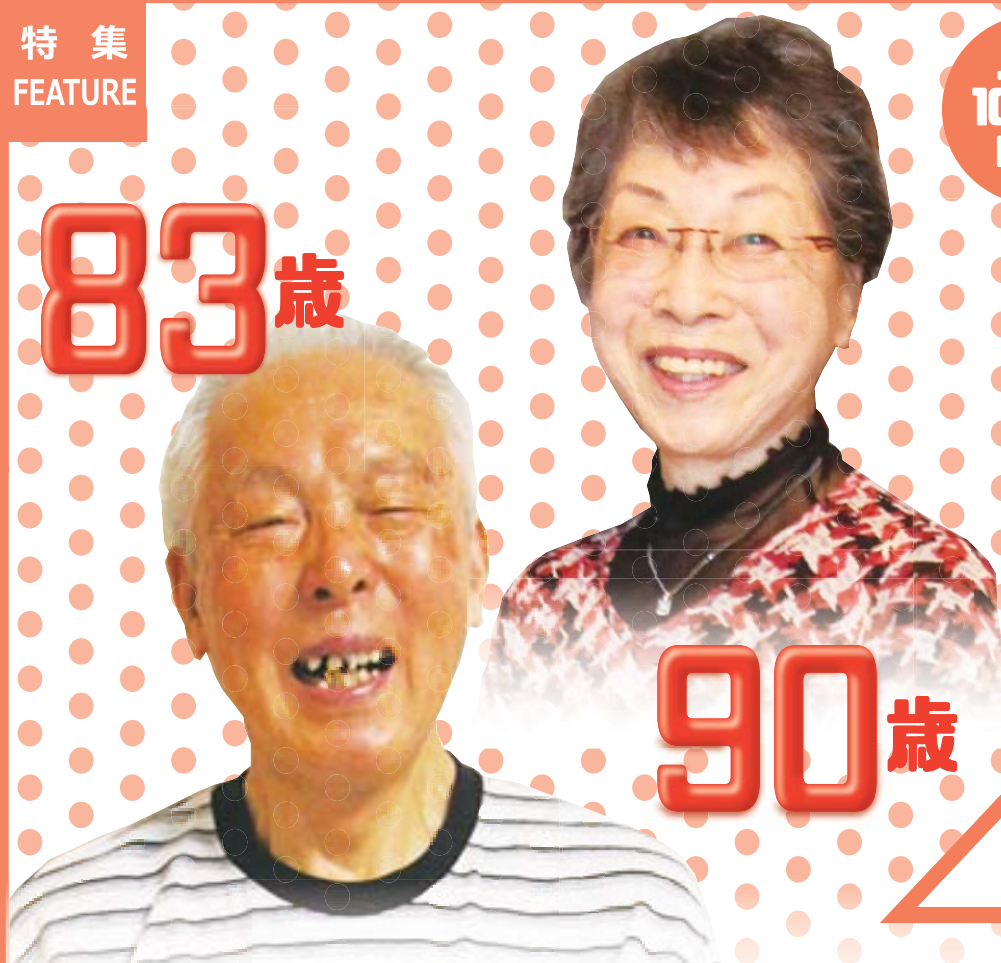


特集  
FEATURE

毎月1日発行

つるみ  
No. 251  
2018  
September



83歳

90歳

人生  
100年  
時代

「元気の秘訣」  
聞いてみました

人生100年時代といわれる今、いくつになっても楽しく健康的な生活を送ることは、誰もの願いです。そこで今回は、高齢になった今も元気に暮らすお二人にスポットをあて、そのライフスタイルや元気の秘訣を伺います。(8・9ページに続く)



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  
広報よこはま  
鶴見区版9月号

File3

商店街グルメ

立ち寄って美味しい

つるみ

ひとり  
た(食)べ

～商店街グルメ紀行～



寿司料理 鈴よし  
「ちらし寿司」  
(ランチ)

～鶴見銀座商店街～

1,000円(税込)汁物、デザート付き  
鶴見中央5-10-27  
日曜・祝日

京急鶴見前のベルロード(鶴見銀座商店街)にある老舗の寿司店「鈴よし」は、旬のネタを手頃な価格で食べられると、地元はもちろん遠方からも足しげく通う常連さんたちでいつも賑わっています。

中でも人気なのが、彩りも美しい「ちらし寿司」。惜しみなく厚く切られたネタが10種ほど盛られたちらしは、ボリュームも満点!これに汁物とデザート(コーヒゼリー)が付いて1,000円(ランチ限定)

となれば、人気なもの納得です。ランチ(11時30分～13時)は1人で来店する人も多いそうなので、まさに「ひとり食べ」には、強い味方です。



店主 鈴木 吉太郎 さん

区役所地域振興係 ☎ 510-1687 fax 510-1892

地域猫  
って?

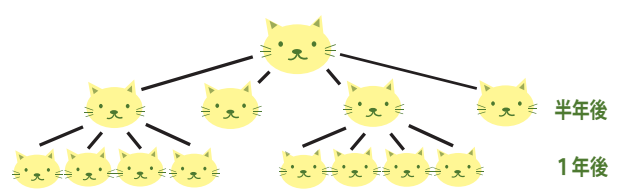
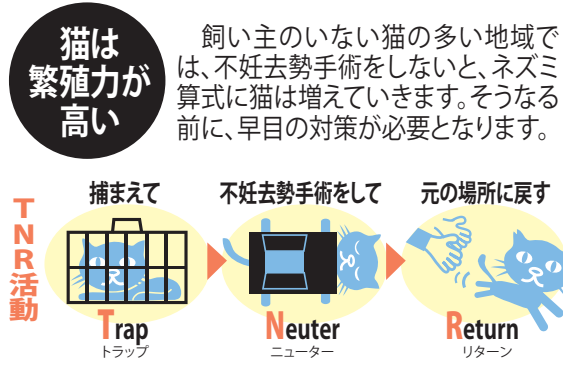
人も猫も住みやすい街づくり

Q. 「地域猫」ってなんですか?

耳カットは手術済の猫のあかし



A. 地域猫とは、飼い主のいない猫を地域(自治会・町内会やボランティア)が中心となって、むやみに繁殖しないよう不妊去勢手術をしたり、ふん尿や掃除のルール決めをしたりして、地域のみんなで見守っていく猫のことです。区役所でも地域と連携しながら、猫も人も住みやすい環境づくりを進めています。



増やさないための取組

飼い主のいない猫を増やさないために、捕まえ(Trap)、不妊去勢手術をし(Neuter)、元の場所に戻す(Return)=TNR(左記図)という考え方があります。今いる猫を一代限りの命で全うさせ、自然淘汰で減らすのが目的で、地域猫活動はその発展形といえます。市でも、このTNR活動を推奨しています。

地域の自主的な活動  
長年、飼い主のいない猫による問題をかかえる地域では、個人や町内会が自主的に対策に取り組む動きも出てきています。市では、手術費用の一部補助を行うほか、区役所でも猫のふん尿被害で悩む人に超音波猫侵入防止器を無料で貸し出しています。



超音波猫侵入防止器

地域の事例に学ぶ  
長年、課題だった「飼い主のいない猫」問題を町内会とボランティアが協力し解決!【江ヶ崎町】

飼い主のいない猫をめぐるトラブルが多く、以前から個人が自発的に猫の世話や不妊去勢手術をしていた江ヶ崎町では、それを地域の問題と捉え、町内会が支援することで、飼い主のいない猫の数を増やさないことに成功しました。「町内会が活動を支援し、個々のボランティアをまとめ、地域のルールを決めるなど取り組んだ結果、『子猫を見なくなった』、『尿の臭いが減った』、『猫の鳴き声が少なくなった』など、住民も成果を実感してくれています。ただ、うちの町だけで取り組んでも隣町で取り組まなければ、いずれまた増えてしまいます。今後は取組がさらに広がることで、人も猫も住みやすい町になれば」と黒川会長。その後も地域全体で飼い主のいない猫を見守り続けていくことが大切だそうです。



江ヶ崎町内会 黒川 宣宣 会長

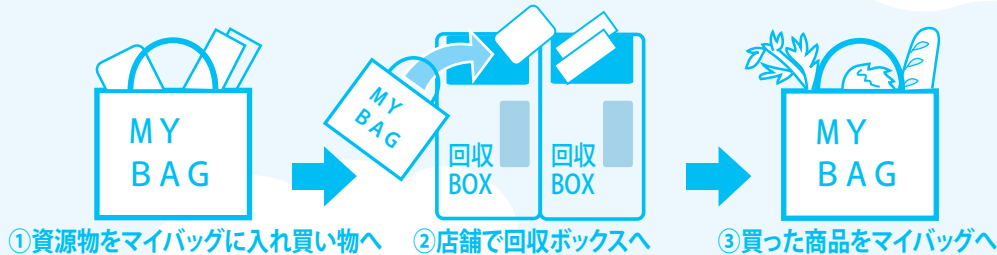
飼い主のいない猫でお悩みの地域がありましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください!

区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

## スーパーなどの店頭回収を利用し もっともっと資源物をリサイクル!

市内には、牛乳パック、食品トレイ、ペットボトルなどの資源物の店頭回収に積極的に取り組む店舗があります。これらの店舗では、買い物客が利用できる回収ボックスを常設し、資源物を材質ごとに集め、物から物へリサイクルすることで、より質の良い資源の再利用につなげています。

買い物には資源物をマイバッグに入れて出掛け、店舗の回収ボックスに出したら、空いたマイバッグに買った商品を入れて持ち帰る。そんな資源リサイクルとレジ袋削減が同時にできるライフスタイルに、あなたも切り替えてみませんか。



このボックスが目印です!



スリム「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

### 区内で店頭回収を実施している店舗

ライフ鶴見下野谷町店(下野谷町1-27)
ライフ鶴見店(北寺尾2-19)
サミットストア新川崎店(江ヶ崎町15-30)
ミアクチーナ末吉店(上末吉2-12-24)
ユーコープ岸谷店(岸谷3-13-5)
ユーコープ馬場店(馬場4-37-10)
FUJI馬場店(馬場3-10-45)
京急ストア鶴見市場店(市場東中町5-11)
京急ストア鶴見西店(豊岡町1-5)
京急ストア鶴見本町通店(本町通4-171)

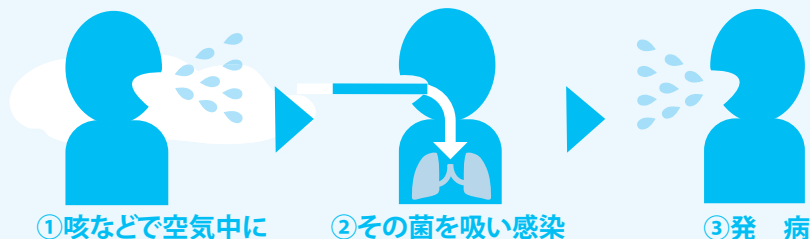
※「牛乳パック」、「食品トレイ」は、上記の全店で実施。その他の品目は店舗により異なるため、ご確認ください

問 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

## 結核って、「過去の病」じゃないの? いいえ、年2千人<sup>人</sup>が命を落とす「現代の病」です

結核というと、「過去の病」と思われがちですが、実は毎年、国内で新たに約18,000人の患者が発生し、約2,000人もの人が命を落としている重大な感染症のひとつです。ただ、近年では、きちんと薬を飲めば完治できる病気であり、むやみに恐れることもありません。正しく知って、結核を予防しましょう。

### 結核は、咳やくしゃみでも空気感染します



※仮に感染しても、体内の免疫力などにより発病しないこともあります

咳やたんが2週間以上続く

こんな症状のときは  
早目の受診を...

微熱、身体のだるさが2週間以上続く

### 結核の予防には健康的な生活が大切

・適度な運動 ・十分な睡眠 ・バランス良い食事 ・禁煙

◇年1回の定期健診で結核を早期に発見しましょう

◇乳児はBCG接種(生後5~8か月)で重症化を防ぎましょう

シニア<sup>無料</sup> 9月27日(木)午前 65歳以上の区民  
結核健診 30人(5枠×6人) 下記へ☎か☒

※胸部エックス線検査を実施します(過去1年間に受けていない人)

問 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 fax 510-1792

## 鶴見で自転車の事故が急増 保険未加入だと高額賠償も!

区内では昨年に比べ、人身交通事故が急増しています。中でも高齢者、二輪をはじめとする自転車に関する事故が大幅に増えています。

原因の多くは交差点での「一時停止無視」や「信号無視」などが大半で、またヘルメット未着用のために大けがにつながる事故も起きています。

自転車も、車やバイクと同じ車両です。交通ルールやマナーを守るのはもちろん、乗るときは子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。

### 小学生が自転車で女性と衝突。母親に9,500万円の賠償命令(神戸)

小学5年生の少年が乗った自転車が、散歩中の女性(62)と衝突し、女性は頭部を強打、その後意識不明になる。神戸地裁は、少年の母親(40)に監督義務を果たしてないとし、約9,500万円の高額賠償を命じた。こうした事故の場合、自転車は保険加入義務がないため、高額賠償命令が出されると自己破産に至るケースも少なくありません。安全運転はもちろん、万が一に備え保険への加入も検討しましょう。



鶴見警察署交通課 寺島武美課長

「これだけは守って!」~鶴見警察署から~

子どもには必ずヘルメットの着用を。  
大人も極力、かぶりましょう

「自転車は車道」が原則、歩道は例外。  
車道は左側を通行し、歩道を走る場合は、  
歩行者優先で車道側を徐行しましょう

「自転車だから」は、禁物!  
交通ルールは絶対に守りましょう

- ・「飲酒運転」、「二人乗り」は絶対禁止!
- ・夜間ではライトを必ず点灯
- ・交差点では信号を守り、一時停止と安全確認を



問 鶴見警察署交通課 ☎ fax 504-0110

## あなたの家の電力消費量 いくらか測定してみませんか

残暑が続くこの時期、冷房機器などの多用で電気代も心配ですが、家庭で使う家電の消費電力や電気代がどれくらいか、ご存じですか？  
区役所では家庭で使う電化製品の消費電力量や電気代などをリアルタイムで測定できる電力消費量等測定器(写真)を無料で貸し出しています。使用中の電力量や電気代はもちろん、月額換算した数値も確認できるので、ぜひご家庭の節電対策にお役立てください。

- 貸出期間** 1か月以内
- 貸出場所** 区役所企画調整係(5階3番窓口)
- 申込方法** 電話で予約後、窓口で機器を受け取り(身分証明書が必要)

▶各家電製品の電気消費量が一目でわかります



☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1676 fax 504-7102

## 消防団員になって 自分たちのまちを守ろう!

消防団員は、普段は仕事や学業をしながら、災害時などに地域のために活動する、非常勤特別職の公務員です。鶴見区では現在、480人の団員(うち女性は70人以上)が活動しています。消防署では随時団員を募集中ですので、興味がある人は気軽にご連絡ください。

みんなで  
守ろう!



できる範囲で! 学生も大歓迎! まずは見学から!

**条件** 区在住・在勤・在学の18歳~69歳(定年70歳)  
※公務災害補償制度、被服の貸与あり

**報酬** 年額:34,000円 ※5年以上の勤務で退職報償金あり  
出勤報酬:災害 3,400円/1回 指導 2,400円/1回

☎ 鶴見消防署消防団係 ☎ fax 503-0119

## 31年4月から保育所等の 利用を希望する人へ

31年度に保育所等の利用を希望する人に利用案内を配布します。

🕒 10月12日(金)から

📍 鶴見区役所3階4番窓口、鶴見駅西口行政サービスコーナー、区内認可保育所、区内地域ケアプラザ、わっくんひろば

※「就業(予定)証明書」の様式のみ10月1日(月)から先行配布(区役所または市HPで)

### 障害のあるお子さんの利用希望は...

10月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)9時~11時30分、13時~16時30分に、区役所(3階4番)までご相談ください。それ以降は電話予約(☎510-1839)の上、窓口へお越しください

☎ 区役所子ども家庭係(3階4番) ☎ 510-1816 fax 510-1887

## 31年4月に小学校へ入学するお子さんの 「就学通知書」をお届けします

「就学通知書」は、お子さんが入学する市立小学校と健康診断の日時をお知らせするものです。31年4月に新たに小学校へ入学するお子さんの保護者あてに、「就学通知書」を10月中旬にお送りしますので、ご確認ください。

### 外国籍で区内に住民登録のあるお子さんには...

お子さんの保護者あてに、9月上旬に入学案内をお送りします。市立小学校への入学を希望する人は、区役所(2階1番)へ手続きにお越しください。



☎ 区役所登録担当(2階1番) ☎ 510-1706 fax 510-1893

topics/column

## 大佛次郎と猫 500匹と暮らした文豪

「鞍馬天狗」や「赤穂浪士」「パリ燃ゆ」などで知られる大佛次郎は、「猫が十五匹以上になったら、家を猫に譲って別居する」というほどの猫好きです。次郎の猫との生活の様子が随筆・当時の写真などで語られます。

大佛次郎記念館/監修 小学館/発行



一般



児童

## くものすおやぶん ほとけのさばき

寺の和尚から本堂の仏様を狙うものがあると相談をうけ、子分をおとりにし、賊の後をつけてみると...。お寺の名もつくつくじ、みやげものやの品物も「せみあめ」、客も仁王像もみんな虫ずくしのお馴染みのシリーズ。  
秋山あゆ子/著 福音館書店/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



## 「東京物語」(1953/邦)

「家族」「親子」という普遍的テーマを扱った巨匠・小津安二郎監督の代表作。(詳細はP11「末吉地区センター」参照)

## 「君の名は」(1953/邦)

「真知子巻き」が社会現象にもなったNHK連続ラジオドラマを映画化した不朽の名作。(詳細はP10「潮田地区センター」参照)

## 「片目のジャック」(1961/米)

1880年のメキシコが舞台のマーロン・ブランド主演・監督の西部劇映画の傑作。(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 ㊱ファクス  
㊲Eメール ㊳ホームページ ㊴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

#### 第13回みらい祭り

花の販売、バザー、軽食模擬店  
㊟10月13日(土)10時～14時 ㊢雑貨工房みらい(獅子ヶ谷1-24-33岸本ビル1階) ㊣※日用品、衣類(きれいな状態のもの)の提供をお待ちしています(受付は9月18日～10月5日)  
㊤障害者地域作業所 雑貨工房みらい  
㊦ ㊧ 574-3879

#### つるみ子育て・個育ちフォーラム企画「特異を得意にかえて」

自閉症の息子を演奏活動や就労へと導いた小柳真由美さんのお話と、息子の拓入さんによるピアノ・フルート演奏を行います  
㊟10月4日(木)10時～11時15分 ㊢サルビアホール(鶴見中央1-31-2) ㊣区民優先 ㊤抽100人 ㊦あり(抽12人※要申込) ㊧9月21日までに「必要事項」を記入して㊨か㊩または㊪  
㊫ つるみ子育て・個育ちフォーラム運営委員会  
㊬ 583-1980(山内)  
㊭ 鶴見中央3-20-1 鶴見区役所 つるみ区民活動センター 気分「つるみ子育て・個育ちフォーラム」宛  
㊮ tsurumi.kosodate.forum@gmail.com  
㊯ 510-1716

#### 鶴見区健康づくり行事

区内美容・美肌・クリーニング組合による展示・体験。毛髪チェックやクリーニング相談など  
㊟10月2日(火)10時～15時 ㊢区役所1階区民ホール ㊣  
㊤区役所環境衛生係  
㊦ 510-1845 ㊧ 510-1718

#### 土壌混合法講習会

微生物の力で生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  
㊟9月11日(火)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

#### 看護師復職支援研修会～看護の現場のぞいてみませんか?～

区内病院での看護技術体験や見学など  
①看護技術体験等 ㊟11月3日(土・祝)10時～15時 ㊢済生会横浜市東部病院(下末吉3-6-1) ②病院見学 ㊟11月8日(木)・9日(金)10時～15時 ㊣見学希望先の病院※①の研修時に見学先の希望を伺います ㊤鶴見区内の病院で働きたいと考えている看護師、准看護師いずれかの資格保有者 ㊦あり ㊧10月18日までに「必要事項」、年齢、取得免許、離職期間、臨時保育室利用希望の有無について㊨か㊩  
㊫ 済生会横浜市東部病院看護部  
㊬ 576-3000  
㊭ kango@tobu.saiseikai.or.jp

#### あつまれ! えがお

手作りおもちゃや親子ふれあい遊びを楽しもう! 保育施設の紹介や育児相談もあります  
㊟①鶴見中央地域ケアプラザ(鶴見中央1-23-26):9月11日(火)10時～12時 ②潮田地区センター(本町通4-171-23):9月12日(水)10時～11時30分 ③矢向地域ケアプラザ(矢向4-32-11):9月21日(金)10時～12時 ㊣未就学児と保護者 ㊤区役所こども家庭支援課  
㊦ 510-1797 ㊧ 510-1887

#### 第4回つるみMACHI塾(全8回) 知っていますか? 鶴見川の今・昔～生きもの、ふれあい、安心・安全～

鶴見川の歴史や環境、防災について学びます。講師は下流ネット・鶴見の皆さんです  
㊟9月26日(水)18時～19時30分(開場17時30分) ㊢つるみ区民活動センター(区役所2階) ㊣先30人 ㊤(17時以降は夜間入口を利用)  
㊫ つるみ区民活動センター  
㊬ 510-1694 ㊭ 510-1716



#### 自分のお片付け講座～軽やかに過ごす人生のために～

整理収納アドバイザーが身の回りの「物」や「事柄」の整理の進め方についてアドバイス。エンディングノートの活用についてもお伝えします  
㊟10月16日(火)14時～16時 ㊢区役所6階8号会議室 ㊣市民 ㊤80人 ㊧9月18日9時から ㊨  
㊫ 区役所高齢者支援担当  
㊬ 510-1774 ㊭ 510-1897

## 施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

### 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  
①～⑤の㊩は9月12日10時から ㊪(㊫は13時から)  
①秋からはじめる「中国語会話」㊟10月1日～11月12日の毎週月曜日10時～12時(10月8日は除く) ㊣成人 ㊤先10人 ㊦¥2,000円 ㊧持筆記用具 ②今、話題沸騰中「ミニ盆栽づくり」㊟10月6日(土)10時～12時 ㊣成人 ㊤先10人 ㊦¥1,500円 ㊧持園芸用はさみ、手袋、エプロン ③園芸初心者さんでも大丈夫! 「多肉植物」㊟10月22日(月)10時～12時 ㊣成人 ㊤先10人 ㊦¥800円 ㊧持園芸用はさみ、手袋、エプロン ④しあわせなひとくち 秋の和菓子づくり ㊟10月24日(水)13時30分～15時30分 ㊣成人 ㊤先10人 ㊦¥1,500円 ㊧持エプロン、ハンドタオル(あれば日本手ぬぐい) ⑤ママカフェ「親子でリトミック」後期 ㊟10月～31年2月の第3月曜日(全5回) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分 ㊣①8か月～1歳4か月児と保護者 ②1歳5か月～3歳児と保護者 ㊤各15組 ㊦各2,000円

### 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潮田交流プラザ「秋まつり」㊟展示のみ:9月22日(土)13時～17時 展示・舞台発表:9月23日(日・祝)10時～16時 ㊫ ②ママとわくわく♪リズムで遊ぼう ㊟10月9日・23日・30日の火曜日(全3回)10時～11時 ㊣1～2歳児と保護者 ㊤先20組 ㊦¥800円 ㊧持子の飲み物、汗拭きタオル、運動のできる服装 ㊨9月13日9時30分から ㊩(㊪は14日から) ③折り紙でハロウィン壁飾り作り ㊟10月13日(土)13時30分～15時30分 ㊣小学生以上 ㊤先12人 ㊦¥200円 ㊧持はさみ ㊨9月11日9時30分から ㊩(㊪は12日から) ④ふっくらパン作り講座2～ロールパン ㊟10月11日(木)11時～15時 ㊣成人 ㊤先12人 ㊦¥1,200円 ㊧持エプロン、三角巾、手拭きタオル ㊨9月15日9時30分から ㊩(㊪は16日から) ⑤映画「君の名は」(1953年) ㊟10月18日(木)13時～15時 ㊣成人 ㊤先40人 ㊨9月11日9時30分から ㊩(㊪は12日から)※詳細は7ページ



### 寺尾地区センター

〒230-0076 馬場4-39-1 ㊦ ㊧ 584-2581 ㊨ ㊩ 584-2583 ㊪第4月曜  
①エンジョイ体操 ㊟10月5日～31年2月15日の毎週金曜日(10月26日、11月23日、12月21日・28日、31年1月4日は除く)〈全15回〉10時～12時 ㊣成人 ㊤先60人 ㊦¥3,000円 ㊨9月11日10時から ㊩(㊪は12日から) ②プレジャー体操▶リズムに乗ってリラックスストレッチ ㊟10月11日～31年2月21日の毎週木曜日(10月25日、12月20日・27日、31年1月3日・10日は除く)〈全15回〉11時30分～13時30分 ㊣成人 ㊤先60人 ㊦¥3,000円 ㊨9月13日10時から ㊩(㊪は14日から) ③リメイク講座 ㊟10月4日・11日・18日、11月1日の木曜日(全4回)10時～13時 ㊣成人 ㊤先10人 ㊦¥1,800円 ㊨9月13日10時から ㊩(㊪は14日から) ④イタリア簡単家庭料理 ㊟10月16日(火)10時～13時30分 ㊣成人 ㊤先16人 ㊦¥1,000円 ㊨9月18日10時から ㊩(㊪は19日から) ⑤栗とさつまいものタルト▶秋の味覚を堪能するお菓子教室 ㊟9月28日(金)10時～13時 ㊣成人 ㊤先12人 ㊦¥1,000円 ㊨9月11日10時から ㊩(㊪は12日から)



### 税理士による無料税務相談会 in つるぎんドット来～!!

所得税や相続税など税金のことなら何でも地元税理士会所属の税理士が解説します  
㊟9月29日(土)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 ㊧ 502-7425  
㊨ 鶴見税理士会 ㊩ 検索



### 全国一斉! 法務局休日相談所 土地・建物、会社に関する登記、地代・家賃の供託、戸籍・国籍に関することなど

㊟10月7日(日)10時～16時 ㊢横浜第2合同庁舎1階会議室(中区北仲通5-57) ㊣事前に ㊤  
㊫ 横浜地方方法務局総務課  
㊬ 641-7461

## スポーツ・アウトドア

### 第16回鶴見区民親と子ソフトテニス教室

ソフトテニスを通じて親と子のふれあい・技術向上  
㊟9月22日(土)～31年3月17日(日)〈全10回〉10時～12時30分 ㊢潮田公園テニスコート(向井町2-71-1) ㊣区在住・在勤・在学の親子 ㊤保護者:2,000円子:1,500円(保険料込) ㊨9月20日までに専用申込書(鶴見区ソフトテニス協会)と㊦を㊩  
㊫ 鶴見区ソフトテニス協会(鶴見中央1-18-2井上スポーツ内)  
㊬ ㊭ 511-0665

### 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 ☎511-5089 休第3水曜

- ①Let's エンジョイ ちびっこえいご 10月7日・21日、11月4日・18日、12月9日の日曜日(全5回)9時50分～10時40分 4～5歳児 先12人 ¥2,000円 申9月12日10時から 窓(☎は14時から)
- ②♪歌と語りの歌声ひろば♪～楽しいおしゃべりとピアノの生演奏～ 9月29日(土)14時～16時 先70人 申9月11日10時から 窓(☎は14時から)
- ③スニーカーで健康ダンス▶社交ダンス 10月14日・21日・28日、11月4日・18日、12月2日の日曜日(全6回)11時～12時45分 小学生以上 先16人 ¥2,500円(保険料含む) 申9月16日10時から 窓(☎は14時から)
- ④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 9月18日(火)10時～12時 未就学児と保護者 先8組 直

### 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 休第4月曜

- ①書を学ぶ▶初心者の書道教室 10月10日～31年3月13日の第2・4水曜日(12月と3月は第2のみ)(全10回)10時～12時 60歳以上 先20人 ¥1,000円 申9月12日10時から 窓
- ②楽しく描く水彩画 10月～31年2月の第1・3月曜日(全10回)10時～12時 60歳以上 先20人 ¥1,000円 申9月13日10時から 窓
- ③簡単英会話(中級) 10月9日～31年3月12日の第2・4火曜日(12月は第2のみ)(全10回)14時～16時 60歳以上 先30人 ¥1,000円 申9月11日10時から 窓
- ④温故知新・わが町探訪・もっと知ろう鶴見 10月10日(水)・17日(水)・24日(水)、11月10日(土)・14日(水)・21日(水)、12月5日(水)(全7回)10時～12時 60歳以上 先40人 ¥2,000円 申9月14日10時から 窓
- ⑤映画で元気!青春回帰・寺尾の休日「片目のジャック」(1961年) 9月18日(火)13時から 60歳以上 ¥入会金2,000円、資料代各回300円 直 ※詳細は7ページ

### 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映画「東京物語」(1953年)▶懐かしい映画を楽しむひとときを。笠智衆・原節子主演 10月4日(木)13時30分～16時30分(開場13時15分) 60歳以上 先40人 直 ※詳細は7ページ
- ②一汁三菜基本の基▶みんな大好き「肉じゃが」で和食の基本を「体食感」 9月30日(日)10時～13時 小学生3年生以上と保護者 先8組 ¥700円 持 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具 申9月11日10時から 窓
- ③サタデーモーニング体操 9月22日(土)9時30分～10時50分 成人 先35人 ¥150円 持 飲み物、タオル、動きやすい服装 直
- ④子どもと若者のひろば「アソViVa」in末吉 10月6日(土)13時～18時 18歳以下 先20人 直
- ⑤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 9月27日(木)10時30分～11時30分 未就学児と保護者 先15組 直

### 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 シークイン内  
☎511-5711 ☎511-5712 休第3水曜  
HP サルビアホール

- ①Salvia Academy vol.46 デコパージュワークショップ▶クリスマスに飾るタイルの壁かけ 11月3日(土・祝)14時～16時 小学生3年生以下は保護者同伴 先20人 ¥2,000円 持 はさみ、エプロン 申9月11日9時から 窓(☎は14時から)
- ②さるびあ落語 古今亭今いち 11月14日(水)14時～15時 先100人 ¥500円 申9月12日10時から 窓(☎は14時から)
- ③Brilliant Christmas ～クリスマスマチックハーモニカコンサート～▶ジャズからクラシック、歌謡曲まで。出演:山下 伶ほか 12月20日(木)15時30分～17時30分(15時開場) 先420人 ¥2,500円 申9月25日10時から 窓(☎は14時から)
- ④水曜音楽会 #47 冬に贈る熱いタンゴの世界 12月12日(水) ①11時～12時 ②15時～16時(①は未就学児入場可) 先100人 ¥各500円 申10月10日10時から 窓(☎は14時から)

**鶴見区民文化センターサルビアホール 4階ホール工事します**  
2019.7.1→2020.3.31(予定)

音楽ホール、ギャラリー、リハーサル室、練習室は、工事期間中も利用できますが、工事内容によって騒音等が一時発生する場合があります。

問 鶴見区民文化センター  
☎511-5711 ☎511-5712

### 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・4月曜

- ②～⑤の 申は9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 9月23日(日)13時～16時 18歳以下 直
- ②バーバママ～小物づくり(柿の実)～ 9月25日(火)9時30分～12時 60歳以上 先10人 ¥300円
- ③お楽しみ会 9月27日(木)10時30分～11時 未就学児と保護者 先20組
- ④楽々カラオケ 9月18日(火)18時～20時 成人 先15人
- ⑤ママカフェ潮田 9月19日(水)10時～12時 未就学児と保護者 先15組 ¥200円

### 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中秋の篠笛ロビーコンサート 9月21日(金)13時30分～14時 先40人 直
- ②旧東海道歴史あらかると～宝永の砂降り、生麦事件と開港と発展～ 10月6日(土)・12日(金)・19日(金)・26日(金)、11月2日(金)(全5回)13時30分～15時 成人 抽20人 ¥1,000円 申9月15日までに 窓(☎は13時から)
- ③石けん水でゴシゴシ 羊毛フェルトのネックレス 10月5日(金)13時30分～16時 成人 先10人 ¥500円 申9月14日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ④インド藍で染めるTシャツ 9月28日(金)13時30分～16時 成人 先10人 ¥1,000円 申9月11日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ⑤生麦寄席 9月20日(木)13時30分～14時30分 成人 先30人 直

### 入船公園

〒230-0044 弁天町3-1  
☎☎501-2343 休無休

- ①寄せ植え教室 9月16日(日)10時～12時 先15人 ¥1,000円 申9月11日10時から 窓(☎は14時から)
- ②ドッチビー教室 9月23日(日・祝)10時～11時30分 小学生以上 先15人 ¥100円 持 運動のできる服装 直
- ③つるみプレイパーク▶紙コップケーキを作ろう 10月7日(日)10時～15時※雨天決行(紙コップケーキ作り: 10時から) 先100人 ¥100円 持 昼食、着替え 直
- ④トンボとり大作戦 10月6日(土)9時～11時 小中学生 持 帽子、飲み物(虫取りあみ貸出あり) 直 ※団体参加は事前申込が必要
- ⑤ノルディックウオーク教室 9月14日(金)10時～11時 小中学生 ¥100円 持 ポール(貸出あり) 先15人 直

### 鶴見図書館

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

- ①つるぼんを作ろう!▶鶴見図書館のマスケット「つるぼん」を作る手芸会 10月14日(日)14時～15時 小学4年生～中学生 先10人 申9月21日9時30分から 窓(☎は14時から)
- ②ようこそ!朗読マラソン▶朗読したい人募集!初心者大歓迎! 10月21日(日)13時～16時 18歳以上 先20人 申9月14日9時30分から 窓(☎は14時から)
- ③読み聞かせボランティア講習会(中級者向け) 10月16日(火)10時～11時50分 先15人 申10月2日9時30分から 窓(☎は14時から)

### 馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1  
☎☎585-6552 休第3火曜

- ①紙芝居教室 9月11日、10月9日の火曜日10時30分～11時30分 直
- ②茶道体験教室 10月6日(土)11時～15時 先20人 ¥400円 直
- ③プレイルームオープン 9月25日(火)9時30分～15時30分 直

### 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

- ③④の 申は、9月12日9時30分から 窓
- ①体験小学生お琴 9月22日(土)10時～12時 小学生 先10人 直
- ②サンマフェスティバル▶秋の味覚サンマを炭火で 10月7日(日)12時～13時30分 小学生以上 先30人 ¥400円 申9月17日9時30分から 窓
- ③大人の書道～基本の手習い～▶筆ペンで般若心経模写など 10月6日・20日、11月17日の土曜日(全3回)10時～11時30分 成人 先10人 ¥2,000円 持 汚れてもよい服装
- ④ゆかたリフォーム▶ブラウスを制作 10月1日・15日・29日、11月19日の月曜日(全4回)13時30分～15時30分 先6人 ¥2,000円 持 ゆかた、裁縫道具
- ⑤ママカフェ\*新鶴見▶おしゃべり・情報交換 10月1日(月)10時～11時30分 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 ☎571-0036 休第3月曜

- ①駒岡音楽祭2018▶出演:まゆたま・papillon・山下 伶 9月29日(土)13時～15時 先300人 直
- ②おもちゃの病院 10月20日(土)10時～14時 未就学児と保護者 先20組 申10月6日10時から 窓
- ③パソコン講座 10月11日(木)・12日(金)・13日(土)(全3回)13時30分～16時 成人 先15人 ¥1,500円 申9月27日10時から 窓

### 鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6  
☎582-8680 休第3月曜

- 横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018▶ボート・カナディアンカヌー体験会 10月8日(月・祝)10時～15時30分 小学生3年生以上 先150人 持 飲み物、運動のできる服装、帽子、運動靴 申9月11日9時～28日に 窓

### 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

横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018▶卓球やバドミントン・トレーニング室などが無料に。「TSURUMI★SHOW TIME」でサークル・団体の発表会も開催 9月30日(日)9時～17時 持 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き 直

#### 当日受付の教室【9月11日～10月10日】

④は16歳以上の女性、⑦レモンは1歳～3歳児と保護者、オレンジは2歳～5歳児と保護者、その他は16歳以上 ¥500円(⑦は1人250円) 持 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き 直

①ヨガ	朝ヨガタイム	毎週土曜日	7時40分～8時40分	先45人
	昼ヨガタイム	毎週金曜日	12時～12時50分	先各60人
	夜ヨガタイム	毎週火曜日	19時15分～20時30分	先各60人
②エアロビクス	はじめてエアロビクスタイム	毎週火曜日	9時15分～10時15分	先各50人
	ひきしめエアロビクスタイム	毎週土曜日	11時15分～12時30分	先各50人
③ママストレッチタイム		9月11日・18日・25日の火曜日	11時45分～12時45分	先20人
④ちょこっとコアタイム		毎週水曜日	12時30分～13時10分	先20人
⑤ZUMBA ラン音楽で踊る 有酸素運動	火曜ZUMBA	毎週火曜日	10時30分～11時30分	先各50人
	金曜ZUMBA	毎週金曜日	9時15分～10時15分	先各50人
⑥バランスボールタイム		毎週金曜日	9時15分～10時15分	先20人
⑦親子 リトミック	レモン	9月22日(土)	9時～9時50分	先各30組
	オレンジ		10時～10時50分	
⑧ボクシングフィットネス ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ		毎週金曜日	21時20分～22時20分	先40人
⑨フットサルタイム		9月21日、10月5日の金曜日	19時15分～20時45分	先60人
⑩バスケットボールタイム		9月22日、10月6日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人
⑪バレーボールタイム		9月15日・29日の土曜日	19時15分～20時45分	先60人

### 矢向地区センター

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

①**イタリアの家庭料理教室** ▶海の幸をふんだんに使った地中海の味 ㊟10月23日(火)10時~13時 ㊟成人 ㊟先16人 ㊟¥1,000円 ㊟申9月23日9時30分から ㊟窓 ②**フラダンス入門教室** ▶アロハの世界を体験 ㊟10月26日、11月9日・30日の金曜日(全3回) ㊟65歳以上:11時~12時 ㊟20歳以上65歳未満:13時~14時 ㊟小学生以下:16時~17時 ㊟先各15人 ㊟¥500円 ㊟申9月26日9時30分から ㊟窓 ③**動く動物おりがみを作ろう** ▶くちばしや羽が動く、ふしぎな折り紙 ㊟10月27日(土)10時~12時 ㊟未就学児~小学生(未就学児は保護者同伴) ㊟先10人 ㊟¥200円 ㊟申9月27日9時30分から ㊟窓 ④**消しゴムで作る、おしゃれなスタンプ** ▶年賀状を楽しく演出 ㊟11月3日(土・祝) ㊟10時~12時 ㊟13時~15時 ㊟成人 ㊟先各6人 ㊟¥各1,000円 ㊟申10月3日9時30分から ㊟窓 ⑤**絵本とわらべうたであそぼ!** ㊟9月19日(水)10時30分~11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟

### 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

**竹とうろうまつり** ▶箏の演奏やコンサート、開館30周年を記念した飾りもあり ㊟9月22日(土)17時~20時※雨天時:9月23日(日) ㊟先500人 ㊟¥100円(お月見団子 ㊟¥250円/パック) ㊟

### 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**チャイルドボディセラピストによる幼児教室体験** ▶入園前のお子さまにリトミックや工作を通して集団のルールやマナーを教えます ㊟10月3日(水)10時30分~11時30分 ㊟1~3歳児と保護者 ㊟先15人 ㊟¥500円 ㊟持飲み物、タオル ㊟申9月12日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ②**ちびっこえいご** ▶ネイティブの講師が教えます ㊟10月~31年2月の第2・4水曜日(10月は31日もあり。12月26日は除く。1月は第2・第5水曜日) ㊟全10回 ㊟15時~15時20分 ㊟2~3歳児 ㊟先15人 ㊟¥2,500円 ㊟申9月19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 ㊟9月14日~10月5日の毎週金曜日9時~12時 ㊟未就園児と保護者 ㊟ ④**市場子育て相談** ㊟9月12日~10月10日の毎週水曜日10時~12時 ㊟未就園児と保護者 ㊟

### 寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1  
☎503-3808 ㊟火・木曜

**押し花のミニフレームとTシャツ型キーホルダー** ㊟9月29日(土)13時30分~16時30分 ㊟成人 ㊟先10人 ㊟¥1,000円 ㊟申9月12日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) 好きな押し花を選んで自由にデザインします

### 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

①②はレベル別に少人数に分かれます ①**留学生をかこむ英会話サロン** ㊟10月13日・27日、11月10日・17日の土曜日(全4回) ㊟11時~12時30分 ㊟13時30分~15時 ㊟16歳以上 ㊟先各75人 ㊟¥各3,200円 ㊟申9月29日9時から ㊟窓か ㊟窓 ②**留学生をかこむフランス語サロン** ㊟10月13日・27日、11月10日・17日の土曜日(全4回) ㊟11時~12時30分 ㊟16歳以上 ㊟先18人 ㊟¥3,200円 ㊟申9月29日9時から ㊟窓か ㊟窓 ③**留学生によるスピーチ大会&交流パーティー** ㊟10月20日(土)13時30分~16時 ㊟中学生以上 ㊟先30人 ㊟¥1,000円(中学生500円) ㊟申10月6日9時から ㊟窓か ㊟窓

### 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**ジャンピングびっくり箱** ▶牛乳パックで飛び出すびっくり箱を作ろう ㊟9月15日(土)・16日(日)10時30分~13時30分 ㊟未就学児~中学生 ㊟先20人 ㊟ ㊟窓 ②**ピッコロひろば** ▶手遊び、工作など ㊟9月13日(木)11時~11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟ ㊟窓 ③**おはなし会** ▶絵本、紙芝居など ㊟9月21日(金)11時~11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟ ㊟窓 ④**いっしょに遊ぼう会** ▶どろんこ保育園の先生と遊ぼう ㊟9月26日(水)10時50分~11時10分 ㊟未就学児と保護者 ㊟

### ふれーゆ

〒230-0045 末広町1-15-2  
☎521-1010 ㊟521-1099 ㊟第2火曜

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**ふれーゆ落語会** ㊟9月20日(木)13時30分~15時30分 ㊟60歳以上優先 ㊟先100人 ㊟¥前売り券:2,000円 当日券:2,300円 ㊟申9月11日から ㊟窓か ㊟窓 ②**第4期スポーツ教室(10月~12月)** ㊟①やさしいヨガ:10月~12月(全8回)月金土 ㊟②医療体操ラフィーラ:10月~12月(全8回)月 ㊟③ZUMBA:10月~12月(全8回)水 ㊟④骨盤調整ヨガ:10月~12月(全8回)土 ㊟60歳以上優先 ㊟先各20人 ㊟¥各5,600円 ㊟申9月28日までに ㊟窓(㊟持参)または**必要事項**を記入して ㊟往 ③**パーソナルレッスン(プール)** ㊟9月18日~10月7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 ㊟持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル ㊟申9月12日から ㊟窓か ㊟窓 ④**健康麻雀教室** ㊟毎週火曜日 ㊟①10時~12時30分 ㊟②14時~16時30分 ㊟60歳以上優先 ㊟先各16人 ㊟¥各1,500円 ㊟ ㊟窓 ⑤**初心者健康麻雀教室** ㊟毎週木曜日 ㊟①10時~12時30分 ㊟②14時~16時30分 ㊟60歳以上優先 ㊟先各16人 ㊟¥各1,500円 ㊟ ㊟窓 ⑥**コーラス教室** ▶みんなで歌おう懐かしの曲 ㊟9月18日~10月2日の毎週火曜日 10時~12時 ㊟60歳以上優先 ㊟先各20人 ㊟¥各1,000円 ㊟ ㊟窓 ⑦**手づくりソーイング教室** ㊟9月15日、10月6日の土曜日11時30分~14時 ㊟60歳以上優先 ㊟先各10人 ㊟¥各1,500円 ㊟

### 健(検)診・教室

\*原則として9月11日~10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	
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係</b>	☎510-1850	㊟510-1887
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か月児 9月11日・18日、10月2日・9日の火曜日 9時~ 9時45分受付	1歳6か月児 9月14日・21日、10月5日の金曜日 9時~ 9時45分受付
	3歳児 9月13日・20日、10月4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)	10月4日(木)9時30分~11時受付 <b>予約制</b>	
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	10月①1日(月)午後②15日(月)午前③15日(月)午後④22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)	
<b>【予約・問合せ】 健康づくり係</b>	☎510-1832	㊟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 <b>予約制</b> 9月13日(木)・25日(火)9時~・10時~・11時~ ㊟区役所2階栄養相談室	
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 <b>予約制</b> 10月23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10月1日8時45分から ㊟窓	
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 <b>予約制</b> 10月26日(金)①10時~11時②13時30分~14時30分 ㊟先①20組②15組 ㊟申10月5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 <b>予約制</b> 9月20日(木)、10月4日(木)9時~・10時~・11時~	
<b>【予約・問合せ】 障害者支援担当</b>	☎510-1848	㊟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 <b>予約制</b> 10月2日(火)14時~16時 ㊟神奈川県区役所本館4階第1会議室	
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	9月12日、10月10日の水曜日14時~16時 ㊟区役所3階3番 <b>予約制</b>	

※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

### 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

①~③の**申**は9月26日までに **必要事項**、年齢、性別を明記して ㊟(消印有効)か HP ①**鉄板祭り** ▶鉄板焼き、ダッチオープン料理 ㊟10月27日(土)・28日(日)10時~14時 ㊟家族、グループ ㊟先各日80人 ㊟¥中学生以上2,220円、小学生1,800円、4歳~未就学児1,000円、3歳以下100円 ②**あったかエコキャンプ(1泊2日)** ▶不要なものを利用した野外炊事、クラフト、キャンドルファイヤー ㊟11月10日(土)13時~11日(日)15時 ㊟小学生(家族は焼き芋のみ参加可) ㊟先50人 ㊟¥6,500円 ③**チアリーディング教室 第II期 幼児・小学生** ㊟11月7日~12月12日の毎週水曜日(全6回)16時30分~18時 ㊟年中・年長相当児、小学1~4年生 ㊟先年中・年長相当児20人、小学生25人 ㊟¥6,000円

### 鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオヘルデ鶴声2階  
☎504-5619 ㊟504-5616  
HP 鶴見区 社協 検索

**善意銀行への寄付** [6月19日~7月17日・敬称略]  
中島 明高、鶴見消防署生麦消防出張所、横浜市生麦地区センター、前川和彦、匿名2件

### 広報よこはま鶴見区版

バックナンバーはこちら▶

HP 広報鶴見 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

イベント情報満載! 横浜カレンダー(鶴見区版)

HP 鶴見区お届け便 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