

[ 広報よこはま・鶴見区版 ]

毎月1日発行

t s u r u m i

10  
october

No.264  
2019



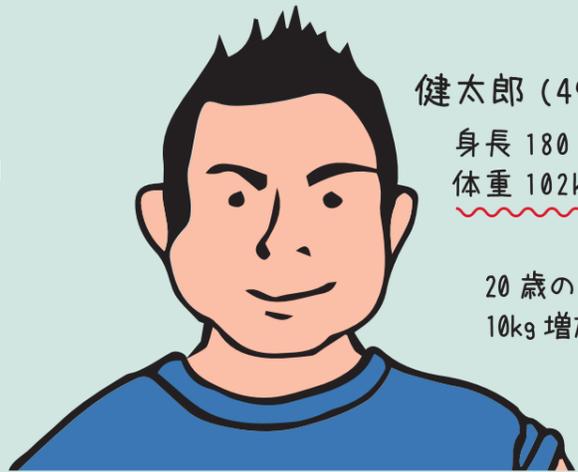
鶴見区ツイッター  
区内イベント情報を発信中。  
ぜひ、フォローください!



特集/FEATURE

# 忍び寄るその影は… 生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙や飲酒などの生活習慣によって発症・進行する病気です。生活習慣病が進行すると、どのようなことが起こるのでしょうか？経験者の健太郎さんにお話を伺いました。



健太郎 (49歳)

身長 180 cm

体重 102kg



20歳の頃より  
10kg増加

生活習慣病は知らない間に進行します。下記で1つでもあてはまる場合は8-9面へ



トピックス/TOPICS

## 文化・芸術の秋は、観て、聴いて、感じて 五感で楽しむ「鶴見区民文化祭」

文化・芸術の秋、今年も区内各所で「第40回鶴見区民文化祭」が開催されます。約1か月半の間、区内4会場で踊りや演劇、コンサートのほか、絵画、書道、盆栽などさまざまな文化・芸術に触れられます。ぜひ、お出かけください。

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)

【公演】※公演時間、有料イベントの費用についてはお問い合わせください

■つるみ楽翔祭(かくしうさい) **有料** 10月20日(日) ※音楽ホール

■中学校音楽祭 11月2日(土)

■鶴見室内管弦楽団コンサート **有料** 11月10日(日) ※音楽ホール

■ホームコンサート 11月10日(日)

■童謡の会 11月18日(月) ※音楽ホール

■小学校音楽祭 11月19日(火)・21日(木)・22日(金)

■合唱のつどい 11月23日(土・祝) **有料**

■邦楽のつどい 12月1日(日)

【展示】10時～16時30分

■盆栽・山野草展 10月25日(金)～27日(日) (初日13時から・最終日15時まで)

■小池緋扇(ひせん)の人形展 11月7日(木)～10日(日)

■鶴見美術家協会展 11月21日(木)～26日(火) (初日13時から・最終日15時まで)

■鶴見書人会役員展 12月4日(水)～8日(日) (初日13時から・最終日15時まで)



鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階)

※公演時間についてはお問合せください

■ダンス&演劇 10月27日(日)

■芸能のつどい 11月17日(日)

■鶴見区民吟詠大会 12月8日(日)

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)

■区民作品展(書道・俳画・俳句・手工芸・絵画 他)

11月8日(金)～10日(日) 10時～16時30分(最終日15時30分まで)

鶴見区役所(1階区民ホール、前庭)

■展示(1階区民ホール) 9時～17時

①郷土史展 10月15日(火)～18日(金) (最終日15時まで)

②小学校作品展 11月9日(土)～12日(火) (最終日15時まで)

③障害児者・児童作品展 11月13日(水)～15日(金) (最終日15時まで)

■バザー(区役所前庭) 10時～14時

①法人会(女性部会) 11月14日(木)

②障害者団体 11月14日(木)・15日(金)

問 鶴見区文化協会(火～金・10時～16時) ☎ fax 582-0881

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 292,701  
(2019年9月1日現在) 世帯数 140,061

## あなたも何かはじめませんか！ マナビとヤルキを応援する区民活動センター

つるみ区民活動センターでは、生涯学習からボランティア活動までさまざまな事業を紹介しています。「何かを始めたい」という人は、ぜひご連絡ください。

活動の場  
いろいろ！

本と  
おもちゃの  
病院

体験講座  
つる楽しいむ



詳細はHP  
つるみ区民活動センター  
検索

つるみ  
MACHI  
塾

生涯学習  
ボランティア  
鶴見人  
ネット

※詳細はP10お知らせを参照

問 つるみ区民活動センター ☎ 510-1694 fax 510-1716

## “自分らしく暮らす”ために エンディングノートを書いてみませんか

自分の思いや希望を書き留めておくための「エンディングノート」について学ぶ講演会を開催します。最期まで自分らしく暮らすにはどのような準備が必要かなど、具体的な事例をもとに学びながら、ノートの書き方についてお伝えします。また、参加者には今回リニューアルした「鶴見区版エンディングノート」をプレゼント！この機会にぜひ、ご参加ください。

### 講演会「自分らしく暮らすために」

- 🕒 11月8日(金) 13時～16時
- 📍 鶴見区役所6階8号室
- 👤 市民 先 80人
- 📅 10月15日9時から ☎ または fax

あなたの  
自分史から介護、  
財産、葬儀のこと  
までを一冊に



11月8日から  
配付します！

問 区役所高齢者支援担当(3階1番) ☎ 510-1774 fax 510-1897

## あまった食品で支援する フードドライブにご参加を！



横浜の食品ロス

年間約10万トン  
もったいない

集める

必要としている人々

ひとり親家庭・子ども  
食堂・福祉施設等



ありがとう！



届ける

市では年間10万トン以上の食品ロス(まだ食べられるのに捨てられる食品)が発生しており、1人あたり28kg(約22,000円分)にも及びます。フードドライブは、これらの食品を集め、必要とする人々に届けることで食品ロスを減らす取組です。

誰でも気軽に参加でき、環境保全はもちろん、社会貢献にもつながるフードドライブに、あなたも参加しませんか！

### フードドライブやります！ あまった食品をお持ちください

- 🕒 10月19日(土) 9時30分～15時30分
  - 📍 入船公園(弁天町3-1) ※つるみ臨海フェスティバル・3R夢ブース内
- 未開封で賞味期限が2か月以上の常温保存が可能な缶詰やレトルト食品など

※区社会福祉協議会では常時、フードドライブを実施しています  
問 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

## ひとり た(食)べ

～商店街グルメ紀行～



中華料理 昇龍  
「麻婆豆腐」  
800円(税込)  
三角大通り共栄会  
佃野町19-3 休 木曜日

商店街グルメへその⑫  
ひとり  
立ち寄れて美味し  
ひとりでふらっと

- 三 角の交差点から下末吉大通りを北に3分程歩くと右手にあるのが「中華料理 昇龍」です。佃野町で開業し25年目を迎える当店は、地元の常連さんにぎわう人気店。中でも手作りした2種類のジャンをベースに作る麻婆豆腐は、激辛から辛さ控えめまで調整できる人気の逸品です。「麻婆豆腐は定食や麺にすることも可。基本は中華ですが、夜はその日に入った食材を和洋中にアレンジし、酒の肴として一杯飲めるのもうちの魅力です」とご主人。料理はハーフサイズもあり、200円増しで定食ライスを卵チャーハンに変更できるなど自由度も満点！カウンター越しに店主との交流も盛んな当店は、ひとり食べ派も寂しくない、フレンドリーなお店です。

問 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892



店主 三室 茂さん

## 区内では、たばこによる火災が増加中

鶴見区では今年、たばこを原因とする火災が増えています。



たばこによる火災は人為的な不注意が多く、「くわえたばこをしない」「吸い殻は確実に水で処理をし捨てる」ことなどが大切です。

これからの季節は空気が乾燥し、火災が起きやすくなります。火の扱いには十分注意しましょう。

問 鶴見消防署総務・予防課  
☎ fax 503-0119

### 鶴見・まちづくりゼミナール 受講生を募集します

“いつまでも住み続けたいまち”にするには、「どうしたらいいのか?」を学ぶ講座です。区の成り立ちを知り、街を歩き、いろいろな活動の事例を学び、「わたしの活動プラン」を作ります。詳細は区ホームページかパンフレット(区役所・地区センター・地域ケアプラザで配布)をご覧ください。

- 📅 12月7日(土)・21日(土)、1月18日(土)、2月1日(土)・16日(日)、3月14日(土) (全6回) 9時30分~12時30分
- 👤 区在住・在勤の人 抽 30人 (全回参加できる人優先)
- 💰 無料 (交通費等は実費) ※保育あり(要予約)
- 📧 11月11日までに必要事項を記入し郵送(またはHPから)



講師との街歩きも魅力のひとつ

☎ 区役所地域力推進担当 ☎ 510-1678 fax 504-7102

### 自転車やバイクの 放置防止にご協力ください



放置禁止区域はこのマークが目印

自転車やバイクは便利な乗り物ですが、通勤・通学、買い物の際に路上に放置されてしまうと、歩行者や車いす、緊急車両などの通行に支障をきたしてしまいます。

市では、自転車等の放置が多い駅周辺の公共の場所を「自転車等放置禁止区域(区内では6駅<JR鶴見駅、京急鶴見駅、矢向駅、尻手駅、生麦駅、鶴見市場駅>)に指定しています。放置禁止区域に放置された自転車等は条例に基づき移動、保管しますので、自転車、バイクの放置防止にご理解・ご協力をお願いします。

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1687 fax 510-1892

### ネズミの家屋への侵入 区内で相談が増えています!

ネズミは寝床やエサを求め移動し、わずかな隙間(1円玉ほどの穴)から家などに侵入します。一度侵入されてしまうと駆除が難しく、手間と労力がかかるため、まずはネズミを侵入させない対策が大切です。

区役所では、捕獲用カゴの貸出や相談を行っています ※区役所では、ねずみの駆除は行っていません



- ① 食べ物を片付ける…食品は冷蔵庫や容器に! 生ごみはふた付きのごみ箱へ
- ② ネズミの巣となる場所・材料を与えない…室内を整理整頓。 巣の材料(新聞・段ボール)を処分
- ③ 侵入経路をふさぐ…外から家への侵入箇所がないか点検し、 あれば金たわしなどでふさぐ



ねずみは、配管や通気口等の小さな穴からも侵入します

☎ 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

### これからの季節、ノロウイルスによる 食中毒にご注意ください



秋から春にかけて流行するノロウイルス感染症は、汚染された物から人へ、人から人へと感染します。症状が出ない人から他の人に感染する恐れもあるため、細心の注意が必要です。

【ノロウイルスによる食中毒を防ぐには】

帰宅後、調理前後、食事前、トイレ後は必ず手洗いを!

しっかり加熱で菌は死滅します。生ものは要注意!

調理器具類は、熱湯や塩素系消毒薬で殺菌を!

手洗いは一度洗いが効果的



#### 食中毒予防キャンペーン

- 📅 10月26日(土) 13時~15時
- 📍 京急鶴見駅東口前 ベルロードつるみ
- 📖 (内容)クイズ、アンケート、景品の配布等
- ☎ 区役所食品衛生係 ☎ 510-1842 fax 510-1718

### 地域をまわって考えたこと

高齢化や閉塞感、今や過疎地に限らず全国を覆いつつある。ところがちょっと粋な試みをしている6地域を訪ねて回った。共通して見えてくるのは「熱意を持って自分で考え地道に働き続ければ何か変わってくる」。

小熊英二 / 著 東京書籍 / 発行



一般

### 本 の ひ と と き

鶴見図書館から

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



児童

### タイムマシンって実現できる?

マンガや小説、映画でおなじみのタイムマシン。どんな方法なら時間を超えられる? 物理学者たちが本気で考えたタイムマシンのことがこの本を読めばわかります。世界初のタイムマシンを作るのは、君かもしれない!

ふたませ としむち せいふんどう しんこうしゃ 二間瀬敏史 / 監修 誠文堂新光社 / 発行

### 彼岸花 (1958/邦)

結婚期にある3人の娘と、それぞれの家庭の親との価値観の違いを描いた小津安二郎監督の代表作のひとつ。

定年間近の大企業の取締役の男が、自分に無断で結婚を決めた娘との考え方のギャップに悩む、当時の日本の親父像を描いた作品。父親役には佐分利信、その妻に田中絹代、娘役に有馬稲子を配するほか、佐田啓二や山本富士子、笠智衆ら豪華顔ぶれが脇を固めます。また、同作は小津映画初のカラー化としても知られ、その象徴に赤い小道具が効果的に使われているのも見どころです。

(詳細はP11「老人福祉センター鶴寿荘」参照)

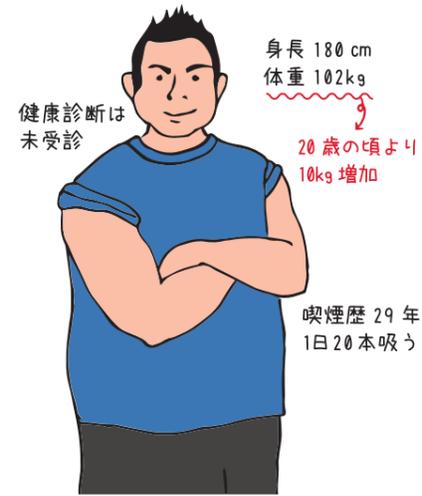
# 忍び寄るその影は… 生活習慣病



生活習慣病とは、食事や運動、喫煙や飲酒などの生活習慣によって発症・進行する病気です。これらは自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行します。生活習慣病が進行すると、どのようなことが起こるのでしょうか？経験者の健太郎さんにお話を伺いました。



## 病気ヒストリー



**健太郎 (49歳)**  
妻と子どもの3人暮らし。自営業で勤務は夜が中心。学生時代は運動部に所属。  
※架空の人物です



**入院1日目**  
高血圧・高血糖で緊急入院  
数週間前からだるさがあり、頭の重たい感じがとれず病院へ。医師から「重度の糖尿病と高血圧です。いつ倒れてもおかしくありません」と言われ、緊急入院。検査や病気についての教育、治療を受けることになりました。



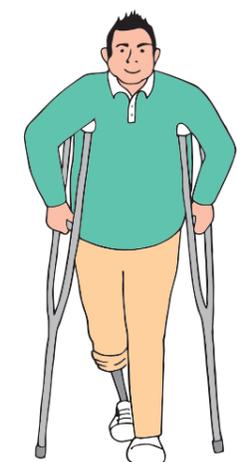
**入院2日目**  
網膜症で左目の視力を失う  
入院して2日目の夜。突然「パンツ」という音がして左の目の前が真っ赤に。看護師さんに血圧を測ってもらったら240を超えていました。糖尿病でもろくなった目の血管に高血圧で負荷がかかったみたいです。



**入院4日目**  
右足の指の壊疽を発見  
入院する前にドアに足をぶつけたのですが、痛くないので放置していました。糖尿病の影響を感じにくくなっていたのです。放置した傷から細菌感染が起き、指の細胞が死に始めていました。



**入院3か月目**  
右足を切断  
形成外科の医師に診てもらい、フットケアを始めたものの、足はどんどん赤黒く変色。このままでは全身に細菌感染が広がるため、右足を切断することになりました。



**入院7か月目**  
退院  
義足での歩行訓練をしながら身体障害者手帳と介護保険の申請を行い、ようやく自宅に戻ることができました。食生活を見直し、これ以上合併症を起こさないよう血糖値と血圧をコントロールしています。

## 生活習慣病はこう進む

生活習慣病は気づかぬうちに進み、症状が出る時には重症化していることが多いのが特徴です。



**予防のためにはその1 1年に1回は健康診断を**

健康診断で生活習慣病のリスクを把握しましょう

昨年度、鶴見区では8000人以上が横浜市国民健康保険の特定健診を受けました!

40～74歳 → 特定健診を受けましょう

横浜市国民健康保険加入者は無料!

75歳以上 → 横浜市健康診査を受けましょう (無料)

横浜市けんしん専用ダイヤル (日曜・祝日・年末年始を除く) ☎ 664-2606 ☎ 664-2828

**予防のためにはその2 食事はバランスよく**

「食事バランスガイド」を参考に、「1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか組み合わせを考えましょう

塩分・脂肪・カロリーへの取り過ぎに注意!

食事バランスガイド (厚生労働省)

**予防のためにはその3 毎日適度な運動を**

「歩く・走る」は脂肪やエネルギーの消費を促し、肥満の予防や改善、血糖値や脂質、血圧の状態改善に有効です

歩幅を大きく 早く歩いてみる 意識して階段を

**相談したいときは…**

区役所では、血圧やコレステロール、血糖値の改善に関する健康相談(予約制)を受け付けています。

☎ 10月24日(木) 9時～10時～11時～、11月6日(水) 13時～14時～15時～、11月18日(月) 9時～10時～11時～

📄 健康診断の結果やお薬手帳、食事メモなど

**運動したいときは…**

区内各地区では、保健活動推進員による健康体操やウォーキングイベントなどが実施されています。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

仲間と一緒に楽しもう

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 ☎ 510-1792

# 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) ㊨窓口 ㊩当日直接 ㊪郵送 ㊫持ち物 ㊬申込み ㊭問合せ ㊮電話 ㊯ファクス  
㊰Eメール ㊱HP ホームページ ㊲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

### 催し・案内

#### 第4回つるみMACHI塾 第二京浜国道と 鶴見めがね橋物語

幻のオリンピックコースでもあった鶴見の歴史を探ってみましょう

㊟ 10月23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 ㊦ 510-1716

#### 毛糸ぼんぼんでかわいい動物作り ～楽しい手芸で社会貢献しよう～

1日目は3つ作って1つを難病支援団体に寄付。2日目は自分用にオリジナルクリスマスワックン作り

㊟ 11月2日・16日の土曜日(全2回)10時～12時 ㊠ つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊡ 動物物は10種類以上から選べます  
小学5年生以上 ㊢ 10人 ㊣ 1,500円 ㊤ 10月25日までに ㊦ ㊧ または 必要事項、年齢を記入して ㊨  
㊩ つるみ区民活動センター  
㊪ 510-1694 ㊫ 510-1716

#### リユース家具無償提供

㊟ 展示:10月9日(水)～23日(水)10時～16時(12時～13時、日曜日・祝日は除く)、抽選:10月24日(木)11時、引き渡し:抽選後～11月2日(土)10時～16時(12時～13時、日曜日・祝日は除く) ㊠ 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 ㊦ 521-2193

#### 動物介在活動ボランティア 適性審査会

動物たちと一緒に社会福祉施設を訪問し、「心の癒し」を提供してみませんか?

㊟ 11月17日(日)14時～15時 ㊠ 区役所1階区民ホール ㊡ 10月25日までに ㊢ ㊣ または 必要事項、動物の情報(種類、年齢、性別、名前、犬のみ登録・狂犬病予防注射の有無)を明記して ㊤  
㊦ 区役所環境衛生係(2階14番)  
㊧ 510-1845 ㊨ 510-1718

#### こどもの病気とけがの話

横浜市東部病院のこどもセンター長が病院へのかかり方などをお話します

㊟ 11月5日(火)10時～11時30分(開場9時45分) ㊠ 駒岡地区センター(駒岡4-28-5) ㊡ 0～3歳児の保護者 ㊢ 50人 ㊣ 先30人 ㊤ 10月11日9時から ㊦  
㊧ 区役所こども家庭支援課  
㊨ 510-1850 ㊩ 510-1887

#### バスで行く秋の工場見学会 @鶴見区・神奈川区

鶴見区・神奈川区の工場見学会を体験することで、鶴見の魅力を再発見しよう!

㊟ 11月9日(土)13時～18時 ㊠ 日産自動車(株)横浜工場、横浜火力発電所、東京ストロベリーパーク、キリンビール(株)横浜工場※鶴見区役所から貸切バスで移動 ㊡ 鶴見区・神奈川区に在住の小学の小学生～高校生の子と保護者(20歳以上)※2人～4人で1組 ㊢ 30人 ㊣ 10月21日までに 必要事項、参加者全員の氏名・年齢・学年、車いす利用・介助の有無、応募動機、広報・記録用撮影の可否を明記して ㊤ ㊦  
㊧ 区役所区民活動支援係  
㊨ 510-1692 ㊩ 510-1892  
HP 鶴見区秋の工場見学会 検索

#### クラシック・ヨコハマ2019 プレコンサート

ピアノ・バイオリン・クラリネットによる室内楽コンサート。出演者:横浜市民広間演奏会、曲目:月の光(ドビュッシー)、ツイゴイネルワイゼン(サラサーテ)

㊟ 10月21日(月)12時15分～12時45分 ㊠ 区役所1階区民ホール ㊡ 30人 ㊢  
㊣ 文化観光局文化振興課  
㊤ 671-3714 ㊦ 663-5606

#### よこはまウォーキングポイント ご利用感謝特設ブース in つるぎんドット来～い!!

①歩数計を紛失・故障した人への歩数計の販売・再登録②歩数計付属品(クリップ付きストラップ)の販売③歩数計新規申込受付・アプリ新規登録サポート④各種使い方相談  
㊟ 10月26日(土)10時～16時 ㊠ 鶴見銀座商店街(ベルロードつるみ) ㊡ 歩数計4,000円、ストラップ150円(なくなり次第終了) ㊢  
㊣ よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局  
㊤ 0570-080-130、045-681-4655  
㊦ 0120-580-376  
㊧ navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

#### 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あります

㊟ ①生麦地域ケアプラザ(生麦4-6-4):10月28日(月)10時～11時30分 ②鶴見市場地域ケアプラザ(市場下町11-5):10月29日(火)10時～12時 ③馬場地域ケアプラザ(馬場7-11-23):10月30日(水)10時～11時30分 ㊠ 未就学児と保護者 ㊢  
㊣ 区役所こども家庭支援課  
㊤ 510-1797 ㊦ 510-1887

#### 令和元年度鶴見区民会議

「福祉の担い手」、「地域防災の担い手」をテーマに意見交換を行います。横浜商科大学の学生も参加します

㊟ 11月13日(水)13時～15時30分 ㊠ 鶴見公会堂(豊岡町2-1-7)1階 ㊡ ※保育、手話通訳希望者は10月18日までに ㊢ 必要事項を明記して ㊤  
㊦ 鶴見区区民会議運営委員会事務局(区役所広報相談係内)  
㊧ 510-1680 ㊨ 510-1891

#### ひざひざワックン体操 10周年ありがとうキャンペーン

①ひざひざワックン体操講座▶ワックン体操の生みの親、野本聡氏(整形外科医師)と黒田恵美子氏(健康運動指導士)による講義と実践 ㊟ 11月21日(木)14時～16時15分 ㊠ 区役所6階 ㊡ 鶴見区在住のグループ(活動内容不問)でワックン体操を取り入れたい人 ㊢ 60人 ㊣ 動きやすい服装、飲み物 ㊤ 10月25日までに ㊦ または 必要事項 を記入して ㊧  
②記念パネル展示 ㊟ 9月～2年3月31日 ㊠ 区役所3階掲示板 ㊢  
㊣ 区役所高齢者支援担当  
㊤ 510-1775 ㊦ 510-1897

#### ひきこもり・不登校・働けない若者への 関わり方セミナー・個別相談会

㊟ 10月30日(水)13時30分～16時30分 ㊠ 潮田地区センター中会議室(本町通4-171-23) ㊡ 自立に悩む39歳までの若者の家族、関係機関や地域で支援に携わっている人 ㊢ 30人 ㊣ 10月11日から ㊤ ㊦ ※個別相談は1人20分、要予約  
㊧ よこはま東部ユースプラザ  
㊨ 642-7001  
㊩ ypt@sodateage.net

#### 防災啓発イベント 防災絵本の読み聞かせと ひかりの実ワークショップ

絵本の読み聞かせの後、防災についてのお話や、11月開催のスマートイルミネーション横浜で展示する「ひかりの実※」作りをします ※果実袋に笑顔などを描きLEDの光で光らせる作品

㊟ 10月27日(日) ①13時～13時30分 ②14時～14時30分 ③15時～15時30分 ㊠ 鶴見図書館 ㊡ 小学生以下(小学校3年生以下は保護者同伴) ㊢ 各15組30人 ㊣  
㊤ 建築局建築防災課  
㊦ 671-2948 ㊧ 663-3255

#### 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

㊟ 10月11日(金)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 ㊦ 510-1892



#### 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

㊟ 10月26日(土)10時～14時 ㊠ 鶴見銀座商店街(ベルロードつるみ) ㊢  
㊣ 東京地方税理士会鶴見支部  
㊤ 502-0780 ㊦ 502-7425

#### 相続税説明会及び税理士による無料相談

㊟ 10月18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2階) ㊢ 事前に ㊣  
㊤ 鶴見税務署資産課税部門  
㊦ 521-7141(音声案内2番→内線271)

#### 司法書士による無料法律相談会

相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など、法律問題についてお答えします

㊟ 10月16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2-1-7)1階 ㊢ 8人 ㊣  
㊤ 神奈川県司法書士会  
㊦ 641-1372 ㊧ 641-1371

#### 消費税の軽減税率制度説明会 (事業者向け)

㊟ 10月17日(木)、11月13日(水)13時30分～15時30分 ㊠ 鶴見税務署2階大会議室(鶴見中央4-38-32) ㊢ 事前に ㊣  
㊤ 鶴見税務署法人課税第1部門  
㊦ 521-7141(音声案内2番→内線312)

#### 令和元年分年末調整等説明会

㊟ 11月5日(火)・6日(水)13時30分～16時(用紙配布13時～13時30分) ㊠ 鶴見公会堂(豊岡町2-1-7)1階 ㊢  
㊣ 鶴見税務署源泉担当  
㊤ 521-7141(音声案内2番→内線314)

### スポーツ・アウトドア

#### 第10回 鶴見区さわやかスポーツ ポッチャ大会

㊟ 11月9日(土)9時～12時30分(受付は8時45分～9時) ㊠ 鶴見スポーツセンター(元宮2-5-1) ㊡ 区在住・在勤・在学の小学生以上 ㊢ 25組(1組5人まで) ㊣ 1人100円 ㊤ 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)を ㊦ ㊧  
㊨ 鶴見区さわやかスポーツ普及委員会(元宮2-5-1鶴見スポーツセンター内)  
㊩ 080-4654-5028 ㊪ 580-3037

#### 投票にイコット! キャンペーン

選挙啓発イベントを2か所で同時開催! 子どもから大人まで、みんなで楽しめます!

① つるみ臨海フェスティバル「選挙にイコット緑日♪」  
▶緑日で楽しんだ後は、実際の選挙で使用する選挙器材で投票体験!  
㊟ 10月19日(土)9時30分～15時30分 ※荒天時は中止  
㊠ つるみ臨海フェスティバル・入船公園(弁天町3-1) ㊢

② 鶴見大学紫雲祭「ポスターコンテスト」  
▶実際の選挙で使用する投票用紙と投票箱で、出店団体のポスターNo.1を決めよう!  
㊟ 10月19日(土)・20日(日)10時～17時30分 ※20日は15時まで  
㊠ 鶴見大学記念館1階大学食堂(鶴見2-1-3) ㊢

㊣ 区役所統計選挙係 ㊤ 510-1660 ㊦ 510-1889



施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

生麦地区センター

〒230-0052 生麦4-6-37  
☎504-0770 ☎504-2662 第3月曜

①三館共催秋まつり▶展示・発表・フリーマーケット・模擬店など 11月9日(土)・10日(日)10時～15時 ②秋まつりフリーマーケット出店者募集(営利企業・食品不可) 11月9日(土)・10日(日)10時～15時※雨天中止 ③成人 先 10組 ¥100円 ④10月15日9時30分から窓(☎は13時から) ③軽量粘土で作る千支(子) 11月2日(土)10時～12時 ④成人 先 10人 ¥200円 ⑤普通サイズの蒲鉾板、お手拭き ⑥10月12日9時30分から窓(☎は13時から) ④楽しんでやおう～ハッピーハロウィーン～ 10月30日(水)10時～11時 ⑤未就園児と保護者 先 20組 ⑥11月29日(金)13時30分～17時 ⑦成人 先 10人 ¥500円 ⑧10月25日9時30分から窓(☎は13時から)

矢向地区センター

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

①★矢向地区センター秋まつり★▶演技発表、作品展、販売など 10月12日(土)・13日(日)9時～17時※13日は16時まで ②手作り和菓子教室▶かぼちゃまんじゅう・道明寺作り 11月18日(月)10時～13時 ③成人 先 16人 ¥1,000円 ④10月18日9時30分から窓 ③ベビーヨガ▶ママも赤ちゃんも一緒にリラックス。ふれあいタイムを楽しみましょう 11月12日・19日・26日の火曜日(全3回)10時30分～11時30分 ④首のすわった0歳児と母親 先 10組 ¥1,000円 ⑤バスタオル、飲み物 ⑥10月15日9時30分から窓 ④矢向子育て相談 10月17日～11月7日の毎週木曜日10時～12時 ⑦未就学児と保護者 ⑧絵本とわらべ歌であそぼ! 10月16日(水)10時30分～11時 ⑨未就学児と保護者 ⑩

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楽しい絵手紙 11月11日、12月9日、2年1月20日の月曜日(全3回)10時～12時 ②成人 先 20人 ¥2,000円 ③10月21日10時から窓 ②カバードクロス▶小物入れ・ペン立てをお好みの布でドレスアップ 11月17日(日)10時～12時 ④小学生 先 10人 ¥500円 ⑤10月27日10時から窓 ③お家飲みにぴったりのおつまみ～ワイン編～ 11月19日(火)10時～13時 ⑥成人 先 16人 ¥1,200円 ⑦エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル ⑧11月5日10時から窓 ④心ふくらむおはなし屋さん 10月24日(木)10時30分～12時 ⑨未就園児と保護者 先 10組 ⑩子どもと若者のひろば“アソViVa”in末吉 11月2日(土)13時～18時 ⑪18歳以下 先 20人 ⑫

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ラテンミュージックコンサート 10月26日(土)14時～14時45分 ②クリスマスカラーのハーバリウム 11月21日(木)10時～12時 ③成人 先 10人 ¥1,500円 ④10月14日9時30分から窓(☎は15日から) ③絵手紙を書こう! 12月3日(火)13時30分～16時 ④成人 先 12人 ¥300円 ⑤手拭きタオル、モチーフ ⑥10月23日9時30分から窓(☎は24日から) ④そば打ち講座 11月30日(土)13時30分～16時30分 ⑦成人 先 12人 ¥1,000円 ⑧エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器 ⑨10月19日9時30分から窓(☎は20日から) ⑤お正月小物作り～ねずみ～ 12月6日(金)13時～15時30分 ⑩成人 先 10人 ¥800円 ⑪裁縫道具 ⑫11月1日9時30分から窓(☎は2日から)

寺尾地区センター

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

①めがね橋まつり・あいねっと&福まちフェスタ▶展示・演技発表・ワークショップなど 10月26日(土)・27日(日)9時30分～16時※27日は15時まで ②子どもと若者の広場“アソViva!!” 10月19日(土)13時～17時 ③18歳以下 ④押花アート(クリスマス・お正月飾り) 11月18日、12月2日の月曜日(全2回)10時～12時 ⑤成人 先 15人 ¥2,000円 ⑥10月21日10時から窓(☎は22日から) ④こず江先生のベビーマッサージ&ヨガレッチ～おうたにあわせて～ 10月31日、11月7日の木曜日(全2回)10時30分～11時30分 ⑦首のすわった乳幼児と保護者 先 15組 ¥1,000円 ⑧10月11日10時から窓(☎は12日から) ⑤Caféママン▶親子でおしゃべり、お菓子・飲み物付き 10月15日(火)10時～12時 ⑨未就園児と保護者 ¥200円 ⑩

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歴史講座「温故知新・わが町探訪」 10月31日、11月14日・21日・28日、12月5日の木曜日(全5回)10時～12時 ②60歳以上 先 30人 ¥1,500円 ③10月11日10時から窓(☎は12日から) ②ウクレレソロと体験&フラダンス 11月16日(土)13時～15時 ③60歳以上 先 60人 ④10月12日10時から窓(☎は13日から) ③ハッピー小林と昭和をうたう 11月22日(金)13時～15時 ④60歳以上 先 80人 ¥100円 ⑤10月18日10時から窓(☎は19日から) ④横浜山手のバラと西洋館めぐり 11月7日(木)9時～12時15分 ⑥60歳以上 先 30人 ¥300円 ⑦10月17日10時から窓(☎は18日から) ⑤映画で元気! 青春回帰・寺尾の休日「彼岸花」 10月15日(火)13時から ⑧60歳以上 ¥入会金2,000円、資料代各回300円 ⑨※詳細は7ページ

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月曜

③④⑤の ①は10月11日9時30分から窓(☎は10時から) ①子どもと若者のひろば 10月13日・27日の日曜日13時～16時 ②18歳以下 ③第19回利用サークル作品展 11月2日(土)・3日(日・祝)10時～17時※3日は15時30分まで ④3ソフトヨガ体験教室～野球場の芝地でノビノビ～ 10月31日(木)11時～12時 ⑤16歳以上(子ども同伴可) ⑥20人 ¥500円 ④スマホ入門講座 11月5日(火)～8日(金)(全4回)13時30分～16時 ⑦成人 先 15人 ¥2,000円 ⑤着物リフォーム～ロングベスト～ 11月12日・19日・26日、12月3日の火曜日(全4回)10時～12時 ⑧成人 先 10人 ¥2,500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

②③の ①は10月11日10時から窓(☎は13時から) ①上寺尾小コミハまつり▶ワークショップ・ミニ演奏会・模擬店・フリーマーケットなど ②作品展示:11月9日(土)13時～16時、10日(日)10時～15時 ③発表:10日(日)10時10分～14時 ④2冬も元気に! こずえ先生のベビーマッサージ 11月22日・29日の金曜日(全2回)11時～12時 ⑤4か月～1歳児と保護者 先 10組 ¥500円 ⑥バスタオル ⑦無料体験・空手教室 11月13日(水)・15日(金)18時～20時30分 ⑧小学生以上 先 各10人 ⑨飲み物、動きやすい服装

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

①寛政中コミハまつり▶作品展示や発表、体験や販売など盛りだくさん! 10月26日(土)・27日(日)10時～16時※27日は15時まで ②羊毛フェルトのミニがまぐち 11月1日・8日の金曜日(全2回)13時～16時30分 ③成人 先 10人 ¥800円 ④10月11日10時から窓(☎は13時から)

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 ☎511-5089 第3水曜

①和の布あそび～和布で櫛のつるし飾り～ 11月19日(火)・21日(木)(全2回)13時30分～16時 ②成人 先 10人 ¥1,500円 ③裁縫道具 ④10月17日10時から窓(☎は14時から) ②紙あそび～千支(子)の年賀状作り～▶和紙や包装紙を使ったオリジナル年賀状 11月29日(金)13時30分～15時30分 ⑤成人 先 10人 ¥200円 ⑥筆ペン、筆記用具、年賀状用はがき3枚 ⑦11月1日10時から窓(☎は14時から)



布と綿で櫛を表現します

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

①ベビーマッサージ 11月25日(月)10時～11時 ②2か月～1歳6か月児と保護者 先 10組 ¥500円 ③バスタオル、子の飲み物 ④10月28日9時30分から窓 ②ママカフェ\*新鶴見▶おしゃべり・情報交換に。飲み物お菓子付き 11月4日(月・休)10時～11時30分 ⑤未就学児と保護者 ③赤ちゃん生まれ! 10月21日(月)10時～12時 ④1歳以下の子と保護者 先 10組 ④フェルトで千支を作ろう 11月13日(水)13時30分～15時30分 ⑤成人 先 10人 ¥700円 ⑥10月12日9時30分から窓 ⑤新鶴見子育て相談 毎週金曜日10時～12時 ⑦未就学児と保護者 ⑧

駒岡地区センター

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

①パソコン講座 エクセルでカレンダーを作ろう 10月23日(水)・24日(木)・25日(金)(全3回)13時30分～16時 ②成人 先 15人 ¥1,500円 ③10月12日10時から窓 ②ブレスケール幼児工作とリトミック教室 10月29日、11月19日の火曜日(全2回)11時15分～12時30分 ④1歳以上の未就園児と保護者 先 15組 ¥1,000円 ⑤10月11日10時から窓

鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1 ☎584-5671 ☎584-5673 10月7日(月)  
当日受付の教室【10月11日～11月10日】

①16歳以上 ¥510円 ②動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き ③

	朝ヨガタイム	毎週土曜日	7時30分～8時30分	
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	10月15日・29日、11月5日の火曜日	19時15分～20時30分	
	②はじめてのエアロピクスタイル	10月15日・29日、11月5日の火曜日	9時15分～10時15分	
③ひきしめエアロピクスタイル	毎週土曜日	9時45分～10時45分	先各50人	
④コア・らくらくフィットネスタイル	10月21日・28日の月曜日	10時50分～11時30分	先24人	
⑤やさしいピラティス	10月15日・29日、11月5日の火曜日	11時45分～12時45分	先40人	
⑥ちょこっとコアタイム	毎週水曜日	12時30分～13時10分	先20人	
⑦ZUMBA ラテン音楽で踊る 有酸素運動	火曜ZUMBA	10月15日・29日、11月5日の火曜日	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	
⑧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	
⑨ボクシングサーキット	毎週金曜日	10時30分～11時30分	先50人	
⑩ボクシングフィットネスタイル	毎週金曜日	21時20分～22時20分	先40人	
⑪筋膜・リンパマッサージ	毎週土曜日	8時45分～9時30分	先40人	
⑫フットサルタイム	毎週金曜日	19時15分～20時45分	先60人	
⑬バスケットボールタイム	10月12日・26日、11月9日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人	
⑭バレーボールタイム	10月19日、11月2日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人	

地域子育て支援拠点わっくんひろば

〒230-0062 豊岡町38-4  
☎582-7590 ☎582-7591 休日・月・祝

①横浜子育てサポートシステム事業「お子さんを預かる人大募集!」(常時) ▶地域ぐるみでの子育て支援を目指しています ☎ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610 ②ちっちゃん人形劇 ☎ 10月17日(木)10時30分~11時30分(入替制) 未就学児と保護者 先 各20組 ☎ ③このとくらぶ(沐浴体験) ▶人形でお風呂の練習 ☎ 11月22日(金)10時30分~11時30分 未就学児とそのパートナー 先 10組 申 10月25日11時30分から ☎

地域子育て支援拠点わっくんひろばサテライト

〒230-0003 尻手1-4-51  
☎642-5710 ☎585-0051 休日・月・祝

①手遊びわらべうた ☎ 10月25日(金)①10時30分から②11時から③11時25分から 未就学児と保護者(①寝返りまでのお子さん②おすわりハイハイのお子さん③歩くお子さん) 先 各20組 ☎ ②ちっちゃん読み聞かせ ☎ 10月31日(木)10時30分~11時(入替制) 未就学児と保護者 先 8組 ☎

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1  
☎501-2343 無休

①健康ノルディックウォーク ☎ 10月14日(月・祝)10時~11時 ¥100円 持 運動できる服装、ポール※貸し出しあり(先15人) ☎ ②健康グラウンド・ゴルフ教室 ☎ 10月21日(月)9時~11時 ¥100円 持 クラブ、ボール※クラブ貸し出しあり(先15人) ☎ ③アロマテラピー教室 ▶美肌スプレー作り ☎ 10月27日(日)13時~15時 先 15人 ¥500円 ☎

白幡公園こどもログハウス ピッコロ

〒230-0077 東寺尾2-12  
☎582-9944 休第2・4月曜

①秋のお楽しみ会 ▶落ち葉で焼き芋 ☎ 11月3日(日・祝)※雨天は4日(月・休)9時30分~12時(9時から受付) 中学生以下 先 70人 ¥100円 ☎ ②ハロウィーンゆらゆらおばけちゃん ▶風に揺れるおばけモビールを作ります ☎ 10月18日(金)~20日(日)10時~16時 中学生以下 先 各日20人 ☎ ③いっしょに遊ぼう会 ▶どろんこ保育園の先生と遊びましょう! ☎ 10月23日(水)10時40分~11時 未就学児と保護者 ☎ ④おはなし会 ▶絵本、紙芝居、手遊びなど ☎ 10月18日(金)11時~11時30分 未就学児と保護者 ☎

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1  
☎585-6552 休第3火曜

お茶室土間一般開放 ☎ 10月12日(土)・13日(日)11時~15時 ☎

市場小学校コミュニティハウス

〒230-0004 元宮1-13-1  
☎574-1972 休火・木曜

①親子でるんるんリトミック ☎ 11月20日、12月18日、2年1月15日、2月19日、3月18日の水曜日(全5回)①10時~10時40分②11時~11時40分 8か月~3歳児と保護者 先 各20組 ¥各2,500円 持 飲み物 申 10月18日9時30分から ☎(☎は13時から) ②音楽の玉手箱! ▶今年は「パプリカ」やりませ。踊りましょう! ☎ 10月20日(日)11時~12時 ☎ ③おやこでおんがくおはなし会 ▶手遊びや工作 ☎ 11月1日(金)11時~11時30分 未就学児と保護者 ☎ ④ベビーマッサージ&ヨガレッチ ▶親子でスキンシップも兼ねた体操です。産後の骨盤矯正にも ☎ 10月30日、11月13日の水曜日(全2回)10時~11時 3、4か月~1歳6か月児と保護者 先 10組 ¥1,000円 持 子の必要な物、バスタオル、動きやすい服装 申 10月11日9時30分から ☎(☎は13時から)

ふれーゆ

〒230-0045 未広町1-15-2  
☎521-1010 ☎521-1099 休第2火曜

11月中旬に2週間程長期休館があります。日程はお問い合わせください  
①パーソナルレッスン(プール) ☎ ①10月15日・29日、11月5日の火曜日16時~16時30分、16時30分~17時②10月13日~11月10日の毎週日曜日10時~10時30分、10時30分~11時、13時~13時30分、13時30分~14時 小学生以上 抽 各1人 ¥各3,000円(税抜) 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申 10月11日から ☎ ②初心者健康麻雀教室 ☎ 毎週火曜日 ①10時~12時30分②14時~16時30分 60歳以上優先 先 各16人 ¥各1,530円 ☎ ③コーラス教室 ▶みんなで歌おう懐かしの曲 ☎ 毎週火曜日10時~12時 60歳以上優先 先 各20人 ¥各1,020円 ☎ ④色を楽しむ塗り絵教室 ☎ 10月28日(月)10時30分~12時 60歳以上優先 先 15人 ¥510円 申 10月11日から ☎ ⑤手づくりソーイング教室 ☎ 10月19日、11月2日の土曜日11時30分~14時 60歳以上優先 先 各10人 ¥各1,530円 申 10月11日から ☎

鶴見図書館

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

①土曜日のおはなし会 ☎ 10月12日(土)15時~15時30分 未就学児~小学生 ☎ ②大人が楽しむ紙芝居劇場 ☎ 10月12日(土)11時~11時30分 ☎ ③次世代に伝えたい鶴見連続講座 第3回 ▶テーマは「鶴見の田祭り」。講師:東海林 瑛子氏(鶴見田祭り保存会) ☎ 11月16日(土)14時~15時30分 中学生以上 先 25人 申 10月23日9時30分から ☎ ④読み聞かせボランティアステップアップ講座 ☎ 11月7日(木)・13日(水)10時~12時 読み聞かせボランティアの活動経験者 先 各15人 申 10月11日9時30分から ☎ ⑤絵本とわらべうたのおはなし会 ☎ 10月29日(火)①10時30分~11時②11時~11時30分 未就学児と保護者②1歳以上の子と保護者 ☎

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 休第3水曜  
HP サルビアホール 検索

親子で楽しむアートイベント「スペシャルなクリスマス・コンサート」♪~ファゴット・ピアノ・チェンバロに触って楽器とお友達になってみよう~ ☎ 12月8日(日)①10時30分~11時30分②13時30分~15時 13歳以下と保護者②3~8歳児と保護者 先 各35人 ¥①500円(2歳から有料)②600円 申 10月26日10時から ☎(☎は14時から)

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオベルデ鶴声2階  
☎504-5619 ☎504-5616  
HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付 [7月19日~8月16日・敬称略]  
特定非営利活動法人 こんにちば・国際交流の会、吉兆グループ、前川 和彦、匿名

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です

健(検)診・教室名	内容・日時・場所など		
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係</b>	☎510-1850 ☎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	10月15日、11月5日の火曜日	9時~ 9時45分受付
	1歳6か月児	10月11日・18日、11月1日・8日の金曜日	9時~ 9時45分受付
	3歳児	10月17日、11月7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》	11月8日(金) 13時30分~15時受付		予約制
母親・両親教室《全3回》 《安定期(5か月~9か月の妊婦)》 ※3回目はプレパパにオススメ	11月①11日(月)午後②18日(月)午前③26日(火)午前 ①13時30分~16時(13時15分から受付) ②③9時45分~12時(9時30分から受付)		
<b>【予約・問合せ】 健康づくり係</b>	☎510-1832 ☎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 10月29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 11月26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 11月1日8時45分から ☎		予約制
幼児の食育教室 《1歳児と保護者》	幼児食の話、食育絵本、試食など 11月12日(火)13時30分~15時 ☎ 区役所2階栄養相談室 先 20組 申 10月11日8時45分から ☎		予約制
親子わくわく歯つばい講座 《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 11月22日(金)13時30分~14時30分 先 20組 申 11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 10月24日(木)9時~10時~11時~、11月6日(水)13時~14時~15時~		予約制
肺がん検診《40歳以上》	年度内に1度受診可能 11月28日(木)午前 受付時間は申込時お知らせ 先 45人 ¥X線受診料:680円		予約制
<b>【予約・問合せ】 障害者支援担当</b>	☎510-1848 ☎510-1897		
依存症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家族》	専門家などを囲んだグループ相談 11月5日(火)14時~16時 ☎ 神奈川区役所本館4階第1会議室		予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	11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(2020年4月1日現在)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

HP 広報よこはま鶴見区 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 ☎045-510-1891