

TSURUMI

つ
る
み

2025 No.337

広報よこはま・鶴見区版11月号

11



みんなで描こう
つるみの未来

鶴見区制100周年
コンセプト

このまちを形作ってきた
たくさんの想い
日々生まれる
新しい出会い
多様で彩り豊かなまち
つながりを大切にする心
未来に向けて紡ぐ
“鶴見愛”

100年先も、その先も

鶴見区制100周年
特設ページはこちら



つるみの100年目はあなたのアイデアが主役! 鶴見区制100周年記念ロゴマーク投票&キャッチフレーズ募集

2027年の鶴見区制100周年に向けて区民の皆さんと一緒に盛り上げていくため、ロゴマークとキャッチフレーズを作成します。皆さんのが投票で選んだロゴマークや、作ったキャッチフレーズが、記念品のデザイン、広告やチラシ、ウェブページや動画などに使用されます。100年に1度のチャンス、ぜひ参加をお待ちしています!

ロゴマーク投票

大人気の鶴見区マスコットキャラクター「ワッくん」と、区制100周年への想いを込めて、鶴見川の流れや海、鶴見区の親しみやすさ、多文化・多様性などをイメージしたロゴマークのデザイン案を3つ作成しました。



投票ははこちら

キャッチフレーズ募集

鶴見区制100周年を広くPRし、盛り上げていくための「キャッチフレーズ」を募集します。皆さんの鶴見への想いや願いをフレーズに入めて、ぜひ応募してください!



応募ははこちら

こんなキャッチフレーズを求めています

上記コンセプトも踏まえた、区制100周年にふさわしいもの。区民にとって親しみやすく覚えやすいもの。発信力があるもの。

投票・応募は11月28日(金)まで!

問 鶴見区制100周年記念事業実行委員会広報部会事務局 ☎ 510-1676 fax 504-7102

区ウェブページは
こちら



スマートアプリ・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。



今年はスマホで参加も! 鶴見区商店街スタンプラリーでできな賞品を当てよう!

期間 10月31日(金)～12月21日(日) **対象店舗** 区内の12商店街58店舗+1スポット(冊子・ウェブでご確認ください)

参加方法 対象店舗で1回300円以上利用して、商店街ごとのスタンプをもらおう!

詳細はこちら



賞品コース ●特別賞(すべて異なる商店街のスタンプ5個)



Sow
Experience
ギフトカタログ

体験ギフトカタログ(GREEN)



リラックスフォールディングベンチ(オリーブ)



マルチサンドメーカー(ダブルサイズ)

- ワッくん賞(スタンプ3個)…スポーツ選手サイン入りグッズ
- 商店街賞(スタンプ2個)…商店街店舗のできな商品

デジタルスタンプ(スマホ)の場合

- ①二次元コードからデジタルスタンプラリーに参加しよう
- ②対象店舗にある二次元コードからデジタルスタンプを集めよう
- ③ウェブから応募して、賞品を当てよう



デジタルスタンプ1個で
「ワッくん壁紙」をプレゼント!

冊子(応募ハガキ)の場合

- ①区役所や対象店舗で「スタンプラリー冊子」を手に入れよう
- ②対象店舗でスタンプを押してもらおう
- ③応募ハガキを郵送(切手不要)して、賞品を当てよう



問 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

topics

区内で火災が急増中! いま一度火災にご注意ください

コンロ、たばこ、電源コードが原因の住宅火災が増えています。

今すぐできる 防火対策

- 対策1▶コンロを使用するときは、その場から離れない・服装に注意する
- 対策2▶たばこは火を完全に消してから捨て、灰皿は定期的に清掃する
- 対策3▶電源コードは束ねたまま使用しない・たこ足配線をしない

住宅用火災警報器の交換目安は10年です! 定期点検・交換を忘れずに

市内では令和7年上半期、住宅用火災警報器が未設置の住宅火災により、9人が亡くなっています。火災を早期発見し大切な命を守るために、住宅用火災警報器の正しい設置と、定期的な点検・交換が重要です。高齢者や障害のある人など、設置が難しい人には、取付支援も行っています。詳しくは鶴見消防署予防係までご連絡ください。

もっと詳しい防火対策を知りたい人は、よこはま防災e-パークをチェック!

よこはま防災e-パークは[こちら](#)



◀ボタンを押す
またはひもを引いて
点検します



設置にお困りの際は▶
ご連絡ください

問 鶴見消防署予防係 ☎ 503-0119

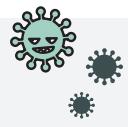
topics

冬に急増! ノロウイルスから身を守るために

ノロウイルスに感染すると、おう吐、下痢、発熱などを発症します。
感染力が強く、回復後もしばらくはウイルスが便から排出されます。

ノロウイルスの感染経路

- 人や食べ物を介して口に入ることで感染します
- ▶感染者が十分な手洗いをせずに調理した食品を食べた
- ▶ウイルスをためこんだ二枚貝を加熱不足で食べた
- ▶感染者のおう吐物、便に触れた手指を介してウイルスが口に入った



救急車を呼ぶか迷ったら、「#7119(または232-7119・523-7119)」へ電話すると「緊急性が高いか」、「受診できる医療機関」を相談できます。



topics

うつさない・うつらないために

対策1▶手洗い

食事の前やトイレの後は石けんでしっかり手を洗いましょう。



正しい手洗いの方法

対策2▶調理

しつかり加熱し、体調が悪いときは調理しない。



問 区役所食品衛生係 ☎ 510-1842 fax 510-1718

対策3▶消毒

おう吐物や便で汚れた場所は、塩素系漂白剤で消毒をしましょう。



消毒液の作り方

問 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

問 鶴見消防署警防課 ☎ 503-0119

障害者週間啓発イベントの案内 #障害「知ろう」「考えよう」「参加しよう」

障害者週間ボッチャ体験会

パラリンピック正式種目のボッチャを体験しませんか?
年齢・性別・障害の有無に関わらず、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。

■ CIAJ鶴見屋上(鶴見中央1-1-2)

⌚ 12月3日(水) 11時~14時

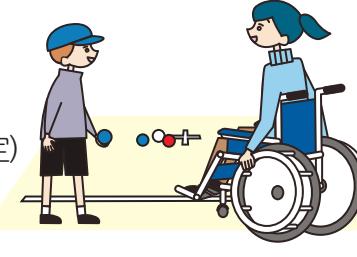
※雨天時は12月9日(火) 11時~14時(予定)

¥ 無料

直参加者プレゼントあり

そのほかにも期間中、さまざまな取組を行っています。

詳細はウェブページをチェック! ウェブページは[こちら](#)



12月3日~9日は障害者週間です

鶴っこ販売会~おいしいお菓子や雑貨が大集合~

福祉施設利用者による「鶴っこ」製品(お菓子、雑貨など)の販売や障害者施設のパネル展示などを行っています。

体験型ワークショップも開催予定。ぜひ、ご来場ください。

■ 区役所1階区民ホール

⌚ 12月3日(水)~9日(火)

平日10時~14時

※販売は無くなり次第終了



ワッくんのワッキーや
ハンカチなども販売しています

問 区役所障害者支援担当 ☎ 510-1847 fax 510-1897

脳卒中の後遺症があっても、地域の中で自分らしく生き生きと暮らすために

脳卒中は退院後のリハビリが重要です。ふれんどーる鶴見では、再発予防のための健康管理や、社会参加のための心身の自立、仲間づくりなど今後の生活に必要なリハビリを応援します。

リハビリ教室

発症から間もない人や、外出の機会が欲しい人にストレッチ体操や健康講座などを行います。

仲間と楽しく
お話しできる場所です

言語リハビリ



活動センター

就労など、それぞれの社会復帰を目指し、作業やスポーツ、絵手紙などの生活訓練や自主製品の製作・販売などを行います。



自主製品

指編みのマットを作りました



中途障害者地域活動センター
ふれんどーる鶴見

■ 鶴見区鶴見中央3-20-9

鶴見大栄ビル1階

☎ fax 504-2700

ふれんどーる絆

☎ fax 511-2223

高次脳機能障害のある人は、こちらも利用できます。

※介護保険サービスを利用している人も併用が可能です
※脳外傷などでも利用が可能な場合があります。ご相談ください

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897

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。

問 鶴見図書館 ☎ 502-4416 fax 504-6635

一般 ミニ枯山水の世界 心が整う禅の庭づくり

枯山水を眺めていると、不思議と心が洗われるような気持ちになります。この本では、身近な素材を使った「ミニ枯山水」のつくり方と心の向き合い方を優しく紹介しています。小さな庭づくりを楽しみながら、ひと息ついてみませんか。

ますの しゅんみょう
枠野俊明／著 家の光協会／発行



児童

キラキラ子どもブックガイド 本ゴブリンと読もう360冊

次に読む本をまよったら、「本の本」を読んでみない? この本では、3人の「本ゴブリン」が360冊をしょうかい。絵本に物語、ノンフィクションもある。「小学生 大活躍」みたいにテーマからもさがせる。気になる本、みつけよう。



キラキラ読書クラブ／編 こなか だいち 小中大地／絵 玉川大学出版部／発行

令和7年度 つるみ読書講演会

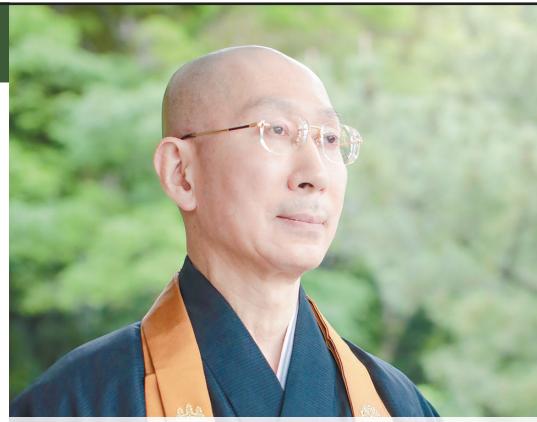
ともいき
「共生」生きるための智慧

鶴見・建功寺の住職にして、世界的な庭園デザイナーの枠野 俊明 氏に、著書に込めた思いや読書にまつわるエピソード、GREEN×EXPO 2027の横浜開催を踏まえ、自然との共生について、語っていただきます。

- ⌚ 12月13日(土) 14時～15時30分(受付開始13時30分)
- 場所 鶴見区民文化センターサルビアホール4階(鶴見中央1-31-2シーケイン内)
- 先着 500人
- 申込 12月12日までに電子申請にてお申し込みください。
※手話通訳を希望する人は11月30日までにお申し込みください
※一度に複数人申込み可能です

電子申請は[こちら](#)

問 区役所読書講演会担当 ☎ 510-1691 fax 510-1892



プロフィール

曹洞宗徳雄山建功寺(鶴見区馬場)住職、多摩美術大学名誉教授、庭園デザイナー。大学卒業後、大本山總持寺で修行。庭園デザイナーとして国内外から高い評価を得ており、芸術選奨文部大臣新人賞を庭園デザイナーとして初受賞。カナダ総督褒章、ドイツ連邦共和国功労勲章功勞十字小綬章を受章。また、2006年「ニュースウイーク」誌日本版にて「世界が尊敬する日本人100人」にも選出される。庭園デザイナーとしての主な作品に、カナダ大使館、セルリアンタワー東急ホテル庭園など。CIAL鶴見上庭園も作品のひとつ。

講師

枠野 俊明 氏

『心配事の9割は起ららない』
『心に美しい庭をつくりなさい』
他、著書多数

topics

見逃さないで たすけてサイン
～11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です～

ちょっとした子育ての不安、さまざまなストレス、焦り……気づいたら手をあげてしまった、どなってしまった。それは、決して特別なことではありません。子育てに行き詰まつたら、1人で悩まずぜひご相談ください。親子で笑顔になれる方法と一緒に考えましょう。

子育ての悩み・心配な親子の相談窓口

- ▶ 区役所こども家庭支援課 ☎ 510-1840
- ▶ 横浜市中央児童相談所 ☎ 260-6510
- ▶ よこはま子ども虐待ホットライン ☎ 0120-805-240(24時間365日)
- ▶ 児童虐待対応ダイヤル ☎ 189
- ▶ かながわ子ども家庭110番相談LINE ID「@kana_kodomo110」

お友だち追加は[こちら](#)

STOP!
こども虐待



横浜市こども虐待防止
シンボルキャラクター
キャッピー

問 区役所こどもの権利擁護担当(3階4番) ☎ 510-1814 fax 510-1887

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 直営店 電話番号 郵送 持ち物 申込み 問合せ ☎ 電話 ☐ フax
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○○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

11月11日～17日は「税を考える週間」
～これからの社会に向かって～

私たちの暮らしを支える教育、福祉などの「公共サービス」や、道路、公園などの「公共施設」にかかる費用は、税金によって賄われています。この機会に、みんなで「税」について考えてみませんか? 国税庁ホームページでは、特設ページを設け、わかりやすい動画や国税庁の取組を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

「税を考える週間」
特設ページ



YouTube
国税庁動画チャンネル

令和8年から
確定申告の会場が
変わります

8年2月16日～3月16日

所得税及び復興特別所得税、消費税及び
地方消費税、贈与税の申告書作成会場は
「日石横浜ホール」になります

※ 鶴見税務署内には、申告書作成会場は
ありません

開設期間

8年2月16日(月)

～3月16日(月)

※土・日・祝日は除く

会場及び所在地

日石横浜ホール

(中区桜木町1-1-8)

日石横浜ビル1階

(注)令和7年9月現在の情報です。詳細は後日、国税庁ホームページでお知らせします。

問 鶴見税務署 ☎ 521-7141 (代表)

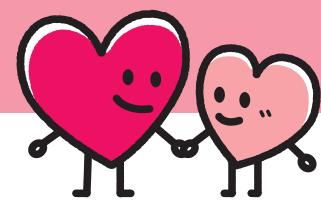
みんなでつくる「鶴見・あいねっと」に
あなたの声をお寄せください

鶴見区では、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域を目指して、「鶴見・あいねっと(鶴見区地域福祉保健計画)」を、区民の皆さんと共に進めています。このたび、令和8年から始める第5期計画の素案ができました。「こんなまちにならいいな」というアイデアや、素案の中で気になったことなど、あなたのご意見やご提案をぜひ教えてください。

⌚ 11月20日(木)まで

場所 素案配布場所: 区役所福祉保健課(2階11番窓口)、鶴見区社会福祉協議会及び区内地域ケアプラザ・地区センター・コミュニティハウスなど

問 区役所事業企画担当 ☎ 510-1826 fax 510-1792・鶴見区社会福祉協議会 ☎ 504-5619 fax 504-5616



あいねっこちゃん
(鶴見・あいねっと 公認マスコット)



詳細は[こちら](#)

令和7年度鶴見区人権啓発講演会「テレビ災害報道の裏側と人権」

⌚ 12月2日(火)13時30分～15時

※オンライン視聴: 8年1月15日(木)～31日(土)

場所 鶴見区民文化センターサルビアホール
(鶴見中央1-31-2 シーケイン内)

先着 500人

申込 当日までに窓口 fax または WEB

※手話通訳・一時託児あり(要申込) 申込みは[こちら](#)

問 区役所庶務係 ☎ 510-1653 fax 510-1889



講師: 笠井 信輔 氏
(フリーランサー)
早稲田大学を卒業。1987年
4月フジテレビにアナウン
サーとして入社。「とくだ
ね!」のキャスターを20年務
め、東日本大震災の取材で
は現地に1ヶ月ほど滞在。
被災地での経験をもとにお
話しします。

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30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

事前に

よこはま東部ユースプラザ(鶴見中央3-23-8) 642-7001

鶴見川流域バスツアー(中流域編)

鶴見川や流域の森・生き物などの自然環境・治水対策・体験学習施設などの見学を通じて、鶴見川や流域のことを楽しく学びます

11月16日(日)13時~17時

小学生以上(小学生は保護者同伴)先21人

11月11日10時~14日17時にWEB

ふれあって流域鶴見川2025総合調整窓口:株式会社

568-7159 nidea@neo.nifty.jp

申込みはこちら

ふれあって流域鶴見川

放課後児童クラブ合同説明会

区内にある学童保育が合同で、学童の生活・取組などの説明会を開催します

11月29日(土)10時30分~12時※オンライン参加可

鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16・7階)

今年度卒園児の保護者など

11月26日までにWEB※オンライン参加者には、申込み後に資料とURL・パスワードを送ります

一時託児希望の人は当日受付(3歳以上の未就学児)

ひばりの子学童クラブ
572-7084
申込みはこちら

なぜ?なに?に答える、おうち性教育

性教育ってどうやるの?思春期を迎える

子どもの保護者のそんな疑問に助産師・性教育アドバイザーとして活躍する講師がわかりやすく答えます

12月17日(水)10時~12時※当日オンライン視聴、YouTube6ヶ月限定配信あり(配信開始日は1月中旬予定)

区役所6階8・9号会議室

60人※オンライン視聴、YouTube配信は定員なし

11月11日9時~12月10日17時にWEB

区役所こども家庭係
510-1840
fax 510-1887 詳細はこちら



施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

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子どもまつりinすえよし▶ダンボール工作、生き物展示、バルーンアートなど

11月30日(日)9時50分~12時30分
18歳以下 室内履き、靴袋 直

②お正月の玄関飾り▶年始を飾る華やかなリースを作ります

11月29日(土)10時~12時
成人 抽10人
1,200円 持ハサミ、ペンチ、ニッパー、持ち帰り用袋

③お正月に飾るアレンジメントを作る

▶新年にふわわしい素敵なお花です

12月27日(土)10時30分~12時
成人 抽12人
3,200円 持花切りばさみ、持ち帰り用袋

11月29日(土)10時から窓
和の彩りで新年をお祝いしましょう
(イメージ)



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クリスマスお楽しみ会

12月14日(日)10時~11時30分
未就学児と保護者 抽15組

②絵手紙体験会▶干支をモチーフに年賀状を作りましょう

12月19日(金)13時~15時
成人 抽12人
500円 持文字用筆1本、色付け筆2本、水彩絵の具、水入れ2個、パレット(または代わりになる物)、雑巾

11月21日9時30分から窓
(は22日から)

③こども書初め教室

12月25日(木)10時~12時
小学生 抽10人
500円

11月26日9時30分から窓
(は27日から)

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クリスマスのスワッグ▶玄関ドアに

飾ってクリスマスを華やかに

12月1日(月)10時~12時30分
成人 抽12人
2,800円 持持ち帰り用袋

11月11日10時から窓
(は14時から)

②シルバークリエイのチャーム▶好きな型抜きをして焼成します

12月6日(土)10時30分~12時30分
成人 抽10人
1,800円

11月11日10時から窓
(は14時から)

③ホワイト・カメリアブローチ▶パールビーズをたっぷり使って手作りしましょう

12月16日(火)10時~13時
成人 抽8人
2,500円

11月16日10時から窓
(は14時から)



優雅に彩る冬の胸元

駒岡地区センター

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



①Xmas菓子パネトーネ

12月22日(月)10時~13時
13時~16時

成人 抽各12人
各2,000円 持エプロン、三角巾、マスク、タオル

12月2日10時から窓

②手仕事サロン手編み講座

11月28日(金)13時~15時
成人 抽10人
300円

11月21日10時から窓

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クリスマススワッグ

12月2日(火)10時~12時
成人 抽10人
2,600円 持持ち帰り用袋

11月11日9時30分から窓
(は13時から)

②呼吸を深める初めてのヨガ

12月6日・20日、8年1月10日・24日

の土曜(全4回)11時30分~12時30分
成人 抽18人
2,000円 持ヨガマット(大きめのバスタオル可)

11月22日9時30分から窓
(は13時から)

③ワンパクサター

12月13日(土)13時~15時
小学生 抽20人

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回新鶴見文化祭

▶コミハサークル・小学校・地域の団体による文化祭

①11月15日(土)9時30分~16時:作品展示と古本市のみ

②16日(日)9時30分~12時30分:作品展、パフォーマンス発表、作って遊ぼう、

フードドライブ、野菜販売、能登・福島応援ブースなど

③あつまれ! 潮田キッズ

▶公園の木の枝でリース作り

12月14日(日)10時~12時
小学生以下 抽20人

11月11日9時30分から窓
(は10時から)

寺尾地区センター

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



①Dr.アサイの楽しむ科学

▶空気の重さ、空気が流れるときの性質を体験

12月27日(土)9時~11時
小学生

20人
500円 持室内履き

11月29日10時から窓
(は10時から)

②お正月のしめ飾りを手作りで

12月18日(木)13時30分~15時

30分
成人 抽12人
2,500円

11月27日10時から窓
(は28日10時から)

③羊毛フェルトでつくる鏡餅

12月10日(水)10時~12時
成人
500円

11月12日10時から窓
(は13日10時から)

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
fax 511-0851 休第2月曜



①アロマで作る万能クリーム&バスソルト

12月3日(水)13時30分~15時

30分
成人 抽10人
1,000円

11月11日9時30分から窓
(は10時から)

②お正月の寄せ植え

12月20日(土)10時~12時
成人 抽10人
2,500円

11月11日9時30分から窓
(は10時から)

③あつまれ! 潮田キッズ

▶公園の木の枝でリース作り

12月14日(日)10時~12時
小学生以下 抽20人

11月11日9時30分から窓
(は10時から)

鶴見中央コミュニティハウス</h3

白幡公園こどもログハウス ピッコロ
〒230-0077 東寺尾2-12
TEL 582-9944
休 第2・4月曜

老人福祉センター 鶴寿荘
〒230-0076 馬場4-39-1
TEL 584-2581 FAX 584-2583
休 第4月曜

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

地域子育て支援拠点 わっくんひろば
〒230-0062 豊岡町38-4
TEL 582-7590 FAX 582-7591
休 日・月・祝

①サンタさんにお手紙をかこう
12月1日(月)～20日(土) 中学生以下先100人直
②ピッコロのわくわくクリスマス1
風船プールであそぼう 12月9日(火)～11日(木)10時～16時 中学生以下直
③ふれあいあそび 馬場保育園の先生とあそびましょう 12月10日(水)10時40分～11時 未就学児と保護者直

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

①囲炉裏に親しむ 古民家の囲炉裏で焼いたお餅を入れてお汁粉を作ります 12月7日(日) ①11時～12時 ②12時～13時 先各20人 ¥各600円 申11月20日10時から窓か
②お正月飾りづくり教室 ミニ門松をつくろう 12月20日(土)13時～15時 先10組※1組2人まで ¥700円 汚れてもよい服装 12月4日10時から窓か

①財産と未来を守る成年後見人制度を知る 行政書士のおはなし 12月8日(月)13時30分～15時30分 60歳以上先20人 申11月17日10時から窓か
②ヘルスメイトによる「男の料理」冬 ワンランク上のいつもの料理 12月13日(土)10時～13時 60歳以上の男性先12人 ¥1,000円持エプロン、三角巾、タオル 申11月29日10時から窓(は30日10時から)
③深まる秋のマンドリンコンサート 11月28日(金)11時～12時 60歳以上先70人 申11月14日10時から窓(は15日10時から)

ふれーゅ
〒230-0045 末広町1-15-2
TEL 521-1010 FAX 642-8150
休 第2火曜

(長期休館のお知らせ)
11月11日(火)～20日(木)は設備点検などのため休館となります
ふくしま物産展 おいしい! たのしい! プール・おふろのあとは福島物産展!
11月22日(土)直

①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 11月12日(水)14時～15時30分 直
②音読体験講座 心とカラダいきいき! 音読を楽しみましょう 11月26日(水)14時30分～16時 先16人 申11月13日9時30分から窓か
③大人のための朗読サロン 朗読グループ「NEXUSきずな」による朗読会 12月6日(土)14時～15時 直

鶴見スポーツセンター
〒230-0004 元宮2-5-1
TEL 584-5671 FAX 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 11月11日(火)～12月10日(水) 16歳以上 ¥620円 持動きやすい服装、タオル、室内履き 直
火曜 はじめてのエアロビクス、ピラティス、DALE MOVE®など
水曜 ストレッチポール&ヨガ
金曜 バランスボール、ZUMBA®、ヨガ、サルサZUMBA®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

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
TEL 642-5710 FAX 585-0051
休 日・月・祝

①プレママと先輩ママのおしゃべり会 マタニティストレッチ(30分)と交流会 11月29日(土)13時30分～14時30分 安定期に入った妊娠中の先6人 持動きやすい服装 申11月28日まで WEB
②助産師相談 授乳や離乳食、赤ちゃんやママの健康のことを相談できます 11月14日(金)10時～11時30分 未就学児と保護者、妊娠中の先8組直
③栄養士相談 離乳食や食についての悩みを相談できます 11月13日(木)10時～11時30分 未就学児と保護者 先6組直

健(検)診・教室

*原則として11月11日～12月10日の予定 *予約は電話かファッ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

TEL 510-1840 FAX 510-1887

| | | |
|---------------------------|--------|---------------------------------------|
| 乳幼児健診 | 4ヶ月児 | 11月11日・18日、12月2日・9日の火曜 8時50分～10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 | 1歳6ヶ月児 | 11月14日、12月5日の金曜 8時50分～10時10分受付 |
| | 3歳児 | 11月13日・20日、12月4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》 | | 12月5日(金)13時30分～15時受付 |

予約制

【予約・問合せ】 健康づくり係

TEL 510-1827 FAX 510-1792

| | | |
|--------------------------------------|--|-----|
| 子どもの食生活相談 | 離乳食や子どもの食生活についての個別相談 11月25日(火)、12月11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ヶ月～9ヶ月児と保護者》 | 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 12月23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 | 予約制 |
| 親子わくわく歯っぴい・食育講座 《1歳2ヶ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 12月19日(金)13時30分～15時 先16組 申事前にWEB | 予約制 |
| 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 12月4日(木)①9時15分～②10時45分～ 12月12日(金)①13時30分～②15時～ | 予約制 |

詳細・予約は[こちら](#)

【予約・問合せ】 障害者支援担当

TEL 510-1848 FAX 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 12月2日(火)14時～16時 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 | 11月12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(TEL 510-1832)までお問い合わせください
※次的人はがん検診、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(TEL 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)

横浜子育てサポートシステム鶴見区支部

TEL 582-7610 FAX 582-7591

横浜子育てサポートシステム入会説明会

10時～11時 先各8組

持スマートフォン、本人確認書類

①提供・両方会員(預かってくれる人)

| 日時 | 会場 |
|----------|--------------------------------|
| 12月3日(水) | わっくんひろば サテライト (尻手1-4-51) |
| 12月6日(土) | わっくんひろば (豊岡町38-4) |

市在住の20歳以上 申当日までに窓またはWEB

②利用会員(お子さんを預けたい人)

| 日時 | 会場 |
|-----------|--------------------------------|
| 11月12日(水) | わっくんひろば (豊岡町38-4) |
| 11月20日(木) | わっくんひろば (豊岡町38-4) |
| 12月4日(木) | わっくんひろば (豊岡町38-4) |
| 11月22日(土) | わっくんひろば サテライト (尻手1-4-51) |
| 12月9日(火) | わっくんひろば サテライト (尻手1-4-51) |

市在住の生後57日～小学6年の子がいる人 申前日12時までに窓またはWEB

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
TEL 504-5619 FAX 504-5616

善意銀行への寄付 [7年8月1日～8月31日・敬老祭]

イトーヨーカード鶴見店労働組合、吉兆グループ