



こるみ

No. 286
2021



毎月、区内商店街の
とまりがある店を
ご紹介し
ます

かんばれ! 商店街

この人
この品
episode 5

1679年創業の
茶屋が前身の
ベーカリーです

— 今月のご品 —
～エスプラン～
珈琲あんぱん

豆から独自に抽出した濃厚エスプレッソを練りこんだあんたとさっぱりした生クリームのホイップを生地に包み込んだ贅沢なあんぱん。あんの甘さと珈琲のほろ苦さが醸し出す絶妙なハーモニーが評価され、第1回パングランプリ東京2009でも受賞した店No.1の人気商品です。1個220円(税込)

☎ 鶴見中央4-1-7 📅 日・月曜



エスプレッソを練り込んだあんたと生クリームがおいしいの秘密

～鶴見銀座商店街～

<今月のご人> ～エスプラン～ ^{しおた}塩田 ^{ゆうき}悠樹さん

江戸時代に現在の京急鶴見駅脇の旧東海道沿いにあった「霸王樹(さぼてん)茶屋」が前身というベーカリー・エスプラン。その12代目となる塩田悠樹さんは、先代で社長の一善さんとともに日々80種ほどのパンを焼き、店を切り盛りしています。「休日はパン屋を食べ歩くほどパンが好き」という塩田さんの夢は、かつて東海道としてにぎわった鶴見の街の魅力を復活させ、全国に発信すること。「大好きなパンを通し、自分がそのいしづえになれば」と夢は膨らみます。

☎ 区役所地域振興係
☎ 510-1688 📠 510-1892

トピックス/Topics

8:22(日)は横浜市長選挙

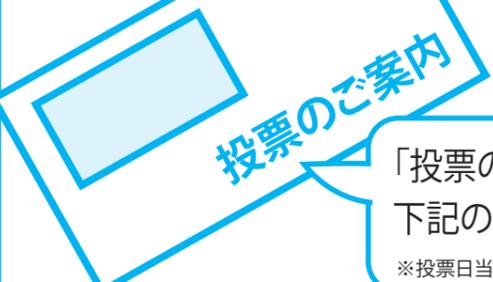
7時～20時

当日、ご用事のある人、密を避けたい人には **期日前投票をおススメします**



横浜市の選挙マスコット
イコット Jr

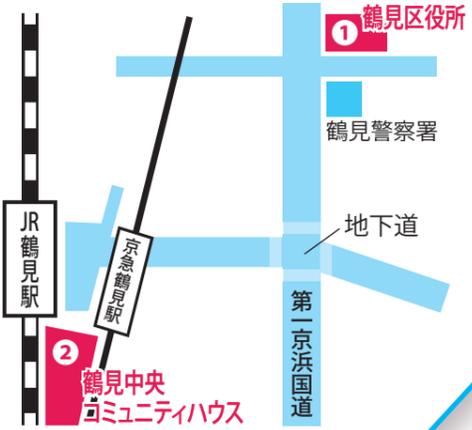
8月22日(日)は横浜市長選挙です。「投票のご案内」を世帯ごとにひとつの封筒に同封して郵送しますので、投票の際にはご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。また、当日、用事で投票に行けない場合や密を避けるためにも、期日前投票をおススメします。



「投票のご案内」が届きましたら、投票日を待たずに下記の期日前投票所で投票ができます

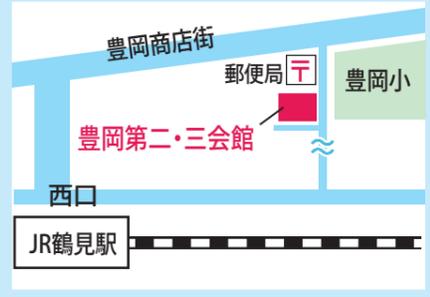
※投票日当日は「投票のご案内」に記載された投票所のみで投票できます

期日前投票日時: 8月9日(月・休)～21日(土) ※会場により開始時間が異なります。ご注意ください	
期日前投票所	<p>① 鶴見区役所 (1階区民ホール) 8時30分～20時 鶴見中央3-20-1 (JR鶴見駅徒歩9分・京急鶴見駅徒歩7分)</p>
	<p>② 鶴見中央コミュニティハウス (レクリエーションホール) 9時30分～20時 鶴見中央1-31-2 シークレイン2階 (JR鶴見駅・京急鶴見駅徒歩1分)</p>



これまで「豊岡小学校」(本校舎)で投票されていた皆さまへ

今回、18投票所「豊岡小学校(本校舎・図書室)」が「豊岡第二・三会館」に変更となりました。19投票所(同校新校舎・図工室)に変更はありません。【投票区域】豊岡町10～13番(11番9号～11号・20号・22号を除く)、18～40番、佃野町



☎ 鶴見区選挙管理委員会 ☎ 510-1660 📠 510-1889

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)

鶴見区のいま 296,940 (2021年7月1日現在) 世帯数 146,271

暑さ厳しい夏本番の今こそ… 食品の「断捨離」をしませんか！

「安くてお得!」と買ったものの、使いきれずに自宅の食品庫に余らせて、結局消費期限が来て捨ててしまった…なんて経験はありませんか？特に暑くて湿度の高い夏の時期は、食品の持ちも悪くなります。

横浜市では、本来食べられるはずだった食品が、期限切れや食べ残しなどで、年間9万4千トンも廃棄されています。その量は、軽自動車約10万台分の重さに匹敵します。そんなもったいない食品ロスを少しでも減らせるよう、まずは身の回りから見直してみましょう！

あなたも始めませんか！フードドライブ

余ってしまっている食品を必要としている人に届ける。そんな取組が近年、区内でも普及しつつある「フードドライブ」です。

区役所でも1階のリユースコーナーで常時、不要な食品を専用ボックスで回収しています。集めた食品は社会福祉協議会を通して、食品を必要としている人のところへ届けられます。対象の食品は、賞味期限(要明記)が2か月以上で常温保存可能な未開封のもの。鶴見区では年間920キログラムの食品が、フードドライブとして活用されています。

この箱が目印!



回収箱
フードドライブ

区役所1階リユースコーナーに設置中

<フードドライブで提供できる主な食品>



飲料水 乾物 菓子類 缶詰 調味料 穀類 インスタント・レトルト食品

市内の食品ロスは
年間9万トン以上！



その重さ
軽自動車10万台分!

※1台の重さ900kgで換算

脱・食品ロス生活！ 今日から私たちにできること

買い物編 買い物前に冷蔵庫内をチェックし、
購入は「その日暮らし」で！



買い物前に写真やメモで冷蔵庫内にある食品を確認し、無駄な買い足しを避けるようにしましょう。また、食材はまとめ買いせずに、「その日に食べきれぬ分だけ」を買うことで、余らせることを防ぎましょう。

調理編 残っている食材から使って、
野菜は「下処理」でストックに！

新しく購入した物を先に使わず、まずは冷蔵庫・食品庫内にある古い食材から使っていきます。また、一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥などの下処理をして、小分け保存で長持ちさせましょう。



☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

食べて地域応援！

鶴見 de
世界を
TAKE OUT

テイクアウト



店主
塩田寛樹さん

駅チカで本場
スペインの味を！

スペイン料理
PEKO PEKO (ペコペコ)
(豊岡町18-9)
休日曜日



ムール貝

レモン

あさり 有頭エビ サフランライス

写真は2人前(店内)
2400円(税込)

魚介のパエリア ¥1,100円(税込)
※ランチ1人前(店内はサラダ・スープ付)

駅チカで本格パエリアを楽しむ

JR鶴見駅西口から徒歩1分にあるスペインバル&レストランPEKOPÉKOは、スペイン好きの店主が昨年開いた本格スペイン料理が楽しめる鶴見の新スポットです。

店一番人気の「魚介のパエリア」は、多くのファンがつくほどの本格派。「通常は2人前からの注文が、火曜のランチは限定15食で1人前から注文できます。スペイン産ワインも常時60種ほど揃えていますので、一段落したらぜひお越しください」と店主の塩田寛樹さん。

ランチ(11時30分～14時)以外も、料理はパエリアほかテイクアウト可能なものが多いため、買い物や仕事の帰りにテイクアウトし、本場の味を自宅で楽しんでみてはいかがでしょうか。

☎ 区役所地域振興係 ☎ 510-1688 fax 510-1892

Vol.5

□ コロナ禍の今だからこそ フレイル予防を意識した生活を!

昨今の外出自粛などにより、身体を動かす機会や人との関わりが減っている人も多いのではないのでしょうか。

身体を動かす機会が減ってしまうと、筋力が低下し、疲れやすくなったり、つまずきやすくなったりします。その結果、外に出るのが面倒になり、人との会話や食事量も減って、認知機能の低下やさらなる筋力の低下などにつながります。こうした状態がフレイル※への入口ともいわれています。そうならないためにも右記のようなフレイル予防を意識し、日々の生活を過ごしましょう。

※フレイルってなに?

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)が低下した結果、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。ただし、早めに気づき対策をすることでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることも可能です。

フレイル予防 3つの柱

運動 ~散歩や体操を習慣に~



まずはウォーキングなど、簡単にできる運動から始めましょう。人混みを避けての散歩や家の中でのストレッチなど、体調に合わせて身体を動かしましょう。

~お口は健康の入口~ 栄養



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。かむ力を維持するために歯科医院での検診を受けましょう。

社会参加 ~コミュニケーションを忘れずに~



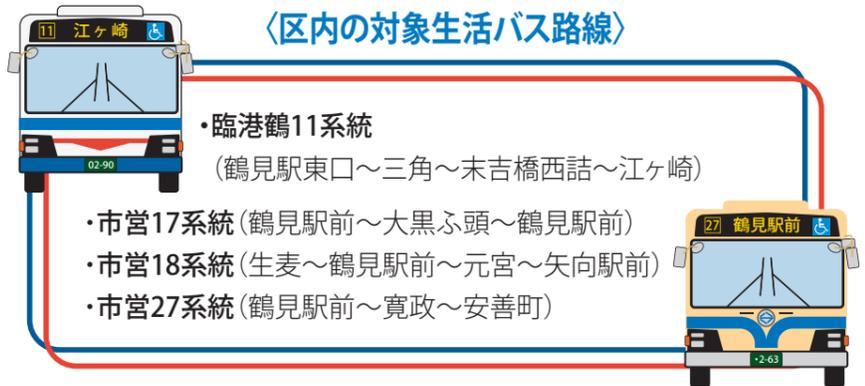
コロナ禍の今だからこそ、友人や家族と連絡を取りましょう。ちょっとした会話やあいさつ、電話やメール、手紙を出すなど、人との交流を忘れずに!

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 fax 510-1897

□ みんなで乗って支えよう! バス路線の維持にご協力ください

区内を走る路線バスは市民の生活交通として、日々運行されています。その中でも、右記の路線は市民の皆さまの税金で赤字分を補てんし、運行しています。しかし、利用者が極端に少ない、また収支が極端に悪い場合は、路線再編や減便などの対象となります。路線を存続するために、また、赤字補てん額を減らすためには、皆さまのより一層の利用が欠かせません。

バス路線維持のためにも、お出かけの際にはバスを利用するよう、ご協力をお願いします。



詳細は [横浜市生活交通バス路線維持制度](#)

問 制度に関すること(道路局企画課 ☎ 671-3800) 運行に関すること(交通局路線計画課 ☎ 671-3194) (川崎鶴見臨港バス(株)神明町営業所 ☎ 044-533-3111)



47都道府県・和菓子/郷土菓子百科

各都道府県の由緒ある和菓子についての記載だけでなく、『日本書紀』『古事記』に見られる和菓子の起源や季節と和菓子の関係など、解説も満載です。ちなみに横浜は「シューマイ饅頭」が取り上げられています。

亀井 千歩子/著 丸善出版/発行

琉球という国があった(たくさんのふしぎ傑作集)

1879年まであった「琉球王国」は、沖縄本島の周辺海域を含む地域にあり、日本や中国、ベトナムなどとの貿易で栄えた国です。今も沖縄に残る建物や独自の文化が形作られた過程を写真と絵で解説します。

上里 隆史/文 富山 義則/写真 一ノ関 圭/絵 福音館書店/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

時を超えてよみがえった東海道名物 よねまんじゅう

「初旅のまず鶴見から喰いはじめ」——そう川柳に詠まれたように、江戸時代、鶴見橋のたもとで売られる米饅頭は旅人に大人気の東海道名物でした。その後、鉄道開通とともに旅人たちは姿を消し、米饅頭も明治の末には作られなくなってしまいました。

復活は昭和57年。鶴見菓子商工業組合の30周年に、現代の味覚に合わせて、薄くなめらかな羽二重餅で甘いあんを包んだ「よねまんじゅう」として生まれ変わりました。口に入ればふわふわの優しい食感と甘さが広がります。昭和60年には「神奈川名産百選」にも選ばれました。伝統と新しさを大切に作られてきたよねまんじゅうは、今も鶴見を代表するお菓子として愛されています。



御菓子司 清月 4代目店主 田村 幹夫さん

ほかに似たものがないまれなお菓子です。おうちで食べたり、鶴見のお土産として広めたりしてもらえると嬉しいです

鶴見に息づく沖縄のソウルフード 沖縄そば

さかのぼること約100年。大正初期から昭和初期にかけて、京浜工業地帯の一角にある鶴見には沖縄からたくさんの方が働き口を求めて集まり、いつしか仲通り周辺は沖縄タウンと呼ばれるようになりました。

今も街では沖縄カルチャーとおいしい沖縄グルメを楽しめます。「毎日食べても飽きない」という沖縄そばはそば粉を一切使わず小麦粉などで練られた麺と豚骨・かつお節をベースにしたスープが特徴。さっぱりしているけれどしっかりとった旨味があります。沖縄の人々が愛してやまないソウルフードは、遠く離れた鶴見の地でもその伝統と文化を新たな世代に伝え、私たちの暮らしに活力を与えてくれます。



おきなわ物産センター 社長 下里 優太さん

コロナ禍でも鶴見にいながら沖縄の雰囲気を感じます。テイクアウトもできるので、気軽に沖縄の食をお楽しみください



サーターアンダギーも定番の沖縄グルメ

行列ができる江戸前の味 穴子の一本揚げ

幕末に起きた生麦事件で有名な生麦は、江戸時代には新鮮な魚介類を幕府に献上する「御菜八ヶ浦」のひとつとして、江戸湾内の漁業をリードしてきました。

その後、近代化とともに生麦の漁業はその役目を終えますが、戦後、魚河岸通りは魚市場として栄え、最盛期には100軒を超える魚介商や寿司屋でにぎわいました。現在もその名残をとどめ、貝やマグロ、穴子といった新鮮な魚介類が威勢のいいかけ声とともに売り買ひされています。

中でも穴子の一本揚げは有名で、各種イベントに出店するたびに長蛇の列ができるほどの人気商品。からっとした衣に包まれたふわふわの穴子は、まさに絶品です。例年、11月23日の旧東海道祭り(今年は開催未定)などで食べることができます。



横芳商店 先代店主 横山 祐一さん

魚河岸通りの鮮魚店に並ぶ新鮮な旬の魚介類は格別です。ぜひ一度味わってみてください

つるみのおいしい歴史たち

かつては旧東海道の一部として多くの旅人でにぎわい、時代とともにまちとして発展してきた鶴見区。その長い歴史には、人々の暮らしに欠くことのできない「食」との深い関わりがあります。今回は、そんな鶴見と関わりが深い食品・食文化について、今も愛されているおいしさのルーツを探ります。



問 区役所広報相談係 ☎ 510-1680 fax 510-1891

90余年愛される鶴見生まれの透明炭酸 モリンレモン

昭和3年、キリン初の清涼飲料として、生麦にある横浜工場でキリンレモンは誕生しました。

当時、多くの清涼飲料水が色付きだったのに対し、国民保健の見地から「絶対人工着色剤不使用」という姿勢を貫き、無色透明であることをわかりやすくするため、当時では珍しかった透明の瓶をつくって詰めるなど工夫していました。

時とともに生産の場は鶴見から移り、容器も缶やペットボトルに変わりましたが、鶴見生まれのキリンレモンは、90年以上たった今も発売当初の思いを受け継ぎながら、変わらぬおいしさで私たちの心とのどを潤してくれています。

キリンビールは横浜で誕生した企業だと知っていますか？ これからも「品質とお客様を第一に」歩んでいけたらと思います



キリンビール(株) 横浜工場総務広報担当部長補佐 山本 武司さん



人工着色料不使用を記載した当時のラベル

知っている？すべての小枝は鶴見から 小枝

「高原の小枝を大切に」——昭和46年、そんなメッセージとともに小枝は生まれました。以降、今日に至るまで、すべての小枝が実は鶴見工場で作られています。

小さなスティック型のチョコレートいっぱい詰まったサクサクのアーモンドやパフが生み出す独特の食感。時代を超えて愛されている定番のお菓子です。一方、具材やパッケージは時代に合わせ改良を重ねられ、昨年からチョコレートの原料に、地球環境に配慮したサステナブルカカオを使用しています。今年で誕生から50年。これからも、すべての小枝は鶴見から全国に幸せを運んでいきます。



森永製菓(株) 鶴見工場 工場長 十倉 康亮さん

森永のこれまでの120年とこれからの未来を共有できる「森永エンゼルミュージアムMORIUM」をオープン準備中です。安心して利用できる状況になったら、ぜひ遊びにきてください

おいしさを閉じ込めた「食べきりサイズ」

そして時代は令和へ……最新鶴見グルメに注目!

区外にも鶴見の食を楽しむスポットがあることを知っていますか？この8月、横浜市役所内の商業施設にある「TSUBAKI食堂」では、鶴見区で採れた食材などを使った2種類の鶴見グルメを提供します。

前半(8月1日~15日)は「鶴見野菜と穴子の一本揚げ定食」、後半(8月16日~31日)も鶴見ならではのメニューを予定しています(数量限定)。令和の夏、新たに生まれた「鶴見の食」を味わってみては?

TSUBAKI食堂

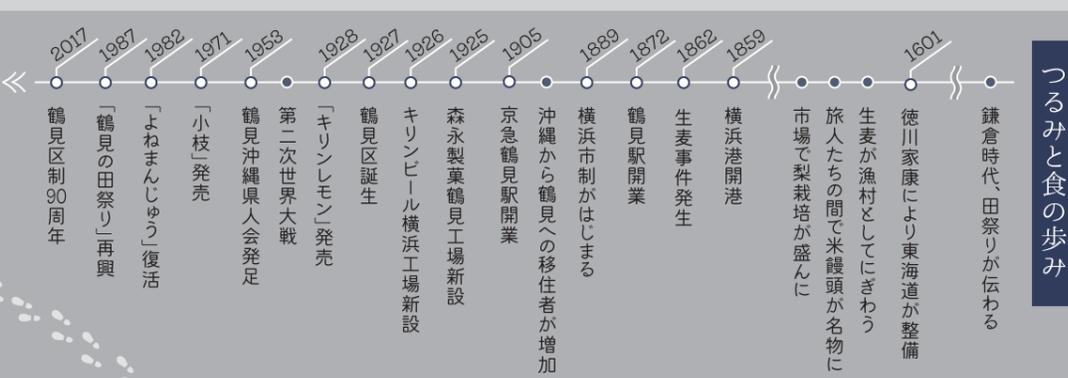
11時~15時、17時~23時※
中区本町6-50-10 横浜市役所2階
年末年始

※新型コロナウイルス感染症対策の状況により変更の可能性あります

前半メニュー 鶴見野菜と穴子の一本揚げ定食



後半メニューもお楽しみに!



大都市の台所も支えた鶴見の豊かな食

鶴見は都市近郊の住宅地として発展しつつありますが、私が住みはじめた50数年前は、東寺尾や獅子ヶ谷、駒岡には田んぼや畑が広がっていて、八百屋さんの店先には地産野菜が並んでいました。鶴見の食の歴史をたどると、鎌倉時代から米の豊作を祈願する祭事が行われてきました。鶴見神社の民俗芸能「鶴見の田祭り」が、水田稲作が盛んだったことを伝えています。江戸時代、生麦では生貝のむき身も特産品だったようです。生麦の地名は「生(貝)むき」が転じたという説もあります。鶴見の東海道筋は神奈川宿と川崎宿の間の宿としてにぎわい、街道沿いには茶店が軒を連ね、市場には梨畑が広がっていました。客寄せ

に飼われていた生麦の茶店の白熊や梨畑については、オランダ人医師シーボルトが記録を残しています。横浜開港後、横浜居留地(現在の関内・山手)に多くの外国人が住むようになりました。開港場に近しい鶴見ではキャベツやトマトなど西洋野菜の栽培が盛んになり、横浜だけでなく東京市場にも出荷するようになりました。大正から昭和の初めには、矢向や駒岡では桃やビワなどの果樹栽培も盛んでした。街の近代化が進み、にぎわっていた漁場や果樹園、田畑は姿を消しましたが、鶴見産の豊かな食文化は、地元だけではなく大都市の台所をも支えていたのです。



つるみと食の歩み

～鶴見歴史の会 齋藤 美枝さん～

公園はみんなのもの！～マナーを守って気持ちよく利用しましょう～

公園は、小さな子どもから高齢者までさまざまな人が利用する地域の大切な財産です。

鶴見土木事務所には、そんな公園に関する相談や苦情が日々寄せられています。誰もが気持ちよく使えるよう、ルールを守り、きれいで心地よい公園をみんなで作っていきましょう。

きれいに利用しよう



マナーを守る



問 鶴見土木事務所 ☎ 510-1669 fax 505-1318

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 ほかき 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 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

掲載中のイベント等は中止・延期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

食生活等改善推進員養成講座

地域で健康づくりをすすめるボランティアである食生活等改善推進員(ヘルスメイト)の養成講座です

10月6日・27日、11月24日、12月1日・22日、令和4年1月26日、2月2日、3月2日の水曜日(全8回) 13時30分～15時30分 区役所1階予防接種室 区在住の原則全回参加できる人 先20人 ¥1,210円(テキスト代) 申8月11日8時45分から または 必要事項を記入して fax

窓 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 fax 510-1792

初心者向け学びや暮らしに生かす「スマートフォン」講座

9月11日(土) ①基礎編(使い方、アプリほか) 10時～12時(開場9時30分) ②応用編(LINE体験ほか) 14時～16時(開場13時30分) つるみ区民活動センター 区民スマートフォンを用意できる人 先各10人 ¥300円 申8月14日9時から 窓 または 窓

*講師: 鶴見パソコンボランティア協会 ☎ 510-1694 fax 510-1716
 窓 tr-kuminkatsudouc@city.yokohama.jp

「ひきこもり・不登校・無業」で悩む家族等のためのセミナー・個別相談会

ひきこもり体験のある若者を交えた家族向けセミナー。希望者にはセミナー後に個別相談会を実施 8月21日(土) 13時30分～16時30分 鶴見区社会福祉協議会(鶴見中央4-37-37レオベルデ鶴声2階) 自立に悩む若者の家族、本人、関係機関や地域で支援に携わっている人 先20人 窓

窓 よこほま東部ユースプラザ ☎ 642-7001 fax 642-7003

つるみ連携カレッジ講座「鶴見の保育・輝く未来に」

保育実践やムーブメント教育などを学べるオンライン講座です

10月2日・16日・30日の土曜日 13時30分～14時30分 Zoom(リアルタイム) 配信、11月13日(土) 13時30分～29日(月) 16時オンデマンド(収録動画) 配信 ¥各500円 申 必要事項を記入して HP 窓 または fax

窓 鶴見大学生涯学習センター(豊岡町3-18)

☎ 574-8686 fax 584-4588
 HP http://shogai.tsurumi-u.ac.jp

つるみMACHI塾 公開講座

「話し方・コミュニケーション術」～ニュースの舞台裏も交えて～

9月25日(土) 14時～16時(開場13時30分) 区役所6階8号会議室 先30人(ZOOM参加も可) 申8月21日から 必要事項を記入して 窓 窓 fax または 窓 *Zoom参加は 窓 窓 つるみ区民活動センター ☎ 510-1694 fax 510-1716



(講師) テレビ朝日広報局 田邊 美樹さん

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

ひきこもり・無業・不登校などの困難を抱える若者の専門相談です

毎月第2・第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 市内在住のおおむね15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 申事前に 窓

窓 区役所子ども家庭係 ☎ 510-1840 fax 510-1887

鶴見区民文化祭出演者・出品者募集

11月を中心に開催される区民文化祭への出演者・出品者を募集します※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催内容や募集内容が変更となる可能性があります。区のホームページで最新情報をご確認ください

1 区民ダンス&演劇 2 区民芸能のつどい(舞踊、三味線など): 11月7日(日) 3 ホームコンサート(合唱、楽器演奏など): 11月14日(日) 4 区民作品展(絵画、手工芸、華道、書道など): 11月12日(金)～14日(日) 5 児童作品展: 11月10日(水)～12日(金) ①② 3 サルビアホール、4 鶴見中央コミュニティハウス、5 区役所1階区民ホール 区在住・在勤・在学または区内に活動拠点を置く個人・団体 ¥各500円(中学生以下・障害児者は無料) 申8月30日～9月4日10時～16時45分(9月4日は12時まで)に専用申込書(鶴見区文化協会、区役所地域振興課(5階1番)、区内地区センター、鶴見中央コミュニティハウスで配布)を 窓 窓 鶴見区文化協会事務局(豊岡町20-8-401 いどばたビル) ☎ fax 582-0881

おうちいながら保育園入園準備! オンラインで保活相談はじめました!! (事前予約制)

すきま時間に自宅で気軽に保活相談しませんか? 鶴見区の保育・教育コンシェルジュが、あなたの保活に関する疑問や不安にお答えします!

9月～金曜日(祝日を除く) ①9時30分～10時15分 ②11時～11時45分 ③14時～14時45分 ④15時30分～16時15分 区在住の子育て世帯の人やこれから区内の保育所等入所を考えている人など 申HPを確認し 窓

窓 区役所保育担当 ☎ 510-1816(大橋) fax 510-1887



詳しくはホームページをご覧ください

日本語ボランティア入門講座

9月18日～12月4日の毎週土曜日(全11回) 14時～16時30分 鶴見国際交流ラウンジ 区内でボランティア活動をしたい人 先20人 ¥6,000円 申8月11日9時から 窓 か 窓 窓 鶴見国際交流ラウンジ ☎ 511-5311

あなたの撮った写真がカレンダーに!!

～鶴見区自治連合会カレンダーの写真が大募集～

令和4年版「鶴見区自治連合会カレンダー」に使用する区内名所の写真を募集します。

8月1日(日)～31日(火)までに 必要事項、メールアドレス、写真(1人3枚まで ※過去に撮った写真も可)、撮影場所、写真にまつわるエピソード(任意)を記入し、①区HP(下記QRコード)から②写真データを保存したCD-R等のメディアを 窓 か 郵



3～4月(森永橋)



11～12月(馬場花木園)

申 窓 鶴見区自治連合会事務局(区役所5階2番) ☎ 510-1687 fax 510-1892

施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください

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 休日・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女性のための相談 ☎8月27日(金) ①13時30分～14時 ②14時～14時30分 未就学児の母、妊娠中の人 先各1人 申8月26日12時まで ☎ ③手あそび・わらべうた ☎9月10日(金) ①10時30分～11時 ②11時10分～11時40分頃(入替制) 未就学児と保護者 先各4組程度 申9月3日15時から ☎

上寺尾小学校コミュニティハウス

〒230-0076 馬場3-21-21
☎☎ 585-3770 休火・木曜

①子育て中ママ応援! 馬場育児教室ポニー(予約制) ☎9月6日(月)10時～11時15分 1歳未満の子と保護者・妊娠中の人とそのパートナー 先8組 持バスタオル 申鶴見区赤ちゃん会のホームページから予約してください



ホームページはこちら

②赤ちゃんと一緒に「産後ママのヨガ教室」 ☎9月10日～11月26日の毎月第2・第4金曜日10時40分～11時40分(全6回) 未就学児と母 先8組 ¥2,500円(全6回分) 持運動しやすい服装 申8月16日10時から ☎(☎は13時から)



体力やボディラインをヨガで楽しく回復!

③秋を楽しむ「七宝焼きでつくる木の葉のブローチ」 ☎9月22日(水)10時30分～12時 成人 先7人 ¥1,500円 申8月16日10時から ☎(☎は13時から)

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 休第3水曜
HP サルビアホール 検索

水曜音楽会#64 ピアノデュオコンサート ▶姉妹によるピアノデュオ ☎10月13日(水) ①11時～12時 ②14時～15時 小学生以上 先各100人 ¥前売500円、当日800円(全席自由) 申8月11日10時から ☎(☎は14時から)

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 休日・月・祝

①ベビーのためのタッチケア ☎9月3日(金)13時30分～14時30分 生後4か月頃までの子と保護者 先7組 持バスタオル1枚、いつものお出かけセット、動きやすい服装 申8月20日15時から ☎ ②はじめてわっくん ☎8月25日(水)13時30分～14時30分 わっくんひろばサテライトを初めて利用する人 先4組 申8月18日15時から ☎ ③ちっちゃな読み聞かせ ▶一緒に絵本を読んでもくれる人も募集しています ☎9月9日(木)10時から 未就学児と保護者 先各5組(入替制) 持動きやすい服装 申9月2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 休第4月曜

①おとなが楽しむおはなし会 ☎9月4日(土)13時30分～14時30分 60歳以上 先30人 ②パソコン相談室 ☎9月4日(土)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 ☎か ☎ ③サロンやまのて ☎9月10日(金)10時～12時 60歳以上 先35人 ¥100円 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60人 持汗ふきタオル、飲み物、あれば5本指ソックス ⑤製本ボランティア ▶図書室の本の修理をしています。一緒に活動する人を募集しています ☎8月24日(火)13時～17時 ☎

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子どもと若者のひろば「アソViva」 in 末吉 ☎9月4日(土)13時～18時 18歳以下 ☎ ②土曜オメガゆるストレッチ ☎8月7日・14日・21日・28日、9月4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 ☎ ③末吉パソコン相談室 ☎9月1日(水)13時30分～16時 18歳以上 先10人 ☎ ④すえよし本の修理屋さん ☎9月8日(水)13時30分～15時 先10人 ☎

鶴見図書館

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

①うきうき秋の紙芝居まつり ▶つるかめ座による紙芝居のおはなし会です ☎9月25日(土)11時～11時30分 3歳～未就学児と保護者 先5組 申9月10日9時30分から ☎か ☎ ②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します。リストも配っています! ☎8月31日(火)まで

潮田地区センター

〒230-0048 本町通4-171-23
☎511-0765 ☎511-0760 休第4月曜

①ストレッチ教室 II ☎10月6日・13日・20日・27日の水曜日(全4回)10時～11時 成人 先6人 ¥600円 持あればラップの棒、ヨガマットの上に敷く大判タオル、飲み物、汗ふきタオル、運動できる服・靴 申9月1日9時30分から ☎(☎は2日から) ②潮田子育て相談 ☎8月11日～9月8日の毎週水曜日 ①10時から ②11時から 未就学児と保護者 先各11人 ☎ ③潮田けん玉道場 ☎8月15日(日)10時～12時 先20人 ☎

寺尾地区センター

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

*申込開始日10時に定員を超えた場合は抽選とします

①お琴体験教室 ☎9月11日(土)13時～14時30分 小学生～成人 先5人 ¥1,000円 申8月14日10時から ☎ ②リラクゼーションヨガ2AB ☎9月22日～12月1日の毎週水曜日(11月3日を除く) 全10回 A:9時15分～10時45分 B:11時10分～12時40分 成人 先各30人 ¥2,000円 申9月8日10時から ☎ ③よみきかせ・ブラックシアター ☎9月6日(月)11時～11時30分 未就学児と保護者 先12人 ☎ ④くりくらんのパネルシアター ☎9月8日(水)14時30分～15時10分 未就学児と保護者 先12人 ☎ ⑤子どもと若者の広場「アソViva!!」 ▶バルーンアートやけん玉など遊び道具もたくさん用意して待っています ☎8月21日(土)13時～17時 18歳以下 ☎ ⑥おもちゃ病院 ▶小学生のおもちゃドクター見習いさんも募集中! ☎8月21日(土)10時～15時 小学生以下 先15人(1人1点) 申8月11日10時から ☎か ☎ ⑦子育て相談 ▶子育て支援者による育児相談 ☎毎週水曜日 ①10時～10時50分 ②11時～11時50分(2部制) 未就学児と保護者 先各11人

鶴見中央コミュニティハウス

〒230-0051 鶴見中央1-31-2シークレイン内
☎511-5088 ☎511-5089 休第3水曜

ストレッチ&リンパマッサージ2 ☎9月28日、10月12日・26日、11月9日・30日の火曜日(全5回)15時30分～16時30分 成人 先15人 ¥1,500円 持運動しやすい服装(シューズ不要) 申9月7日10時から ☎

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 休第2・4月曜

①ピッコロのわくわく夏休み(3)ぼっくりを作ろう! ▶絵を描いて自分だけの牛乳パックぼっくりを作ろう!! ☎8月11日(水)～15日(日)10時～16時 中学生以下 先各20人 ☎



作ったぼっくりに乗って歩いてみよう

②ピッコロのわくわく夏休み(4)謎解きにチャレンジ! ▶夏休み最後の週は謎解きだよ! 期間中1人1個のプレゼントがあります ☎8月16日(月)～22日(日)10時～16時 中学生以下 ☎ ③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 ☎9月9日(木)11時～11時30分 未就学児と保護者 先10組 ☎



ホームページはこちら

矢向地区センター

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

①ゆるゆるストレッチ体操 ☎9月3日・10日・17日の金曜日(全3回)10時～11時 成人 先8人 ¥1,000円 申8月11日9時30分から ☎



リラックスして全身をほぐしましょう

②ロザフィでつくるオリジナルアクセサリー ☎9月27日(月) ①10時～11時30分 ②11時30分～13時 成人 先各4人 ¥800円 申8月27日9時30分から ☎



「ロザフィ」は紙でつくるバラのアクセサリです。ポニーフックかネックレスのどちらかともマスクチャームをつくれます

③矢向パソコン相談 ☎9月8日(水)13時30分～16時 成人 先10人(1人30分) 申8月11日9時30分から ☎ ④矢向子育て相談 ☎8月12日～9月9日の毎週水曜日 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 未就学児と保護者 先各7組 ☎

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 9月12日(日)10時30分～15時 小学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 8月17日9時から 窓か窓 ②平日ボート教室 9月16日(木)13時～15時30分 小学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 8月24日9時から 窓か窓 ③初心者からのカヌー教室 9月19日(日)10時～15時 小学4年生～70歳未満 先8人 ¥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(サンダル不可) 申 8月24日9時から 窓か窓 ④ドラゴンボート教室 9月25日(土) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 小学4年生～70歳くらい 先各10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 8月31日9時から 窓か窓

生麦地区センター

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

*申込開始日9時半に定員を超えた場合は、その場で抽選し募集を終了します
①せせらぎ緑道周辺を歩く(宝蔵院～鍛冶屋敷跡～松蔭寺～建功寺) 9月28日(火)10時～12時30分※鶴見西口行政サービスコーナー前集合(9時50分)、馬場花木園自由解散 成人先15人 ¥300円、交通費 持 歩きやすい服装、帽子、運動靴、飲み物、汗ふきタオル 申 8月13日9時30分から 窓(窓は13時から) ②のんたん先生のリズムあそび 9月～11月の第2月曜日(全3回)10時～10時40分 未就園児(歩ける子)と保護者 先8組 ¥900円 持 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物 申 8月17日9時30分から 窓(窓は13時から) ③おもちゃ病院 ▶1家族2点まで 10月2日(土)10時～14時 先10人 申 9月11日9時30分から 窓(窓は13時から) ④なまむぎ子育て相談 8月17日～9月7日の毎週火曜日 ①10時～10時50分 ②11時～11時50分 未就園児と保護者 先各4組 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夏休み体験講座パステルシャインアート 8月28日(土)13時～15時 未就学児～中学生(未就学児は保護者同伴)先12人 ¥600円 申 8月12日10時から 窓



粉にしたパステルを使って誰でも簡単にきれいなグラデーションが描けます

②ココロもカラダも健康に～ピラティス～ 9月17日、10月1日・15日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日の金曜日(全8回)10時30分～11時30分 成人先15人 ¥4,000円 申 9月3日10時から 窓

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

①子どもと若者のひろば 8月22日(日)13時～16時 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! 9月12日(日)10時～12時 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 申 8月11日9時30分から 窓(窓は10時から) ③敬老の日プレゼント▶ 9月11日(土)10時～12時 未就学児～成人先10人 ¥100円(小学生以下無料) 申 8月11日9時30分から 窓(窓は10時から) ④編みぐるみ人形 9月7日・14日・21日の火曜日(全3回)13時30分～16時 成人先8人 ¥700円 持 編棒針3号(2本)、毛糸とじ針(並太用)、裁縫道具(縫い針・ハサミ) 申 8月11日9時30分から 窓(窓は10時から)



手のひらサイズ(約10cm)の人形を棒針でガーター編みして、中に羊毛を詰めて仕上げます

⑤秋の寄せ植え 9月30日(木)10時～12時 成人先10人 ¥2,000円 持 園芸用手袋、エプロン、持ち帰り用袋 申 8月25日9時30分から 窓(窓は10時から)



花材・鉢はイメージです。実施日に合わせ秋苗4～5種類を選びます。受付に見本を展示します

健(検)診・教室

*原則として8月11日～9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 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	8月17日・24日、9月7日の火曜日【1部】8時50分～9時20分【2部】10時～10時20分
	1歳6か月児	8月20日・27日、9月3日の金曜日【1部】8時50分～9時20分【2部】10時～10時20分
	3歳児	8月19日・26日、9月2日の木曜日【1部】12時50分～13時20分【2部】14時～14時20分
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》		8月26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		①9月6日(月)午前 ②13日(月)午前 ③28日(火)午前 9時45分～11時30分(9時30分から受付) 予約制

【予約・問合せ】 健康づくり係

☎510-1832 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 8月24日(火)、9月9日(木)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～9か月児と保護者》	2回食からの離乳食のすすめ方の話、調理実演など 9月28日(火)①13時15分～14時15分②14時45分～15時45分※保護者のみの参加も可 区役所2階栄養相談室 先各回10組 申 9月1日8時45分から 窓 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 9月9日(木)受付①9時30分～9時45分②10時15分～10時30分 先各8組※個別対応 申 8月12日8時45分から 窓 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 8月23日(月)9時～10時～11時～、9月9日(木)13時～14時～15時～ 予約制
幼児の食育教室 《1歳6か月～2歳児と保護者》	幼児食の進め方、ポイントなど 9月14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10組 申 8月11日8時45分から 窓 予約制

【予約・問合せ】 障害者支援担当

☎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 9月7日(火)14時～16時 区役所1階 母子健康相談室 予約制
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	8月18日、9月8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(2022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

鶴見スポーツセンター

〒230-0004 元宮2-5-1
☎584-5671 ☎584-5673

HP 横浜市鶴見スポーツセンター 検索

鶴見スポーツセンターは、新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場として使用されるため、令和3年5月1日(土)から当面の間、全館の利用を休止しています。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



※Twitterで最新情報やお家でできる運動など発信しています

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

善意銀行への寄付【5月9日～6月8日・敬称略】
板倉純一、キッチンmatsui、樋熊節子、吉兆グループ

広報よこはま鶴見区版はこちら

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もご覧ください

HP 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



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

編集発行