

[広報よこはま・鶴見区版]

毎月1日発行

t s u r u m i

November 11

No.265
2019



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!



特集/FEATURE



子育ての悩み

つぶやいてみたら...

令和の育児は1人じゃない! みんなで一緒に楽しく子育て

今の時代、子育ての方法も考え方も多種多様。だからこそ育児に悩むママやパパも多いのです。しかし、子育ては親だけがすべてを抱え込むべきものでもありません。周囲の人の力も借りて、楽しくみんなで子育てをしていきましょう!(8・9ページへ)



HEY!CAS/TOPICS

鶴見の一年を疾走で締めくくる 鶴見区ランニングフェスタ2019



今年も鶴見の一年を締めくくる鶴見区ランニングフェスタが開催されます。前回は、計255人(①親子の部69組138人、②一般の部117人)が参加し、初冬の鶴見川河川敷を疾走しました。また、第3回目となる今年も、来年のオリンピックイヤーに開催される横浜マラソン2020(フルマラソン)への参加が可能となるチャレンジ枠を用意! 気軽に楽しみたい派も本気で走りたい派も、奮ってご参加ください。



鶴見区ランニングフェスタ2019 TSURUMIKU RUNNING FESTA



ゲスト
さかもと りゅうじ
坂本 雄次氏

- 🕒 12月21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
- ①親子ラン♪ランニングの部(約1km・仮装のユニークさを競う特別賞あり)
 - 👤 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
 - 👤 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2020(フルマラソン)
チャレンジ枠が区民20人に!**

一般の部に出場の男女
(平成14年4月1日以前生まれ)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2020の出場権が与えられます。※区内在住者のみ対象

📍 横浜市鶴見スポーツセンター ☎ 584-5671 📠 584-5673

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)

鶴見区のおいま 🧑‍👦 292,709
(2019年10月1日現在) 🏠 世帯数 140,093

ひざひざワックン体操10周年! これからもひざ痛の予防・軽減に



鶴見区では、ひざ痛の予防・軽減に効果的な「ひざひざワックン体操」を推奨しています。その「ひざひざワックン体操」が今年、誕生から10年目を迎えました。これからも、より多くの人に知っていただくため、映像を見ながら体操できるDVDも配布中※。ぜひ、ご活用ください。
※希望者は空のDVD-Rを区役所(3階1番)へお持ちください

「ひざひざワックン体操」 これだけの効果!

- ・ひざの痛みの軽減 (特に歩き始め、立ち上がり時)
- ・バランス能力の向上
- ・歩行能力や俊敏性の向上
- ・腰痛の予防に

ワックン体操の一例

- 【ゆるゆる屈伸】力を抜いて、ゆるゆるリラックス **約1分**
- 足を肩幅に開き、ひざと足先の向きを同じに立ちます
 - リズムカルに軽くひざを曲げ伸ばし



ゆるやかで優しい体操です。いつでも気軽にできて、自分の体調や力に合わせてられるのもいいところです。



保健活動推進員
増子 真智子さん

ひざの痛みが軽減し、曲げられるようになりました。



実はラジオ体操よりも手軽で、簡単にできるんです!



家事の最中や外出先でも簡単にできるのでもやっています!



外出する機会が以前よりも増えました!



区役所高齢・障害支援課 ☎ 510-1775 fax 510-1897

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

子育て支援や青少年の育成に取り組む団体や個人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。



手作り工作いろいろ



楽しい催しがいっぱい

当日スケジュール

- 〈10時～10時30分〉 開会式、チアダンス (Blue Shine)
- 〈10時30分～12時30分〉 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〉 チアダンス (いちばキッズチアーズ)
- 〈13時50分～15時50分〉 講演会「広がれあそび心—あそびの中で育つカ—」講師: 北島 尚志氏



NPO法人あそび環境ミュージアム Museumアフタフ・パーバン 理事長 北島 尚志氏

🕒 11月24日(日) 10時～15時50分 📍 鶴見公会堂(鶴見西口・フーガ1 6階)
※保育あり 申 11月13日までに **必要事項** を記入の上 fax または ✉
(tsurumi.kosodate.forum@gmail.com)

区役所子育て・個育ちフォーラム事務局 ☎ fax 521-0670

ひとり た(食)べ

～商店街グルメ紀行～



珈琲店 亜留夢

「ナポリタン」

セット(サラダ・珈琲付)970円
単品750円(税込)

本町通り商店街協同組合

本町通1-23 休 日曜日

ひとり
立ち寄って
グルメへ
美味しい

本町通り商店街を潮見橋方面から歩いてすぐ右手にあるのが今回のお店、「珈琲店 亜留夢」です。30代で脱サラしたご主人が、前オーナーから同店を引き継いだのが、今から36年前。珈琲好きが高じて店を開いたという言葉通り、サイフォンでいれる珈琲はコクもあって格別です。
そんな当店でもうひとつの人気メニューが、ナポリタン。「チリペッパーをきかせたピリリと辛い大人の味が人気の秘密です。ボリュームたっぷりの麺と具材を使ったナポリタンは、女性なら二人でシェアしても十分な量かも」とご主人。ふらっと訪れる常連さんに交じり、ひとり食べを決め込むにはピッタリな、味わい深くレトロな隠れ家的純喫茶です。

区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892



店主 矢野 二郎さん

生麦旧東海道祭り 11月23日開催

かつて江戸の將軍家に魚介類を献上していた生麦で新鮮な海の幸を堪能できます。



生麦舟



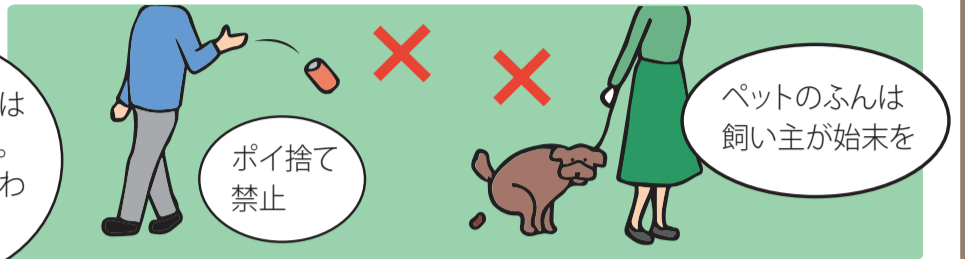
活穴子の天ぷら

🕒 11月23日(土・祝) 8時～13時
📍 生麦魚河岸通り

区役所 生麦第一地区連合会
☎ 090-2942-4299(内田)

公園に愛を。ルールを守って大切に使いましょう

公園は、子どもから高齢者まで、さまざまな人が利用する地域の財産です。そんな公園の利用について土木事務所にたくさんの苦情が寄せられています。マナーやルールを守り、公園を大切に使いましょう。



☎ 鶴見土木事務所 ☎ 510-1669 fax 505-1318

12月3日～9日は障害者週間 区役所に福祉施設のパンや雑貨が大集合

12月の障害者週間に合わせ、福祉施設利用者による「鶴つこ」製品(雑貨やお菓子、パン等)の販売や実演、障害児者団体のパネル展示などを行います。



人気のワックンサブレ



文房具など雑貨も多数



お気に入りを見つけよう!



丁寧に手作りされたパン

お菓子もよりどりみどり

パン類はお早目にどうぞ!

🕒 12月2日(月)～6日(金) 10時～14時
 📍 区役所1階区民ホール ※当日直接会場へ
 <販売品目> フェルト・布製品、文房具などの雑貨、手作りのお菓子やパンなど
 パン類は11時頃から販売予定。数に限りがあります。お早目にお越しください

☎ 区役所障害者支援担当 ☎ 510-1847 fax 510-1897

本バスめぐりん。

車に本を積んでさまざまなところで本の貸出を行うミニ図書館のような「移動図書館」をご存じですか? 横浜にも「はまかぜ号」という車が走っています。そんな移動図書館で起こる心温まる小さなミステリを集めた本です。
 おおさき こそえ とうきょう そうげん しゃ 大崎 梢/著 東京創元社/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毎月お薦めする書籍(一般・児童書)をご紹介します

わたしが障害者じゃなくなる日

「わたしに障害があるのは、あなたのせいなのです」と言われたら、どう思いますか? あなたの考えが変われば、誰かの障害をなくせるかもしれません。みんなが生きやすい社会を作るコツをいっしょに考えましょう。
 えりはら ひろみ じゅんほうしゃ 海老原 宏美/著 旬報社/発行



マクリントック (1968/米)

富豪であり人望もある大牧場主のマクリントック(ジョン・ウェイン)のもとに、二年前に別れたきりの妻キャサリン(モーリン・オハラ)が戻ってきた。しかし、その目的は離婚協議書へのサインと、二人の娘を東部に連れて帰ることだった。彼はなんとか妻をなだめて、一緒に暮らそうと申し出るが…。勝ち気な妻にほんろうされる男をコミカルに描いた、シェイクスピアの戯曲「じゃじゃ馬ならし」を基にした西部劇映画です。
 (詳細はP11「老人福祉センター鶴寿荘」参照)

子育ての悩み

つぶやいてみたら...

令和の育児は1人じゃない！
みんなと一緒に楽しく子育て

子育てって、日々
いろんな悩みや疑問
が出てくるのよね

つぶやき① (ママ編)

- イヤイヤ期が大変で、最近、私もイライラしちゃうんですけど...
- イライラしますよね。ずっと続くとしんどくなると思います。まずはクールダウンできるといいですが、どうリフレッシュをしていますか？
- お茶を飲んでホッとしたり、深呼吸をしたりしています
- それはいいですね。ほかにも、誰かに電話をしてみたり、10まで数えてみたりするのもいいかもしれません
- なるほど、今度試してみます。話をしていたら、少し落ち着きました
- それはよかったです。いつでも気軽にご連絡ください。お子さんに合った対応と一緒に考えていきましょう
- それは心強いです。また悩んだら、相談しますね！

※相談先は右記を参照ください

つぶやき② (パパ編)

- 最近、引っ越して来て、子どもと遊びに行く場所がわかりません
- そうですね。鶴見区には親子で気軽に遊びに行ける場所がたくさんあります
- でも、人見知りなので、初めての場所やママばかりだと緊張してしまいます
- それは大丈夫ですよ。スタッフとも気軽に話せませすし、パパの利用もあります
- 本当ですか？ パパ友とかできたら嬉しいです
- 区内には、子育てを応援してくれる施設がたくさんありますし、そこでの出会いが将来続く人も多くいますよ
- じゃあ、早速ガイドブックなどを見て、近い施設に行ってみます！

※施設は下記、ガイドブックは右記を参照ください

つぶやき③ (ママ編)

- 実は、子どもとどうやって遊んでいいか、分からないんですけど...
- お家では普段、何をしてお遊んでいるんですか？
- テレビやスマホが好きで、いつも画面ばかり観ているんです
- 子どもはみんな好きですよ
- でも、それでいいのかな？ って、思ってもいるんです
- ほかの子と一緒に遊べなくても、子どもは子どもが好きだから、ほかの子の様子を見て、楽しい遊びをきくと見つけれられると思いますよ
- なるほど！ まずは、そういう場に行ってみます
- ※施設は下記のほか右記ガイドブックにも掲載しています
- そういう場所に行けば、ママも子どもとの遊び方のヒントが見つかるかもしれませんね

♪ ママ&パパからのメッセージ ♪

施設に通い、4年になりますが、毎回みんなに会えるのが楽しみです。気分転換にもなるし、何よりいろんな話が聞けるのがウレシイです！



イヤイヤ期も、過ぎてしまえばあっという間。その時は大変でも、今思えばかわいかったいい思い出です。あと少し頑張ってください！



悩んでいるのは自分だけじゃない。いろんなママに会って話すことで、気持ちが楽になりますよ！ ぜひ、いろんな施設に出かけてみてください



毎日の子育てに奮闘するママパパへ

保健師から

「今朝は子どもがすっきり起きてくれた」、「今日はなかなかご飯を食べてくれなかった」など、子育て中のママパパは毎日が一喜一憂です。でも、子育てを頑張りすぎてしまうと、疲れてしまうこともあるでしょう。そんな子育て世代のママパパには、リフレッシュも必要です。

区内にはあなたの子育てを見守り、話を聞いて、応援してくれる人たちや施設があります。子育てで悩んでも1人で抱え込まず、気軽に遊びに出かけてみてください。

子どもが健やかに成長できるよう、みんなで一緒に考え、育てていきましょう。私たちが応援しています。

さっか！ 区内にはたくさんのお出かけスポットがあるんだね。そうした所を利用して、ゆっくり、じっくり、今この時を楽しんで子育てしたいな！



区内助かる！身近な！子育てスポット

わっくんひろば&サテライト (地域子育て支援拠点)

わっくんひろばは、佃野商店街近くの閑静な住宅地にある、とても便利な立地の地域子育て支援拠点です。同施設は尻手にもサテライト(分室)を持ち、子育ての相談や情報収集が手軽にできる施設として、区の子育て支援の拠点的役割を担っています。火～土曜日(9時30分～15時30分)



■ わっくんひろばサテライト(尻手1-4-51) ☎642-5710 ☎585-0051



ハイハイやお座りのお宝宝们が遊びやすい広いスペースです

施設にはいろいろな遊具やおもちゃがいっぱい！

■ わっくんひろば(豊岡町38-4) ☎582-7590 ☎582-7591

こま一ま (親と子のつどいの広場)

市の補助事業として運営される「親と子のつどいの広場」は、子育て情報や相談はもちろん、保護者もリラックスしながら楽しめるイベントも盛りだくさんの施設です。利用料は有料ですが、それ以上の価値があるはず。「こま一ま」(写真)のほか、親と子のつどいの広場は区内に2か所(右記参照)ありますので、お近くの人はぜひご利用ください。



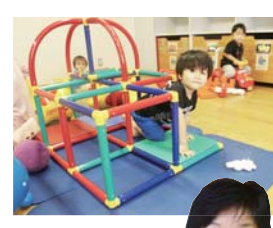
お家のようなゆったりと落ち着ける空間です
こま一ま代表 増田 友美さん
月～土曜日(9時30分～16時)

その他の「親と子のつどいの広場」

はなはなひろば (生麦5-8-24) ☎567-8700
月～金曜日・偶数月の第2土曜日・奇数月の第3土曜日(10時～16時)
kitsch(キッチュ) (馬場1-7-8藤ビル2階A号)
月～金曜日(10時～16時) ☎716-9949

区内12か所の子育て支援者

区内地区センターや地域ケアプラザなどの身近な場所で、子育ての知識や経験を持つ「子育て支援者」が、子育て相談を受けています。



赤ちゃんでも利用できますので、ぜひ！

子育て支援者 福田 紀三子さん

ふらっと一む (区内各地域にある居場所)

ふらっと一むは、子育て中のママパパがふらっと気軽に立ち寄れる居場所として、区内各所に現在52か所あります。おもちゃがあるところやイベントがある施設など個性もさまざま。場所により開催日時も違うため、上記ガイドブックで時間や場所をご確認の上、お越しください。

荒立じゃんけんポン!(荒立自治会館) ばばハッピー(馬場町自治会館)



こじんまりとした空間で、少数の親子が集える温かい居場所です



「ばばハッピー」では毎月テーマを変えてイベントを開催中!

代表 郡 幸乃さん

スタッフ 立澤 千恵さん

区役所子ども家庭支援課 ☎510-1850 ☎510-1887

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

催し・案内

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

㊟11月11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

大学が作ったエンディングノートと終活セミナー

弁護士によるエンディングノート(当日配布)の書き方と後見制度についての講習会です

㊟12月13日(金)13時30分～15時 ㊞鶴見公会堂(豊岡町2-1 フーガ16階) ㊟60人 ㊟
㊟横浜商科大学地域産業研究所
☎583-9028 ㊟571-4125

魅力ある「鶴見」を広めたい! つるみMACHI検定〈全3回〉

一緒に楽しみながら問題を作成していきますので、お気軽にご参加ください。つるみMACHI検定修了カードを進呈します

㊟①選べる初回講座:11月22日(金)か23日(土・祝)②大人の遠足と懇親会:11月30日(土) ※時間は①の参加者にお知らせ③つるみMACHI検定大会と交流会:12月14日(土)〈全3回〉13時～16時(開場12時30分)※②を除く ㊞つるみ区民活動センター(区役所2階)※②を除く ㊟区在住・在勤 ㊟10人 ㊟②のみ実費 ㊟11月11日9時から ㊟か ㊟ ㊟ つるみ区民活動センター
☎510-1694 ㊟510-1716

鶴見川流域ふれあいバスツアー

治水施設の見学、公園散策、生物調査など。鶴見川流域水マスタープランの取組をバスツアー形式で体験

㊟11月24日(日)9時30分～15時50分※荒天時12月1日(日)に延期 ㊞JR湘野駅南口広場集合～鶴見川流域施設～JR新横浜駅解散 ㊟小学3年生以上(小中学生は保護者同伴) ㊟45人 ㊟長靴(生物調査希望者のみ)、弁当、飲み物、雨具、歩きやすい服装 ㊟11月18日17時までに ㊟必要事項、参加者全員の氏名・年齢を明記して ㊟か ㊟ ㊟ ㊟ 鶴見川流域水協議会窓口 アジア航測(株) 深見、山口、松本
☎044-967-6270 ㊟044-965-0040
㊟mizumasu.tsurumi@ajiko.co.jp

令和元年度 鶴見区人権啓発講演会

講師:蓮池 薫氏(新潟産業大学経済学部准教授)

㊟12月3日(火)13時30分～15時 ㊞鶴見区民文化センターサルビアホール(鶴見中央1-31-2シークレイン内) ㊟500人※保育・手話通訳あり要申込 ㊟11月15日までに ㊟か ㊟ ㊟ または、氏名(同行者3人まで)・連絡先・行事名を明記の上、㊟か ㊟往
㊟ ㊟ 区役所総務課庶務係(5階5番)
☎510-1658 ㊟510-1889
HP [鶴見区人権啓発講演会](#) 検索

令和2年鶴見区新年賀詞交換会

㊟2年1月5日(日)12時30分～14時 ㊞鶴見大学記念館1階食堂(鶴見2-1-3) ㊟4,000円 ㊟11月29日までに ㊟
㊟ ㊟ 新年賀詞交換会実行委員会事務局(区役所総務課内)
☎510-1658 ㊟510-1889

くるみの木講演会 「ペアレント・トレーニング」

子どもの良い行動を増やし、困った行動を減らす方法についての講演会です。講師は、まめの木クリニック発達臨床研究所ケースワーカー藤井 和子氏

㊟11月17日(日)10時～12時 ㊞つるみ地域活動ホーム幹(北寺尾4-21-20) ㊟ 発達に気になる未就学児～小学生の保護者、保育者、福祉関係職員、支援者 ㊟80人※ ㊟は要相談 ㊟事前に ㊟または氏名(参加者全員)、所属、電話番号(代表者)を明記の上、㊟か ㊟
㊟ ㊟ つるみ地域活動ホーム幹
☎585-9246 ㊟585-9247
㊟miki-chiiki@taiju.or.jp

鶴見区青少年育成サイエンス交流事業 どうぶつ?しょくぶつ?ミドリムシ!?

(株)ユーグレナの研究員によるお話と高校生との実験で、ミドリムシのひみつを探ろう!

㊟12月26日(木)14時～16時30分 ㊞横浜サイエンスフロンティア高校(小野町6) ㊟区在住・在学の小学4～6年生 ㊟30人 ㊟筆記用具 ㊟12月5日までに ㊟必要事項、氏名のふりがな、学校名、学年を明記して ㊟往 ㊟か ㊟
㊟ ㊟ 区役所区民活動支援係
☎510-1692 ㊟510-1892
HP [鶴見区 ミドリムシ](#) 検索

放課後児童クラブ(学童保育) 合同説明会

㊟11月30日(土)10時15分～12時 ㊞鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ16階) ㊟※ ㊟
㊟ ㊟ 鶴見区学童保育合同説明会実行委員会(平安第2学童クラブ)
☎ ㊟505-3550

第5回つるみMACHI塾 自動車のあゆみを知る

蒸気機関の発明と共に技術革新の歴史を辿ってきた自動車の歴史・世界を紹介します

㊟11月27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) ㊟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

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

㊟11月30日(土)10時～14時 ㊞鶴見銀座商店街(ベルロードつるみ) ㊟
㊟ ㊟ 東京地方税理士会鶴見支部
☎502-0780 ㊟502-7425

相続税説明会及び税理士による無料相談

㊟11月15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2階) ㊟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)

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

㊟11月20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16階) ㊟8人 ㊟
㊟ ㊟ 神奈川県司法書士会
☎641-1372 ㊟641-1371

マイナンバーカードの電子証明書更新のお知らせ

マイナンバーカードの電子証明書には有効期限があります。電子証明書は、住民票の写し等のコンビニ交付や税の電子申告(e-Tax)の利用に必要なものです。該当者には通知を郵送しますので、詳しくは、市ホームページか、下記連絡先にお問い合わせください。

㊟ ㊟ 区役所登録担当 ☎510-1706 ㊟510-1893

暮らしのヒント展

消費生活推進員が「暮らしのヒント」を教えます。公開講座参加者にはお土産も!ぜひご参加ください。

㊟11月26日(火)・27日(水)10時～15時
㊞区役所1階区民ホール
㊟当日直接会場へ
㊟区役所区民活動支援係
☎510-1692 ㊟510-1892

【ステージ・イベント】

- ・楽しくてためになる悪質商法未然防止講座
- ・生ごみが土壌に生まれ変わる土壌混合法
- ・おそうじグッズを作成しよう など

詳細は、各施設にお問い合わせください

施設から

駒岡地区センター

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

①多肉植物のインテリアリース ㊟11月22日(金)10時～12時 ㊟成人 ㊟15人 ㊟1,600円 ㊟11月11日10時から ㊟ ㊟ ②Xmasのチョコレートケーキ ㊟12月7日(土)10時30分～13時 ㊟成人 ㊟12人 ㊟1,200円 ㊟11月21日10時から ㊟ ㊟ ③折り紙でクリスマスカードを作ろう ㊟12月21日(土)13時～15時 ㊟8人 ㊟12月7日10時から ㊟ ㊟ ㊟ ④和風を作ろう ㊟12月26日(木)13時～17時 ㊟小学生以上 ㊟15人 ㊟400円 ㊟12月5日10時から ㊟

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潮田中学校マーチングバンド演奏会 ㊟12月7日(土)11時～12時 ㊟上履き ㊟ ㊟ ②折り紙でクリスマスリース作り ㊟12月14日(土)13時30分～15時30分 ㊟小学生以上 ㊟15人 ㊟200円 ㊟11月14日9時30分から ㊟(㊟は15日から) ㊟ ㊟ ③書き初め教室 ㊟2年1月5日(日)13時30分～15時30分 ㊟小学生 ㊟15人 ㊟300円 ㊟習字の道具 ㊟11月26日9時30分から ㊟(㊟は27日から) ㊟ ㊟ ④潮田子育て相談 ㊟11月13日～12月4日の毎週水曜日10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟ ㊟ ⑤潮田はなしのお宿 ㊟11月21日(木)11時～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟ ㊟ ⑥けん玉道場 ㊟11月17日(日)10時～12時 ㊟

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

②～⑥の ㊟は11月12日9時30分から ㊟(㊟は10時から)
①子どもと若者のひろば ㊟12月8日(日)13時～16時 ㊟18歳以下 ㊟ ㊟ ②歌声ひろば～アコーディオンやトロンボーンの伴奏で歌おう～ ㊟12月14日(土)13時30分～15時30分まで ㊟30人 ㊟ ㊟ ③子どもクリスマス工作 ㊟11月30日(土)10時～12時 ㊟10人 ㊟大人100円 ㊟ ㊟ ④あつまれ潮田キッズ～木の枝でサンタ作り～ ㊟12月8日(日)10時～12時 ㊟小学生以下(未就学児保護者同伴) ㊟20人 ㊟ ㊟ ⑤千支作り ㊟12月2日(月)10時～12時 ㊟成人 ㊟10人 ㊟100円 ㊟ ㊟ ⑥クリスマスハーバリウム ㊟12月4日(水)10時～12時 ㊟成人 ㊟10人 ㊟1,500円

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お正月のしめ縄飾り～シルクフラワーで縄を飾って華やかに～ ㊟12月9日(月)10時～12時 ㊟成人 ㊟10人 ㊟1,500円 ㊟11月11日10時から ㊟(㊟は14時から) ㊟ ㊟ 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19日(火)10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟8組 ㊟ ㊟ ③音楽と美術をあわせた子どもイベント「楽描(らくがき)ワークショップ」▶音楽を聴いて絵を描いたり粘土をこねたり、楽しく自由にアートに触れよう ㊟12月7日(土)10時～12時 ㊟4歳児～小学3年生と保護者 ㊟15組 ㊟500円 ㊟11月11日10時から ㊟(㊟は14時から)

生麦地区センター

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

- ①ごろんして写真を撮ろう ②毛糸でドーナツを編もう ③リース型のクリスマスケーキ ④お正月の上生菓子を作ろう ⑤パソコン相談室 ⑥はなしのお宿

寺尾地区センター

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

- ①子どもと若者の広場「アソViva!!」 ②おもちゃDr.と一緒に光るクリスマスツリーを作ろう ③絵でがみで描く来年のカレンダー&年賀状 ④伝統文化こどもいけばな教室 ⑤ママと一緒にハンドメイド(クリスマス飾り)

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羊毛で作る来年の干支「子と米俵」 ②乾燥対策・癒しのアロマで作る保湿ローション ③シルクフラワーで作る世界に一つのお正月飾り ④新そばの味・香りを楽しもう ⑤年賀状をパソコンで ⑥映画で元気!青春帰郷・寺尾の休日「マクリントック」

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 雷門音助 ②サルビア・ジョイントリサイタルvol.2「輝くアーティスト達のニューイヤークンサート」 ③サルビアアカデミー vol.53 お香ワークショップ「匂い袋を作ってみましょう」 ④さるびあおんがくひろば0歳からのコンサート#3 パイオリンとピアノのデュオによる子ども向けコンサート

矢向地区センター

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

- ①読み聞かせコンサート★クリスマスのお話★〜くるみ割り人形の曲とともに〜 ②小学生のおそび〜ゲームと小物作り ③クリスマスのケーキ作り ④シルクフラワーで作るしめ飾り作り ⑤矢向パソコン相談 ⑥矢向おもちゃ病院

寛政中学校コミュニティハウス

〒230-0034 寛政町23-1 ☎503-3808 第4月曜

押し花で飾るクリスマスとお正月▶押し花で2種類の壁飾りを作ります



押し花を貼りつけて作ります

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歩く見る知る 曹道宗大本山總持寺▶協力:鶴見みどころガイドの会 ②光るキラキラペーパーツリー▶紙とLED照明の組み合わせで作るクリスマスツリー ③親子ハーバリウム▶小学生親子の参加もできます



季節の花材を自由に選んで大小2つ作ります

- ④子どもと若者のひろば「アソViVa」 in 末吉 ⑤画像を使って年賀状の作成▶パソコン持ち込み可 ⑥クリスマス用の焼き菓子▶シュトーレンとキッフエルン(ドイツ菓子)を作ります

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21 ☎585-3770 第4月曜

- ①〜⑤の申は11月11日10時から ①和布で作る干支「ねずみ」 ②お正月を祝うしめ飾りに挑戦 ③Xmas リースを作ろう ④ブッシュドノエル風クッキーケーキ ⑤日本の伝統詩吟体験教室

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 第4月曜

- ①第25回新鶴見文化祭▶サークル作品展示・模擬店 ②ママカフェ*新鶴見▶おしゃべり・情報交換に。飲み物お菓子付き ③赤ちゃん集まれ! ④クリスマスコンサート〜サンタさんと楽しく歌おう! ⑤新鶴見子育て相談 ⑥ハマハグ新鶴見

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 ※1月のみ第2火曜 冬季定期教室【1月〜3月】

①②は全9回、③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲は全11回、その他は全10回 記載のないものは16歳以上 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 ☎か HP

Table with columns for Day (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日), Class Name, Time, Capacity, and Fee. Includes classes like 骨盤エクササイズ教室, ヨガ教室, バドミントン教室, etc.

掲載以外に、子どもの定期教室・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

鶴見図書館

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

12月9日(月)～11日(水)は電気設備工事のため休館です。※返却ポストは使用できません
①絵本とわらべうたのおはなし会 ☎ 11月26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 ☎ ②朗読ライブラリー▶朗読グループトネリコによる朗読会 ☎ 11月13日(水)14時～15時30分 ☎ ③鶴見図書館40周年記念事業「つるぼんのおんがえし～40年間にありがとう～」第1弾「おすすめの本でツリーをかざろう!」▶みんなのおすすめの本で、読書の木を作ろう! 参加者には記念品を進呈 ☎ 12月2日(月)～28日(土) ☎ 図書館の窓口で用紙配布・受付

入船公園

〒230-0044 弁天町3-1
☎501-2343 ☎無休

①健康ノルディックウォーク ☎ 11月14日(木)10時～11時 ¥100円 持 運動できる服装、ポール※貸し出しあり(先 15人) ☎
②健康グラウンド・ゴルフ教室 ☎ 11月18日(月)9時～11時 ¥100円 持 クラブ、ボール※クラブ貸し出しあり(先 15人) ☎
③ドッグフェスタ ☎ 11月17日(日)10時～12時 ☎ ④絵画教室 ☎ 11月24日(日)10時～11時30分 先 15人 ¥500円 ☎
⑤寄せ植え教室 ☎ 11月30日(土)10時～11時30分 先 10人 ¥2,000円 ☎

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

①横浜子育てサポートシステム事業「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 ☎ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610 ②プレママ・プレパパ向けイベント「このとりにくらぶ」プレママ体操▶簡単なマタニティヨガとマタニティピクス ☎ 12月14日(土)10時30分～11時30分 ☎ 第一子妊娠中の人 先 10人 申 11月22日11時30分から ☎ 窓か ☎
③25歳以下のママの会▶特別なプログラムのないおしゃべり会です ☎ 11月20日(水)11時30分～13時 ☎ 25歳以下の母親および妊娠中の人と未就学児 ☎

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 ☎日・月・祝

①赤ちゃんあつまれ ☎ 11月12日、12月10日の火曜日9時30分～12時(時間内出入り自由) ☎ 6か月までの子と保護者 ☎ ②手遊びわらべうた ☎ 11月22日(金)①10時30分から②11時から③11時25分から ☎ 未就学児と保護者(①寝返りまでのお子さん②おすわりハイハイのお子さん③歩くお子さん) 先 各20組 ☎ ③ちっちゃな読み聞かせ ☎ 11月21日(木)10時30分～11時(入替制) ☎ 未就学児と保護者 先 各8組 ☎

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 ☎第2・4月曜

①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14日(木)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びましょう! ☎ 11月27日(水)10時40分～11時 ☎ 未就学児と保護者 ☎ ③おはなし会▶絵本、紙芝居、手遊びなど ☎ 11月15日(金)11時～11時30分 ☎ 未就学児と保護者 ☎

馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1
☎585-6552 ☎第3火曜

①古民家オープニングイベント▶古民家が新たにオープンすることを記念し、見学や講座などで魅力をお伝えします ☎ 11月23日(土・祝)10時～12時 先 20人 申 11月11日9時から ☎ 窓か ☎ ②紙芝居教室 ☎ 11月12日(火)10時30分～11時30分 ☎ 未就学児と保護者 先 20人 ☎ ③第2回園芸講座 ☎ 11月30日(土)13時～15時 先 10人 ¥1,000円(持ち帰りの苗有り) 申 11月11日9時から ☎ 窓か ☎

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

留学生による文化講座「マダガスカル～知られざるアフリカの島国～」☎ 12月7日(土)13時30分～15時 ☎ 16歳以上 先 30人 ¥600円 申 11月23日9時から ☎ 窓か ☎

ふれーゆ

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

11月中旬に2週間程長期休館があります。日程はお問い合わせください
①パーソナルレッスン(プール) ☎ ①11月26日、12月3日の火曜日16時～16時30分、16時30分～17時②11月24日～12月8日の毎週日曜日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 抽 各1人 ¥各3,300円 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申 11月11日から ☎ 窓か ☎ ②初心者健康麻雀教室 ☎ 毎週火・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1,530円 ☎ ③コーラス教室▶みんなで歌おう懐かしの曲 ☎ 毎週火曜日10時～12時 ☎ 60歳以上優先 先 各20人 ¥各1,020円 ☎ ④色を楽しむ塗り絵教室 ☎ 11月25日、12月9日の月曜日10時30分～12時 ☎ 60歳以上優先 先 各15人 ¥各510円 申 11月11日から ☎ 窓か ☎ ⑤手づくりソーイング教室 ☎ 11月30日、12月7日の土曜日11時30分～14時 ☎ 60歳以上優先 先 各10人 ¥各1,530円 申 11月11日から ☎ 窓か ☎

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クリスマスリース ☎ 12月6日・13日の金曜日(全2回)10時～12時 ☎ 成人 先 10人 ¥1,000円 持 裁縫道具 申 11月11日9時30分から ☎ 窓(☎は13時から) ②秋のコミハマ祭り▶コミハで活動中の皆さんの成果の発表の場です ☎ 11月16日(土)・17日(日)9時～15時 ☎ ③市場子育て相談▶子育て支援者が子育ての気になることや地域の情報などを教えてくれます ☎ 11月13日～12月4日の毎週水曜日10時～12時 ☎ 未就学児と保護者 ☎ ④ハマダグ市場▶ママたちの憩いの場。仲間作りに ☎ 11月15日～12月6日の毎週金曜日9時～12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

①新そばを味わいませんか ☎ 11月10日(日)11時30分～13時 先 50人 ¥1杯500円 ☎
②収穫祭 ☎ 12月8日(日)11時～13時 ¥餅1パック200円(先200パック) ☎ ※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11日9時30分から ☎

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオバルデ鶴声2階
☎504-5619 ☎504-5616

HP 鶴見区 社協 検索

聴き上手講座～自称聴き上手で満足しない為に～ ☎ 12月2日(月)13時30分～15時30分 先 30人 申 11月11日9時から ☎ 窓か ☎ または 必要事項、年齢を記入し ☎ 窓か ☎ (メールアドレス:vc@yturumi-shakyo.jp)

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

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 ☎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 | 11月12日・19日、12月3日・10日の火曜日 | 9時～ 9時45分受付 |
| | 1歳6か月児 | 11月15日、12月6日の金曜日 | 9時～ 9時45分受付 |
| | 3歳児 | 11月14日・21日、12月5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5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①2日(月)午後②9日(月)午前③24日(火)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・問合せ】 健康づくり係

☎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 11月14日(木)・26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17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2日8時45分から ☎ | 予約制 |
| 親子わくわく歯つびい講座 《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(木)10時～11時 先 20組 申 12月5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 11月18日(月)9時～・10時～・11時～、12月10日(火)13時～・14時～・15時～ | 予約制 |

【予約・問合せ】 障害者支援担当

☎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 12月3日(火)14時～16時 ☎ 南区役所(南区浦舟町2-33)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 | 12月11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(2020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

広報よこはま鶴見区版

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



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



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

編集発行