

〔広報よこはま・鶴見区版7月号〕

つるみ
tsurumi



幻の東京五輪(1940)で
マラソン競技の折返し
地点に想定されていた
ことでも有名!

橋の上はバスも通る
鶴見獅子ケ谷通り

巨大アーチは
下から見ると
迫力満点!

行ってみたい
鶴見あの場所
こんな場所 **3**

No. 273
2020



毎月1日発行

響橋(めがね橋)

昭和16年の完成以来、国道1号線に鎮座する鶴見のランドマーク的存在の響橋。名前の由来は、橋下の音がコンクリート製のアーチに反響することからだそう。その形状から「めがね橋」とも呼ばれ、「横浜市認定歴史的建造物」「かながわの橋100選」にも認定されています。(東寺尾6丁目付近)

トピックス/TOPICS

**令和2年度
鶴見区運営方針**

今年、鶴見区が取り組むこと

今年も鶴見区の目標と取組を示した「鶴見区運営方針」を策定しました。目標達成に向け、区役所がどんなことに取り組んでいくのか、その一部を紹介します。

詳細は **HP** 鶴見区運営方針 **検索**

1. 地域力の強化

「災害に強いまちづくり」や、「地域の力やつながりを育むまちづくり」を進めます。



- ① 川の氾濫に備えた共同点検
- ② 鶴見ウチナー祭
- ③ 歯の健康講座
- ④ おもてなしのサービス

2. 区内経済・活力の向上

「鶴見の魅力を活かしたまちづくり」を進め、誰もが安心して暮らせる「多文化共生のまちづくり」を進めます。



3. 子どもから大人まで安心・元気に

身近な地域での子育て支援や健康づくりなどの取組をより充実させ、安心して暮らせる「福祉のまちづくり」を進めます。



4. 区民サービスの向上

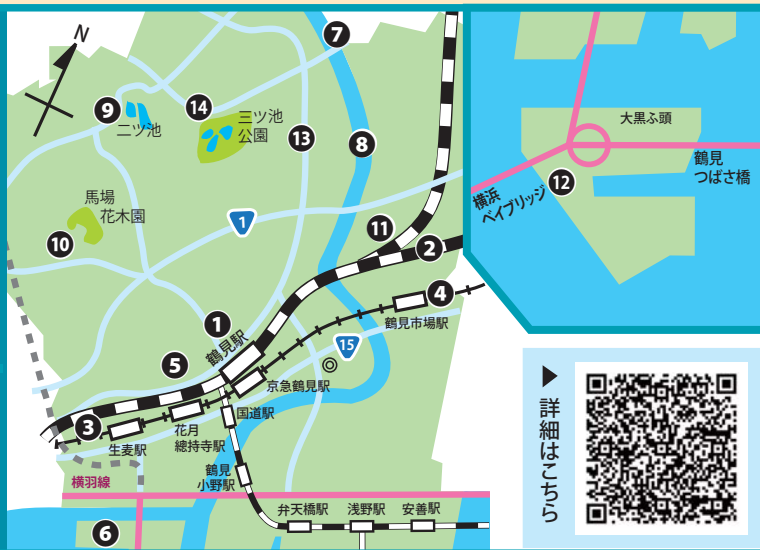
区役所をはじめとした区内の各事業所において、丁寧でわかりやすい対応を心掛け、「おもてなしの気持ちあふれるサービス提供」を進めます。



新型コロナウイルスや自然災害から皆様の安全・安心を守るべく区役所一丸となって取り組みます!

まちづくり・交通ネットワークの整備

神奈川東部方面線「相鉄・JR直通線」の鶴見駅停車の検討①	末吉橋の架け替え⑦、鶴見川人道橋の整備⑧
踏切の安全対策(古市場踏切②、生見尾踏切③、八丁畷第1踏切④)	二ツ池公園の新設整備⑨、馬場花木園の拡張・公開(令和元年11月)⑩
花月園競輪場⑤の跡地利用 整備予定の公園 と住宅地(手前)	学校(市場小学校けやき分校)の開校(令和2年4月)⑪
東部方面斎場(仮称)の整備⑥	大黒ふ頭客船ターミナルの整備⑫
	無電柱化の推進(鶴見溝ノ口線⑬と環状2号線⑭)



区役所企画調整係 ☎510-1676 fax 504-7102

鶴見区役所は、第2・4土曜日(9時~12時)に戸籍課・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
横浜市鶴見区役所 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 ☎510-1818(代表番号)

鶴見区のいま 293,924
(2020年6月1日現在) 世帯数 141,908

楽しみながら備える！ おうちCAMP

遠出だけがキャンプじゃない！おうちだって、テントや寝袋があれば、お庭やベランダがたちまちキャンプ場に！そして、どうせキャンプを楽しむなら、災害時を想定した一歩先行くシチュエーションで防災意識も高めちゃおう！

キャンプなら断水を想定し トイレサバイバル！

キャンプ生活で不安なのがトイレです。普段は当たり前に見える水道水が、非日常のキャンプでは使えないことも。それは災害時も同じです。そこでおススメしたいのが、水を使わずにトイレを使うトイレサバイバル！トイレが使えるおうちでも断水時を想定し、非常時トイレづくりをチャレンジしましょう！
作り方は簡単です。スーパーのビニール袋を便器にセットし、使用後に凝固剤やペット用トイレ砂をかけ、ビニールの口を結んで捨てるだけ。これなら水がなくても用が足せて、トイレ環境も衛生的に保てます。ぜひ一度トライしてみてください。

水がなくても
トイレが使える！
スゴ〜イ



屋内も「熱中症」に注意！ おうちキャンプは安全な環境で

おうちキャンプで気を付けたいのが熱中症です。市内熱中症の救急搬送状況(令和元年)では、実は3人に1人が屋内での発症です。特に7〜8月は熱中症患者が急増するため、屋内でもこまめに水分や塩分を取り、扇風機や冷房を使用して室内温度を調整することが大切です。また、夏のマスク着用は「体内に熱がこもりやすい」、「マスク内の湿度が上がると、喉の渇きを感じづらいため、自覚症状のないまま脱水症状が進む恐れもあり、注意が必要です。

そして、熱中症になった場合は、涼しい場所で衣服を緩め、水や氷で身体を冷やし、水分や塩分を補給してください。自力で水分補給できない、意識がないような場合はすぐに119番通報し、救急車を呼んでください。

こまめな水分と塩分の補給、
室温が28度を上回らないよう保つ

鶴見消防署 ☎ 503-0119

ポリ袋で作る！ お手軽ナポリタン

20分で完成！
おうちで簡単！
お手軽！



お手軽ナポリタン (材料/1人前)

- ①ポリ袋 2枚(重ねる)
- ②スパゲティ(乾麺) 100g
- ③トマトジュース 200ml
- ④ケチャップ 40ml
- ⑤コンソメ 1個
- ⑥具材(ツナ缶、玉ねぎなど)

【作り方】

①に②〜⑥をそのまま入れ、口をしっかり閉めて、熱湯で10分煮る。一旦湯から出して、手で外から袋をもみ混ぜ、さらに10分煮れば完成！(調理中はヤケドにご注意ください)

詳しいレシピ動画などは [PP BOSENちゃんねる](#) 検索

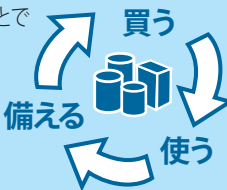
または右記QRコードから



ローリングストックのイメージ

キャンプ料理で ローリングストックにチャレンジ！

キャンプと言っても、特別な食材を用意する必要はありません。それより、日頃から保存ができて、いざという時も簡単に調理可能な食材を考えてみましょう。例えば、普段使いの食材を災害時にも充てるローリングストック法は、食料のストックを一定量に保ちながら「消費→購入→備え」を繰り返すことで鮮度を保ちつつ緊急時も普段に近い食生活が送れます。これを機に「無駄なく備える」環境づくりも考えてみませんか。そこで今月は、外出しなくても自宅でも楽しめる「おうち時間」の過ごし方をご提案します。



今年の夏は例年とは
違い、人混みや遠出は
なるべく避けたいもの。
そこで今月は、外出し
なくても自宅でも楽しめ
る「おうち時間」の過
ごし方をご提案します。

健康体をつくる！ おうちGYM

おうち時間が長引くと、運動不足が気になります。そんな時に室内でも簡単にに取り組み、効果もある体操をご紹介します。ぜひチャレンジしてください！

高齢者の“歩き”に着目し 開発された「ハマトレ」

猫背改善 背中を高く上げる
足関節 足の動きを改善
股関節 歩幅アップ
傾き改善 安定した片足立ちを
両足を曲げて腰を下ろす。
左右交互に足を出し4歩進みます。

お部屋を快適環境に！

おうちCLEAN

楽しい「おうち時間」は快適なお部屋環境から。まずは身の回りのクリーンアップから始めませんか！

不用品もスマホで すっきりクリーンアップ！

おうち時間が長引くと気になるのが、お部屋環境です。普段、後回しにしがちな片付けや掃除をして、快適環境を作りましょう。また、粗大ゴミについてはスマートフォンで申込みから変更・取消・手数料の確認まで、できるようになりました。使い方は右記QRコード、またはLINE ID (@cityofyokohama) 検索から市LINE公式アカウントに入り、友だち登録するだけ。ぜひ、ご活用ください！

LINE:ID @cityofyokohama

鶴見区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

ひざ痛以外にも効果！ 「ひざひざワックン体操」

1 ゆるゆる屈伸
力を抜いて、ゆるゆるリラックス
●足を肩幅に開き、膝と足先の向きを同じにして立ちます
●リズミカルに軽〜く、膝を曲げ伸ばし(深く曲げず、リズミカルに)

2 うしろ伸ばし
イタ気持ちよい程度まで伸ばします
●片方を前に出し、かかとを床につけたまま、つま先を上げます
●ひざに手を当てて、おへそを前に傾けます(ひざを曲げず、息は止めず)

3 お尻しめ背伸び
ももとお尻を強化します
●お尻をキュッと締め、かかとを浮かせて、ゆっくり下ろします(足にすぎ間が開かないように！はずみを付けず、ゆっくり動かす)

これらの体操は主に高齢者向けですが、若年層でも在宅で運動不足がみられる人には効果があります。詳細は左記QRコードから

鶴見区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897

快適！爽快！ 夏用マスクづくり

夏のマスク着用で大切なのが暑さ対策です。そこで夏も快適なマスクの作り方を紹介します。

麻布でつくる「夏用マスク」

1 厚紙で型紙(下記参照)を切る(縦15cm×横15cm)

2 1の型紙を使って、表布、裏布を各2枚ずつ切り出す

3 3布を重ね、先端を縫う

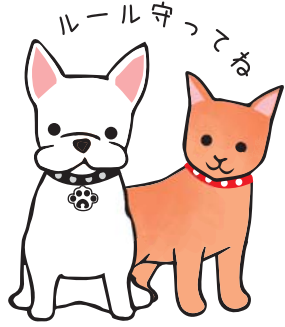
4 布を広げ、縫い目を表に2枚を重ねて縫う。端から裏返し両脇にゴムひもを縫い付ければ完成！

2枚を重ねて上下を縫い、端から裏返す

両端を折り、ゴムひもを通して縫う

鶴見消防署
総務予防課予防係
高田康幸

1 犬・猫の飼い主さんをお願い ルールを守って快適なまちに



地域には犬や猫が好きな人もいれば、そうでない人もいます。誰もが快適に暮らせるよう、ルールを守って犬や猫を飼いましょう。
また、動物の遺棄・虐待は犯罪です。ペットは責任を持って飼いましょう。



犬の飼い主さんへ

- ❖ 公園や道路は犬のトイレではありません。家でトイレができるようにすると悪天候の日や病気の時にも役立ちます。散歩中のおしっこは水で流し、ふんは自宅まで持ち帰りましょう。
- ❖ 散歩時にはリード(引綱)を離さないようにするほか、家では鳴き声で近所迷惑にならないようにしましょう。



猫の飼い主さんへ

- ❖ 猫は屋内で飼いましょう。けんかによる負傷や交通事故の心配も軽減できます。
- ❖ 首輪やマイクロチップを装着しましょう。災害時の迷子対策にもなります。
- ❖ 飼い猫には、不妊・去勢手術をしましょう。さかりの時期の鳴き声・尿の臭いも軽減されます。

☎ 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

2 生の鶏肉は食べないで! カンピロバクターに注意

生の鶏肉などに付着することが多い細菌に「カンピロバクター」という食中毒菌があります。

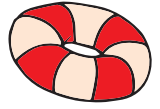
食後(1~7日)に腹痛・下痢・発熱などの症状が出て、重症化すると手足のまひや呼吸困難などを引き起こす「ギラン・バレー症候群」という神経麻痺症状を発症することもあります。

食中毒の原因となるのは、鳥刺しや鳥わさ、生焼けの焼き鳥などです。市販の鶏肉の約半数にカンピロバクターが付着しているともいわれます(厚生労働省報告)。鶏肉に付着した菌は肉の内部に侵入しやすく、表面をあぶった程度では殺せません。**食肉を食べる際には、中心部まで十分に加熱しましょう!**



☎ 区役所食品衛生係 ☎ 510-1842 fax 510-1718

3 夏の市営屋外公園プールの 営業を中止します



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の全ての市営屋外公園プールの営業を中止します。

- ☎ 岸谷公園プール ☎ 潮田公園プール ☎ 平安公園プール
- ☎ 471-2700 ☎ 501-7479 ☎ 471-2700

家にいるのがつらいと 感じている子育て中の皆さんへ

イライラしたり、家にとじこもりがちで悩んだりしていませんか? 「子どもをたたいてしまいそう」「周囲に気になる子どもがいる」などの相談をお受けしています。

「助けて」って言っていいんだよ

- ☎ 鶴見区子ども家庭支援課(平日8時45分~17時) ☎ 510-1840
- ☎ 中央児童相談所(平日8時45分~17時15分) ☎ 260-6510
- ☎ よこはま子ども虐待ホットライン(毎日24時間) ☎ 0120-805-240

健(検)診・教室

*原則として7月11日~8月10日の予定 *場所の記載がないものは区役所1階「福祉保健センター(健診会場)」で実施

【予約・問合せ】 こども家庭係		☎ 510-1850 fax 510-1887
乳幼児健診 ※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください	4か月児	7月14日・21日、8月4日の火曜日 8時50分~9時45分受付
	1歳6か月児	7月17日、8月7日の金曜日 8時50分~9時45分受付
	3歳児	7月16日、8月6日の木曜日 12時50分~13時45分受付
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》	8月6日(木) 13時30分~15時受付	予約制
母親・両親教室(全3回) 《安定期(5か月~9か月)の妊婦》 ※3回目はプレパパにオススメ	8月①3日(月)午後②17日(月)午前③27日(木)午前 ①13時30分~16時(13時15分から受付) ②③9時45分~12時(9時30分から受付)	
【予約・問合せ】 健康づくり係		☎ 510-1832 fax 510-1792
こどもの食生活相談	離乳食やこどもの食生活についての個別栄養相談 7月28日(火)9時~10時~11時~ ☎ 区役所2階栄養相談室	予約制
離乳食教室 《7か月~9か月児と保護者》	2回食からの離乳食のすすめ方の話、調理実演など 8月25日(火)①13時15分~14時15分②14時45分~15時45分 ☎ 区役所2階栄養相談室 ☎ 各回10組 ☎ 8月3日8時45分から ☎	予約制
親子わくわく歯っぴい講座 《6か月~1歳1か月未満の乳幼児と保護者》	むし歯予防の話、歯みがき方法、歯周病リスクチェックなど 8月7日(金)①13時30分から②14時30分から ☎ 各回8組 ☎ 7月13日8時45分から ☎	予約制
食生活・禁煙・健康相談	生活習慣病や健康・栄養・禁煙に関する個別相談 7月27日(月)9時~10時~11時~	予約制
【予約・問合せ】 障害者支援担当		☎ 510-1848 fax 510-1897
依存症を抱える家族学習会《アルコール・薬物・ギャンブル依存症などの問題で悩んでいる家族》	専門家などを囲んだグループ相談 8月4日(火)14時~16時 ☎ 南区役所3階302会議室	予約制

※胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん検診(PSA検査)は、お近くの協力医療機関で受診できます。詳細は健康づくり係(☎ 510-1832)までお問い合わせください
※次の人はがん検診、検査の受診料が免除されます
①後期高齢者医療制度が適用される人...「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください ②生活保護世帯の人...「休日・夜間等診療依頼証」をお持ちください ③中国残留邦人支援給付制度が適用される人...「本人確認証」をお持ちください ④上記の①~③を除く70歳以上(2021年4月1日現在)の人...健康保険証など年齢が確認できるものをお持ちください ⑤市県民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯の人...あらかじめ健康づくり係(☎ 510-1832)で減免申請を行ってください

区役所からのお知らせ

※中止・延期となる場合がありますので、事前に電話またはホームページをご確認ください

市民活動体験講座「つる菜たいむ」(小学生対象) 「トンボのふしぎ」~鶴見のトンボはどこからきてどこまで飛ぶの?~

📅 7月25日(土)14時~16時、7月26日(日)※雨天の場合8月1日(土)9時~11時(全2回) ☎ 区内(詳細は申込時) ☎ 区在住の小学生(小学3年生以下保護者同伴) ☎ 5組(1組2人) ☎ 7月11日9時から ☎ か、必要事項・年齢を記入してfax ☎ か ☎

☎ 申込み つかみね 区民活動センター ☎ 510-1694 fax 510-1716

☎ tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp

つみね 堤根処理センターの建替計画関連資料の縦覧 川崎市の廃棄物処理施設、堤根処理センターに関する「条例環境影響評価方法書」について、縦覧を行います

📅 7月8日(水)~8月21日(金)8時45分~17時 ☎ 区役所1階総合案内、市民情報センター(中区本町6-50-10新市庁舎3F) ☎ ※縦覧の概要や説明会開催等の情報については、川崎市ホームページをご覧ください

☎ 川崎市環境局施設建設課 ☎ 044-200-2554 fax 044-200-3923

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオヘルデ館2階 ☎ 504-5619 ☎ 504-5616

☎ 善意銀行への寄付【4月15日~5月14日・敬称略】
板倉 純一

広報よこはま鶴見区版は
こちらから

HP 広報よこはま鶴見区 検索



区役所からの情報は、鶴見区
ホームページもご覧ください

HP 横浜市鶴見区 検索



鶴見の魅力スポットを探せる
「デジタル観光マップ」は
こちらから



編集発行 横浜市鶴見区役所広報相談係

〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1
☎ 045-510-1680 fax 045-510-1891