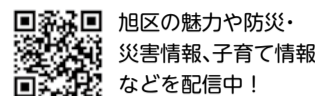


# 2022 9 あさひ



旭区公式ツイッター  
@yokohama\_as



## ひなたぼっこサテライトに遊びにきませんか？

地域子育て支援拠点「ひなたぼっこサテライト」は、部屋の中央に大型遊具を配置した開放的な施設です。今年の春に開所してから、たくさんのお子どもたちが遊びにきてくれました。子育てに関する情報の提供や相談も行っています。お気軽に遊びにきてください。また、子育て支援活動をしている人の打ち合わせなどに利用できる研修室もあります。所在地・開館時間などは、12面の「ひなたぼっこ」のお知らせをご覧ください。



☎ 子育て家庭係 ☎ 954-6151 ☎ 951-4683

## 備えよう！ ～ペットのための災害対策～

### 1 飼い主が分かるようにしよう

● マイクロチップ

● 犬鑑札

● 迷子札



おすすめ！



### 2 しつけをしよう

「いつもと違う」環境はペットにとってもストレス大！ 環境の変化に対応できるよう、しつけをしましょう。

- 人やほかの動物、生活音になれさせる
- ケージ、キャリーバッグが「安心できる場所」としてなれさせる

### 3 健康管理をしよう

狂犬病予防接種、各種ワクチン接種、ノミヤダニの駆除などを行い、記録しましょう。

### 4 ペット用の備蓄品も7日以上用意しよう

- 水  服用薬  ケージ、キャリーバッグ
- フード  ペットシート  ふん尿の処理用具  リード

### 5 預け先を確保しよう

親戚、友人、近所のペット仲間など、ペットが安心できる預け先を探しておきましょう。

自宅が無事な場合、在宅避難(自宅にとどまる避難)をすることもおすすめです。

#### 確認しよう！

お住まいの地域の地域防災拠点の

- 一時飼育場所
- ペットの飼育ルール

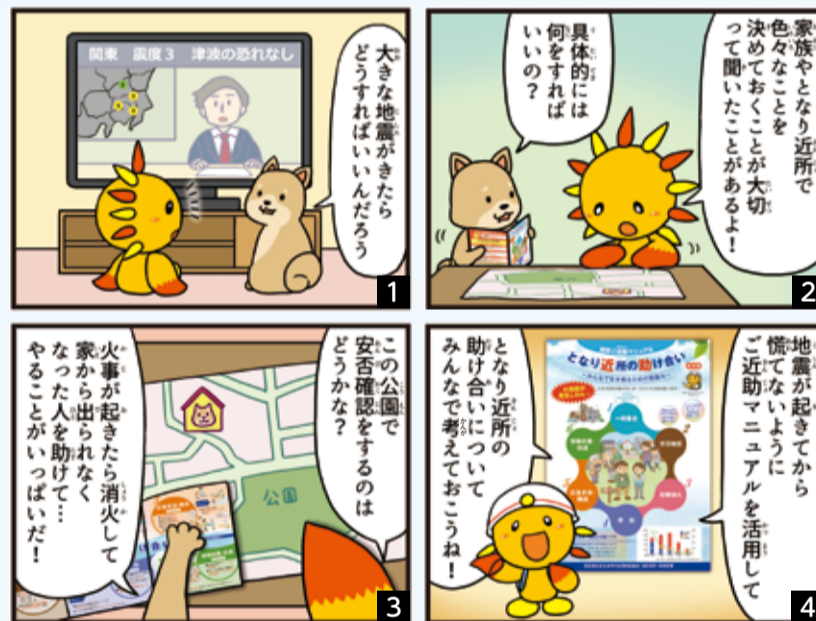


☎ 環境衛生係 ☎ 954-6168 ☎ 952-1504

### 第8回

## あさひくん

地震に備えようの巻



9月1日は防災の日です！ 備蓄品や非常持出品などの確認、家具の転倒防止など減災対策をしましょう。旭区のご近助マニュアルについて詳しく知りたい人は、HPをご覧ください。



▲HPはこちら

☎ 庶務係 ☎ 954-6007 ☎ 951-3401

### ● 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。



ふわふわかわいいマスコットだよ

### 今月のクイズ

旭区内に「生命の共生・自然との調和」をメインテーマに掲げる動物園がありますが、その名称は？

- ① 金沢動物園 ② 野毛山動物園
- ③ よこはま動物園ズーラシア

#### 【申込方法】

9月1日～30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)の考え方に基づき、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・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 9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

### 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

「土壌混合法」を実演で紹介します。  
🕒9月15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

### 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。  
🕒9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



### 都岡地区恵みの里の収穫体験

★落花生収穫体験 in 都岡  
🕒①10月1日(土)②10月8日(土)10時～ 📍下川井町の畑(「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩5分※車で来場も可) 📄①②抽選20組  
💰1組1,000円(約3株収穫) 📄9月16日(着)で「落花生収穫体験 in 都岡」係へ  
★ネギ収穫体験 in 都岡  
🕒①10月15日(土)②10月22日(土)10時30分～ 📍上川井町の畑(「細谷戸第3」バス停下車徒歩14分※車で来場も可) 📄①②抽選30組  
💰1袋500円(約5本、袋単位で収穫した分を買取) 📄9月30日(着)で「ネギ収穫体験 in 都岡」係へ

★さつまいも収穫体験 in 都岡  
🕒10月29日(土)①14時～②15時～ 📍今宿南町の畑(「ニュータウン第4」バス停下車徒歩9分)※駐車場なし 📄①②抽選40組  
💰1組1000円(3株程度収穫) 📄10月14日(着)で「さつまいも収穫体験 in 都岡」係へ  
……………上記共通……………  
📄市内在住のグループ(家族・1人でも可)※荒天時は翌日同時刻に延期、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。  
📄📄(希望講座と希望回、**必要事項**)、参加者全員の名前・ふりがな、📄を記入)※抽選後、当選者にのみ通知  
📄都岡地区恵みの里運営協議会事務局  
〒241-0031 今宿西町289  
📠955-5057  
📄北部農政事務所  
☎️948-2480 📠948-2488

### 「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:旧東海道 神奈川宿めぐり(約6.0km 約9,500歩)  
🕒9月17日(土)9時～9時30分受付(12時30分頃解散)※小雨決行、雨天中止  
📄京急神奈川新町駅改札口付近集合・横浜駅解散 📄先着80人 ※落選者へのみ電話連絡  
💰500円 📄9月11日～☎️(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)

### 二俣川駅周辺地区バリアフリー基本構想の進捗状況

2012年5月に策定した「二俣川駅周辺地区バリアフリー基本構想」の事業進捗が分かるパンフレットを作成しました。旭区役所と二俣川地域ケアプラザで配架しています。ぜひご覧ください。  
📄詳細はこちら

📄道路局企画課  
☎️671-4086 📠651-6527

### 就業構造基本調査を行います

2022年10月1日現在で、普段の就業・不就業の状態などについて調査を行います。  
正規・非正規雇用者の就業状況の違い、高齢者・若年層の就業状況などに関する日本の状態が明らかになり、国や横浜市の雇用政策や経済政策などを企画立案するための基礎資料となります。  
旭区では9月下旬から、調査の対象となった450世帯に調査員が伺います。パソコンやスマートフォンを使って回答することも可能です。調査内容は統計以外の目的には決して利用されません。ご協力をお願いします。  
📄統計選挙係  
☎️954-6012 📠951-3401



## あさひみらい塾 受講者募集

地域で何か新しいことを始めてみたい人・仲間を増やしたい人にオススメ！まち歩きや活動見学、グループワークを通して、チャレンジしたいことを見つけてみませんか。

### 【プログラム】

	日程	時間	内容
1	10月29日(土)	13時30分～	オリエンテーション・講義
2	11月5日(土)	16時30分	まち歩き(旭北地区・地域緑化の取組他)
3	11月15日(火)	10時～12時	現地見学(今宿地域ケアプラザ)
4	11月26日(土)		現地見学(みなまきラボ)
5	12月3日(土)	13時30分～	活動プラン作成準備
6	12月17日(土)	16時30分	活動プラン発表

📄みなくる(第1、5、6回)  
📄地域活動に関心があり、全6回参加できる人/抽選12人  
📄9月22日までに📄(📄**必要事項**、📄を記入、件名を【みらい塾申込】)、📄**電子申請**



▲📄**電子申請**はこちら

📄地域力推進担当 ☎️954-6028 📠951-3401  
📠as-chiikiryoku@city.yokohama.jp

## 9月11日から10月31日は旭区SDGs月間！

「旭区SDGs月間」の期間中、旭区内のさまざまな団体が、SDGsの目標達成につながる取組やイベントを実施しています。

SDGsは、持続可能な世界を実現するために、国連で採択された世界共通の「みんなの目標」です。「自分には関係ない」とは思わずに、まずは「SDGsを知る」「身近な取組を知る」「身近なイベントに参加する」など、できることから始めてみませんか。



▲各団体が実施している取組やイベントの一覧はこちら！



📄企画調整係 ☎️954-6027 📠951-3401

### 旭区市民活動支援センター



「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

9月21日(水)  
※📄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・利用登録団体のご案内)

9月2日(金)～29日(木) 切手 横浜旭郵便局  
秋の絵本とハロウィンカード 桑原 妙子さん

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

9月5日(月)～16日(金) 写真  
※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📄などでご確認ください。

9月	午前開室	6日・13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(金)・8日(木)・15日(木)・16日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
10月	午前開室	4日・18日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	6日(木)・7日(金)・13日(木)・20日(木)・21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

## 福祉保健

### 認知症普及啓発講演会

医師講話、区内認知症カフェの取り組み紹介、消防音楽隊による音楽演奏など。

📅 11月10日(木) 14時～16時

📍 旭公会堂(区役所4階)

👤 区内在住者、区内の認知症支援に携わる人 / 先着200人

📄 9月21日9時～10月21日に ☎、[電子申請](#)

認知症の人にやさしいまち あさひ



▲[電子申請](#)はこちら

9月21日は、世界アルツハイマーデーです。

📞 高齢者支援担当 ☎ 954-6191 ☎ 955-2675

### 健康コラム ～「しっかり歩き」を取り入れよう～

日常的に行っている歩く動作に、以下のポイントを取り入れることで、効果の高い運動に早変わりします。



📞 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713

#### 若者のための専門相談

📅 9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

#### 旭区神経系難病患者交流会「あした会」

リハビリになるスポーツの実践。

📅 10月6日(木) 13時30分～15時30分

📍 区役所新館2階大会議室 📄 患者と家族 / 先着7人 📄 9月11日9時～ ☎

📍 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(6月1日～30日)

次の皆さまから寄付をいただきました。佐々木 祥、サークルそらまめ、旭ジャズまつり実行委員会、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、匿名1件(敬称略)

#### ●ボランティア入門講座

はじめませんか ボランティア

📅 9月28日(水) 10時30分～12時

📄 抽選10人 📄 9月22日までに ☎、

☎ (☎)を記入)

☎ asavora@ceres.ocn.ne.jp

## 文化

### 第6回「遊音祭」～みんなでつくる音楽のお祭り～

📅 【クラシック&ポップスステージ】9月23日(金・祝) 13時～18時30分(30分前開場) 【ライブステージ】9月24日(土) 13時～17時45分(30分前開場)

📍 旭公会堂(区役所4階)

📄 遊音祭実行委員会 伊原

☎ 444-8929

☎ info@yuonsai.com



▲詳細はこちら

### 第31回旭区書道展～公募～<子ども展併設>

特別展示: 文物四宝

📅 9月30日(金)～10月3日(月) 10時～18時(最終日は16時まで) 📍 サンハート 📄 当日直接

📍 旭区書道家協会事務局 腰塚

☎ 381-7364



## あさひ図書館です

〒241-0005 白根4-6-2 ☎ 953-1166 ☎ 953-1179

休館日

9月20日(火)

※☎などでご確認ください。

うちで過ごす時間を、モノづくりに使う人が増えているといえます。最も身近なモノの一つ、服にまつわる話をどうぞ。

#### 服のはなし 着たり、縫ったり、考えたり

行司 千絵 / 著 岩波書店(2020年刊)

行司さんは新聞記者。趣味で服を作っています。子ども時代には、祖母や母が服を作ってくれました。大人になってからは、ブランドの服が仕事用の武装になりました。でも、転勤すると、これまでの服選びに違和感が生まれ、毎日着ていくのはカジュアルな服ばかり…。服とは？ 服作りの意味とは？ 著者は自らに問い始めます。



#### すてきなタータンチェック

奥田 美紀 / 文 穂積 和夫 / 絵 福音館書店(2021年刊)

タータンチェックは伝統的なイギリスのチェック柄で、由緒ある家には、昔から決まったタータンがあった、と思っている人は多いのでは？ 実は、スコットランドのタータンには、禁止令が出るほどの苦難の時代がありました。風向きが変わったのは、19世紀に入ってから。王室の注目を浴びようになり、今や世界中で愛されているタータンの歴史をひもといてみてください。この本のために作られたタータンが、最後のページを飾ります。



#### こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。

📅 9月11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。

📅 9月28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。

📅 10月6日・13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

#### 大人のためのおはなし会

📅 10月27日(木) 10時～12時 📍 白根地区センター 📄 先着10人 📄 9月27日～ ☎、直接

## スポーツ

#### 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。

📅 ①9月17日(土) 14時～16時 ②9月25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

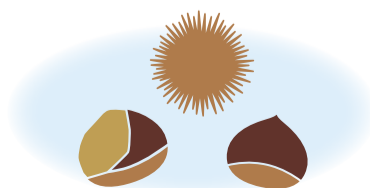
#### さわやかスポーツ&ストレッチ教室(全10回)

運動経験や体力に自信がなくても楽しめます。

📅 10月～2023年2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・マット除菌用タオル・飲み物 📄 9月5日～26日(着)で ☎ に ☎)を記入(☎1枚で1人) ※詳細は都岡地区センター、旭スポーツセンターで配布するチラシを参照

📍 旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎ 080-4654-5186



# ご存じですか？ 身の回りの食品ロス



「食品ロス」とは「本来食べることができるのに、さまざまな理由から廃棄されている食べ物」の事です。  
食品ロスは世界的に増えていて、SDGsのNo.12「つくる責任、つかう責任」に取り上げられています。  
「責任」というと難しそうですが、身の回りの食品ロスを減らすのは意外と簡単に始められて、家計の助けにもなります。  
ぜひ、今日から始めてみませんか？



## 食品ロスについておさらい！

バナナが捨てられた場合、バナナの可食部分が「食品ロス」、バナナの皮が「食品廃棄物」です。



一般家庭の食品ロスは、次のような理由で発生します

- 果物や野菜の皮などの過剰除去
- 料理の作り過ぎ
- 食べ残し
- 消費期限切れ
- 手付かず食品

## 食品ロスまとめ知識

現在、横浜市では年間約9万3千トンの食品ロスが発生しています。

年間の食品ロスを、1人当たり計算してみると…

横浜市平均  
**25kg**

旭区平均  
**27kg**

旭区は、あと少しで食品ロスを横浜市平均の量まで減らせます。頑張ってみませんか。



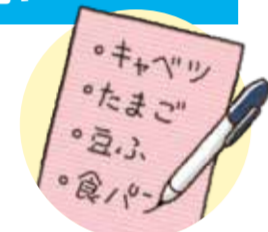
旭区のみならず頑張っています！ありがとうございます！



## やってみよう！食品ロスを減らす行動

### お買い物の前に

- 冷蔵庫の食品在庫を確認してから買い物に出掛けよう



### 食材を買うときは

- 本日に必要な分だけ、消費できる分だけの食品を購入しよう
- すぐに消費する食品は、陳列棚の「てまえどり」を意識しよう

### 調理のときは

- 作る量は食べ切れる分だけにしよう
- 食材は、食べられる部分を過剰に除去しないようにカット
- 使い切りレシピなどを活用して、余った食材も活用しよう

### 保存するときは

- 保存している食材が分かりにくくならないように、配置に気を付けよう
- さまざまな保存方法を調べてみよう



### 外食のときは

- 食べられる分だけを注文しよう
- 食べ残しをしないようにしよう

## 賞味期限の管理がポイント ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。

多めに買った食品は賞味期限が分かるように整理しよう！

**備える**  
いつも食べている食品を多めに買って置く



**買い足す**  
食べた分を買い足す



**食べる**  
賞味期限の近いものから順に消費する



備蓄品の鮮度を落とさず、無駄なく備蓄できて、災害時にも日常生活に近い食生活を送ることができるよ！



## 捨てていた食べ残しや野菜くずをいかす 土壌混合法

土中の微生物たちの動きによって、食べ残しや野菜の皮などを「土の栄養分」に変える方法が「土壌混合法」です。  
土壌混合法で作った土で野菜を作り、食べ残ってしまった食品は再び土に戻す。そんなサイクルを実践してみませんか。



出前教室もやっています！詳しくは6面・下記☎へ

▲動画もあるよ！(楽しくお家でエコ！講座 令和3年度第一回・第二回)

### かんたん！3ステップ

- 1 集合住宅の場合：プランターやバケツなどを用意する  
庭のある家の場合：プランターやバケツを使うか庭に直接埋めるか決める
- 2 食べ残しや野菜の皮などを土に埋め、土をかぶせる  
※数日に1回程度かき混ぜて、水分と土を適度に混ぜると分解が早くなります。
- 3 2週間ほどで分解が完了します。

分解が完了した土は食品の栄養が溶け込んでいて、培養土として使えるよ！



土壌混合法を繰り返すと肥料効果が高まるよ！



## 買い過ぎた、手付かず食品が必要な人につながる フードドライブ

各家庭で使い切れない食品を地域の福祉施設や必要としている人に寄付する仕組みが横浜市内にもあります。  
皆さんの台所に眠っている、捨ててしまいたいような食品があったら、ぜひ利用してみてください。

ご協力をお願いします！



### 区役所などの受付場所

- 地域振興課 (区役所2階21番窓口) 8時45分～17時(土日・祝日・年末年始を除く)
- 資源循環局旭事務所 (白根2-8-1) 9時～16時(日曜・年末年始を除く)

左の2カ所以外の受付場所も！



▲詳しくはこちら

### 受付できる食品

- お米(白米・玄米・アルファ米)
  - パスタ、そうめんなどの乾麺
  - 缶詰・レトルト・インスタント食品
  - のり・お茶漬け・ふりかけ
  - 粉ミルク・離乳食・お菓子
  - 調味料(しょうゆ・食用油など)
- ※未開封で2か月以上賞味期限が残っている常温保管可能なもの



### 受付できないもの

- 賞味期限が2か月を切っているもの
- 開封されているもの
- 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- アルコール(みりん・料理酒を除く)
- 冷凍・冷蔵保存のもの



※受付できる・できない食品は一例です。詳細は下記☎へ。

私たち一人一人の小さな努力が食品ロスの削減や、環境破壊に「待った」をかける事につながります。  
取り組みやすい事から、少しずつ、始めてみてください！

▶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 9月20日(火)

※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	9月13日・27日 10月4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	9月14日・21日・28日 10月5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	9月15日・22日・29日 10月6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®	9月16日・30日 10月7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	9月17日・24日 10月8日	9時～9時50分	30人
	10ZUMBA®		10時～10時50分	
	エンジョイ! バスケタイム★		19時15分～20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。

#### ●やさしいバレエ&姿勢メンテナンス 6カ月コース(全22回)

10月～3月の毎週水曜(除外日あり、要問合せ)10時～11時30分 女性/先着20人 ¥33,000円(22回分、2分割払い) 9月13日～

#### ●女性のための キャリア・カウンセリング(11月)

11月2日(水)・5日(土)・16日(水)・19日(土)・30日(水) ①10時～10時50分 ②11時～11時50分 ③13時～13時50分 ④14時～14時50分 女性/①～④先着1人 10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  
HP [http://www.yspc.or.jp/kodomo\\_yc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/)  
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※往に【必要事項】・【】・【】・学年を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

#### ●スポーツレクリエーション フェスティバル2022

飯ごう炊飯と鉄板料理。  
10月30日(日)10時～14時 家族/抽選18組 ¥小学生以上1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円 9月12日～26日(消)※

#### ●おひさまクラブⅢ(全6回)

自然観察・ゲーム・おやつ作りなど。  
11月9日～12月21日の毎週水曜(11月23日を除く)14時～16時 4歳以上の未就学児と保護者/抽選24組 ¥1組6,600円(追加:大人3,300円、子ども2,400円、3歳以下300円)(6回分) 9月23日～10月7日(消)※

#### ●どきどきデイキャンプ(全3回)

11月13日、12月11日、2023年1月15日(各回日曜)9時30分～15時30分 小学1～3年生/抽選30人 ¥9,300円(3回分) 9月23日～10月7日(消)※

#### 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)

#### ●元全日本女子

バレーボール選手の練習会  
10月7日(金)9時30分～11時 18歳以上/先着30人 ¥50円 9月11日9時30分～30日に直接(☎12時30分～)

#### ●介護予防講座Ⅲ 笑顔の体操

10月24日(月)10時～11時 先着30人(高齢者向け) 9月24日9時30分～10月12日に直接(☎12時30分～)

#### 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

※(着)で往(【必要事項】・【】・【】を記入)、直接(郵便はがき持参)

#### ●イスを使ってストレッチ

10月4日(火)11時15分～12時15分 60歳以上/先着25人 持動きやすい服装・タオル・飲み物 当日直接

#### ●ふれあいサロン「福寿の会」

10月4日(火)13時～14時30分 60歳以上/先着20人 ¥100円 当日直接

#### ●民謡ふるさとの心を歌おう (全6回)

10月～2023年3月の第2水曜10時30分～12時30分 60歳以上/抽選19人 ¥1,760円(6回分) 9月11日～26日※

#### ●フェルデンクライスメソッド (全12回)

余分な体の動きに気付き、本来持っている体の能力を引き出す教室です。  
10月～2023年3月の第2・4金曜9時30分～11時30分 60歳以上/抽選18人 ¥600円(12回分) 9月11日～21日※

#### 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)

#### ●大人のリラククスストレッチ

9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 当日直接

#### ●脳を鍛える!

インナーマッスル体操  
10月6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 当日直接

#### ●パソコン個人相談室

10月10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) 9月11日～、直接

## 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などをご確認ください。

#### 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27弾

「狂った果実」  
9月21日(水)13時30分～(30分前開場) 先着200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

#### 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)

#### ●敬老の日にステキなプレゼントを

ハート型の匂い袋を作ります。  
9月17日(土)～19日(月・祝)9時～17時 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着40人 当日直接

#### ●消防士を体験しよう!

10月2日(日)13時30分～15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  
HP <https://www.women.city.yokohama.jp/y>  
休館 第4木曜

#### ●心とからだの深呼吸ヨガ 6カ月コース(全22回)

10月～3月の毎週火曜(除外日あり、要問合せ)13時30分～15時 女性/先着20人 ¥33,000円(22回分、2分割払い) 9月12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。

**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

🕒9月11日～10月9日の毎週日曜9時～15時 ㊟先着3組 ㊞詳細は施設へ

●ちびっこランド

🕒9月11日～10月9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

●おはなしランド

🕒9月12日(月)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者 ㊞当日直接

●ハロウィンリース&ポット作り

🕒10月2日(日)10時～12時 ㊟先着15人 ㊞¥1,800円 ㊞9月11日10時～ ㊞

**くめ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

※ ㊞9月15日～ ㊞、㊞(必要事項・年齢・学年を記入)

●秋のバイオリンコンサート

🕒10月10日(月・祝)①13時～14時15分②14時45分～16時※①②同一内容 ㊟①②先着35人※

●ドローン飛行体験

🕒10月16日(日)10時～12時 ㊟小学生以上(小学生は保護者同伴)／先着15組※

**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

🕒9月17日(土)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者／先着8組 ㊞当日直接

●マジック体験教室(全2回)

🕒10月6日・20日(各回木曜)10時～12時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥2,000円(2回分) ㊞9月15日10時～直接(㊞翌日～)

●「安心な老後生活とその準備」セミナー

🕒10月8日(土)10時30分～15時 ㊟18歳以上の夫婦や親子／先着15組 ㊞9月17日10時～直接(㊞翌日～)

●季節のポーセリン(全3回)

～フラワーバスケット作り～  
🕒10月13日・27日、11月10日(各回木曜)10時～12時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥2,200円(3回分) ㊞9月22日10時～直接(㊞翌日～)

●マクラメ編み講座(全3回)

🕒10月21日、11月4日・18日(各回金曜)10時～12時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥1,800円(3回分) ㊞9月23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 バドミントン

🕒9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) ㊟①初心者・初級②中・上級(①②小学生以上)／①②先着20人 ㊞¥100円(1回分) ㊞上履き・ラケット ㊞当日直接

●からだスッキリ!

●骨盤調整体操②(全12回)

🕒10月～2023年3月の第1・3月曜(1月は第2・4月曜)10時～11時30分 ㊟18歳以上／抽選60人 ㊞¥4,200円(12回分) ㊞9月5日～16日(着)で往(必要事項・年齢・性別を記入)

●ワインに似合うパン

●ノアレザンを作ってみよう!

🕒10月10日(月・祝)10時～13時 ㊟18歳以上／先着9人 ㊞¥1,200円 ㊞9月23日※



●リンパマッサージと

●正しい歩き方②(全4回)

🕒10月12日・26日、11月16日・30日(各回水曜)18時30分～20時 ㊟18歳以上／先着15人 ㊞¥2,000円(4回分) ㊞9月28日※

●そば打ち体験教室

🕒10月19日(水)10時～13時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥1,500円 ㊞9月25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)

※ ㊞9月11日～直接(㊞翌日～)

●やさしいバレエ・ウォーキング(全4回)

🕒9月～12月の第3木曜(10月は第4木曜)13時30分～14時30分 ㊟18歳以上／先着8人 ㊞¥2,800円(4回分)※

●初心者のためのパソコン相談塾

🕒9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)※

●さつま芋シフォンケーキ作り

🕒10月4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) ㊞エプロン・三角巾・食器用布巾・スリッパ※

●バレエ・ピラティス(全3回)

🕒10月6日、11月10日、12月8日(各回木曜)13時30分～14時30分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥1,800円(3回分)※

●大好き!台湾料理「潤餅作り」

🕒10月18日(火)10時～12時45分 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥1,500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)

●体幹バランスヨガ(全7回)

🕒10月～12月の第1・3・5火曜10時～11時 ㊟18歳以上／先着14人 ㊞¥3,500円(7回分) ㊞9月14日～28日に直接(㊞10時～)

●ウサギさんの飾り巻きずし

🕒10月7日(金)10時～13時 ㊟18歳以上／先着12人 ㊞¥1,500円 ㊞9月11日～30日に直接(㊞10時～)



●私のお気に入り～ポーセラーツ～

白いお皿を自分好みにアレンジ  
🕒10月12日(水)10時～13時 ㊟18歳以上／先着16人 ㊞¥1,500円 ㊞9月14日～10月5日に直接(㊞10時～)

●スマホと仲良くなろう PART2

🕒10月20日(木)10時～12時 ㊟18歳以上／先着12人(新規優先) ㊞¥500円 ㊞9月15日～10月8日に直接(㊞10時～)

●しあわせパン～かぼちゃリング～

🕒10月25日(火)10時～13時 ㊟18歳以上／先着8人 ㊞¥1,200円 ㊞9月20日～10月10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)

●ベーシックヨガ2(全10回)

🕒10月5日・19日、11月16日・30日、12月7日・21日、2023年1月18日、2月1日・15日、3月15日(各回水曜)①12時40分～13時40分②13時50分～14時50分 ㊟18歳以上／①②先着14人 ㊞¥①②5,000円(10回分) ㊞9月12日～25日に直接

●キッズ・フラ(全11回)

2023年3月4日開催のキッズ・フェスタ2022で発表。  
🕒10月～2023年3月の第1・3水曜(除外日あり、要問合せ)15時30分～16時30分 ㊟6歳～9歳／先着10人 ㊞¥5,000円(11回分) ㊞9月11日～25日に直接

●K-POPを踊って アイドルになろう(全11回)

2023年3月4日開催のキッズ・フェスタ2022で発表。  
🕒10月～2023年3月の第1・3木曜(除外日あり、要問合せ)16時～17時 ㊟小学生／先着10人 ㊞¥5,000円(11回分)※別途衣装代 ㊞9月11日～25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。  
🕒10月～2023年3月の第3土曜10時～15時 ㊞壊れたぬいぐるみや簡単なおもちゃ ㊞当日直接

●御朱印帳を作って 八幡神社御朱印をもらおう

🕒10月18日(火)9時30分～12時30分 ㊟先着15人 ㊞¥1,800円※別途御朱印代 ㊞9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)

●写真で作るアルバム自分史

🕒9月30日(金)13時～14時30分 ㊟先着10人 ㊞¥500円 ㊞9月16日10時～直接

●シニアのための右脳トレーニング(全3回)

🕒10月3日・17日・31日(各回月曜)10時～11時30分 ㊟先着10人 ㊞¥1,500円(3回分) ㊞9月18日10時～直接

●元気に笑顔になるヨガ(全11回)

🕒10月4日～12月20日の毎週火曜(10月11日を除く)①12時15分～13時15分②13時30分～14時30分 ㊟①②先着14人 ㊞¥5,500円(11回分) ㊞9月13日10時～直接

●HIPHOP(全12回)

🕒10月～2023年3月の第1・3火曜(1月は第3・5火曜、3月は第1・2火曜)16時～17時 ㊟5歳～12歳／先着14人 ㊞¥4,800円(12回) ㊞9月17日10時～直接

●色鉛筆画教室(全6回)

🕒10月～2023年3月の第3月曜15時～17時 ㊟先着16人 ㊞¥3,000円(6回分) ㊞9月27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9月11日～10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	10月5日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎9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 ☎7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 ☎9月12日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	10月28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8月～12月生まれのお子さん と保護者/先着16組 ☎9月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	9月27日(火)、 10月3日(月)	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
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	11月24日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	☎40歳以上 ¥680円(X線) ☎10月3日～17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	9月16日、10月7日 (各回金曜)	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	9月13日、10月4日 (各回火曜)			
	3歳児	9月15日、10月6日 (各回木曜)			
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	9月29日、10月27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	10月4日・11日・ 18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 ☎随時 <a href="#">横浜市旭区 母親教室</a> <a href="#">検索</a>
------------------	-------------------------	---------	------------------	--

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.177

〒241-0001  
上白根町1175-1  
☎959-1000(総合案内所)

[ズーラシア](#) [検索](#)

9月11日～10月10日の休園  
9月 13日(火)

### ズーラシアどうぶつ

## ZOO

### む・ア・ップ

## ニホンザル

ニホンザルは北海道を除く本州や四国、九州に生息しており、日本人にとってはとても身近な動物だと言えます。特に青森県の下北半島に生息しているニホンザルは、霊長目の中で最も北に生息するサルとして有名です。

現在ズーラシアでは22頭(オス7頭、メス15頭)飼育しており、今年の5月末に2頭の赤ちゃんが誕生しました。出産した母親だけでなく、その娘やそのほかのサルたちも育児に協力的な姿が見られます。また、ニホンザルはとても表情豊かな動物なので、毛繕い中の気持ち良さそうな顔や餌の取り合い中の怒った顔、子ども同士で遊んで楽しそうな顔など、さまざまな表情が観察できます。かわいい赤ちゃんも加わったにぎやかなニホンザルたちに会いに来てくださいね!



▲授乳中の赤ちゃんをみんなで守っています



▲食べている姿もかわいいですよ!

ズーラシア  
親子フランクソルトン

## 9月のおすすめ

### 村田園長のとおき写真展

村田園長が撮影した写真の中からとおきの写真と園長の等身大パネルを展示します。

☎8月31日(水)～11月28日(月)



▲昨年の様子

## ひなたぼっこ

◆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

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」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	助産師	9月27日(火) 13時～14時30分	9月13日～ ☎、直接
	心理士	9月28日(水) 10時～11時30分	9月14日～ ☎、直接
	管理栄養士	10月4日(火) 10時～11時30分	9月20日～ ☎、直接
サテライト	助産師	9月28日(水) 10時～11時30分	9月14日～ ☎、直接
	心理士	10月6日(木) 10時～11時30分	9月22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)