

TSURUMI

つるみ

2026 No.346

広報よこはま・鶴見区版8月号

8

いっしょに学ぶ、 せかいが広がる

鶴見国際交流ラウンジ
T-Kidsサテライト
@鶴見大学

鶴見国際交流ラウンジでは、外国につながる子どもたちを対象にした学習支援教室「T-Kids」を開催しています。昨年7月から鶴見大学のキャンパスで始まったサテライト教室は、同大学の学生らがボランティアのサポーターとして小学生の学習を支えています。交流を通じて「国や文化のちがいを越え 誰もがいきいきと暮らすまち・つるみ」の実現を目指しています。



T-Kidsの詳細はこちら



100th
Anniversary

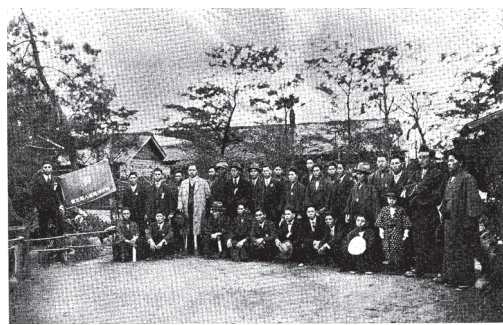
2027年は鶴見区制100周年
鶴見愛 未来もずっと このまちと

2027年は鶴見区制100周年。まちと人が重ねてきた歩みを振り返りながら、これからの鶴見の未来に思いを巡らせる連載です。

鶴見区制100周年記念
事業の詳細はこちら



vol.4 海を越えてつながるまち・鶴見 ー沖縄から広がる多文化のかたちー



1927年 前身団体である「鶴見沖縄県人同志会」が結成

鶴見は「沖縄タウン」や多国籍料理など、多様な文化が息づくまちとして親しまれています。沖縄との歴史は明治30年代、埋立事業などの労働需要によって多くの沖縄出身者が移住してきたことに始まります。バブル経済期には、かつて沖縄から南米へ移住した人々やその子孫が、沖縄出身者を頼って鶴見に住み始めました。現在、鶴見にはさまざまなルーツを持つ人々が暮らしています。多様な人々の出会いと交流が、今日の魅力あるまちを形づくっています。

☎ 区役所広報相談係 ☎ 510-1680 ☎ 510-1891



いろんな文化が集まる鶴見、ワクワクするね

まちの記憶

鶴見沖縄県人会は、来年100周年を迎えます。もともとは、出身地ごとの小さなコミュニティでしたが、今では沖縄にルーツを持つさまざまな人が加入しています。歴史を大切にしながら、新しい挑戦も続けていきたいと思っています。

横浜・鶴見沖縄県人会 会長
なみきと のりひと
並里 典仁 さん



「歴史を大切に、新しい挑戦を」

区ウェブページ
はこちら



カタログポケット

多言語翻訳や音声読上げ
に対応。スマホやウェブで
広報紙を閲覧。



エックス
X

区からのお知らせや
イベント、災害情報
など発信。



ライン
LINE

友だち登録でお知らせを受信。地域設定も可能。



Instagram

区の見どころやイベント情報を写真や動画で紹介。



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・子ども家庭支援課の一部業務を行っています
紙面中、市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です
横浜市鶴見区役所 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 ☎ 045-510-1818(代表番号)

鶴見区のいま 298,200
(2026年7月1日現在) 世帯数 150,569

topics

その電話、本当に大丈夫？ 特殊詐欺防止対策

オレオレ詐欺、還付金詐欺、ニセ警察詐欺など特殊詐欺の電話が急増しています。被害にあわないためには、犯人からの電話を直接受けない、犯人からかかってくる電話をブロックする対策が必要です。

固定電話の対策

65歳以上の高齢者がいる世帯には「迷惑電話防止機器」の貸出しをしています。鶴見警察署へご相談ください。

迷惑電話防止機器の主な機能

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 着信音が鳴る前に、
自動メッセージで警告 | 2 電話に出ると、
通話を自動録音 |
| 3 非通知の電話は、
着信拒否 | 4 未登録番号からの
着信対策 |

「横浜市防犯のまちづくり推進プラン」が策定されました
誰もが安心して安全に暮らすことができる
社会の実現を目指します。

詳細はこちら



携帯電話(スマートフォン)の対策

特殊詐欺の多くが、「+1」や「+44」などから始まる国際電話番号からかかってきます。着信拒否設定をして、不審電話の着信を防ぎましょう！

警察庁推奨のアプリで対策しましょう

特殊詐欺対策アプリ(無料)では、詐欺の可能性のある電話の警告などの機能が利用できます。ぜひ活用ください。



詳細はこちら

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1687 ☎ 510-1892

topics

生ごみが土に変わる! はじめよう「土壌混合法」

土壌混合法とは、生ごみと土を混ぜ、微生物の働きで生ごみを分解する方法です。プランターで始められ、庭がないご家庭でも取り組みやすいです。

ごみの量が減るので地球に優しく、できあがった土は、花や野菜を育てる土として活用できます。

やってみよう! 自宅で簡単土壌混合法

1



穴に生ごみを入れて、よく混ぜ、乾いた土をかぶせます。

2



約10日で生ごみの分解完了!

区役所で土壌混合法の講習会を開催します

- どんな生ごみを入れて良い?
 - ニオイの発生を抑止するには?
 - 分解を進めるポイントは?
- コツを学び、始めてみませんか?

参加者には
花の種を
プレゼント!



資源循環局の鶴見事務所
職員が実演します

開催日時など詳細は10ページへ

☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 ☎ 510-1892

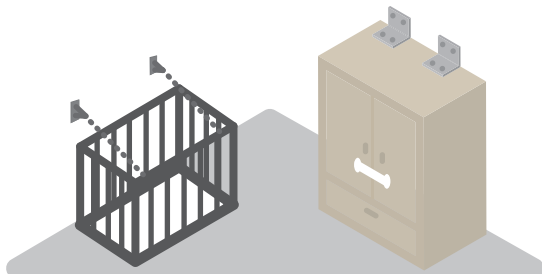
topics

災害時、あなたのペットは大丈夫?

災害時にペットの命を守るのは、飼い主の大切な役目です。事前の備えとして、自宅の減災対策、ペットの避難用品の用意、自宅で飼えなくなった場合の預け先を確保しておきましょう。また日ごろから基本的なしつけと健康管理を行い、地域防災拠点訓練などに参加してペット受入れ体制を確認しましょう。

① 自宅の減災対策

ケージや家具の転倒を防止しましょう



② 7日分の避難用品の用意

- ペットフード
 - 水
 - 薬・トイレ用品
 - ケージ
- など



③ ペットの預け先の確保

- ペットが慣れている
親戚・知人
 - 動物病院
 - 民間団体
- など



☎ 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 ☎ 510-1718

災害時の行動・備えの確認を

災害時のペット対策ガイドライン～震災編～



詳細はこちら

鶴見区災害時の
ペット対策ノート
(区役所2階14番
で配布)



topics

知ること、やさしさがひろがる ～みんなで深める認知症の理解～

9月は「世界アルツハイマー月間」。区内各所で、認知症について学べるイベントを開催します。「ちょっと気になる」という気持ちからでも大丈夫。まずは知ることから始めてみませんか。あなたの一歩が、やさしさをひろげていきます。

鶴見区認知症パネル展の開催

🕒 日時	📍 会場
8月31日(月) ～9月9日(水)	鶴見図書館 (鶴見中央2-10-7)
9月14日(月) ～18日(金)	区役所1階 区民ホール



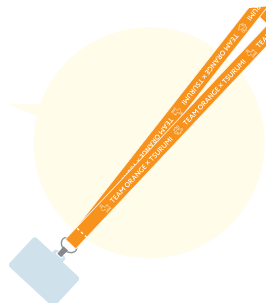
地域ケアプラザでのイベント

各地域ケアプラザにおいて、パネル展や認知症サポーター養成講座、講演会などの関連イベントを行います。

詳細はこちら



養成講座などの受講者
にはネックストラップを
プレゼント



☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897

topics

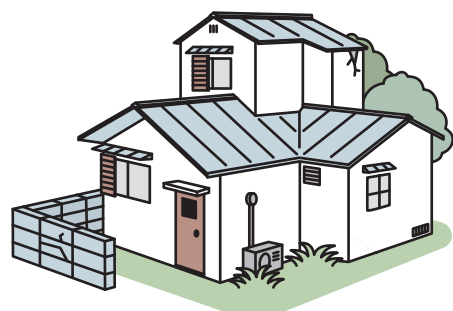
空家の維持管理のために ～定期点検のすすめ～

相続や引っ越しで所有することになった空家。適切に管理できていますか？月に1回程度は建物の様子を確認し、適切に維持管理しましょう。また、台風や地震など災害があった後は必ず建物の様子を見にいきましょう。お困りの場合は、気軽にご相談ください。

☑ あなたの空家は大丈夫？ 確認しましょう！

建物 傾き、ひび割れ、外れなどないか

- ☐ アンテナ、屋根
- ☐ バルコニー、雨どい
- ☐ 外壁・窓
- ☐ 雨戸
- ☐ 塀、よう壁



樹木 隣地や道路にはみ出していないか

- ☐ 庭木、植栽
- ☐ 雑草、落ち葉

空家のこれから相談窓口

専属アドバイザーがワンストップ対応
お悩みを整理して解決策を提示
相談から最後まで伴走します

- ・空家を活用したい！
- ・片付けが進まない…

などご相談ください

🕒 10時～19時(年末年始除く)

📍 市内に物件がある人

💰 無料

☎ 0120-830-458

運営：空き家活用株式会社

ウェブの相談申込みはこちら



☎ 区役所まちづくり調整担当 ☎ 510-1677 fax 504-7102

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 fax 504-6635

一般 水の事故から命を守る 安全水泳大全

服を着たまま水に入ったことはありますか？洪水・浸水など自然災害が頻発していることや、大人が目を見失ったスキに起きる子どもの水の事故を防ぐためにも、水から命を守る知識は欠かせません。掲載している二次元コードで、動画を見ることができます。



ふじもと ひでき
藤本秀樹／編著 東洋館出版社／発行

児童 さがしています

ソウチくんの手をさがしている軍手、レイコちゃんの「いただきます」をさがしている弁当箱、マサタロウさんの口をさがしている義歯。1945年8月6日の朝、ピカアアアアッと光ったあの時を、「カタリベ」となったモノたちが伝えます。



アーサー・ビナード／作 おかくら ただし 岡倉禎志／写真
童心社／発行 表紙写真：「鍵束」寄贈者・中村明夫(広島平和記念資料館所蔵)

フレイルを みんなで予防しよう！

フレイルを知り、予防することは、自分の未来を守ること。そして大切な人を守る。あなたの行動や声かけが、家族や地域の健康へと広がっていきます。身近な人と一緒に、できることから始めてみませんか。

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ 510-1897

まずはここから Start! フレイルとは？

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。



鶴見区は「フレイルあり」の割合が19.4パーセント※。市平均17パーセントを上回り、18区中でも危険性が高い状態です。でも、フレイルとは「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます！

※出典:横浜市JAGES2022調査

2 こんなことありませんか？ チェックしよう Check!

- ☒ 最近痩せてきた
- ☒ 転びやすくなってきた
- ☒ □が渴く
- ☒ むせやすい
- ☒ 出かけるのがおっくう

それ、もしかしたらフレイルかもしれません！今のうちから予防に取り組みましょう！

3 自分で実践！家族や友人に広める！ Let's try!

フレイル予防は、日々のちょっとした心がけから始まります。お口の働き・運動・食事・人とのつながりを意識しながら、自分の生活を見直してみましょう。そしてその大切さを、家族や友人にも伝えていきましょう。

口腔 <お口の働き>

パタカラ体操
各発音8回を2セット

パタパタパタ
タタタタタタ
カカカカカカ
ララララララ



- ▶ むし歯や歯周病などを予防
- ▶ かかりつけ歯科医を持つ
- ▶ お口の体操で、かむ力・飲み込む力を訓練

オールフレイル 詳しくはこちら
(横浜市歯科医師会ウェブサイト)



運動 <動く>



- ▶ 1日20～30分散歩やウォーキング
- ▶ 筋トレやストレッチ



ひざひざワッくん体操
詳しくはこちら



栄養 <食べる>



- ▶ 1日3食バランスのよい食事
- ▶ こちらの10食品群の中から7食品群以上を目標に
- ▶ 筋力維持のためにタンパク質を意識

やせ・低栄養の予防
詳しくはこちら



社会参加 <つながる>



- ▶ 1日1回以上の外出
- ▶ 週1回以上友人・知人などと交流
- ▶ 地域の活動に参加

ヨコハマ地域活動サービス検索ナビ
詳しくはこちら



またはお近くの地域ケアプラザへ

まずは自分から！そして「一緒にやってみよう」と声をかけることで、身近な人の健康づくりにもつながります

地域に広める！地域で活動する！ Step up!

地域での活動や交流は、フレイル予防に大きな効果があります。身近な体操やサロン、見守り活動などに参加し、楽しみながら健康づくりを広げていきましょう。鶴見区では、フレイル予防の輪を地域に広げる取組も進んでいます。

鶴見区フレイル予防サポーター

鶴見区では、自らの健康づくりに役立てるとともに、地域でフレイル予防を広める活動を行う「鶴見区フレイル予防サポーター(愛称:鶴フレ)」を7年度から養成しています。地域で活躍する1期生の活動を紹介します。

健康サロン〜輪〜 in 矢向地域ケアプラザ(5月15日)



講師として活躍する
鶴フレ1期生にインタビュー！

これから参加を考えてる人へ
歳を重ねると、人とのつながりの大切さを実感します。気軽に参加することで生活にハリが生まれ、普段は出会えない方と知り合うこともできました。ぜひチャレンジしてみてください。

立川 良子 さん



活動をサポートする 地域ケアプラザ職員からひとこと！

地域の皆さんが主体となり、楽しみながらフレイル予防に取り組んでいる姿が心強いです。今後も支え合いの輪がさらに広がることを期待しています。

(左から)
八木さん
志田さん

健康サロンリーダーからひとこと！

頑張りすぎず、楽しみながら続けることが健康への近道。誰でも笑顔で参加できるサロンづくりをこれからも大切にしていきたいです。

小坂 久江 さん



わくわく体操&茶話会in岸谷会館(5月26日)



講師として活躍する
鶴フレ1期生にインタビュー！

活動で大切にしていることは？
誰でも安心して通える場所にしたと思っています。一人ひとりの気持ちに寄り添って、ここに来ることで皆さんの生活が少し豊かになればうれしいです。

高岡 優子 さん



直接知りたい！参加したい！

区内の各地域ケアプラザで、フレイル予防について楽しく学べる講座を行っています。まずは気軽に参加してみませんか。



地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

潮田	曲	本町通4-171-23	☎ 507-2929
駒岡	曲	駒岡4-28-5	☎ 570-6601
鶴見市場	曲	市場下町11-5	☎ 504-1077
鶴見中央	曲	鶴見中央1-23-26	☎ 508-7800
寺尾	曲	東寺尾6-37-14	☎ 585-5566
生麦	曲	生麦4-6-4	☎ 510-3411
馬場	曲	馬場7-11-23	☎ 576-4231
東寺尾	曲	東寺尾1-12-3	☎ 584-0129
矢向	曲	矢向4-32-11	☎ 573-0020

鶴フレ2期生募集！

鶴見区フレイル予防サポーター養成講座
フレイル予防についての講話や運動の特技に加え、学んだことを家族や地域の人に伝えるための演習も行います。

講師
健康運動指導士 黒田 恵美子 先生

日程(全4回のコース)

- ①10月7日(水) 14時～16時
- ②10月21日(水) 14時～16時
- ③11月4日(水) 14時～16時
- ④11月25日(水) 14時～16時

会場
寺尾地域ケアプラザ(東寺尾6-37-14)

対象者
おおむね75歳未満の区民
・原則すべての回に出席できる人
・フレイル予防の活動に興味があり、区民に伝える取組に協力できる人(すでに行っている活動にも活かすことができます)
・講座終了後もサポーターの連絡会や研修会などに協力できる人

定員

先着20人

申込方法

8月31日～9月17日にウェブ



申込みはこちら

日常の中で声をかけ合ったり、一緒に体を動かしたりすることも大切な活動のひとつ。あなたも仲間になって、一緒に輪を広げてみませんか？

こどもたちが安心して過ごせる“夏の居場所”に地区センター・コミュニティハウスを

夏休み期間中のこどもたちが勉強や遊びができる居場所として、地区センターや地域のコミュニティハウスをぜひご利用ください。冷房も効いているので熱中症対策にもおすすめ。

地区センとコミハは気軽に使えるスペースがいっぱい

ロビー、図書コーナーはいつでも利用できます。施設によっては、マットを敷いてゴロゴロしたり、囲碁コーナーで遊べたり、読書をして静かに過ごしたりと、いろんな過ごし方ができます。団体利用などがない時間帯は体育室も利用できます。

つるみ区民活動センターも利用できます

区役所2階のつるみ区民活動センターでは、夏休み期間中の土曜9時から12時まで、こどもたちの読書や学習スペースとしても利用できます。

地区センターの詳細はこちら▶



コミュニティハウスの詳細はこちら▶



区民活動センターの詳細はこちら▶



区内の各施設で開催されることも向けイベントもチェックしてね

このアイコンが目印▶
詳細は11、12ページ

☎ 区役所区民活動支援係 ☎ 510-1691 ☎ 510-1892

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、事前に問合せ先へご確認ください

住民票・戸籍・税証明の取得がスムーズに

住民票や戸籍証明、一部の税証明書を、区役所2階の証明発行窓口でまとめて取得できるようになりました。複数の証明書が必要な場合も、窓口を移動せずに申請できるため、スムーズにお手続きいただけます。

2階証明発行窓口で取得できる証明書の例

戸籍 住民票の写し、戸籍証明、印鑑登録証明書など

税 市税の課税(非課税)証明書、納税証明書

※証明書の種類や内容により、他の窓口をご案内する場合があります

※税証明は土曜開庁日には取得できませんのでご注意ください

☎ 戸籍証明：区役所登録担当 ☎ 510-1706 ☎ 510-1893

☎ 税証明：区役所市民税担当 ☎ 510-1711 ☎ 510-1894

道路を安全で快適に利用するため
ルールとマナーを守りましょう

8月は「道路ふれあい月間」です!

道路の適正利用のお願い

- ・置き看板やのぼり旗、陳列商品を出さない
- ・自転車やバイクを放置しない
- ・段差解消ステップを置かない
- ・点字ブロックの上に物を置かない



樹木の剪定

通行に支障がないよう、道路にはみ出た樹木は剪定してください。これが原因で事故が発生した場合、所有者は事故の責任を負う可能性があります。



☎ 鶴見土木事務所 ☎ 510-1669 ☎ 505-1318

火災による死者の多くが高齢者です

火災件数が減る一方で、高齢者の死亡が増えていきます。死者が発生した火災の多くは住宅用火災警報器が未設置でした。住宅用火災警報器があれば火災にいち早く気付くことができ、逃げ遅れを防ぐことができます。設置済みの人は、点検・交換を行いましょう。消防署では高齢者や障害者など取付が難しい人への取付支援を行っています。



※住宅用火災警報器は自身でご用意ください

☎ 鶴見消防署予防係 ☎ 503-0119

区役所から

鶴見区自治連合会カレンダー写真大募集

令和9年版「鶴見区自治連合会カレンダー」に使用する区内各所の写真を募集します

☎ 8月21日までに写真データを☎またはWEB

☎ 区役所地域振興係(5階2番)

☎ 510-1687

☎ 510-1892



詳細はこちら

税理士による相続・贈与税講習会及びよろず無料税務相談会

☎ 8月28日(金) ①相続・贈与税講習会:13時30分～14時30分 ②無料相談会:14時30分～16時

☎ 鶴見青色申告会館1階(鶴見中央4-39-9)

☎ ①30人 ②20人

☎ 8月26日までに☎

☎ 鶴見青色申告会

☎ 521-1145

☎ 502-0063

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26日(水) 14時～15時

☎ 区役所6階10号会議室

☎ 20人

☎ 8月12日9時から☎☎または☎

☎ 区役所資源化推進担当(5階2番)

☎ 510-1689 ☎ 510-1892

☎ tr-chishin@city.yokohama.lg.jp

連続講座「地域と関わるあたらしい一歩」参加者募集

地域で活動する新たなステップを踏み出すための連続講座です

☎ 9月12日(土)・26日(土)、10月17日(土)・24日(土)、12月5日(土)、9年1月16日(土)、2月14日(日)・20日(土)〈全8回〉※時間と会場の詳細はWEB

☎ 区での活動に関心がある人

☎ 30人※区在住・在学・在勤者優先

☎ 9月1日までにWEB

☎ つるみ区民活動センター

☎ 510-1694

☎ tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.lg.jp



詳細はこちら

鶴見区民文化祭

出演者・出品者募集

11月を中心に開催される区民文化祭への出演者・出品者を募集します

☎ ①ダンス&演劇:12月6日(日) ②ホームコンサート(合唱、楽器演奏など):11月8日(日) ③芸能のつどい:11月29日(日) ④区民作品展(絵画、手工芸、華道、書道など):11月6日(金)～8日(日) ⑤児童書道展:11月4日(水)～6日(金)

☎ ①③鶴見公会堂 ②サルビアホール ④鶴見中央コミュニティハウス ⑤区役所1階区民ホール

☎ 区在住・在勤・在学または区内に活動拠点を置く個人・団体

☎ 各500円(中学生以下・障害児者は無料)

☎ 8月24日～9月15日に専用申込書(配布は鶴見区文化協会、区役所、区内区民利用施設)を直接持込みか☎または☎

☎ ☎ 鶴見区文化協会事務局(豊岡町20-8-401)※火・木・金曜のみ

☎ ☎ 582-0881

☎ ra38373@xa2.so-net.ne.jp

令和8年度鶴見区青少年の居場所づくり活動補助金(追加募集)

青少年が健やかに成長するための「居場所」づくりに取り組む団体・グループの活動に補助金を交付します

区内で青少年の居場所づくりに取り組む団体・グループ

8月20日までに申請書を または、前日までに予約のうえ

※詳細は WEB または区役所5階1番で配布している募集要項をご覧ください
※審査の上、交付の可否を決定します

区民活動支援係(区役所5階1番)

510-1691 510-1892

tr-shogaigakushu@city.yokohama.lg.jp

詳細はこちら

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

間 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

寛政中学校コミュニティハウス
〒230-0034 寛政町23-1
503-3808
休 火・木曜

① **体整う初心者向けピラティス2**
9月14日・28日、10月19日・26日、11月9日・30日、12月14日・28日の月曜 成人 抽 20人 ¥4,000円 持ちやすい服装、ヨガマットまたは大判のバスタオル 申 8月17日9時30分から 窓 (☎ は13時30分から)

② **季節の和菓子づくり「秋のねりきり」**
作ったねりきりは10個ずつ持ち帰り 9月26日(土)14時～16時 成人 先 12人 ¥2,000円 持 エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用袋 申 8月22日9時30分から 窓 か ☎

③ **押絵で作る季節の壁飾り「神無月」**
9月19日(土)9時30分～13時30分 成人 先 10人 ¥800円 持 はさみ、目打ち、ピンセット 申 8月22日9時30分から 窓 か ☎

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

パッチワーク体験 ▶ コースターを作ってみましょう 9月26日(土)13時～16時30分 先 6人 ¥500円 持 裁縫道具 申 8月29日10時から 窓 (☎ は13時から)



バラの形のコースター

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 **プレイルームでリズム遊び** ▶ チャイルドボディセラピストのこず江先生によるベビーマッサージや歌とふれあい遊び 9月8日(火)14時～15時30分 未就学児と保護者 直

② **プレイルームでお話会** ▶ オリジナルの人形劇や紙芝居やパネルシアター、手遊びや歌などのお話会を開催 9月8日(火)10時～10時30分 未就学児と保護者 直

③ **60歳からの健康社交ダンス** 9月10日、10月29日の木曜(全2回)11時～12時 成人 先 15人 ¥1,000円 持 タオル、室内履き 申 8月27日10時から 窓

④ **健康気功～心身ともに～** 9月1日、10月6日・20日、11月17日、12月1日の火曜(全6回)10時30分～12時 成人 先 12人 ¥4,000円 申 8月13日10時から 窓

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 **しんづるおはなし会** ▶ 絵本の読み聞かせ・パネルシアターなど 8月24日(月)10時30分～11時 未就学児と保護者 先 8組 持 室内履き 直

② **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 直

③ **ワックン鶴見カルタで遊ぼう** ▶ 鶴見区制100周年に向けて鶴見を学ぼう。スタンプ5個集めるといいことが 8月15日(土)10時～12時 中学生以下 ※ 未就学児は保護者同伴 先 25人 持 室内履き 直

④ **歌って脳トレ** ▶ 楽しく歌って心も体も元気に 9月2日(水)10時～11時 成人 先 15人 ¥1,000円 持 室内履き 申 8月12日9時30分から 窓 か ☎

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 **姿勢改善体操 秋** 9月26日、10月3日・10日の土曜(全3回)10時30分～12時 60歳以上 先 40人 ¥300円 持 ヨガマットまたはバスタオル 申 8月29日10時から 窓 (☎ は30日10時から)

② **ゲームスポーツを楽しもう** ▶ ボーリングまたは太鼓の達人を楽しみます 8月31日(月)10時30分～12時 60歳以上 先 16人 直

③ **映画で元気! 青春回帰「寺尾の休日」** ▶ 今月は「幕末太陽傳」を鑑賞します 8月18日(火)13時～15時30分 60歳以上 先 30人 ¥一般500円、会員300円 ※ 入会金2,000円 直

④ **パソコン スマホ相談室** 10月3日(土)13時30分～15時30分 60歳以上 先 6人(1人30分) 申 9月6日10時から 窓 か ☎

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 **子どもと若者の広場 アソViVa!!**
8月15日(土)13時～18時 18歳以下 直

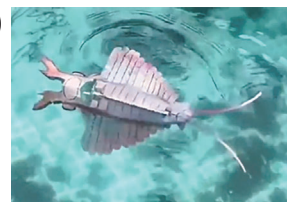
② **おもちゃ病院** ▶ おもちゃドクターが壊れたおもちゃを直してくれます 8月15日(土)10時～13時 小学生以下 先 15人 ※ 1人1個 申 8月14日までに 窓 か ☎

③ **てらちくひろば** ▶ 楽しく手芸・工作体験ができます 8月18日(火)14時30分～16時45分 小学生 直

④ **えいごでわくわくストーリータイム**
英語のよみきかせや歌って遊びます 8月18日(火)11時～11時30分 未就学児と保護者 直

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 **化石ロボット操縦体験** ▶ 潮田公園プールで泳がせよう 9月27日(日) ① 10時～12時 ② 13時30分～15時30分 小学生以上 抽 各30人 ¥各500円 申 8月11日9時30分から 窓 (☎ は10時から)



化石ロボットの操縦にチャレンジ

② **秋のプリザーブドフラワー教室** 9月30日(水)10時～12時 成人 抽 8人 ¥1,800円 申 8月11日9時30分から 窓 (☎ は10時から)

③ **敬老の日プレゼント作り** 9月5日(土)10時～12時 抽 10人 ¥300円 申 8月11日9時30分から 窓 (☎ は10時から)

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

① **花木園の季節を生ける** ▶ 花木園の花を華道の先生が生けます。水中花を生けるワークショップ同時開催 8月29日(土)11時～12時 先 10人 ¥1,000円 申 8月14日10時から 窓 か ☎

② **重陽の節句の室礼** ▶ 古民家主屋に重陽の節句の室礼をします 9月5日(土)～11日(金)10時～16時 直

③ **茶道体験教室 第3回目** 9月19日(土)11時～15時 先 20人 ¥550円 申 8月28日10時から 窓 か ☎

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

ワンダーレッスン ▶ 当日受付の教室です 詳細はウェブへ 8月18日(火)～9月9日(水) 16歳以上 ¥630円 持ちやすい服装、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、MANBO FIT® 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®

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

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 **笑って元気に健康体操** ▶ 誤えん予防にもなります 9月3日・10日の木曜(全2回)13時50分～14時50分 成人 先 15人 ¥1,000円 持ちやすい服装 申 8月13日9時30分から 窓 (☎ は13時から)

② **講演会 8月21日は生麦事件の日** ▶ 第1部「生麦事件参考館再開館までの道のり」第2部「横浜開港資料館と生麦事件参考館について」 8月21日(金)12時30分～14時 先 100人 直

③ **パソコン・スマホ相談室** 9月10日(木)13時30分～15時30分 成人 先 10人 申 8月11日9時30分から 窓 (☎ は13時から)

④ **はなしのお宿** 9月3日(木)11時～11時30分 未就学児と保護者 先 10組 直

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アソViVa in 末吉**
9月5日(土)13時～18時 18歳以下 直

② **曹洞宗大本山總持寺の見学と精進料理** ▶ 總持寺を拝観し、精進料理をいただきます 9月8日(火)10時～12時30分 JR鶴見駅東口交番横(鶴見中央1-2-3) 成人 抽 30人 ¥3,800円 持 履き慣れた靴 申 8月11日10時から 窓

③ **かんたんつるし雛を作ろう** 9月18日、10月16日、11月20日の金曜(全3回)13時～16時 成人 抽 8人 ¥2,800円 持 持ち帰り用袋、裁縫セット 申 8月21日10時から 窓

④ **パラコードで作るショルダーストラップ** 9月30日(水)10時～12時 成人 抽 12人 ¥2,200円 持 ハサミ、持ち帰り用袋 申 9月2日10時から 窓

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 **昭和100年企画「松本清張と昭和」** ▶ ① 生涯 講師:批評家 酒井信氏 ② 作品から昭和を振り返る 講師:政治学者 原武史氏 ① 9月20日(日) ② 10月4日(日)14時～15時30分 先 各30人 ¥各1,000円 ※ 全2回の受講は2,000円 申 8月15日10時から 窓 (☎ は13時から)

② **歌って健康** ▶ 講師はジャズ歌手の高橋明子先生。みんなで楽しく歌いましょう 9月12日(土)10時～11時30分 ¥300円 申 8月12日10時から 窓 (☎ は13時から)

③ **カラー講座** ▶ わたしに似合う色を知ろう 9月16日(水)13時30分～15時 先 10人 ¥500円 持 筆記用具、室内履き 申 8月16日から 窓 (☎ は12時から)

④ **わくわくジャグリング** ▶ リズミカルに動くボールを見たり演者と実際に見て楽しもう 8月21日(金)13時30分～14時30分 直

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 ㊟9月17日(木)13時30分～16時 ㊞成人 ㊞8人※1人30分 ㊞8月20日10時から ㊞
- ②矢向子育て相談 ㊟8月13日～9月10日の毎週木曜10時～12時 ㊞未就学児と保護者 ㊞

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室内コンサート ▶マンドリンのアンサンブルコンサート ㊟9月12日(土)14時～15時30分 ㊞30人 ㊞200円 ㊞8月15日9時30分から ㊞(㊞は16日から)
- ②マットピラティス ㊟9月15日(火)13時30分～15時 ㊞成人 ㊞10人 ㊞500円 ㊞タオル ㊞8月18日9時30分から ㊞(㊞は19日から)
- ③潮田の休日 ▶「真昼の決闘(字幕版)」を上映します ㊟9月16日(水)13時30分～15時 ㊞成人 ㊞30人 ㊞8月16日9時30分から ㊞(㊞は17日から)
- ④けん玉道場 ▶毎月第3日曜に開催 ㊟8月16日(日)10時～12時 ㊞

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6
☎582-8680
休 月曜



- ①平日ボート教室 ㊟9月17日(木)10時30分～12時30分(10時受付) ㊞小学4年生以上 ㊞10人 ㊞2,500円(中学生以下1,500円) ㊞着替え、帽子 ㊞8月25日10時から ㊞
- ②日曜ボート教室 ㊟9月27日(日)13時30分～15時30分(13時受付) ㊞小学4年生以上 ㊞10人 ㊞2,500円(中学生以下1,500円) ㊞着替え、帽子 ㊞9月1日10時から ㊞

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



クリスマスコンサート ▶クロマチックハーモニカ奏者・山下侑がおくるクリスマスコンサート ㊟12月13日(日)15時～17時 ㊞小学生以上 ㊞548人 ㊞3,800円 ㊞先行:8月30日10時～9月5日10時に WEB 一般:9月6日10時から ㊞(㊞ WEBは6日14時から)



おなじみの名曲をハーモニカの澄んだ音色で

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工作の会 ▶大きな紙に絵の具でお絵描きやスタンプ遊びをしましょう ㊟8月14日(金)10時30分～11時 ㊞2歳以上の子と保護者 ㊞汚れてもいい服 ㊞
- ②アラフォーママのおしゃべり会 ▶40代以上でママになった仲間同士、子育てのことや自分の思いを気軽に話しませんか ㊟8月20日(木)14時～15時 ㊞1歳以上の子と40歳以上の母親 ㊞6組 ㊞8月13日12時から WEB
- ③ベビーマッサージ ▶オイルを使わないマッサージです。パパ・ママ一緒に参加もOK ㊟9月5日(土)10時30分～11時 ㊞(1)ねんね・おすわり期の子と保護者(2)はいはい・あんよ期の子と保護者 ㊞8組 ㊞持 バスタオル ㊞8月29日12時から WEB
- ④女性のための相談 ▶NPO法人『かながわ女のスペースみずら』女性相談員に、パートナーや自身、キャリアのことなど相談できます ㊟8月18日(火)13時30分～14時30分 ㊞成人女性 ㊞当日までに ㊞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
☎642-5710 ☎585-0051
休日・月・祝



- ①赤ちゃんあつまれ! ファーストタッチ ▶6カ月までのお子さんとママのおしゃべり会です ㊟8月19日(水)13時30分～14時30分 ㊞6カ月までの子と保護者 ㊞
- ②ちっちゃな読み聞かせ ㊟8月25日(火)①10時30分～10時45分②11時～11時15分 ㊞未就学児と保護者 ㊞
- ③看護師相談 ▶ミニ講話「家の中で多い誤飲」の後、個別に相談ができます ㊟9月3日(木)10時30分～11時45分 ㊞未就学児と保護者、妊娠中の人 ㊞4組 ㊞
- ④赤ちゃんとふれあうベビーマッサージ ㊟9月4日(金)10時30分～11時30分 ㊞1～5カ月の子と母親 ㊞8組 ㊞8月21日12時から WEB

鶴見図書館

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



- ①ようこそ! 朗読マラソン ▶持ち寄った作品を朗読する人と、聴く人が一緒に楽しめます ㊟10月4日(日)13時～16時 ㊞成人 ㊞25人※朗読したい人10人、聞きたい人15人 ㊞朗読希望の人は8月28日9時30分～9月11日19時に ㊞か ㊞※聞かだけの人は ㊞
- ②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 ㊟8月29日(土)14時～15時 ㊞
- ③おひざにだっこのおはなし会 ▶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 ㊟①8月27日(木)11時～11時30分②25日(火)11時～11時30分 ㊞①0歳児と保護者②1、2歳児と保護者 ㊞各10組 ㊞
- ④夏のとくべつおはなし会 ▶こわい話あります ㊟8月21日(金)17時～17時30分 ㊞小学生 ㊞20人 ㊞

健(検)診・教室

*原則として8月11日～9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 8月18日、9月1日・8日の火曜 8時50分～ 10時10分受付 1歳6カ月児 8月21日、9月4日の金曜 8時50分～ 10時10分受付 3歳児 8月20日、9月3日・10日の木曜 12時45分～ 14時5分受付
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》	9月3日(木) 9時30分～11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 8月25日(火)、9月10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 9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 ㊞各10組 予約制
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(歯周病)、離乳食から幼児食の話、1食分の食事の展示、試食、個別相談など 9月18日(金) 13時30分～ 15時 ㊞16組 ㊞事前に WEB 詳細・予約はこちら 予約制
個別健康相談《保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に健康相談に対応します》	生活習慣病や健康・栄養・禁煙に関する個別相談 9月4日(金) ①13時30分～ ②15時～ 9月24日(木) ①9時15分～ ②10時45分～ 予約制
【予約・問合せ】 障害者支援担当	☎510-1848 ☎510-1897
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	8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(☎510-1832)までお問い合わせください ※次の人はがん検診の受診料が免除されます ①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 ②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 ③65歳以上(2027年4月1日現在)の人・・・マイナ保険証や資格確認書など年齢が確認できるものをお持ちください ④前年度(令和7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)	

がん検診の詳細はこちら



横浜子育てサポートシステム鶴見区支部

☎582-7610 ☎582-7591



横浜子育てサポートシステム入会説明会

㊟10時～11時 ㊞各8組 ㊞スマートフォン、本人確認書類 利用会員(お子さんを預けたい人)

㊟日時	㊞会場
8月13日(木)	わっくんひろばサテライト(尻手1-4-51)
8月20日(木)	わっくんひろば(豊岡町38-4)
9月4日(金)	

㊞市在住の生後57日～小学6年生の子がいる人 ㊞前日12時までに ㊞か ㊞または WEB

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央 4-37-37 リオバルデ鶴声2階
☎504-5619 ☎504-5616

善意銀行への寄付 [5月1日～5月31日・敬称略]

鶴見区更生保護女性会、吉兆グループ