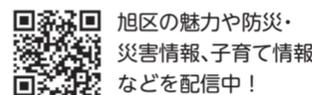


2022 4 あさひ



旭区公式ツイッター
@yokohama_as



ようこそ
旭区へ

「ふるさと旭」の魅力をお伝えします!

～冊子は区役所1階1番窓口・区内区民利用施設などで配布中～

新しく旭区での生活を始められた人へ、旭区の魅力や情報をまとめた広報媒体を紹介します。また、既に旭区にお住まいの人も、ふるさとの魅力を再発見する機会としてぜひご覧ください!

●旭区便利帖「さんさんガイド」 3月に新しくなりました!

旭区の魅力や行政サービスなどをまとめた冊子です。「旭区ってどんなところだろう」、「旭区には何があるんだろう」、そんな疑問にできるだけ答えられるように作成しました。



▲詳しくはこちら

●旭区区民生活・防災マップ

区内の地図中に広域避難場所や地域防災拠点などを掲載。「減災対策」や「避難行動」に関する情報も充実!



詳しくはこちら▶



●旭区公式Twitter

旭区のイベント・スポット紹介からちょっと真面目な行政情報まで、旭区のお役立ち情報をタイムリーに発信。



▲詳しくはこちら

☎ 広報相談係 ☎ 954-6023 ☎ 955-2856

お気軽にご利用ください! 旭区役所の専門相談

区役所では専門家による相談窓口を開設しています。日時や予約方法などをお確かめの上、お気軽にご利用ください。予約制の相談は、電話か区役所1階1番窓口でご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または実施方法を変更する場合があります。

相談の種類	内容	実施日	相談時間・受付方法	相談員	
予約制(1人25分)	法律相談	不動産、相続関係、家族内トラブル、相続、金銭などあらゆる法律問題の相談	毎週木曜 第2・4火曜 奇数月第3火曜	13時～16時 予約受付▶実施日の1週間前(同曜日)の日の8時45分～(祝日の場合は直前の開庁日)	弁護士
	司法書士相談	不動産登記、遺産分割、債務整理(140万円以下)など	毎月第1・3水曜		司法書士
	税務相談	所得税、相続税、贈与税など	偶数月(2月除く)の第4水曜		税理士
	公証相談	遺言・任意後見契約などの公正証書	毎月第2金曜	13時～15時 予約受付▶実施日の1週間前(同曜日)の日の8時45分～(祝日の場合は直前の開庁日)	公証人
	民事調停手続相談	近隣トラブル、金銭貸借、敷金返還など	4月・8月・10月・2月 第3月曜	13時～16時 予約受付▶随時 [※6月・12月は瀬谷区役所で開催 当日先着順 ☎ 瀬谷区広報相談係 ☎ 367-5636]	簡易裁判所 調停委員
当日先着順	交通事故相談	示談の方法、保険金請求など	毎月第2水曜	9時～12時、13時～16時 受付時間▶9時～15時30分	交通事故 相談員
	行政相談	国や独立行政法人などの仕事についての苦情や提案など	毎月第1木曜	13時～15時 受付時間▶13時～14時30分	行政相談 委員
	行政書士相談	国・県・市などへ提出する書類の書き方など	4月・5月・10月・11月 実施日などは広報よこはま あさひ区版でお知らせします。		行政書士

※予約制の相談は、相談の種類ごとに1年度で1回のみのご利用となります(令和4年度は令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)。

☎ 広報相談係 ☎ 954-6022 ☎ 955-2856



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

9日

23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。

今月のおしらせ 4 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

行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、権利義務・事実証明に関する書類(遺言書、遺産分割協議書、離婚協議書など含む)の作成について相談できます。

🕒4月14日(木)9時~12時・21日(木)13時~16時 📍区役所1階1番窓口

📄当日直接

📞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。

🕒4月28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:牡丹を愛でながら、金沢八景と金沢文庫の史跡を訪ねる(約7.5km 約12,000歩)

🕒5月14日(土)9時~9時30分受付(13時頃解散)※小雨決行、荒天中止

📍金沢八景駅(京急)集合、金沢文庫駅解散 🎫抽選50人※落選者にのみ5月9日までに電話連絡

💰500円 📄5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

【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」旭ガイドボランティアの会

📧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30分~8時30分)

プロから学ぼう! ~さつまいも+α~(全5回)

農家さんの指導を受けながら、親子でさつまいもづくりにチャレンジ! 苗植えからつる返し、収穫まで一通りの体験ができます。

🕒①5月21日(土) さつまいも苗植え

②7月23日(土) つる返し、草取り

③8月20日(土) 区内の畑見学&夏野菜の収穫

④10月15日(土) つる切り、さつまいも収穫

⑤11月5日(土) 料理教室

①~④9時~11時、⑤10時~12時

📍本村町(詳細は当選者にのみ通知)

※③は希望が丘周辺、⑤はJA横浜二俣川店で開催

🎫区内在住の親子/抽選10組※原則5回参加 💰1組2,500円(5回分)

📄5月9日(着)で 📧電子申請、📠(応募用紙に **必要事項** を記入)※詳細は **HP** 参照

📞生涯学習支援係 ☎️954-6092 📠955-3341



▲HPはこちら

富士重忠公クイズ

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」(NHK)に登場している重忠公に関する知識を深めよう!

出典:旭区ふるさとの歴史再発見 鎌倉武将・富士重忠

クイズ1

重忠公が生まれた年はいつでしょう。

①1118年 ②1147年 ③1164年 ④1192年

クイズ2

1180年、ある人物が、勢力を振るっていた平氏を倒す戦いを始めました。重忠公は、平氏に仕えていましたが、この人物に従うことを決意します。この人物は誰でしょう。

①源義経 ②源義仲 ③源実朝 ④源頼朝

📞広報相談係 ☎️954-6023 📠955-2856



答えは12ページにあるよ!

重忠 あさひくん

あさひスポット紹介 vol.15

区内のスポットを不定期で紹介します。

●すずり石水(鶴ヶ峰本町2丁目)

富士重忠公が陣を構えたときに、この水で墨をすたと伝えられています。昭和の初めのころまでは、崖からの湧き水があったといわれています。今は整備されていますが、当時の険しかった崖の様子は想像できません。



●矢畑・越し巻き(鶴ヶ峰本町1丁目)

鶴ヶ峰での戦いの際、重忠公の陣に向かって北条勢から放たれた矢が突き刺さり、まるで矢の畑のようになったことから「矢畑」と呼ばれています。

また、この辺りで重忠公が取り囲まれたので「越し巻き」というそうです。北条勢の放った矢が、重忠公を腰巻きのようにぐるりと取り巻いたため、そのように呼ばれたという説もあります。



●富士重忠公遺烈碑(万騎が原)

牧が原といわれていた地域ですが、ここに北条勢が数万騎あまりの陣を構えたことから「万騎が原」というようになったと伝えられています。



📞広報相談係 ☎️954-6023 📠955-2856

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

4月20日(水)

※HPなどでご確認ください。

展示コーナー(生涯学習アドバイザー)、パネル展示(利用登録団体)

4月2日(土)~27日(水)	押し花アート	三浦 梓さん
4月2日(土)~29日(金・祝)	かな書道	永松 立江さん
4月3日(日)~29日(金・祝)	旭エコキャンドルナイト実行委員会	

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

4月4日(月)~15日(金)	色鉛筆画
4月18日(月)~29日(金・祝)	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。

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HPなどでご確認ください。

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)
5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	12日(木)・13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)

📞庶務係 ☎️954-6006 📠951-3401



福祉保健

健康コラム ～睡眠・休養について～

●とれていますか？ 質の良い睡眠、しっかり休養

睡眠不足は、疲労感をもたらす、集中力が低下するなど、個人の生活の質に影響を与えるだけでなく、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化の原因となります。

また、睡眠を十分にとり、心身の疲労の回復を行うことは、心の健康を保つためにもとても大切です。心も身体も健やかになるための睡眠について取り組んでみませんか？

良い睡眠に向けてのポイント

- 眠る2時間前には夕食を済ませる
- 適度な運動
- ぬるめの入浴



自分に合った方法を取り入れてみよう

☎健康づくり係 ☎954-6147 ☎953-7713

旭区オリジナル体操「あさひくんとア・ソ・ボ！」～お子さんと楽しく健康づくり～

ご家庭でお子さんと楽しく体を動かせる体操ができました！

あさひくんと市立保育園の保育士たちが、区内の名所や公園で撮影した動画をYouTubeで配信中です。体の状態に合わせてながら、健康づくりにお役立てください。



※体操の振り付けを示すため、動画の写真は左右反転しています。



旭区オリジナルの
元気いっぱいな歌と体操だよ！
みんなもやってみよう！



◀動画はこちら

あさひ子育て保育園ひろば 検索

☎保育担当 ☎954-6173 ☎951-4683

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。

☎4月14日・28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

あさひ・ゆかいなコンサート2022

童謡・アニメソング・バルーンアート・マジックなどの音楽バラエティー。ベビーカー置き場あり。旭区民生委員児童委員協議会、旭区主任児童委員連絡会主催。※車での来場不可
☎6月3日(金)11時～12時(45分前受付) ☎旭公会堂(区役所4階) ☎乳幼児と保護者/抽選80組(1組4人まで)

☎4月20日～5月8日に電子申請

☎福祉保健係
☎954-6101
☎953-7713



▲申込みはこちら

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(1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、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部(敬称略)



文化

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

4月18日(月)

※☎などでご確認ください。

料理はいろいろ作っているけれど、少し気を抜いて、でもおいしいものを作りたいな、という人に。そして、「これから料理をしてみたい！」というお子さんにお勧めする本をご紹介します。

気ぬけごはん

高山 なおみ/著 暮らしの手帖社(2013年刊)

料理家の著者が、夫婦2人、日々の暮らしの中で食べる料理についてつづったエッセイ集です。文章だけの料理レシピ、作ってみたいくなる人もいるのでは。強力粉と間違え、薄力粉で焼いたパンのおいしさ(キャベツのピロシキ)。市民農園で育てたきゅうりを、「干しきゅうりの黒酢漬け」などに变化させる著者の料理力(きゅうり七変化)！雑誌『暮らしの手帖』で連載されていたものです。第2集『東京のち神戸、ときどき旅』もどうぞ。



料理はすごい！

シェフが先生！小学生から使える、子どものための初めての料理本

秋元 さくら、笠原 将弘、宮木 康彦、菰田 欣也/著
柴田書店/編 柴田書店(2020年刊)

自分が食べたいもの、誰かに食べてもらいたいもの、一緒に食べたいものを作りましょう。教えてくれるのは4人のシェフ。子どもでも作れるように、材料は作りやすい量で。子どもがやりやすい方法を、たくさんの写真で紹介しています。卵焼きは、バットに流しこんで形を作ります。焼き肉のたれは、キウイを入れて作ります。パスタは麺から作りますよ。「料理っておもしろい！」に気付いた子には、同じシリーズの『お菓子はすごい！』、『野菜はすごい！』もあります。



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21日(木)、5月8日(日)・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 ☎4月21日分は4月14日～、5月8日分は4月28日～、5月12日分は5月8日～ ☎☎、直接

こども読書週間「かみしばいの会」

☎4月23日(土)①14時～②15時～ ☎幼児～小学生(親子で参加可)/
①②先着6組 ☎紙芝居ボランティア「としょくん」 ☎当日直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

☎4月24日(日)11時～ ☎3歳～(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。

☎4月27日(水)10時～11時30分 ☎初心者 ☎開催時間内随時受付

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)	4月13日・27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)	4月21日、5月5日 (各回木曜)	14時40分～15時40分
中沢町公園(中沢3-37)	4月20日、5月4日 (各回水曜)	10時～10時50分

花と緑がいっぱい!春の旭区

旭区に、今年も、花と緑がいっぱいの春がやってきます! 新型コロナウイルス感染症対策をしながら、区内の自然を訪ね歩いてみませんか。

ガーデンネックレス横浜
Garden Necklace
YOKOHAMA 2022



春の里山 ガーデンフェスタ2022

3月26日(土) ~ 5月8日(日) 9時30分~16時30分 [里山ガーデンフェスタ](#) [検索](#)

会場 ● 上白根町1425-4 (よこはま動物園ズーラシア隣接)

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、イベントが中止・縮小、または内容が変更となる場合があります。

[はこちら](#)



※写真は過去の開催時のものです。



大花壇



エントランス



大花壇

市内産のパンジー・ビオラのほか、ネモフィラ、チューリップなど
春らしいパステルカラーの花で彩る市内最大級約10,000㎡の大花壇

ウェルカムガーデン

アンバサダー 三上 真史 さんがデザインを監修!

横浜市限定!

ひつじのショーンのオブジェ設置 &
イギリス国旗をモチーフにした花壇

春の訪れを感じる谷戸の風景

三上 真史さんによるガーデンツアー動画

動画配信も楽しんで!

会場の美しい花々を動画で紹介します。ぜひ
動画もお楽しみください!



▲動画はこちら



里山ガーデンを彩る花々



大花壇



エントランスの花壇



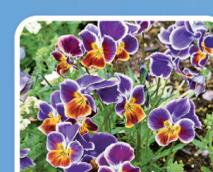
ネモフィラ
インシグニスブルー



キンギョソウ
トウニーアップルブロッサム



チューリップ
フラッシュバック



ビオラ
横浜セレクション

旭区の春を探してみよう!

区内の公園や緑道にも春が訪れています。

市民の森の植物

区内には、新緑を楽しめる森のほか、菜の花や桜を楽しめる森があります。



帷子川親水緑道の植物

緑の芽吹を楽しみながら、緑道を散歩してみませんか? (白根1-1ほか 鶴ヶ峰駅徒歩5分)



こども自然公園の植物

こども自然公園の大池に新緑が映えます。



旭区内の市民の森はこちら

里山ガーデンを楽しんだ後は森林を楽しもう!

フォレストアドベンチャー・よこはま

樹上2~15mの高さに設置された足場に登り、ケーブルによって張られたコースを利用して別の木に移動していくアドベンチャースポーツ。3種類のコースで楽しめます。



詳しくはこちら

トレイルアドベンチャー・よこはま

マウンテンバイクや電動モーターバイクで森の中を走ることができます。



詳しくはこちら

あなたがカメラでとらえた
旭区の魅力

フォトコンテストに
応募してみませんか

旭区フォトコンテスト2022
5月31日(火)まで作品募集中



2021
最優秀賞
[いつか梅の
花のように密
で会いたい]



2021
相模鉄道賞
[だいたいな
ばしよ]



2021
旭区長賞
[モッコウバラの
アーチ]



▲2021年度
フォトコンテスト
受賞作品一覧は
こちら

テーマ

あさひの街並みと花・緑・農

Twitter投稿で応募できる!

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]
を記載してツイート

CD-Rを郵送・持参で応募できる!

次の①~⑦を記載した紙を作品のCD-Rに添付
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

【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



▲申込方法など
詳しくはこちら

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



▶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

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 4月18日(月)

※HP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) ※「フットサルタイム」、「エンジョイ! バスケタイム」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	4月12日・19日・26日、5月10日	9時~9時50分	40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	4月13日・20日・27日	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
	シャイニングカーディオキック		20時~20時50分	40人
木	Simpleエアロピクス	4月14日・21日・28日	9時~9時50分	40人
	デトックスリンパ		11時~11時50分	
	12ZUMBA®		12時~12時50分	
金	9ZUMBA®	4月15日・22日、5月6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	
土	20ZUMBA®	4月16日・23日・30日、5月7日	20時~20時50分	40人
	カーディオキック		9時~9時50分	
	エンジョイ! バスケタイム*		19時15分~20時45分	

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

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。

4月16日(土)14時~16時 本村スポーツ会館 先着30人 ¥50円 持動きやすい服装・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

初心者弓道教室(全15回)

5月7日(土)~6月12日(日)の毎週水曜・土曜・日曜10時~12時(5月28日・29日を除く) 金が谷広町公園弓道場(金が谷495-1) 区内、近隣区在住者(学生を除く) / 先着10人 ¥7,500円(15回分) 4月11日~5月1日に ☎(951-7192※10時~12時)、直接

旭区弓道協会 清水 ☎090-2461-1272

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)



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

あさひ名画座第25弾「君は恋人」

4月15日(金)13時30分~(30分前開場) 先着300人(未就学児入場不可) ¥前売り800円、当日1,000円 詳細はサンハートへ

おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。 4月20日(水)10時30分~11時 未就学児と保護者(0歳~2歳向け) 当日直接

こどもログハウス 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)

親子で参加する読み聞かせ

絵本の読み聞かせや手遊び歌など。 4月14日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者/先着15組 当日直接

「母の日にプレゼント」しよう

手作りカーネーションにメッセージを添えてプレゼントしよう。 5月6日(金)~5月8日(日) 未就学児(保護者同伴)~小学生/先着30人 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

公募型男女共同参画事業 市民企画募集

ジェンダー平等を推進する市民グループとの協働企画を募集・選考。

4月11日(月)~5月1日(日)にHP

女性のためのこころのケア講座

テーマ「DV・トラウマを理解する」。 4月23日(土)10時~12時 女性/先着25人 ¥600円 当日直接 ☎862-5058

心とからだを整える産後のセルフケア(5月)(全2回)

赤ちゃんと一緒にできるエクササイズ。 5月17日・31日(各回火曜)10時~11時30分 産後の女性/先着16人 ¥1,700円(2回分) 4月15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 http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/ 休館 第3月曜(祝日は翌日)

ファミリークッキング ピザA

5月21日(土)10時~14時 8人以内の家族/抽選9組 ¥中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳~未就学児1,000円、3歳以下100円 4月8日~22日(満)で往に必要事項・年齢(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

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

4月20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 当日直接

脳を鍛える!

インナーマッスル体操

5月5日(木・祝)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 当日直接

パソコン個人相談室

5月9日(月)①13時30分~14時30分②14時40分~15時40分 ①②先着4人 ¥500円(1回分) 4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)

おはなしランド

わらべうたや絵本のおはなし会。 4月11日、5月9日(各回月曜)10時30分~11時 未就学児と保護者 当日直接

健康マージャンサロン

4月17日~5月8日の毎週日曜9時~15時 抽選3組 詳細は施設へ

ちびっこランド

和室でゆったり遊べます。 4月17日~5月8日の毎週日曜9時~16時 未就学児と保護者 おもちゃ 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。

●母の日のプレゼント作り

フラワーボックスをプレゼント。
 ☎ 5月8日(日) 10時～12時 小学生 / 先着12人 ¥500円
 申 4月11日10時～



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

●中学生から誰でも参加できる
 グラウンドゴルフ

8ホール2ラウンド。上位入賞者賞・参加賞あり。
 ☎ 5月8日(日)9時～11時※雨天中止
 抽選48人 申 4月16日9時～28日17時に ☎、☎ (必要事項) を記入)

●初夏のウォーク「和田義盛」を歩く

紙芝居「和田義盛物語」、「お釜だ様」を見て、和田義盛ゆかりの地など、保土ヶ谷区内の旧跡を巡ります。
 ☎ 5月21日(土)9時～15時※雨天時は翌日に延期 ☎ くぬぎ台小学校コミュニティハウス集合、上星川駅解散
 先着20人 ¥100円 持 昼食 申 4月16日9時～ ☎、☎ (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)

☎ 4月16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

●ポールウォーキング2022春(全4回)

☎ 4月28日、5月12日・26日、6月9日(各回木曜)10時～11時30分 神田公園(市沢地区センター隣)※雨天時は体育室 18歳以上 / 先着10人 ¥2,000円(4回分)※ポールレンタル料別途1,600円(4回分) 申 4月12日10時～直接(☎ 翌日～)

●はじめてのパッチワーク(全3回)

☎ 5月2日・9日・16日(各回月曜)13時～15時30分 18歳以上 / 先着12人 ¥2,000円(3回分・材料費込) 申 4月11日10時～直接(☎ 翌日～)

●こどもの日 ドローン体験会

☎ 5月5日(木・祝)10時～11時30分 小学生(小学3年生以下は保護者同伴) / 先着12人 ¥200円 申 4月15日10時～直接(☎ 翌日～)

●こどもの日 エアトラ体験会

エアートランポリンを体験。
 ☎ 5月5日(木・祝)①13時～13時40分 ②13時50分～14時30分 未就学児(保護者同伴) / ①②先着10組 ¥200円 申 4月16日10時～直接(☎ 翌日～)

●ポーセリンドール作り(全2回)

ポーセリンアートで人形を作ります。
 ☎ 5月13日・27日(各回金曜)10時～12時 18歳以上 / 先着12人 ¥2,200円(2回分・材料費込) 申 4月22日10時～直接(☎ 翌日～)

●ボッチャ教室

初心者向け。実際にプレーしながら楽しく学びます。
 ☎ 5月14日(土)13時～15時 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) / 先着12人 申 4月29日10時～直接(☎ 翌日～)

●ドローン講座(全3回)

☎ 5月21日・28日、6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 4月30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)

●フリーアドバイス バドミントン

☎ 4月17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 / ①②先着20人 ¥100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

☎ 4月23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

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)

●初心者のためのパソコン相談塾

☎ 4月21日(木)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 18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)※

●アールグレー・シフォンケーキ作り

☎ 5月10日(火)①10時～12時45分 ②13時45分～16時30分 18歳以上 / ①②先着8人 ¥1,500円(1回分)※

●住まいのクリニック(包丁研ぎ)

☎ 5月14日(土)10時～11時30分 18歳以上 / 先着12人 ¥600円※

●フルーツを使ったシフォンケーキ作り

☎ 5月19日(木)①10時～12時45分 ②13時45分～16時30分 18歳以上 / ①②先着8人 ¥1,500円(1回分)※

●初心者のための味噌づくり

☎ 5月20日(金)10時～11時30分 18歳以上 / 先着12人 ¥3,800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

「はらぺこあおむし」ほか。
 ☎ 4月16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4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、インディアカなど。
 ☎ 4月19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

●母の日プレゼント～フラワーブーデル～

☎ 5月8日(日)10時～12時 小学生 / 先着8人 ¥500円 申 4月16日～30日に直接(☎ 10時～)

●元気いっぱい！親子体操(全6回)

☎ 5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日・18日(各回月曜)10時～11時 2歳以上の未就学児と保護者 / 先着8組 ¥2,400円(6回分) 申 4月18日～5月8日に直接(☎ 10時～)

●おやすみ前のソフトヨガ(全6回)

☎ 5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日・25日(各回月曜)18時20分～19時20分 18歳以上 / 先着12人 ¥3,000円(6回分) 申 4月18日～5月7日に直接(☎ 10時～)

●体幹バランスヨガ(全6回)

☎ 5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日・19日(各回火曜)10時～11時 18歳以上 / 先着12人 ¥3,000円(6回分) 申 4月19日～5月7日に直接(☎ 10時～)

●母の日プレゼント

2Lペットボトルをリサイクルして、お花かごをプレゼント。
 ☎ 5月8日(日)10時～11時30分 小・中学生 / 先着15人 ¥500円 申 4月11日～23日に直接

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)

●母の日プレゼント

2Lペットボトルをリサイクルして、お花かごをプレゼント。
 ☎ 5月8日(日)10時～11時30分 小・中学生 / 先着15人 ¥500円 申 4月11日～23日に直接

●ピククルボール

子どもからシニアまでミックスで楽しめる簡単なスポーツです。
 ☎ 5月14日(土)12時～14時30分 18歳以上 / 先着20人 ¥500円 申 4月11日～30日に直接

●「武将畠山重忠の史跡」ゆかりの旭区を散策しよう

ガイドさんの説明もあります。
 ☎ 5月21日(土)9時30分～12時※小雨決行、荒天時は5月28日(土)に延期 18歳以上 / 先着10人 ¥500円 申 4月11日～30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

☎ 4月16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

☎ 4月16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

●女性限定！初心者向け健康マージャン教室(全6回)

☎ 5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日・19日(各回火曜)9時30分～11時30分 女性 / 先着20人 ¥3,000円(6回分) 申 4月26日10時～直接

●マタニティ&ベビーピラティス

☎ 5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 4月21日10時～直接

●健康セミナー「腰痛対処法」本当の原因を探り解消

☎ 5月24日(火)9時30分～11時30分 先着18人 申 5月10日10時～ ☎、直接(来館での申込優先)



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4月11日～5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	5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) ☎4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 ☎7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎4月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	5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 ☎2021年3月～7月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎4月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	4月27日(水)	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
	5月12日(木)	9時～11時	
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	6月23日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	☎40歳以上 ¥680円(X線) ☎5月2日～16日

※1 市内の実施医療機関でも、横浜市がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査))を行っています。 ※2 他で受診機会のない人が対象です。
 ※3 料金が無料になる人(持参するもの)…①2023年4月1日時点で70歳以上の人(保険証)②後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者医療被保険者証)③生活保護受給者(休日・夜間等診療
 依頼証)④受診日の属する年度の、前年度の市県民税が非課税世帯(同一世帯の全員が非課税)または均等割のみの世帯の人は事前に健康づくり係で手続きが必要です(運転免許証など写真付き
 の本人確認書類)。その他の無料になる人の条件は、広報よこはまあさひ区版 3月号 保存版(福祉保健センターからのお知らせ)に掲載。

●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●

乳幼児 健診	4か月児	4月22日(金)	時間は個別通知を ご覧ください。	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	4月19日、5月10日 (各回火曜)			
	3歳児	4月21日(木)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	4月28日(木)、 5月31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 ☎随時		

●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●

母親教室(全3回) 予約制	5月10日(火)・ 17日(火)・28日(土)	平日:14時～16時 土曜:9時30分～ 11時30分	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 横浜市旭区 母親教室 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.172

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

4月11日～5月10日の休園

5月 10日(火)

今月のズーラシアグッズ



ハンドマフゆめぼくら

ズーラシアどうぶつ



ズーラシアでは、2022年1月12日に17年ぶりとなるマレーバクの赤ちゃんが誕生しました。母親のロコは初めての出産・子育てでしたが、落ち着いた様子で赤ちゃんの面倒を見ています。生まれた子は、体重10kgを超える大きなオスの赤ちゃんでした。母乳をよく飲み、すやすやとよく寝ています。日に日に体つきがしっかりしてきて、寝室を元気よく走り回ったり、お母さんの見よう見まねで餌や葉っぱを口に入れてみたりしています。生後半年ほどは体の模様がうり坊柄(しま模様)ですが、成長とともに白黒の大人の姿へと変化していきます。

マレーバク

マレーバクは、ミャンマー南部からマレー半島、スマトラ島に生息し、バクの仲間では最も体が大きいです。体の色が黒と白のツートンカラーになっているのが特徴です。熱帯雨林の森の中で単独で暮らし、木の葉や草などを餌としています。水辺を好み、泳ぎも巧みです。



▲赤ちゃんに優しく寄り添うお母さん



▲餌にも興味を持ち始めています!



4月のおすすめ
飼育員のお仕事パネル展
4月19日の419(しいく)にちなみ、飼育員のお仕事や道具などを紹介するパネル展を実施します。
☎5月9日(月)まで

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: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 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。▲☎はこちら

イベント	日時	申込み
専門相談 心理士	4月27日(水) 10時～11時30分	4月23日～ ☎か直接

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)

6ページ: 島山重忠公クイズ 答え

クイズ1 ③1164年
平氏全盛の時代に、現在の埼玉県
深谷市(旧川本町)で生まれました。

クイズ2 ④源頼朝
重忠公は頼朝公に許され、鎌倉入りの先陣を命じられました。