

# TSURUMI つるみ

2024 No.324

広報よこはま・鶴見区版 10月号



Photo by Kaori Nishigami

さくさくらくらく  
おうちに窓口

TOPICS

## 小児医療費助成の手続きは「パマトコ」でいつでもカンタン手続き

出産時の小児医療証の交付申請や医療費の払い戻しなど、小児医療費助成に関する手続きは、横浜市子育て応援サイト・アプリ「パマトコ」でいつでも簡単にできます。ぜひ利用してください。



いますぐはじめる



こんなとき、あんなときに便利

小児医療証の交付を申し込みたい



# 引越し

# 出産

県外の病院で受診しました



# 医療費の払い戻し

受診のとき、小児医療証が使えませんでした



転職しました



# 加入保険の変更

小児医療証を紛失しました



# 再発行

区役所小児医療担当 ☎510-1810 📠510-1898

区ウェブページはこちら



スマホアプリ・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上げ機能も。



X (旧Twitter) 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。



## つるみ臨海フェスティバル10月19日(土)開催

「鶴見大好き私のふるさとーみんなで創ろうつるみ臨海部」をテーマとした区民まつりです。

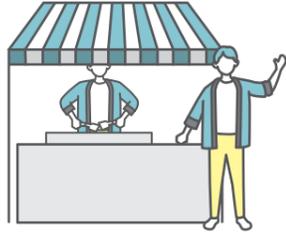
📅 10月19日(土)9時30分～15時30分(荒天中止、順延なし) 📍 入船公園(弁天町3-1) 詳細はこちら



▲ ふれあい移動動物園の小動物と触れ合えるコーナー。ポニー乗馬体験もできます

### 模擬店・PRブース

自治連合会、企業、団体、行政による飲食・展示・相談のブース (約70店)



### ステージイベント

学校や団体による演奏やダンスなどのパフォーマンス



### スポーツ・遊び体験

スポーツや乗り物、昔遊びなど、家族みんなで楽しめる体験コーナー



### 豪華景品が当たるお楽しみ抽選会

宅建協会鶴見支部提供の抽選会にぎやか広場ステージで15時15分開催予定

### 鶴見区友好交流都市ブース

石川県輪島市、福島県西会津町、福島県棚倉町が特産品を販売



📍 区役所つるみ臨海フェスティバル係5階2番窓口 ☎ 510-1687 📠 510-1892

## あなたの「食べきれない食品」が誰かの笑顔に

つるみ臨海フェスティバルでフードドライブを実施します。家庭で食べきれない食品がありましたら、ぜひお持ちください。食品は必要としている人に届けられます。

📅 10月19日(土)9時30分～15時30分

📍 つるみ臨海フェスティバル資源循環局鶴見事務所ブース



横浜市資源循環局マスコット イーオとミーオ

食べきれない量を買うのが1番! それでも残ったらフードドライブへ

ワックンカトラリーセットなどを参加者にプレゼントします



先着 50人

### こんな食品があったらフードドライブへ

未開封で賞味期限が2カ月以上残っており、常温で保存できる食品が対象となります。

例 缶詰、レトルト、お菓子、飲み物(お酒を除く)など

安いから、つい買い過ぎた / 自分には辛すぎた / いただいたけど食べきれない



📍 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 📠 510-1892

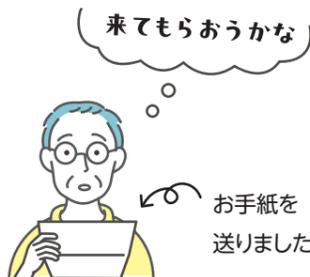
## 民生委員が訪問活動をしています

区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、お住まいの地域の民生委員が高齢者の家を訪問しています。心配ごとや普段の生活の様子など、ぜひ民生委員に話してみてください。

### 民生委員の訪問活動の流れ

1 「訪問希望」の確認 ← 8月に実施済み

「75歳以上のひとり暮らしの人」または「75歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人(一部地区)」に民生委員の訪問を希望するかどうか確認しました。



2 希望者の家を訪問

訪問を希望した人を対象に、民生委員が家を訪問し、最近の生活のことや困りごとなどを伺います。



### 民生委員ってこんな人です

地域の身近な相談役として、福祉に関する心配ごとを伺い、必要な福祉サービスが受けられるよう専門機関へつなげる非常勤の地方公務員です。

※民生委員が金銭を要求することはありません。詐欺にご注意ください



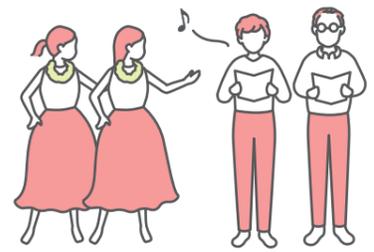
📍 区役所運営企画係 ☎ 510-1791 📠 510-1792

## 文化・芸術に親しむ「鶴見区民文化祭」

今年も区内各所で文化・芸術に親しめる「鶴見区民文化祭」が開催されます。誰でも鑑賞を楽しむことができる場になっているので、気軽にご来場ください。



◀ 時間などの  
詳細はこちら



### 鶴見区民文化センター サルビアホール

- 盆栽・山野草展 10月25日(金)~27日(日)
- 鶴見書人会役員展 11月7日(木)~10日(日)
- ダンス&演劇 11月9日(土)
- 鶴見室内管弦楽 11月10日(日)
- ホームコンサート 11月10日(日)
- 鶴見美術家協会展 11月21日(木)~24日(日)
- 合唱のつどい 11月23日(土・祝)
- 鶴見区吟詠大会&芸能のつどい 11月24日(日)
- ◎ 邦楽のつどい 12月1日(日)



### 鶴見公会堂

中学校音楽祭 10月26日(土)※観覧は関係者のみ

### 鶴見中央コミュニティハウス

区民作品展 11月8日(金)~10日(日)



### 鶴見区役所

児童書道展 11月6日(水)~8日(金)

▲ ◎は有料イベントです(¥当日券 2,500円、前売券2,000円※学生無料)

☎ 鶴見区文化協会(火・木・金10時~16時) ☎ fax 582-0881

## 沖縄の食と文化の祭典「鶴見ウチナー祭」開催

区内の沖縄ゆかりの店舗や沖縄県からの出店も多数ある“沖縄の食と文化の祭典”です。沖縄グルメが楽しめる飲食ブースや体験ブースなどが出店し、ステージでは、エイサーや三線などのパフォーマンスが行われます。今年は、「伝統エイサーの郷」と言われ、格式あるエイサーが残る沖縄県うるま市から「屋慶名青年会」が初参加するなど、見どころ満載です。ぜひご来場ください。

📅 11月2日(土)・3日(日・祝)11時~17時

📍 入船公園(弁天町3-1)



めんそーろ



詳細はこちら



▲ 沖縄民謡など沖縄の文化を満喫できます

☎ 鶴見ウチナー祭実行委員会 ☎ 504-7816(おきなわ物産センター) ✉ uchina.fes@gmail.com



### 一般 給食の謎

都内の学校栄養士である著者が学校給食について紹介しています。献立作成の裏側、厳格な衛生管理や食べ残し防止の工夫、さらには給食がたどった激動の歴史など、盛りだくさんの内容です。章末コラムも必見です。  
まつまる すずむ 松丸 奨 / 著 幻冬舎 / 発行

### 児童 ヤナギ通りのおばけやしき

「いたずらか、おかしか!」。ハロウィンの日、大人は皆おかしをくれます。でも誰も住んでいないはずのお屋敷に灯りがつき、中から出て来たおじいさんは「いたずら」をくれるって。さて子どもたちに何が起きるでしょう。  
ルイス・スロボドキン / 作 こみや ゆづ 小宮 由 / 訳 瑞雲舎 / 発行



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)をご紹介します。

☎ 鶴見図書館  
☎ 502-4416  
☎ fax 504-6635

やバイ... 閉まらない...!!

# 今日から生活改善しよう

鶴見区在住の丸井原さんは、最近、おなかのあたりが気になっていて、ついにズボンが閉まらなくなってしまいました……しかし、あきらめるのはまだ早い。食生活に気を付けたり、軽い運動を取り入れたり、今日から簡単にできる生活改善に取り組みましょう。

2014年4月1日  
2014年度 入社式

入社してから10年か俺、太ったなあ……でもアイツは昔から変わらないなあ

別人じゃん

よう、鶴見沢。最近、お腹回りがヤバくてさあ。お前は入社当時から変わってないよな

そうかな。特別なことはしてないけど……

会議あるからまたね

そう言いながら、何かヒミツがあるに違いない! アイツのヒミツはなんだ?!

### 鶴見沢さんのヒミツ その1 バランスの良い食生活

朝は忙しいから、ごはんとかワカメたっぷりのみそ汁で、パパッと済ませているよ。ラーメンは好きだけど、一緒に野菜も食べて、スープは飲み干さずに、塩分と油を取りすぎないようにしているよ

### 鶴見沢さんのヒミツ その2 日常生活にプラス10分の運動

特別なことはしていないよ。なるべくエレベーターやエスカレーターを使わずに階段で移動しているだけさ。スマホにウォーキングアプリを入れて、一日8,000歩は歩くようにしているよ

### 鶴見沢さんのヒミツ その3 心と体をリフレッシュ

睡眠時間は7時間とるようにしてるよ。翌日の目覚めもすっきりするし、お肌の調子も良いよね。ベッドに入ってからスマホを触らないようにすると、ぐっすり眠れて疲れも取れるよね

#### 主食・主菜・副菜バランスのいい食事の例

主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識すると、バランスよく栄養素が取り、カロリーの過剰摂取も防げます。

例1	例2
<p>副菜 野菜</p> <p>主菜 肉</p> <p>主食 ごはん</p>	<p>副菜 野菜</p> <p>主菜 魚介</p> <p>主食 めん</p>

#### “座りっぱなし”の時間を減らす

1日の中で座っている時間が長いほど、死亡リスクや心疾患系の病気になるリスクが高くなることがわかってきています。日常生活に10分の簡単な運動をプラスして毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重も減少します。

長時間座っていると腰痛の原因にも

1時間に1回は立ち上がり、ストレッチなどで体を動かしましょう。

#### 睡眠不足で生活習慣病のリスクが高まります

不規則な食事や過度の飲酒によって睡眠の状態は悪化します。睡眠不足になると、食欲を高めるホルモンが分泌されるため、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

成人の睡眠時間は6時間以上が目安

睡眠のための飲酒は眠りが浅くなるので逆効果

#### 改善POINT いつもの食事に一品プラス

毎日、忙しくて大変な人は、朝食や昼食に一品プラスを心がけてみてください。栄養素をバランス良く取り、体も心も健康に!

例えば…

- 朝食に具だくさんのみそ汁をプラス
- 昼食に千切りキャベツをプラス

#### ちむどんとんするおいしいヘルシーレシピ

自分で料理するのが好きな人には、鶴見区のヘルスメイトが考案した、心も体も健康になるヘルシーレシピ集がおすすめ。

詳細はこちら

#### 改善POINT すぐにできるプラス10分

- 通勤や帰宅で少し遠回りしてみよう
- 2階分の上り、3階分の下りは階段を使おう

#### 歩いて得する健幸マップ!

10分歩くと1,000歩程度。1日8,000歩の目標を達成するため「歩いて得する健幸マップ」を片手に歩いて、健康な身体を作りましょう!

詳細はこちら

#### 改善POINT 生活リズムを整えよう

- 毎朝決まった時間に起きて、日光を浴びる
- 布団に入ったらスマホを触らない
- 寝る前のタバコや飲酒を避けて、深い睡眠を

### 鶴見区の健康データ

#### 区民の平均寿命は?

令和2年度の鶴見区民の平均寿命は、男女ともに市の平均と比較すると短くなっています。男性では、急性心筋梗塞や心不全などの心血管系疾患で亡くなる人が多く、生活習慣に関係する高血圧、脂質異常症、糖尿病などによる影響が大きいと考えられます。

横浜市:男性	82.3
鶴見区:男性	81.5
横浜市:女性	88.1
鶴見区:女性	87.3

※出典 横浜市健康福祉局「第3期健康横浜21」

#### 30代から増える“内臓脂肪”に要注意?!

内臓脂肪は皮下脂肪よりも血管にダメージを与える要因となる物質を増加させます。肥満や脂質異常が改善すると心血管系の病気で亡くなる人が減ると予測されます。

#### あなたのお腹はどっち?

お腹に軽く力を入れ、おへそ回りの脂肪がつかめる?

つかめない → 内臓脂肪型肥満

つかめる → 皮下脂肪型肥満

#### 生活習慣をチェック!

- 味の濃いものやインスタント食品が好き
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる
- 運動の習慣がない
- 一日の歩数が8,000歩未満
- 20歳から体重が10kg増えた
- 喫煙の習慣がある
- ストレス解消にはお酒が一番
- 睡眠不足が続いている

いくつかチェックが入りましたか? 数が少なくても油断は禁物。できることから生活改善に取り組みましょう。

#### よこはまウォーキングポイント

18歳以上の人を対象とした、楽しみながら健康づくりをする取組です。歩いた歩数に応じてポイントがたまり、ポイントに応じて抽選で商品券などが当たります。ウォーキングしながらお得に生活改善しましょう。

よこはまウォーキングポイントの詳細はこちら

#### 健康相談のご利用を

生活習慣改善のための食事の工夫や運動、禁煙に関する相談など、区役所の保健師や栄養士が個別にお受けします。

詳細はこちら

☎ 区役所健康づくり係  
☎ 510-1832  
☎ 510-1792

お知らせ Information

費用の記載がないものは無料です... 必要事項(行事名、〒住所、氏名、電話番号)...

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

区役所から

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

毎月最終土曜10時~14時 鶴見銀座商店街(ベルロードつるぎ) 東京地方税理士会鶴見支部 502-0780

税理士による贈与税講習会及びよろず無料税務相談会

11月11日~17日は「税を考える週間」 11月13日(水) 贈与税講習会: 13時~14時30分...

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...

鶴見区医師会 体験型市民公開講座 100歳まで歩ける 頑張らない体操

11月16日(土)14時から 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階) 先100人 動きやすい服装...

申込みはこちら

NPO・ボランティア・地域活動相談会

かながわ県民活動サポートセンターボランティア活動相談窓口相談員が地域活動に関するさまざまな悩みに無料で応えます

11月7日(木) 13時30分から 14時30分から 15時30分から 区役所2階つるみ区民活動センター...

子ども向け工作教室

あなただけのクラフトフラワーを一輪挿しに飾ろう!

10月26日(土) 10時~12時 14時~16時 区役所2階つるみ区民活動センター...

詳しくはこちら



一輪挿しに飾る作品を作ります

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)...

施設から

詳細は各施設にお問い合わせください

矢向地区センター

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

- 1 矢向地区センター秋まつり 矢向小学校・矢向中学校・サークルによる演技発表、作品展、物販など... 2 矢向フリーマーケット 掘り出し物を探しに矢向に集まれ... 3 親子クッキング アジアの麺料理(スープ麺)とデザートを食べ比べよう!



日本でも馴染みの東南アジアの麺とデザートを作ります

- 4 優しいピラティス体験会 11月7日・14日の木曜11時15分~12時15分 成人 各8人 各500円...

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 私の手仕事1 ベネチアンガラスペンダントを作ろう 11月2日(土)13時30分~16時...

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 末吉地区センターまつり 展示・発表・子ども縁日・バザーと企画盛りだくさん... 2 子どもと若者のひろばAnViva in 末吉 11月2日(土)13時~18時...



夕景・夜景それぞれの美しさを楽しみませんか

- 4 Xmasリースを作ろう 生のお花やアイテムを使ってオリジナルなリースをアレンジ...

- 5 水彩画教室~年賀状プラス~ 「先生の描いた絵をもとにする練習」に「年賀状の練習」をプラス...

- 6 美文字を書きましょ~筆ペンプラス~ 毛筆の練習に筆ペンで住所氏名の練習もプラス...

- 7 免疫力アップヨガ ヨガの動きをはじめとする健康ストレッチ...

- 8 ワンコイン 免疫力アップヨガ 心身をリラックスさせ質の良い睡眠へ導く...

- 9 親子リトミック リズムにあわせてたのしく1・2...

令和6年度鶴見区人権啓発講演会「あきらめない心」

講師:伊藤真波氏(日本初 義手の看護師北京・ロンドンパラリンピック競泳日本代表)

12月5日(木)13時30分~15時 ※オンライン視聴(要申込) 配信期間:7年1月15日(水)~31日(金)...



申込みはこちら

講師:伊藤真波氏

**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クリスマスミニツリーアレンジメント ▶プリザーブドフラワーで卓上に置くクリスマスツリーを作ります ㊟11月23日(土)13時~15時 ㊟成人 先 12人 ¥2,500円 申 11月9日10時から 窓(㊟は10日10時から)
- ②こず江先生のプレスクール ▶子育て相談もできます ㊟11月19日(火)10時~11時30分 ㊟1歳~未就園児と保護者 先 10組 ¥500円 申 10月29日10時から 窓(㊟は30日10時から)
- ③おもちゃ病院 ▶こわれたおもちゃをおもちゃドクターがなおしてくれます ㊟10月19日(土)10時~13時 ㊟小学生以下 先 15人※1人1点 申 10月11日10時から 窓か㊟
- ④ビビット体操教室 秋 ㊟11月1日~7年3月7日の毎週金曜※12月20日・27日、7年1月3日・10日は除く(全15回)9時15分~10時45分 ㊟成人 先 60人 ¥4,500円 持 ヨガマット、室内履き 申 10月11日10時から 窓(㊟は12日10時から)
- ⑤ラブリー体操教室 秋 ㊟11月7日~7年3月13日の毎週木曜※11月14日、12月26日、7年1月2日・9日を除く(全15回)11時15分~12時45分 ㊟成人 先 60人 ¥4,500円 持 ヨガマット、室内履き 申 10月17日10時から 窓(㊟は18日10時から)
- ⑥笑顔届けるおはなしやさん ㊟10月24日(木)10時30分~11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟
- ⑦よみきかせブラックシアターわらべうた ㊟11月4日(月・祝)11時~11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟
- ⑧子どもと若者の広場AnViva!! ㊟10月19日(土)13時~18時 ㊟18歳以下 ㊟
- ⑨映画「ローマの休日」で学ぶ英会話 秋 ㊟10月30日~7年3月12日の第2・4・5水曜※7年1月29日は除く(全10回)13時~15時 ㊟成人 先 12人 ¥2,000円 申 10月16日10時から 窓(㊟は17日10時から)

**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



- ①ちびっこえいご ▶えいごでうたっておどってコミュニケーション ㊟10月23日・30日、11月13日・27日、12月11日・18日、7年1月8日・22日の水曜(全8回)15時30分~16時 ㊟未就学児 先 20人 ¥3,000円 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ②秋のコミハマつり ▶コミュニティハウスで活動中のサークルの発表会 ㊟11月9日(土)・10日(日)10時から ㊟



作品展、舞台発表、工作、煎茶体験、販売などいろいろあります

**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ヨコハマバイフィルハーモニー公開練習 ㊟10月13日(日)15時~16時30分 持 室内履き ㊟
- ②そば打ち講座 ㊟11月17日(日)13時30分~16時 ㊟成人 先 10人 ¥1,200円 持 エプロン、三角巾、手ふきタオル、持ち帰り用容器(3人前) 申 10月20日9時30分から 窓(㊟は21日から)
- ③お正月小物作り「巳年」 ㊟11月19日(火)13時30分~16時 ㊟成人 先 12人 ¥1,000円 持 裁縫道具 申 10月22日9時30分から 窓(㊟は23日から)
- ④和菓子職人に習う「季節の和菓子作り」 ▶和菓子10個お持ち帰り ㊟11月20日(水)14時~15時30分 ㊟成人 先 12人 ¥2,000円 持 エプロン、三角巾、手ふきタオル 申 10月23日9時30分から 窓(㊟は24日から)
- ⑤スマホ教室 ㊟11月28日(木)・30日(土)〈全2回〉13時30分~16時 ㊟成人 先 10人 ¥1,000円 持 スマートフォン 申 10月29日9時30分から 窓(㊟は30日から)
- ⑥ストレッチ教室2 ㊟12月4日~25日の毎週水曜(全4回)9時30分~10時30分 ㊟成人 先 8人 ¥1,000円 持 大判タオル 申 11月6日9時30分から 窓(㊟は7日から)

**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駒岡音楽祭 ▶出演者:東京シユピツブアム、横浜ジャズエッグス他 ㊟11月3日(日)12時~14時30分 先 300人 ㊟
- ②駒岡お話の会 ㊟11月15日(金)10時~11時 ㊟未就園児と保護者 先 10組 申 11月1日10時から 窓
- ③Xmasスワッグ ㊟11月26日(火)10時~12時 先 16人 ¥2,300円 持 エプロン、軍手、雑巾 申 11月8日10時から 窓

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



- ①茶道体験教室(第4回目) ㊟10月26日(土)11時~15時(14時30分までに入場) 先 20人 ¥400円 申 10月11日10時から 窓か㊟
- ②園芸講座(第3回目) ▶ホトギスの育て方・楽しみ方 ㊟11月9日(土)13時~15時 先 12人 ¥1,000円 申 10月21日10時から 窓か㊟
- ③オータムフェア ▶囲炉裏で焼いたお餅にあんこ・きな粉を添え販売\*。そのほか茶道・書道の体験、ゲーム、物販など ㊟11月17日(日)10時~14時 ㊟  
※お餅の販売は事前申込制です  
㊟提供予定:10時30分~13時30分 先 30人 ¥300円 申 10月28日10時から 窓か㊟

**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毛糸で編むメガネのちょこっと置き ㊟11月15日(金)13時30分~16時 ㊟成人 先 8人 ¥500円 持 毛糸用かぎ針7号または8号 申 10月12日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ②歴史講座「災害から見た鶴見の近代史」 ㊟11月27日(水)10時~12時 ㊟成人 先 20人 ¥300円 持 筆記用具 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ③楽しい福文字(年賀状編) ㊟11月20日(水)10時~11時30分 ㊟成人 先 12人 ¥1,000円 申 10月15日9時30分から 窓(㊟は13時から)



楽しく自分だけの年賀状を書きましょう

- ④ロールケーキとルシアンクッキー ㊟11月29日(金)10時~13時 ㊟成人 先 8人 ¥1,500円 持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、ケーキ持ち帰り用容器(縦20cm×横10cm×高さ15cm以上)、持ち帰り用袋 申 10月16日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ⑤クリスマススワッグ作り ㊟11月28日(木)10時~12時 ㊟成人 先 10人 ¥2,100円 持 持ち帰り用袋 申 10月17日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ⑥パソコン相談室 ㊟11月14日(木)13時30分~15時30分 ㊟成人 先 10人(1人20分) 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は13時から)
- ⑦はなしのお宿 ㊟11月7日(木)11時~11時30分 ㊟未就学児と保護者 先 10組 ㊟
- ⑧なまむぎ子育て相談 ㊟10月15日~11月5日の毎週火曜10時~12時 ㊟未就学児と保護者 先 各8組(1組1時間) ㊟

**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利用サークル作品展 ㊟11月9日(土)10時~17時・10日(日)10時~15時30分 ㊟
- ②花咲く書道で年賀状 ㊟11月20日(水)14時~16時 ㊟成人 先 10人 ¥500円 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は10時から)
- ③アロマで作る万能クリーム ▶天然成分100% 抜群の保湿力 ㊟11月22日(金)10時~12時 ㊟成人 先 10人 ¥800円 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は10時から)
- ④秋の植物染め教室 ▶どんぐりで優しい秋の色に染めましょう ㊟11月26日(火)13時30分~16時 ㊟成人 先 10人 ¥1,000円 申 10月11日9時30分から 窓(㊟は10時から)

**みその公園「横溝屋敷」**  
〒230-0073 獅子ヶ谷3-10-2  
☎574-1987 ㊟574-2087  
休 第1・3月曜



美食会 ▶能登半島地震からの復興を応援しよう ㊟11月30日(土)12時~14時 先 20人 ¥4,000円※前日~当日キャンセルの場合は全額いただきます 申 10月22日10時から 窓 ㊟㊟または ㊟qq2h4dy9n@dance.ocn.ne.jp



輪島市の食材と地元の野菜を使い、輪島塗の御膳で和食料理を楽しむ。参加費の一部は復興支援へ寄付させていただきます

**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カムカムウクレレコンサート&フラ ㊟11月9日(土)13時~15時 先 60人 持 室内履き 申 10月12日10時から 窓(㊟は13日10時から)
- ②ゲートボールを楽しもう ㊟11月2日~23日の毎週土曜(全4回)10時~12時 ㊟60歳以上 先 12人 持 動きやすい服装 申 10月19日10時から 窓(㊟は20日10時から)
- ③音楽レクリエーション介護予防体操 ㊟11月11日(月)13時30分~15時 ㊟60歳以上 先 40人 申 10月21日10時から 窓(㊟は22日10時から)
- ④年賀状とクリスマスカードを絵手紙で ㊟11月21日・28日の木曜(全2回)13時~15時 ㊟60歳以上 先 12人 ¥500円 持 筆、墨、水彩絵の具 申 10月31日10時から 窓(㊟は11月1日10時から)
- ⑤60歳からの体力づくり 秋 ㊟11月8日・22日、12月6日の金曜(全3回)13時15分~14時45分 ㊟60歳以上 先 50人 持 室内履き 申 10月18日10時から 窓(㊟は19日10時から)
- ⑥はじめての太極拳 秋 ㊟11月6日~7年3月19日の第1・3・5水曜※7年1月1日は除く(全10回)9時30分~10時30分 ㊟60歳以上 先 30人 ¥1,000円 申 10月23日10時から 窓(㊟は24日10時から)
- ⑦姿勢改善体操 秋 ㊟11月22日~7年3月14日の第2・4金曜(全8回)10時30分~12時 ㊟60歳以上 先 40人 ¥1,000円 申 11月1日10時から 窓(㊟は2日10時から)
- ⑧サロンやまのて ▶10月は茶ばしらの皆さんによる読みきかせと紙芝居があります。11月は二胡の演奏会があります ㊟10月11日、11月8日の金曜10時~12時 ㊟60歳以上 ¥各100円 ㊟
- ⑨パソコン相談室 ㊟10月19日、11月2日の土曜13時30分~15時30分 ㊟60歳以上 申 各開催日前日12時までに 窓か㊟
- ⑩ひざびざワックン体操 ㊟第3以外の火曜14時~15時30分 ㊟60歳以上 ㊟

**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おなか元気教室 ▶ヤクルト社員による「おなかの話」と「おなか体操」☎11月25日(月)10時～11時 先 30人 持 動きやすい服装 申 10月11日から 窓か ☎ 申 固 横浜市馬場地域ケアプラザ ☎ 576-4231
- ②ママカフェ「親子でリトミック」▶チャイルドボディセラピストによる知育遊び・手遊びなど ☎11月18日、12月16日、7年1月20日、2月17日、3月17日(全5回) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分 ③16カ月～1歳6カ月の子と保護者 ④2歳7カ月～3歳の子と保護者 先 各12組 ¥2,000円 申 10月20日10時から 窓 ( ☎ は13時から)
- ③空間を華やかに彩る英国式ハンギング ▶冬の花を寄せ植えにします ☎11月17日(日)10時～12時 ①成人 先 6人 ¥3,000円※ハンギング用バスケット代は別途 持 エプロン、手袋 申 10月20日10時から 窓 ( ☎ は13時から)
- ④作品展と発表会 ▶日ごろのサークル活動の成果を展示・発表します ☎11月10日(日)9時30分～15時 固

10月1日は鶴見区の誕生日!  
97年前に横浜市最初の5区のひとつとして生まれたよ



**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横浜子育てサポートシステム入会説明会 ▶地域で子育てをお手伝いする「提供会員」・「両方会員」の入会説明会 ☎10月30日(水)10時～11時 ①市在住の20歳以上※研修あり 先 6人 持 スマートフォン、本人確認書類 申 当日までに 窓 ☎ ☎ または WEB 申 固 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610 ☎ 582-7591
- ②看護師相談 ▶アレルギーに関するミニ講話の後、個別相談ができます ☎10月18日(金)10時30分～11時45分 ①未就学児の母、妊娠中の人 先 4組 固
- ③1歳からの手遊びわらべうた ▶奇数月開催 ☎11月8日(金)13時から ①1歳の子と保護者 先 6組 固
- ④栄養士相談 ▶離乳食や偏食など個別相談ができます ☎10月25日(金)10時から ①未就学児の母、妊娠中の人 先 6組 固

**鶴見中央コミュニティハウス**  
〒230-0051 鶴見中央1-31-2  
シーブレイ内 ☎ 511-5088  
☎ 511-5089 休 第3水曜



- 親子ゆとりひろば お話し会&相談会**  
▶手遊び・絵本読み聞かせ・パネルシアター ☎10月15日(火)10時～12時 ①未就学児と保護者 先 7組 固

**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横浜子育てサポートシステム入会説明会 ☎10月26日(土)10時～11時 ①生後57日～小学6年生までの子がいる保護者 先 6組 申 前日までに ☎ か WEB 申 固 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610 ☎ 582-7591
- ②ベビーのためのタッチケア ▶親子でふれあい、バランスよく動けるようになる身体の基礎を作ります ☎11月1日(金)13時30分～14時30分 ①4カ月ごろまでの子と保護者 先 7組 持 バスタオル 申 10月18日12時から WEB
- ③保育士相談 ▶相談の前にミニ講話「室内あそびと季節に合った服装」があります ☎11月6日(水)10時30分～12時 ①未就学児と保護者 先 5組 固
- ④手遊びわらべうた ☎10月25日(金) ①10時30分～11時 ②11時～11時30分 ③1ねんね期～おすわり期の子と保護者 ④はいはい期～あんよ期の子と保護者 先 7組 固

**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



- 寛政中コミハまつり** ▶作品展や発表など、日ごろの成果をご覧ください ☎10月26日(土)10時～15時 固

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



- ①ピッコロの森であそぼう ▶クイズ、ゲーム、工作など※雨天の際は中止(館内は通常開館となり、工作の一部を行います) ☎11月3日(日)10時～11時30分 ①ログハウス館内(イベント参加者のみ入館可)とログハウス前広場 ②中学生以下 先 100人 持 エコバッグ 固
- ②コロコロおもちゃ工作 ☎10月19日(土)・20日(日)10時～12時 ①中学生以下 先 各20人 申 当日9時から 窓
- ③いっしょにあそぼう会 ▶どろんこ保育園の先生と遊びましょう ☎10月23日(水)10時40分～11時 ①未就学児と保護者 固
- ④おはなし会 ▶絵本、紙芝居、手遊びなど ☎10月16日(水)11時～11時15分 ①未就学児と保護者 固



ハロウィンシールを貼って、転がして遊ぼう

**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



- ワンデーレッスン** ▶当日受付の教室です 詳細はウェブへ ☎10月11日～11月9日 ①16歳以上 ¥610円 持 動きやすい服装、タオル、室内履き 固
- 火曜** はじめてのエアロビクス、ラテンダンスフィットネス、ヨガなど
- 水曜** やさしい体幹トレーニング
- 金曜** バランスボール、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

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



- ①展示「横浜のともだち リヨンのこと」 ▶横浜市とフランスのリヨン市の姉妹都市65周年を記念しパネル・関連図書を展示します ☎10月11日(金)～11月10日(日)※10月15日は休館日 固
- ②フランスの絵本おはなし会 ☎11月7日(木)11時～12時 ①3歳以上 先 20人 固
- ③うきうき秋の紙芝居まつり ▶紙芝居つるかめ座による紙芝居おはなし会 ☎10月26日(土)11時～11時30分 ①3歳以上の未就学児と保護者 先 15組 固
- ④絵本とわらべうたのおはなし会 ▶赤ちゃん楽しい時間を過ごしましょう ☎10月29日(火) ①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分 ③10歳の子と保護者 ④1～2歳の子と保護者 先 各10組 固

**鶴見区社会福祉協議会**  
〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオベルテ鶴声2階  
☎ 504-5619 ☎ 504-5616

善意銀行への寄付 7月1日～7月31日(敬称略)  
吉兆グループ

健(検)診・教室		*原則として10月11日～11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	予約制	備考
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係 ☎ 510-1850 ☎ 510-1887</b>			
乳幼児健診 ※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください	4カ月児	11月5日(火) 8時50分～10時10分受付	
	1歳6カ月児	10月11日・18日、11月8日の金曜 8時50分～10時10分受付	
	3歳児	10月17日、11月7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》	11月8日(金)13時30分～15時受付	予約制	
<b>【予約・問合せ】 健康づくり係 ☎ 510-1827 ☎ 510-1792</b>			
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 10月22日(火)、11月7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 11月26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 申 11月1日8時45分から ☎	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、歯みがきアドバイス、むし歯リスクチェック(保護者)、食事に関する個別相談など 11月14日(木) ①9時20分～ ②10時～ ③10時40分～ 先 各4組 申 10月11日8時45分から ☎	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 10月15日(火) ①9時～ ②10時～ ③11時～ 11月1日(金) ①13時～ ②14時～ ③15時～	予約制	
<b>【予約・問合せ】 障害者支援担当 ☎ 510-1848 ☎ 510-1897</b>			
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 11月5日(火)14時～16時 ☎ 区役所1階 母子健康相談室	予約制	
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	11月13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…「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(2025年4月1日現在)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前年度(令和5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)