

# TSURUMI

つるみ

2023 No.307

広報よこはま・鶴見区版5月号

5



めぐりめぐる  
風にのって

スポット  
詳細は  
こちら



みその公園「横溝屋敷」

こいのぼりは、近隣の商業施設トレッサ横浜や寺、地域住民などから寄贈されたもの。10年以上前から毎年、ボランティアが手作業で上げています。80流以上のこいのぼりが青空を泳ぐ姿は圧巻です。

📍 獅子ヶ谷 3-10-2 (横浜市営バス・川崎鶴見臨港バス「表谷戸」下車徒歩5分、川崎鶴見臨港バス「神明社前」下車徒歩8分)

## シェアサイクルでスポット巡り！

鶴見区には自転車で行ける見どころスポットが満載です。歩いていくにはちょっと遠いあんな所やこんな所も、気持ちいい陽気のなかをシェアサイクルを利用して気軽にぶらり旅してみてもいいです。

### シェアサイクルとは

電動アシスト自転車を気軽に借りられるサービスで、まちなかに設置されているサイクルポートでいつでも借りられて、どこでも返せる、スポット巡りの便利な味方です。

アプリのダウンロードはこちら



自転車の旅をいい思い出にするためには安全第一に、交通ルールを守ってスポットを巡りましょう。

特集 自転車の交通ルールについて 8,9 ページへ



☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1677 fax 504-7102

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み上げ機能、限定記事も。



ツイッターで鶴見の情報発信中

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で市の最新を情報配信

ぜひ「友だち登録」してご利用ください。配信対象地域も設定できます。

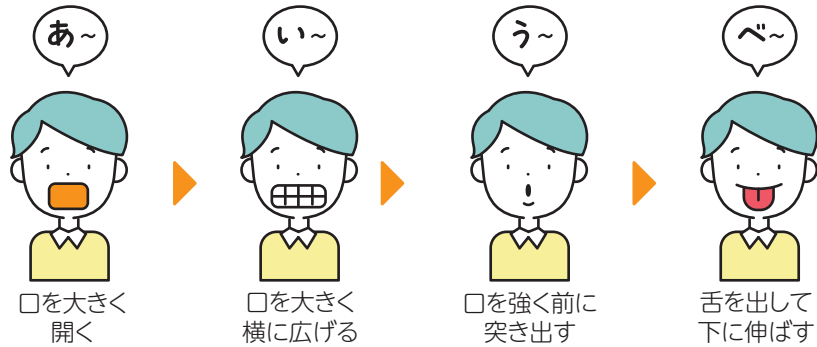




### マスク生活で口呼吸になっていませんか

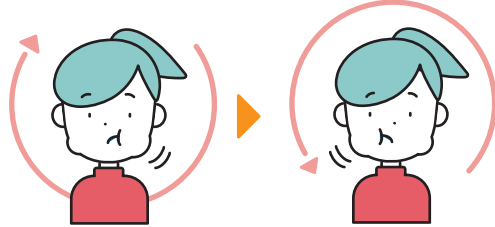
コロナ禍でのマスク着用により、話しづらさや息苦しさをから口での呼吸(口呼吸)が習慣化しやすいことが分かっています。口呼吸は口の中が乾燥し、口臭の悪化やむし歯、歯周病、感染症などにかかるリスクが高まります。また、口の周りの筋肉をあまり使わずにすむため、口や顔の筋肉が衰えてしまいます。マスクを外す機会が増えてきた今こそ、口を閉じて鼻での呼吸(鼻呼吸)を意識して、口のストレッチで口や顔の筋肉のゆるみや衰えを防ぎましょう。

あいうべ体操 ——— 1日30セットが目安。2~3回に分けて行うのも◎



舌(べろ)回し体操

1日1セットから少しずつ2セット、3セットと増やしましょう



口を閉じて、唇と歯ぐきの間に舌を入れ、歯ぐきに沿わせてゆっくりまわす。右回し、左回しをそれぞれ10回でワンセット

#### 鶴見区「絵画・川柳コンクール」のお知らせ

今年も歯と口をテーマにした絵画と川柳のコンクールを行います。作品づくりをきっかけに歯と口の健康について考えてみませんか。

詳細は鶴見区歯科医師会のウェブページへ

6月4日~10日は歯と口の健康週間

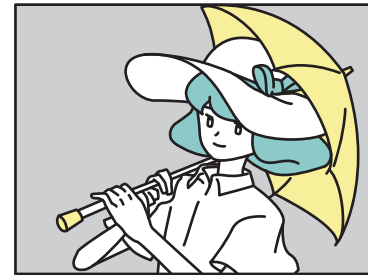


☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 fax 510-1792

### 熱中症の予防に取り組みましょう

昨年、市内で熱中症により救急搬送された人は、5月1日~7月3日で446人となり、前年同比で約7.2倍となりました。今年も厳しい暑さが続くことが予想されます。熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防対策にしっかりと取り組むことで防ぐことができます。

#### 暑さを避けましょう



- ☑ 換気を確保しつつ、エアコンの温度設定はこまめに調整する。
- ☑ 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ☑ 涼しい服装を心がけ、外に出るときは日傘や帽子を活用する。

#### こまめに水分を補給しましょう



- ☑ のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1.2リットル)。
- ☑ たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。

#### 日ごろから健康管理をしましょう



- ☑ 日ごろから体温測定や健康チェックをする。
- ☑ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。
- ☑ 暑くなり始めの時期から、適度に運動を。

☎ 鶴見消防署救急係・予防係 ☎ fax 503-0119

連載コラム・区内の商店街で働く人とお店にまつわる思い出を紹介しします

01



店主 小高 信一さん

思い出探訪 —あの日あの時あの商店街で—

## ツルミメモワール

花月総持寺駅すぐそばでクリーニング店を営む小高信一さんは、この場所で生まれ育って73年。「子どもの頃はこのあたりも自然がいっぱいだった。昆虫取りにザリガニ釣り、いつも友達と外を駆けまわっていたよ」懐かしそうに目を細めます。鶴見区商店街連合会の会長も務める小高さん。「鶴見にはたくさんの商店街があってみんな工夫して頑張っている。どの地域にも昔から変わらない優しさと温みがある鶴見が好き。それぞれの魅力を生かして盛り上げていきたいね」どこか少年の面影を感じさせる笑顔で語ってくれました。

花月園駅前通り花商会

ホワイト急便 花月総持寺駅前店

☎ 生麦5-7-29

休 木曜

☎ 521-8167



普段着から大切なお気に入りの1着まで、心をこめてお預かりします。お気軽にどうぞ。

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

# 地域の身近な相談役 民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域の身近な相談役として、福祉に関するさまざまな相談に応じ、必要な福祉サービスが受けられるように関係機関へつなぐ“パイプ役”です。



※お住いの地域の民生委員については事務局にお問い合わせください

## こんな活動をしています

- ・ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯への声かけ・見守り
- ・子育て支援活動・子育てに関する相談
- ・災害時要援護者事業への協力
- ・高齢者向け配食サービス・お食事会
- ・子ども食堂や子育てサロンの運営協力など

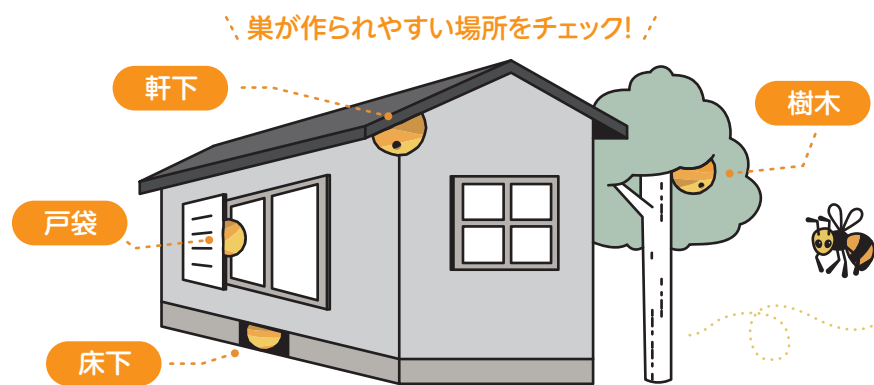


詳細はこちら

問 区役所運営企画係(事務局) ☎ 510-1791 fax 510-1792

# ハチの巣に注意！ 早めの発見・駆除を

ハチは4～6月頃から巣を作り始めます。7～9月にかけて巣は大きくなり、危険が増します。巣が大きくなる前に発見できれば、比較的 safely 駆除ができ、駆除費用も抑えられます。今の時期に巣ができていないか家の周りを点検し、見つけたら早めに対処しましょう。



※巣が作られやすい場所をチェック! ※

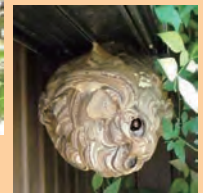
## ハチの種類は巣の形で見分けることができます

### スズメバチ

ボール型でマーブル模様。巣穴は1か所。初期の巣は丸状やとっくり・フラスコを逆さにした形。攻撃性が高く危険です。巣の駆除は専門駆除業者に依頼しましょう。



初期の巣 大きさはこぶし大



中～後期の巣▶ 20～30cm以上



### アシナガバチ

シャワーヘッドに似た形。六角形の巣穴がたくさんあります。市販の殺虫剤を使い、自分で駆除できる場合があります。 詳細はこちら



- ▶ 区役所ではハチの巣の駆除は行っていません(ハチの巣の駆除は巣がある土地や建物の所有者・管理者が行うのが原則です)。
- ▶ 区役所では駆除業者や駆除方法のご案内、防護服の貸出しを行っています。

問 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718



## 一般 葉っぱはなぜこんな形なのか？

大学で造園設計を学んだ著者。卒業後も全国を巡り、公園に植える樹木を選ぶなど独学で樹木の研究を続け、樹木鑑定サイト「このきなんのき」を立ち上げました。好きなことを仕事にできた樹木図鑑作家のエッセイです。

はやし まさゆき 林 将之 / 著 講談社 / 発行

## 児童 簡単おいしいはじめてレシピ(10歳からのキッチンの教科書 1)

ご飯やおかず、自分で作れたらスゴいと思わない？ 簡単なものから一品料理まで、料理の基本を0から解説。ていねいな写真がいっぱいでわかりやすく、初心者でも安心。さあ、やってみよう！ 全3冊のシリーズです。

ささもり のりえ 佐々森 典恵 / 料理監修 NHK出版 / 編 NHK出版 / 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すすめする書籍(一般・児童書)をご紹介します。

問 鶴見図書館 ☎ 502-4416 fax 504-6635



# 守れていますか? 自転車の交通ルール

自転車に乗るときのルールが  
難しくよく分からないや...  
どんなことに気を付ければ  
いいのか確認しなきゃ!



自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられており、「車のなかま」です。自転車は気軽に乗れて便利ですが、その反面、交通事故の被害者にも加害者にもなる可能性があります。交通事故をおこさないため、「車」として守るべき交通ルールをいま一度確認して、安全に自転車を利用しましょう。

## CHECK! 1 自転車は車道の左側を通行しよう

自転車は車両です!

### 自転車は車道を走るのがルールです

歩行者との接触事故で死傷者が発生している場所は、歩道上が最も多く約40%\*です。自転車は特別な場合を除き、原則、車道を通行することになっています。

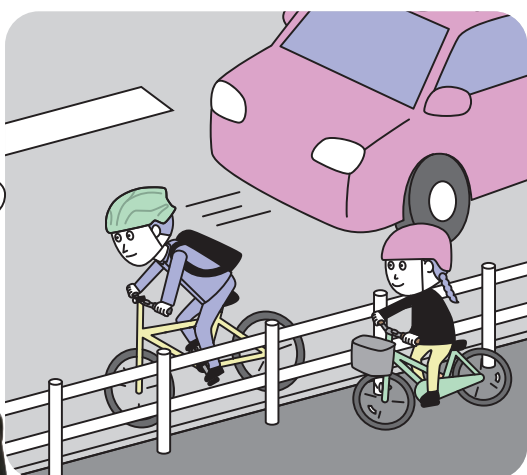
### 歩道走行が認められるケース

- ・運転者が13歳未満または70歳以上の人
- ・身体に障害がある人
- ・自転車通行可の標識や標示がある場合 など

歩道走行が認められる場合でも、歩行者が優先です。



歩行者にやさしくね



\*出典:警察庁交通局「令和4年における交通事故の発生状況について」

## CHECK! 2 交差点では一時停止と安全確認をしよう

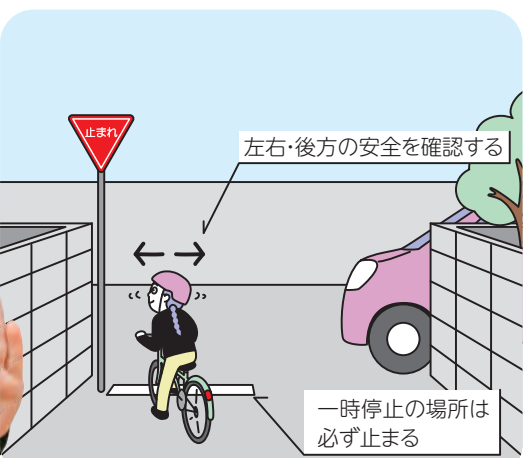
### 出会い頭の衝突が55%

自動車との接触事故で死傷者が発生しているのは、出会い頭の衝突が最も多く約55%\*です。交差点で飛び出さず一時停止する、左右の安全を確認するといった、ほんの少しのことで事故を防ぐことができます。

### 慣れた道こそ安全確認を

歩行中または自転車運転中の死者の約半数が自宅から数百m以内の慣れた道で交通事故にあっています。「いつも通っているから大丈夫」、その油断が大きな事故につながることもあります。通勤・通学で通い慣れた道こそ、一時停止と安全確認をしましょう。

ストップ!  
ちゃんと止まろう



\*出典:警察庁交通局「自転車関連交通事故の推移と特徴等(令和3年12月末時点)」

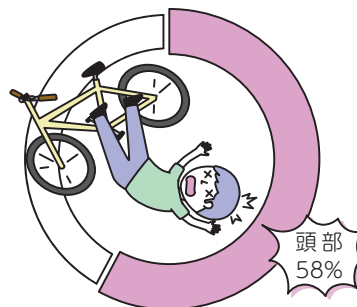
## CHECK! 3 大人も子どももヘルメットをかぶろう

令和5年4月1日から  
着用が努力義務に!

### 自転車事故で亡くなった人の約60%が頭部を負傷

交通ルールを守り安全運転を心がけていても、交通事故にあう可能性はゼロではありません。事故にあったときヘルメットをかぶっていないと、死亡率は約2倍になります。自転車に乗るときは自分の身を守るためにヘルメットをかぶりましょう。

自転車乗用中死者の損傷部位\*



正しくかぶらないと  
頭を守れないよ!

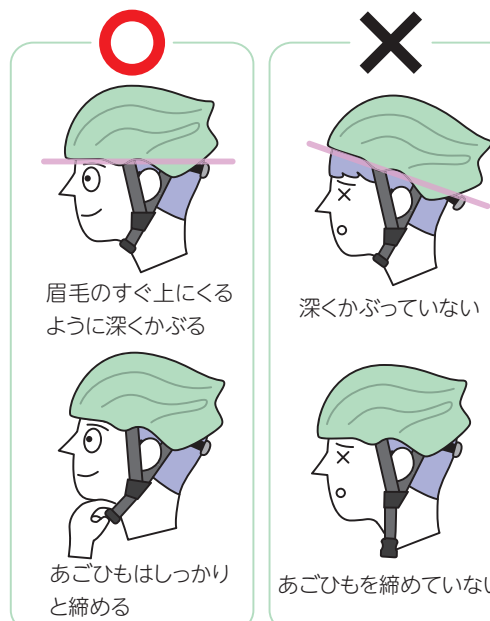


ヘルメットは自転車用の  
安全性が保証された  
ものを選びましょう



\*出典:警察庁交通局「自転車の安全利用について」

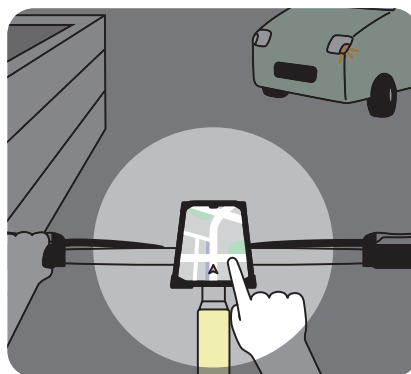
### ヘルメットの正しいかぶり方



## CHECK! 4 これらの行為はもちろん違反です

ぜったいに  
ダメだよ!

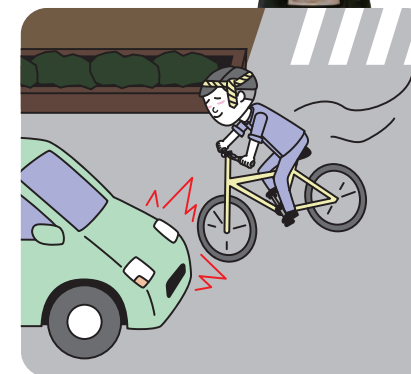
### 走行中のスマホ操作



### 夜間の無灯火運転



### 飲酒運転



## 鶴見区内の自転車事故について

市内最多の件数!

鶴見区は自転車に関係する交通事故の件数が189件\*と市内で最も多くなっています。必ず交通ルールを守り、歩行者にやさしい運転をしましょう。

## 自転車保険の加入が義務付けられています!

神奈川県条例により損害賠償責任保険などへの加入が義務付けられています。過去に小学生が自転車を運転中に歩行者と衝突した事故では、保護者に対して約9,500万円の支払いが命じられたこともあります。まだ加入していない人は、必ず保険に加入しましょう。



詳細はこちら

\*出典:横浜市道路局「令和3年 交通事故統計」



地域振興係長  
井上 晋



### 「三ツ池公園フェスティバル」に遊びに行こう

三ツ池公園(文化・環境)フェスティバルが4年ぶりに開催。自然いっぱいの公園内で、模擬店やステージイベントを楽しもう。

📅 5月20日(土)9時30分～16時(荒天中止)  
※中止の場合は鶴見区役所のウェブページに掲載  
📍 県立三ツ池公園(三ツ池公園1-1)



ウェブページはこちら

#### 模擬店・PRゾーン

町内会など地域の団体による模擬店やPRブースが並ぶよ。ピクニック気分で食事や各地域の物産を楽しもう



地域にゆかりのある団体や企業のブースが多数出店

#### ステージイベント

地域で活動する団体や学生によるステージ。豪華賞品が当たる抽選会も



ダンスや吹奏楽など多彩なパフォーマンス

#### こどもあそびエリア・体験コーナー

「グラウンドゴルフ」や「ぶんぶんごま」など誰でも気軽に参加できるこどもあそびエリアで思いっきり体を動かそう。消防はしご車や昔あそびなどさまざまな体験コーナーもあるよ

#### 環境への取組

不要になったものを生かして地球に優しいアクションを起こそう

- 《洗った牛乳パック回収》5枚以上でトイレトペーパー1個と交換(先300人)
- 《廃油(天ぷら油)回収》蓋の閉まる物に入れてお持ちください。燃料に生まれ変わります
- 《文房具回収》未使用の鉛筆・ノートなどを支援を必要とする区内の子どもへ届けます
- 《マイバッグ作成》絵を描いてオリジナルバッグを作ろう(小学生以下先50人 ¥100円)
- 《フードドライブ》詳細は以下のお知らせスペースをご確認ください

📞 区役所区民活動支援係 ☎ 510-1692 📠 510-1892

### つるみ区民活動センターで あなたらしい活動の場所を見つけよう

つるみ区民活動センターは地域で活動したい人の相談を受け付けています。区民利用施設のイベント情報紹介はもちろん、生涯学習や市民活動を支援する書籍・設備の貸出しも行っています。お気軽にご相談ください。

今年も開催!

#### つるみMACHI塾

毎年人気の「つるみMACHI塾」。新しい学びと活動にチャレンジして、あなたらしく活動できる場所や仲間を見つけよう。※内容などは変更になる場合あり

- 第1回 5月27日(土) 鶴見の名所を巡り、魅力を知ろう! ※詳細は以下のお知らせスペースをご確認ください
- 第2回 6月24日(土) 優しく教わるSNS 活動を広めよう!
- 第3回 7月15日(土) 団体の活動を楽しく知ろう!
- 第4回 8月19日(土) おもちゃドクターってどんな仕事?
- 第5回 9月16日(土) 地域を盛り上げる楽しいイベントを考えよう!

📍 区役所6階会議室など 📍 区在住・在学・在勤者

📄 事前に必要事項を記入して窓 ☎ または 📧

※第2回以降の詳細はウェブページをご確認ください



ウェブページはこちら

📞 つるみ区民活動センター ☎ 510-1694 📠 510-1716

### 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 📄 WEB ウェブページ 📄 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

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

#### つるみMACHI塾「第1回鶴見の名所を巡り、魅力を知ろう」鶴見百景の会と鶴見から望む唯一の景色を歩いて探しに行きます

📅 5月27日(土)10時～12時 📍 区役所6階会議室、区内散策 📍 区在住・在学・在勤者 抽20人 持カメラ(写真撮影したい人)※動きやすい服装でお越しください 申 5月17日16時までに 必要事項を記入して窓 ☎ または 📧

申 区民活動センター ☎ 510-1694 📠 510-1716  
📧 tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp



鶴見花月園公園の周辺を散策します

#### 第44回鶴見区民卓球大会 1チーム3人による団体戦

📅 6月4日(日)9時～19時 📍 鶴見スポーツセンター(元宮2-5-1) 📍 鶴見区卓球協会登録者 ¥3,000円 申 5月17日17時までに申込書に 必要事項を記入して 📠 ※申込書は鶴見スポーツセンター、各地区センターで配布  
申 中屋運動具店 ☎ 501-2361 📠 502-8332  
📍 鶴見区卓球協会(中村) ☎ 090-8433-1905

#### フードドライブ in 三ツ池公園フェスティバル 食べ切れない食品(未開封、賞味期限まで2カ月以上残っている、常温保存が可能な食品)をお持ちいただいた人に記念品をプレゼント

📅 5月20日(土)9時30分～16時 📍 三ツ池公園フェスティバル・3R夢ブース内(三ツ池公園1-1) 📍 区役所資源化推進担当(5階2番) ☎ 510-1689 📠 510-1892

#### 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

📅 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) 先 8人 直  
📍 神奈川県司法書士会 ☎ 641-1372 📠 641-1371

#### 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20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 申 事前に ☎  
申 区民活動センター ☎ 642-7001 📠 642-7003

### 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 上生菓子教室 📅 6月23日(金)13時30分～15時30分 📍 成人 先 12人 ¥1,800円 申 6月9日10時から窓
- ② おもちゃの病院 📅 5月20日(土)10時～14時 📍 未就学児と保護者 先 10組 申 5月12日10時から窓
- ③ 駒岡親子のふれあいレッスン 📅 6月20日、7月25日、8月8日、9月26日、10月17日の火曜(全5回) ① 10時～10時40分 ② 11時～11時40分 📍 ① 6カ月～1歳6カ月の子と保護者 ② 1歳7カ月～3歳の子と保護者 先 各8組 ¥2,500円 申 6月6日10時から窓
- ④ 手仕事サロン 📅 6月16日(金)11時～13時 📍 成人 先 12人 申 6月9日10時から窓



詳細は各施設にお問い合わせください

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エコ布ぞうりづくり 5月29日(月)・31日(水)〈全2回〉13時30分～17時 成人先10人 ¥500円 持Tシャツ4～6枚、洗濯ばさみ5個、定規、布切はさみ 申5月15日10時から 窓
- ②親子リトミック▶リズムに合わせて楽しく 6月23日(金)9時30分～10時30分 入 あんよ期～未就園児と保護者先12組 ¥600円 持汗ふきタオル 申5月26日10時から 窓
- ③美文字を書きましょう 6月8日～10月12日の第2・4木曜※9月28日は除く〈全8回〉10時～12時 成人先15人 ¥4,000円(筆ペン・ボールペン付) 持ノート 申5月18日10時から 窓
- ④父の日のプレゼントを作ろう▶マグカップで作るフラワーアレンジメント 6月17日(土)10時～12時 3歳以上先15人 ¥500円 持持ち帰り用袋 申5月13日10時から 窓
- ⑤子どもと若者のひろば“アソViva”in 末吉 6月3日(土)13時～18時 18歳以下 直
- ⑥ハンドメイドタイム「レジンで作るキーホルダー」▶レジンの中は夏でいっぱい 6月18日(日)①10時から②11時30分から 先各5人 ¥各500円 申5月21日10時から 窓
- ⑦ナイトヨガ▶心身のリラックスと質の良い睡眠へ 5月24日(水)19時15分～20時15分 成人先20人 ¥500円 持汗ふきタオル、除菌用タオル、あればヨガマット 直
- ⑧ハンドメイドタイム「ハーバリウムのボールペン」 5月21日(日)①10時から②11時から③13時から 先各5人 ¥各600円 申5月11日10時から 窓

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～ 5月16日(火)10時～12時 入 未就学児と保護者先7組 直
- ②和の布あそび「七夕飾り」 6月8日(木)13時～15時30分 成人先10人 ¥1,000円 持裁縫道具、筆記用具 申5月11日10時から 窓

馬場花木園

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

- ①茶道体験教室 5月13日(土)11時～15時 先20人 ¥400円 申当日10時から 窓
- ②園芸講座「リュウノヒゲの育て方・楽しみ方」 6月10日(土)13時～15時 先10人 ¥1,000円(持ち帰りの苗付) 申5月20日から 窓と ☎
- ③端午の節句▶こいのぼりと五月人形飾り 4月25日(火)～5月7日(日)10時～16時 直

矢向地区センター

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

- ①初めての浴衣着付け教室▶今年の夏は浴衣を着てお祭りへ。簡単なヘアアレンジメントも行います 6月15日(木)17時30分～20時 入 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)先6人 ¥500円 持浴衣一式(一部貸出しあり) 申5月17日9時30分から ☎
- ②父の日パン教室 6月17日(土)13時30分～16時 入 小学生先8人 ¥880円 持エプロン、三角巾、ふきん、マスク 申5月17日9時30分から ☎



焼きそばパンをつくります

- ③「初めての能」講座▶シテ方観世流能楽師による座学で能について学び、面や装束を試着体験します 6月5日・26日の月曜〈全2回〉10時～11時30分 成人先15人 ¥500円 持筆記用具 申5月11日9時30分から ☎
- ④矢向パソコン相談▶協力:つるみパソコンボランティア協会 6月14日(水)13時30分～16時 成人先10人(1人30分) 持パソコン持込可 申5月14日9時30分から ☎
- ⑤絵本とわらべうたであそぼ▶ボランティアおはなしサークル「絵本とともだち」による楽しいよみきかせ 5月17日(水)10時30分～11時 入 未就学児と保護者先10組 直
- ⑥矢向子育て相談▶毎週木曜10時～12時 入 未就学児と保護者先各10組(1組1時間) 直

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

- \*②～⑤の申は5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 5月28日、6月11日の日曜13時～16時 入 18歳以下(未就学児は保護者同伴) 直
- ②あつまれ潮田キッズ「公園のプールで金魚釣り」 6月11日(日)10時～12時 入 小学生以下(未就学児は保護者同伴)
- ③アロマで虫よけ&手作り化粧水 6月7日(水)14時～15時30分 成人抽10人 ¥1,000円 持持ち帰り用袋
- ④父の日プレゼント 6月10日(土)10時～12時 入 小学生以上 抽10人 ¥100円 持持ち帰り用袋
- ⑤布ぞうり作り 6月29日(木)13時30分～16時 成人抽10人 ¥400円 持Tシャツなど4～5枚、布切はさみ

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

- 新鶴見子育て相談▶毎週金曜①10時～10時45分②11時～11時45分 入 未就学児と保護者先各4組 直

寺尾地区センター

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

- ①はじめてのフラダンス▶親子での参加もOK 6月4日～8月20日の第1・3日曜〈全6回〉15時～16時30分 抽10人 ¥1,500円(小学生以下500円) 申5月14日10時に 窓
- ②笑顔届けるおはなしやさん 5月25日(木)10時30分～11時30分 入 未就園児と保護者 直
- ③よみきかせ・ブラックシアター・わらべうた 6月5日(月)11時～11時30分 入 未就園児と保護者 直
- ④子どもと若者の広場“アソViva!!” 5月20日(土)13時～18時 入 18歳以下 直
- ⑤おもちゃ病院▶小学生のおもちゃドクターも募集中 5月20日(土)10時～15時 入 小学生以下先15人(1人1点) 申5月11日10時から 窓か ☎
- ⑥子育て相談▶子育て支援者による育児相談 毎週水曜①10時～10時50分②11時～11時50分 入 未就園児と保護者 直

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子どものためのワークショップ 5月21日(日)10時～15時 入 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 直
- ②リズムで遊ぼう 6月6日・13日・20日の火曜〈全3回〉10時～11時 入 未就学児と保護者先12組 ¥800円 申5月11日9時30分から 窓(☎は12日から)
- ③ストレッチ教室 6月7日～28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 持大きめのタオル、運動できる服と靴、あればラップの芯 申5月12日9時30分から 窓(☎は13日から)
- ④季節の和菓子作り 6月16日(金)14時～15時30分 成人先12人 ¥1,800円 持エプロン、三角巾、手ふきタオル、あれば日本手ぬぐい 申5月17日9時30分から 窓(☎は18日から)
- ⑤ペット防災 7月1日(土)13時30分～15時 先20人 ¥300円 持筆記用具 申5月27日9時30分から 窓(☎は28日から)
- ⑥ロコモヨガ 7月3日・10日の月曜〈全2回〉14時～15時30分 成人先10人 ¥500円 持運動できる服と靴 申6月5日9時30分から 窓(☎は6日から)
- ⑦潮田けん玉道場 5月21日(日)10時～12時 直
- ⑧潮田はなしのお宿 5月18日(木)11時～11時30分 入 未就学児と保護者先12組 直
- ⑨潮田子育て相談 5月17日～6月7日の毎週水曜 入 未就学児と保護者先各15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 ☎ 第4月曜

- ①寺尾センター周辺の狛犬さんを訪ねて散策 6月1日(木)9時30分～12時 入 60歳以上 抽20人 ¥300円 申5月11日10時に 窓
- ②姿勢改善体操 5月27日～10月14日の第2・4土曜※6月10日、9月9日は除く〈全8回〉14時～15時30分 入 60歳以上 抽30人 ¥1,000円 申5月13日10時に 窓
- ③60歳からの体力づくり 春 6月6日・20日、7月4日の火曜〈全3回〉13時15分～14時45分 入 60歳以上 抽50人 申5月16日10時に 窓
- ④ちりめんで作るつるしびな教室 6月13日～11月14日の第2火曜〈全6回〉10時～12時 入 60歳以上 抽12人 ¥3,600円 申5月16日10時に 窓
- ⑤おとなが楽しむ紙芝居と朗読 6月10日(土)13時30分～14時30分 直
- ⑥サロンやまのて 5月12日、6月9日の金曜10時～12時 入 60歳以上 ¥各100円 直
- ⑦パソコン相談室 5月20日、6月3日の土曜13時30分～15時30分 入 60歳以上先各4人(1人30分) 申前日の12時まで 窓
- ⑧Café ふらっと▶高齢者からこどもまでの居場所づくり 5月25日(木)10時～13時 ¥150円 直
- ⑨ひざびざワックン体操 第3以外の火曜14時～15時30分 入 60歳以上先60人 直

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正絹古布で作る「つるし飾り」 6月26日～11月27日の第4月曜〈全6回〉13時～16時 成人 抽12人 ¥4,000円 申5月15日10時から 窓(☎は13時から)



5体つくります

- ②夏に快適「布ぞうり作り」 6月5日(月)13時～16時 成人先8人 ¥400円 申5月12日10時から 窓(☎は13時から)



Tシャツを再利用します

- ③子育て中ママ応援 馬場育児教室 ポニー 6月5日(月)10時～11時30分(時間についてはお問い合わせください) 入 1歳未満の子と保護者、妊娠中の人とパートナー 先12組 持母子手帳、バスタオル 申 鶴見区赤ちゃん会ウェブページから予約



ウェブページはこちら



生麦地区センター

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

①呼吸を深める初めてのヨガ ☎ 6月3日・17日の土曜(全2回)11時30分～12時30分 ☎ 成人 先18人 1,000円 持 ヨガマットまたは大きめのバスタオル 申 5月11日9時30分から 窓(☎は13時から)



ヨガで心身ともにリフレッシュ

- ②生麦寄席 ☎ 6月16日(金)13時30分～14時10分 ☎ 成人 先20人 申 5月12日9時30分から 窓(☎は13時から)
③生麦事件160周年 座学と現場を歩く ☎ 6月20日(座学)・27日(現場)の火曜(全2回)10時～12時 ☎ 成人 先20人 600円 持 歩きやすい服装と靴、飲み物、汗ふきタオル 申 5月13日9時30分から 窓(☎は13時から)
④パソコン相談室 ☎ 6月8日(木)13時30分～15時30分 ☎ 成人 先10人(1人20分) 申 5月11日9時30分から 窓(☎は13時から)
⑤はなしのお宿 ☎ 6月1日(木)11時～11時30分 ☎ 未就学児と保護者 先10組
⑥おもちゃ病院 ☎ 6月3日(土)10時～14時 先10人(1家族2点まで) 申 5月11日9時30分から 窓(☎は13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

アロマでつくる虫よけスプレー&ルームフレグランス ▶薬品を使わない安心な虫よけスプレーとルームフレグランスを作ります。心地よい香りでリラックス ☎ 6月17日(土)14時～16時 ☎ 成人 先10人 1,000円 申 5月12日9時30分から 窓か ☎

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「ポケとばし」輪ゴムの力でカードがとびあがるよ ▶ぬりえをぬってとばして遊ぼう ☎ 5月13日(土)・14日(日)10時～16時 ☎ 中学生以下 先各30人
②親子であそぼう「ピッコロひろば」▶手遊び、工作、パネルシアターなど ☎ 5月11日(木)11時～11時30分 ☎ 未就学児と保護者
③おはなし会 ▶絵本、紙芝居、手遊びなど ☎ 5月17日(水)11時～11時20分 ☎ 未就学児と保護者
④いっしょにあそぼう会 ▶どろんこ保育園の先生と遊ぼう ☎ 5月24日(水)10時40分～11時 ☎ 未就学児と保護者



ウェブページはこちら

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募集」(随時)▶地域で子育て支援(有償)を行いません ☎ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎ 582-7610
②保育・教育コンシェルジュ相談 ☎ 5月16日(火)10時～11時30分 ☎ 未就学児と保護者 先5組 申 5月13日15時30分から ☎
③はじめてわっくん▶初回施設利用者のための施設案内とおしゃべりの会です ☎ 5月18日(木)13時30分～14時30分 ☎ 未就学児と保護者、妊娠中の人とパートナー 先4組 申 5月11日15時30分から ☎

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手遊びわらべ歌 ☎ 5月26日(金)10時30分～11時 ☎ ねんね期～おすわり期までの子と保護者 先7組 申 5月19日15時30分から 窓か ☎
②ベビーのためのタッチケア ☎ 6月2日(金)13時30分～14時30分 ☎ 4カ月までの子と保護者 先7組 申 5月19日15時30分から 窓か ☎
③助産師相談 ☎ 6月9日(金)10時から ☎ 未就学児と保護者、妊娠中の人 先8組 申 6月8日15時30分から ☎

鶴見川漕艇場

〒230-0004 元宮2-6 ☎ 582-8680 ☎ 月曜

- ①初心者ボート教室 ☎ ①6月11日②7月2日の日曜10時30分～15時 ☎ 小学4年生以上 先各20人 1,500円(中学生以下2,000円) 持 昼食、着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) 申 ①5月16日②6月6日10時から ☎
②平日ボート教室 ☎ 6月15日(木)10時～12時30分 ☎ 小学4年生以上 先8人 2,500円(中学生以下1,500円) 持 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) 申 5月23日10時から ☎
③ステップアップボート教室▶定期的に練習をして秋の大会出場を目指します ☎ 6月15日(木)10時～12時30分 ☎ ボート教室またはボート経験者 先8人 2,500円 持 着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(厚底不可) 申 5月23日10時から ☎
④初心者カヌー教室 ☎ 6月25日(日)9時30分～15時 ☎ 小学4年生以上 先12人 5,000円(中学生以下2,500円) 持 昼食、着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装と靴(サンダル不可)、メガネの人はメガネバンド 申 5月30日10時から ☎

鶴見図書館

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

- ①大人のための紙芝居劇場▶つるかめ座による大人向けの紙芝居です ☎ 6月17日(土)11時～12時 ☎ 18歳以上 先15人 申 6月2日9時30分から 窓か ☎
②絵本とわらべうたのおはなし会▶わらべうたは子育ての強い味方。どうぞご参加ください ☎ 5月30日(火)①10時30分～11時②11時15分～11時45分 ☎ ①0歳の子と保護者②1～2歳の子と保護者 先各10組 申 5月16日9時30分から 窓か ☎



移動図書館 はまかぜ号
約3,000冊の本を載せて巡回します。本の貸出・返却・予約ができます
☎ 5月11日・25日、6月8日の木曜10時20分～11時40分(荒天中止)
☎ 矢向一丁目公園(矢向1-2)
☎ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオホテル鶴声2階 ☎ 504-5619 ☎ 504-5616

善意銀行への寄付 [2月1日～2月28日・敬称略]
鶴見区自治連合会婦人部、吉兆グループ

健(検)診・教室

\*原則として5月11日～6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

Table with columns: 健(検)診・教室名, 内容・日時・場所など. Rows include: 乳幼児健診, 乳幼児・妊産婦歯科相談, 子どもの食生活相談, 離乳食教室, 親子わくわく歯っぴい講座, 食生活・禁煙・健康相談, 障害者支援担当.

\*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(昭和29年4月2日以前生まれ)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