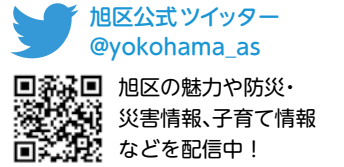


# 2022 12 あさひ



## 環境に配慮した取組を / できることから はじめてみよう

豪雨や大型の台風が多く発生し日本にも甚大な被害を及ぼすなど、異常気象が増えている一因として考えられているのが、地球温暖化の進行です。

家庭で簡単にできる省エネやリサイクルに取り組むことで、地球温暖化対策に貢献するとともに家計の節約にもつながります。



### 冷蔵庫

- 物を詰め込み過ぎない
- 設定温度を適切に

家計のおトク! / 約1,910円

周囲温度22℃で設定温度を「強」から「中」にした場合

家計のおトク! / 約1,360円

物を詰め込んだ場合と半分にした場合の比較

### 照明

- LED電球に取り換える
- 点灯時間を短く

家計のおトク! / 約610円

白熱電球(54W1灯)の点灯時間を1日1時間短縮した場合

家計のおトク! / 約2,790円

白熱電球(54W)からLED電球(9W)に取り換えた場合\*

※年間2,000時間使用

年間でこんなにおトク!



## 家庭でできる省エネ行動

家庭の電気代の約半分を占める4つの家電

### テレビ

- テレビを見ないときは消す
- 画面は明る過ぎないように

家計のおトク! / 約840円

テレビ(32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合

家計のおトク! / 約520円

1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

### エアコン

家計のおトク! / 約990円

フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2KW)のフィルターを清掃した場合

家計のおトク! / 約1,650円

外気温6℃でエアコン(2.2KW)の設定温度を21℃から20℃にした場合

- 冬の暖房設定温度は20℃を目安に
- フィルターは月1回~2回清掃

※電気代:電気量1kWhあたり31円で計算



### 楽しくお家でエコ! 実践講座

家庭で楽しくできるリサイクル活動を動画で紹介しています

いらなくなったものを再利用!

#### ●傘布がマイバッグに変身!

使わなくなった折りたたみ傘を使って簡単に作れます。傘布で作るので防水機能もバッチリ!



#### ●ハンカチがマイ箸袋に変身!

ハンカチなどの布で簡単に作れ、お気に入りのマイ箸を手軽に持ち運ぶことができます。マイ箸を持ち歩くことでごみの削減にもなります。



そのほかにも省エネ・節電などに関する取組をたくさん紹介しています。

旭区 エコ 検索



動画はこちら

### 実地講座も開催中です!

区役所1階で開催しています。開催日などの詳細は今後の広報よこはまをご確認ください。

エコな取組をたくさん紹介します。子どもや孫に住みよい環境をボタンタッチしましょう。ぜひ参加してみてください。



講師:長野 富喜子 (環境カウンセラー・環境まちづくり市民の会サステイナブルあさひ代表)

企画調整係 ☎ 954-6026 ☎ 951-3401



#### 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

10日 24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。



# 障害があってもなくても 自分らしく暮らしたい



▲地域活動ホーム サポートセンター連  
1階にはこんがり工房(パン屋&カフェ)もあります!

横浜市には、障害のある人を支援する拠点として法人型地域活動ホームが各区に1館あります。「基幹相談支援センター」が設置されており、個別のご相談から生活しやすい地域づくりまで幅広く活動しています。

## 地域活動ホーム サポートセンター連を紹介します!



### 困ったときは気軽に相談してください!

障害による生活の困難さを、一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。



#### 相談者(家族)の声

お父さんが亡くなつて困ったときや寂しいときに、いつも一緒に考えてくれます!



#### 区役所の声

連携して地域でお困りの人の相談に乗ってくれるので、大変心強いです!



#### 利用案内

##### 旭区基幹相談支援センター

相鉄線「二俣川駅」より徒歩2分  
二俣川2-58-2 3階 ☎ 365-7000 ☎ 365-7003

対象者 地域の障害のある人や家族、関係機関など  
(障害者手帳を持っていない人も相談できます)

利用時間 月曜～金曜9時～21時

利用の流れ “お気軽に”一度ご連絡ください。  
電話・来所・訪問など、柔軟に対応します。

### そのほかに、こんなこともやっています!

#### おもちゃ文庫



▲お子さん・親御さんの交流の場となっています!



#### こんがり工房 (パン屋&カフェ)

▲あさひの逸品「あさひくんパン」も大好評!

旭区は高齢の方や障害のある方の割合が多く、福祉ニーズの高い区です。障害のある方の“生きにくさ”を、地域の皆さんと共に考えていけるような“場づくり”を積極的に設けていきたいと思ひます。

白鳥 基裕センター長▶



#### サポートセンター連

相鉄いずみ野線「南万騎が原駅」より徒歩5分  
柏町59-2 ☎ 360-9778 ☎ 360-7004



# 今月のおしらせ 12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

## 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、参加の際は事前にお問い合わせください。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🌐にまとめています。[横浜市旭区 コロナ拡大防止](#) 🔍検索



▲🌐はこちら

### 土壌混合法展示会

「土壌混合法」の土で育った作物の展示や実演を行います。

🕒12月14日(水)～16日(金)10時～14時 📍区役所1階 📄当日直接※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)

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。

🕒12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

### 「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

●コース名:瀬谷北四福神を参拝し、新年の福をいただく(約8.0km 約12,000歩)

🕒2023年1月14日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※小雨決行、荒天中止 📍瀬谷駅改札口付近集合・解散 📄抽選80人※落選者にもみ電話連絡 💰500円 📄2023年1月6日(着)で ☎️(090-3698-1211)、📠、📠、📠(382-1005)※参加者全員の**必要事項**と 📄、代表者名、コース名を記入

☎️(090-3698-1211)、📠、📠、📠(382-1005)※参加者全員の**必要事項**と 📄、代表者名、コース名を記入

☎️(090-3698-1211)、📠、📠、📠(382-1005)※参加者全員の**必要事項**と 📄、代表者名、コース名を記入

【送付先】〒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

📧asahi\_guide@outlook.jp  
※内容・実施確認については、旭ガイドボランティアの会事務局  
☎️090-3698-1211  
(当日7時～7時45分)



### 都岡地区恵みの里

「キャベツ・ブロッコリー収穫体験in都岡」

🕒①2023年1月21日(土)②1月28日(土)13時30分～※荒天時は翌日同時刻に延期 📍「細谷戸第3」バス停下車徒歩約14分※車での来場も可 📍市内在住のグループ(家族・1人でも可) /

①②抽選30組(当選者にのみ通知) 💰1組2,000円(キャベツ2玉、ブロッコリー3株付き。追加収穫分は別途買取)※希望者にはネギの収穫体験あり。📄2023年1月6日(着)で 📠、📠(必要事項)、希望日、参加者全員の名前・ふりがな、📄を記入)※作物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「キャベツ・ブロッコリー収穫体験in都岡」係  
〒241-0031 今宿西町289  
📠955-5057

📄北部農政事務所  
☎️948-2480 📠948-2488

📄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」のお知らせ(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などを実施します。

🕒2023年1月29日(日)17時～19時30分(15分前集合) 📍横浜サイエンスフロンティア高校(鶴見区小野町6)JR鶴見小野駅徒歩2分 📍区内在住・在学の小学生と保護者(2人1組) / 抽選24組※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。📄12月31日(着)で電子申請か 📠(必要事項、参加者全員の名前・ふりがな、児童の学校名・学年を記入)※抽選結果は2023年1月上旬にお知らせします。

📄生涯学習支援係  
☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

☎️954-6094  
📠955-3341

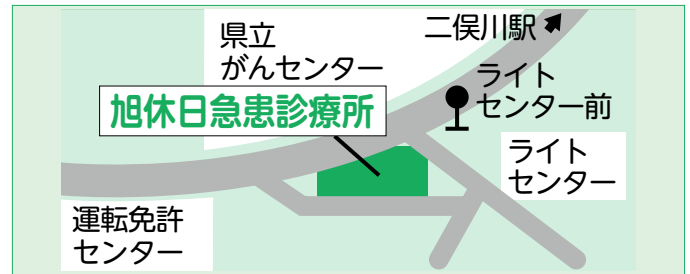
☎️954-6094  
📠955-3341



▲電子申請はこちら

## 日曜・祝日・年末年始(12月30日～2023年1月3日)の急病は旭休日急患診療所 二俣川1-88-16 ☎️363-2020

- 診療科目:内科・小児科
- 診療時間:10時～16時(受付は9時30分～)
- 交通:相鉄バス旭22・23系統(二俣川駅北口発)「ライトセンター前」下車徒歩1分



※年末年始も対応可能なその他の医療機関は、この広報の市版16ページをご覧ください。

## 地域自主訓練会「めばえ会」～発達に心配のある子どもと家族の活動～

発達に心配のある子どもと家族が地域の協力を得ながら自主的に活動しています。保育や水泳、外出など、さまざまな活動があります。子どもたちにとっては育ち合う場であり、家族にとっては情報交換・学び合いの場となっています。



旭区では、「めばえ会」が活動しています。会では子どもたちと家族がボランティアさんの協力のもとで元気いっぱい活動しています。

🕒毎週火曜・木曜10時～13時20分  
📍療育センターや旭区こども家庭支援課などで診察や相談を受けている、または勧められているお子さん

📍白根4-6-3(「障害者地域活動ホームあさひ」内)  
お子さんの発達について心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

📄こども家庭相談 ☎️954-6160 📠951-4683

### ●「めばえ会」ボランティア募集

子どもと関わるのが好きな人！ 育児に悩んでいる家族をお手伝いしたい人！ 子どもたちの成長と一緒に見守ってくださるボランティアさんを募集しています。興味のある人は、下記へお問い合わせください。

📄旭区社会福祉協議会ボランティアセンター  
☎️392-1133 📠392-0222  
(月曜～土曜9時～17時 祝日・年末年始を除く)

## 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。

月	開室	休室	閉室
12月	午前開室	6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)・2日(金)・15日(木)・23日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
2023年1月	午前開室	10日・24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

12月21日(水)  
※🌐などでご確認ください。

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

12月13日(火)～23日(金) 絵画

※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。



## 万が一の断水に備えましょう

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。

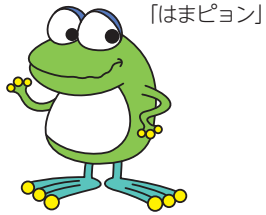
### 災害時給水所の確認方法

- 旭区区民生活・防災マップ
- HPで確認

横浜市 災害時給水所 検索



▲HPはこちら



水道局  
キャラクター  
「はまピョン」

### 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)に合った容器や道具を準備しましょう。



▲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。



▲標識

#### ②緊急給水栓(区内26か所)

地域防災拠点や公園などに整備されています。発災後おおむね4日目以降に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。



▲のぼり旗

#### 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4か所)

応急給水施設が無い地域防災拠点に設置しています。配水管から屋外水飲み場まで耐震化しているため、災害時でも普段と同様に飲料水を確保することができます。

### 飲料水を備蓄しておきましょう

1人あたり9L(1日3L×最低3日分)以上の備蓄が必要です。家族の人数分の飲料水を備えておきましょう。

### 旭区区民生活・防災マップを読んで災害に備えましょう

災害時給水所のほかにも、災害対策に必要な情報を掲載しています。スマートフォン・タブレットアプリ(Avenza Maps)に対応しており、通信回線が通じない場合でもマップを見ることができます。



### ●アプリのダウンロードはこちらから



▲App Store



▲Google Play

ダウンロード後に、アプリ内で「旭区 ガイドマップ」と検索

### ●配布場所

区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナー、区内の区民利用施設などで配布しています。

災害時給水所について: ☎ 水道局お客さまサービスセンター  
847-6262 ☎ 848-4281

旭区区民生活・防災マップについて: ☎ 広報相談係  
954-6022 ☎ 955-2856

## はたけ やま しげ ただ 富山重忠公ゆかりの地を巡ってみませんか

富山重忠公の関連史跡、「あさひの逸品」重忠ブランドなど旭区の魅力を紹介する周遊マップを配布中です。

重忠公関連史跡が一目で分かる!



重忠公にちなんだ商品を販売している区内のお店も紹介!



### ●旭区巡りのお供にいかがですか?

区役所2階21番窓口ほか、区民利用施設などで配布しています。

☎ 地域活動係 ☎ 954-6095 ☎ 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。

### きらっとあさひプラン 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



#### 第3回 目指す姿③

「ひとりひとりが、自分らしくいられるまち」ってどんなまち? それぞれの存在を尊重し、できることや得意なことに参加しながら、生き生きと暮らせるまちを目指します。

例えばこんな取組があります

#### 白根地区

#### みんなでつくる! ひとがつながる地域の居場所 白根みらい食堂

白根地区では、地域のあらゆる世代がつながる居場所づくりとして、地域食堂を行っています。

子どもから高齢者、子育て中の保護者などさまざまなボランティアが、それぞれのペースを大切にしながら、楽しんで運営しています。

☎ 毎月第4日曜11時30分~13時30分

※2部制、要予約

☎ 白根地域ケアプラザ ☎ 958-2571



▲白根みらい食堂の皆さん

きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)をもっと知りたいときは

➡ 旭区 きらっとあさひプラン 検索

HPはこちら



☎ 事業企画担当 ☎ 954-6143 ☎ 953-7713

## 健康コラム ~自宅でできる乳がんセルフチェック!~

### 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
- 出血や異常な分泌物がないか

乳がんは自分で発見できる数少ないがんであり、早めに見つければ治る可能性も高いといわれています。早期発見につなげるために、月に1回は自宅でセルフチェックをしましょう!

セルフチェックだけでは見つけれないこともあるので、定期的に乳がん検診も受診しましょう。

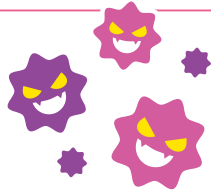


☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713



## 冬季に流行するノロウイルスによる 感染症・食中毒を防ごう

- ノロウイルスによる感染症や食中毒は、一年を通して発生し、特に冬季に流行します。
- 主にウイルスが付着した手指や食品などを介して口から感染し、嘔吐や下痢などの症状を引き起こします。
- 感染者のふん便や嘔吐物には、大量のウイルスが排せつされます。
- 感染しても症状が出ない(不顕性感染)場合があるので注意が必要です。
- ノロウイルスには治療薬、ワクチンがありません。感染しないように注意しましょう。



### 予防のポイント～感染を広げないために～

- ①**十分な手洗い**: 調理の前、食事の前、トイレの後などせっけんできっかりと！  
30秒以上の手洗いを複数回繰り返すのが効果的です。
- ②**十分な加熱**: 食品は中心部まで加熱！  
85～90℃で90秒以上加熱してください。
- ③**調理器具の消毒**: 塩素系漂白剤、煮沸が効果的！  
ノロウイルスに一般的な消毒用アルコールはあまり効果がありません。
- ④**人から人への感染防止**: 嘔吐・下痢などの症状がある人は調理を避けましょう！  
家族に感染者がいる場合、自分も不顕性感染している可能性があります。

☎ 食品衛生係 ☎ 954-6166 ☎ 952-1504

### 若者のための専門相談

📅 12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歳の人と家族 ☎ ☎ で下記へ※予約に空きがあれば当日も可  
☎ よこはま西部ユースプラザ  
☎ 744-8344 ☎ 744-8322

### 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。  
📅 12月16日(金) セミナー: 13時30分～14時20分、個別相談: 14時20分～15時(どちらかみの参加も可) ☎ 区役所新館2階大会議室 📍 市内在住の15歳～39歳の人と家族、若者支援に関心のある人※人数制限をする場合があります。☎ 12月15日までに☎、☎ (氏名、☎ を記入)  
☎ 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(9月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。  
西山 勉、匿名3件(敬称略)



## 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

展示日	展示内容
12月20日(火)～26日(月)	書道家協会

※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。

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

12月19日(月)、28日(水) 17時～2023年1月4日(水) 12時、10日(火)

※ ☎ などでご確認ください。

今年9月に英国のエリザベス二世が亡くなりました。今回は、同じ名前の女王、エリザベス一世にまつわる本をご紹介します。

### 時の旅人

アリソン・アトリー/作 松野 正子/訳 岩波書店(2000年刊)

体の弱いペネロピーは、療養のため田舎の親戚のところへやってきました。そこで彼女は、20世紀と16世紀を行き来する不思議な体験をします。エリザベス一世の統治する時代で、敵対するスコットランドのメアリー女王に味方する陣営に迷い込んだのです。彼女は、農村の素朴な人々と温かな交流を重ねつつも、歴史的な大事件に巻き込まれていきます。



### 図説エリザベス一世

石井 美樹子/著 河出書房新社(2012年刊)

エリザベス一世の生涯を分かりやすく紹介しています。上で紹介した本「時の旅人」では政敵であった彼女について、歴史背景を知るとまた一段深く物語を楽しめます。メアリー女王と敵対するに至った外交情勢や、ペネロピーの巻き込まれた「大事件」のいきさつも解説されています。当時の肖像画や絵図を多数掲載しているため、時代の雰囲気をつかみやすい本です。



### こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

📅 12月18日(日) 11時～ 📍 3歳以上(親子で参加可) / 先着6組 ☎ 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ご説明します。

📅 12月21日(水) 10時～11時30分 📍 初心者 ☎ 開催時間内随時受付

### 開運? 図書館おみくじ!

おみくじを引いてお薦めの本を借りよう!

📅 2023年1月5日(木)～31日(火) ☎ 当日直接

### 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。

📅 2023年1月12日(木) 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 ☎ 実施日の1週間前～ ☎、直接

## 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。

### ソフトテニスを 楽しんでみませんか!

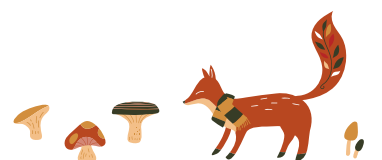
健康の増進と技術の向上のために体を動かすイベントです。

📅 12月11日・18日、2023年1月8日・22日、2月12日・26日、3月5日・19日(各回日曜) 9時～11時(※3月5日は9時～17時。区民大会) ☎ 今川公園テニスコート 📍 小学生以上 ¥ 一般400円、小学生～高校生100円(1回分) ☎ 当日直接※大会は別途お知らせ  
☎ 旭区スポーツ協会ソフトテニス部 大跡  
☎ ☎ 352-2921

### 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。

📅 ①12月17日(土) 14時～16時 ②12月18日(日) 10時～12時 ☎ ①本村スポーツ会館 ②旭スポーツセンター 📍 ①②先着30人 ¥ 50円(1回分) ☎ 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ☎ 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





▶マークの凡例は7ページをご覧ください

【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

## 旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日 12月19日(月)

※HPなどをご確認ください。

当日受付教室 16歳以上 ¥650円(1回分)(★は700円)

持 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

曜日	教室名	開催日	開催時間	定員
火	リズムボクシング	12月13日・20日、 2023年1月10日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時～19時50分	
	ナイトボクサタイム		20時～20時50分	
水	スタイリッシュヨガ	12月14日・21日	11時～11時50分	30人
	フットサルタイム★		19時15分～20時45分	
	シャイニングカーディオキック		20時～20時50分	
木	Simpleエアロピクス	12月15日・22日	9時～9時50分	30人
	デトックスリンパ		11時～11時50分	
	12ZUMBA®		12時～12時50分	
金	9ZUMBA®	12月16日・23日	9時～9時50分	30人
	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	
	ピラティススタイル		12時～12時50分	
	カーディオキックPOWER		19時～19時50分	
	20ZUMBA®		20時～20時50分	
土	Doカーディオキック	12月17日・24日	9時～9時50分	30人
	10ZUMBA®		10時～10時50分	
	週末パワーチャージヨガ		19時～19時45分	
	エンジョイ! バスケタイム★		19時15分～20時45分	
	身体リリースピラヨガ		20時～20時45分	12人

※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。お友だち登録・フォローをお願いします!



▲LINE



▲Instagram



▲Twitter

## 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る場合があります。事前にHPなどをご確認ください。

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。

### 今川公園

〒241-0033 今川町96-2 ☎☎366-9290

#### ●ミニ門松を作ろう

12月24日(土)10時～12時 小学3年生以上/先着5人 ¥800円 申 12月11日～18日に☎(10時～16時)



### 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)

#### ●麻作りと昔遊び

めんこ、こま、羽根つきなど。2023年1月9日(月・祝)10時～12時 小学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着15人(麻作りのみ) 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 HP 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

育った環境・子どもへの暴力の影響。

12月24日(土)10時～12時 女性/先着25人 ¥600円 申 当日直接(☎☎862-5058)

#### ●パソコン&ワード・エクセル入門 2日間(全2回)

2023年1月10日(火)・11日(水)10時～15時30分 女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) 申 12月16日～HP、☎(862-4496※火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分)

#### ●好感度アップ

##### 面接のポイントセミナー

2023年1月20日(金)10時～11時30分 女性/先着20人 申 12月15日～☎、直接

### 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.yzpc.or.jp/kodomo\_yc\_ysa/ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

※申 往 に【必要事項】・☎・齢(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

#### ●デジカメテクニックD

2023年1月28日(土)9時30分～12時 小学5年生以上/抽選10人 ¥1,000円 申 12月12日～26日(消)※

#### ●わくわくデイキャンプ

2023年2月12日(日)9時30分～15時30分 小学3～6年生/抽選30人 ¥3,300円 申 12月20日～2023年1月10日(消)※

### 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

#### ●臨時休館のお知らせ

12月1日～2023年1月31日の間、受水管・排水管の工事のため臨時休館となります。隣接する旭プールも工事に伴い、同様の期間休館します。

### ●ヨガスタイルストレッチ教室(全6回)

2023年2月・3月の第2・4木曜ほか 13時30分～14時45分 60歳以上/先着24人 ¥300円(6回分) 申 12月11日～19日(着)で往(【必要事項】・☎・☎・齢)を記入)

### 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)

#### ●大人のリラクセスストレッチ

12月21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

#### ●脳を鍛える! インナーマッスル体操

2023年1月5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

2023年1月9日(月・祝) 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 12月11日～☎、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

12月11日・18日・25日、2023年1月8日(各回日曜)9時～15時 先着3組 申 詳細は施設へ

#### ●ちびっこランド

和室でゆったり遊べます。12月11日・18日・25日、2023年1月8日(各回日曜)9時～16時 未就学児と保護者 持 おもちゃ 申 当日直接

#### ●おはなしランド

おはなし会、わらべ歌など。12月12日、2023年1月9日(各回月曜)10時30分～11時 幼児と保護者 申 当日直接

### 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

#### ●新春を祝う琴と尺八の調べ

曲目:春の海、六段の調、尾上の松ほか。2023年1月15日(日)14時30分～15時 先着35人 申 12月15日～☎、☎(【必要事項】・齢)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。



**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

●やさしいピラティス  
 ☎ 2023年1月23日(月)10時～11時  
 18歳以上/先着20人 ¥200円 申  
 2023年1月5日～16日に直接(☎1月7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)

●いちさわおはなしの森  
 ☎ 12月17日(土)10時30分～11時  
 未就学児と保護者/先着8組 申 当日直接

●ドローン講座(全3回)  
 ☎ 2023年1月21日・28日、2月4日(各回土曜)13時～14時30分 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)/先着12人 ¥1,000円(3回分) 申  
 12月24日10時～直接(☎翌日～)

●季節のパッチワーク  
 ～冬のタペストリー～(全3回)  
 ☎ 2023年1月30日、2月6日・13日(各回月曜)13時～15時30分 18歳以上/先着16人 ¥2,500円(3回分) 申  
 2023年1月9日10時～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)

※9時15分～直接(☎翌日～)  
 ●フリーアドバイス 卓球  
 ☎ 12月17日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) 小学生以上/先着16人 ¥100円 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●フリーアドバイス バドミントン  
 ☎ 12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) 18歳以上/先着20人 ¥100円(1回分) 持 上履き・ラケット 申 当日直接

●書初めを上手に書こう!(全2回)  
 ☎ 12月25日(日)、2023年1月7日(土)10時～11時30分 小学3年生～中学生/先着14人 ¥800円(2回分) 申 12月11日※

●お正月のフラワーアレンジメント  
 ☎ 12月27日(火)13時30分～15時30分  
 18歳以上/先着16人 ¥2,000円 申  
 12月13日※



●ピラティスでお正月太りを解消しよう!(全4回)  
 ☎ 2023年1月・2月の第1・3木曜10時～11時30分 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(4回分) 申 12月15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)

※申 12月11日～25日に直接(☎翌日～)

●バックギャモン入門  
 ☎ 12月21日(水)9時30分～11時 18歳以上/先着8人 ¥600円 申 12月11日～19日に直接(☎翌日～)

●初心者のためのパソコン相談室  
 ☎ 12月22日(木)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 20歳以上でパソコンを持参できる人/①②先着3人 ¥700円(1回分) 申 12月11日～20日に直接(☎翌日～)

●チョークアート入門  
 ☎ 12月23日(金)9時30分～11時30分 18歳以上/先着8人 ¥1,600円 申 12月11日～20日に直接(☎翌日～)

●はじめての古文書(全2回)  
 ☎ 2023年1月11日・25日(各回水曜)15時30分～17時30分 18歳以上/先着10人 ¥500円(2回分)※

●バレエ・ピラティス(全3回)  
 ☎ 2023年1月～3月の第2木曜13時30分～14時30分 18歳以上/先着12人 ¥1,800円(3回分)※

●柑橘タルト作り  
 ☎ 2023年1月17日(火)10時～12時45分 18歳以上/先着12人 ¥1,800円※

●やさしいバレエ・ウォーキング(全3回)  
 ☎ 2023年1月26日、2月16日、3月23日(各回木曜)13時30分～14時30分 18歳以上/先着8人 ¥2,400円(3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)

●人形劇  
 演目:「大きなかぶ」など。  
 ☎ 12月17日(土)①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 未就学児と保護者/①②先着6組 人形劇団げんき村 申 当日直接

●さわやかスポーツ  
 ボッチャ、ソフトバレーなど。  
 ☎ 12月20日(火)9時30分～11時30分 18歳以上/先着30人 ¥50円 持 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申 当日直接

●おはなし会  
 演目:「クリスマスってなあに」など。

☎ 12月24日(土)①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 未就学児と保護者/①②先着6組 ○△□ 申 当日直接

●リラックス健康体操(全4回)  
 ☎ 2023年1月・2月の第2・4木曜①9時20分～10時20分 ②10時40分～11時40分 18歳以上/①②先着14人 ¥2,000円(4回分) 申 12月15日～2023年1月8日に直接(☎10時～)

●ぶれっぴほっぴだんす(全4回)  
 ☎ 2023年1月12日・26日、2月9日、3月2日(各回木曜)15時30分～16時15分 4歳以上の未就学児/抽選10人 ¥1,600円(4回分) 申 12月22日(消)で往(☎要事項・齢)を記入)

●ヒップホップダンス(全4回)  
 ☎ 2023年1月12日・26日、2月9日、3月2日(各回木曜)①16時30分～17時20分 ②17時40分～18時30分 小学生/①②抽選12人 ¥1,600円(4回分) 申 12月22日(消)で往(☎要事項・学年)を記入)

●シェイプアップ・ヨガ(全4回)  
 ☎ 2023年1月・2月の第2・4金曜12時30分～13時45分 18歳以上/抽選50人 ¥2,000円(4回分) 申 12月22日(消)で往(☎要事項・齢)を記入)

●スマホと仲良くなろうPART3  
 ☎ 2023年1月19日(木)10時～12時 18歳以上/先着12人 ¥500円 持 スマートフォン 申 12月13日～2023年1月14日に直接(☎10時～)

●ナイトリラックス体操(全5回)  
 ☎ 2023年1月～3月の第1・3木曜(1月5日を除く)18時30分～19時30分 18歳以上/先着14人 ¥2,500円(5回分) 申 12月15日～2023年1月14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)

●年の始めに書初め  
 ☎ 2023年1月5日(木)9時15分～11時30分 小学4年生～中学生/先着8人 ¥300円 申 12月11日～23日に直接

●ロコモトレーニング(全6回)  
 ☎ 2023年1月9日・23日・30日、2月13日・27日、3月13日(各回月曜)10時～11時10分 18歳以上/先着20人 ¥3,000円(6回分) 申 12月11日～23日に直接

●手編みマフラー(全2回)  
 ☎ 2023年1月10日・24日(各回火曜)9時15分～12時30分 18歳以上/先着10人 ¥2,000円(2回分) 申 12月11日～24日に直接



●都岡おもちゃ病院  
 小学校低学年程度のお子さんのおもちゃを修理します。

☎ 2023年1月～3月の第3土曜10時～15時 持 壊れたぬいぐるみや簡単なおもちゃ 申 当日直接

**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)

●わかばこどもおはなしかい  
 ☎ 12月17日(土)10時30分～11時 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  
 ☎ 12月17日(土)15時～17時(15分前受付) 小学生以上/先着15人 ¥200円(小学生100円) 申 当日直接

●こども向け絵画教室(全3回)  
 ☎ 2023年1月8日、2月5日、3月5日(各回日曜)9時30分～11時30分 18歳以上(保護者同伴可) ¥1,500円(3回分) 申 12月11日10時～直接

●元気に笑顔になるヨガ4期(全11回)

☎ 2023年1月17日～3月28日の毎週火曜①12時15分～13時15分 ②13時30分～14時30分 18歳以上/先着14人 ¥5,500円(11回分) 申 12月13日10時～直接

●マタニティ&ベビーピラティス  
 ☎ 2023年1月19日(木)10時30分～11時30分 安定期の妊婦、生後1か月～2歳未満の赤ちゃんと保護者/先着4組 ¥500円 申 12月15日10時～直接

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12月11日～2023年1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	2023年 1月11日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 甲 12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 日 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 甲 12月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	2023年 1月27日(金)	午前 (時間は予約時に説明)	むし歯予防の話・歯磨きの方法など 日 2021年11月～2022年3月生まれのお子さんと保護者/先着16組 甲 12月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	12月20日(火)	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) 甲 随時
	2023年 1月12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	12月23日、2023年 1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	12月20日、2023年 1月10日(各回火曜)	
	3歳児	12月15日、2023年 1月5日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	12月22日、2023年 1月26日(各回木曜)	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 甲 随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(全3回) 予約制	2023年1月10日・ 17日・24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 甲 随時 <a href="#">横浜市旭区 母親教室</a> 検索

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.180

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

12月11日～2023年1月10日の休園  
毎週火曜(1月3日は開園)

12月 29日(木)～31日(土)  
1月 1日(日・祝)・4日(水)

### 今月のズーラシアグッズ



ロビン君M10

#### ズーラシアどうぶつ ZOO ズー・アップ

### ボルネオオランウータン

オランウータンとは、マレー語で「森の人」を意味する言葉で、その名の通り高い木の生い茂る森の中で生活しています。森に溶け込む明るい茶色の毛に全身覆われ、長い手を使って木々を伝いながら移動していきます。性成熟したオスは頬にフランジと呼ばれる張り出しがあり、のどの下には共鳴嚢があります。フランジの大きなオスが優位とされ、共鳴嚢を使って大きな鳴き声(ロング・コール)で縄張りを主張します。

ズーラシアでは開園以来、ボルネオ島に生息しているボルネオオランウータンを飼育展示しています。野生のボルネオオランウータンは54,000頭といわれていますが生活の場である森が人により開拓され、絶滅が危惧されている動物の一つです。



▲ボルネオオランウータンのロビン



▲展示場の高い場所にいるロビン



▲昨年のクリスマスガイドの様子

### 12月のおすすめ

#### ハッピークリスマスinズーラシア

サンタクロースから動物たちへ特別な餌をプレゼントし、ガイドを行います。またクリスマスを感じられる工作教室を行います。

日【ガイド】12月22日(木)・23日(金)  
【工作教室】12月24日(土)・25日(日)  
甲 当日直接



旭区地域子育て支援拠点  
二俣川1-67-4  
☎442-3886 ☎442-3896

開館時間:10時～16時  
休館日:原則毎週日曜・月曜・祝日  
※甲などでご確認ください。

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。詳しくは甲 またはチラシでご確認ください。



▲甲はこちら

#### ●専門相談

イベント	日時	申込み
ひなたぼっこ 心理士	①12月28日(水) ②2023年1月13日(金) 10時～11時30分	①12月14日～ ②12月28日～ ☎、直接
	助産師	2023年1月17日(火) 13時30分～15時

イベント	日時	申込み	
サテライト	助産師	12月28日(水) 10時～11時30分	12月14日～ ☎、直接
	保育・教育 コンサル	2023年1月6日(金) 10時～11時30分	12月23日～ ☎、直接
	心理士	①2023年1月12日 ②1月19日(各回木曜) 10時～11時30分	①12月28日～ ②2023年1月5日～ ☎、直接
	管理栄養士	2023年1月16日(月) 13時30分～15時	12月28日～ ☎、直接

#### 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合う活動です。条件の合う近隣の会員との出会いをサポートします。事前に電話でお申込みください。☎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(10時～16時)