

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 ㊱ホームページ ㊲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

土壌混合法講習会

微生物の力で生ごみを土に変えます

㊟8月24日(金)13時30分～14時

㊠区役所1階区民ホール ㊡直

㊢区役所資源化推進担当

㊣510-1689 ㊤510-1892

講演会「不登校・ひきこもりが終わる時」

不登校の子どもの心情や、寄り添い方などを不登校経験者の講師から学ぶ

㊟9月15日(土)13時30分～15時30分 ㊠直

東寺尾地域ケアプラザ(東寺尾1-12-3) ㊡先

30人 ㊢8月11日9時から ㊣か ㊤

㊦東寺尾地域ケアプラザ

㊧584-0129 ㊨570-6202

第3回つるみMACHI塾(全8回)

明治150年 鶴見の昔と今を探る!

知っているようで知らなかった鶴見の歴史と移り変わりを振り返ってみませんか? 講師は鶴見みどころガイドの会の横須賀剛一さんです

㊟8月22日(水)18時～19時30分(開場17時30分) ㊠直

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

「下げよう血糖!!」

血糖値が高めの人の講座

基礎代謝や筋肉量などの簡易測定、食事や運動のアドバイス

㊟9月18日(火)、11日20日(火)〈全2回〉14時～16時 ㊠直

区役所1階予防接種室 ㊡40歳～74歳の区在住者、かつHbA1cの値が5.6～6.9%の人※申込時にHbA1cの数値を確認

します(治療中の人は主治医の許可が必要) ㊢先 30人 ㊣8月13日9時から ㊤か ㊦

㊧区役所健康づくり係(2階12番)

㊨510-1831 ㊩510-1792

伝える! 伝わる! 子どものしつけ講座

子どもへの伝え方やほめ方・しかり方など、子育ての困りごとを一緒に考えながら、「しつけの練習」を行います

㊟10月15日・29日、11月12日・26日の月曜日〈全4回〉10時～11時45分 ㊠直

鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-2) ㊡先 3歳以上の未就学児の保護者(全回参加できる人優先) ㊢直 10人 ㊣

未就園児 ㊤9月7日までに ㊦か ㊧

㊨区役所子ども家庭支援担当(3階4番)

㊩510-1850 ㊪510-1887

区役所出張相談「ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談」

地域連携相談員(社会福祉士等)がお受けします。毎月第2・4水曜日の同時実施

㊟8月22日(水)13時30分～16時30分(各50分) ㊠直

市在住の15～39歳もしくは家族 ㊡先 各3組 ㊢事前に ㊣

㊤区役所子ども家庭係

㊦510-1840 ㊧510-1887

「ひきこもり・不登校・働けない」で悩む家族向けセミナー&個別相談会

㊟9月1日(土)13時30分～16時30分 ㊠直

鶴見区社会福祉協議会多目的研修室(鶴見中央4-37-37リオベルデ鶴声2階) ㊡自立に悩む39歳までの人の家族、関係機関の人 ㊢先 30人 ㊣8月13日11時から ㊤か ㊦

㊧よこはま東部ユースプラザ

㊨642-7001 ㊩ypt@sodateage.net

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! 保育施設紹介や育児相談もあります

㊟9月6日(木)10時～11時30分 ㊠直

駒岡地域ケアプラザ(駒岡4-28-5) ㊡未就学児と保護者 ㊢直

㊣区役所子ども家庭係

㊤510-1797 ㊦510-1887

第35回ふれあいまつり

バザーや模擬店など

㊟8月26日(日)10時～14時※雨天決行

㊠障害者地域活動ホームふれあいの家(生麦4-5-37) ㊡※新品の日用品、衣類などの提供をお待ちしています(8月22日まで受付)

㊢障害者地域活動ホームふれあいの家

㊣504-0876

もとみや納涼祭

太鼓演奏、模擬店、ゲーム、お笑いライブなど

㊟8月31日(金)17時～19時※雨天決行

㊠障害者地域活動ホームもとみや(元宮2-4-78) ㊡直

㊢障害者地域活動ホームもとみや

㊣585-3664 ㊤583-1718

2歳児・いやいや期の子育て講演会

2歳児の特徴や育て方、上手なかかわり方を学びます

㊟10月10日(水)10時～11時30分 ㊠直

鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-2) ㊡2歳児を持つ保護者 ㊢先 30人 ㊣同室で実施 ㊤8月13日9時から ㊦か ㊧

㊨区役所子ども家庭支援担当(3階4番)

㊩510-1850 ㊪510-1887

講演会「災害時のペット対策」

災害時に必要な犬猫のしつけや備えなど。ペットの情報カード付パンフレット及びペットシートをプレゼント

㊟8月26日(日)10時30分～12時30分

㊠区役所6階大会議室 ㊡事前に ㊢

㊣区役所環境衛生係

㊤510-1845 ㊦510-1718

精神に障害がある人の家族のための家族学習会

テキストの輪読や体験を話し合いながら、正しい知識と対応方法を学びます

㊟10月7日・21日・28日、11月11日・25日の日曜日(全5回)13時30分～16時30分 ㊠直

ハーモニーとおおか3階(豊岡町28-4) ㊡精神に障害がある人の家族 ㊢直 8人 ㊣9月10日までに区役所障害者支援担当(鶴見中央3-20-1)へ申込書(区役所3階及び精神障害者生活支援センターで配布)を ㊤郵 ㊦か ㊧

㊨家族会のぞみ ㊩090-4378-6528(田中)

㊪510-1897(区役所障害者支援担当)

募集・案内

相続税説明会及び税理士による無料相談

㊟8月17日(金)13時30分～15時30分 ㊠直

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 ㊢

㊣鶴見税務署資産課税部門

㊤521-7141(音声案内2番→内線271)

税理士による無料税務相談会 in つるぎんドット来～い!!

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

㊟8月25日(土)10時～14時 ㊠直

鶴見銀座商店街(ベルロードつるみ) ㊡直

㊢東京地方税理士会鶴見支部

㊣502-0780 ㊤502-7425

施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シークレイン内 ㊠511-5088 ㊡511-5089 ㊢第3水曜

①夏休みファミリーコンサート～ミュージカルの世界をたのしもう～㊟8月23日(木)11時～12時 ㊠直

②お茶ソムリエに学ぶ日本茶の楽しみ方㊟10月1日(月)14時～15時30分 ㊠700円 ㊡先 12人 ㊢8月24日10時から ㊣(㊤は14時から)

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

エコクラフトで作るおでかけバッグ㊟9月8日・15日の土曜日(全2回)13時30分～16時30分

㊠成人 ㊡先 10人

㊢¥2,000円 ㊣8月15日9時30分から

㊤(㊦は13時から)



形は2種類から選べます

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夏休み・親子でなかよく食育! ~お味噌を作ってみよう! ~ 8月25日(土)14時~16時 小学生と保護者 先10組 ¥1,300円 申8月11日9時30分から 窓(☎は12日から)
- ②夏のロビーコンサート~アンサンブルを楽しもう~ 8月26日(日)13時30分~15時15分 ③梅酒の梅を使ったパウンドケーキ 9月14日(金)10時~13時 成人 先12人 ¥800円 持エプロン、三角巾、手拭きタオル 申8月12日9時30分から 窓(☎は13日から)
- ④社交ダンス教室 10月3日~12月5日の毎週水曜日(全10回)13時30分~15時 成人 先20人 ¥1,000円 申9月1日9時30分から 窓(☎は2日から)

生麦地区センター

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

- ①子連れOKらくらくヨガ 9月13日・27日、10月11日、11月8日の木曜日(全4回)9時30分~10時30分 成人 先10組 ¥2,000円 申8月16日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ②西郷さんゆかりの沖縄文化・鶴見のエイサーを見に行こう! 8月19日(日)15時50分~18時 成人 先10人 ¥200円(交通費別途) 申8月11日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ③ふれあいあそび(リズムあそび) 9月27日、10月11日の木曜日(全2回)10時~11時 未就園児と保護者 先15組 ¥600円 申8月30日9時30分から 窓(☎は13時から)
- ④ロコモ予防体操~介護の要らない身体作り~ 9月10日~10月22日の第2・4月曜日(全4回)9時30分~11時 成人 先15人 ¥2,000円 申8月13日9時30分から 窓(☎は13時から)

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センターまつりのフリーマーケット出店者募集中 10月28日(日)10時~14時 先30組(審査あり) 申8月25日10時から 窓
- ②50才からのスッキリヨガ 9月1日(土)・13日(木)・27日(木)11時30分~12時30分 女性 先15人 ¥1,000円 持 飲み物、タオル、動きやすい服装 申8月25日10時から 窓
- ③うわさのボッチャ体験会&おたのしみボッチャ大会 体験:9月8日(土)13時30分~14時30分 大会:9月29日(土)9時30分~11時30分 先各30人 ¥各100円 持 動きやすい服装、上履き、飲み物 申 体験:8月18日 大会:9月8日 各日10時から 窓
- ④子どもと若者のひろば"AnViVa" in 末吉 9月1日(土)13時~18時 18歳以下 先20人 直

駒岡地区センター

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

- ①夏バテ防止料理を作ろう 9月4日(火)10時~13時 成人 先12人 ¥500円 申8月14日10時から 窓
- ②クラフトバスケットを作ろう 9月19日・26日の水曜日(全2回)10時30分~12時30分 成人 先8人 ¥1,500円 申9月5日10時から 窓
- ③駒岡おはなしの会 9月27日(木)13時~14時 未就学児と保護者 先15組 申9月6日10時から 窓

寺尾地区センター

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

- ①③の 申は8月13日10時から 窓(☎は14日から)
- ①秋を呼び込む和菓子作り ▶秋の練り切り1種と錦玉10個持ち帰り 8月30日(木)13時30分~15時30分 成人 先16人 ¥1,500円
- ②Caféマン ▶親子でおしゃべり、お菓子・飲み物付き 8月21日(火)10時~12時 未就園児と保護者 ¥200円 直
- ③健康美体操 9月3日~12月10日の月曜日(全10回)10時~12時 成人 ¥2,000円
- ④おもちゃ病院 8月18日(土)10時~14時 小学生以下 申8月11日10時から 窓(☎は12日から)

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ウクレレ演奏と体験 9月8日(土)13時~15時 60歳以上 先60人 直
- ②らくらくスマホを使ってみよう 9月10日(月)11時~13時 60歳以上 先15人 申8月20日10時から 窓
- ③初心者向け盆栽教室~長寿梅~ 9月15日(土)10時~12時 60歳以上 先10人 ¥1,500円 申8月18日10時から 窓
- ④初めてさわるウクレレ教室 9月17日、10月1日の月曜日(全2回)11時~12時30分 60歳以上 先15人 ¥1,000円 申8月28日10時から 窓

鶴見図書館

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

- ①夏のつるたんつるぽんおはなし会 8月17日(金)14時~15時 3歳以上 直
- ②大人のための朗読サロン ▶朗読グループ「NEXUS」による短編小説などの朗読 8月25日(土)14時~15時 直
- ③絵本とわらべうたのおはなし会 8月28日(火) ①10時30分~11時 ②11時~11時30分 10歳児と保護者 ②1歳以上の子と保護者 直
- ④土よう日のおはなし会 9月8日(土)15時~15時30分 未就学児~小学生 直

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6
☎582-8680 第3月曜

- ①ボート教室 9月9日(日)10時~15時 小学生4年生~70歳くらいの初心者 先20人 ¥2,500円(中学生以下1,500円) 持 昼食、飲み物、動きやすい服装、着替え、帽子、運動靴 申8月21日9時から 窓
- ②カヌー教室 9月17日(月・祝)10時~15時 小学生4年生~70歳くらいの初心者 先12人 ¥5,000円(中学生以下2,500円) 持 昼食、飲み物、動きやすい服装、着替え、帽子、濡れてもよい靴 申8月28日9時から 窓

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

- 留学生に日本語を教える家庭教師(ボランティアチューター)のための指導法講座&懇親会 9月1日(土)13時30分~16時30分 18歳以上の市内在住・在勤・在学者 先40人 ¥300円 申8月18日9時から 窓か 窓

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎☎585-6552 第3火曜

- ①プレイルームオープン 8月28日(火)9時30分~15時30分 直
- ②書を楽しむ講座 9月6日(木)10時~12時 先25人 ¥1,000円(お茶・お菓子付き) 申8月11日から 窓か 窓
- ③紙芝居教室 8月14日(火)10時30分~11時30分 直
- ④茶道体験教室 9月1日(土)11時~15時 先20人 ¥400円 直

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎☎501-2343 無休

- ①つるみプレイパーク ①水遊びをしよう: 8月11日(土・祝) ②キラビー(きれいなビー玉)を作ろう: 9月2日(日) ③マシュマロを焼こう: 9月8日(土)各日10時~15時 ¥2のみ100円 持 着替え、帽子(①は水鉄砲、水着も) 直
- ②ノルディックウォーク教室 8月14日(火)10時~11時(雨天順延) 持 ポール※貸出あり(先15人 ¥100円) 直
- ③トンボとり大作戦 8月18日(土)、9月2日(日)9時~11時 小中学生 持 帽子、飲み物(アミ貸出あり) 直

鶴見スポーツセンター

HP 横浜市鶴見スポーツセンター 検索
〒230-0004 元宮2-5-1 ☎584-5671 ☎584-5673 第2月曜

秋季定期教室(10月~12月)

①②は全8回、③⑥⑦⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒は全10回、その他は全11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8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 ☎か HP

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
①骨盤エクササイズ教室 9時30分~10時30分 抽30人 4,320円	②ヨガ教室(月曜) ※☎ 12時 ~ 12時50分 抽30人 4,320円 (☎4,320円)	③バドミントン教室(中級) 9時 ~ 10時45分 抽55人 9,700円	④減量教室 パラ 9時15分~10時45分 抽各30人 各4,730円 ユリ 11時15分~12時45分	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 4,070円	⑥太極拳教室(火曜) 13時15分~14時45分 抽75人 5,400円
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 4,730円
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 65歳以上 抽各30人 各3,850円 コスモス 14時25分~15時40分	⑯体幹エクササイズ 15時50分~16時50分 抽30人 4,070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
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	㉓姿勢デザイン教室 11時20分~12時10分 抽14人 10,800円	㉔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

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

