

特集
FEATURE

始まりはその一言から

カードの受け取りに
まいりました



区役所の者ですが
あなたに還付金が...

はい、もしもし？



振り込み詐欺
撲滅特集

昨今、振り込み詐欺の被害は減るどころか増え続け、手口も巧妙化しています。そして、その始まりは「必ず電話から」です。そんなヒントをもとに、今月はその予防法について考えます。(8・9ページへ)

毎月1日発行

つるみ

No.253
2018

November



鶴見区ツイッター
区内イベント情報を発信中。
ぜひ、フォローください!

平成30年
広報よこほま
鶴見区版11月号

File5

つるみ

ひとり
立ち寄れて美味しい
商店街グルメ

ひとり
た食べ

～商店街グルメ紀行～



創作ダイニング
AWAJI(あわじ)
淡路どりの親子丼
(ランチ)

一寺尾商和会

850円(税込) サラダ、小鉢、味噌汁付
※ランチは土・日・祝日の11:30～14:00

北寺尾1-5-16
休 木曜日・月木

鶴見の高台、響橋の交差点そばにある「創作ダイニング・AWAJI(あわじ)」は、今夏のオープンにもかかわらず、地元の食通には既に知られた、地域密着型の名店です。店名の通り、淡路島出身のご主人が作る料理は、産地の食材を生かしたもののばかり。中でもランチ限定で食べられる親子丼は、淡路産地鶏を使い、卵や玉ねぎも淡路産というこだわりよう。「食材を生産者から直接仕入れることで、安全・安心でありながら価格も抑えられ、お客さまにも喜ばれています」と店主の斉藤さん。

一番人気の淡路牛のステーキも、数量限定ながら極上の旨みと手頃な価格でファンが多い逸品。その味を求め、1人で来店される人も多いそうです。



店主 斉藤 剛志さん

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1687 ☎ 510-1892

紙上初!

12月の障害者週間を前に

福祉施設で紙上
パンFes!

区内の福祉施設には、おいしくて個性的なパンがたくさんあります。そこで、来月の障害者週間を前に、本紙では紙上パンFes(フェス)を勝手に開催! 今、人気の施設のパンは? いつ購入できるのか? など、イベント情報も交え、ご紹介します。ぜひご自分の舌で、そのおいしさを確かめてください!



上記商品は、区内各福祉施設で作られるパンの中でも、特に人気のあるパンを集めました(価格は全て税込)

これらのパンが買えるイベントはコチラ

障害者週間

おいしいパンや
すてきな雑貨が
区役所に大集結!

当日は、上でご紹介したパン類のほか、各施設オリジナルの雑貨や小物も購入できます!

12月の障害者週間に合わせ、障害者による、「鶴っこ」製品(パンや雑貨)の販売や実演、パネル展示などもあります。ぜひ、ご来場ください。

- 12月3日(月)～7日(金) 10時～15時
- 区役所1階区民ホール

※パン類は11時から販売予定。数に限りがあります。お早目にお越しください



エコたわし



小物籠一子



文具用品

障害者支援担当
川相さん



☎ 区役所障害者支援担当 ☎ 510-1847 ☎ 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 人口▶290,860
(30年10月1日現在) 世帯数▶137,834

鶴見区ランニングフェスタ2018 今年は横浜マラソン・チャレンジ枠も!



区制90周年を記念し、昨年からスタートした鶴見区ランニングフェスタ。今回は、計164人(①親子の部49組98人、②一般の部66人)が参加し、初冬の鶴見川河川敷を疾走しました。そして、第2回となる今年は、来年11月開催の横浜マラソン2019(フルマラソン)への参加が可能となるチャレンジ枠も用意され、さらに魅力がアップ! 気軽に楽しみたい派も本気で走りたい派も、ぜひ奮ってご参加ください!

鶴見区ランニングフェスタ2018 TSURUMIKU RUNNING FESTA

supported by

〒 横浜市鶴見スポーツセンター ☎584-5671 fax 584-5673

ゲスト **坂本雄次氏**



プロランニング
アスリート

仮装をして元気一杯に
スタート!(親子の部)



- 📅 12月22日(土)9時30分から ※小雨決行
- 📍 鶴見区駒岡防災拠点付近河川敷
- 🏠 区内在住、在勤、在学者
- ①親子ランラン♪ランニングの部(約1km・仮装あり)※特別賞あり
先 100組200人 🏠 未就学児・小学生と保護者 ¥1組1,500円
- ②一般の部(約5km) ※男子1~3位、女子1~3位表彰
先 200人 🏠 中学生以上 ¥2,500円
- 📧 11月12日10時から募集要項(鶴見スポーツセンター・鶴見区役所等で配布)にある郵便払込取扱票に必要事項を記入し、郵便局で支払い

横浜マラソン2019(フルマラソン)チャレンジ枠が20人の手に!

一般の部に出場の男女(平成13年4月1日以前生)の各上位5人(計10人)と参加者の中から抽選で10人に、横浜マラソン2019の出場権が付与されます



「事業系ごみ」ってなに? 集積場所には出せないの?

教えて
ミーオ

あなたの
ハテナに
ミーオが
答える!



Q1. 「事業系ごみ」って、そもそも何のこと?

「事業系ごみ」とは、店舗・会社・工場・事務所のほか、学校やマンションの管理組合も含めて、事業活動から出されるごみのことをいうんだ。廃棄物処理法では、事業者はごみを自らの責任で処理しなければならないと定められているんだよ。

Q2. 最近、私の使っている集積場所に、近くに新しくできた飲食店のごみが混ざっているみたいだけど、それっていいの?

事業系ごみは、家庭ごみの集積場所に出すことはできないよ※。だから、事業者は自分で処理するか、市から廃棄物の収集運搬や処分の許可を受けた業者(許可業者)に委託する必要があるんだ。もし、事業系ごみが地域の集積場所に捨てられているのを見かけたら、右記の連絡先まで電話してね。 ※一部事業所を除く

こんなものも「事業系ごみ」。
地域の集積所には出せません!

使用済みのメモや紙くず



従業員の食べ残した物



事業活動から出たごみは、
必ず事業者の責任で処理を!



☎ 資源循環局鶴見事務所 ☎502-5383 fax 502-5482

鶴見区は火災件数が市内ワースト1 住宅用火災警報器を設置しましょう

今年、市内で起きた火災発生件数は計522件で、うち鶴見区が53件と18区中、ワースト1となっています(9月末現在)。火災原因で最も多いのが放火で、次いでコンロ、たばことなっています。つまり、火の元に注意するのはもちろん、放火させない環境づくりも大切です。

また、住宅用火災警報器が未設置の住宅は、設置済みの住宅に比べて、火災による死者数が断然多いという結果も出ています。そのため、消防法では火災の早期発見に有効な住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

火災原因は
いろいろ!



放火



たばこ



コンロ



ストーブ

未設置のご家庭は、すぐに設置しましょう

住宅用火災警報器には煙式と熱式があり、設置する場所などで使い分けます。価格は、5,000円~10,000円程度で、電気店やホームセンターで購入でき、ご自分で簡単に設置できます。



10年たったら、とりかえろ。

設置から10年たったら取り換えましょう

住宅用火災報知器は、電池で動いています。寿命や電池切れなどにより、いざというときに火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に取り換えましょう。

定期的に、点検しましょう

【住宅用火災警報器の点検方法】

定期的に警報器のテストボタンを押したり、引きひもを引いたりして、警報音が鳴るかを確認しましょう。



☎ 鶴見消防署予防課 ☎ fax 503-0119

「しつけ」と「虐待」の違いって？ ひとりで悩まず、みんなで子育て

しつけとは、子どもが成長していく上で、生きていく術(すべ)を親や周りの大人が伝えていくことです。

親がいくら「子どものために」と一生懸命でも、子どもが傷つくようなことがあれば、それは虐待になります。虐待かどうかは、「子どもの立場」に立って判断されます。

それを踏まえ、今回は保護者、そして地域の人へ、子育てに関する悩みや気になることがある場合の対処法をお伝えします。

<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担当 ☎ 510-1839 fax 510-1887
 横浜中央児童相談所 ☎ 260-6510 fax 262-4155
 よこはまこども虐待ホットライン ☎ 0120-805-240(フリーダイヤル)

☎ 区役所こども家庭支援担当 ☎ 510-1839 fax 510-1887

保護者の皆さまへ

～子育てをたのしんでいますか～

子育てをされていて、「どうしてうまくいかないの?」と悩むことは、誰でもあることです。そして、悩みを抱え込んだり、さまざまなストレスがたまっていくと、子どもにあたってしまうようになることも多くあります。そんな時は、悩みを抱え込まず、ご相談ください。子育てをたのしみながら、親子で笑顔になれる方法を一緒に考えましょう。



地域の皆さまへ

～あなたの周りに心配な親子はいませんか～

核家族化が進む中、子どもだけでなく親も悩みを抱え込んでいる場合があります。「子どもの泣き声や大人の怒鳴り声が聞こえる」「子どもの衣服が汚れている」ような場合、子どもへの虐待が疑われます。もしも、周りに心配な親子がいたら、ご連絡ください。連絡者の秘密は守られます。あなたの行動で、救われる親子がいるかもしれません。



親子で思いっきり楽しむ1日! つるみ子育て・個育ちフォーラム

子どもや親が、地域でいきいき暮らせるよう、子育て支援や青少年の育成に取り組む人や団体が一堂に会する親子イベント、「つるみ子育て・個育ちフォーラム」が開催されます。

第18回を迎える今年は、人気の「子育て講演会」のほか、手作り工作や昔遊び、「ミニ・きて劇場」など、楽しい催しが満載! 秋の休日に家族そろって、鶴見公会堂へ遊びに来ませんか。



手作り工作いろいろ

ワックンにも会えるよ



生演奏も楽しめます



子育て講演会
「生きてるだけで
すげいんだ」
にの ひろゆき
講師 西野博之氏
(NPO法人フリースペース
たまりは理事長)

🕒 11月25日(日) 10時～15時50分

📍 鶴見公会堂(鶴見西口・フーガ1 6階) ※当日直接会場へ
 〈10時30分～12時30分〉ソーラン(市場小学校)、昔遊び、手作り工作(クリスマスリース、万華鏡等) 〈13時20分～13時40分〉ピアノ・ヴァイオリン演奏(ノブタク) 〈13時50分～15時50分〉講演会「生きてるだけですげいんだ～あなたも大事 わたしも大事～」講師:西野博之氏

※保育 申 11月14日までに ☎ fax または ✉ (tsurumi.kosodate.forum@gmail.com)

☎ つるみ子育て・個育ちフォーラム事務局 ☎ fax 521-0670

証言集 関東大震災の直後 朝鮮人と日本人

- 1923(大正12)年の関東大震災から95年の今年、当時の文化人や市井の人々、子どもの作文から公式記録まで、残された証言を網羅的に集めた本がついに出版された。文庫版ながら貴重な一冊です。
- 西崎雅夫/編 筑摩書房/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毎月お薦めする書籍(一般・児童書)をご紹介します



でんしゃはうたう

11月10日(土)開催の読書講演会の講師は全盲の絵本作家。独自の感性による音の表現は、読み聞かせると子どもの反応に驚かされます。「とっ どだっとおーん どだっとーん どだっとーん」電車好きな子へぜひ! 三宮麻由子/文 みねおみつ/絵 福音館書店/発行

ガス燈 (1944/米)

舞台は19世紀のロンドン。ポーラ(イングリット・バーグマン)の叔母であり歌手のアリスがある日、絞殺される。しかし、事件は未解決のまま、ポーラは留学先のイタリアへ。そこで彼女は1人の男性、グレゴリー(シャルル・ボワイエ)と出会い、恋に堕ち、やがて二人は夫婦となるが、それがすべての始まりだった。生涯で3度のアカデミー賞を受賞したバーグマンが、初のアカデミー賞主演女優賞に輝いたサスペンス映画の傑作です。(詳細はP11「老人福祉センター鶴寿荘」参照)



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

区役所から

講座・催し

リユース家具無償提供

㊟展示:11月15日(木)~28日(水)10時~16時(12時~13時、日曜日は除く)、
抽選:11月29日(木)11時、引き渡し:抽選後~12月8日(土)10時~16時(12時~13時、日曜日は除く) ㊞資源循環局
鶴見工場(鶴見区末広町1-15-1) ㊟市内
内在住・在勤・在学者 ㊟ ※来場者1人
につき1点まで

㊟資源循環局鶴見工場
㊟521-2191 ㊟521-2193

土壌混合法講習会

微生物の力でごみを土に変える方法を実演。
土壌混合法を普及させる3R夢サポーターも募集中



㊟11月12日(月)13時30分~14時

㊞区役所1階区民ホール ㊟

㊟区役所資源化推進担当

㊟510-1689 ㊟510-1892

鶴見・おもしろゼミナール(鶴見で楽しむ講座)



講義やグループワーク、体験・見学を通して、仲間を作り一緒に活動する楽しさや身近な問題を楽しく解決する方法を学びます。地域社会へ踏み出す第一歩です

㊟1 12月14日 ㊟2 12月21日 ㊟3 31年1月11日 ㊟4 1月9日~24日のいずれか(地域活動見学) ㊟5 2月1日 ㊟6 2月15日 ㊟7 3月1日 ㊟8 3月15日の金曜日(全8回)13時30分~16時(㊟のみ10時30分~16時) ㊞つるみ区民活動センターほか ㊟区内住・在勤者 抽30人 ㊟1歳6か月以上 抽6人 ※要申込 ㊟交通費等実費 ㊟11月30日までに必要事項を記入して郵かfax、またはHP

第2回消費生活セミナー

「ご存知ですか?身近なインターネットトラブル」

消費生活アドバイザーの原田由里さんから賢い消費者力を学びます

㊟12月10日(月)10時30分~12時 ㊞区役所6階会議室 抽150人 ㊟11月28日までに必要事項を記入してHPか往

放課後児童クラブ(学童保育)合同説明会

㊟12月1日(土)10時15分~12時 ㊞鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階) ㊟※

相続税説明会及び税理士による無料相談

㊟11月16日(金)13時30分~15時30分

㊞鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-2 シークレイン内) ㊟事前に

㊞鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-

駒岡地区センター

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

①**タイ料理を作ろう** ㊟11月26日(月)10時30分～13時 ㊟成人 ㊟先8人 ㊟¥800円
㊟申11月12日10時から ㊟窓 ②**折り紙でクリスマスツリーを作ろう** ㊟12月8日(土)13時30分～15時30分 ㊟小学生以上 ㊟先12人 ㊟¥200円 ㊟申11月24日10時から ㊟窓 ③**クリスマスリース作り** ㊟11月29日(木)10時30分～12時 ㊟成人 ㊟先12人 ㊟¥2,000円 ㊟申11月11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 ㊟第3月曜

①**ぞろぞろしてクリスマスの写真を撮ろう** ㊟11月22日(木)10時～11時 ㊟1歳未満の子と保護者 ㊟先10組 ㊟¥500円 ㊟申11月13日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ②**モダンなしめ縄飾り** ㊟11月26日(月)13時～15時 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥1,500円 ㊟申11月13日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ③**お正月の上生菓子を作ろう**▶持ち帰り10個あり ㊟12月12日(水)14時～16時30分 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥1,500円 ㊟申11月21日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ④**泣いても大丈夫コンサート** ㊟12月3日(月)11時～12時 ㊟未就園児と保護者 ㊟先40組 ㊟申11月15日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ⑤**ミュージックベルロビーコンサート** ㊟11月25日(日)14時～14時40分 ㊟窓 ⑥**チョコレートとココアを使ったクリスマスケーキ** ㊟12月4日(火)10時～13時 ㊟成人 ㊟先12人 ㊟¥1,000円 ㊟申11月14日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ⑦**クリスマスコンサート** ㊟12月9日(日)13時30分～14時30分 ㊟窓

寺尾地区センター

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

①**英国式ハンギングでお客さまをお迎えしてみませんか** ㊟11月29日(木)10時30分～12時 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥2,500円 ㊟申11月11日10時から ㊟窓(㊟は12日から) ②**パールネックレス作り**▶冬の装いを華やかにしてくれるアクセサリ ㊟11月30日(金)10時～12時 ㊟成人 ㊟先12人 ㊟¥1,500円 ㊟申11月12日10時から ㊟窓(㊟は13日から) ③**チャイルドボディセラピストのこずえ先生によるプレ幼児教室** ㊟11月30日、12月7日の金曜日(全2回)11時～12時 ㊟1歳6か月児以上の子と保護者 ㊟先15組 ㊟¥1,000円 ㊟申11月12日10時から ㊟窓(㊟は13日から) ④**伝統文化いけばなこども教室** ㊟11月24日、12月1日・22日、31年1月12日・26日、2月9日・23日、3月9日の土曜日(全8回)10時～12時 ㊟小中学生 ㊟先16人 ㊟¥1回900円(初参加者は初期費用として別途1,000円) ㊟申11月11日10時から ㊟窓(㊟は12日から) ⑤**クリップモーター&輪ゴムレーシングカー手作り教室** ㊟12月1日(土)10時～13時 ㊟小学生 ㊟先15人 ㊟¥300円 ㊟申11月17日10時から ㊟窓(㊟は18日から) ⑥**新そばで味、香りを楽しもう** ㊟12月8日(土)13時30分～16時 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥1,000円 ㊟申11月17日10時から ㊟窓 ⑦**Cafe ママン・親子でおしゃべり**▶お菓子・飲み物付き ㊟11月20日(火)10時～12時 ㊟未就園児と保護者 ㊟¥200円 ㊟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**インド藍でオシャレTシャツ** ㊟12月20日(木)10時～12時30分 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥1,000円 ㊟持Tシャツ、持ち帰り用袋3枚、汚れても良い服装 ㊟申12月6日10時から ㊟窓 ②**東海道のんびり散歩** ㊟11月28日(水)13時30分～15時30分 ㊟成人 ㊟先20人 ㊟¥100円 ㊟持飲み物、歩きやすい靴、汗拭きタオル、防寒対策 ㊟申11月14日10時から ㊟窓 ③**Xmasのハーバリウム** ㊟12月7日(金)13時30分～15時 ㊟成人 ㊟先15人 ㊟¥1,500円 ㊟申11月16日10時から ㊟窓 ④**はじめてのカクテル講座** ㊟12月8日(土)13時～15時 ㊟成人 ㊟先12人 ㊟¥700円 ㊟申11月11日10時から ㊟窓 ⑤**クリスマスとお正月の2WAYリース** ㊟11月29日(木)10時～13時 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥500円 ㊟申11月15日10時から ㊟窓 ⑥**サタデーモーニング体操** ㊟11月17日、12月1日の土曜日9時30分～10時50分 ㊟成人 ㊟先各35人 ㊟各150円 ㊟持飲み物、タオル、動きやすい服装 ㊟窓 ⑦**子どもと若者のひろば“アンViVa”in末吉** ㊟12月1日(土)13時～18時 ㊟18歳以下 ㊟先20人 ㊟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**生演奏で歌手気分▶みんなで歌おう** 昭和の歌を ㊟12月9日(日)13時30分～14時30分 ㊟60歳以上 ㊟先80人 ㊟¥100円 ㊟申11月13日10時から ㊟窓 ②**東西の文化が交わる魅惑の国「トルコ」▶トルコ留学生が国の魅力や食文化等を紹介** ㊟12月8日(土)10時30分～11時30分 ㊟成人 ㊟先20人 ㊟¥100円 ㊟申11月13日10時から ㊟窓 ③**お楽しみ寄席** ㊟11月16日(金)14時～15時 ㊟窓 ④**本と楽しむおとな時間「茶ばしら」** ㊟11月19日(月)13時30分～14時30分 ㊟窓 ⑤**呼吸健康体操** ㊟11月16日、12月7日の金曜日14時～15時30分 ㊟60歳以上 ㊟持動きやすい服装、タオル、飲み物 ㊟窓 ⑥**ひざひざワックン体操** ㊟11月13日・27日、12月4日の火曜日14時～15時30分 ㊟60歳以上 ㊟持動きやすい服装、タオル、飲み物 ㊟窓 ⑦**映画で元気! 青春帰郷・寺尾の休日「ガス燈」** ㊟11月20日(火)13時から ㊟60歳以上 ㊟¥入会金2,000円、資料代各回300円 ㊟窓※詳細は7ページ

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
☎585-3770 ㊟火・木曜

①②③の申は11月11日10時から ㊟窓(㊟は13時から)

①**和布シリーズ お正月飾り&いのしし** ㊟12月10日(月)13時～16時 ㊟成人 ㊟先12人 ㊟¥1,200円 ㊟持裁縫道具 ②**あと何日でクリスマス…Xmasリースを作ろう** ㊟12月14日(金)16時～17時 ㊟小学生 ㊟先10人 ㊟¥100円 ③**転ばぬ先の筋肉体操「ひざ痛・腰痛予防」** ㊟12月12日～31年2月27日の第2・4水曜日(全6回)13時～14時30分(1月9日は13時30分～15時) ㊟成人 ㊟先20人 ㊟¥3,000円(別途セラバンド・マッサージ棒1,000円程度) ④**子育てママ応援!「馬場育児教室ポニー」** ㊟12月3日(月)10時～11時30分 ㊟1歳未満の子(第1子)と保護者 ㊟持バスタオル ㊟窓

三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1
☎314-7726 ㊟311-6444 ㊟第2月曜
HP 三ツ沢野外活動センター イベント 検索

①②③の申は11月28日までに ㊟必要事項を明記して ㊟往(消印有効)か ㊟HP

①**インドアスポーツ&餅つき▶親子で楽しむ室内軽スポーツ、餅つき、クラフトで三ツ沢公園の冬を楽しもう!** ㊟12月8日(土)9時～14時30分 ㊟小学生と家族 ㊟抽50人 ㊟¥3歳児～未就学児100円、小学生以上600円 ②**餅つき体験とお正月用のし餅作り** ㊟12月22日(土)・23日(日) ①10時～11時30分 ②12時30分～14時 ㊟家族・グループ ㊟抽各12組 ㊟¥各3,600円 ③**プリザーブドフラワー教室** ㊟12月18日(火)10時～12時 ㊟16歳以上 ㊟抽15人 ㊟¥4,500円

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎501-2343 ㊟無休

②③⑥の申は11月11日10時から ㊟窓か ㊟窓

①**チューリップ球根植付け** ㊟11月17日(土)・18日(日)10時～11時30分 ㊟持手袋、移植ゴテ(スコップ) ㊟窓 ②**絵画教室** ㊟12月2日(日)10時～12時 ㊟小学生以上 ㊟先15人 ③**アロマ教室** ㊟11月25日(日)13時～15時 ㊟小学生以上 ㊟先15人 ㊟¥500円 ④**つるみプレイパーク▶昔遊び体験** ㊟12月2日(日)10時～15時 ㊟持昼食 ㊟窓 ⑤**ノルディックウォーク** ㊟11月14日(水)10時～11時 ㊟小中学生 ㊟¥100円 ㊟持ポール(貸出あり ㊟先15人) ㊟窓 ⑥**ドッチビー教室** ㊟12月9日(日)10時～12時 ㊟小学生 ㊟先14人 ㊟¥100円 ㊟持運動できる服装

鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1 ☎584-5671 ㊟584-5673 ㊟第2月曜
冬季定期教室(1月～3月)

①②は全9回、⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓は全11回、その他は全10回 ㊟記載のないものは16歳以上 ㊟持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き ㊟申11月20日までに ㊟HPか ㊟必要事項、希望教室(1教室のみ)、性別、年齢、生年月日、過去1年間の参加の有無、市外在住者は勤務先か学校名を明記して ㊟往/詳細は ㊟窓か ㊟HP

月曜日	①骨盤エクササイズ教室	9時30分～10時30分	抽30人	4,860円
	②ヨガ教室(月曜)	12時～12時50分	抽30人	4,860円 (㊟4,860円)
	③バドミントン教室(中級)	9時～10時45分	抽55人	9,700円
火曜日	④減量教室	バラ 9時15分～10時45分 ユリ 11時15分～12時45分	抽各30人	各4,300円
	⑤いきいき健康づくり教室	11時15分～12時45分	㊟60歳以上 ㊟抽100人	3,700円
	⑥太極拳教室(火曜)	13時15分～14時45分	抽75人	5,400円
水曜日	⑦卓球教室(水曜)	9時～10時45分	抽70人	7,500円
	⑧体力アップ教室	9時15分～10時45分	㊟40歳以上 ㊟抽50人	4,070円
	⑨ピラティス教室	11時30分～12時20分	抽30人	5,940円
	⑩転倒予防教室(水曜)	13時30分～14時45分	㊟60歳以上 ㊟抽40人	4,070円
	⑪太極拳教室(木曜)	9時～10時30分	抽125人	5,400円
	⑫健康美体操教室	10時45分～12時5分	㊟女性 ㊟抽100人	4,300円
木曜日	⑬社交ダンス教室(初級)	11時5分～12時15分	抽各50人	各5,900円
	⑭社交ダンス教室(中級)	12時20分～13時30分	抽各50人	各5,900円
	⑮体カステップアップ教室	サクラ 13時～14時15分 コスモス 14時25分～15時40分	㊟65歳以上 ㊟抽各30人	各3,500円
	⑯体幹エクササイズ	15時50分～16時50分	抽30人	3,700円
	⑰Q-Ren&ヨガ教室	13時40分～14時50分	抽60人	5,900円
	⑱ナイトバドミントン	19時～20時45分	抽22人	9,700円
金曜日	⑲バドミントン教室(初級)	9時～10時45分	抽33人	9,700円
	⑳卓球教室(金曜)	9時～10時45分	抽28人	7,500円
	㉑はつらつ健康づくり教室	11時15分～12時45分	㊟60歳以上 ㊟抽100人	4,070円
	㉒転倒予防教室(金曜)	13時30分～14時45分	㊟60歳以上 ㊟抽40人	4,070円
土曜日	㉓女性のためのボディケア教室	9時30分～10時45分	㊟20歳以上の女性 ㊟抽30人	4,730円

子ども定期教室(1月～3月)

①③は全9回、その他は全10回 ㊟持動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き ㊟申11月20日までに ㊟HPか ㊟必要事項、希望教室(1教室のみ)、性別、年齢、生年月日、過去1年間の参加の有無、市外在住者は勤務先か学校名を明記して ㊟往/詳細は ㊟窓か ㊟HP

月曜日	①親子リトミック	チョコ 9時～9時50分 バニラ 10時～10時50分	1歳～3歳児と保護者 1歳～2歳児と保護者	抽各40組	4,320円
火曜日	②親子わくわく体操	※ 15時10分～16時10分	3歳～4歳児と保護者	抽30組	4,800円 (㊟5,400円)
	③キッズチアダンス教室	16時20分～17時20分	年長児～小学1年生	抽30人	7,740円
	④スポーツチャレンジ	17時30分～18時30分	小学生	抽20人	6,400円
水曜日	⑤ベビーマッサージ	9時15分～10時5分	1か月～12か月児と保護者	抽15組	6,400円
	⑥親子ヨガ	10時20分～11時20分	1歳児と保護者	抽20組	5,400円
	⑦ジュニアインラインスケート	15時30分～16時45分	小学生	抽30人	8,600円
	⑧すくすく幼児体操	キリン 15時15分～16時15分 パンダ 16時30分～17時30分	4歳～5歳児	抽各40人	3,200円
	⑨タグラグビー	17時45分～18時45分	小学生	抽20人	6,400円
木曜日	⑩親子ピクス	9時～9時55分	2歳～3歳児と保護者	抽25組	5,000円
	⑪親子リトミック	イチゴ 10時5分～10時55分	1歳～2歳児と保護者	抽40組	4,800円
	⑫ジュニア体操	リンゴ 15時30分～16時40分 バナナ 16時50分～18時	小学1年～3年生	抽各40人	3,200円
金曜日	⑬親子のびのび体操	※ 9時30分～10時30分	2歳～3歳児と保護者	抽35組	4,800円 (㊟5,400円)
	⑭わんぱく幼児体操	ラッコ 15時15分～16時15分 イルカ 16時30分～17時30分	5歳～6歳児	抽各40人	3,200円

掲載以外に、当日受付の教室も開催します。詳細はお問い合わせください

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さるびあ落語 柳亭信楽 31年1月9日(水)14時~15時 先100人 ¥500円 申11月14日10時から 窓か ☎ ②第8回サルビアこども絵画展作品募集(団体を募集) 31年2月1日(金)~4日(月)10時~19時 鶴見区在住の小学生以下 先150点※1団体30点まで 申12月1日10時からHP ③サルビアホール室内楽シリーズ #6 大宮臨太郎「ヴァイオリン×クラリネット×ピアノ」▶横浜出身ヴァイオリニストによる本格室内楽コンサート 31年2月23日(土)①14時~16時(13時30分開場)②18時~20時(17時30分開場) 先各100人 区民・18歳以下・65歳以上・障害者(要証明)3,200円、その他3,500円 申11月25日10時から 窓(☎は14時から)

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

①紙芝居教室 11月13日(火)10時30分~11時30分 ②初級俳句教室 11月16日(金)13時~16時 先18人 赤・黒のボールペン、あれば歳時記または季寄せ ③ブレイルームオープン 11月27日(火)9時30分~15時 ④クリスマスオーナメント作り 11月24日(土)13時30分~15時30分 先10人 ¥500円 申11月11日から 窓か ☎

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

①小学生のあそび〜べ! ▶楽しいゲーム&クリスマスリース作り 12月1日(土)13時30分~15時30分 ②クリスマスのケーキ作り▶シフォン生地のチョコレートケーキ 12月11日(火)10時~13時 成人先12人 ¥1,000円 申11月11日9時30分から 窓 ③クリスマスの寄せ植え教室▶季節の鉢花で玄関やベランダにクリスマスを 12月12日(水)10時30分~12時 成人先10人 ¥2,000円 申11月14日9時30分から 窓 ④矢向おもちゃ病院2 12月15日(土)①10時~②11時~③13時~④14時~ 先各5点 申11月15日9時30分から 窓 ⑤矢向子育て相談 毎週木曜日10時~12時 未就学児と保護者 ⑥矢向パソコンなんでも相談▶パソコン持ち込み不要 12月3日(月)9時~12時 窓

みその公園「横溝屋敷」
〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2
☎574-1987 ☎574-2087 第1・3月曜
☎qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp

30周年記念収穫祭▶横溝屋敷の田んぼで収穫したお米で作ったお餅を楽しみませんか 12月2日(日)11時~13時 ¥餅1パック200円(先200パック) ①餅つき希望者募集 当日11時から(10時30分から受付) 小学生以上 先10人 ¥100円 持 エプロン、三角巾、マスク 申11月12日9時30分から 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

①秋のコミハまつり▶コミハで活動中のサークルの発表会 作品展示:11月17日(土)9時~16時・18日(日)9時~15時、演技発表:18日(日)10時~12時 ②はじめての太極拳 12月19日(水)13時30分~15時 60歳以上 先20人 ¥100円 申11月21日9時30分から 窓(☎は13時から) ③ハマハグ市場▶ママたちの憩いの場 11月16日~12月7日の毎週金曜日9時~12時 未就学児と保護者 ④市場子育て相談 11月14日~12月5日の毎週水曜日10時~12時 未就学児と保護者 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

①新鶴見文化祭▶作品展、苗木無料配布など盛りだくさん 11月24日(土)・25日(日)10時~14時(舞台発表は24日10時~12時) ②ベビーマッサージ 11月19日(月)10時~11時 2か月~1歳6か月児の子と保護者 先10組 ¥500円 持 バスタオル、子の飲み物 申11月11日9時30分から 窓 ③ママカフェ*新鶴見▶おしゃべり・情報交換 12月3日(月)10時~11時30分 未就学児と保護者 ④みんなで歌おう!クリスマスコンサート▶お洒落倶楽部の皆さんによる生演奏 12月8日(土)10時30分~11時30分 窓

ふれーゆ
〒230-0045 末広町1-15-2
☎521-1010 ☎521-1099 第2火曜
休館日:11月6日(火)~18日(日)

①②③の持 は、水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、①②の申 は、12月14日までに窓(持参)または必要事項を明記して往休館日および祝祭日は休講※各教室の日時や掲載以外の教室については施設へ ①短期キッズスイミング 12月25日(火)~28日(金)〈全4回〉9時30分~10時20分 4~6歳児 先36人 ¥3,600円 ②短期ジュニアスイミング 12月25日(火)~28日(金)〈全4回〉10時30分~11時20分 小学生先40人 ¥3,600円 ③パーソナルレッスン(プール) 11月20日~12月9日①毎週火曜日16時~16時30分、16時30分~17時②毎週日曜日10時~10時30分、10時30分~11時、13時~13時30分、13時30分~14時 小学生以上 先各1人 ¥各3,240円 申前日までに窓か ☎ ④健康麻雀教室 11月20日・27日、12月4日の火曜日 10時~12時30分 60歳以上優先先各16人 ¥各1,500円 ⑤初心者健康麻雀教室 11月20日・27日、12月4日の火曜日14時~16時30分②11月22日・29日、12月6日の木曜日10時~12時30分、14時~16時30分 60歳以上優先先各16人 ¥各1,500円 ⑥コーラス教室▶みんなで歌おう懐かしの曲 11月20日・27日、12月4日の火曜日10時~12時 60歳以上優先先各20人 ¥各1,000円 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
☎511-0880 ☎511-0851 第2月曜

②③④の申 は11月11日9時30分から 窓(☎は10時から) ①子どもと若者のひろば 11月11日、12月9日の日曜日13時~16時 18歳以下 ②歌声ひろば 12月8日(土)13時30分~15時 先30人 ③子どもクリスマス工作 12月2日(日)10時~12時 先10人 ¥成人のみ100円 ④クリスマスのグリーンリース 12月4日(火)10時~12時 成人 先10人 ¥1,000円

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

①おはなし会▶絵本、紙芝居など 11月16日(金)11時~11時30分 未就学児と保護者 ②いっしょに遊ぼう会▶どろんこ保育園の先生と遊ぼう 11月28日(水)10時50分~11時10分 未就学児と保護者 窓

鶴見区社会福祉協議会
〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオベル鶴声2階
☎504-5619 ☎504-5616
HP 鶴見区 社協 検索
大掃除のポイントとコツ“伝授”します 講座 12月1日(土)10時~12時 先20人 申11月22日までに窓か 必要事項を明記し vc@yturumi-shakyo.jp か fax 善意銀行への寄付【8月17日~9月13日・敬称略】 前川 和彦、吉兆グループ、内田 八江子、匿名

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13日・20日、12月4日の火曜日 9時~ 9時45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か月児	11月16日、12月7日の金曜日 9時~ 9時45分受付
	3歳児	11月15日、12月6日の木曜日 13時~ 13時45分受付
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》	12月7日(金)13時30分~15時受付 予約制	
母親教室《全4回》 《安定期(5か月~6か月)の妊婦》 ※4回目は両親教室	12月①3日(月)午後②10日(月)午前③10日(月)午後④17日(月)午後②11時~12時(10時45分から受付)①③④13時30分~15時30分(13時15分から受付)	
【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栄養相談 11月27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~8か月児(2回食)と保護者》	離乳食の話、調理実演、試食など 12月25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20組 申12月3日8時45分から 窓 予約制	
親子わくわく歯つばい講座 《6か月~1歳1か月未満の乳幼児と保護者》	むし歯予防の話、歯みがき実習、歯周病リスクチェックなど 12月26日(水)13時30分~14時30分 先20組 申12月5日8時45分から 窓 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 11月16日(金)13時~14時~15時~、12月6日(木)9時~10時~11時~ 予約制	
肺がん検診《40歳以上》	年度内に1度受診可能 11月26日(月)午前 受付時間は申込時お知らせ 先45人 ¥X線受診料:680円 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4日(火)14時~16時 南区役所4階401会議室 予約制	
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	11月14日(水)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