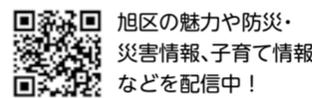


# 2023 **あさひ**



旭区公式ツイッター  
@yokohama\_as



## 令和4年分「年末調整済み給与所得者」の 所得税医療費控除還付申告

給与所得のみで年末調整済みの人が、医療費控除のみを受けるための令和4年分還付申告の受付です。

**注意** 次に該当する人は区役所で受付ができません。

- 2022(令和4)年中に年末調整せず退職した人
- 2か所以上からの給与がある人
- 年金所得など給与所得以外の所得がある人
- ふるさと納税をした人

**日時** 2月16日(木)～3月15日(水)  
9時～11時30分、13時～16時※土日・祝日を除く

**場所** 区役所地下1階

- 持ち物**
- 給与所得の源泉徴収票(確認後返却)
  - 給与所得者の「銀行などの口座番号」または「ゆうちょ銀行の記号番号」
  - 支払った医療費の「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」
  - 給与所得者のマイナンバーが確認できる公的書類



よろしく  
お願いします

スマホ・パソコンで  
確定申告ができます

確定申告

検索

〒保土ヶ谷税務署 ☎331-1281

※会場内スペースが限られているため、なるべくご自宅で作業してください。また、来場者数によって、会場への入場を制限する場合があります。

※支払った医療費の領収書は、確定申告期限などから5年間、自宅で保管してください。

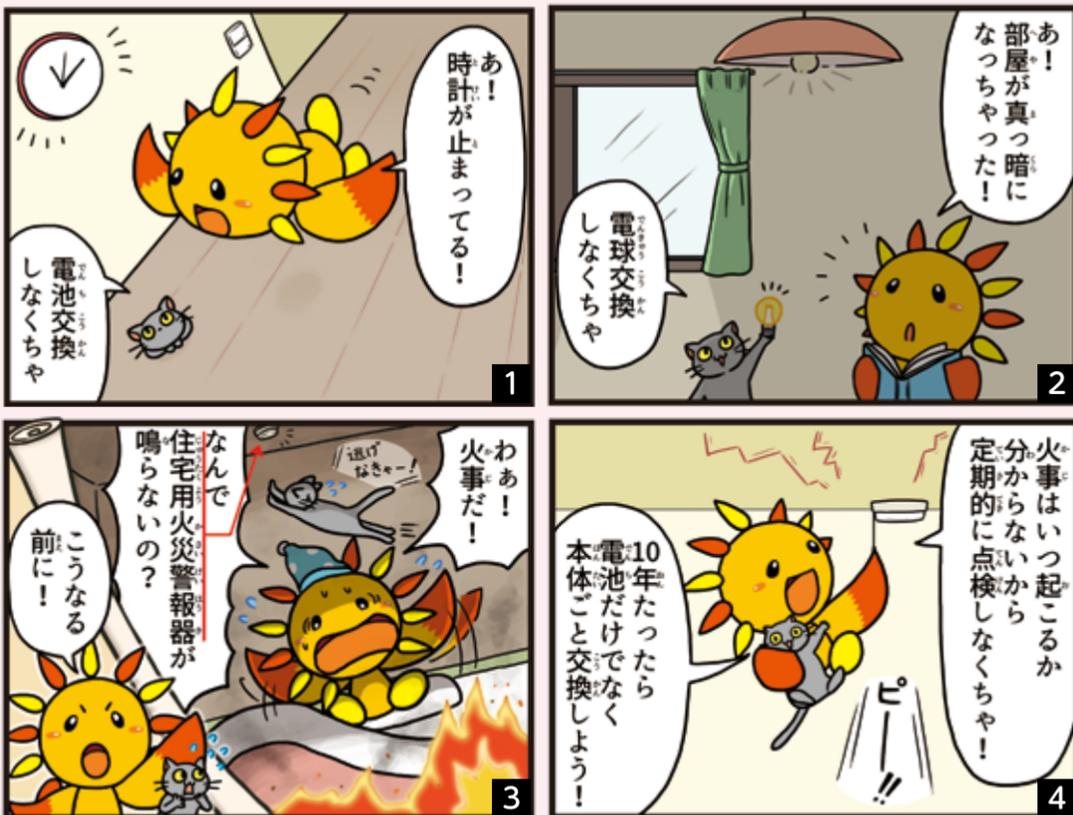
※代理人の場合は、給与所得者のマイナンバーが確認できる公的書類の写しをご持参ください。

☎市民税担当 ☎954-6043 ☎954-0948

第10回

## あさひくん 4コマ漫画

火事に気をつけようの巻



### ●応募者プレゼント♪

今月のクイズ正解者の中から抽選で20人に「あさひくん限定マスコットぬいぐるみ」をプレゼント！奮ってご応募ください(1人1回まで)。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ふいふあ、かあい  
マスコットだよ



### 今月のクイズ

旭区便利帖「〇〇〇〇ガイド」の名前の由来のひとつとなっていますが、旭区の面積は約何km<sup>2</sup>でしょうか？

- ①33(さんさん)
- ②44(よんよん)
- ③55(ごーごー)

### 【申込方法】

2月1日～28日に [電子申請](#)

ご応募は  
こちら▶



☎生涯学習支援係あさひくん担当

☎954-6092 ☎955-3341



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な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

11日 25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。

会員数市内 **No.1!**

**新規会員 募集中!**

すてきな仲間や  
生きがいが見つかります

グラウンド・ゴルフ大会  
輪投げ大会  
マーじゃん大会  
囲碁・将棋大会  
交通安全運動  
道路清掃活動

# 一緒に「かがやきクラブ旭」で活動しましょう!

旭区老人クラブ連合会「かがやきクラブ旭」は、約9,000人の会員が活動している市内最大の老人クラブです。  
おおむね60歳から90歳代の人たちが、日々楽しく活動しています。

## 楽しいイベントがたくさん!

### 楽しく体を動かして 健康維持

- グラウンド・ゴルフ大会
- 輪投げ大会
- ゲートボール大会
- ペタンク大会
- ノルディックウォーキング
- ボッチャ大会 など

### みんなで社会貢献を やりがいに

- 道路清掃活動
- 交通安全運動
- 高齢者の見守り活動
- たまり場づくり など

### 文化活動で心身共に リフレッシュ

- マーじゃん大会
- 囲碁・将棋大会
- 映画会
- カラオケ大会
- 手芸活動 など

### 活動内容を動画でご紹介!



旭区 老人クラブ 検索



動画は  
こちらから

興味がある人は  
お気軽に  
問い合わせね!

### ことぶき大学・趣味の作品展・ 活動PR展を開催します!

高齢者に身近なテーマの講演や、趣味を生かした作品の展示を行っています。講演テーマ「老化にブレーキをかけ、人生の廊下を長くする」ほか。

日時 2月15日(水)・16日(木)

会場 旭公会堂(区役所4階)、区役所1階展示スペース



### お問い合わせ

旭区老人クラブ  
連合会事務局(鶴ヶ峰1-6-35)

☎ 360-5056

☎ 459-5313

✉ asahi-kurouren@road.ocn.ne.jp



# 今月のおしらせ 2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

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HPにまとめています。[横浜市旭区 コロナ拡大防止](#)



▲HPはこちら



## 区・市役所から

### あさひの朝市

新鮮な旭区産の地場野菜を販売します。2月は第3木曜の開催です。野菜がなくなり次第終了。

- 🕒 2月16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



### 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。

- 🕒 2月16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は、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

### 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。

- 🕒 2月20日(月)13時～16時(1人25分)
- 📍 区役所1階1番窓口
- 📄 先着6人
- 📄 随時
- 📄 直接
- 📄 広報相談係
- ☎️ 954-6022
- 📠 955-2856

### 「あさひ散歩」

#### ウォーキング参加者募集

コース名:武相国境沿いの史跡めぐり(約6.3km 約9,700歩)

- 🕒 3月25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
- 📍 三ツ境駅改札口付近集合・希望ヶ丘駅解散
- 📄 抽選80人
- ※落選者にのみ電話連絡
- 💰 500円
- 📄 3月17日(着)
- ☎️ (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)

### 左近山フリーマーケット出店募集

- 🕒 3月26日(日)11時～15時
- ※荒天中止
- 📍 左近山ショッピングセンター
- 📄 食料品・酒類以外の出店者/抽選15組
- 💰 1区画1,000円
- 📄 2月24日(着)
- 📧、📠 (必要事項)・出店品目・駐車場利用の有無を記入
- 📄 資源化推進担当
- ☎️ 954-6096
- 📠 955-3341



## 園芸博覧会だより「Village」紹介(全3回)

世界中から花と緑が集まり、農の魅力も楽しめる2027年国際園芸博覧会(2027年3月19日～9月26日)。

博覧会の企画として、テーマ性を持った2つのエリア「Village」があり、今回はそのうちの1つを紹介します。

### ●第2回 「食や農、人づくり」をテーマとしたVillage

このVillageでは、花・緑・農が身近にある新しい暮らしを体験できる、スマート農業の実演や体験農園、地元農産物を使った食フェスなどを企画していきます。

また、農業と福祉の連携や農業を通じた多世代交流など、人のつながりを広げる企画も盛り込んでいきます。ぜひお楽しみに!



▲Villageのイメージ

📄 公益社団法人2027年国際園芸博覧会協会  
EXPO2027事業共創チーム

📧 biz-dev@expo2027yokohama.or.jp



▲HPはこちら

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HPなどでご確認ください。

2月	午前開室	7日・14日・21日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	2日(木)・3日(金)・16日(木)・17日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
3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	2日(木)・3日(金)・16日(木)・17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

### 休館日

2月15日(水)

※HP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)

2月6日(月)～17日(金)	書道
----------------	----

※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。

### 「みなくる」15周年記念行事「みなくるWEEK」スペシャルデイ

紙芝居、歌唱、楽器演奏、落語など。

- 🕒 2月26日(日)10時～15時30分
- 📄 当日直接

## 福祉保健

### 第11回きらっとあさひ福祉大会

テーマに沿った地区の福祉保健活動の紹介や、長年地域で活動している人・団体の表彰・紹介動画を限定配信します。(手話通訳あり)

【配信期間】3月1日(水)～4月28日(金)

【テーマ】誰もがともに生きるまち

【発表】鶴ヶ峰地区

【申込方法】2月24日までにHP掲載の申込用紙を📧または📠 (📧 asahi-ks@ceres.ocn.ne.jp 📠 392-0222)



▲HPはこちら

📄 旭区社会福祉協議会 ☎️ 392-1123 📠 392-0222

📄 事業企画担当 ☎️ 954-6143 📠 953-7713

## 健康コラム

### ～1日の健康は朝ごはんから～

皆さん、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんを食べることによっていろいろなメリットがあります。

#### ●脳も体も活発に

寝ている間も体はエネルギーを消費します。車にガソリンを入れるように、脳と体にエネルギーを取り入れることで日中活発に活動できます。

#### ●体内リズムを整える

朝ごはんを食べると、1日のスタートを体に知らせることができ、体内リズムのズレを修正することができます。

#### ●便秘にも効果あり

朝から食事をして胃が活動することによって、腸が刺激されて排便できるようになります。

しっかり食べて元気に過ごしましょう。



📄 健康づくり係 ☎️ 954-6146 📠 953-7713

若者のための専門相談

2月9日(木)・24日(金) 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 申込で下記へ※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

第24回旭区精神保健福祉セミナー チャレンジドあさひ～私のパワースポット～

精神障害者の日常生活の取組、活動、気持ちの変化を区内4か所の事業所を通しYouTubeで配信します。
3月31日(金) 15時まで配信
障害者支援担当
954-6145 955-2675
旭区生活支援センター ほっとぽっと
953-6727 953-6762

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

情報交換・交流。
3月2日(木) 13時30分～15時
アーバン128ビル3階(鶴ヶ峰1-2-8)
患者と家族/先着7組 2月11日～
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(11月1日～30日)
次の皆さまから寄付をいただきました。たかはし書道教室、旭区民生委員児童委員協議会、一般財団法人ポケモン・ウィズ・ユー財団、モヤ→キラ委員会 @旭、西山 勉、匿名4件(敬称略)

●令和5年度 あさひふれあい助成金等説明会
①3月6日(月) 13時30分～15時30分
②3月9日(木) 10時～12時
区内で地域福祉活動を実施するボランティアグループ、市民活動団体、障害者等当事者団体のメンバー(1団体1名程度) / ①②先着50人
2月15日～3月3日に、(必事項)を記入し下記へ
asahi-ks@ceres.ocn.ne.jp



文化

'23 横浜旭ジャズまつり 「アマチュアステージ」出演者募集

横浜随一の野外ジャズフェス「横浜旭ジャズまつり」は8月27日(日)にこども自然公園で開催予定! あなたのバンドもプロと同じ舞台上で演奏してみませんか?

【応募資格】

- ①アマチュアでトリオ以上のバンド
②ジャズを基本にした演奏を行うこと
③ライブ審査および本番に同一メンバーで出演可能なこと
④直近の2年間、本番に連続出場していないバンドであること
※高校生以下の部活動などのバンドは③④の適用はありません。



テープ審査 (合格者はライブ審査に出場)

3月31日(着)で次のものを下記に提出
○2曲収録した音源CD-Rなど
○バンドのプロフィール(メンバー全員の名前、演奏楽器、主な活動場所)
○バンド写真
○演奏スタイル(4ビート、モード、ラテンなど大まかな区分)
○バンド編成(コンボ、ビッグバンドなど)
○代表者の名前、住所、(必事項)
※提出されたプロフィール・音源は返却しません。
※合否はメールにて4月中旬にお知らせします。

ライブ審査

5月28日(日)
旭公会堂(区役所4階)
5,000円(1バンド)

詳細はこちら▶



旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所
〒246-0038 瀬谷区宮沢1-24-14
304-9000 info@asahijazz.net

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

Table with columns: 場所, 日程(2月11日～5月10日), 時間. Lists library stops at various locations like Nakazawa Park and Left Mountain Shopping Center.

あさひ図書館です

〒241-0005 白根4-6-2 953-1166 953-1179

休館日

2月20日(月)
※などでご確認ください。

家族という共同体において、身体的もしくは精神的な距離は近くなりがち。だからこそ生まれるジレンマや違和感。それを抱えるのは自分だけではないという事実が救いになってもよいのではないのでしょうか。

なぜ親はうるさいのか 子と親は分かりあえる?

田房 永子/著 筑摩書房(2021年刊)

思春期、反抗期、大人になってからでも、親の口うるささにへきえきした経験のある人は少なくないのではないのでしょうか。本書は、自身も母親となった著者が、親の過干渉を、子ども・大人・母親の立場から究明した、描き下ろし漫画です。「あるある」と共感できたり、「これは辛い…」と自分と比較したり、きっと捉え方はさまざまでしょう。人には言いづらい親子関係での悩み。本書が1つの支えとなることもあるのでは。



海を見た日

M・G・ヘネシー/作 杉田 七重/訳 鈴木出版(2021年刊)

アメリカの里親制度には、重要な問題がある。著者はその現状を本書で伝えたかったと、後書きで記しています。こう書くと、かなり厚い内容かと思えますが、メインで描かれるのは同じ里親家庭に住む4人の少年少女の冒険譚。お互いと向き合わずに過ごしてきた子どもたちが、同じ道のりを経て、同じ景色を見て、その関係を受け入れていく。そのみずみずしい感性と、爽やかな結末に、兄弟・姉妹も悪くないな、と思わされます。



こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。
2月19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。
2月22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・絵本の読み聞かせなど。
3月2日・9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 当日直接

第9回旭・朗読を楽しむ会

3月4日(土) 13時30分～15時 白根地区センター 先着30人
朗読ボランティアの会「旭・久・恵」 2月14日9時30分～ 直接

ミニ・ビブリオバトル@旭図書館

3月25日(土) 15時～16時30分 区内在住・在学の中学生・高校生 / 先着8人 2月21日～3月21日に 電子申請



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
2月21日(火)~27日(月)	横浜市水道局写真展
2月28日(火)~3月6日(月)	モヤ→キラ委員会@旭 活動報告展2022
3月7日(火)~13日(月)	木版画展

※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。

### コンセル241 ガラコンサートVol.27

☎3月12日(日)14時30分開演 ☎サンハート ☎先着300人 ¥1,000円  
☎チケットはサンハート、旭区役所地下売店で販売中  
☎コンセル241事務局 白波瀬  
☎090-6794-8398



### 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。

☎2月18日(土)14時~16時 ☎本村スポーツ会館 ☎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

☎旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎080-4654-5186



### 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ります。事前に☎などでご確認ください。

#### 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

※☎詳細はサンハートへ

#### ●はじめての読書会Vol.4

☎2月19日(日)10時~12時 ※終了後交流会あり ☎先着6人 ¥500円※

#### ●あさひ名画座「日本フィル

#### ハーモニー物語 炎の第五楽章」

☎2月19日(日)13時30分~(30分前開場) ☎先着180人(未就学児入場不可) ¥前売り800円、当日1,000円※



#### ●0歳から親子で楽しむ

#### ワンコインコンサート

☎3月4日(土)11時~(30分前開場) ☎親子/先着300人 ¥一般500円、ベビーカー席500円※限定14席、2歳以下膝上無料※

#### ●ワンコインコンサートVol.20

☎3月4日(土)14時~(30分前開場) ☎先着300人(未就学児入場不可) ¥500円※

#### ●おはなしかい

☎3月7日(火)10時30分~11時 ☎未就学児と保護者 ☎当日直接

#### 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)

#### ●ひなまつり工作

☎3月1日(水)~3日(金)10時~17時 ☎中学生以下(未就学児は保護者同伴) ☎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  
☎https://www.women.city.yokohama.jp/y  
☎休館 第4木曜

#### ●エクセル初級(全2回)

☎3月8日(水)・9日(木)10時~15時30分 ☎女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) ☎2月17日~☎☎(862-4496※火・金・土9時30分~12時、13時~15時30分)

#### ●パパと赤ちゃんで楽しむ

#### ヨガとマッサージ

☎3月11日(土)10時~11時30分 ☎生後2か月~1歳未満の赤ちゃんとパパ/先着15組 ¥1,000円 ☎2月13日~☎☎

#### ●パパ&プレパパのための

#### 子育てリアルトーク

☎3月19日(日)10時~11時30分 ☎男性/先着20人 ☎2月11日~☎☎☎

#### 子ども自然公園 青少年野外活動センター

〒241-0834 大池町65-1  
☎811-8444 ☎812-5778  
☎http://www.ynpc.or.jp/kodomo\_yc\_ysa/  
☎休館 第3月曜(祝日は翌日)

※☎2月17日~3月3日(消)で☎に必要事項・☎・☎を記入しセンターへ(☎からも申込み可)

#### ●デジカメテクニックA

☎4月1日(土)9時30分~12時 ☎小学5年生以上/抽選10人 ¥1,000円※

#### ●ヨガ&ボディチューンI

#### (全12回)

☎4月4日~7月18日の毎週火曜(5月2日・30日、6月13日・27日を除く)10時~11時30分 ☎16歳以上/抽選30人 ¥7,200円(12回分)※

#### ●ピラティス&有酸素運動I

#### (全12回)

☎4月5日~7月19日の毎週水曜(5月3日・31日、6月14日・28日を除く)10時~11時30分 ☎16歳以上/抽選30人 ¥7,200円(12回分)※

#### ●おひさまクラブI(全8回)

野遊び・自然遊び・クラフト・おやつ作りなど。

☎4月12日~6月21日の毎週水曜(5月3日・31日、6月14日を除く)14時~16時 ☎4歳以上の未就学児と保護者/抽選20組 ¥1組8,800円(追加:大人4,400円、子ども3,300円、3歳以下300円)(8回分)※

### スポーツ

### 旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

休館日 2月20日(月)

※☎などでご確認ください。

#### 春期定期教室(4月~6月開催)

☎3月1日~17日(着)で☎☎☎(以下①~⑧を記入)または所定の応募用紙に記入してスポーツセンターへ。対象・定員・料金・持ち物などは、スポーツセンターへお問い合わせください。

- ①希望教室名(☎1枚で1教室のみ)②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢(学年)⑤電話番号⑥過去1年間の希望教室への参加有無⑦市外在住・在勤者は勤務先・学校名⑧応募のきっかけ(☎☎など)※「親子体操」希望者は親子両方の②~④を記入※ジュニア教室への参加は保護者の同意が必要

曜日	大人対象教室	開催時間
月	骨盤エクササイズ	10時~10時50分
	韓国語を話そう	10時~11時
火	健康マージャン	9時~10時45分
	バドミントン	
水	転倒骨折予防	10時~10時50分
	フラダンス初級	11時~11時50分
木	こり改善ヨガ	12時~12時50分
	卓球(火)	13時~14時45分
金	キラっとはつらつ健康	9時30分~10時45分
	達筆への道(硬筆)	9時30分~11時
土	スタイリッシュヨガ	11時~11時50分
	絵手紙	11時30分~13時
日	Kpop完コピマスター	12時~12時50分
	ニコニコ機能体操	13時30分~14時30分
月	ベーシックピラティス	19時30分~20時20分
	いつまでも健康(木)	9時15分~10時30分
火	骨盤コンディショニング	10時~10時50分
	いつまでも健康(金)第1部	9時~9時50分
水	卓球(金)	9時~10時45分
	モリモリ健康力UP教室	9時15分~10時15分
木	いつまでも健康(金)第2部	10時~10時50分
	ベリーダンス	10時40分~11時30分
金	フラダンス中級	10時40分~11時30分
	フラメンコ	11時~11時50分
土	太極拳	12時~13時15分
	ダンススポーツ	13時30分~14時45分
日	いつまでも健康(土)	9時30分~10時45分

※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。詳細は☎横浜市 旭スポーツセンター ☎検索

#### 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。友だち登録・フォローをお願いします！



▲LINE



▲Instagram



▲Twitter

▶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

**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)

- ※ 申 2月17日9時30分～3月10日に直接(☎ 12時30分～)
- 卓球教室 土曜クラス(全8回)  
☎ 4月～7月の第1・3土曜(4月は8日・15日)9時30分～11時10分 18歳以上の経験者/抽選25人 ¥5,500円(8回分)※
- 骨盤体操(全7回)  
☎ 4月～7月の第2・4火曜(7月25日を除く)10時～11時30分 18歳以上/先着40人 ¥3,000円(7回分)※
- 卓球教室 金曜クラス(全8回)  
☎ 4月～7月の第2・4金曜9時30分～11時10分 18歳以上/抽選20人 ¥5,500円(8回分)※

**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)

- 大人のリラクソストレッチ  
☎ 2月15日(水)10時～11時30分 18歳以上/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
- くらサポサロン  
☎ 2月15日(水)13時30分～14時30分 18歳以上/先着20人 持 上履き・飲み物 申 当日直接
- 脳を鍛える！  
インナーマッスル体操  
☎ 3月2日(木)13時～14時30分 18歳以上/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
- やさしいヨガ教室  
☎ 3月7日(火)10時～11時 18歳以上/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
- パソコン個人相談室  
☎ 3月13日(月) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 18歳以上/先着3人 ¥500円(1回分) 申 2月11日～直接(☎ 10時～)

**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  
☎ 2月12日～26日の毎週日曜9時～15時 18歳以上/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。  
☎ 2月12日～26日の毎週日曜9時～16時 18歳以上/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  
☎ 2月13日(月)10時30分～11時 18歳以上/幼児と保護者 申 当日直接
- ～ツルコミまつり～  
第21回利用サークル発表会  
☎ 【展示発表会】3月4日(土)9時～17時・5日(日)9時～15時【演技発表会】3月11日(土)・12日(日)10時～15時 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

- 春のバイオリンコンサート  
曲目:「ラ・カンパネラ」ほか。  
☎ 3月26日(日) ①13時～14時15分 ②15時～16時15分 ※①②同一内容 18歳以上/先着35人 申 2月15日～☎、☎ (【必要事項】・年齢を記入)

**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  
☎ 2月18日(土)10時30分～11時 18歳以上/未就学児と保護者/先着8組 申 当日直接

**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  
☎ 2月25日(土)12時20分～14時40分(10分前受付) 18歳以上/小学生以上/先着16人 ¥100円 持 上履き・ラケット 申 当日直接
- 飾り巻寿司  
☎ 3月9日(木)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥1,200円 申 2月23日※



- ポーセリンアート  
☎ 3月14日(火)10時～12時 18歳以上/先着16人 ¥1,200円 申 2月28日※



- からだスッキリ！  
骨盤調整体操①(全7回)  
☎ 4月17日、5月1日・15日、6月5日・19日、7月3日・17日(各回月曜)10時～11時30分 18歳以上/抽選60人 ¥2,800円(7回分) 申 3月6日～17日(着)で往(【必要事項】・年齢・性別を記入)

**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)

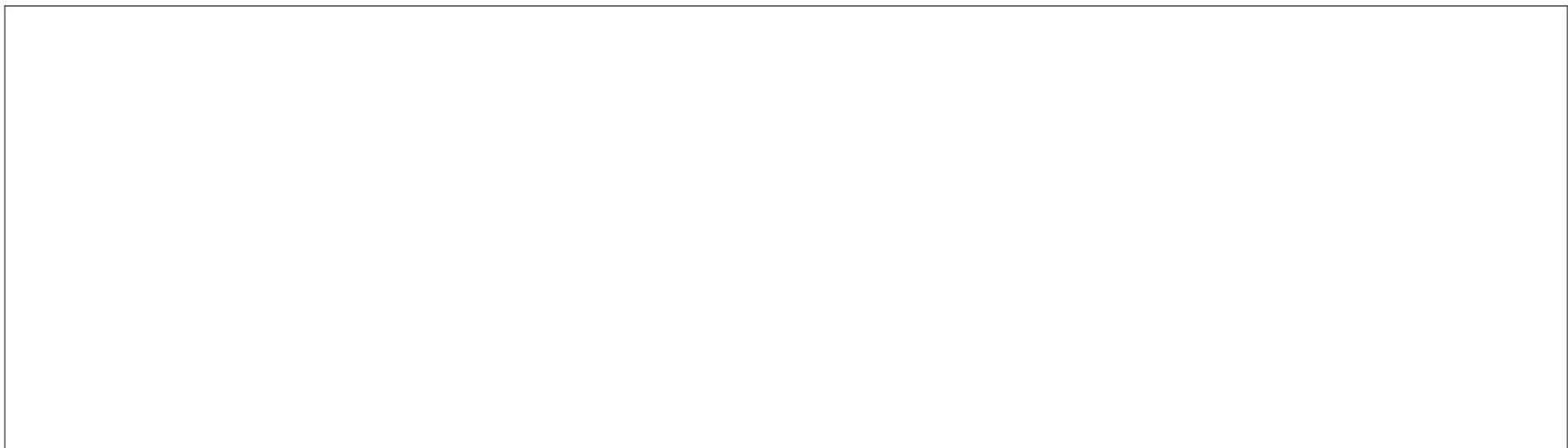
- ※ 申 2月11日～28日に直接(☎ 翌日～)
- 初心者のためのパソコン相談塾  
☎ 2月23日(木・祝) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 18歳以上/20歳以上でパソコンを持参できる人/①②先着3人 ¥700円(1回分) 申 2月11日～21日に直接(☎ 翌日～)
- ひなまつりケーキ作り  
☎ 3月3日(金) ①10時～12時45分 ②13時45分～16時30分 18歳以上/①②先着8人 ¥1,800円(1回分)※
- 親子でじゃが芋種芋植え付け会  
☎ 3月11日(土) ①13時～13時30分 ②14時～14時30分 ※雨天時は3月18日(土)同時刻に延期 18歳以上/親子/①②先着8組※
- レモンパウンドケーキ作り  
☎ 3月14日(火)10時～12時45分 18歳以上/先着12人 ¥1,800円※

**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:「3びきのやぎのらがらどん」ほか。  
☎ 2月18日(土) ①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 18歳以上/未就学児と保護者/①②先着6組 申 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。  
☎ 2月21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:「ぼっかぼか」ほか。  
☎ 2月25日(土) ①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 18歳以上/未就学児と保護者/①②先着6組 申 当日直接

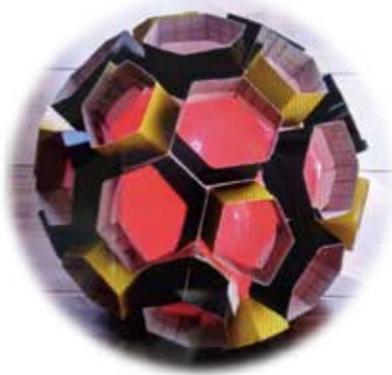


以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。



●サッカーボールをつくろう!

紙と風船で作るサッカーボールです。  
 ㊟ 3月4日(土)10時~12時 小学生  
 /先着16人 ㊦ 300円 ㊧ 2月11日~  
 25日に直接(㊨ 10時~)



●本格キムチづくり

㊟ 3月4日(土)10時~13時 18歳以上  
 /先着12人 ㊦ 1,800円 ㊧ 2月11  
 日~25日に直接(㊨ 10時~)



●アロマ美容液づくり

㊟ 3月11日(土)10時30分~12時 18歳以上  
 /先着16人 ㊦ 1,200円 ㊧ 2月14日~  
 3月5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)

●キッズフェスタ/つるし雛まつり

㊟ つるし雛まつり:3月2日(木)・3日  
 (金)、キッズフェスタ:3月4日(土)10  
 時~ ㊧ 当日直接



●親子で体験!

飾り巻きずしを作ろう  
 ㊟ 3月18日(土)10時~12時 5歳  
 以上の子どもと保護者/先着12組 ㊦  
 800円 ㊧ 2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)

●わかばこどもおはなしかい

㊟ 2月18日(土)10時30分~11時 未就学児  
 と保護者/先着5組 ㊧ 当日直接

●バドミントン教室

㊟ 2月18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) ㊧ 当日直接

●大人のおはなし会

~心に響く絵本をあなたに~  
 ㊟ 3月1日(水)10時10分~11時 先  
 着20人 ㊧ 2月14日10時~ ㊨、直接  
 (来館優先)

●おやこであそぼ

㊟ 3月4日(土)10時30分~11時30分  
 歩き始め~未就学児と保護者/先  
 着4組 ㊦ 500円 ㊧ 2月11日10時~  
 直接

●マタニティ&ベビーピラティス

㊟ 3月16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 ㊧ 2月16日10時~直接

●ヨガ1期(全6回)

㊟ 4月5日・19日、5月17日・31日、6月  
 7日・21日(各回水曜)①9時45分~10  
 時35分 ②10時45分~11時35分 60歳以上  
 /①②先着14人 ㊦ 3,300  
 円(6回分) ㊧ 3月7日10時~直接

●日々ヨガ(全10回)

㊟ 4月6日~6月15日の毎週木曜(5月  
 4日を除く)10時~11時 先着5人  
 ㊦ 5,500円(10回分) ㊧ 3月9日10時~  
 直接

●リフレッシュ体操

上級コース1期(全12回)  
 ㊟ 4月7日~6月23日の毎週金曜10  
 時30分~11時30分 抽選60人 ㊦  
 6,500円(12回分) ㊧ 3月3日9時30  
 分~8日17時に直接

●リフレッシュ体操

中級コース1期(全11回)  
 ㊟ 4月10日~7月10日の毎週月曜(4  
 月24日、5月22日、6月26日を除く)  
 13時30分~14時30分 抽選60人  
 ㊦ 6,000円(11回分) ㊧ 3月6日9時30  
 分~11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

●イスを使ってストレッチ

㊟ 3月7日(火)11時15分~12時15分  
 60歳以上/先着25人 動きやす  
 い服装・タオル・飲み物 ㊧ 当日直接

●ふれあいサロン「福寿の会」

㊟ 3月7日(火)13時~14時30分 60  
 歳以上/先着20人 ㊦ 100円 ㊧ 当日  
 直接

●ゲームで楽しく脳を鍛えよう  
(スリーA)

㊟ 3月9日(木)12時~13時30分 60  
 歳以上/先着15人 ㊦ 100円 動き  
 やすい服装・タオル・飲み物 ㊧ 当日直接

●知って楽しい歴史講座

㊟ 3月12日(日)13時~15時 60歳  
 以上/先着25人 ㊦ 200円 ㊧ 2月12  
 日~直接

●令和5年度前期「趣味の教室」受講生募集(初心者コース)

㊟ 4月~9月 60歳以上※未受講者のみ ㊧ 2月13日~27日(着)で ㊨ (必要事項・  
 ㊨・㊨・希望教室1つを記入)

教室名	日時	定員	費用
写経に親しむ (全6回)	第1火曜 9時30分~11時30分	16人	3,000円
健康アップ 水中ウォーキング(全10回)	第1・3火曜 12時30分~14時	10人	6,000円
日本舞踊で姿勢改善 (全12回)	第1・3水曜 12時~14時	12人	3,000円
江戸時代の事件簿 (全12回)	第1・3木曜 9時30分~11時30分	16人	1,500円
はじめての水泳 (全10回)	第1・3金曜 10時15分~11時30分	10人	6,000円
ひらめき! クラシック講座(全6回)	第2月曜(9月は第4月曜) 10時~12時	28人	1,000円
気軽に英会話 (全12回)	第2・4水曜 13時~15時		1,500円



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2月11日～3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	3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) ☎2月13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 ☎7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎2月13日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	3月24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 ☎2022年1月～5月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎2月13日～
生活習慣病予防相談 予約制	2月24日(金)	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
	3月9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	2月17日、3月3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	2月14日・21日、 3月7日(各回火曜)	
	3歳児	2月16日、3月2日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	2月9日、3月23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 ☎随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(全3回) 予約制	3月7日(火)・ 14日(火)・25日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	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 ☎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.182

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

2月11日～3月10日の休園  
毎週火曜

### 今月の ズーラシアグッズ



エスキモーハウス  
ミニシロクマ

### ズーラシアどうぶつ ZOO む・ア・ップ

## ウンピョウ

ウンピョウは、ネパール東部から中国南部、東南アジア、スマトラ、ボルネオに生息しています。雲のような美しい斑紋が名前の由来で、長い犬歯と尾が特徴の中型のネコ科の動物です。木登りが得意で長い尾を使ってバランスを取っています。

ズーラシアでは昨年10月にアメリカから来た雌のステイシー(2019年2月24日生まれ)が加わり、4頭のウンピョウたちが暮らしています。ステイシーは、来園した当初は緊張した様子でしたが、現在は落ち着いており、くつろいでいる姿を見ることができます。

ウンピョウは生息地の減少や毛皮目的の密猟のため生息数が減っています。国内で飼育しているのはズーラシアだけですが、にぎやかになったウンピョウたちにぜひ会いに来てください。



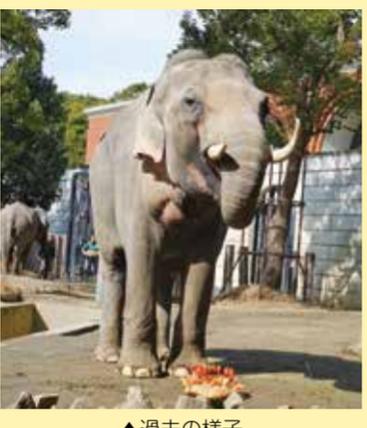

▲木登りが得意なウンピョウ      ▲アメリカから来たステイシー

## 2月のおすすめ

### ハッピーバレンタインinズーラシア

園内をバレンタインらしく装飾します。また、飼育員から動物たちへバレンタインの特別な餌をプレゼントする特別ガイドや、バレンタインにちなんだ工作教室を行います。

☎園内装飾:2月11日(土)～13日(月)  
特別ガイド:2月13日(月)  
バレンタイン工作教室:2月11日(土)・12日(日)  
13時～15時30分  
☎当日直接



▲過去の様子

## ひなたぼっこ

旭区地域子育て支援拠点 開館時間:10時～16時  
休館日:原則毎週日曜・月曜・祝日  
※☎などでご確認ください。

◆ひなたぼっこ  
二俣川1-67-4  
☎442-3886 ☎442-3896

◆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☎またはチラシでご確認ください。

▲☎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	①3月10日(金) ②3月22日(水) 10時～11時30分	①2月24日～ ②3月8日～ ☎、直接
	管理栄養士	3月7日(火) 10時～11時30分
サテライト 心理士	①3月2日 ②3月16日(各回木曜) 10時～11時30分	①2月16日～ ②3月2日～ ☎、直接
	管理栄養士	3月20日(月) 13時30分～15時

**横浜子育てサポートシステム**

子育てを援助したい人と援助を受けたい人に向けた入会説明を実施しています。事前に電話でお申込みください。  
☎442-3038 火～土曜(9時～16時)

**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)

## あさひっ子もり

子ども・子育て応援特設サイト

▲☎はこちら

