

戸塚区公式ツイッター



フォローしてね

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2021

No.287

9

▶戸塚区のいま (令和3年8月1日現在)

人 □ : 284,515 人

世帯数 : 123,359 世帯

とつかの街と大切な人を守るため

あなたのチカラを
消防団に!!



地域防災の要
戸塚消防団



▲心肺蘇生訓練

▲女性消防団員研修



▲資機材取扱訓練



▲放水訓練

消防団って…



普段は本業の仕事を持っている人が、火災や災害時に消火活動や救助活動を行って、地域を守っています

団長に聞いてみた 戸塚消防団のアレコレ



▲鈴木団長

Q:消防団員はどんな人がなれる?

戸塚区に在住、在勤、在学の18歳~70歳の人で、職種や性別は問いません。条件が満たされれば、外国籍の人もなることができます。戸塚消防団では2人の外国籍の団員が活躍しています。

Q:普段はどんなことをしている?

いろいろな災害をイメージした訓練のほか、地域の皆さんへの心肺蘇生法やAEDを活用した応急手当の普及、住宅への防火指導や広報活動など幅広い活動をしています。

Q:訓練が大変そうですが…

自分の予定に合わせて無理のない範囲で参加できますので、仕事をしている人でも大丈夫です。

子どもたちが安全で安心して暮らせる戸塚の街づくりに貢献できることもやりの一つです



▲大山さん

活動を通じて火災予防や応急手当に関する知識や技術が身に付くので、仕事や家庭でも役立ちます



▲小島さん

外出中に心肺停止状態の男性に遭遇したときに、AEDを使った応急手当で助けることができました



▲(左から) 石井さん 石川さん 古内さん



学生消防団員活動認証制度



1年以上継続的に消防団員として活動している大学生などが就職活動時に積極的に評価されるように消防庁が推進しています。就職活動時に市から証明書を発行しています。

消防団員募集集中!

安全で安心して暮らせる街と一緒に作っていく仲間を募集しています

区内在住、在勤、在学の18歳~70歳

入団申込はこちらから▶



問 戸塚消防署 (☎fax 881-0119)

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町 16-17

☎ 866-8484 fax 862-3054

HP 戸塚区役所 で 検索

▶9月の区役所土曜開庁日:11日・25日(毎月第2・4土曜)

開庁時間:9時~12時

取扱業務:戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付のみ)

(※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱や咳症状がある場合の来庁は見合わせてください。)

マイナンバーカードの受取は予約制です。

詳しくは▶



結核 ~過去の病気ではない! 日本の重大な感染症~

9月24日~30日は「結核予防週間」

どんな病気?

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。発病した人の咳とともに飛び散った結核菌を吸い込むことでうつる感染症です。早期に発見し、しっかりと治療すれば治ります。



結核から身を守る三原則!!



1 健康管理で結核予防!
「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」「禁煙」を心がけ、免疫力を高めましょう!



2 疑わしければすぐ受診!
痰のからむ咳や微熱、身体のだるさが2週間以上続いたら早めに受診しましょう!



3 定期健診で早期発見!
65歳以上の人は、1年に1回は胸部X線検査を受けましょう!

検診のお知らせ(要予約)

高齢者結核検診

~結核の早期発見のための検診です~

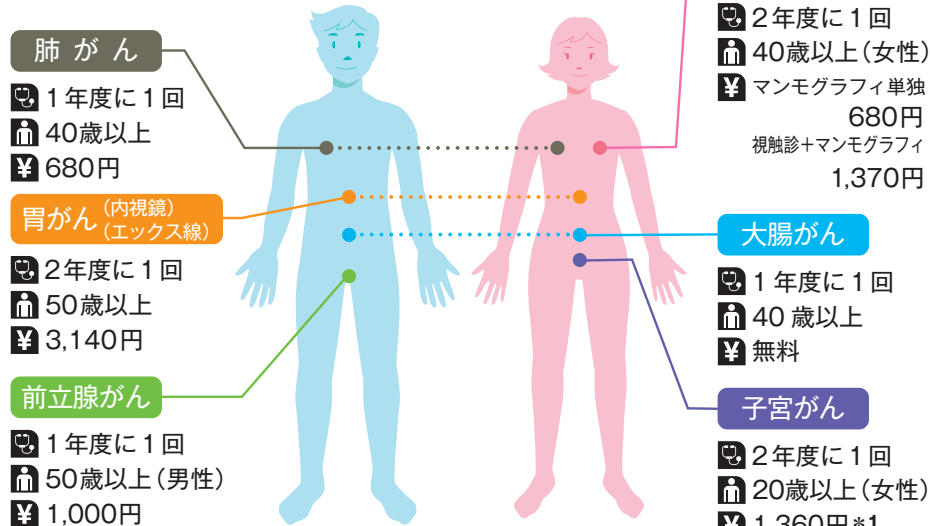
- 📅 9月30日(木)午前 (時間は予約の際にお伝えします)
- 📍 区役所5階健康相談室
- 👤 65歳以上:先着20人
- 📞 9月13日から☎で区役所健康づくり係へ(☎866-8426 ☎865-3963)
- ※検査当日に発熱や呼吸器症状のある人は受診できません。症状がある場合は医療機関へ
- ※肺や心臓の疾患で通院中の人や、1年以内に胸部X線検査を受けた人は受診できません
- ※健康保険証など年齢の分かるものをご持参ください
- ※マスクを着用のうえ、お越しください

受けていますか? がん検診

早く見つけば
高い確率で
治すことが
できます!

新型コロナウイルス感染症の感染を心配してがん検診受診の機会を逃していませんか?
受診を控えたために手遅れになる前に定期的ながん検診を受けましょう!

【検診の種類・内容】 📅 受診回数 📍 対象者 💰 費用



*1 子宮頸がん検診の際に医師が必要と判断した場合のみ、体がん検診も同時に行います。その際の費用は2,620円(頸がん+体がん)になります。
*2 がん検診の費用が免除になる人についてはお問い合わせください

申込



【受診の流れ】

受診券はありません!
直接ご予約ください

- ① 医療機関を探す
横浜市がん検診 検索
- ② 予約する
- ③ 受診する
- ④ 結果を受け取る



問合せ

けんしん専用ダイヤル
☎664-2606 ☎663-4469
*8時30分~17時15分
*日曜・祝日・年末年始を除く
*予約はできません



☎ 区役所健康づくり係 (☎866-8426 ☎865-3963)

健診・相談のお知らせ(要予約)

個別健康相談

- 健康相談: 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの予防法をアドバイス
- 禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

📅 9月24日(金)午前・28日(火)午後、10月1日(金)午前 📍 区役所5階健康相談室
📍 市内在住 申間 ☎か直接、区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 ☎865-3963)
※電話申込ができない人は、☎可(☎)と相談内容を記入) ※1人当たりの相談時間 1時間以内

あなたの周りに 気になる人はいませんか ~いのちを支えるためにできること~

9月は「自殺対策強化月間」です。
大切な人の命を守るために、周囲の人を少し気にかけてみてください。

【現状】

自殺者数は毎年減少傾向でしたが、昨年中は11年ぶりに前年を上回りました。特に10~20歳代の自殺死亡率が大きく上昇しています。
新型コロナウイルス感染症は、こころの健康にも大きな影響を及ぼしています。予測困難な事態が続く、こころが不安定になりやすい上、新しい生活様式により人と会う機会が減少し、孤独を感じやすい状況です。



- ① 気づく
悩みや問題を抱え、自殺に傾いている人は何らかのサインを出していることもあります。「周りの人が気づくこと」が大切です。
- ② 声をかける
悩み事は自分からは打ち明けにくいものです。悩んでいたり、普段と違う様子の人には、声をかけてみましょう。直接会えない場合は連絡してみましょう。
あなたの勇気ある声掛けが相手に話すきっかけを与えます。
- ③ 耳を傾ける
悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。じっくり耳を傾け、気持ちを受け止めることが大切です。
- ④ 相談窓口へつなぐ
自殺対策事業や市内のさまざまな相談窓口についてご案内しています。

HP 横浜市 生きる 検索

自殺対策
~生きる・つながる~支えあう、よこはま



▲相談窓口一覧

☎ 区役所障害者支援担当 (☎866-8465 ☎881-1755)


区役所からのお知らせ

マークの説明

🕒 日時・期間 🎤 講師・出演者 📍 会場 🧑 対象・定員 💰 費用 🏠 保育 🎒 持ち物 📄 申込み 📞 問合せ ☎ 電話番号 📠 ファクス番号 🏠 休館日
 📧 Eメール 🌐 ホームページ 📅 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面を明記してください。

📣 **お知らせ** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などが中止になる場合があります。また、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。

オリンピック出場が
小さな頃から
夢でした。🎉




祝金メダル
おめでとう!

きよはら なゆ
清原 奈侑選手
所属チーム: 日立サンディーバ

ソフトボール日本代表チームで 戸塚区ゆかりの選手が活躍!

所属チーム紹介



**日立ソフトボール部
日立サンディーバ**
スピードアンドパワーソフトボール
「Speed & Power Softball」をスローガンに、明るく楽しく元気に吉田町で活動している女子ソフトボールチームです。

少年野球から中学校でソフトボールに転向し、現在は、日立サンディーバの頭脳として、試合の流れを変えるプレーに挑み続ける。独特な配球により、投手の特長を最大限に引き出す選手として活躍する。

📞 866-8415 📠 864-1933

第15回戸塚区公園愛護会のついで
 ~「コロナ」に気をつけながら「みんな一緒に公園愛護活動」~
 ボランティアで公園の美化活動を行っている公園愛護会の活動などを紹介します。
第1部: 地域との関わりと活動事例3例
第2部: 講演「公園de健康づくり」
 🎤 健康運動指導士 黒田 恵美子氏
 🕒 10月3日(日) 13時~15時(12時30分開場) 📍 戸塚公会堂
 🧑 先着200人 📄 当日直接
 📍 戸塚土木事務所
 (☎881-1621 📠862-3501)
令和3年度第2回戸塚区環境問題講演会(テーマ別全3回)
 「身近な環境問題を真剣に考えてみませんか~地球温暖化を抑えるために、私たちにできる事~」
 🕒 10月9日(土) 13時~15時(12時30分開場)
 🎤 消費生活総合サポートセンター

消費生活アドバイザー 坂根 裕子氏
 📍 区役所8階大会議室AB
 🧑 区内在住、在勤、在学: 先着50人
 📄 9月11日からHP、📠、郵送(📄事項を記入)で区役所企画調整係へ(〒244-0003 戸塚町16-17 📞866-8327 📠862-3054)
新任・就労予定ケアマネジャー研修
 「ケアマネジャーとして知っておきたいこと」
 🕒 10月29日(金) 10時~11時30分
 📍 区役所8階大会議室B
 🧑 区内での就労が3年程度か、これから区内で1年以内に就労予定の有資格者
 📄 10月1日までに📞で深谷俣野地域ケアプラザか原宿地域ケアプラザへ(深谷俣野地域ケアプラザ 📞851-0121 📠851-0122)(原宿地域ケアプラザ 📞854-2291 📠854-2299)

薬草探索健康ウォーキング横浜
 約4.2kmの散策コースを歩きながら、各所で出会う薬草の説明を行います(雨天中止、小雨決行)。
 🎤 横浜市薬剤師会会員
 🕒 10月31日(日) 9時30分~12時30分
 📍 湘南台駅前~境川遊水地公園で野草など自然探索~横浜薬科大学
 🧑 市内在住、在勤、在学: 抽選20人
 💰 500円(保険料・資料代)
 📄 9月21日までに📠、はがき(参加者全員の📄事項と年齢、性別を記入)かHP(横浜市薬剤師会)で🔍検索)で、横浜市薬剤師会へ(必着)※不備があるものは無効※1グループ4人まで申込可(〒235-0007 磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター内横浜市薬剤師会事務局)
 📍 横浜市薬剤師会 (☎761-7840 📠754-3000)
 健康福祉局保健事業課 (☎671-2454 📠663-4469)

音楽イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定していた次のイベントは中止します。

♪区民広間コンサート
 🕒 9月18日(土) 12時~13時
 📍 区役所3階区民広間
 📍 区民広間コンサート運営委員会事務局(区役所地域活動係)
 (☎866-8416 📠864-1933)

♪とつかストリートライブ 夏フェス
 🕒 9月11日(土) 11時30分~18時
 📍 戸塚駅西口デッキ ほか
 📍 とつかストリートライブ運営委員会事務局(区役所地域活動係)
 (☎866-8416 📠864-1933)

戸塚区商店街スタンプラリー

開催期間 **10月1日(金)~31日(日)**
 応募用冊子配布場所 区役所、スタンプラリー参加店舗

大倉陶園
ブルーローズ
モーニングカップ&
ソーサーペアセット
2人

ブリヂストン
自転車
(ティービーワン)
1人

FRONTIER
+NITAI
横浜FC
選手サイン入り
キャップ&シャツ
2人

©1992Y.MARINOS
横浜F・マリノス
選手サイン入り
シャツ
2人

横浜 DeNA ベイスターズ
サイン入り色紙
10人

陸上メダリスト 朝原宣治氏
サイン入り色紙
2人

ポーラ
パンセド ブーケ
ボディシャンプー
2本セット
5人

ファンケル
無添加
メイクセット
10人

パタゴニア
アウトドアグッズと食料品
1人

おもてなし館
きじま本陣
お食事券1万円分
5人

横浜人形の家
横浜人形の家
ペアチケット
**5組
10人**

よこはま動物園ズーラシア
ペアチケット
(金沢動物園も利用可)
**5組
10人**

ロイヤルウイング
ランチバイキング
ペアチケット
**3組
6人**

東急プラザ戸塚
東急プラザ戸塚にて
使用可能な商品券500円分
20人

区内各商店会で
使用可能な商品券
3,000円分
16人

主催: 戸塚区役所 戸塚区商店街連合会
 協賛企業: 野村證券株式会社 戸塚支店 横浜銀行 戸塚支店
 湘南信用金庫 戸塚支店 静岡銀行 戸塚支店 かながわ信用金庫 原宿支店

📞 866-8411 📠 864-1933

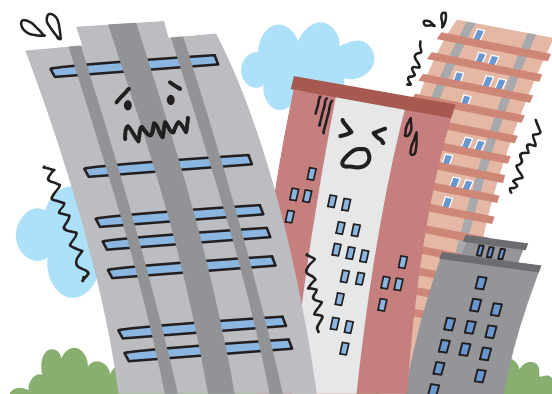
であい ふれあい ささえあい

第4期とつかハートプラン策定作業中!!

📞 866-8424 📠 865-3963

📄 詳細はこちら

区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)



区内の約半数の世帯がマンション住まい!

やっぱり自宅が一番! 今からでも遅くない、在宅避難生活のススメ!!

一般的にマンションは耐震性が高く、地震による倒壊の恐れが低いとされています。自宅に被害が無ければ、避難所に行く必要はありません。

災害時こそ住み慣れた自宅での避難生活が一番安心!

マンション住まいならではの避難生活にスポットをあてて、今からできる備えをご紹介します!

まずは!

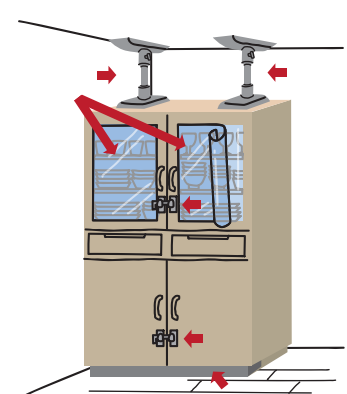
1 家の中でケガをしない! 命を守る!

過去に発生した地震では、家具類の転倒・落下や割れたガラス片でのけがの割合が高くなっています。住む階によっては地上よりも地震の揺れが大きくなることもあるため、家具などは必ず固定し、レイアウトも工夫しましょう。



家具類は動く・倒れる

家具類の対策が必要なのは分かっていますが、どの器具を選べばよいのかわからなくて、なかなか手をつけられない…そんなあなたに!



使用条件	小	器具の効果				大
揺れ幅	ストッパー式	ポール式	L型金具 (スライド式)	L型金具 (上向き取付け)	L型金具 (下向き取付け)	
揺れ高さ	マット式	チェーン式	プレート式			

家具、壁面や器具に十分な強度が必要

家具と天井に十分な強度が必要

ポール式は、ストッパー式やマット式との合わせワザで、大きな揺れにも耐えられます!

- 十分な強度がある天井や壁を選んで固定する。
- 家具のガラス扉にはガラス飛散防止フィルムを貼る。
- 寝る場所や座る場所にはなるべく家具を置かないようにする。

出典: 令和3年度版「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-」 東京消防庁

台所周りは危険がいっぱい

台所周りは、食器や包丁、重い冷蔵庫などがあり、飛んできたり、倒れたり危険がいっぱい。でも意外と対策を忘れがち…あなたの台所は大丈夫?



- 耐震ラッチで地震時の扉の開閉を防止する。
- 食器類の棚には粘着シートを敷き、食器の飛び出しを防止する。
- 台所カウンターに皿などの割れ物や刃物を置きっぱなしにしない。
- 冷蔵庫、電子レンジなどの家電製品も固定する。

これでまるわかり!!

令和3年度版「家具類等の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-」 東京消防庁 (P7~P12)



平成30年6月大阪北部地震によるマンション室内被害 (大阪市淀川区で震度5強) 出典: 奈良県マンション管理組合連合会 (平成30年7月発行)

そして!

2 在宅での生活を継続する!

建物は無事でも、停電や断水、給排水設備の故障などにより不自由な生活が長く続くこともあります。また、エレベーターの停止で水、食料の確保や外出に大きな影響が生じます。上の階に住む人ほど、日頃から備えを十分に行い、震災後は、なるべく外出をしなくても生活ができる準備をしておきましょう。

震災対策の基本の「き」

住み慣れた自宅で生活を継続するためにも水・食料の備蓄は必須です!

- 水 1日3リットル × 最低3日分 × 家族分
- 食料 普段から食べ慣れているものを多めにストック。食べたらず、買い足して補充 (ローリングストック)



マンショントイレ問題

マンションは給排水設備を共用しています。建物に大きな被害がなくても、外から見えない給排水設備は損傷していることもあります。無理にトイレを流すことで、もしかしたら別のお宅のトイレから汚水が逆流するということも…困らないためにもトイレパックの準備を必ずしておきましょう!

- トイレパック 1日5回排せつ × 最低3日分 × 家族分
- トイレトペーパー



災害時にも温かいご飯を食べたい

ガスが止まった時に欠かせないのがカセットコンロ。使い方次第でいろいろな調理ができます。お湯を沸かせれば、非常食も温かくておいしい!

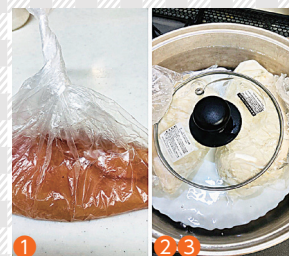
震災直後だって料理はつくれる!

冷蔵庫の中の食べ物をおいしく食べて元気100倍! ~ポリ袋調理~ 蒸し鶏



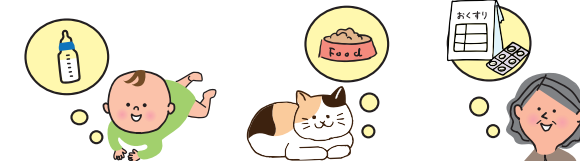
《材料》鶏胸肉、塩、砂糖、酒

- 1 ポリ袋に鶏肉を入れて調味料をもみ込み30分室温で寝かせる
- 2 沸騰したお湯で5分程度湯煎(鶏肉が全て浸かるよう落とし蓋)
- 3 火を止めて、鍋にふたをして1時間放置



自分に必要なものはなんだろう?

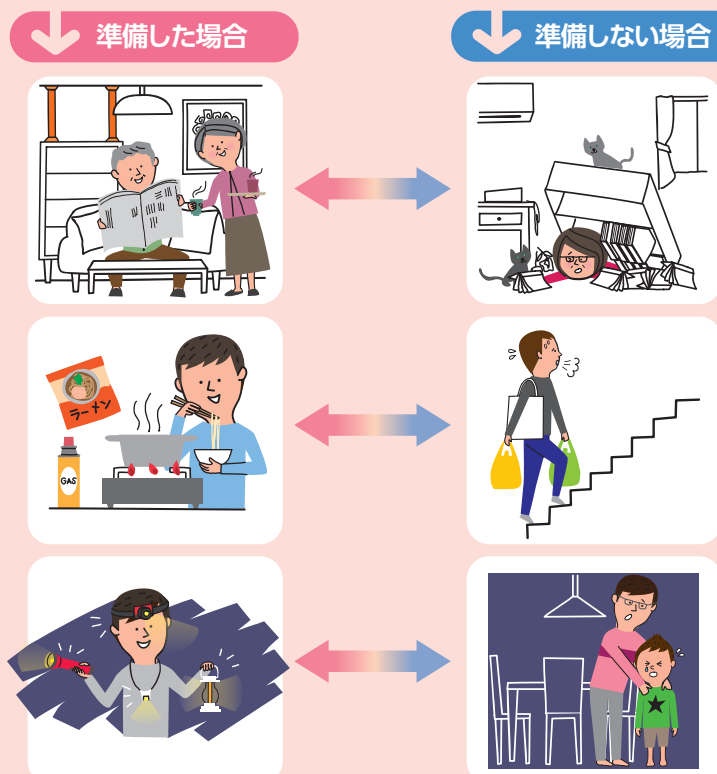
生活に必要なものは人それぞれ。「わが家の備えプロジェクト」を活用し、自分に必要なオリジナルの準備をしてみましょう。



わが家の備えプロジェクト ~うちの家族に必要な備蓄品はなに?~ 広報よこはま戸塚区版令和2年10月号 保存版→



備えあれば不安なし!



地域防災拠点はどこ

- ・倒壊、焼失などにより自宅に住めなくなった人の避難所
- ・災害情報や復興支援に関する情報などの提供場所
- ・水、食料などの物資配布場所

震災時に備え、地域防災拠点訓練に参加するなど、平常時からの連携が大切!



戸塚区地域防災アドバイザー派遣

自主防災組織の立ち上げやマンションに必要な防災の取組、訓練についての専門家からアドバイスを受けられます。(先着30件) 詳細はこちら→



防災を学べるウェブサイト (横浜市危機管理室学習コンテンツ)

動画でわかりやすく防災を学ぶことができます。地域防災拠点とマンションの連携や防災の取組にご活用ください。 詳細はこちら→



各施設から



●申込み・問合せは各施設へ ●発行月の11日以降のものを掲載 ●費用の記載がないものは無料 ●締切日必着
●必要事項 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面を明記してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの中止や開館時間に変更となる場合があります。詳細については、各施設にお問合せいただくようお願いします。

戸塚地区センター

〒244-0003 戸塚町127
☎ 862-9314 ☎ 862-9315
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●シニア向けスマートフォン無料体験教室

📅 10月6日(水)①10時～12時②14時～16時
👤 ①入門コース(スマホを持っていない70～80歳代)②初心者コース(スマホを便利に使いたい70～80歳代):抽選各10人
📎 持 当選のはがき、筆記用具、飲み物
📅 9月25日までに往復はがき(必要事項と年齢、コースを記入)で受付※スマホ貸出あり、②は持込可

📎 持 上履き、エプロン、三角巾、ふきん、手拭き、持ち帰り用の箱か袋
※材料に小麦粉・乳・卵を使います。

●大人のスイーツレシピ

季節のスイーツを作ります。
📅 10月9日(土)10時～13時
👤 先着9人
¥1,700円
📅 9月12日14時から☎で受付

●かんたん!おいしい!おやつづくり

『ハロウィンのカップケーキ』
📅 10月24日(日)10時～12時
👤 小学生:抽選9人※人数制限のため保護者の付き添い不可
¥800円
📅 9月18日10時～10月9日17時に☎か来館で受付

大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1
☎ 852-4111 ☎ 852-1541
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●オリンピックに学ぶバドミントン教室

経験者も初心者も、バドミントンの楽しみ方を学んで体を動かしましょう!
📅 10月25日、11月22日、12月13日、2022年1月24日、2月28日、3月28日(月)9時30分～11時45分
👤 先着20人
¥3,300円(全6回分)
📎 ラケット・運動靴・タオル・飲み物
📅 9月13日13時30分から☎か☎で受付

📅 9月11日13時30分から☎か☎で受付

●ふしぎ発見理科ひろば

リモコンを操作して車を前後左右にかじを切って走らせてみよう。
📅 10月23日(土)12時30分～14時30分
👤 先着20人(小学1、2年生は要保護者同伴)
¥500円
📎 作品を持ち帰るための袋

●卓球教室

レベルに合わせて練習をするので初心者から上級者まで参加できます!
📅 10月～2022年3月 第3土曜 9時30分～11時45分(11月は除く)
👤 小学生以上:先着50人
¥1,800円(全5回分、当日利用:1回400円)
📎 上履き・ラケット・タオル・飲み物

上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342
☎ 812-9494 ☎ 812-9199
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

📅 9月11日から☎か☎で受付

●かみやべ親子体操

広い体育室でボール・フラフープ・パルーンなどを使い、親子で遊びます。
📅 10月～12月 第2・4月曜 9時30分
👤 2、3歳児と保護者:先着30組
¥2,100円(全6回分)
📎 上履き・飲み物

●すくすく赤ちゃん体操

親子のふれあい遊びを楽しみます。親子の交流の場です。
📅 10月8日(金)①10時②11時
👤 0歳児(①ハイハイ前②ハイハイできる)と保護者:先着各5組
📎 バスタオル

●NPOの英語塾

教科書に合わせ、単語や文法などを勉強します。中学生はテスト対策も行います。
📅 10月8日・22日(金)①17時②18時
👤 ①小学5、6年生②中学生:先着各4人
📎 筆記用具

舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020
☎ 824-1915 ☎ 824-1925
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●ひらめき工作「木の実で作ろう!」

木の実や植物の種を使って自由な発想で工作します。
📅 10月9日(土)10時～11時30分
👤 小学生:先着12人
¥350円
📅 9月11日14時から☎で受付

●プロから学ぶ!舞岡マンガ教室～秋の2回連続講座～

「キャラクターの表情」、「4コマ漫画」の作画にトライしよう!
📅 10月2日(土)・3日(日)9時45分～11時30分
👤 小学3～6年生:先着10人
¥3,400円(全2回分)
📎 使い慣れた鉛筆、消しゴム
📅 9月11日14時から☎で受付

●井川里美の初級者のバドミントン教室

基本ストロークやメインのノック打ちなどを中心に講習を行います。
📅 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日(木)9時30分～11時30分
👤 先着18人
¥10,000円(全5回分)
📅 9月15日10時までに☎で受付

踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1
☎ 866-0100 ☎ 866-0101
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●のびのび親子体操(後期)

親子でふれあう体操や、遊具を使った運動を楽しみます。
📅 10月4日、11月1日、12月6日、2022年1月10日、2月14日、3月7日(月)10時～11時※2月は7日に変更の可能性あり
👤 2、3歳児と保護者:抽選30組
¥2,400円(全6回分)
📎 室内用運動靴(親子共)
📅 9月25日までに☎か来館で受付

●老いに負けない心と身体づくり～マインドフルネスヨガ入門～(後期)

自らの心と身体に意識を向け、セルフケアを実践します。
📅 10月～2022年3月 第1・3火曜 10

時～11時(1月3日は除く)
👤 60歳以上:抽選16人
¥4,400円(全11回分)
📎 ヨガマットかバスタオル
📅 9月25日までに☎か来館で受付

●思っている事を書いてみませんか～小説・日記・詩～

思っている事を整理し、わかりやすく表現するための文筆入門講座です。
📅 10月～2022年2月 第2土曜 15時～16時30分
👤 先着10人
¥2,500円(全5回分)
📎 筆記用具
📅 9月11日14時から☎で受付

とつか区民活動センター

〒245-0805 川上町91-1
モレラ東戸塚3階
☎ 825-6773 ☎ 825-6774
休 月曜

●やりたいことみつける!! ボランティアのいろは

ボランティアの入門講座をオンラインで開催します。
📅 10月10日(日)10時～11時30分
📎 自宅などZoomを使って参加できる場所
👤 Zoomを利用できる人:先着5人
📅 10月6日までに☎で受付

●わからないことをきいてみよう!スマホのひろば

スマホのカメラ・写真機能について
📅 10月6日(水)①10時②11時(各50分)
👤 スマホ初心者(文字入力ができる・シニア向けスマホ除く):先着各3人
¥500円
📎 スマホ、筆記用具
📅 当日9時30分から来館で受付

老人福祉センター戸塚柏桜荘

〒244-0003 戸塚町2304-5
☎ 865-3281 ☎ 865-3283
休 第3日曜

📍 市内在住の60歳以上:抽選
📎 住所・年齢が確認できるものとはがきを持参で来館受付

●単発講座(10～3月)

①座ってできるズンバ・ゴールド
上半身の運動でも、全身の血行促進につながります!
📅 第2火曜12時～13時(初回:10月12日)
👤 運動が久しぶりの人:15人
📅 9月11日～30日

②ズンバ・ゴールド
ラテン音楽に合わせて身体を動かし、普段使わない筋肉を鍛えませんか?
📅 第4火曜12時～13時(初回:10月26日)
👤 15人
📅 9月11日～30日

③ハッピー・リズム・フォークダンス(全6回)
初心者大歓迎。ストレッチで体をほぐして、ステップの練習をしましょう!
📅 第3土曜13時～14時(初回:10月16日)
👤 20人
📎 バスタオル、フェイスタオル、上履き、布手袋
📅 9月25日まで

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1
☎ 862-5052 ☎ 865-4671
休 第4木曜

📍 すべて☑あり(0歳2か月～未就学児、予約制、有料、4日前までに子どもの部屋へ☎862-4750(9時～16時30分木、日曜・祝日を除く))

●女性のための職場の人間関係・ハラスメント相談

職場の人間関係についてお話を伺い、あなたと一緒に考えます。
📅 10月23日(土)13時30分、14時30分、15時30分(各50分)
👤 女性:先着各1人
📅 9月11日9時から☎か☎で受付

●パソコン講座

📍 女性:先着各10人
📅 9月17日から☎か☎で受付(☎862-4496 火・金・土9時30分～12時、13時～15時30分)

①女性のためのパソコン講座～ワード初級～

2日間で定型文書とイラストを入れたチラシを作れるようになる!
📅 10月16日(土)・17日(日)10時～15時30分
¥11,000円(テキスト代含む)

②再就職・転職のためのパソコン講座

履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができます!」と書けるレベルに。
📅 10月20日(水)・21日(木)・22日(金)・25日(月)・26日(火)10時～15時30分
¥22,000円(テキスト代含む)

舞岡ふるさと村虹の家

〒244-0813 舞岡町2832
☎ 826-0700 ☎ 826-0749
休 火曜(祝日の場合翌日)

●秋の虫観察会(雨天中止)

舞岡ふるさと村で秋の虫を観察しよう。
📅 10月2日(土)9時30分～12時
👤 先着12人
📅 9月15日9時から☎で受付

●秋の自然観察会(雨天中止)

舞岡ふるさとの森を観察しよう。
📅 10月30日(土)9時30分～12時
👤 先着14人
📅 9月15日9時から☎で受付

●舞岡ふるさと村さつまいも掘り

📅 9月25日(土)～10月24日(日)9時30分～11時(月・火曜休み)
👤 30株以上掘り取る人※50株以上掘り取る人は候補日を複数お伝えください
¥5株700円(5株単位で受付)
入園料大人200円、子ども100円
📅 9月17日9時から☎で受付

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764
☎ ☎ 824-0107
休 第1・3月曜(祝日の場合翌日)

●稲刈り体験

📅 10月3日(日)13時～15時
👤 抽選:100人(小学生以下は要保護者同伴)
¥中学生以上:300円、小学生:200円
📅 9月21日までにはがき(必要事項と全員の名前・年齢(学年)を記入)で「稲刈り体験係」へ。※はがき1枚につき5人まで

●案山子まつり人気投票

手作りの案山子が田んぼに並びます。お気に入り投票しましょう。

マークの説明 日時・期間 講師・出演者 会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 電話番号 ファクス番号 休 休館日
Eメール HP ホームページ

また、各施設ご利用の際は、マスクの着用など、感染予防にご協力をお願いします。

9月18日(土)～10月17日(日) 9時～17時

戸塚区民文化センター さくらプラザ

〒244-0003 戸塚町16-17
☎ 866-2501 fax 866-2502
休 第2火曜

さくらプラザホール

●若林 顕:ショパンシリーズ【2020年度振替公演】

Vol.14 ロベルト・シューマンの夢と…
【曲目】バラード 第2番 op.38、幻想即興曲 op. 66 他

若林 顕(ピアノ) 11月5日(金)19時30分開演
¥全席指定 一般2,500円、学生1,500円
申 9月16日14時から受付

●秋のさくらプラザ寄席 庚寅長月の会・戸塚公演

戸塚区出身の柳家小せん師匠率いる、同期5人の落語会。

柳家小せん ほか 11月21日(日)13時30分開演
¥全席指定 一般3,500円、市民3,000円、早割2,800円、学生1,500円
申 9月24日14時から受付※早割は10月23日まで

●【共催】聖夜のトランペット クリスマス・スペシャル・コンサート

ハンガリー出身の一流奏者によるクリスマス・コンサート。

タマーシュ・パルファルヴィ(トランペット)ほか 12月17日(金)19時開演
¥全席指定 一般3,900円 申 9月21日9時から来館で受付

踊場公園 こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11
☎ fax 865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●ふれあい体操

親子でリズム遊びや体操を楽しもう♪

中村雅子 氏 10月13日(水)10時～10時45分(9時50分開場)
2、3歳児と保護者:10組(20人)※子ども1人につき大人1人の付き添いが必要。

持 飲み物、着替え(任意)

申 9月22日から来館で受付

南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13
☎ 865-5960 fax 860-0554

●なんとつカレッジ「災害時!家庭での対策」

自然災害に備え、今からでも遅くない安全対策を学びます。

9月27日(月)14時～15時30分

抽選20人 申 来館で受付

●らくらく介護教室

認知症や看護などについて学びます。

10月18日、11月1日・15日・29日

(月)14時～15時30分 老人福祉センター 戸塚柏桜荘

介護に興味がある人:抽選30人 申 来館で受付

公園情報

こども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1

☎ 811-8444 fax 812-5778

おひさまクラブ Ⅲ期

野遊び、クラフト、おやつ作り ほか

11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日・22日(水)14時～16時(全7回)

4歳以上の未就学児と保護者:抽選24組

¥2人1組7,700円(1人追加につき大人4,000円、子ども3,000円、3歳児以下300円)

申 9月24日～10月8日まで、往復はがき

(応募順、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、Eアドレスを記入)か、HPで受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127

☎ 862-9411 fax 871-6695 休 9月21日(火)(定例休館日)

今月のおしらせ

●ちっちゃなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせをします。

9月28日(火)①10時30分～11時②11時15分～11時45分

戸塚地区センター2階和室

0～3歳児と保護者:先着各8組

申 9月14日9時30分から来館かHPで受付



『火も包丁も使わない! 安心・安全クッキング〔4〕砂糖を使わないスイーツレシピ』

【著者】寺西恵里子/著

【発行者】新日本出版社

【発行年】令和2(2020)年



火も包丁も砂糖も使わずに、甘くておいしいお菓子が作れるって本当? 実は包丁の代わりにピーラーやはさみを使ったり、コンロの代わりに電子レンジや炊飯器を使うと、簡単にお菓子が作れるんですよ。

この本では「バナナクッキー」や「いちごオレゼリー」など、果物や野菜の甘さを生かしたお菓子を14種類紹介しています。食物アレルギーのある人には、置き換えレシピもあります。おうち時間にみんなでお菓子づくりを楽しんでみませんか?このシリーズは全部で4冊あります。

よこはま動物園ズーラシア

旭区上白根町1175-1

☎ 959-1000 fax 959-1450

9時30分～16時30分(入園は16時まで)

休 9月14日(火)

※入園には事前予約が必要です

村田園長のとっておき写真展

11月29日(月)まで

ホッキョクグマ水中ビュー

村田園長が園内で撮影した写真の中から、野生を感じられるとっておきの写真を展示します。また昨年に引き続き、園長の等身大パネルも設置します。

昨年の様子▶



金沢動物園

金沢区釜利谷東5-15-1

☎ 783-9100 fax 782-9972

9時30分～16時30分

(入園は16時まで)

休 毎週月曜(祝日の場合は翌日)

金沢動物園での思い出の写真を送ってください!

申 11月30日までに、写真プリントを郵送か、データをHP特設フォームから送信※詳細はHPをご覧ください。

金沢動物園内で撮影した思い出の写真とエピソードを募集中。ご応募いただいた写真とエピソードをもとに、2022年3月～5月(予定)に現飼育員が解説を加えた写真展を行います。※応募特典あり



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。その他の注意事項など、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

とつかに 広場



“あんよ”がまたの
小さなお子さん
でも大丈夫♡

外遊びでこころとからだ を育てよう!



地域の人たちと、
みんなで待っています。
間隔をあけて
感染対策も忘れずに!

歩けるように
なったら

～砂遊び～

砂や水は、予測できないさまざまな形に変わるから
こそ魅力的。わくわくすることがいっぱいです。

まずは、さわることから!
慣れてきたら、作ったり、こ
わしたりして遊ぼう!

大人と一緒に
おだんごや型ぬき
にも挑戦!

砂を入れたり、
こぼしたり…



●プリンなどの形に見立てて遊べるよ
うになり、ごっこ遊びにつながります



プリンですよー
いらっしやいませ

●考える・工夫する
ようになります

あそこの砂を使ったら、
もっと固いのができる
かも



握る力は、
このくらいが
ちょうどいい

お水をちょっと
入れると壊れ
にくくなる

とつか公園 あそび隊 2021

秋は絶好の外あそびの季節。親子
で公園で遊んだり、おさんぽに出か
けたりしてみましょ。今年も、区内
の色々な公園で『とつか公園あそび
隊』を開催します。ぜひ、遊びに来て
ください!

日程など詳細は
とつこの芽ホームページにて。



戸塚区地域子育て支援拠点 とつこの芽 (☎820-2885 fax 825-6885)



親子の コミュニケーション講座

毎日子育てを
頑張っている皆さん!

つい言いすぎて
いませんか。

講師: 前之園 由紀子氏
(ヘルスカウンセラー、精神保健福祉士)

講座では…

- 子どもに伝わる声のかけ方
- 親自身の気持ちを落ち着かせるヒント
- 脳科学の知識も交え紹介



- ① 幼児～低学年編 10月19日(火) 10時～12時
(概ね2歳以上の未就学児、小学校低学年の保護者)
- ② 思春期編 11月2日(火) 10時～12時 (思春期(小学校高学年～高校生)の保護者)
- 区役所5階健康診査室 先着各30人
- ① 9月28日～10月12日、② 10月14日～27日 区役所子ども家庭支援担当へ
- ① 先着10人 ② 先着5人 (原則2歳以上の未就学児)
- ※新型コロナウイルス感染症の流行状況によって開催を中止することがあります。

昨年度の 受講者の声



脳科学の視点
からの話で理
解が深まった。

子どもとの接し方
を考えるきっかけ
になった。



なんでも「いやいや」の幼児期、親子の関係が大きく変わる思春期。子どもの成長は嬉しいけれど、それぞれの時期の関わり方の難しさがあり、子育ての悩みは尽きないですね。いやいや期・思春期の子育てを、少し楽にしてみませんか。ストレスをためない子どもとの向き合い方について、学んでみましょう。

申問 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8469 fax 866-8473)

子どもの相談・教室

区役所5階 申問 9月13日から 区役所健康づくり係へ (☎866-8426～7 fax 865-3963)

乳幼児食生活相談(予約制) 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談

☎10月6日・20日(水)9時～11時 持 母子健康手帳

「離乳食教室」離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎10月20日(水)①13時30分②14時45分

区内在住の7～8か月児と保護者: 先着各10組 持 だっこひも

「はじめての歯びか教室」はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎10月15日(金)10時～11時30分

区内在住の4～6か月児と保護者: 先着18組

持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)



★とつかの写真募集中★ ※応募の際にいただいた個人情報は当事業のみに使用します。



編集後記

今の特集は“マンション防災”。
みなさんは備蓄できていますか。
最低3日分は用意しておきましょう
ね!(職員T)

編集・発行

区役所広報相談係
(☎866-8321 fax 862-3054)