



# こるみ

No. 289  
2021



— 今月のこの品 —  
〜ベル・エポック〜  
**鶴見あげパン**  
専用の丸形食パンを焼き、切った断面に特製カスタードクリームを塗って揚げたのが、ベル・エポックの看板商品「鶴見あげパン」です。外はカリッと中はふんわりが人気の秘密。表面にまぶしたグラニュー糖がおいしさを引き立てます。地元中学でもロングランの人気を誇る逸品です。ほかにチョコ味もあり。価格は1個118円(税込)  
☎ 岸谷1-23-7 休日曜・祝日



時代に流されず常に改良を重ねてきた自慢のパンをご賞味あれ!

毎月、区内商店街のこだわりある店主と逸品をご紹介します



<今月のこの人> 〜ベル・エポック〜 やぎした てつじ 八木下 哲次さん

京急の生麦駅を降りて線路を渡るとすぐにある、老舗のパン屋さんベル・エポック。店主の八木下さんは、3代続いた生麦魚河岸の鮮魚店に生まれたものの、学生時代から好きだったパン作りの道を極め、38年前に生麦のこの地に店を構えました。「食パン・フランスパンはもちろん、菓子パンから惣菜パン、そしてケーキまで守備範囲は広いです」とご主人。昭和、平成、令和と時代は流れても、変わらない味、変わらない手仕事がここには息づいています。

☎ 区役所地域振興係  
☎ 510-1688 ☎ 510-1892

岸谷商栄会

コロナ禍こそ歩こう。

## 〜鶴見の〇〇を歩く旅〜

# 「つる散歩」

その1

コロナ禍での外出自粛やテレワークで運動不足になっていませんか? そこで今月と来月号では、徒歩で楽しめる区内の名所をご紹介します。あなたも、心身のリフレッシュに「つる散歩」にでかけてみませんか?

区役所企画調整係  
西田あかね

初級編

4,500歩

### 「鶴見の“四季と伝説”を歩く旅」(約3km/45分) ※歩数と時間は目安です



「馬場花木園」

◀市内でも希少な和風庭園。四季折々の花を楽しめます

約2.1km



「横溝屋敷」

▶江戸時代の農村生活の原風景を残した貴重な文化遺産



「二ツ池公園」

◀水鳥の観察や釣りも楽しめる龍の伝説でも有名な公園

約0.9km

歩くって楽しい!

### ウォーキングで心も体も元気に! 1日4,000歩で「うつ病」予防にも

コロナ禍での外出不足や活動量の低下で、気分の落ち込みや不安になる人が増えているといわれる中、三密を避けて行え、精神的健康にも効果があるウォーキングが、再注目されています。その効果は1日4,000歩以上(うち早歩き5分以上)で、うつ病を予防するといわれています(東京都健康長寿医療センター調べ)。涼しくなったこの季節こそ、気分転換に少しでも屋外に出て、心身のリフレッシュをしてみませんか?

#### 散策の強い味方! よこはまウォーキングポイント

専用の歩数計やスマートフォンのアプリを使って、気軽に健康づくりをしませんか? 「よこはまウォーキングポイント」専用アプリでは、市内150のウォーキングコースをはじめ、スタンプイベントや写真投稿機能など、楽しみながらウォーキングに取り組んでいただけるコンテンツを提供しています。ぜひ、ご活用ください。



アプリの入手はこちら ▶ iPhone用 Android用

☎ よこはまウォーキングポイント事務局 ☎ 681-4655 (平日9:30~17:30)

☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1676 ☎ 504-7102

News/Topics

## セアカゴケグモにご注意ください 市内でも確認されています

本来、日本には生息していなかった外来種で、90年代に国内で初めて確認されたセアカゴケグモは、海外からの貨物やコンテナなどに付着して運ばれ、生息域が拡大したとされています。これまで45の都道府県で確認されていますが、近年、市内(鶴見区、青葉区、旭区、西区、中区)でも確認されています。背中に赤い柄模様があるのが特徴で、基本的に攻撃性はありませんが、触るとかまれる恐れがあるため、素手では触らないようにしてください。市販のスプレー殺虫剤で駆除できます。

毒のあるメスの方が  
オスよりひと回り大きいよ



**特徴は？**  
メス…(体長)約 7~10mm (右写真)  
オス…(体長)約 4~5mm  
全身光沢ある黒色で、腹部の背面に赤色の縦条模様、腹面に赤い砂時計形の模様があります。毒を持っているのはメスのみです。

**どんな場所にいるの？**  
日当たりのよい暖かい場所で、以下のような所  
・公園などのベンチの裏  
・自動販売機の下  
・プランターの底面  
・排水溝のフタの裏  
・ガードレールの隙間

詳細は

スマートフォンはこちらから

☎ 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

## 一家に1冊あると便利です！ 「ごみと資源物の分け方・出し方」

ごみ出しのルールって、なんだか複雑そうで面倒くさい…、なんて思っている人はいませんか？ そんな時に頼りになるのが、「ごみと資源物の分け方・出し方」です。この冊子には、ごみなどの分別の仕方やごみ出しのルールなどが分かりやすく記載されています。また、内容をさらに簡単・コンパクトにまとめたリーフレットも用意。こちらはA3サイズに広げて、台所などにはっておくと便利です。多言語版(10か国語)もありますので、ごみ出しに悩んでいる外国人のご近所さんにも、ぜひ教えてあげてください。

区役所や資源循環局事務所で配布中のほか、市のホームページでも見ることができます



ネットで分別を調べたい人には…  
検索システム「ミクシヨナリー」や「イーオのごみ分別案内」などがあります。スマホ用「ごみ分別アプリ」も便利です。

iPhone用

Android用

「ヨコハマ3R夢」マスコットキャラクター イーオ  
ごみ出しのルールがひと目で分かる保存版冊子  
☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 510-1689 fax 510-1892

## さあ、はじめよう！ SDGsな暮らし

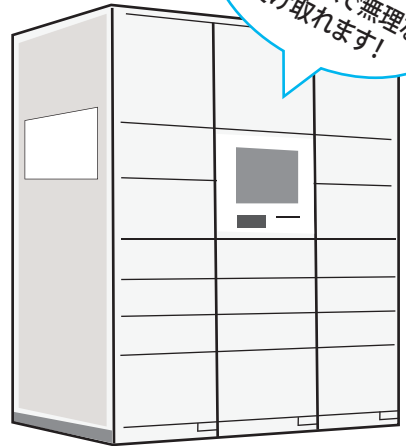
ここでは毎月、  
エスティー・エス  
SDGs(持続可能な開発目標)の達成につながる環境にやさしい暮らし方のヒントを紹介します



## SDGsなアクション2 宅配便はなるべく一度に受け取りましょう

コロナ禍でおうち時間が増えた今、買い物もネット通販やテレビショッピングでの購入が増えています。そこで注目したいのが、商品配送に伴うCO<sub>2</sub>の排出量です。実は配送に気を配ることも、環境にやさしいSDGsにつながる行動のひとつといえます。  
例えば、配送日時の分散や宅配業者による再配達は、CO<sub>2</sub>排出量の増加につながります。在宅が難しい場合は、**時間指定でなるべく一度に受け取ったり、置き配(玄関口に置くだけの配達)、宅配ボックスを活用したりして、配送にかかる無駄なCO<sub>2</sub>排出を防ぎましょう。**  
こうした私たちの日々の小さな行動からも、未来を変えることはできるはず。そんな思いを一人ひとりが持って毎日を送ることが、SDGsな暮らしにつながるのではないのでしょうか。

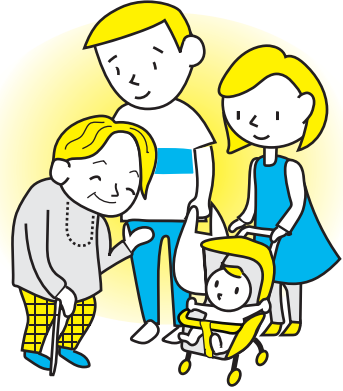
コンビニなどの  
宅配ボックスを使えば、  
自分のペースで無理なく  
受け取れます！



☎ 区役所企画調整係 ☎ 510-1676 fax 504-7102

## 見逃さないで！ 親子の助けてサイン

「しつけ」と「虐待」の違いとは、何でしょうか。しつけとは、生きるために必要な基本的な生活習慣や社会のルール・マナーを子どもの発達に応じて感情的にならずに繰り返し働きかけることです。一方、親が愛情を持って行ったかどうかにかかわらず、子どもにとって有害な行為や発言はすべて虐待とみなされます。子育てで悩んだり、また心配な親子に気づいたりしたら、右記までご連絡ください。



### 【地域のみなさまへ】

虐待は早い段階で周囲が気づくことが解決への第一歩です。お住いの地域で心配な親子を見かけたら、まずはご連絡ください。周囲からのちょっとした声かけや笑顔で、追いつめられた親の気持ちが軽くなることもあります。子育ては1人ではできません。周囲の気づきで子育てを後押しする、そんな地域を作りましょう。

### 【保護者のみなさまへ】

子育ては戸惑いや不安が積み、ストレスや焦りへつながることがあります。追いつめられて、叩きそうになってしまったり、怒鳴ってしまったりすることは誰にでもあり得ます。子育てに行き詰ったら、1人で悩まずにご相談ください。親子が共に笑顔になれる方法を一緒に考えましょう。

### 「子育ての悩み」や「虐待かな?」というご相談は…

- 区役所こども家庭支援課 510-1840
- 横浜市中央児童相談所 260-6510
- よこはま子ども虐待ホットライン(24時間365日) 0120-805-240
- 児童虐待対応ダイヤル 189
- かながわ子ども家庭110番相談LINE



LINE相談はこちらから→

☎ 区役所こども家庭支援係 ☎ 510-1840 fax 510-1887

## 第21回つるみ子育て・個育ちフォーラム ～和太鼓コンサート、講演会「おうちで話ませんか、性のこと」～

今年度のつるみ子育て・個育ちフォーラムは、プロ奏者による和太鼓コンサート(午前)と講演会(午後)の2本立てです。講演会の講師は、助産師であり性教育YouTuberのシオリーヌさんです(一部、「Zoom」での参加も可)。

🕒 11月28日(日) 10時50分～16時(10時30分開場)  
📍 寺尾センター体育室(馬場4丁目39-1) 🆓 無料  
🕒 午前:どなたでも、午後:中学生以上 🎫 各100円  
📅 11月11日から 要事項 (電話番号(ファックスでの申込みはファックス番号も明記)、参加者全員の氏名、参加方法(午前の部(会場のみ)、午後の部(会場またはZoom※)を明記し) 📧 か 📠 ※午後のZoomは定員30人(先着)

※新型コロナウイルスの感染対策のため、保育は行いません

午前の部(10時50分～12時)

「和太鼓」～友野 龍士 with 古里 祐一郎 躍動コンサート～



午後の部(13時50分～16時)

講演会「おうちで話ませんか、性のこと」

～自分や大切な人を守るために『正しい性知識』～

※ 講演会は11/30～12/6の間、YouTubeでも配信します



シオリーヌ(大貫 詩織)さん

☎ つるみ子育て・個育ちフォーラム事務局 ☎ 521-0670  
fax 510-1716 📧 tsurumi.kosodate.forum@gmail.com



## さまよう遺骨 日本のおぼろしい過去と未来

超少子高齢化、核家族化、晩婚化に未婚化。社会の変化に伴い、遺族が葬儀を行い、墓に遺骨を納めるといった日本の「弔い」が消えようとしている。自分や家族の遺骨はどうなる? どうする? 考えること必須の1冊です。

一般 NHK取材班/著 NHK出版/発行

## ぼくのドングリ図鑑

作者が集めたたくさんのドングリを、色、形、ぼうしままで精細なカラーイラストで紹介。同じ「ドングリ」という名前でも実はいろいろな形をしていることがわかります。道端でドングリを見つけたら、本と比べてみよう!

もりぐち みつる 盛口 満/絵・文 岩崎書店/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

# いま エンディングノートを書いてほしいのはあなたです



つる生さん(60代)  
妻に先立たれ、現在は定年退職して猫と共に暮らす。息子夫婦とは疎遠

「エンディングノート? 知ってるよ... 終活のやつだろ。元気だしまだ早いよ!」  
そういうあなたにこそ書いてほしい! エンディングノートは、これからの人生を「自分らしく生きる」ためのノートです。家族や周りの人にあなたの思いを伝えてみませんか。難しく考えず、好きなこと・書きたいことから書き始めてみましょう! きっと何か大切なものに気づくかも。

区役所高齢者支援担当 ☎510-1773 ☎510-1897

## エンディングノートについて誤解していませんか?



### 実は... 自分らしく生きるため

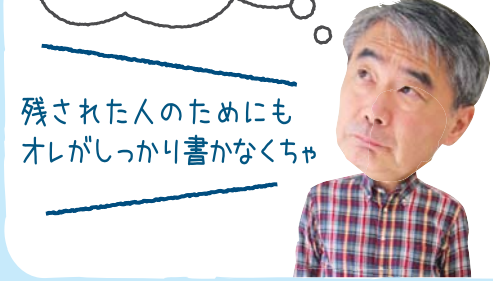
エンディングノートと聞くと、「死について考えたくない」「まだ先のこと」  
と思うかもしれませんが、自分の人生を振り返り、今後のために頭を整理できるとも便利なツールです。若いころ熟中したことは何ですか? これからやってみたいことはありませんか?  
今後の人生をより自分らしく生きるために、前向きに活用してみましょう!

## 実は... どんなことでも自由に書いてOK

遺言書は、法的強制力がある一方で、書くことができる内容は「死後」に関する項目に限られ、書き方や内容が厳格に定められています。  
その点、エンディングノートは、法的強制力はないながらも相続の希望はもちろん、好きな食べ物からペットのこと、介護・医療のことまで「生きている間」のさまざまな内容を書き留められます。形式に決まりはなく、何度書き直してもよいのが特徴です。



## 実は... 話のきっかけに 周りの人とともに考える



自分ですべて考える必要はありません。エンディングノートは周りの人とのコミュニケーションや自分の思いと一緒に確認するきっかけになります。気持ちを話しておく、もしものときに周りの人の負担を減らし、トラブルを防ぐことができます。

1人暮らしの人も、周りの人に伝えたい思いを書いてみましょう



高齢者支援担当  
社会福祉職

いえいえ、  
いつかではなく  
今後の人生のため、今日から始めましょう!



## エンディングノートを書いてみて



気持ちが整理され  
今が一番幸せって思えるの

さわき まさこ  
佐藤 雅子さん(70代)  
鶴見区老人クラブ「諏訪坂寿会」会員  
数年前に夫を看取り、現在は娘家族と4人暮らし

### エンディングノートを書こうと思ったきっかけは

夫が亡くなったときに、自分自身のことを整理してみようと思ったのがきっかけでした。夫は、本人の希望で私が自宅で看取っていますが、私も夫のような最期を迎えたいと思って。自分がどうしたいかわかっていれば、周りの人もラクでしょ。

### 書いてみて良かったことは

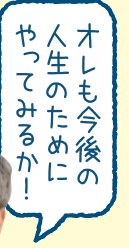
書き出してみると、身の周りや頼る必要があることが整理されて、頭の中も心もすっきりしました。不安だったこともこうすれば大丈夫だなと考えられて、心配なんて何もいらなくなっただけ。それで、人生で大変なこともあったけど、今が一番幸せだなんて感じられるようになったの。気持ちが整理できたことが一番良かったかな。

### 家族との会話

ノートを見ながら娘とも話し合いをしました。もしも介護が必要になっても、できる限りは自分でやって自宅で過ごそうねって決めています。もちろん病院やヘルパーとか、頼れるものには頼りながらね。元気なうちに自分の気持ちやある程度のことは知らせておく必要があると思います。家族でも親しい人でもそれが礼儀かな。

### これからの人生について

私、ノートの「大切なもの」の欄は埋められなかったんです。大切なものは気持ちの中であって、「もの」としてはないことに改めて気づきました。一瞬一瞬の積み重ねが今の幸せに繋がっていると感じているので、これからも日々感謝しながら過ごしていきたいわ。  
これからやりたいことは、満点の星空の下で焚火をすること! コロナ禍になる前は友達とキャンプによく行ってたから、また行ける日を楽しみにしているのよ。



## 鶴見区版 エンディングノート



### - 主な項目 -

- 自分自身のこと  
好きな食べ物・音楽・有名人、趣味、大切なもの、かかりつけ医、ペット など
- 介護が必要になったら
- 保険について
- 医療・ケアについて
- 相続・遺言について
- 葬儀・お墓について

### - 配布場所・相談窓口 -

お渡しの際には、鶴見区版エンディングノートの使い方などの説明をしています

- 区役所 高齢・障害支援課 ☎510-1773
- 地域ケアプラザ (地域包括支援センター)
  - 潮田 (本町通 4-171-23) ☎507-2929
  - 駒岡 (駒岡 4-28-5) ☎570-6601
  - 鶴見市場 (市場下町 11-5) ☎504-1077
  - 鶴見中央 (鶴見中央 1-23-26) ☎508-7800
  - 寺尾 (東寺尾 6-37-14) ☎585-5566
  - 生麦 (生麦 4-6-4) ☎510-3411
  - 馬場 (馬場 7-11-23) ☎576-4231
  - 東寺尾 (東寺尾 1-12-3) ☎584-0129
  - 矢向 (矢向 4-32-11) ☎573-0020
- 鶴見区社会福祉協議会 ☎504-5619

エンディングノートに関連した講座などの開催については、近隣の地域ケアプラザに問合せください

## 専門家から 意思表示をしておくことが大切です!

エンディングノートは、自分の思いを伝えるためのものです。ノートを全部書く必要はありません。書きたいと思ったことから書けばいいですし、書きやすい項目だけでも構いません。大切なのは、本人の意思が示されることです。そうすれば1人暮らしの人や急な病気になったときでも、周りの人があなたをサポートすることに役立ちます。

一方、財産に関すること、特に銀行口座などの情報は悪用を防ぐため、細かく書き過ぎないように注意しましょう。ノートはいざと言うときに見てもらふことを意識して、保管場所や内容を考えましょう。書いたら完成ではなく、誕生日などに1回は見直すことも重要です。もし書き方や誰に伝えるかで悩んだら、身近な相談窓口や行政書士などの専門家に相談しましょう。



山中行政書士事務所  
神奈川県行政書士会 鶴見・神港支部 会員  
やまなか ひろふみ  
山中 祐輔 行政書士

## おいしいパンやすてきな雑貨が 区役所に大集合!

12月の障害者週間に合わせて、福祉施設利用者による「鶴っこ」製品(雑貨やお菓子、パンなど)の販売や実演、施設紹介のパネル展示などを行います。ぜひご来場ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、販売が中止となる可能性もあります。ご了承ください



販売品目は、フェルトや布製品、文房具などの小物・雑貨、手作りのお菓子やパンなどです! パン類は11時頃から販売します。数に限りがありますので、お早目にお越しください



就労支援B型事業所  
ぱれっとワークス  
自然館  
川村 琴美 さん

12月6日(月)～9日(木) 10時～14時  
区役所1階区民ホール

Topics/Column 区役所障害者支援担当 ☎ 510-1847 fax 510-1897

## 11月11日～17日は「税を考える週間」 おうちで税について考えませんか?

国税庁では、ウェブサイトの特設ページを設け、税に関するわかりやすい動画や国税庁の取組などを紹介しています。この機会に、税について考えてみませんか?

講演会の資料や国税庁の取組など



国税庁ウェブサイト



国税庁動画チャンネル



チャットボットふたば

ドラマ仕立ての動画やクイズなど

税の疑問がすぐに相談できます

パソコン・スマホでお手軽に

インターネット

ぜひ「e-Tax」申請をご利用ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも、自宅などから税の申告ができる「e-Tax」をご利用ください。

STEP1 e-Taxウェブサイトへアクセス

STEP2 申告書などを作成

STEP3 e-Taxで送信!

① マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはICカードリーダーを用意してご利用ください。

② ID・パスワードで送信

ID・パスワードの取得には事前の届出が必要です。申告する本人が、顔写真付きの本人確認書類を持ってお近くの税務署でお手続きください。



e-Taxウェブサイト

鶴見税務署 ☎ 521-7141 (代表)

## 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 ㊟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

### 第64回鶴見区民弓道大会

12月19日(日)9時30分から(受付9時から) 市立東高校弓道場(馬場3-5-1) 区在住・在勤・在学・在道場に所属している中学生以上 先 110人 後 1,000円(中学生500円) 持弓具一式・稽古着 12月1日～12月5日に 申込み 区民弓道連盟 ☎ 571-5836 fax 585-6479 申込み先 tsurumi\_kyudo@yahoo.co.jp

### 日産Presents神奈川区・鶴見区 合同親子3世代サッカー教室

F・マリノススポーツクラブのサッカー教室に参加して、子ども・親・祖父母と一緒に身体を動かし、交流を深めましょう! 12月12日(日) ①神奈川区民対象: 9時30分～10時40分(9時受付) ②鶴見区民対象: 11時20分～12時30分(11時受付) 神奈川スポーツセンター(神奈川区三ツ沢上町11-18) 祖父母もしくは親が鶴見区・神奈川区在住の3世代※子(4歳児～小学6年生)、親、祖父母、各世代1人ずつの参加が必須となります(4人以上も可) 各15組 1人100円 持 体育館用シューズ、飲み物、サッカーをする服装、靴を入れる袋 11月23日までに申込専用ホームページから申込み(1家族につき1回まで) 一般社団法人F・マリノススポーツクラブ 地域連携本部 申込み先 yfm-hometown@marinos.co.jp



申込みはこちらから▶

### 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・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 事前に 区役所子ども家庭係 ☎ 510-1840 fax 510-1887

### 放課後児童クラブ(学童保育) 合同説明会

放課後を楽しく安全に過ごすための放課後児童クラブの説明会です 11月27日(土) ①10時から②11時から(2部制) 加瀬の貸会議室・鶴見駅前ホール(豊岡町3-28竹内ビル4階) 先 各60人 区民 鶴見区学童保育合同説明会実行委員会(寺尾学童保育) ☎ fax 572-0170

### 令和4年鶴見区新年賀詞交換会

例年1月に実施している鶴見区新年賀詞交換会は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から縮小開催とします(消防出初式と一部合同開催)。一般参加者の募集は行いませんのでご了承ください。なお、当日の様子は鶴見区ホームページで後日配信予定です 新年賀詞交換会実行委員会事務局(区役所総務課内) ☎ 510-1653 fax 510-1889 HP 鶴見区新年賀詞交換会 検索

## 鶴見花月園公園 開発レポート

短期集中連載 vol.3

11月1日に「鶴見花月園公園」がオープンしました! 大正期には東洋一の遊園地と言われた「鶴見花月園」から「花月園競輪場」を経て、新たにみんなの公園として生まれ変わりました。大きなはらっぱや高台の東屋、さまざまな遊具・健康器具などがありますので、ぜひ足を運んでみてください。

### おすすめポイントを教えてください!

公園入口のプレートは、遊園地時代の機関誌「花月園」の題字がモチーフになっているよ。ほかにも、公園内には古くから受け継がれている物や歴史がわかるパネルなどがあるので探してみてください!



遊園地時代から残る羊のブロンズ像



### 来園時の注意

- 公園に駐車場はありません。公共交通機関または最寄りの有料駐車場をご利用ください。
- 工事のため通行できない道があります。詳細はHPでご確認ください。



鶴見 1丁目1番1

区役所企画調整係 ☎ 510-1677 fax 504-7102

## 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」入会説明会▶「横浜子育てサポートシステム」は、子どもを預けたい人と預かる人が事前に登録することで、条件の合う近隣の人同士の出会いをサポートします。提供会員(子どもを預かる人)・両方会員(子どもを預けたいし預かることもできる人)希望者向けの説明会です。①11月25日(木)10時～11時②12月4日(土)10時～11時(ほかにも日程あり。応相談) ☎① わっくんひろばサテライト(尻手1-4-51) ② わっくんひろば 16歳以上の市民(子育て支援に熱意と理解があり、安全に子どもを預かることができる人) 先各15人 持 筆記用具 申 電話・来所にて事前予約 ☎ 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部 ☎582-7610 ② 看護師相談 ☎ 11月19日(金)10時30分～11時30分 未就学児と保護者 先4組 申 11月18日15時から ☎ ③ ベビーマッサージ ☎ 12月2日(木)10時30分～11時30分 生後4か月以上の子と保護者 先6組 持 バスタオル 申 11月25日15時から ☎

### 矢向地区センター

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

\*天井工事のため3月上旬まで体育室の利用はできません  
① 冬の寄せ植え ☎ 11月25日(木)10時～12時 成人 先10人 ¥2,000円 申 11月11日9時30分から ☎ (☎は12日から)



クリスマスやお正月を華やかに彩る季節の寄せ植え

② クリスマスのスワッグ作り ☎ 12月2日(木)10時～12時 成人 先10人 ¥2,000円 申 11月11日9時30分から ☎ (☎は12日から)



ボリューム満点のスワッグでクリスマス気分を盛り上げます(写真はイメージです)

③ 矢向おもちゃ病院II ▶壊れたおもちゃをなおします ☎ 12月18日(土)10時～11時(引き渡しは14時から) 先15点(1家族2点まで) 申 11月18日9時30分から ☎ ④ 矢向パソコン相談 ☎ 12月8日(水)13時30分～16時 成人 先10人(1人30分) 申 11月11日9時30分から ☎ ⑤ 絵本とわらべうたであそぼ! ☎ 11月17日(水)10時30分～11時 未就学児と保護者 先7組 直 ☎ ⑥ 矢向子育て相談 ☎ 11月11日～12月9日の毎週木曜日 ① 10時～10時45分 ② 11時～11時45分 未就学児と保護者 先各7組 直

### 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 助産師相談 ▶授乳、赤ちゃんの発育、母親のからだのこと、何でも相談できます ☎ 11月12日(金)10時から 未就学児と保護者、妊娠中の人 先8組 申 11月11日15時から ☎ ② はじめてわっくん ☎ 11月24日(水)13時30分～14時30分 未就学児と保護者 先4組程度 申 11月17日15時から ☎ ③ ベビーのためのタッチケア ☎ 12月3日(金)13時30分から 生後4か月頃までの子と保護者 先5組 持 動きやすい服装 申 11月19日15時から ☎

### 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 クリスマスの寄せ植え ☎ 11月26日(金)10時～12時 成人 先12人 ¥2,000円 持 エプロン 申 11月11日10時から ☎ (☎は12日9時から) ② クリスマスメロディーが流れる(全8曲)LEDクリスマスツリー ☎ 12月5日(日)10時～12時 小学生 先12人 ¥500円 持 飲み物、ハンカチ、マスク、筆記用具 申 11月14日10時から ☎ (☎は15日9時から) ③ 心ふくらもおはなし屋さん ☎ 11月19日(金)10時30分～12時30分 未就学児と保護者 先7組 直 ☎ ④ ハンドメイドタイム ▶A:リパティ生地で作るLEDライト、B:羊毛フェルトで作る額入りリッリ ☎ 11月21日(日) ① 10時から ② 11時30分から ③ 13時30分から 小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴) 先各5人 ¥A:500円、B:800円 申 11月17日10時から ☎ (☎は18日9時から) ⑤ 子どもと若者のひろば「アソViva」in 末吉 ☎ 12月4日(土)13時～18時 18歳以下 直 ☎ ⑥ 土曜オメガゆるストレッチ ☎ 11月13日・20日・27日、12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 直 ☎ ⑦ 末吉パソコン相談室 ☎ 12月1日(水)13時30分～16時 18歳以上 先10人 直 ☎ ⑧ すえよし本の修理屋さん ☎ 11月10日(水)13時30分～15時 先10人 直 ☎ ⑨ おもちゃの病院 ☎ 11月28日(日)10時～12時 先10人 直 ☎ ⑩ わくわくおはなしポケット ☎ 11月18日(木)10時30分～11時30分 未就学児とその保護者 先7組 直 ☎ ⑪ お正月リース飾り ☎ 12月11日(土)10時～12時 成人 先8人 ¥800円 申 11月20日10時から ☎ (☎は21日9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 休 火・木曜

\*11月20日(土)・21日(日)開催予定の「新鶴見文化祭」は中止になりました  
新鶴見子育て相談 ☎ 毎週金曜日 ① 10時～10時45分 ② 11時～11時45分 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 休第4月曜

\*申込開始日10時に定員を超えた場合はその場で抽選し、募集終了とします  
① 絵てがみで描く年賀状とカレンダー ☎ 11月25日、12月2日の木曜日(全2回) 13時～15時 成人 先12人 ¥500円 申 11月11日10時から ☎ ② ママと一緒におはなしひろば ☎ 11月25日(木)10時30分～11時30分 未就学児と保護者 先12人 直 ☎ ③ よみきかせ・ブラックシアター・わらべうた ☎ 12月6日(月)11時～11時30分 未就学児と保護者 先12人 直 ☎ ④ 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います ☎ 11月20日(土)13時～18時 18歳以下 直 ☎ ⑤ 英国式ハンギング(winter) ☎ 12月5日(日)10時～12時 成人 先12人 ¥3,000円 申 11月14日10時から ☎ ⑥ 子育て相談 ▶子育て支援者による育児相談 ☎ 毎週水曜日 ① 10時～10時50分 ② 11時～11時50分(2部制) 未就学児と保護者 先各11人 ⑦ ちりめんで作る干支(寅) ☎ 12月7日(火)13時～16時 成人 先12人 ¥1,000円 申 11月16日10時から ☎

### 馬場花木園

〒230-0076 馬場2-20-1  
☎585-6552 休第3火曜

① 園芸講座「アシュガ(西洋キランソウ)・ゴールドライム」 ☎ 11月13日(土)13時～15時 先10人 ¥1,000円(持ち帰りの苗あり) 申 11月6日9時から ☎ ☎ ② 歴史講座「神奈川県と横浜の民家の魅力」 ☎ 11月20日(土)11時～12時 馬場花木園内古民家(旧藤本家住宅) 先20人 申 11月7日9時から ☎ ☎ ③ 園内ガイド ☎ 11月27日(土)13時～14時(雨天決行) 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 休第4月曜

① サロンやまのて ☎ 11月12日、12月10日の金曜日10時～12時 60歳以上 先35人 ¥100円 直 ☎ ② パソコン相談室 ☎ ① 11月20日 ② 12月4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 ☎ ☎ ③ ひびぎざワックン体操 ☎ 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

### 横浜市国際学生会館

〒230-0048 本町通4-171-23  
☎507-0318 ☎507-2441 休第4月曜

オンラインプライベート会話サロン ▶Zoomで40分間留学生とマンツーマンで話します。現在、アラビア語、インドネシア語、英語、韓国朝鮮語、スペイン語、中国語、ネパール語、フランス語、ベトナム語、ペルシア語、モンゴル語で開講中! 詳細はホームページで確認してください ☎ 11月～12月の開講日カレンダー(ホームページに掲載)の中から日時を選択 16歳以上 ¥各2,000円(1回40分) 申 受講希望日の2週間前までに yish94@nifty.com



Zoomで楽しく国際交流

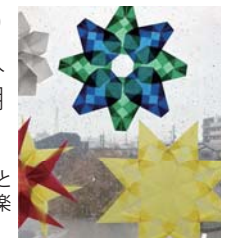


ホームページはこちら

### 駒岡地区センター

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

トランスパレント～透ける紙で星を折ろう～ ☎ 12月4日(土)10時～12時 先6人 ¥300円 申 11月20日10時から ☎  
光にかざして色の重なりと美しいグラデーションを楽しめます



### 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 休第2月曜

当日受付の教室【11月11日～12月10日】

※状況により開催が中止となる場合があります。  
ご参加の際、「感染症防止対策チェック」をお願いしています。  
詳しくはホームページをご確認またはお問い合わせください



16歳以上 ¥610円 持 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き 直			
① はじめてのエアロビクス	11月16日・30日、12月7日の火曜日	9時～9時50分	先 25人
② ZUMBA® ラテン音楽で踊る有酸素運動	火曜①	11月16日・30日、12月7日の火曜日	10時～10時50分
	火曜②	11月16日・30日、12月7日の火曜日	11時～11時50分
	金曜	11月12日・19日・26日、12月3日・10日の金曜日	10時30分～11時20分
③ やさしいピラティス	11月16日・30日、12月7日の火曜日	12時～12時50分	先 35人
④ ヨガ	夜ヨガタイム	11月16日・30日、12月7日の火曜日	19時～19時50分
	昼ヨガタイム	11月12日・19日・26日、12月3日・10日の金曜日	12時～12時50分
⑤ バランスボールタイム	11月12日・19日・26日、12月3日・10日の金曜日	9時15分～10時15分	先 30人
⑥ 筋膜リリースストレッチ	11月13日・20日・27日、12月4日の土曜日	9時～9時45分	先 30人
⑦ ひきしめエアロビクス	11月13日・20日・27日、12月4日の土曜日	10時～10時50分	先 25人

### 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30分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折り紙で千支を折りましょう 12月18日(土)13時30分~16時30分 成人 10人 ¥300円 11月11日9時30分から窓(☎は13時から) ②はなしのお宿 12月2日(木)11時~11時30分 未就園児と保護者 先10組 ③パソコン相談室 ▶相談時間は1人20分程度 12月9日(木)13時30分~15時30分 成人 10人 11月11日9時30分から窓(☎は13時から) ④なまむぎ子育て相談 11月16日~12月7日の毎週火曜日(祝日を除く) ①10時~10時50分 ②11時~11時50分 未就園児と保護者 先各4組 ⑤生麦にここサロン 11月22日(月)10時~11時30分 未就学児と保護者 先10組

### 鶴見図書館

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

①大人のための朗読サロン ▶朗読グループ「NEXUS」による朗読会です 12月11日(土)14時~15時 18歳以上 10人 11月26日9時30分から窓(☎) ②絵本とわらべうたのおはなし会 ▶絵本とわらべうたは子育ての強い味方! 親子で楽しい時間をどうぞ 11月30日(火)10時30分~11時 0~3歳児と保護者 先5組 親子で座れる小さめのレジャーシート 11月16日9時30分から窓(☎)

### 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

\*②~⑤の申は11月11日9時30分から窓(☎は10時から)定員を超えた場合は抽選になります。参加時はマスクを着けてください ①子どもと若者のひろば 11月14日(日)13時~16時 18歳以下(未就学児は保護者同伴) ②あつまれ潮田キッズ! 12月12日(日)10時~12時 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 先20人 ③クリスマス飾り 11月30日(火)10時~12時 成人 先9人 ¥900円 持ハサミ、木工用接着剤 ④ペーパークラフトで千支作り 12月14日(火)10時~12時 成人 先10人 ¥100円 持カッター、筆記用具 ⑤お正月の寄せ植え 12月21日(火)10時~12時 成人 先10人 ¥2,500円 持園芸用手袋、エプロン、持ち帰り用袋 ⑥ランタンフェスタ(公園・地域共催事業) ▶新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします 12月18日(土)16時30分~19時30分 潮田公園内プールサイド

### 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

子育て中ママ応援! 馬場育児教室ポニー(予約制) 12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12組 持バスタオル 鶴見区赤ちゃん会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

### 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

水曜音楽会#66 卓上木琴とピアノで聴くラグタイム 令和4年2月9日(水) ①11時~12時 ②14時~15時 小学生以上 先各100人 ¥全席自由 前売500円、当日800円 12月8日 10時から窓(☎は14時から)  
ホップスコッチ すずき Hopscootch!の鈴木 絵望香が卓上木琴を演奏します



### 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銀幕ライブ~潮田の休日~『次郎長三国志第五部 甲州路殴り込み』 12月16日(木)13時~15時 成人 先20人 11月18日9時30分から窓(☎は19日から) ②ペイフィル冬のアンサンブルコンサート 12月19日(日)14時~15時15分 50人 持室内履き 11月13日9時30分から窓(☎は14日から) ③書道教室 12月25日(土)13時30分~16時 小学生 先10人 ¥400円 持習字道具 11月12日9時30分から窓(☎は13日から) ④潮田子育て相談 11月17日・24日、12月1日・8日の水曜日 ①10時から ②11時から 未就学児と保護者 先各11人 ⑤潮田けん玉道場 11月21日(日)10時~12時 先21人 ⑥潮田はなしのお宿 11月18日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者 先21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 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~ 11月16日(火)10時~12時 未就学児と保護者 先5組 ②ハグママフェスタ\*親子でたのしみ予約制ワークショップ▶ 共催:Hug Mama 12月12日(日)10時~14時 11月11日から



詳細・お申込みはこちら

### 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 第2・4月曜

①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 11月11日(木)11時~11時30分 未就学児と保護者 先10組 ②作ってあそぼう! 紙血ヨーヨー 11月13日(土)・14日(日)10時30分~16時 中学生以下 先各20人



絵を描いて自分だけのヨーヨーを作って遊べます

③おはなし会▶絵本、紙芝居、手遊びなど 11月17日(水)11時~11時20分 未就学児と保護者 先10組



ホームページはこちら

## 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 fax 510-1887

乳幼児健診	4か月児	11月16日、12月7日の火曜日8時50分~10時20分受付
	1歳6か月児	11月12日・19日、12月3日・10日の金曜日8時50分~10時20分受付
※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください	3歳児	11月11日・18日、12月2日・9日の木曜日12時50分~14時20分受付
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》		11月19日(金)13時30分~15時受付 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 11月11日(木)・30日(火)、12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 12月21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 12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 12月3日(金)受付①13:30~13:45②14:15~14:30 先各8組※個別対応 11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 11月11日(木)13時~14時~15時、11月15日(月)9時~10時~11時 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 12月7日(火)14時~16時 神奈川区役所 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	12月8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(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、鶴見公会堂天井改修 その他工事に伴う 休館について

令和4年6月1日~令和5年4月30日

令和4年6月1日から令和5年4月30日までの間、鶴見スポーツセンター、鶴見公会堂は天井改修その他工事を実施するため休館します。日ごろ鶴見スポーツセンター、鶴見公会堂をご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。※工事の進捗状況により休館期間が延びる場合があります

問 鶴見スポーツセンター  
☎584-5671 fax 584-5673  
問 鶴見公会堂  
☎583-1353 fax 583-1358



## 鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオヘルズ鶴見2階  
☎504-5619 fax 504-5616  
HP 鶴見区 社協 検索

善意銀行への寄付【8月9日~9月8日・敬称略】  
マルハン鶴見店、キッチン matsui、吉兆グループ

広報よこはま鶴見区版は  
こちらから

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  
こちらから



## 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