

広報よこはま あさひ区版 / 2024(令和6)年6月号 / No.320

# 6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!

## この時期からの備えが大切! 熱中症にご用心!

毎年7月から9月にかけて急増する熱中症。実は、暑くなり始めた6月から救急搬送される人が増え始めます。この時期から徐々に暑さに慣れましょう!

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、目まいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状が起き、最悪の場合は死に至ります。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内で過ごしていても起こります。

昨年、横浜市では1,400人もの方が熱中症で救急搬送されており、このうち117人は6月に発生しています。夏本番前でも気温や湿度が高く、風が弱い日には熱中症が起こりやすいので注意しましょう。

### 熱中症を防ぐには

- 喉が渇く前に、小まめな水分・塩分補給をしましょう。
- シャワーや冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- 昼夜問わず、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。
- 屋外作業は、涼しい服装で帽子などをかぶり、小まめに休憩を取りましょう。



暑さが本格化する前から、少しずつ外で体を動かし、暑さに慣れてみてはいかがでしょうか?

☎ 旭消防署警防課 ☎ fax 951-0119

## 身近にいる かもしれない 虫に注意!

### 蚊 感染症を媒介するよ

#### 蚊を増やさないためには

- 幼虫は小さな水たまりがあればどこでも発生します。
- ごみは片付け、水は小まめに捨てる
- 成虫の潜む場所(風通しの悪い草むら)を作らない

#### 蚊に刺されない工夫

- 長袖長ズボンを着用する
- 虫よけスプレーを使用する

蚊が媒介する  
感染症の詳細は  
こちら▶



### ゴケグモ 毒を持っているよ

#### どんなクモ?

特定外来種のセアカゴケグモ・ハイロゴケグモは毒を持っています。旭区をはじめ、市内でも複数発見されています。プランターの底、室外機の裏など、地面や人工物のくぼみ、穴、隙間などに巣を作ります。

#### 見つけたら?

素手で触らないように注意して、踏みつぶすか殺虫剤で駆除しましょう。



▲ゴケグモの巣

▲ゴケグモの詳細はこちら

☎ 環境衛生係 ☎ 954-6168 ☎ fax 952-1504

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 ☎ fax 382-1005  
✉ as-manabi@city.yokohama.jp

### 休館日

6月19日(水)

※☎などでご確認ください。

### 展示コーナー(旭区生涯学習アドバイザー・利用登録団体のご案内)

- 6月2日(日)~28日(金) 手作り絵本とポップアップカード 桑原 妙子さん
- 6月2日(日)~29日(土) 実用ペン習字 季節の便りなど 高久 美穂子さん

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

展示する作品を募集しています。

※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。

## あさひのつながり応援補助金 受付中!

### 地域活動のスタートアップを応援します

交流サロンや親子のつながりの場づくりなど、地域の課題解決を目指す活動に対して、必要な経費を補助します。まずはお気軽にご相談ください。

**対象事業** おおむね1年以内に開始した、または2025年1月までに開始する地域に開かれた活動

**対象団体** 区内で活動を行っている、または行う予定の、旭区民を含む2人以上のグループ

**補助金額** 対象経費の10分の9以内(最大5万円)



▲親子のつながりの場

申12月27日(着)(事前相談必須、下記☎へ要予約)  
※申請書類は、☎または区役所2階21番窓口で配布



▲詳細はこちら

☎ 地域力推進担当 ☎ 954-6028 ☎ fax 955-3341  
✉ as-mirai@city.yokohama.jp

### 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☎などでご確認ください。

6月	午前開室	4日・11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)
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)

☎ 庶務係 ☎ 954-6006 ☎ fax 951-3401



### 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 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。

# 今月のおしらせ 6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

### 旭区こども写生大会

ズーラシアを自由に散策し、お気に入りの動物の絵を描こう！  
クレヨン、画用紙、画板は当日お渡しします。

🕒6月22日(土)9時45分～14時※雨天時は6月29日(土)同時刻に延期  
📍よこはま動物園ズーラシア 🏠区内在住の5～12歳(要同伴者) / 先着200人  
💰ズーラシア入園料(高校生以下は学生証持参で無料)  
🎒絵の具などの画材、昼食(必要に応じて) 📄当日直接  
📞生涯学習支援係 ☎️954-6099 📠955-3341 📄HPはこちら



### 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

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。  
🕒6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。  
🕒6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

### 都岡地区恵みの里の体験教室 「とうもろこし収穫体験in都岡」

🕒①6月29日②7月6日(各回土曜)8時～※荒天時は翌日同時刻に延期  
📍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  
の来場も可 🏠市内在住のグループ(家族・1人でも可) / ①②抽選25組  
※当選者にのみ通知 💰1,000円 / 3本(収穫した分を買い取り) 📄6月18日までにHP※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。  
📞北部農政事務所 ☎️948-2480 📠948-2488

### 旭ふれあい収穫祭 ～枝豆収穫体験～参加者募集!

🕒7月6日(土)9時～10時30分※荒天時は翌日同時刻に延期 📍下川井町1563(「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停下車徒歩2分) 📄抽選15組 💰5株1,000円(予定)  
📄6月20日(着)で電子申請、📠(参加者全員の必要事項・年齢を記入)  
📞生涯学習支援係 ☎️954-6099 📠955-3341



▲電子申請はこちら



▲申込みはこちら

## 福祉保健

### 歯と口の健康週間 ～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

歯と口の健康は、生活の質や心身の健康を保つ基礎の一つです。「歯と口の健康週間」にちなんだイベントを開催します。

大事な歯と口について「困った、どうしよう…」とお悩みの人、旭区歯科医師会による相談会にお越しください。旭区薬剤師会による薬に関する相談会もあります。

また、当日は高齢者よい歯のコンクールの表彰式も開催します。

- 歯と口の相談会・薬の相談会  
歯科医師会: 歯科相談、試供品・パンフレットの配布、訪問歯科の相談  
薬剤師会: 薬相談、各種測定(血管年齢、肌年齢、骨密度)  
🕒6月13日(木)10時～15時 📍区役所1階 📄当日直接
- 高齢者よい歯のコンクール表彰式  
🕒6月13日(木)11時～11時30分 📍区役所3階

📞よしえ歯科医院 ☎️953-3338(休診:木曜、土曜午後、日曜、祝日)  
📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713



## 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	7月11日(木) 10時～10時45分	赤ちゃんの日 (手形であそぼう)	0歳児と保護者 先着5組
	7月18日(木) 10時～11時	離乳食講座	
ひかりが丘保育園	7月23日(火) 10時～10時45分	手作り工房 (絵の具であそぼう)	乳幼児と保護者 先着10組
	7月12日(金) 10時～11時	ぱぴぷれ音楽工房による 人形劇	
今宿保育園	7月24日(水) 10時～11時	手作り工房 (絵の具であそぼう)	乳幼児と保護者 先着5組
	7月4日(木) 10時～11時	作ってみよう	
柏保育園	7月23日(火) 10時～11時	手作り工房 (絵の具であそぼう)	

📄6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



📞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

## あなたは知っていますか? ～糖尿病とHbA1c～

血液検査を受けた時、HbA1cという項目や値に注目したことはありますか?

HbA1cは血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1～2か月の血糖値の平均を表します。糖尿病の判断指標の一つともされており、生活習慣の影響を大きく受けます。

区役所では、HbA1cが5.6以上の人や、生活習慣を見直したい人を対象に個別相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

※主治医がいる人は、主治医の指示書が必要になります。

📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

## あさひまちなか健康チェック

仕事や育児で忙しくて、なかなか自分の体について考える機会がない人必見!

無料で誰でも健康チェックができます。子ども向けの啓発グッズもご用意しています(数には限りがあります)。



骨健康測定、肌年齢測定、心血管指標AVI・API測定、握力測定、ベジチェック(推定野菜摂取量)測定、お薬相談コーナー  
※内容は変更になることがあります。

🕒6月16日(日)10時～15時  
📍横浜四季の森フォレオ(上白根3-41-1)3階センターコート(ニコパ前)  
📞健康づくり係 ☎️954-6146 📠953-7713

### 若者のための専門相談

🕒6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

### 旭区神経系難病患者交流会 「あした会」

🕒7月18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 📄6月11日～7月16日に直接(☎️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(3月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。  
公益社団法人保土ヶ谷法人会、旭華会、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、伊志嶺 朝之、西山 勉、八ッ橋 政彦、匿名1件(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  
**6月17日(月)**  
※☎などでご確認ください。

身近にあるのに実はよく知られていない、辞書の世界をのぞいてみませんか?

**辞書を編む**

飯間 浩明 / 著 光文社(2013年刊)

著者は辞書を編む仕事、編纂者をしています。では、編纂者とは一体どのような仕事なのか。その仕事内容について、『三省堂国語辞典 第7版』の編纂過程とともに著者の視点で分かりやすくつづられています。日々の生活の中から言葉を集めて追加し、元からある項目の手入れをする。この説明だとシンプルに見えますが、その作業はとてつもない時間をかけて地道に行われます。こうした改訂の裏側を知ること、辞書の違う一面が見えるかもしれません。



**辞典語辞典 修訂版**

見坊 行徳 / 文 稲川 智樹 / 文 いのうえさきこ / 絵 誠文堂新光社(2021年刊)

辞書に詳しい人しか知らないような専門用語からこんな言葉が辞書に関わるの!? というものまで、681項目の言葉が紹介されています。中には小説やテレビ番組などの項目もあり、説明を読んでみると、どこでどのように辞書が登場したかが書かれていて、その内容の細かさに驚きました。巻末の総索引から気になる言葉のページを読んでもいいですし、開いてみたページの気になる言葉を読んでもいい、まさに辞書のように読める一冊です。



**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。  
☎6月11日・25日、7月9日(各回火曜)10時~11時30分  
👤初心者 申 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。  
☎6月13日・20日、7月4日(各回木曜)10時30分~  
👤0~2歳児とその保護者 申 当日直接

**子どもおはなし会**

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。  
☎6月16日(日)11時~ 👤3歳以上(親子で参加可) 申 当日直接

**ビブリオバトル@旭図書館 ~推し本、語りませんか?~**

中高生向けビブリオバトルを開催します。決勝の舞台は閉館後の図書館!  
☎7月27日(土)16時~18時 👤市内在住・在学の中高生 世代/抽選14人程度 申 6月18日~7月14日に 電子申請 ▲電子申請はこちら



**クラシックコンサート**

☎6月27日(木)13時~15時(30分前開場)👤障害者地域活動ホームあさひ(白根4-6-3)申 当日直接  
👤障害者地域活動ホームあさひ  
☎953-4356 ☎953-4387

**朗読劇ミュージカル「ヨコハマのサギ山」**

横浜生まれの児童文芸作家平塚 武二氏の作品をミュージカル化! 横浜文学をエンターテインメントとしてお届けします。  
☎7月7日(日)14時~15時30分(30分前開場)👤旭公会堂(区役所4階)  
¥1,000円申 当日直接  
👤音劇団P-BOX  
☎0465-46-8486



**ソレイユフィルハーモニーオーケストラ 第9回チャリティコンサート(創立10周年記念回)**

未就学児歓迎、演奏中の出入り自由です。  
☎7月20日(土)14時開演(30分前開場)👤サンハート※全席自由  
申 6月1日~☎(必要事項)・必要チケット数を記入)、サンハート催し物チラシ欄より必要枚数のチケットをお取りください。※☎、SMSは不可  
👤ソレイユフィルハーモニーオーケストラ 霜島  
☎soleil.yoyaku@gmail.com

スポーツ

**旭スポーツセンター**

休館日 6月17日(月)  
※☎などでご確認ください。

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

当日受付教室 👤16歳以上 ¥650円(1回分)(▲は550円、★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
月	ZUMBA®ゲッツ	6月24日、7月1日・8日	12時~12時50分	30人
火	リズムボクシング	6月11日・18日・25日、7月2日・9日	9時~9時50分	
	19ZUMBA®		19時~19時50分	
水	シャイニングカーディオキック	6月12日・19日・26日、7月3日・10日	20時~20時50分	
	やさしいハタヨガ▲		9時20分~10時	
木	ピラティススリム▲	6月13日・20日・27日、7月4日	10時10分~10時50分	
	Simpleエアロビクス		9時~9時50分	
	デトックスリンパ		11時~11時50分	
金	12ZUMBA®	6月14日・21日・28日、7月5日	12時~12時50分	
	ステップエアロビクス		10時~10時50分	
	ヒーリングヨガ		11時~11時50分	
土	ピラティススタイル	6月15日・22日・29日、7月6日	12時~12時50分	
	やっばり太極拳		9時~9時50分	
	Doカーディオキック		10時~10時50分	
	10ZUMBA®		19時15分~20時45分	
	エンジョイ!バスケタイム★			30人

●関節ととのえ塾(全4回)

テーマ:股関節(屈曲)コース  
腰の丸まりが気になりませんか? 股関節を曲げる動きと体幹のひねりを合わせた運動を指導します。  
☎7月4日・11日・18日・25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)持 動きやすい服装・飲み物  
申 6月13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。

**あさひ区民DAY 横浜FCのホームゲームに旭区民1,000人をご招待・ご優待!**

**横浜FC vs ブラウブリッツ秋田**

☎7月6日(土)18時キックオフ(16時開場予定)  
👤ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)  
👤区内在住・在勤・在学・在園の人と家族  
¥一般1,500円、高校生以下無料  
申 6月14日~7月6日キックオフまでに HP ▲申込みはこちら



区民限定体験イベント

あさひ区民DAYからの申込者限定! 試合当日のイベントに参加できるチャンス!  
※体験イベントはチケット申込時に自動的に申し込まれ、抽選の上、当選者のみ参加できます。  
※状況により、開催の延期、中止などの場合があります。

👤横浜FC ☎443-6592  
👤生涯学習支援係 ☎954-6095 ☎955-3341

令和6年度 旭区陸上競技記録会

短距離走・中距離走・長距離走・ハードル・リレー・走り幅跳び・砲丸投げなど。  
☎8月10日(土)9時~17時👤三ツ沢公園陸上競技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)  
👤区内・近隣区在住・在勤・在学の小学生以上 ¥(個人種目)1種目700円(リレー種目)1チーム1,000円申 6月8日~24日(着)で郵送※詳細は旭スポーツセンター、みなくる、陣スポーツ店、区役所2階22番窓口で配布する要項・申込用紙参照  
👤旭区スポーツ協会陸上競技部 坂本 ☎090-5160-1729

👤旭区スポーツ協会事務局 ☎370-6415 ☎370-6416  
(火曜:13時~16時 第1・3木曜:9時~12時)

子育て世代をはじめ多くの方々に  
選ばれ続ける

# ふるさと旭の実現へ

令和6年度の  
旭区の取り組みを  
紹介します

運営方針の本編や事業計画はこちら

令和6年度旭区運営方針



▲HPはこちら

令和6年度旭区の予算  
「個性ある区づくり推進費」



▲HPはこちら

誰もが安心して自分らしく暮らせるまちづくりのため、生活の基盤となる安全・安心への取り組みと、地域での支え合いや人と人とのつながりづくりを進めます。  
“豊かな自然”と“都市の暮らし”が共存する旭区の魅力をさらに磨き上げ、「子育て世代をはじめ多くの方々に選ばれ続ける『ふるさと旭』の実現」を目指します。

☎企画調整係 ☎954-6027 ☎951-3401

## 01 安全・安心



災害に強いまちづくり ～自助・共助・公助の充実～

区役所での  
防災講座開催  
および自治会  
町内会への  
出前講座の実施



地域防災  
拠点における  
ペット同行避難者の  
受入態勢の推進

安全で安心な生活環境づくり～防犯・交通安全対策～



「旭区わんわんパトロール」の  
募集・活動支援



特殊詐欺対策として、65歳以上の区内在住者に  
迷惑電話防止機能付き機器を貸与



パートナーシップの推進



▲詳細は  
こちら

さまざまな地域活動のスタートアップや  
チャレンジの支援



「みなくる」での講座開催など  
地域デビューを支援



自治会町内会など地域活動団体の  
デジタル活用支援

## 02 地域の力



地域に根差した  
区民スポーツ・文化芸術活動の支援



世代を超えた  
スポーツ活動の支援



音楽・ダンス・美術・文芸といった  
文化芸術活動の支援

子育て支援の  
取り組み



地域子育て支援拠点などの  
相談・交流の場を展開



地域で支え合い  
安心して自分らしく  
健やかに暮らせるまち



旭区地域福祉保健計画  
(きらっとあさひプラン)の推進

## 03 魅力づくり

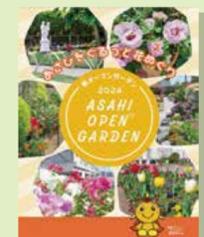


GREEN×EXPO 2027の機運醸成と  
豊かな自然の魅力発信



花や緑を楽しむことが  
できる空間の創出

6月22日で  
開催1000日前!



旭オープンガーデンなどのイベントをはじめ、  
区内各所で取り組みを展開



「農」の魅力PR

苗植え・収穫、料理を  
区内農家・管理栄養士から教わる  
「農業体験事業」の実施



「あさひ直売所&  
地産地消マップ」を活用した  
地産地消の推進

▶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る場合があります。事前に☎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)

##### ●七夕企画 短冊を書こう

自由に書いて飾りませんか。  
☎6月17日(月)～7月7日(日) 申 当日直接

#### 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  
☎https://sunheart.info/

##### ●おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。  
☎6月17日(月)10時30分～11時 休  
未就学児と保護者 申 当日直接

##### ●気軽に寄り道コンサートVol.5

☎6月28日(金)19時～(30分前開場)  
休 小学生以上/先着300人 入 一般2,000円、高校生以下1,500円※当日200円増 申 詳細はサンハートへ



#### 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)

##### ●「父の日」の贈り物

お父さんの似顔絵を書いてプレゼントしよう!  
☎6月14日(金)～16日(日)9時～17時(14日は10時から) 休 中学生以下(未就学児は保護者同伴)/先着30人 申 当日直接

##### ●七夕(星に願いを)

短冊に願い事を書いてササに飾ろう。  
☎7月1日(月)～7日(日) 休 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  
☎https://www.women.city.yokohama.jp/y  
休館 第4木曜

##### ●女性のためのこころのケア講座

テーマ:身体的暴力、性暴力、そこからの回復

☎6月15日(土)10時～12時 休 女性/先着25人 入 600円 申 当日直接  
☎☎(862-5058)

##### ●女性のためのセルフケアヨガ(3か月コース)(全10回)

☎7月～9月の月曜(祝休日を除く)15時15分～16時30分 休 女性/先着24人 入 9,000円(10回分) 申 6月11日9時～☎

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

##### ●ファミリーキャンプパック 夏

☎8月13日(火)13時～14日(水)11時 休 6人以内の家族/抽選6組 入 中学生以上3,700円、小学生3,200円、4歳以上の未就学児2,700円、3歳以下500円 申 6月17日～7月1日に☎

#### 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)

☎6月13日(木)12時～13時30分 休 60歳以上/先着15人 入 100円 持 動きやすい服装・タオル・飲み物 申 当日直接

##### ●イスを使ってストレッチ

☎7月2日(火)11時15分～12時15分 休 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

##### ●折り紙&おしゃべりタイム

☎7月2日(火)13時～14時30分 休 60歳以上/先着20人 入 200円 申 当日直接

##### ●横浜歴史散策

「瀬谷・江戸の物流拠点を訪ねる」  
☎7月3日(水)9時30分～12時30分  
☎瀬谷駅改札口集合、解散 休 先着20人 入 500円 申 6月11日～直接

##### ●歌謡曲でリズムダンス教室(全8回)

☎8月～11月の第2・4木曜13時30分～14時45分 休 60歳以上/抽選24人 入 1,600円(8回分) 申 7月1日～10日(着)で往(☎)必要事項・☎・☎を記入、直接

##### ●転倒予防ストレッチ教室(全8回)

☎8月～11月の第2・4月曜13時30分～14時45分 休 60歳以上/抽選24人 入 1,600円(8回分) 申 7月1日～10日(着)で往(☎)必要事項・☎・☎を記入、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

☎6月19日(水)13時30分～14時30分 休 先着20人 入 200円 持 上履き 申 当日直接

##### ●やさしいヨガ教室

☎7月2日(火)10時～11時 休 先着20人 入 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

☎7月4日(木)13時～14時30分 休 先着20人 入 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

☎7月8日(月)①13時30分～14時30分②14時40分～15時40分 休 ①②先着3人 入 500円(1回分) 申 6月11日～直接(☎)10時～

##### ●せせらぎ歌の会

☎7月10日(水)10時～11時30分 休 先着50人 入 200円 持 上履き・靴袋 申 当日直接

#### 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)

##### ●父の日カードを送ろう

☎①6月14日(金)②15日(土)③16日(日)10時～17時(16日は16時まで) 休 小学生以下(未就学児は保護者同伴)/①～③合計で先着30人 申 当日直接

##### ●健康マーじゃんサロン

☎6月16日～7月7日の毎週日曜9時～15時 休 各回先着3組 申 詳細は施設へ

##### ●ちびっこランド

☎6月16日～7月7日の毎週日曜9時～16時 休 未就学児と保護者 申 当日直接

##### ●ふれあいカフェタイム

##### ～大人のためのおはなし会～

自由に集まり、語り合うカフェです。  
☎6月29日(土)14時～15時 休 旭・歌と読み語りの会なごみ 申 当日直接

##### ●ツルコミ歴史講座

##### 「名木と石仏・石塔を訪ねて」

☎7月2日(火)9時30分～12時※雨天時は翌日同時刻に延期 休 先着15人 入 300円 申 6月11日10時～25日に☎、直接

##### ●おはなしランド

☎7月8日(月)10時30分～11時 休 幼児と保護者 申 当日直接

#### 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

##### ●親子で楽しむジャガイモ掘り

☎6月16日(日)10時～11時30分※雨天中止 休 子どもと保護者/先着30組 入 1,000円 申 詳細は施設へ

#### 東希小コミュニティハウス

〒241-0826 東希望が丘155  
☎363-2889 ☎489-3102  
休館 火曜・金曜

##### ●スマホ初級講座

☎7月29日(月)10時～11時30分 休 18歳以上/先着15人 入 300円 申 7月8日～22日に直接(☎)7月10日～

#### 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

※申 6月15日～☎、☎(☎)必要事項を記入

##### ●季節の草花の寄せ植え

☎7月14日(日)10時30分～12時 休 先着20人 入 1,700円※

##### ●木管五重奏コンサート

曲目:「山の音楽家」ほか。  
☎7月28日(日)①13時～14時15分②15時～16時15分 休 ①②先着40人 休 くいんてつとくぬぎの木※



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。

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

🕒6月15日(土)10時30分~11時
未就園児と保護者/先着8組
㊟当日直接

季節のポーセリン②

オリジナルの食器作り。作る物の種類・数量で材料費が変わります。
🕒7月27日(土)10時~12時
小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)/先着16人
¥400円(材料費別途)
㊟7月6日~直接

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

🕒6月16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
㊟当日直接

フリーアドバイス 卓球

🕒6月22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
㊟当日直接

リンパマッサージと正しい歩き方 ①(全4回)

🕒7月~8月の第1・3水曜18時30分~20時
18歳以上/先着15人
¥2,000円(4回分)
㊟6月19日※

パン屋さんに習うパン作り①

ピザ風リースパンを作ります。
🕒7月12日(金)10時~13時
18歳以上/先着9人
¥1,200円
㊟6月21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)

※直接(㊟翌日~)

夏・秋のリラックスヨガ(全8回)

🕒7月~11月の第2・4火曜(9月10日、11月26日を除く)①12時30分~13時30分②14時~15時
18歳以上/①②先着14人
¥5,600円(8回分)
㊟6月11日~7月2日17時に※

バレエ・ピラティス(全3回)

🕒7月~9月の第2木曜13時30分~14時30分
18歳以上/先着10人
¥2,400円(3回分)
㊟6月11日~7月4日17時に※

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:「なかよし」ほか。
🕒6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

おはなし会

演目:「おじさんのかさ」ほか。
🕒6月22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
㊟当日直接

しあわせパン

絶品塩パンを作ります。
🕒7月5日(金)10時~13時
18歳以上/先着8人
¥1,200円
㊟6月11日~29日に※



はじめての囲碁教室

🕒7月6日(土)10時~12時
先着8人
㊟6月11日~30日に※

白根おもちゃ病院

🕒7月6日(土)10時~15時
持直したいおもちゃ
㊟当日直接

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)

地域の赤ちゃん教室

離乳食や生活リズム、子どもの発達などの講座や参加者同士の交流。

🕒6月~2025年3月の第2水曜(8月14日、11月13日、1月8日を除く)10時~11時
妊産婦(妊娠中・産後1年未満の人)持バスタオル・おもちゃ(必要に応じて)
㊟当日直接

子育て相談

保護者同士の情報交換や交流。
🕒6月の毎週金曜10時~12時
未就学児と保護者
㊟当日直接

読み聞かせ会

🕒6月~2025年3月の第3火曜(7月は9日、9月は10日、10月は22日)11時~11時20分
0~2歳児と保護者
㊟当日直接

都岡おもちゃ病院

(奇数月 第3土曜日)
🕒7月、9月、11月、2025年1月、3月の第3土曜10時~15時(1月と3月は12時まで)
子どもと保護者持直したいおもちゃ
㊟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

わかばこどもおはなしかい

大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びわらべうたなど。

🕒6月15日(土)10時30分~11時
未就学児と保護者/先着5組
㊟当日直接

バドミントン教室

🕒6月15日(土)15時~17時(15分前受付開始)
小学生以上/先着15人
¥500円(小学生200円)
㊟当日直接

元気に笑顔になるヨガ2期(全11回)

🕒7月2日~9月17日の毎週火曜(7月30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
¥6,050円(11回分)
㊟6月11日※

ヨガ2期(全6回)

🕒7月~9月の第1・3水曜①9時45分~10時35分②10時45分~11時35分
60歳以上/①②先着14人
¥3,300円(6回分)
㊟6月12日※

日々ヨガ(全12回)

🕒7月~9月の毎週木曜(8月8日を除く)①9時30分~10時30分②10時45分~11時45分
18歳以上/①②先着5人
¥6,600円(12回分)
㊟6月14日※

パイナップルチーズケーキ

🕒7月6日(土)10時~12時30分
18歳以上/先着8人
¥1,200円
㊟6月15日※



若葉台ポッチャ選手権大会

🕒7月7日(日)9時30分~12時
3~6人のグループ/先着12組
¥1人200円
㊟6月13日※

ペットボトルロケットを飛ばそう

🕒7月15日(月・祝)9時30分~13時
小・中学生と保護者/先着20組
¥600円
㊟6月29日※

マタニティ&ベビーピラティス(M&B)

産前産後の疲れた体を癒やします。
🕒7月18日(木)10時30分~11時30分
安定期以降の妊婦、1か月~1歳児と保護者/先着4組
¥500円
㊟6月20日※

Wakkaで! バイオリンコンサート

バイオリンで奏でる美しい映画音楽の世界。

🕒7月21日(日)14時~15時
わかばダイバーシティスペースWakka(若葉台3-5-1)
先着50人
¥500円
㊟6月30日※

セルフケア講座

翅パワーで健康力アップ↑
まずは基本の翅調味料作りから。
🕒7月27日(土)10時~12時30分
小学生以上/先着16人
¥2,000円
㊟7月7日※

なごんでいきいき! おはなし会

🕒7月29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
㊟7月8日9時30分~㊟直接

楽楽ヨーガ月曜クラス(全7回)

🕒8月~11月の第1・3月曜(11月4日を除く)15時15分~16時45分
18歳以上/先着14人
¥3,850円(7回分)
㊟7月8日※

楽楽ヨーガ水曜クラス(全8回)

🕒8月~11月の第2・4水曜10時~11時30分
18歳以上/抽選14人
¥4,400円(8回分)
㊟7月3日9時30分~5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。

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>	7月3日(水)	区役所 3階	子どもの食生活に関する相談(30分程度) <b>申</b> 6月11日～
離乳食教室 <b>予約制</b>			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> 6月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 <b>予約制</b>	7月26日(金)	区役所 3階	むし歯予防の話、歯磨きの方法など <b>申</b> 2023年1月～2024年1月生まれの子どもと保護者/先着16組 <b>申</b> 6月11日～
生活習慣病予防相談 <b>予約制</b>	6月11日(火)	午後 (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
	6月27日(木)	午前 (時間は予約時に説明)	
	7月10日(水)	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	6月21日、7月5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	6月11日・18日、 7月2日(各回火曜)	
	3歳児	6月20日、 7月4日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 <b>予約制</b>	6月25日、7月23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>	7月2日・9日・16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。(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 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 **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.198

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

6月11日～  
7月10日の休園日  
毎週火曜

---

### 今月のズーラシアグッズ



ズーラシア チーター肉球ぬいぐるみ

---

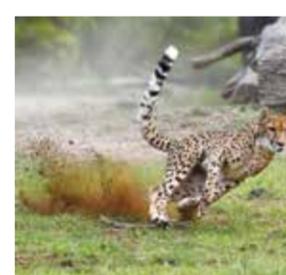
### ズーラシアどうぶつ ZOO む・アッパ

## チーター

チーターは、アフリカの北部・東部・南部や、中近東の一部に生息するネコ科の動物です。陸上最速の動物で、時速100kmを超えるスピードで猛ダッシュして獲物を捕らえます。体の各部は速く走ることに特化しており、小さな頭、細長い脚と体、ふわふわの尾、常に出ている爪などが特徴です。

人間の活動による生息地の減少や密猟、違法取引などにより、野生では約6,500頭まで減少しています。ズーラシアでは、自分より大きな草食動物を襲わないというチーターの習性から、キリン、エランド、グラントシマウマとチーターが、同じ空間で過ごす4種混合展示を行っています。

また、個別展示場では近くで観察できることも。陸上最速の動物チーターをぜひ見に来てくださいね。




▲陸上最速で走る動物です ▲個別展示場では近くで観察できることもあります

---

### 6月のおすすめ

#### ズーラシア七夕まつり

大きな吹き流しで正門を飾り付け、ころころッに飼育員や動物たちの願い事を書いた短冊を飾ります。  
**申**6月26日(水)～7月7日(日)



▲過去の様子

### 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

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」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	公認心理師 ①6月26日(水)10時～11時30分 ②7月12日(金)10時～11時30分 ③7月24日(水)10時～11時30分	①6月12日～ ②6月28日～ ③7月10日～	
	管理栄養士	7月2日(火)10時～11時30分 6月18日～	
	助産師	7月23日(火)13時30分～15時 7月9日～	
	保健師	6月27日(木)10時～11時30分 6月13日～	
サテライト	公認心理師 ①7月4日(木)10時～11時30分 ②7月18日(木)10時～11時30分	①6月20日～ ②7月4日～	
	管理栄養士	7月19日(金)13時30分～15時 7月5日～	
	助産師	①6月26日(水)13時30分～15時 ②7月24日(水)13時30分～15時	①6月12日～ ②7月10日～
	保育・教育 コンサルジュ	7月12日(金)10時～11時30分 6月28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)