



# こるみ

No. 287  
2021



＜今月のこの品＞

～Happy-Cafe いいトコ～

## いいトコおはんざいカレー

特製カレールーの上に、存在感ある具材の選べるおむすびと、それを彩るおさつ揚げ、きんぴらごぼう、玉子焼き、お漬物などが乗った店ナンバーワンの人気メニュー。カレーは土曜日限定ですがテイクアウトもできるので、アウトドアランチやおうち時間のお供に、ぜひいかがですか。700円(税込)

📍生麦1-12-16 📅月・火・日曜



📍区役所地域振興係  
☎510-1688 📠510-1892

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



お子さま連れも  
気兼ねなくご利用  
いただけます！

がんばれ！商店街

# この人 この品

epis.6

＜今月のこの人＞ ～Happy-Cafe いいトコ～ <sup>まつの よしあき ひかり</sup> 松野良明さん・光里さん夫妻

生麦で三代続く老舗理髪店のHappyバーバーマツノさん。その三代目主人の松野良明さんは地元を活性化する生麦盛り上げ隊としても活躍中で、理髪店に併設されたカフェを営む妻・光里さんと共に、地域の人や店を元気にする活動をしています。「将来、子どもたちがいきいきできる生麦にしていきたい。そのためにも、人も店も元気になるような仕掛けづくりができれば」と松野夫妻。大人にも子どもにも「いいトコ」であるこのカフェを舞台に、おふたりの活動はさらに広がります

～生麦駅前通り商友会～

## 私のおススメ

### 60歳以上の人大歓迎！ あなたも老人クラブで輝きませんか

鶴見区の老人クラブ「かがやきクラブ鶴見」では、さまざまな活動を通し、会員の生きがいと健康づくりに積極的に取り組んでいます。また、コロナ禍で一部活動が制約される中、感染症対策を行いながら、「地域の絆をつないでいこう！」をモットーに、街の清掃や防犯、スポーツ大会など、誰もが安心して元気に暮らせる地域づくりにも力を入れています。

あなたも、新たな生きがいや充実した第二の人生のために、老人クラブで輝きませんか！



あなたも、  
かがやきクラブ鶴見に  
加入し、健康長寿を  
目指しませんか！

📍かがやきクラブ鶴見事務局  
☎505-5581 📠505-3003

今や「人生100年時代」。

とはいえ、長生きするなら健康的に楽しく暮らしたいもの。そこで今回は、90歳になっても元気にいきいき暮らす人生の先輩に、その秘訣や生活習慣を伺い、健康長寿のヒントを探ります。

## 90歳でも元気ハツラツの義三さん。 日々の暮らしで気を付けていることは？

### いろいろな人と 話す・交流する

老人クラブや地域でいろいろな人と話すので、とても刺激になります。直接でなくても、スマホで孫とメールをやり取りするのも楽しみです。

### 早寝遅起きで たっぷり睡眠

基本、夜は8時30分に就寝し、朝は7時30分に起床しています。毎日約10時間は寝るので、日中もうたた寝をすることなどありません。

### 長く続けられる 趣味・遊びを持つ

65歳で出会ったゲートボール。今ではそれが元気の源になっています。長く続けられる趣味があると、毎日の暮らしにも張りが出ますよ。

### 毎日歩いて 1日6～8千歩！

雨の日以外は毎日外出し、1日に約6～8千歩は歩きます。外出しない日は、家で足腰を鍛える器具を使うなど、毎日体を動かすようにしています。



# 秘訣と習慣

# 健康長寿の

義三さん(90)に聞く

はしもと よしぞう  
橋本 義三さん(90歳)昭和5年10月13日生。65歳で定年後、地域で町内会や老人クラブの会長を歴任。当時、始めたゲートボールの魅力にはまり、以後それがライフワークに。

## 自分たちのまちは自分たちで守る! 大規模災害に備え、消防団員を募集中

近年、全国的に大規模な地震や局地的な大雨、大型台風などの自然災害による被害が多発しています。令和元年には横浜市内でも台風による甚大な被害が発生し、改めて各地域の消防団にはまちの安全・安心を守る組織として、重要な役割が求められています。

鶴見消防団では、こうした大規模な災害にも対応できるよう、あらゆる災害に対応するための訓練を行っています。そして、その成果を発表する場として、11月には総本山総持寺で「鶴見消防団大規模災害対応訓練会」を開催予定です。消防団に興味のある人、入ってみたいと考えている人は、消防団係までお問合せください。



実際に資機材を使っでの訓練

### 今こそ、消防団員になるべき!? 5つの理由

- 地域のために貢献できる
- 待遇、報酬もしっかり。今年から報酬額がアップ!
- 男女関係なく誰もが活躍できる
- さまざまな資機材の使い方をマスターできる
- 仕事以外での地元の仲間がたくさんできる

鶴見消防署消防団係 上田 将輝

### あなたはいくつ知っています? 災害時に活躍する資機材たち

- エンジンカッター** シャッターやドアなどの鉄や金属を切る
- 可搬式消防ポンプ** 消火栓や川からの水をくみ上げて放水する
- 消防ホースと筒先(つつさき)** 放水時に使うセット
- LED現場灯** 暗い屋外を明るく照らす照明器具
- 油圧切断機** 油圧の力で硬いものを切ったり開いたりする
- チェーンソー** 主に倒木や木材を切断する

随時、消防団員を募集中です!  
スマホひとつで簡単に入団できます。  
興味のある人はこちらから →



鶴見消防署消防団係 ☎ fax 503-0119

## ヘルスメイトの簡単・お手軽 おうち時間レシピ



切干大根とワカメのサラダ

- 【材料】(2人前): 切干大根...15g(半袋)、カットワカメ...5g、ツナ缶...小1缶、砂糖...小さじ1、醤油...小さじ1、酢...大さじ1/2
- 【作り方】①. 切干大根を熱湯で5分浸け戻し、絞ってから食べやすい大きさに切る(熱湯で臭みが取れる)  
②. ワカメは水につけ戻し、水気を切る  
③. ①②とツナ缶を汁ごとあわせ調味料を加え、完成

### ヘルスメイトもおすすめ!

#### 今こそ野菜料理を見直し、毎日の献立に

コロナ禍の生活が続く中、健康への意識が高まっています。中でも食事のバランスに注意する人が多く、健康的な食事に欠かせないのが野菜料理です。日本には季節ごとに旬の野菜が育つ風土があり、ちょっとした工夫でおいしく食べることができます。おひたしや酢の物、煮物、汁物などいろいろな調理法で、毎日の献立に取り入れましょう。

食生活等改善推進員(ヘルスメイト)による、おすすめ野菜料理レシピもありますので、ぜひ活用ください。

#### ヘルスメイトってなに?

ヘルスメイトとは、区役所で開催する養成講座で学んだ食育の知識を地域の人にお伝えする活動をしているボランティアです。レシピ紹介や食育ゲーム・講座などを行って食の大切さを幅広くお伝えしています。

簡単おすすめ  
レシピはこちらから



区内で活躍するヘルスメイトは現在、143人! あなたも私たちと一緒に鶴見を食の力で元気にしませんか!



鈴木 美知子さん

清水 和枝さん

区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

## 新型コロナウイルスだけじゃない。 「結核」は1日6人が命を落とす感染症

結核と聞くと、「過去の病気」と思われがちですが、実は今でも世界の死亡原因のトップ10に入る、とても怖い病気なのです。

国内では日々、新たに43人が新規感染者となり、6人が命を落としています。しかし、適切な治療を受け、きちんと薬を飲めば、完治できる病気でもあります。結核という病気を正しく知り、予防・対応をすることで、感染拡大を防ぎましょう。

### 結核予防のカギは 4つの生活習慣

#### 適度な運動

1日に1回は外へ出て、身体を動かしましょう。

#### 十分な睡眠

毎日しっかり睡眠を。日中に運動することも効果的です。

#### バランスよい食事

肉・魚、野菜・果物、穀物などをバランスよく食べましょう。

#### 禁煙

喫煙は百害あって一利なし。免疫力も低下させます。

### 咳やくしゃみでも感染？ こんな症状には要注意！



咳・たんが  
よく出る



毎日  
微熱が続く



常に身体が  
だるい

結核の初期症状は、一般的な風邪と似ています。咳やたん、微熱、体のだるさが2週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。結核は感染症のため、家族や知り合い、職場の人などにうつす可能性があります。早めの診療で、周囲への感染拡大を防ぎましょう。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

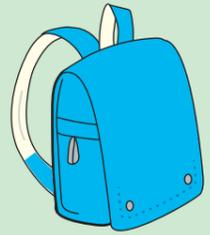
## 来年4月に小学校へ入学するお子さんの 「就学通知書」をお届けします

来年(令和4年)4月に小学校へ入学するお子さんの保護者宛に、「就学通知書」を10月中旬にお送りしますので、ご確認ください。これは、お子さんが入学する市立小学校と健康診断の日時をお知らせするものです。通知書が届かないときは、担当までご連絡ください。

国立・私立学校へ就学する場合は、その学校の就学承諾書等をお持ちのうえ、区役所(2階1番)へ区域外就学の届出をしてください。

### 外国籍で区内に住民登録のあるお子さんには…

外国籍で区内に住民登録のあるお子さんの保護者宛には、9月上旬に入学案内をお送りします。市立小学校への入学を希望する人は、区役所(2階1番)へ手続きにお越しください。



☎ 区役所登録担当(2階1番) ☎ 510-1706 fax 510-1893



### なぜヤギは、車好きなのか？ ～公立鳥取環境大学のヤギの動物行動学～

著者が大学の講義で何気なくヤギにふれたところ、学生たちがヤギ部を創設し、顧問になってしまう。学者の名にかけて、ヤギの行動を観察し、ヤギとの生活を描いたユーモアにあふれたエッセイ。

小林 朋道/著 朝日新聞出版/発行

一般

### 土の色って、どんな色？(たくさんのふしぎ傑作集)

土の色が何色か知っていますか？ 著者が日本のいろいろな場所を集めた土の写真を紹介。土にたくさんの色があったなんて！ この本を読んだあとに自分の足元を眺めてみると、なにか違って見えるかもしれません。

栗田 宏一/作 福音館書店/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

### 道路パトロールカー

道路の異常をくまなくチェック!!



### 下水道・水路ゾーン

安心して水を流すための  
道路の下の力持ち

### 下水道の長さ 計588 km

下水道管は、各家庭で使った水や雨水を水再生センターまで運ぶよ。だから目に見えている道路より長い距離の下水道が地面の中に埋まっているんだ。古くなって割れたり、詰まったりしないように、定期的に補修や掃除・点検をしているよ。



下水道管が敷かれるのが早かった鶴見区では、古くなった下水道管が増えているよ。補修・更新工事をする事で、道路の陥没を防ぎ、排水能力や耐震性も向上するよ。

### 洪水(外水)と内水の違い

・洪水とは…川の水が堤防を超えることや堤防が決壊すること  
・内水とは…マンホールなどの下水道から水があふれることや水はけが間に合わずに冠水すること

洪水と内水では浸水想定区域などが違うよ!今年6月に改定された内水ハザードマップをまだ見ていない人は要チェック!

### 樋門・樋管の数 8か所

樋門・樋管とは、堤防(土手)に埋め込まれた水が流れるトンネルなどのことで、普段は雨水が下水道管を流れ、鶴見川に合流しているよ。大雨や高潮などで川の水位が高くなった時には、水の逆流を防ぐ役割をするよ。

※開閉する弁を樋門、土手を通るトンネルを樋管と呼ぶ

森永橋の樋門

CHECK !!



### 内水ハザードマップ

近年、激しさが増す大雨などの災害に備え、内水により想定される浸水する深さや区域などの情報をまとめたマップです。お住まいのエリアの想定を確認しましょう!



詳しくはコチラ

### 橋の数 37本

### 末吉橋かけ替え工事

古くなった橋をかけ替える工事をしているよ。新しい橋は地震に強く、歩道や車道が広がるから、渋滞が軽減され、みんなが安心して渡れる橋になるよ。(完成:2029年度予定)

川にかかる橋をはじめ、歩道橋などの点検・補修をしています。今後も安全性や利便性の向上のため、新しい橋や歩道橋の整備を進めていきます!



道路係 水戸 浩之

### 大雨警報の発令回数 16回

年々、局地的な大雨が増加し昨年にも区内に多くの警報が出されているよ。(令和2年度に横浜市内に出された、大雨警報の数)



冠水したガード下で車が立往生 倒木が道路をふさぐ  
台風などによる大雨や強風の影響で道路が水浸しになったり、街路樹が倒れたりした場合も、土木事務所の出番! 365日24時間体制で、いち早く対応しているよ。

### 公園ゾーン

地域の人とともに  
快適な公園を

管理している136か所の公園はすべて年に4回点検しているよ。滑り台などの遊具・ベンチ・水飲み場などのチェックや補修をしたり、伸びすぎた木を切りそろえたりするんだ。また、改良工事の時には、地域の人々の意見を聞きながら、遊具や古くなった公園施設を直しているよ。

改良工事によって段差をなくし明るくなった公園

### 公園愛護会 131団体

多くの公園で地域の人を中心とした「公園愛護会」というボランティア団体が草刈・掃除・花の苗の植え替えなどを行っているよ。身近な公園と一緒に活動してみよう!

### 公園の数 136か所

地域の人と一緒に、誰もが過ごしやすい公園を目指して日々取り組んでいます。1人ひとりの心がけて、より良い公園にしましょう!



公園担当 原沢 千裕

更新工事は計画的に進めており、現在は矢向地区、末吉地区、鶴見地区などで工事を予定しています。工事中はご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力よろしくお願いします!

下水道担当 横手 加奈

### 下水道のマンホールの数 22,558個

## あなたの知らない土木事務所の世界

区内にはどれくらいの道路が通っているか知っているかな?その距離なんと約426km! 横浜から京都ぐらいの長さだよ。それを管理しているのが「土木事務所」なんだ。ほかにも「下水道」「公園」「水路」の管理や「災害復旧」などをして日常の安全を守っているよ。数字をヒントに身近な生活に関わる土木事務所の世界をのぞいてみよう!

鶴見土木事務所 ☎510-1669 ☎505-1318

### ホイールローダー

災害時にも大雪にも大活躍!

### 災害対応ゾーン

災害への備えや復旧作業で  
日常生活を守る

### コロナ禍! モンスター急増中!?

みんなはならないように気を付けよう!



公園ノミー

お店で飲めないからと公園で飲んだり食べたりしてゴミを置きゃなし



危ないアソビド

自粛のストレスで、危険な遊びをして物を壊し、木や花を痛める

公園は、皆さんの憩いの場です。マナーを守って、ほかの人に迷惑をかけないようにしましょう。

### 道路の長さ

(国土交通省が管理する国道約10kmを含む)

### 計426 km

道路の損傷、特に陥没(穴)は見た目には小さなものでも地面の下には大きな穴が開いていることもあるよ。陥没の原因は、コンクリート下の空洞やさらに下にある下水道管の老朽化によるものなどさまざま。陥没やひび割れなど異常を見つけたら、土木事務所へ連絡してね。

### 道路維持作業車

補修機材を積んで現場へ急行!

整備班 小山 明浩



毎日、道路の補修や木の剪定などの作業をしています。皆さんからの「ありがとう」をパワーに、小さなものでも形が残る仕事に誇りを持って整備にあたっています!

### 道路ゾーン

安全に通れるように  
道路の異常を発見・補修

土木事務所からのおお願い②

### 台風・大雨に備えて

9月は台風が発生・上陸しやすいシーズンです。災害の発生に備え、道路の排水処理や水路の監視・事故防止に努めていますが、被害を少しでも抑えるため皆さん1人ひとりのご協力をお願いします。

#### 強風への備えが重要です

毎年、強風によって民家の木が倒れるなどの被害が多く起きています。植木の確認や飛ばされやすい物の片付けをしましょう。

#### 雨水ますをキレイにしましょう

雨を下水道管に流す雨水ますが詰まらないように、掃除をしましょう。



管理係 中井 智大



今月はツイッターでも関連情報を毎週配信!

## 来年4月から保育所等への入所を希望する人へ

来年(令和4年)4月1日から保育所等の利用を希望する人に、  
利用案内を配布します。

**配布時期** 10月12日(火)から

**配布場所** 区役所3階4番窓口、鶴見駅西口行政サービスコーナー、  
区内認可保育所等、区内地域ケアプラザ、わっくんひろば

※「就労(予定)証明書」の様式のみ、10月1日(金)から配布します  
(区役所または市HPのみで配布)

### ●障害のあるお子さんの申込みは…

10月4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)  
9時～11時30分、13時～16時30分に、区役所  
3階4番窓口までご相談ください。それ以降  
は電話予約(510-1839)のうえ、窓口へお越  
しくください



問 区役所こども家庭係(保育担当) ☎ 510-1816 fax 510-1887

## 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 抽選 費用 入りがき 往復はがき  
必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) 窓窓口 当日直接 郵送 持ち物 申込み 問問合せ 電話 ファクス  
Eメール HP 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・4水曜日 13時30分～  
16時20分(1回50分) 区役所3階  
4番窓口 市在住のおおむね15～  
39歳の本人、家族、支援者、地域の人  
申事前に ☎

窓 問 区役所こども家庭係  
☎ 510-1840 fax 510-1887

#### 学びや暮らしに生かす「Zoom」 講座(初心者向け)

☎ 10月9日(土) ①参加者編(基本設定、  
操作) 10時～12時(開場9時30分) ②主  
催者編(ミーティング設定・招待) 14時  
～16時(開場13時30分) 区つるみ区民  
活動センター 先各10人 各300円持  
なし※パソコンは用意してあります 申  
9月14日9時から窓 ☎ または ☎  
※講師:鶴見パソコン・ボランティア協会  
申 問 つるみ区民活動センター  
☎ 510-1694 fax 510-1716  
✉ tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp

QRコード



メールでの申込みはこちら

#### 令和3年度 親子ソフトテニス教室

☎ 9月26日(日)、10月3日(日)・9日  
(土)、11月3日(水・祝)・13日(土)、  
12月5日(日)・19日(日)、令和4年1月  
22日(土)、2月6日(日)・26日(土)、3月  
6日(日)・21日(月・祝)〈全12回〉10時  
～12時30分 潮田公園テニスコート  
(向井町2-71-1) 区在住・在学の親  
子(小学3年生以上)※保護者のみ、子  
のみの参加可。小学生は保護者同  
伴 先保護者15人、子35人 保護者  
2,000円、子1,500円持 ラケット、テ  
ニスシューズ 申 9月19日18時までに申  
込書に 必要事項 を記入し、費用とともに 窓  
申 問 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

詳細は、各施設にお問い合わせください

#### 駒岡地区センター

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

①スマートフォン・タブレット講座 ☎ 10月  
4日(月)・5日(火)・6日(水)〈全3回〉13時  
30分～16時 成人 先15人 各1,500円 申  
9月13日10時から窓 ②手話ダンス教室  
☎ 10月7日・21日の木曜日〈全2回〉13時  
～15時 成人 先10人 各1,000円 申 9月  
16日10時から窓 ③おもちゃの病院 ☎  
10月16日(土)10時～14時 小学生以  
下と保護者 先8人 申 10月2日10時から  
窓

#### 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 fax 511-5089 第3水曜

親子ゆとりひろば\*お話し会&相談会~手  
遊び・絵本読み聞かせ・パネルシアター~  
☎ 9月21日(火)10時～12時 未就学  
児と保護者 先5組 窓

#### 末吉地区センター

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

①子どもと若者のひろば「アソViva」in  
末吉 ☎ 10月2日(土)13時～18時 18  
歳以下 窓 ②土曜オメガゆるスト  
レッチ ☎ 9月11日～10月9日の土曜日  
9時30分～10時30分 成人 先各30人  
各300円持 飲み物・汗ふきタオル・除  
菌用タオル 窓 ③末吉パソコン相談室  
☎ 10月6日(水)13時30分～16時 18  
歳以上 先10人 窓 ④すえよしの  
修理屋さん ☎ 9月8日(水)13時30分～  
15時 先10人 窓 ⑤こども将棋 後期 ☎  
10月2日～令和4年3月5日の第1・3土曜  
日(令和4年1月1日は除く)〈全10回〉  
13時30分～15時 小学生 先10人 各  
1,000円 申 9月18日10時から窓 ⑥今こそ  
免疫力アップヨガ ☎ 10月6日～11月  
24日の水曜日〈全8回〉9時30分～10時  
30分 成人 先30人 各4,000円持 汗ふ  
きタオル・あればヨガマット 申 9月15日  
10時から窓

#### チョコレート科学する ～おいしさのひみつ～

森永製菓の연구원によるお話と中高  
校生との実験で、チョコレートのおい  
しさのひみつを探ります\*試食はあり  
ません。感染症拡大状況によっては中  
止または延期の可能性があります

☎ 10月31日(日) ①9時20分～11時  
50分 ②14時10分～16時40分 横  
浜サイエンスフロンティア高等学校  
(小野町6) 区在住・在学の小学4～  
6年生※保護者は1人のみ同伴可。別  
室で待機し、リモート中継などをする  
予定です 各15人持 エプロン、ハン  
カチ、上履きまたはスリッパ、筆記用  
具 申 9月30日までに 必要事項、学校名、  
学年、希望の回(①②どちらか1回の  
み)、アレルギーの有無とその品目を  
記載して HP から電子申請または 窓  
( 窓 の場合は30日消印有効)

申 問 区役所区民活動支援係「チョコ  
レート科学する」担当  
☎ 510-1695 fax 510-1892

HP チョコレートを科学する 検索

現在整備中 /

## 鶴見花月園公園 開発レポート

短期  
集中  
連載  
vol.1

この秋、花月園競輪場の跡地に公園ができることを知っていますか?  
オープンに向けて「鶴見花月園公園」の整備の様子をお伝えします。  
今回は、公園の整備を行っているUR都市機構に話を聞きます!

### Q どんな公園を作っているんですか?

地域の歴史・文化・特長を生かした魅力的な  
公園を計画しました。皆様に安心・安全に使っ  
ていただけるよう公園整備を進めています



(独) UR都市機構東日本都市再生本部基盤整備計画部  
(左から) 田崎 優介さん、大崎 貴弘さん、鎌田 大志さん

▲ 整備中の園内(今年4月20日撮影)

問 区役所企画調整係 ☎ 510-1677 fax 504-7102

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はじめてわっくん▶わっくんひろばを初めて利用する人のための施設案内とおしゃべりの会です。妊娠中の人とそのパートナーもお気軽にご参加ください。☎9月24日(金)13時30分～14時30分 未就学児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー 先4組程度 申9月17日15時から☎ ③助産師相談☎9月29日(水)10時～11時30分 未就学児と保護者、妊娠中の人 先10組程度 申9月28日15時から☎

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21  
☎585-3770 休火・木曜

- ①子育て中ママ応援! 馬場育児教室ボニー(予約制)☎10月4日(月)10時～11時15分 1歳未満の子と保護者、妊娠中の人とそのパートナー 先8組 持バスタオル 申鶴見区赤ちゃん会 申から予約してください



ホームページはこちら

- ②秋だ! 頭と体・運動しよう「コグニサイズ」☎10月11日(月)13時30分～15時 先15人 持汗ふきタオル、飲み物 申9月12日10時から☎(☎は13時から) ③楽しい文字絵手紙「福文字」☎10月15日～12月17日の第3金曜日10時30分～12時(全3回) 先7人 ¥2,000円(材料費) 申9月12日10時から☎(☎は13時から)



誰でも簡単に楽しく描けます

- ④小学生はじめてのパソコン教室☎10月17日(日)13時30分～16時 小学2年生以上の子と保護者 先10組 ¥300円 申9月12日10時から☎(☎は13時から)

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

- \*②～④の申は9月11日9時30分から☎(☎は10時から)定員を超えた場合は抽選になります①子どもと若者のひろば☎9月12日・26日の日曜日13時～16時 18歳以下(未就学児は保護者同伴) 申 ②あつまれ潮田キッズ!☎10月10日(日)10時～12時 小学生以下(未就学児は保護者同伴) ③羊毛フェルト～ブローチ作り～☎10月9日(土)13時30分～16時 成人 先8人 ¥400円 ④青空ヨガ☎10月7日、11月4日の木曜日11時～12時 成人 先各20人 ¥各500円 持ヨガマット、飲み物

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▶わっくんひろばサテライトを初めて利用する人のための施設案内とおしゃべりの会です。妊娠中の人とそのパートナーもお気軽にご参加ください☎9月29日(水)13時30分～14時30分 未就学児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー 先4組程度 申9月22日15時から☎ ②ベビーのためのタッチケア☎10月1日(金)13時30分～14時30分 生後4か月頃までの子と保護者 先7組 持バスタオル1枚、いつものお出かけセット、動きやすい服装 申9月17日15時から☎ ③手遊びわらべうた☎9月24日(金)10時30分～11時 1歳以上の子と保護者 先10組 持動きやすい服装 申9月17日15時から☎

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留学生による文化講座～<sup>ぼとうきん</sup>馬頭琴の演奏とモンゴルの生活～▶モンゴルからの留学生が、モンゴルの楽器「馬頭琴」を演奏し、人々の暮らしなどについて日本語で紹介し、10月2日(土)13時30分～15時 中学生以上 先20人 ¥600円(中高生300円) 申9月13日9時から☎



5月に開催したイラン文化講座

- ②秋期オンライングループ英会話▶Zoomを使用して、世界中から来た留学生と英語で交流しましょう☎金曜日グループ:10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日の金曜日(全5回)①14時～15時②19時～20時 土曜日グループ:10月9日・23日、11月6日・20日、12月4日の土曜日(全5回)①10時～11時②14時～15時 16歳以上 先各4人 ¥3,200円 申9月11日9時～21日17時に☎

✉ yish94@nifty.com



講師はさまざまな国の留学生が担当します

白幡公園こどもログハウス ピッコロ

〒230-0077 東寺尾2-12  
☎582-9944 休第2・4月曜

- ①作ってあそぼう! 紙皿ヨーヨー☎9月25日(土)・26日(日)10時30分～16時 中学生以下 先各20人 直



紙皿に絵を描いて自分だけのヨーヨーを作ってお遊べます

- ②おはなし会▶絵本、紙芝居、手遊びなど☎9月15日(水)11時～11時20分 未就学児と保護者 先10組 直

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ピアノと読み声紋音(mōne)オータムコンサート☎10月2日(土)13時30分～15時 先60人 申9月11日10時から☎ ②呼吸健康体操2☎10月15日～令和4年3月4日の第1・3金曜日(全10回)14時～15時30分 60歳以上 先35人 ¥1,000円 申9月17日10時から☎ ③楽しく学ぶ日常英会話2☎10月12日～令和4年3月8日の第2・4火曜日※11月は9日・30日(全10回)14時～16時 60歳以上 先25人 ¥1,000円 申9月21日10時から☎ ④書に親しむ(ペン習字)☎10月13日～令和4年3月2日の第2・4水曜日※3月は2日(12月22日は除く)(全10回)13時～15時 60歳以上 先20人 ¥1,000円 申9月22日10時から☎ ⑤楽しく描こう水彩画2☎10月18日～令和4年3月7日の第1・3月曜日(全10回)13時～15時※1月は17日・31日 60歳以上 先25人 ¥1,000円 申10月4日10時から☎ ⑥パソコン相談室☎9月18日、10月2日の土曜日13時30分～15時30分(1人30分) 60歳以上 先各8人 申前日の12時までに☎か☎ ⑦ひざびざわっくん体操☎第3以外の火曜日14時～15時30分 60歳以上 先60人 持汗ふきタオル、飲み物、あれば5本指ソックス ⑧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☎9月28日(火)13時～17時

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潮田の歴史探訪～ふるさと発見・わがまちを知る～☎10月16日・23日の土曜日(全2回)14時～15時30分 成人 先15人 ¥600円 持筆記用具 申9月16日9時30分から☎(☎は17日から) ②銀幕ライブ～潮田の休日～『次郎長三国志 第五部 段込み甲州路』☎10月21日(木)13時～15時 成人 先20人 申9月17日9時30分から☎(☎は18日から) ③ベビーマッサージII☎11月1日・8日・15日の月曜日(全3回)10時30分～12時 生後2か月～1歳児と保護者 先6組 ¥800円 持赤ちゃんの飲み物、ヨガマットの上に敷く大判のタオル 申10月4日9時30分から☎(☎は5日から) ④ママと一緒にリズムで遊ぼう!☎11月2日・9日・16日の火曜日(全3回)10時～11時 1～2歳児と保護者 先8組 ¥800円 持汗ふきタオル、飲み物 申10月1日9時30分から☎(☎は2日から) ⑤ドミンゴさんのラテンギターコンサート☎11月13日(土)14時～15時 先20人 ¥200円 申10月8日9時30分から☎(☎は9日から) ⑥潮田はなしのお宿☎9月16日(木)11時～11時30分 未就学児と保護者 先21人 直 ⑦潮田子育て相談☎9月15日～10月6日の毎週水曜日①10時から②11時から 未就学児と保護者 先各11人 直 ⑧潮田けん玉道場☎9月19日(日)10時～12時 先21人 直

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手芸を楽しもう ポーチ作り☎10月5日・12日の火曜日(全2回)9時30分～12時 成人 先12人 ¥1,500円 申9月14日10時から☎ ②着物リメイク講座☎10月7日・14日・21日・28日の木曜日(全4回)10時～12時 成人 先10人 ¥1,800円 申9月16日10時から☎ ③リフレッシュ体操教室2☎10月14日～令和4年2月17日の木曜日(10月21日、12月23日・30日、令和4年1月6日は除く)(全15回)10時～11時45分 成人 先60人 ¥3,000円 申9月16日10時から☎ ④健康美体操2☎10月11日～令和4年3月7日の月曜日(第4月曜日と令和4年1月3日は除く)(全15回)9時30分～10時30分 成人 先60人 ¥3,000円 申9月20日10時から☎ ⑤ピュア体操教室2☎10月15日～令和4年2月25日の金曜日(10月22日、12月24日・31日、令和4年1月7日、2月11日は除く)(全15回)10時～11時45分 成人 先60人 ¥3,000円 申9月24日10時から☎ ⑥ピラティスアドバンス2☎10月15日～令和4年3月11日の第2・4金曜日※10月は15日・29日(令和4年2月11日は除く)(全10回)11時30分～12時30分 成人 先30人 ¥2,000円 申10月1日10時から☎ ⑦美しい中国語2☎10月30日～令和4年3月12日の第2・4土曜日※10月は30日(全10回)11時～12時30分 成人 先15人 ¥2,000円 申10月9日10時から☎ ⑧ママと一緒におはなしひろば☎9月30日(木)10時30分～11時30分 未就学児と保護者 先12人 直 ⑨よみかかせ・ブラックシアター☎10月4日(月)11時～11時30分 未就学児と保護者 先12人 直 ⑩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もたくさん用意しています☎9月18日(土)13時～17時 18歳以下 直 ⑪小学生の将棋教室☎10月2日～令和4年3月5日の第1・3土曜日(令和4年1月1日を除く)(全10回)10時～12時 小学生 先10人 ¥1,000円 申9月11日10時から☎ ⑫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分の2部制 未就学児と保護者 先

鶴見図書館

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

- ①大人のための紙芝居劇場▶つかめ座による紙芝居のおはなし会です☎10月16日(土)11時～12時 18歳以上 先10人 申10月1日9時30分から☎か☎ ②絵本とわらべうたのおはなし会☎9月28日(火)10時30分～11時 0～3歳児と保護者 先5組 持親子で座れる小さめのレジャーシート 申9月14日9時30分から☎か☎

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サルビア・プレミアムクラシック オーケストラの首席vol.3 大島亮ヴィオラリサイタル ▶ 神奈川フィル首席奏者によるコンサート。ヴィオラソロのほか、オーボエ、チェロとのアンサンブル曲も楽しめます。12月5日(日) 14時～16時 小学生以上 先100人 全席指定 一般:3,500円、区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明書):3,200円 申9月25日10時から 窓(☎は14時から)



ヴィオラらしい面白いプログラムをお届けします

②さるびあ落語 立川成幸 ▶ 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 11月10日(水) 14時～15時 小学生以上 先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9月22日10時から 窓(☎は14時から)

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6  
☎582-8680 月曜

\*各教室とも感染状況や天候により、定員・内容などの変更や中止になる場合があります  
①初心者からのカヌー教室 10月17日(日) 10時～15時 小学生4年生～69歳 先8人 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、動きやすくぬれてもいい服装(サンダル不可) 申9月22日9時から 窓(☎は13時から) ②横浜元気! スポーツレクリエーションフェスティバル2021(ボート、カヌーほか体験会) 10月24日(日) 10時～15時30分 小学生3年生以上 先75人 500円(2種類まで) 持 飲み物、動きやすくぬれてもいい服装 申9月28日9時から 窓(☎は13時から)

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1  
☎585-6552 第3火曜

①重陽の節句のしつらえ 9月18日(土)～28日(火) 馬場花木園内古民家(旧藤本家住宅) ②十五夜のお月見会 9月25日(土) 18時～20時 先50人 400円(抹茶・お菓子付き) 申9月12日から 窓(☎は13時から) ③園内ガイド 9月25日(土) 13時～14時(雨天決行) 直

生麦地区センター

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

\*申込開始日9時30分に定員を超えた場合は、その場で抽選し募集を終了します  
①いきいき健康フラダンス 9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日の木曜日(全5回) 13時30分～15時30分 持 飲み物、汗ふきタオル 申9月13日9時30分から 窓(☎は13時から) ②カメラやスマホで感動をいつまでも 写真を学ぶ 10月19日、11月16日、12月21日、令和4年1月18日、2月15日の火曜日(全5回) 14時～16時 成人 先12人 3,000円 持 カメラまたはスマートフォン、写真データや印刷したもの(A4) 申9月14日9時30分から 窓(☎は13時から) ③はなしのお宿 10月7日(木) 11時～11時30分 未就園児と保護者 先10組 直 ④パソコン相談室 ▶ 相談時間は1人20分程度 10月14日(木) 13時30分～15時30分 成人 先10人 申9月11日9時30分から 窓(☎は13時から) ⑤生麦にここサロン 9月27日(月) 10時～11時30分 未就学児と保護者 先10組 直 ⑥なまむぎ子育て相談 9月14日～10月5日の毎週火曜日(9月21日は除く) ①10時～10時50分 ②11時～11時50分 未就園児と保護者 先各4組 直

矢向地区センター

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

\*天井工事のため9月13日～3月上旬まで体育室の利用はできません  
①子ども英語であそぼ!! 10月13日～12月22日の隔週水曜日(全6回) 9時30分～10時 2～3歳児と保護者 先10組 2,500円 申9月14日9時30分から 窓



毎回人気のMia先生の英語リトミック

②つまみ細工アクセサリ 10月29日(金) 10時～13時 成人 先6人 1,600円 申9月29日9時30分から 窓



秋の装いに映える和風のアクセサリ「刺菊(けんぎく)のチョーカー」を作ります。色違いのキットの持ち帰りができます

③矢向パソコン相談 10月13日(水) 13時30分～16時 成人 先10人(1人30分) 申9月14日 9時30分から 窓 ④絵本とわらべうたであそぼ!! 9月15日(水) 10時30分～11時 未就学児と保護者 先7組 直 ⑤矢向子育て相談 9月16日～10月7日の毎週木曜日(9月23日は除く) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 未就学児と保護者 先各7組 直

健(検)診・教室

\*原則として9月11日～10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	9月14日・21日、10月5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	9月10日・17日、10月1日・8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	9月9日・16日、10月7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・妊産婦婦科相談《未就学児・妊産婦》		9月17日(金) 9時30分～11時受付 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 9月28日(火)、10月14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 10月26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10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 10月1日(金)受付①13:30～13:45②14:15～14:30 先各8組※個別対応 申9月13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 9月27日(月) 9時～10時～11時～、10月14日(木) 13時～14時～15時～ 予約制
幼児の食育教室《1歳6か月～2歳児と保護者》		幼児食の進め方、ポイントなど 10月19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9月13日8時45分から 窓 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 10月5日(火) 14時～16時 区役所1階 母子健康相談室 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

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 火・木曜

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 直

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、全館利用を休止していましたが、令和3年10月1日(金)より利用を再開します。詳細が決まり次第、ホームページでお知らせします。



※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 リオハル鶴声2階  
☎504-5619 ☎504-5616  
HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付【6月9日～7月8日・敬称略】  
八木幹夫、特定非営利活動法人 あしほ、吉兆グループ、板倉純一

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  
tr-koho@city.yokohama.jp

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