

●費用の記載がないものは無料です ☎=日時・期間 ㉔=会場 ㉕=対象 ㉖=保育あり ㉗=先着 ㉘=抽選 ㉙=必要事項=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) ㉚=年齢 ㉛=往復はがき ㉜=はがき ㉝=窓口 ㉞=当日直接 ㉟=郵送 ㊀=費用 ㊁=持ち物 ㊂=受付開始時に定員を超えた場合は抽選 ㊃=申込み ㊄=問合せ ㊅=電話 ㊆=ファクス ㊇=〒住所 ㊈=Eメール ㊉=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

募集・案内

■動物介在活動審査会

ペット(犬・猫)を連れて老人ホームなどを訪問するボランティアを募集します

☎5月22日(日)14時～15時 ㉔区役所1階区民ホール ㉕詳細は問い合わせ ㊀5月16日までに ☎か窓または ㉙必要事項、動物の情報(種類、名前、年齢、性別、登録の有無、狂犬病予防注射の有無)を明記し ㊁ ㊃区役所環境衛生係(2階14番窓口) ☎510-1845 ㊆510-1718

■税理士による無料税務相談会 in つるぎんドット来〜!!

所得税や相続税など税金のことなら何でも地元税理士会所属の税理士が解説します

☎4月30日(土)10時～14時 ㉔鶴見銀座商店街(バルロード鶴見) ㉕ ㊃東京地方税理士会鶴見支部 ☎502-0780 ㊆502-7425 HP 鶴見税理士会 検索

■相続税説明会及び税理士による無料相談

☎4月15日(金)13時30分～15時30分 ㉔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) ㊀事前に ☎ ㊃鶴見税務署資産課税部門 ☎521-7141(音声案内2番)

■法律相談会を開催します

相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見等、身近な法律問題について司法書士がお答えします

☎4月20日(水)18時30分～20時30分(受付は18時30分～19時30分) ㉔鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階) ㉕ ㊃神奈川県司法書士会 ☎641-1372 ㊆641-1371

催し・講演・講座

■第36回春の茶華道展

☎4月23日(土)10時～17時・24日(日)10時～16時 ㉔鶴見大学会館1階センタープラザ・地下1階会議室(豊岡町3-18) ㉕ ㊃鶴見区茶華道協会 齋藤 ☎582-2160

■「おもしろ科学たんけん工房」ボランティア活動説明会

☎4月24日(日)14時～16時(受付は13時30分から) ㉔つるみ区民活動センター ㉕ ㊃成人 ㉗20人 ㊀¥500円 ㊁4月11日9時から ☎か窓または ㉙必要事項を明記し ㊁ ㊃つるみ区民活動センター(区役所2階) ☎510-1694 ㊆510-1716

スポーツ

■28年度鶴見区民テニス教室

☎5月11日～6月29日の毎週水曜日※順延予備日7月6日・13日(全8回)10時～11時30分 ㉔潮田公園テニスコート(向井町2-71-1) ㉕区民 ㉗60人 ㊀¥8,000円 ㊁4月11日から専用申込書(鶴見区テニス協会事務局で配布)を ㊃ ㊃鶴見区テニス協会事務局(鶴見中央1-18-2井上スポーツ内) ☎㊆511-0665

■第18回鶴見区グラウンドゴルフ大会

☎5月22日(日)9時～12時 ㉔豊岡小学校(豊岡町27-1) ㉕区在住・在勤・在学者 ㊀¥200円 ㊁5月9日までに専用申込書(区内地域ケアプラザ、地区センター、鶴見スポーツセンターで配布)を ㊁ ㊃鶴見区さわやかスポーツ普及委員会 ☎080-4654-5028 ㊆580-3037

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

矢向地区センター

〒230-0001 矢向4-32-11 ☎573-0302 ㊆573-0304

- ①野菜ソムリエによる家庭料理 ☎4月28日、5月26日、6月23日の木曜日(全3回)10時～12時30分 ㉕ ㊃成人 ㉗15人 ㊀¥1,500円 ㊁4月12日9時30分から ㊃
- ②ポプリで作る母の日のプレゼント ☎5月7日(土)13時30分～15時 ㉕ ㊃小学生以上 ㉗20人 ㊀¥500円 ㊁4月15日9時30分から ㊃
- ③つるみ子育て相談 ☎4月14日・21日・28日の木曜日10時～12時 ㉕ ㊃乳幼児と保護者 ㉕
- ④絵本とわらべうたであそぼ ☎4月20日(水)10時30分～11時 ㉕ ㊃未就学児と保護者 ㉕
- ⑤矢向パソコン相談 ☎5月2日(月)9時～12時 ㉕

見た目も香りも楽しめるプレゼント



今年もやります!
どならない子育て
練習講座!



毎日の子育てで「ついついどなってしまい自己嫌悪に陥ることがある」「少しでも感情的にならずに過ごしたい」、そんな人に向けた講座です。

- Q「どならない子育て練習講座って?」
A「伝わりやすいしつけ」を身に付けることで、親子のコミュニケーションの「グッドサイクル」を増やし、どなる回数を減らすことが目標です。
- Q「グッドサイクル」って?
A子どもはほめられることが大好きです。ほめられることで、親子の信頼関係が深まり、その結果、コミュニケーションが増えて、子どもがさらに良い行動を繰り返しやすいです。

5月の開講予定

- ※6月以降の開講予定については、随時広報でお知らせします
- ①区役所 ☎5/10・24、6/7・21、7/5・19、8/23の火曜日(全7回)14時～15時30分
- ②わっくんひろば(豊岡町38-4) ☎5/16・30、6/13・27、7/11・25、8/29の月曜日(全7回)10時～11時30分
- ①②とも ㉕3歳児～小学3年生の保護者※全回参加できる人優先 ㉗各10人※
- ㊁4月20日までに ☎か窓
- ㊃区役所こども家庭支援課(3階4番窓口) ☎510-1850 ㊆510-1887

鶴見図書館

〒230-0051 鶴見中央2-10-7 ☎502-4416 ㊆504-6635

- ①パパママ赤ちゃんのための絵本とわらべうたの講座▶おはなし会の後、絵本やわらべうたの紹介をします ☎4月23日(土)10時30分～11時30分 ㉕2歳未満の子と保護者※保護者は2人まで ㉗15組 ㊁4月12日9時30分から ☎か窓
- ②展示「読んでみようこんな本」▶お勧めの本を対象別(小学校低・中・高学年、中学生以上)に展示 ☎4月15日(金)～5月15日(日)9時30分～19時(土日祝は17時まで。4月18日は休館) ㉕
- ③赤ちゃんとのしむおはなし会 ☎4月22日(金)10時30分～11時(開場は10時15分) ㉕4か月～1歳6か月児と保護者 ㉗15組 ㉕
- ④親子でたのしむおはなし会 ☎4月26日(火)11時～11時30分 ㉕1歳6か月～3歳児と保護者 ㉗15組 ㉕
- ⑤みんなでたのしむおはなし会 ☎4月13日(水)16時～16時30分 ㉕



教えて! イーオ なぜ分別するの?

G30のその先へ
ヨコハマ3R夢!

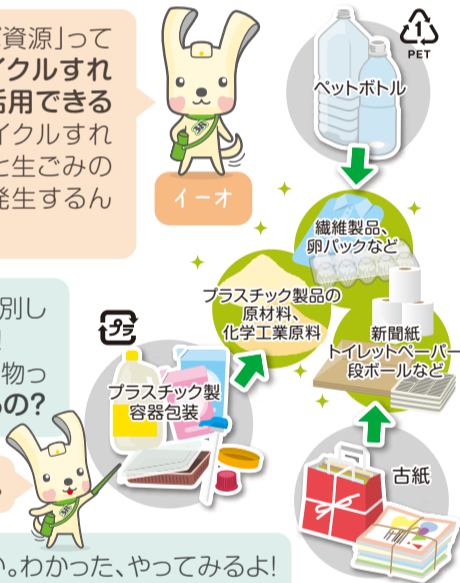
横浜市って、ごみの分別が大変。どうしてわざわざ分別するの?

まあまあ。「混ぜればごみ、分ければ資源」って聞いたことない? 分別してリサイクルすれば、「ごみ」も「資源」として有効活用できるんだよ。ペットボトルなどはリサイクルすれば繊維製品になるけれど、燃やすと生ごみの150倍も温室効果ガス(CO₂)が発生するんだって。

そうなの!? だったら、ちゃんと分別してリサイクルしたほうがいいよね! でも、僕らが分別して出した資源物って、本当にリサイクルされているの?

もちろん! 例えばこんなふうだね。

「混ぜればごみ、分ければ資源」か。わかった、やってみよう!



あと、物を買う時は、なるべく「リサイクル製品」を選ぶようにしてね。僕たちが分別した「資源物」を原料に作られた「リサイクル製品」をまた使えば、リサイクルの輪がつながるよ。



今月の
土壌混合法
講習会

微生物の力で生ごみを土に変える方法を実演
☎4月11日(月)13時30分～14時 ㉔区役所1階区民ホール ㉕

㉕区役所資源化推進担当 ☎510-1689 ㊆510-1892

寺尾地区センター

〒230-0076 馬場4-39-1
☎584-2581 fax584-2583

- ①ジョイフル体操 5月9日～9月12日の月曜日(全10回)10時～12時 成人先70人 ¥2,000円 申4月11日10時から 窓★ (☎は12日10時から)
- ②シェイプアップ体操 5月12日～9月15日の木曜日(全15回)11時30分～13時30分 成人先70人 ¥3,000円 申4月14日10時から 窓★ (☎は15日10時から)
- ③ソフトエアロビ 5月6日～9月16日の金曜日(全15回)10時～12時 成人先70人 ¥3,000円 申4月11日10時から 窓★ (☎は12日10時から)
- ④子どもと若者の広場“アンViva” 4月16日(土)13時～17時 18歳以下 画
- ⑤くりくらのパネルシアター 4月13日(水)14時30分～15時 未就学児と保護者 画
- ⑥おもちゃ病院 4月23日(土)10時～14時 小学生以下先15人 申4月11日9時から 窓か窓
- ⑦寺尾子育て相談 4月13日～5月4日の毎週水曜日10時～12時 乳幼児と保護者 画
- ⑧エコ可愛い! ペットボトルマグネットを作ろう!! 5月7日(土)10時～12時 小学生先10人 ¥200円 申4月12日10時から 窓★ (☎は13日10時から)

市場小学校コミュニティハウス

〒230-0004 元宮1-13-1
☎fax574-1972

- ①お裁縫入門～小さくてかわいいものから～ 4月27日、5月11日・25日の水曜日(全3回)13時～15時 成人先10人 ¥300円 持裁縫道具 申4月11日9時30分から 窓
- ②ベビーマッサージ～ママの手は魔法の手～ 4月23日(土)10時～11時 2か月～1歳児と保護者先5組 ¥500円 持大きめのバスタオル、赤ちゃんの飲み物 申4月11日9時30分から 窓

潮田地区センター

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

- ①～⑤の申は4月11日9時30分から 窓★ (☎は12日9時30分から)
- ①ホウ酸だんごでゴキブリ退治 4月26日(火)10時～12時 成人先30人 / 上記申のとおり
- ②ベビーマッサージ 5月13日・20日・27日の金曜日(全3回)10時30分～12時 4か月～1歳児と保護者先10組 ¥800円 / 上記申のとおり
- ③初級カクテル講座 5月21日(土)13時～16時 成人先15人 ¥700円 / 上記申のとおり
- ④大人の絵画教室 5月8日～10月9日の第2・4日曜日(全10回)10時～12時30分 成人先10人 ¥2,000円 / 上記申のとおり
- ⑤フラダンスを楽しもう! 5月12日～6月16日の毎週木曜日(全6回)13時30分～15時 小学生以上先20人 / 上記申のとおり

駒岡地区センター

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

- ①パッチワーク教室 5月30日、6月6日の月曜日(全2回)10時～12時 成人先12人 ¥300円 申5月9日10時から 窓★
- ②駒岡丘の上子ども食堂 5月12日・19日、6月2日・16日の木曜日17時30分～19時30分 幼児～高校生と保護者先各30人 ¥保護者各300円(高校生以下各200円) 申4月11日10時から 窓か窓★
- ③大人の折り紙教室 5月7日(土)13時～15時 成人先12人 ¥300円 申4月23日10時から 窓★
- ④やさしい健康体操教室 5月2日・9日・23日の月曜日(全3回)10時～12時 成人先20人 ¥1,500円 申4月19日10時から 窓★

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 fax511-5712
HP サルビアホール 検索

- ①サルビア・アーティストバンクショーケース▶サルビア・アーティストバンク登録アーティストのお披露目公演 4月23日(土)11時～15時頃(開場は10時30分) 先540人 画
- ②水曜音楽会 #32 琉球諸島の島唄▶気軽に音楽に親しむミニコンサート 6月8日(水) ①11時～12時 ②15時～16時 ②のみ小学生以上先各100人 ¥区民・18歳以下・65歳以上・障害者500円(証明になるものが必要)、その他700円 申4月13日10時から 窓か窓★
- ③サルビアアカデミー vol.32 こどもゆかた着付けワークショップ 7月27日(水)14時～16時 小学3年～高校生の女性先20人 ¥1,000円 申5月8日10時から 窓か窓★ 画 または 必要事項を明記し 画
- 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 5月23日(月)・24日(火)10時～21時(1枠1時間) 抽各日11人 ※18歳未満は保護者の承諾書か付添いが必要 ¥各2,000円 申4月25日までに 窓かHP または 専用申込書(区役所などで配布)を 画

老人福祉センター横浜市鶴寿荘

〒230-0076 馬場4-39-1
☎584-2581 fax584-2583

- ①呼吸健康体操▶いすを使ったやさしい体操です 4月15日、5月6日の金曜日14時45分～16時 成人先各40人 持動きやすい服装、タオル、飲み物 画
- ②映画で元気! 青春回帰「チャプリンの街の灯」 4月19日(火)13時～16時 60歳以上 ¥入会金2,000円、資料代各回300円 画
- ③ひざひざワックン体操 4月12日・26日の火曜日14時～16時 60歳以上 先各50人 持動きやすい服装、タオル、飲み物 画

末吉地区センター

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

- ①サタデーモーニング体操 4月23日・30日の土曜日9時30分～10時50分 成人先各35人 ¥各150円 持動きやすい服装、飲み物、タオル 画
- ②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 4月28日(木)10時30分～11時30分 未就学児と保護者先15組 画
- ③すえよし健康相談室～いきいきサロン～ 4月21日(木)10時～12時 先10人程度 画
- ④子育て応援! すえよしサロン 5月11日(水)10時～12時 未就学児と保護者先10組 ¥100円 持筆記用具 申4月27日10時から 窓★
- ⑤端午の節句の壁飾り 4月23日(土)13時30分～16時 小学生以上先10人 ¥300円 持はさみ、持ち帰り用袋 申4月11日10時から 窓★
- ⑥子どもと若者のひろば“アンViVa” in 末吉 5月7日(土)13時～16時30分 18歳以下先20人 画
- ⑦末吉パソコン相談室 4月20日、5月4日の水曜日13時30分～16時 18歳以上先各10人 画

新鶴見小学校コミュニティハウス

〒230-0002 江ヶ崎町2-1
☎fax574-1976

- ①ママカフェ 5月2日(月)10時～11時30分 未就学児と保護者先12組 申4月25日9時30分から 窓★
- ②ママがやさしく～ベビーマッサージ～ 4月25日、5月30日の月曜日(全2回)10時～11時 2か月～1歳程度の子と保護者先12組 ¥600円 申4月11日9時30分から 窓★ (☎は13日9時30分から)

横浜市国際学生会館

〒230-0048 本町通4-171-23
☎507-0318 fax507-2441

- ①留学生をかこむ英会話サロン・中国語サロン▶レベル別に少人数に分かれるので、どなたでも楽しめます 5月14日・28日、6月4日・18日の土曜日(全4回) ①英会話サロン11時～12時30分 ②中国語サロン13時30分～15時 16歳以上先各40人 ¥各3,200円 申4月30日9時から 窓か窓
- ②留学生に日本語を教える家庭教師(チューター)の説明会・留学生との交流会▶ボランティアを始めませんか 5月15日(日)13時30分～15時30分 18歳以上先25人 申5月1日9時から 窓か窓

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎fax585-6552

- ①紙芝居教室 4月12日(火)10時30分～11時30分 幼児と保護者 画
- ②写生教室 4月13日(水)10時～12時 先20人 持水彩絵の具、2B鉛筆、消しゴム、画板、画用紙またはスケッチブックF4 画
- ③初級俳句教室 4月15日(金)13時～16時 先18人 持赤・黒ボールペン、あれば歳時記または季寄せ 画
- ④プレイルームオープン▶小さなお子さん用の遊び場です 4月26日(火)9時30分～11時30分 未就学児と保護者 画



春祭り▶軽食の模擬店やお茶席など 4月23日(土)10時～15時 画

大人から子どもまで春の茶席を楽しめます

横浜市鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1
☎584-5671 fax584-5673 HP 横浜市鶴見スポーツセンター 検索

当日受付の教室【4月11日～5月10日】

		16歳以上※⑤は女性のみ ¥500円		持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き 画	
①ヨガ	朝ヨガタイム	4月16日・23日・30日、5月7日の土曜日	7時40分～8時40分	先	30人
	夜ヨガタイム	4月12日・19日・26日、5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	4月15日・22日、5月6日の金曜日	12時～12時50分		
②エアロビクス	はじめてエアロビクスタイム	4月12日・19日・26日、5月10日の火曜日	9時15分～10時15分	先	各50人
	エアロビクスタイム	4月15日・22日、5月6日の金曜日	10時30分～11時45分		
	ひきしめエアロビクスタイム	4月16日・23日・30日、5月7日の土曜日	11時15分～12時30分		
③コア・5く5くフィットネスタイム		4月18日・25日、5月2日の月曜日	10時50分～11時30分	先	24人
④ちょこっとコアタイム		4月13日・20日・27日の水曜日	12時30分～13時10分	先	20人
⑤ママストレッチ		4月12日・19日・26日、5月10日の火曜日	11時45分～12時45分	先	30人
⑥ZUMBA	火曜ZUMBA	4月12日・19日・26日、5月10日の火曜日	10時30分～11時30分	先	各50人
	ラテン音楽で踊る有酸素運動 金曜ZUMBA	4月15日・22日、5月6日の金曜日	9時15分～10時15分		
⑦ナイトボクサタイム		4月15日・22日、5月6日の金曜日	21時15分～22時15分	先	30人
⑧フットサルタイム		4月22日、5月6日の金曜日	19時15分～20時45分	先	50人
⑨バスケットボールタイム		4月16日・30日の土曜日	19時15分～20時45分	先	60人
⑩バレーボールタイム		4月23日、5月7日の土曜日	19時15分～20時45分	先	60人



キャプテンわん
©ゆず華・(公財)横浜市体育協会

生麦地区センター

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

①パソコン相談 ☎5月12日(木)13時30分～15時30分 先10人 持あればパソコン 申4月12日9時30分から窓★(☎は13時から) ②歌って遊んでおはなし会 ☎4月16日(土)14時30分～15時30分 未就学児と保護者 ③つるみ子育て相談 ☎4月12日・19日・26日、5月10日の火曜日10時～12時 乳幼児と保護者 ④生麦にここサロン ☎4月25日(月)10時～11時30分 未就学児と保護者

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
☎fax 585-3770

①～③の申は4月11日9時30分から窓★か窓★または必要事項を明記しfax
①わが家の花計画「英国式ハンギング花あそび」☎5月28日(土)10時30分～12時 18歳以上 先10人 ¥2,500円 持ハンギング用鉢(なければ別途1,000円程度)、エプロン、園芸用手袋、持ち帰り用袋/上記申のとおり ②初めてのベビースクール!「マッサージ&ヨガレッヂ」☎5月13日・27日の金曜日(全2回)10時30分～11時30分 4か月～1歳未満の子と保護者 先10組 ¥500円 持動きやすい服装、飲み物/上記申のとおり ③たいせつな人に「いつもありがとう」紙でカーネーションのリースづくり ☎5月7日(土)10時～12時 小学生以上 先10人 ¥100円 持持ち帰り用袋/上記申のとおり

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

①稲作 五郎兵衛教室 ▶お米を育てて、食べ物大切さを学ぼう ☎5月7日(土)～12月4日(日)(全7回)9時30分～12時 田植え・収穫祭など 市内在住の小学生と保護者、中学生 先100人 ¥1人3,000円 申4月15日9時30分から窓★または必要事項と年齢を明記しfax ※稲作の協力者募集 高校生以上 先5人(交通費等として年間1万円支給) 申4月15日9時30分から窓★ ②たけのこまつり ▶とれたてのたけのこをどうぞ ☎4月17日(日)11時～13時 先100人(たけのこごはん汁のセット) ¥500円 ③虫博士とたけのこ山を歩こう ▶散策とたけのこ掘り。お土産つき ☎4月23日(土)10時～11時30分 先20人 ※小学生以下は保護者同伴 ¥2,000円(小学生以下500円) 持汚れてもよい服装、軍手 申4月11日9時30分から窓★か必要事項と年齢を明記しfax ④端午の節句のキセツクラシ ▶飾りつけを楽しむワークショップ。お土産つき ☎5月3日(火・祝)10時～11時30分 先20人 ※小学生以下は保護者同伴 ¥2,000円(小学生以下500円) 申4月11日9時30分から窓★か必要事項と年齢を明記しfax ⑤子どもまつり ▶縁日など ☎5月5日(木・祝)10時～15時 ¥300円 申 ※親子でそば打ち体験参加者募集 ☎5月5日(木・祝)10時～15時 大人と子ども2人1組 先20組 ¥1組1,000円 持エプロン、マスク、三角巾 申4月11日9時30分から窓★か必要事項と年齢を明記しfax

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 fax 511-0851

③～⑧の申は4月12日9時30分から窓★(☎は10時から)
①子どもと若者のひろば「アソビVA」 ☎4月10日・24日の日曜日13時～16時 小学生以上 ②自然石の鑑賞と楽しみ方 ▶個性豊かな自然石を特別展示 ☎5月10日(火)～15日(日)10時～17時 ③和のネックレス ☎4月19日(火)10時～12時 成人 先10人 ¥300円/上記申のとおり ④母の日のプレゼント～ペーパークラフトでカーネーション～ ☎4月23日(土)10時～12時 小学生以上 先15人 ¥100円/上記申のとおり ⑤パーママのペーパークラフト(テッセンの花) ☎4月26日(火)10時～12時 60歳以上 先10人 ¥300円/上記申のとおり ⑥電子絵本の読み聞かせ ☎4月12日、5月10日の火曜日10時30分～11時 未就学児と保護者 先各20組/上記申のとおり ⑦ママカフェ潮田 ☎4月20日(水)10時～12時 未就学児と保護者 先15組 ¥200円/上記申のとおり ⑧茶道体験講座 ☎5月10日・24日の火曜日(全2回)18時～20時 成人 先10人 ¥1,000円/上記申のとおり

寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1
☎fax 503-3808

手話でおしゃべりしませんか! ☎5月11日～29年3月1日の毎月第1水曜日 ※5月・1月は第2水曜日、8月は休み(全10回)15時～16時30分 中学生以上 先20人 ¥1,000円(中学生無料) 申4月11日9時から窓★

ふれーゆ

〒230-0045 末広町1-15-2
☎521-1010 fax 521-1099
休館日:4月1日・11日～15日

①無料体験教室 ▶4月限定!掲載以外の教室もあるので、詳細はお問い合わせください ☎4月4日(月)～30日(土) ※休館日及び祝日を除く ①ゆるやかヨガ:月曜日10時～11時、金曜日13時～14時 ②いきいき太極拳:月曜日11時30分～12時30分 ③骨盤体操:火曜日14時30分～15時30分 ④肩こり・腰痛予防体操:月曜日13時30分～14時30分、水曜日10時～11時 ⑤バランスアップ体操:水曜日13時～14時 ⑥お口の健康:木曜日10時～11時 ⑦やさしい気功:木曜日11時30分～12時30分 ⑧やさしいヨガ:金曜日10時～11時 先18歳以上(60歳以上優先) 先各20人 持動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル ②水中ウォーキング ☎4月5日～26日の火曜日11時～12時 先16歳以上 先各30人 ¥各回1,000円 持水着、ゴーグル、水泳帽、タオル ③ベージュスィミング ☎4月4日(月)～5月10日(火) ※休館日及び祝日を除く ①平泳ぎ:水曜日11時30分～12時30分 ②バタフライ:月曜日13時30分～14時30分 ③クロール&背泳ぎ:火曜日13時30分～14時30分 ④クロール:水曜日13時30分～14時30分 ⑤バタフライ&平泳ぎ:木曜日14時～15時 ⑥背泳ぎ:金曜日11時30分～12時30分 先16歳以上 先各12人 ¥各回1,000円 持水着、ゴーグル、水泳帽、タオル

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

①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・布おもちゃなど ☎4月13日(水)10時～12時 未就学児と保護者 ②肩甲骨体操で元気アップ! ☎5月11日～9月28日の水曜日(全10回)13時～13時50分 成人 先20人 ¥3,000円 持動きやすい服装、飲み物 申4月13日10時から窓★(☎は14日10時から) ③冷えむくみに効くセルフリンパマッサージ ☎5月30日～6月27日の毎週月曜日(全5回)13時30分～14時30分 成人 先15人 ¥1,500円 申4月25日10時から窓★(☎は26日10時から) ④つるみ歴史講座「鶴見川と入江川の今昔～川と地域の歩み300年～」 ☎5月7日～10月8日の土曜日(全8回) ※時間は問い合わせ 成人 抽30人 ¥3,000円(別途交通費実費負担あり) 申4月30日までに必要事項を明記し鶴見歴史の会(〒230-0051鶴見中央3-20-1鶴見区民活動センター気付)宛

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 fax 311-6444
HP 三ツ沢野外活動センター イベント 検索

②～④の申はHPか必要事項、性別、年齢(②は学校名、学年も)を明記して窓★か窓★か往
①バーベキュー体験会 ☎5月21日(土)10時30分～13時 先20人 ¥2,200円 申4月15日8時45分から窓★ ②チャレンジパーク ☎5月28日(土)13時～29日(日)15時 小学生3年～6年生 抽40人 ¥6,500円/4月28日までに上記申のとおり ③ふれあい親子クラブ夏まつり ☎6月1日～29日の毎週水曜日(全5回)14時30分～16時30分 4歳～6歳児と保護者 抽15組 ¥2人1組5,000円(追加1人2,000円、2歳以下500円)、夏・秋・冬・春一括申込19,000円/4月30日までに上記申のとおり ④ファミリーで楽しむバーベキュー ☎6月11日(土)・12日(日)10時～14時 家族グループ 抽各12組50人 ¥各2,200円(小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円)/5月2日までに上記申のとおり

健(検)診・教室

●原則として4月11日～5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
※詳細は今月号の「鶴見福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください

【予約・問合せ】 こども家庭係 ☎510-1850 fax 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	4月12日・19日、5月10日の火曜日	9時～ 9時45分受付
1歳6か月児	4月15日・22日の金曜日	9時～ 9時45分受付
3歳児	4月14日・21日の木曜日	13時～13時45分受付

乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》 (予約制)

5月12日(木) 9時30分～11時受付

母親教室【全4回】《安定期(5～6か月)の妊婦》※4回目は両親教室

5月①2日(月)午後②9日(月)午前③9日(月)午後④16日(月)午後②11時～12時(10時45分から受付) ①③④13時30分～15時30分(13時15分から受付)

【予約・問合せ】 健康づくり係 ☎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栄養相談) (予約制)

4月11日(月)・26日(火)、5月9日(月)9時～・10時～・11時～ 区役所2階栄養相談室

離乳食教室《2回食(7～8か月児)と保護者》(離乳食の話、調理実演、試食など) (予約制)

5月31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 先各回20組 申5月2日8時45分から窓★

ピカピカ1歳児☆親子歯みがき教室《27年4月～7月生まれの乳幼児と保護者》(むし歯予防の話、歯みがき実習、歯周病リスクチェックなど) (予約制)

5月30日(月)10時～11時 先20組 申5月6日8時45分から窓★

食生活&健康相談(生活習慣病や健康・栄養に関する個別相談) (予約制)

4月15日(金)13時～・14時～・15時～、5月12日(木)9時～・10時～・11時～

禁煙相談(たばこをやめたいと考えている人の検査と相談) (予約制)

5月11日(水)13時30分～14時45分(受付13時15分～13時30分)

肺がん検診《40歳以上》(年度内に一度受診可能) (予約制)

5月18日(水)9時～10時受付 先40人 ¥X線検診料 680円

【予約・問合せ】 神奈川県結核予防会 ☎251-2363

胃がん検診《40歳以上》(年度内に一度受診可能) (予約制)

5月23日(月)受付時間は予約時にお知らせ 先40人 ¥検診料1,570円 申4月22日～5月17日の月～金曜日(祝日を除く)9時～12時に予約専用電話(☎251-2363)へ ※検診前夜から飲食の制限があります

※胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん検診・前立腺(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
※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…受診時に「本人確認証」をお持ちください
④上記の①～③を除く70歳以上の人…受診時に健康保険証など年齢を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

【予約・問合せ】 障害者支援担当 ☎510-1848 fax 510-1897

鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談(精神疾患のある人を持つ家族による相談) (予約制)

4月13日(水)14時～16時 区役所3階3番窓口

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

善意銀行への寄付 岩澤 罗鶴子、三谷 富二子、公益社団法人 鶴見法人会厚生委員会、1月15日～2月15日 敬称略 公益社団法人 鶴見法人会女性部会、吉兆グループ、横浜労協東支部、匿名

鶴見区ツイッター
区内のイベント情報などを発信しています。ぜひフォローしてください
@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
HP 横浜市鶴見区 検索

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 検索

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 fax 045-510-1891