



こるみ

No. 284
2021



毎月、区内商店街の
こだわりある店主と逸品
をご紹介します

がんばれ! 商店街

この人
この品
episode 3

「ガチ丼!」
金賞の味と
品質をぜひ!

今月のこの品

〜重寿司〜
天然本マグロの合わせ丼

天然本マグロの赤身とネギトロを使った豪華盛り合わせ丼。高価な本マグロをぜいたくに使えるのもマグロ1本を丸ごと仕入れているからだそう。市内ナンバーワンの丼ぶりを決める「ガチ丼!」でも金賞を取った、老若男女に愛される店の看板商品です。丼には味噌汁と小鉢、ミニデザート付きでランチ1,300円(日曜祝日ランチは1,600円、夜は1,800円・税込)
📍 駒岡4-20-24 📅 水曜日



<今月のこの人> 相澤 亜香根さん

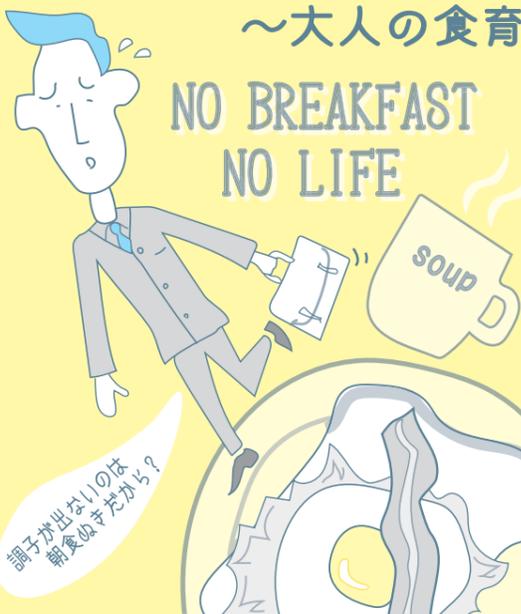
創業48年、生麦魚河岸出身の先代・岩澤則之さんがカウンターに立ち、二代目亜香根さんが店を切り盛りするアットホームな寿司処の重寿司。おいしいけれど入りづらい、専門店特有の入りにくさをなくすため、日々SNSなどで店の情報を発信し、ファンを増やしています。「専門店ならではの本当のおいしさとサービスを提供したい」と話す亜香根さんの人柄や熱意にほれ、県外から通う常連さんもあるほど。最近では宅配サービスも活用し、5キロ圏内までなら配達も可能になりました。

📍 区役所地域振興係
☎ 510-1688 📠 510-1892

〜駒岡商栄会〜

なぜダメ? 「朝食ぬき」生活

〜大人の食育講座〜



NO BREAKFAST
NO LIFE

講1 朝食は1日の質を左右する!

特に若い世代の人に朝食抜きの習慣が目立ちますが、朝食の有無で1日の体調も大きく変わります。まず、朝食を食べると、眠っていた体に栄養分が行きわたり、体温が上がり体が目覚めます。また、脳にも栄養が届き活性化することで、勉強や運動はもちろん、仕事をする気力も湧いてきます。つまり、朝食を取るか取らないかで、その日1日の質が大きく変わってくるのです。

新生活が始まった人も、意識的に朝食をとることで、1日の質を高めていきましょう。

📍 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 📠 510-1792

講2 「早起き」と「おかず」が鍵!

朝食をとらない理由に「時間がない」、「食欲がない」などがありますが、まずはいつもより少し早起きをして、朝食を取る習慣をつけましょう。

また、主食(炭水化物)だけでなく、タンパク質や食物繊維を含むおかずを取ることも重要です。骨や筋肉、血液のもととなり、元気な体を作ります。朝食を抜いて昼・夜で1日に必要な栄養素を取ろうとすると、1食に多く食べる必要があるため、体への負担やバランスを考えれば

3食に分けることを

お薦めします。

「朝食レシピはこちらから→



朝食のレシピに迷ったら「クックパッド横浜市公式キッチン」を見てね!



トピックス/Topics

蚊の対策は発生をくい止めることが鍵!

気温が高くなってくると、気になるのが蚊の発生です。蚊は刺されてかゆくなるだけでなく、デング熱やジカ熱といった感染症を媒介します。蚊に刺されなくするのは難しいため、蚊が活発になる前に発生をくい止めることが重要となります。

蚊は水辺に卵を産み、そこから生まれた幼虫(ボウフラ)が1〜2週間ほど水中で生活した後、蚊(成虫)となって活動を始めます。つまり、水辺となる水たまりなどを作らないことが、蚊を発生させない最大の予防策です。蚊の成虫は発生後、やぶや草むらなどの日当たらない風通しの悪い場所に好んで潜みます。そのため、草刈りなどを行い、生息場所を減らすことも効果的です。

夏を前に、庭やベランダ周りなどを確認し、蚊の発生源となる要因を減らしましょう。



蚊を増やさないWの対策

水がたまる場をなくす



蚊の発生は水たまりから。どうしても水がたまる場所がある場合は週に1度、水を捨てるなど小まめな対策も大切です

草むらを手入れする



蚊の成虫が好むのは、草むらなど日が当たらない風通しの悪い場所。定期的に草刈りなどを行い、蚊の生息場所を減らしましょう

📍 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 📠 510-1718

コロナ禍の今だからこそ、特定健康診査を受けましょう

受診者には
抽選で景品が
当たります！

受診すべき、これだけの理由

横浜市国民健康保険の加入者で

① 40歳～74歳なら誰でもOK (一部の人を除く)

② 費用は0円(無料)

実費で
10,000円
相当

③ 特定健診を実施する医療機関
に直接電話し、予約を取るだけ!

申込み
も簡単!

特定健康診査(特定健診)は、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の早期発見とその改善を目指す健康診断です。特に新型コロナウイルス感染症にかかる生活習慣病などを引き金に重篤化するケースもあり、病状の早期発見や早期治療が大切になってきます。

市では40歳～74歳で横浜市国民健康保険に加入の人は、誰でも無料で受診できます。受診の際は、各自で特定健診を行う医療機関に直接電話でお申し込みください(受診に必要な書類は5月中旬に送付済み)。

横浜市国保以外の健康保険に加入中の人は

ご加入の健康保険へお問い合わせください。後期高齢者医療制度の加入者は下記の「けんしん専用ダイヤル」までお問い合わせください

詳細は [HP](#) 横浜市 特定健診 [検索](#)

☎ 横浜市けんしん専用ダイヤル (日曜・祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分) ☎ 664-2606 ☎ 663-4469 ☎ 区役所保険係(特定健診) ☎ 510-1807 ☎ 510-1898

お知らせ Information

●費用の記載がないものは無料です ①日時・期間 ②会場 ③対象 ④先着 ⑤抽選 ⑥費用 ⑦はがき ⑧往復はがき
⑨必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) ⑩窓口 ⑪当日直接 ⑫郵送 ⑬持ち物 ⑭申込み ⑮問合せ ⑯電話 ⑰ファクス
⑱Eメール ⑲HP ホームページ ⑳保育あり ●区役所への郵送は「〒230-0051 鶴見中央3-20-1 鶴見区役所〇〇係」、そのほかは各施設へ

掲載中のイベント等は中止・延期となる場合がありますので、事前に問合せ先へご確認ください

区役所から

ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談(予約制)

ひきこもり・無業・不登校などの困難を抱える若者の専門相談です

☎ 毎月第2・第4水曜日13時30分～16時20分(1回50分) ② 区役所3階4番窓口
③ 市在住のおおむね15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 ④ 事前に ☎
⑤ 区役所子ども家庭係
☎ 510-1840 ☎ 510-1887

鶴見区子どもサマーキャンプ

☎ 7月30日(金)～8月1日(日)(2泊3日)
② 横浜市子ども自然公園青少年野外活動センター(旭区大池町65-1) ③ 区内在住または在学の小学3～6年生 ④ 38人
⑤ ¥10,000円 ⑥ 6月25日までに **必要事項**、性別、学校名、学年を記入して ⑦
⑧ 鶴見区子ども育成会連絡協議会「サマーキャンプ」担当 松森 元弘 宛
(〒230-0018東寺尾東台2-27)

☎ 090-9385-2173(松森)

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、変更や中止の可能性あり



仲間や自然とふれあおう

建築局都市計画課からのお知らせ

火葬場の都市計画変更(東部斎場の追加)について

市素案説明会を開催します。また、市素案縦覧及び公聴会における公述申出の受付を行います。

◆市素案説明会

市HPで動画配信 [HP](#) 横浜市市素案説明会 [検索](#)

☎ 6月9日(水)～7月9日(金)

【質問書の受付】

1次:6月9日～17日(回答:6月23日) 2次:6月18日～25日(回答:6月30日)

[HP](#) または都市計画課に ① または ② (任意様式) ※回答はHPで公表

◆市素案縦覧(閲覧)及び公聴会における公述の申出受付

☎ 6月25日(金)～7月9日(金) ※土・日曜日を除く

縦覧場所:建築局都市計画課(8時45分～17時15分)

閲覧場所:鶴見区役所区政推進課5階3番窓口(8時45分～17時)

公述の申出:7月9日17時15分までに [HP](#) または公述申出書(HPまたは縦(閲)覧場所配布)を都市計画課へ ① か ② ※公述申出が10人を超えた場合は抽選

◆公聴会(公述申出があった場合に開催)

市HPで書面による意見の公開 [HP](#) 横浜市公聴会 [検索](#)

☎ 8月10日(火) ※開催の有無は7月13日以降に [HP](#) か ③ で確認してください

④ 都市計画の手續に関すること、公述申出先:建築局都市計画課(〒231-0005 中区本町6-50-10 市庁舎25階) ☎ 671-2657

⑤ 計画内容・事業内容に関すること:健康福祉局環境施設課

☎ 671-4386

施設から

みその公園「横溝屋敷」

〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2
☎ 574-1987 ☎ 574-2087 ② 第1・3月曜
③ qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp

七夕まつり ▶ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は短冊に願い事を書いて飾るのみになります(状況により変更の可能性あり) ☎ 7月4日(日)10時から※短冊書きは6月25日(金)から行います

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シークレイン内
☎ 511-5088 ☎ 511-5089 ② 第3水曜

① 親子ゆとりひろば*お話し会&手遊び～絵本読み聞かせ・パネルシアター～

☎ 6月15日(火)10時～12時 ② 未就学児と保護者 ③ 5組 ④ ⑤ 3館合同わんぱく☆らんど「コミハマ祭り・わくわくワークショップ」

☎ 6月19日(土)10時～15時

⑥ 各ブース約10人 ¥500円～1,500円

⑦ 6月11日10時から ⑧



わくわくワークショップの詳細はこちら

鶴見区民文化センターサルビアホール

〒230-0051 鶴見中央1-31-2 シークレイン内
☎511-5711 ☎511-5712 第3水曜
HP サルビアホール [検索](#)

①仲道郁代ピアノリサイタル～ショパン名曲集・華麗なる弦楽器とともに～
9月11日(土) 14時～16時 小学生以上 先546人 全席指定、一般:5,800円、区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明書):5,200円 申6月26日10時から 窓かHP(☎は14時から) ②サルビア写真展2021「花」「日常で見つけた感動」
8月19日(木)～8月23日(月) 10時～17時 市在住・在勤・在学者 先プリント部門40作品、WEB部門40作品 申7月1日～7月31日プリント部門は窓、WEB部門はHP

地域子育て支援拠点 わっくんひろば

〒230-0062 豊岡町38-4
☎582-7590 ☎582-7591 日・月・祝

①横浜子育てサポートシステム事業「お子さんを預かる人募集」(随時)▶地域ぐるみでの子育て支援を目指しています 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎582-7610 ②看護師相談
6月18日(金) 10時30分～11時30分 未就学児と保護者 先4組 申6月17日15時から 窓 ③ベビーマッサージ
7月7日(水) 10時30分～11時30分 4か月以上の子と保護者 先6組 持バスタオル 申6月30日15時から 窓

地域子育て支援拠点 わっくんひろばサテライト

〒230-0003 房手1-4-51
☎642-5710 ☎585-0051 日・月・祝

①はじめてわっくん
6月23日(水) 13時30分～14時30分 わっくんひろばサテライトを初めて利用する人 先4組 申6月16日15時から 窓 ②ベビーのためのタッチケア
7月2日(金) 13時30分～14時30分 4か月頃までの子と保護者 先7組 持バスタオル1枚、お出かけセット 申6月18日15時から 窓 ③ちっちゃな読み聞かせ▶一緒に絵本を読んでくれる人も募集中
6月18日(金) ①10時から ②10時30分から 未就学児と保護者 先各回5組(入替制) 持動きやすい服装 申6月11日15時から 窓

白幡公園子どもログハウス ピッコロ

〒230-0077 東寺尾2-12
☎582-9944 第2・4月曜

①ピッコロでわくわくスライム
6月18日(金)・19日(土) 10時30分～16時 未就学児～中学生 先各30人 窓 ②おはなし会
6月16日(水) 11時～11時20分 未就学児と保護者 先10組 窓

横浜市国際学生会館

〒230-0048 本町通4-171-23
☎507-0318 ☎507-2441 第4月曜

聞きたい! 知りたい! 世界の今～留学生とのオンライン交流会～▶Zoomで実施。5か国の留学生と交流。詳細はHP
7月10日・24日、8月7日・21日、9月4日の土曜日(全5回) 11時～12時15分 16歳以上 先30人 2,000円 申6月11日9時から 窓(yish94@nifty.com)



ホームページはこちら

新鶴見小学校コミュニティハウス

〒230-0002 江ヶ崎町2-1
☎574-1976 日・火・木曜

①新鶴見子育て相談
毎週金曜日 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 未就学児と保護者 先各4組 窓 ②パソコン講座「はじめてのZoom体験」
7月3日(土)・4日(日) 13時30分～16時 成人 先10人 1,000円 申6月12日9時30分から 窓か窓

矢向地区センター

〒230-0001 矢向4-32-11
☎573-0302 ☎573-0304 第2月曜

①矢向おもちゃ病院I
6月19日(土) 10時～11時(引き渡しは14時から) 先15点(1家族2点まで) 申6月11日9時30分から 窓 ②初心者向け・バランスボールエクササイズ
6月28日(月) 10時～11時 成人 先10人 500円 申6月11日9時30分から 窓 ③矢向パソコン相談
7月14日(水) 13時30分～16時(1人30分) 成人 先10人 申6月15日9時30分から 窓 ④矢向子育て相談
6月17日～7月8日の毎週木曜日 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 未就学児と保護者 先各7組 窓 ⑤絵本とわらべうたであそぼ!
6月16日(水) 10時30分～11時 未就学児と保護者 先7組 窓

末吉地区センター

〒230-0011 上末吉2-16-16
☎572-4300 ☎586-1229 第4月曜

①パパと遊ぼう! リトミック
6月20日(日) 11時30分～12時30分 未就学児と保護者 先25組 持保護者400円、子ども300円 持飲み物、汗ふきタオル 申6月11日10時から 窓 ②小学生リトミック
6月27日(日) 11時30分～12時30分 小学1～3年生 先25人 500円 持飲み物、汗ふきタオル 申6月12日10時から 窓 ③初夏の寄せ植え
7月2日(金) 10時～12時 成人 先10人 1,600円 申6月18日10時から 窓 ④子どもと若者の広場「アソViva!!」
7月3日(土) 13時～18時 ミーティングルーム 18歳以下 先20人 窓 ⑤ハンドメイドタイム▶7月はA「ビーサンデコ」とB「キャンドルホルダー」
7月18日(日) 10時～14時30分 先各30人 持A:1点600円(1人2個まで) B:800円 申6月20日10時から 窓



キャンドルホルダーはタティングレースで飾りつけ

潮田地区センター

〒230-0048 本町通4-171-23
☎511-0765 ☎511-0760 第4月曜

①親子木工教室
7月25日(日) 10時～12時 小学生と保護者 先8組 持600円 持作りたものの絵、軍手、飲み物 申6月17日9時30分から 窓(☎は18日から) ②大人のための朗読会
7月31日(土) 13時30分～14時30分 成人 先10人 300円 申6月24日9時30分から 窓(☎は25日から) ③夏休み卓球教室
8月2日(月)・3日(火)・5日(木)・6日(金) 10時～12時 小学生以上 先小学生8人、中学生以上8人 持400円 持あればラケット、飲み物、汗ふきタオル、体育館シューズ、運動できる服装 申6月29日9時30分から 窓(☎は30日から) ④化学教室～指紋採取をしてみよう!～
8月10日(火) 13時30分～15時 小学生以上(1～3年は保護者同伴) 先10人 500円 持筆記用具、ペットボトル 申7月2日9時30分から 窓(☎は3日から)

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
☎585-3770 日・火・木曜

*申込開始日10時に定員を超えた場合は抽選とします ①こず江先生のベビーマッサージ&ヨガレッチ
7月2日(金)10時から・9日(金)10時45分から(全2回) 持4か月～1歳くらいの子と保護者 先8組 持1,000円 持バスタオル 申6月12日10時から 窓(☎は13時から) ②夏に涼しい布ぞうり
7月5日(月) 9時30分～12時 成人 先7人 400円 持古いTシャツ4枚、裁ちばさみ 申6月12日10時から 窓(☎は13時から) ③お返事ハイ! こず江先生の親子で遊ぼう
7月19日～12月20日の第3月曜日(9月のみ第2月曜日)(全5回) A:9時30分～10時10分 B:10時30分～11時10分 持A:1歳7か月～3歳と保護者 B:6か月～1歳6か月と保護者 先各12組 持各2,500円 持運動のできる服装、飲み物 申6月12日10時から 窓(☎は13時から) ④夏休み・親子de木工教室
7月25日(日)10時～12時 小学生と保護者 先10組 持500円 持軍手、汗ふきタオル、飲み物 申6月12日10時から 窓(☎は13時から) ⑤おまかせました! 古布で作る「つるし飾り」と来年の干支「寅」
7月26日～11月22日の毎月第4月曜日、12月13日(月)(全6回) 13時～16時 成人 先12人 4,000円 持裁縫道具 申6月12日10時から 窓(☎は13時から)

寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1
☎503-3808 日・火・木曜

①アロマでつくる虫よけスプレー&虫さされクリーム
7月10日(土) 14時～16時 成人 先10人 800円 申6月11日9時30分から 窓 ②夏に涼しい布ぞうり
7月3日(土) 13時～16時 成人 先5人 400円 持古いTシャツ3～4枚、あれば裁ちばさみ 申6月11日9時30分から 窓



鼻緒のデザインは当日のおたのしみ

潮田公園コミュニティハウス

〒230-0037 向井町2-71-2潮田公園内
☎511-0880 ☎511-0851 第2月曜

*②~⑤の甲は6月11日9時30分から窓(☎は10時から)申し込み開始日時に定員を超えた場合は抽選とし、募集終了とします①子どもと若者のひろば
☎6月13日・27日の日曜日13時~16時
☎18歳以下(未就学児は保護者同伴)
☎②あつまれ潮田キッズ! ☎7月11日(日)10時~12時☎小学生以下(未就学児は保護者同伴) ③七夕笹飾りを作ろう☎7月3日(土)10時~12時☎未就学児は保護者同伴 ☎10人 ¥大人100円
④介護予防講座 ☎7月9日・16日の金曜日(全2回)14時~15時☎成人 ☎10人 ¥500円☎運動できる服装、室内履き、飲み物 ⑤布ぞうり作り ☎7月14日(水)13時~16時☎成人 ☎8人 ¥400円☎古いTシャツ4~5枚、裁ちばさみ

鶴見図書館

〒230-0051 鶴見中央2-10-7
☎502-4416 ☎504-6635 第1月回

①うきうき夏の紙芝居まつり☎7月17日(土)11時~11時30分☎3歳以上の未就学児と保護者 ☎5組 申7月2日9時30分から☎か窓 ②絵本とわらべうたのおはなし会☎7月20日(火)10時30分~11時☎3歳までの子と保護者 ☎5組☎親子で座れる小さめのレジャーシート 申7月6日9時30分から☎か窓

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6
☎582-8680 第1月曜

①初心者からのボート教室 ☎7月11日(日)10時30分~15時☎小学4年生~70歳くらい ☎10人 ¥3,000円(中学生以下1,500円)☎昼食、飲み物、着替え、帽子、動きやすく濡れてもいい服装☎6月15日9時から☎か窓 ②平日ボート教室 ☎7月15日(木)13時~15時30分☎小学4年生~70歳くらい ☎5人 ¥2,000円(中学生以下1,000円)☎飲み物、着替え、帽子、動きやすく濡れてもいい服装☎6月22日9時から☎か窓 ③初心者からのカヌー教室 ☎7月①17日(土)②25日(日)どちらも10時~15時☎小学4年生~70歳くらい ☎各8人 ¥各5,000円(中学生以下2,500円)☎昼食、飲み物、着替え、帽子、メガネの人はメガネバンド、動きやすく濡れてもいい服装(サンダル不可) 申①6月22日9時から☎か窓 ②6月29日9時から☎か窓

駒岡地区センター

〒230-0071 駒岡4-28-5
☎571-0035 ☎571-0036 第3月曜

①おもちゃの病院☎7月3日(土)10時~14時☎小学生以下と保護者 ☎8組 申6月19日10時から☎窓 ②呼吸が楽なマスク作り☎6月26日(土)13時~15時☎成人 ☎8人 申6月12日10時から☎窓

寺尾地区センター

〒230-0076 馬場4-39-1
☎584-2581 ☎584-2583 第4月曜

*申込開始日10時に、定員を超えた場合はその場で抽選し、募集終了とします①小学生のプログラミング教室☎7月31日(土)、8月1日(日)(全2回)13時30分~15時30分☎小学生 ☎15人 ¥500円 申7月10日10時から☎窓 ②よみきかせ・ブラックシアター・わらべうた ☎毎月第1月曜日11時~11時30分※8月・1月はお休み☎未就園児と保護者 ☎12人 ③子どもと若者の広場"アソViva!!"▶バルーンアートやけん玉など遊び道具をたくさん用意しています☎6月19日(土)13時~17時☎18歳以下☎窓 ④おもちゃ病院 ☎6月19日(土)10時~15時☎小学生以下 ☎15人(1人1点) 申6月11日10時から☎か窓 ⑤ママと一緒におはなしひろば ☎6月24日(木)10時30分~11時30分☎未就園児と保護者 ☎各12人☎窓

老人福祉センター-横浜市鶴寿荘

〒230-0076 馬場4-39-1
☎584-2581 ☎584-2583 第4月曜

①パソコン相談室☎①6月19日②7月3日の土曜日13時30分~15時30分(1人30分)☎60歳以上 ☎各8人 申各前日の12時までに☎か窓 ②ひざびざワックン体操☎第3以外の火曜日14時~15時30分☎60歳以上 ☎60人☎汗ふきタオル、飲み物、あれば5本指ソックス ③製本ボランティア☎6月22日(火)13時~17時

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎585-6552 第3火曜

①ボランティア募集▶畑裏の火入れほか※☎月1~2日程度13時~15時☎馬場花木園内旧藤本家住宅☎土日祝日可能な人 ☎若干名 申6月14日から☎か窓 ②園内ガイド☎6月26日(土)13時~14時(雨天決行)☎窓 ③ハスの早朝鑑賞会☎6月26日(土)・27日(日)、7月3日(土)・4日(日)6時から

生麦地区センター

〒230-0052 生麦4-6-37
☎504-0770 ☎504-2662 第3月曜

①はなしのお宿☎7月1日(木)11時~11時30分☎未就園児と保護者 ☎10組☎窓 ②パソコン相談室☎7月8日(木)13時30分~15時30分(相談時間は1人20分程度)☎成人 ☎10人 申6月11日9時30分から☎窓(☎は13時から) ③なまむぎ子育て相談☎6月15日~7月6日の毎週火曜日10時~12時☎未就園児と保護者 ☎各8組☎窓 ④生麦にここサロン☎6月28日(月)10時~11時30分☎未就学児と保護者 ☎10組☎窓 ⑤フンパクサタデー☎7月10日(土)13時~15時☎小学生 ☎15人☎窓

鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1
☎584-5671 ☎584-5673

HP 横浜市鶴見スポーツセンター 検索

鶴見スポーツセンターは、新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場として使用されるため、令和3年5月1日(土)から当面の間、全館の利用を休止しています。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



※利用再開時期は未定です。決定次第、ホームページなどでお知らせします

健(検)診・教室

*原則として6月11日~7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 *予約制は電話かファクスでの予約が必要です

健(検)診・教室名

内容・日時・場所など

【予約・問合せ】 こども家庭係		☎510-1850 ☎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	6月15日、7月6日の火曜日【1部】8時50分~9時20分【2部】10時~10時20分
	1歳6か月児	6月11日・18日、7月2日・9日の金曜日【1部】8時50分~9時20分【2部】10時~10時20分
	3歳児	6月17日、7月1日・8日の木曜日【1部】12時50分~13時20分【2部】14時~14時20分
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》		6月17日(木)9時30分~11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		7月①5日(月)午前②12日(月)午前③19日(月)午前9時45分~11時30分(9時30分から受付) 予約制
【予約・問合せ】 健康づくり係		☎510-1832 ☎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相談	6月22日(火)、7月8日(木)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か月児の保護者》	2回食からの離乳食のすすめ方の話、調理実演など	7月27日(火)①13時15分~14時15分②14時45分~15時45分※保護者のみの参加も可 ☎区役所2階栄養相談室 ☎各回10組 申7月1日8時45分から☎窓 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、歯みがきの話、歯周病セルフチェックなど	7月1日(木)受付①9時30分~9時45分②10時15分~10時30分 ☎各8組※個別対応 申6月11日8時45分から☎窓 予約制
幼児の食育教室 《1歳6か月児~2歳児の保護者》	幼児食の進め方、ポイントなど	7月13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 申6月11日8時45分から☎窓 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	6月21日(月)9時~10時~11時~、7月1日(木)13時~14時~15時~ 予約制
【予約・問合せ】 障害者支援担当		☎510-1848 ☎510-1897
依存症問題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	7月6日(火)14時~16時 ☎南区役所4階401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(2022年4月1日時点)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

鶴見公会堂天井改修に伴う休館について

令和4年6月1日~令和5年4月30日

令和4年6月1日から令和5年4月30日までの間、鶴見公会堂は講堂やロビーなどの天井改修工事を実施するため休館します。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問 鶴見公会堂
☎583-1353 ☎583-1358

鶴見区社会福祉協議会

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

HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付【3月9日~4月8日・敬称略】
岸谷のM、吉兆グループ、幸の会

広報よこはま鶴見区版はこちら

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



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 ☎045-510-1891