

# 今月の おしらせ

# 12月

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。

☎ 電話(番号)    ☎ ファクス(番号)    🌐 ホームページ    ✉ Eメール    👤 講師又は出演者  
 往復はがき    📧 はがき (消) 消印有効 (着) 必着    🗓 年齢    📄 申込み    🗨 問合わせ  
**※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

区役所への  
郵便物は

〒241-0022  
鶴ヶ峰1-4-12



## 区・市役所から

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。

施設の運営情報など、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ホームページにまとめています。



▲ここから  
確認

横浜市旭区 コロナ拡大防止  検索

### 土壌混合法展示会

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」の土で育った作物の展示、実演を行います。12月16日(水)～18日(金)10時～14時 ◆区役所1階 ◆当日直接 ※既に取組んでいる人、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

### 税理士による無料相談

12月23日(水)13時～16時(1人25分) ◆区役所1階1番窓口 ◆先着6枠 ◆12月16日8時45分～☎か直接 ※窓口での予約優先。予約開始日は、1番窓口の「税務相談受付」表示前に順番に並んでください。 ※飛沫防止シートを設置しています。相談時は原則1人で。

☎ 広報相談係

☎ 954-6022    ☎ 955-2856

### (仮称)旧上瀬谷通信施設公園の 基本計画(素案)の市民意見募集

基本計画(素案)は市役所市民情報センター、旭区役所1階1番窓口、瀬谷区役所広報相談係、旭区・瀬谷区内の公共施設などで配布 ◆12月17日～2021年1月15日(消)でリーフレット付属の📧、☎、🌐、🌐 又は公園緑地整備課へ持参(受付時間8時45分～17時。土日・祝日を除く)

旧上瀬谷 公園  検索

☎ 環境創造局公園緑地整備課上瀬谷担当

☎ 671-4615    ☎ 671-2724

✉ ks-ikenboshu@city.yokohama.jp



▲詳しくは  
こちら



## あさひの農

この野菜の葉っぱは  
なんでしょう？  
★答えは右下にあるよ！



冬の訪れを感じる季節をいかがお過ごしですか？スーパーや八百屋さんには多くの冬野菜が並んでいます。いつも見慣れている野菜ですが、葉っぱに注目してみましょう。次の写真やヒントを見て、どの野菜の葉っぱか当ててみましょう！



問1 ヒント

「〇〇役者」  
どんな食べ方をして  
もおなかを壊さない  
ことから、「あたらない  
(=人気が出ない)」に  
かけていわれるよう  
になったそうです。



問2 ヒント

別名で「スズナ」とも  
いわれ、春の七草の1つ  
でもあります。赤や白、  
大小といろいろな種類  
があります。葉にはカロ  
テン、ビタミンを含み栄  
養がたっぷり！



問3 ヒント

名前は山に自生す  
る山の芋(自然薯)に  
対し、村(里)で栽培さ  
れることに由来しま  
す。子孫繁栄のめでた  
い食べ物とされてい  
ます。

### ● あさひの朝市(毎月第4木曜開催) ●

旭区産の新鮮な野菜や、区内の美味しいもの「あさひの逸品」を販売します。同日に区役所食堂では区内でとれた新鮮な野菜を使った「あさひくん」ランチ(11時～13時30分)を実施します。  
12月24日(木)9時30分～12時30分 ◆区役所1階 ◆当日直接

☎ 954-6095    ☎ 955-3341

☎ 生涯学習支援係    ☎ 954-6095    ☎ 955-3341

## 日曜・祝日・年末年始(12月30日～2021年1月3日)の急病は 旭休日急患診療所

二俣川1-88-16 ☎ 363-2020

### ● 診療科目

内科・小児科

### ● 診療時間

10時～16時  
(受付は9時30分～)

### ● 交通

相鉄バス旭22・23系統  
(二俣川駅北口発)「ライトセンター前」下車徒歩1分



※年末年始も対応可能なその他の医療機関は、この広報の市版16ページをご覧ください。

## あさひスポット紹介 vol.8

区内の素敵なスポットを  
不定期で紹介します。

### ● 川井トロッコ橋

1887(明治20)年日本で最初の近代水道が横浜に創設されました。運搬手段のなかった当時、津久井郡三井村から横浜村まで約44キロメートルを水道みちがたつなぎ、鉄管や資機材の運搬にトロッコが活躍しました。この橋では、そのレールが保存されています。



☎ 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・健診が済むまで、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

【対象】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。

月	開室	休室	受付終了
12月	午前開室	1日・15日・22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)・11日(金)・ 17日(木)・25日(金)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
2021年 1月	午前開室	12日・26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

12月16日(水)  
※🌐などでご確認ください。

みなくる展示コーナーへどうぞ！

### ☆生涯学習アドバイザー展示

クレイアート、華道・書道、絵本の読み聞かせ・落語・郷土史話

※展示についてのお問い合わせは「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

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。

### ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

12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歳のひとと家族◆**申**☎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

### 旭区神経系難病患者交流会「あした会」

楽しいリハスポーツ～リハビリになるスポーツの実践～  
2021年1月7日(木)13時30分～15時30分※荒天中止◆区役所新館2階大会議室◆患者と家族◆動きやすい服装・靴、飲み物◆**申**☎スポーツ指導員◆当日直接※初めて参加する人のみ要事前連絡  
☎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(9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、匿名1件(敬称略)



## 文化

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。

## '21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」。来年は7月25日(日)に、こども自然公園で開催予定！あなたのバンドも応募して、プロと同じ舞台上で演奏してみませんか？

※新型コロナウイルス感染症の影響により、規模を縮小して別会場で開催する場合があります。審査や出演方法が変更になる場合があることをご了承の上、ご応募ください。

### 【応募資格】

- ①アマチュアでトリオ以上のバンド
  - ②ジャズを基本にした演奏を行うこと
  - ③ライブ審査及び本番に同一メンバーで出演可能なこと
  - ④直近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。



### ♪ テープ審査

- 【応募方法】2021年2月28日(着)で次のものを下記に提出
- 2曲以上の演奏を収録した記録媒体(カセットテープ・CD・DVD・SDカード・USBメモリーに限る)
  - バンドのプロフィール(メンバー全員の名前、性別、年齢、職業を記載)
  - 写真(メンバー全員が写っているもの)
  - 代表者の名前、住所、☎、あれば☎と☎

### ♪ ライブ審査 テープ審査合格者はライブ審査に出場

【日時・会場】2021年4月11日(日)旭公会堂(区役所4階)  
【参加費】5,000円(1バンド)  
主催:旭ジャズまつり実行委員会、共催:旭区文化振興会・旭区役所  
☎旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所  
〒246-0038 瀬谷区宮沢1-24-14  
☎☎304-9000  
☎info@asahijazz.net



詳細は [旭ジャズまつり](#) 検索

### 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・在学の個人又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

展示日	展示内容
12月22日(火)～28日(月)	キルト展

※最終日は全て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

12月21日(月)、29日(火)～  
2021年1月3日(日)、  
1月4日(月)9時30分～12時  
※☎などでご確認ください。

マンホールのふたにデザインがあるのはご存じですか？ そんなマンホールの本についてご紹介します。

### マンホール 意匠があらわす日本の文化と歴史

石井 英俊 / 著 ミネルヴァ書房(2015年刊)

下水道は各市町村が行う事業で、マンホールのふたも市町村が独自に作っています。そのため、市町村の特徴を描いているマンホールのふたが多いようです。花・木・鳥などのデザインが多いですが、お祭りや風景、歴史にちなんだものなどもあります。マンホール雑学も載っていて、巻末には都道府県別の索引があります。



### 厳選！ デザインマンホール大図鑑

カラーマンホール研究会 / 編 グラフィック社(2015年刊)

オールカラーで見て楽しむ図鑑です。ご当地マンホールから花鳥風月なマンホールはもちろん、マンホールの探し方・撮り方、マンホールの仕組みや製造現場、マンホールグッズまで。いろいろな角度から知ることができます。オールカラーなので色彩豊かなマンホールのふたも十二分に鑑賞できます。



### クリスマスおはなし会(こどもおはなし会)

絵本の読み聞かせ・紙芝居など。  
12月20日(日)11時～◆3歳～(親子で参加可)◆先着6組◆当日直接

### 図書館検索機使い方相談

図書館検索機の使い方を個別にお教えします。  
12月23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

わらべうたと絵本の読み聞かせなど。  
2021年1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◆**申**実施日の1週間前～☎か直接(1月7日実施分は12月17日～)

## 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)	12月16日、 2021年1月6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)	12月24日(木)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	12月23日(水)	10時～10時50分



▶マークの凡例は8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



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。

### 旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983  
☎371-6105 ☎382-8044

休館日

12月21日(月)

※HPなどをご確認ください。

#### ★当日受付教室 《ゴーゴープログラム! 1回 550円》

●タオル、上履き(種目により不要。要確認)、動きやすい服装、飲み物

曜日	教室名	開催日	開催時間	定員/対象
月	キュキュッと骨盤エクササイズ	12月14日	9時~ 9時50分	15人/16歳以上
火	リズムボクシング	12月15日	9時~ 9時50分	15人/16歳以上
	19 ZUMBA		19時~19時50分	40人/16歳以上
水	シャイニングカーディオキック	12月16日	20時~20時50分	40人/16歳以上
	パワーヨガ		9時~ 9時50分	18人/16歳以上
	10 ZUMBA		10時~10時50分	18人/16歳以上
	スタイリッシュヨガ		11時~11時50分	18人/16歳以上
木	ファイティングスパーク	12月17日	19時~19時50分	15人/16歳以上
	Simpleエアロビクス		9時~ 9時50分	40人/16歳以上
	デトックスリンパ		10時~10時50分	40人/16歳以上
	リセットヨガ		10時~10時50分	15人/16歳以上
金	リフレッシュヨガ	12月11日・18日	19時30分~20時20分	15人/16歳以上
	9 ZUMBA		9時~ 9時50分	40人/16歳以上
	ステップ! ステップ! ステップ!		10時~10時50分	35人/16歳以上
	ヒーリングヨガ		11時~11時50分	40人/16歳以上
	ピラティススタイル		12時~12時50分	40人/16歳以上
	陰ヨガ		14時~14時50分	15人/16歳以上
	Body レボリューション		19時~19時45分	40人/16歳以上
	20 ZUMBA		20時~20時45分	40人/16歳以上
土	シェイプ!シェイプ!シェイプ!	12月12日・19日	9時30分~10時20分	40人/16歳以上
	エンジョイ!バスケタイム		19時15分~20時45分	60人/16歳以上

詳細は



### 区民利用施設

休館日の表示は原則です。年末年始の休館は、事前にHPなどをご確認ください。

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。

#### 今川公園

〒241-0033 今川町96-2  
☎☎366-9290

##### ●ミニ門松を作ろう

12月26日(土)10時~12時◆小学3年生~◆先着10人◆800円◆④12月12日~19日に☎

#### 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)

##### ●クリスマス工作

スノードームを作ろう。12月12日(土)10時~12時◆幼児(保護者同伴)~小学生◆先着12人◆当日直接

##### ●新春の組み立て凧作り

2021年1月9日(土)10時~12時◆幼児(保護者同伴)~小学生◆先着12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

HP <https://www.women.city.yokohama.jp/y>

##### ●女性のための

##### こころのケア講座

12月19日(土)10時~12時◆女性◆先着25人◆600円◆当日直接

##### ●女性のための

##### コンディショニングヨガ(全10回)

2021年1月18日~3月22日の毎週月曜13時15分~14時30分◆女性◆先着17人◆9,000円(10回分)◆④12月15日~☎

##### ●女性のためのパソコン講座

##### ~エクセル中級~(全2回)

2021年1月23日(土)・24日(日)10時~15時30分◆女性◆先着10人◆11,000円(2回分)◆④12月15日9時30分~HPか☎(862-4496)

#### 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)

##### ●卓球教室 基礎クラス(全6回)

卓球が初めての人向け。

2021年1月~3月の第2・4金曜9時15分~11時10分◆抽選20人◆4,000円(6回分)◆④12月11日9時30分~19日に☎か直接(☎12時30分~)

##### ●卓球教室 中級クラス(全6回)

大会出場経験者向け。

2021年1月9日・16日、2月6日・20日、3月6日・20日(各回土曜)9時15分~11時10分◆抽選20人◆4,000円(6回分)◆④12月11日9時30分~19日に☎か直接(☎12時30分~)

##### ●骨盤体操(全2回)

2021年2月23日(火・祝)、3月23日(火)10時~11時30分◆二俣川地域ケアプラザ◆先着30人(最小開催人数20人)◆800円(2回分)◆④12月19日9時30分~2021年1月31日に☎か直接(☎12時30分~)



#### 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/)

##### ●自然を写そう!

##### デジカメテクニックD

2021年1月30日(土)9時30分~12時◆小学5年生~◆抽選10人◆1,000円◆④12月11日~25日(消)で☎に【必要事項】・☎・性別・④(学年)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)

#### 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

##### ●保健師による健康相談

12月16日(水)13時~14時◆60歳~◆当日直接

##### ●歌声ひろば

12月24日(木)10時~11時15分◆60歳~◆先着13人◆当日直接

##### ●イスを使ってストレッチ

2021年1月5日(火)11時15分~12時15分◆60歳~◆先着20人◆当日直接

##### ●ふれあいサロン「福寿の会」

2021年1月5日(火)13時~14時30分◆60歳~◆先着12人◆100円◆当日直接

#### 今宿地域ケアプラザ

〒241-0813 今宿町2647-2  
☎392-0309 ☎360-0023

休館 第2月曜

##### ●父親育児講座(全2回)

2021年1月10日・24日(各回日曜)10時30分~12時◆0~6歳児と父親◆抽選7組◆各回100円◆④12月23日までに直接

#### 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)

##### ●大人のリラックス・ストレッチ

12月16日(水)10時~11時30分◆先着15人◆400円◆動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物◆当日直接

##### ●脳を鍛える!

##### インナーマッスル体操

2021年1月7日(木)13時30分~14時30分◆先着20人◆400円◆動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物◆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。

●パソコン個人相談室

2021年1月11日(月・祝) 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) ◆申12月11日～☎か直接

●マスクメイクを楽しむ!

手鏡がもらえます。  
2021年1月15日(金)10時～11時30分 ◆先着10人 ◆400円 ◆申12月11日～☎か直接(☎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)

●ちびっくランド

和室でゆったり遊べます。  
12月13日・27日、2021年1月10日(各回日曜)9時～16時 ◆未就学児と保護者 ◆おもちゃ持参 ◆当日直接

●おはなしランド

わらべうたや絵本で楽しみましょう。  
12月14日(月)10時30分～11時 ◆幼児と保護者 ◆当日直接

●祝ツルコミ20周年

ウィンターコンサート  
12月20日(日)14時～15時30分 ◆先着20人 ◆☎Coffee Cups ◆申12月11日10時～☎

**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)

●ドローン飛行体験会

2021年1月9日(土)12時30分～14時 ◆小学生～(小学1～3年生は保護者同伴) ◆先着16人 ◆300円 ◆申12月12日10時～26日に直接(☎翌日～)

●シルバーアクセサリ作り(全2回)

ペンダント・リングを作ります。  
2021年1月21日・28日(各回木曜)10時～12時 ◆先着12人 ◆2,200円(2回分) ◆申12月24日10時～2021年1月14日に直接(☎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 卓球

12月19日(土)12時20分～14時40分 ◆小学生～ ◆先着16人 ◆100円 ◆上履き・ラケット ◆当日直接

●フリーアドバイス バドミントン

12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) ◆①初心者・初級 ②中・上級 ◆①②先着20人 ◆100円 ◆上履き・ラケット ◆当日直接

●書初めを上手に書こう(全2回)

12月27日(日)、2021年1月5日(火)10時～11時30分 ◆小学3年生～中学生 ◆先着14人 ◆700円(2回分) ◆申12月12日 ※

●お正月のフラワーアレンジメント

12月27日(日)13時～14時 ◆先着16人 ◆2,000円 ◆申12月11日 ※

●韓国家庭料理～白菜キムチ～

2021年1月18日(月)10時～13時 ◆先着12人 ◆1,000円 ◆申12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)

※申12月11日～直接(☎翌日～)

●筆文字で作ろう手作り年賀状

12月17日(木)10時～12時 ◆先着12人 ◆500円 ※

●初心者のためのパソコン相談塾

12月17日(木) ①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 ◆パソコンを持参できる人 ◆①②先着4人 ◆500円(1回分) ※

●親子で大根収穫祭

12月20日(日) ①9時30分～②10時30分 ※雨天中止 ◆親子 ◆①②先着6組 ◆200円(1回分) ※

●全くの初心者向け スペイン語入門(全6回)

2021年1月14日～2月25日の毎週木曜(2月11日は除く)18時15分～19時45分 ◆先着12人 ◆3,000円(6回分) ※

●全くの初心者向け中国語入門(全8回)

2021年1月15日～3月5日の毎週金曜18時15分～19時45分 ◆先着12人 ◆4,000円(8回分) ※

●ハッピースイーツ

「チョコレートタルト作り」  
2021年1月25日(月) ①10時～②13時45分～ ◆①②先着8人 ◆1,200円(1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)

●ナイトリラックス体操(全2回)

2021年1月7日・21日(各回木曜)18時30分～19時30分 ◆先着10人 ◆800円(2回分) ◆申12月11日～26日に直接(☎10時～)

●シェイプアップヨガ(全2回)

2021年1月8日・22日(各回金曜)12時30分～13時45分 ◆抽選30人 ◆800円(2回分) ◆申12月12日～21日に☎

●リラックス健康体操(全2回)

2021年1月14日・28日(各回木曜) ①9時20分～10時10分 ②10時40分～11時30分 ◆①②先着10人 ◆800円(2回分) ◆申12月17日～2021年1月9日に直接(☎10時～)

●あこがれのカルトナーージュ

マスクケース&パスケースを作りましょう。  
2021年1月25日(月)10時～13時 ◆先着10人 ◆1,500円 ◆申12月21日～2021年1月15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)

※申12月11日～22日(着)で☎(☎必要事項と年齢・性別を記入)か直接

●ベーシックヨガ③(全5回)

2021年1月～3月の第1・3水曜(3月3日は除く) ①12時40分～13時40分 ②13時50分～14時50分 ◆①②抽選8人 ◆2,500円(5回分) ※

●アクティブシニア体操教室③(全6回)

2021年1月～3月の第1・3木曜10時～11時 ◆抽選40人 ◆3,000円(6回分) ※

●バレリーナヨガティス②(全6回)

2021年1月～3月の第1・3木曜19時～20時 ◆先着20人 ◆3,000円(6回分) ◆申12月11日～22日に直接

●ナイトヨガ③(全6回)

2021年1月8日・29日、2月12日・26日、3月5日・12日(各回金曜)19時～20時 ◆抽選30人 ◆3,000円(6回分) ※

●リラックスヨガ③(全5回)

2021年1月～3月10日の毎月第2・4水曜 ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 ◆①②抽選40人 ◆2,500円(5回分) ※

●ステップアップヨガ③(全5回)

2021年1月～3月10日の第2・4水曜12時15分～13時15分 ◆抽選8人 ◆2,500円(5回分) ※

●アロマテラピー(全3回)

2021年1月14日、2月18日、3月18日(各回木曜)9時30分～11時30分 ◆先着10人 ◆1,500円(3回分) ◆申12月11日～22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)

●人の話をよく聞く子を育てる! わかば読み聞かせ隊

12月18日(金)10時30分～11時 ◆未就学児と保護者 ◆先着5組 ◆当日直接

●60歳以上向けヨガ(全6回)

2021年1月～2月の第1・3水曜、3月の第3・5水曜 ①9時45分～10時35分 ②10時45分～11時35分 ◆60歳～ ◆①②先着14人 ◆3,000円(6回分) ◆申12月14日10時～直接

●楽楽ヨーガ(全6回)

2021年1月～3月の第2・4水曜10時～11時30分 ◆先着14人 ◆3,000円(6回分) ◆申12月22日10時～直接

●男の料理教室

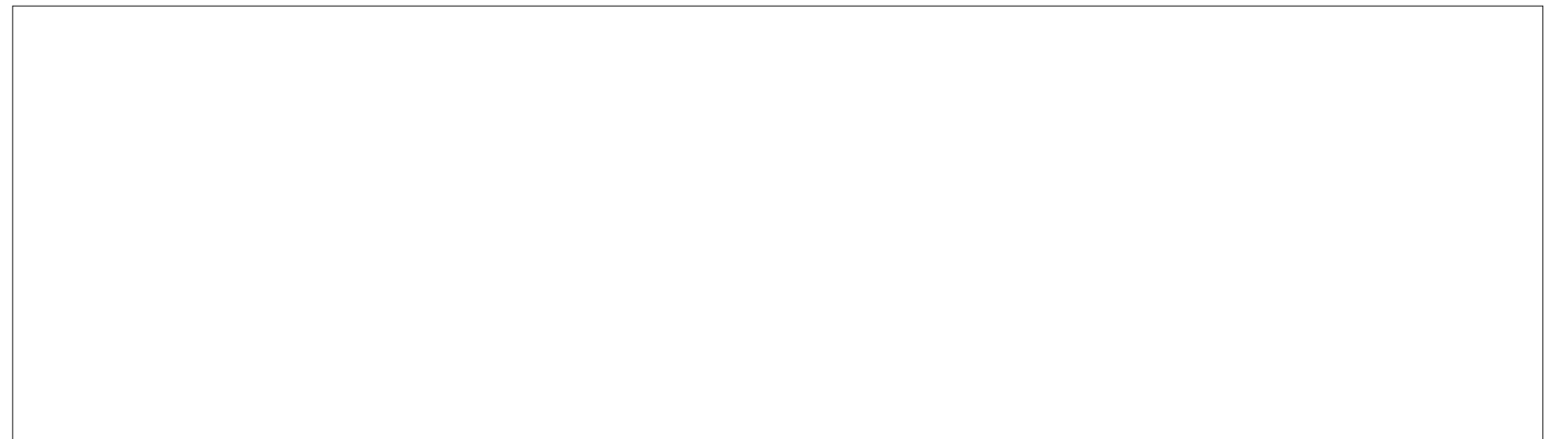
初級～中級編(全3回)  
2021年1月～3月の第3木曜10時～13時 ◆男性 ◆先着12人 ◆2,700円(3回分) ◆申12月15日10時～直接

●マタニティ&ベビーピラティス

2021年1月21日(木)10時30分～11時30分 ◆安定期の妊婦、生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者 ◆先着4組 ◆500円 ◆申12月17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12月11日～2021年1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 ファク953-7713 ●			
乳幼児食生活健康相談 【予約制】	2021年 1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) 〈申込み〉12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 〈対象〉7～8か月児と初めて育児をする保護者 〈定員〉先着20組 〈申込み〉12月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 【予約制】	2021年 1月29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 〈対象〉2019年11月～2020年3月生まれのお子さんと保護者 〈定員〉先着16組 〈申込み〉12月11日～
生活習慣病予防相談 【予約制】	12月22日(火)	13時～15時	食生活健康相談…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) 〈申込み〉随時
	2021年 1月8日(金)	9時～11時	
●こども家庭係 ☎954-6151 ファク951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	12月11日・25日、 2021年1月8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	12月15日・22日 (各回火曜)	
	3歳児	12月17日、2021年 1月7日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 【予約制】	12月15日、2021年 1月12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 〈申込み〉随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ファク951-4683 ●			
母親教室(全3回) 【予約制】	2021年1月12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 〈申込み〉随時

子どもについての相談は「子ども・家庭支援相談」へ ☎954-6160 ファク951-4683 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.156

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

ズーラシア 検索

~~~~~

**12月～2021年1月10日の休園**

**12月** 15日・22日(各日火曜)、  
29日(火)～31日(木)

**1月** 1日(金・祝)・5日(火)

土日・祝日の入園には整理券の事前予約が必要です。  
こちらから▶

---

今月の

## ズーラシアグッズ

手踊りライオン  
クリスマスセットアップ

---

## 12月のおすすめ

園内各所にクリスマス装飾をします。ほかにも、動物たちにクリスマスならではのエサをプレゼントする特別ガイドを実施します。  
12月19日(土)・20日(日)  
◆当日直接

---

## ライオン

ライオンは、サハラ砂漠以南のアフリカ大陸のサバンナと、インドの一部に生息しています。ライオンといえば、国内の多くの動物園で見られる動物ですが、野生ではその数がどんどん減少しています。1980年には最大7万6,000頭がアフリカ大陸に生息していましたが、現在は3万頭ほどしかいないといわれています。減少の要因としては環境破壊、生息地の減少、違法取引などが挙げられます。

ズーラシアでは、9月15日に富士サファリパークからシドウ(オス・6歳)が来園しました。たてがみが黒く、おなかまでびっしりと生えているのが特徴で、非常に友好的でマイペースな性格です。シドウは今後、フラビア(メス・8歳)との繁殖に取り組んでいく予定です。新しい仲間、シドウをどうぞよろしくお願いします!

ライオンのシドウ

旭区地域子育て支援拠点 ☎241-0821 二俣川11-67-4  
☎442-3886 ファク442-3896  
旭区ひなたぼっこ 検索

休館日: 12月28日(月)～2021年1月4日(月)、  
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でき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。掲載している相談日は、状況により変更となる場合がありますので、申込みの際はお問い合わせください。

| イベント     |     | 日時・内容                                        |                                           |
|----------|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 専門<br>相談 | 助産師 | 12月15日(火)<br>13時30分～14時30分                   | 普段気になっている<br>ちょっとした心配事<br>をお話してみませ<br>んか? |
|          | 心理士 | 12月11日(金)・23日(水)、<br>2021年1月8日(金)<br>10時～11時 |                                           |

### 横浜子育てサポートシステム

入会説明会…子育ての援助をしたい人と受けたい人を対象とした入会説明会。  
日時: 2021年1月20日(水) 10時～11時 ※要事前申込み  
☎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(9時30分～16時)

