

〔広報よこはま・鶴見区版11月号〕

つるみ tsurumi



江戸時代の頃の暮らしにタイムスリップ

行ってみたい
鶴見あつ場所
こんな場所 7

古民家内にも
入れます!

No. 277
2020

11

毎月1日発行

馬場花木園 旧藤本家住宅

江戸末期から明治初期に建築された建物を大正2年に当地へ移築・上棟した旧藤本家住宅は、その歴史的、文化的価値が評価され、主屋と東屋が「特定景観形成歴史的建造物」に指定されています。昨年、馬場花木園内にオープンし、今年一周年を迎えます。(馬場2-20-1)

NEWS/TOPICS



カフェ こっとーね

豊岡町 28-4

■平日10時～15時
■582-8029

JR鶴見駅西口から徒歩5分。駅チカでありながら閑静な住宅地にある隠れ家的レストラン、「カフェこっとーね」は、注文ごとに一枚一枚を石窯で焼く本格ピザが自慢です。また、パスタやカレーなどの軽食にはスープとサラダが付き、食後はプラス100円でゆっくりコーヒーや紅茶も楽しめます。

- ・ピザ各種 ¥550
- ・パスタ類 ¥700
- ・カレーライス ¥600
- ・ケーキ各種 ¥350
- ・コーヒー、紅茶 ¥200
- ※食事やケーキと一緒に注文で、¥100に

■平日10時30分～15時
■580-0078

Cafe Salvia

矢向 1-14-18

尻手駅から徒歩10分、障害者施設「希望」に併設する「Cafe Salvia」。カウンターもある明るい店内では、人気のハンバーグプレートをはじめ、ピザやパスタなどがドリンク付きで楽しめます。中でも10種もあるシフォンケーキは期間限定の味もあり、飽きることがありません。

- ランチ(11:30～)※ドリンク付き
- ・ピザセット(2種) ¥450
- ・ハンバーグプレート ¥700
- ・パスタ(木曜日のみ) ¥500
- ・各種ケーキ ¥250～
- ※ドリンクとセットで¥400～
- ・クッキー ¥200
- ・コーヒー、紅茶 ¥230～



麦の家(2号店)

本町通 1-11

■平日9時～17時
■633-8162

潮見橋のたもとにある麦の家2号店は、焼き立てパンの購入はもちろん、ランチやお茶も楽しめる喫茶コーナーが充実しています。豊岡町の麦の家にはないオリジナルパンもぜひお楽しみください!

区内障害者施設の製品や店舗が載った「つるみのおかいもの」は区役所(3階1番)で配布中!

- ・パン各種 ¥100～
- ・日替わりランチ ¥600
- ・コーヒー、紅茶 ¥250
- ※ランチと一緒に¥100

区内の障害者施設では利用者が気持ちを込めて製品を作っています。そこで障害者週間(12/3～9)を前に、おいしくて安心して利用できる一押しカフェをご紹介します。秋の散策がてら、ぜひお立ち寄りください!

おいしくて安心 一押し 鶴見 カフェめぐり

12月3日～9日は障害者週間



障害者支援担当
宮本 裕子

区役所障害者支援担当
☎ 510-1847 fax 510-1897

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
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)

鶴見区のいま 293,724
(2020年9月1日現在) 世帯数 141,771

1 おうち時間が増えた今、 「プラスチック」を正しく分別してもっと資源に!

おうち時間が増えている今、ごみの量も増えています。皆さんは、「プラスチック」を正しく分別できていますか? ♻️の燃やすごみへの混入や流出は地球温暖化や海洋汚染の原因となります。環境を守るためにも、いま一度分別の徹底をお願いします。

プラマーク♻️のあるもの、製品を包んでいた包装や容器は**プラスチック製容器包装の日**に出してください。



このマークが目印です

プラマーク♻️のないプラスチックでできている製品は**燃やすごみの日**に出してください。



タッパーは燃やすごみだよ



1 正しく分別してごみを減らしましょう!

➡️ 「プラ」の分別は、他の品目に比べ難しく、資源として出される割合が低くなっています。正しい分別でごみの量を減らしリサイクルしましょう。

2 曜日を守って集積場所へ出しましょう!

➡️ 収集日以外に集積場所へ出すと、袋が破けごみが飛散する可能性が高くなります。プラスチックを海へ流出させないためにも、決められた日に出しましょう。

3 使い捨てプラスチックも減らしましょう!

➡️ 日頃からマイボトル、マイバッグを持ち歩きましょう。レジ袋や使い捨てスプーンなどは受け取らないことがごみを減らす第一歩です。

☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

2 地元の魅力再発見! お得で楽しい周遊キャンペーンで地域を応援!

日常のお買い物やお散歩がいつもよりちょっと楽しくなる、小旅行気分を味わえる区内周遊キャンペーンを開催します。鶴見ならではのおすすめスポットを散策しながら、地元の魅力を再発見してみませんか?

【期間】11月1日(日)~11月30日(月)

【場所】区内各所※詳細はマップで確認

【参加費】無料

【申込】事前申込不要

詳細は [HP](#) 秋のプチ旅 鶴見



鶴見区役所などで配布中!



秋のプチ旅 楽しみ方&攻略法

その1

4つのおすすめコースから選べます

鶴見に来たばかりの人も安心して散策できます

その2

参加者限定! お得に飲食しよう!

マップの提示でおいしい特典アリ

その3

つるみを歩いて賞品ゲット! クイズラリーに挑戦

正解数に応じて抽選で賞品が当たります

その4

港まち・つるみフォトキャンペーンに応募しよう

ツイッターに投稿で、抽選で賞品が当たります

その5

ことりっぷ横浜鶴見 電子書籍版無料配信

キャンペーン開催中の期間限定で見られます

☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1676 fax 504-7102

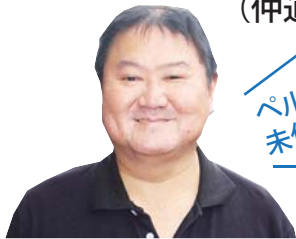
(土日祝は横浜市コールセンターへ ☎ 664-2525)

食べて地域応援!

鶴見 de 世界を TAKE OUT

テイクアウト

中南米料理 エル・パイサノ
(仲通 2-69-4) ☎ 火曜日



ペルー料理を
未体験の人はぜひ!

店主
ミヤヒラ アレハンドロさん



ロモ・サルタド

¥ 800 円 (税込)※

※ランチ価格 (11:30 ~ 14:00)

「牛肉炒め」という名のペルー料理

鶴見にいなながら本格中南米料理が食べられる店が、仲通商店街にあるエル・パイサノです。

鶴見歴約 30 年の店主が 4 年前に開業した当店では、各種中南米料理が楽しめます。「ペルー語で牛肉炒めを意味するロモ・サルタドは牛肉、ポテトフライ、トマト、玉ねぎ、ニラを強火で一気に炒めたペルーの人気料理です」と店主のミヤヒラさん。

テイクアウトもできますが、ランチなら店内で食べるとスープ、ドリンクが付いてさらにお得! 中でもインカ帝国から伝わるという紫トウモロコシが原料のジュース「チチャ」は、おいしくて健康にもいいと評判の人気のドリンクです。

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

new

3 見逃さないで! 親子の「たすけてサイン」

虐待から子どもを守るためには周囲の人の気づきが大切です。「子どもの泣き声や大人のどなり声がいつも聞こえる」、「子どもがいつもお腹をすかせている・不潔」など心配な親子に気づいたら、それは「たすけてサイン」かもしれません。右記相談先にご連絡ください。

「子どもへの虐待」ってどんなこと?

→しつけか虐待かは親の意図とは関係なく「**子どもの立場**」から判断します。親が一生懸命でも、子どもをかわいいと思っけていても、それが子ども側にとって有害な行為であれば虐待です。

保護者の皆さまへ

最初は、ちょっとした不安だったかもしれません。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…。それは、決して特別なことではありません。子育てに行き詰まったら、1人で悩まずぜひご相談ください。

主な相談先

区役所こども家庭支援課(3階4番窓口)

☎ 510-1850 fax 510-1887

横浜市中央児童相談所

☎ 260-6510 fax 262-4155

よこほ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



または@kana_kodomo110で検索

☎ 区役所こども家庭支援担当 ☎ 510-1850 fax 510-1887

4 講演会「スマホがこわすアタマと心ーネット依存を正しく知ろうー」 第20回 つるみ子育て・個育ちフォーラム

今年のおつるみ子育て・個育ちフォーラムは、講演会のみで開催です。テーマはネット依存。2人の講師による講演です。

【第1部】治療の現場からみえるネット依存の実態

現場で治療にあたっている医者からみえるネット依存の特徴、どのような問題につながっているかお話しします。



独立行政法人
国立病院機構
久里浜医療センター
精神科医長
まつざき たかのぶ
松崎 尊信氏

【第2部】家庭・地域で子どもとどうむきあうか

スマホのトラブルや、子どもたちをネット依存にさせないために、家庭・地域で子どもとどう向き合ったら良いのかお話しします。



ネット依存アドバイザー
エンジェルズアイズ主宰
えんどう みき
遠藤 美季氏

📅 11月29日(日) 13時50分~16時00分(13時30分開場)

📍 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階) 先 230人

(申込期間・方法) 11月11日(水)から氏名・電話番号

・郵便番号・住所を記載してメールかFAX

(申込み先) ✉ tsurumi.kosodate.forum@gmail.com

fax 510-1716(FAXの場合はつるみ区民活動センター気付、「つるみ子育て・個育ちフォーラム運営委員会宛」)

新型コロナウイルス感染拡大対策のため、保育は行いません。また、感染状況次第で定員の変更及び中止の判断をする場合があります。

☎ つるみ子育て・個育ちフォーラム運営委員会事務局 ☎ 521-0670

決定版 天ぷらにソースをかけますか? ~ニッポン食文化の境界線~

天ぷらにソースってあり? カレーライスにのせるのは生卵? ゆで卵? インターネットにより全国から集まった生の声が描き出す、多様性に富んだ日本の食文化地図には、食いしん坊ならずとも興味をそられるはず。

のせ やすのぶ ちくましょぼう
野瀬 泰申/著 筑摩書房/発行



一般



児童

おばあちゃん、ぼくにできることある?

だいすきなおばあちゃんが、このごろいろんなことを わすれちゃうみたい。どうしておおきなこえでさげんだり、おなじことを なんどもはなしたりするのかな。認知症について、わかりやすく書かれた絵本です。

ジェシカ・シェパード/さく おびかゆうこ/やく かいせいしゃ
偕成社/発行

本
の
ひ
と
と
き

鶴見
図書館から

ここでは、鶴見図書館の司書がお薦めする書籍(一般・児童書)をご紹介します

私たち熟年夫婦の「改めたい生活様式」

～Withコロナで考えるフレイル予防～



るみ子(70歳)
結婚後は、主婦として50年。趣味は知人とおしゃべりと食べ歩き

妻：ねえねえ、あなた、「フレイル」って知ってる？

夫：ん？ そんなシャレたもん、俺が知るわけないだろ。

妻：違うわよ！ 私たち高齢者が気を付けるべきことみたいなのよ。

夫：なにっ！ コロナ以外にもまだ気を付けるものがあるのか？

妻：そうよ！ 私たちのような暮らしこそフレイルになるみたいよ。

夫：えっ、そりや大変だ！ 我が家の暮らしのどこがマズいのか、専門家に見てもらい、アドバイスをもらおうか！

脱フレイルナビゲーター

お二人の暮らしを拝見し、どこをどう改善すればいいかアドバイスします！

保健師 しかがわ あかね 鹿川 茜

区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897



つる夫(75歳)
65歳で企業を退職後は自宅に閉じこもりがち。趣味はテレビ

改めたい生活様式 1 家事は常に妻まかせ。テレビの前から動かない夫

ちょっと～掃除のときくらい動いてくれない！！たまには手伝ってほしいんじゃない？

テレビくらいゆっくり見せてくれよ

今のままの生活を続けると...

- 動かないことで筋力が低下します。疲れやすくなったり、バランス感覚が鈍り平地でもつまづきやすくなったりします
- 筋肉や関節が硬くなり、膝や腰、肩などが痛みやすくなることで、外出がおっくうに。また、歩幅も狭くなり、歩く速度も遅くなります

保健師からアドバイス 改善案

高齢者こそ、動いて筋肉を付けましょう！

一番の運動は、歩くことです。買い物など外出はなるべく徒歩で、歩幅は広めにしてみましょう。散歩やウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流も良くなり、認知症予防にもつながります。また、負荷のかかる運動は骨を丈夫に、さらにストレッチも行えば柔軟性が上がり体の痛みも和らぎます。

妻に言われて、しぶしぶウォーキングするようになったんだけど、運動を始めたことで体が軽くなり動きやすくなった気がするよ。それから、気持ちも前向きになって、姿勢も前より良くなったらしく若く見られるようになったんだ。

改めたい生活様式 2 ちょいちょいお菓子をつまむ妻。いつも食事はあっさりめ...

はあ～今日の夕飯もまた素うどんか...

ぱり、ぱり
ぱり、ぱり

だって、お菓子を食べて、お腹がへらないうえに、

今のままの生活を続けると...

- 高齢になって食事が減ったり、食べやすい物や同じ物ばかりを食べたりしていると、栄養バランスが悪くなり、タンパク質やエネルギーが不足して「低栄養」になりがちです
- 栄養バランスの崩れでたんぱく質が不足すると、骨量や筋肉量が減ってしまい、転倒や骨折の原因になります

保健師からアドバイス 改善案

しっかりいろいろ食べて低栄養予防

いろいろな食材を食べて、低栄養を予防しましょう。特に筋肉や骨を丈夫にするたんぱく質やカルシウム、ビタミンDをとるには、肉・魚・卵・大豆製品・緑黄色野菜・乳製品を積極的に食べましょう。また、市販の総菜や缶詰、冷凍食品を活用するのも良いですね。そして、定期的に体重を量ることも忘れずに。

間食をほとんどにしなくなり、1日3食きちんと食べられるようになったわ。たんぱく質を意識的にとって運動もしたら、体力も付き疲れにくくなったみたい。規則正しい食生活したら、体の調子がいい気がするわ。

フレイルってなに？

加齢にともない、心身の活力(認知機能、筋力、社会とのつながり)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。例えば、「固い物が食べられなくなった」、「以前より活動的ではなくなった」という人はフレイルを疑ってください。右記の3つの柱はそれぞれ関係しているため、バランスよく実践することが、フレイル予防につながります。

フレイルは健康と要介護の間の状態!



フレイル予防の3つの柱



(東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブックより)

改めたい生活様式 3 外出好きな私とは正反対。家からほとんど出ない夫



ちょっと外出してくるわね。あなたも行かない？

俺はいいよ。で、今日はどこへ行くんだ？ 帰りは何時だ？

今のままの生活を続けると...

- 外出せずに家に閉じこもりがち生活になると、気持ちが落ち込むなど、こころの健康が保ちにくくなります
- 人と話す機会が減ってしまうと、日々の気付きや刺激が減り、認知機能の低下につながります

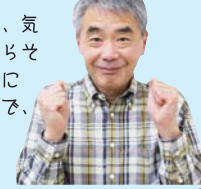
保健師からアドバイス 改善案

自分の役割や生きがいを持つことが鍵!

まずは人とつながる努力を。離れて暮らす家族や親せき、友人に電話をしたり、メールや手紙を出したりするのもいいでしょう。家や地域で、役割を持って活動することが大切です。実際、ボランティアや趣味を通しグループ活動に参加している人ほど、認知症、うつ病になりにくいというデータもあります。

試してみよう

自宅近くの地域ケアプラザをのぞいてみたり、気になる教室があり、参加してみよう。そうしたらその仲間からボランティアにも誘われて、生活に張りが出た気がするよ。ちょっと行動することで、生活がこれほど好転するとは思わなかったわ。



改めたい生活様式 4 近頃よくむせる妻。年のせいか固い物も食べなくなった



最近よくむせるけど、大丈夫か？一度、病院で診てもらいなよ...

ゴホッ、ゴホッ、ゴホッ...



今のままの生活を続けると...

- 加齢とともに歯が失われ、口の機能も低下して、食べ物がかみづらくなったり、飲み込みにくくなったり、むせやすくなったりします
- 入れ歯などが合わずよくかめない状態を放置していると、栄養が取れず、筋力や体力の低下にもつながるほか、口の筋肉が衰えることで、人のコミュニケーションにも支障をきたします

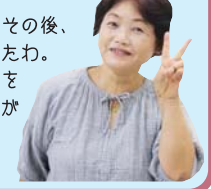
保健師からアドバイス 改善案

元気の秘訣は、お口の健康から

歯ごたえのあるものを食べ、かむ力を鍛えましょう。口の筋肉を鍛える体操も効果的です。また、人との会話や歌、音読などを通し、しっかりと声を出すことや丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診の受診もお勧めします。歯周病を放置すると、心臓病や糖尿病のほか全身の病気につながるので注意しましょう。

試してみよう

「70歳の歯周病検診(無料)」を受けてみたの。その後、歯科医院に通院したら、よくかめるようになったわ。区役所でもらったリーフレットで「健口体操」を続けていたら口が渇くのもむせるのも減った気がするの。年のせいと諦めずやれば改善するのね!



医師に聞く フレイルはきちんと対処すれば、健康な状態に戻すことができます

社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といいますが、実はそこがフレイルの最初の入口でもあります。コロナ禍でより進んでいるとの声も聞かれます。ただ、フレイルの特徴として、早めに兆候に気づき、生活を見直すなどすれば、進行を抑えたり、健康な状態に戻ったりすることが十分可能です。つまり、気が付いたときが絶好のタイミングなんです。

今までは肥満に気を付け「メタボ対策」を心掛けてきた人も、高齢になったら「低栄養」にならないよう積極的に

栄養を取ること。また、口の機能が加齢とともに低下する「オーラルフレイル」には早めの予防や治療が肝心です。年のせいと諦めていた心身の衰えも、予防や対策をすることで元の状態に戻すことができますし、いくつになっても役割を持って過ごすこと、生きがいを持つことがとても大切なんです。

今からでも遅くはありません。思い当たる節がある人は今日からフレイル予防を実践し、健康寿命をのばしましょう。

鶴見福祉保健センター 医師 飛鳥田まり



5

歯磨き習慣と定期的な歯科健診で "健口ライフ"を

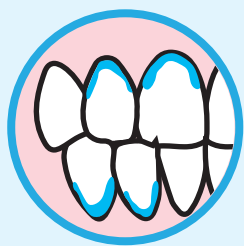
歯と口の健康は身体の健康にも影響を及ぼします。日頃から歯ブラシだけでなく、デンタルフロスなども使って歯の汚れをきちんととることが大切です。また、定期的に歯科健診を受け、虫歯や歯周病がないか、きちんと磨けているかを確認しましょう。



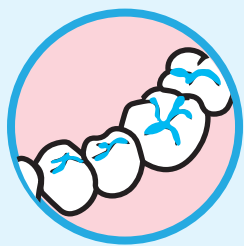
予防その1 正しい歯磨き習慣

虫歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)は、歯ブラシの毛先を使い、軽く小刻みに動かすと落とすことができます。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

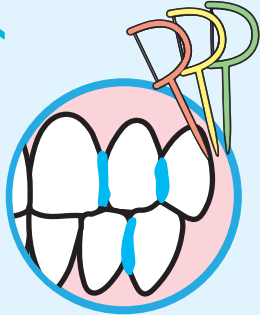
汚れが残しやすい部分



歯と歯茎の間



奥歯の溝



歯と歯の間



歯磨きのときに歯周病セルフチェック

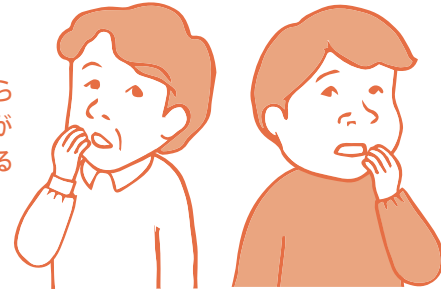
- 歯を磨くと血が出る
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯がぐらぐら動く
- 歯肉がムズムズする

1つでもあてはまったら早めに歯科医に相談を

虫歯や歯周病を放置すると...

要介護に?!

歯や口が衰え、食べられなくなって筋力が低下し、要介護になる可能性も



心筋梗塞?!

歯周病菌が血管に侵入し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことも



予防その2 定期的な歯科健診

「普段しっかり磨いているから大丈夫」という人でも虫歯や歯周病が見つかることは少なくありません。歯科健診を年に2回以上受けましょう。満40・50・60・70歳の人は、横浜市歯周病検診が受けられます。ぜひご利用ください。

横浜市歯周病検診

- 満40・50・60・70歳の人 ¥500円(満70歳の方は無料)
- 市内歯周病検診実施医療機関 [HP](#) [横浜市歯周病検診](#) [検索](#)
- 医療機関に直接申込み

ワックンからお知らせ

ワックン家族が歯磨きをする物語「ワックンのはみがきすよ」を年内にホームページに掲載予定だよ。ぜひ見てね!



☎ 区役所健康づくり係 ☎510-1827 fax 510-1792

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 ㊟HP ホームページ ㊟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

区役所から

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
※当日はマスクの着用と氏名・連絡先の記入が必要となります

㊟11月18日(水)18時30分～20時30分(受付は18時30分～19時30分) ㊟鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階) ㊟先8人 ㊟神奈川県司法書士会
☎641-1372 fax 641-1371

第63回鶴見区民弓道大会

㊟12月20日(日)9時30分から(受付は9時から) ㊟市立東高校弓道場(馬場3-5-1) ㊟区在住・在勤・区内道場に所属している中学生以上 ㊟先150人 ㊟¥1,000円(中学生:500円) ㊟11月11日から ㊟かfax
㊟問鶴見区弓道連盟
☎571-5836(中村) fax 585-6479
✉tsurumi_kyudo@yahoo.co.jp

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

ひきこもり・無業・不登校などの困難を抱える若者の専門相談です

㊟毎月第2・第4水曜日13時30分～16時20分(1回50分) ㊟区役所 ㊟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 ㊟申問 ㊟区役所こども家庭係
☎510-1840 fax 510-1887

行政書士相談

行政に提出する書類や契約書の書き方、成年後見制度、エンディングノートなどについて相談ができます
※電話相談となる予定です。利用方法は電話にてお問い合わせください

㊟11月16日(月)13時～15時・19日(木)10時～12時 ㊟申問 ㊟区役所広報相談係
☎510-1680 fax 510-1891

令和3年鶴見区新年賀詞交換会

例年1月に実施している鶴見区新年賀詞交換会は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から縮小開催とします。参加募集は行いませんのでご了承ください。

㊟新年賀詞交換会実行委員会事務局(区役所総務課内)
☎510-1658 fax 510-1889

第5回つるみMACHI塾(全6回)

～区民が語る鶴見の歴史～
縄文時代から続く「末吉」を知る

㊟11月25日(水)18時～19時30分(開場17時30分) ※受講方法は会場受講またはオンライン受講の選択が可能 ㊟つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊟成人 ㊟1会場受講:20人 ㊟オンライン受講:定員なし(17時以降は夜間入口を利用) ㊟申 ㊟11月14日までに ㊟窓、☎、fax、✉ ㊟211月14日までに ㊟申問 ㊟つるみ区民活動センター
☎510-1694 fax 510-1716
✉tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp

放課後児童クラブ(学童保育)合同説明会

㊟11月28日(土) ㊟10時から ㊟211時から ㊟先各170人 ㊟鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1 6階) ㊟問 ㊟鶴見区学童保育合同説明会実行委員会(つばさ学童クラブ)
☎fax 574-3260

第6回つるみMACHI塾(全6回)

～区民が語る鶴見の歴史～
諏訪家のお城もあつた「寺尾」を知る

㊟12月23日(水)18時～19時30分(開場17時30分) ※受講方法は会場受講またはオンライン受講の選択が可能 ㊟つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊟成人 ㊟1会場受講:20人 ㊟オンライン受講:定員なし(17時以降は夜間入口を利用) ㊟申 ㊟12月9日までに ㊟窓、☎、fax、✉ ㊟212月9日までに ㊟申問 ㊟つるみ区民活動センター
☎510-1694 fax 510-1716
✉tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp

育児教室・赤ちゃん会(毎月開催)

会場ごとに日程、参加人数、持ち物、申し込みサイトが異なります。詳細は、下記の鶴見区育児教室・赤ちゃん会のホームページをご確認ください

- 地域ケアプラザ等区内21施設
- 1歳未満の子(原則第1子)と養育者、妊婦、パートナー
- 開催月の前月の20日以降の営業日から
- HP
- 区役所育児教室・赤ちゃん会担当
- ☎ 510-1850 ☎ 510-1887



詳細は
こちら

鶴見税務署からのお知らせ

「税を考える」動画を配信します!

私たちの暮らしを支える警察、教育、福祉などの「公共サービス」や、道路、公園、上下水道などの「公共施設」にかかる費用は、税金によって賄われています。公共サービスや公共施設を維持していくには、一人ひとりが税金の仕組みを理解し、納税することが必要です。

11月11日(水)~17日(火)の「税を考える週間」に、国税庁のホームページで税金について理解を深めるための動画を配信します。ぜひご覧ください。



国税庁ホームページ



国税庁動画チャンネル
YouTube



国税庁ツイッター
@NTA_Japan

令和2年分の確定申告について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、**確定申告書作成会場の入場制限**を予定しています。ぜひ自宅等でパソコンやスマホから確定申告することをご検討ください。

パソコン・スマホでの確定申告

マイナンバーカード
を持っている場合

マイナンバーカード
を持っていない場合
(ID・パスワード方式)



税務署窓口でID等取得
持 本人確認書類
※空いている年内がおすすめ

国税庁HPから申告書を作成、e-Taxで送信

☎ 鶴見税務署個人課税部門 ☎ 521-7141(代表)

施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

生麦地区センター

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

- ① 軽量粘土で作る干支〜丑〜 11月21日(土)10時~11時30分 成人(親子での参加も可) 先 11人 ¥200円 申 11月11日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ② 毛糸で作るお正月リース 12月3日(木)13時30分~16時30分 成人 先 10人 ¥200円 申 11月12日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ③ 冬の寄せ植え 12月9日(水)10時~12時 成人 先 10人 ¥1,600円 申 11月13日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ④ はなしのお宿 12月3日(木)11時~11時30分 未就園児と保護者 先 10組 窓
- ⑤ なまむぎ子育て相談 11月17日~12月8日の毎週火曜日10時~12時 未就園児と保護者 先 8組 窓

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
☎511-0380 ☎511-0851 第2月曜

- ①~④の ☎は11月11日9時30分から 窓(☎は10時から)
- ① スマホ入門講座 12月2日(水)~5日(土)〈全4回〉13時30分~16時 成人 先 15人 ¥2,000円
- ② 子どもクリスマス工作 ▶デコレーションカードを作ります 12月12日(土)10時~12時 小学生以下 先 10人
- ③ あつまれ潮田キッズ 12月13日(日)10時~12時 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 先 20人
- ④ 和風つくり 12月16日(水)10時~12時30分 成人 先 10人 ¥700円

鶴見図書館

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

- ① 大人のための朗読サロン 12月5日(土)14時~15時 18歳以上 先 10人 申 11月19日9時30分から 窓(☎)
- ② 絵本とわらべうたのおはなし会 12月22日(火)10時30分~11時 0~3歳児と保護者 先 5組 申 12月8日9時30分から 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 火・木曜

- 新鶴見子育て相談 毎週金曜日 ① 10時~10時45分 ② 11時~11時45分 未就学児と保護者 先 各4組 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 化学講座「カイロを作ろう」 12月12日(土)13時30分~15時 小学生以上(3年生以下は保護者同伴) 先 12人 ¥500円 申 11月11日9時30分から 窓(☎は12日から)
- ② 書道教室 12月26日(土)13時30分~16時 小中学生 先 10人 ¥300円 持(あれば)習字道具 申 11月14日9時30分から 窓(☎は15日から)
- ③ 潮田子育て相談 11月11日・18日、12月2日・9日の水曜日 ① 10時から ② 11時から 未就学児と保護者 窓
- ④ 潮田はなしのお宿 11月19日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者 窓
- ⑤ けん玉道場 11月15日(日)10時~12時 窓

矢向地区センター

〒230-0001 矢向4-32-11
☎573-0302 ☎573-0304 第2月曜

- ① 矢向おもちゃ病院 12月19日(土)受付:10時~11時 引き渡し:15時から 先 15点、1家族2点まで 申 11月19日9時30分から 窓
- ② 矢向子育て相談 11月12日~12月10日の毎週木曜日 ① 10時~10時45分 ② 11時~11時45分 未就学児と保護者 先 各回5組 窓

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 親子リトミック 11月27日(金)9時30分~10時30分 未就園児と保護者 先 8組 ¥500円 持 飲み物、汗ふきタオル 申 11月11日10時から 窓
- ② 楽ちんご飯レシピ 11月17日(火)10時~13時 成人 先 9人 ¥1,500円 持 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル 申 11月11日10時から 窓
- ③ 心ふくらむおはなし屋さん 11月27日(金)10時30分~12時30分 未就園児と保護者 先 7組 窓

- ④ クリスマストピアリー 12月12日(土)10時~12時 成人 先 8人 ¥1,500円 申 11月21日10時から 窓
- ⑤ お正月飾り 12月18日(金)10時~12時 成人 先 8人 ¥500円 申 11月28日10時から 窓
- ⑥ 土曜オメガゆるストレッチ 11月14日~12月5日の毎週土曜日9時30分~10時30分 成人 先 30人 ¥300円 持 飲み物、汗ふきタオル、除菌用タオル、動きやすい服装 窓
- ⑦ 子どもと若者のひろば「アソViVa」in末吉 12月5日(土)13時~18時 18歳以下 先 20人 窓
- ⑧ わくわくおはなしポケット ▶ 絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 11月19日(木)10時30分~11時30分 未就園児と保護者 先 7組 窓
- ⑨ すえよし本の修理屋さん 11月11日、12月9日の水曜日13時30分~15時 先 各10人 窓
- ⑩ おもちゃ病院 11月22日(日)10時~12時 先 10人 窓
- ⑪ 誰でも簡単に書ける福文字 ▶ お正月のミニ色紙作ります 12月21日(月)10時~12時 成人 先 15人 ¥500円 申 12月7日10時から 窓



「トピアリー」とは植物を立体的に加工した造形物のことです



玄関に飾れるタイプです

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シーレイン内
☎511-5088 ☎511-5089 第3水曜

- ① ポーセラーツ講座「お正月にぴったりの! おしゃれな扇画作り」 11月27日(金)10時30分~12時 成人 先 10人 ¥2,000円 申 11月11日10時から 窓



幅約21cmの陶器に転写紙を貼って模様をつけます

- ② 親子ゆとりひろば*お話し&相談会 ▶ 手遊び・絵本読み聞かせ・パネルシアター 11月17日(火)10時~12時 未就学児と保護者 先 5組 窓
- ③ 縮小版! 第3回ハグママフェスタ ▶ 親子でたのしみ予約制ワークショップ 12月13日(日)10時~13時 小学生以下と保護者 ※ワークショップによって対象年齢と募集人数が異なります。詳細はホームページをご確認ください 申 11月11日から HP



詳細と申込みはこちら

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎☎501-2343 無休

- ① アロマテラピーで保湿クリーム作り 11月15日(日)13時30分~15時 先 10人 ¥500円 申 11月11日から 窓(☎)
- ② 草木染め 11月29日(日)10時~12時 先 10人 ¥1,000円 申 11月11日から 窓(☎)
- ③ 健康ノルディックウオーク 毎週火曜日10時~11時 持 運動できる服装、ポール(貸し出しあり) 先 15人 窓
- ④ 健康グラウンドゴルフ教室 ▶ 初心者にも丁寧に教えます 11月6日(金)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・24日(火)・27日(金)・30日(月)9時~11時 ¥100円 持 運動できる服装、クラブ・ボール(貸し出しあり) 先 15人 窓
- ⑤ 花苗植付 ▶ パンジー、ビオラなど 11月15日(日)14時~15時 窓
- ⑥ チューリップ植付 11月21日(土)・22日(日)14時~15時 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 日・月・祝

横浜子育てサポートシステム「お子さんを預かる人大募集!」(常時) ▶地域ぐるみでの子育て支援を目指しています。出張入会説明会もご相談ください。☎横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎582-7610

子育て支援拠点(わっくんひろば・わっくんひろばサテライト)では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご利用組数を制限しています。詳しくは、ホームページまたはツイッターをご覧ください。



HPはこちら



ツイッターはこちら

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羊毛で作る千支 丑 ☎12月10日(木)13時~15時 60歳以上 抽12人 ¥1,000円 申11月19日10時から 窓(☎は20日から)
- ②折り紙でお正月飾り ☎12月4日(金)13時~15時 60歳以上 抽10人 ¥500円 申11月13日10時から 窓(☎は14日から)

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

- ①英国式ハンギング ☎12月6日(日)10時~12時 成人 抽12人 ¥3,000円 申11月15日10時から 窓(☎は16日から)
- ②ちりめんで作る千支 丑 ☎12月1日(火)10時~12時 成人 抽12人 ¥800円 申11月17日10時から 窓(☎は18日から)
- ③羊毛で作るスマホケース ☎11月27日(金)13時~16時30分 成人 抽8人 ¥1,200円 申11月13日10時から 窓(☎は14日から)
- ④ママと一緒におはなし広場 ☎11月19日(木)10時30分~11時30分 未就学児と保護者 抽18人 申11月12日10時から 窓(☎は13日から)
- ⑤読みきかせ・ブラックシアター・わらべうた ☎12月7日(月)11時~11時30分 未就学児と保護者 抽18人 申11月16日10時から 窓(☎は17日から)
- ⑥子どもと若者の広場「AnoViva!!」 ☎11月21日(土)13時~17時 18歳以下 抽
- ⑦おもちゃ病院 ☎11月21日(土)10時~15時 小学生以下 抽15人(1人1点) 申11月11日10時から 窓(☎は12日から)
- ⑧子育て相談 ☎毎週水曜日 ①10時~10時50分 ②11時~11時50分 未就学児と保護者 ※部屋の人数制限:11人 抽



色やサイズを選べます

白幡公園子どもログハウス ピッコロ
〒230-0077 東寺尾2-12
☎☎ 582-9944 第2・4月曜

大規模修繕のため休館します
期間:令和3年1月~3月下旬(予定)

- ①元気玉で100点めざしてシュート ▶5つのバスケットゴールに元気玉(風船か毛糸のボンボン)をシュートして遊びます ☎11月14日(土)~30日(月)10時~16時 中学生以下 抽



弾む風船か毛糸のボンボンを選んでね

- ②ピッコロひろば ▶手遊び、工作、マグネットシアターなど ☎11月12日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者 抽10組
- ③おはなし会 ▶絵本、紙芝居など ☎11月20日(金)11時~11時20分 未就学児と保護者 抽10組 抽

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

- ①団炉裏に親しむ ▶団子などをご用意します ☎11月22日(日) ①13時~13時30分 ②14時~14時30分 先各5人 ¥各500円 申11月11日から 窓か窓
- ②園内ガイド ☎11月28日(土)13時~14時 抽

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 第3水曜
HP サルビアホール 検索

- ①さるびあ狂言会~愛されちゃった男たち~ ▶笑う門には福来る! 狂言で新春初笑い! ☎令和3年1月16日(土)14時~16時 小学生以上 抽546人 ¥区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明)2,700円、学生1,000円、一般3,000円 申11月16日10時から 窓(☎は14時から)
- ②千住真理子&館野泉「夢の競演」振替公演 ▶サルビアホール開館10周年特別公演。追加チケット発売開始! ☎令和3年1月24日(日)14時~16時 小学生以上 先350人 ¥区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明)5,200円、一般5,800円 申11月14日10時から 窓(☎は14時から)
- ③さるびあ落語特別版 ▶年に一度の「さるびあ落語」特別版。笑い倒しの2時間半 ☎令和3年2月14日(日)14時~16時30分 小学生以上 先546人 ¥区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明)2,000円、一般2,200円 申11月11日10時から 窓(☎は14時から)
- ④サルビアアカデミー#56「狂言ワークショップ」 ☎令和3年1月11日(月・祝)13時~14時30分 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 先18人 ¥小中学生500円、一般2,000円 申11月16日10時から 窓(☎は14時から)
- ⑤さるびあ落語 春亭亭昇輔 ☎令和3年1月13日(水)14時~15時 小学生以上 先75人 ¥500円 申11月11日10時から 窓(☎は14時から)
- ⑥わたしはピアニスト 12月開催 ▶ホールでグランドピアノを弾いてみませんか ☎12月1日(火)・2日(水)10時~20時(1枠約1時間) 抽各日10人 ¥各2,000円 申11月23日までに申込書に必要事項を記入の上 窓か☎またはHP(18歳未満は保護者の承諾書か付添いが必要)

健(検)診・教室 *原則として11月11日~12月10日の予定 *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 予約制 *は電話かファクスでの予約が必要です

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 ☎510-1850 fax 510-1887	
乳幼児健診	4か月児 11月17日・24日、12月1日・8日の火曜日【1部】8時50分~9時20分【2部】10時20分~10時40分 ※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か月児 11月13日・20日、12月4日の金曜日【1部】8時50分~9時20分【2部】10時20分~10時40分
	3歳児 11月12日・19日、12月3日・10日の木曜日【1部】12時50分~13時20分【2部】14時20分~14時40分
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》	12月3日(木) 9時30分~11時受付 予約制
母親・両親教室《全3回》 《安定期(5か月~9か月)の妊婦》 ※3回目はプレパパにオススメ	12月①7日(月)午後②14日(月)午前③23日(水)午前 ①13時30分~16時(13時15分から受付) ②③9時45分~12時(9時30分から受付) 予約制
【予約・問合せ】 健康づくり係 ☎510-1832 fax 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 11月12日(木)・24日(火)9時~10時~11時~ ☎区役所2階栄養相談室 予約制
離乳食教室 《7か月~9か月児の保護者》 ※保護者のみの参加も可	2回食からの離乳食のすすめ方の話、調理実演など 12月22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 先各回10組 申12月1日8時45分から 窓
親子わくわく歯っぴい講座 《6か月~1歳1か月未満の乳幼児と保護者》	むし歯予防、歯みがきの話、歯周病セルフチェックなど 12月4日(金)①13時30分②14時30分 先各8組 申11月11日8時45分から 窓
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 11月17日(火)13時~14時~15時~、11月30日(月)9時~10時~11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 12月1日(火)14時~16時 ☎区役所1階機能訓練室 予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	11月11日、12月9日の水曜日14時~16時 ☎区役所3階3番 予約制

※胃がん・肺がん・子宮がん・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(2021年4月1日時点)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市県民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯の人...あらかじめ健康づくり係(☎510-1832)で減免申請を行ってください

横浜市国際学生会館
〒230-0048 本町通4-171-23
☎507-0318 ☎507-2441 第4月曜

留学生と楽しむ国際交流~オンライン会話サロン~ ▶英語、韓国朝鮮語、中国語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語を開講予定 ☎12月26日(土)まで※日時の詳細はホームページでご確認ください ☎16歳以上 ¥各2,000円 申受講希望日の2週間前までに ☎(yish94@nifty.com)



日時の詳細はこちら

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
☎504-5619 ☎504-5616
HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付【8月17日~9月13日・敬称略】
吉兆グループ、社会福祉法人あさひ

広報よこはま鶴見区版はこちら
HP 広報よこはま鶴見区 検索

区役所からの情報は、鶴見区ホームページをご覧ください
HP 横浜市鶴見区 検索

鶴見の魅力スポットを探せる「デジタル観光マップ」はこちら
検索

編集発行 横浜市鶴見区役所広報相談係
〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1
☎045-510-1680 ☎045-510-1891