

広報よこはま あさひ区版 / 2025(令和7)年3月号 / No.329

# 3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!



## 若手団員も活躍中! まもろう我がまち! 旭消防団

### 消防団とは?

火災や水害などへの対応のほか、日々の訓練や地域での防災指導もしています。普段はそれぞれの学業や家事、仕事をしている人たちが、可能な範囲で活動しています。

### 若手消防団員に聞いてみました



### 消防団員を募集しています!

対象 18歳以上の区内在住・在勤・在学者

#### ●入団して変化はありましたか?

第三分団 喜田 菜々子さん(会社員)

AEDの使い方や応急処置を地域の皆さんに伝える活動をして、自分自身も勉強になりました。消防団は地域のさまざまな活動を支えていることがわかりました。

#### ●さまざまな人とともに活動している消防団についてどう考えますか?

災害時に素早くスムーズに動くことができる団員や、被災した子どもや高齢者に対する心のケアの視点を持った団員もいて、個々の経験や知識、人間性が活かされています。



#### ●消防団の使命について思うことはありますか?

第四分団 本山 優樹さん(高校生)

防災指導の活動をすることで地域の皆さんが自ら災害に備えるきっかけにしたい、被害が最小限で済むようにしていきたいです。また、火災などの時にはすぐに駆け付け地域を守りたいです。

#### ●将来どのような消防団になると良いと思いますか?

若年層の団員はまだまだ少ないのが現状です。その一方で多くの先輩団員がいて、高校生の私でもいろいろ教えてもらいながら活動することができます。若い消防団員が増えて活気あふれる消防団になれば良いと思います。



消防団の活動には報酬があります

- 年額報酬 36,500円/年
- 災害出場 7,000円/回
- 訓練、防災指導 3,500円/回

旭消防署消防団係 ☎ 951-0119

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。

区の人 240,199人 区の世帯数 109,022世帯 (2025年2月1日現在)  
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。

# 近場の充実ライフ

Vol.3

ご近所で楽しい活動みつけた!

ご存じですか? 旭区には、自分の好きなことを楽しみながら、  
新たな出会いや人とのつながりを得られる機会が、意外と身近なところにあります。  
今回は、その一つ、「サニーmama ダンスプロジェクト」を紹介します。

仕事や子育てを  
しながら  
好きなことを  
楽しんでいきます!



大人になっても  
新しい仲間と  
出会えます♪

コンサートでは、  
出演者と参加者が  
一体となり、  
つながりが  
生まれます!



隣を見れば仲間がいる。子育ての大変さも不安も  
一緒に味わいながらもっと今を楽しもう!



サニーmama  
ダンスプロジェクト  
代表 おせつさん

私たちは、旭区を中心に活動するダンス  
サークルです。  
毎年開催している「おひさまファミリーコン  
サート」は、子どもから大人まで楽しめる参加型  
エンターテインメントで、誰でも参加できます。  
次回は7月13日(日)に旭公会堂で開催予  
定です。



Instagram

今回紹介した「サニーmama ダンス  
プロジェクト」について、もっと知り  
たい人はこちら



「みなくるだより」冬号



「あさひ魅力  
発信サイト」は  
こちら

☎ 旭区市民活動支援センター  
「みなくる」  
☎ 382-1000  
✉ as-manabi@  
city.yokohama.lg.jp



「みなくる」は  
こちら

# 今月のおしらせ

# 3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

### 旭区総合庁舎駐車場の料金が変わります

4月からの利用料金は、次のとおりです。



	第1駐車場		第2駐車場	
平日	8時～22時	200円/30分	8時～20時	150円/30分
	22時～8時	100円/60分	20時～8時	100円/60分
土曜・日曜・祝日	24時切替	当日最大900円	24時切替	当日最大800円

※最大料金18時～8時は廃止。

※手続・相談などで区役所に来庁した人は、一定時間無料で利用できます。

📍市民局地域施設課 ☎671-2086 📠664-5295  
📍旭区総務課 ☎954-6011 📠951-3401

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

### <令和6年度旭区防災講演会>

## 「地震時に自分や家族のために地域でできること」

「在宅避難」や「となり近所の助け合い」の内容を中心に、同じ悩みを抱える自治会町内会が行っている活動の紹介や旭区防災講座(出前)の事例報告を行います。

🕒 3月11日(火)15時～17時(30分前開場) 📍 旭公会堂(区役所4階)  
📍 二俣川ニュータウン第二町内会、認定NPO法人かながわ311ネットワーク  
📄 当日直接

📞 庶務係 ☎954-6007 📠951-3401

### 「旭区区民生活・防災マップ」が新しくなりました!

- 🔴 転入者向けに区内の公共施設や公園、防災情報がまとまっています。
- 🔴 周辺のバス情報や窓口案内も載っており、大きく広げると旭区全体の地図になります。
- 🔴 区役所1階1番窓口、二俣川駅行政サービスコーナーの他、区内の地区センターや地域ケアプラザなどの区民利用施設で配布中です。

📞 広報相談係 ☎954-6022 📠955-2856

### 阿久和富士見小金台公園分区分園(畑)の利用者募集

野菜や草花の栽培を通じて自然に親しむことができる、貸農園の利用者を募集します。

🕒 4月1日(火)～2026年3月31日(火)  
📍 阿久和富士見小金台公園(瀬谷区阿久和東2-61-1) [1区画]約12㎡  
💰 【1区画の年額】18,000円  
👤 家族が8人までのグループ/先着10組  
※徒歩か自転車で分区分園を利用できる人のみ。  
※駐車場がないため、自動車などでの来園はできません。  
📄 3月11日～21日に☎(平日のみ10時～16時)

📍 横浜市指定管理者 (株)田澤園 分区分園担当  
☎080-1583-0008 📠824-4567

### 春の里山ガーデンフェスタ2025を開催します!

愛らしいチューリップやネモフィラ、約30種類150本の桜が咲き誇る、春らんまんの里山ガーデンへお出かけください!

🕒 3月19日(水)～5月6日(火・休)9時30分～16時  
📍 里山ガーデン[よこはま動物園ズーラシア隣接地]  
📍 NTTハローダイヤル  
☎050-5548-8686(6月16日まで、9時～20時)



▲詳細はこちら



©Photo by MAKI KAWAI

### 第20回



【みなくる「旭区地域のアドバイザー」で大活躍!】の巻

1. 地区センター「ヨガ講座」で先生を先生として活動している「旭区地域のアドバイザー」なんだよ!

2. 旭区市民活動支援センター「みなくる」に行ってみたら? それならまず旭区市民活動支援センター「みなくる」に行ってみたら? どうしたらいいだろう? でもいいだろう?

3. 「旭区地域のアドバイザー」に登録したいです! あさひくんはどんなことができますか? ぼくの特技は...

4. 「旭区地域のアドバイザー」のあさひくんです! 「旭区地域のアドバイザー」に登録しているので「みなくる」で色々なジャンルの人がぜひ聞いてみてね!

### 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

〇〇に入る言葉は何でしょう?

旭区市民活動支援センター「みなくる」に登録し、自分の知識や技術を生かして活動している人を「旭区〇〇のアドバイザー」と呼びます。

①地域 ②まち ③推し

📄 3月1日～31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

### 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.lg.jp

休館日

3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)

3月2日(日)～30日(日)

あひこもんじょかい 旭古文書会

### ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

3月3日(月)～14日(金)

不動丸小学校ヨンヨン分別会社 ~プラスチックをアップサイクルしよう~

※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。

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)
4月	午前開室	8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)・17日(木)・ 18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

## !! 「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集 !!

●コース名:桜咲く南本宿公園・こども自然公園から緑園都市駅へ  
(約7.1km、約12,900歩)

🕒 3月29日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止  
📍 二俣川駅改札集合、緑園都市駅解散 定員50人※落選者にのみ電話連絡  
¥500円 申 3月21日(着)で☎、☎、☎※参加者全員の**必要事項**・年齢・性別・  
代表者名・コース名を記入

●コース名:白根通り・鎌倉古道中の道を経て、四季の森公園・里山ガーデンへ  
(約7.0km、約12,600歩)

🕒 4月19日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止  
📍 鶴ヶ峰駅改札集合、里山ガーデン解散 定員50人※落選者にのみ電話連絡  
¥500円 申 4月11日(着)で☎、☎、☎※参加者全員の**必要事項**・年齢・性別・  
代表者名・コース名を記入

### 【申込先】

☎ 〒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 ☎ 382-1005  
✉ asahi\_guide@outlook.jp ☎ 090-3698-1211(SMSも可)

☎ 旭ガイドボランティアの会

☎ 090-3698-1211(SMSも可、当日は7時～7時45分)

### 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  
します。※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。

🕒 3月13日(木)10時～11時 📍 区役所1階 申 当日直接

☎ 資源化推進担当 ☎ 954-6096 ☎ 955-3341

### 楽しくお家でエコ! 実践講座

家庭で楽しく実践できる節電、省エネなどの取り組みを紹介します。

🕒 3月13日(木)10時～11時30分 📍 区役所1階 申 当日直接

☎ 企画調整係 ☎ 954-6027 ☎ 951-3401

### 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。

🕒 3月21日(金)11時～13時 📍 区役所1階 持 エコバッグなど 申 当日直接

☎ 生涯学習支援係 ☎ 954-6099 ☎ 955-3341

## 福祉保健

### ヘルスマイトのおすすめレシピ ～簡単磯香和え～

#### ●材料2人分

カット野菜(キャベツやもやし  
など)1袋、のり1枚、しょうゆ小  
さじ1/2、塩少々



カット野菜を使った簡単  
レシピ!のりの香りと旨  
味が効いています。韓国  
のりも相性はばっちり!

#### ●作り方

- ①カット野菜はゆでて水気を切る。
- ②①にちぎったのりを加えて混ぜ、  
しょうゆ、塩であえる。

☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713

## 質の良い睡眠のすゝめ

慢性的な睡眠不足は、  
さまざまな病気の  
リスク因子です。

朝目覚めたときに「よく眠れた」と感じますか?

この休まった感覚を、「睡眠休養感」と言います。

これは質の良い睡眠の目安の一つになっています。

### 【質の良い睡眠を取るコツ】

- ①目覚めたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。
- ②日中は積極的に体を動かしましょう。
- ③寝る1～2時間前から、眠気を誘う環境を整えましょう。  
照明を薄暗くし、テレビや携帯電話の使用をやめ、  
ゆったりと過ごしましょう。
- ④寝床には、眠くなってから入りましょう。  
もし眠くならないときは、寝床から出て静かでリラックス  
できる場所で、眠気が来るまで過ごしましょう。



☎ 健康づくり係 ☎ 954-6146 ☎ 953-7713



## 公立保育所の育児支援

保育所であそびませんか 検索

旭区内の公立保育所では、園庭  
開放や育児講座、交流保育、絵本  
の貸し出しなどを行っています。詳  
細は下記の二次元コードからパマ  
トコの「イベント・教室・講座情報」を  
タップしてください。

📱 未就学児と保護者



▲今月の手作り工房

※保育所により内容が異なることがあります。

左近山保育園



☎ 351-1929

ひかりが丘  
保育園



☎ 953-2081

今宿保育園



☎ 953-2306

柏保育園



☎ 361-8887

私立保育所や幼稚園などで行われている育児講座については、各園の  
HPをご覧ください。

### 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。

🕒 3月13日・27日、4月10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 申 ☎ 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(12月1日～31日)

次の皆さまから寄付をいただきました。

おべんとうひよどり、都岡町内会チャリティもちつき大会、伊藤 志壽江、小川 竹子、  
匿名1件(敬称略)

## 文化

### 第27回旭区おやこまつり ～コメディエンヌプラネット～

パントマイム、マジック、芝居などの笑いがいっぱいの銀河星めぐりツアーに  
出発! 子どもも大人も一緒に楽しめる舞台です。ロビーのバルーンアートもお楽  
しみに!

🕒 3月27日(木)14時～(30分前開場) 📍 旭公会堂(区役所4階) ¥3歳以上990  
円(オンラインチケットは160円増) 申 事前に下記☎またはHPにてチケット購入

☎ 旭区おやこまつり実行委員会(横浜にし・おやこ劇場内)

☎ 243-0762

✉ yokohamanisioyako@gmail.com



▲HPはこちら

こんにちは  
**あさひ図書館**です

休館日

3月17日(月)

※HPなどでご確認ください。

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 ☎953-1179

小学6年生、親しんだ友人たちとの日々と、卒業。中学3年生を迎えようとする緊張の春と、受験。それぞれが刻む物語をどうぞ。

**ゆかいな床井くん**

戸森 しるこ/著 講談社(2018年刊)

暦は、クラスの床井くんにちょっと手を焼いている。6年生にもなって、「さっきウンコしてきた」とか言うし、腕にくっついたバツに「スタバツ」って名前を付けたりする(コーヒーショップの前で自分にくっついたから)。でも、床井くんといると毎日がなぜか面白い。虫がすごく好きで、クラスでちょっと浮いている後田さんや、学校でしゃべらないことで有名な鈴木さんなど、ちょっと個性のあるクラスメイトと2人を巡る14編の短いお話です。



**つる子さんからの奨学金**

まはら 三桃/作 偕成社(2023年刊)

3月の週末、曾祖母のつる子さんから呼び出されたわかばと、いとこの樹一家。今より一つ上のランクの高校に受ければ、つる子さんが学費を援助してくれるという。受験用の進学塾に入ってみれば、なんとクラスは最下位。奮起して勉強するわかばに、さらにバレエ部で試合メンバー入りの発表が。同じ進学塾でトップクラスの樹は、どの高校を目指すのか。周囲を気にしながらも、忙しい最終学年を過ごすわかばに、やがて目標が生まれてくる。



**図書検索機使い方相談**

☎3月11日・25日(各回火曜)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。

☎3月13日・20日、4月3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**

春休みの特別おはなし会です!

☎3月26日(水)11時~ ☎3歳以上(親子で参加可) ☎当日直接

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

展示日	展示内容
3月25日(火)~31日(月)	優し子くらぶ刺し子展

※最終日は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。

ダンス ストリート フェスティバル **DANCE STREET FESTIVAL vol.5**

区内のキッズダンサーたちによるストリートダンスイベントです。バリエーションに富んだダンスをお楽しみください。

☎3月30日(日)11時~19時(30分前開場) ☎旭公会堂(区役所4階)

☎当日直接

☎Dance Street Festival 事務局 ☎dsf2021asahi@gmail.com

**スポーツ**

**旭プール**

〒241-0005 白根2-33-1 ☎953-5010 ☎953-5012

※臨時休館中(3月31日まで)は10時~17時のみ。時間外にお急ぎの場合は、070-1460-6022にご連絡ください。

休館日

3月31日(月)まで

※HPなどでご確認ください。

**2025年度 第1期水泳教室(4月~7月)**

幼児から18歳以上を対象とした水泳教室を開催します。 ※開催期間、申込方法などの詳細は☎、HPでご確認ください。



☎HPはこちら

**旭スポーツセンター**

休館日 3月17日(月)

※HP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	フィットネス FIT HOP	4月7日	11時~11時45分	30人
	ズンバ ZUMBA®ゲッツ	3月24日・31日、4月7日	12時~12時50分	
火	リズムボクシング	3月11日・18日・25日、4月1日・8日	9時~9時50分	18人
	19ZUMBA®		19時~19時50分	
	シャイニングカーディオキック		20時~20時50分	
水	やさしいハタヨガ▲	3月12日・19日・26日、4月2日・9日	9時20分~10時	30人
	ピラティススリム▲		10時10分~10時50分	
	スタイリッシュヨガ		11時~11時50分	
木	Simpleエアロビクス	3月13日・27日、4月3日・10日	9時~9時50分	18人
	デトックスリンパ		11時~11時50分	
	12ZUMBA®		12時~12時50分	
金	ステップエアロビクス	3月14日・21日・28日、4月4日	10時~10時50分	30人
	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	
土	やっぱり太極拳	3月22日・29日	9時~9時50分	18人
	Doカーディオキック	3月15日・22日・29日、4月5日	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

**麻雀大会**

☎3月25日(火)9時~15時 ¥1,500円 ☎詳細は施設へ

※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。

**旭スポーツセンター公式 SNS**

施設情報や教室情報などを投稿しています。フォローをお願いします!



Instagram



X

**バスケットボール大会参加者募集!**

**令和7年度 旭区民ミニバスケットボール大会**

☎4月26日(土)9時~18時、5月5日(月・祝)9時~20時 [代表者会議]4月19日(土)15時30分~ ☎旭スポーツセンター ☎区内在住・在学の小学生男子または旭スポーツセンターを拠点に活動する小学生男子で編成のチーム ¥1チーム3,500円 ☎3月11日~30日(着)で参加申込用紙を ☎(381-5647)

**令和7年度 旭区民バスケットボール春季大会**

☎5月31日(土)~7月12日(土) [代表者会議]4月26日(土)女子:18時~、男女混成:18時30分~、男子:19時~ ☎旭スポーツセンター ☎高校生以上の区内在住・在勤・在学者のチームまたは旭スポーツセンターを拠点に活動するチーム ¥1チーム5,000円 ☎3月11日~28日(着)で参加申込用紙に参加費を添えて郵送(現金書留) [郵送先]〒241-8799 本村町44 横浜旭郵便局留 旭区スポーツ協会バスケットボール部

..... 上記共通 .....

※詳細は旭区スポーツ協会・旭スポーツセンター・みなくる・区役所2階22番窓口で3月5日から配布する要項・申込用紙参照

☎旭区スポーツ協会バスケットボール部事務局

☎381-5647(19時~23時)

☎asahikusport.a.basketstaff@gmail.com

**さわやかスポーツ&ストレッチ教室(全10回)**

ポッチャなどの軽いスポーツやストレッチで楽しく体を動かしませんか。 ☎4月24日~9月25日の第2・4木曜(8月14日を除く)①9時20分~10時20分 ②10時30分~11時30分 ☎都岡地区センター ☎18歳以上/①②抽選40人 ¥3,000円(10回分) ☎4月3日(着)で☎(☎必要事項・☎年齢・☎性別・☎希望時間帯を記入、重複申込不可、1通につき1人) ※詳細は旭スポーツセンター・都岡地区センターで配布するチラシ参照

☎旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎640-0014 ☎640-0024 ☎sawayaka@yspc.or.jp



▶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ります。事前にHPなどでご確認ください。

#### 旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3  
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  
HP https://sunheart.info/

※申詳細は施設へ

##### ●おはなしかい

☎ 3月17日(月) 10時30分～11時  
👤 未就学児と保護者 申 当日直接

##### ●あさひ名画座第35弾「第三の男」

☎ 3月23日(日) 13時30分～(30分前開場) 👤 小学生以上 / 先着180人 ¥ 800円(当日200円増) ※



##### ●おやこリトミック

☎ 4月4日(金) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分 👤 ①0歳児と保護者 ②1～2歳児と保護者 / ①②先着13組 ¥ 1,000円(1回分) ※

#### 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

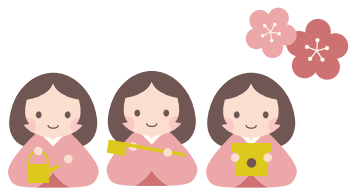
※保育あり(👤 生後2か月以上の未就学児 ¥ 有料 申 開催日の4日前までに ☎:862-4750)

##### ●女性のためのこころのケア講座

～DV・モラハラ・トラウマを理解する～  
テーマ:「私」を大切にする自尊心  
☎ 3月11日(火) 10時～12時 👤 女性 / 先着25人 ¥ 600円 申 当日直接 ☎ (862-5058) ※

##### ●特別企画

ピアノ・レッスンの1day  
ホールのスタインウェイピアノを弾いてみませんか(演奏の講義はありません)。  
☎ 3月28日(金) ①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～⑥16時～⑦18時～⑧19時～(1回50分)  
👤 個人・グループ / 各回先着1組 ¥ 2,200円(1回分) 申 3月11日10時～25日17時に ☎(862-5024) ※



#### 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)

※申 3月14日～28日(消)で往(必要事項・☎・📧を記入)、HP

##### ●アウトドアクラブI(全6回)

☎ 4月26日～7月12日の第2・4土曜 10時～12時 👤 小学生以上と保護者 / 抽選20組 ¥ 小学生以上5,000円、4歳以上の未就学児2,500円、3歳以下500円(6回分) 申 3月10日～24日(消)で 往(必要事項・☎・📧を記入)、HP

##### ●ファミリークッキングBBQ A・B

☎ ④4月27日(日) ⑥29日(火・祝) 10時～14時 👤 8人以内の家族 / ④⑥抽選12組 ¥ 中学生以上3,000円、小学生2,500円、4歳以上の未就学児1,500円、3歳以下100円(1回分) 申 3月10日～24日(消)で 往(必要事項・☎・📧を記入)、HP

##### ●ファミリーキャンプパック

☎ 5月3日(土・祝) 13時～4日(日・祝) 11時 👤 6人以内の家族 / 抽選6組 ¥ 中学生以上4,000円、小学生3,500円、4歳以上の未就学児2,800円、3歳以下500円 ※

##### ●ほのぼのファミリーキャンプ春

☎ 5月5日(月・祝) 13時～6日(火・休) 15時 👤 6人以内の家族 / 抽選18組 ¥ 中学生以上6,600円、小学生6,100円、4歳以上の未就学児4,400円、3歳以下500円 ※

#### 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

※申 当日直接

##### ●チャリティーコンサート(ジャズコンサート)

参加費の一部を能登半島地震義援金として寄付します。コーヒー1杯付き!  
☎ 3月22日(土) 11時～12時 👤 先着70人 🎸 Swing AJM(横浜旭ジャズまつり実行委員会公認バンド) ¥ 300円～ ※

##### ●イスを使ってストレッチ

☎ 4月1日(火) 11時15分～12時15分 👤 60歳以上 / 先着30人 📎 動きやすい服装・タオル・飲み物 ※

##### ●なごんでいきいき!「おはなし会」

☎ 4月1日(火) 13時～14時 👤 60歳以上 / 先着20人 ※

##### ●ゲームで楽しく脳を鍛えよう(スリーA)

☎ 4月10日(木) 12時～13時30分 👤 60歳以上 / 先着15人 ¥ 100円 📎 動きやすい服装・タオル・飲み物 ※

##### ●筋肉目覚まし体操(全8回)

☎ 5月～8月の第1・3木曜 13時30分～14時45分 👤 60歳以上 / 抽選24人 ¥ 2,000円(8回分) 申 3月20日～26日(着)で 往(必要事項・☎・📧を記入)、直接

##### ●ズンバゴールド(全10回)

☎ 5月～9月の第2・4水曜 13時30分～14時30分 👤 60歳以上 / 抽選24人 ¥ 2,500円(10回分) 申 3月20日～26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)

※申 当日直接

##### ●せせらぎ歌の会

☎ 3月12日(水) 10時～11時30分 👤 先着50人 ¥ 200円 📎 上履き・靴袋 ※

##### ●ピラティス～初級～

☎ 3月19日(水) 10時～11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・ヨガマットかバスタオル ※

##### ●くらサポサロン

☎ 3月19日(水) 13時30分～14時30分 👤 先着20人 ¥ 200円 📎 上履き ※

##### ●やさしいヨガ教室

☎ 4月1日(火) 10時～11時 👤 先着20人 ¥ 500円 📎 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 ※

##### ●脳を鍛える! インナーマッスル体操

☎ 4月3日(木) 13時～14時30分 👤 先着20人 ¥ 500円 📎 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 ※

##### ●パソコン個人相談室

☎ 4月14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 3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)

##### ●健康マーじゃんサロン

☎ 3月16日～4月6日の毎週日曜 9時～15時 👤 各回先着3組 申 詳細は施設へ

##### ●ちびっこランド

☎ 3月16日～4月6日の毎週日曜 9時～16時 👤 未就学児と保護者 申 当日直接

##### ●おはなしランド

☎ 3月22日(土) 10時30分～11時 👤 幼児と保護者 申 当日直接

##### ●笑たいむ@鶴ヶ峰Vol.5

☎ 4月19日(土) 14時～16時40分 👤 先着30人 ¥ 300円 申 3月11日10時～4月16日17時に ☎、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

##### ●春のウォーク

「横浜国大校内を歩き和田町駅へ」  
横浜国立大学の校内を散策し、常盤公園や和田稲荷などを經由して和田町駅まで歩きます。

☎ 4月12日(土) 9時30分～12時30分 ※雨天時は翌日同時刻に延期 📎 羽沢横浜国大駅改札集合、和田町駅解散 👤 先着15人 ¥ 100円 申 3月15日～ ☎(必要事項を記入)(☎9時～)

##### ●春のバイオリンコンサート

曲目:「春」や季節の唱歌ほか。①②同一内容。  
☎ 4月20日(日) ①13時～14時15分 ②15時～16時15分 👤 ①②先着50人 申 3月15日～ ☎(必要事項を記入)(☎9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)

##### ●いちさわおはなしの森

☎ 3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

##### ●大人の朗読会+ピアノ 2025年春

☎ 3月22日(土) 13時～14時30分 👤 18歳以上 / 先着14人 申 3月11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

☎ 3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) 📎 上履き・ラケット 申 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。

●エンジョイ今宿

サイフォンコーヒー(1杯100円)、健康測定、あさひポッチャ体験など。

🕒 3月18日(火)10時~12時 📍先着80人 ¥50円 🕒上履き・土足を入れる袋 申当日直接

●フリーアドバイス 卓球

🕒 3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 🕒上履き・ラケット 申当日直接

●ピラティス①クラスI・II(全8回)

🕒 4月~7月の第1・3木曜①13時15分~14時30分②14時45分~16時 📍18歳以上/①②先着25人 ¥4,000円(8回分) 🕒動きやすい服装・飲み物・ヨガマットかバスタオル 申3月13日※

●ボディシェイプ骨盤調整①(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4土曜(6月は第1・3土曜)18時30分~20時 📍18歳以上/先着50人 ¥3,200円(8回分) 申3月15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~)

●春・夏のリラックスヨガ(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4火曜(7月は8日・29日)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) 申3月11日~4月1日※

●バレエ・ピラティス(全3回)

正しい呼吸法や姿勢改善を図ります。🕒 4月~6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) 申3月11日~4月3日※

●ナイトリラックス体操(全6回)

🕒 4月10日~7月10日の第2・4木曜(5月8日を除く)18時30分~19時30分 📍18歳以上/先着14人 ¥3,000円(6回分) 申3月11日~4月3日※

●骨盤矯正体操(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4月曜10時~11時30分 📍18歳以上/先着65人 ¥4,000円(8回分) 申3月18日~4月7日※

●バレエ・ウォーキング(全3回)

🕒 4月~6月の第4木曜13時30分~14時30分 📍18歳以上/先着12人 ¥2,400円(3回分) 申3月11日~4月17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)

※3月19日(消)で往(☎)☎(☎)事項・年齢を記入)

●おはなし会

演目:「はるまでまっごらん」ほか。🕒 3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 🕒〇△□ 申当日直接

●ナイトリラックス体操(全9回)

🕒 4月~7月の第1・3木曜(7月は第1・3・5木曜)18時30分~19時30分 📍18歳以上/先着15人 ¥4,500円(9回分) 申3月13日~31日に直接(☎10時~)

●グリーンインテリア~多肉植物

おしゃれな寄せ植えを作る講座です。🕒 4月4日(金)10時~12時 📍18歳以上/先着12人 ¥2,500円 申3月11日~28日に直接(☎10時~)



●白根おもちゃ病院

🕒 4月5日(土)10時~15時 🕒直したいおもちゃ 申当日直接

●リラックス健康体操1部・2部(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4木曜①9時30分~10時30分②10時40分~11時40分 📍18歳以上/①②先着15人 ¥4,000円(8回分) 申3月13日~4月3日に直接(☎10時~)

●ぷれひっぶほっぶだんす(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4木曜15時30分~16時15分 📍4歳以上の未就学児/抽選12人 ¥4,000円(8回分) 申※

●ヒップホップダンス1部・2部(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4木曜①16時20分~17時20分②17時25分~18時25分 📍小学生/①②抽選15人 ¥4,000円(8回分) 申3月19日(消)で往(☎)事項・学年を記入)

●シェイプアップ・ヨガ(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4金曜12時30分~13時45分 📍18歳以上/抽選50人 ¥4,000円(8回分) 申※

●サンデー体幹ヨガ1部・2部(全8回)

🕒 4月~7月の第2・4日曜①9時30分~10時30分②10時40分~11時40分 📍18歳以上/①②先着15人 ¥4,000円(8回分) 申3月16日~4月6日に直接(☎10時~)

●体幹バランスヨガ(全9回)

🕒 4月15日~7月29日の第1・3・5火曜10時~11時 📍18歳以上/先着15人 ¥4,500円(9回分) 申3月18日~4月8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3月11日~25日に直接

●筋膜リリース・美姿勢I(全8回)

🕒 ①【第2・4週】4月~7月の第2・4火曜②【第1・3週】4月~7月の第1・3・5火曜(4月1日・29日を除く)10時~11時10分 📍18歳以上/①②抽選23人 ¥4,000円(8回分) 申3月11日~24日(着)で往(☎)事項・年齢・性別・コース名を記入)、直接(返信用はがき持参)

●リラックスヨガI(全11回)

🕒 4月~9月の第2・4水曜(8月13日を除く)10時~11時 📍18歳以上/先着30人 ¥5,500円(11回分) 申3月12日~25日に直接

●ロコモトレニングI(全12回)

🕒 4月~9月の第2・4月曜10時~11時10分 📍18歳以上/先着20人 ¥6,000円(12回分) 申3月12日~25日に直接

●アクティブシニア体操教室I(全12回)

🕒 4月17日~9月18日の第1・3・5木曜(7月31日を除く)10時~11時 📍18歳以上/先着20人 ¥6,000円(12回分) 申3月12日~25日に直接

●リズムに合わせて有酸素運動I(全7回)

🕒 4月17日~7月17日の第1・3木曜13時15分~14時15分 📍18歳以上/先着15人 ¥3,500円(7回分)※

●ナイトヨガI:1部・2部(全12回)

🕒 4月18日~9月19日の第1・3・5金曜(8月29日を除く)①18時30分~19時15分②19時25分~20時10分 📍18歳以上/①②先着12人 ¥6,000円(12回分)※

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

🕒 3月15日(土)10時30分~11時 📍未就学児と保護者 申当日直接

●バドミントン教室

🕒 3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) 申当日直接

●おやこおはなしかい

🕒 ①3月25日(火)10時30分~11時②4月8日(火)11時30分~11時45分 📍①若葉台地区センター②そらまめ(若葉台3-5-1) 📍未就学児と保護者 申当日直接

●HIPHOP+ (全9回)

🕒 4月8日・22日、5月20日、6月3日・17日、7月1日・15日、8月5日・26日(各回火曜)16時~17時 📍小学3年生以上またはダンス歴1年以上の経験者/先着14人 ¥4,500円(9回分) 申3月11日※

●そば打ち教室(全4回)

🕒 4月~7月の第2水曜①10時~11時②11時~12時③12時~13時 📍18歳以上/①~③先着4人 ¥6,000円(4回分) 申3月19日※

●日々ヨガ(全11回)

🕒 4月10日~6月26日の毎週木曜(5月1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(11回分) 申3月13日※

●笑顔でズンバ1期(全11回)

🕒 4月10日~6月26日の毎週木曜(5月1日を除く)13時30分~14時20分 📍18歳以上/先着30人 ¥6,600円(11回分、4月10日は500円で体験可) 申3月13日※

●シニア向けバランス健康体操(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~11時 📍18歳以上/先着15人 ¥6,600円(11回分) 申3月15日※

●Sing Along

~楽しく歌って心も軽く~(全8回) 🕒 4月~7月の第2・4金曜13時~14時30分 📍18歳以上/先着30人 ¥4,800円(8回分) 申3月21日※

●HIPHOP(全8回)

①ビギナークラス②ジュニアクラス 🕒 4月15日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月19日(各回火曜)①15時10分~15時50分②16時~17時 📍①初めての人、5歳~小学2年生②小学3~6年生/①②先着14人 ¥4,000円(8回分) 申3月11日※

●男の料理教室1期(全4回)

🕒 4月~7月の第3木曜10時~13時 📍男性/先着16人 ¥4,400円(4回分) 申3月14日※

●茶道ワークショップ

🕒 4月19日(土)10時~11時30分 📍小学生以上/先着8人 ¥200円 申3月29日※

●「春の調べ」~バイオリンとピアノの響きにのせて~

曲目:「スプリングソナタ」、「花は咲く」ほか。🕒 4月26日(土)14時~15時 📍先着100人 ¥600円 申4月5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。

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 予約制	4月16日(水)	9時～11時 (時間は予約時に説明)	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 3月11日～
離乳食教室 予約制		13時30分～14時30分 (15分前受付開始)	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 申 3月11日～
生活習慣病予防相談 予約制	3月17日(月)	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。申 随時
	4月3日(木)	午前 (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	3月14日、4月4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	3月18日、4月8日 (各回火曜)	
	3歳児	3月13日、4月3日 (各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	3月25日、4月15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 随時

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.207

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

ズーラシア 検索

3月11日～  
4月10日の休園日  
3月11日(火)・18日(火)

今月の  
ズーラシアグッズ



アニマルリウム  
テングザル

ズーラシアどうぶつ  
ZOO  
む・ア・ップ

グラントシマウマ

グラントシマウマは、サバンナシマウマの1亜種です。アフリカ全土に分布しているため正確な数の把握が難しいですが、性成熟した個体数は20万頭前後とされています。雄、雌、子どもたちで家族生活をしていますが、いくつものグループが集まり、大きな集団となります。

シマウマと言えば、体中にある縞模様が特徴ですが、体の場所によって模様が異なり、顔の正面は縦縞、前後脚は横縞、臀部と後側面に斜め縞が入っています。

ズーラシアでは、雄1頭、雌3頭を飼育していますが、主に雌が運動場に出ていて、キリン、エランドと一緒に過ごしています。偶数日は、チーターもその中に混ざります。4種類の動物の関係は一言では言い表すことができません。じっくりとご覧いただき、単純そうで複雑な関係をお楽しみください。



▲正面から見ると  
縦縞と横縞がよく分かる



▲縞模様には  
カモフラージュの効果もある

3月のおすすめ

ズーラシア ガーデンパーティー

春のうららかな気候のもと、アフリカのサバンナゾーンの完成10周年をテーマに、キッチンカーの出店やワークショップを開催します。

☎ 3月22日(土)～4月20日(日)の土曜・日曜10時～15時30分 曲 ころころ広場・ころころロッジ

申 当日直接



▲昨年の様子

旭区地域子育て支援拠点  
ひなたぼっこ

開館時間：10時～16時 休館日：原則毎週日曜・月曜・祝日  
※ 休などご確認ください。

◆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

「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。



▲HP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	4月23日(水)10時～11時30分	4月9日～
管理栄養士	4月1日(火)10時～11時30分	3月18日～
助産師	4月15日(火)13時30分～15時	4月1日～
サテライト		
公認心理師	4月17日(木)10時～11時30分	4月3日～
管理栄養士	4月18日(金)13時30分～15時	4月4日～
助産師	①3月26日(水)10時～11時30分	①3月12日～
	②4月23日(水)10時～11時30分	②4月9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。HP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)

応援! あさひっ子もり 子ども・子育て応援サイト



▲HPはこちら