

秋の散歩に  
ピッタリの  
癒し空間です



北部公園緑地事務所  
内山 翼さん

# 10月の つるみ

今月の  
**鶴景**

→  
**二ツ池公園**

鶴見の長い歴史を  
今に受け継ぐ、  
二つの池の物語

2015  
毎月この  
コーナーでは、  
区内の見どころ  
スポットをご紹  
介します

かつては「大溜池」と呼ばれた大きな農業用のため池が、宝永4年(1707年)に2つの村の水田に引かれるために分けられたのが、二ツ池の由来だそうです。以後、その役割を終えた後も、手つかずに保全されたことで、今では市内でも稀に見る貴重な自然環境が息づく池となりました。池は調査等以外は立ち入りできない「安全ゾーン」と今年8月にオープンした駒岡池側の「利用ゾーン」に分けられ、親水テラスでの散歩や釣りなどが楽しめます。(獅子ヶ谷1-24、駒岡1-37付近)

**平成27年10月号**

## 糖尿病とは?

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続く病気のことをいいます。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症が発症します。

## その症状

糖尿病の初期の症状として、のどの渇き、尿の量・回数が多い、体重が激減する、全身がだるく・疲れやすい、目がかすむ、手足のしびれなどがあります。

## 40歳以上の 3~4人に1人

24年の統計では、全国で糖尿病である人、または可能性のある人はあわせて2,050万人と推計されており、40歳以上の3~4人に1人が糖尿病と考えられています。

例えば、糖尿病による腎不全で人工透析が必要になると、年間500万円ほどの治療費がかかるといわれます。それが10年、20年続くとすると生涯で膨大な費用が必要となります。(医療費助成制度があります)

## お金と 糖尿病

生活習慣の変化により、今や国民病ともいわれる糖尿病。誰もがその予備軍の可能性があります。あなたは本当に大丈夫ですか?

# 誰もが予備軍!! 「糖尿病」

つるみ  
読み薬

## 糖尿病を 放置しておくこと...

糖尿病は一度かかったら治らないうえ、放置しておく、重い合併症にかかる可能性があります。合併症には主に、網膜症による失明や腎不全、神経障害による下肢の切断などがあります。

## 糖尿病を 予防するには

糖尿病予防の鍵となるのは、食事と運動です。過度な糖質・炭水化物の摂取を控えるなど食事の取り方に気を付け、日頃からの運動習慣を身につけましょう。また、定期的に健康診査を受けることで、自分の健康状態を常にチェックすることも大切です。

区役所健康づくり係  
☎ 510-1832 ☎ 510-1792

12月に糖尿病の  
講演会やります!

## 「聴いてガッチリ! お金と健康を引き寄せる法則」

- ① 済生会横浜市東部病院 糖尿病専門医 比嘉真理子氏 「今日からできるメタボ予防」
- ② 経済アナリスト 森永卓郎氏 「糖尿病と経済～自分自身の糖尿病体験から～」
- 🕒 12月5日(土) 健康づくり体験コーナー: 12時~14時、講演会: 14時~16時15分
- 📍 鶴見区民文化センター サルビアホール(鶴見中央1-31-2 シークレイン内)
- ※講演会は要申込 抽 350人 申 11月13日までに住所・氏名・電話番号・希望人数(1枚で2人まで)・返信面を明記して往復ハガキで下記へ
- 申 問 区役所健康づくり係 (〒230-0051 鶴見中央3-20-1) ☎ 510-1832

経済アナリスト  
森永卓郎氏

鶴見区では、地域、民間企業、団体、行政が連携し区民の健康づくりのために活動や新たな取り組みなどについて話し合う「健康づくり推進会議」を開催しています。今回の糖尿病講演会は健康づくり推進会議で発案・企画されました。

## つるみ みやげ 1



## ふくべ菓子舗 貝最中 生麦の里

かつて潮干狩りで栄えた浜があり、今は魚河岸通りとして有名な生麦にちなんでできたハマグリ(貝)の形をした最中。北陸産もち米100%で作った香ばしい皮と北海道産小豆のあんがマッチした地元を代表する鶴見銘菓です。

(1個: ¥140 税込)

〈生麦5-9-4 花月園駅前通り花商会〉

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1688

今月から始まったこのコーナーでは、数ある「つるみみやげ」の中から、毎月美味な一品を紹介します。あなたの街の逸品をぜひ自分の舌で確かめてください。



## 【野菊の如き君なりき】

(1955/邦)

小説「野菊の墓」を斬新な演出で映画化した悲恋物語。美しい信州の自然を舞台に、お互いの身分の違いが原因でむなしく散った少年と年上の少女との清らかな恋を描いた。戦後の日本映画界を築いた1人でもある木下恵介監督の傑作。

(▶詳細はP12「老人福祉センター鶴寿荘」参照)

ここでは本紙に掲載される映画情報をご紹介します

## 今、鶴見で人気の ニュースポーツ「ボッチャ」

近年、鶴見で人気上昇中のニュースポーツ「ボッチャ」の魅力や特徴について、地域で活動するスポーツ推進委員さんに伺いました。



### こんな人におすすめ

スポーツを始めたいけれど、何をしたらいいかわからない!!

地域の人たちと一緒に何かをやりたい!!

体力に自信がない。難しいルールは覚えられない。

そんなあなたにピッタリなスポーツが「ボッチャ」です!

### ボッチャとは?

ヨーロッパ発祥のスポーツで、赤青の2チームがそれぞれの色のボールを投げ、標的となる白いボールにどれだけ多くのボールを近づけられるかを競うスポーツです。1992年バルセロナ大会パラリンピックで正式種目となり、2020年の東京パラリンピックでも競技種目となっています。

### その魅力は?

普段、運動をしない人や子どもからお年寄りまで、誰でも競技に参加できます。ルールはカーリングに似ており、駆け引きや変化球といった頭脳プレイで試合が展開されます。初心者でも思いもよらない大どんでん返して、試合を盛り上げることができます。

### やってみよう!

鶴見区では年に数回、鶴見スポーツセンターでボッチャ大会が開催されるほか、地域ケアプラザでも定期的な活動が行われます。見学は自由ですので、お気軽に下記までお問い合わせください。

☎ 鶴見区さわやかスポーツ普及委員会事務局(鶴見スポーツセンター内・元宮2-5-1) ☎080-4654-5028 ☎580-3037



年齢を問わず楽しめるカーリングに似たニュースポーツです

ボールは投げても、転がしてもOK! ぜひ、挑戦してみてください

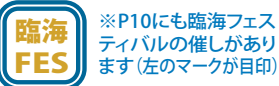


鶴見区スポーツ推進委員連絡協議会 加藤悦子さん

### 第6回鶴見区さわやかスポーツボッチャ大会

📅11月14日(土) 9時~13時30分(受付8時45分) 📍鶴見スポーツセンター(元宮2-5-1) 🏠区内在住、在勤、在学者 🎫25チーム(1チーム5人まで) ¥100円/1人 📅10月11日9時から専用申込書(鶴見スポーツセンター、区内地域ケアプラザで配布)に住所・氏名・連絡先を明記して ☎か ☎ ☎☎は左記まで

## 鶴見三大区民まつりのひとつ 「つるみ臨海フェスティバル」

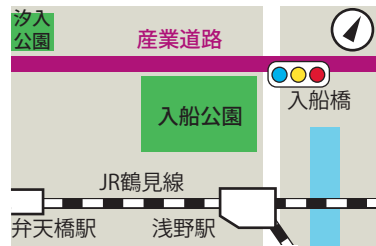


※P10にも臨海フェスティバルの催しがあります(左のマークが目印)

今年で第25回を迎える「つるみ臨海フェスティバル」。今年は、「Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2015」とのタイアップもあり、ステージパフォーマンスもさらにパワーアップ! 大人も子どもも楽しめるイベント満載です。ぜひ、遊びに来てください。

📅10月17日(土) 9時30分~15時30分(小雨決行) ※荒天時は10月18日(日)に延期

📍入船公園(弁天町3-1) JR鶴見線「浅野駅」から徒歩1分 ※公共交通機関をご利用ください



☎ 区役所青少年・まちの安全担当 ☎510-1695 ☎510-1892



地域や企業、団体等による60以上のブースが出店



今年も大分県佐伯市鶴見から「すし真」(寿司トラック)がやってくる

### 今年の見どころ



ポニー乗馬体験や小動物と触れ合える「ふれあい移動動物園」(10時~12時、13時~15時)



沖縄の文化や食を楽しむ「リトルおきなわゾーン」

恒例のステージパフォーマンス、今年は横浜生まれで「浅草サンバカーニバル2015」優勝チーム『エスコラ・チ・サンバ・サウーチ』がサンパショーで魅了(公演は、12時20分から(予定))

## 今月のトピックス



昭和5年(1930年)

### 国道駅

(写真提供: 鶴見歴史の会)

## 鶴見、あの日あの時 ~写真で辿る鶴見の歴史~

開業ときに撮影された、国道駅構内の風景です。鶴見臨港鉄道の駅として開業し、その後、昭和18年の国有化に伴い国鉄鶴見線の駅となりました。アールヌーボー調の駅舎は当時でも前衛的な建築物だったのではないのでしょうか。また、駅舎内には一時、食品や洋服、玩具、日用雑貨などの店舗が入った「臨港デパート」もありました。

### 当時(昭和5<1930>年)の時世

- ・山下公園が国内初の臨海公園として開園
- ・大型航海練習船「日本丸」が進水
- ・大型貨客船「氷川丸」が竣工
- ・地下鉄銀座線(上野-万世橋)が開通
- ・銀座三越で初のお子さまランチが販売
- ・第1回サッカーW杯がウルグアイで開催

このコーナーは、鶴見区版が8ページの月のみ掲載します

## 魅力的な朗読の世界を体験してみませんか？

読み聞かせは、子どもたちだけのものではありません。長く読書から遠ざかっていた人も、大人向け朗読を聞いたことのない人も、朗読の魅力に触れることで、新たな朗読の世界を体験してみませんか？ 区内では複数のグループが朗読の活動を通し、その魅力を多くの人に伝えています。

### 〈区内で主に活躍する「朗読」のグループ〉

#### ①NEXUS ～きずな～

図書館で大人のための朗読サロンを開催

#### ②朗読の会 クローバー

大人向けの文学作品、エッセイ、詩等を朗読

#### ③朗読の会 ビブロ

大人を対象に朗読する女性4人のグループ

#### ④末吉朗読の会

溝川慶子氏の指導で月1回勉強会を開催

enjoy! 朗読 in つるみ

大人による、大人のための朗読会です。  
 〈第1部〉宮部みゆき「神無月」・中勘助「銀の匙」より抜粋・志賀直哉「転生」の朗読  
 〈第2部〉篠笛演奏:「その男」「キリエ」「さくら貝の歌」、望月太八笛・宮沢賢治の「鹿踊りのはじまり」の朗読  
 11月6日(金) 14時～16時(開場13時30分) 鶴見中央コミュニティハウス・レクリエーションホール 成人 定員70人  
 10月13日9時から電話または窓口  
 問 つるみ区民活動センター(区役所2階)  
 ☎ 510-1694 ☎ 510-1716

## 鶴見の秋といえば「鶴見区民文化祭」

文化・芸術の秋、今年も区内各所で「第36回鶴見区民文化祭」が開催されます。

### 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1・6階)

- ダンス&演劇 10月25日(日)
- 芸能のつどい 11月8日(日)
- 鶴見区民吟詠大会 12月6日(日)

### 鶴見区民文化センターサルビアホール(鶴見中央1-31-2シークレイン内)

- 絵画展 10月17日(土)～20日(火)
- 書道展 10月22日(木)～26日(月)
- つるみ楽翔祭(郷土芸能) 10月25日(日)
- 華道・フラワーアレンジメント展 11月13日(金)～15日(日)
- ホームコンサート 11月15日(日)
- 鶴見室内管弦楽団 11月15日(日)
- 童謡を歌う会 11月16日(月)
- フラワーアレンジメント 11月22日(日)～24日(火)
- 合唱のつどい 11月23日(月・祝)
- 盆栽・山野草展 11月25日(水)～28日(土)
- 邦楽のつどい 12月6日(日)

### 鶴見中央コミュニティハウス(上記シークレイン内)

- 区民作品展(書道・俳画・俳句・手工芸・絵画他) 11月13日(金)～15日(日)

### 鶴見区役所(1階区民ホール、区役所前庭)

- 展示 ①中学校作品展 11月17日(火)～19日(木) ②小学校作品展 11月20日(金)～24日(火) ③児童書道・障害児者作品展 11月25日(水)～27日(金)
- バザー ①法人会 11月25日(水) ②障害者団体 11月26日(木)・27日(金)

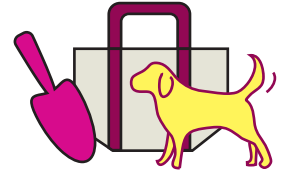
問 鶴見区文化協会(火～金・10時～16時)

☎☎ 582-0881

## 愛犬のお散歩はマナーを守りましょう

### お散歩中のトイレ。ふん袋や水を忘れずに!

お散歩中に犬がしたふんは、必ず袋などに入れて持ち帰りましょう。道端にしたおしっこは、ペットボトルなどに入れた水で洗い流してください。また、ふんは散歩の途中に捨てずに、自宅へ持ち帰り、処分しましょう。



### 放し飼い、していませんか？

犬の放し飼いは、迷子や事故の原因になります。つい「うちの犬は大丈夫」と思いがちですが、普段は落ち着いた性格の犬でも、驚いたり興奮したりすると、パニック状態になり、交通事故や迷子、場合によっては人をかんでしまうこともあります。

散歩時は必ずリードを付けて、短めに持ち、いざというときも制御できるようにしましょう。

### 「つるみわんわんウォーキング」

愛犬と一緒にウォーキングをしながら、お散歩時のマナー啓発やごみ拾いをします。同時にしつけ教室も開催しますので、愛犬のしつけでお悩みの人も、ぜひご参加ください。

11月7日(土) 10時～12時(予約制)

鶴見区役所～鶴見川～潮田公園(変更の場合あり) ※雨天時はしつけ教室のみ 定員15組

10月13日から ☎ か ☎、または住所・氏名・連絡先と参加人数、犬種、犬名を明記し ☎

問 区役所環境衛生係  
 ☎ 510-1845 ☎ 510-1718

## 今月のトピックス

**一般** **神様のカルテ**

現役の医師である作者が、地域診療の現場で働く医師、栗原一止(いちと)を描いた小説です。夏目漱石を敬愛し、妻のハルさんを愛する一止のユーモラスな視点でつづられる文章。一方、患者に真摯に向き合い、苦悩する姿。大学病院から手遅れとされた癌患者とのふれあいを通し、医師として自らの進むべき道を見つけていきます。その患者からの贈り物には感涙必至です。

夏川草介/著 小学館/発行

**児童** **ロッタちゃんどじてんしゃ**

「あたいのたんじょうびに、もしほんとうのじてんしゃがもらえなかったら、あたい、一だいかっぱらうつもりよ ひみつでね!」何でも兄さんや姉さんと、すっかり同じにしたい末っ子のロッタは、大人の自転車をこっそり持ち出して…。『長くつ下のピッピ』のリンダグレーンによる、子どもはもちろん、大人もクスッと笑ってしまう、楽しい絵本です。

リンダグレーン/作 ヴィークランド/絵 山室静/訳 偕成社/発行

鶴見図書館から

# 本のひととき

ここでは、鶴見図書館の司書が毎月お薦めする書籍(一般・児童書)をご紹介します

このコーナーは、鶴見区版が8ページの月のみ掲載します

●費用の記載がないものは無料です ㊄=日時・期間 ㊂=会場 ㊀=対象 ㊃=保育あり ㊁=先着 ㊄=抽選 ㊀=必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面) ㊀=年齢 往=往復はがき ㊀=はがき 窓=窓口 ㊂=当日直接 ㊀=郵送 ㊄=費用 ㊀=持ち物 ㊁=受付開始時に定員を超えた場合は抽選 ㊀=申込み ㊀=問合せ ㊀=電話 ㊀=ファクス ㊀=〒住所 ㊀=Eメール ㊀=ホームページ ●区役所への郵送は「〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1 鶴見区役所〇〇係」、そのほかは各施設へ

# 区役所から

## 催し・講演・講座

**■つるみ読書講演会**  
～本でつながる人と人～

**【第1部】“本のソムリエ”清水克衛氏による講演会「非常識な読書のすすめ」**  
**【第2部】ビプリオバトル～おすすめ本紹介コミュニケーションゲーム～**

㊄11月23日(月・祝)13時30分～16時10分(受付は13時から)㊂鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階)㊀550人㊃6か月～4歳児㊀10月13日8時45分から窓または必要事項、㊃の有無(有の場合は11月5日まで)を明記して郵か㊀か㊀

㊂区役所青少年・まちの安全担当(5階1番)  
㊃510-1692 ㊀510-1892  
㊀tr-dokusho@city.yokohama.jp  
HP **つるみ読書講演会** 検索

**■第4回つるみ夢ひろばin總持寺**  
ステージパフォーマンスや物産展などを通じ、横浜・鶴見の文化と歴史に親しみ、東日本大震災の被災地との絆を深めます

㊄11月3日(火・祝)10時～15時※雨天決行、荒天中止 ㊂大本山總持寺(鶴見2-1-1) ㊂区役所つるみ夢ひろばin總持寺実行委員会  
㊃582-0881

**■あなたも姿勢美人**  
～ウォーキング講座～

㊄①11月6日・20日の金曜日(全2回)10時～12時②11月13日・27日の金曜日(全2回)13時～15時 ㊂①鶴見市場地域ケアプラザ(市場下町11-5)②寺尾地区センター(馬場4-39-1) ㊀20歳～59歳の区民先各20人㊃6か月～4歳児(先各6人) ㊀飲み物、タオル ㊀10月13日8時45分から㊀か窓または必要事項、㊃の有無を明記して㊀

㊂区役所健康づくり係(2階12番)  
㊃510-1831 ㊀510-1792

**■年間2万円節約を目指そう!**  
つるみエコドライブ実習教室  
講義と実習でエコな自動車の運転方法を身につけましょう

㊄11月7日(土)①10時～12時②13時～15時 ㊂鶴見土木事務所(鶴見中央3-28-1) ㊀普通自動車運転免許を持つ人(区在住、在勤、在学者優先)㊂各6人※受講者以外も同乗可㊃6か月～4歳児持運転免許証㊀10月22日までに必要事項、㊃、駐車場使用の有無、㊃の有無(有の場合は子の年月齢)、在勤・在学者は勤務先・通学先を明記して㊀か㊀

㊂区役所企画調整係  
㊃510-1677 ㊀504-7102  
㊀tr-ondanka@city.yokohama.jp

**■鶴見川の防災・環境をまるごと体感バスツアー(下流域編)**  
～鶴見川流域水マスタープラン10年の取組をめぐる～

㊄11月7日(土)9時～17時※雨天決行、荒天中止 ㊂鶴見川流域にある防災や環境保全などの施設(JR十日市場駅集合) ㊀小学生以上※小学生は保護者同伴㊂45人持弁当、飲み物、雨具等、歩きやすい服装・靴 ㊀10月22日17時までに必要事項、㊃を明記して㊀か㊀

㊂ふれあって流域鶴見川窓口(株)ニデア  
㊃271-1494 ㊀271-3844  
㊀nidea@neo.nifty.jp  
HP **京浜河川 ふれあって** 検索

**■エンディングノート講座**  
「もしもの時に伝えたいこと」を書き留めておくエンディングノート。記入のポイントや注意点などをお話します

㊄10月29日(木)①10時～12時②14時～16時※①②は同内容です ㊂鶴見公会堂会議室(豊岡町2-1フーガ1 6階)㊀各60人持筆記用具 ㊀10月13日9時から㊀

㊂区役所高齢者支援担当  
㊃510-1772 ㊀510-1897

**■あつまれ! えがお**  
～地区別育児支援イベント～

みんなであそぼう! 「地域の子育て支援」の紹介

㊄①10月20日(火)10時～11時30分②26日(月)10時～11時30分③27日(火)10時～12時④11月6日(金)10時～12時 ㊂①東寺尾地域ケアプラザ(東寺尾1-12-3)②生麦地域ケアプラザ(生麦4-6-4)③鶴見市場地域ケアプラザ(市場下町11-5)④矢向地域ケアプラザ(矢向4-32-11) ㊀乳幼児と保護者 ㊂

㊂区役所こども家庭係  
㊃510-1890 ㊀510-1887

**■27年度鶴見区民会議**  
「鶴見区の 未来に贈ろう 良い環境」をテーマに地域のごみ・資源を考えます

講演会「未来に向け、もう一度考えよう! ～3R夢な暮らし・まちの美化～」(講師 資源循環局鶴見事務所長 石井正人)、分科会での話し合い

㊄11月20日(金)13時～15時40分 ㊂鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階) ㊂

※㊃、手話通訳希望者は10月23日までに㊀か必要事項を明記して㊀

㊂鶴見区民会議運営委員会事務局(区役所広報相談係内)  
㊃510-1680 ㊀510-1891

**■どならない子育て練習講座**  
～子どもに伝わる・イライラが減る～

㊄12月11日・25日、28年1月8日・22日、2月5日・19日、3月18日の金曜日(全7回)14時～15時45分 ㊂区役所1階検査室

㊀3歳児～小学3年生の親(全回参加できる人優先)㊃未就園児㊂10人 ㊀11月13日までに㊀か窓

㊂区役所こども家庭支援担当(3階4番)  
㊃510-1850 ㊀510-1887

**■鶴見・旧東海道食べ歩きウォーク**  
参加者限定!  
キリンビール横浜工場見学希望者募集

食べ歩きウォーク(スタート・大本山總持寺(受付10時から)～ゴール・花園園競輪場跡地(16時まで))で工場見学も楽しもう

㊄11月23日(月・祝)①12時～13時10分②13時～14時10分③14時～15時10分 ※雨天決行、荒天中止 ㊂キリンビール横浜工場(生麦1-17-1) ㊀食べ歩きウォーク参加者※工場見学のための参加不可。食べ歩きウォークは申込み不要㊂各35人

㊀11月3日17時(必着)までに必要事項、全員の氏名、㊃、希望時間帯(①～③の中から)を明記して㊀か㊀

㊂区役所企画調整係  
㊃510-1677 ㊀504-7102  
㊀tr-kikakuevent@city.yokohama.jp



見学後は試飲も楽しめます

**土壌混合法講習会** **生ごみで手軽に土づくり!**

㊄10月13日(火)13時30分～14時 ㊂区役所資源化推進担当  
㊃510-1689 ㊀510-1892

**■市民向け救命措置、AED講習会**

㊄11月15日(日)8時45分～12時30分 ㊂済生会横浜市東部病院3階多目的ホール大(下末吉3-6-1) ㊀高校生以上

先25人持動きやすい服装 ㊀10月13日9時から必要事項、㊃を明記して㊀か㊀

㊂済生会横浜市東部病院地域医療連携室  
㊃576-3000 ㊀576-3547  
㊀renkei@tobu.saiseikai.or.jp

**募集・案内**

**■鶴見川クリーンキャンペーン**  
参加者募集

鶴見川桜並木周辺の除草・清掃活動

㊄10月14日(水)10時～11時30分 ㊂鶴見川芦穂橋及び鶴見橋の周辺 ㊀10月9日までに㊀か窓

㊂区役所資源化推進担当(5階2番)  
㊃510-1689 ㊀510-1892

**■鶴見萬灯の夕べ**  
～總持寺ライトアップイベント～

㊄10月17日(土)・18日(日)17時～20時30分 ㊂大本山總持寺(鶴見2-1-1) ㊂

※会場で「ひかりの実」作成コーナーあり(先各250人程度)

㊂鶴見萬灯の夕べ実行委員会  
㊃415-0052 ㊀710-0005

**■食中毒予防キャンペーン**  
食品衛生相談やクイズ・ゲームなど(景品あり・先着順)

㊄10月17日(土)9時30分～15時 ㊂つるみ臨海フェスティバル・入船公園(弁天町3-1) ㊂

㊂区役所食品衛生係  
㊃510-1842 ㊀510-1718

**■相続税説明会及び税理士による無料相談**

㊄10月16日(金)13時30分～15時30分 ㊂鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-2 シークレイン内) ㊀10月13日までに㊀

㊂鶴見税務署資産課税部門  
㊃521-7141(内線271)

**鶴見区健康づくり月間行事**

㊂区役所1階区民ホール ●健康づくりパネル展、生活習慣の改善をテーマにした展示など ㊄10月7日(水)～15日(木)8時45分～17時※土・日曜日除く ●ボランティア食事サービス連絡会の活動紹介 ㊄10月16日(金)～22日(木)8時45分～17時※土・日曜日除く。22日は16時まで ●毛髪診断・髪のお手入れテクニック・メイク相談・クリーニング相談・ペーパークラフト作り ㊄10月20日(火)10時～15時

㊂つるみ臨海フェスティバル・入船公園(弁天町3-1) ●健康相談、歯科相談、薬・禁煙の相談、健康チェック ㊄10月17日(土)9時30分～14時 ※荒天時18日(日)

㊂区役所健康づくり係 ㊃510-1832 ㊀510-1792

**楽しく元気にひざひざワックン体操!**

ひざ体操はひざの痛みの軽減や予防のための体操です。実際にひざ体操に取り組んでいる声を集めたワックン型のパネルなどの展示やイベントを行います

●パネル展示 ㊄11月9日(月)～13日(金) ㊂区役所1階区民ホール ㊂

●イベント①地域の体操グループの紹介と体験 ㊄11月9日(月)10時30分～11時30分・12日(木)14時～15時 ㊂区役所1階区民ホール ㊀65歳以上持動きやすい服装 ㊂

②元気のヒケツはかしこい食事とひざ体操!! ㊄11月10日(火)13時30分～15時 ㊂区役所1階機能訓練室 ㊀65歳以上先25人持動きやすい服装 ㊀10月15日9時から㊀か窓または必要事項を明記して㊀

③ノルディックウォーキング入門講座&ひざ体操 ㊄11月11日(水)13時30分～15時30分 ㊂区役所1階機能訓練室 ㊀65歳以上先30人 ㊀10月15日9時から㊀か窓または必要事項を明記して㊀

㊂区役所高齢者支援担当(3階1番) ㊃510-1777 ㊀510-1897

## 施設から

掲載内容の詳細は直接各施設にお問い合わせください

### 寺尾地区センター

〒230-0076 馬場4-39-1  
☎584-2581 fax584-2583  
✉terao-s@coral.ocn.ne.jp

①②の甲は窓(△持参)が**必要事項**(②は子の月年齢も)を明記し☎(携帯不可)か☎  
①**プリザーブドフラワー教室**☎11月17日、12月1日の火曜日(全2回)10時～12時  
☎18歳以上☎15人 ¥5,500円/11月3日までに上記☎のとおり ②**離乳食教室(5か月～8か月児)**☎11月10日(火)10時30分～12時30分☎乳児と保護者、出産予定の人☎10組 ¥300円/10月27日までに上記☎のとおり ③**大人気!! こども服交換会withてらお子育て支援会議**☎10月27日(火)提供品持込み:9時30分～10時30分、交換・提供受付:11時～12時 ☎室内履き☎ ④**てらお子育て支援会議 子育て座談会**▶地域の子育てイベント企画などの話し合い☎11月4日(水)10時30分～11時30分☎ ⑤**子どもと若者の広場“AnViva!!”**☎10月17日(土)13時～17時☎18歳以下☎ ⑥**くりんくらんのパネルシアター**☎10月14日(水)14時30分～15時☎ ⑦**子育て相談**☎10月14日～11月4日の毎週水曜日10時～12時☎乳幼児と保護者☎ ⑧**めがね橋まつり～あいねっと&福まちフェスタ～**▶作品展・音楽発表・子ども縁日・ウオーラリー抽選会など☎10月31日(土)10時～17時、11月1日(日)10時～15時☎ ⑨**おもちゃ病院**☎10月24日(土)10時～14時☎小学生以下☎15人☎10月11日9時から☎か☎

### 生麦地区センター

〒230-0052 生麦4-6-37  
☎504-0770 fax504-2662

①**生麦地区センター・生麦地域ケアプラザ・ふれあいの家 三館合同秋祭り**▶フリーマーケット・サークル作品展・演技発表など☎11月7日(土)10時～17時・8日(日)10時～16時☎※フリーマーケット出品参加者募集☎成人☎20組程度 ¥1区画100円☎10月11日9時30分から☎☎ ②**軽粘土で作るクリスマスリース教室**☎11月28日(土)13時～16時☎成人女性☎10人 ¥800円☎手拭きタオル、筆記用具☎10月13日9時30分から☎☎(☎は13時から) ③**脳活音楽体操**▶生演奏で歌と体操! 楽しく脳活トレーニング☎11月15日(日)13時30分～14時30分☎成人☎15人 ¥300円☎動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具☎10月14日9時30分から☎☎(☎は13時から) ④**毎いっばいのクリスマスケーキ&マーブルチョコレートクッキーを作ろう**☎12月4日(金)10時～13時☎成人☎12人 ¥1,500円☎エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具、直径26cmの丸いタッパーが入る持ち帰り用袋☎10月15日9時30分から☎☎(☎は13時から) ⑤**パソコン講座・インターネット&メール編**☎12月1日(火)～4日(金)☎(全4回)13時30分～16時☎成人でローマ字入力ができる人☎15人 ¥2,000円☎筆記用具☎10月16日9時30分から☎☎(☎は13時から) ⑥**歌って遊んでおはなし会**☎10月17日(土)14時30分～15時30分☎未就学児と保護者☎ ⑦**パソコン相談**☎11月12日(木)13時30分～15時30分☎10人☎持あればパソコン☎10月12日9時30分から☎☎(☎は13時から) ⑧**鶴見子育て相談**☎10月13日・20日・27日、11月10日の火曜日10時～12時☎乳幼児と保護者☎

### 末吉地区センター

〒230-0011 上末吉2-16-16  
☎572-4300 fax586-1229

①**大人が学ぶ～やさしい英会話～**▶中学2年生レベルの英語に再トライ! ☎11月9日～28年2月29日の月曜日(全8回)11時20分～12時20分☎成人☎15人 ¥5,000円☎筆記用具☎10月11日9時から☎☎☎ ②**子どもと楽しく英語で遊ぼう!**☎11月9日～28年2月29日の月曜日(全8回)10時～11時☎2歳6か月以上の未就園児と保護者☎15組 ¥5,000円☎10月11日9時から☎☎☎ ③**男のおもてなし料理教室**▶「ガチ丼」で金賞に輝いた講師に習う和食とイタリアン☎11月7日・14日の土曜日(全2回)15時～18時☎成人男性☎15人 ¥2,400円☎エプロン、三角巾☎10月11日9時から☎☎☎☎ ④**まちかど本の修理屋さん**☎10月14日(水)13時30分～15時☎10人(1人3冊まで)☎ ⑤**まちかど健康相談室～いきいきサロン～**☎10月15日(木)10時～12時☎10人程度☎ ⑥**サタデーモーニング体操**☎10月17日、11月7日の土曜日9時30分～10時40分☎各35人 ¥各150円☎飲み物、タオル、室内履き☎ ⑦**末吉パソコン相談室**☎10月21日、11月4日の水曜日13時30分～16時(受付は15時30分まで)☎18歳以上☎各10人程度☎ ⑧**ワクワクおはなしポケット**▶絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど☎10月22日(木)10時30分～11時30分☎未就園児と保護者☎15組☎ ⑨**末吉地区センターまつり「まちかどフェスタ」**▶演技発表・作品展・体験コーナーなど☎10月24日(土)9時～17時・25日(日)9時～15時☎各200人☎ ⑩**おもちゃの病院**☎10月25日(日)10時～12時☎10人☎ ⑪**子どもと若者のひろば“AnViva” in 末吉**☎11月7日(土)13時～16時30分☎18歳以下☎20人☎

### 駒岡地区センター

〒230-0071 駒岡4-28-5  
☎571-0035 fax571-0036

①**おもちゃの病院**☎10月31日(土)10時～14時☎20人☎10月17日10時から☎☎ ②**折り紙教室 サンタクロースを作ろう**☎11月22日(日)10時30分～12時30分☎15人☎11月8日10時から☎☎ ③**ネイルケア講座**☎11月24日(火)10時30分～12時30分☎成人☎15人 ¥500円☎11月10日10時から☎☎ ④**布で草履を作ろう**☎11月3日(火・祝)13時30分～15時30分☎小学生以上☎15人 ¥200円☎10月20日10時から☎☎

### 三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎314-7726 fax311-6444  
HP三ツ沢野外活動センター イベント

①**ふれあい親子クラブ 冬みつけ隊**☎11月18日・25日、12月2日・9日・16日の水曜日(全5回)14時30分～16時30分☎年中・年長相当児と保護者☎15組 ¥1組5,200円、追加1人1,900円(2才以下600円)☎10月26日までにHPか必要事項、年齢を明記して☎ ②**そばうち体験**☎12月5日(土)・6日(日)10時30分～14時☎家族がグループ☎各16組 ¥4,000円(そば4人前)☎11月6日までにHPか必要事項、参加希望日、全員の氏名・性別・年齢を明記して☎ ③**プリザーブドフラワー教室**☎12月1日(火)10時～12時☎16歳以上☎15人 ¥4,600円☎11月9日までにHPか必要事項、性別、年齢を明記して☎

### 矢向地区センター

〒230-0001 矢向4-32-11  
☎573-0302 fax573-0304

①**福島県西会津町・棚倉町の文化・歴史・郷土料理の紹介**☎11月12日(木)10時～12時☎成人☎15人 ¥500円☎エプロン、ふきん☎10月13日9時30分から☎☎ ②**矢向地区センター秋まつり**▶サークル作品展・販売・体験・演技発表など☎10月17日(土)9時～17時・18日(日)9時～16時☎ ③**絵本とわらべうたであそぼ**☎10月21日(水)10時30分～11時☎未就学児と保護者☎ ④**矢向パソコン相談**☎11月2日(月)9時～12時☎ ⑤**矢向子育て相談**☎10月15日～11月5日の毎週木曜日10時～12時☎

### 市場小学校コミュニティハウス

〒230-0004 元宮1-13-1  
☎☎574-1972

①**ベビーマッサージ～ママの手は魔法の手～**☎10月24日(土)10時～11時☎2か月～1歳児と保護者☎5組 ¥500円☎大きめのバスタオル、赤ちゃんの飲み物☎10月11日9時30分から☎☎ ②**はまはく市場**▶和室でおしゃべり・情報交換☎10月16日～11月6日の毎週金曜日9時～12時☎乳幼児と保護者☎ ③**市場子育て相談**☎10月14日～11月4日の毎週水曜日10時～12時☎乳幼児と保護者☎

### 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 fax511-5089

①**保育園の先生とおやこあそび～リトミック&お話ほか～**☎11月5日・19日の木曜日(全2回)10時～12時☎未就学児と保護者☎20組 ¥300円☎10月15日10時から☎☎ ②**親子ゆとりひろば お話会&相談会**▶パネルシアターや絵本の読み聞かせ☎10月15日(木)10時～12時☎未就学児と保護者☎10組☎



### 潮田地区センター

〒230-0048 本町通4-171-23  
☎511-0765 fax511-0760

①**チャリティダンスパーティー**☎10月17日(土)17時30分～19時30分 ¥寄付金として300円以上☎持女性のみヒールカバー☎ ②**クリスマスリースを作ろう**☎11月14日(土)10時～12時☎小学生☎10人 ¥200円☎10月11日9時30分から☎☎ ③**クリスマスケーキ作り**☎11月20日(金)10時～13時☎成人☎12人 ¥1,000円☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎10月11日9時30分から☎☎ ④**潮田ゆうゆう散歩**☎11月28日(土)9時30分～12時30分☎小学4年生以上※小学生は保護者同伴☎30人 ¥500円☎10月11日9時30分から☎☎ ⑤**潮田子育て相談**☎10月14日～11月4日の毎週水曜日10時～12時☎乳幼児と保護者☎ ⑥**潮田はなしのお宿**☎10月15日(木)11時～11時30分☎未就学児と保護者☎ ⑦**けん玉道場**☎10月18日(日)10時～12時☎



### 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 fax511-0851

②④⑤⑥⑦の甲は10月11日9時30分から☎☎(☎は10時から)  
①**利用サークル作品展**☎10月31日(土)10時～17時、11月1日(日)10時～16時☎ ②**和のネックレス**▶和柄の布で作るネックレス☎10月20日(火)10時～12時☎成人☎10人 ¥300円/上記☎のとおり ③**子どもと若者のひろば“AnViva”**☎10月11日・25日の日曜日13時～16時☎18歳以下☎ ④**パーバママのペーパークラフト(大菊)**☎10月26日(月)10時～12時☎60歳以上☎10人 ¥300円/上記☎のとおり ⑤**電子絵本の読み聞かせ**☎10月29日(木)10時30分～11時☎未就学児と保護者☎20組/上記☎のとおり ⑥**お楽しみ会**▶ハロウィーンを楽しむ☎10月22日(木)10時30分～11時☎未就学児と保護者☎20組/上記☎のとおり ⑦**ママカフェ潮田**☎10月21日(水)10時～12時☎未就学児と保護者☎15組 ¥200円/上記☎のとおり

## 横浜市鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1  
☎584-5671 fax584-5673

キャプテンわん  
ゆず草(公財)  
横浜市体育協会

### 横浜F・マリノスふれあいサッカー教室

▶体育館の中で、楽しくサッカーの基本技術、動き方を覚えよう! 初めての子、女の子も大歓迎! ☎12月21日(月)15時15分～16時45分☎小学1年～3年生☎40人 ¥1,200円☎動きやすい服装、タオル、飲み物、あればきれいなサッカーボール☎11月1日9時から☎☎☎

### 当日受付の教室【10月11日～11月10日】

☎16歳以上 ¥①②⑤⑥⑦⑧は500円、③④は400円 持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き☎			
① <b>ヨガ</b>	夜ヨガタイム	10月13日・20日・27日、11月10日の火曜日	19時15分～20時30分 先各60人
	昼ヨガタイム	10月16日・23日・30日、11月6日の金曜日	12時～12時50分
② <b>エアロビクス</b> はじめてエアロビクスタ いがんばるエアロビクスタ エアロビクスタ	はじめてエアロビクスタ	10月13日・20日・27日、 11月10日の火曜日	9時15分～10時15分 先各50人
	いがんばるエアロビクスタ	10月16日・23日・30日、11月6日の金曜日	10時45分～12時
	エアロビクスタ	10月17日・24日・31日、11月7日の土曜日	10時30分～11時45分
③ <b>コア・らくらくフィットネスタ い</b>	コア・らくらくフィットネスタ	10月19日・26日、11月2日の月曜日	11時15分～12時30分 先20人
	い	10月14日・21日・28日、11月4日・11日の水曜日	10時50分～11時30分 先20人
⑤ <b>ZUMBAタイム</b> (ラテン音楽で踊る有酸素運動)	ZUMBAタイム	10月16日・23日・30日、 11月6日の金曜日	12時30分～13時10分 先50人
	い	10月16日・30日の金曜日	9時15分～10時15分
⑥ <b>フットサルタイム</b>	フットサルタイム	10月16日・30日の金曜日	19時15分～20時45分 先50人
⑦ <b>バスケットボールタイム</b>	バスケットボールタイム	10月17日・31日の土曜日	19時15分～20時45分 先60人
⑧ <b>バレーボールタイム</b>	バレーボールタイム	10月24日、11月7日の土曜日	19時15分～20時45分 先60人

寛政中学校コミュニティハウス
〒230-0034 寛政町23-1
☎503-3808

- ①第18回コミハ祭 ▶サークル・団体の発表・展示・体験・即売(苗・パンなど)
②コミハで簡単手芸&お茶を楽しもう
③和麻をつくらう
④実りの秋の吊飾り

上寺尾小学校コミュニティハウス
〒230-0076 馬場3-21-21
☎585-3770

- ③④⑤の申は10月12日9時30分から
①第20回上寺尾小コミハ「秋の文化祭」
②フリーマーケット
③エッグポマダーでクリスマス飾りをつくらう
④英国式ハンギング「季節を彩る」
⑤無料詩吟講座

馬場花木園
〒230-0076 馬場2-20-1
☎585-6552

- ①紙芝居教室 ▶動物園職員の出張講座も
②写生教室
③初級俳句教室
④ブレイルームオープン ▶小さなお子さん用の遊び場です



四季の花々や風景を描きます

みその公園「横溝屋敷」
〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2
☎574-1987 fax 574-2087
qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp

ボランティア募集 ▶空いた時間に横溝屋敷の草取りやお掃除をお手伝いして下さる人を募集します

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 fax 511-5712
HP サルビアホール 検索

- ①サルビア・アーティストバンク オーディション
②春まで楽しむ英国流ハンギングバスケット
③インターツルミワールドカルチャーシリーズ vol.29 狂言ワークショップ
④わたしはピアニスト ▶ホールでグランドピアノを弾いてみませんか

ふれーゆ
〒230-0045 末広町1-15-2
☎521-1010 fax 521-1099
長期休館: 11月10日(火)~20日(金)

- ①健康麻雀教室
②ふれーゆキッズダンス教室
③ノルディックウォーキング教室

鶴見図書館
〒230-0051 鶴見中央2-10-7
☎502-4416 fax 504-6635

- ①みんなでのしむおはなし会
②親子でのしむおはなし会
③赤ちゃんとのしむおはなし会
④展示「ビプリオバトル」▶ビプリオバトルを楽しむための関連本を展示します

横浜市国際学生会館
〒230-0048 本町通4-171-23
☎507-0318 fax 507-2441

日韓国交正常化50周年記念~留学生をかくむ韓国朝鮮語サロン~

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

- ①ママカフェ\*新鶴見~コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう~
②春まで楽しむ英国流ハンギングバスケット



老人福祉センター横浜市鶴寿荘
〒230-0076 馬場4-39-1
☎584-2581 fax 584-2583

- ①朝からスッキリ!リズムで脳トレ
②映画で元気!青春回帰「野菊の如き君なりき」
③呼吸健康体操▶いすを使ったやさしい体操です

健(検)診・教室

- 原則として10月11日~11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
※詳細は「広報よこはま」4月号で配布の「鶴見福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください

Table with columns for service type (e.g., 乳幼児健診, 健康づくり係), date, and time. Includes sub-sections like 子どもの食生活相談 and 胃がん検診.

鶴見区社会福祉協議会
〒230-0051 鶴見中央4-32-1 UNEXビル5階 ☎504-5619 fax 504-5616

- 子どもと読書-全国読み聞かせキャラバン
善意銀行への寄付 (7月17日~8月12日) 敬称略
岩澤 寿鶴子 田口 裕美 吉兆グループ

鶴見区ツイッター
@y\_trm\_kusei

広報よこはま鶴見区版の情報は、鶴見区ホームページにも掲載しています

イベント情報満載! 横浜カレンダー(鶴見区版)
HP 鶴見区お届け便

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