

特集
FEATURE



親子で!近場で! 夏 学び旅

まな たび

夏はもう目前! 今月の特集は、家族みんなで楽しみながら学べる施設を私たち親子が紹介します。アウトドア派もインドア派も、親子で学び旅に出てみませんか! (→8・9ページに続く)

地元もこんなに楽しいんだ!

大人の私も初体験がいっぱい!

毎月1日発行

つるみ

6 Jun

No. 248
2018



鶴見区ツイッター
区内イベント情報を発信中。
ぜひ、フォローください!

平成30年
広報よこはま
鶴見区版6月号

横浜の商店街No.1メニューを投票で決める好評企画「ガチ!」シリーズの第8弾は、「ガチチャーハン!」。市内31商店街から40店が参加し、自慢の味で頂点を目指し競います。

今回、鶴見区からは矢向の老舗中華料理店「房屋」がエントリー。この機会にあなたも、自身の舌でそのおいしさを確かめ、熱き一票を投じてください! (投票期間:6月1日~7月31日)



鶴見からも1店が参戦!
チャーハンNo.1決定戦



800円(税抜)

今年のガチはチャーハン!

房屋(矢向6-7-15)
「五目チャーハン」

卵をたっぷり使った金シャリの上に、大ぶりのエビ3つとカニがのったぜいたくな五目チャーハン。味の決め手は、甘く下味を付けた干しシイタケと自家製のチャーシュー。ひとつひとつの具材に味がついているため、あっさりした見た目でも味はしっかり。ボリュームもあって、舌もお腹も満足できる逸品です。

店主 勝島一晃さん



店の看板メニューで勝負します

区役所地域振興係 ☎ 510-1687 fax 510-1892

トピックス
TOPICS

食で延ばす「健康長寿」 今、見直される「和食」の魅力

近年、世界で愛される「和食」
その秘密は、栄養バランスと季節感

今や世界無形文化遺産※にも登録された「和食」は、健康的な食事として世界の注目を集めています。その魅力のひとつが、主食(ごはん)を中心に、主菜・副菜(おかず)を組み合わせた栄養バランスの良さや動物性油脂の少ない調理法です。また、魚や野菜、海藻などを多く使い、旬の食材のおいしさを生かして調理することで、より健康的で季節感ある食生活を送ることができるのも人気の秘密です。



主食:
ごはん、麺、パンなど

※ ~「和食」が世界無形文化遺産に~

2013年のユネスコ世界無形文化遺産に和食が登録されました。その背景には、多様で新鮮な食材や栄養バランス、自然美や季節感の表現力、そして年中行事との密接な関わりなどがあげられます。



副菜:野菜、きのこ、海藻類など



主菜:肉、魚、卵、大豆製品など

和食こそ、「食育」に最適
食材の持ち味を一層楽しみましょう

家族や友人と楽しく食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。特に子どもには、食への関心を持ち、食事のマナーを学ぶ場にもなります。毎月19日の「食育の日」には、家族で和食のおいしさや季節感、日本の食文化を改めて見直してみませんか。

一方、そんな和食にも弱点はあります。それが、塩分の多さです。特に干物や漬物には、食塩が多く含まれているため、食べすぎに注意しましょう。ちなみに、梅干し1個には1.8g、甘塩鮭1切れには1.4gの塩分が含まれており、1日の摂取量の目安(7~8g)からすると、食材の味を生かした薄味に慣れることも大切です。また、うま味を上手に使うことで、和食ならではの繊細な味わいを楽しむことができます。

区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

鶴見区役所は、第2・4土曜日(9時~12時)に戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています
横浜市鶴見区役所 ☎ 230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 ☎ 510-1818(代表番号)

鶴見区のいま 人口▶290,546
(30年5月1日現在) 世帯数▶137,576

夏のレジャーでは 水の事故に細心の注意を!

7・8月
昨年夏の
水の事故
(全国)

水の事故 **511件** (全国)
死者・行方不明者 **248人**

【警視庁調べ】

これからの季節、例年多く発生するのが水難事故です。昨年夏(7~8月)に起きた事故は全国で511件、そのうち死者・行方不明者は248人にのぼっています。また、水の事故は子どもが被害にあうケースも多いため、海や川のレジャーでは子どもから目を離さず、細心の注意を払いましょう。そして、万が一のために、救急処置も覚えておきましょう。

アプリで覚える「救急処置の基礎」
ココから▶



子どもの川遊びには危険がいっぱい

塩分を多く含む海水により浮きやすい海に比べ、川は真水のため浮力を得にくく、また水流や水圧の影響で動きづらく、水温も低いことから体力の消耗も激しくなります。子どもの死亡事故も多く発生していることから、子どもの川遊びには細心の注意が必要です。

海では離岸流に注意! 遊泳禁止区域には入らない

海には地形により目に見えない岸から沖に向かって発生する流れ(=離岸流)があります。離岸流は流れが非常に早く、逆らって泳いでも体力を消耗するだけで、溺れる原因にもなります。離岸流の幅は10m~30m程度のため、流れにはまったら岸と平行に泳ぎ逃れましょう。また、遊泳禁止区域には絶対に入らないようにしましょう。

軽度なケガや体調不良で、救急車を呼ぶか迷ったら...

通常、「溺れた」、「大ケガをした」ときは119番通報をしますが、迷うような場合には右記の「#7119」にかけましょう。

119番をかけるか迷った時は
#7119へ(24時間対応)

鶴見消防署予防課 ☎ 503-0119

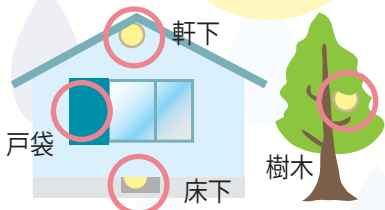
ハチや蚊に注意! 早めの発見・対策を

ハチの巣は今の時期に発見・駆除を!

春先から秋にかけて発生するハチによる被害。その予防には、今の時期からの早めの対策が不可欠です。特にこれからの時期、活発化するスズメバチやアシナガバチの巣作りは、巣が大きくなる前の今の時期に見つけて対処することで、比較的安全に駆除ができ、費用も抑えられます。

もしも家の周辺で巣を見つけたら、
①近づかない ②揺らさない ③騒がないこと。アシナガバチの駆除方法※やスズメバチの駆除業者については、区役所にご相談ください。

※区役所では駆除を行っていません



スズメバチの巣



ボール型のマーブル模様で穴が1か所

アシナガバチの巣



おわん型で複数の巣穴が見える

ハチが巣を作りやすい場所

蚊は増やさない環境づくりが大切

蚊はデング熱やジカ熱などのさまざまな感染症を媒介します。例えば、海外で蚊に刺され帰国後に発症した人が国内で新たに蚊に刺されると、感染症が広がり、流行することがあるため、注意が必要です。そして、蚊の多い場所では肌の露出をさけるなど刺されない対策はもちろん、蚊を発生させないことも大切です。家の周りを見回り、蚊の発生源となる水たまりがないか確認し、やぶや草むらなどはきちんと手入れしましょう。

<蚊の発生源(例)>



区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

健康寿命の鍵をにぎる 「フレイル」をご存じですか?

「フレイル」とは、身体やこころの機能(はたらき)が低下し、介護が必要となる手前の状態をいいます。そんなフレイルを予防し、健康寿命を延ばすコツを学べる講演会を開催します。その場でできるフレイルチェックも行います。



地域別に居場所やサロンの老人クラブの情報満載!

7月から区役所(3階1番)で配布

講演会 **なぜ老いる? ならば上手に老いるには ~健康寿命の鍵は「フレイル」予防~**

手話通訳あり

講師: 東京大学高齢社会総合研究機構医学博士 飯島勝矢氏

6月25日(月) 13時30分~15時30分

鶴見公会堂(フーガ1 6階) 先200人 当日直接会場へ



区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897

健康と思う今こそ 「がん検診」を受けてください

市では、現在加入する健康保険で受診機会のない市民向けに、「がん検診」を実施しています。初期のがんは自覚症状がないことが多く、気づかないうちに進行します。

初期の段階に発見し、適切な治療を行うことが重要です。

検診の種類

胃がん 肺がん
大腸がん 子宮がん
乳がん 前立腺がん

受診するには

受けたい検診と医療機関を選び、直接、医療機関に電話で予約します。

詳細は HP 横浜市 がん検診 検索

検診の種類により、対象者、費用、受診できる医療機関は異なります。詳細は市ホームページまたは下記へお問合せください。

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 fax 664-2828

(日曜・祝日・年末年始を除く8時30分~17時15分)

区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

6月～9月は食中毒に要注意！ この季節、細菌性食中毒が活発化

これからの季節、家庭内でも食中毒には注意が必要です。中でもこの時期に多い細菌性食中毒を予防するには、食中毒菌がすみやすく、増えやすい環境(状態)を作らないことが大切です。その予防策としては、

①つけない②ふやさない③やっつける、の3つが不可欠です。そして何より、調理前には手を洗うこと。手に付着した細菌やウイルスは流水だけでは取れにくいので、爪や指の間も石けんを使ってきれいに洗い流しましょう。

食中毒予防3原則 + 1 (プラスワン)

①つけない

包丁やまな板を清潔に保ち、生の肉や魚と野菜で使い分けましょう。

②ふやさない

適正温度での保存(10℃以下)、冷蔵庫内の容量は7割程度に抑え、冷気を庫内に行き渡らせましょう。

③やっつける

肉は中心部の色が変わるまで加熱しましょう。(75℃で1分以上加熱)

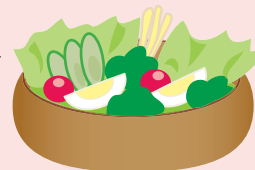
プラス1 手洗い

細菌やウイルスは流水だけでなく、せっけんで洗い流しましょう。

普段よく食べる、野菜にも食中毒菌が!

食中毒というと、肉や魚のイメージが強いですが、実は野菜にも食中毒菌は付いています。特にこの時期は、サラダなど野菜を生で食べることも多いため、細心の注意が必要です。生で食べる際には、流水でしっかり野菜を洗ってください。

過去にあった腸管出血性大腸菌による食中毒では、野菜の浅漬が原因だったこともありました。野菜類は加工前にしっかりと洗浄、消毒(塩素を使うと効果的)すれば食中毒菌は減らせます。



区役所食品衛生係 ☎510-1842 fax 510-1718

「特定健診」を受け 生活習慣病の早期発見を!

特定健診は、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の早期発見とその改善を目指した健康診断です。対象は横浜市国民健康保険に加入する40歳～74歳の人で、今年度から無料で受診できるようになりました(通常実費10,000円相当)。受診の際は、各自で希望する医療機関に直接電話でお申し込みください(受診に必要な書類は各家庭に5月下旬に送付済み)。

※その他の健康保険加入者はご加入の健康保険へ、後期高齢者医療制度加入者は下記けんしん専用ダイヤルまでお問合せください

詳細は [HP](#) 横浜市 特定健診 [検索](#)

区役所けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 fax 664-2828
(日曜・祝日・年末年始を除く8時30分～17時15分)

区役所保険係(特定健診) ☎510-1807 fax 510-1898



対象者

横浜市国民健康保険に加入の

40歳～74歳

費用

無料



申込み

ご希望の医療機関に直接、電話



鶴見川サマーフェスティバル 鶴見川花火大会の協賛者募集

8月18日(土)10時から ※花火大会は19時から 佃野公園周辺・鶴見川土手
【協賛金】①個人1口5,000円②法人企業1口30,000円③個人商店・団体・自治会町内会1口15,000円④【特別協賛スターメイン】1口200,000円、または1口100,000円 【特典】①～③観覧席2席、④観覧席2席以上、公式ホームページへのロゴ掲示、①～④プログラムに名前とメッセージを掲載、場内アナウンスにてご協賛者名を紹介

7月31日までに申込用紙(区役所等で配布)を [fax](#) か [郵](#) または [窓](#)

区役所鶴見川サマーフェスティバル実行委員会(〒230-0051 鶴見中央3-4-25キャスアライアンスビル内) ☎fax 521-8288

地域課題の解決に向けて 活動する皆さんを支援します 第2弾!

①つるみ・地域のつながり応援事業補助金
町内会を含む2つ以上の団体が連携・協働した地域課題解決の取組への助成(補助額上限30万円)

②つるみ・元気アップ事業補助金
地域の課題解決に区民が自主的に取り組む活動の立ち上げへの助成(補助額上限8万円)

【活動事例】居場所づくり、地域の交流促進など
7月13日までに申請書(区役所5階3番、地区センター、地域ケアプラザ等で配布)を [窓](#) ※詳細は募集案内(申請書と同時配布)

[HP](#) 鶴見 元気な地域づくり [検索](#)

区役所地域力推進担当
☎510-1678 fax 504-7102

認知症を予防することは遊び回想法

- 早口ことばから戦前の教科書まで、おとしよりの「ことばの豊かさ」をつまみ食いできる本。
- 巻末の「こだわり暮らしの歴史年表」は、芸能、スポーツ、流行が一目でわかり、介護に関わる人もそうでない人も楽しめます。
- ときわひろみ/著 雲母書房/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



妖怪一家九十九さん

化野原(あだしのはら)団地の地下十二階に住む九十九さん一家は、実は妖怪! ヌラリヒョンパパほか怪しくも楽しい七人家族。あなたの近所にも素知らぬ顔して妖怪が住んでいるのかも?(シリーズ多数あり)
富安陽子/作 山村浩二/絵 理論社/発行

児童

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 ㊨はがき ㊩往復はがき ㊪必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) ㊫窓 ㊬当日直接 ㊭郵送 ㊮持ち物 ㊯申込み ㊰問合せ ㊱電話 ㊲ファクス ㊳Eメール ㊴HP ホームページ ㊵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

区役所から

講座・催し

鶴見区・神奈川区の工場で『モノづくり』を親子で学ぼう!

㊟7月27日(金)9時45分～15時30分 ㊢日産自動車(株)横浜工場、キリンビール(株)横浜工場 ※区役所から貸切バスで移動 ㊣20歳以上の代表者(保護者)1人以上と鶴見区在住・在学の小学1～3年生1人以上(1組2人～4人まで) ㊤30人 ㊦7月6日までに(1)行事名(2)必要事項(3)代表者年齢(4)同伴者氏名(ふりがな及び学年※複数の場合は全員分)(5)応募動機を記入して HP か 往(抽選結果は7月13日までに連絡)

㊧区民活動支援係

㊨510-1692

㊩510-1892

HP 鶴見区 モノづくり



子どもも体験できる麦汁の試飲

検索

つるみ・かながわ区民デー 横浜F・マリノスサッカー教室&観戦会

元日本代表選手の波戸アンバサダーが参加予定! ㊟7月28日(土)14時30分～21時30分(13時45分区役所集合) ㊢サッカー教室:日産ウエルフェア 観戦会:日産スタジアム ㊣鶴見区・神奈川区在住または在学の小学1～3年生と保護者(2人1組) ㊤60人 ㊦2,500円 ㊦7月11日まで ㊧必要事項(氏名は保護者及び子ども)、小学校名、学年、メールアドレスを記入して fax か ㊨(抽選結果は当選者のみ7月20日までに連絡)

㊩横浜マリノス(株)ふれあい事業部

㊪285-0675 fax 285-0688

㊫yfm-fureai@marinos.co.jp



サッカー尽くしの1日で夏休みの思い出を作ろう!

施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

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

①②の ㊤は、6月11日9時30分から窓 ①ベビーマッサージ ㊟6月25日(月)10時～11時 ㊢2か月～1歳6か月児と保護者 ㊣バスタオル、子の飲み物 ②パソコン講座「Microsoft Excelを使って表計算家計簿・健康管理日誌」 ㊟6月30日(土)～7月2日(月)13時30分～16時 ㊢簡単な文字入力ができる人 ㊤10人 ㊦1,500円 ※パソコン貸出あり(持込可) ③ママカフェ*新鶴見 ▶おしゃべり・情報交換 ㊟7月2日(月)10時～11時30分 ㊢未就学児と保護者 ㊣ ④ハマハグ新鶴見 ▶空き室解放 ㊟開館日9時～12時 ㊢未就学児と保護者 ㊣ ⑤新鶴見子育て相談 ㊟毎週金曜日10時～12時 ㊢未就学児と保護者 ㊣

市民活動体験講座「つる楽たいむ」 バルーンアート連続講座

目指せ! バルーンアーティスト!? 使うのは風船とポンプだけ! 楽しみながら基本から応用まで学んで、特技として身につけてみませんか?

㊟6月23日、7月14日・28日、8月25日の土曜日(全4回)10時30分～12時30分 ㊢つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊤30人 ㊦1,500円(風船・ポンプ代込) ㊦6月11日9時から ㊧窓またはfax

㊩つるみ区民活動センター

㊪510-1694 fax 510-1716

食生活等改善推進員養成講座

食を通じて地域で健康づくりをすすめる「ボランティア養成講座」

㊟7月25日(水)～31年2月27日(水)毎月第4水曜日(12月のみ第3火曜日) ㊢全8回 ㊣13時30分～16時 ㊤区役所1階予防接種室 ㊦区民 ㊧40人 ㊨1,200円程度 ㊩6月11日から ㊪窓 ㊫必要事項 を記入して fax

㊬区役所健康づくり係

㊭510-1827 fax 510-1792

チョコレート科学する～おいしさのひみつ～

森永製菓の研究者によるお話と高校生との実験で、チョコレートのおいしさの秘密を探る ㊟8月2日(木)14時～16時30分 ㊢横浜サイエンスフロンティア高校(小野町6) ㊣区内在住・在学の小学4～6年生 ㊤30人 ㊦エプロン、ハンカチ、上履きまたはスリッパ・筆記用具 ㊦7月19日までに ㊧必要事項 学校名、学年、食物アレルギーの有無を記入して HP か 往



チョコレートの試食もあるよ!

㊩区民活動支援係

㊪510-1692 fax 510-1892

HP チョコレートを科学する

検索

生麦地区センター

〒230-0052 生麦4-6-37 ㊢504-0770 ㊣504-2662 ㊤第3月曜

①ガラスの器に水耕栽培でおしゃれに～カラーサンドで際立つ～ ㊟6月26日(火)10時～12時 ㊢10人 ㊦1,600円 ㊧水に強いレジ袋(持ち帰り用)、エプロン ㊩6月11日9時30分から窓(㊪は13時から) ②チャリティーダンスパーティー ㊟6月30日(土)17時30分～20時 ㊢成人 ㊦募金300円以上 ㊧持女性はヒールカバーをつけた靴 ㊣ ③セタマンドリンロビーコンサート ㊟7月7日(土)13時30分～14時 ㊣ ④初夏のおもてなしコーディネート～五感で感じる演出～ ㊟7月13日(金)13時30分～15時 ㊢成人 ㊤10人 ㊦300円 ㊩6月15日9時30分から窓(㊪は13時から) ⑤ワンパクサタデー(ボッチャー) ㊟7月14日(土)13時～15時 ㊢小学生 ㊣ ⑥おもちゃ病院 ㊟6月30日(土)10時～14時 ㊩6月11日9時30分から窓(㊪は13時から)

第1回つるみMACHI塾(全8回)

鶴見区の基礎をつかった浅野総一郎～夢に向かって走り続けた生涯と、その素顔～

講師は鶴見歴史の会の酒井晴雄さんです

㊟6月27日(水)18時～19時30分(開場17時30分) ㊢つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊤30人 ㊦(17時以降は夜間入口を利用)

㊩つるみ区民活動センター

㊪510-1694 fax 510-1716

第1回鶴見鉄道倶楽部(全4回)

鶴見の鉄道について学ぼう!

鉄道をテーマにした月1回の勉強会! 講師は鶴見歴史の会の間口健一さんです

㊟6月16日(土)14時～16時(開場13時30分) ㊢つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊤30人 ㊦(土曜日は夜間入口を利用)

㊩つるみ区民活動センター

㊪510-1694 fax 510-1716

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。土壌混合法を普及させる3R夢サポーターも募集中です



㊟6月11日(月)13時30分～14時

㊢区役所1階区民ホール ㊣

㊤区役所資源化推進担当

㊪510-1689 fax 510-1892

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～い!!

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

㊟6月30日(土)10時～14時 ㊢鶴見銀座商店街(バルロードつるみ) ㊣

㊤東京地方税理士会鶴見支部

㊪502-0780

㊫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

㊟6月20日(水)18時30分～20時30分(受付は18時30分～19時30分) ㊢鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階) ㊤8人 ㊣

㊤神奈川県司法書士会

㊪641-1372 fax 641-1371

HP 神奈川県司法書士会

検索

相続税説明会及び税理士による無料相談

㊟6月15日(金)13時30分～15時30分 ㊢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) ㊤事前 ㊦窓

㊩鶴見税務署資産課税部門

㊪521-7141(音声案内2番→内線271)

リユース家具無償提供

㊟展示:6月11日(月)～26日(火)10時～16時(12時～13時、日曜日は除く)

㊢抽選後～7月7日(土)10時～16時(12時～13時、日曜日は除く) ㊣資源循環局鶴見工場(末広町1-15-1) ㊤市内在住・在勤・在学者 ㊦ ※来場者1人につき1点まで

㊩資源循環局鶴見工場

㊪521-2191 fax 521-2193

スポーツ・アウトドア

鶴見区子どもサマーキャンプ

㊟8月10日(金)～12日(日)(2泊3日) ㊢横浜市少年自然の家赤城林間学園(群馬県利根郡昭和村糸井7135) ㊣区内在住・在学の小学3～6年生 ㊤40人

㊦12,000円 ㊦6月24日までに ㊧必要事項、性別、学校名、学年を記入して 往

㊩鶴見区子ども育成会連絡協議会「サマーキャンプ」担当(〒230-0042仲通1-5瀬下タイル工事株式会社内)

㊪090-3224-3420

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サルビア写真展2018「あなたの横浜、教えてください」横浜で撮った写真、大募集!

㊟8月11日(土)～19日(日)※15日(水)は休み10時～17時 ㊢プリント部門40点、デジタル部門60点 ㊩6月15日～7月31日 ※プリント部門は窓か郵、デジタル部門はHP

②パーカッションフェスタ▶土曜日開催のスペシャルコンサート ㊟8月4日(土)①11時～12時②15時～16時(②のみ小学生以上) ㊢各429人 ㊦500円 ㊩6月13日10時から窓か郵

③文化芸術活動応援講座 #11ダンサーのための解剖学▶テーピングの巻き方実践あり ㊟8月25日(土)14時～16時 ㊢20人 ㊦1,500円 ㊩6月16日9時から申込書(当ホール、区役所、地区センターなどで配布)に必要事項を明記して窓かfax またはHP

寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1 ㊢503-3808 ㊣火・木曜

②③の ㊤は6月11日9時30分から窓(㊪は13時から)

①ファブリックデコの綿棒ケース&ティッシュボックスケース ㊟7月21日(土)13時30分～16時30分 ㊢成人 ㊤10人 ㊦900円 ㊩6月20日9時30分から窓



綿棒ケースとティッシュボックスケースに布地を貼ってカルトナーズ風にデコレート

(㊪は13時から) ②アロマで虫よけ ㊟6月30日(土)13時30分～16時 ㊢成人 ㊤20人 ㊦300円

③夏に涼しい布ぞうり▶よれよれのTシャツでもOK! 足元涼しい布ぞうり ㊟7月6日(金)13時～16時30分 ㊢成人 ㊤10人 ㊦300円

市場小学校コミュニティハウス

〒230-0004 元宮1-13-1
☎574-1972 ☎火・木曜

- ①③④の申は6月13日9時30分から窓(☎は13時から)
- ①子ども科学教室へヘロンの噴水または止まっても倒れないコマを作ろう▶コマの原理、ヘロンの噴水の原理の学習と実験 ☎8月3日(金)13時30分～15時30分 小学生 先20人 ¥300円
- ②親子の音楽おはなし会▶音楽付きの読み聞かせ。手遊び、簡単な工作もあり ☎6月29日(金)11時～11時30分 未就園児と保護者 先20組
- ③夏休み陶芸体験～マイカップ・マイ皿作り～ ☎7月21日(土)10時～11時30分 小学生 先20人 ¥1,500円
- ④夏休み親子工作～大工さんに学ぶ本格工作～▶本立て・椅子・巣箱・プランターなど ☎7月29日(日)9時～12時 小学生と保護者 先20人 ¥300～500円 持筆記用具(あればトンカチ、のこぎりなど)
- ⑤ハマハグ市場 ☎6月15日～7月6日の毎週金曜日9時～12時 未就園児と保護者

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 ☎第4月曜

- ①生演奏で歌手気分 みんなで歌おう昭和の歌を ☎6月24日(日)13時30分～14時30分 60歳以上 先70人 ¥100円 申6月11日10時から窓(☎は12日から)
- ②初夏のロビーコンサート(マンドリンアンサンブルアマビレ) ☎6月30日(土)13時30分～14時30分
- ③歌声喫茶「ふるさと」ハッピー小林とブルーエンジェルズ ☎7月4日(水)13時～15時 成人 先80人 ¥100円
- ④はじめてのペタンク ☎6月26日、7月3日・10日・17日の火曜日(全4回)9時30分～11時 60歳以上 先15人 ¥500円 申6月11日10時から窓(☎は12日から)
- ⑤お楽しみ寄席 ☎6月22日(金)14時～15時 60歳以上

矢向地区センター

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

- ①アロマテラピー講座 ☎6月23日(土)10時30分～12時 成人 先12人 ¥500円 申6月12日9時30分から窓
- ②夏の日差しを楽しみながら幸運を呼ぶ「サンキャッチャー作り」 ☎6月30日(土)①12時～②13時～③14時～ 成人 先各回4人 ¥500円 申6月12日9時30分から窓
- ③矢向パソコン相談 ☎7月2日(月)9時～12時

白幡公園子どもログハウス ピッコロ

〒230-0077 東寺尾2-12
☎582-9944 ☎第2・4月曜

- ①くるくるキラキラレイン棒 ☎6月16日(土)・17日(日)10時30分～13時30分 未就学児～中学生 先各25人
- ②リズムであそぼう▶馬場保育園の先生と遊ぼう! ☎6月13日(水)10時30分～11時 未就学児と保護者
- ③おはなし会 ☎6月15日(金)11時～11時30分 未就学児と保護者
- ④いっしょに遊ぼう会▶どろんこ保育園の先生と遊ぼう! ☎6月27日(水)10時50分～11時10分 未就学児と保護者

潮田地区センター

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

- ①～銀幕ライブ～潮田の休日「大江戸七人衆」 ☎7月19日(木)13時～15時 成人 先40人 申6月13日9時30分から窓
- ②夏のアクセサリー作り～七宝焼ブローチ&ペンダント～ ☎7月21日(土)13時30分～16時30分 成人 先10人 ¥1,500円 申6月11日9時30分から窓(☎は12日から)
- ③夏休み子ども化学教室～指紋採取をしてみよう!～ ☎7月25日(水)10時～12時 小学生と保護者 先12組 ¥500円 申6月16日9時30分から窓(☎は17日から)
- ④夏休み親子木工教室 ☎7月29日(日)10時～12時 小学生と保護者 先15組 ¥600円 持軍手、作りたい物を描いた絵、エプロンまたは汚れても良い服装 申6月20日9時30分から窓(☎は21日から)
- ⑤夏休み卓球教室～初心者さんいらっしゃい!～ ☎8月1日(水)～4日(土)(全4回)14時～16時 小学生以上 先30人 ¥400円 持卓球ラケット、運動しやすい服装、室内履き 申7月1日9時30分から窓(☎は2日から)

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 ☎第2・4月曜

- ②～⑤の申は6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」 ☎6月24日、7月8日の日曜日13時～16時 18歳以下
- ②季節の練りきり和菓子▶和菓子職人から学ぶ ☎6月20日(水)14時～16時 成人 先10人 ¥1,500円
- ③歌声ひろば▶アコーディオンの伴奏で歌おう ☎6月23日(土)13時30分～15時 先30人
- ④ペーパークラフト▶アマリリスを作ろう ☎6月26日(火)9時30分～12時 成人 先10人 ¥300円
- ⑤布ぞうり▶不要なTシャツで快適な夏を! ☎7月3日(火)13時～16時 成人 先10人 ¥300円

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
☎585-3770 ☎火・木曜

- ①～③の申は6月11日10時から窓(☎は13時から)
- ①母から娘に伝えたい「和布で作る つるし雛」 ☎7月～11月第4月曜日13時～16時 成人 先6人 ¥3,000円 持裁縫道具
- ②夏休みシリーズ「親子木工教室」 ☎7月29日(日)10時～12時 小学生と保護者 先15組 ¥500円 持軍手、飲み物
- ③詩吟無料講座 ☎7月21日・28日の土曜日10時～12時 成人 先10人 持飲み物、筆記用具

駒岡地区センター

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

- ①折り紙教室～桃の花を作ろう～ ☎6月26日(火)10時30分～12時30分 成人 先12人 申6月13日10時から窓
- ②きものリメイクでシンプル服を作ろう ☎6月25日(月)・29日(金)10時～13時 成人 先8人 ¥800円 申6月12日10時から窓
- ③初めての美術教室 ☎7月6日・20日の金曜日13時～15時 成人 先8人 ¥300円 申6月15日10時から窓

寺尾地区センター

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

- ①初夏の装いに華やかさを添えて～ビーズネックレス作り～ ☎7月13日(金)10時～12時 成人 先20人 ¥1,500円 申6月11日10時から窓(☎は12日から)
- ②夏休み親子木工教室 ☎7月22日(日)10時～12時 小学生と保護者 先15組 ¥600円 申6月22日10時から(☎は23日から)
- ③おもちゃ病院 ☎6月16日(土)10時30分～11時30分 小学生以下 申6月11日10時から窓(☎は12日から)
- ④小学生の将棋教室 ☎7月7日～9月8日の毎週土曜日(全10回)10時～12時 小学生 先15人 ¥1,000円 申6月11日10時から窓(☎は12日から)
- ⑤手打ちそば体験教室 ☎7月7日(土)13時～16時 成人 先15人 ¥1,000円 申6月11日10時から窓(☎は12日から)



チェコガラスのビーズを使います

末吉地区センター

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

- ①夏だ! 祭りだ! ゆかたを着よう! ☎7月4日(水)13時30分～17時 中学生以上 ※保護者向けにお子さんへの着付け指導も可 先10人 ¥300円 持ゆかた、腰ひも2本、帯、げた、タオル1本 申6月20日10時から窓
- ②かわいい押し花キャンドル▶四角いキャンドルに押し花でアクセント ☎6月22日(金)13時30分～15時 成人 先15人 ¥800円 申6月11日10時から窓
- ③さくっとピザの作り方▶家庭でできる簡単おいしいピザの作り方を伝授 ☎7月8日(日)10時～12時 小学生以上と保護者(成人のみも可) 先12組 ¥500円 持エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル 申6月24日10時から窓
- ④天まで届け! セタロビーコンサート ☎7月5日(木)14時30分～15時
- ⑤子どもと若者のひろば「アソViVa」in末吉 ☎7月7日(土)13時～18時 18歳以下 先20人

鶴見スポーツセンター

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

当日受付の教室【6月11日～7月10日】

④は16歳以上の女性、⑧レモンは1歳～3歳児と保護者、オレンジは2歳～5歳児と保護者、その他は16歳以上 ¥500円(⑧は1人250円) 持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き

①ヨガ	朝ヨガタイム	毎週土曜日	7時40分～8時40分	先40人
	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	はじめてエアロビクスタイム	毎週火曜日	9時15分～10時15分	先各50人
	エアロビクスタイム	毎週金曜日	10時30分～11時45分	
	ひきしめエアロビクスタイム	毎週土曜日	11時15分～12時30分	
③コア&らくフィットネスタイム		6月18日・25日、7月2日の月曜日	10時50分～11時30分	先24人
④ママストレッチタイム		毎週火曜日	11時45分～12時45分	先20人
⑤ちよこっとコアタイム		6月13日・20日、7月4日の水曜日	12時30分～13時10分	先20人
⑥ZUMBA ラン音楽で踊る 有酸素運動	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	
⑦バランスボールタイム		毎週金曜日	9時15分～10時15分	先20人
⑧親子 リトミック	レモン	6月23日(土)	9時～9時50分	先各30組
	オレンジ		10時～10時50分	
⑨ボクシングフィットネス ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ		毎週金曜日	21時20分～22時20分	先40人
⑩フットサルタイム		6月22日、7月6日の金曜日	19時15分～20時45分	先60人
⑪バスケットボールタイム		6月16日・30日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人
⑫バレーボールタイム		6月23日、7月7日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人

子ども定期教室【9月～12月】

①は全8回、⑤⑥⑦⑨は全10回、その他は全15回 持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き 申6月20日までに HPが 必要事項、希望教室(1教室のみ)、性別、年齢、生年月日、過去1年間の参加の有無、市外在住者は勤務先が学校名を明記して 往/ 詳細は ☎か HP

月曜日	①親子 リトミック	チョコ	9時～9時50分	1歳～3歳児と保護者	抽各40組	3,840円	
		バニラ	10時～10時50分	1歳～2歳児と保護者			
火曜日	②親子わくわく体操 ※		15時10分～16時10分	3歳～4歳児と保護者	抽30組	7,200円 ☎8,100円	
		③キッズチアダンス教室		16時20分～17時20分	5歳児～小学1年生	抽各30人	12,900円
		④火曜スポーツチャレンジ		17時30分～18時30分	小学生	抽20人	9,600円
		⑤ベビーマッサージ		9時15分～10時5分	1か月～12か月児と保護者	抽15組	6,400円
水曜日	⑥親子ヨガ		10時20分～11時20分	1歳児と保護者	抽20組	5,400円	
		⑦ジュニアラインスケート		15時30分～16時45分	小学生	抽30人	8,600円
		⑧すくすく 幼児体操	キリン	15時15分～16時15分	4歳～5歳児	抽各40人	4,800円
			パンダ	16時30分～17時30分			
			⑨タグラグビー		17時45分～18時45分	小学生	抽20人
木曜日	⑩親子ピクス		9時～9時55分	2歳～3歳児と保護者	抽25組	7,500円	
		⑪親子リトミック	イチゴ	10時5分～10時55分	1歳～2歳児と保護者	抽40組	7,200円
			リンゴ	15時30分～16時40分	小学1年～3年生	抽各40人	4,800円
金曜日	⑫ジュニア 体操	バナナ	16時50分～18時				
		⑬親子のびのび体操 ※		9時30分～10時30分	2歳～3歳児と保護者	抽35組	7,200円 ☎8,100円
			⑭わんぱく 幼児体操	ラッコ	15時15分～16時15分	5歳～6歳児	抽各40人
イルカ	16時30分～17時30分						

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎501-2343 無休

- ①花苗植付け 6月23日(土)・24日(日)〈全2回〉10時～12時 持 手袋、長靴 直
- ②ノルディックウォーク▶ウォーキングが全身運動に変化 6月14日(木)10時～11時 持 ポール※貸出しあり(先15人 ¥100円) 直
- ③初級グラウンド・ゴルフ教室 6月18日(月)9時～11時※雨天中止 直 初心者 ¥100円 持 クラブ、ボール※クラブ貸出しあり(先15人) 直
- ④つるみプレイパーク▶水遊び 7月1日(日)10時～15時(雨天決行) 持 水鉄砲・着替え 直

鶴見図書館

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

【図書特別整理休館】7月3日(火)～5日(木) 図書館は休館します。返却ポスト使用可

- ①みんなでたのしむおはなし会 6月13日(水)15時30分～16時 直 未就学児～小学生
- ②鶴見大人のための図書館ツアー▶普段見られないスペースに入れるチャンス!! 6月22日(金):横浜商科大学 ② 6月26日(火):鶴見図書館 ③ 6月28日(木):鶴見大学 各日14時～15時 先 各回20人
- ④高校生以上(③のみ鶴見区在住・在勤・在学者) ④ 6月12日9時30分から窓か ☎ (複数回申し込み可)

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シーグレン内
☎511-5088 無休 511-5089 第3水曜

①クレイアートバラの飾り～横浜の花・バラをお部屋にいかが?～

6月7日(金)10時～12時 先10人 ¥1,000円 持 持ち帰り用袋、手拭き 申 6月12日10時から窓(☎は14時から)



花びらには好きな色をつけられます

②お話し会 & 相談会

▶パネルシアター、読み聞かせなど 6月19日(火)10時～12時 直 未就学児と保護者 先 8組 直

③やってみよう! たのしいコーラス▶声を出すコツを学び童謡や唱歌を歌ってみよう 7月27日、8月3日・10日の金曜日〈全3回〉10時～11時30分 直 成人 先 15人 ¥500円 申 6月22日10時から窓(☎は14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 無休 311-6444 第2月曜
HP 三ツ沢野外活動センター イベント 検索

夏休み自由研究教室 8月7日(火)9時30分～13時 直 小学生 直 40人 ¥1,000円 ※流しそめん参加家族 ¥200円/1人 申 6月13日～6月27日 必要事項と学年を明記して 往 (消印有効) か HP

みその公園「横溝屋敷」

〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2
☎574-1987 無休 574-2087 第1・3月曜
☎qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp

①七夕まつり 7月7日(土)10時～15時

※折り紙教室あり ¥100円 直

②七夕のキセツクラシ～蚕から糸をとろう～

7月7日(土)10時～11時30分 先10組20人(小学生以下は保護者同伴) ¥1組2,000円(3歳未満無料) 申 6月11日9時30分から ☎ または 必要事項を明記して fax か ☎



敷地内に生えている大きな竹を使った七夕飾りは圧巻!

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6
☎582-8680 第3月曜

- ①ボート教室 7月8日(日)10時～15時 直 小学4年生～70歳くらいの初心者 先 20人 ¥2,500円(中学生以下1,500円) 持 昼食、飲み物、動きやすい服装、着替え、帽子、運動靴 申 6月19日9時から ☎
- ②カヌー教室 7月16日(月)10時～15時 直 小学4年生～70歳くらいの初心者 先 12人 ¥5,000円(中学生以下2,500円) 持 昼食、飲み物、動きやすい服、着替え、帽子、濡れてもよい靴 申 6月26日9時から ☎

ふれーゆ

〒230-0045 末広町1-15-2
☎521-1010 無休 521-1099 第2火曜

- ①～④の持 は、水着、水泳帽、タオル(①②はゴーグルも) ※休館日及び祝祭日は休講 ※無料送迎あり詳細は施設へ
- ①パーソナルレッスン(プール) 6月17日(日)～7月10日(火)の①毎週火曜日16時～17時のうち各30分 ②毎週日曜日10時～11時、13時～14時のうち各30分 直 小学生以上 先 各1人 ¥1回3,240円 申 6月11日から窓か ☎
- ②初級水泳(種目別) 6月11日(月)～7月10日(火) ①バタフライ: 毎週月曜日13時15分～14時15分 ②クロール & 背泳ぎ: 毎週火曜日13時15分～14時15分 ③平泳ぎ: 毎週水曜日11時15分～12時15分 ④クロール: 毎週水曜日13時15分～14時15分 ⑤バタフライ & 平泳ぎ: 毎週木曜日14時～15時 ⑥背泳ぎ: 毎週金曜日11時～12時 直 高校生以上 先 各12人 ¥各回1,100円 直
- ③アクアビクス 6月15日～7月6日の毎週金曜日10時～10時45分 直 高校生以上 先 各40人 ¥各回1,100円 直
- ④水中ウォーキング 6月19日～7月10日の毎週火曜日11時～12時 直 高校生以上 先 各30人 ¥各回1,100円 直
- ⑤健康麻雀教室 6月19日～7月10日の毎週火曜日 ①10時～12時30分 ②14時～16時30分 直 60歳以上優先 先 各16人 ¥各回1,500円 直
- ⑥初心者健康麻雀教室 6月14日～7月12日の毎週木曜日 ①10時～12時30分 ②14時～16時30分 直 60歳以上優先 先 各16人 ¥各回1,500円 直
- ⑦コーラス教室▶みんなで歌おう懐かしの曲 6月19日～7月10日の毎週火曜日10時～12時 直 60歳以上優先 先 各20人 ¥各回1,000円 直
- ⑧色を楽しむ塗り絵教室 6月11日・25日、7月9日の月曜日11時～12時30分 直 60歳以上優先 先 各15人 ¥各回500円 申 6月11日から窓か ☎
- ⑨手づくりソーイング教室 6月16日、7月7日の土曜日11時30分～14時 直 60歳以上優先 先 各10人 ¥各回1,500円 申 6月11日から窓か ☎

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎585-6552 第3火曜

- ①プレイルームオープン 6月26日(火)9時30分～15時30分 直
- ②初級俳句教室 6月15日(金)13時～16時 先 18人 持 赤・黒のボールペン、あれば歳時記または季寄せ 直
- ③紙芝居教室 6月12日(火)10時30分～11時30分 直

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオヘルデ鶴声2階
☎504-5619 無休 504-5616

HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付 【3月17日～4月18日・敬称】

公益社団法人鶴見法人会厚生委員会、吉兆グループ、窓口募金箱、匿名

健(検)診・教室

※詳細は広報よこはま鶴見区版4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

- *原則として6月11日～7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 fax 510-1887
乳幼児健診	4か月児 6月12日・19日、7月3日・10日の火曜日 9時～ 9時45分受付 ※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください
	1歳6か月児 6月15日、7月6日の金曜日 9時～ 9時45分受付
	3歳児 6月14日・21日、7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》	7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	7月①2日(月)午後②9日(月)午前③9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 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 6月14日(木)・26日(火)9時～・10時～・11時～ 区役所2階栄養相談室
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 予約制 7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 申 7月2日8時45分から ☎
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》	むし歯予防の話、歯みがき実習、歯周病リスクチェックなど 予約制 7月27日(金)①10時～11時②13時30分～14時30分 先 ①20組②15組 申 7月5日8時45分から ☎
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 予約制 6月15日(金)13時～・14時～・15時～、6月29日(金)9時～・10時～・11時～
幼児の食育教室 《1歳～2歳の幼児と保護者》	幼児食の話、食育絵本、試食など 予約制 7月10日(火)13時30分～15時 区役所2階栄養相談室 先 20組 申 6月11日8時45分から ☎
【予約・問合せ】 障害者支援担当	☎510-1848 fax 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ご家族》	専門家などを囲んだグループ相談 予約制 7月3日(火)14時～16時 区役所1階一般健康相談室
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	6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

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



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

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