



# こるみ

No. 285  
2021



かんばれ! 商店街  
この人  
この品  
episode 4  
~豊岡商店街~

今月のこの品  
~かないや~  
リサイクル着物  
倉庫も含め店内に1万点以上ある在庫の中から、好みの色や柄が選べるリサイクル着物(浴衣)。気軽にネットからも購入できますが、店舗なら豊富な知識と経験から、あなたにピッタリの1着を見立ててもらえます。着物未経験の人も、まずは浴衣から和装の世界に入ってみては? (浴衣一式で3,000円程度~)  
休 水・日曜日、第2・第4木曜日  
曲 豊岡町14-30



<今月のこの人> ~着物リサイクル かないや~ おおみや しゅんすけ 大宮 俊介さん  
大正11年に呉服店として創業し、その後リサイクル着物店に改業した「かないや」で働く大宮俊介さん。鶴見大学在学中に職業体験で同店を訪れて以来、着物の魅力に取りつかれ、その後、就職したという若き着物の伝道師です。「高価、堅苦しいというイメージを払拭するのが、当店が扱うリサイクル着物です。価格も新品の10分の1程度から揃うため、若い人や外国人にもファンが増えています」と大宮さん。この夏は浴衣を羽織って近所を歩くのも、粋かもしれませんね。

区役所地域振興係  
☎ 510-1688 ☎ 510-1892

## 今年、鶴見区が取り組むこと

### 令和3年度鶴見区運営方針

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、鶴見区ホームページをご覧ください。



区役所企画調整係 ☎ 510-1676 ☎ 504-7102 HP 鶴見区運営方針 検索

#### 地域力の強化

「災害に強いまちづくり」や「地域力やつながりを育むまちづくり」を進めます。



#### 区内経済・活力の向上

「鶴見の魅力を活かしたまちづくり」や「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。



- 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

#### 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。



#### 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。



#### 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
- 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)
- 花月園競輪場⑤の跡地利用
- 東部方面斎場(仮称)の整備⑥
- (仮称)鶴見川人道橋の整備⑦、末吉橋の架け替え⑧
- 緑地・公園の整備(旧サムエルはらっぱ⑨、東寺尾6丁目古民家等⑩、二ツ池公園⑪)
- 小学校の建て替え(矢向小学校⑫)
- 無電柱化の推進(鶴見溝ノ口線⑬と環状2号線⑭)



#### 新型コロナウイルスや災害から皆様の安全・安心を守りながら、地域の活性化に取り組みます!

区民の皆様の安全と安心を支える区役所として、新型コロナウイルス感染症への対応をはじめとした危機管理に引き続き全力で取り組んでいきます。

また、新しい生活様式に基づいた取組がより継続・発展し、区全体に広く浸透・定着していくことで、地域がますます活性化するよう、皆様とともに取り組んでいきます。

## 道路はみんなのものです。やっていませんか？ 迷惑行為

道路は日々の生活に欠かすことのできない公共物です。しかし、あまりにも身近な存在であるために、その重要性が見過ごされがちです。

公道の維持・管理を行う鶴見土木事務所には、日々、道路に関する相談や問い合わせが寄せられています。

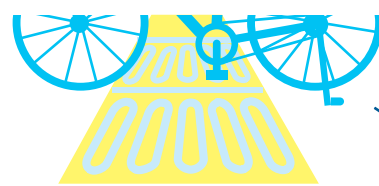
「以前からやっているから」「面倒だから」などと周りに迷惑をかける行為をしていませんか？ 家や店の前だからと道路を占有するのも迷惑行為です。道路は私たちの生活になくてはならない大切な公共施設です。ルールを守って正しく使いましょう。



鶴見土木事務所管理係  
高橋 一也

これって大丈夫？  
と思ったら、まずは土木事務所へ  
ご連絡ください!!

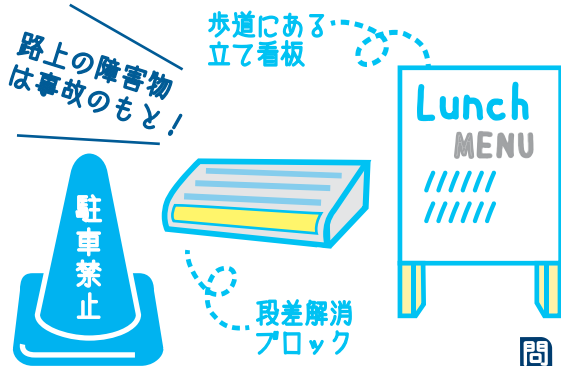
### ●点字ブロックをふさがない



自転車、バイクの  
駐輪は要注意!

### それ、通行の妨げになっています!

### ●歩道や道路に障害物を置かない



路上の障害物は  
事故のもと!

歩道にある  
立て看板

段差解消  
ブロック

### ●樹木などを道路にださない



短根や枝が道路に  
はみ出ると危険!

問 鶴見土木事務所 ☎510-1669 fax 505-1318

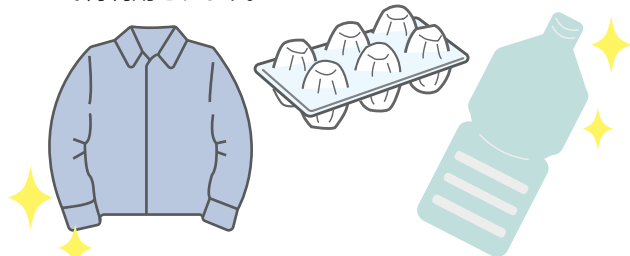
## 空になったペットボトルは「ごみ」ではなく「資源」です

夏は清涼飲料水や冷たいお茶を飲む機会が増える季節です。それによって、ペットボトルの消費量も増加します。ペットボトルをポイ捨てしたり分別せずに捨てたりしてしまうと、「海洋汚染」や焼却時に発生する温室ガスによる「地球温暖化」といった環境問題につながります。

ペットボトルはリサイクルのために正しく分別して、環境を守る第一歩を始めましょう。

### ペットボトルをリサイクルすると...

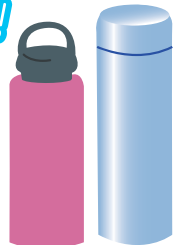
繊維製品や製品パッケージ、新しいペットボトルとして再利用されます。



### マイボトルも使おう!!

マイボトルを持ち歩くことで、ペットボトルなどの使い捨てを減らすことができます。

3Rの中で最も環境にやさしい  
「リデュース」に繋がります



### ペットボトルの捨て方

#### ①マークを確認



ペットボトルの分別はこのマークが目印!

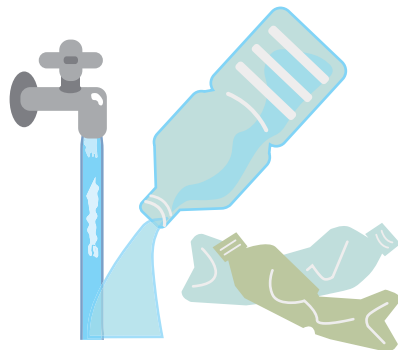
#### ②ラベルなどを外す



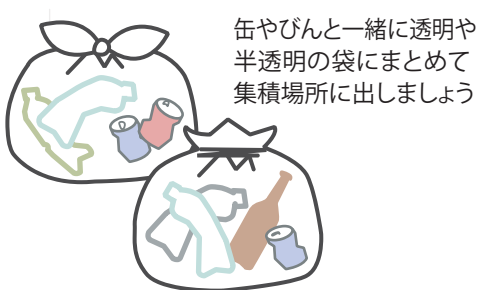
キャップやラベルは外して  
「プラスチック製容器包装」

応募シールなどは「燃やすごみ」

#### ③中をゆすいでつぶす



#### ④袋にまとめて捨てる



缶やびんと一緒に透明や半透明の袋にまとめて集積場所に出しましょう

スーパーマーケットなどで実施している店頭回収もご活用ください

問 区役所資源化推進担当 ☎510-1689 fax 510-1892

## 歯周病検診を受けて健康長寿を目指しましょう

「歯を磨くと血が出る」「噛めないものが増えた」など、加齢に伴う歯や口の働きの衰えをオーラルフレイル(口腔虚弱)といいます。オーラルフレイルが進むと、必要な栄養素が不足して筋力の低下を招き、介護が必要となる場合があります。

歯周病検診を受けてオーラルフレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。

### 歯周病検診について

- 40歳、50歳、60歳、70歳の市民
- 500円(70歳は無料。ほかにも費用免除の対象あり※)
- 直接医療機関に電話をして予約※
- 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 fax 663-4469

※費用免除及び実施医療機関の詳細はHP [横浜市歯周病検診](#) [検索](#)

満70歳  
無料

### 最近気になるあの歯の口



### 70歳の皆さんに通知を送付しています

区では今年(1月1日~12月31日)70歳を迎える人に6月末に横浜市歯周病検診の通知を送付しています。ご不明な点は下記担当までお問い合わせください。

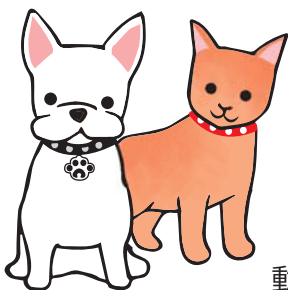
☎ 区役所高齢者支援担当 ☎510-1775 fax 510-1897

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎510-1775 fax 510-1897

## ルールを守って快適なまちにしましょう

地域には犬や猫が好きな人もいれば、苦手な人もいます。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。

飼い主に  
お願い!



### 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。散歩の途中でしたオシッコは水で流し、フンは自宅まで持ち帰りましょう
- ❖ 放し飼いやリードを外しての散歩は禁止されています。散歩の時はリードをしっかりと持ち、放さないようにしましょう
- ❖ 鳴き声などで近所迷惑にならないように飼いましょう
- ❖ 犬が人をかんだときは、区役所への届け出が必要です

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。



### 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を防ぐことができます
- ❖ 飼い猫には、首輪やマイクロチップの装着をしましょう。災害時の迷子対策にもなります
- ❖ 不幸な命を増やさないために、不妊去勢手術をしましょう。尿の臭いや発情期の鳴き声も軽減されます

☎ 区役所環境衛生係 ☎510-1845 fax 510-1718



### カラスは飼えるか

カラスだけではなくインコなどの身近な鳥や渡り鳥など、さまざまな鳥の生態がユーモラスな文章でつづられています。著者のカラス愛を感じ、だんだんカラスがかわいく思えてきます。ごみ置き場にやってくるカラス対応策も必見です。

松原 始/著 新潮社/発行

一般

### 水のコレクション(ふしぎコレクション8)

水ってどんな色? 地球上にどれくらいあるんだろう? 身近な存在「水」の秘密と魅力を、特に淡水に焦点をあてオールカラーの写真で紹介。日本の豊かな水環境をとらえた写真が涼やかな心地にさせてくれる1冊です。

内山りゅう/写真・文 フレーベル館/発行



児童

## 本のひととき

鶴見  
図書館から

ここでは、鶴見図書館の司書がお薦めする書籍(一般・児童書)をご紹介します

まずは知ろう

# ホネの本音

## ホネのホンネ

### こんなときには 骨粗しょう症を疑って!

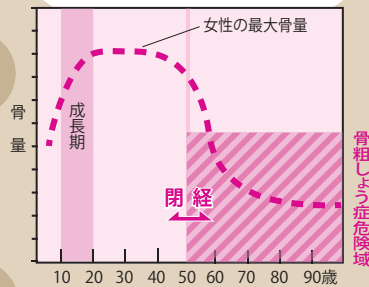
気付かぬうちに進行するのが骨粗しょう症の特徴なんだ。最近、「背中や腰が痛い」「身長が縮んだ気がする」「背中が丸くなった」などの症状がある人は注意してね! そんな時は、整形外科で骨密度測定を。早めの診断、早めの対処が骨にも身体にも大切なんだ。



### 成長期のダイエットは 将来、骨粗しょう症リスクに!

人の一生で骨量が増えるのは、成長期といわれる20歳頃まで。女性の骨は20代をピークに40歳頃まで維持され、その後減少するんだ。だから、成長期にダイエットなどで身体に必要な栄養素を取り込めないと、将来骨粗しょう症になるリスクが増える恐れも! 骨活は若い時から始めたいよね。

### 女性の骨量の推移

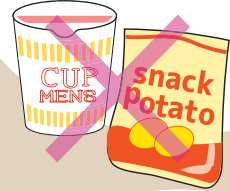


### 女性に多い骨密度不足。 骨粗しょう症は男性の15倍!

今や国内で1,300万人もいるといわれる骨粗しょう症患者。鶴見区でも、がんや高血圧、糖尿病に並んで多いのが骨に関わる疾患なんだ。中でも女性は高齢になるほど骨密度が低くなり、その医療費はなんと男性の15倍! 圧倒的に女性に多い疾患なんだ。

### 骨づくりの邪魔をする 「骨活」の天敵に注意して!

骨は食品などからカルシウムを吸収して形成される一方、それを妨害するものがあるんだ! その代表格がインスタント食品やスナック菓子に含まれる「リン」という骨活の天敵だ。またアルコールやたばこもカルシウム吸収を阻害するから、注意してね!



### 骨活のヒントは 「昭和の暮らし」にあった!

かつての日本は、畳での立ち座りや布団の上げ下ろしなど「地べた」の暮らしが主で、自然に足腰が鍛えられていたんだ。しかし、近年の暮らしの西洋化や家電の進化により、人は足腰を鍛える機会や運動量が減り、骨も弱くなっているんだ。そんな昭和のような暮らしをしなくても、日々の生活で意識的に身体を動かすことで、骨や筋肉を丈夫にしよう!

# 私「骨活」始めました。

こんな時だからこそ

骨が変わると、人生が変わる!?

骨活

私



運動不足か食べ過ぎか、最近、身体が重くて、背中や腰も少し痛い…。これって年のせい? と思って病院で診てもらったら、なんと私、「骨粗しょう症」だったの! まだまだ元気に働きたい遊びにだって出かけたたい! だから私、決めました。こんなコロナ禍だからこそ、丈夫な身体を作る「骨活」を今日からコツコツ始めます!

問 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

# 食事

## カルシウムは1日650mgを!

15~74歳の女性に必要なカルシウム量は、1日650mgと推奨されています(日本人の食事摂取基準・2020年版)。カルシウムを多く含む食品は海藻・小魚・大豆製品などですが、その吸収を助けるビタミンDなどを含む食品を合わせて取るとより効果的です。逆に、カルシウムの吸収を阻む食品を取らないことも大切です。特にハムやソーセージ、ねり製品などの加工食品に多く含まれるリンの取りすぎには注意しましょう。また、アルコールの摂取により尿が多く出ることによってカルシウムも一緒に排泄されるため、飲みすぎにも注意が必要です。骨活はカルシウムを多く含む食品やサプリメントだけを取ればよいと思われがちですが、いろいろな食品をバランスよく3食しっかり食べ、骨の吸収に良いもの悪いものを知ることが大切です。

### カルシウムを多く含む食品

※記載のカルシウム量は約1食分の摂取量です

 <b>227mg</b> 牛乳(200ml)	 <b>158mg</b> プロセスチーズ(25g)	 <b>136mg</b> 小松菜(80g)
 <b>100mg</b> ひじき(10g)	 <b>36mg</b> 納豆(1パック)	 <b>355mg</b> 干しエビ(5g)

### カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品

 <b>鮭・青魚</b>	 <b>きのこ</b>	 <b>卵</b>
---	--	--

## 取り入れよう! 骨活習慣 3つの習慣で毎日コツコツ

# 運動

### 骨も刺激を求めている!

骨の維持成長に、運動は欠かせません。骨は体の重さや運動という負荷を感じて、強化されていきます。寝ているよりも座っている方が、それよりも立っている、さらには歩いた方が骨をより強くします。

運動する時間がない人は、外出した際に積極的に歩いたり、階段を使ったり、電車ですぐに座らず立ったりと意識的に骨に刺激を与えましょう。簡単な運動なら、縄跳びも効果的です。小まめに身体を動かせばエネルギー消費量も増え、生活習慣病予防やダイエット効果も期待できます。



### しっかり眠ると骨も育つ?

骨に良い食事を取り、適度な運動をしても、それを骨に変える時間がなければ良い骨は育ちません。その役目を果たするのが、「質の良い睡眠」です。骨は睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きにより、筋肉などとともに作られます。その成長ホルモンが最も多く分泌されるのが睡眠直後に90分ほど続くノンレム睡眠時。寝入り3時間ほどは成長ホルモンが出続けるため、入睡後にしっかりまとめて眠ることが大切です。

良い睡眠には、日中に外に出て適度な日光をあびたり、身体を動かしたりすることも効果的です。質の良い睡眠が、強くして質の良い骨を作るのです。

# 睡眠

## 専門医に聞こう 骨活に遅すぎはありません



高齢者が寝たきりになる原因のひとつに、骨折があります。転んだ拍子に大腿骨を折ったり、気付かぬうちに骨が折れる「いつのまにか骨折」など、特に女性は閉経後のホルモンバランスの崩れから骨密度が低下するため、注意が必要です。女性は65歳以上で3人に1人、80歳以上では7割近くが骨粗しょう症になります。その主な予防法が、バランスのよい食事と定期的な運動です。一般に骨に良い食品という魚や乳製品を思い浮かべますが、大切なのはカルシウム、ビタミン、ミネラル、タンパク質などをバランスよく取ること。そして、毎日少しでも運動をすることです。例えば、背伸びをしてかかとを落とす「かかと落とし」(9ページ参照)を3度の食事の後に行うだけで、骨が刺激を受け、おのずと鍛えられます。難しい体操をいくつも覚えるより、簡単な運動をひとつでも習慣化することが大切です。さらに骨と一緒に鍛えたいのが筋肉です。筋肉を鍛えることで骨折やひざ痛を防ぐこともできます。お薦めは1日1回は外へ出て散歩をすること。日中が暑ければ早朝や夕方、少しの時間でも日光に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。歩くのが難しい人は15分程度の日向ぼっこでもいいでしょう。人の身体は80歳を過ぎても日々成長しており、それは骨も例外ではありません。骨活に遅すぎることではないのです。1日でも早く取り組むことで、元気に楽しく暮らせる健康寿命を延ばしていきましょう。

済生会横浜市東部病院 院長補佐 運動器センター長 整形外科部長 福田 健太郎 医師

## やってみよう! コロナ禍でもできる骨活Action!

### お家で美味しく骨強化! 「骨活レシピ」

#### 三種の青菜のおひたし

- 緑黄色野菜と小魚からカルシウムを補えるさっぱり小鉢
- 水菜(100g)、にら(100g)、ほうれん草(150g)をゆでる
  - かつお節と昆布のだし汁(100ml)、しょうゆ(小さじ1)、酒(小さじ1)を煮立て、冷ましたら①とあわせ、よく混ぜる
  - 小鉢に盛り付けたら、上からシラス干しをかけて完成



#### 納豆トースト

#### 忙しい朝に牛乳との相性も抜群の時短モーニング

- 納豆とたれをよく混ぜ、ピーマン、パプリカを切る
- 食パンに①の具材を乗せ、その上にスライスチーズを置く
- トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成



※好みでマヨネーズやツナを乗せてもOK!

市がお薦めするレシピはクックパッド! ▶▶ HP 横浜市の公式キッチン 検索

### ひとりでも いつでも 「骨活体操」

#### 【かかと落とし】(1日30回)



#### 【片足立ち】(左右1分間)



背伸びするようにかかとを上げ、そのままストンと落とす ※イスにつかまるとより安心です

テーブルやイスを補助に左右片足ずつバランスを取って1分間キープ

かかとの上げ下げで骨に軽い刺激を

## 日常のお困りごとには無料相談をご活用ください

詳しくはこちら ▶ [HP](#) 鶴見区 特別相談 [検索](#)

区役所では、専門の相談員による各種無料相談を実施しています。新型コロナウイルス感染症対策のため電話相談にて実施していましたが6月から対面相談を再開しました(休止している相談もあります)。必ず事前にお電話でご確認ください。

	内容	相談員	実施日時・対象者・利用(予約)方法	時間
<b>法律相談</b> (予約制)	相続、離婚、金銭貸借、借地・借家、その他法律に関すること	弁護士	☎ 毎月第1・3水曜日、毎週金曜日13時～16時 📍 区民 📄 相談日の1週間前の8時45分から ☎ か ☒	20分
<b>司法書士相談</b> (予約制)	債務整理(140万円以下)、相続・不動産登記、成年後見など	認定司法書士	☎ 毎月第2火曜日13時～16時 📍 区民 📄 相談日の2週間前の8時45分から ☎ か ☒	30分
<b>公証相談</b>	公正証書の作成(遺言、後見など)	公証人	☎ 毎月第3火曜日13時～15時 📄 当日直接お電話ください	30分程度
<b>行政相談</b>	国の仕事についての意見など	行政相談委員	☎ 毎月第2・4木曜日13時～15時 📄 当日直接 ☎ か ☒	30分程度
<b>交通事故相談</b>	交通事故に関する示談の方法や保険金請求など	交通事故相談員	☎ 毎月第1月曜日9時～12時、13時～16時 📄 当日直接 ☎ か ☒	30分程度
<b>行政書士相談</b>	エンディングノート、行政に提出する書類の書き方、成年後見に関する書類の作成など	行政書士	☎ 毎月第3月曜日13時～15時 📍 区民 📄 当日直接 ☎ か ☒	30分程度

### 対面相談でお願いしたいこと

- 当日は必ずマスクの着用をお願いします
- 相談前に手指消毒・検温をお願いしています
- ご自身やご家族に発熱などの症状がある場合は来庁を控え、電話相談に変更してください
- 密状態を避けるため、原則として1人でご相談ください



区役所広報相談係 篠木 朔

相談室内の換気の徹底やアクリル板の設置、机のアルコール消毒などの感染症予防対策をしています。引き続き電話での相談もできますので安心してご利用ください

※祝日、年末年始はお休みです ☎ 区役所広報相談係(1階庁舎案内) ☎ 510-1680 ☒ 510-1891

## お知らせ Information

●費用の記載がないものは無料です ☎日時・期間 ☒会場 📍対象 📄先着 抽 抽選 📄費用 📄はがき 📄往復はがき  
📄必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) ☒窓口 📄当日直接 📄郵送 📄持ち物 📄申込み 📄問合せ ☎電話 ☒ファクス  
📄Eメール 📄ホームページ 📄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) 📍 鶴見区役所3階4番窓口 📍 市内在住おおむね15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 📄 事前に ☎  
☎ 区役所こども家庭係  
☎ 510-1840 ☒ 510-1887

#### 令和3年度食品衛生責任者講習会

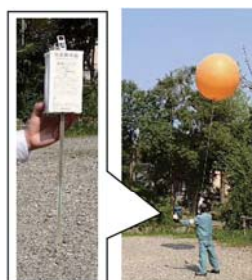
\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ中止となる可能性あり  
☎ ①8月25日(水) ②11月11日(木) ③11月16日(火) 14時～15時30分(受付13時30分から) 📍 区役所6階8・9会議室 📍 食品衛生責任者 先 ①68人 ②③各92人 📄 食品衛生責任者証(票)、筆記用具 📄 7月12日8時45分から ☎ か ☒

☎ 区役所食品衛生係  
☎ 510-1842 ☒ 510-1718

#### 堤根処理センターの建替に関する環境現況調査の現地見学会

川崎市の廃棄物処理施設、堤根処理センターの建替に関する環境現況調査の現地見学会を開催します

☎ 7月31日(土)11時30分～12時30分、8月1日(日) ①8時30分～9時30分 ②11時30分～12時30分 ③14時30分～15時30分(全4回) 📍 堤根処理センター(川崎市川崎区堤根52) 📍 近隣地区居住者 抽 各10人 ※申込状況により日程を調整する場合があります  
☎ 7月19日までに必要事項、参加可能日、参加人数を ☎ か ☒ か ☒  
☎ 川崎市環境局施設建設課  
☎ 044-200-2554 ☒ 044-200-3923  
📄 30siseke@city.kawasaki.jp  
申込方法等の詳細情報については川崎市HPをご覧ください。



上空の気象(風向、風速、気温)測定センサーを付けた気球を飛ばします

#### 第27回鶴見区民テニストーナメント一般男女、男子45歳・55歳、ミックスダブルス

☎ 8月22日(日)、9月4日(土)・5日(日)・18日(土)・23(木・祝)、10月3日(日)、11月27日(土)、12月4日(土)・11日(土)(全9回)9時～17時 📍 潮田公園テニスコート(向井町2-71-1)、入船公園テニスコート(弁天町3-1) 📍 区在住・在勤・在学・在クラブ者 📄 1組3,000円 📄 7月24日18時までに 必要事項を記入し、費用と併せて ☎  
☎ 鶴見区テニス協会(鶴見中央1-18-2井上スポーツ内・月曜定休) ☎ 511-0665

#### 第77回鶴見区民ソフトテニス大会

☎ 8月1日(日)9時～19時 📍 入船公園テニスコート(弁天町3-1) 📍 区在住・在勤・在学・在クラブ者 📄 1組2,000円 📄 7月2日10時～7月23日18時までに 必要事項を記入し、費用と併せて ☎  
☎ 鶴見区ソフトテニス協会(鶴見中央1-18-2井上スポーツ内・月曜定休) ☎ 511-0665

### 施設から

#### 生麦地区センター

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

①エレガントな小物入れ ☎ 7月27日(火)9時30分～12時30分 📍 成人 先 8人 📄 1,000円 📄 裁縫道具 📄 7月12日9時30分から ☎ (☎ は13時から)



エレガントな小物入れ(直径15cm×高さ7cm程度)にアクセサリーやスマホなどを入れてみては

#### ②夏休みこども講座スノードーム

☎ 8月14日(土)10時～12時 📍 小学生 先 10人 📄 300円 📄 筆記用具、お手ふき 📄 7月13日9時30分から ☎ (☎ は13時から)

③夏のおはなし会 ☎ 8月5日(木)11時～11時30分 📍 未就園児と保護者 先 8組 📄 7月14日9時30分から ☎ (☎ は13時から)

④なまむぎ子育て相談 ☎ 7月13日～8月10日の毎週火曜日10時～12時 📍 未就園児と保護者 先 各4組 ☒

⑤生麦にここサロン ▶ 防災講座 ☎ 7月26日(月)10時～11時30分 📍 未就学児と保護者 先 10組 ☒

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 休日・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保育・教育  
コンシェルジュ相談 ☎7月14日(水)10時～11時30分  
☎未就学児と保護者 ☎5組  
申7月13日15時から ☎  
③もりの木さんの絵本のよみかき ☎7月29日(木)①11時～11時15分②11時30分～11時45分(入替制)  
☎未就学児と保護者 ☎各4組程度  
申7月21日15時から ☎



ホームページはこちら

潮田地区センター

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

①子ども大人もポッチャ体験してみよう!  
☎8月17日(火)10時～11時  
☎小学生以上(1～3年保護者同伴) ☎16人  
¥200円  
☎持体育館シューズ、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装  
申7月16日9時30分から  
☎(☎は17日から)  
②初心者向け「スマホ教室」  
☎9月2日(木)・3日(金)・4日(土)〈全3回〉13時30分～16時  
☎成人 ☎12人  
¥1,500円  
☎持スマートフォン、筆記用具  
申8月4日9時30分から  
☎(☎は5日から)  
③潮田はなしのお宿  
☎7月15日(木)11時～11時30分  
☎未就学児と保護者 ☎20人  
☎  
④潮田子育て相談  
☎7月14日～8月4日の毎週水曜日  
①10時から  
②11時から  
☎未就学児と保護者 ☎各11人  
☎  
⑤潮田けん玉道場  
☎7月18日(日)10時～12時  
☎20人  
☎

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 休第2月曜

\*②～⑤の申は7月11日9時30分から  
☎(☎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  
☎7月11日・25日、8月8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!  
☎8月8日(日)10時～12時  
☎小学生以下(未就学児は保護者同伴)  
③夏休み工作教室  
☎8月7日(土)10時～12時  
☎小学生 ☎10人  
¥100円  
④植物染め教室  
☎8月21日(土)13時30分～16時  
☎成人 ☎10人  
¥500円  
☎持染める布、ゴム手袋、エプロン(汚れてもよい服装)、持ち帰り用袋  
⑤大人のハンドメイドの会2  
☎8月23日・30日、9月6日の月曜日〈全3回〉9時30分～12時  
☎成人 ☎10人  
¥1,500円  
☎持裁縫道具

地域子育て支援拠点 わっくんひろばサテライト

〒230-0003 尻手1-4-51  
☎642-5710 ☎585-0051 休日・月・祝

①はじめてわっくん  
☎7月28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ご利用になる人 ☎4組  
申7月20日15時から ☎  
②ベビーのためのタッチケア  
☎8月6日(金)13時30分～14時30分  
☎4か月頃までの子と保護者 ☎7組  
☎持バスタオル1枚、お出かけセット、動きやすい服装  
申7月21日15時から ☎  
③手遊びわらべうた  
☎7月30日(金)10時30分～11時  
☎1歳以上の子と保護者 ☎10組  
☎持動きやすい服装  
申7月21日15時から ☎

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シーグレン内  
☎511-5711 ☎511-5712 休第3水曜  
HP サルビアホール  検索

①TSURUMI キッズ・ダンス・フェスタ～ダンスで羽ばたけ!2021～▶区内のキッズダンスの合同発表会です  
☎9月18日(土)第1部:11時30分～13時 第2部:16時30分～18時  
☎各250人  
¥全席指定500円  
申7月14日10時から  
☎(☎は14時から)  
②さるびあ落語 三遊亭金の助▶隔月で開催している「さるびあ落語」。音楽ホールで落語を楽しむ1時間!  
☎9月22日(水)14時～15時  
☎小学生以上 ☎88人  
\*新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインにより変更の可能性あり  
¥全席自由500円  
申7月28日10時から  
☎(☎は14時から)

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 休火・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 ☎各4組  
☎  
②体験学習農園～農作物をつくりませんか～  
☎9月4日(土)～令和4年6月25日(土)〈全17回〉9時30分～11時30分  
☎小学4年生～成人 ☎25人  
¥小学生1,000円、中学生以上3,500円  
☎持軍手、タオル、水筒、長靴、農作業に適した服装、筆記用具  
申7月19日9時30分から  
☎(☎は14時から)

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シーグレン内  
☎511-5088 ☎511-5089 休第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～  
☎7月20日(火)10時～12時  
☎未就学児と保護者 ☎5組  
☎  
②夏休み特別企画 キッズ和太鼓体験!  
☎7月29日(木)①11時～12時②13時～14時  
☎小学生 ☎各7人  
¥1,000円  
☎持飲み物、汗ふきタオル  
申7月11日10時から ☎  
③夏休み特別企画 キッズお筆教室  
☎8月4日(水)①11時～12時②13時～14時  
☎小学生 ☎各5人  
¥1,000円  
☎持筆記用具  
申7月11日10時から ☎

寺尾地区センター

〒230-0076 馬場4-39-1  
☎584-2581 ☎584-2583 休第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藍染教室  
☎7月31日(土)10時～12時  
☎成人 ☎12人  
¥1,000円  
申7月12日10時から  
☎  
②ナイトストレッチリラクゼーション▶はじめての夜の講座です  
☎8月19日～9月16日の木曜日〈全5回〉19時～20時  
☎成人 ☎15人  
¥1,000円  
申7月15日10時から  
☎  
③夏休み親子木工教室  
☎8月8日(日)10時～12時  
☎小学生と保護者 ☎8組  
¥600円  
申7月11日10時から  
☎  
④こども科学捜査体験講座  
☎8月5日(木)10時～12時  
☎小学生 ☎15人  
¥500円  
申7月15日10時から  
☎  
⑤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  
☎7月17日(土)13時～17時  
☎18歳以下 ☎  
⑥おもちゃ病院▶小学生のおもちゃDr.見習いさんも募集中!  
☎7月17日(土)10時～15時  
☎小学生以下 ☎15人(1人1点)  
申7月11日10時から  
☎(☎は11時から)  
⑦子育て相談▶子育て支援者による育児相談  
☎毎週水曜日  
①10時～10時50分  
②11時～11時50分  
☎未就学児と保護者 ☎各11人

末吉地区センター

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

①こども科学捜査研究所▶無線機を实际使ってみよう  
☎7月23日(金・祝)10時～12時  
☎小学生 ☎12人  
¥500円  
☎持飲み物、空のペットボトル、筆記用具、ハンカチ  
申7月11日10時から  
☎  
②ろうそくの火で進むポンポン船▶崖の上のポニョでもおなじみ  
☎8月1日(日)9時～13時  
☎小学生 ☎10人  
¥500円  
☎持飲み物、筆記用具、ハンカチ  
申7月11日10時から  
☎  
③ワンコイン体験健康ストレッチ講座  
☎7月14日・28日の水曜日9時30分～10時30分  
☎成人 ☎30人  
¥500円  
☎持飲み物、汗ふきタオル、あればヨガマット  
☎  
④子どもと若者のひろば“アソViva”in末吉  
☎8月7日(土)13時～18時  
☎18歳以下 ☎  
⑤土曜オメガゆるストレッチ  
☎7月17日・24日、8月7日の土曜日9時30分～10時30分  
☎成人 ☎各30人  
¥300円  
☎持飲み物、汗ふきタオル、除菌用タオル  
☎  
⑥末吉パソコン相談室  
☎8月4日(水)13時30分～16時  
☎成人 ☎10人  
☎  
⑦わくわくおはなしポケット  
☎8月19日(木)10時30分～11時30分  
☎未就学児と保護者 ☎7組  
☎  
⑧今こそ免疫力アップヨガ  
☎8月4日・18日・25日、9月1日・8日・15日・22日・29日の水曜日〈全8回〉9時30分～10時30分  
☎成人 ☎30人  
¥4,000円  
☎持飲み物、汗ふきタオル、あればヨガマット  
申7月14日10時から  
☎

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 休第4月曜

①パソコン相談室  
☎7月17日、8月7日の土曜日13時30分～15時30分(1人30分)  
☎60歳以上 ☎各8人  
申前日の12時までに☎か☎  
②ひざひざワックン体操  
☎第3以外の火曜日14時～15時30分  
☎60歳以上 ☎60人  
☎持汗ふきタオル、飲み物、あれば5本指ソックス  
③製本ボランティア▶図書室の本の修理をしています。一緒に活動する人を募集しています  
☎7月27日(火)13時～17時

横浜市国際学生会館

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

①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 追加募集～▶Zoomで実施。2か国の留学生と交流。詳細はHP※7月から開催している全5回開催のイベントの後半2回分の追加募集です  
☎8月21日、9月4日の土曜日〈全2回〉11時～12時15分  
☎16歳以上 ☎20人  
¥1,000円  
申7月20日～8月10日までに☎横浜市国際学生会館(yish94@nifty.com)  
②夏期オンラインプライベート会話サロン▶Zoomで実施。40分間留学生と話せます。詳細はHP  
☎7月～9月  
☎16歳以上  
¥各2,000円(1回40分)  
申受講希望日の2週間前までに☎横浜市国際学生会館(yish94@nifty.com)



留学生と1対1で会話をします



ホームページはこちら

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21  
☎☎ 585-3770 休火・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キッズ共催 こども科学教室 第1弾「リモコンロボットを作って遊ぼう」  
☎7月28日(水)14時～16時  
☎高学年 ☎10人  
¥400円  
申7月14日10時から  
☎(☎は13時から)  
②キッズ共催 こども科学教室 第2弾「ペットボトルの水族館」  
☎7月30日(金)14時～16時  
☎小学1・2年生  
¥10人  
先200円  
申7月14日10時から  
☎(☎は13時から)  
③キッズ共催 こども科学教室 第3弾「LEDと釣糸で光るブーケを作ろう」  
☎8月25日(水)14時～16時  
☎小学1・2年生 ☎10人  
¥100円  
申8月11日10時から  
☎(☎は13時から)

### 鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6  
☎582-8680 休 月曜

\*各教室とも感染症対策のため定員・内容等変更になる場合があります  
**①初心者からのボート教室** 8月8日(日) 10時30分～15時 小学生4年生～70歳くらい 先10人 料3,000円(中学生以下1,500円) 持 昼食、飲み物、着替え、帽子、動きやすく濡れてもいい服装 申7月13日9時から 休か窓  
**②夏休みボート教室** 8月8日(日) 11時～13時 2 13時30分～15時30分 小学生4年生～70歳くらい 先各10人 料1,000円(中学生以下500円) 持 飲み物、着替え、帽子、動きやすく濡れてもいい服装 申7月13日9時から 休か窓  
**③平日ボート教室** 8月19日(木) 13時～15時30分 小学生4年生～70歳くらい 先5人 料2,000円(中学生以下1,000円) 持 飲み物、着替え、帽子、動きやすく濡れてもいい服装 申7月27日9時から 休か窓  
**④初心者からのカヌー教室** 8月21日(土) 10時～15時 小学生4年生～70歳未満 先8人 料5,000円(中学生以下2,500円) 持 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7月27日9時から 休か窓

### 矢向地区センター

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

**①夏休み・キッズバランスボール** 7月29日(木) 9時30分～10時30分 2 10時45分～11時45分 小学生4歳以上の未就学児と保護者 2 小学生 先 16組 2 8人 料500円 申7月11日9時30分から 休



バランスボールに乗って遊びながらエクササイズをします

**②夏休み・小学生陶芸教室** 約1kgの粘土を使って、お皿、器、置物などに作品を作ります 7月31日、8月14・21日の土曜日(全3回) 10時～12時 小学生 先10人 料800円 持 エプロン、手ぶきタオル 申7月11日9時30分から 休  
**③矢向パソコン相談** 8月11日(水) 13時30分～16時 成人 先10人(1人30分) 申7月11日9時30分から 休  
**④矢向子育て相談** 7月15日～8月5日の毎週木曜日 1 10時～10時45分 2 11時～11時45分 未就学児と保護者 先各7組 休  
**⑤絵本とわらべうたであそぼ!** 7月21日(水) 10時30分～11時 未就学児と保護者 先7組 休

### 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 休 第2・4月曜

**①ピッコロのわくわく夏休み** 工作・クイズなど週替わりで楽しめるイベントがあります。詳細はHP、館内掲示でご確認ください 7月27日(火)～8月22日(日) 10時～16時 中学生以下 先 工作のみ各20人 休



ぬりえクイズにチャレンジすると参加賞(手作りリコマ)がもらえます

**②おはなし会** 絵本、紙芝居、手遊びなど 7月21日(水) 11時～11時20分 未就学児と保護者 先10組 休



ホームページはこちら

### 馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1  
☎585-6552 休 第3火曜

**①園内ガイド** 7月24日(土) 13時～14時(雨天決行) 休  
**②打ち水と梅シロップの提供** 8月1日(日) 11時から 馬場花木園内古民家(旧藤本家住宅主屋)

### 鶴見図書館

〒230-0051 鶴見中央2-10-7  
☎502-4416 ☎504-6635 休 月1回

**①大人のための朗読ライブラリー** 朗読グループ「トネリコ」による小説などの朗読です 8月11日(水) 14時～15時30分 18歳以上 先10人 申7月28日9時30分から 休か窓  
**②大人のための朗読サロン** 朗読グループ「NEXUS」による朗読会です 8月21日(土) 14時～15時 18歳以上 先10人 申8月6日9時30分から 休か窓  
**③求む! 1日図書館員** 普段見ることのできない図書館でのお仕事を体験してみよう! 8月14日(水) 2 5日(木) 10時～12時 1 小学校1・2年生 2 小学校3年生～6年生 先各5人 持 筆記用具 申7月21日9時30分から 休か窓



本を探して運ぶなど、図書館員の仕事を体験します

### 駒岡地区センター

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

**子供科学教室～スクイーズ作品体験講座～** 7月29日(木) 13時30分～15時30分 小学生3年生以上(小学1・2年は保護者同伴) 先12人 料500円 申7月15日10時から 休



自由な発想でスクイーズ(デコチョコ、メロンパン)作品を作ります

### 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。



※Twitterで最新情報やお家でできる運動など発信しています

### 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** 【4月9日～5月8日・敬称略】株式会社マルハン鶴見店、吉兆グループ、ボーイスカウト横浜17団 吉泉弘雄

### 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

### 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
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係</b> ☎510-1850 fax 510-1887	
乳幼児健診	4か月児 7月13日・20日、8月3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 7月16日、8月6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 7月15日、8月5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)	7月16日(金) 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	①8月2日(月)午前 ②16日(月)午前 ③31日(火)午前 9時45分～11時30分(9時30分から受付) 予約制
<b>【予約・問合せ】 健康づくり係</b> ☎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相談 7月27日(火)、8月5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24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 先各回10組 申8月2日8時45分から 休
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 8月6日(金)受付①13時30分～13時45分②14時15分～14時30分 先各8組※個別対応 申7月12日8時45分から 休
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12日(月) 9時～10時～11時～、8月5日(木) 13時～14時～15時～ 予約制
<b>【予約・問合せ】 障害者支援担当</b> ☎510-1848 fax 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 8月3日(火)14時～16時 区役所1階 母子健康相談室 予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	7月14日(水) 14時～16時 区役所3階3番 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

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をご覧ください

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