

# つるみ

No.297  
2022



おいしい商店街紀行  
この味に出会いに

ゴーヤの苦味が  
卵でまろやかに  
ご飯がススム



沖縄の味を  
鶴見で堪能

## ゴーヤチャンプル

vol.4-

**沖** 縄タウンの一角で、60年あまり続く人気店がヤージ小です。名物は自家製麺の沖縄そばですが、ゴーヤチャンプルも絶品！近隣の工場で働く人から家族連れまで、そばのお供にはゴーヤチャンプルが欠かせません。地元の人に愛され、休日には40mほどの行列ができることも。3代目店長 請園さんは「毎日来てくれる常連さんもある」と笑顔で語ります。屋号は創業者の愛称「屋宜ちゃん」を沖縄の方言で「ヤージ小」と呼ぶのが由来です。親しみやすい雰囲気と味は昔から変わりません。

沖縄出身の人にも「沖縄に帰ったみたい」と言われる自慢の一品です



仲通り商店街商和会

沖縄そば ヤージ小

☎ 仲通3-72-2

🗓 火曜・第3水曜

👤 店長 請園 健太さん



【ゴーヤチャンプル(単品)】 750円(税込)

【ゴーヤチャンプル定食】 900円(税込)

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 📠 510-1892

## 熱中症を予防して楽しい夏を過ごそう

毎年夏になると熱中症になる人が急増します。昨年は市内で800人近くもの人が救急搬送されました。特に、梅雨明け以降は急激に気温が上昇し、熱中症の発生が一段と多くなります。熱中症を引き起こす要因は、気温だけではなく湿度とも関連があります。空調の無い室内、屋外では風のない曇りの日でも注意が必要です。

熱中症をしっかり予防して、元気にこの夏を乗り切りましょう！

☎ 鶴見消防署予防係 ☎ 503-0119



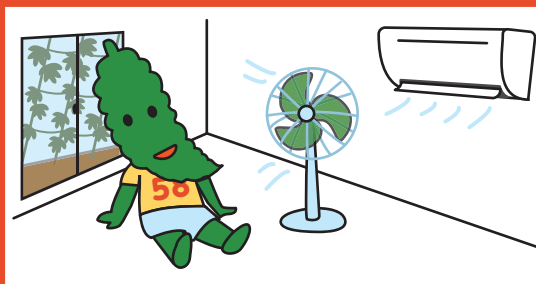
### 熱中症を予防するために

屋外では、涼しい服装  
で体温上昇を防ぐ



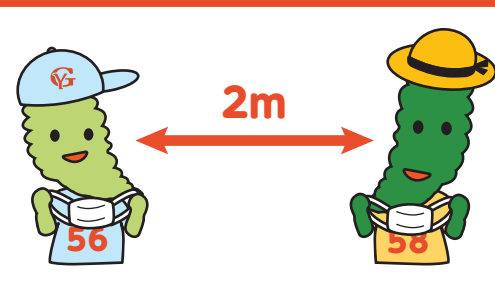
日傘や帽子も効果的

室内では  
温度・湿度に注意



エアコンや扇風機を上手に使う

距離が取れるなら  
マスクをはずす



屋外では2m以上を目安に

こまめな  
水分補給・塩分補給



塩分とミネラル  
たっぷり  
梅干しパワー

水分はのどが渇く前に。  
汗をかいたら適度な塩分を

よく食べよく寝て  
体調管理



夏バテ防止に  
ゴーヤがオススメ

体調不良だと熱中症になりやすい

無理をしない

夕方にしよう...



疲れたら休む。暑い日は外出を控える

# フレイル予防で健康長寿を目指しましょう

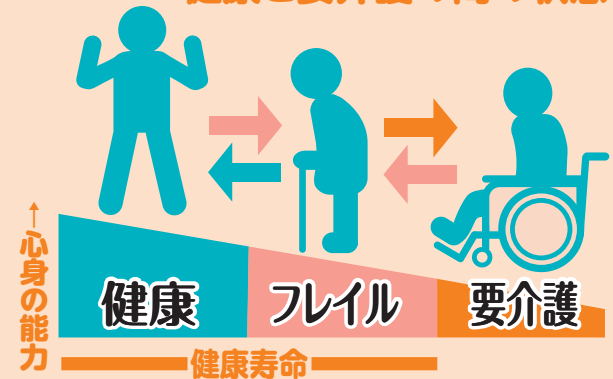
最近、身体を動かす機会や人との関わりが減ったという人はいませんか。適度に身体を動かさないと筋力が低下して、ますます外に出るのが億劫になり、人との会話や食事量も減ってしまいます。こうした状態は「フレイル」の始まりとも言われ、要注意です！しかし早めに気づき対策することで、進行を防ぎ健康な状態に戻ることも可能です。あなたも今日からフレイル予防を意識して生活してみましょう。

## こんな症状は要注意



## フレイルとは…

健康と要介護の間の状態



(東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブックより)

加齢にともない、心身の活力(認知機能、筋力、社会とのつながり)が低下し、介護が必要となる手前の状態を「フレイル」といいます。

## フレイル予防の3つの柱

### 運動 ~散歩や体操を習慣に~

筋力の衰えなどを防ぐためには、筋肉を動かす運動(筋トレ)やウォーキング、ストレッチ、体操などが有効です。自身の体調に合わせて身体を動かしましょう。



### 社会参加 ~コミュニケーションを忘れずに~

人との会話の機会が減ることで、認知機能の低下につながる恐れがあります。友人や家族などと意識して、連絡を取り合しましょう。ちょっとしたあいさつ、電話やメール、手紙を出すなど、人との交流を忘れずに！



### 栄養 ~お口は健康の入口~

水分とタンパク質(肉・魚・大豆製品)をしっかり取りましょう。食べるためにはかむ力も重要です。「かめないものが増えた」「むせやすい」など加齢にともなう歯や口の動きの衰えをオーラルフレイル(口腔虚弱)といい、オーラルフレイルが進むと、必要な栄養が不足して筋力の低下を招きます。歯周病検診を受けてオーラルフレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。



## 歯周病検診について

- 40歳、50歳、60歳、70歳の市民
- ¥500円(70歳は無料。ほかにも費用免除の対象あり※)
- 直接医療機関に電話をして予約※
- 横浜市けんしん専用ダイヤル
- ☎664-2606 fax 663-4469

※費用免除や実施医療機関の詳細はこちら



### 満70歳の皆さんに通知を送付しています

区では今年(1月1日~12月31日)70歳を迎える人に6月末に横浜市歯周病検診の通知を送付しています。ご不明な点は以下までお問い合わせください。

満70歳  
無料

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎510-1775 fax 510-1897

Topics/Column

# シェアサイクルで出かけよう!

横浜市では、令和4年度から令和6年度末まで、市内公有地にシェアサイクルポートを設置していきます。今ある民間のサイクルポートも含めて、皆さんの移動がより便利になります。

あなたもレッツ  
シェアサイクル!

## いいね! シェアサイクル

区役所企画調整係  
西田 あかね



### 見どころ巡りに

シェアサイクルならちょっと不便なところへも気軽に足を運ぶことができます。自転車旅で、まだ見たことのない鶴見の風景に出会えるかも!



### 健康増進に

日頃の移動手段にシェアサイクルを活用することで、運動不足などが解消され、健康にもつながります。



### 地球環境に

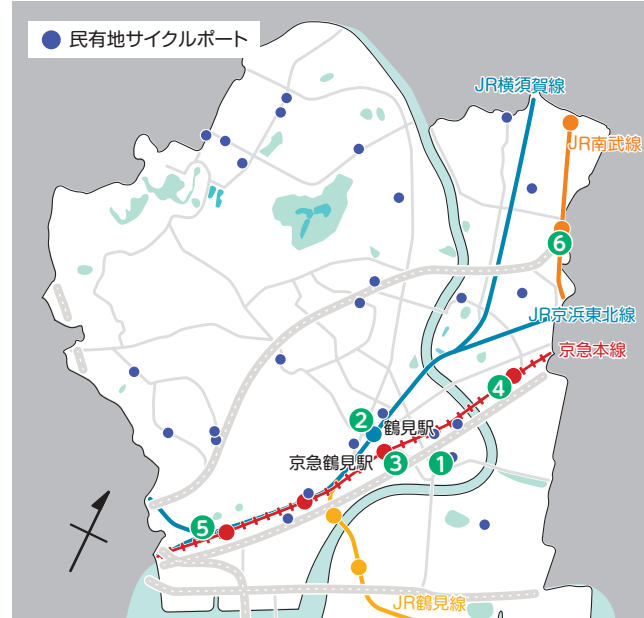
マイカーではなくシェアサイクルで移動すればCO<sub>2</sub>が削減され、地球にやさしいSDGsな取組につながります!

### シェアサイクルを利用するには

アプリをダウンロードして会員登録後、利用予約してください。アプリ内に表示されるサイクルポートであれば、どこでも貸出返却可能です。



## 鶴見区内のサイクルポート



### 公有地サイクルポート(候補地)

- ① 鶴見区役所
- ② 鶴見駅西口自転車駐車場
- ③ 鶴見駅東口第五自転車駐車場
- ④ 鶴見市場駅東口第二自転車駐車場
- ⑤ 生麦駅西口自転車駐車場
- ⑥ 尻手駅自転車駐車場

※7月以降順次オープン予定です

☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1677 fax 504-7102



### ケアとは何か 看護・福祉で大事なこと

「生を肯定する」「落ち着ける場所を持つ」「仲間をつくる」などのテーマで、当事者やケアラーの「語り」を軸に、ケアについて考える。病や死は誰にも避けられない。ケアを通じて、「生」も見つめるおすすめの1冊。

むらかみ やすひこ  
村上 靖彦 / 著 中央公論新社 / 発行

一般

### 「お手伝いしましょうか?」うれしかった、そのひとこと

町で困っている人を見かけ「手伝いたいけれどどうすればいいのか」と迷ったことはありませんか? 当事者への取材をもとに、お年寄り、赤ちゃんを連れた人、外国人旅行者などにどんな手助けができるか紹介した本です。

たかはし ふかぞう  
高橋 うらら / 文 深蔵 / 絵 講談社 / 発行



児童

# 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  
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

# おしえて ください はじめの一步

## たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク

地域のお祭りやイベント、防災訓練、児童や高齢者の見守り、ラジオ体操など……鶴見のまちで行われているさまざまな活動は、地域の人々の「まちをより良くしたい」という思いが形になったかけがえのないものです。誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせるまちにしていくなため、あなたも一歩、踏み出してみませんか。いや、気付かないうちに、踏み出しているのかもしれない。教えてください、あなたの「はじめの一步」。

問 区役所事業企画担当 ☎510-1826 fax 510-1792

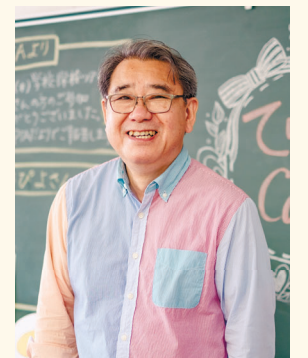


## 気軽に帰ってこられる“ふるさと”になれば

ふるさと寺尾実行委員会 代表 小峯 宏秋 さん

娘が小学4年生になった頃、学校でイベントなどを行うおやじの会の中心メンバーを引き受けたのが始まりで、以来、白幡神社でのきもだめしや東寺尾周辺エリアでのハロウィーンなど、地域でいろいろな企画を仕掛けてきました。コロナ禍で2年ほど在宅勤務の生活が続いているので、地域での人との触れ合いが日々の楽しみになっています。もちろん大変だと思うこともありますが、中途半端にならないよう、始めたことは最後までやろうという気持ちでやって

います。まずは自分たちが楽しんで、結果的に地域の人たちにも楽しんでもらえればうれしいですね。はじめの一步に迷っているなら、地域で面白いイベントにとりあえず参加して、きっかけがあったら手伝ってみてください。ふるさとってとても大事なものです。今いる子どもたちだけでなく、卒業していった人や遠方に引っ越した人たちも、いつでも気軽に帰ってこられるようなまちになればいいと思っています。



## まずは情報を得ることから始まります

鶴見区保健活動推進委員会 会長 増子 眞智子 さん

PTA活動をきっかけに声をかけていただき、活動を始めてから早いもので今年で34年目になります。保健活動推進員として、体操教室やウォーキングなど、地域の皆さんの生活習慣病予防のための健康づくり活動を行っています。知り合いもいない中で始めた活動ですが、今では参加した皆さんが「楽しかった」「また来るね」と笑顔を見せてくださること、「こんにちは」とあちこちで声をかけてくださることがうれしく、日々の原動力になっています。活動する中で学んだ病気の知識などから、自分自身の身体の異変にいち早く気づき、治療につなげることもできました。

はじめの一步は勇気がいるけれど、まずは行動してみることが大事です。広報紙や掲示板などを見て、気になるものに参加して、楽しいと思ったら、ぜひみんなに声をかけて広めてください。「地域のことをやっているから元気でいられるよね」と家族から言われます。楽しく体操したり歌ったり、皆さんに支えられながら、充実した毎日を送っています。



## つづいて 二歩目

## 「鶴見・あいねっと」とは？

「鶴見・あいねっと」は「誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせるまちづくり」を目指すための鶴見区地域福祉保健計画の愛称です。「たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク」を基本理念に「お互いさま」で支え合うまちづくりの取組を進めています。みなさんの一歩で、「鶴見・あいねっと」を一緒に進めていきましょう。



まずは「あいねっと」を動画で知ろう！  
地域で取り組まれているさまざまな活動をご紹介します！

詳しくはウェブページから



## 第4期鶴見区地域福祉保健計画(鶴見・あいねっと)

令和3～7年度までの5年間を計画期間とする第4期計画を策定しました。概要版では、皆さんに知ってもらいたいポイントをコンパクトにまとめています。ぜひ、手に取ってみてください。



鶴見区役所(2階11番窓口)、鶴見区社会福祉協議会、鶴見区内の各地域ケアプラザなどで配布しています



公認キャラクター  
あいねっとちゃん

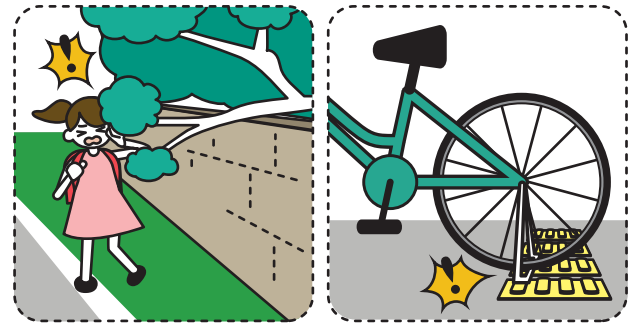


## 道路はみんなのもの。 やっちはいけない迷惑行為

道路は私たちの生活になくてはならない大切なものですが、あまりにも身近な存在であるために、その重要性が見過ごされがちです。

土木事務所には、日々、道路に関する相談や問合せが寄せられています。「以前からやっているから」「面倒だから」と、周りに迷惑をかける行為をしていませんか。自宅や店舗の前だからといって占有するのも迷惑行為です。

道路はみんなのもの。ルールを守って正しく使いましょう。



鶴見土木事務所 ☎510-1669 ☎505-1318

連載コラム

## ちむどんどんするまち 横浜鶴見

YOKOHAMA-TSURUMI

NHK連続テレビ小説「ちむどんどん」には、沖縄の食べ物はもちろん、数多くの沖縄文化を表すモノ・コトが登場します。今回は、「ちばりよー※」と声援が響く「鶴見・沖縄角力大会」を紹介します。

※沖縄の方言で「頑張れ」の意味

04

## 鶴見・沖縄角力大会 沖縄県外で開催されているのは、鶴見だけ？

昭和初期から開催記録が残っており、2019年には入船小学校で第75回大会が開催されました。柔道着を着て、互いに帯をつかんだ状態から始め、背中が地面に着くと負けで、3本勝負で決着をつけます。この大会は沖縄にルーツを持つ人たちの親睦を深める大事なイベントで、横浜・鶴見沖縄県人会会長の金城さんは「大会が県外で唯一続いているのが、自分たちの誇りです」と話します。



入船小学校で開催された第75回大会

区役所企画調整係 ☎510-1676 ☎504-7102

## 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

**夏休み紙織りバッグ作り体験**  
 紙織りバッグ作りを通じて沖縄の文化に触れてみよう! ☎8月20日(土)①10時~12時②14時~16時 ☎つるみ区民活動センター ☎区在住または在学の小学1~3年生と保護者 ☎各10組 ☎申8月3日までに ☎必要事項、学年、希望の回を記入して ☎窓 ☎または ☎申 ☎問 つるみ区民活動センター ☎510-1694 ☎510-1716 ☎tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp



紙を編んでカラフルなバッグを作ろう

**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水曜日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、地域の人の ☎事前 ☎申 ☎問よこはま東部ユースプラザ(鶴見中央3-23-8) ☎642-7001 ☎642-7003

## チョコレートを科学する~おいしさのひみつ~

森永製菓の研究員と中学生によるお話と実験で、チョコレートのおいしさのひみつを探ります※試食はありません ☎8月6日(土)①9時20分~11時50分②14時10分~16時40分 ☎横浜サイエンスフロンティア高等学校(小野町6) ☎区在住または在学の小学4~6年生 ※保護者は1名の付き添い必須。別室で待機し、リモート中継などをする予定です ☎各15人※きょうだいで申込みの場合でも別々の抽選となります ☎持エプロン、ハンカチ、室内履き、筆記用具 ☎申7月20日までに ☎必要事項、希望者と保護者の名前(ふりがな)、学校名、学年、希望の回(①②どちらか1回のみ)、アレルギーの有無とその品目を記入して WEB か ☎往(往の場合は必着) ☎申 ☎問区役所地域振興課「チョコレートを科学する」担当 ☎510-1692 ☎510-1892



詳しくはこちら

**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木曜日18時30分~20時30分 ☎鶴見中央コミュニティハウス(鶴見中央1-31-2) ☎先8人 ☎問神奈川県司法書士会 ☎641-1372 ☎641-1371

## 第28回鶴見区民テニス大会

大会要綱は7月上旬、ドロー(トーナメント表)は8月15日までに発表予定。種目は男子・女子ダブルス、壮年男子ダブルス(45、55歳)、壮年ミックスダブルス、ビギナー男子・女子ダブルス、ミックスダブルス、団体戦など ☎8月21日(日)~12月18日(日) ☎潮田公園テニスコート(向井町2-71-1)、入船公園テニスコート(弁天町3-1) ☎区在住、在勤、在学、在クラブ者 ☎32組予定(カテゴリーによって異なります) ☎¥3,000円から ☎申7月31日18時までに ☎必要事項を記入して ☎窓 ☎申 ☎問鶴見区テニス協会事務局(北寺尾5-3-38ケンウッドテニスクラブ内・第1・3・5月曜日定休) ☎583-3905 ☎info@kenwood-tennis.com

## 第78回鶴見区民ソフトテニス大会

☎8月6日(土)9時~19時 ☎入船公園テニスコート(弁天町3-1) ☎区在住、在勤、在学、在クラブ者 ☎¥1組2,000円(高校生以下1組1,800円) ☎申7月22日18時までに ☎必要事項を記入して ☎申 ☎問鶴見区ソフトテニス協会 ☎080-5428-1190 ☎sports.inoue@gmail.com

## 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  
 夏休み子ども科学捜査体験講座 ☎8月19日(金)13時~15時 ☎小学生(1・2年生は保護者同伴) ☎先12人 ☎¥500円 ☎申8月5日10時から ☎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ピッコロのわくわく夏休み▶工作、クイズなど週替わりで楽しめます。詳細はウェブページや館内掲示でご確認ください ☎7月22日(金)~8月14日(日)10時~16時 ☎中学生以下 ☎先工作は各20人 ☎



好きな絵柄を選んで、うちわに貼ってみよう

②ピッコロひろば▶手遊び、工作、パネルシアターなど ☎7月14日(木)11時~11時30分 ☎未就学児と保護者 ☎先15組 ☎③おはなし会▶絵本、紙芝居、手遊びなど ☎7月20日(水)11時~11時20分 ☎未就学児と保護者 ☎先15組 ☎



ウェブページはこちら

詳細は各施設にお問い合わせください

**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夏休み卓球教室 ㊟8月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)〈全4回〉10時～12時 ㊟小学生以上 ㊟小学生8人、中学生以上8人 ㊟600円 ㊟卓球ラケット(貸出可)、飲み物、汗ふきタオル、室内履き・運動できる服装 ㊟7月11日9時30分から ㊟(㊟は12日から) ②夏休み化学教室～飲料水に含まれる砂糖の量を調べよう～ ㊟8月15日(月)13時30分～15時 ㊟小学生 ㊟12人 ㊟500円 ㊟筆記用具 ㊟7月12日9時30分から ㊟(㊟は13日から) ③銀幕ライブ～潮田の休日～『宮本武蔵 巖流島の決斗』 ㊟8月18日(木)13時～15時 ㊟成人 ㊟20人 ㊟7月14日9時30分から ㊟(㊟は15日から) ④夏のアンサンブルコンサート ㊟8月28日(日)14時～15時 ㊟先 60人 ㊟室内履き ㊟7月17日9時30分から ㊟(㊟は18日から) ⑤潮田けん玉道場 ㊟7月17日(日)10時～12時 ㊟先 21人 ㊟直 ⑥潮田はなしのお宿 ㊟7月21日(木)11時～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 12組 ㊟直 ⑦潮田子育て相談 ㊟7月13日～8月10日の毎週水曜日 ㊟10時から ㊟21時から ㊟未就学児と保護者 ㊟先 各12組 ㊟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夏休みチャーム作り ㊟7月25日(月) ㊟9時30分から ㊟21時から ㊟314時から ㊟小学生 ㊟先 各4人 ㊟各300円 ㊟7月12日9時30分から ㊟窓



UVレジン液でイニシャルチャームを作ります

②夏休み親子ポッチャ教室 ▶ルール説明、練習の後チームを作ってゲームをします。パラリンピックの感動を体感しよう ㊟8月6日(土)10時～12時 ㊟小学生と保護者 ㊟先 12組 ㊟1組100円 ㊟持 飲み物、室内履き ㊟7月12日9時30分から ㊟窓 ③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 ㊟8月10日(水)13時30分～16時 ㊟成人 ㊟先 10人(1人30分) ㊟持(持参できれば)パソコン ㊟7月12日9時30分から ㊟窓 ④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」による楽しいよみかせ ㊟7月20日(水)10時30分～11時 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 10組 ㊟直 ⑤矢向子育て相談 ㊟毎週木曜日10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 各10組(1組1時間) ㊟直

**生麦地区センター**  
〒230-0052 生麦4-6-37  
☎504-0770 ㊟504-2662 ㊟第3月曜

①子ども化学講座 ㊟8月4日(木)10時～12時 ㊟小学生3年生以上 ㊟先 12人 ㊟500円 ㊟7月11日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から)



UVレジン液が紫外線に反応して固まるのを利用して小物入れを作ります

②バイオリンと太鼓のハーモニーコンサート ㊟7月31日(日)15時～16時20分 ㊟先 50人 ㊟7月12日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ③筋力アップ健康体操 ▶椅子やタオルを使った体操です ㊟8月25日、9月8日・22日の木曜日〈全3回〉11時30分～12時30分 ㊟成人 ㊟先 20人 ㊟1,000円 ㊟持 スポーツタオル、飲み物 ㊟7月13日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ④親子プログラミング教室 初めてのスクラッチ ▶Scratchを体験してみよう ㊟8月13日(土)・14日(日)〈全2回〉13時30分～16時 ㊟小学生と保護者 ㊟先 6組 ㊟1,000円 ㊟持 筆記用具 ㊟7月14日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から) ⑤生麦にここサロン ㊟7月25日(月)10時～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 10組 ㊟直 ⑥なまむぎ子育て相談 ㊟7月12日～8月9日の毎週水曜日10時～12時※7月19日を除く ㊟未就学児と保護者 ㊟先 各8組(1組1時間) ㊟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夏休み親子木工教室 ㊟8月7日(日)10時～12時 ㊟小学生と保護者 ㊟先 10組 ㊟600円 ㊟持 軍手、作りたい物の絵、汚れてもよい服装 ㊟7月17日10時から ㊟窓 ②夏休み科学講座 じしゃくのふしぎ ㊟7月23日(土)10時～11時30分 ㊟小学生 ㊟先 20人 ㊟100円 ㊟7月11日10時から ㊟窓 ③小学生のプログラミング教室 ㊟8月20日(土)・21日(日)〈全2回〉13時30分～15時30分 ㊟小学生 ㊟先 15人 ㊟500円 ㊟7月16日10時から ㊟窓 ④小学生の走り方教室 ㊟8月24日(水)10時～11時30分 ㊟小学生 ㊟先 25人 ㊟100円 ㊟7月20日10時から ㊟窓 ⑤子どもと若者の広場“アソビViva!!” ㊟7月16日(土)13時～18時 ㊟18歳以下 ㊟直 ⑥おもちゃ病院 ▶小学生のおもちゃドクターも募集中 ㊟7月16日(土)10時～15時 ㊟小学生以下 ㊟先 15人(1人1点) ㊟7月11日10時から ㊟窓か ㊟窓 ⑦子育て相談 ▶子育て支援者による育児相談 ㊟毎週水曜日 ㊟10時～10時50分 ㊟211時～11時50分 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 各11人 ㊟直

**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地区センターでハワイを満喫しよう ㊟7月19日(火)11時～12時 ㊟先 40人 ㊟7月11日10時から ㊟窓(㊟は12日から) ②ポンポン船を作ろう ㊟8月7日(日)10時～12時 ㊟小学生(1・2年生は保護者同伴) ㊟先 10人 ㊟300円 ㊟7月11日10時から ㊟窓(㊟は12日から) ③子ども科学捜査体験講座 ▶シアノアクリレート法や警察官体帯(装備品)重量体験 ㊟8月20日(土)10時～12時 ㊟小学生 ㊟先 12人 ㊟500円 ㊟7月30日10時から ㊟窓(㊟は31日から) ④子どもと若者のひろば“アソビViva”in末吉 ㊟8月6日(土)13時～18時 ㊟18歳以下 ㊟直 ⑤おいしいハーバリウム ▶オリーブオイルにドライフルーツを漬け込みます ㊟8月4日(木)10時～12時 ㊟成人 ㊟先 12人 ㊟1,600円 ㊟7月14日10時から ㊟窓(㊟は15日から) ⑥ハンドメイドタイム ▶押し花を使って素敵なボールペンとシャープペンシルを作ろう ㊟8月21日(日)10時～12時 ㊟成人 ㊟先 10人 ㊟500円 ㊟7月17日10時から ㊟窓(㊟は18日から) ⑦ベビーと一緒にヨガを楽しむ ㊟7月13日(水)13時～14時 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 10組 ㊟700円 ㊟持 厚めのバスタオル、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装 ㊟直 ⑧土曜オメガゆるストレッチ ㊟7月16日・23日、8月6日の土曜日9時30分～10時30分 ㊟成人 ㊟先 各30人 ㊟各300円 ㊟持 飲み物・汗ふきタオル・除菌用タオル ㊟直 ⑨末吉パソコン相談室 ㊟8月3日(水)13時30分～16時 ㊟成人 ㊟先 10人 ㊟直 ⑩おもちゃの病院 ㊟7月24日(日)10時～12時 ㊟先 10人 ㊟直 ⑪わくわくおはなしポケット ㊟7月21日(木)10時30分～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 7組 ㊟100円 ㊟直 ⑫保育士と遊ぼう ㊟8月3日(水)11時～12時 ㊟3歳以下の子と保護者 ㊟直 ⑬みんなで一緒にリトミック ㊟7月30日(土)9時30分～10時30分 ㊟先 40人 ㊟300円 ㊟7月11日10時から ㊟窓(㊟は12日から)

**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夏休み親子木工教室 ㊟7月24日(日)10時～12時 ㊟小学生と保護者 ㊟先 15組 ㊟500円 ㊟持 作りたい物の絵、軍手、飲み物 ㊟7月9日10時から ㊟窓(㊟は13時から) ②ミュージックベル～美しい音色でアンサンブル～ ㊟7月27日、8月3日の水曜日〈全2回〉13時30分～14時30分 ㊟成人 ㊟先 10人 ㊟500円 ㊟7月10日10時から ㊟窓(㊟は13時から)

**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 ㊟毎週金曜日 ㊟10時～10時45分 ㊟211時～11時45分 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 各4組 ㊟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

\*②～⑦の ㊟は7月12日9時30分から ㊟窓(㊟の場合は10時から) ①子どもと若者のひろば ㊟7月24日(日)13時～16時 ㊟18歳以下(未就学児は保護者同伴) ㊟直 ②潮田3館連携「だからよ～鶴見」映画鑑賞とロケ地めぐり ㊟7月24日(日)14時～17時 ㊟成人 ㊟先 20人 ㊟300円 ③夏の夜に子ども怪談話 ㊟7月30日(土)19時～19時30分 ㊟小学生以下と保護者 ㊟先 20組 ④夏休み工作教室 ㊟8月25日(木)10時～12時 ㊟小学生以下(未就学児は保護者同伴) ㊟先 10人 ㊟100円 ㊟持 持ち帰り用袋 ⑤藍染め教室 ㊟8月3日(水)13時30分～16時 ㊟成人 ㊟先 10人 ㊟1,000円 ⑥大人のハンドメイドの会2 ㊟8月16日～30日の毎週火曜日〈全3回〉9時30分～12時 ㊟成人 ㊟先 10人 ㊟1,500円 ⑦あつまれ潮田キッズ～スプリンクラーで遊ぼう～ ㊟7月26日(火)10時～11時30分 ㊟小学生以下(未就学児は保護者同伴) ㊟先 20人

**鶴見中央コミュニティハウス**  
〒230-0051 鶴見中央1-31-2シーグレン内  
☎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～ ㊟7月19日(火)10時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟先 5組 ㊟直 ②夏休み特別企画「キッズ和太鼓体験」 ㊟7月28日(木) ㊟11時～12時 ㊟213時～14時 ㊟小学生 ㊟先 各7人 ㊟各1,000円 ㊟持 飲み物、汗ふきタオル ㊟7月13日10時から ㊟窓 ③夏休み特別企画「キッズお琴教室」 ㊟8月3日(水) ㊟11時～12時 ㊟213時～14時 ㊟小学生 ㊟先 各5人 ㊟各1,000円 ㊟持 筆記用具 ㊟7月13日10時から ㊟窓 ④歴史教養講座「藤原道長の生涯 前編～影をば踏までVS清少納言～」 ㊟7月30日(土)10時～12時 ㊟成人 ㊟先 20人 ㊟500円 ㊟持 筆記用具 ㊟7月12日10時から ㊟窓

**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

科学教室～ビー玉で万華鏡を作ろう～ ㊟8月3日(水)13時30分～15時 ㊟小学生(1・2年生は保護者同伴) ㊟先 15人 ㊟200円 ㊟持 セロハンテープ、はさみ ㊟7月13日9時30分から ㊟窓(㊟は13時から)



見る場所によって色が変わるよ

**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  
WEB サルビアホール (検索)

①さるびあ落語 春風亭 かけ橋 ▶ 隔月で開催している「さるびあ落語」。音楽ホールで落語を楽しむ1時間 ☎ 9月14日(水)14時～15時 小学生以上 先 85人 ¥ 全席自由500円 申 7月13日10時から ☎ (☎ は14時から)



ふたつの はなしか  
ニツ目の断家さんがたっぴりと聞かせます

②サルビア美術倶楽部vol.10「フルート奏者を描こう」▶ 各自クロッキーで描きます(講師はいません) ☎ 8月28日(日)13時30分～15時40分 中学生以上 先 15人 ¥ 1,500円 申 7月11日から  
WEB かfax(☎ は9時から)

**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ちっちゃな人形劇 ▶ ふれあい遊びや手袋人形劇、パネルシアターなど。親子で楽しむお話し会です ☎ 7月20日(水) ①14時～14時20分 ②14時30分～14時50分 小学生と保護者 先 各4組 申 7月13日15時から ☎ ③保育士さんのミニ講座「食事について～好き嫌い、遊び食べなど困っていませんか?～」 ☎ 8月9日(火)10時30分～10時45分 未就学児の保護者 ☎ ④保育士相談 ▶ 子どもとの過ごし方、遊び、トイレトレーニング、いやいや期の対応などの相談ができます ☎ 8月9日(火)10時45分～11時30分 未就学児の保護者 先 4組 申 8月6日15時から ☎

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

古民家の打ち水 ▶ 8月1日の「水の日」に合わせ、古民家の玄関前に打ち水をします ☎ 8月1日(月)10時30分～12時 ☎

**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手遊びわらべうた ☎ 7月22日(金)10時30分～11時 ねんね期～おすわり期の子と保護者 先 5組 申 7月15日15時から ☎ ②看護師さんによるミニ講話「熱中症予防」▶ ミニ講話の後は看護師相談があります ☎ 8月4日(木)10時30分～10時45分 未就学児と保護者 ☎ ③はじめてわっくん ☎ 7月27日(水)13時30分～14時30分 施設初回利用者 先 4組 申 7月20日15時から ☎

**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歌とリズムで 口腔&肺体操 ☎ 8月5日・12日・19日の金曜日(全3回)10時～11時30分 60歳以上 先 30人 申 7月15日10時から ☎ ②Caféふらっと ☎ 7月28日(木)10時～13時 ¥ 150円 ☎ ③パソコン相談室 ☎ 7月16日、8月6日の土曜日13時30分～15時30分(1人30分) 60歳以上 先 各8人 申 前日の12時までに ☎ ④ひざひざワックン体操 ☎ 第3以外の火曜日14時～15時30分 60歳以上 先 各60人 ☎

**鶴見川漕艇場**  
〒230-0004 元宮2-6  
☎ 582-8680 ☎ 月曜

①初心者からのボート教室 ☎ 8月7日(日)10時30分～15時 小学生4年生～70歳くらい 先 10人 ¥ 3,000円(中学生以下1,500円) 持 昼食、飲み物、着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装 申 7月12日10時から ☎ ②初心者からのカヌー教室 ☎ ①8月11日(木・祝) ②8月28日(日)9時30分～15時 小学生4年生～70歳くらい 先 各12人 ¥ 各5,000円(中学生以下2,500円) 持 昼食、飲み物、着替え、帽子、メガネの人はメガネバンド、動きやすくぬれてもいい服装 申 ①7月20日 ②8月2日10時から ☎ ③平日ボート教室 ☎ 8月18日(木)10時～12時30分 小学生4年生～70歳くらい 先 5人 ¥ 2,000円(中学生以下1,000円) 持 飲み物、着替え、帽子、動きやすくぬれてもいい服装 申 7月26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大人のための朗読ライブラリー ▶ 朗読グループ「トネリコ」による小説などの朗読です ☎ 8月10日(水)14時～15時30分 18歳以上 先 10人 申 7月27日9時30分から ☎ 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 ☎ 7月26日(火) ①10時30分～11時 ②11時15分～11時45分 10歳児と保護者 ②1～3歳児と保護者 先 各5組 持 小さなレジャーシート 申 7月12日9時30分から ☎ か ☎ ③児童書展示「読んでみようこんな本」▶ 司書が選んだ学年別のおすすめ本を展示。リストも配布します! ☎ 7月20日(水)～8月31日(水)



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  
☎ 7月14日・28日の木曜日10時20分～11時40分 ☎ 矢向一丁目公園(矢向1-2)  
☎ 中央図書館サービス課  
☎ 262-0050 fax 231-8299

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

善意銀行への寄付【4月1日～4月30日・敬称略】  
キッチンmatsui、公益社団法人鶴見区法人会、配食ほほえみ、株式会社マルハン鶴見店、岸谷のM、吉兆グループ

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 fax 045-510-1891  
✉ tr-koho@city.yokohama.jp

**健(検)診・教室** \*原則として7月11日～8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
<b>【予約・問合せ】 こども家庭係</b> ☎ 510-1850 fax 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 7月12日・19日、8月2日・9日の火曜日 8時50分～10時10分受付 1歳6か月児 7月15日、8月5日の金曜日 8時50分～10時10分受付 3歳児 7月14日・21日、8月4日の木曜日 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》	7月15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</b> ☎ 510-1827 fax 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相談 7月14日(木)・26日(火)、8月4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か月～9か月児の保護者》	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 8月30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 8月1日8時45分から ☎ 予約制
親子わくわく歯っぴい講座 《6か月～1歳1か月未満の乳幼児と保護者》	むし歯予防、歯みがきの話、歯周病セルフチェックなど 8月18日(木) ①9時30分～ ②10時～ ③10時30分～ 先 各4組(個別対応) 申 7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 7月14日(木) ①13時～ ②14時～ ③15時～ 7月19日(火) ①9時～ ②10時～ ③11時～ 8月4日(木) ①13時～ ②14時～ ③15時～ 予約制
<b>【予約・問合せ】 障害者支援担当</b> ☎ 510-1848 fax 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 8月2日(火)14時～16時 ☎ 神奈川区役所(神奈川区広台太田町3-8) 本館2階中会議室 予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	7月13日、8月10日の水曜日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(2023年4月1日時点)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は  
こちらから  
WEB 広報よこはま鶴見区 (検索)

区役所からの情報は、鶴見区  
ウェブページもご覧ください  
WEB 横浜市鶴見区 (検索)

鶴見の魅力スポットを探せる  
「デジタル観光マップ」は  
こちらから

編集発行