

TSURUMI つるみ

2023 No.312

広報よこはま・鶴見区版10月号



忘れられない瞬間がある

鶴見ウチナー祭

区内の沖縄ゆかりの店舗や沖縄県からの出店も多数ある“沖縄の食と文化の祭典”です。沖縄グルメが楽しめる飲食ブースや体験ブースなどが出店し、ステージでは、沖縄民謡やエイサーなどのパフォーマンスが行われます。毎年、多くの来場者でにぎわう大イベントです。

📅11月4日(土)・5日(日) 11時～17時 📍入船公園(弁天町3-1)

詳細はこちら

京急電鉄 × 鶴見区役所 コラボ企画

京急によって、秋の鶴見を満喫しよう！ イベントと見どころいっぱいのマップが完成しました！

秋の鶴見は「つるみ夢ひろば in 総持寺」^{そうじじ}「生麦旧東海道まつり」などの楽しいイベントが目白押しです！そして、この時期に見ごろを迎えるお花・紅葉のスポットもあります。京急電鉄と鶴見区役所ではたくさんの人に鶴見の魅力を感じてもらうため、見どころ満載のマップを作成しました！ご家族みんなで、鶴見の「秋」を探しにお出かけしませんか？

配布開始 10月13日(金)から ※なくなり次第終了
ウェブページでもご覧いただけます ▶▶▶▶▶

配布場所 区内の京急線各駅、区役所、地区センター、地域ケアプラザ、市内観光案内所ほか

ワックンとけいきゅんに鶴見で会える！
出沒イベントあります！

秋の鶴見はほかにもいろいろなイベントが！詳細は 6・7ページへ **問 区役所企画調整係 ☎510-1676 fax 504-7102**

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み上げ機能も。

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。

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。

鶴見の秋といえば文化・芸術に親しむ「鶴見区民文化祭」

今年も区内各所で文化・芸術に親しめる「鶴見区民文化祭」が開催されます。誰でも鑑賞を楽しむことができる場になっているので、気軽にご来場ください。



<p>鶴見公会堂(豊岡町2-1 フーガ1 6・7階)</p> <p>芸能のつどい 10月28日(土) ダンス&演劇 10月29日(日) ホームコンサート 11月12日(日) 合唱のつどい 11月23日(木・祝) ◎邦楽のつどい 12月3日(日) 鶴見区民吟詠大会 12月16日(土)</p>	<p>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)</p> <p>◎ 鶴見室内管弦楽 10月8日(日) 盆栽・山野草・陶芸展 10月27日(金)~29日(日)(初日13時から、最終日16時まで) 特別展 鶴見書人会役員展 11月9日(木)~12日(日)(初日13時から、最終日15時まで) フラワーアレンジメント展 11月16日(木)~19日(日)(初日13時から、最終日16時まで) ◎ 樂翔祭 ~スタンダードジャズの弾き語り~ 11月18日(土) 鶴見美術家協会展 11月20日(月)~23日(木・祝)(初日13時から、最終日16時まで)</p>
<p>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)</p> <p>区民作品展(絵画、手工芸、華道、書道など) 11月10日(金)~12日(日)10時~16時30分まで(最終日15時30分まで)</p>	<p>鶴見区役所(1階区民ホール)</p> <p>児童作品展 11月8日(水)~10日(金)9時~17時(最終日15時まで)</p>

△ ◎は有料イベントです。費用は鶴見区文化協会にお問合せください。

問 鶴見区文化協会(火~金10時~16時) ☎ fax 582-0881

鶴見人ネットフェスタ2023

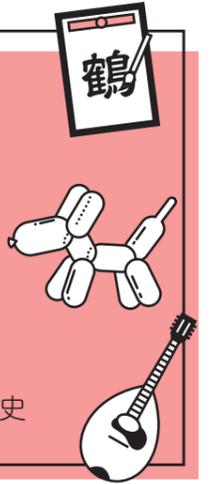
つるみ区民活動センターでは、趣味や特技を生かしたボランティアや公益的な活動をしたい人に登録してもらい、イベントの演者や講座の講師を探す施設や団体、学校に紹介するボランティアバンク「鶴見人ネット」を運営しています。フェスタでは登録者の皆さんに、日頃の活動を披露していただきます。ぜひお立ち寄りください。

- 📅 10月28日(土)10時~15時
- 📍 区役所1階 予防接種室前ホール
- 📄 申込不要(当日直接会場へ)



参加一覧(予定)

- ・大正琴
- ・ピアノとドラム
- ・マンドリン
- ・ギター弾き語り
- ・手話ダンス
- ・フラメンコ
- ・バルーンアート
- ・認知症予防
- ・腹話術
- ・似顔絵
- ・書道
- ・落語
- ・水墨画
- ・手芸
- ・空港案内
- ・鶴見の歴史



問 つるみ区民活動センター ☎ 510-1694 fax 510-1716

つるみ
ぐるり

鶴見区の商店街を巡り、素敵な商品を当てよう!

商店街スタンプラリー

10/20(金) ~ 11/30(木)



詳細は「つるみ」



対象店舗 区内の10商店街(ポスターが目印)
※ウェブ・冊子(区役所5階2番窓口で配布)でご確認ください

参加方法 300円以上の買い物につき1つスタンプを押します。
1つの商店街で集められるのは1スタンプです。
(1つの商店街で複数スタンプを集めたものは無効になります)

景品 5つ商店街を巡るとA賞(コーヒーメーカー、ヘルスケア用品など)
3つ商店街を巡るとB賞(アウトドア用品、スポーツ選手サイン入り応援グッズなど)
2つ商店街を巡るとC賞(区内商店街店舗などのすてきな商品)

問 区役所地域振興係 ☎ 510-1687 fax 510-1892

今年のもつり臨海フェスティバルは10月21日(土)です!

「鶴見大好き私のふるさとーみんなで創ろうもつり臨海部」をテーマに、地域が主体となって実施する区民まつりです。

🕒 10月21日(土)9時30分～15時30分 📍 入船公園(弁天町3-1)



各団体出店(展)ブース 地元自治連合会、企業、団体、行政による飲食・展示・相談のブースが出店(約70店)	ステージイベント 地元の学校や団体による演奏、ダンスなどのステージパフォーマンス(17団体)	スポーツ・遊び体験 さまざまなスポーツや乗り物、昔遊びなど、家族みんなで楽しめる体験コーナー	「ふれあい移動動物園」 ポニー乗馬体験もあります! 小動物と触れ合える、毎年人気のコーナー (当日の出店は10時～12時、13時～15時)
--	--	--	--

豪華景品が当たるお楽しみ抽選会
 宅建協会鶴見支部提供によりにぎやか広場ステージにて抽選会を開催(15時15分予定)

📞 区役所もつり臨海フェスティバル係(担当:平山)5階2番窓口 ☎ 510-1687 fax 510-1892

食べ切れない食品や、眠っている食品はありませんか? お近くのフードドライブ実施店舗までお持ちください

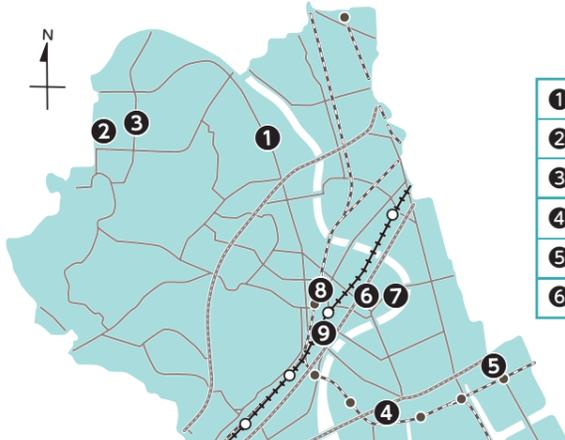
フードドライブとは、食べ切れない食品を回収し必要としている人に届ける取組です。集まった食品は、社会福祉協議会などを通じて必要な人に届けられます。

対象の食品

- ① 未開封のもの
- ② 賞味期限が2カ月以上残っているもの
- ③ 常温で保存できるもの

例 缶詰、レトルト、お菓子、飲料(酒類を除く) など

▼ 区内では、区役所のほか、以下の店舗や施設でも食品の回収を行っています ▼



① ユーコープミアクチャー末吉店(上末吉2-12-24)	⑦ LICOPA(リコーパ)鶴見内(鶴見中央3-15-30) ・ イトーヨーカドー鶴見店 ・ 無印良品 LICOPA鶴見レジカウンター
② ファミリーマート横浜駒岡二丁目店(駒岡2-8-30)	⑧ 無印良品500 シアル鶴見 (鶴見中央1-1-2 シアル鶴見4階)
③ ファミリーマート横浜駒岡三丁目店(駒岡3-18-10)	⑨ 木曾屋コミュニティ冷蔵庫®フリーゴ(鶴見中央4-7-15)
④ 資源循環局鶴見事務所(小野町39)	
⑤ パルシステム神奈川鶴見センター(寛政町22-6)	
⑥ 鶴見区役所5階(鶴見中央3-20-1)	

もつり臨海フェスティバルでもフードドライブを実施します。協力してくれた人には記念品をプレゼント! 詳しくは10ページへ▶

冷蔵のもの・賞味期限が2カ月以内のものもOK

📞 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892



一般 ふしぎなことば ことばのふしぎ(ちくまQブックス)

どうして辞書を「ひく」と、風邪を「ひく」はどちらも「ひく」と言うの? 動物たちも「ことば」を持っているの? 身近だけど不思議な存在「ことば」についてやさしく解き明かします。1987年発行本の再編集版。

池上 嘉彦 / 著 筑摩書房 / 発行

児童 どうぶつせんきょ

森の王さま、ライオンが川の水をひとりじめにしました。怒ったどうぶつたちは「せんきょ」をして、新しい王さまを選ぶことにしました。物語仕立てで選挙や民主主義について知る本です。さあ、誰が当選するでしょう?

アンドレ・ホドリゲス / 作 ラリッサ・ヒベイロ / 作 パウラ・デスグアウド / 作 ペドロ・マルクン / 作 木下真穂 / 訳 林大介 / 監修・解説 ほるぷ出版 / 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

健康診断結果通知

HbA1c 6.0 **血圧 155/90** **HDL 32**

▶▶▶ あなたの血管が危険です。すぐに生活改善が必要です。

その健診結果は
明日への招待状

血管を守って未来につなげるためにあなたができること

ある日、健康診断の結果が届いた。そこに書かれていたのは、血管が傷ついている、このままだと危険な未来が待っているということ——。明るい未来を手に入れるためには、血管の状態を調査し改善する必要があるらしい。今からでも遅くない、未来を変えるために行動しなければ！



リスク① HbA1cが5.6%以上 高血糖

血液中にブドウ糖が多すぎて、血液が砂糖水のようにべとべとしている状態です。血液の流れが悪くなり、血管内で詰まったり、血管を傷つけたりしてしまいます。

リスク② 上の血圧が130mmHg以上 高血圧

血管に常に強い圧力がかかっている状態です。血管に負担をかけ、血管の壁が硬く分厚くなるため血液の流れが悪くなり、血管を傷つけたり、壁が薄い部分に血液がたまってしまいます。

リスク③ HDLが40mg/dl未満 高脂質

血管の中の余分なコレステロールの回収が追いつかない状態です。血管の中でLDLコレステロールが増えすぎると、血管の壁に脂質がたまっていき血管の壁を傷つけ、傷ついた部分に血栓ができ、血管が詰まってしまいます。

原因改善ポイント 3つのアクションで生活改善しましょう

血管の状態を悪くさせる主な原因は、運動不足、喫煙、飲酒、食べ過ぎ、塩分・油分の取り過ぎ、肥満やストレスなどです。進行すると、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など命に係わる病気を発症するリスクが高まります。

アクション① 毎日にプラス10分の運動

- ☑ 帰宅時は1つ手前の駅で降りてウォーキング
- ☑ なるべくエレベーターを使わずに階段で移動する
- ☑ 夕飯前にテレビを見ながら軽い筋トレ

アクション② 禁煙・禁酒チャレンジ

- ☑ 身近な人に禁煙を宣言する
- ☑ 飲酒量は1日1合までにする
- ☑ 週に2日、休肝日を決める

アクション③ 塩分・油分は控えめに

- ☑ ご飯を少なめに盛る
- ☑ 薄味を心掛け、塩分の取り過ぎに注意する
- ☑ 肉の脂身やスナック類は控えめにする

よし、僕も改善するぞ！

頑張りましょう！

チェック 血管に毛が生えている!?

血管の内側にはグリコカリックスという毛のようにみえる層があり、血管を守り、血液の流れを助ける役割をしています。ストレスや喫煙、高脂質などが原因ではがれてしまい、生活改善しないと回復が追いつかず、血管はどんどん傷ついていきます。

▶▶▶ 血管の状態が改善しました。引き続き頑張りましょう。

「健診結果の見方がよくわからない」「糖尿病や高血圧が心配」「具体的な食事の工夫点がわからない」などの生活習慣病や、禁煙に関するご相談を、保健師や栄養士などが個別にお受けします。また、希望する人には体組成(体脂肪率や骨格筋率など)や血圧、肺機能の測定なども行っています。

ご相談お待ちしています

健康相談の詳細はこちら

区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

※イラストはイメージであり、血管及び血液を正確に表したものではありません。リスクの数値は横浜市国民健康保険の「特定健康診査」を基準値としています

こんな工事あんな工事 橋の工事いろいろやっています

区内では「新設」、「架替」、「補修・補強」などの工事を行っています。

見た目だけじゃない

小野橋補修・補強工事

橋内部への雨水などの浸透を防ぐための防水工事や劣化した舗装の補修工事のほか、塗装の塗替工事を実施しています。



塗装は、雨水や日差しなどから橋を守る効果があります

生まれ変わる!

末吉橋架替工事

建設から50年以上経過しているため、現道の通行を確保したまま新たな橋を造る架替工事を行っています。



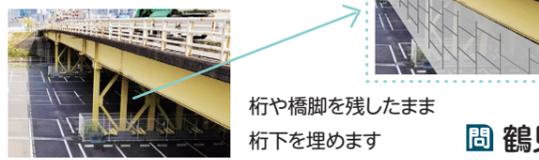
横浜市

川崎市
完成後の歩道は幅が約2m広がり、安全に歩ける歩道となります

橋を埋める?!

矢向第一陸橋補修・補強工事

熊本地震で被災したロッキング橋脚を有していることから、老朽化と地震対策として、橋梁の一部を擁壁化する工事を実施しています。

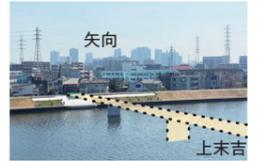


桁や橋脚を残したまま
桁下を埋めます

新しい橋

鶴見川人道橋工事

鶴見川に架かる橋の間隔が広い新鶴見橋～末吉橋間に、矢向1丁目と上末吉2丁目を結ぶ新しい橋(自転車・歩行者専用)の整備を進めています。



令和5年11月から上末吉側の橋脚の工事が始まります

鶴見土木事務所道路係 ☎ 510-1671 fax 505-1318

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、事前に問合先へご確認ください

区役所から

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、地域の人が事前に
問よこはま東部ユースプラザ(鶴見中央3-23-8)
☎ 642-7001 fax 642-7003

第12回鶴見区ポッチャ大会

11月11日(土)9時～12時30分(受付開始8時45分) 横浜市鶴見スポーツセンター(元宮2-5-1) 小学生以上の区在住・在学・在勤者先25チーム(1チーム5人まで) ¥1人200円 申10月29日までに専用申込書に必要事項を記入し 窓か
問 鶴見区さわやかスポーツ普及委員会事務局
☎ 080-4654-5028 fax 640-0024

フードドライブinつるみ臨海フェスティバル

食べ切れない食品をお持ちください。寄付してくれた人に記念品をプレゼント!
10月21日(土)9時30分～15時30分 入船公園(弁天町3-1)3R夢ブース内
問 区役所資源化推進担当
☎ 510-1689 fax 510-1892
tr-chishin@city.yokohama.jp

鶴見区花と緑のフォトコンテスト

花や緑などの「自然」をテーマに区内で撮影した写真を募集します
11月30日までに WEB
問 区役所広報相談係
☎ 510-1680
fax 510-1891

抽選で100人にガーデンバッグをプレゼント



詳細はこちら

投票にイコット! キャンペーン

区役所統計選挙係(5階4番) ☎ 510-1660 fax 510-1889

選挙啓発イベントを2カ所で2週連続で開催! 子どもから大人まで楽しめます

①つるみ臨海フェスティバル▶実際の選挙で使用使用する選挙器材で投票体験

10月21日(土)9時30分～15時30分 入船公園(弁天町3-1)

②鶴見大学紫雲祭「仮装コンテスト」

▶実際の選挙で使用使用する投票用紙と投票箱でグランプリを決めよう

10月28日(土)・29日(日)10時～17時 ※29日は15時まで

鶴見大学記念館1階大学食堂(鶴見2-1-3)



横浜市の選挙マスコット イコット Jr.

鶴見区人権啓発講演会

男らしさ、女らしさより自分らしさが社会を変える

～LGBT・男性・女性とは～

12月7日(木)13時30分～15時 講師:ブルボンヌ氏▶

鶴見公会堂(豊岡町2-1) 女装パフォーマー・ライター

先500人 申 9月28日から必要事項を 窓 ☎ fax または WEB

手話通訳・一時託児あり(要申込)

オンライン配信あり(要申込)

配信期間:6年1月15日(月)～31日(水)

問 区役所庶務係(5階5番) ☎ 510-1653 fax 510-1889



申込詳細はこちら

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12人 問 神奈川県司法書士会

☎ 641-1372 fax 641-1371

今日から始める暮らしの整理術

～これからの人生を自分らしく生きる～

日々の生活から始める終活準備を学べます。参加者全員に鶴見区版エンディングノートをプレゼント

11月13日(月)14時～16時 区役所6階会議室、オンライン会場:矢向地域ケアプラザ(矢向4-32-11)、寺尾地区センター(馬場4-39-1) 区民 区役所:60人、オンライン会場:各30人 申10月11日9時から 必要事項を 窓か fax

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1773 fax 510-1897

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茶道体験教室▶抹茶・お菓子付き 10月14日(土)11時～15時 先20人 ¥400円 申10月11日9時から 窓か
- ②園芸講座「オミナエシ(女郎花)」 11月11日(土)13時～15時 先10人 ¥1,000円 申10月21日9時から 窓か
- ③歴史講座「各地の茅葺民家と生活文化」 11月18日(土)11時～12時 先40人 申11月1日9時から 窓か
- ④園内ガイド 11月25日(土)13時～14時
- ⑤オータムフェア▶「ミニ秋まつり」をリニューアル開催 11月5日(土)10時30分～14時30分 ※囲炉裏で焼いたお餅にあんこきな粉を添えて販売します 先20人 ¥300円 申10月19日9時から 窓か

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【10月11日～11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 動きやすい服装、タオル、室内履き			
①SALSATION®	10月17日～11月7日の火曜	11時～11時50分	先30人
②骨盤リセット	10月11日～11月8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	10月14日～11月4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	10月17日～11月7日の火曜	9時～9時50分	先30人
⑤ZUMBA®	10月17日～11月7日の火曜	10時～10時50分	先30人
	10月13日～11月10日の金曜	10時30分～11時20分	
⑦ヨガ	朝ヨガタイム	10月14日～11月4日の土曜	先30人
	昼ヨガタイム	10月13日～11月10日の金曜	
	夜ヨガタイム	10月17日～11月7日の火曜	
⑧バランスボールタイム	10月13日～11月10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	10月14日～11月4日の土曜	9時～9時50分	先20人
⑩ひきめエアロビクス	10月14日～11月4日の土曜	10時～10時50分	先30人

生麦地区センター

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

- ①3館合同 秋まつり▶作品展示、体育室での発表、フリーマーケット、物販など 11月11日(土)~12日(日)10時~15時 直
- ②すかし編みの巾着 11月16日(木)・17日(金)〈全2回〉13時30分~15時30分 成人先 8人 ¥ 500円 持毛糸用かぎ針5号または6号、毛糸用とじ針 申 10月11日9時30分から 窓(☎は13時から)



長さによってペットボトル入れやキャンディー入れにも

- ③パソコン相談室 11月9日(木) 13時30分~15時30分 成人先 10人(1人15分) 申 10月11日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ④はなしの宿 11月2日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者先 10組 直
- ⑤なまむぎ子育て相談 10月17日~11月7日の毎週火曜10時~12時 未就学児と保護者先 各8組(1組1時間程度) 直

矢向地区センター

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

- ①秋の陶芸教室 11月8日・15日・29日の水曜〈全3回〉10時30分~12時30分 成人先 16人 ¥ 2,800円 持エプロン、汚れていいタオル 申 10月11日9時30分から 窓



茶碗や湯のみなど2~3点作ります

- ②子ども英語であそぼ▶大人気のMia先生の英語リトミック(既存クラスの追加募集) 10月25日~6年2月14日の第2・4水曜(12月20日除く)〈全7回〉10時10分~10時40分 2~3歳の子と保護者先 5組 ¥ 3,000円 申 10月11日9時30分から 窓
- ③矢向にこにこリトミック▶ピアノに合わせて元気に体を動かしましょう。ワークタイムもあります(既存クラスの追加募集) 10月27日~6年2月9日の第2・4金曜(12月22日除く)〈全7回〉11時20分~11時50分 あんよ期~未就学児の子と保護者先 5組 ¥ 3,000円 持レジャーシート 申 10月11日9時30分から 窓
- ④矢向パソコン相談▶協力:鶴見パソコン・ボランティア協会 11月8日(水)13時30分~16時 成人先 10人(1人30分) 持パソコン持込可 申 10月11日9時30分から 窓
- ⑤絵本とわらべうたであそぼ 10月18日(水)10時30分~11時 直

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空間を華やかに彩る英国式ハンギング 11月26日(日)10時~12時 成人先 8人 ¥ 2,500円 持エプロン、軍手 申 10月15日10時から 窓(☎は13時から)



バスケットの前面にも花が並びます

- ②ママカフェ「親子でリトミック」▶乳幼児期の豊かな感性、無限の才能を育てましょう 11月20日~6年3月18日の第3月曜〈全5回〉①10時~10時40分 ②11時~11時40分 ③1歳6か月~1歳6か月の子と保護者 ④1歳7か月~3歳の子と保護者 先 各12組 ¥ 各2,000円 申 10月16日10時から 窓(☎は13時から)
- ③馬場育児教室 ポニー 11月6日(月)10時~11時15分 1歳未満の子(第1子)と保護者先 12組 持バスタオル 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

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「アソビViva」 11月4日(土)13時~18時 18歳以下 直
- ②手縫い和風ポシェット 11月14日(火)9時30分~12時30分 成人 抽 10人 ¥ 800円 持裁縫道具、定規 申 10月24日10時から 窓



布の柄を選べます

- ③クリスマスのスワッグ作り 11月28日(火)10時~12時 成人 抽 12人 ¥ 2,100円 申 11月7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 10月11日~11月8日の第2・4水曜 19時15分~20時15分 成人先 各20人 ¥ 各500円 持飲み物、汗ふきタオル、除菌タオル、あればヨガマット 直
- ⑤末吉地区センターまつり▶展示(27日・28日)・発表(28日)・親子縁日(29日)など盛りだくさん 10月27日(金)14時~18時、28日(土)9時~17時、29日(日)9時30分~15時 持靴袋、室内履き 直

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カムカムウクレレコンサートwithフラ 11月4日(土)13時~15時 抽 50人 申 10月16日10時から 窓
- ②60歳からの体づくり・秋 11月7日・21日、12月5日の火曜〈全3回〉13時15分~14時45分 60歳以上 抽 50人 申 10月24日10時に 窓
- ③年賀状を絵手紙で 11月30日、12月7日の木曜〈全2回〉13時~15時 60歳以上 抽 12人 ¥ 200円 申 11月9日10時に 窓
- ④ゲートボールを楽しもう 11月4日・11日・18日・25日の土曜〈全4回〉10時~11時30分 60歳以上 先 12人 申 10月14日10時から 窓
- ⑤姿勢改善体操AB 11月11日~6年2月24日の第2・4土曜(12月9日は除く)〈全7回〉A:10時30分~12時 B:14時~15時30分 60歳以上 抽 各30人 ¥ 各1,000円 申 10月28日10時に 窓

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ドライフラワーのスワッグ 10月24日(火)10時~12時 成人先 10人 ¥ 3,000円 申 10月11日9時30分から 窓(☎は10時から)
- ②利用サークル作品展 11月4日(土)・5日(日)10時~17時(5日は15時30分まで) 直
- ③青空ヨガ 10月19日・26日の木曜 11時~12時 成人先 各20人 ¥ 各500円 申 10月11日9時30分から 窓(☎は10時から)
- ④植物染め▶スオウで染めます 11月8日(水)13時30分~16時 成人先 10人 ¥ 1,000円 申 10月11日9時30分から 窓(☎は10時から)
- ⑤あつまれ! 潮田キッズ 11月12日(日)10時~12時 小学生以下先 20人 申 10月11日9時30分から 窓(☎は10時から)

駒岡地区センター

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

- ①秋の上生菓子教室 10月25日(水)13時30分~15時30分 成人先 12人 ¥ 1,800円 申 10月12日10時から 窓
- ②駒岡音楽祭2023▶出演者:Urban Saxophone Quartet、YOKOHAMA JAZZ EGGS、スチールパンバンド Triplet 11月3日(金・祝) 開場:11時30分 開演:12時 先 200人 直



- ③手仕事サロン 10月20日(金)11時~13時 先 10人 申 10月13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こずえ先生のベビーマッサージ&ヨガレッチ▶オイルを使わず、服を着たまま行きます。終了後育児相談もできます 11月10日・17日の金曜〈全2回〉10時~12時 首がすわっている1歳ぐらいまでの子と保護者先 10組 ¥ 1,000円 申 10月13日10時から 窓
- ②スペイン語をはじめよう 10月28日~6年3月9日の第2・4土曜〈全10回〉13時15分~14時45分 成人 抽 15人 ¥ 2,000円 申 10月12日10時に 窓
- ③新そばでそば打ち体験AB 11月18日B:11月25日の土曜13時30分~15時30分 成人 抽 各10人 ¥ 各1,000円 申 11月4日10時に 窓
- ④楽しい中国語2 10月28日~6年3月9日の第2・4土曜〈全10回〉11時~12時30分 成人 抽 15人 ¥ 2,000円 申 10月12日10時に 窓
- ⑤ストレッチ&ジャズダンス2 11月4日~6年3月16日の第1・3土曜〈全10回〉11時15分~12時45分 成人 抽 30人 ¥ 2,500円 申 10月14日10時に 窓

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ラテンギターコンサート▶ドミンゴさんの演奏で午後のひとときをお楽しみください 11月25日(土)14時~15時 先 40人 ¥ 100円 申 10月28日9時30分から 窓(☎は14時から)
- ②おとなのための朗読会 11月13日(月)14時~15時30分 成人先 20人 ¥ 300円 申 10月13日9時30分から 窓(☎は14日から)
- ③初心者向け「スマホ教室」 11月20日(月)・21日(火)・22日(水)13時30分~16時 成人先 12人 ¥ 1,800円 持スマートフォン、筆記用具 申 10月20日9時30分から 窓(☎は21日から)
- ④そば打ち教室▶打った新そば3人前をお持ち帰り 11月29日(水)14時~16時30分 成人先 10人 ¥ 1,200円 持エプロン、三角巾、手ふきタオル、持ち帰り容器(3人前分) 申 10月25日9時30分から 窓(☎は26日から)
- ⑤潮田けん玉道場▶けん玉無料貸し出しあり 10月15日(日)10時~12時 直

横浜市国際学生会館

〒230-0048 本町通4-171-23
☎ 507-0121 ☎ 507-2441 第4月曜

- 留学生による文化講座~不思議! ミャンマーの伝統的な文化~▶ミャンマーの飲み物とお菓子付き 11月25日(土)13時30分~15時 中学生以上 ¥ 500円(中高生300円) 申 詳細・登録方法は WEB



ウェブページはこちら

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子サポ提供会員・両方会員入会説明会
②双子ちゃん・三つ子ちゃん あつまれ!
③栄養師相談

鶴見中央コミュニティハウス

- ①親子ゆとりひろば お話し会&相談会
②和楽部(わらべ)の朗読会

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手遊びわらべ歌
②保育士相談
③タッチケア

新鶴見小学校コミュニティハウス

- ①新鶴見子育て相談
②しんつるおはなしかい

鶴見図書館

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

- ①心をつなぐ紙芝居連続講座
②大人が楽しむおはなし会
③大人のための朗読ライブラリー
④うきうき秋の紙芝居まつり

寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1
☎ ☎ 503-3808 休火・木曜

寛政中コミハまつり

ふれーゆ

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

- ①目指せ自己ベスト!! 水泳記録会
②ハロウィンイベント

詳細はこちら



白幡公園子どもログハウス ピッコロ

- ①ピッコロの森であそぼう
②ハロウィン工作「くるりんカボチャ」



中にお菓子などを入れられます

- ③ふれあいあそび
④いっしょにあそぼう会
⑤おはなし会

ウェブページはこちら



移動図書館 はまかせ号
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

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央 4-37-37 リオベルテ鶴見2階
☎ 504-5619 ☎ 504-5616
善意銀行への寄付 [7月1日~7月31日・敬称略]

健(検)診・教室

*原則として10月11日~11月10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

Table with columns: 健(検)診・教室名, 内容・日時・場所など. Rows include: 乳幼児健診, 乳幼児・妊産婦歯科相談, 子どもの食生活相談, 離乳食教室, 親子わくわく歯っぴい講座, 食生活・禁煙・健康相談, 幼児の食育教室, 障害者支援担当, 依存症問題を抱える家族学習会, 鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談

*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