



9月の つるみ

釣りを
しなくても
1日のんびり
過ごせますよ



大黒海づり施設
澤村隆之さん

今月の鶴景

大黒海づり施設

鶴見の最南端で
潮風に吹かれながら
ゆったりのんびり
過ごす時間 ☆

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

平成27年9月号

空や海の青と、灯台やガントリークレーンの赤とのコントラストが映える景観の大黒海づり施設。区最南端のこの地には、ほかに公園やデイキャンプ施設などがあり、釣り好きでなくても一日ゆったり楽しめる行楽スポットです。暑さも和らぐこれからの季節、家族や知り合いと一緒に地元でアウトドアを楽しんでみませんか？ またひとつ、鶴見の魅力に気づくはずですよ。(大黒ふ頭20) ☎ 506-3539

第2の人生、もっと元気に もっと楽しく！

家から
外へ飛び出そう！



ひざ痛の人に朗報！ 楽しみながら健康に、「ひざひざワックン体操」

「ひざひざワックン体操」は、ひざの痛みの軽減や予防のために開発された鶴見区発祥の体操です。現在、区内でこの体操を行っているグループは20以上あり、参加者からはひざ痛が楽になった、腰痛も改善されたなど、さまざまな声が届いています。また、区役所では体操のDVDを無料でコピー（空のDVD-Rをお持ちください）しているほか、YouTubeでも動画を配信しています。ひざ痛予防に、ひざ痛で悩んでいる人は、ぜひ「ひざひざワックン体操」にチャレンジしてみてください。

月一回 原西自治会館の教室には多くの人が参加



保健活動推進員
増子眞智子さん

老人クラブで人生いきいき！

区内には自治会・町内会ごとに組織した老人クラブが117団体あり、約9千人が所属しています。おおむね60歳以上であれば誰でも加入でき、さまざまな活動をとおして、地域貢献や社会参加ができます。ぜひ、ご加入ください。

クラブに入ったことで、身も心も元気に！

若い頃から体が弱く、医師からも運動を控えるように言われ続けていました。2年前に老人クラブに入り、軽い運動ならばとグラウンド・ゴルフなどを始めたことで、体調が徐々に改善していったんです。スローな有酸素運動が自分に合っていたのかもしれない。仲間と話したり、定期的に運動したりすることで、今ではすっかり健康になり、毎日がとても充実しています。老人クラブに入って、本当に良かったです。



たけとみ えいこ
武富栄子さん(72)



クラブに入り仲間も増えました

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ fax 510-1897

☎ 鶴見区老人クラブ連合会事務局 ☎ fax 505-5581

ブラジル文化を満喫する1週間 ～ブラジルWEEK in つるみ～

鶴見区には千人以上のブラジル人が暮らし、ブラジル文化は鶴見の特色の1つとなっています。そして、日ブラジル外交樹立120周年にあたる今年、両国の相互理解を目的とした「ブラジルWEEK in つるみ」が開催されます。



音楽、映画、料理などを通し、ブラジル文化と両国の絆を体感してください。

☎ 9月28日(月)～10月4日(日)
☎ 区役所、鶴見公会堂、サルビアホール、鶴見国際交流ラウンジ、潮田地区センター、駒岡地区センター、末吉地区センター、鶴見中央コミュニティハウス、鶴見図書館
〈内容〉ボサノバコンサート、映画上映「アマゾン大冒険」ほか(6ページ参照)、ブラジル料理教室、手作り楽器でサンバ、カポエイラなど

ブラジルWEEK in つるみ 検索



☎ 区役所区民活動支援係 ☎ 510-1693 ☎ fax 510-1889

28年度保育所等の 利用案内を配布します

28年度に保育所等の利用を希望される人へ、利用案内を配布します。

☎ 10月15日(木)から
※「雇用証明書」は10月6日(火)から配布
☎ 区役所こども家庭支援係(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、区内地域ケアプラザ、わっくんひろば〈障害のあるお子さんの利用を希望される人へ〉
☎ 10月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火) 9時～11時30分、13時～16時30分に、こども家庭支援係までご相談ください。それ以降のご相談は、電話予約の上、直接お越しください。予約専用電話 ☎ 510-1839

☎ 区役所こども家庭係(保育所入所担当・3階4番窓口) ☎ 510-1816 ☎ fax 510-1887



【ちいさこべ】(1962/邦)

江戸で名高い大工が、江戸の大火事で家を失い無一文になりながらも、火事で孤児になった子らを引き取り、街の再興を目指す。山本周五郎原作の小説を映画化した2部構成、約3時間に及ぶ感動巨編の時代劇です。
(▶詳細はP8「老人福祉センター鶴寿荘」参照)

【人間の絆】(1964/米英)

わがままで自由奔放なウエートレスとその虜になった医学生のカップル。彼女に振り回され捨てられても、彼女への想いを断ち切れず、再会と別れを繰り返す2人の関係を描いた文芸大作です。
(▶詳細はP7「末吉地区センター」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