

# TSURUMI

2023 No.309

広報よこはま・鶴見区版7月号



食べる喜び、  
つくる喜び



クックパッド  
ページは  
こちら



横浜市の公式キッチン  
クックパッドページ

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピを紹介しています。  
食に関するイベント情報などもお知らせしています。

## バランスよく食べて心も体も健康に!

毎日の食事は心と体を健康に保つ基本となります。体に必要な栄養素をバランス良く取るためには、主食・主菜・副菜をそろえた食事を取ることが大切です。

主食・主菜・副菜がそろっている食事



組み合わせてバランスよく!

自分に合った組合せでOK



問 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

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、限定記事も。



ツイッターで鶴見の情報発信中

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で市の最新を情報配信

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。



鶴見区役所は、第2・4土曜日(9時~12時)に戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務を行っています  
横浜市鶴見区役所 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 ☎ 510-1818(代表番号)

鶴見区のみま 295,913  
(2023年6月1日現在) 世帯数 148,353

## 細菌性食中毒原因ナンバーワン！カンピロバクターに注意

カンピロバクターは、動物、特に鶏の腸管内に存在する食中毒菌で、食べてから数日後に下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐などの食中毒症状を引き起こします。感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。正しく対策をして食中毒を防ぎましょう。

**生や加熱不足の肉料理は避けましょう** 肉が新鮮であるほど元気な菌が存在

✗ 生焼けの焼きとり

✗ 鶏刺し

✗ 鶏のたたき

菌は中まで入り込んでいる

生の鶏肉

### 家庭でできる対策

肉を触った後はせっけんで手を洗う

肉は中心部まで十分に加熱する

まな板や包丁は洗剤で洗う

肉を冷蔵庫で保管するときは密閉する

問 区役所食品衛生係 ☎ 510-1842 fax 510-1718

## 蚊に注意!! 発生源を減らす対策を!

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。



- 肌の露出を避ける …… 長そで、長ズボンを着用
- 蚊の侵入を防ぐ …… ドア・窓の開閉は要注意
- 虫よけ剤をうまく使う …… 用法や用量はよく確認して
- 蚊のいる場所は避ける …… 湿った風通しの悪い場所など

### 対策1 水たまりをなくす

ボウフラ(蚊の幼虫)は1~2週間程度水の中で生活した後、成虫となります。水たまりのできる場所は、1週間に1回程度たまった水を捨てることも効果的です。



### 対策2 やぶや草むらの手入れをする

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



問 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

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します

02



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

仲通りの一角にある土屋米穀は、創業から100年近く続く老舗です。「昔は近くにあった港に停泊している本船(外洋船)に納品したり、建設現場で働く人たちの飯場(食堂)にも納品していたね」と4代目店主の土屋さん。お店の歴史は、京浜工業地帯の中核として発展し、たくさんの労働者でにぎわっていた鶴見の歴史と深く結びついています。「おいしいお米があると聞けば全国から取り寄せて、良いものだけを店に出している。お米のおいしさを感じてもらえたらうれしいね」と熱く語る姿が印象的でした。

仲通り商店街商和会

土屋米穀

☎ 仲通3-77-6

📅 日曜・祝日

☎ 501-3404



産地から直送される全国各地のおいしいお米がずらり。ぜひ食べ比べを楽しんでください

問 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

## 早めに気づいて健康長寿

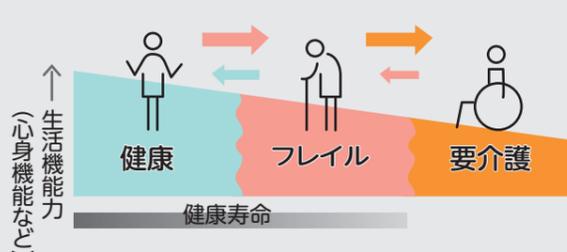
適度に身体を動かさないと筋力が低下して、ますます外に出るのが億劫になり、人との会話や食事量も減ってしまいます。こうした状態は「フレイル」の始まりとも言われ、要注意です。

**あるある! と思った人は要注意**



### フレイルとは…「健康と要介護の間の状態」

加齢にともない、心身の機能(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。



## 早めの対策を!

フレイルの段階で早めに対策をすることで、健康な状態に戻ることも可能です。

### 運動 ~体を動かす~

筋力を維持

ハマトレの詳細はこちら



おすすめは横浜市歌に合わせてハマトレ



### 社会参加 ~つながる~

楽しく外出、おしゃべり



### 栄養 ~食事はバランスよく~

筋力維持のためにタンパク質を忘れずに



### 口腔 ~口は健康の入り口~

かむ力と飲みこむ力を保つ



### 歯周病検診について

40歳、50歳、60歳、70歳の市民

¥500円 (70歳は無料。他にも費用免除あり※)

直接医療機関に電話をして予約※

問 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 fax 663-4469

満70歳  
無料

※費用免除や実施医療機関の詳細はこちら



### 横浜市歯周病検診の通知を送付しています

今年(1月1日~12月31日)70歳を迎える人に6月末に横浜市歯周病検診の通知を送付しています。ご不明な点は以下までお問い合わせください。

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897



### 一般 暮らしの中の二十四節気 丁寧に生きてみる

皆さんは四季の移ろいを何で感じていますか。立秋などの二十四節気や、七夕、盂蘭盆などを詠んだ句を通じて、日本の暮らしや伝統行事をじっくりと楽しみながら、日常と自然との深いつながりに気づく一冊です。

まゆずみ 黛 まどか / 著 春陽堂書店 / 発行

### 児童 太陽の花

沖縄や奄美地方で「ゆうな」と呼ばれ親しまれているオオハマボウ。太陽がのぼるとともに黄色い花を咲かせ、夕暮れになるとオレンジに色が変わるこの植物の不思議な生態を、美しい写真とともに紹介している絵本です。

よこつか まこと 横塚 眞己人 / 著 フレーベル館 / 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すすめする  
書籍(一般・児童書)をご紹介します。

問 鶴見図書館  
☎ 502-4416  
fax 504-6635

# 狩野川台風から考える

## 令和の「私の」風水害対策



1958年(昭和33年)9月27日(防災翌日)の鶴見川流域

65年前に起きた「<sup>かがわ</sup>狩野川台風」は、鶴見川流域で戦後最大の被害を及ぼしたんだ。今では新横浜の遊水地をはじめ堤防や治水対策がされて大洪水は減ったけど、今後いつなんどき、想定外の災害が起こらないとも限らねえ。俺あもうあんな被害を見たくねえんだ。もしもの時に備え、1人ひとりの状況に合わせた対策を一緒に考えようじゃあねえか。

区役所危機管理・地域防災担当 ☎510-1656 ㊚510-1889

### ① 危険に気付く 区内全域が浸水の恐れあり

鶴見川が北から南に蛇行しながら流れる鶴見区は、洪水や内水による浸水被害に特に注意が必要です。また、丘陵地では土砂災害の恐れがある地域もあり、住んでいる場所によって災害への備えが異なります。ハザードマップなどで浸水や土砂災害の危険性を把握しましょう。

#### ハザードマップの確認方法

▶ ウェブで確認



▶ 区役所で入手



#### いつもの道でも確認しておこう

区内で洪水による浸水の恐れがある地域には電柱や看板に想定浸水深などの情報を掲示した「まるごとまちごとハザードマップ」があります。住んでいる地域がどのくらい浸水するのか、実際に確かめておきましょう。



電柱型には浸水する高さがわかる青いテープが貼ってあります



平坦地の一帯が冠水した下末吉

かつて「暴れ川」と呼ばれた鶴見川は、この台風で川のいたるところから濁流があふれ、床上・床下浸水の被害を2万戸以上引き起こしたんだ。災害は他人事じゃあねえぞ



#### 迫る危険を知る

「水防災情報」では市内外の河川の避難水位などの情報をリアルタイムに知ることができます。



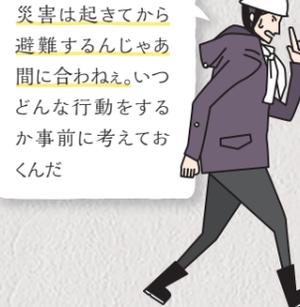
### ② 避難を正しく知る

#### 警戒レベル4「避難指示」で全員避難※1！

台風や大雨の時は、テレビやインターネットなどで、こまめに避難情報を確認しましょう。「横浜市避難ナビ※2」等に登録すれば、自動的に避難情報が届きます。「避難指示」が出たら、必ず、すみやかに危険な場所から避難してください。



浸水した資材と三輪車



災害は起きてから避難するんじゃあ間に合わねえ。いつどんな行動をするか事前に考えておくんた

#### ※1 避難とは「難」を「避」けること

避難とは安全を確保することです。小学校などの避難場所に行くことだけが避難行動ではありません。川から離れている知人宅などへの水平避難、自宅の2階や近隣の高い場所への垂直避難も検討しておきましょう。



#### あの時の教訓をいまに…

狩野川台風が起こったとき、私は23歳。鶴見川の土手は草だらけで、道も今みたいにアスファルトで舗装されていない、辺りは田んぼだらけ、そういう時代でした。テレビはまだ普及していないからラジオだけが頼りで、どこで何が起っているのかわからないし、事前に対処することもできなかった。私の家は周りより少し土地が高くなってたから助かったけれど、周りみんな浸水してしまっ大変でしたね。当時は2階建てが少なくほとんどが平屋だったから、みんなハシゴで屋根に上って水が引くのを待ちました。

法人下末吉連合会 会長 土田 和男 さん

暴れ川と呼ばれていた鶴見川も今では土手が整備されたけれど、100%安心してはいけません。いつ何が起っても対処できるように、まずは自分の住んでいる土地のことをよく知って、家族やまわりの人とよく話し合いをしておくことが大事だと思います。今の時代は、テレビやインターネットで事前に情報を得ることができます。自治会町内会や学校、職場でも避難訓練をしたり、備蓄を準備したりしている。日ごろからできることをして、いざというときはお互い助け合って危機を乗り越えることで、つながりが強くなっていくと思います。



※狩野川台風に関する写真(4点)は土田和男さん撮影・提供

### ③ 「いつ」「何をするのか」を考える

#### “私の” 避難行動計画 マイ・タイムラインのすゝめ

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などにおける、自分自身の避難行動計画のことです。1人ひとりの家族構成や地域特性などに合わせて「いつ」「何をするのか」を整理し、いざという時、適切に行動できるようにしましょう。

例えば……

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| いつ           | 何をするのか            |
| 台風の予報が出たら    | >> 非常持ち出し品・備蓄品の確認 |
| 大雨・洪水注意報が出たら | >> 近所に声かけ、移動手段の検討 |
| 大雨・洪水警報が出たら  | >> 避難場所・開設状況の確認   |
| 避難指示が出たら     | >> 避難開始           |

など



森永製菓(株)鶴見工場と建設局トラック



大規模な災害が起きたらすぐに自分の地域に救助がくるとは限らねえ。「自分の身は自分で守る」ことを意識して日ごろから備えておくべし

#### ※2 横浜市避難ナビを使って マイ・タイムラインを作ろう

無料アプリで 安心をGET

「横浜市避難ナビ」はハザードマップの確認やマイ・タイムラインの作成、避難情報の通知など防災に役立つさまざまな機能があるアプリです。ぜひ、この機会に設定してください。



ダウンロードはこちら

ハザードマップが 一目でわかる



位置情報から 危険を自動判定

作成はたった3分 マイ・タイムライン



災害時には避難情報をプッシュ通知

避難所検索



避難所の開設状況をリアルタイムで確認

▶ マイ・タイムラインのリーフレット版は区役所5階5番窓口で配布しています

もっと防災を学びたい人は「よこはま防災e-パーク」をチェック(11ページへ)

## つるみ3R夢フェスタ 7月29日(土)開催

焼却工場を開放し、子どもから大人まで楽しくごみ処理を学べる「つるみ3R夢フェスタ」を4年ぶりに開催します。「大型クレーンの疑似操作体験」などのプログラムを用意しています。

📅 7月29日(土) 10時～15時 📍 末広町1丁目15番地1

📞 資源循環局鶴見工場 ☎ 521-2191 fax 521-2193



クレーン疑似操作体験



収集車乗車体験



消防音楽隊演奏会

### フードドライブ実施します

参加特典のプレゼントあり

つるみ3R夢フェスタでフードドライブを実施します。未開封、賞味期限まで2カ月以上残っている、常温保存が可能な食品※をお持ちください。食品は必要としている人にお渡します。

※米、乾麺、レトルト食品、缶詰、お菓子、アルコールを除く飲料など



## 夏はプールで涼しく! 公園プールが7月8日(土)オープン



7月から区内3公園の屋外プールがオープンします。プールで楽しく遊んで、暑い夏を乗り切りましょう!

📅 営業期間 7月8日(土)～9月3日(日) ※期間中は無休

	時間	料金/時間	対象者
25mプール	9時～18時	100円	小学2年生以上 ※小学1年生以下は水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用が可
子どもプール	9時～16時	60円	幼児～小学1年生 ※未就学児は水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の利用が可

※お得な回数券あり。オムツが取れていない幼児はビニールプールをご利用ください。バイク・車での来場はご遠慮ください。悪天候または水温・気温が低い場合は、お休みすることがあります



### 平安公園プール

📍 平安町2-17-1  
(市営バス「平安町2丁目」下車 / 鶴見市場駅徒歩15分)  
☎ 504-4792(営業期間中) 471-2700(営業期間外)



### 岸谷公園プール

📍 岸谷3-20  
(市営バス「岸谷公園入口」下車 / 生麦駅徒歩11分)  
☎ 573-1832(営業期間中) 471-2700(営業期間外)



### 潮田公園プール

📍 向井町2-71  
(市営バス「向井町2丁目」下車 / 京急鶴見駅徒歩15分)  
☎ 504-4791(営業期間中) 501-7479(営業期間外)

## 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

#### チョコレートを科学する～おいしさのみみつ～

森永製菓の연구원と中高生によるお話と実験で、おいしさのみみつを探ります

📅 8月5日(土) ① 9時20分～11時50分 ② 13時40分～16時10分 📍 横浜サイエンスフロンティア高等学校(小野町6) 📍 区在住・在学の小学4～6年生 ※保護者1人の付き添い必須。別室で待機し、リモート中継予定 抽各15人 ※きょうだいで申込みの場合でも別々の抽選となります 持エプロン、ハンカチ、室内履き、筆記用具 ※試食用(実験中は食品を扱うためマスク着用) 申 7月20日までに WEB

📍 区役所地域振興課「チョコレートを科学する」担当

☎ 510-1692

詳細はこちら



#### 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～参加者にプランターまたはミニキエーロをプレゼント。ベランダなど限られたスペースでも可能です

📅 8月2日(水) 10時～11時 📍 区役所6階10号会議室 先 20人 申 7月11日 9時から ☎ fax または 📧

📍 区役所資源化推進担当(5階2番)

☎ 510-1689 fax 510-1892

📧 tr-chishin@city.yokohama.jp

#### 第79回鶴見区民ソフトテニス大会

📅 8月5日(土) 9時～19時 📍 入船公園テニスコート(弁天町3-1) 📍 区在住・在勤・在学 ¥1組2,000円(高校生以下1組1,500円) 申 7月22日18時までに 必要事項(2人分)、団体名を記入して 📧

📍 問 鶴見区ソフトテニス協会

☎ 080-5428-1190(井上)

📧 sports.inoue@gmail.com

#### 令和5年度 食品衛生責任者講習会

📅 8月16日(水) 10時～11時30分、10月10日(火)、11月2日(木) 14時～15時30分(全3回) 📍 区役所6階会議室 📍 食品衛生責任者 先 92人 持 食品衛生責任者証(票)、筆記用具 申 7月10日8時45分から ☎ か ☎

📍 問 区役所食品衛生係(2階13番)

☎ 510-1842 fax 510-1718

#### 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 ☎

📍 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

#### 「地下漏水調査」を実施します

📅 7月中旬～11月上旬の平日

調査会社に委託して区内全域の地下漏水調査を実施します。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ち入りの許可を得てから、漏水音の確認をします。不在の場合は改めて訪問します。

※調査員は水道局が発行した証明書を携行しています。調査に伴う費用は無料です

📍 水道局配水課漏水管理係 ☎ 331-1838 fax 332-1442

### 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【7月11日～8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 直				
① SALSATION®	7月11日～8月8日の火曜	11時～11時50分	先 30人	
② 骨盤リセット	7月12日～8月9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	7月15日～8月5日の土曜	10時～10時50分	先 20人	
④ はじめてエアロビクスタイム	7月11日～8月8日の火曜	9時～9時50分	先 30人	
	7月14日～8月4日の金曜	10時～10時50分	先 30人	
⑤ ZUMBA®	7月11日～8月8日の火曜	10時～10時50分	先 30人	
	7月14日～8月4日の金曜	10時30分～11時20分	先 30人	
⑥ やさしいピラティス	7月11日～8月8日の火曜	12時～12時50分	先 30人	
⑦ ヨガ	朝ヨガタイム	7月15日～8月5日の土曜	7時45分～8時45分	先 30人
	昼ヨガタイム	7月14日～8月4日の金曜	12時～12時50分	先 30人
	夜ヨガタイム	7月11日～8月8日の火曜	19時30分～20時20分	先 40人
⑧ バランスボールタイム	7月14日～8月4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	7月15日～8月5日の土曜	9時～9時50分	先 20人	
⑩ ひきしめエアロビクスタイム	7月15日～8月5日の土曜	10時～10時50分	先 30人	
⑪ フットサルタイム	7月15日・29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	7月22日・8月5日の土曜	19時15分～20時45分	先 60人	

「よこはま防災e-パーク」で  
身近に防災を学ぼう!



60本以上の動画や  
クイズで子どもから  
大人まで気軽に防災  
を学ぶことができます。



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 8人 直  
問 神奈川県司法書士会  
☎ 641-1372 ㊟ 641-1371

### 施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

#### 寺尾地区センター

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

- ①小学生のプログラミング教室～スク  
ラッチ～ 7月16日(日)・17日(月)  
〈全2回〉13時30分～15時30分 小学生 抽 10人 ¥ 500円 申 7月11日  
10時に窓
- ②多肉植物の寄せ植え 7月27日  
(木)10時～11時 成人 抽 15人 ¥  
2,000円 申 7月13日10時に窓



写真はイメージ。花材が  
変更になることがあります

- ③夏休み親子木工教室 8月6日(日)  
10時～12時 小学生と保護者 抽  
10組 ¥ 600円 申 7月16日10時に窓
- ④小学生の科学教室 転がれ進めジェ  
ットコースター 8月2日(水)13時30分  
～15時 小学生(1、2年生は保護者  
同伴) 抽 20人 ¥ 700円 申 7月12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夏休み化学教室～青いオレンジ  
ジュース～ 8月8日(火)10時～12時  
小学生以上(3年生以下は保護者同  
伴) 先 12人 ¥ 500円 持 筆記用具 申  
7月11日9時30分から窓(☎は12日  
から)
- ②バングラデシュの留学生に学ぶ～歴  
史・観光・生活～ 8月26日(土)13時  
30分～15時 成人 先 20人 ¥  
300円 持 筆記用具 申 7月29日9時  
30分から窓(☎は30日から)
- ③潮田けん玉道場 7月16日(日)  
10時～12時 直
- ④潮田はなしのお宿 7月20日(木)  
11時～11時30分 未就学児と保護  
者 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矢向パソコン相談 ▶協力:鶴見パソ  
コン・ボランティア協会 8月9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 7月  
11日9時30分から窓
- ②絵本とわらべうたであそぼ ▶ボラン  
ティアおはなしサークル「絵本とともだ  
ち」による楽しいよみきかせ 7月  
19日(水)10時30分～11時 未就学  
児と保護者 先 10組 直
- ③矢向子育て相談 毎週木曜10時～  
12時 未就学児と保護者 抽 各10組  
(1組1時間) 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子ども化学講座～冷却保冷剤とカイ  
ロを作ろう～ 8月4日(金)13時～  
15時 小学生(1、2年生は保護者同  
伴) 先 12人 ¥ 500円 申 7月21日  
10時から窓
- ②夏休み講座② 布ぞうりを作ろう 7月  
28日(金)13時～15時30分 先  
10人 ¥ 300円 申 7月14日10時から窓
- ③手仕事サロン 7月21日(金)11時  
～13時 成人 先 10人 申 7月14日  
10時から窓
- ④夏休み講座④ 藍染をしよう 8月  
23日(水)13時30分～15時30分 先  
15人 ¥ 1,000円 申 8月9日10時から  
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

- 小学生向けプログラミング講習～スク  
ラッチ～ 8月11日(金)・12日(土)〈全  
2回〉13時30分～15時30分 小学生  
(3年生以下は保護者同伴) 先 12人  
¥ 500円 持 USBメモリー(2GB以上)  
申 7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楽しく歌って口腔体操 ▶コーラス、ボ  
イストレーニングをしながら喉を鍛えて  
誤嚥防止 8月16日・23日・30日の水  
曜〈全3回〉10時～12時 成人 先  
15人 ¥ 1,500円 申 7月19日10時か  
ら窓
- ②子どもと若者のひろば“アソViva”in  
末吉 8月5日(土)13時～18時 18  
歳以下 直
- ③子ども化学講座 ▶色が青いオレンジ  
ジュースを作ろう 8月19日(土)10時  
～12時 小学生以上(3年生以下は保  
護者同伴) 先 12人 ¥ 500円 申 7月  
22日10時から窓
- ④ちびっこそろばん体験教室 7月  
25日、8月1日・8日の火曜〈全3回〉14時  
～15時30分 年長～小学生(2年生  
以下は保護者同伴) 先 15人 ¥  
1,000円 持(あれば)そろばん 申 7月  
11日10時から窓

#### 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ポッチャとふまねっと 7月28日、  
8月4日・18日の金曜〈全3回〉11時～  
12時30分 60歳以上 抽 12人 ¥  
300円 申 7月14日10時に窓
- ②サロンやまのて ▶ウクレレコンサト  
があります 7月14日(金)10時～  
12時 ¥ 100円 直
- ③パソコン相談室 7月15日、8月  
5日の土曜13時30分～15時30分 60  
歳以上 先 各4人(1人30分) 申 前日  
の12時までに窓
- ④Café ふらっと ▶高齢者からこどもま  
での居場所づくり 7月27日(木)  
10時～13時 ¥ 150円 直

#### 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 抽  
各8組 直
- ②第29期体験学習農園 9月2日・  
23日、10月14日・28日、11月4日・  
18日、12月2日、6年2月10日・  
24日、3月9日・23日、4月13日・  
27日、5月11日・25日、6月8日・  
22日の土曜〈全17回〉9時30分～  
11時30分 先 30組 ¥ 小学3年生以  
下:500円、小学4～6年生:1,000円、  
中学生～成人:3,500円 持 筆記用具  
申 7月12日9時30分から窓
- ③スラブ民族の食文化紹介～見る・さ  
わる・味わう・嗅ぐ～ 7月30日(日)  
14時～15時 小学3年生以上～成人  
先 30人 持 筆記用具、室内履き 申 7月  
12日9時30分から窓(アレルギーがあ  
る人はお申し出ください)

#### 生麦地区センター

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

- ①夏休みそろばん教室 7月27日、  
8月3日・10日の木曜〈全3回〉14時～  
15時30分 6歳～小学生 先 20人  
¥ 1,200円 持(あれば)そろばん 申 7月  
11日9時30分から窓(☎は13時から)
- ②初めてのソロで踊るサルサ 8月  
1日・8日の火曜〈全2回〉19時～20時  
成人 先 15人 ¥ 1,200円 持 動き  
やすい服装、室内履き 申 7月12日9時  
30分から窓(☎は13時から)



楽しいリズムで踊りましょう

- ③わくわく元気にフラダンス 8月  
10日・24日の木曜15時～16時30分  
小学生以上 先 12人 ¥ 1,000円  
持 動きやすい服装 申 7月15日9時  
30分から窓(☎は13時から)
- ④子ども科学捜査体験講座 8月7日  
(月)10時～12時 小学生(1、2年生  
は保護者同伴) 先 12人 ¥ 800円 持  
空のペットボトル(プラ包装がついたま  
まのもの)、ハンカチ、マスク、筆記用  
具、汚れてもいい服装 申 7月14日9時  
30分から窓(☎は13時から)

#### 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

- ①ホームビジットファミリー募集～留学  
生を自宅に招待しませんか～▶自宅で  
留学生とゆっくり過ごしてくださるファ  
ミリーを募集します 7月～9月 市内、  
または学生会館近隣地域に在住で  
ボランティア登録できる人 申 詳細・登  
録方法は WEB



ウェブページはこちら

- ②グループ語学サロン▶3～4人でグ  
ループを組み、会話を楽しみます ①  
英語:7月23日(日)14時～15時 ②中国  
語:7月29日(土)11時～12時 ③韓国  
語:7月29日(土)14時～15時 市在  
住・在学・在勤の中学生以上 先 ①20人  
②12人 ③12人 ¥ 各500円 持 筆記用  
具 申 詳細・申込方法は WEB



対面形式で会話  
を楽しみましょう

- ③語学教室▶留学生の出身国の言葉と  
文化を学ぶ教室(初級者向け) ①モン  
ゴル語:8月2日・9日・16日の水曜〈全  
3回〉②ウズベク語:8月7日・14日・21日  
の月曜〈全3回〉③ウルドゥ語:8月24日  
(木)・25日(金)・26日(土)〈全3回〉市  
在住・在学・在勤の中学生以上 先 各  
10人 ¥ 各1,500円 持 筆記用具 申 詳  
細・申込方法は WEB



②、③の詳細・申込みはこちら

#### 鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6  
☎ 582-8680 ㊟ 月曜

- ①初心者ボート教室 8月6日(日)  
10時30分～15時 小学4年生以上  
先 20人 ¥ 3,500円(中学生以下  
2,000円) 持 昼食、着替え、帽子、動き  
やすくぬれてもいい服装と靴(厚底不  
可) 申 7月11日10時から窓
- ②平日ボート教室 8月17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) 持 着替え、帽子、動きやす  
くぬれてもいい服装と靴(厚底不可) 申  
7月19日10時から窓
- ③ステップアップボート教室▶定期的  
に練習をして秋の大会出場を目指し  
ます 8月17日(木)10時～12時30分  
ボート教室またはボート経験者 先  
8人 ¥ 2,500円 持 着替え、帽子、動き  
やすくぬれてもいい服装と靴(厚底不  
可) 申 7月19日10時から窓
- ④初心者カヌー教室 8月20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) 持 昼食、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 申  
7月25日10時から窓

**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お子さんを預かる人大募集! 提供会員・両方会員向け入会説明会▶入会説明会参加後、3日間の研修受講が必須  
📅 7月29日(土)10時~11時 📍 わっくんひろばサテライト(尻手1-4-51)  
👤 市在住の20歳以上 先5組
- ②保育士さんのミニ講座「食事について~好き嫌い、遊び食べなど困っていませんか~」▶引き続き保育士相談を希望する人は③の予約が必要です  
📅 8月8日(火)10時30分~10時45分  
👤 未就学児の保護者、妊娠中の人 休
- ③保育士相談▶生活リズムなど子どもとの過ごし方などの相談ができます  
📅 8月8日(火)10時45分~11時30分  
👤 未就学児の保護者 先4組 申8月5日15時30分から 休
- ④工作の会 📅 7月22日(土)14時~14時30分  
👤 2歳以上の未就学児と保護者 先6組 申7月15日15時30分から 休

その他イベントはウェブページをご覧ください



**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です  
📅 7月26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 申7月19日15時30分から 休
- ②看護師さんのミニ講話「熱中症予防について」▶ミニ講話の後に看護師相談があります  
📅 8月3日(木)10時30分~10時45分  
👤 未就学児と保護者 休
- ③手遊びわらべうた 📅 7月28日(金)10時30分~11時  
👤 ねんね期~おすわり期までの子と保護者 先7組 申7月21日15時30分から 窓か 休

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

- ①花火の切り絵で夜空に花を咲かせましょう▶夜空に切り絵を貼って、完成したら撮影スポットとして楽しめます  
📅 7月8日(土)から 休
- ②風鈴のぬりえ みんなで短冊を飾ろう▶花火が上がっている夜空の背景に、世界に一つだけの風鈴のぬりえをかざりませんか  
📅 8月1日(火)~31日(木) 休

詳細はこちら



**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▶ハスが開花する幻想的な様子を朝の静けさの中でお楽しみください  
📅 7月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)6時から※生育状況により鑑賞できない場合があります 休
- ②古民家の打ち水▶8月1日の「水の日」に古民家の玄関前に打ち水をします  
📅 8月1日(火)10時30分~12時 休

**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▶工作・ゲームなど週替わりで楽しめるイベントがあります。詳細はウェブ、館内掲示でご確認ください  
📅 7月17日(月)~8月31日(木)10時~16時  
👤 中学生以下 先 工作のみ定員あり 休
- 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  
📅 7月13日(木)11時~11時30分  
👤 未就学児と保護者 休
- ③おはなし会▶絵本、紙芝居、手遊びなど  
📅 7月19日(水)11時~11時20分  
👤 未就学児と保護者 休

ウェブページはこちら



**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18日(火)10時~12時  
👤 未就学児と保護者 先7組 休

**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

- ①さるびあ落語 三遊亭 好志朗 📅 9月13日(水)14時~15時  
👤 小学生以上 先100人 料800円(全席指定) 申7月11日10時からLINEか 窓(14時から 窓)

「R1グランプリ2013」準決勝進出



- ②Salvia美術倶楽部「バイオリンストを描こう」  
📅 8月27日(日)13時30分~15時45分  
👤 中学生以上 先16人 申7月14日からWEB、窓か 窓



バイオリン演奏も少しだけあります

ウェブページはこちら



**鶴見図書館**

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

- ①鶴見高校プレゼンツ 夏のおはなし会▶鶴見高校図書委員による楽しいおはなし会  
📅 7月27日(木)14時~15時30分  
👤 3歳以上 先15人 休
- ②大人のための朗読ライブラリー▶朗読グループネリコによる朗読会  
📅 8月9日(水)14時~15時30分  
👤 18歳以上 先30人 休
- ③うきうき夏の紙芝居まつり▶つるかめ座による紙芝居のおはなし会  
📅 7月22日(土)11時~11時30分  
👤 3歳以上の未就学児と保護者 先15組 休



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  
📅 7月13日・27日、8月10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)  
問 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 リオホテル鶴声2階  
☎ 504-5619 ☎ 504-5616

善意銀行への寄付 [4月1日~4月30日・敬称略]  
横浜鶴見北ロータリークラブ、吉兆グループ

**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
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係</b> ☎ 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 7月11日・18日、8月1日・8日の火曜 8時50分~10時10分受付 1歳6カ月児 7月14日・21日、8月4日の金曜 8時50分~10時10分受付 3歳児 7月13日・20日、8月3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》	7月14日(金) 13時30分~15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 7月13日(木)・25日(火)、8月3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の話、調理実演など ※保護者のみの参加も可 8月29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 申8月1日8時45分から 休
親子わくわく歯っぴい講座 《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 8月24日(木) ①9時20分~ ②10時~ ③10時40分~ 先各4組(個別対応) 申7月11日8時45分から 休
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 7月13日(木) ①13時~ ②14時~ ③15時~ 7月21日(金) ①9時~ ②10時~ ③11時~ 8月3日(木) ①13時~ ②14時~ ③15時~ 予約制
<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 8月1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	7月12日、8月9日の水曜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(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)