

TSURUMI

つ
る
み

2025 No.338

広報よこはま・鶴見区版12月号



守りたい、未来がある。



Photo by Naoko Tsurumi

鶴見区消防出初式
2026

令和8年鶴見区消防出初式は、鶴見公会堂と鶴見駅西口フーガ1前モール、鶴見駅東口駅前広場の3つの会場で開催します。木遣り・まとい振込みや演奏、消防車両の展示などを予定しています。子どもから大人まで楽しめる催しです。ぜひご家族でお越しください。
※災害出場などの状況により、内容を一部変更する場合があります



詳細はこちら

TOPICS

鶴見区消防出初式2026

令和8年1月10日土10時～11時30分



会場① 鶴見公会堂(豊岡町2-1)

式典(表彰・祝辞)、演技(木遣り・まとい振込み)、鶴見消防署・鶴見消防団のPR動画上映)、潮田中学校マーチングバンド部演奏

会場② 鶴見駅西口フーガ1前モール

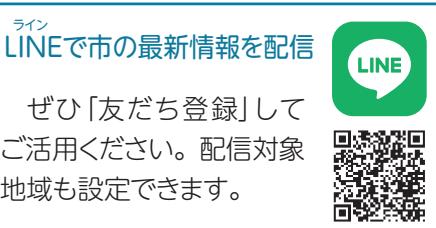
会場③ 鶴見駅東口駅前広場

消防ふれあい広場(消防車両の展示、ミニ消防車乗車体験、子ども用消防服着装体験、起震車体験など)

主催：鶴見区消防出初式実行委員会 国鶴見消防署総務・予防課 ☎ 503-0119



潮田中学校マーチング
バンド部の皆さん



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。

区ウェブページは
こちら

スマートフォン・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。



topics

ネズミに注意! 住みつかせない環境づくりを

ネズミは暖かい場所を好むため、寒い時期になると、家の中に侵入していくことが増えます。一度侵入されると駆除が難しく、手間と労力がかかります。日ごろからネズミが住みにくい環境を作ることが重要です。



その1・侵入しそうな隙間をふさぐ

ネズミは1.5cmほどの隙間から侵入します



その2・食べ物を片づける

- 食べ物はかじられない硬い容器や冷蔵庫に入れる
- 生ごみはふた付きのごみ箱に入れる



その3・すみかとなる場所をつくらない

- 家の内部を整理整頓し、隠れるスペースをなくす
- 巣の材料となる新聞やビニール袋、段ボールなどを処分する



ネズミのえさや巣の材料にならないように、ごみは収集日当日の朝に出しましよう



詳細はこちら

問 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

不用品回収サービスのトラブルに注意!

「ご家庭の不用品を無料で処分します」というチラシを見て依頼したところ、高額な料金を請求された」といった苦情や相談が寄せられています。無許可の廃棄物処理業者による回収は、トラブルの原因となります。廃棄物の処分を依頼するときは、「一般廃棄物収集運搬業」の許可を受けた業者であることを必ず確認しましょう。

チラシ型回収 ダメ!



横浜市の許可や委託を受けずに、ご家庭のごみを回収業者が収集することは認められていません。

トラック型回収 ダメ!



「産業廃棄物収集運搬業」の許可や「古物商」の許可では、家庭の廃棄物は回収できません。

\ CHECK! /

その事業者は横浜市の許可業者ですか?



詳細はこちら

もしもトラブルになったら



横浜市消費生活センター相談窓口

問 鶴見区役所資源化推進担当(5階2番) ☎ 510-1689 fax 510-1892

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

跳びはねる思考 会話のできない自閉症の僕が考えていること

直接会話することが難しい重度の自閉症である、当時22歳の著者が日々考え、感じていることをつづったエッセイ。シンプルながら真摯な文章は、新鮮な驚きとともに、みんなが生きやすい社会を考えるきっかけを与えてくれます。

ひがしだ なおき
東田直樹／著 イースト・プレス／発行



児童

ゆきのこえ

しんとしづかなあさ。そとは いちめんのしろ。ながぐつをはいて あるいていくと、ゆきたちのこえが きこえてくるよ。「くすくす」とわらったり、「ぎっくぎっく」とついてきたり。不思議な雪の声に耳をすましてみよう。

おーなり由子／ぶん はたこうしろう／え 講談社／発行



今、ここから広げよう 心のバリアフリー

知ろう! 考えよう! 参加しよう!

あなたのまちは、障害がある人もない人も
安心して自分らしく暮らせるまちですか?

電車に乗っていると、そんな問いかけの中吊り広告が、
ふと目に留まった。確かに、どうなんだろう……。みんなが
安心して暮らせるまちのために、私にできることってあるの
かな?



こころの不調(精神疾患)は、日本人の約5人に1人が生涯で一度は経験すると言
われています。あなたや家族、近所の人、誰もが当事者になる可能性があります。
すべての人が安心して暮らすためには、福祉や医療だけではなく、地域で暮らす私
たち一人ひとりの理解と支え合いが大切です。私たちにできることはなにか、ツル
コさんと一緒に考えてみましょう。

岡区役所障害者支援担当 ☎ 510-1848 ☎ 510-1897



帰宅したツルコさんは、毎朝挨拶をしていた隣の
家のタロウさんを、最近見かけないことに気がつきました。

こころの不調に気づく

遅刻や休みが増えたなど「いつもと様子が違う」こと
が、こころの不調のサインです。



週末、買い物をしているタロウさんを見かけたツルコ
さんは、声をかけました。

声をかける

挨拶や「最近どう?」など、気にかけている気持ちを
伝えましょう。日々の関係づくりが、困ったとき助けを
求めやすくなります。



ツルコさんは、タロウさんの近況や、最近困ったこと
がないかを聞きました。タロウさんは調子が悪くなり、
仕事に行けなくなってしまったようです。

話を聞く

うなずく、沈黙に寄り添う、助言を控えるなど、ある
がままを聴きましょう。



ツルコさんは、相談窓口があることを伝え、相談する
ことを勧めました。

サポート手段を伝える・勧める

本人の意思を尊重して、押し付けないようにしましょ
う。「私だったら相談してみるかも」など、サポートを受
けることは、特別なことではないことを伝えましょう。

こころの不調(精神疾患)について

精神疾患は、がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病
と並び、患者数や死亡者数が多く、重点的な対策が
必要な「5大疾病」の一つです。令和5年時点では患者
数は約614万人と、糖尿病(約552万人)を上回り、
がんの約2倍です。

精神疾患は、誰もがかかる可能性のある身近な病
気です。

うつ病や依存症など、こころの不調の多く
は過度なストレスが原因とされています。あなた
自身や身近な人のストレスチェック・依存症
チェックをしてみましょう。

ストレス
チェック



依存症
チェック



相談窓口の紹介

●鶴見区精神障害者生活支援センター

☎ 鶴見区豊岡町28-4 ハーモニーとよおか4階

☎ 576-3173 ☎ 576-3172

●区役所高齢・障害支援課障害者支援担当

☎ 510-1848 ☎ 510-1897

●鶴見区基幹相談支援センター

☎ 鶴見区豊岡町3-4リコビル1階

☎ 580-5066 ☎ 582-1313

障害福祉に関する区のお知らせも
ご覧ください



わたしたちにできること

心のサポーター研修

自分にできる小さな一歩、見つけませんか?

こころの不調に悩む人を、傾聴を中心に支援をする「心のサポーター」を養成する研修を開催しています。「小さくても、自分にできることをしたい」、そんなあなたのための研修です。

令和8年1月には、オンライン研修も予定。

詳細は県ウェブページをご覧ください。

県ウェブページ



研修を受講すると、心のサポーター認定証がもらえます



黄色い旗が目印です。気軽に
お立ち寄りください

ぱれっとワークス自然館

お菓子を買って、応援しよう

通常の労働が困難な人を支援する「就労支援型事業所」です。クッキーや
マドレーヌなど自主製品を販売しています。

製品の売上は利用者の働きがいや、施設運営への支援につながります。

☎ 鶴見区元宮1-9-38 ☎ 583-7730

タロウさんは相談窓口で支援を受け始め、現在
は週3日働きながら、安心して暮らしています。ツル
コさんは、今後も誰かの心のSOSに気づき、自分に
できることを続けていこうと思いました。



すべての人が安心して地域で暮らすためには、私
たち一人ひとりが関心と関わりを持つことが大切です。

「困っている人に声をかける」「相談窓口の情報を
知っておく」など、日常の小さな行動が、誰かの支え
になり、安心につながります。

年末年始、区役所・行政サービスコーナーはお休みします

年末年始は、区役所の窓口及び市内行政サービスコーナーがお休みとなります。また、1月5日は区役所(駐車場合)が大変混雑します。公共交通機関をご利用のうえ、お時間に余裕を持ってご来庁ください。

住民票はコンビニで

マイナンバーカードがあれば、区役所に行かなくてもコンビニのマルチコピー機で住民票・印鑑証明が取得できます。数分で発行、窓口より安いためぜひご利用ください。全国56,000カ所のコンビニで利用可能です。



コンビニ交付の
詳細は[こちら](#)

年末年始の業務時間

	区役所	行政サービスコーナー	コンビニ交付
12月27日(土)	9時~12時	9時~17時	6時30分~23時
12月28日(日)		9時~17時	6時30分~23時
12月29日(月) ↓ 1月4日(日)			
1月5日(月)	8時45分~17時	7時30分~19時	6時30分~23時

※斜線部は休業日

スマホで事前発券が便利

引っ越しの手続は来庁前にスマホで事前発券すれば、区役所での待ち時間を減らせます。



詳細は[こちら](#)

区役所戸籍課登録担当 ☎ 510-1706 ☎ 510-1893

年末年始の休館日

12月28日(日)~1月3日(土)

ふれーく

12月28日(日)~1月4日(日)

各地区センター(末吉、潮田、寺尾、生麦、矢向、駒岡)、老人福祉センター横浜市鶴寿荘

12月28日(日)~1月5日(月)

わっくんひろば、わっくんひろばサテライト

12月29日(月)~1月3日(土)

鶴見公会堂、各コミュニティハウス(潮田公園、鶴見市場、鶴見中央、新鶴見小、上寺尾小、市場小、寛政中)、各地域ケアプラザ(潮田、矢向、寺尾、東寺尾、駒岡)、鶴見市場、鶴見中央、生麦、馬場)、鶴見区社会福祉協議会、鶴見国際交流ラウンジ、横浜市国際学生会館、鶴見区民文化センター・アルビアホール、白幡公園こどもログハウス、馬場花木園、みその公園「横溝屋敷」、入船公園、潮田公園、鶴見図書館(1月4日の開館は12時~17時))

12月30日(火)~1月3日(土)

鶴見スポーツセンター

(12月29日(月)は9時~17時、1月4日(日)は11時~21時の営業)

年末年始の急病は……

鶴見区休日急诊診療所へ

健康保険証と現金をご用意ください

鶴見中央3-4-22 ☎ 503-3851

診療科目

内科・小児科

診療日

日曜、祝日

年末年始

(12月30日(火)~1月3日(土))

診療時間

10時~16時

(受付時間は9時50分~15時30分)



※その他の医療機関などの案内は4ページをご覧ください

年末年始のごみと資源物の収集日程は4ページをご覧ください

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

区役所から

視覚障害のある人と外出をともに ガイドボランティア体験講座

障害のある人の「行きたい」を叶える「ガイドボランティア」を知っていますか? 鶴見区でガイドボランティアとしても活動している団体と、鶴見区で生活する視覚障害のある人が講師となり、誘導体験を交えた地域密着の講座を開催します

8年1月14日・21日の水曜14~16時
※1日目のみの参加可

鶴見区社会福祉協議会(鶴見中央4-37-37リオベルデ鶴声2階)

8年1月7日までにWEB

鶴見区社会福祉協議会(二木、藤井)

504-5619

fax 504-5616



詳細・申込みは[こちら](#)

税理士・弁護士による無料相談会 inつるぎんドット来~い!!

お困りの税金問題・法律問題に税理士
と弁護士がお答えします

12月20日(土)10時~14時

鶴見銀座商店街(ベルロードつるみ)

直

東京地方税理士会

鶴見支部

502-0780 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

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

6・7階)先12人直

神奈川県司法書士会

641-1372 fax 641-1371

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

問 よこはま東部ユースプラザ(鶴見
中央3-23-8) 642-7001



施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

潮田地区センター

〒230-0048 本町通4-171-23

511-0765 511-0760



①おもしろサイエンス教室 8年1月
31日(土)14時~16時 小学生先
15人 ¥ 600円 申 8年1月8日9時
30分から 窓(は9日から)

②東海道~古の人々が旅した道~ 8年1月8日・15日の木曜(全2回)
13時30分~15時 成人先 20人
¥ 500円 持筆記用具 申 12月12日
9時30分から 窓(は13日から)

③わくわくリトミック 8年2月9日
(月)10時~11時 未就学児と保護者
先15組 ¥ 600円 持タオル 申 8年
1月14日9時30分から 窓(は15日
から)

④潮田地区センター落語会 8年
1月21日(水)14時~15時 成人先
20人 申 12月17日9時30分から 窓
(は18日から)



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷

©Expo 2027



2027年は鶴見区制100周年



公式マスコットキャラクター トゥンクトンク

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羊毛フェルトでミニがまぐち □ 8年
1月20日(火)13時30分～16時30分
■ 成人 抽 10人 ¥ 500円 申 12月
11日9時30分から 窓(□は10時から)
②アートフラワーミモザで作る春の
リース □ 8年1月30日(金)10時～
12時 ■ 成人 抽 8人 ¥ 1,800円 申
12月11日9時30分から 窓(□は
10時から)



オリジナルリースで春を彩りましょう

- ③リンパケア講座 □ 8年1月15日・
22日の木曜(全2回)10時～11時 ■
成人 抽 10人 ¥ 600円 申 12月11日
9時30分から 窓(□は10時から)
④あつまれ! 潮田キッズ □ 8年1月
11日(日)10時～12時 ■ 小学生以下
抽 20人 申 12月11日9時30分から
窓(□は10時から)

上寺尾小学校コミュニティハウス
〒230-0076 馬場3-21-21
☎ 585-3770
休 火・木曜



- ①近代文学講座「中原中也」 ▶詩を音
読し、講座で学びます □ ①8年1月
10日(土)10時～11時30分 ②1月
18日(日)10時～11時30分 ③2月1日
(日)13時30分～15時 ④2月7日(土)
10時～11時30分(全4回)※③は文
芸評論家林浩平氏の講演(③のみ参
加も可能) ■ 成人 先 20人 ¥
1,500円(③のみ1,000円) 申 12月
13日13時から 窓(□は13時から)

- ②子育て家庭の防災講座 □ 8年1月
24日(土)10時～11時30分 先 40人
申 12月21日13時から 窓(□は13時
から)

- ③絵手紙講座 ▶はじめての人も大歓
迎 □ 8年1月16日、2月20日の金曜
10時～11時30分 先 12人 ¥
1,200円 持 筆記用具 申 12月21日
13時から 窓(□は13時から)

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しんつるXmasコンサート ▶みんな
で楽しもう。あの伝説の菅原貴司さん
がやって来る □ 12月21日(日)10時
30分～11時30分 先 50人 持 室内履
き
- 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 □ 12月
22日(月)10時30分～11時 ■ 未就
学児と保護者 先 8組 持 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

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



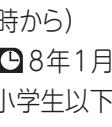
- ウインターコンサート2025 in 市場 ▶
ヨコハマベイフィルハーモニーの演奏と
ともに子ども達が第九の合唱を披露 □
12月14日(日)14時～15時30分 ※開
場、受付は13時30分から ■ 市場小
学校体育館 持 室内履き

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
シーケイン内 ☎ 511-5711
fax 511-5712 休 第3水曜



- わたしはピアニスト ▶ピアニスト気分
を味わえるぜいたくなひととき □ 8年
2月19日(木)・20日(金)10時～17時
30分 ※ 1枚 90分 先 各5組 ¥ 各
3,000円 申 8年1月5日10時から
WEB のみ ※ピアノ練習(個人)のみに
利用できます。未就学児・小学生は保
護者同伴

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



- ①ふれーゅクリスマス会 ▶マジック
ショーとお楽しみ会で魔法と笑顔が降
り注ぐクリスマス会 □ 12月14日(日)
①13時30分～14時30分 ②15時～
16時 先 各80人 ¥ 事前申込:高校生
以上:2,000円、3歳～中学生:
1,000円、当日受付:高校生以上:
2,200円、3歳～中学生:1,200円 申
12月13日17時までに 窓(□はWEB
②海の幸と厳選珍味「北海道物産展」
▶北の大地の恵みがふれーゅに □
12月13日(土)・14日(日) 直
③おきなわ物産展 ▶めんそれ! 美味
しい沖縄、集めました □ 12月13日
(土)・14日(日) 直

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



- ①子どもと若者のひろばアソviva in
末吉 □ 8年1月10日(土)13時～18時
■ 18歳以下 直

- ②かわいいまねきねこを作つて福を呼
ぼう ▶古布で作る猫 □ 8年1月13日
(火)13時～15時30分 ■ 成人 抽
12人 ¥ 1,400円 持 裁縫セット 申
12月16日10時から 窓

- ③花月園さんぽ ▶景色と遊園
地時代の跡を楽しむ □ 8年1月23日
(金)10時～12時 ■ 成人 抽 20人 ¥
500円 持 歩きやすい靴 申 12月19日
10時から 窓

- ④ホカホカ中華まん講習会 ▶日清製
粉による出張講習。あんまんと肉まん
を作ります □ 8年1月20日(火)10時
30分～13時30分 ■ 成人 抽 16人
¥ 800円 持 エプロン、三角巾、マス
ク、タオル、持ち帰り用袋 申 12月
16日10時から 窓

- ⑤こどもクリスマスマツリ ▶バルーン
アートとリトミック。サンタさんが来る
かも □ 12月20日(土)10時45分～12時
30分 ■ 小学生以下 ※未就学児保護者
同伴 先 40人 持 室内履き、靴袋 直

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



- ①オープンハートのバッグチャーム ▶
バレンタインを作りハートで盛り上げ
よう □ 8年1月24日(土)10時～12時
■ 高校生以上 先 12人 ¥ 1,200円
申 12月24日10時から 窓(□は14時
から)



あなただけのチャームを作ろう

- ②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年
1月15日(木)13時30分～16時 ■
成人 先 10人 ※1人30分 申 12月
18日10時から 窓

- ③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」による読み聞かせ □ 8年1月21日
(水)10時30分～11時 ■ 未就学児と
保護者 直

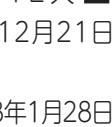
- ④矢向子育て相談 □ 8年1月15日～
2月5日の毎週木曜10時～12時 ■ 未
就学児と保護者 直

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



- ①キッズフラナーナーラー ▶子どもフ
ラダンス教室 □ 8年1月11日・25日、
2月1日・15日、3月1日・8日の日曜(全
6回)9時30分～10時30分 ■ 3歳～
小学6年生(2年生まで保護者同伴)
先 10人 ¥ 4,800円 申 12月14日
10時から 窓
- ②美味しい味噌づくり ▶2kg分を作りま
す □ 8年1月27日(火)10時30分～
12時 ■ 成人 先 20人 ¥ 3,000円 持
エプロン、三角巾、マスク、タッパーなど(3
リットル程度) 申 8年1月6日10時から 窓

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



- ①ニューイヤーハープコンサート ▶
新年の始まりに心安らぐアイリッシュ
ハープとスチームドラムの響きを □
8年1月9日(金)14時～15時 先 70人
申 12月12日10時から 窓(□は13日
から)

- ②おとなが楽しむ紙芝居と朗読 ▶出
演は茶ばしらのみなさん □ 12月
13日(土)13時30分～14時30分 ■
60歳以上 直

- ③映画で元気! 青春回帰「寺尾の休日」
▶今月は黒水仙(前編・後編)を鑑賞し
ます □ 12月16日(火)13時～15時
30分 ■ 60歳以上 先 30人 ¥ 300円
※入会金2,000円、一般500円 直

- ④サロンやまでの ▶10時30分から
ミュージックペルのミニコンサート □
12月12日(金)10時～11時30分 ■
60歳以上 ¥ 100円 直

鶴見中央コミュニティハウス
〒230-0051 鶴見中央1-31-2
シーケイン内 ☎ 511-5088
fax 511-5089 休 第3水曜



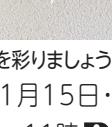
- 親子ゆとり広場 お話会&相談会 ▶手遊
び・絵本読み聞かせ・パネルシアター
□ 12月16日(火)10時～12時 ■ 未
就学児と保護者 先 7組 直

横浜市国際学生会館
〒230-0048 本町通4-171-23
☎ 507-0121 fax 507-2441
休 第4月曜



- 留学生による文化講座「南アフリカ その
多様な自然、文化と人々の暮らし」 □
12月20日(土)13時30分～15時 ■
中学生以上 先 30人 ¥ 500円(茶菓付
き) 申 WEB ※定員になり次第締切り

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

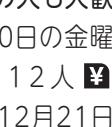


- ①クリスマスロビーコンサート Luna
e voceと楽しいクリスマスを! □
12月13日(土)11時～12時 直
②体を整えるナイトピラティス4 □
8年1月7日・21日、2月4日・18日、3月
4日・18日の水曜(全6回)19時～
20時 ■ 成人 先 18人 ¥ 3,000円 持
ヨガマットまたはバスタオル、フェイス
タオル 申 12月24日9時30分から 窓
(□は13時から)

- ③体を整えるピラティス入門4 □ 8年
1月8日・22日、2月5日・19日、3月
5日・19日の木曜(全6回)11時30分
～12時30分 ■ 成人 先 18人 ¥
3,000円 持 ヨガマットまたはバスタオ
ル、フェイスタオル 申 12月25日9時
30分から 窓(□は13時から)

- ④ワンパクサタード □ 12月13日(土)
13時～15時 ■ 小学生 先 20人 直
⑤パソコン・スマホ相談室 □ 8年1月
8日(木)13時30分～15時30分 ■
成人 先 10人(1人20分) 申 12月11日
9時30分から 窓(□は13時から)

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



- ①楽しいクリスマス会 ▶クリスマスコ
ンサートにサンタさんがきてくれます。
ささやかなプレゼントも □ 12月20日
(土)14時～15時20分 ■ 小学生以下
持 室内履き 直

- ②押し花で作る干支 午 □ 12月25日
(木)10時～12時 ■ 成人 先 10人 ¥
1,200円 持 ハサミ 申 12月11日10時
から 窓(□は12日から)

- ③筋活貯筋体操 冬 □ 8年1月16日・
23日・30日の金曜13時～14時 ■
成人 先 40人 ¥ 1,000円 申 12月
19日10時から 窓(□は20日から)

- ④くりんくらんのパネルシアター □
8年1月8日(木)10時30分～11時 ■
未就学児と保護者 直

- ⑤おもちゃ病院 ▶おもちゃドクターが
壊れたおもちゃをおおしてくれます □
12月20日(土)10時～13時 ■ 小学生
以下 ※1人1点 先 15人 申 12月19日
までに 窓(□は13時から)



ワンデーレッスン▶当日受付の教室です
詳細はウェブへ 12月12日(金)～8年
1月10日(土) 16歳以上 ￥620円
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



①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と楽しい時
間を過ごしましょう 12月23日(火)
①10時30分～11時 ②11時15分～
11時45分 先 10歳の子と保護者 ②1
～2歳の子と保護者 先 各10組 直
②冬のとくべつおはなし会▶冬のひと
ときにぴったりのおはなしを楽しみま
しょう 12月24日(水)15時～15時
30分 先 3歳～小学生 直

健(検)診・教室

*原則として12月11日～8年1月10日の予定 * [予約制] 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

510-1840 fax 510-1887

乳幼児健診	4ヶ月児	12月16日(火) 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	12月12日、12月19日、8年1月9日の金曜 8時50分～10時10分受付
	3歳児	12月11日、12月18日、8年1月8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》		8年1月9日(金)13時30分～15時受付

【予約・問合せ】 健康づくり係

510-1827 fax 510-1792

こどもの食生活相談	離乳食や子どもの食生活についての個別相談 12月23日(火)、8年1月15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 8年1月27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
親子わくわく歯つびい・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 8年1月23日(金)13時30分～15時 先 16組 ■事前にWEB	予約制 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 8年1月8日(木) ①9時15分～ ②10時45分～ 8年1月16日(金) ①13時30分～ ②15時～	予約制

【予約・問合せ】 障害者支援担当

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 8年1月6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	12月10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…「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
TEL 585-6552
休 第3火曜

①お正月室礼▶旧藤本家住宅主屋にお
正月の室礼とお正月飾りをします ②8年
1月4日(日)～12日(月・祝)10時～16時 直
②お正月遊び▶こま・羽根つき・かる
た取りなど ③8年1月4日(日)10時
30分～13時 直
③人日の節句▶七草粥の提供 ④8年
1月10日(土)11時～13時 先 20人 ￥
500円 ⑤12月12日10時から窓か



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保育教育コンシェルジュ相談 ②8年
1月7日(水)10時～11時30分 直
未就学児と保護者、妊娠中の先 6組 ③12月19日12時～12月20日
12時に WEB ※申込期間終了後、空き
がある場合は ④ちっちゃな読み聞かせ ⑤12月13日
(土) ①10時30分から ②11時から 直
未就学児と保護者 ⑤赤ちゃんあつまれ! Next Step
⑥月齢が近い子とママのおしゃべり会
⑦12月18日(木)10時30分～11時
30分 直 ⑧7ヶ月～1歳の子と保護者



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ちっちゃな人形劇▶親子で楽しむお
話会です ②12月12日(金) ①14時～
14時20分 ②14時30分～14時50分
未就学児と保護者 先 各6組 直
③パパといっしょにベビーマッサージ
④12月13日(土)13時30分～14時
30分 直 ⑤4ヶ月以上の子と保護者2人
まで 先 持 バスタオル ⑥12月6日
12時から WEB ⑦看護師相談▶ミニ講話「胃腸炎につ
いて」の後、ひろば内で個別に相談でき
ます ⑧12月19日(金)10時30分～
11時45分 直 未就学児の保護者、妊
娠中の先 4組 直
⑨女性相談▶女性による女性のため
の何でも相談 ⑩12月16日(火)13時
30分～14時30分 直 未就学児の母
親、妊娠中の先 当日までに窓か



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

①ピッコロのわくわくクリスマス▶工
作・ゲームなど日替わりで楽しめるイベ
ントがあります ②12月12日(金)～
25日(木)10時～16時 直 中学生以下
先 20人 ※工作のみ定員あり 直



みその公園「横溝屋敷」
〒230-0073 獅子ケ谷3-10-2
TEL 574-1987 fax 574-2087
休 第1・3月曜

茅葺き屋根工事見学会▶茅葺き職人
による葺き替えの工程説明。興味のあ
る人はぜひ ②12月17日(水)10時～
11時 先 20人 ￥500円 ③12月11日
から窓か または ④8年1月7日(水)に開催予定の七草が
ゆは工事のため中止



**横浜子育てサポート
システム鶴見区支部**
TEL 582-7610 fax 582-7591

②干支のおりがみプレゼント▶くるり
ん回転する楽しいお馬さんです ③8年
1月4日(日)10時～16時 直 中学生以
下 先 100人 直
④おはなし会▶絵本・紙芝居・手遊び
⑤12月17日(水)11時～11時15分
未就学児と保護者



横浜子育てサポートシステム入会説明会
①10時～11時 先 各8組
②スマートフォン、本人確認書類
利用会員(子どもを預けたい人)

日時	会場
12月12日(金)	わっくんひろば (豊岡町38-4)
12月23日(火)	
8年1月9日(金)	

市在住の生後57日～小学6年
生の子がいる人 先 前日12時まで
に窓か または WEB



鶴見区社会福祉協議会
〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオベルデ鶴見2階
TEL 504-5619 fax 504-5616
①善意銀行への寄付 ②7年9月1日～9月30日・敬称略
豊岡連合婦人部一同、吉兆グル
ープ、キッチンmatsui