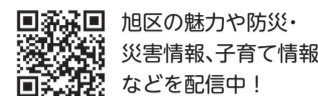


2022 3 あさひ



旭区公式ツイッター
@yokohama_as



地域を見守り、つないでいくことで、みんなを笑顔にします 民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員は、地域の身近な福祉ボランティアです。民生委員は児童委員も兼ねており、児童に関することを専門とする民生委員を主任児童委員といいます。地域デビューのきっかけとしてはじめてみませんか。

現役の民生委員さんに、①活動内容②仕事との両立③やりがい④大切にしていることについてお話を伺いました。

- ①高齢者世帯の訪問・見守りのほか、高齢者向けのお弁当の配食をしています。
- ②仕事のほか、訪問理容や通学の見守りなどもあります。少ない時間で無理せずに活動できます。

- ③人と人との輪をつなぐことにとってもやりがいを感じています。
- ④お話を聞くことで相手に笑顔になって喜んでもらえることを大切にしています。



田中 美鈴さん
(民生委員・旭北地区)

- ①訪問のほか、自治会町内会・子ども会・老人会・民生委員の代表が集まって行う地域活動や、防災への取り組みなどを行っています。
- ②仕事が休みの日に計画を立てて活動しているので、生活にメリハリができました。仕事で関わるのとは全く違う世界を感じられて楽しいです。

- ③様々な情報・知識が得られるので勉強になっています。
- ④直接会ってお話することを大切にしています。



高野 令子さん
(民生委員・希望が丘東地区)

- ①高齢者の安否確認、高齢者向けのお弁当の配食のお手伝いなどを行っています。コロナ禍においては、電話での声掛けとお弁当の配達をしています。
- ②日中に活動し、夕方から仕事をしています。
- ③地域の人に喜んでもらったり、感謝の言葉を聞けたりすると嬉しいです。
- ④守秘義務はもちろん、相手の気持ちを大切に、約束した時間は守るようにしています。



磯部 恵美子さん
(民生委員・市沢地区)

- ①メールやLINEを使い、子ども・保護者・学校などと直接会ってお話しています。
- ②休日や夕方に活動しているので、仕事に支障は感じませんでした。
- ③当事者が悩みや気持ちを一人で抱え込まず共有できることにやりがいを感じます。
- ④問題の解決を急がず、その人と対等に接し、大切にしていることは何かをできるだけ感じ取るようにして一緒に考えることを大切にしています。



櫻田 寛さん
(主任児童委員・万騎が原地区)

今年は一斉改選の年!

民生委員の任期は3年で、2022年12月1日には3年に一度の一斉改選が行われます。民生委員をやってみたいという人はぜひ、下記☎にお問い合わせください。

まちの身近な相談相手として

私たちは、見守り・声掛け・子育て支援をはじめ、関係機関への「つなぎ役」でもあります。委員同士の情報共有、定例会での事例検討など活動しやすい環境づくりを心掛けています。福祉に興味がある人、地域に貢献したい人、民生委員・児童委員として地域デビューしてみませんか?



峰松 雅子さん
(旭区民生委員児童委員協議会会長)

☎ 福祉保健係 ☎ 954-6101 ☎ 953-7713



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

12日 26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。



地域で暮らすチカラになる ほっとぽっと



利用者さんの声

フリースペースの利用・仲間との出会いをステップに、自分に自信が持てるようになりました。



横浜市は、心の病(精神障害)のある人が社会復帰・自立・社会参加を実現するため、生活支援センターを各区に1館設置しています。コロナ禍で日常が大きく変化する中、メンタルヘルス(心の健康)の不調は誰にでも起こり得る身近な問題です。気軽なご相談から自立のサポートまで幅広く活動する「旭区生活支援センター ほっとぽっと」を紹介します。

「ほっとぽっと」って、どんなところ？

「ほっとぽっと」は当事者や市民の協働で設立された「NPO 共に歩む市民の会」が運営しています。ストレス・不安を抱える人や、ご家族などからの日常生活の悩み・困りごとをお聞きし、解決に向けて電話・面接・訪問などを通して一緒に考えます。フリースペースやプログラム(相談会やドッグセラピーなど)も利用できます。



▲相談の様子

利用者さんの声

スタッフさんがじっくり話を聞いてくれて、難しい手続を一緒に行ってもらえたので、一人暮らしを実現できました！

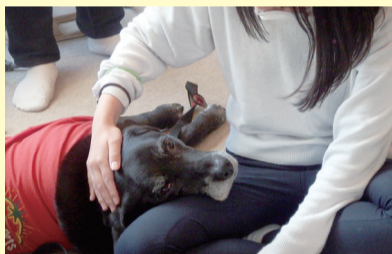


家族の声

家族の悩みを相談し、受診や対応についてアドバイスをもらいました。同じ悩みをもつ家族の集まり(あけぼの会)も紹介してもらい、気持ちが楽になりました。



▲月1回の精神科医による相談会



▲ドッグセラピー

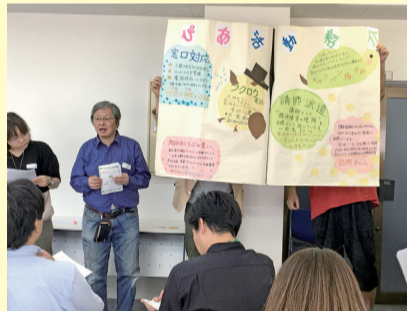
区役所の声

孤立していた方に「ほっとぽっと」を紹介して、相談や居場所利用を経て地域活動への参加に繋がりました！



旭ぴあくらぶ・ピアサポート活動

病気を体験した仲間同士の助け合いや支え合いの場があります。よろこび、楽しみ、希望を自分なりに見いだしてみませんか？
※ピア(peer)は仲間を意味しており、同じ悩みや経験をもつ人たち同士の支え合いのことをピアサポートといえます。



▲当事者によるサポート

地域の声

お困りのご様子の方について相談できる場所！ 広いネットワークを持っているので心強いです。



関係機関(病院)の声

本人のリハビリを応援し連携して支援することで、患者さんが目指す自宅退院を実現することができました！



ひとりで頑張らなくていい！

高ストレス社会の中で生きづらさを抱える人の支えになれるよう、メンタルヘルスの不調についての困りごとや受診、回復支援について、専門職員が秘密を守り相談に応じます。まずはお電話でお気軽にご相談ください！



▲田中施設長(右)とピアスタッフの深井さん(左)

旭区生活支援センター ほっとぽっと

【所在地】 鶴ヶ峰2-1-16

【アクセス】 電車: 鶴ヶ峰駅北口から徒歩6分
バス: 鶴ヶ峰バスターミナルから徒歩4分
※駐車場はありません。

【開館時間】 月曜～金曜 9時～20時 / 土曜 9時～17時 ▲詳しくはこちら

【電話相談】 月曜～金曜 9時30分～17時 / 土曜 9時30分～16時30分

【問合せ】 ☎ 953-6727



今月のおしらせ 3 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📄にまとめています。[横浜市旭区 コロナ拡大防止](#)



▲📄はこちら



区・市役所から

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。

🕒3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



緑のカーテンづくりを始めてみませんか

~自宅実践! 省エネ対策~

申込者にゴーヤの苗(2ポット)を配布します。申込者には、アンケートにご協力いただきます。

🕒5月13日(金)・14日(土)9時30分~12時※好きな時間に受け取れます。

📍区役所1階 🎯先着150人 📄3月11日~31日に📠、📧(必要事項)を記入)

🗨️企画調整係

☎️954-6026 📠951-3401

📧as-curtain@city.yokohama.jp

2022・2023年版旭区便利帖さんさんガイドができました!

旭区の魅力や行政サービスなどが1冊にまとまった便利帖が新しくなりました。

3月1日(火)から区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナーのほか、区内の区民利用施設などで配布します。旭区での生活のお供にぜひご利用ください。



▲詳しくはこちら



▲表紙

▲施設情報も掲載

🗨️広報相談係 ☎️954-6022 📠955-2856

旭区フォトコンテスト2022 作品募集

入賞者にはすてきな記念品を贈呈します。

[テーマ] あさひの街並みと花・緑・農

🕒3月1日(火)~5月31日(火)※入賞者には7月頃に連絡

📄Twitter投稿 (本文中に①作品タイトル②撮影時期③撮影場所④ハッシュタグ[#旭区フォトコン2022]を記載)

CD-Rを郵送・持参 (①氏名(フリガナ)※ペンネームも可②住所③電話番号④メールアドレス⑤作品タイトル⑥撮影時期⑦撮影場所を記載した紙を同封)

【郵送の場合】 〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12
旭区役所区政推進課企画調整係
フォトコンテスト担当

【持参の場合】 区役所2階 23番窓口



▲詳しくはこちら

●2021年開催「旭区花・緑フォトコンテスト」受賞作品(一部)●

テーマ「区内で撮影した花・緑の写真」



▲いつか梅の花のように密で会いたい



▲だいすきなばしょ



◀モッコウバラのアーチ



▲受賞作品一覧はこちら

🗨️企画調整係 ☎️954-6027 📠951-3401
📧as-kikaku@city.yokohama.jp

地域で育てあさひっ子「ひなたぼっこサテライト」に行ってみよう

3月30日(水)、旭区役所そばに地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」のサテライトがオープンします!

旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこサテライト

📍鶴ヶ峰1-7-10

ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階 (鶴ヶ峰駅徒歩6分)

☎️752-8881

🕒10時~16時(日曜・月曜・祝日・年末年始を除く)

●施設利用登録会

🕒3月31日(木)~4月5日(火)

10時~15時

※詳細はひなたぼっこ(☎️442-3886)へお問い合わせください。



地域子育て支援拠点はこんなところ!

●ひろば・赤ちゃんコーナー

親子で遊べ、他の親子との交流もできます。子どもの育ちに合わせた楽しいひろばです。



▲ひろば

◀赤ちゃんコーナー

●情報コーナー

様々な子育て情報が入手できるコーナーを設置しています。地域の子育てに役立つ情報を提供しています。



◀情報コーナー

相談室もあります

ちょっとした子育ての悩み、心配なことなど気軽に相談できます。専門相談員の相談日もあります。

※写真はイメージです。サテライトの内容とは異なる場合があります。

🗨️こども家庭係 ☎️954-6151 📠951-4683

ひなたぼっこからのお知らせ(12ページ)もご覧ください。

あさひスポット紹介 vol.14

区内のスポットを不定期で紹介します。

あさひの桜

旭区には美しい桜を楽しめるスポットがたくさんあります。春を感じられる、そんな写真を集めました。

ふるさと尾根道緑道(今宿東町816-4周辺)

桜の下を歩きながら、お散歩を楽しめます。



南本宿公園(南本宿町37-4)

満開の桜を觀賞しつつ、遊具でも遊べます。



野境道路(巻野台二丁目周辺)

旭区と瀬谷区の境にある道路です。ドライブしながら桜を楽しめます！



☎ 広報相談係 ☎ 954-6023 ☎ 955-2856

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。

※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。

| | | | |
|----|------|---------------------------|-------------------------------|
| 3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 | 3日(木)・4日(金)・17日(木)・18日(金) | 12時15分～15時45分 (15時30分受付終了) |
| 4月 | 午前開室 | 5日・19日(各回火曜) | 8時45分～12時15分 (12時受付終了) |
| | 午後開室 | 7日(木)・8日(金)・21日(木)・22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

3月16日(水)
※☎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、利用登録団体の作品展示)

| | |
|----------------|-----------------------------------------|
| 3月3日(木)～29日(火) | 科学体験・科学遊び おもしろ科学たんけん工房 旭古文書会 |
| 3月3日(木)～30日(水) | フラワーアレンジメント 三星 華恒さん 着物帯リメイク 赤穂 依鈴子さん |

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

| | |
|--------------------|---------------|
| 3月7日(月)～18日(金) | 刺し子 |
| 3月21日(月・祝)～4月1日(金) | パステル画・工作(小学生) |

※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。

福祉保健

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎ 3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(12月1日～31日)
次の皆さまから寄付をいただきました。都岡町内会チャリティーもちつき大会、旭区民生委員児童委員協議会、伊志嶺 朝之、伊藤 志壽江、匿名2件(敬称略)

文化

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 |
|------------------|--------------------|
| 3月15日(火)～18日(金) | モヤ→キラ委員会@活動報告展2021 |
| 3月22日(火)～28日(月) | 中国花鳥画(桜)展 |
| 3月29日(火)～4月4日(月) | 手作り作品展 |
| 4月5日(火)～11日(月) | 透明水彩画展 |

※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。

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

3月22日(火)
※☎などでご確認ください。

普段は目にしない存在を目の当たりにした少年。目に見えない糸に導かれるように、飼い犬を探索して歩いた青年。またとない不思議な経験をした二人の物語をどうぞ。

森のおくから

むかし、カナダであったほんとうのはなし

レベッカ・ポンド/作 もりうちすみこ/訳 ゴブリン書房(2017年刊)

アントニオは、森の中の湖のほとりに住んでいました。お母さんがホテルを経営していたのです。アントニオの友達もホテルの従業員や宿泊客。一人で森の中を歩き回ると、動物の通った跡がありましたが、姿を見ることはありませんでした。ある日、山火事が起きて人々は湖の中へ逃げました。すると、動物たちも火から逃げるため、湖に姿を現したではありませんか。



冬虫夏草

梨木 香歩/著 新潮社(2013年刊)

駆け出し文士・綿貫は、京都の隣町で、犬のゴローと亡き友の家を守っていました。あるとき、ゴローが行方知れずになり、綿貫は鈴鹿へ探索に向かいました。ゴローは、編集者がうっかり川に落とした綿貫の原稿を、拾ってくれるような犬なのです。鈴鹿のイワナの宿でゴローを見かけた、という噂を信じて古い街道を行くと…。前編『家守綺譚』と姉妹編『村田エフェンディ滞土録』があります。



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。

☎ 3月23日(水)10時～11時30分 ☎ 初心者 ☎ 開催時間内随時受付

大人のためのおはなし会

☎ 3月24日(木)10時～12時 ☎ 白根地区センター ☎ 先着10人 ☎ 旭図書館読み聞かせボランティア ☎ 3月11日～☎、直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

☎ 3月30日(水)11時～ ☎ 3歳～(親子で参加可) / 先着6組 ☎ 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。

☎ 4月7日・14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 ☎ 実施日の1週間前～☎、直接



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) | 3月16日、3月30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) | ①3月24日 ②4月7日(各回木曜) | ①15時15分~16時 ②14時40分~15時40分 |
| 中沢町公園(中沢3-37) | 3月23日、4月6日 (各回水曜) | 10時~10時50分 |

DANCE STREET FESTIVAL Vol.2

区内のキッズダンサーたちによる
 ストリートダンスイベントです。バリ
 エーションに富んだダンスをお楽し
 みください。

📅 3月30日(水)13時~17時(30分前
 開場) 📍 旭公会堂(区役所4階) 📄 当
 日直接

📞 Dance Street Festival事務局
 ✉ dsf2021asahi@gmail.com



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 3月22日(火)

※☎などでご確認ください。

当日受付教室 📍 16歳以上 ¥610円(1回分)

🕒 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 | 3月15日・29日 | 9時~9時50分 | 40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 | 10ZUMBA® | 3月16日・23日 | 10時~10時50分 | 15人 |
| | スタイリッシュヨガ | | 11時~11時50分 | 40人 |
| | フットサルタイム | | 19時15分~20時45分 | 50人 |
| 木 | Simpleエアロピクス | 3月17日・24日 | 9時~9時50分 | 40人 |
| | デトックスリンパ | | 11時~11時50分 | 18人 |
| | 12ZUMBA® | | 12時~12時50分 | 40人 |
| 金 | 9ZUMBA® | 3月11日・18日・25日 | 9時~9時50分 | 40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 | エンジョイ! バスケタイム | 3月12日・19日・26日 | 19時15分~20時45分 | 50人 |

特別イベント開催

📍 16歳以上 ¥700円(1回分)

※【LINEお友だちキャンペーン】旭スポーツセンター
 LINEアカウントを友だち登録して、窓口で登録画面
 (クーポン)を提示すると500円に!

🕒 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
 📄 当日直接(15分前受付)



▲友だち登録は
 こちらから

| 曜日 | 教室名 | 開催日 | 開催時間 | 定員 |
|----|-------------|-------|------------|-----|
| 土 | 骨盤エクササイズ | 3月12日 | 9時~9時50分 | 40人 |
| | ベリーダンス | | 10時~10時50分 | |
| | ベーシックエアロピクス | 3月19日 | 9時~9時50分 | |
| | ステップエアロ | | 10時~10時50分 | |
| | タヒチアンダンス | 3月26日 | 9時~9時50分 | |
| | ZUMBA® | | 10時~10時50分 | |

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

【アキレス腱のトレーニング】

1. 両足をそろえて立ちます。
2. つま先立ちになり、かかとを上げ下げします。

3. 下ろすときは、床から2センチメートルほどの高さで止めます。
 ※不安定な場合は、壁などで支えながら行いましょう。



きゅっと引き締まったきれいな足首を目指しましょう!

📞 生涯学習支援係 ☎ 954-6095 ☎ 955-3341

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。

📅 ①3月13日(日)10時~12時②3月19日(土)14時~16時③4月10日(日)10時~12時 📍 ①③旭スポーツセンター ②本村スポーツ会館 📍 ①②③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
 ☎ 080-4654-5185

旭区オープンリーグ卓球大会(春)

一般男子団体(4単1複:4人~6人で編成)、一般女子団体(3複:6人で編成)
 📅 4月17日(日)8時30分~21時 📍 旭スポーツセンター 📍 区内、近隣区在住・在勤・在学者(中学生以上) ¥1チーム3,600円(高校生以下のみ2,400円、中学生のみ1,200円) 📄 3月21日~28日(着) ※詳細は旭スポーツセンターで配布する要項参照
 📞 旭区卓球協会 譲原 譲原
 ☎ ☎ 370-3955

さわやかスポーツ& ストレッチ教室(全10回)

📅 5月~9月の第2・4木曜①9時10分~10時10分②10時20分~11時20分 📍 都岡地区センター 📍 16歳以上/①②抽選40人 ¥3,000円(10回分) 🕒 動きやすい服装・上履き・飲み物・貸出マット除菌用タオル 📄 3月11日~4月8日(着)で📄(要事項)・希望時間帯を記入) ※詳細は旭スポーツセンター・都岡地区センターで3月1日から配布するチラシ参照
 📞 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局
 ☎ 080-4654-5185

2022年度旭区民ミニバスケットボール大会

📅 4月30日(土)、5月3日(火・祝)9時~18時 ※【代表者会議】4月16日(土)15時~ 📍 旭スポーツセンター 📍 区内在住・在学の小学生男子で編成されたチーム ¥1チーム3,200円 📄 3月14日~4月2日(着) ※詳細は旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくなる・区役所2階22番窓口で3月10日から配布する要項・申込用紙参照
 📞 旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局 伊澤
 ☎ ☎ 381-5647(19時~23時)

ソフトテニスを楽しんでみませんか!

📅 4月3日(日)、5月5日(木・祝)・22日(日)、6月4日(土)・19日(日)、7月3日(日)・17日(日)、8月7日(日)・21日(日)、9月4日(日)、10月8日(土)、11月13日(日)・26日(土)9時~11時(8月21日は9時~17時。区民大会) ※雨天・強風中止 📍 今川公園テニスコート 📍 区内在住・在勤・在学者 ¥一般400円、小学生~高校生100円(1回分) 🕒 動きやすい服装・テニスシューズ 📄 当日直接 ※詳細は旭スポーツセンターで配布する要項参照
 📞 旭区スポーツ協会ソフトテニス部 大跡
 ☎ ☎ 352-2921

2022年度旭区民バスケットボール春季大会

📅 5月7日(土)~7月17日(日) ※【代表者会議】4月23日(土)女子:18時~、男女混成:18時30分~、男子19時~ 📍 旭スポーツセンター 📍 区内在住・在勤・在学者で編成されたチーム(高校生以上) ¥1チーム4,500円 📄 3月22日~4月8日(着) ※詳細は旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくなる・区役所2階22番窓口で3月15日から配布する要項・申込用紙参照
 📞 旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局 伊澤
 ☎ ☎ 381-5647(19時~23時)

📞 旭区スポーツ協会事務局
 ☎ 370-6415 ☎ 370-6416
 (火曜:13時~16時 木曜:9時~12時)



▶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

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。

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

●おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

📅3月15日(火)10時30分～11時 ①
未就学児と保護者(0歳～2歳向け) ②
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

●女性のための起業準備セミナー

📅4月16日(土)10時～11時30分 ①
女性 / 先着25人 ② ¥2,200円 ③ 3月11日～HP、☎、直接

●職場の人間関係・ハラスメント相談(4月)

📅4月23日(土)①13時30分～14時20分②14時30分～15時20分③15時30分～16時20分 ④ 女性 / ①②③
先着1人 ④ 3月11日～☎、HP、直接

●女性のためのキャリアカウンセリング(5月)

📅5月4日(水・祝)・7日(土)・18日(水)・21日(土)①10時～②11時～③13時～④14時～(各回50分) ⑤ 女性 / ①②③④
先着1人 ⑤ 4月1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
HPhttp://www.yzpc.or.jp/kodomo_yc_ysa/
休館 毎週月曜(第3月曜を除く、祝日は翌日)

※ ③ 3月11日～25日(消)で往に【必要事項】・☎・📧(学年)・性別を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

●アウトドアクラブI(全6回)

野外遊び、野外料理など。

📅4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日(各回土曜)10時～12時 ①
小学生と保護者 / 抽選14組 ② ¥小学生以上4,600円、4歳～未就学児2,000円、3歳以下500円(6回分) ※

●ファミリークッキング バーベキュー A・B

📅 ④4月24日(日) ⑤4月29日(金・祝)10時～14時 ⑥ 8人以内の家族 / ④⑤
抽選12組 ⑦ ¥中学生以上2,700円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円(1回分) ※

●ほのぼのファミリーキャンプ春

📅5月4日(水・祝)13時～5日(木・祝)15時(1泊2日) ① 6人以内の家族 / 抽選18組 ② ¥中学生以上6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円 ※

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

●知って得する教養講座

脳を鍛える健康体操。
📅3月20日(日)13時～14時30分 ①
60歳以上 / 先着30人 ② 動きやすい服装・タオル・飲み物 ③ 当日直接

●歌声ひろば

📅3月24日(木)①9時45分～11時②11時15分～12時30分 ③ 60歳以上 / ①②先着13人 ④ 当日直接

●イスを使ってストレッチ

📅4月5日(火)11時15分～12時15分 ①
60歳以上 / 先着22人 ② 動きやすい服装・タオル・飲み物 ③ 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)

●大人のリラクセスストレッチ

📅3月16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

📅4月7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

📅4月11日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 ③ ①②先着4人 ④ ¥500円(1回分) ⑤ 3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)

●第20回利用サークル発表会

作品展のみの縮小開催です。
📅3月12日(土)9時～17時、13日(日)9時～15時 ① 当日直接

●おはなしランド

わらべうたや絵本のおはなし会。
📅3月14日(月)10時30分～11時 ①
幼児と保護者 ② 当日直接

●健康マージャンサロン

📅3月20日～4月10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。
📅3月20日～4月10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

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

●くぬぎ台スプリングコンサート

📅4月10日(日)①13時～14時②15時～16時 ③ ①②先着30人 ④ 木管五重奏団「くいんてっとくぬぎの木」
⑤ 3月16日～4月9日17時に ☎、☎(【必要事項】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(おはなし会)

📅3月19日(土)10時30分～11時 ①
未就学児と保護者 / 先着8組 ② 当日直接

●プラネタリウム鑑賞会

市沢地区で当日見られる星空を投影します。
📅3月26日(土)①12時30分～13時②13時30分～14時③14時30分～15時 ④
①未就学児と保護者 / 先着15組 ⑤ ②③小学生以上 / 先着25人 ⑥ ¥100円(1回分) ※未就学児は無料 ⑦ 3月12日10時～直接(☎は翌日～)

●大人の散歩一桜を愛でながら…古刹めぐり

二俣川駅集合・解散。「飯山観音」付近を散策(かなり高低差あり)。
📅3月30日(水)9時～15時10分 ① 20歳以上 / 先着16人 ② ¥500円(別途交通費) ③ 昼食 ④ 3月11日10時～直接(☎は翌日～)

●春野菜たっぷり 時短ヘルシー料理

春野菜を使った料理を作ります。
📅4月11日(月)10時～13時 ① 20歳以上 / 先着8人 ② ¥1,200円 ③ 3月21日10時～直接(☎は翌日～)

●能を楽しむ(全6回)

能の基礎知識を教わり、能楽堂で2回観賞します。
📅 ①4月18日(月) ②5月5日(木・祝) ③5月16日(月) ④6月20日(月) ⑤7月11日(月) ⑥7月18日(月・祝) ⑦①③④⑤
10時～11時30分②13時30分～15時30分⑥14時～16時 ⑧ ①③④⑤市沢地区センター②国立能楽堂(東京都渋谷区千駄ヶ谷4-18-1)⑥横浜能楽堂(西区紅葉ヶ丘27-2) ⑦ 20歳以上 / 先着20人 ⑧ ¥7,000円(6回分) ⑨ 3月29日10時～直接(☎は翌日～)

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

📅3月20日(日)①9時15分～10時15分②10時15分～11時45分(①②15分前受付) ③ ①初心者・初級②中・上級(①②小学生以上) / ④②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

📅3月26日(土)12時20分～14時40分 ①
小学生以上 / 先着16人 ② ¥100円 ③ 上履き・ラケット ④ 当日直接

●からだスッキリ!

●骨盤調整体操①(全12回)

📅4月～9月の第1・3月曜10時～11時30分 ① 20歳以上 / 抽選60人 ② ¥4,200円(12回分) ③ 3月7日～22日(着)で往(【必要事項】を記入)

●ボディシェイプ骨盤調整①(全8回)

📅4月9日・23日、5月7日・21日、6月11日・25日、7月9日・23日(各回土曜)18時30分～20時 ① 20歳以上 / 先着50人 ② ¥3,200円(8回分) ③ 3月26日9時15分～直接(☎は翌日～)

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3月11日～直接(☎翌日～)
- 初心者のためのパソコン相談塾
 ①3月17日(木) ②13時30分～14時30分 ③14時40分～15時40分 ④20歳以上でパソコンを持参できる人 / ①②先着3人 ¥500円(1回分) ※
- 全くの初心者向け中国語入門①(全8回)
 ①4月8日～6月3日の毎週金曜(4月29日を除く)18時15分～19時45分 ②20歳以上 / 先着12人 ¥6,000円(8回分) ※
- 骨盤矯正体操(全8回)
 ①4月～7月の第2・4月曜10時～11時30分 ②20歳以上 / 先着50人 ¥4,000円(8回分) ※
- 春夏のリラックス・ヨガ(全8回)
 ①4月12日・26日、5月10日・24日、6月7日・21日、7月5日・26日(各回火曜) ②13時～14時 ③14時30分～15時30分 ④20歳以上 / ①②先着12人 ¥5,000円(8回分) ※
- バレエ・ピラティス(全3回)
 ①4月14日、5月19日、6月16日(各回木曜)13時30分～14時30分 ②20歳以上 / 先着12人 ¥1,800円(3回分) ※
- 初めての人向けスペイン語入門①(全8回)
 ①4月14日・21日、5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日(各回木曜)18時15分～19時45分 ②20歳以上 / 先着12人 ¥6,000円(8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。
 ①3月15日(火)9時30分～11時30分 ②20歳以上 / 先着30人 ¥50円 時 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ③当日直接
- ナイトリラックス体操(全8回)
 ①4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日、7月7日・21日(各回木曜)18時30分～19時30分 ②18歳以上 / 先着12人 ¥4,000円(8回分) ③3月12日～26日に直接(☎10時～)

- シェイプアップヨガ(全8回)
 ①4月～7月の第2・4金曜12時30分～13時45分 ②18歳以上 / 抽選30人 ¥4,000円(8回分) ③3月11日～25日(消)で往(☎)に必要事項・年齢を記入)
- リラックス健康体操1部・2部(全8回)
 ①4月～7月の第2・4木曜①9時20分～10時20分 ②10時40分～11時40分 ③18歳以上 / ①②先着12人 ¥4,000円(8回分) ③3月17日～31日に直接(☎10時～)
- ぶれっぴぽぽだんす(全7回)
 ①4月～7月の第2・4木曜(5月12日を除く)15時30分～16時15分 ②4歳以上の未就学児 / 抽選10人 ¥2,800円(7回分) ③3月11日～25日(消)で往(☎)に必要事項・年齢を記入しセンターへ
- ヒップホップダンス1部・2部(全7回)
 ①4月～7月の第2・4木曜(5月12日を除く)①16時30分～17時20分 ②17時40分～18時30分 ③小学生 / ①②抽選12人 ¥2,800円(7回分) ③3月11日～25日(消)で往(☎)に必要事項・学年を記入しセンターへ

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3月11日～25日(着)で往(☎)に必要事項・年齢・性別を記入しセンターへ、直接
- ベーシックヨガ(全12回)
 ①4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日・20日、8月3日・17日、9月7日・21日(各回水曜) ②12時40分～13時40分 ③13時50分～14時50分 ④20歳以上 / ①②抽選14人 ¥6,000円(12回分) ※
- アクティブシニア体操教室(全12回)
 ①4月～9月の第1・3木曜10時～11時 ②20歳以上 / 抽選40人 ¥6,000円(12回分) ※
- ナイトヨガ(全12回)
 ①4月～9月の第2・4金曜(9月は9日・30日)18時30分～19時30分 ②20歳以上 / 抽選30人 ¥6,000円(12回分) ※
- リラックスヨガ(全12回)
 ①4月～9月の第2・4水曜①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 ③20歳以上 / 抽選50人 ¥6,000円(12回分) ※

- 健康づくり体操教室(全6回)
 ①4月～6月の第2・4月曜10時～11時10分 ②20歳以上 / 抽選20人 ¥3,000円(6回分) ※
- 始めてみよう・昔弾いていたギターに再チャレンジ(全6回)
 ①4月～6月の第2・4土曜10時～11時30分 ②中学生以上 / 先着10人 ¥3,000円(6回分) ③3月11日～25日に直接
- 都岡おもちゃ病院開院
 小学校低学年程度のお子さんのおもちゃを修理します。
 ①4月～9月の第3土曜10時～15時 時 修理するおもちゃ(電池・ぜんまい・簡単なモーター付きのもの、ぬいぐるみ、木のおもちゃ) ③当日直接

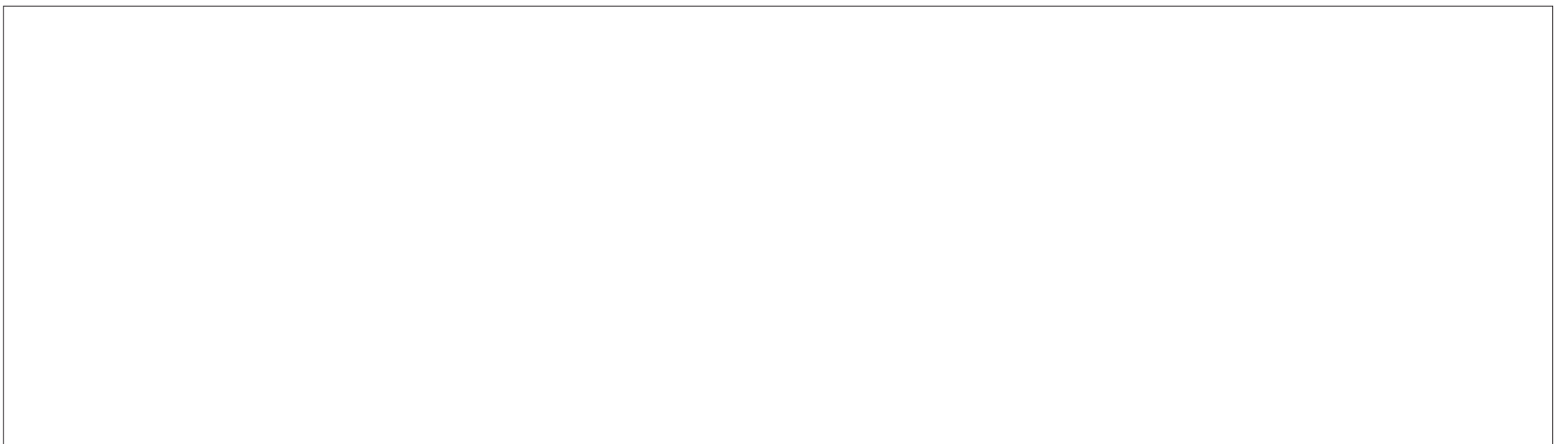
若葉台地区センター
 〒241-0801 若葉台3-4-2
 ☎921-2213 ☎921-2225
 休館 第4月曜(祝日は翌日)

- 卓球教室
 ①3月12日、4月9日(各回土曜)15時～17時(15分前受付) ②小学生以上 / 先着15人 ¥200円(小学生100円) ③当日直接
- わかばこどもおはなし会
 ①3月19日(土)10時30分～11時 ②未就学児と保護者 / 先着5組 ③当日直接
- バドミントン教室
 ①3月19日(土)15時～17時(15分前受付) ②小学生以上 / 先着15人 ¥200円(小学生100円) ③当日直接

- 初心者向け バレリーナ ヨガティス(全8回)
 ①4月4日・18日、5月2日・16日・30日、6月6日・20日、7月4日(各回月曜)10時30分～11時30分 ②先着12人 ¥4,000円(8回分) ③3月11日10時～直接
- 元気に笑顔になるヨガ1期(全12回)
 ①4月～6月の毎週火曜(5月3日を除く)13時30分～14時30分 ②先着14人 ¥6,000円(12回分) ③3月14日10時～直接
- 一緒におどろう HIPHOP(全12回)
 ①4月～9月の第1・3火曜(5月は10日・17日)16時～17時 ②5歳～12歳 / 先着14人 ¥4,800円(12回分) ③3月12日10時～直接
- 楽楽ヨーガ1期(全8回)
 ①4月～7月の第2・4水曜10時～11時30分 ②先着14人 ¥4,000円(8回分) ③3月15日10時～直接
- 男の！料理教室(全5回)
 ①4月～8月の第3木曜10時～13時 ②男性 / 先着12人 ¥5,000円(5回分) ③3月24日10時～直接
- マタニティ&ベビーピラティス
 ①4月21日(木)10時30分～11時30分 ②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 ③3月17日10時～直接
- バイオリンコンサート
 ①4月23日(土)14時～15時 ②先着50人 ¥500円 ③3月26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3月11日～4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 | 4月13日(水) | 9時～11時 | 子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 3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 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 申 3月11日～ |
| ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制 | 4月15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 申 2021年2月～6月生まれのお子さん と保護者/先着16組 申 3月11日～ |
| 生活習慣病予防相談 予約制 | 3月22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) 申 随時 |
| | 4月7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 | 3月18日(金) | 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 | 3月15日(火) | |
| | 3歳児 | 3月17日(木) | |
| 乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制 | 3月22日(火) | 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 申 随時 |
| ●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ● | | | |
| 母親教室(全3回) 予約制 | 4月5日・19日・ 26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 申 随時 横浜市旭区 母親教室 検索 |

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 **申**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.171

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

3月11日～4月10日の休園
3月 15日・22日(各回火曜)

今月のズーラシアグッズ



チンパンジーM



▲心優しいアルファオスのカズヤ



▲葉っぱを食べるサチコと近くで遊ぶハルとマリモ

3月のおすすめ

ズーラシアガーデンパーティー

「おハナ見」をテーマに、春を感じながらキッチンカーなどの飲食が楽しめます。また、フォトスポットや動物ガイド、ワークショップなどのイベントを行います。

申3月26日(土)～4月3日(日)
申当日直接



ひなたぼっこ

旭区地域子育て支援拠点 ☎241-0821 二俣川1-67-4
☎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 [HP](#) またはチラシでご確認ください。


| イベント | 日時 | 申込み | |
|------|-----|----------------------------------------|-----------------------------------|
| 専門相談 | 助産師 | 3月15日(火) 13時～14時30分 | 3月12日～ 申 、直接 |
| | 心理士 | ①3月11日(金) ②3月23日(水) 9時45分～11時15分 | ①3月5日～ ②3月19日～ 申 、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。
申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。
申489-6170 火～土曜(9時30分～16時)



あさひっ子もり
子ども・子育て応援特設サイト



▲HP [はこちら](#)