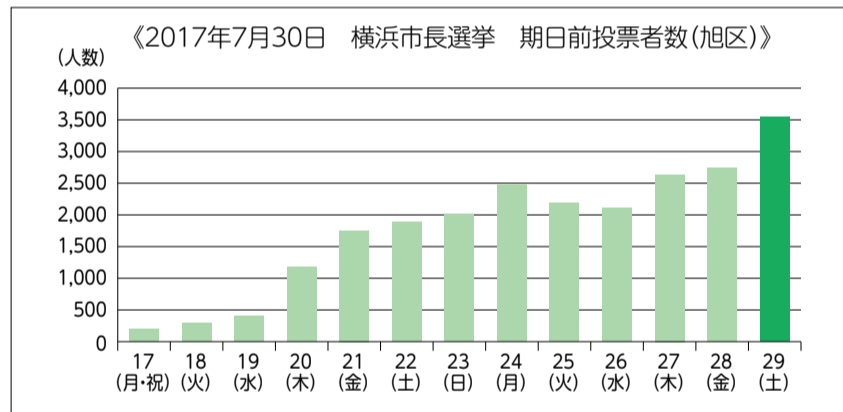


横浜市選挙管理委員会  
マスコットキャラクター  
「イコットJr」

### 期日前投票所の混雑状況

●投票日が近くなるにつれて投票者数が増える傾向にあり、特に投票日前日の土曜日は大変混雑します。

●期間を通して10時～12時の時間帯が最も混み合います。



📞旭区選挙管理委員会 ☎️954-6012 📠951-3401

## あさひのつながり応援補助金 募集中! ～地域活動のスタートアップを応援します～

交流サロンや美化活動を通じた住民のつながりづくりなど、住んでいるまちをより良くすることを目指す活動に対して、必要な経費を補助します。まずはお気軽にご相談ください。

**対象事業** 4月～2022年1月にスタートした、又はスタートする活動であり、誰もが参加できる活動

**対象団体** 区内で活動を行っている、又は行う予定の、旭区民を2人以上含むグループ

**補助金額** 対象経費の10分の9以内(最大5万円)

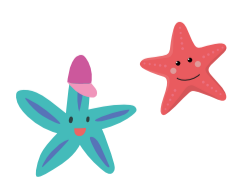
**補助期間** 活動開始月～2022年3月31日

**事前相談期間** 12月28日まで(下記 ☎️へ要予約)

※申請に必要な書類は、区役所2階23番窓口での配布のほか、🖨️からもダウンロードできます。

詳しくは [あさひのつながり応援補助金](#) 🔍検索

📞地域力推進担当 ☎️954-6028 📠951-3401



▶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

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

8月18日(水)  
※HPなどでご確認ください。

展示コーナー、パネル展示(生涯学習アドバイザーの作品展示)

8月3日(火)~27日(金)	デザインアート 久保 雅彦さん
8月5日(木)~29日(日)	科学体験 おもしろ科学たんけん工房

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

8月9日(月・休)~20日(金)	短歌
8月23日(月)~9月3日(金)	紙芝居

※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 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HPなどでご確認ください。

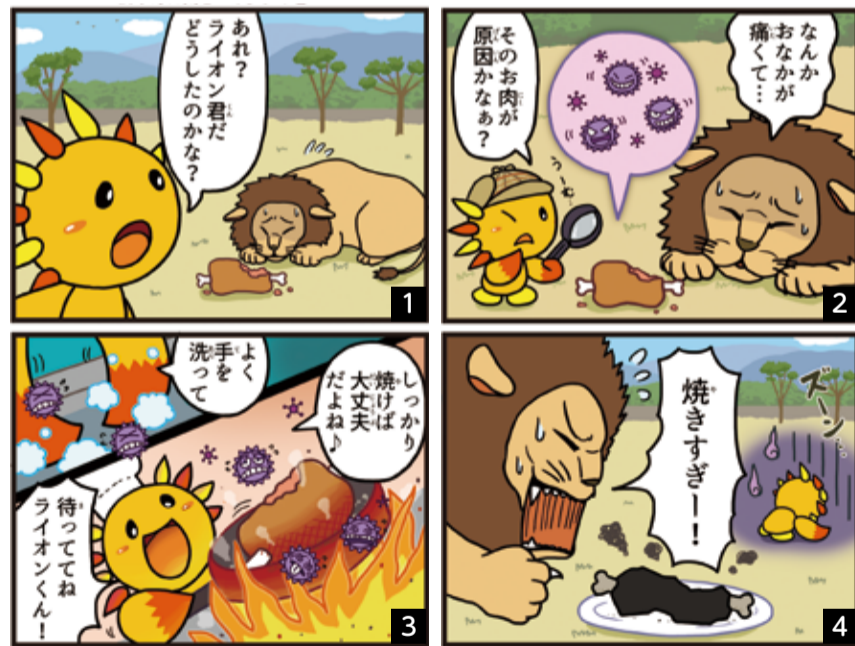
8月	午前開室	3日・17日(各回火曜)	8時45分~12時15分 (12時受付終了)
	午後開室	5日(木)・6日(金)・19日(木)・ 20日(金)・26日(木)	12時15分~15時45分 (15時30分受付終了)
9月	午前開室	7日・14日(各回火曜)	8時45分~12時15分 (12時受付終了)
	午後開室	3日(金)・9日(木)・10日(金)・ 16日(木)・24日(金)	12時15分~15時45分 (15時30分受付終了)

☎庶務係 ☎954-6006 ☎951-3401

第2回

あさひくん  
食中毒に気を付けようの巻

令和3年度、「あさひくん  
4コマ漫画」を掲載します。  
かわいいあさひくんの登  
場をお楽しみに！



8月は食品衛生月間！よく手を洗い、  
食品は中心までよく加熱して食中毒を予防しましょう。

☎生涯学習支援係 ☎954-6094 ☎955-3341

福祉保健

もうすぐパラリンピック！  
～障害者スポーツ写真展～

区内在住の写真家 清水 一二さんの写真展。写真を通じて障害者スポーツの魅力を伝えます。

☎8月10日(火)~14日(土) ※開庁時間のみ  
☎区役所1階ろびーぎやらりー  
☎当日直接  
☎障害者支援担当  
☎954-6193 ☎955-2675

ひきこもり等の困難を抱える  
若者の専門相談

☎8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」

音楽療法~音楽でリフレッシュ~  
☎9月2日(木) 13時30分~15時  
☎外部特別会議室2(アーバン128ビル3階)  
☎患者と家族/先着15人  
☎音楽療法士  
☎8月11日~☎  
☎高齢者支援担当  
☎954-6191 ☎955-2675

ひきこもり等の困難を抱える  
若者支援セミナー・相談会

不登校・ひきこもりなどの困難を抱える若者の社会参加への支援に関するセミナーです。個別相談も実施します。

☎9月10日(金)【セミナー】14時~14時50分【個別相談】14時50分~15時30分  
☎区役所新館2階大会議室  
☎市内在住の15歳~39歳のひとと家族、支援に関心のある人/先着30人  
☎8月20日~9月3日に☎(【重要事項】と参加人数を記入)(☎は11時~) ※セミナーのみの予約でも、個別相談が可能です。  
☎よこはま西部ユースプラザ  
☎744-8344 ☎744-8322  
☎nishi-pla@reroad.jp

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ヶ峰1-6-35  
「ばれっと旭」内  
☎392-1123 ☎392-0222

●善意銀行(5月1日~31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。  
荻窪 邦昭、株式会社 坂本興業、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名1件(敬称略)

文化

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)	8月11日・25日、 9月8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)	8月19日、 9月2日(各回木曜)	15時15分~16時
中沢町公園(中沢3-37)	8月18日、 9月1日(各回水曜)	10時~10時50分

区役所1階  
今月のろ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
8月31日(火)~9月6日(月)	キルト展
9月7日(火)~13日(月)	書道作品展

※最終日は全て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。

第5回「遊音楽」出演者募集！

音楽好きの人々が集う音楽祭で歌ったり演奏したりしませんか。

☎【クラシックステージ】9月18日(土)13時~17時(30分前開場)【ポピュラーステージ】9月19日(日)13時~18時(30分前開場) ※持ち時間8分以内  
☎旭公会堂(区役所4階) ¥ 一般6,000円、高校生以下5,000円、6人以上の団体2,000円  
☎8月25日までに下記へ☎  
☎遊音楽実行委員会 伊原  
☎444-8929  
☎info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

第28回 旭区俳句会作品展  
作品募集

☎11月16日(火)~22日(月)10時~17時(初日は13時~、最終日は15時まで)  
☎サンハート ※搬入:11月16日10時~11時、搬出:11月22日15時~16時(各自で作品を搬入・搬出) ¥1句500円  
☎9月15日(着) ※詳細は区役所2階22番窓口・サンハートで配布する募集要項参照  
☎旭区俳句会事務局 相  
☎371-2381



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

8月10日(火)  
※HPなどでご確認ください。

誰にも大切な場所があります。たとえ、今はなくなっているとしても、たやすくは行けないとしても。

**さよなら、おばけ団地**

藤重 ヒカル/作 浜野 史子/画 福音館書店(2018年刊)  
桜が谷団地へ、小学校教師の里村 和哉が家庭訪問にやってきました。子ども時代ここに住んでいた和哉は、風邪で寝込んだ日、家のベランダから給水塔のてっぺんまで、黒いマントの男に連れて行かれました。あれは夢だったのだろうか。今でも不思議に思う和哉は、ある痕跡を知ることになります。古い団地の話を5つどうぞ。



**セント・キルダの子**

ベス・ウォーターズ/文・絵 原田 勝/訳 岩波書店(2020年刊)  
セント・キルダ諸島は、イギリスの北西160キロにありました。本土と行き来ができるのは、1年の半分だけ。人々は助け合い、自給自足に近い暮らしをしていました。19世紀末、観光客が病気をもたらし、移住していく人もあり、島の人口は減り続けました。1930年、36人になった島民は、ついに島を離れる決心をしました。これはその内の1人、5歳のノーマン・ジョンの話です。



**夏休み子どもおはなし会**

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。  
☎8月11日・18日(各回水曜)11時～ ☎3歳～(親子で参加可) / 各回先着4組 ☎当日直接

**パネル展示「子どもいきいき生き物調査」**

小学生が調査して見つけた生き物たちの市内生息域を紹介します。環境創造局の共催。  
☎8月18日(水)～31日(火) ☎当日直接

**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。  
☎8月19日、9月2日・9日・16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4組 ☎実施日の1週間前～ ☎か直接

**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。  
☎8月25日(水)10時～11時30分 ☎初心者 ☎開催時間内随時

**夏の朗読会～第7回 旭・朗読を楽しむ会～**

☎8月28日(土)13時30分～15時 ☎白根地区センター ☎先着15人 ☎朗読ボランティアの会「旭・久・恵」 ☎8月12日～ ☎か直接

**テアトル図書館へようこそ！  
～みんなのまちの図書館が寄席に変身！～**

初心者向けの落語のレクチャーやワークショップ、一席上演。  
☎9月4日(土)18時～18時45分 ☎先着25人 ☎8月11日～ ☎か直接

**最首 悟氏講演会 「やまゆり園事件」について考えたこと**  
オンライン配信あり。

☎9月23日(木・祝)14時～16時 ☎旭公会堂(区役所4階)  
☎会場参加:先着50人、オンライン参加:先着200人 ☎最首 悟氏(和光大学名誉教授) ☎8月17日9時30分～会場参加は ☎か直接、オンライン参加は **電子申請** ※要約筆記を希望する人は9月7日までに ☎か直接



▲電子申請  
はこちら

**第41回 旭区民文化祭 出演・出品者募集**

日頃の練習成果を発表しませんか。

- ☎10月21日(木)～11月28日(日)
- ☎旭公会堂(区役所4階) ※区民作品展はサンハートで開催
- ☎区内在住・在勤・在学の団体又は個人
- ☎8月1日～15日(着) ※区民作品展は9月17日(着)  
※詳細は区役所2階22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参照

出演者募集	募集内容	開催日
	舞踊(古典・新日本舞踊、民謡舞踊)	10月23日(土)
	吟詠芸能祭(舞台出演、吟詠歌謡など)	10月24日(日)
	朗読	11月28日(日)
出品者募集	募集内容	開催日
	区民作品展(書、絵画、工芸、手芸、写真など)	11月18日(木)～22日(月)

☎生涯学習支援係 ☎954-6094 ☎955-3341

**スポーツ**

**旭区民DAY 横浜FCホームゲームに  
旭区民1,000人ご招待！ 横浜FC VS 浦和レッズ**

- ☎9月10日(金)19時キックオフ(17時開場)  
※16時チケット引き換え開始
- ☎ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
- ☎区内在住・在勤・在学の人と家族
- ☎高校生～1,500円、中学生以下無料
- ☎9月1日13時～10日に ☎
- ※車椅子席の数には限りがあります。



▲申込みはこちら

**●区民限定体験イベント**

- ①ウォーミングアップ見学 ②ピッチユニフォームバナー
- ※体験イベントは、チケット申込時に自動的に申し込まれ、抽選で当選した人のみ参加できます。

☎横浜FC ☎443-6592

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

いけなに なおき  
**池谷 直樹さん監修！**  
サムライマルチスポーツクラブの  
**おうちでトレーニング ～お尻のストレッチ編～**

**ステップ1** あぐらで座り、  
足で三角形を作ります。



**ステップ2** 真っすぐ下に向かって、  
上の足を両手で押します。

▲足全体の可動域が広がって  
運動がしやすくなります。

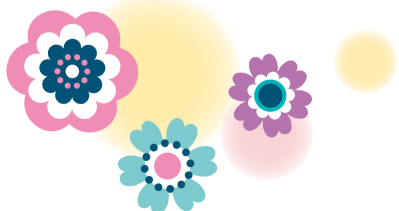
**ステップ3** 30秒～1分間キープ！



**慣れてきたら** 体を前に倒してさらに  
お尻を伸ばしましょう。

▲自然な呼吸ができる  
ところでキープ！

☎生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341



▶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。開館状況については、事前にHPなどでご確認ください。

**今川公園**  
〒241-0033 今川町96-2  
☎366-9290

●今川公園夏休み昆虫観察会  
📅8月11日(水)10時～12時 ①先着10人 ②筆記用具・虫眼鏡・虫取り網・虫かご ③当日直接

**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

●気軽に寄り道コンサートVol.2  
ハープとフルートの音色が織りなす癒やしのハーモニー。  
📅9月3日(金)19時30分～(45分前開場) ①先着150人(未就学児入場不可) ②¥一般1,000円、高校生以下800円(当日各200円増し) ③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>

●女性のためのこころのケア講座  
DVなどによるこころの傷つきを理解し、自分を大切にケアする講座。  
📅8月24日(火)10時～12時 ①女性 ②先着25人 ③¥600円 ④当日直接

●心とからだを整える  
産後のセルフケア(全2回)

赤ちゃんと一緒にできる、バランスボールなどを使う産後のエクササイズ。  
📅9月7日・14日(各回火曜)10時～11時30分 ①産後2か月以降の女性 ②先着16人 ③¥1,700円(2回分) ④8月16日～HP

●女性のためのパソコン講座  
～速習パワーポイント～(全2回)

📅9月11日(土)・12日(日)10時～15時30分 ①女性 ②先着10人 ③¥11,000円(2回分) ④8月17日～HP か ☎(862-4496※火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分)

**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/](http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/)  
休館 毎週月曜(第3月曜を除く、祝日は翌日)

※往に【重要事項】・✉・📅(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

●ファミリークッキング  
バーベキュー C・D

📅◎9月19日(日)、◎9月20日(月・祝)10時～14時 ①8人以内の家族 ②◎抽選12組 ③中学生～2,500円、小学生2,000円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円(1回分) ④8月9日～23日(消)※

●自然を写そう！  
デジカメテクニックC

📅10月2日(土)9時30分～12時 ①小学5年生～ ②抽選10人 ③¥1,000円 ④8月20日～9月3日(消)※

●ほのぼのファミリーキャンプ秋

📅10月16日(土)13時～17日(日)15時(1泊2日) ①6人以内の家族 ②抽選18組 ③中学生～6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円 ④8月20日～9月3日(消)※

**本村スポーツ会館**  
〒241-0024 本村町15  
☎365-1820 ☎442-7920  
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●ポッチャ本村SK大会  
1～3位に表彰状、全チームに参加賞あり。

📅9月26日(日)9時～11時30分 ①抽選9組(1チーム3～5人) ②8月17日9時30分～31日に直接(☎12時30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)

●大人のリラックスストレッチ  
📅8月18日(水)10時～11時30分 ①先着20人 ②¥400円 ③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 ④当日直接

●脳を鍛える！  
インナーマッスル体操  
📅9月2日(木)13時～14時30分 ①先着20人 ②¥400円 ③動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ④当日直接

●パソコン個人相談室  
📅9月13日(月) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 ③①先着4人 ④¥500円(1回分) ⑤8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)

●健康マージャンサロン  
📅8月15日～9月5日の毎週日曜9時～15時 ①抽選3組 ②詳細は施設へ

●ちびっこランド  
和室でゆったり遊べます。  
📅8月15日～9月5日の毎週日曜9時～16時 ①未就学児と保護者 ②おもちゃ ③当日直接

●英語であそぼ！  
～五感をフル回転させよう！～  
📅8月30日(月)10時～11時30分 ①幼児と保護者 ②先着10組 ③8月11日10時～☎

**東希小コミュニティハウス**  
〒241-0826 東希望が丘155  
☎363-2889 ☎489-3102  
休館 火曜・金曜

●骨盤調整体操  
📅9月9日(木)10時30分～12時 ①先着15人 ②¥200円 ③8月23日～9月2日に直接(☎25日～)

**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)

●横浜野菜でヘルシークッキングⅡ  
📅9月6日(月)10時～13時 ①先着8人 ②¥1,200円 ③野菜ソムリエ上級プロ ④8月16日10時～30日に直接(☎翌日～)

●お部屋をマクラメ編みで飾ろうⅠ(全3回)  
ひもを結んだり編んだりして、コースターとタペストリーを作ります。  
📅9月10日～24日の毎週金曜10時～12時 ①先着12人 ②¥1,800円(3回分) ③8月20日10時～9月3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  
📅8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) ③①初心者・初級②中・上級(①②小学生～) ④①②先着20人 ⑤¥100円(1回分) ⑥上履き・ラケット ⑦当日直接

●フリーアドバイス 卓球  
📅8月28日(土)12時20分～14時40分 ①小学生～ ②先着16人 ③¥100円 ④上履き・ラケット ⑤当日直接

●骨盤を整えるバレエストレッチ(全6回)  
📅9月～11月の第1・3金曜19時～20時 ①先着15人 ②¥2,000円(6回分) ③8月13日9時15分～直接(☎翌日～)

●リレー講座  
生ごみリサイクル(土壌混合法)  
生ごみを栄養豊富な土に変える方法を学びます。  
📅9月16日(木)13時30分～15時 ①先着20人 ②8月26日9時15分～直接(☎翌日～)

●からだスッキリ！  
骨盤調整体操②(全12回)  
📅10月～2022年3月の第1・3月曜(2022年1月は10日・24日)10時～11時30分 ①先着50人 ②¥4,200円(12回分) ③8月30日～9月12日(着)で往(☎重要事項)を記入)



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。

**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))

- ※ 申 8月11日～直接(☎ 翌日～)
- **住まいのクリニック「紐の結び方」**  
 ☎ 9月4日(土)10時～12時 人数 先着8人 ¥500円※
- **大好き! 台湾料理**  
 「チャーシュー&花巻作り」  
 ☎ 9月6日(月)①10時～12時45分②13時45分～16時30分 人数 ①②先着8人 ¥1,200円(1回分)※
- **リレー講座**  
 生ごみリサイクル(土壌混合法)  
 生ごみを栄養分豊かな土に変える方法を学びます。  
 ☎ 9月8日(水)14時30分～15時30分 人数 先着20人※
- **初心者のためのパソコン相談塾**  
 ☎ 9月23日(木・祝)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 人数 パソコンを持参できる人 / ①②先着3人 ¥500円(1回分)※

**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。  
 ☎ 8月17日(火)9時30分～11時30分 人数 先着30人 ¥50円 持ち 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接
- **ナイトリラックス体操(全4回)**  
 ☎ 9月・10月の第1・3木曜18時30分～19時30分 人数 先着10人 ¥1,600円(4回分) 申 8月13日～28日に直接(☎ 10時～)
- **リラックス健康体操(全4回)**  
 ☎ 9月・10月の第2・4木曜①9時20分～10時10分②10時40分～11時30分 人数 ①②先着10人 ¥1,600円(4回分) 申 8月13日～31日に直接(☎ 10時～)
- **シェイプアップ・ヨガ(全2回)**  
 ☎ 9月10日・24日(各回金曜)12時30分～13時45分 人数 抽選30人 ¥800円(2回分) 申 8月11日～22日(消)で 往 (☎ 必要事項と 年齢を記入)
- **マスク映えするポイントメイク & 目元ケア**  
 ☎ 9月19日(日)10時～12時 人数 先着10人 ¥500円 申 8月16日～9月10日に直接(☎ 10時～)

- **認知症サポーター養成講座**  
 ～みんなで学ぶ認知症～  
 ☎ 9月25日(土)10時～11時30分 人数 先着15人 申 8月11日～9月10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))

- ※ 申 8月11日～25日に直接
- **和布で小物作り(全4回)**  
 ☎ 9月・10月の第1・3木曜12時～14時30分 人数 先着12人 ¥2,000円(4回分)※
- **整理・収納マイスター「断捨離」**  
 ☎ 9月3日(金)10時～11時30分 人数 先着30人 ¥500円※
- **マスク美人**  
 美容プロによる目元マッサージ・メイクレッスン。  
 ☎ 9月27日(月)10時15分～11時30分 人数 先着15人 ¥500円※
- **自分で出来るリンパケア**  
 ☎ 9月29日(水)10時～11時 人数 先着8人 ¥500円※

**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))

- **卓球教室**  
 ☎ 8月14日(土)15時～17時(15分前受付) 人数 小学生～ / 先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接
- **わかばこどもおはなしかい**  
 ☎ 8月21日(土)10時30分～11時 人数 未就学児と保護者 / 先着5組 申 当日直接
- **バドミントン教室**  
 ☎ 8月21日(土)15時～17時(15分前受付) 人数 小学生～ / 先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接
- **右脳トレーニング(全8回)**  
 ☎ 9月～12月の第1・3火曜10時～11時30分 人数 先着10人 ¥4,000円(8回分) 申 8月17日10時～直接
- **笑顔でズンバ! 2期(全8回)**  
 ☎ 9月～12月の第2・4木曜(9月は9日・30日)13時30分～14時20分 人数 抽選50人 ¥4,000円(8回分) 申 8月12日9時30分～18日17時に ☎ か直接

- **男の料理教室2期(全4回)**  
 ☎ 9月～12月の第3木曜10時～12時 人数 男性 / 先着11人 ¥3,600円(4回分) 申 8月26日10時～直接
- **マタニティ&ベビーピラティス**  
 ☎ 9月16日(木)10時30分～11時30分 人数 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 8月19日10時～直接
- **ヨガ3期(全6回)**  
 ☎ 9月29日、10月6日・20日、11月17日、12月1日・15日(各回水曜)①9時45分～10時35分②10時45分～11時35分 人数 60歳～ / ①②抽選14人 ¥3,000円(6回分) 申 9月7日9時30分～13日17時に ☎ か直接

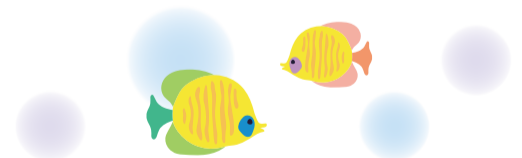
**老人福祉センター横浜市福寿荘**  
 〒241-0005 白根2-33-2  
 ☎953-5315 ☎953-5317  
 (休館 毎月最終火曜)

- ※ 往 (☎ 必要事項・☎ 年齢を記入) か直接(郵便はがき持参)
- **看護師による健康相談**  
 ☎ 8月19日(木)13時～14時 人数 60歳～ 申 当日直接
- **歌声ひろば**  
 ☎ 8月26日(木)①9時45分～11時②11時15分～12時30分 人数 60歳～ / ①②先着13人 申 当日直接
- **イスを使ってストレッチ**  
 ☎ 9月7日(火)11時15分～12時15分 人数 60歳～ / 先着22人 持ち タオル・飲み物 申 当日直接
- **令和3年度後期「趣味の教室」 受講生募集(初心者コース)**  
 ☎ 10月～2022年3月 人数 60歳～ 申 8月11日～26日(着)で 往 (☎ 必要事項・☎ 年齢・希望教室名1つを記入)

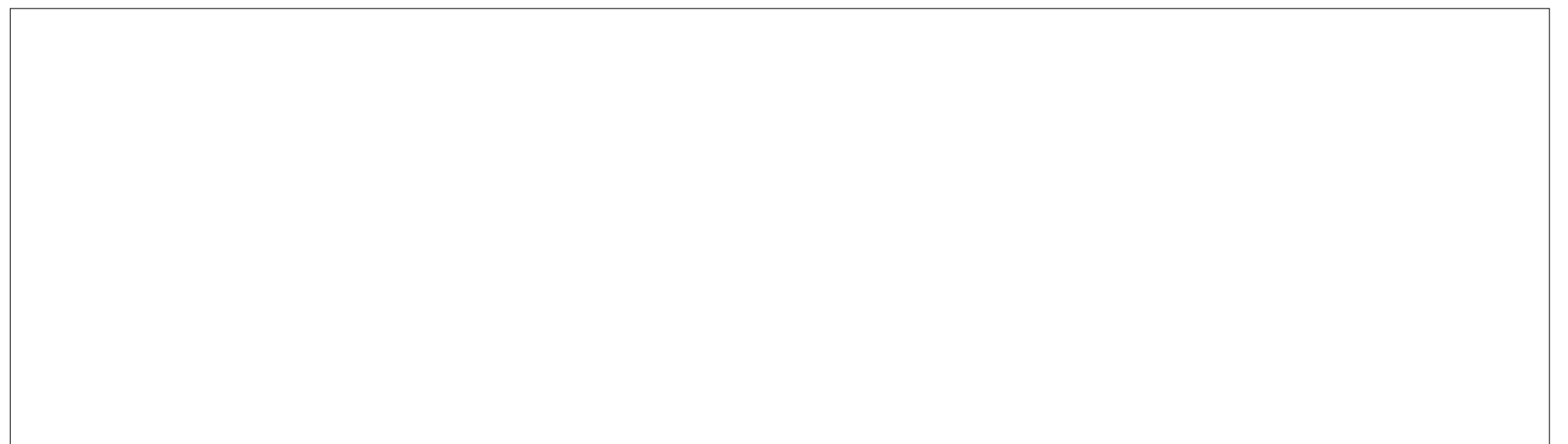
教室名	日時	定員	費用
ボイストレーニング(全6回)	第3火曜 9時30分～11時30分	14人	700円
中山道と江戸文化(全12回)	第2・4水曜 9時30分～11時30分	8人	1,500円
ペン習字(美文字)入門(全12回)	第2・4月曜 12時～14時	14人	500円
折り紙で楽しく脳をトレーニング(全6回)	第1月曜 9時30分～11時30分	8人	700円
遊書を楽しむ(全6回)	第1火曜 12時～14時	8人	3,000円
初めてのウクレレ(全12回)	第1・3月曜 14時30分～16時30分	14人	500円※楽器は持参。持っていない人は初回に相談。

- **バイオリンコンサート**  
 ☎ 10月2日(土)14時～15時 人数 抽選50人 ¥500円 申 9月1日9時30分～5日17時に ☎ か直接
- **楽しく踊ろう! HIPHOP(全12回)**  
 ☎ 10月～2022年3月の第1・3火曜(2022年1月は11日・18日)16時～17時 人数 5歳～12歳 / 先着14人 ¥4,800円(12回分) 申 9月4日10時～直接
- **リフレッシュ体操上級コース3期(全12回)**  
 ☎ 10月8日～12月24日の毎週金曜10時30分～11時30分 人数 抽選50人 ¥6,000円(12回分) 申 8月27日9時30分～9月2日17時に ☎ か直接

- **ふれあいサロン「福寿の会」**  
 ☎ 9月7日(火)13時～14時30分 人数 60歳～ / 先着15人 ¥100円 申 当日直接
- **イスを使ってダンス 受講生募集(全6回)**  
 ☎ 9月～2022年2月の第2木曜9時30分～11時30分 人数 60歳～ / 抽選15人 ¥300円(6回分) 申 8月11日～20日(着)※
- **40歳からの健康エアロビクス 受講生募集(全10回)**  
 ☎ 10月～2022年2月の第1・3金曜13時30分～15時 人数 40・50代 / 抽選22人 ¥500円(10回分) 申 9月1日～10日(着)※



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8月11日～9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	9月1日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎8月11日～
離乳食教室 予約制		午後 (時間は予約時に説明)	栄養士の話と実演 17～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎8月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	9月17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 12020年7月～11月生まれのお子さんと保護者/先着16組 ☎8月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	8月23日(月)	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) ☎随時
	9月10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	8月20日、9月3日・10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	8月17日、9月7日(各回火曜)	
	3歳児	8月19日・26日、9月9日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	8月24日、9月14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 ☎随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(全3回) 予約制	9月7日・14日・21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 ☎随時 <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「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.164

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

8月11日～9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](#)



ヒガシクロサイ



ズーラシア どうぶつ ZOO ズー・アップ



キアシセグロカモメ・ウミネコ

海鳥展示場では、キアシセグロカモメとウミネコの2種類の海鳥がいます。ウミネコは1年中日本で見られるのに対し、キアシセグロカモメは冬にのみ日本で見られます。そっくりな見た目をしていますが、体格に違いがあり、キアシセグロカモメがウミネコよりも一回りほど大きく、体重も倍ほどあります。餌やりのときには、頻りに空を飛ぶことがありますので、見応えのある飛翔姿をぜひご覧ください。

また、これらの海鳥は海を漂うごみによって傷ついた個体が多く保護されています。好奇心から釣り針に引っ掛かる事故や、プラスチックを飲み込んでしまう事故が多いようです。海鳥たちを取り巻く問題に目を向けていただければ嬉しいです。8月30日まで開催している「海の生き物SOS展」にもぜひお越しください。



大型カモメに分類される  
キアシセグロカモメ




中型カモメに分類される  
ウミネコ

### ズーラシア夜市

「世界一周! アニマル探検隊」をテーマに、美しいライトアップやドームツリーの撮影スポットが会場を彩ります。さまざまなグルメフードが楽しめるキッチンカーや工作が楽しめるワークショップ、デジタルスタンプラリーなど「ズーラシア夜市」ならではの魅力がいっぱいです。

8月の土日・8月9日(月・休)開園時間を20時まで延長(入園は18時30分まで)



旭区地域子育て支援拠点 ☎241-0821 二俣川11-67-4  
☎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 ☎ またはチラシでご確認ください。

イベント	日時	申込み
助産師	8月17日(火) 13時～14時30分	8月14日～ ☎か直接
専門相談	①8月25日(水) ②9月10日(金) 9時45分～11時15分	①8月21日～ ②9月4日～ ☎か直接
	栄養士	9月3日(金) 9時45分～11時15分

#### 横浜子育てサポートシステム

「お子さんを預けたい人(利用会員)」と「お子さんを預かる人(提供会員)」が会員登録し、地域ぐるみで子育てを支えあう活動です。条件の合う近隣の会員との出会いをサポートします。☎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)