

2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!

分別できたら、ごみは資源に。

ごみをしっかり分別して、次世代のために豊かな地球環境を残しましょう。

なぜごみを分別する必要があるのでしょうか?

紙は木から、プラスチックは石油からと、身の回りには限りある資源からできています。

ごみをしっかり分別し、リサイクルすれば、大切な資源を守ることができます。

新生活が近づき、片付けたごみや粗大ごみを出す機会が増える今こそ、改めてチェックしましょう。

ここが知りたい! ごみの分別

01 バッテリー付き家電やモバイルバッテリー



充電式電池による収集車の火災が増えています! 小型家電のうち、バッテリーを取り外せない場合は、**「燃やすごみ」とは別の袋**を出してください。

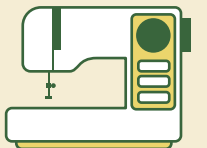
取り外したバッテリーや、モバイルバッテリーは、収集事務所、区役所、家電量販店などに設置されている**小型充電式電池リサイクルボックス**に出してください。



地域振興課 海野さん

膨らんだり破損したりしたものは収集事務所にご相談ください!

02 50cm未満の家電



プリンターやミシンなど、見た目がプラスチックの家電は、重さにかかわらず**「燃やすごみ」**として出せます。

50cm以上の物は**「粗大ごみ」**です。粗大ごみ受付センターへお申し込みください。



資源循環局旭事務所 田邊さん

03 傘



一般的な傘は、粗大ごみではありません。骨組みが金属なら**「小さな金属」**、それ以外なら**「燃やすごみ」**として出せます。

傘の布やビニール部分を外せない場合はそのまま、骨組みの素材に応じて出してください。



資源循環局旭事務所 杉さん

04 缶・びん・ペットボトル



口に入れられるものが入っていた缶・びん・ペットボトルは**1つの袋**に入れて出せます。飲み薬のびんもOKです。

口に入れられない化粧水などが入っていたびんは、「燃えないごみ」に出してください。

取り外したペットボトルのラベルとキャップは**「プラスチック資源」**です。



ひかりが丘保育園 大原先生

2024年10月からプラスチックの出し方が変わりました。

ここでも分別チェック!

燃やすごみに捨てていませんか?
ラップやチャック付きポリ袋、ビニール袋は**「プラスチック資源」**としてお出してください!

分別されていない場合や間違った品目が出されていた場合は啓発用シールを貼っています。横浜市では、繰り返し指導しても分別ルールを守らない市民・業者に対して、過料を科す罰則制度を実施しています。分別へのご理解、ご協力をお願いします。



基本のキ

ご協力をお願いします!
ごみ出しは、**収集日の朝8時まで**に集積場に出してください。



分別に迷ったら

「Mictionary」で検索!



問 資源循環局旭事務所 ☎ 953-4811 ☎ 953-6669

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を採用しています。

区の人 240,501人

区の家帯数 109,142世帯 (2025年1月1日現在)



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
8日・22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。

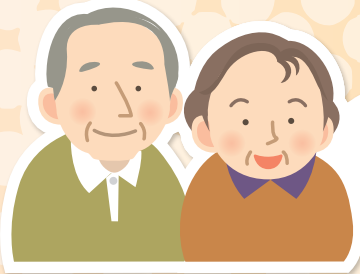
60代からのクラブ活動

すてきな仲間や生きがいが見つかります

かがやきクラブ旭は あなたの人会をお待ちしています!

市内最大!

「かがやきクラブ旭」では、60歳代から90歳代の人たちまで、約8,000人の会員が活動しています。



一緒に
楽しみましょう!



楽しいイベントが
たくさん!

社会貢献

- ・交通安全運動への参加
- ・高齢者の居場所づくりなど



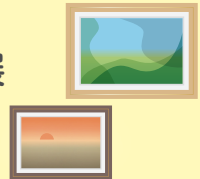
スポーツ

- ・ボッチャ大会
- ・ノルディックウォーキングなど



文化活動

- ・映画会
- ・趣味の作品展など



小学生の見守り



「誰かのために活動する」
ことは実は楽しい



清掃活動

輪投げ大会



ボッチャ大会



グラウンド・ゴルフ

楽しく体を動かして
健康維持!

囲碁・将棋大会



マーじゃん大会



1人でやるより楽しい
ことがたくさん♪



カラオケ大会

入会は

ホームページから!



イベントの予定も
こちらでチェック!

かがやきクラブ旭

検索

HPはこちら



興味のある人は
ぜひ気軽に
問い合わせね!



問合せ

「かがやきクラブ旭」事務局
(旭区老人クラブ連合会)
(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。

区・市役所から

オンラインでできる主な手続きをご案内します

横浜DIGITAL窓口



二俣川駅行政サービスコーナーおよび 二俣川図書館取次所を臨時休所します

📍二俣川駅行政サービスコーナー ☎️ 366-6615
📍中央図書館サービス課 ☎️ 262-0050

休所日
2月20日(木)

あさひの魅力発信サイトがオープン!

旭区では、子育て世代をはじめ多くの人に選ばれ続ける「ふるさと旭」の実現を目指し、魅力づくりに取り組んでいます! 旭区の魅力を含め込んだウェブサイトができましたので、ぜひ覗いてみてください。



こんな情報を掲載中♪

- 区民ライターによる区の魅力たっぷりの記事
- 家族で楽しめる季節折々のイベント情報
- 子育てにうれしいお出かけ・体験スポット
- 地域活動の「はじめの一歩」を応援する支援情報



▲HPはこちら

📍企画調整係 ☎️954-6027 📠951-3401

令和6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の受付

給与所得のみで年末調整済みの人が、医療費控除のみを申告する窓口を開設します。

注意 次に該当する人は区役所で受付できません。

- ・年金所得など給与所得以外の所得がある人
- ・ふるさと納税を行った人 ・退職などにより年末調整を受けていない人
- ・2か所以上から給与の支払いを受けている人

📅 2月17日(月)～3月17日(月)9時～11時30分、13時～16時
※土日・祝日を除く

📍 区役所地下1階

🎒 ● 給与所得の源泉徴収票

- 給与所得者の通帳など振込先が確認できる資料
- 給与所得者のマイナンバーが確認できる公的書類(コピー可)
※代理人が申告に来る場合でも必要です。
- 「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」(健康保険組合が発行する「医療費のお知らせ」などもあれば、ご持参ください。)

※原本を提出してください。

※事前作成が難しい場合は、「医療を受けた人」・「病院など」ごとに、「支払った医療費の額」・「社会保険などで補填された金額」をあらかじめ集計して来てください。

※医療費の領収書の添付は不要ですが、確定申告期限などから5年間は自宅で保管してください。

📍市民税担当 ☎️954-6043 📠954-0948

確定申告はスマホとマイナンバーカードで
📍保土ヶ谷税務署 ☎️331-1281

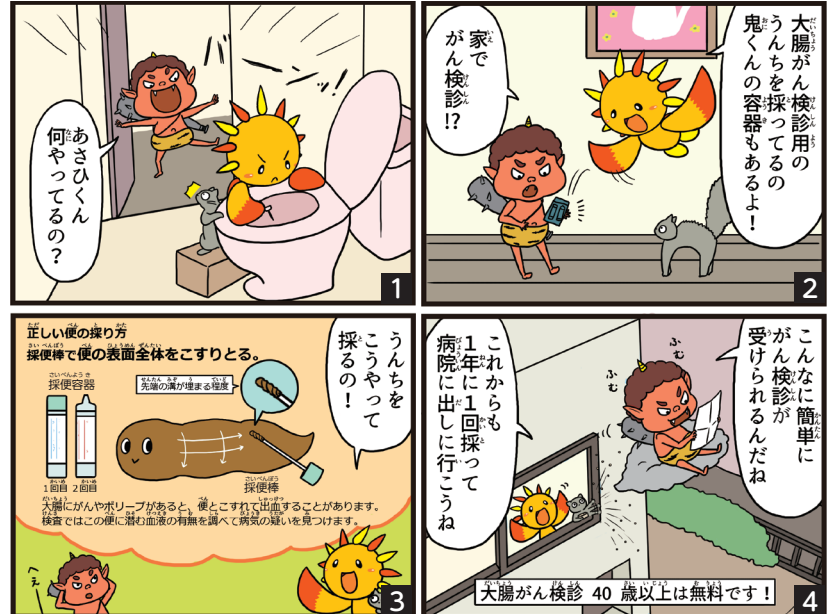
作成
コーナーは
こちら



第19回

あさひくん

【痛くも痒くもない!?大腸がん検診】の巻



がんの部位別死亡数は、大腸がんが男性では第2位、女性では第1位となっています。がんを早期発見・早期治療をするためには、無症状であっても検診を受けることが大切です。



▲詳細はこちら

応募者プレゼント♪

下記のクイズに答えると、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。
※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。

今月のクイズ

40歳以上の方は、年1回、横浜市の大腸がん検診を受診できますが、検診の費用はいくらでしょうか?

- ①0円
- ②1,000円
- ③10,000円

📄 2月1日～
28日に電子申請



ご応募は
こちら▶

ふわふわ、
かわいい
マスコットだよ



📍地域振興課あさひくん担当 ☎️954-6094 📠955-3341

都岡地区恵みの里「いちご収穫体験」～横浜みどりアップ計画～

📅 3月8日・15日(各回土曜)14時～※雨天決行 📍今宿1丁目のビニールハウス(「ニュータウン第5」バス下車徒歩5分)※車での来場も可(1組1台) 📍市内在住のグループ(家族・1人でも可) / 各回抽選15組※当選者にのみ通知 💰中学生以上2,800円、小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,300円(1回分、30分食べ放題)

📄 2月1日～18日にHP ※作物の生育状況などにより、内容変更や中止になる場合があります。
📍北部農政事務所 ☎️948-2480 📠948-2488



▲申込みはこちら

花のボランティア募集

区役所周辺の花壇を管理するボランティアとして活動してみませんか。
📅 [水やり・花摘み]週1回程度 [花の植替]年4回 📍旭区役所 📄詳細は下記📍へ
📍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17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

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.lg.jp

休館日

2月19日(水)

※☎などでご確認ください。

展示コーナー(旭区地域のアドバイザー・利用登録団体のご案内)

2月4日(火)~27日(木)

季節の絵手紙 ほんだ かずみ
本多 和美さん

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

展示する作品を募集しています。

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。

2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)・20日(木)・21日(金)	12時15分~15時45分 (15時30分受付終了)
3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)・14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

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」を実演で紹介。 ※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。

☎2月20日(木)10時~11時 ☎区役所1階 ☎当日直接

☎資源化推進担当 ☎954-6096 ☎955-3341

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。

☎2月21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

福祉保健



公立保育所の育児支援

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	3月3日(月) 10時~10時30分	ひなまつりの集い	乳幼児と保護者 先着5組
	3月5日(水) 10時15分~11時30分	ランチ交流	乳幼児と保護者 先着2組
	3月7日(金) 10時30分~11時	リズムであそぼう	乳幼児と保護者 先着10組
	3月11日(火) 10時~11時	赤ちゃんの日(思い出 ボードを作ろう)	0歳児と保護者 先着5組
手作り工房(思い出 ボードを作ろう)			
ひかりが丘 保育園	3月3日(月) 10時~11時	ひなまつり集会	乳幼児と保護者 先着5組
	3月12日(水) 10時~11時	手作り工房(思い出 ボードを作ろう)	
今宿保育園	3月6日(木) 9時45分~11時30分	おおきくなったかな	
柏保育園	3月4日(火) 11時~12時	ランチ交流	乳幼児と保護者 先着2組
	3月11日(火) 11時~12時	手作り工房(思い出 ボードを作ろう)	乳幼児と保護者 先着5組

☎2月15日~横浜市子育て応援アプリ「パマトコ」で保育所名を入力して検索してください。

この他にも、各保育所で育児相談・園庭開放を実施しています。



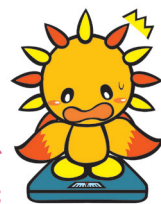
▲「パマトコ」はこちら

☎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

今年度の特定健診はお済みですか?

高血圧症と脂質異常症は40代後半から、糖尿病は50代から診療を受ける人が急増します。毎年1回、特定健診を受けて、体の状態を把握しましょう。



●特定健診は、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常症が組み合わさることで心臓病や脳卒中などになりやすい状態(メタボリックシンドローム)に着目した、40~74歳を対象にした健診です。

- 受診方法
- 国民健康保険加入者
※年度に1回費用無料、事前に受診券・問診票の送付あり
実施機関へ直接予約した後、受診券・問診票・健康保険証を持って受診してください。
 - 職場などの健康保険加入者
加入先の健康保険(協会けんぽなど)にお問い合わせください。

☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

ヘルスメイトのおすすめレシピ

~トマトと小松菜のプチプチサラダ~

●材料2人分

トマト1個、紫玉ネギ1/4個、小松菜1株、押し麦(乾)大さじ2、★(ドレッシング)レモン汁大さじ1と1/2、オリーブオイル大さじ1/2、塩小さじ1/4、おろしニンニク少々



●作り方

- ①押し麦を沸騰した湯で10分ほどゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ②小松菜をゆでて水気を切り、みじん切りにする。
- ③トマトを1.5cm角、紫玉ネギを5mm角に切る。
- ④ボウルで★を混ぜ合わせ、①~③を入れてあえる。冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

押し麦のプチプチ食感がおいしい、スプーンで食べるサラダです。お野菜はお好みのものにアレンジもできます。

☎健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

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。

☎2月13日・27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

＜旭区精神保健福祉セミナー＞
私のスマホの使い方って依存症ですか? ~七色の明日~

テーマ:スマホ依存の基礎知識と上手な付き合い方
当事者の体験発表と、ネット依存治療に向き合う医師の講演です。

☎2月14日(金)13時~16時 ☎旭公会堂(区役所4階) ☎先着350人 ☎松崎尊信医師(久里浜医療センター精神科診療部長) ☎当日直接

☎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 ☎744-8244 ☎744-8243

旭区神経系難病患者交流会「あした会」

情報交換と交流会。

☎3月13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12組 ☎2月12日~3月11日に直接(☎9時~)

☎高齢者支援担当 ☎954-6128 ☎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

●令和7年度 あさひふれあい助成金等説明会

☎3月12日(水)10時~12時・14日(金)13時30分~15時30分 ☎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、障害者などの当事者団体/各回先着50人 ☎2月12日~☎(☎重要事項)を記入。☎asahi-ks@ceres.ocn.ne.jp(☎9時~)

●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。
神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、伊志嶺 朝之(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 2月25日(火) ※☎などでご確認ください。

徐々に春に向かっていくような気がしますが、まだ肌寒い夜が続きます。心温まる恋愛小説で、少しは寒さも紛れるでしょうか。

植物図鑑 有川浩/著 幻冬舎(2013年刊)

春というには冷え込みの厳しい夜、ほろ酔い気分...



恋文の技術 森見登美彦/著 ポプラ社(2009年刊)

京都の大学から能登の研究室に飛ばされた大学院生、守田一郎。今作は全面的に、彼がしたためた手紙を通して構成されています。



図書検索機使い方相談

☎2月11日(火・祝)・27日(木)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

わらべうたと絵本の読み聞かせ。 ☎2月13日・20日、3月6日(各回木曜)10時30分~ ☎0~2歳児と保護者 ☎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。 ☎2月16日(日)11時~ ☎3歳以上(親子で参加可) ☎当日直接

大人のためのおはなし会

☎3月1日(土)13時30分~15時 ☎先着20人 ☎パンドラのはこ ☎2月12日~ ☎☎、直接

読書バリアフリー展示

障害の有無にかかわらず、全ての人を楽しめる図書を展示します。 ☎3月4日(火)~31日(月) ☎当日直接

朗読講演会「本を聴く楽しみ~読書再発見!~」

旭・朗読を楽しむ会「旭・久・恵」代表から読書の楽しみをお伝えします。 ☎3月16日(日)13時30分~15時30分 ☎18歳以上/先着36人 ☎上野 廣氏 ☎白根地区センター ☎2月14日~ ☎☎、直接

区役所1階

今月のるびーぎやらりーのご案内

区内在住・在勤・在学の個人または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

Table with 2 columns: 展示日 (2月18日(火)~21日(金)), 展示内容 (花の街絵画コンテスト作品展示)

※最終日は16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。

コンサート241ガラコンサート Vol.29

区内在住・在勤のプロの音楽家などによる特別演奏会です。 ☎3月9日(日)14時30分~(30分前開場) ☎サンハート ¥1,000円 ☎チケットはサンハートで販売中(9時~20時30分) ☎コンセル241事務局 ☎090-8894-3528(10時~16時)

'25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」。今年は8月31日(日)に、こども自然公園で開催予定!

【応募資格】

- ①アマチュアであること
②ジャズを基本にした演奏を行うこと
③オーディションと本番に同じ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。



▲詳細はこちら

♪動画審査(1次オーディション)

- ☎3月31日(着)で下記のものを☎
・演奏(2曲)を収録し、アップロードしたYouTubeの動画URL
・バンドのプロフィール(バンド名、全員の名前、楽器、主な活動場所など)
・バンド写真
・代表者の名前、住所、☎、☎
※可否は4月中旬にメールで通知

♪ライブ審査(最終オーディション)

- ☎5月25日(日) ☎旭公会堂(区役所4階) ☎動画審査合格バンド
¥1人2,000円※1バンド上限20,000円

☎横浜旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所 ☎☎304-9000 ☎info@asahijazz.net



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17日(月) ※☎などでご確認ください。

春期定期教室(4月~6月開催)

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
☎2月28日(着)で☎、☎(以下①~⑨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。3月5日までに抽選結果を通知。対象・定員、料金などは、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郵便番号⑦過去1年間の希望教室への参加有無⑧市外在住・在勤者は勤務先・学校名⑨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
※こども対象教室への参加は保護者の同意が必要

Table with 3 columns: 曜日, 大人対象教室, 開催時間. Lists various classes like Korean language, badminton, etc.

Table with 3 columns: 曜日, こども対象教室, 開催時間. Lists children's classes like dance, soccer, etc.

※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。

▶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。掲載されていない催しがある場合があります。事前にHPなどでご確認ください。

旭公会堂

〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12(区役所4階)
☎954-6154 ☎954-6170
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●避難訓練コンサート

消防音楽隊の演奏を聴きながら避難訓練をしましょう。

📅 3月13日(木) 13時30分～15時
👤 区内・近隣区在住者/先着200人
📝 詳細は施設へ

今川公園

〒241-0033 今川町96-2
☎☎366-9290

●ヒョウタンひな人形作り

ヒョウタンを使ってかわいいおひなさまを作りましょう。

📅 2月22日(土) 10時～12時
👤 小学3年生以上/先着5人 ¥800円 申 2月11日～18日に☎(10時～16時)



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(旧二俣川ライブ)5階
☎364-3810 ☎391-6930
✉sunheart@sunheart.info
HP https://sunheart.info/

※申 詳細は施設へ

●ワンコインコンサートVol.23

ピアノ連弾でオペラやバレエの名曲をたっぷり♪

📅 2月11日(火・祝) 14時～(30分前開場)
👤 小学生以上/先着300人 ¥500円※



●ベビーマッサージ&親子遊び

📅 3月18日(火) 10時～11時30分
👤 2か月～1歳児と母親/先着10組 ¥1,000円※

●朝ヨーガで健康リフレッシュVol.8 (全4回)

📅 4月7日・21日、5月12日・26日(各回月曜) 10時～11時30分
👤 抽選14人 ¥2,000円(4回分) 申 3月14日(着)で往(【必要事項】・年齢を記入)、直接

●みんなで歌おう! ゴスペルワークショップ2025(全6回)

📅 4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日(各回木曜) ①10時～11時30分 ②15時～17時 ③19時～21時【発表会】6月7日(土) 10時～17時
👤 ①未就学児と母親/抽選15組(30人) ②③10代～80代/各回抽選30人 ¥一般10,000円、24歳以下8,000円(6回分) 申 3月14日までにHP、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

●理科っておもしろい!

女の子のための実験教室

小麦粉のタンパク質(グルテン)を見てみよう!

📅 3月23日(日) 13時30分～15時30分
📍 中外ライフサイエンスパーク横浜(戸塚区戸塚町216) 小学生女子/先着24人 申 2月25日～HP

●女性の就職・転職に役立つワード基礎(全2回)

📅 3月25日(火)・26日(水) 10時～15時30分
👤 女性/先着15人 ¥11,000円(2回分) 申 2月15日～HP(☎9時30分～:862-4496)
※保育あり(👤生後2か月以上の未就学児 ¥有料 申 開催日の4日前までに☎:862-4750)

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)

※👤16歳以上/抽選30人 ¥7,200円(12回分) 申 2月21日～3月7日(消)で往(【必要事項】・年齢を記入)、HP

●ヨガI(全12回)

📅 4月8日～7月15日の毎週火曜(4月29日、5月6日、6月10日を除く) 9時30分～10時30分※

●からだ“美”チューニングI(全12回)

📅 4月8日～7月15日の毎週火曜(4月29日、5月6日、6月10日を除く) 10時45分～11時45分※

●ピラティス&有酸素運動I(全12回)

📅 4月9日～7月16日の毎週水曜(4月30日、5月7日、6月11日を除く) 10時～11時※

●おひさまクラブI(全8回)

野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか。

📅 4月16日～6月18日の毎週水曜(4月30日、6月11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9,600円(8回分、追加:小学生以上4,900円、4歳以上の未就学児3,700円、3歳以下300円) 申 2月24日～3月10日(消)で往(【必要事項】・年齢を記入)、HP

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)

※直接(☎12時30分～)

●ポッチャ体験・練習会

📅 2月26日(水) 9時～11時40分
👤 先着15人 申 2月11日9時30分～26日に※

●骨盤体操(全7回)

📅 4月8日～7月8日の第2・4火曜 10時～11時30分
👤 18歳以上/先着40人 ¥3,000円(7回分) 申 2月17日9時30分～3月7日に※

●卓球教室 金曜クラス(全8回)

最少開催人数18人。
📅 4月～7月の第2・4金曜9時30分～11時40分
👤 18歳以上の初心～中級者/抽選20人 ¥5,500円(8回分) 申 2月25日9時30分～3月15日に※

●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12日・19日) 9時30分～11時40分
👤 18歳以上の経験者/抽選25人 ¥5,500円(8回分) 申 2月25日9時30分～3月15日に※

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)

●せせらぎ歌の会

📅 2月12日(水) 10時～11時30分
👤 先着50人 ¥200円 持 上履き・靴袋 申 当日直接

●ピラティス～初級～

📅 2月19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 申 当日直接

●くらサポサロン

📅 2月19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

●やさしいヨガ教室

📅 3月4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

●脳を鍛える! インナーマッスル体操

📅 3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 申 当日直接

●パソコン個人相談室

📅 3月10日(月) 13時30分～14時30分、14時40分～15時40分
👤 各回先着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16日・23日、3月9日(各回日曜) 9時～15時
👤 各回先着3組 申 詳細は施設へ

●ちびっこランド

📅 2月16日・23日、3月9日(各回日曜) 9時～16時
👤 未就学児と保護者 申 当日直接

●おはなしランド

📅 2月22日(土)、3月10日(月) 10時30分～11時
👤 幼児と保護者 申 当日直接

●～ツルコミまつり～

第23回利用サークル発表会
～であい・ふれあい・まなびあい～
📅 3月1日(土)・2日(日) 9時30分～16時(2日は15時まで) 申 当日直接

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

●背骨コンディショニング(全3回)

「痛み改善・自然治癒を高める体操」で背骨を緩めリラックスしましょう!

📅 3月9日～23日の毎週日曜 10時～11時15分
👤 18歳以上/先着15人 ¥1,500円(3回分) 申 2月15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

●「ヨコハマシルバースターズ」がやってくる!

名曲を大編成のバンド演奏で♪
📅 3月20日(木・祝) 14時～15時
👤 先着50人 申 2月15日～☎、☎(【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

📅 2月15日(土) 10時30分～11時
👤 未就園児と保護者/先着8組 申 当日直接

●マクラメ編み教室(全3回)

クッションカバーを作ります。
📅 2月27日、3月6日・27日(各回木曜) 10時～12時
👤 18歳以上/先着12人 ¥2,000円(3回分) 申 2月11日～直接

●大人の散歩-2025春-

📅 3月26日(水) 9時～15時
👤 先着16人 ¥600円(別途交通費など) 持 昼食 申 3月5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。

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～)

●パン屋さんにならうパン作り

フランスパン専用粉でミルクフランスとベーコンエピを作ります。

㊟3月2日(日)10時～13時 ㊟18歳以上/先着9人 ¥1,200円 ㊟2月16日※



▲写真はイメージ

●キッズ!

親子で作ろうおしゃれなお団子!!

豆腐の材料で作ったヘルシーなお団子をあんこでおしゃれに飾ります。

㊟3月9日(日)10時～12時 ㊟小学生と保護者/先着6組(12人) ¥1,000円 ㊟2月23日



▲写真はイメージ

●春のデザート作り

いちごムース&フィナンシェを作ります。

㊟3月12日(水)10時～13時 ㊟18歳以上/先着12人 ¥2,000円 ㊟2月26日※



▲写真はイメージ

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)

●台湾ごはん(水餃子)

㊟3月5日(水)10時～12時45分 ㊟18歳以上/先着12人 ¥1,800円 ㊟2月11日～26日に直接

●初心者向け韓国語入門(全8回)

年間全5期のうちの1期目です。K-POPや韓流ドラマなども引用して、1年間通して学びます。

㊟4月9日～5月28日の毎週水曜9時30分～11時 ㊟18歳以上/先着12人 ¥6,000円(8回分、別途教材費) ㊟3月11日～4月2日に直接(㊟翌日～)

●初心者向け中国語入門(全6回)

年間全5期のうちの1期目です。会話力に重点を置いて、1年間通して学びます。

㊟4月11日～5月23日の毎週金曜(5月2日を除く)18時15分～19時45分 ㊟18歳以上/先着8人 ¥4,500円(6回分) ㊟3月11日～4月4日に直接



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)

※直接(㊟10時～)

●人形劇

演目:「三びきのやぎのがらがらどん」ほか。

㊟2月15日(土)10時30分～11時15分 ㊟小学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着30人 ㊟人形劇団げんき村 ㊟当日直接

●開館40周年記念イベントフリーマーケット

ペットの写真展も同時開催!

㊟3月1日(土)10時30分～14時 ㊟当日直接

●おやこでつくろう! ひな祭りケーキ

㊟3月2日(日)10時～12時30分 ㊟小学生と保護者/先着8組 ¥1,200円 ㊟2月11日～24日に※

●～白根工房～

シルバーアクセサリー

㊟3月7日(金)10時～13時 ㊟18歳以上/先着10人 ¥2,000円 ㊟2月12日～3月2日に※

●アロマオイルでヘアミストづくり

㊟3月8日(土)10時30分～12時 ㊟18歳以上/先着12人 ¥1,200円 ㊟2月12日～28日に※

●あこがれのカルトナージュ

多目的に使える大きめの箱を作ります。

㊟3月12日(水)10時～15時 ㊟18歳以上/先着10人 ¥3,000円 ㊟2月12日～3月5日に※

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)

●読み聞かせの会

㊟2月18日(火)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟当日直接

●つるし雛まつり

㊟2月27日(木)・28日(金)10時～16時(28日は15時まで) ㊟当日直接



●30周年記念

ふれあい・ハーモニーコンサート

㊟2月27日(木)10時15分～11時35分 ㊟当日直接

●開館30周年記念キッズフェスタ

当施設で活動しているサークルの子どもたちや近隣の小中学生による発表会です。

㊟3月1日(土)10時～14時 ㊟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)

※9時30分～直接

●みんなの食堂 ちくせんDEごはん

㊟3月15日(土)12時～13時30分 ㊟先着30人 ¥350円 ㊟2月22日※

●春を彩るバイオリンとピアノのロビーコンサート

㊟3月16日(日)14時～15時 ㊟先着60人 ¥500円 ㊟2月23日※

●なごんでいきいき! おはなし会

㊟3月17日(月)10時30分～11時 ㊟18歳以上/先着20人 ㊟旭・歌と読み語りの会なごみ ㊟2月24日9時30分～㊟直接

●楽楽ヨーガ

①中澤クラス②原クラス(全8回)

㊟4月～7月の①第1・3水曜10時～11時15分②第2・4水曜10時～11時30分 ㊟18歳以上/①②先着14人 ¥4,800円(8回分) ㊟3月6日※

●骨盤体操～骨格整えて正しい身体作り～(全11回)

㊟4月7日～7月14日の毎週月曜(4月28日、5月5日・26日、6月23日を除く)13時30分～15時 ㊟先着60人 ¥6,600円(11回分) ㊟3月3日※

●元気に笑顔になるヨガ1期(全10回)

㊟4月8日～6月24日の毎週火曜(4月29日、5月6日を除く)①12時15分～13時15分②13時30分～14時30分 ㊟18歳以上/①②先着14人 ¥6,000円(10回分) ㊟3月4日※

●リフレッシュ体操(全11回)

㊟4月11日～6月27日の毎週金曜(5月2日を除く)10時30分～12時 ㊟抽選60人 ¥6,600円(11回分) ㊟2月28日9時30分～3月4日17時に㊟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

※㊟2月20日～26日(着)で往(必要事項・年齢を記入)、直接

●4つの体操体験プログラム(全4回)

①膝・関節痛やわらげ体操②フェルデンクライスメソッド③体力アップ体操④今から気軽にエアロビクス

㊟①3月5日(水)②11日(火)③17日(月)④19日(水)13時30分～14時45分 ㊟60歳以上/先着32人 ¥2,000円(4回分) ㊟2月11日～直接

●知って楽しい歴史講座

「横浜市民を救った救援施設 関西村」

㊟3月9日(日)10時30分～12時30分 ㊟60歳以上/先着25人 ¥200円 ㊟2月13日～直接

●令和7年度前期「趣味の教室」受講生募集

Table with 4 columns: 教室名, 日時(4月～9月), 定員(抽選), 費用. Rows include 徳川將軍の謎, 手話を学ぶ, スマイルコーラス, 楊名時健康太極拳, Crazy for American Pops, 鉛筆で描く愛犬・愛猫.

㊟60歳以上 ㊟2月11日～19日(着)で往(必要事項・年齢・希望教室1つを記入)、直接 ※返信用はがき持参

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 ファク953-7713●			
乳幼児食生活健康相談 予約制	3月5日(水)		9時～11時 (時間は予約時に説明)
離乳食教室 予約制			13時30分～14時30分 (15分前受付開始)
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	3月21日(金)	区役所 3階	子どもの食生活に関する相談(30分程度) ☎2月12日～
生活習慣病予防相談 予約制	2月21日(金)、 3月6日(木)		10時～11時 (15分前受付開始)
			むし歯予防の話、歯磨きの方法など ☎2023年9月～2024年9月生まれの子どもと保護者/先着16組 ☎2月12日～
			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。☎随時
●こども家庭係 ☎954-6151 ファク951-4683●			
乳幼児健診	4か月児	2月21日、3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
	1歳 6か月児	2月18日、3月4日 (各回火曜)	
	3歳児	2月20日、3月6日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	2月25日、3月25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 ☎随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ファク951-4683●			
母親教室(両親教室) (全3回) 予約制	3月4日(火)・ 11日(火)・22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。) ☎随時 電子申請 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 ファク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.206

〒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日の休園日
2月12日(水)・18日(火)・
25日(火)、3月4日(火)

今月の
ズーラシアグッズ

うまれてくるよ
ホッキョクグマ

ズーラシアどうぶつ
ZOO
む・ア・ップ

ホッキョクグマ

北極圏に生息するホッキョクグマの学名 *ursus maritimus* は「海の熊」を表しており、多くの時間を海で過ごします。ホッキョクグマと言えば雪や氷でしょ? と思うかもしれませんが、冬の北極は気温-40℃にもなる寒さ厳しい場所で、海は一面凍り付きます。この海氷上で、主食のアザラシを捕食し、蓄えた分厚い脂肪で厳しい寒さをしのいでいます。夏には海水が溶けてなくなり、アザラシ狩りができなくなります。体に蓄えた脂肪を燃焼しつつ、ほぼ絶食で過ごします。このように海の変化に密接な関わりを持つホッキョクグマは現在、温暖化や海洋汚染の影響により危機的状況に追い込まれています。ホッキョクグマが暮らしやすい海にするため、私たち一人一人の行動変容が欠かせません。私たちにとっては寒い2月ですが、ズーラシアのゴーゴとイツちゃんには過ごしやすい季節です。2頭の姿から北極で暮らすクマたちに思いをはせていただけたらと思います。

▲泳ぎが得意です ▲陸上最大の肉食獣です

2月のおすすめ
国際ホッキョクグマの日イベント

国際ホッキョクグマの日になんで、ホッキョクグマの現状を知ってもらうために、ワークショップや雑貨販売などを行います。

☎2月13日(木)～3月3日(月)
曲 ホッキョクグマ展示場付近
申 当日直接

▲昨年の様子

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
◆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

「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 [HP](#) またはチラシでご確認ください。

▲☎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(☎、直接)
ひなたぼっこ		
公認心理師	①2月26日(水)10時～11時30分 ②3月14日(金)10時～11時30分	①2月12日～ ②2月28日～
管理栄養士	3月4日(火)10時～11時30分	2月18日～
助産師	3月18日(火)13時30分～15時	3月4日～
サテライト		
公認心理師	①3月6日(木)10時～11時30分 ②3月13日(木)10時～11時30分	①2月20日～ ②2月27日～
管理栄養士	3月21日(金)13時30分～15時	3月7日～
助産師	2月26日(水)10時～11時30分	2月12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。☎からお申し込みください。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)

あさひっ子もり 子ども・子育て応援特設サイト

▲☎はこちら