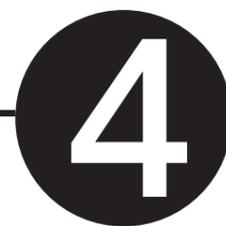


TSURUMI つるみ

2024 No.318

広報よこはま・鶴見区版4月号



小さな背中を押す、
さくらのエール

TOPIX

横浜市鶴見区

手続きガイド

子育て関係の窓口手続きが
オンラインですぐわかります

「横浜市鶴見区手続きガイド」は、保育所・幼稚園の申請、児童手当や母子手帳など、区役所で行う子育て関係の手続きについて、必要な書類や手順などを事前に確認することができるサイトです。スマートフォンやパソコンなどから簡単な質問に答えるだけで、いつでも必要な情報を確認できます。ぜひご利用ください。

問 区役所子ども家庭係 ☎ 510-1797 fax 510-1887

手続きガイドはこちら



TOPIX

地域の絆でまちをきれいに

区には、ごみ拾いや花壇の整備を通じ、まちをきれいにしている団体がたくさんあります。地域の力でまちをきれいにしませんか？ お住まいの地域の活動にぜひ参加してみてください。

Case01 諏訪坂自治会

すわさか
諏訪坂自治会では、毎月1回諏訪坂公園と周辺の清掃活動を行っています。

子どもたちが大活躍！



活動中は自然と会話が生まれ、和気あいあいとした雰囲気。継続することで地域の結束力が強まるそうです

Case02 下三公園愛護会

しもさん
下三公園愛護会では、園芸を学んでいる町内出身の大学生がデザインした花壇を手入れしています。



親子で楽しく参加しています

子どもたちが楽しそうに手入れする様子を見て、飛び入り参加する子どもも。気軽に土と植物に親しめる場になっています

： 区役所が応援します :

区では、まちをきれいにしてくれる団体に、清掃用品（ごみ袋・軍手）や花の苗などを提供しています。 [詳細は6ページへ](#)

問 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

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) で情報発信中

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。



4月は区役所窓口が大変混雑します 転出届や各種証明書の発行はオンラインで

4月は引越しなどで区役所窓口が混雑し、手続きに3時間ほどかかる場合があります。オンラインで手続き可能なものはスマホから。来庁が必要な手続きは混雑予測カレンダーを参考に比較的すいている日時に来庁をお願いします。

オンラインでできる手続き	来庁が必要な手続き
<p>市外へ引越し</p> <p>転出届</p> <p>マイナンバーカードがあればスマホやパソコンで手続きできます。</p> <p>スマホで簡単手続きナビ</p> <p>詳細はこちら</p> <p>マイナンバーカードがない場合は郵送で手続きできます。</p> <p>詳細はこちら</p>	<p>市内で引越し</p> <p>転入届</p> <p>転出手続きは不要です。新住所の区役所で転入届を行ってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 転入届 印鑑登録 マイナンバーカードの住所変更・電子証明書の更新など <p>11時～14時、休日の前後は特に混雑します</p> <p>混雑予測はこちら</p>

問 区役所登録担当 ☎ 510-1706 fax 510-1893

区役所から

第1回 鶴見グリーンキャンペーン 地域清掃をしてくれる団体に、ごみ袋や軍手を差し上げます

6～7月に清掃活動ができる団体で、次の2つが条件です

- ①区内(公園・敷地内のみ)の場合は対象外)で地域清掃活動を行うこと ※清掃頻度は各団体にお任せします
 - ②終了後に活動報告書を送ること
- 申 申込書を5月24日までに窓 郵
fax または 電
問 区役所資源化推進担当
☎ 510-1689 fax 510-1892
✉ tr-chishin@city.yokohama.jp



詳細はこちら

まちかど花壇

まちかどを花と緑で彩り、みんなで不法投棄のないまちにしましょう。花壇を整備してくれる団体に、花の苗や種などを差し上げます

6年度中に花壇を整備し維持管理ができる団体で、次の3つが条件です

- ①公共性・公開性が高い場所であること
 - ②土地所有者に使用許可を得ていること
 - ③終了後に活動報告書を送ること
- 申 申込書を4月19日までに窓 郵
または 電
問 区役所資源化推進担当
☎ 510-1689 fax 510-1892
✉ tr-chishin@city.yokohama.jp



詳細はこちら

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 入りがき 往復はがき 必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号) 窓 窓口 口 当日直接 郵 郵送 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ 電 電話 fax ファクス 電 Eメール WEB ウェブページ 保 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

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 申 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 fax 642-7003

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 区 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1) 先 8人 口
- 問 神奈川県司法書士会
- ☎ 641-1372 fax 641-1371

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 区 第3水曜

第25回春まつり ▶雨天の際は翌21日同時刻に順延 ☎ 4月20日(土)10時～14時 口

潮田地区センター

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

- ①ストレッチ教室 ☎ 5月8日・15日・22日・29日の水曜(全4回)9時30分～10時30分 口 成人 先 8人 ¥1,000円 持 大きめのバスタオル、動きやすい服装と靴 申 4月11日9時30分から 窓 (☎は12日から)
- ②絵葉書が語る 明治・大正の横浜 ☎ 5月25日(土)14時～16時 口 成人 先 20人 ¥300円 持 筆記用具 申 4月25日9時30分から 窓 (☎は26日から)
- ③沖縄関連講座「だからよ～鶴見」上映会 ☎ 5月11日(土)10時～12時 先 20人 ¥100円 申 4月12日9時30分から 窓 (☎は13日から)

生麦地区センター

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

- ①ほぐしてにっこりリラックス体操 ☎ 5月8日・22日の水曜(全2回)11時～12時30分 口 成人 先 15人 ¥1,000円 持 ヨガマットまたはバスタオル 申 4月13日9時30分から 窓 (☎は13時から)
- ②のんたん先生のリズムあそび ☎ 5月14日・21日・28日の火曜(全3回)10時30分～11時10分 口 未就学児と保護者 先 8組 ¥1,200円 持 動きやすい服装、タオル 申 4月11日9時30分から 窓 (☎は13時から)
- ③スマホショルダー ☎ 6月4日(火)10時～13時 口 成人 先 10人 ¥1,200円 持 裁縫道具 申 4月23日9時30分から 窓 (☎は13時から)



手帳型カバーのスマホもスッキリ収まります

鶴見スポーツセンター 〒230-0004 元宮2-5-1 ☎ 584-5671 fax 584-5673 区 第2月曜			
当日受付の教室【4月11日～5月10日】 詳細はウェブサイトをご確認ください			
口 16歳以上 ¥610円 持 動きやすい服装、タオル、室内履き 口			
①はじめてのエアロビクス	4月16日～5月7日の火曜	9時～9時50分	先 30人
②ラテンダンスフィットネス	4月16日～5月7日の火曜	10時～10時50分	先 30人
③ZUMBA®	4月16日～5月7日の火曜	11時～11時50分	先 30人
	4月12日～5月10日の金曜	10時30分～11時20分	
④やさしいピラティス	4月16日～5月7日の火曜	12時～12時50分	先 30人
⑤ボクシングフィットネス	4月16日～5月7日の火曜	20時～20時50分	先 30人
⑥ヨガ	朝ヨガタイム	4月13日～4月27日の土曜	7時40分～8時40分
	昼ヨガタイム	4月12日～5月10日の金曜	12時～12時50分
	夜ヨガタイム	4月16日～5月7日の火曜	19時～19時50分
⑦やさしい体幹トレーニング	4月17日～5月8日の水曜	14時～14時50分	先 30人
⑧バランスボールタイム	4月12日～5月10日の金曜	9時15分～10時15分	先 30人
⑨モーニングボクサ	4月13日～4月27日の土曜	9時～9時50分	先 30人
⑩ストレッチポールde筋膜リリース	4月13日～4月27日の土曜	9時～9時50分	先 20人

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 5月26日(日)10時~12時 成人 抽6人 ¥2,500円※ハンギングバスケットがない人は別途1,200円 持 エプロン、手袋 申4月14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、無限の可能性を育てましょう 5月20日、6月17日、7月22日、9月9日、10月21日の月曜(全5回) ①10時~10時40分 ②11時~11時40分 ①0~1歳6カ月の子と保護者 ②1歳7カ月~3歳の子と保護者 抽24組※①②あわせて ¥各2,000円 申4月20日10時から 窓 (☎は13時から)
③馬場育児教室 ポニー 5月13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

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思いを伝える 花咲く書道▶書になじみがなくても、絵が苦手でも大丈夫 5月18日(土)10時~12時 成人 先10人 ¥500円 持 筆記用具 申4月12日9時30分から 窓 ☎



花と笑顔の書道を体験しよう

②アロマでつくる虫よけスプレー&サシェ▶薬品を使わない自然な香りの虫よけ効果のスプレーとサシェを作ります 5月11日(土)14時~16時 成人 先10人 ¥1,000円 持 筆記用具 申4月12日9時30分から 窓 ☎

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囲碁交流会▶囲碁でコミュニケーション 5月12日(日)13時~16時 成人 先16人 ¥500円 申4月15日9時30分から 窓 ☎

②ちびっこえいご▶えいごでリトミック 5月8日~9月25日の第2・4水曜※8月除く(全8回)15時30分~16時 2~5歳の子 先15人 ¥3,000円 申4月12日9時30分から 窓 (☎は13時から)

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「AnoViva」in 末吉 5月4日(土)13時~17時 18歳以下 抽

②親子リトミック▶リズムに合わせて楽しく1・2 5月24日(金)9時30分~10時30分 1歳~未就園児と保護者 先12組 ¥600円 申4月26日10時から 窓

③美文字を書きましょう 毛筆編 5月23日、6月13日・27日、7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日の木曜(全8回)10時~12時 成人 先15人 ¥4,000円 持 書道セット 申4月25日10時から 窓 (☎は26日から)

矢向地区センター
〒230-0001 矢向4-32-11
☎ 573-0302 573-0304 第2月曜

①母の日のフラワーアレンジメント 5月12日(日)10時30分~12時 先8人 ¥880円 申4月12日9時30分から 窓



感謝の気持ちを花と一緒に贈ろう

②子ども英語であそぼ▶毎年人気のMia先生の英語リトミック 5月8日~9月25日の第2・4水曜※7月24日、8月は除く(全7回)10時~10時30分 2~3歳の子と保護者 先12組 ¥3,000円 申4月11日9時30分から 窓 (☎は12日から)

③矢向にこにこリトミック▶ピアノにあわせて元気に体を動かしましょう。楽しい工作タイムもあります 5月10日~7月12日の第2・4金曜(全5回)11時20分~11時50分 先10組 ¥2,500円 持 レジャーシート 申4月11日9時30分から 窓 (☎は12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チャリティー フラ(フラダンス)フェスタ in 鶴見▶能登半島地震で被災された方々の復興を願い、たくさんの方々のご支援をお待ちしています 4月21日(日)13時~15時 抽

②スペイン語をはじめよう▶南米の文化にふれる 5月18日~9月21日の第1・3土曜※8月17日は除く(全8回)13時15分~14時45分 抽15人 ¥1,600円 申4月20日10時に 窓

③楽しい中国語 4月27日~9月14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4月13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人生100年時代! フレイル予防体操 5月22日・29日の水曜(全2回)13時30分~14時30分 先10人 ¥600円 申4月11日9時30分から 窓 (☎は10時から)

②青空ヨガ 5月16日・23日の木曜11時~12時 先各20人 ¥各500円 申4月11日9時30分から 窓 (☎は10時から)

③キッズ! ひろばまつり 5月12日(日)①10時~12時②13時~16時 18歳以下 申4月11日9時30分から 窓 (☎は10時から)

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

①五郎兵衛・稲作教室募集▶田植えから収穫までを体験 6月1日(土)・2日(日)、8月25日(日)、10月6日(日)・26日(土)、12月8日(日)(全6回)小学生以上と保護者 先70人 ¥3,000円(1人) 申4月17日10時から 窓 ☎ fax または 抽

②竹工作教室・若竹試食会▶間伐材でいろんな工作 4月21日(日)10時~12時 小学生以上と保護者 先20組 ¥1,000円(1組) 申4月11日10時から 窓 ☎ fax または 抽

③子どもまつり・親子そば打ち体験▶おいしい手打ちそばを作ってみませんか 5月5日(日)10時~12時 小学生以上と保護者 先15組 ¥1,000円(1組)※縁日は各100円 申4月23日10時から 窓 ☎ fax または 抽

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はじめての太極拳春 5月8日~10月9日の第2・4水曜※8月14日は除く(全10回)9時30分~10時30分 60歳以上 抽30人 ¥1,000円 申4月24日10時に 窓

②絵手紙で四季を描こう 5月9日~7年3月13日の第2木曜※8月は除く(全10回)13時~15時 60歳以上 抽25人 ¥1,300円 持 墨、筆2種類、水彩絵の具、パレット、水入れ 申4月25日10時に 窓

③サロンやまのて▶ギターの弾き語りがあります 4月12日(金)10時~12時 60歳以上 ¥100円 抽

駒岡地区センター
〒230-0071 駒岡4-28-5
☎ 571-0035 571-0036 第3月曜

①こずえ先生のベビーマッサージ&ベビョガレッチ 5月21日・28日の火曜(全2回)10時~11時30分 4カ月~1歳の子と保護者 先10組 ¥1,000円 申5月7日10時から 窓

②おもちゃの病院▶こわれたおもちゃなおします 5月18日(土)10時~14時 小学生以下 先10人(1人2点まで) 申5月4日10時から 窓

③手仕事サロン「好きな布でかごをつくろう」 4月26日、5月24日の金曜(全2回)13時~15時 成人 先10人 ¥300円 申4月12日10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シークレイン内
☎ 511-5711 511-5712 第3水曜

にじいろSmileコンサート▶ミニミニすいそうがくを楽しもう。①は0歳からのリトミックコンサート、②は小学生向け体験型コンサート 6月23日(日)①11時~11時40分②13時30分~14時30分 横浜市鶴見公会堂(豊岡町2-1 フーガ1 6・7階) 先①400人②500人 ¥2歳以下100円、3歳~小学生500円、中学生以上1,500円 申 先行予約:4月13日10時から4月19日10時まで LINEチケット、通常予約:4月20日10時から 窓 (☎、LINEチケットは14時から)



詳細はこちら

管楽器と打楽器のにぎやかな6人組

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しんつる赤ちゃんCafe ▶ ゆっくりおしゃべりを楽しみましょう ☎ 4月17日(水)10時～11時45分 0～5カ月の子と保護者 先 8組 ¥100円 室内履き、バスタオル 直

②しんつるおはなし会 ▶ 絵本の読み聞かせ・パネルシアターなど ☎ 4月22日(月)10時～11時45分 未就学児と保護者 先 8組 室内履き 直

③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 先 各8組 直

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 ☎ 4月16日(火)10時～12時 未就学児と保護者 先 7組 直

②ストレッチ&リンパマッサージ ▶ 伸ばしてすっきり ☎ 4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日の火曜(全5回) ①15時20分～16時20分 ②16時40分～17時40分 成人 先 各15人 ¥各2,000円 運動しやすい服装 ④ 4月11日10時から 直

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

①大人のための朗読サロン ▶ NEXUS ～きずな～による大人のための朗読会 ☎ 4月13日(土)14時～15時 直

②うきうき春の紙芝居まつり ▶ つるかめ座による紙芝居おはなし会 ☎ 4月27日(土)11時～11時30分 3歳～未就学児と保護者 先 15組 直

③春のとくべつおはなし会 ▶ 春にぴったりの絵本やわらべうたで楽しみましょう ☎ 4月21日(日) ①10時～10時30分 ②11時～11時30分 3歳～小学生(保護者同伴可) 先 各20人 直

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

☎ 4月11日・25日、5月9日の木曜10時20分～11時40分(荒天・熱中症警戒アラート発表時中止)

☎ 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



巡回状況などはウェブまたはX(旧ツイッター)で



ウェブページ



X(旧ツイッター)

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

わっくんひろば、わっくんひろばサテライトの利用登録・入館システムが変わります。利用カードを持っている人も再登録をお願いします

横浜子育てサポートシステム事業 ▶ 地域で子育てをお手伝いして下さる「提供会員」・「両方会員」を随時募集しています。4月から新しい子育て支援サイトが稼働し、より便利に利用できるようになります ☎ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610

詳細はこちら

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こいのぼり工作 ☎ 4月20日(土)・21日(日)10時～16時 中学生以下 先 各20人 直

キラキラシールでかわいくかざってね

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 ☎ 5月9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 ☎ 4月17日(水)11時～11時15分 未就学児と保護者 直

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

善意銀行への寄付(1月1日～1月31日・敬称略)

キッチンmatsui、AGC労働組合横浜支部、AGC労働組合本部、大本山 オウゴン 総持寺 三松会、吉兆グループ

花と緑あふれる 鶴見の暮らし

鶴見には花や緑の見どころがたくさん。4月は豊かな緑に囲まれた馬場花木園の花をご紹介します。池の周りを中心に四季折々の花々が楽しめます。ぜひ足を運んでみてください。

Photo by Green Tea
山野草エリアのかわいらしいヒナギク

Photo by Shige-char
淡い桃色がきれいなシャクナゲ

GREEN X EXPO 2027 YOKOHAMA JAPAN

健(検)診・教室 *原則として4月11日～5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

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 ☎ 510-1840 ☎ 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カ月児 4月23日(火) 8時50分～10時10分受付 1歳6カ月児 4月19日、5月10日の金曜 8時50分～10時10分受付 3歳児 4月18日、5月9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)	5月10日(金) 13時30分～15時受付 予約制
【予約・問合せ】 健康づくり係 ☎ 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 4月11日(木)・30日(火) ①9時～ ②10時～ ③11時～ ☎ 区役所2階栄養相談室 予約制
離乳食教室《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 5月28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10組 ④ 5月1日8時45分から 直
親子わくわく歯っぴい・食育講座《1歳2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)、食事に関する個別相談など 5月23日(木) ①9時20分～ ②10時～ ③10時40分～ 先 各4組 ④ 4月11日8時45分から 直
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 4月16日(火)、5月9日(木) ①9時～ ②10時～ ③11時～ 4月25日(木) ①13時～ ②14時～ ③15時～ 予約制
【予約・問合せ】 障害者支援担当 ☎ 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 5月7日(火)14時～16時 ☎ 南区役所4階 401会議室(南区浦舟町2-33) 予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	5月8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(2025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(令和5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)