

広報よこはま あさひ区版 / 2024(令和6)年7月号 / No.321

# 7月号 ASAHI あさひ



旭区公式X  
@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!

## お祭りでの食中毒を予防しましょう

夏祭りなどの地域行事で食品を提供する際は、温度管理や食品の取扱方法によって食中毒の危険性が高くなります。食中毒を予防して、楽しいお祭りに行きましょう。

### お祭りの食中毒予防3原則

#### つけない

- しっかり手を洗い、盛り付けは手袋・トングなどを活用
- 下痢やおう吐などの症状がある人は調理しない

#### ふやさない

- 当日現地で調理
- 持ち帰らずにすぐ食べる
- 長時間常温で放置しない

#### やっつける

- 中心部までしっかり加熱
- 食中毒リスクの少ない食品を選ぶ

### お祭りで注意すべき食中毒の主な病因

食中毒菌/ウイルス	腸管出血性大腸菌(O157など)	ウェルシュ菌	ノロウイルス
原因	食材が汚染、消毒不十分、加熱なし	常温放置による菌の増殖	調理者による持ち込み、調理器具の汚染
対策	食材は市販品または調理場などで下処理したものを、現地で加熱調理する	前日調理を行わず当日に調理する 長時間常温で放置しない	下痢やおう吐などの症状がある人は調理しない せっけんを使った手洗い、調理器具の消毒

お祭りなどで食品提供をする際に必要な手続

取扱品目の変更が可能な期間(行事開催のおおむね2週間前)までに「行事開催届」をご提出ください。様式やチラシは、HPまたは区役所3階34番窓口で配布しています。

☎食品衛生係 ☎954-6166 ☎952-1504

HPはこちら▶



### ワクワク! ドキドキ! 理科の自由研究をしてみよう!

#### こども未来発見教室

実験教室で不思議体験。夏休みの自由研究にピッタリです。

#### ■親子で作って楽しむ! かんたん工作

☎8月15日(木)10時15分~12時 区内在住・在学の小学1~3年生と保護者(2人1組) / 抽選10組 持参 筆記用具、セロハンテープ、ホチキス

#### ■風に向かって走れ! 風力車

☎8月15日(木)13時30分~15時30分 区内在住・在学の小学4~6年生(保護者同伴可) / 抽選20人 持参 筆記用具、はさみ、500ミリリットルの空ペットボトル(炭酸飲料のもの)

参加費 500円

申込 7月28日までに電子申請、必要事項、参加者全員の名前(ふりがな)、子どもの学校名・学年を記入) ※抽選結果は7月31日ごろに通知します。

電子申請はこちら▶

☎生涯学習支援係 ☎954-6099 ☎955-3341

### 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

7月17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)

7月9日(火)~19日(金)	だびんち絵画イラスト教室展
7月22日(月)~8月2日(金)	色鉛筆画いろいろ

\*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。

参加者募集!

### 旭区区民ライター養成講座 全4回

旭区の魅力を、区民ならではの目線で区内外へ発信する「区民ライター」の養成講座を開催します。取材方法や記事執筆のスキルをプロから学んでみませんか? ご応募をお待ちしています。



☎8月30日、9月20日、10月25日、11月22日(各回金曜)10時~12時 鶴ヶ峰駅周辺を予定(受講決定者に通知) 以下①~③を満たす人 / 抽選10人程度  
①旭区在住・在勤・在学で、ライティングや地域活動の発信に興味のある人  
②パソコンでのメール連絡やWordでの文章入力ができる人  
③原則、4回とも出席が可能な人 申込 7月31日までにHP 申込みはこちら▶

☎認定NPO法人 森ノオト

✉localmedia@morinooto.jp ☎532-6941

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。

月	開室	休室	受付終了
7月	午前開室	2日・16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(木)・5日(金)・18日(木)・19日(金)	12時15分~15時45分(15時30分受付終了)
8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)・8日(木)・22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

紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。



### 旭区役所

〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12  
☎954-6161(代表電話) ☎955-2856

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~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 13日・27日

\*戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています。

# 今月のおしらせ 7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。

## 区・市役所から

### 楽しくお家でエコ! 実践講座

家庭で楽しく実践できる節電、省エネなどの取り組みを紹介します。

🕒7月16日(火)10時~11時30分

📍区役所1階 📄当日直接

🗨️企画調整係

☎️954-6027 📠951-3401

### あさひの朝市

新鮮な地元の野菜や農作物の加工品を販売します。なくなり次第終了。

🕒7月26日(金)11時~13時 📍区役所1階

📎エコバッグなど 📄当日直接

🗨️生涯学習支援係

☎️954-6099 📠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」を実演で紹介いたします。

🕒7月18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

## 福祉保健

### 公立保育所の育児講座

保育所であそびませんか 🔍検索

保育所	日時	内容	対象・定員
左近山 保育園	8月1日(木) 10時~11時	手作り工房 (スクイーズを作ろう)	乳幼児と保護者 先着10組
	8月30日(金) 10時~10時45分	赤ちゃんの日 (牛乳パックで絵本を作ろう)	0歳児と保護者 先着5組
ひかりが丘 保育園	8月28日(水) 10時~11時	手作り工房 (スクイーズを作ろう)	乳幼児と保護者 先着5組
柏保育園	8月27日(火) 11時~12時		

📄7月11日~各開催日の前日に電子申請

この他にも交流保育・育児相談・園庭開放を実施しています。

📄電子申請はこちら ▶ (7月11日から)



🗨️左近山保育園

☎️351-1929

🗨️今宿保育園

☎️953-2306

🗨️ひかりが丘保育園

☎️953-2081

🗨️柏保育園

☎️361-8887

### 若者のための専門相談

ひきこもりや不登校などについて相談できます。

🕒7月11日・25日、8月8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15~39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

### 初めてママ・パパのための 保育所・幼稚園等入所説明会

初めての保育所等選びのための説明会です。 🔍旭区 保育所説明会

🕒8月7日(水)10時~12時 📍旭公会堂(区役所4階)

📍保育所などへの申請を考えている人と家族 📄当日直接

🗨️保育担当

☎️954-6173 📠951-4683

### 集団講座「血糖値を下げよう!」(全3回)

「HbA1cが高め」と言われたことはありませんか?

生活習慣を見直すことで、糖尿病の重症化を予防することができます。

運動講師による実技や推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジチェック」を用いた食生活アドバイスなど楽しいプログラムを実施します。

🕒9月27日(金)、10月21日(月)、11月26日(火)13時30分~15時30分

📍区役所新館2階大会議室 📍40~74歳で、血液検査HbA1cの値が5.6~

6.9%の人/先着20人※3回とも参加できる人優先 📄最新の生活習慣病健

診等検査結果 📄8月1日~☎️、📠(必要事項)を記入)

🗨️健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

### 児童扶養手当現況届のお知らせ

7月下旬に案内を送付予定です。案内にある必要書類を提出してください。世帯の状況に変更のある人など、区役所への来所が必要な場合を除き郵送などでの提出となります。

🕒8月1日(木)~30日(金)※土曜・日曜・祝日を除く

📍児童扶養手当認定中の人(支給停止の人を含む)

🗨️子育て支援担当 ☎️954-6117 📠951-4683

### 歯科講演会のお知らせ



歯科医師の講話と歯科衛生士による実習にぜひご参加ください。



📄電子申請はこちら ▲ (7月11日から)

### オーラルフレイル予防 ~食べる 楽しみ いつまでも~

健康で長生きするために、オーラルフレイル予防に取り組みましょう!

🕒8月2日(金)10時~12時 📍区役所新館2階大会議室

📍大橋歯科医院 大橋 俊龍 歯科医師

📍先着60人 📄7月11日~26日に電子申請、☎️、📠

(必要事項)を記入)、直接

### 歯周病予防 ~歯周病から自分の歯を守るために~

歯周病は、20代から始まる可能性があります。歯周病について知り、治療法や予防法を学びましょう!

🕒8月21日(水)14時~15時30分

📍区役所新館2階大会議室

📍よしえ歯科医院 伊海 博之 歯科医師

📍先着60人 📄7月11日~8月14日に電子申請、☎️、📠

(必要事項)を記入)、直接

🗨️健康づくり係 ☎️954-6146 📠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(4月1日~30日)

寄付をいただきました。

外山 京子(敬称略)



## 文化

### 第33回 旭区書道展-作品募集-

【作品】種類:漢字、仮名、近代詩、刻字(1人1点)

体裁:未表装のもの ※表装(額、枠、軸)は指定業者に一括依頼します。

寸法:半切、半切2分の1、半切3分の1(縦横自由)

📍区内在住・在勤・在学の高校生以上

💰5,500円 📄7月29日~8月5日(着)で出品票・作品(未表装のもの)・出品料

5,500円を同封し下記へ現金書留で郵送※詳細は区役所2階22番窓口、

区内地区センター、サンハートで配布中の募集規定を参照

🗨️旭区書道家協会事務局 腰塚

〒240-0051 保土ヶ谷区上菅田町775 ☎️381-7364

### 第8回「遊音祭」~みんなでつくる音楽のお祭り~ 出演者を募集します!

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?(演奏サポート要相談)

🕒【クラシック&ポップスステージ】9月21日(土)13時~18時(30分前開場)

【ライブステージ】9月22日(日・祝)11時30分~18時30分(30分前開場)

📍旭公会堂(区役所4階)💰一般8,000円、高校生以下7,000円、5人以上の団体(1人につき)3,000円

📄8月15日までに下記へ☎️(必要事項)を記入)

🗨️遊音祭実行委員会 伊原 ☎️444-8929

✉️info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

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

7月16日(火)

※☎などでご確認ください。

この夏は、家族や友人と一緒にアウトドアでキャンプをしてみたいか  
がでしょうか。1人で楽しめる「ソロキャンプ」も人気です。そして夜は、満  
天の星空を見上げてはるか宇宙に思いをはせてみましょう。

## 「いちばんやさしいキャンプ入門」

長谷部 雅一 / 監修 新星出版社(2020年刊)

7月は、キャンプのハイシーズンです。キャンプといっ  
ても、日帰りからグランピング、レンタルキャンプなど、  
形態はさまざまです。ハードルが高いイメージがあるか  
もしれませんが、知識・技術ゼロでも、あなたに合ったキャンプスタイル  
が見つかります! お楽しみのキャンプ料理、焚火、自然遊びなど、かけが  
えのない体験をこの本がサポートしてくれます。



## 「星空がもっと好きになる」

駒井 仁南子 / 著 誠実堂新光社(2018年刊)

「星のを見つけ方がよく分かる最も親切な入門書」とし  
て、季節ごとの星のを見つけ方から星の種類、星座の物  
語までイラストや写真で丁寧に解説しています。もし遠  
出をする場合は、星空を見るためのキャンプ「星見キャンプ」について  
の情報は必見です。マナーや季節ごとの服装、星空撮影の基礎知識も掲  
載されています。天気が良ければ、きれいな天の川も見えるかもしれま  
せん。この本を片手に星空の旅に出かけてみませんか?



## 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。

☎7月11日・18日、8月1日・8日(各回木曜) 10時30分～

☎0～2歳児と保護者 ☎当日直接

## パネル展示「横浜の生き物たち」

スズメバチの標本や横浜にすむ生き物のパネルを展示します。

☎7月23日(火)～8月7日(水) ☎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。

☎7月23日(火) 10時～11時30分 ☎初心者 ☎開催時間内随時受付

## アジアどこどこおはなし会 韓国の巻

外国絵本の読み聞かせなど。

☎7月24日(水) 11時～ ☎3歳以上(親子で参加可) ☎当日直接

## 小学生図書館たんけん隊

夏休みチャレンジャー募集。ミッションをクリアすると、プレゼントがもら  
えるよ。

☎①7月31日(水)②8月2日(金) 10時～12時 ☎①小学1・2年生②小学3  
～6年生 / ①②抽選15人 ☎7月11日～21日に☎、直接※当選者にのみ  
7月26日までに電話

## 夏休みわくわくおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

☎8月7日(水) 11時～ ☎3歳以上(親子で参加可) ☎当日直接

## 旭図書館deYES ユニマスターになろう!

ウニの「から」でランプを作ろう! 環境を考えるお話も。

☎8月9日(金) 10時～11時30分 ☎小学生(小学2年生以下

は保護者同伴) / 抽選10人 ☎7月12日～26日に☎電子申請 ☎電子申請はこちら▲  
(7月12日から)



## おひさまファミリーコンサート2024 in旭区

歌、ダンス、楽器演奏、光や音、バルーンアートなどの演出による、ストーリー仕  
立ての本格的なエンターテインメントショーです。

☎7月14日(日) 14時30分～15時40分 ☎旭公会堂(区役所4階)

¥18歳以上800円、3～17歳500円、2歳以下無料 ☎要予約(詳細は下記へ)

☎サニーmamaダンスサークル ☎sunnymama.dance.circle@gmail.com

## ミュージカル「桃太郎の夢のおとぎ話」

子どもから大人まで楽しめるミュージカルです。

本格的なミュージカルの世界をぜひご堪能ください!

☎8月4日(日) 13時30分～14時30分(30分前開場) ☎旭公会堂(区役所4階)

☎当日直接 ☎ミュージック・ハウス・プロダクツ 木下 ☎0120-55-9795

## 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 7月16日(火)

※☎などでご確認ください。

当日受付教室 ☎16歳以上 ¥650円(1回分)(▲は550円、★は700円)

☎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
月	ZUMBA®ゲッツ	7月22日・29日、8月5日	12時～12時50分	
火	リズムボクシング	7月23日・30日、8月6日	9時～9時50分	30人
	19ZUMBA®		19時～19時50分	
	シャイニングカーディオキック		20時～20時50分	
水	やさしいハタヨガ▲	7月17日・24日・31日、 8月7日	9時20分～10時	18人
	ピラティススリム▲		10時10分～10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時～11時50分	30人
	K-POP完コピマスター		12時～12時50分	
木	Simpleエアロビクス	7月11日・18日・25日、 8月1日・8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	ステップエアロビクス	7月12日・19日・26日、 8月2日・9日	10時～10時50分	30人
	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	
土	やっぱり太極拳	7月13日・20日・27日、 8月3日・10日	9時～9時50分	18人
	Doカーディオキック		10時～10時50分	
	10ZUMBA®		10時～10時50分	30人
	エンジョイ!バスケタイム★		19時15分～20時45分	

### ●関節ととのえ塾(全4回)

テーマ:肘・手首・首コース

物を握ったり、顔を横に向けると力が入りにくいことはありませんか?

肩の運動に影響する肘・手首・首の動きを確認します。

☎8月1日・8日・22日・29日(各回木曜) 13時30分～14時30分 ☎16歳以上

先着10人 ¥4,400円(4回分) ☎動きやすい服装・飲み物

☎7月11日16時～☎、直接

※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。



## 夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか!



営業期間:7月13日(土)～9月1日(日) 【期間中無休】

### ●大貫谷公園プール

若葉台4-35

☎☎922-4153

(プール営業期間のみ)

「星槎高校前」バス停から徒歩1分また

は「若葉台中央」バス停から徒歩5分

### ●鶴ヶ峰本町公園プール

鶴ヶ峰本町1-16-2

☎☎954-1827

(プール営業期間のみ)

相鉄線「鶴ヶ峰駅」から徒歩15分

※悪天候や、水温・気温が低い場合は、お休みをすることがあります。

プールの種類	営業時間	料金/1時間	利用できる人
25mプール	9時～18時 (水浴は17時50分まで)	100円	小学2年生以上

※1年生以下の児童、幼児は原則として利用できません。  
ただし水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の児童、幼児の利用ができます。

プールの種類	営業時間	料金/1時間	利用できる人
子ども用プール	9時～16時 (水浴は15時50分まで)	60円	幼児～ 小学1年生

※水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人まで幼児の利用ができます。  
※オムツが取れていない幼児は、専用のビニールプールをご利用ください。

※お得な回数券・1日券をご利用ください。

※バイク・車でのご来場はご遠慮ください。(駐車場がありません)

☎[指定管理者]株式会社オーエンスグループ

☎03-3544-1551 ☎03-3544-1560



▲☎はこちら

# 地域に支えられて、25年。ジュニアボランティア体験事業

ジュニアボランティア体験事業は、民生委員・児童委員と共に、小学5・6年生が福祉活動や地域活動に参加する旭区独自の事業です。小学校、自治会町内会、地区社会福祉協議会や福祉施設などの協力を得て、地域全体で取り組まれています。今年で25年目を迎える本事業は、毎年約200人を超える児童が参加し、事業開始から昨年度までに参加してくれた児童数は、延べ5,644人！今年度も8月から活動を開始します（今年度のジュニアボランティア募集は終了しています）。

☎ 福祉保健係 ☎ 954-6101 ☎ 953-7713

ジュニアボランティアは民生委員と小学5・6年生が地域で行う福祉活動です！  
※活動内容は年度により異なります。

地域清掃への参加



赤い羽根共同募金の街頭募金活動への協力



車椅子体験



## 民生委員・児童委員とは？

誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、住民の相談相手や見守り活動を行っており、子どもや子育てに関する支援については、主任児童委員が中心となって活動しています。

## ジュニアボランティア体験事業の発案者



### 旭区民生委員児童委員協議会 元会長 大越 由美子さん

福祉の心を持って、困っている人に優しく手を差し伸べられる子に育つよう企画しましたが、気の付く心優しい子どもたちが育ちました。この事業によって学校との連携が良くなり、保護者・地域の方々からうれしい言葉をいただき、ジュニアボランティアを育成する事業を実行したことを、良かったと心からうれしく思っております。民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さん、25年を迎えられたことに感謝し、お礼を申し上げます。

## \\ ありがとう! \\ 地域の皆さまのおかげです

活動を25年続けてこられたのは、学校や地域の皆様のご理解とご協力のおかげです。地域で子どもたちを育てているのは、大勢の大人です。子どもたちに声を掛けてくれる大人がいて、子どもたちから声を掛けることができる…そんな地域のつながりがジュニアボランティアの活動から生まれたら良いと思います。時代が変わっても、この思いが続くことを願っています。

### 旭区民生委員児童委員協議会会長 鈴木 敦子さん



小学5・6年生の時期に福祉活動を体験することに加え、家族や先生以外の大人と関わりを持つことは、子どもたちにとって豊かな心を育む一助となるだろうと信じて続けてきたのが、ジュニアボランティア体験事業だと感じています。25年もの期間続けてこられたのは、たくさんの大人たちが子どもたちの健やかな成長を願い、ご協力くださっているおかげだと思います。



### 旭区主任児童委員連絡会代表 栗城 明日香さん



## \\ おめでとう! \\ これからも見守り続けていきます

本会では、共に支えられ生きていく「地域共生社会」の実現に向けてさまざまな事業に取り組んでいます。「地域や福祉に関心を持ち思いやりの心を育む」ジュニアボランティア体験事業の目的には共通することが多く、本会はこれからもずっと見守り応援してまいります。



### 旭区社会福祉協議会会長 渡邊 多喜男さん

## ジュニアボランティアの経験が今に生きています

### 4期生 川村 宥紀さん



ジュニアボランティアとして赤い羽根共同募金に参加したり、地域ケアプラザで高齢の方の前で歌ったりしました。民生委員の大越さん、主任児童委員の鈴木さんにアドバイスをもらいながら歌う曲を決めました。今、私は小学校教諭として勤務しています。いろいろな方と交流した貴重な経験を今の職業につなげることができています。

### 15期生 中村 唯稀乃さん



地域の方々とながれたことが、今の私にとっても生きています。お世話になった民生委員さんや、お店の人たちは今でも見掛けると声を掛けてくださいます。通勤の際に、駅の近くで募金活動をしている子どもたちを見ると、協力せずにはいられません。私の育った地域でジュニアボランティアという文化が続いていることを、誇りに思います。

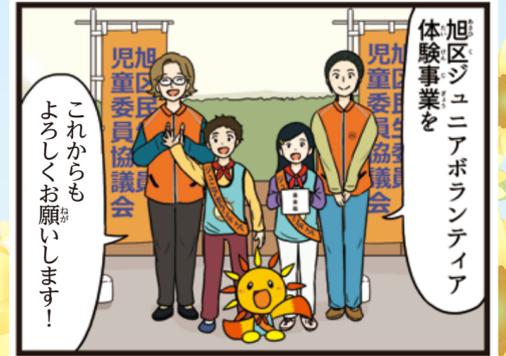
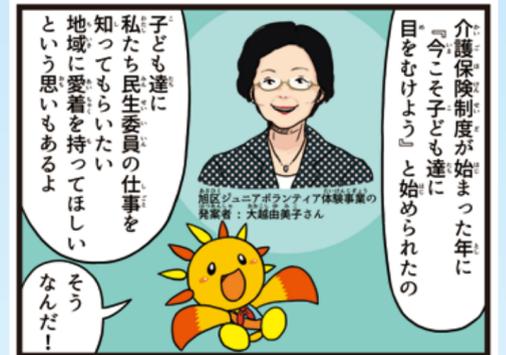
### 22・23期生 堀川 陽さん



私が2年間在籍した中で一番の思い出は防災センターでの地震・火事体験です。シミュレーターで震度3～7の地震や停電、火事の体験をしました。この体験で学んだ事を多くの人と共有して、大きな災害時には自分だけでなく多くの人を助けたいです。

## あさひくん

【旭区ジュニアボランティア体験事業】の巻



▶マークの凡例は6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

### 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HP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  
ジョイナステラス3(旧二俣川ライフ)5階  
☎364-3810 ㊟391-6930  
✉sunheart@sunheart.info  
HP https://sunheart.info/

※申詳細はサンハートへ

##### ●おはなしかい

㊟7月19日(金)10時30分～11時

👤未就学児と保護者 申当日直接

##### ●ぐちゃぐちゃ遊びの親子教室

㊟8月2日(金)10時45分～11時30分

👤未就学児と保護者／先着14組 ㊟4,000円※



##### ●すくすくマルシェ

親子で楽しめるマルシェ。素敵なモノ・楽しい体験・フォトブースも。

㊟8月4日(日)10時～17時 申当日直接

##### ●あさひ名画座第32弾「シェーン」

㊟8月4日(日)10時30分～(30分前開場)👤小学生以上／先着280人 ㊟800円(当日200円増)※

##### ●親子で楽しむコンサート

###### 音楽からのおてがみ

0歳から楽しめる、歌とピアノのコンサート。

㊟8月4日(日)11時～(30分前開場)

👤先着100人 ㊟一般700円、小学生以下300円※

##### ●最優秀賞受賞記念コンサート

###### 音のラブレター

㊟8月4日(日)14時～(30分前開場)

👤小学生以上／先着100人 ㊟一般1,000円、高校生以下800円(当日200円増)※

##### ●ゴスペルワークショップ2024

###### (全6回)

㊟9月13日～11月8日の第2・4金曜

①15時～17時②19時～21時【発表会】11月9日(土)11時～17時 ①②先着30人 ㊟一般10,000円、24歳以下8,000円(6回分)申7月13日～HP

#### 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)

##### ●ポッチャ体験会

9月の大会を目指しましょう!

㊟7月28日(日)10時～12時👤中学生以下(未就学児は保護者同伴)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

※保育あり(詳細は☎862-4750)

##### ●初めてでもわかるパソコン入門(全2回)

㊟8月5日(月)・6日(火)10時～15時30分👤女性／先着15人 ㊟11,000円(2回分)申7月16日～HP(☎9時30分～:862-4496)※

##### ●赤ちゃんと楽しもう!

###### パパのためのセルフケア

㊟9月7日(土)10時～11時30分👤生後2か月～210日の赤ちゃんと父親(父親1人につき赤ちゃん1人)／先着10組 ㊟1,500円申8月5日～HP※

#### 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 https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/  
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※(消)で往(必要事項)・☎・㊟を記入)、HP

##### ●からだ”美”チューニングⅡ(全14回)

㊟8月27日～12月17日の毎週火曜(9月17日、11月5日・12日を除く)10時45分～11時45分👤16歳以上／抽選30人 ㊟8,400円(14回分)申7月12日～26日※

##### ●ピラティス&有酸素運動Ⅱ(全14回)

㊟8月28日～12月18日の毎週水曜(9月18日、11月6日・13日を除く)10時～11時👤16歳以上／抽選30人 ㊟8,400円(14回分)申7月12日～26日※

##### ●おひさまクラブⅡ(全8回)

㊟9月～10月の毎週水曜(9月18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9,200円(8回分)(追加:大人4,700円、4歳～小学生3,500円、3歳以下300円)申7月19日～8月2日※

##### ●ファミリークッキング BBQ C・D

㊟㊟9月15日(日)㊟9月16日(月・祝)10時～14時👤8人以内の家族／㊟㊟抽選12組 ㊟中学生以上2,900円、小学生2,400円、4歳以上の未就学児1,400円、3歳以下100円申7月26日～8月9日※

#### 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

##### ●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

㊟7月11日、8月8日(各回木曜)12時～13時30分👤60歳以上／各回先着15人 ㊟100円(1回分)持動きやすい服装・タオル・飲み物 申当日直接

##### ●チャリティーコンサート(ロックコンサート)

参加費は能登半島地震義援金として寄付します。コーヒー一杯付き。

㊟7月21日(日)11時～12時👤先着80人 ㊟300円～申当日直接

##### ●イスを使ってストレッチ

㊟8月6日(火)11時15分～12時15分👤60歳以上／先着30人持動きやすい服装・タオル・飲み物 申当日直接

##### ●なごんでいきいき!「おはなし会」

㊟8月6日(火)13時～14時👤60歳以上／先着20人 申当日直接

##### ●知って楽しい歴史講座

「神奈川<sup>みなと</sup>を訪ねて」

㊟8月11日(日・祝)10時30分～12時30分👤60歳以上／先着25人 ㊟200円申7月13日9時15分～直接

##### ●体力アップ体操(全8回)

㊟9月～12月の第1・3月曜13時30分～14時45分👤60歳以上／抽選24人 ㊟1,600円(8回分)申7月29日～8月7日(着)で往(必要事項)・☎・㊟を記入)、直接

##### ●古典文学「古今和歌集で四季を味わう」(全12回)

㊟10月～2025年3月の第2・4水曜12時～14時👤60歳以上／先着28人 ㊟1,500円(12回分)申8月1日9時15分～直接

#### 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)

##### ●ポッチャ体験・練習会

㊟7月24日(水)9時～11時40分👤先着15人申7月11日9時30分～24日に直接(☎12時30分～)

##### ●2024あさひポッチャふれあい大会(予選会)

㊟8月25日(日)9時～12時[本選大会]9月29日(日)👤先着8組(1組3～6人)申7月20日9時30分～8月4日19時に㊟(必要事項)・㊟を記入)、直接

#### 笹野台地域ケアプラザ

〒241-0816 笹野台2-32-1  
☎367-2330 ㊟367-2331  
休館 第2月曜

##### ●キッズday

ケアプラ夏祭り!

㊟8月7日(水)10時～12時👤小学生以下(未就学児は保護者同伴)／先着100人 持上履き・飲み物 申当日直接



#### 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)

##### ●くらサポサロン

㊟7月17日(水)13時30分～14時30分👤先着20人 ㊟200円持上履き 申当日直接

##### ●脳を鍛える!インナーマッスル体操

㊟8月1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

##### ●やさしいヨガ教室

㊟8月6日(火)10時～11時👤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

㊟8月12日(月・休)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7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

㊟7月14日～8月4日の毎週日曜9時～15時👤各回先着3組 申詳細は施設へ

##### ●ちびっこランド

㊟7月14日～8月4日の毎週日曜9時～16時👤未就学児と保護者 申当日直接

##### ●夏休み工作「竹とんぼをとぼそう」

㊟7月28日(日)10時～12時👤小学生／先着15人 申7月11日10時～22日17時に㊟、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。

横浜わかば学園コミュニティハウス

〒241-0801 若葉台2-1-1  
☎922-3221  
休館 火曜・金曜

●「手作り味噌」体験講習会

☎8月4日(日)10時30分～12時 年長児～小学3年生と保護者／先着12組 ¥2,930円 申7月20日～直接(☎10時～)

●「フィルム式万華鏡制作」講座

☎8月25日(日)10時～11時 年長児～小学3年生と保護者／先着10組 ¥300円 申7月20日～直接

今宿南小学校コミュニティハウス

〒241-0034 今宿南町1879-2  
☎951-6141 ☎951-6149  
休館 火曜・金曜

●夏休み工作教室

～ふしぎな工作作り

☎7月27日(土)10時～12時 小学生(保護者同伴可)／先着15人 ¥300円 申詳細は施設へ



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

●人形劇と乳幼児の食事相談

演目:「はらぺこあおむし」  
☎8月19日(月)10時30分～ 小学生以下と保護者／先着20組 人形劇団げんき村 申7月15日～☎、☎(※要事項・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)

※10時～直接(☎翌日～)

●いちさわおはなしの森

☎7月20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

●季節のパッチワーク②(全6回)

☎7月29日～9月30日の毎週月曜(祝休日、8月26日を除く)13時～15時30分 18歳以上／先着16人 ¥5,400円(6回分)申7月11日※

●夏休み 子ども化学講座

指紋採取や血痕を調べるルミノール反応を体験します。  
☎8月3日(土)10時～12時 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)／先着16人 ¥500円 申7月13日※

●大人の書道&ペン字教室②(全3回)

☎8月～10月の第2木曜14時45分～16時45分 18歳以上／先着16人 ¥1,500円(3回分)申7月18日※

●おもちゃの病院③

☎8月10日(土)10時～15時 先着10組 ¥部品代実費 持直したいおもちゃ 申当日直接

●夏休み 子ども工作教室

☎8月17日(土)10時～12時 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)／先着16人 ¥500円 申7月27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20分～直接(☎翌日～)

●フリーアドバイス バドミントン

☎7月21日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付開始) 小学生以上の①初心・初級者②中・上級者／①②先着20人 ¥200円(1回分)持上履き・ラケット 申当日直接

●フリーアドバイス 卓球

☎7月27日(土)12時20分～14時40分(10分前受付開始) 小学生以上／先着16人 ¥200円持上履き・ラケット 申当日直接

●キッズ! はじめてのプログラミング

☎①7月28日②8月4日(各回日曜)10時～11時30分 ①小学1～3年生(保護者同伴)②小学4～6年生／①②先着10人 ¥500円(1回分)申①7月14日※②7月21日※

●キッズ! デコパージュ・バッグ

☎7月29日(月)10時～11時30分 小学生／先着10人 ¥800円 申7月15日※



●ピラティスで

体幹を鍛えよう②(全8回)

☎8月～11月の第1・3木曜①13時15分～14時30分②14時45分～16時 18歳以上／①②先着20人 ¥4,000円(8回分)申7月18日※

●からだスッキリ! 骨盤調整体操②(全8回)

☎8月～11月の第1・3月曜10時～11時30分 18歳以上／抽選70人 ¥3,200円(8回分)申7月5日～18日(着)で往(※要事項)を記入)

●ボディシェイプ骨盤調整②(全8回)

☎8月10日・24日・31日、9月21日、10月12日・26日、11月9日・30日(各回土曜)18時30分～20時 18歳以上／先着50人 ¥3,200円(8回分)申7月27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)

●バレエ・ウォーキング(全3回)

☎7月～9月の第4木曜13時30分～14時30分 18歳以上／先着12人 ¥2,400円(3回分)申7月11日～18日17時に直接(☎翌日～)

●チョークアート体験 ～夏～

☎8月1日(木)9時30分～11時30分 小学5年生以上／先着8人 ¥1,600円 申7月



●2024あさひポッチャふれあい大会(予選会)

☎8月24日(土)10時～12時[本選大会]9月29日(日) 先着8組(1組3～6人) 申7月11日～8月15日17時に直接(☎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)

●ロビーコンサート

☎7月14日(日)13時30分～14時30分 申当日直接

●開館40周年記念

「夏休みワンパクフェア」  
模擬店・工作など。

☎7月27日(土)10時～14時 申当日直接

●ナイトリラックス体操(全9回)

☎8月～11月の第1・3木曜(8月は29日も)18時30分～19時30分 18歳以上／先着15人 ¥4,500円(9回分)申7月11日～28日に直接(☎10時～)

●白根おもちゃ病院

☎8月3日(土)10時～15時 持直したいおもちゃ 申当日直接

●体幹バランスヨガ(全9回)

☎8月～11月の第1・3火曜(10月は1日・22日・29日)10時～11時 18歳以上／先着15人 ¥4,500円(9回分)申7月16日～31日に直接(☎10時～)

●シェイプアップ・ヨガ(全8回)

☎8月～11月の第2・4金曜(9月は6日・27日)12時30分～13時45分 18歳以上／抽選50人 ¥4,000円(8回分)申7月22日(消)で往(※要事項・齢を記入)

●夏休みスペシャル

～アイスクリームづくり～

☎8月19日(月)10時～12時 小学生／先着16人 ¥300円 申7月20日～8月12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)

●リズムに合わせて有酸素運動(全6回)

☎8月～10月の第1・3木曜13時15分～14時15分 18歳以上／先着15人 ¥3,000円(6回分)申詳細は施設へ

●2024あさひポッチャふれあい大会(予選会)

☎8月25日(日)9時20分～12時[本選大会]9月29日(日) 先着8組(1組3～6人) 申7月11日～25日17時に直接

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)

※9時30分～直接

●KIDS茶道教室

☎7月29日(月)10時～11時30分 小学生／先着10人 ¥500円 申7月13日※

●ビーズをつないでアクセサリを作ろう

☎7月31日(水)①9時30分～②10時～③10時30分～④11時～ ①～④先着6人 ¥500円(1回分)申7月13日※

●おかしな! ねずみケーキ

☎8月3日(土)10時～12時 小学生／先着12人 ¥500円 申7月13日※



●そば打ち教室(全4回)

☎8月～11月の第2水曜①10時～11時②11時～12時③12時～13時 18歳以上／①～③先着4人 ¥6,000円(4回分)申7月24日※

●男の! 料理教室2期(全4回)

☎8月～11月の第3木曜10時～13時 18歳以上の男性／先着16人 ¥4,400円(4回分)申7月25日※

●親子マッサージイベント

☎8月18日(日)10時30分～11時30分 5～10歳児と保護者／先着10組 ¥550円 申7月21日※

●健康セミナー「意外な腰痛解消法」

☎8月27日(火)9時30分～11時30分 18歳以上／先着20人 ¥300円 申8月6日9時30分～☎、直接(来館優先)

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

◆原則として毎月11日以降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 ◆詳細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 <b>予約制</b>	8月7日(水)	9時～11時 (時間は予約時に説明)	子どもの食生活に関する相談(30分程度) <b>申</b> 7月11日～
離乳食教室 <b>予約制</b>		13時30分～14時30分 (15分前受付開始)	栄養士の話と実演 <b>申</b> 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 <b>申</b> 7月11日～
生活習慣病予防相談 <b>予約制</b>	7月22日(月)	午前 (時間は予約時に説明)	糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための生活習慣や禁煙、食生活、口腔ケアなどについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談をお受けします。 <b>申</b> 随時
	8月5日(月)	午後 (時間は予約時に説明)	
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	7月19日、8月2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	7月16日、8月6日 (各回火曜)	
	3歳児	7月18日、8月1日・8日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 <b>予約制</b>	7月23日、8月27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 <b>申</b> 随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(両親教室) (全3回) <b>予約制</b>	8月6日(火)・ 20日(火)・24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。(第3回は父親も参加できます。) <b>申</b> 随時 <b>電子申請</b> <a href="#">横浜市旭区 母親教室</a> <b>検索</b>

子どもについての相談は「こども家庭相談」へ ☎954-6160 ☎951-4683 **申** 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.199

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

7月11日～  
8月10日の休園日  
毎週火曜

---

### 今月のズーラシアグッズ



うまれてくるよ  
カワウソ

---

### 7月のおすすめ

#### いきものSOS展

地球で起きている環境問題が動物たちに与えている影響や、その問題に対して私たちができることをパネル展示します。  
9月2日(月)まで  
**申** ホッキョクグマ水中ビュー



▲過去の様子

### ズーラシア どうぶつ ZOO む・アッぷ

### ユーラシアカワウソ

ユーラシアカワウソはツンドラ以南のユーラシア大陸全土の淡水域や海岸付近に見られ、カワウソ類の中では最も広い分布域を持っています。基本的には単独で行動しており、夜行性で、日中は木の洞などで休んでいることもあります。現在ズーラシアで飼育している「なごみ」はとても活発で、日中でも泳いでいる姿がご覧いただけます。水の抵抗を受けず無駄なエネルギーを消費しないよう、細長くしなやかな胴体に長い尾が続き、短い四肢の先端には水かきを持ち、自由自在に水中を泳ぎ回ることができます。また、岩陰に隠れた魚をも見つけ出す、鋭い感覚を持つ感覚毛(ひげ)も備えるなど、水辺での生活に特化した体つきが特徴です。全身を覆う体毛は発水性に優れた長毛と密に生えた細い短毛があり、約70,000本/cmも生えているとも言われ、毛間に閉じ込められた空気が水中での保温機能を発揮しています。カワウソが泳ぐたびに、毛から押し出されたこの空気がキラキラとした泡となり、カワウソの水中世界を演出してくれています。



▲気泡をまといつつ泳ぎます



▲水中では水かきやひげなど観察のチャンス

### 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  
※ **申** などをご確認ください。

◆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したり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。詳細は **申** またはチラシをご確認ください。



▲ **申** はこちら

●専門相談 普段気になっている心配事を話してみませんか。

種類	日時	申込み( <b>申</b> 、直接)
ひなたぼっこ 管理栄養士	8月6日(火)10時～11時30分	7月23日～
助産師	8月20日(火)13時30分～15時	8月6日～
ひなたぼっこ 保育・教育 コンシェルジュ	8月7日(水)10時～11時30分	7月24日～
サテライト 公認心理師	①8月1日(木)10時～11時30分 ②8月15日(木)10時～11時30分	①7月18日～ ②8月1日～
サテライト 管理栄養士	8月16日(金)13時30分～15時	8月2日～

#### 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会を実施しています。 **申** からお申込みください。ご都合が合わない場合はお問い合わせください。  
☎442-3038(火～土曜:9時～17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。  
☎【ひなたぼっこ】489-6170【サテライト】752-8354  
(火～土曜:10時～16時)

応援!

## あさひっ子もり

子ども・子育て応援特設サイト



▲ **申** はこちら