

高齢者

60歳以上の人なら誰でも加入OK!
あなたも「かがやきクラブ鶴見」で活躍しませんか

「かがやきクラブ」とは、老人クラブのことです。ただし、かつてのイメージと違って、今の老人クラブはさまざまな活動を通し、健康づくりや生きがいをづくり、地域の活性化に積極的に取り組んでいます。

特にリタイア後は地域とのかかわりを持つことで、自分の存在意義や役割も見えてきます。また、一緒に活動する仲間がいることで、日々の暮らしにも張りができるうえ、介護予防にもつながります。

興味のある人にはお近くのクラブをご紹介しますので、お気軽にご連絡ください。



50代の人
も大歓迎です!

「かがやきクラブ鶴見」は、こんな活動をしています!

問 かがやきクラブ鶴見事務局 ☎ 505-5581 fax 505-3003

健康

「認知症」になりにくい生活とは?
そのカギが最近わかってきました

現状 今や要介護(支援)者の2人に1人が「認知症」



鶴見区には、65歳以上の高齢者が6万人います。うち、要介護(要支援)認定者は11,000人おり、その2人に1人が認知症といわれています。つまり、認知症は身近な家族や友人はもちろん、自分自身も含め誰もがかかる可能性がある脳の病気です。さらに、早期発見・早期治療することで進行を遅らせることができるため、早めの対処が大切となります。

予防 「認知症」を予防するカギは、3つの習慣

最近の研究から、認知症予防に生活習慣が大きく関与することが分かってきました。その一つが「食生活」です。認知症は生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)とも大きな関係があるため、その予防には野菜、果物、魚介類などを積極的に取ることが大切です。さらに食事と並んで大切なのが「運動」。定期的な運動が脳への刺激を促します。そして3つ目が「人とのつながり」です。趣味や仕事など家族内や地域で役割を持ち、人と接することが重要です。

対応 「認知症」の人には「ゆっくり」「穏やかに」が基本

認知症の人と接する際に気を付けたいのが、「急がせない」「否定しない」「自尊心を傷つけない」こと。さりげなく様子を見守りながら、穏やかな態度で余裕を持って接しましょう。また、相手の言葉に耳を傾けることも大切です。たとえ家族でもイライラせず、温かく見守ることで、本人も介護する人も安心して過ごせます。

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897



鶴見 あの日あの時 ～写真で辿る鶴見90年の軌跡～



かつては暴れ川と呼ばれ、幾度となく洪水を出してきた鶴見川。その中でも甚大な被害を出したのが、昭和33年9月に発生した狩野川台風による洪水被害です。この写真は鶴見川の各所が決壊し、水浸しになった末吉大通りの森永工場前を走る横浜市建設局のトラックです。この洪水により、床上浸水は1万6,991戸、床下浸水は4万8,766戸に上るなど、区制施行以来、最大の被害となりました。(写真提供:土田和男氏)

当時(1958年)ってどんな時代?

1956年の経済白書で「もはや戦後ではない」といわれ景気が上昇する中、初の1万円札が発行され、東京タワーが完成したのもこの年です。また、プロ野球では長嶋茂雄が4打席4三振でデビュー。さらに11月には、現在の天皇皇后である明仁皇太子と正田美智子さまが婚約を発表。初の民間からの皇室入りが話題となり、ちまたではミッチー・ブームが巻き起こりました。

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

保育

30年4月1日から保育所等の
利用を希望する人へ

30年度に保育所等の利用を希望する
人に、利用案内を配布します。

- 📅 10月13日(金)から
- 📍 区役所(3階4番)、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
※「雇用証明書」の様式のみ10月2日(月)から配布



● **障害のあるお子さんの利用を希望する人は…**
10月2日(月)・3日(火)・5日(木)・6日(金)の9時~11時30分、13時~
16時30分の間に、区役所(3階4番)までご相談ください。それ以
降は電話予約(☎510-1839)の上、窓口へお越しください。

📞 区役所子ども家庭係(保育所入所担当・3階4番)
☎510-1816 📠510-1887

3R夢

期間限定 使っていない水銀体温計や
水銀血圧計を回収します

8月の「水銀に関する水俣条約」※ 発効に合わ
せ、横浜市では、水銀による環境汚染防止を目的
に、家庭にある不要な水銀体温計などを期間を
定めて回収しています。ぜひご協力ください。



この
ステッカーが
協力店の
目印です

📅 期間 12月28日(木)まで(施設開館時間のみ)

📦 回収製品 家庭にある不要な水銀体温計・血圧計・温度計(液体部が銀色)
購入時のケースまたはビニール袋に入れてください
割れたもの、事業用、電子式・アルコール式(液体部が赤色)の回収はできません

📍 回収場所 区役所(5階2番)、資源循環局鶴見事務所(小野町39)、
区内ドラッグストア・薬局 詳細はHP [横浜市水銀](#) 🔍 検索

※「水銀に関する水俣条約」とは、水俣病を教訓に、水銀および水銀化合物の人為的な排出から
人の健康と環境を保護することを目的に締結された条約で、29年8月16日に発効しました

📞 区役所資源化推進担当(5階2番) ☎510-1689 📠510-1892

教育

30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

「就学通知書」とは、お子さんが入学する小学校や、健
康診断の日時をお知らせするものです。30年4月に新しく
小学校に入学するお子さんの保護者に、10月中旬にお
送りしますので、ご確認ください。



● **外国籍で、区内に住民登録をしている
お子さんは…**

お子さんの保護者に、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) ☎510-1705 📠510-1893

健康



新規申込者限定！
歩数計をその場でお渡しします

一定数歩いた人に抽選で商品券(3,000円)等が当たる「よこほま
ウォーキングポイント」の申込みを受け付けています。

今回は特別に、通常着払いでお届けする歩数計をその場でお渡しします！
この機会に歩数計を持って、楽しみながら健康づくりをしませんか？

- 📅 9月12日(火)11時~15時 📍 JR鶴見駅東
口改札前(鶴見中央1-1) 📎 18歳以上の市民
※新規申込者のみ 📎 本人確認証(運転免許
証、各種健康保険証、パスポートなど氏名・
住所・生年月日が確認できるもの) 📎 当日
直接会場へ

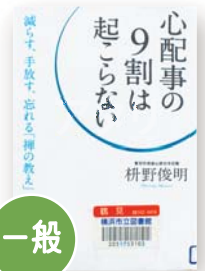


目指せ！
1日8,000歩

📞 健康福祉局保健事業課よこほまウォーキングポイント担当
☎671-4037 📠663-4469

● **心配事の9割は起こらない**

- 馬場にある建功寺の住職、**栢野俊明**氏の著
- 書です。禅僧という立場から、限りなくシンプル
- に生きる気の持ち方について紹介しています。
- 心配事や日々の自分と向き合い、「いま」「ここ」
- だけに集中する大切さを説いた一冊です。
- 栢野俊明/著 三笠書房/発行



一般

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

● **ふしぎな木の実の料理法**

先日、完結した「こそあどの森の物語」シ
リーズ第1巻。森にくらす少年スキッパーが
出会うちょっと不思議な出来事を、森の仲
間になった気分はどうぞ一緒に楽しんでく
ださい。住人たちの個性的な家も素敵です。

岡田淳/著 理論社/発行



児童



【アパッチ砦】(1948/米)

ネイティブ・アメリカンとの紛争が絶えな
いアリゾナのアパッチ砦に、司令官として左
遷されたサースデイ(ヘンリー・フォンダ)。
武骨なサースデイとヨーク大尉(ジョン・ウェ
イン)ら古参兵たちとの意見が衝突する中、
武勳を焦るサースデイの無謀な出撃により、
部隊は壊滅していく…。

悲劇的な結末が後年の黒澤明監督「影武
者」などに影響を与えたといわれる、西部劇
の名作です。

▶ 詳細はP11「老人福祉センター鶴寿荘」参照)

お知らせ Information

区役所から

●費用の記載がないものは無料です ㊿日時・期間 ㊿会場 ㊿対象 ㊿先着 ㊿抽選 ㊿費用 ㊿はがき ㊿往復はがき ㊿必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) ㊿窓口 ㊿当日直接 ㊿郵送 ㊿持ち物 ㊿申込み ㊿問合せ ㊿電話 ㊿ファクス ㊿Eメール ㊿HP ホームページ ㊿保育あり ㊿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

講座・催し

土壌混合法講習会

㊿9月11日(月)13時30分～14時
㊿区役所1階区民ホール ㊿
㊿区役所資源化推進担当 ㊿
㊿510-1689 ㊿fax 510-1892



29年度つるみ連携カレッジ

鶴見大学で学ぶ文化財学の世界
㊿10月14日～12月9日の土曜日(全8回)13時30分～15時30分 ㊿鶴見
大学会館(豊岡町3-18) ㊿5,500円 ㊿
10月4日までに ㊿必要事項、生年月日、性別を明記して ㊿か ㊿
㊿鶴見大学生涯学習センター
(〒230-0062 豊岡町3-18)
㊿574-8686 ㊿fax 584-4588

あつまれ! えがお

手作りおもちゃや、親子ふれあい遊びを楽しもう! 保育施設の紹介や育児相談も
㊿19月12日(火)10時～12時 ㊿29月
13日(水)10時～11時30分 ㊿39月15日
(金)10時～12時 ㊿1鶴見中央地域
ケアプラザ(鶴見中央1-23-26) ㊿2潮田
地区センター(本町通4-171-23) ㊿3矢
向地域ケアプラザ(矢向4-32-11) ㊿
未就学児と保護者 ㊿
㊿区役所こども家庭係
㊿510-1890 ㊿fax 510-1887

第12回みらい祭り

花の販売、バザー、軽食模擬店
㊿10月14日(土)10時～14時 ㊿雑貨
工房みらい(獅子ヶ谷1-24-33岸本ビル1階) ㊿
※日用品、衣類(きれいな状態のもの)の提供をお待ちしています(受付は10月12日(木)まで)
㊿障害者地域作業所 雑貨工房みらい
㊿fax 574-3879

伝える! 伝わる! 子どものしつけ講座

子どもへの伝え方やほめ方・しかり方など、子育ての困りごとと一緒に考えながら、「しつけの練習」を行います
㊿10月30日、11月13日・27日、12月11日
の月曜日(全4回)10時～11時45分 ㊿
鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央
1-31-2) ㊿2歳以上の未就学児の保護者
(全回参加できる人優先) ㊿10人
㊿未就学児 ㊿10月6日までに ㊿か ㊿窓
㊿区役所こども家庭係(3階4番)
㊿510-1850 ㊿fax 510-1887

保育協力者養成講座

子ども好きな人、保育ボランティアとして活動しませんか?
㊿10月17日(火)・18日(水)・24日(火)・
31日(火)、11月7日(火)(全5回)10時～
12時 ㊿区役所(2階区民活動センター、
6階会議室) ㊿育児・保育経験のある
60歳くらいまで(全回参加できる人) ㊿
20人 ㊿9月29日までに ㊿必要事項
と年齢を明記して ㊿
㊿区役所区民活動支援係
㊿510-1692 ㊿fax 510-1892

横浜にぎわい寄席(十月興行)

鶴見区民優待デー
区民優待デーとして当日券を特別価格で販売。初めて落語や演芸に触れる人にもぴったりです
㊿10月1日(日)～10月7日(土)14時～16時
30分頃(13時30分開場) ㊿横浜にぎわ
い座(中区野毛町3-110-1) ㊿区在住・
在勤・在学者(証明になるものが必要)
㊿一般・シニア(65歳以上)2,000円、高
校生以上の学生1,000円、中学生以下
700円、障害者(手帳をお持ちの方、同
伴1人まで同料金)1,000円 ㊿
㊿横浜にぎわい座
㊿231-2515

募集・案内

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
㊿9月30日(土)10時～14時 ㊿鶴見
銀座商店街(ベルロードつるみ) ㊿
㊿東京地方税理士会鶴見支部
㊿502-0780
㊿fax 502-7425
HP 鶴見税理士会 検索

法律相談会

相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など、身近な法律問題について司法書士がお答えします
㊿9月20日(水)18時30分～20時30分
(受付は18時30分～19時30分) ㊿鶴
見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階) ㊿
㊿神奈川県司法書士会
㊿641-1372 ㊿fax 641-1371
HP 神奈川県司法書士会 検索

第48回リサイクル・フリーマーケット出店者募集

㊿10月8日(日)10時～15時 ㊿JR鶴見
駅西口ショッピングモール1階(屋外)
㊿40組 ㊿1,000円(1区画2m×2m)
※車での搬入不可 ㊿9月25日までに
㊿必要事項、販売品目を明記して ㊿(当選
者のみ ㊿郵で通知)
㊿鶴見リサイクル運動の会事務局
(〒230-0062 豊岡町29-12)
㊿571-3795

全国一斉! 法務局休日相談所

土地・建物、会社に関する登記、地代・家賃の供託、戸籍・国籍に関する事などお気軽にご相談ください
㊿10月1日(日)10時～16時 ㊿横浜第
2合同庁舎(中区北仲通5-57) ㊿9月
29日までに ㊿
㊿横浜地方方法務局総務課
㊿641-7461

ひきこもり等の専門相談

地域連携相談員がお受けします。毎月第2・4水曜日の同時刻に実施しています
㊿9月13日・27日の水曜日13時～
17時(各50分) ㊿区役所3階4番 ㊿市
在住の15歳～39歳と家族 ㊿各3組
㊿事前に ㊿
㊿区役所こども家庭係
㊿510-1840 ㊿fax 510-1887

スポーツ・アウトドア

第15回鶴見区民親と子ソフトテニス教室

㊿9月30日(土)～30年3月11日(日)
(全10回)10時～12時30分 ㊿潮田
公園テニスコート(向井町2-71-1) ㊿
区在住・在勤・在学者(子は小学3年
～中学3年生) ㊿1組2,500円 ㊿9月
23日までに専用申込書(鶴見区ソフト
テニス協会)と ㊿を ㊿窓
㊿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)
㊿fax 511-0665

自分の健康を見直す一日～鶴見区健康づくり月間行事～

①健康づくりや生活習慣の改善をテーマにしたパネル展示など
㊿9月19日(火)～22日(金)8時45分～17時※22日(金)は16時まで ㊿区役所
1階区民ホール ㊿
②各種相談(健康、歯科、薬・禁煙)、健康チェック、健康づくり推進会議によるブース
㊿10月21日(土)9時30分～14時※荒天時は22日(日)に順延 ㊿つるみ臨海
フェスティバル・入船公園(弁天町3-1) ㊿
㊿区役所健康づくり係 ㊿510-1832 ㊿fax 510-1792

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

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
㊿fax 585-3770
①～④の ㊿は9月11日9時30分から
㊿か ㊿または ㊿必要事項を明記して ㊿
①ママカフェ「親子でリトミック」後期
㊿10月16日～30年2月19日の第3月
曜日(全5回) ㊿10時～11時 ㊿211時～
12時 ㊿18か月～1歳4か月児と保護
者 ㊿21歳5か月～3歳児と保護者 ㊿各
20組 ㊿各2,000円 ㊿2大人の絵画教
室 ㊿10月6日～11月17日の第1・3金
曜日(全4回)13時～15時 ㊿成人 ㊿
10人 ㊿1,000円 ㊿F6かF4のスケッチ
ブック、2Bの鉛筆、消しゴム、カッターナイフ
㊿3知って得する・家庭のガス&電
力全面自由化講座 ㊿10月6日(金)10時
～12時 ㊿成人 ㊿20人 ㊿前月の検
針表 ㊿4歴史文学講座「女帝の時代
飛鳥編」 ㊿10月2日・9日・16日の月曜日
(全3回)10時～12時 ㊿成人 ㊿20人
㊿300円

潮田地区センター

〒230-0048 本町通4-171-23
㊿511-0765 ㊿fax 511-0760
①潮田地区センター秋まつり ㊿展示:
9月23日(土・祝)13時～17時 ㊿展示・舞
台発表:9月24日(日)9時～16時 ㊿
②親子でリズム遊び ㊿10月10日・17日・
24日の火曜日(全3回)10時～11時 ㊿
未就学児と保護者 ㊿20組 ㊿800円
㊿飲み物、汗拭きタオル ㊿9月11日
9時30分から ㊿窓(㊿は12日から) ㊿3
ベビーヨガ&マッサージ ㊿10月25日、
11月1日・8日の水曜日(全3回)13時
30分～15時 ㊿3か月～10か月児と保
護者 ㊿10組 ㊿500円 ㊿9月15日9時
30分から ㊿窓(㊿は16日から) ㊿4潮田
子育て相談 ㊿9月13日～10月4日の
毎週水曜日10時～12時 ㊿未就学児
と保護者 ㊿5けん玉道場 ㊿9月17日
(日)10時～12時 ㊿6潮田はなしの
お宿 ㊿9月21日(木)11時～11時30分
㊿未就学児と保護者 ㊿

矢向地区センター

〒230-0001 矢向4-32-11
㊿573-0302 ㊿fax 573-0304
①鈴木太郎先生の似顔絵教室～似顔
絵のいろはから学ぶ～ ㊿10月12日、
11月9日・23日・30日、12月14日の
木曜日(全5回)10時～12時 ㊿成人
㊿15人 ㊿2,000円 ㊿9月12日9時
30分から ㊿窓 ㊿2イタリアの家庭料理
教室 ㊿10月17日(火)10時～12時
30分 ㊿成人 ㊿12人 ㊿1,000円 ㊿
9月19日9時30分から ㊿窓 ㊿3午後の
紅茶セミナー ▶キリンの紅茶研究家
が教えます ㊿10月24日(火)13時30分
～14時30分 ㊿成人 ㊿30人 ㊿9月
25日9時30分から ㊿窓 ㊿4絵本とわら
べうたであそぼ! ㊿9月20日(水)10時
30分～11時 ㊿未就学児と保護者 ㊿
㊿5矢向子育て相談 ㊿9月14日～10月
5日の毎週木曜日10時～12時 ㊿
㊿6矢向パソコン相談 ㊿10月9日(月・
祝)9時～12時 ㊿

みその公園「横溝屋敷」

〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2
㊿574-1987 ㊿fax 574-2087
㊿qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp
①お月見のキセツクラシ～スキで紙を
すこう～ ㊿10月7日(土)10時～11時30分
㊿10組20人(小学生以下は保護者と) ㊿
1人1,000円(3歳未満は無料) ㊿9月11日
9時30分から ㊿窓または ㊿必要事項を明記し
て ㊿か ㊿窓 ㊿2竹とうろうまつり ㊿9月30日
(土)17時30分～20時 ㊿500人 ㊿100円
㊿※お月見団子の販売あり ㊿250円
寛政中学校コミュニティハウス
〒230-0034 寛政町23-1
㊿fax 503-3808
①②の ㊿は9月11日9時30分から ㊿窓か ㊿
①ニードルフェルトで作る秋の味覚盛り合
わせ ㊿9月29日、10月6日の金曜日(全2回)
13時30分～16時30分 ㊿10人 ㊿500円
②季節の和菓子 ㊿10月7日(土)13時30分
～16時 ㊿成人 ㊿10人 ㊿1,500円

老人福祉センター横浜鶴見

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

①②⑦の申は9月12日10時から窓(☎は13日から)、③⑥の申は9月11日10時から窓(☎は12日から)
①簡単英会話・中級 2020年までにマスターしよう 9月26日～30年2月27日の第2・4火曜日(全10回)13時～15時 先40人 ¥500円 ②親しめる書道・初級 10月3日～30年2月20日の第1・3火曜日(全10回)13時～15時 先20人 ¥1,000円 ③シニアのリトミック▶音楽に合わせた歌や、軽い体操 10月2日(月)13時30分～15時 先20人 持タオル、飲み物 ④鶴見の発展に貢献した浅野総一郎▶鶴見に関わる人物の歴史講座 10月5日・12日の木曜日(全2回)10時～12時 先40人 ¥500円 申9月15日10時から窓(☎は16日から) ⑤はじめての水彩画 10月2日～30年2月19日の第1・3月曜日(全10回)10時～12時 先30人 ¥1,000円 ⑥本と楽しむおとな時間 9月21日(木)13時30分～14時30分 ⑦おもちゃ病院 9月23日(土・祝)10時～14時 小学生以下 ⑧呼吸健康体操 9月15日、10月6日の金曜日14時～15時30分 60歳以上 先各40人 持動きやすい服装、タオル、飲み物 ⑨ひざひざワックン体操 9月12日・26日の火曜日14時～15時30分 60歳以上 先各50人 持動きやすい服装、タオル、飲み物 ⑩映画で元気!青春帰郷・寺尾の休日「アパッチ岩」 9月19日(火)13時から 60歳以上 ¥入会金2,000円、資料代各回300円 ㊟詳細は7ページ

末吉地区センター

〒230-0011 上末吉2-16-16
☎572-4300 ㊟586-1229

①ハロウィーンのオーナメントピック▶スポンジでウッドペイントを作ります 10月5日(木)・6日(金)・7日(土)(全3回)10時～12時30分 先10人 ¥800円 持エプロンまたは汚れてもいい服、雑巾、絵の具の水入れ2個 申9月21日10時から窓 ②午後の紅茶セミナー▶チーズに合う紅茶を見つけます。試食あり 9月29日(金)13時30分～14時30分 先30人 申9月15日10時から窓 ③サタデーモーニング体操 9月30日、10月7日の土曜日9時30分～10時50分 先各35人 ¥各150円 持飲み物、タオル、動きやすい服装 ④子どもと若者のひろば「アソViva」in末吉 10月7日(土)13時～17時 先20人 ⑤わくわくおはなしポケット▶絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 9月28日(木)10時30分～11時30分 未就園児と保護者 先15組 ⑥子育て支援 9月12日～10月10日の毎週火曜日10時～12時 未就園児と保護者 ⑦いきいきサロン 9月21日(木)10時～12時 先20人 ⑧末吉パソコン相談室 9月20日、10月4日の水曜日13時30分～16時 18歳以上 先各10人 ⑨おもちゃの病院 9月24日(日)10時～12時 先10人 ⑩すえよし本の修理屋さん 9月13日(水)13時30分～15時 先10人 ⑪保育士と遊ぼうプレイルーム 10月4日(水)10時～12時 3歳以下の子と保護者 ㊟

寺尾地区センター

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

①エンジョイ体操 10月16日～30年2月5日の月曜日(全10回)10時～12時 先成人 先60人 ¥2,000円 申9月11日10時から窓(☎は12日から) ②プレジャー体操 10月5日～30年2月1日の木曜日(全15回)11時30分～13時30分 先成人 先60人 ¥3,000円 申9月14日10時から窓(☎は15日から) ③ピュアエアロビ 10月6日～30年2月9日の金曜日(全15回)10時～12時 先成人 先15人 ¥3,000円 申9月15日10時から窓(☎は16日から) ④アンチエイジングヨガA・B 9月20日～12月6日の毎週水曜日(全12回)①9時15分～10時45分 ②11時10分～12時40分 先成人 先各50人 ¥各2,500円 申9月11日10時から窓(☎は12日から) ⑤子どもと若者の広場「アソViva!!」 9月16日(土)13時～17時 18歳以下 ⑥電子絵本で楽しもう 9月28日(木)10時30分～11時30分 未就園児 ⑦パソコン相談室 9月21日、10月5日の木曜日13時30分～15時30分 ⑧くりくらのパネルシアター 9月13日(水)14時30分～15時10分 未就園児と保護者 ㊟

生麦地区センター

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

①②⑥の申は9月11日9時30分から窓(☎は13時から)
①秋の上生菓子をつくろう 9月28日(木)14時～16時30分 先成人 先10人 ¥1,500円 ②午後の紅茶セミナー▶キリンの紅茶研究家が教えます 10月6日(金)13時30分～14時30分 先成人 先30人 ③泣いても大丈夫コンサート 10月27日(金)11時～12時 未就園児と保護者 先40組 申9月29日9時30分から窓(☎は13時から) ④インド藍で染めるシャツ 10月18日(水)13時30分～17時 先成人 先10人 ¥1,500円 持綿70%以上のシャツなど 1～2点 申9月12日9時30分から窓(☎は13時から) ⑤はなしのお宿 10月5日(木)11時～11時30分 未就園児と保護者 ⑥おもちゃ病院 10月7日(土)10時～16時 ⑦パソコン相談室 10月12日(木)13時30分～15時30分 先10人 申9月12日9時30分から窓(☎は13時から) ⑧なまむぎ子育て相談 9月12日～10月10日の毎週火曜日10時～12時 未就園児と保護者 ⑨生麦にここサロン 9月25日(月)10時～11時30分 未就園児と保護者 ㊟

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6
☎582-8680 ㊟582-5810

横浜元気!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2017 ボート・カナディアンカヌー体験会 10月9日(月・祝)10時～15時30分 先150人(小学2年生以下は保護者同伴) 持飲み物、動きやすい服装、帽子、運動靴 申9月11日9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

③～⑩の申は9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VIVA」 9月24日、10月8日の日曜日13時～14時 小学生以上 ②電子絵本の読み聞かせ 9月12日(火)10時30分～11時 未就園児と保護者 先20組 ③楽楽カラオケ憩いの場 9月19日(火)18時～20時 先成人 先30人 ④ママカフェ▶子どもと遊びながらおしゃべり 9月20日(水)10時～11時 未就園児と保護者 先15組 ¥200円 ⑤着物リフォーム▶着物を家庭着に 9月19日・26日、10月3日・17日の火曜日(全4回)10時～12時 先成人 先10人 ¥2,500円 ⑥お楽しみ会 9月28日(木)10時30分～11時 未就園児と保護者 先20組 ⑦茶道サークル体験講座 9月26日(火)18時～20時 先成人 先10人 ¥800円 ⑧ボイストレーニング体験講座 9月27日(水)13時～15時 先成人 先10人 ⑨香りただよ熊のぬいぐるみを作る 9月29日(金)13時30分～16時 先成人 先10人 ¥500円 ⑩健康体操&ダンス発表会 10月7日(土)13時30分～16時 先50人

駒岡地区センター

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

①美術で芸術の秋を楽しもう 10月6日・20日、11月3日・17日の金曜日(全4回)13時～15時 先成人 先12人 ¥800円 申9月22日10時から窓 ②男の料理教室 10月7日(土)10時～13時 先成人男性 先12人 ¥500円 申9月23日10時から窓 ③親子で一緒にプレスクール▶幼児工作とリトミック教室 10月19日・26日の木曜日(全2回)11時～13時 未就園児 先15組 ¥1,000円 申9月20日10時から窓 ④おもちゃの病院 10月21日(土)10時～14時 未就園児と保護者 先20組 申10月7日10時から窓

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

①②の申は9月11日9時30分から窓
①ベビーマッサージ 9月25日(月)10時～11時 先2か月～1歳6か月児と保護者 先10組 ¥500円 持バスタオルと子の飲み物 ②呼吸法から学ぶ太極拳 10月11日～12月13日の第2・4水曜日(全5回)10時～11時 先成人 先10人 ¥500円 持運動できる服装、飲み物 ③ママカフェ*新鶴見 10月2日(月)10時～11時30分 未就園児と保護者 ④ハマハグ新鶴見 開館日9時～12時 未就園児と保護者 ⑤講演「南武線90年の軌跡」▶鉄道史学会の会員による講演 10月8日(日)10時～12時 先成人 ㊟

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-81-2シークレイン内
☎511-5088 ㊟511-5089

HP 鶴見中央コミハ イベント 検索

①布あそび〜かわいいマカロンのコインケース〜 10月16日(月)13時～16時 先成人 先10人 ¥400円 申9月11日10時から窓(☎は14時から)



500円玉が3枚入るストラップ

②PCステップアップ講座〜マイ名刺を作ってみよう!〜 10月14日(土)10時～12時 先成人 先20人 ¥500円 申9月16日10時から窓(☎は14時から) ③お話し会&相談会▶パネルシアター・絵本読み聞かせほか 10月4日(水)10時～12時 未就園児と保護者 先8組 ④ママへのブリエ〜手形足型でハロウィーン&薬剤師さんの質問コーナー〜 10月19日(木)①10時～11時 ②11時～12時 未就園児と保護者 先各5組 ¥各500円 持持ち帰り用袋 申9月21日10時から HP

横浜市鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1 ☎584-5671 ㊟584-5673

横浜元気!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2017▶毎年恒例!卓球やバドミントン、トレーニング室などが無料に。サークル・団体の発表会も開催します! 10月1日(日)9時～17時 持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き ㊟

当日受付の教室【9月11日～10月10日】

④は16歳以上の女性、その他は16歳以上 ¥500円 持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き ㊟

	朝ヨガタイム	9月16日・30日、10月7日の土曜日	7時40分～8時40分	先40人
①ヨガ	昼ヨガタイム	毎週金曜日	12時～12時50分	先各60人
	夜ヨガタイム	毎週火曜日	19時15分～20時30分	
	②エアロビクス	毎週火曜日	9時15分～10時15分	先各50人
③エアロビクス	毎週金曜日	10時30分～11時45分		
④エアロビクス	9月16日・30日、10月7日の土曜日	11時15分～12時30分		
⑤コア・らくらくフィットネス	9月25日(月)	10時50分～11時30分	先24人	
⑥ママストレッチ	毎週火曜日	11時45分～12時45分	先20人	
⑦ちょこっとコア	毎週水曜日	12時30分～13時10分	先20人	
⑧ZUMBA	火曜ZUMBA	毎週火曜日	10時30分～11時30分	先各50人
	金曜ZUMBA	毎週金曜日	9時15分～10時15分	
⑨バランスボール	毎週金曜日	9時15分～10時15分	先20人	
⑩ボクシングフィットネス	毎週金曜日	21時20分～22時20分	先40人	
⑪フットサル	9月15日・29日の金曜日	19時15分～20時45分	先60人	
⑫バスケットボール	9月16日、10月7日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人	
⑬バレーボール	9月30日(土)	19時15分～20時45分	先60人	

市場小学校コミュニティハウス

〒230-0004 元宮1-13-1
☎574-1972

①ちびっこえいご 10月18日、11月1日・15日・29日、12月6日・20日、30年1月10日・24日、2月7日・21日の水曜日(全10回) ①15時～15時30分 ②15時40分～16時 ①14歳～5歳児 ②2歳～3歳児 先各20人 ③各2,500円 ④9月20日9時30分から窓(☎は13時から) ⑤音楽の玉手箱～ミュージカルの世界へようこそ～▶劇団四季出身の歌手によるコンサート ⑥9月24日(日)11時～12時 ⑦印象が変わるメイク! ⑧9月29日(金)10時～11時30分 ⑨成人 先10人 ⑩9月11日9時30分から窓(☎は13時から) ⑪市場子育て相談 ⑫9月13日～10月4日の毎週水曜日10時～12時 ⑬ハマハグ市場 ⑭9月15日～10月6日の毎週金曜日9時～12時 ⑮未就園児と保護者

白幡公園こどもログハウス ビッコ

〒230-0077 東寺尾2-12
☎582-9944

①鳥のマリオネット工作 ②9月16日(土)・17日(日)10時30分～13時30分 ③中学生以下 先各25人 ④ビッコひろば▶手遊び、工作など ⑤9月14日(木)11時～11時30分 ⑥未就学児と保護者 ⑦おはなし会 ⑧9月15日(金)11時～11時30分 ⑨未就園児と保護者

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎585-6652

①初級俳句教室 ②9月15日(金)13時～16時 先18人 ③赤・黒のボールペン、あれば歳時記か季寄せ ④写生教室 ⑤9月13日(水)10時～12時 ⑥水彩絵の具、2B鉛筆、消しゴム、画板、画用紙かスケッチブックF4 ⑦紙芝居教室 ⑧9月12日、10月10日の火曜日10時30分～11時30分 ⑨プレイルームオープン ⑩9月26日(火)9時30分～15時 ⑪茶道体験教室 ⑫10月7日(土)11時～15時 先20人 ⑬400円

鶴見中央地域ケアプラザ

〒230-0051 鶴見中央1-23-26
☎508-7800 fax508-7808

交通安全講習会▶大型スクリーンと三次元CGで交通環境を楽しく体験! ①10月18日(水)13時30分～15時30分 先20人 ②9月11日9時から窓(☎)

鶴見市場地域ケアプラザ

〒230-0024 市場下町11-5
☎504-1077 fax500-6677

自分と人生を大切に! 遺言&相続講座▶司法書士市川事務所の専門家による説明 ①10月20日(金)10時～12時30分 先20人 ②9月11日9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ソーレイン内
☎511-5711 fax511-5712

HP サルビアホール 検索

①北欧・バルトのクリスマス▶北欧・バルトから来日したアーティスト3組によるコンサート ②12月2日(土)16時30分～18時30分 先400人 ③区民・18歳以下・65歳以上・障害者4,300円(証明になるものが必要)、その他4,500円 ④9月15日10時から窓(☎) ⑤わたしはピアニスト ⑥10月16日(月)・17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が付添いが必要 ⑦各2,000円 ⑧9月25日までにHPまたは専用申込書(区役所などで配布)を窓(☎)

横浜市国際学生会館

〒230-0048 本町通4-171-23
☎507-0818 fax507-2441

①留学生をかこむ英会話サロン ②10月14日・28日、11月11日・25日の土曜日(全4回) ③午前の部:11時～12時30分 ④午後の部:13時30分～15時 ⑤16歳以上 先各30人 ⑥各3,200円 ⑦9月30日9時から窓(☎) ⑧留学生によるスピーチ大会&交流パーティー ⑨10月21日(土)13時30分～16時 ⑩中学生以上 先30人 ⑪1,000円 ⑫10月7日9時から窓(☎)

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎501-2848

①縄文土器を作ろう ②9月23日～11月11日の土曜日(全4回)時間は問い合わせ ③小学生以上 ④300円 ⑤9月11日10時から窓(☎) ⑥プレイパーク ⑦9月24日(日)10時～15時 ⑧持替え ⑨初級グラウンド・ゴルフ教室 ⑩9月19日(火)9時～11時 ⑪初心者 ⑫100円 ⑬どんぐりポスト設置▶どんぐりを集めて野毛山動物園へ寄付 ⑭9月23日(土・祝)9時～11月5日(日)16時30分



鶴見図書館

〒230-0051 鶴見中央2-10-7
☎502-4416 fax504-6635

①みんなでたのしみおはなし会 ②9月13日(水)16時～16時30分 ③ようこそ!朗読マラソン▶朗読したい人募集! ④10月22日(日)13時～16時 ⑤18歳以上 先20人 ⑥9月14日9時30分から窓(☎) ⑦親子でたのしみおはなし会 ⑧9月26日(火)11時～11時30分 ⑨1歳6か月～3歳児と保護者 ⑩本と楽しむおとな時間 ⑪9月26日(火)14時～15時

ふれーや

〒230-0045 末広町1-15-2
☎521-1010 fax521-1099

②～⑦の ⑧は60歳以上優先 ※各教室の詳細や掲載以外の教室についてはお問い合わせください ①パーソナルレッスン(プール) ②9月17日(日)～10月10日(火) ③毎週火曜日16時～17時のうち各30分 ④毎週日曜日10時～11時、13時～14時のうち各30分 ⑤小学生以上 先各1人 ⑥1回3,240円 ⑦水着、水泳帽、ゴーグル、タオル ⑧前日までに窓(☎) ⑨色を楽しむ塗り絵教室 ⑩9月13日・27日の水曜日11時～12時30分 先各15人 ⑪各500円 ⑫9月11日から窓(☎) ⑬健康麻雀教室 ⑭9月19日・26日、10月3日の火曜日 ⑮10時～12時30分 ⑯14時～16時30分 先各16人 ⑰各1,500円 ⑱初心者健康麻雀教室 ⑲9月14日～10月5日の毎週木曜日14時～16時30分 先各16人 ⑳各1,500円 ㉑みんなで歌おう懐かしの曲 ㉒9月19日・26日、10月3日の火曜日10時～12時 先各20人 ㉓各1,000円 ㉔手づくりソーイング教室 ㉕9月16日(土)11時30分～14時 先10人 ㉖1,500円 ㉗ノルディックウオーキング教室 ㉘9月25日(月)10時～11時30分 先15人 ㉙1,200円 ㉚9月11日から窓(☎)

健(検)診・教室

※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

*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 fax510-1887			
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12日・19日、10月3日・10日の火曜日	9時～ 9時45分受付
	1歳6か月児	9月15日、10月6日の金曜日	9時～ 9時45分受付
	3歳児	9月14日・21日、10月5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》		10月5日(木)9時30分～11時受付	予約制
母親教室《全4回》 《安定期(5か月～6か月)の妊婦》 ※4回目は両親教室		10月①2日(月)午後②16日(月)午前③16日(月)午後④23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 fax510-1792			
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 9月11日(月)・26日(火)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～8か月児(2回食)と保護者》		離乳食の話、調理実演、試食など 10月24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 ③10月2日8時45分から☎	予約制
ピカピカ1歳児☆親子歯みがき教室 《28年9月～12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 10月27日(金)①10時～11時②13時30分～14時30分 先①20組②15組 ③10月5日8時45分から☎	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15日(金)13時～・14時～・15時～、9月25日(月)9時～・10時～・11時～、 10月5日(木)9時～・10時～・11時～	予約制
【予約・問合せ】 障害者支援担当 ☎510-1848 fax510-1897			
アディクション(依存症)家族教室《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ご家族》		専門家などを囲んだグループ相談 10月3日(火)14時～16時 区役所1階一般健康相談室	予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談		精神疾患のある人を持つ家族による相談 9月13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

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37リオパルデ鶴声2階
☎504-5619 fax504-5616

善意銀行への寄付 6月20日～7月19日・敬称略

神奈川土建一般労働組合横浜鶴見支部、横浜市生麦地区センター、広瀬久江、匿名4件

広報よこはま鶴見区版
バックナンバーはこちら▶
HP 広報 つるみ 検索

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 fax045-510-1891