

# 今月の おしらせ

## 5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    🗑️ 消印有効    📧 必着    📅 年齢    📄 申込み    🗨️ 問合わせ
- 📌 **【重要事項】** 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 検索

### 行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、成年後見・会社設立・許認可・契約・在留許可などの相談ができます。

5月12日(火)9時～12時・19日(火)13～16時◆当日直接区役所1階1番窓口へ

☎ 広報相談係

☎ 954-6022    ☎ 955-2856

### 楽しくお家でエコ！実践講座

エコたわし作りのワークショップや家庭で実践できる省エネなどの取り組み紹介、パネル展示、相談会を行います。

5月20日(水)10時～11時30分◆区役所1階◆当日直接

☎ 企画調整係

☎ 954-6026    ☎ 951-3401

### あさひの朝市(毎月第4木曜開催)

旭区の新鮮な野菜や、旭区のおいしいもの「あさひの逸品」を販売します。同日に区役所食堂では旭区でとれた新鮮な野菜を使った「あさひくん」ランチ(11時～14時)を実施します。

5月28日(木)9時30分～12時30分◆区役所1階

☎ 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

武蔵、相模の国境沿い・史跡散策(約6.3キロメートル 約9,700歩)

6月20日(土)8時30分～9時受付※小雨決行、荒天時は中止◆三ツ境駅→白姫神社→長屋門公園→谷戸の道祖神→ねこ塚→善部神明社→妙蓮寺→希望ヶ丘水の森公園→希望ヶ丘駅(12時30分頃解散)◆抽選80人※落選の人のみ6月15日までに電話連絡◆500円(保険料含む)◆☎6月12日(着)で☎か☎(参加者全員の**【重要事項】**と☎、代表者名、コース名「武蔵、相模の国境沿い・史跡散策」を記入)

〒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☎382-1005 ☎(申込み方法について)382-1000(電話申込み不可)✉asahi\_guide@outlook.jp  
主催:旭ガイドボランティアの会、共催:旭区役所  
※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)

## 2020(令和2)年国勢調査 調査員募集

10月1日を調査期日として、国勢調査が行われます。調査の実施にあたり調査員を募集します。

【従事期間】8月下旬～10月下旬頃まで

【仕事内容】①調査員説明会への出席(8月下旬予定)

②指定された調査区域の確認、調査区要図作成

③区域内全世帯への訪問、調査票の配布・回収、名簿作成

【資格】原則として20歳以上の人

・秘密を守り責任を持って最後まで調査ができる人

・警察、選挙活動に直接関係のない人

【募集人数】50人程度

【報酬】1調査区(約50世帯)あたり42,000円程度(予定)

【申込方法】🌐・区役所2階24番・区内地区センターで配布する「登録申込書」に記入のうえ、本人が直接区役所2階24番窓口へ持参(簡単な面接を行います)。

【申込期限】5月29日(金)

【選考結果】6月26日(金)までに連絡します。

横浜市旭区 国勢調査 調査員募集 検索

☎ 統計選挙係    ☎ 954-6012    ☎ 951-3401



## あさひスポット紹介 vol.1

区内の素敵なスポットを不定期で紹介します。

### ●ねこ塚(善部町)

善部町の丘の上にあるねこ塚には、江戸時代の元禄のころよりの言い伝えがあります。

ある年の秋、巡礼者の姿をしたおばあさんが善部の里を通りかかったとき、飢えと疲れのために道端に倒れてそのまま亡くなってしまいました。そのおばあさんに寄り添うように1匹の猫が鳴いていましたが、おばあさんの後を追うように亡くなってしまいました。地域の人たちは、おばあさんと猫と一緒に埋葬し、石碑と塚を建てておばあさんと猫を弔いました。

それ以来、ねこ塚と呼ばれて地域の人々に供養されてきましたが、今から10年ほど前、旭区誕生40周年記念事業の一環で、石碑が建てられました。石碑の周りには猫の像がとてかわいらしいスポットです。



☎ 広報相談係    ☎ 954-6023    ☎ 955-2856

## 新治の谷戸で田んぼ体験

新治市民の森で、6月に田植え、秋に稲刈り体験をします。



【日時】6月13日(土) 9時30分～12時

【場所】にいほる里山交流センター(緑区新治町887)

【対象】小学生～(小学生は要保護者同伴)

【人数】先着30人

【料金】大人2,000円、小学生1,000円(2回分)

【申込方法】5月12日～☎か☎(参加者全員の**【重要事項】**、☎、☎又は☎を記入)

☎にいほる里山交流センター    ☎ 931-4947    ☎ 937-0898    ✉ info@niijharu.jp

## 記念の苗木を育ててみませんか？



横浜みどり税を活用して、まちなかに緑や花を増やす取組を進めています。

横浜市では、出生・結婚などをお祝いして記念の苗木を差し上げています。お庭や植木鉢に植えて、喜びを大きく育ててみませんか？

【対象】以下の記念を迎える市民  
出生、保育園・幼稚園入園、小学校入学、成人(20歳の誕生日)、就職、結婚、金婚(50年)、銀婚(25年)、賀寿、市外からの転入、住宅の新築・購入・増改築

※年齢は満年齢です(数え年ではありません)。

※本人のみ申込み可能です(出生の場合は保護者でも可)。

※配布された記念樹は市内に植えてください(鉢植えでも可)。

※同一の記念内容で再度、申し込むことはできません。

【申込期間】記念の日から前後1年間

【申込方法】電子申請システムか区役所1階1番窓口で配布している専用はがき 横浜市 人生記念樹 検索

【配布】年に2回、各区役所で配布します。

9月～3月までの申込み:春(6月頃)に配布

4月～8月までの申込み:秋(10月～11月頃)に配布

【種類】サツキツツジ・アジサイ・キンモクセイ・ドウダンツツジ(旭区の木)・ウツギ・モッコウバラ・ハナミズキ・ヤマザクラ・ベニカナメモチ

☎ 環境創造局みどりアップ推進課    ☎ 671-3447    ☎ 224-6627



▶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

## あなたもチェック 自転車保険に入っていますか



県内で自転車を利用する人は、自転車保険への加入が義務となっています。フローチャートを使って加入が必要かどうかをチェックしましょう。

### 自転車向けの個人賠償責任保険に 既に加入している

※自転車利用中に、他人にけがをさせてしまった場合などに、その損害を補償できる保険

いいえ

クルマの任意保険、火災保険、傷害保険、各種共済、PTA保険、団体保険、クレジットカードの付帯保険に加入していて、個人賠償特約で自転車事故を補償の対象としている。

いいえ

記載されている点検日からの経過期間が1年以内のTSマークが自転車に貼ってある。  
※TSマークは、自転車安全整備士が点検確認した自転車に貼られるものです



点検日記載箇所→

はい

はい

はい

いいえ

補償内容(補償額、示談交渉の有無など)、有効期間を確認してください。更新を忘れないよう気を付けましょう。

自転車保険に加入していない状態ですので、加入するようにしてください。クルマの任意保険、火災保険などの特約を追加することで対応できる場合もあります。

ルールを守って、安全に自転車を利用しましょう。自転車保険やルールについては、HP又は市版16ページもご覧ください。

自転車の交通安全 横浜市 検索

詳細はこちら



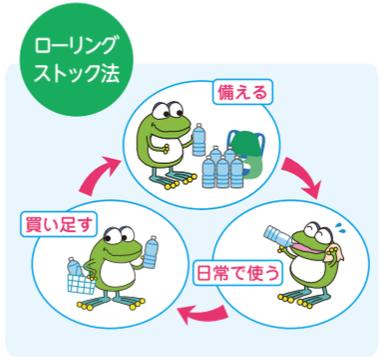
道路局交通安全・自転車政策課 ☎671-2323 fax 663-6868

## 災害時などに備えて飲料水の備蓄をお願いします

横浜市では市民の皆さんに、災害に備えて「ひとり1日3リットル、最低3日分で9リットル以上」の飲料水の備蓄をお願いしています。

### ●ローリングストック法

飲料水を上手に備蓄する方法の1つとして、「ローリングストック法」があります。普段から少し多めに購入し、使用した分だけ買い足すことで、一定量を常に備蓄しておくことができます。



ローリングストック法を▶動画で確認



### ●水道水の汲み置き

水道水はポリ容器などで汲み置き保管できます。夏季で3日間程度、冬季は1週間程度保存が可能です。次の3点に注意してください。

- 1 清潔でふたができる容器に口元まで水道水を入れ、空気が入らない満水の状態でふたをする。
- 2 水道水を沸騰させたり、浄水器に通したりせず、蛇口からそのまま容器に入れる。
- 3 日光の当たらない屋内で保管する。



水道局キャラクター「はまピョン」

☎ 水道局お客さまサービスセンター(24時間365日受付)  
☎ 847-6262 fax 848-4281

## 旭区、Twitterはじめました

3月から旭区公式Twitterを開始し、フォロワー数が続々と増えています。イベントや防災・災害情報などをタイムリーにツイートしていきます。ぜひフォロー・リツイート・いいねをお願いします。



## 2020・2021年版 さんさんガイドを発行しました

旭区の魅力や行政サービスなどをまとめた「さんさんガイド」が新しくなりました。区役所や区内各施設に配架しています。

旭区での生活のお供にぜひ1冊。自分だけの「あさひ」を探してみませんか？

広報相談係 ☎954-6022 fax 955-2856

## 「四季めぐり号」が6月から本格運行に移行します

2019年6月に運行を再開した「四季めぐり号」が6月1日(月)から本格運行に移行します。

あわせて、同日から増便などのダイヤ改正をする予定です。ぜひご利用ください！



【運行区間】二俣川駅前→(約10分)→四季美台・今川町地区→(約10分)→二俣川駅前 ※旭区役所付近は通りません

【運行時間】9時台から18時台まで

【運賃】1人300円(未就学児は無料)  
※ICカード、敬老パス使用不可

【事業者】ヒノデ第一交通(株)  
☎381-0405

時刻表など詳細についてはHPをご覧ください。

四季めぐり号 検索



道路局企画課 ☎671-3800 fax 651-6527 まちづくり調整担当 ☎954-6026 fax 951-3401

## 住所・戸籍の届出、証明書の請求には 本人確認資料をお持ちください

住所異動や戸籍の届出をするとき、住民票や戸籍の証明書などを請求するときは、手続する人の本人確認資料の提示が必要です。

### ●手続する人の本人確認資料

	証明書の種類	具体例	提示
A	官公署が発行した顔写真付きの証明書	自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、特別永住者証明書、在留カードなど	いずれか1つ
B	官公署が発行した顔写真なしの証明書	健康保険証、年金手帳、介護保険被保険者証など(民間企業などが発行した健康保険証も可)	次のいずれか ●Bのいずれか2つ
C	官公署以外が発行した顔写真付きの証明書	社員証、学生証など	●BとCの1つずつ

●「旭区戸籍課 窓口混雑情報サイト」から戸籍課窓口の待ち人数、待ち時間(目安)が確認できます。

●住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部事項証明(謄本)などの証明書は、市内の各区役所や行政サービスコーナーで取得することができます(二俣川駅行政サービスコーナー[二俣川相鉄ライフ4階]ほか)。

※特に土曜開庁日の区役所証明発行窓口は、大変な混雑が予想されますので、行政サービスコーナーの利用をご検討ください。

[横浜市行政サービスコーナー](#) [検索](#)

●マイナンバーカードを持っている人は、住民票の写しなど各種証明書がコンビニエンスストアでも取得できます。取得できる証明書・店舗・時間・手数料など、詳しくは[HP](#)をご確認ください。

[横浜市 コンビニ交付](#) [検索](#)

☎ 登録担当 ☎ 954-6034 ☎ 955-4411



▲混雑状況の確認はこちら

## 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

毎月第2・4木曜日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)  
☎子ども・家庭支援相談  
☎954-6160 ☎951-4683

### 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(2月1日～29日)  
荻窪 邦昭、金子 晶子、匿名1件

### 健康コラム

第1弾

### ～加熱式タバコの話～

「有害物質削減」をうたった加熱式タバコは、「タバコはやめられないけれど、健康被害を減らしたい。周囲の人に害を与えたくない」という人たちに人気が出ています。

しかし、「有害物質が少ない=健康被害も少ない」という意味ではなく、ニコチンやその他多くの有害物質が含まれていて、決して安全ではありません。また、蒸気にも発がん性物質が含まれており、同じ空間にいた子どもが、気管支喘息や中耳炎などになる症例も報告されています。加熱式タバコも紙巻タバコと同様に注意が必要です。

5月31日は  
世界禁煙デー



【パネル展示】5月25日(月)～29日(金)◆区役所1階

☎健康づくり係 ☎954-6147 ☎953-7713

### 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

5月20日(水)

※[HP](#)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

ソープカービング、クレイアート、ウォーキングガイド、バレリーナヨガティス

#### ☆みなくる利用登録団体の活動紹介

特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブNALC横浜、旭ふれあいコール

※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

今月の

## ぱおぱお ルーム

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、詳細は[HP](#)をご確認ください

[旭区 ぱおぱおルーム](#) [検索](#)

5月	午前開室	12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	8日(金)・14日(木)・21日(木)・22日(金)	12時15分～15時45分 (15時30分受付終了)
6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	5日(金)・12日(金)・18日(木)・25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

### 保育園の育児講座

保育園	日時	内容	対象・定員	申込み
左近山	6月18日(木) 10時～11時	おもつはずれ	乳幼児と保護者 先着12組	5月11日～ 電話
ひかりが丘	6月23日(火) 10時～11時	体を使って あそぼう	乳幼児と保護者 先着10組	
柏	6月25日(木) 10時～11時	トイレトレーニング 「おしっこでたよ」	乳幼児と保護者 先着15組	5月15日～ 電話

このほかにも各保育園で育児相談・園庭開放を実施しています。詳しくは各保育園にお問い合わせください。(受付時間…9時30分～16時)

○左近山保育園 ☎351-1929 ○白根保育園 ☎953-1007  
○ひかりが丘保育園 ☎953-2081 ○柏保育園 ☎361-8887  
○今宿保育園 ☎953-2306 [旭区 保育園・認定こども園](#) [検索](#)



▶マークの凡例は7ページをご覧ください

【重要事項】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

## 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。

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

☎954-6095

☎955-3341

展示日	展示内容
6月9日(火)～15日(月)12時まで	書道作品展

※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

※☎などでご確認ください

今回は、戦国時代に関する書籍の中でも、ユニークな視点から捉えた本をご紹介します。

#### 戦国時代の表と裏

渡邊 大門/著 東京堂出版(2018年刊)

戦国時代という、織田信長・武田信玄・上杉謙信などの戦国大名を思い浮かべるでしょう。しかしこの本ではそういった「表」の話ではなく、戦国時代の「裏」に焦点をあて解説しています。これまでとは違った戦国社会を知ることができます。



#### 横浜の戦国武士たち

下山 治久/著 有隣堂(2012年刊)

横浜の戦国時代は、太田道灌が小机城を攻めた文明十年(1478年)から始まると言われています。本書では、横浜市域を支配する後北条氏とその一族を中心に、各地域の領主や武士たちの具体像を浮き彫りにしています。



#### 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。

6月4日(木)10時30分～◆3歳以下の乳幼児と保護者◆先着12組◆当日直接

### 移動図書館のご案内

巡回予定(荒天の場合は中止)

☎中央図書館サービス課 ☎262-0050

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)	5月13日・27日、6月10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)	5月21日、6月4日(各回木曜)	15時15分～16時
中沢町公園(中沢3-37)	5月20日、6月3日(各回水曜)	10時～10時50分

## 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

5月18日(月)

※☎などでご確認ください

#### 夏期 定期教室

【開催期間】7月～9月

【回数】全5回～12回

【応募期間】5月10日～5月31日(着)

【応募方法】往か応募用紙に①～⑦を記入して応募(はがき1枚につき1教室)。☎からも可。対象・定員・料金の詳細は電話かスポーツセンターの☎へ。

- ①希望教室名②参加者名(ふりがな)③性別④生年月日・年齢(こども対象教室は学年も)⑤電話番号⑥過去1年間希望教室への参加の有無⑦市外在住在勤者は勤務先・学校名
- ※親子体操希望者は親子両方の②～④を記入
- ※今回は託児サービスはありません

曜日	こども対象教室	開催時間
月	放課後! 発掘塾!	17時15分～18時30分
	キッズフラダンス	17時～17時50分
火	チアダンス ジュピター	16時～16時50分
	チアダンス マーキュリー	17時～17時50分
水	幼児ダンスちゃちゃ	15時30分～16時10分
	キッズダンスねね	16時15分～16時55分
	幼児フットサル	15時30分～16時45分
木	ジュニアフットサル	15時30分～16時45分
	少年フットサル	17時～18時30分
	こどもバレエ アナ	17時～17時50分
金	こどもバレエ エルサ	18時～18時50分
	親子体操(金)	10時30分～11時30分
	幼児体操	15時20分～16時5分
	熱中! マツとび箱	16時15分～17時5分
土	ヒップホップビー	17時20分～18時5分
	ヒップホップ サファイア	18時15分～19時
日	バストキッズ	9時15分～10時30分

※こども対象教室への参加は保護者の同意が必要

曜日	大人対象教室	開催時間
月	フィットピラティス	9時～9時50分
	骨盤コンディショニング	10時～10時50分
火	健康マージャン	9時～10時45分
	パドミントン	9時～10時45分
水	卓球(火)	13時～14時45分
	転倒骨折予防	9時15分～10時15分
木	ベーシックピラティス	10時～10時50分
	フラダンス初級	11時～11時50分
金	こり改善ヨガ	12時～12時50分
	ダンススポーツ初心者～初級	13時15分～14時45分
土	ベリーダンス	15時～15時50分
	キラっとはつらつ健康	9時30分～10時45分
日	フィットネスヴィーナス	11時15分～12時30分
	基本の太極拳	12時～12時50分
月	ニコニコ機能体操	13時30分～14時45分
	筋膜リリースピラティス	20時～20時50分
火	達筆への道(硬筆)	9時30分～11時
	絵手紙	11時30分～13時
水	バレトン	9時～9時50分
	いつまでも健康教室(木)	9時15分～10時30分
木	ダンススポーツ初級～中級	11時～12時30分
	タヒチアンダンス	12時～12時50分
金	グループZUMBA	13時～13時45分
	卓球(金)	9時～10時45分
土	モリモリ健康力UP教室	9時15分～10時15分
	いつまでも健康教室(金)	9時30分～10時45分
日	フラメンコ	11時～11時50分
	フラダンス中級	11時50分～12時40分
月	チアダンエクササイズ	12時～12時50分
	太極拳	13時～14時
火	ステップアップピラティス	19時～19時50分
	フィットネスパワーヨガ	20時～20時50分
水	いつまでも健康教室(土)	9時30分～10時45分

※駐車場に限りがありますのでバイク、自転車又は公共交通機関をご利用ください

詳細は [旭スポーツセンター](#)

#### 旭区オープンリーグ卓球大会

一般男子団体(4単1複:4人～6人で編成)、一般女子団体(3複:6人で編成)。6月21日(日)8時30分～21時◆旭スポーツセンター◆区内及び近隣区在住・在勤・在学の中学生～◆高校生～2,400円、中学生1,200円◆☎5月25日～6月1日(着)◆詳細は旭スポーツセンターで5月1日から配布する大会要項参照

☎旭区卓球協会 譲原(20時～22時)  
☎☎370-3955

#### ソフトバレーボール交流会

柔らかいボールを使って行う「ソフトバレーボール」。1人でも参加可。6月27日(土)13時～17時(30分前受付)◆旭スポーツセンター◆中学生～◆先着45人◆500円◆☎5月8日～6月15日(着)◆詳細は旭スポーツセンター・区内地区センターで配布する開催要項参照

☎旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
☎080-4654-5185

☎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。

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

●春の自然観察会  
5月23日(土)10時～12時※雨天中止  
◆筆記用具、虫眼鏡◆当日直接

**旭区民文化センター サンハート**  
〒241-0821 二俣川1-3二俣川ライフ5階  
☎364-3810 ☎391-6930  
✉sunheart@sunheart.info

●第69回あさひ亭まねき寄席  
古今亭寿輔「文七元結」、春風亭柳若「紺屋高尾」。未就学児入場不可。  
5月30日(土)14時～◆先着300人◆  
前売り一般2,000円、中学生以下1,000円(当日各200円増し)、ペア券3,500円(前売りのみ)※全席指定  
◆詳細はサンハートへ

**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>

●理科っておもしろい!  
女の子のための実験教室  
7月5日(日)13時～15時30分◆小学4～6年生の女子◆先着20人◆  
5月15日9時～HPか☎

**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B  
7月4日(土)9時30分～12時◆小学5年生～◆抽選10人◆1,000円◆  
5月25日～6月8日(消)で往(☎)必要事項・性別・年齢(学年)を記入してセンターへ(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

●看護師による健康相談  
5月21日(木)13時～14時◆60歳～◆当日直接

●歌声ひろば  
5月28日(木)10時～11時15分◆60歳～◆先着30人◆当日直接

●イスを使ってストレッチ  
6月2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」  
6月2日(火)13時～14時30分◆おおむね70歳～◆先着20人◆100円◆当日直接

●日舞エクササイズ教室(全10回)  
6月～10月の第1・3木曜12時15分～13時45分◆60歳～◆抽選17人◆500円(10回分)◆  
5月11日～20日(着)で往(☎)必要事項と年齢を記入

●ゲームをしながら楽しく脳トレーニング  
6月7日(日)13時30分～15時30分◆60歳～◆先着15人◆当日直接

●クレパスで立体的に描こう(全10回)  
6月～2021年3月の第3月曜14時30分～16時30分◆60歳～◆抽選12人◆3,000円(10回分)※クレパス50色のある人は800円◆  
5月11日～24日(着)で往(☎)必要事項と年齢を記入

**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)

●脳を鍛える!  
インナーマッスル体操  
6月4日(木)13時30分～15時◆先着20人◆動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物◆400円◆当日直接

●パソコン個人相談室  
6月8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)◆  
5月11日9時～☎か直接

**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)

●ちびっこランド  
和室で手作りのおもちゃやゲームでゆったり遊べます。  
6月7日(日)9時～16時◆未就学児と保護者◆当日直接

●ツルコミ 健康マージャンサロン  
6月7日(日)9時～15時30分◆当日直接

●ツルコミ おはなしランド  
わらべうたや絵本のおはなし会。  
6月8日(月)10時30分～11時◆幼児と保護者◆当日直接

**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・金曜

●リンパマッサージ  
6月18日(木)10時～11時30分◆先着20人◆200円◆  
6月3日～15日に直接(☎)翌日～

**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)

●親子講座 ポーセリンカップ  
カップにシールを貼り付けて自分だけのカップを作ります。  
6月7日(日)10時～12時◆小学生と保護者◆先着8組◆1,200円◆  
5月17日10時～31日に直接(☎)翌日～

●横浜野菜でおもてなし料理Ⅰ  
6月8日(月)10時～13時◆先着12人◆1,200円◆  
5月18日10時～6月1日に直接(☎)翌日～

●女性のためのヨガ(全4回)  
6月19日～7月10日の毎週金曜10時～11時30分◆女性◆先着12人◆2,000円(4回分)◆  
5月29日10時～6月12日に直接(☎)翌日～

●親子講座 初めてのDIY  
小物入れ付きスツールを作ります。  
6月27日(土)13時～15時◆小学生と保護者◆先着8組◆1,200円◆  
5月30日～6月13日に直接(☎)翌日～

**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)

●住まいのクリニック「包丁の研ぎ方」  
包丁2丁まで持ち込み可。  
5月23日(土)10時～12時◆先着15人◆500円◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●大好き! 台湾料理「台湾屋台ごはんを楽しむ」  
5月25日(月)10時～12時45分◆先着16人◆1,200円◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●初心者のためのパソコン相談塾  
5月28日(木)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)◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●バレエピラティス(全3回)  
5月～7月の最終木曜13時45分～14時45分◆先着12人◆1,500円(3回分)◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●クラフトバッグ作り(全4回)  
6月11日・25日、7月9日・30日(各回木曜)13時30分～15時30分◆先着8人◆1,000円(4回分)◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●住まいのクリニック「網戸の張り替え」  
幅1メートル以内の網戸1枚持ち込み可。  
6月13日(土)10時～12時◆先着15人◆500円◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●親子でジャガイモ収穫祭  
6月14日(日)13時～14時30分※雨天時は21日(日)に順延◆親子◆先着30組◆300円◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

●季節の旬野菜を使った家庭料理(ジャガイモ)  
6月21日(日)10時～12時45分◆先着16人◆500円◆  
5月11日9時～直接(☎)翌日～

**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)

●さわやかスポーツ  
ポッチャ・インディアカなど。  
5月19日(火)9時30分～11時30分◆50円◆動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物◆当日直接

●おはなし会  
演目:「キャベツくん」ほか。  
5月23日(土)10時30分～11時10分◆幼児～小学生(幼児は保護者同伴)◆  
☎○△□(まるさんかくしかく)◆当日直接

●はじめてのピラティス(全3回)  
6月3日・10日・24日(各回水曜)10時～11時◆先着12人◆1,200円(3回分)◆  
5月13日9時～31日に直接(☎)10時～

●ソーパークーピング  
6月18日(木)10時～11時45分◆先着8人◆700円◆  
5月18日9時～6月10日に直接(☎)10時～



●父の日のプレゼント～キーホルダー～  
6月20日(土)10時～11時30分◆小学生◆先着8人◆300円◆  
5月16日9時～6月6日に直接(☎)10時～

●雑穀と米粉のヘルシーレシピ～食べて免疫力アップ!～  
6月24日(水)10時～13時◆先着8人◆1,200円◆  
5月13日9時～6月10日に直接(☎)10時～

●体にやさしいお菓子づくり～にんじんケーキ、ヨーグルトゼリー～  
6月25日(木)10時～13時◆先着8人◆1,000円◆  
5月14日9時～6月11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)

●父の日のプレゼント  
似顔絵ハンカチを作ります。  
6月20日(土)①10時～10時45分②11時～11時45分◆3歳～小学生◆①②先着20人◆300円(1回分)◆  
5月11日～31日に直接



●親子で体験! 「食」の知識と大切さを伝えます  
野菜ジュースで作るハヤシライス・ダイコンのポタージュなど。  
6月21日(日)10時～11時30分◆親子◆先着10組◆1,000円◆  
5月11日～31日に直接

●夫婦・家族で知っておきたい 老後に役立つ法制度  
6月27日(土)10時～11時30分(個別相談は15時まで)◆先着30人◆  
司法書士◆  
5月11日～31日に直接

●ちぎりパン  
6月30日(火)10時～14時◆先着12人◆1,300円◆  
5月11日～31日に直接



健診などのご案内

◆原則として5月11日～6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 ◆詳しくは電話でお問い合わせください ◆市外居住者は受診できませんのでご注意ください ◆予約制の予約開始時間は8時45分です ◆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	6月3日(水)	9時～11時	子どもの食生活に関する相談(30分～1時間) 〈申込み〉5月11日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	6月30日(火)	10時～11時 (受付 9時40分～ 9時55分)	むし歯予防の話・歯みがき実習など 〈対象〉2019年4月～8月生まれのお子さん と保護者 〈定員〉先着20組 〈申込み〉5月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	5月28日(木)	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…希望者には肺年齢や呼気中の一酸化炭素濃度の測定を実施(30分) 〈申込み〉随時
HIV・梅毒検査 予約制	毎週水曜 (祝・休日を除く)	9時～9時30分	匿名検査〈申込み〉随時 結果は翌週以降水曜(祝・休日を除く)9時30分～10時にご本人にお渡しします。 ※感染の可能性があった日から3か月後でなければ、正しい結果が出ない可能性があります。
肺がん検診 予約制 ※1※2※3	7月30日(木)	午前(時間は予約 時に説明)	〈対象〉40歳以上 〈定員〉55人 〈費用〉680円(X線) 〈申込み〉6月1日～7月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)…①2021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)又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。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	☎などでご確認 ください。	受付 13時～ 14時	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		受付 9時～ 10時		
	3歳児		受付 12時30分～ 13時30分		
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制			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 ☎951-4683 ●

母親教室(全3回) 予約制	6月2日(火)・9日 (火)・13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 〈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 ☎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.149

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

**開園状況は  
ズーラシア  
ホームページを  
ご確認ください。**

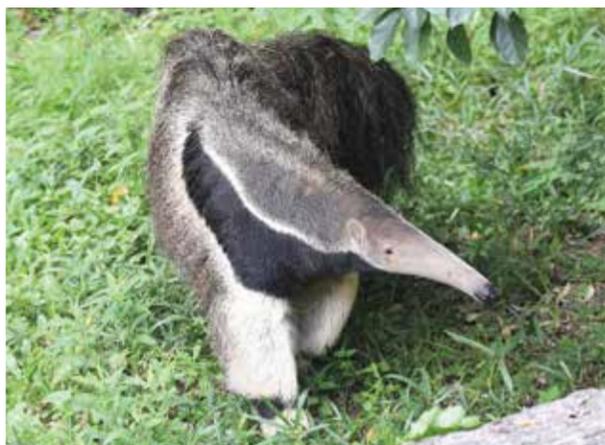
今月の  
**ズーラシアグッズ**

オオアリクイの  
ぬいぐるみ

ズーラシアどうぶつ  
ZOO  
む・ア・ップ

オオアリクイ

皆さんはオオアリクイがどんな動物かご存じでしょうか。種名にもある通り、アリやシロアリを食べることで広く知られている動物です。そんなオオアリクイの動物園での食事のレシピをご紹介します。ズーラシアではアリは与えていません。鶏のササミのみじん切り、馬肉のひき肉、それから食虫動物用の固形飼料、あと忘れてはならないものがピートモスという園芸用土です。それにお湯を加えて混ぜ合わせたものが主食です。あとはたまにオレンジやバナナがおやつになります。オオアリクイは見るからにとても不思議な動物です。みなさんぜひ会いに来てください。



オオアリクイのオレオ

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

休館日：毎週日曜・月曜・祝日(月曜が祝日の場合は火曜休館)  
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。

ひなたぼっこは親子で自由に遊べる広場です。毎月イベントを開催しています。

イベント	日時・内容	※予約不要
専門 相談	助産師 5月21日(木)13時 30分～15時30分	普段気になっている ちょっとした心配事 をお話ししてみませ んか?
	心理士 5月27日(水)10時～ 11時30分	
	管理栄養士 6月3日(水)14時～ 15時30分	
公園 遊び	万騎が原 5月13日(水)、6月 10日(水)	※時間は、10時～11時 30分 ※雨天中止(午前9時 以降☎をご確認ください)
	本村第1公園 5月15日(金)	
	メインコーポ公園 6月3日(水)	
出張 ひろば	みなまき 5月19日(火)10時～ 11時30分	みんなでおもちゃで 遊んだり、おしゃべり したりしませんか?
	左近山地域 6月5日(金)10時～ 11時30分	
お誕生日会	5月生まれのお友だち集まれ! 5月22日(金)11時30分～◆当日直接 ※お誕生月のおさんは11時15分までにお越しください	

◆横浜子育てサポートシステム  
入会説明…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:5月20日(水)10時～11時 場所:ひなたぼっこ  
事前に電話でお申し込みください。☎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 月～土曜 9時30分～16時