

# TSURUMI つるみ

2023 No.311

広報よこはま・鶴見区版9月号



自分らしく輝いて

いつまでも

かがやきクラブ  
鶴見の詳細は  
こちら

スポーツ大会  
(グラウンド・ゴルフ)

老人クラブの3大スポーツといえばゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ。かがやきクラブ鶴見(鶴見区老人クラブ連合会)では、毎年春秋に大会を開催して、仲間づくり、健康づくりを進めています。

## 健康長寿の秘訣、教えます!

昭和20年生まれ  
毎日元気に活動中!



元気に楽しく長生きするにはどうすればいいの?  
老人クラブで活躍する小山さんに健康長寿の秘訣を伺いました。



こやま ひでお  
小山 英雄さん  
老人クラブ「駒岡中町長生会」の  
会長を務めている。おすすめの活  
動は「ふまねっと運動」。

- 1 体を動かす**  
病気やけがを予防するために、体を動かすことが大切です。仲間と楽しめるスポーツだと続けやすいです。
- 2 人と話す・交流する**  
いろいろな人とのコミュニケーションは良い刺激になります。ちょっとしたおしゃべりを楽しむのもOKです。



ふまねっと運動の様子。床に貼った  
ネットを踏まないように、リズムに  
合わせてステップを踏む。足腰を鍛  
えながら、認知症予防もできる

## かがやきクラブ鶴見で 仲間づくりをしてみませんか?

「かがやきクラブ鶴見」では、さまざまな活動を通し、仲間づくりや、生きがいと健康づくり、知識や経験を生かした地域活性化などに積極的に取り組んでいます。公園や道路の清掃活動、地域の防犯活動を実施したり、認知症サポーター養成講座、スポーツ大会などを開催したりしています。

興味がある人は、近くの老人クラブを紹介しますので、ぜひお気軽にお問合せください。

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

区ウェブページは  
こちら



スマホアプリ・ウェブで広報紙が読める

カタログポケットで過去の発行分も  
閲覧できます。多言語への自動翻訳  
機能や音声読上げ機能も。



X(旧Twitter)で鶴見の情報発信

区からのお知らせや区内イ  
ベント情報、災害情報などを  
発信しています。



ライン  
LINEで市の最新情報を配信

ぜひ「友だち登録」して  
ご活用ください。配信対  
象地域も設定できます。



### シェアサイクルで暮らしを楽しく快適に

シェアサイクルとは、電動アシスト自転車をいつでも借りられて、専用ステーションならどこでも返せるサービスです。暮らしの中の「楽しい」「快適」が増えるかも。シェアサイクルで暮らしの質を上げてみませんか？

#### シェアサイクルのある暮らし



ココが便利 電動アシストでラクラク!



アプリで空き状況の確認や予約ができる



乗る場所も返す場所も自由(区内38カ所)

LINEや専用アプリから予約ができます



問 区役所企画調整係 ☎ 510-1677 fax 504-7102

### 「まだ大丈夫」に注意! 病気やけがは早めの受診を

区の救急件数が史上最多を更新しています。救急件数が増加すると、遠い救急隊が対応することになり、救える命が救えなくなるかもしれません。病気やけがは、我慢せず早めにかかりつけの医療機関を受診してください。



鶴見消防署 救急隊

救急車は、緊急に医療機関へ搬送するものです。深刻な状況になる前に、医療機関を受診しましょう

救急件数が史上最多を更新中



#### 救急車を呼ぶか迷ったら

横浜市救急相談センターに電話で相談することができます。



ダイヤル回線・IP電話はこちら

☎ #7119 または 045-232-7119

救急受診できる病院・診療所を知りたい

1 番を選択

今すぐ受診すべきか 救急車を呼ぶべきか

2 番を選択

問 鶴見消防署救急係 ☎ fax 503-0119

連載コラム・区内の商店街で働く人とお店にまつわる思い出を紹介します

04



店主 宇羽野 袈裟二さん

思い出探訪 -あの日あの時あの商店街で-

### ツルミメモワール

潮田銀座の宇羽野電機は、昭和 34 年から家電を販売しています。「どの家に何の家電を販売したかちゃんと覚えているよ」と話すのは、今年 91 歳の店主の宇羽野さん。「昔は、台風が来ると、塩害でテレビが映らなくなることが多かった。アンテナや配線を水道水で洗い流したものだよ。今は部材が改良されたね」と振り返っていました。区内最大級の規模を誇る潮田神社例大祭の「潮田銀座神輿と踊りのパレード」では、長年、踊りの音響車を担当しており、今年も無事終わってほっとしているそうです。

潮田銀座協商会

宇羽野電機

☎ 潮田町3-134-7

休 木曜・日曜

☎ 511-5765



LED ライトや乾電池、エアコンのフィルターなどがあります。気軽に相談してください

問 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

# 空き家の放置はトラブルの元! 台風の前後に確認を

空き家を放置すると、建物の一部が落下したり飛散したりして、近隣とトラブルになる可能性があります。月1回の確認・管理に加え、大雨・台風の前や地震の後は必ずチェックしましょう。

管理が難しいときは

簡単なアドバイス、相続や売却などの専門家団体の紹介

横浜市 空家の総合案内窓口

☎月～金曜 10時～17時 ☎451-7762

樹木の手入れ、除草、家の周りの確認などの依頼

横浜市シルバー人材センター

☎月～金曜 8時45分～17時15分 ☎847-1800

## ここをチェック

傾いたり、ひびが入ったり、さびたり、はずれたりしていないか確認

バルコニー  
窓、雨戸、雨どい  
外壁  
塀、擁壁

玄関、窓、門  
の鍵をかける

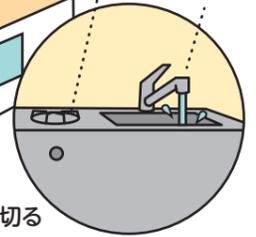
アンテナ  
屋根(天井裏からも)

室内の換気と掃除をする



火元の確認

水道を流す



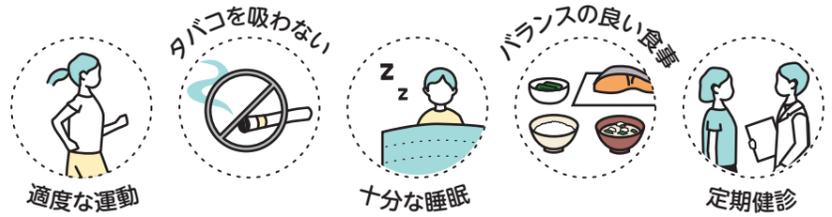
郵便受けの整理 雑草抜き 木の枝や葉を切る

☎ 区役所まちづくり調整担当 ☎510-1677 fax 504-7102

# 1日5人が命を落とす感染症「結核」に注意!

結核は、国内で1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。日頃から免疫力を高めることで結核を予防し、早く見つけることで重症化と感染拡大を防ぎましょう。

## 結核を予防するには...



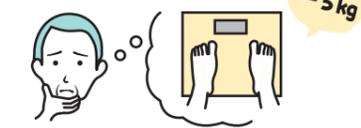
## こんな症状に注意!



咳やたん、微熱、体のだるさが2週間以上続く

早めに受診を

## なんかいつもとちがう...?



特に高齢者は体重が減ったり、疲れやすくなったりするだけの場合も

年に1回定期健診を

## 外国生まれの人へ

☎ 詳しくは、担当までお問い合わせください

結核患者がたくさんいる国で生まれた16歳以上で、胸部レントゲン検査を受ける機会がない人は、無料で検査を受けることができます

☎ 区役所健康づくり係 ☎510-1832 fax 510-1792



## 一般 「認知症の人」への接し方のきほん

認知症介護5つの心得、本人と自分の心を楽しむ認知症の人との向き合い方、その人に最適な方法が見つかる「場面別」かかわり方のポイントなどが事例豊富に書かれています。今後の介護生活を楽しむ情報も満載です。

やぶき ともゆき 矢吹 知之 / 著 翔泳社 / 発行

## 児童 あめふりぼうず

今夜は十五夜。晴れますようにって、てるてるぼうずをお願いしたのに、雨がふってきちゃった。悲しい顔のあめふりぼうずは、お月見団子たちにはげまされて、お月さまをさがしに空へと向かいます。

せな けいこ / 著 金の星社 / 発行



鶴見図書館から  
本のひととき  
鶴見図書館の司書がお薦めする  
書籍(一般・児童書)をご紹介します。

☎ 鶴見図書館  
☎502-4416  
fax 504-6635

ちいさな優しさ、  
おおきな安心。

ホッ

# 認知症の人もとできるまち

認知症は誰もがなる可能性がある病気。高齢者の4人に1人は発症すると言われています。あなたにも、あなたの大切な人にも、無関係ではありません。ちょっと声をかけたり、気にかけて。小さな優しさと勇気が、大きな安心と支えになります。あなたも、私も、誰でも。認知症になっても安心して暮らせるまちを一緒につくっていきませんか。

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎510-1775 ㊟510-1897

まちで見かけたあの人  
もしかして…?

こんなとき、あなたならどうする？

### ケース①

帰り道が  
わからない？



### やさしい対応例



- ☑ 前から視線を合わせ、やさしい口調でゆっくり話しかける
- ☑ 「少し休ませませんか」といって話を聞く
- ☑ 水やお茶など飲み物をすすめてみる
- ☑ 家族や警察に連絡する

### ケース②

ゴミ出しの日  
間違えてる？



- ☑ 怒らず、否定せず「今日は燃やすごみの日ですよ」などと声をかける
- ☑ 「明日一緒に持っていきましょう」と声をかけてお手伝いする

### ケース③

レジでの支払い  
時間かかっている？



- ☑ 店員さんもお客さんも本人を急がせない
- ☑ 店員さんは、可能であれば小銭を一緒に数えてお手伝いする

### 認知症の人への接し方のポイント

## 4つの「ない」

1. おどろかせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない
4. 否定しない



## 認知症になっても、新たな価値観や喜びをみつけることができるまちに

のすえ ひろゆき  
うしおだ診療所 副所長 野末 浩之 医師

反応に時間がかかる、考える時間が長くなる、会話のテンポが遅れる。それは認知症の初期症状かもしれません。

毎日顔を合わせている家族以外にも、親戚や近所の人など少し期間を空けて会った人の指摘によって受診に至るケースも少なくありません。認知症に早く気が付くためには、家族以外とのつながりをもって生活することも大切です。

認知症と診断されることへの抵抗感から、本人に医療機関への受診を勧めても拒否されることがあります。いつもの道がわからなくなる、同じものを何度も買ってしまふ…など、困りごとが増え、本人も不安に思いはじめたところで、医療機関や相談機関を勧めるとスムーズに受診につなげられることがあります。

認知症になっても、今まで歩んできたその人の歴史があることに変わりはありません。今までの人生でできていたこと、例えばいつもどおりのあいさつ、たわいない世間話など、認知症になる前と変わらない生活を送れるよう支えることが、その人の社会での役割を保つこと、尊厳を守ることにつながります。それは同じまちで暮らす人だからこそできる、とても大切なことです。

認知症になっても安心して暮らせるまちとは、もう一度生き直すことができるまちだと私は思います。ケアを受けながら、物忘れがあってもいいんだと自分を肯定することができる。安心して参加できる居場所がある。新たな価値観や喜びをみつけることができる。そんなまちにしていけることが大事だと思っています。



野末 浩之 医師

公益財団法人横浜勤労者福祉協会理事長。福祉施設などの嘱託医として在宅訪問や精神保健相談を行い、こころの障害を抱えながら地域生活を送る人たちを支援。

認知症サポーターになってみませんか？

### 認知症サポーター養成講座とは

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座です。参加すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。

鶴見区でも、さまざまな場所で開催しています。詳しく知りたい場合は、以下までお問合せください。

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775

そのほか、市内で開催する講座の情報は  
横浜市認知症サポーターキャラバン事務局  
のウェブサイトでも確認できます ▶▶▶



### 講座の様子



7月13日うしおだ診療所にて開催した認知症サポーター養成講座。認知症を理解するための基本的な知識や認知症の人への接し方のポイントなど、わかりやすく学ぶことができます。

スタッフが認知症の人に扮して寸劇を行う場面も。

### 参加者の声

家族が認知症デイケアを受けているので参加しました。同じような悩みを抱える人がいる、自分だけではないということがわかってよかったです

家族ではないからこそうまく対応できることもあるという話が印象に残りました。やさしい接し方ができるように考えていきたいです

### 認知症サポーター養成講座の講師役 キャラバン・メイトから



「認知症サポーター」は、特別な活動をする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。日常の中であなたができることを見つけてやってみるだけでもOK。講座はお近くの地域ケアプラザなどでも開催しています。参加は無料！気軽に受けてみてください

うしおだ診療所 ソーシャルワーカー  
すずき りつこ 鈴木 理恵 さん

### 鶴見区認知症普及啓発講演会 認知症ポジティブ！

講師：群馬大学名誉教授・医師 山口 晴保(やまぐち はるやす) 氏

認知症について知り、ご本人の立場になって寄り添う、認知症に対するポジティブケアを学びます。

🕒 10月26日(木) 14時～16時(受付開始13時～)

📍 鶴見公会堂(豊岡町2-1 フーガ1 6階)

👤 350人(先着) 📄 当日直接(申込不要)

詳細はこちら



# 鶴見消防団消防操法技術訓練会 9月10日(日)に4年ぶりに開催

鶴見消防団の8つの分団が日頃の訓練の成果を披露し、11月に横浜市消防訓練センターで開催される「横浜市消防操法技術訓練会」の鶴見区代表の座を競い合います。

📅 9月10日(日) 9時~12時  
予備日: 9月17日(日)  
📍 曹洞宗大本山 総持寺 大駐車場



※公共交通機関で来場してください



団員6人が協力して放水の操作の正確性と時間を競います

## 消防団員を募集しています

消防団員は、学業や仕事をしながら、普段は地域の防火・防災の啓発活動、災害発生時には、消火・警戒などの消防活動を行っています。

消火技術はもちろんのこと、応急手当など幅広い知識を身につけられます。

防火・防災知識に興味がある人や地域を守りたい人はぜひ入団してください。



女性も活躍中

18歳以上、70歳未満で区在住・在勤・在学の人であれば入団できます

### 報酬

年額報酬(団員の場合): 36,500円  
災害出場: 7,000円/回  
訓練・防災指導など: 3,500円/回

📍 鶴見消防署消防団係 📞 fax 503-0119

## 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 📍WEB ウェブページ 📍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

掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先へご確認ください

## 区役所から

### 親と子ソフトテニス教室

📅 9月30日(土)、10月15日(日)、11月11日(土)・19日(日)、12月9日(土)、6年1月14日(日)、2月4日(日)、3月9日(土)〈全8回〉9時30分~13時 📍 潮田公園テニスコート(向井町2-71-1) 📍 区在住・在学者 先親 20人、子35人 📍 親2,000円、子1,500円 持 ラケット、テニスシューズ  
📍 9月21日18時までに必要事項を📧  
📍 問合せ 鶴見区ソフトテニス協会  
📞 080-5428-1190(井上)  
📧 sports.inoue@gmail.com

### 保育協力者養成講座

子ども大好きな人、保育ボランティアとして活動しませんか

📅 10月26日(木)、11月1日(水)・6日(月)・13日(月)・27日(月)〈全5回〉10時~12時 📍 区役所1階一般健康相談室  
📍 育児や保育経験があり、区内で活動できる65歳までの人(月2~3回。交通費程度の謝礼あり。資格不要) 抽 20人  
📍 10月5日までに必要事項、氏名ふりがな、年齢を📧  
📍 問合せ 区役所地域振興課「保育協力者養成講座」担当  
📞 510-1693  
📧 tsurumihoiku@gmail.com

### 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  
📅 毎月第3水曜18時30分~20時30分 📍 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1) 先 8人 回  
📍 神奈川県司法書士会  
📞 641-1372 fax 641-1371

### 土壌混合法講習会~生ごみを土に変えて花や野菜を育てよう~

プランターまたはミニキエーロをプレゼント。ペランダなど限られたスペースでもOK  
📅 9月28日(木)10時~11時 📍 区役所6階8号会議室 先 30人 申 9月11日9時から 窓📞faxまたは📧  
📍 問合せ 区役所資源化推進担当  
📞 510-1689 fax 510-1892  
📧 tr-chishin@city.yokohama.jp

### ペット防災セミナー

災害時のペット避難について一緒に考えてみませんか?  
📅 10月22日(日)14時~16時30分  
📍 区役所6階会議室 📍 区民 先 60人(ペット同伴不可) 申 9月25日から10月11日に窓📞またはWEB  
📍 問合せ 区役所環境衛生係  
📞 510-1845  
📧 申込みはこちら

## 来年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」は、お子さんが入学する市立小学校と健康診断の日時をお知らせするものです。来年(令和6年)4月に小学校へ入学するお子さんの保護者あてに、10月中旬にお送りしますので、ご確認ください。

### 外国人のお子さんには...

外国人で鶴見区に住んでいるお子さんの保護者あてには、9月上旬に入学案内をお送りします。市立小学校に入学したい人は、区役所(2階1番)に来てください。



📍 区役所登録担当(2階1番) 📞 510-1706 fax 510-1893

## 来年4月から保育所等への入所を希望する人へ

来年(令和6年)4月1日から保育所等の利用を希望する人に、利用案内を配布します。



- 9/15(金) 就労証明書の配布開始
- 10/2(月) 市 WEBに利用案内・様式を掲載
- 10/10(火) 利用案内・様式の配布と1次申請受付開始
- 11/6(月) 申請締切り(消印有効)

利用案内の配布場所  
区役所3階4番窓口、鶴見駅西口行政サービスコーナー、区内認可保育所等、区内地域ケアプラザ、わっくんひろば、親と子のつどいのひろば

### 今回のポイント

👉 申請は、一部の人を除き郵送のみ 窓口での申請が必要な場合があります。詳しくは、利用案内をご確認ください。

### 障害のあるお子さんと医療的ケアが必要なお子さんの申込み

10月2日(月)~6日(金)(3日除く)9時~11時30分、14時~16時30分に、区役所(3階4番窓口)までご相談ください。それ以降は予約(📞 510-1839)の上、窓口へ。



詳細はこちら

📍 区役所保育担当(3階4番) 📞 510-1816 fax 510-1887

## 鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1 📞 584-5671 fax 584-5673 📅 第2月曜

当日受付の教室【9月11日~10月10日】

※状況により開催が中止となる場合があります



詳細はこちら

| 📍 16歳以上 📍 610円 持 動きやすい服装、タオル、室内履き 📍 |                 |                |       |                 |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|-------|-----------------|
| ①SALSATION®                         | 9月12日~10月10日の火曜 | 11時~11時50分     | 先 30人 |                 |
| ②骨盤リセット                             | 9月13日~10月4日の水曜  | 15時10分~16時     | 先 30人 |                 |
| ③朝のすっきりストレッチ&トレーニング                 | 9月16日~10月7日の土曜  | 10時~10時50分     | 先 20人 |                 |
| ④はじめてのエアロビクス                        | 9月12日~10月10日の火曜 | 9時~9時50分       | 先 30人 |                 |
| ⑤ZUMBA®                             | 9月12日~10月10日の火曜 | 10時~10時50分     | 先 30人 |                 |
|                                     | 9月15日~10月6日の金曜  | 10時30分~11時20分  |       |                 |
| ⑥やさしいピラティス                          | 9月12日~10月10日の火曜 | 12時~12時50分     | 先 30人 |                 |
|                                     | 朝ヨガタイム          | 9月16日~10月7日の土曜 |       | 7時45分~8時45分     |
|                                     |                 | 夜ヨガタイム         |       | 9月12日~10月10日の火曜 |
| ⑦ヨガ                                 | 9月15日~10月6日の金曜  | 12時~12時50分     | 先 30人 |                 |
| ⑧バランスボールタイム                         | 9月15日~10月6日の金曜  | 9時15分~10時15分   | 先 30人 |                 |
| ⑨ストレッチポールde筋膜リリース                   | 9月16日~10月7日の土曜  | 9時~9時50分       | 先 20人 |                 |
| ⑩ひきしめエアロビクス                         | 9月16日~10月7日の土曜  | 10時~10時50分     | 先 30人 |                 |
| ⑪フットサルタイム                           | 9月16日、10月7日の土曜  | 19時15分~20時45分  | 先 60人 |                 |
| ⑫バレーボールタイム                          | 9月30日(土)        | 19時15分~20時45分  | 先 60人 |                 |

若者のための専門相談(予約制)

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者・そのほか家族の専門相談です

毎月第2・4水曜13時30分～16時20分(1回50分) 区役所3階4番窓口 市在住のおおむね15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 事前に 申 問 よこはま東部ユースプラザ(鶴見中央3-23-8) 642-7001 642-7003

施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1 585-6552 第3火曜

- ①十五夜のお月見会 9月30日(土) 18時～20時 先50人 ¥400円(抹茶・菓子付) 申9月15日9時から 窓か ②書を楽しむ講座 10月11日(水) 13時～15時 先10人 ¥1,000円 申9月20日9時から 窓か ③団炉裏に親しむ お汁粉に団炉裏で焼いたお餅を入れて食べられます 10月15日(日)11時～13時30分 先40人 ¥500円 申9月23日9時から 窓か ④花木園の季節を生ける 古民家主屋・東屋・茶室に当園の花木を使った生け花装飾 9月15日(金)～17日(日) 10時～16時※15日は13時から 直

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子どもと若者のひろば「アソViva」 10月7日(土)13時～18時 18歳以下 直 ②ハーブの寄せ植え 食べられるハーブの寄せ植え 10月2日(月)10時～12時 成人 先12人 ¥1,700円 持エプロン 申9月11日10時から 窓 ③美文字を書きましょう! 毛筆編 10月26日～6年3月14日の第2・4木曜(全8回)※11月23日、2月8日は除く10時～12時 成人 先15人 ¥4,000円 持書道セット 申9月14日10時から 窓 ④ワンコインナイトヨガ 心身のリラックスと質の良い睡眠を導く 9月13日・27日の水曜19時15分～20時15分 成人 先各20人 ¥各500円 持汗ふきタオル、除菌タオル 直

駒岡地区センター

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

- ①おもちゃの病院 10月21日(土) 10時～14時 未就学児と保護者 先10人 申10月4日10時から 窓 ②お灸教室 9月28日(木)13時～15時 成人 先10人 ¥500円 申9月13日10時から 窓 ③手仕事サロン 9月15日(金)11時～13時 先10人 直

生麦地区センター

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

- ①ほぐしてにっこりリラックス体操 10月3日・17日・31日の火曜(全3回) 10時～11時30分 成人 先15人 ¥1,500円 持ヨガマットまたはバスタオル 申9月11日9時30分から 窓(窓は13時から) ②体を整えるピラティス入門 10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日の木曜(全6回)11時30分～12時30分 成人 先18人 ¥3,000円 持ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル 申9月12日9時30分から 窓(窓は13時から) ③藍染め教室 10月10日(火)13時30分～16時 成人 先12人 ¥1,400円 持染めたい物(天然素材70%以上)、エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用袋 申9月13日9時30分から 窓(窓は13時から) ④パソコン相談室 10月12日(木)13時30分～15時30分 成人 先10人(1人15分) 申9月11日9時30分から 窓(窓は13時から)

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潮田交流プラザ「秋まつり」 9月24日(日)10時30分～15時 直 ②ストレッチ教室 11月1日・8日・15日・22日の水曜(全4回)9時30分～10時30分 成人 先8人 ¥1,000円 持ヨガマットの上に敷く大判のタオル、運動できる服装と靴 申10月4日9時30分から 窓(窓は5日から) ③銀幕ライブ～潮田の休日～「壮烈新選組 幕末の動乱」 10月19日(木)14時～16時 成人 先20人 申9月14日9時30分から 窓か ④潮田けん玉道場 9月17日(日)10時～12時 直

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

- ①ちびっこえいご 10月11日～6年2月14日の第2・4水曜※12月27日は除く(全8回)15時～15時20分 2、3歳の子 先10人 ¥3,000円 申9月13日9時30分から 窓か ②こずえ先生のベビーマッサージ チャイルドボディセラピストの先生によるママと赤ちゃんのコミュニケーション 10月13日・20日の金曜(全2回)10時～11時 3カ月から1歳6カ月の子と保護者 先8組 ¥1,000円 持バスタオル 申9月15日9時30分から 窓か



洋服を着たままオイルも使わないマッサージ

- ③おとなのための朗読会 江國香織の「デューク」など聴きごたえありの作品3つとミニコンサート 10月18日(水)13時30分～15時 先15人 申9月15日9時30分から 窓か

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」 矢向小・矢向中・サークルによる演技発表、作品展、物販など 10月7日(土)9時～19時・8日(日)9時～15時 直 ②秋の簡単おうちイタリアン お寿司屋さんの女将に教えてもらうイタリアの家庭料理 10月17日(火)10時～13時 成人 先12人 ¥1,500円 持エプロン、三角巾、ふきん、マスク 申9月19日9時30分から 窓 ③矢向パソコン相談 協力:鶴見パソコン・ボランティア協会 10月11日(水)13時30分～16時 成人 先10人 持パソコン持込可 申9月12日9時30分から 窓 ④絵本とわらべうたであそぼ 9月20日(水)10時30分～11時 未就学児と保護者 先10組 直

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

- ①子どもと若者のひろば 9月24日(日)13時～16時 18歳以下 直 ②健康体操&ダンス発表会 10月7日(土)13時30分～15時30分 先30人 申9月12日9時30分から 窓(窓は10時から) ③お月見団子を作ろう 9月29日(金)13時30分～15時30分 成人 先10人 ¥500円 申9月12日9時30分から 窓(窓は10時から) ④癒しのお花シリーズ ハロウィーン飾り 9月29日(金)10時～12時 成人 先10人 ¥1,700円 持持ち帰り用袋 申9月12日9時30分から 窓(窓は10時から)

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楽しく書いたら喜びいっぱい「福文字」 10月20日、11月17日、12月15日の金曜10時30分～12時 成人 先8人 ¥1,500円 申9月22日10時から 窓(窓は13時から)



どなたでも楽しく描けます

- ②絵画入門 はじめての人も経験者も大歓迎 10月6日・13日の金曜13時～15時 成人 先6人 申9月15日10時から 窓(窓は13時から) ③ポイトレしながら名曲を歌おう 10月15日(日)・21日(土)・29日(日)13時30分～15時 中学生以上 先10人 ¥1,500円 申9月17日10時から 窓(窓は13時から) ④馬場育児教室 ポニー 10月2日(月)10時～11時30分 1歳未満の子と保護者、妊娠中の人とパートナー 先12組 申鶴見区赤ちゃん会ウェブページから予約



ウェブページはこちら

寺尾地区センター

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

- ①ピラティス入門2 10月17日～6年3月5日の第1・3・5火曜※1月2日・30日は除く(全10回)9時15分～10時15分 成人 抽30人 ¥2,500円 申9月26日10時に 窓 ②ボディメイクピラティス2 10月13日～6年3月8日の第2・4金曜※2月23日は除く(全10回)11時30分～12時30分 成人 抽30人 ¥2,500円 申9月29日10時に 窓 ③スマイルエアロ&ストレッチ2 10月16日～6年3月11日の月曜※第4月曜と1月1日・8日は除く(全15回)9時30分～10時30分 成人 抽60人 ¥4,000円 申10月2日10時に 窓 ④ナイトストレッチリラクゼーション2 10月19日～12月21日の第1・3・5木曜(全6回)19時～20時 成人 抽20人 ¥1,500円 申9月28日10時に 窓

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呼吸健康体操2 10月7日～6年3月16日の第1・3土曜※10月21日、11月4日は除く(全10回)14時～15時30分 60歳以上 抽40人 ¥1,000円 申9月16日10時に 窓 ②水彩画を始めよう2 10月2日～6年3月4日の第1・3月曜※6年1月1日は除く(全10回)10時～12時 60歳以上 抽25人 ¥1,000円 申9月11日10時に 窓 ③英会話で脳活2 10月10日～6年3月12日の第2・4火曜※12月26日は除く(全10回)14時～16時 60歳以上 抽25人 ¥1,000円 申9月19日10時に 窓 ④書を書く(ペン習字) 10月11日～6年3月13日の第2・4水曜※12月27日は除く(全10回)13時～15時 60歳以上 抽20人 ¥1,200円 申9月20日10時に 窓

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 第2・4月曜

- ①くるくる紙コプター 9月14日(木)～19日(火)10時～16時 中学生以下 直



投げて落として飛ばしてみよう

- ②親子であそぼう「ピッコロひろば」 手遊び、工作、パネルシアターなど 9月14日(木)11時～11時30分 未就学児と保護者 直 ③おはなし会 絵本、紙芝居、手遊びなど 9月20日(水)11時～11時20分 未就学児と保護者 直 ④いっしょにあそぼう会 どんご保育園の先生と遊ぼう 9月27日(水)10時40分～11時 未就学児と保護者 直



ウェブページはこちら

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

さるびあ落語 瀧川鯉津 ㊟ 6年1月10日(水)14時~15時 ㊟ 小学生以上  
先 100人 ㊟ 800円 ㊟ 9月11日10時からLINEか ㊟ (㊟ は14時から)



見た目はおじさん、味覚は女子の鯉津です

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新鶴見子育て相談 ㊟ 毎週金曜10時~11時45分 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 各8組 ㊟  
②しんつるおはなしかい ㊟ 9月25日(月)10時30分~11時 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 8組 ㊟

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

親子ゆとりひろば お話し会&相談会  
▶手遊び・絵本読み聞かせ・パネルシアター ㊟ 9月19日(火)10時~12時 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 7組 ㊟

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6  
☎ 582-8680 ㊟ 月曜

①初心者カヌー教室 ㊟ 10月15日(日)9時30分~15時 ㊟ 小学4年生以上  
先 12人 ㊟ 5,000円(中学生以下2,500円) ㊟ 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(サンダル不可)、メガネの人はメガネバンド ㊟  
9月12日10時から ㊟  
②平日ボート教室 ㊟ 10月12日(木)10時~12時30分 ㊟ 小学4年生以上  
先 8人 ㊟ 2,500円(中学生以下1,500円) ㊟ 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) ㊟  
9月20日10時から ㊟  
③ステップアップボート教室 ▶定期的な練習をして秋の大会出場を目指します ㊟ 10月12日(木)10時~12時30分 ㊟ ボート教室またはボート経験者 ㊟ 8人 ㊟ 2,500円 ㊟ 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) ㊟  
9月20日10時から ㊟  
④YOKOHAMAスポーツ・レクリエーションフェスティバル2023 ▶さまざまな種類のボートやカヌーを体験 ㊟ 10月22日(日)9時30分~15時30分 ※1時間ごとに6回体験実施 ㊟ 小学3年生以上  
先 170人 ㊟ 1回800円(1時間) ㊟ 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) ㊟ 9月26日10時から ㊟

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 ㊟ 日・月・祝

①保育・教育コンサルジュ相談 ㊟ 9月13日(水)10時~11時30分 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 6組 ㊟ 9月12日15時30分から ㊟  
②プレママプレパパの会 ▶助産師さんのお話・赤ちゃんのお世話の練習・交流 ㊟ 9月26日(火)13時15分~15時30分 ㊟ 区在住で初めての子を妊娠中の人とパートナー ㊟ 先 5組 ㊟ 持よこはま子育てガイドブックどれどれ、筆記用具 ㊟ 9月16日15時30分から ㊟  
③はじめてわっくん ▶初回施設利用者のための施設案内とおしゃべりの会 ㊟ 9月27日(水)13時30分~14時30分 ㊟ 未就学児と保護者、妊娠中の人とパートナー ㊟ 先 4組 ㊟ 9月20日15時30分から ㊟

みその公園「横溝屋敷」

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

①竹とうろうまつり・お月見 ▶18時~鶴見ふるさと祭り・縁日 ㊟ 9月23日(土)17時~20時 ㊟ 先 500人 ㊟ 100円 ㊟  
※お月見だんご ㊟ 300円 ㊟ 先 100個  
②防災教室 ㊟ 10月7日(土)10時~12時 ㊟ 小学生以上と保護者 ㊟ 先 10組 ㊟ 1組500円 ㊟ 9月27日10時から ㊟ ㊟ または ㊟

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 ㊟ 日・月・祝

①子サポ提供会員・両方会員入会説明会 ▶子どもを預かる人向け説明会 ㊟ 9月15日(金)、10月4日(水)10時~11時 ㊟ 市在住の20歳以上 ㊟ 先 各15人 ㊟ 筆記用具 ㊟ 前日までに ㊟  
㊟ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ㊟ 582-7610  
②助産師相談 ㊟ 9月27日(水)10時~11時30分 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 先 10組 ㊟ 9月26日15時30分から ㊟  
③ちっちゃな人形劇 ㊟ 9月20日(水) ㊟ ①14時~14時20分 ㊟ ②14時30分~14時50分 ㊟ 未就学児と保護者 ㊟ 先 各6組 ㊟ 9月13日15時30分から ㊟

ふれーゆ

〒230-0045 末広町1-15-2  
☎ 521-1010 ㊟ 642-8150 ㊟ 第2火曜

①ふれーゆ敬老週間 ▶60歳以上のプールまたは大浴場利用者はポイント2倍 ㊟ 9月15日(金)~9月21日(木) ㊟  
②ふれーゆ敬老の日 ▶60歳以上のプールまたは大浴場利用者にお菓子をプレゼント ㊟ 9月18日(月・祝) ㊟ 先 100人 ㊟  
③ふれーゆお月見 ▶紙皿を使ってすすきやうさぎなどの壁飾りを作りませんか ㊟ 9月23日(土)~9月29日(金) ㊟  
㊟ 詳細はこちら ㊟

鶴見図書館

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

①絵本とわらべうたのおはなし会 ▶わらべうたは子育ての強い味方 ㊟ 9月26日(火) ㊟ ①10時30分~11時 ㊟ ②11時15分~11時45分 ㊟ ㊟ 10歳の子と保護者 ㊟ ①~2歳の子と保護者 ㊟ 先 各10組 ㊟ 9月12日9時30分から ㊟ ㊟  
②ようこそ! 朗読マラソン ▶お好きな作品を持ち寄って、みんなで朗読します ㊟ 10月22日(日)13時~16時 ㊟ ㊟ 朗読したい人16人、聞きたい人10人 ㊟ 9月22日から10月13日に ㊟ ㊟ (聞くだけの人は ㊟)



約3,000冊の本を載せて巡回します。  
本の貸出・返却・予約ができます  
㊟ 9月21日、10月5日の木曜10時20分~11時40分(荒天中止)  
㊟ 矢向一丁目公園(矢向1-2)  
㊟ 中央図書館サービス課  
☎ 262-0050 ㊟ 231-8299

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 ㊟ 504-5616

善意銀行への寄付 [6月1日~6月30日・敬称略]  
汐田デイケア、匿名、吉兆グループ

健(検)診・教室

\*原則として9月10日~10月11日の予定 \* ㊟ 予約制 ㊟ は電話かファクスでの予約が必要です  
\*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

| 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>                         | ☎ 510-1840 ㊟ 510-1887   |
| 乳幼児健診  | 4カ月児 9月12日・19日、10月3日・10日の火曜 8時50分~10時10分受付<br>※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください<br>1歳6カ月児 9月15日、10月6日の金曜 8時50分~10時10分受付<br>3歳児 9月14日・21日、10月5日の木曜 12時50分~14時10分受付 |
| 乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》                          | 9月21日(木) 9時30分~11時受付 ㊟ 予約制  |
| <b>【予約・問合せ】 健康づくり係</b>                         | ☎ 510-1827 ㊟ 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相談 ㊟ 予約制<br>9月14日(木)・26日(火)、10月12日(木) ㊟ ①9時~ ㊟ ②10時~ ㊟ ③11時~<br>㊟ 区役所2階栄養相談室  |
| 離乳食教室<br>《7カ月~9カ月児と保護者》                        | 2回食からの離乳食のすすめ方の話、調理実演など ※保護者のみの参加も可 ㊟ 予約制<br>10月24日(火) ㊟ ①13時15分~14時15分 ㊟ ②14時45分~15時45分<br>㊟ 区役所2階栄養相談室 ㊟ 先 各10組 ㊟ 9月10日8時45分から ㊟                        |
| 親子わくわく歯っぴい講座<br>《6カ月~1歳1カ月未満の乳幼児と保護者》          | むし歯予防の話、歯みがきアドバイス、むし歯リスクチェック(保護者)など ㊟ 予約制<br>10月6日(金) ㊟ ①13時20分~ ㊟ ②14時~ ㊟ ③14時40分~<br>㊟ 先 各4組(個別対応) ㊟ 9月11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<br>9月29日(金) ㊟ ①9時~ ㊟ ②10時~ ㊟ ③11時~<br>10月5日(木) ㊟ ①13時~ ㊟ ②14時~ ㊟ ③15時~   |
| <b>【予約・問合せ】 障害者支援担当</b>                        | ☎ 510-1848 ㊟ 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家族》 | 専門家などを囲んだグループ相談 ㊟ 予約制<br>10月3日(火)14時~16時 ㊟ 南区役所4階 多目的室(南区浦舟町2-33)   |
| 鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」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・子宮頸がん・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中国残留邦人等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(2024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前年度市民税県民税の非課税世帯・均等割のみ課税世帯の人...事前に健康づくり係(㊟ 510-1832)で免除申請を行ってください(本人確認書類をお持ちください)