



つるみ区民活動センター情報紙



2025年7月・8月号

「あぶりお」はギリシャ語で  
「あした」の意味

みんなの学びと活動を明日へ  
つなぐ鶴見区の活動情報紙です



あぶりおバッケンバー

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

つるみ MACHI 墓

「やってみたいコト」から動き出そう！

## 鶴見の魅力を見つけに行こう！ ～講座＆活動体験～

多文化理解を通じて地域コミュニティの活性を目指す「多文化共生つるみの会」をお招きし、海外と日本の違いに目を向けて、共に助け合い、楽しく学び合う活動を体験します！

日 時 2025年9月13日（土）10：00～13：00

- 内 容
- 「多文化共生つるみの会」による講義・ワークショップ
  - 潮田周辺散策  
南米・沖縄ルーツのお店が立ち並ぶ潮田周辺を散策します
  - 南米・沖縄料理レストラン「エル・ボスケ」で感想会、解散  
解散後ご希望の方は「エル・ボスケ」でお食事会（※）を開催予定！
- 【荒天の場合、イベントが変更・中止となる場合があります】

定員  
30名  
(抽選)



場 所 鶴見区役所 1階 予防接種室



鶴見をもっと知りたい方、  
地域で活動してみたい方に  
おすすめ！

対 象 どなたでも

（申込多数の場合は鶴見区在住・在学・在勤の方優先）

費 用 なし（※お食事会に参加希望の方は別途2,000円）

申 込 以下①～④をつるみ区民活動センターへ窓口/電話/メール/電子申請でお伝えください

①氏名②電話、メールアドレス③講座を知った理由④食事会への参加の有無

申込期限 9月6日（土）16：00まで



「多文化共生つるみの会」

海外ルーツの方たちを講師とする料理教室や、多様な料理を楽しむ食事会、  
お話を聞く勉強会などを開き、多文化共生の発展に貢献しています。会員募集中！

HPは  
こちら

申込み・問合せ：つるみ区民活動センター（鶴見区役所2階）

HPは  
こちら

TEL：045-510-1694 FAX：045-510-1716

Mail : tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.lg.jp

7/1～  
(火)

## 親子で楽しめるイベントあります！

白幡公園こどもログハウス

### ☆ピッコロのわくわく夏休み

日 時 ◆7/11(金)～8/17(日)10:00～16:00  
内 容 ◆工作・ゲームなどで楽しめるイベントがあります  
対 象 ◆幼稚～中学生  
定 員 ◆工作のみ各日先着15名  
申込み ◆当日直接

### ☆おはなし会

日 時 ◆7/16(水)11:00～11:15  
内 容 ◆絵本や紙芝居を楽しみましょう  
対 象 ◆乳幼児と保護者  
申込み ◆当日直接

### ☆いつしょにあそぼう会

日 時 ◆7/23(水)10:40～11:00  
内 容 ◆どろんこ保育園の先生と遊びましょう！  
対 象 ◆乳幼児と保護者  
申込み ◆当日直接

### ☆たなばた

日 時 ◆7/1(火)～7/7(月)10:00～16:00  
内 容 ◆短冊にお願い事を書こう  
対 象 ◆幼稚～中学生  
定 員 ◆先着100名  
申込み ◆当日直接

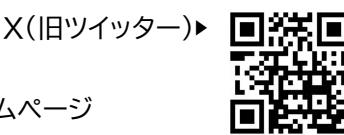
参加費 ◇すべて無料

申込み ◇不要で当日直接、定員のあるものは先着順  
＊イベントは中止や変更となる場合があります  
最新情報はホームページ、X(旧ツイッター)、館内掲示で  
ご確認ください。

問合せ ◇白幡公園こどもログハウス  
TEL/FAX 045(582)9944



◀ホームページ



7/19  
(土)

## 令和7年度 企画ガイドのご案内 鶴見川流域センターと小机城址を巡る 鶴見みどころガイドの会

日 時 ◆7/19(土)9:30～12:30頃 雨天実施  
集 合 ◆JR横浜線小机駅改札前9:30  
コース ◆JR小机駅～日産スタジアム～鶴見川流域  
センター～見学小机城址～城郷小机地区センター  
<解散12:30頃> ※歩行距離・約4km  
参加費 ◆500円(資料代・保険料)\*交通費自己負担  
定 員 ◆30名(先着順)  
申込み ◆

①イベント名(鶴見川流域センターと小机城址)  
②参加(代表)者の氏名・年齢・住所・連絡先電話番号  
③同伴者がいる場合は全員の氏名・年齢  
を明記し、下記いずれかの方法で  
・TEL/FAX:045-574-2706  
・Eメール:kura1217@77.netyou.jp  
・はがき:〒230-0077 横浜市鶴見区東寺尾  
1-39-27 鶴見みどころガイドの会

締切り ◆7/12(土)

問合せ ◆090-4748-5311(吉野)

7/20  
(日)

## 国際理解講座 知ることから始めよう！

NPO法人こんにちは・国際交流の会

～「こんにちは」日本語教室で勉強している  
チンさんから 現代のベトナムのお話ですよ！～

### 現代のベトナムと伝統的なテトについて

- ・スタートアップとIT技術
- ・文化と社会の変化
- ・テト(旧正月)とは？



日 時 ◆7/20(日)13:30～15:30

場 所 ◆鶴見区福祉保健活動拠点 (社協)

定 員 ◆40人(申込順・参加費無料)

申込み ◆名前(ふりがな)・住所・電話・メールアドレス  
をFAX・はがきで

・FAX :045-504-5616

・はがき:〒230-0051

鶴見中央4-37-37 リオベルデ鶴声2F

鶴見区福祉保健活動拠点内

NPO法人こんにちは・国際交流の会

問合せ:mo06185fujitake@yahoo.co.jp(ふじたけ)

7/27～  
(日)

## スマホ講座／受講生募集中！

鶴見パソコン・ボランティア協会

### 【講座内容】

- ✓ 基本操作
- ✓ アプリ紹介  
(バスナビ、Googleレンズ、ChatGPT等)
- ✓ LINEの初步

日 時 ◆7/27(日)・29(火)・30(水)  
全3日 13:30～16:00

場 所 ◆社会福祉協議会 2階 多目的研修室

費 用 ◆2,000円

定 員 ◆12人

申込み ◆以下のいずれかの方法

- ・インターネットでの申し込み  
鶴見パソコン・ボランティア協会⇒検索  
(以下の二次元コードでスマホからも申し込みます)
- ・はがきでの申し込み(往復はがき)  
〒230-0051 鶴見中央4-37-37リオベルデ鶴声2F  
鶴見社会福祉協議会 気付  
鶴見パソコン・ボランティア協会
- <裏面>申込者(住所・氏名・年齢・電話番号・講座名)  
<返信用>申込者(住所・氏名)を記入願います

問合せ ◆090-3901-5989(青柳)



▼ホームページ



!! 9月講習予定 !!  
インターネット・メール講座  
9/21(日)・28(日)29(月)

7/3~  
(木)

## フレイル予防運動教室

### 鶴見フレイル予防運動教室

～加齢に伴う筋力低下の防止を目的とした体操を行います。  
健康維持・増進のために、皆様、奮ってご参加ください～

日 時 ◆

- 7月3日(木)/3号会議室  
7月10日(木)/1号会議室  
7月17日(木)/3号会議室  
7月24日(木)/1号会議室  
7月31日(木)/1号会議室  
8月28日(木)/3号会議室  
いずれも 9:15~10:15(60分)



参加費 ◆1人1回300円

対 象 ◆将来のために体力をアップしたい方、  
概ね65歳以上

定 員 ◆先着15人

場 所 ◆鶴見公会堂  
豊岡町2-1フーガ1 6・7階

服 装 ◆運動できる靴

持ち物 ◆飲み物・タオル

申 込 ◆予約不要、直接会場にお越しください

講 師 ◆健康運動指導士

問合せ ◆090-5204-4883(河崎)

7/3~  
(木)

## お子様と一緒に楽しく運動！ ママのフレイル予防ヨガ

### 鶴見フレイル予防運動教室

～お子様と一緒に楽しくヨガができる優しいクラスです。  
ヨガ×交流で身体の心も元気になります！～

✓ 親子で一緒に楽しくヨガ(初心者OK)

✓ 体力に自信がなくても大丈夫！

✓ 抱っこや家事で肩こり・腰痛が気になる方

✓ 子育ての情報交換の交流タイムあり！

日 時 ◆

- 7月3日(木)/和室  
7月10日(木)/1号会議室  
7月17日(木)/和室  
7月24日(木)/和室  
7月31日(木)/和室  
8月28日(木)/3号会議室  
いずれも 10:30~11:30(60分)



参加費 ◆親子ペアで500円

対 象 ◆お子様と一緒に参加する子育て世代の女性

定 員 ◆先着10親子ペア程度

場 所 ◆鶴見公会堂

豊岡町2-1フーガ1 6・7階

服 装 ◆運動できる服

持ち物 ◆飲み物・タオル

申 込 ◆予約不要、  
直接会場にお越しください

問合せ ◆090-5204-4883(河崎)

不安なことや、確認し  
たいことがありました  
ら、LINE、インスタグ  
ラムから気軽にお問合  
せ下さい

▼LINE



▼インスタグラム



## サルビアホールからのお知らせ

7/3  
(木)

### さるびあ落語 三遊亭こと馬

▼ホームページ



～音楽ホールで落語を楽しむ1時間。

今年二つ目に昇進した  
表情豊かな落語家の登場！～

日 時 ◆7/3(木)14:00開演

(13:30開場、15:00 終演予定)

場 所 ◆サルビアホール3階 音楽ホール

費 用 ◆(全席指定)800円 ※未就学児入場不可

出 演 ◆三遊亭こと馬

7/19  
(土)

### さるびあおんがくひろば サマーコンサート

▼ホームページ



～0歳児から小学生までのお子さんと

そのご家族向けのコンサート  
ベビーカーのまま入場できるエリアあり～

日 時 ◆7/19(土)11:00開演

(10:30開場、12:00 終演予定)

場 所 ◆サルビアホール4階ホール

費 用 ◆全席自由 大人と子ども(2人)で1,500円

7/26  
(土)

### サルビア ベース ワークショップ Vol.2 望遠鏡を作ろう

▼ホームページ



～キットを使って望遠鏡(倍率15倍)  
を作成します

夏の星座の解説もあります～

日 時 ◆7/26(土)

①10:30~12:00(10:10受付開始)  
②13:30~15:00(13:10受付開始)

場 所 ◆サルビアホール3階ギャラリー

費 用 ◆4,300円(材料費3,190円含む)

8/2  
(土)

### And Music #1 ベストヒットオブ '80s

▼ホームページ



～響きを誇る音楽ホールで  
気軽に聴ける新シリーズの第1回。

荒井伝太のブギウギピアノで80年代が蘇る！～

日 時 ◆8/2(土)16:00開演

(15:30開場、17:30終演予定)

場 所 ◆サルビアホール3階音楽ホール

費 用 ◆(全席指定)1回券2,200円

シリーズ3回券5,700円

チケット ◆LINEチケット

またはサルビアホール窓口、電話予約

お問合せ ◆TEL:045-511-5711

※詳細は各イベントの二次元コードにてご確認ください

7/4(金)

～  
イベント

自然の中で遊び 生きる力を育む冒険遊び場

つるみプレイパーク



日時	開催内容	場所
7/4(金) 10:00～14:00	七夕かざりを作ろう(無料)	三ツ池公園:ちびっこプレイパーク
7/6(日) 10:00～15:00	七夕かざりを作ろう(無料)	入船公園
7/26(土) 10:00～15:00	水あそび(無料)	入船公園
8/1(金) 10:00～14:00	水あそび(無料)	三ツ池公園:ちびっこプレイパーク
8/3(日) 10:00～15:00	水あそび(無料)	入船公園
8/23(土) 10:00～15:00	水あそび(無料)	入船公園

イベント内容など変更する場合があります

詳しくは、つるみプレイパークのホームページ又はフェイスブックをご確認ください

申込み ◆当日直接

問合せ ◆070-5543-0927(にしむら)

▼ホームページ

▼フェイスブック



## ～【鶴見人ネット】のご案内～

「鶴見人ネット」ガイド (2025年7月発行)



「区民活動センター窓口で配布中」

皆さまの団体活動や地域の学習・イベントに、仕事や趣味で培った特技や知識・経験を生かすボランティア(鶴見人ネット登録者)をご紹介します

### 文 化



朗読・読み聞かせ/習字・ペン習字/  
水墨画、手芸/歴史/英会話/など

### エンタメ



マジック/歌・コーラス/楽器演奏/フラメンコ/  
フラダンス/落語、お笑い/バルーンアート/  
腹話術/など

### 健康福祉



健康体操/ヨガ/食育/まち歩き/  
カウンセリング/など

## ～令和7年度【本の病院】のお知らせ～

傷んでしまった本の修理をしています。

絵本・児童書・図鑑・単行本・実用書・和装本(糸替えのみ)等  
お気軽に持ちください!

※修理の内容によってはお断りする場合もあります

※原則無料・3冊まで

主催団体:製本ボランティア・舞鶴



## ★★ 活動情報紙「あぶりお」★★

奇数月の1日発行・偶数月の1日が原稿締切です。

発行・問合せ つるみ区民活動センター 鶴見区鶴見中央3-20-1 鶴見区役所2F

TEL:045-510-1694 FAX:045-510-1716

E-mail:tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.lg.jp

ホームページ



★利用時間 月～土曜日(祝日を含む)8:45～17:00 第3水曜のみ 8:45～21:00

★休所日 毎週日曜日・年末年始(12/29～1/3)