

TSURUMI つるみ

2025 No.333

広報よこはま・鶴見区版7月号



写真提供：横浜市立鶴見小学校

未来へつなごう 鶴見の青い宝物

STGs※
持続可能な
鶴見川を目指して

鶴見小学校の児童が鶴見川の生態系の情報発信や清掃活動などに取り組む環境保全活動「ツルスイ(鶴見川水族館)」として、2021年にスタートしました。

児童が自分たちで考えたミュージカルやテーマソングを、区内のイベントなどで披露し、鶴見川の魅力発信、環境保護の啓発に取り組んでいます。



詳細はこちら

※Sustainable Tsurumigawa Goals

TOPICS

プラスチックはごみから資源へ ～きれいな海を守り、リサイクルをすすめよう～

マイクロプラスチックとは

プラスチック製品などが、紫外線や波によって削られ5mm以下になった、小さなプラスチックごみのことです。魚などが餌と間違えて食べてしまうことで、生態系へ悪影響を与えてしまいます。



プラスチック資源とは

これまで「プラスチック製容器包装」として収集されていたものに加え、令和7年4月から、一番長い辺が50cm未満のプラスチックのみでできた製品についても、プラスチック資源としてリサイクルできるようになりました。

区役所1階にマイクロプラスチックのジオラマを展示中

マイクロプラスチックが海に流れるとどうなるかな？



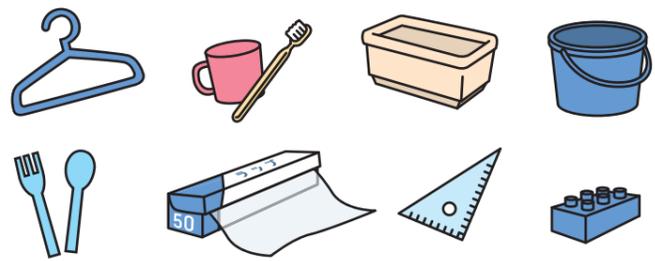
親子で楽しめるジオラマです
ぜひ一度遊びに来てください！



資源循環局鶴見事務所
左から高山、藤平、井上、梅原

あれも、これもプラスチック資源

プラスチック製容器包装と一緒に回収しリサイクルします！



区役所資源化推進担当(5階2番) ☎ 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。



topics

今年の夏は参議院議員選挙と横浜市長選挙が行われます

「投票のご案内」をお持ちください **投票時間：朝7時～夜8時**

「投票のご案内」は、世帯ごとに1つの封筒に同封して郵送します。投票するときに自分の「投票のご案内」をお持ちいただければ、受付での手続きが早くなります。

投票日当日に仕事などで投票に行けない人には、期日前投票をおすすめします。



横浜市の選挙マスコット Icotto Jr.

期日前投票

投票所	参議院選挙	横浜市長選挙
区役所1階区民ホール (鶴見中央3-20-1)	公示日の翌日～投票日の前日 8時30分～20時	7月21日(月・祝)～8月2日(土) 8時30分～20時
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)	投票日の8日前～投票日の前日 9時30分～20時	7月21日(月・祝)～8月2日(土) 9時30分～20時



期日前投票所の混雑状況をリアルタイムで配信

比較的空いている時間帯にお越しいただくと、スムーズに投票できます。自分の「投票のご案内」をお持ちください。

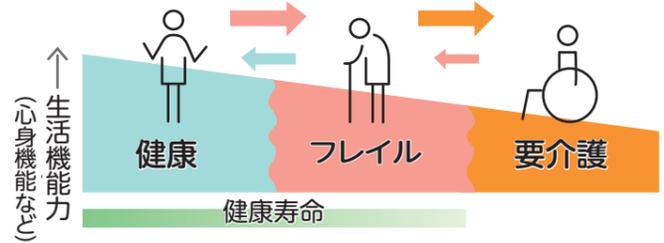
詳細はこちら



☎ 鶴見区選挙管理委員会 ☎ 510-1660 ☎ 510-1889

フレイル予防で健康長寿

年齢を重ねることにより、心や体のはたらき（認知機能、筋力、社会とのつながりなど）が低下し、介護が必要となる手前の状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防するために早めの対策をとり、健康長寿を目指しましょう。



対策

社会参加

買い物や散歩、人との交流を意識しよう



詳細はこちら



対策

口腔

お口のケアと体操で口腔機能維持



詳細はこちら



対策

栄養

筋力維持のためにタンパク質を忘れずに!



詳細はこちら



対策

運動

ウォーキングや筋トレを少しずつやってみよう



詳細はこちら

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ 510-1897

topics

私たちは鶴見区ヘルスマイト(食生活等改善推進員)です あなたも身近な健康づくりアドバイザーになりませんか

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで幅広い世代に向けて、食を中心とした、健康づくりの推進活動をしている団体です。

ヘルスマイト養成講座

第1回	9月24日(水)	開講式
第2回	10月22日(水)	生活習慣病
第3回	11月5日(水)	食品衛生
第4回	11月26日(水)	運動実技
第5回	12月5日(金)※	講演会
第6回	12月24日(水)	食生活
第7回	8年1月21日(水)	歯周病
第8回	8年2月18日(水)	食育
第9回	8年3月18日(水)	閉講式

🕒 講座日程〈全9回〉13時30分～16時

📍 区役所1階 予防接種室

※12月5日のみ磯子公会堂(磯子区磯子3-5-1)

🏠 区在住で原則全回出席し修了後は

ヘルスマイトとして活動できる人

👥 20人

📅 9月5日(金)までに☎☎☎またはWEB



申込はこちら

※ファクスの場合は件名に「ヘルスマイト養成講座申込み」と明記し、

住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入してください



☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 ☎ 510-1792

topics

topics

熱中症対策に取り組みましょう

今年も厳しい暑さが予想されています。令和6年5月1日から9月30日の間に市内で熱中症により救急搬送された人は1,638人にのぼり、令和5年の1,400人を大きく上回りました。熱中症は生命の危険が伴うこともあります。しっかりと対策すれば防ぐことができます。

熱中症の対策4つのポイント!

1 水分をこまめに取らしましょう



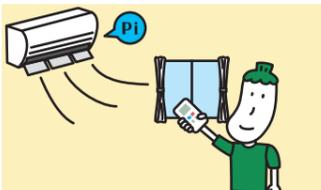
- 一度にたくさん飲まず、小分けに補給(目安は1日1.2リットル)
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給

2 服装を工夫しましょう



- 外出時は帽子や日傘を
- 襟元を緩め、風通しのよい服装に
- 汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服を

3 暑さを避けましょう



- 無理をせずにエアコンを使う
- 直射日光を避けて日陰を歩く
- 炎天下や高温多湿な環境での作業や激しい運動は控える

4 日ごろからの健康づくり



- 睡眠を十分にとってバランスの良い食事を
- 体調が悪いときは無理をしない

☎ 鶴見消防署予防係 ☎ 503-0119

蚊を増やさない対策

蚊はデング熱をはじめとする感染症を媒介します。刺されないための対策だけでなく、蚊を増やさない・蚊の発生源を減らす対策をとることも大切です。

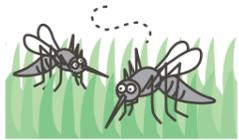
対策 水たまりをなくす

蚊の幼虫は1~2週間程度水の中にいた後、成虫となります。水がたまる場所は、1週間に1回程度たまった水を捨てましょう。



対策 草むらの手入れをする

蚊の成虫はやぶや草むらなど日があたらない風通しの悪い場所に潜んでいます。草刈りなどを行い、生息場所を減らしましょう。



ゴケグモに注意

ゴケグモ(メス)は毒を持っており、かまれることがあるので、直接触らないでください。かまれたら、すぐに温水や石けん水で傷口を洗い、医療機関にご相談ください。



特徴 腹部の背面に縦に赤い帯状の模様、腹面に赤い砂時計状の模様があります

こんな場所にゴケグモが潜んでいます

ガードレールのすきま 裏側	排水溝のふたの裏	公園のベンチの裏 裏側	プランターの底など くぼみ
------------------	----------	----------------	------------------

外で作業するときは軍手をつけましょう

☎ 区役所環境衛生係(2階14番) ☎ 510-1845 ☎ 510-1718

topics

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)を紹介します。

☎ 鶴見図書館 ☎ 502-4416 ☎ 504-6635

一般 バナナの魅力を100文字で伝えてください

自分は伝えたつもりでも相手に伝わっていないといった経験はありませんか?身近な話題に例えながら「伝える」ことの本質を解き明かし、「伝える」のではなく「伝える」ための技術やポイントを教えてくれる一冊です。



かきうち たかふみ 柿内 尚文 / 著 かんき出版 / 発行

児童 お月さんのシャーベット

あつくてあつくてねむれないよ。お月さんが、ぼた、ぼたっと、とけだした。しずくをあつめて作ったのは、つめとうてあまーいシャーベット。でも、お月さんがきえても、月のうさぎさんがこまてやってきた。



はせがわ よしふみ ペク・ヒナ / 作 長谷川 義史 / 訳 ブロンズ新社 / 発行

地震発生そのとき!

逃げない防災で暮らしを守る!

在宅避難のすすめ

地震が起きたとき、避難所に行くことだけが避難行動ではありません。自宅に倒壊や火災の危険がなく安全な状態であれば、住み慣れたところで避難生活を送る在宅避難のほうが、ふだんの生活に近い環境で過ごせます。いざというとき安心して在宅避難ができるよう、今のうちから準備をはじめましょう!

固 区役所危機管理・地域防災担当 ☎510-1656 ㊟510-1889

在宅避難の判断基準

震度5強以上の地震が発生! 自宅建物は安全ですか?

はい

いいえ

その他の避難場所
被災していない知人や
親戚の家など

避難所(地域防災拠点)
区内の小中学校

在宅避難

倒壊や火災の危険がない場合は、住み慣れた自宅
で避難生活を送りましょう。
地域防災拠点に避難する必要はありません。



在宅避難のココがおすすめ!

生活スペースを確保できる



プライバシーが守られる



好みにあった備蓄品で生活できる



ペットといつもどおりの生活ができる



自宅の安全対策をしよう!

感震ブレーカー

大きな揺れを感じて自動で電気を止め、電気火災の発生を抑制する機器です。

L字型金具

家具と壁をボルトで固定します。

飛び出し防止器具

戸棚に留め具をつけて扉が開かないようにします。

つっぱり棒

家具と天井の隙間に設置します。

ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスに貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

粘着マット

粘着性のゲル状のもので家具の底面と床面を接着します。

キャスター下皿

キャスター付きの家具を固定します。

最低3日分
できれば
1週間分!

必要な備蓄をしよう!

□飲料水

水は生命の維持に欠かせません。料理、飲料として十分な量をとる必要があります。

家族の人数×3リットル×3日分
=1人あたり9リットルが目安

マンションに住んでいる人は…

停電でエレベーターが停止した場合、水などの重いものを上層階まで運ぶのは大変です。水や食料を多めに備蓄するように心がけましょう。



□トイレパック

家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットを必ず備えておきましょう。

家族の人数×5回×3日分
=1人あたり15個が目安

マンションに住んでいる人は…

上層階での排水が下層階であふれる可能性があります。排水管の安全が確認できるまではトイレパックを使うなど住民同士でルールを決めておきましょう。



□モバイルバッテリー

災害時、停電が起きてもスマホなどを充電することができます。

□カセットコンロ・ガスボンベ

停電したりガスが止まったりしてもお湯を沸かすことや食材を温めることができます。

□食料品

缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など簡単に食べられる保存食を用意しましょう。

日用品

- トイレtpaper
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- ラップ
- 常用薬
- 生理用品
- タオル類
- カイロ
- 軍手
- LEDランタン
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 水のいらないシャンプー
- 歯磨きセット
- 救急セット

ローリングストックを実践しよう!



消費期限に合わせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充する循環型の備蓄法です。普段の買い物の範囲でできるため、費用・時間・スペースを節約することができます。

在宅避難のすすめ

在宅避難を行うために必要な備蓄や、家の中の対策、マンションならではの防災対策などを盛り込んだリーフレットはこちらからダウンロードできます。



詳細はこちら

横浜市地震防災戦略

地震防災対策を強化するため、「横浜市地震防災戦略」を刷新し、新たな戦略を策定しました。改めて市民の皆さんと心をつにし、横浜を「災害に強靱なまち」としていきます。



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... 必事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号)...

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

チョコレートを科学する ~おいしさのひみつ~

8月6日(水)13時10分~15時40分(受付12時50分) 横浜サイエンスフロンティア高等学校(小野町6)...



詳細はこちら

土壌混合法講習会

生ごみを土にかえす方法を学べます。参加者に花の種をプレゼント 8月7日(木)14時~15時...

鶴見区民ソフトテニス大会

7月27日(日)9時~17時(8時30分集合) 入船公園テニスコート(弁天町3-1)...

水道局から「地下漏水調査」のお知らせ

調査会社に委託して区内全域の地下漏水調査を行います

調査は道路上で行い、漏水の疑いが確認された場合は、事前に宅地内への立入りの許可を得てから漏水音の確認をします...

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30分(1回50分)...

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 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16-7階)...

夏はプールで涼しく健康的に 公園プールが7/12(土)オープン

7月12日(土)~9月7日(日) ※期間中無休 ※お得な回数券あり 種類 時間 料金/時間 対象者...

潮田公園プール 向井町2-71-1 (市営バス「向井町2丁目」下車徒歩1分/京急鶴見駅徒歩15分)...

施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

横浜市国際学生会館 〒230-0048 本町通4-171-23 ☎507-0121 休第4月曜

かんたんな英語による留学生との交流会 ~留学生と話してみませんか?~ 7月19日(土)13時30分~15時...

寺尾地区センター 〒230-0076 馬場4-39-1 ☎584-2581 ☎584-2583 休第4月曜

- ①めざせリレー選手 ▶走り方の基本を学びます ②夏休み親子木工教室 ③小学生の科学講座「万華鏡と光の科学」...

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 休第2月曜

- ①親子木工教室 ▶大工さんに教えてもらおう ②ジュートバッグ&チャーム ③古布の季節飾り...

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ピッコロのわくわく夏休み1 ▶わくわく実験 ボトルの中の水族館 ②ピッコロのわくわく夏休み2 ▶クイズに挑戦してプレゼントをもらおう...



お魚が浮いたり沈んだり 不思議な水族館を作ってみよう

老人福祉センター 鶴寿荘 〒230-0076 馬場4-39-1 ☎584-2581 ☎584-2583 休第4月曜

- ①映画で元気! 青春回帰「寺尾の休日」 ▶今回は「旅情」を鑑賞します ②姿勢改善体操 ③パソコン・スマホ相談室...

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



①**のびのび健康太極拳**▶太極拳を通じて、五感の感度アップを図れるレッスン㊟7月16日～8月6日の毎週水曜13時～14時 ㊟高校生以上 先 各15人 ㊟各1,200円(2回まとめ割2,200円) 持 室内履き ㊟ふれーゆ1階受付(現金のみ)

②**脳トレ椅子ヨガ**▶音楽に合わせた脳のトレーニングと椅子ヨガを組み合わせたレッスン㊟7月16日～8月6日の毎週水曜10時30分～11時20分 ㊟高校生以上 先 各15人 ㊟各1,200円(2回まとめ割2,200円) 持 タオル、運動できる服装 ㊟ふれーゆ1階受付(現金のみ)

③**脳リラックス癒やしヨガ**▶ゆったりとした動きで心と体を癒やすレッスン㊟7月16日～8月6日の毎週水曜11時35分～12時25分 ㊟高校生以上 先 各15人 ㊟各1,200円(2回まとめ割2,200円) 持 タオル、運動できる服装 ㊟ふれーゆ1階受付(現金のみ)

④**市場直送 野菜・果物直売会**▶ふれーゆ名物、新鮮野菜と果物の直売会。安くて良い品を多数用意㊟7月15日(火)・22日(火)・29日(火)、8月3日(日)・5日(火) ㊟※商品が無くなり次第終了

⑤**ふくしま物産展**▶福島のおいしいものを多数用意。魅力を新発見㊟7月19日(土)・20日(日) ㊟※商品が無くなり次第終了

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



①**スクラッチ講座**㊟8月12日(火)・13日(水)〈全2回〉13時30分～15時30分 ㊟小学生 先 10人 ㊟1,000円 申 7月23日10時から ㊟

②**脳トレピアノ**㊟9月9日・30日、10月14日・28日、11月11日の火曜(全5回)10時～11時15分 ㊟成人 先 10人 ㊟3,000円 申 8月5日10時から ㊟

③**ピラティス**㊟9月3日・17日、10月15日・29日、11月12日の水曜(全5回)9時30分～10時30分 ㊟成人 先 12人 ㊟3,500円 申 8月6日10時から ㊟

鶴見スポーツセンター
〒230-0004 元宮2-5-1
☎584-5671 ㊟584-5673
休 第2月曜



ワンデーレッスン▶当日受付の教室です詳細はウェブへ㊟7月11日(金)～8月9日(土) ㊟16歳以上 ㊟620円 持 動きやすい服装、タオル、室内履き ㊟

火曜 はじめてのエアロビクス、ピラティス、DALE MOVE®など

水曜 心と体の軸を整えるヨガ

金曜 バランスボール、ZUMBA®、ヨガなど

土曜 モーニングボクサ、ストレッチポール de 筋膜リリースなど

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



バンドネグロ 日本ツアー 横浜公演
▶ポーランド最古の都市ポズナンから、タンゴカルテット初来日㊟10月12日(日)15時～17時 ㊟小学生以上 先 420人 ㊟前売S席:5,800円、A席:5,200円/当日S席:6,300円、A席:5,700円 申 先行販売:7月13日10時から19日10時までに WEB、一般販売:7月20日10時から ㊟(☎ WEB)は14時から)早期購入者はドリンク券つき※数量限定(先着順)



世界のタンゴ界に旋風を巻き起こす新星

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



①**小学生からの卓球体験教室**▶初心者の小学生、ステップアップしたい中学生以上のクラス別㊟7月31日(木)9時45分～12時30分 ㊟小学生以上 先 小学生8人、中学生以上12人 ㊟500円 持 ラケット(持ち込み可)、室内履き 申 7月11日9時30分から (☎は12日から)

②**ウッドビーズで作るネックレス**㊟8月5日(火)10時～12時30分 ㊟成人 先 6人 ㊟1,800円 申 7月11日9時30分から (☎は12日から)



お気に入りのネックレスを手作りしましょう

③**矢向スマホ・パソコン相談**▶協力:鶴見パソコン・ボランティア協会㊟8月21日(木)13時30分～16時 ㊟成人 先 10人※1人30分 申 7月17日9時30分から ㊟

④**絵本とわらべうたであそぼ**▶協力:ボランティアサークル「絵本とともにだち」による読みきかせ㊟7月16日(水)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟

⑤**矢向子育て相談**㊟7月10日～8月7日の毎週木曜10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟

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 休 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㊟7月15日(火)10時～12時 ㊟未就学児と保護者 先 7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
休 火・木曜



①**第31期体験学習農園**㊟9月6日(土)～8月27日(土)〈全17回〉9時30分～11時30分 ㊟小学3年生以下は保護者同伴 先 25組 ㊟小学3年生以下1,000円、4～6年生2,000円、中学生以上4,500円 持 室内履き、長靴、軍手、汚れてもいい服装、タオル 申 7月14日9時30分から ㊟窓か ㊟

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㊟7月28日(月)10時～11時45分 ㊟未就学児と保護者 先 8組 ㊟室内履き ㊟

③**新鶴見子育て相談**▶親子の憩いの場・情報交換の場としてどうぞ㊟毎週金曜10時～11時45分 ㊟未就学児と保護者 先 8組 持 室内履き ㊟

生麦地区センター
〒230-0052 生麦4-6-37
☎504-0770 ㊟504-2662
休 第3月曜



①**親子ボトルシップ教室**㊟8月17日(日)12時30分～16時 ㊟小学3年生以上と保護者 先 8組 ㊟1,000円 持 持ち帰り用袋 申 7月12日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)



親子で思い出をつくろう(写真はイメージです)

②**世界でひとつの香水体験講座**㊟8月19日(火)10時～11時30分 ㊟小学生(1・2年生は保護者同伴) 先 12人 ㊟900円 持 筆記用具、タオル 申 7月26日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)

③**ビーズで作るメガネストラップ**㊟7月29日(火)13時30分～15時30分 ㊟成人 先 10人 ㊟900円 申 7月11日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)

④**苔のテラリウム**㊟8月6日(水)10時～12時 ㊟成人 先 12人 ㊟2,200円 申 7月14日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)

⑤**呼吸を深める初めてのヨガ3**㊟8月2日・30日、9月6日・20日の土曜(全4回)11時30分～12時30分 ㊟成人 先 18人 ㊟2,000円 持 ヨガマットまたはタオル 申 7月19日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)

⑥**なまむぎ子育て相談**㊟7月15日・29日、8月5日の火曜10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟

末吉地区センター
〒230-0011 上末吉2-16-16
☎572-4300 ㊟586-1229
休 第4月曜



①**子どもと若者のひろばAnnoViva in 末吉**㊟8月2日(土)13時～18時 ㊟18歳以下 ㊟

②**ボイトレしながら口腔体操**▶コーラスを通じて健康維持㊟8月14日(木)・22日(金)・28日(木)〈全3回〉10時～12時 ㊟成人 抽 16人 ㊟1,500円 申 7月17日10時から ㊟窓

③**おしゃれなスマホホルダーを編もう**㊟8月18日(月)・21日(木)〈全2回〉10時～12時 ㊟成人 抽 10人 ㊟700円 持 かが針5～6号 申 7月21日10時から ㊟窓

④**もしもの時にペットを守る防災術**▶夏休みの自由研究にもぴったり㊟8月16日(土)10時～12時 抽 20人 ㊟200円 申 7月26日10時から ㊟窓

⑤**ワンコイン免疫カアップヨガ**▶ヨガの動きをはじめとする健康ストレッチ㊟7月16日・23日・30日の水曜9時30分～10時30分 ㊟成人 抽 各30人 ㊟各500円 持 タオル2枚、ヨガマット(持ち込み可) ㊟

⑥**ワンコイン夜のやさしいピラティスヨガ**▶ピラティスで身体を整え、ヨガでリラックス㊟7月23日、8月6日の水曜19時15分～20時15分 ㊟成人 抽 各20人 ㊟各500円 持 タオル2枚、ヨガマット(持ち込み可) ㊟

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



①**音読塾体験講座**▶心とカラダいきいき。音読をみんなで楽しみましょう㊟7月23日(水)14時30分～16時 先 16人 申 7月11日9時30分から ㊟窓か ㊟

②**うきうき夏の紙芝居まつり**▶つるかめ座による紙芝居おはなし会です㊟7月26日(土)11時～11時30分 ㊟3歳以上の未就学児と保護者 先 15組 ㊟

③**大人が楽しむおはなし会**▶「茶ばしら」による、大人のためのおはなし会㊟7月19日(土)14時～15時 ㊟18歳以上 先 20人 ㊟

④**絵本とわらべうたのおはなし会**▶絵本とわらべうたで赤ちゃん楽しい時間を過ごしましょう㊟7月29日(火)①10時30分～11時②11時15分～11時45分 ㊟10歳の子と保護者②1～2歳の子と保護者 先 各10組 ㊟

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



夏休み親子工作教室㊟8月24日(日)9時～12時 ㊟小学生と保護者 先 30組 ㊟500～800円※作る物によって変わります 申 7月19日9時30分から ㊟窓(☎は13時から)

鶴見川漕艇場
〒230-0004 元宮2-6
☎ 582-8680
休 月曜



- ①**スポレク2025**▶YOKOHAMAスポーツレクリエーションフェスティバル
🕒9月7日(日)①9時~10時30分②10時~11時30分③11時~12時30分④12時~13時30分⑤13時~14時30分⑥14時~15時30分
👤小学4年生以上 先各10人 料各1,000円(中学生以下800円) 持 着替え、帽子 申 8月5日10時から 窓
使用艇:チャーチボート・ナックルフォア・オーシャンスカル
- ②**初心者ボート教室**🕒8月3日(日)13時~15時30分
👤小学4年生以上 先 10人 料 2,500円(中学生以下1,500円) 持 着替え、帽子 申 7月15日10時から 窓
- ③**平日ボート教室**🕒8月21日(木)10時~12時30分
👤小学4年生以上 先 10人 料 2,500円(中学生以下1,500円) 持 着替え、帽子 申 7月29日10時から 窓

横浜子育てサポートシステム

子育てサポートシステムとは……

子どもを預かってほしい人(利用会員)と、預かる人(提供会員)に登録してもらい、条件の合う近隣の人との出会いをサポートする事業です。
しくみを知っていただくため、入会説明会を開催しています。

- 🕒 利用会員:7月24日・31日の木曜、提供会員:7月12日(土)・19日(土)、8月8日(金)
- 🎵 わっくんひろば・わっくんひろばサテライト
- 📍 問 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部

詳細はこちら



潮田地区センター
〒230-0048 本町通4-171-23
☎ 511-0765 ㊟ 511-0760
休 第4月曜



- ①**夏休み卓球教室**🕒8月4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)〈全4回〉10時~12時
👤小学生以上 先 小学生8人、中学生以上8人 料 600円 持 運動靴、タオル 申 7月12日9時30分から 窓 ㊟ は13日から
- ②**なつやすみ工作教室**▶ブラックホール貯金箱を作ろう🕒8月19日(火)10時~12時
👤小学生 先 10人 料 300円 申 7月20日9時30分から 窓 ㊟ は21日から
- ③**子ども科学工作**▶ビー玉万華鏡を作ろう🕒8月18日(月)13時30分~15時30分
👤小学生(1、2年生は保護者同伴) 先 15人 料 400円 持 タオル、筆記用具 申 7月18日9時30分から 窓 ㊟ は19日から

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**わっくんひろばがやってきた**▶わっくんひろばのスタッフが駒岡地域ケアプラザに遊びに行きます。ふれあい遊び・工作など🕒7月11日(金)10時30分~11時30分
📍 駒岡地域ケアプラザ(駒岡4-28-5) 未就学児と保護者 同
- ②**助産師相談**▶授乳や赤ちゃんの健康など相談できます🕒7月23日(水)10時から
👤 未就学児と保護者・妊娠中の人 先 10組 同
- ③**保育園の先生による相談日**▶相談の前にミニ講話「食事について」があります🕒8月5日(火)10時30分から
👤 未就学児と保護者・妊娠中の人 先 4組 同

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**保健師相談**▶お子さんの発達やママの健康など気になることを相談できます🕒7月30日(水)10時30分~11時30分
👤 未就学児と保護者 先 4組 同
- ②**赤ちゃんあつまれ!**▶ママたちのおしゃべり会です。ふれあい遊びタイムもあります🕒7月29日(火)13時30分~14時30分
👤 6カ月までの子と保護者 持 バスタオル 同
- ③**プレママプレパパの会**▶助産師のお話・赤ちゃんのお世話の練習・交流🕒7月26日(土)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 6組 持 よこはま子育てガイドブックどれどれ、筆記用具 申 7月12日12時から WEB

健(検)診・教室

*原則として7月11日~8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	4カ月児 7月15日、8月5日の火曜 8時50分~10時10分受付 1歳6カ月児 7月11日・18日、8月1日・8日の金曜 8時50分~10時10分受付 3歳児 7月17日、8月7日の木曜 12時50分~14時10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
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》	8月8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 7月22日(火)、8月7日(木) 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 予約制 8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10組
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、歯みがき練習、保護者の唾液テスト(むし歯&歯周病)、 離乳食から幼児食の話、食事例の展示、試食、個別相談など 予約制 8月22日(金) 13時30分~15時 先 16組 申 事前に WEB  詳細・予約はこちら
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 8月1日(金) ①13時30分~ ②15時~ 8月21日(木) ①9時15分~ ②10時45分~
【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 予約制 8月5日(火)14時~16時 📍 神奈川区役所 本館1階 第2会議室(神奈川区広台太田町3-8)
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	7月9日(水)14時~16時 📍 区役所3階3番窓口 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…「マイナ保険証や資格確認書、有効期限内の保険証等」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(2026年4月1日現在)の人…マイナ保険証や資格確認書、有効期限内の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6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)

馬場花木園
〒230-0076 馬場2-20-1
☎ 585-6552
休 第3火曜



- ①**ハスの観賞会**▶詳細は馬場花木園ウェブへ🕒7月13日・20日の日曜6時から※生育状況により鑑賞できない場合があります
- ②**納涼のしつらえ**🕒7月19日(土)~8月17日(日)10時~16時 同
- ③**花木園の季節を生ける**▶ワークショップ「水中花を生けよう」を実施します🕒8月9日(土)11時~12時 先 10人 料 500円 申 7月26日10時から 窓か ㊟

親子で楽しく学ぼう!
ふくしの体験会

親子で参加できる福祉体験、ゲーム、クイズを通して、障害やユニバーサルデザインなど福祉に触れ・学べるイベント

🕒 ①8月2日(土)10時~15時②3日(日)10時~12時 申 7月11日から 窓か WEB (一部 直でも可)
📍 問 鶴見区ボランティアセンター
☎ 504-5625 ㊟ 504-5616
申込みはこちら 

鶴見区社会福祉協議会
〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオベルテ鶴声2階
☎ 504-5619 ㊟ 504-5616

善意銀行への寄付 7年4月1日~4月30日(敬称略)
公益社団法人 鶴見法人会、横浜市鶴見区消費生活推進員の会、高橋妙子 商品開発部、吉兆グループ