

戸塚区公式ツイッター



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2021 No.290 12

戸塚区のいま (令和3年11月1日現在)  
人口: 284,406人  
世帯数: 123,361世帯

## ごみの分別 「間違えやすい」をピックアップ

あっ! そうだったの?...

わかっているつもりだけど...



正しい分別で「ごみ」から「資源」へ。年末の大掃除に向けて「おさらい」しましょう。

### プラスチック類

年末年始の収集は 本紙16ページへ

#### プラスチック製容器包装

マークが目印です (製品によっては入っていないものがあります)



「燃やすごみ」に 混じりやすい!!

商品を入れたものや 包んだもの

これもチェック!!



ペットボトルの「ふた」と 「ラベル」も分別してね。

中身が洗えるものは軽くゆすぐ。洗えないものは 使い切れればOK!

#### プラスチック類だけど燃やすごみ

マークがついていません

使うために 買ったものだよ



#### 缶・びん・ペットボトル

それぞれ分けずに同じ袋に入れて出してOK。



NG

例外!! これは「燃えないごみ」へ

化粧品・薬品のびん

#### 古紙(紙類)

ほとんどの紙はリサイクルできます!



NG

例外!! これは「燃やすごみ」へ

※匂いをついた紙 汚れた紙

#### 古布

洗濯して乾かしてから! 雨の日は出せません。



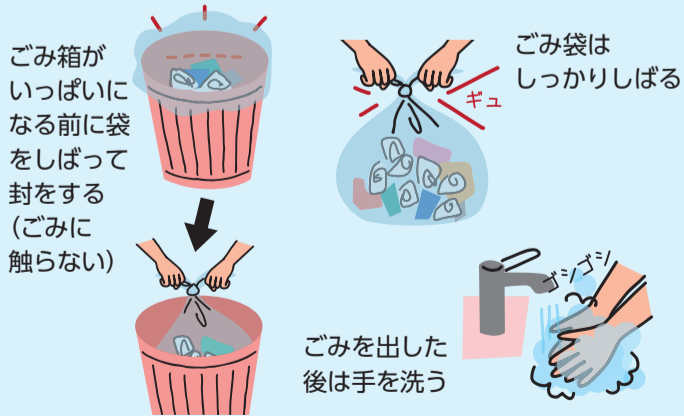
NG

例外!! これは「燃やすごみ」へ

※革製の服やダウンジャケット、綿が入っているもの。汚れていたり、破れたもの

#### ごみ出しトピック

##### 新型コロナウイルス・インフルエンザウイルスなどの感染症対策



ごみ箱がいっぱいになる前に袋をしばって封をする (ごみに触らない)

ごみ袋は しっかりしばる

ごみを出した後は手を洗う

#### 3R夢コラム

##### 食べきれない食品は「フードドライブ」へ

未使用食品を区社会福祉協議会やフードバンク団体を通じて、食品を必要としている人へお渡ししています。

###### ○受付できる食品

- ・未開封のもの (包装が破損していない)
- ・賞味期限が明記されていて 2か月以上残っているもの
- ・常温保存できるもの

###### ×受付できない食品

- ・野菜、果物などの生鮮食品
- ・冷蔵・冷凍食品
- ・お弁当、手づくり品
- ・商品説明が外国語のもの
- ・アルコール類



###### 受付場所

- 区役所 9階95番窓口 (戸塚町16-17) 8時45分~17時 ※土・日・祝日・年末年始を除く
- 資源循環局戸塚事務所 (川上町415-8) 9時~16時 ※11時30分~13時30分と日曜を除く
- 無印良品店舗
  - ・無印良品 東急プラザ戸塚 (戸塚町16-1 東急プラザ戸塚1階) 10時~20時
  - ・無印良品 オーラモール東戸塚 (品濃町537-1 オーラモール東戸塚店3階) 10時~20時

区役所資源化推進担当 (☎866-8411 fax864-1933)

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

12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▶

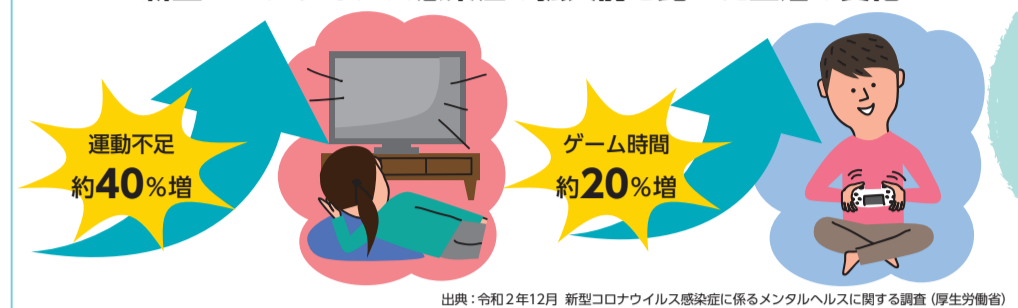




# コロナ禍の生活変化で からだを動かす機会が減っていませんか？

新型コロナウイルス感染症予防のために自宅で過ごす時間が増えると、運動量が減り、生活習慣病につながりやすくなります。「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「健康への影響」が懸念されます。

## 新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べた生活の変化



外出自粛により、日常生活での運動量が減少していることがわかりました。



## 感染対策しながら からだを動かそう

～転倒などを予防するためにも 家の中で何かを「しながら」～  
少しでも体を動かすことを意識しましょう！



### 動画でも紹介

戸塚区 健康づくり で 検索



6種類紹介しています

## 食生活・お口のケアも バランスよくしっかり栄養をとることや歯やお口の健康を保つことも大切です。



問 区役所健康づくり係 (☎866-8426 fax 865-3963)

# 「わたしのライフデザインノート」でこれからの暮らしを考えてみませんか？

「わたしのライフデザインノート」とは、戸塚区版エンディングノートのことです。皆さんの「これまで」を振り返り、「これから」の自分の思いを形にしていく方法について紹介します。エンディングノートを書いて、自分の思いを大切な人たちに伝えましょう。

### 【書き方のポイント】

#### ①わたしの「これまで」と「これから」

- ・ 人生の出来事や大切にしていることなど、自分と向き合いながら書いてみましょう。
- ・ 好きなことや嫌いなこと、取り組んでいること、やってみたいことを書いてみましょう。

これからどんなことをしようかな…

#### ②もしものときに備えて

- ・ 突然の事故や病気になったとき、どうしたいか、判断能力が低下したら誰に決めてもらいたいかを書いておくと良いでしょう。
- ・ 最後のお別れとなる葬儀について、自分の思いをつづっておきましょう。

介護や医療は誰に決めてもらおうかしら

保険や貯金は どうなっていたかな

どこで、もらえるの？

区役所2階9番窓口や 地域ケアプラザで ご説明のうえ、お渡ししています。

HPからもダウンロードできます▶



### (まとめ)

- ・ エンディングノートをきっかけに自分と向き合うこと、家族や親しい人と「これまで」・「これから」について、よく話をすることがとても大切です！
- ・ ノートを書いたこと、ノートがあることを身近な人に伝えておきましょう！

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8462 fax 881-1755)

## 戸塚の見守りの輪が広がっています～みまもりネット～

「みまもりネット」は、高齢者や障害のある人などが孤立せず、安心して暮らし続けられるよう、地域の皆さんや民間事業者が普段から緩やかな見守りを行うものです。皆さんの協力により、戸塚区の見守りの輪が広がっています！



気になる人がいたら、区役所または地域ケアプラザまで、どなたでもご連絡ください！  
※緊急時は直接、警察または消防へ連絡してください。



# 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。

## 環境講演会&-20℃での体験報告会

(第一部)環境講演会:「脱炭素革命への挑戦」～私たち市民に何ができるか～(第二部)北海道下川町での冬の体験キャンプ報告:冬の北海道下川町で体験したことや発見したことを子どもたちから報告  
 📅 2022年2月5日(土)13時30分～16時(受付13時)  
 📍 (第一部)NHKエンタープライズ エグゼクティブ・プロデューサー **京子氏** 📍 男女共同参画センター横浜 ホール 📍 先着170人 📄 ¥600円(中学生以下無料)  
 📅 12月13日から前田町町内会事務所に ☎️ (☎️827-2701 月～金曜 10時～12時30分)か男女共同参画センター横浜 📄 で受付  
 📍 あり(1歳半～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、祝日を除く)) 📍 川上地域エコ活動委員会



## 高嶋(☎️080-5040-6855) 横浜子育てサポートシステム 入会説明会(提供会員)

※「利用会員」希望の人も、こちらの説明会への参加が必要です。  
 地域の中で子育てのお手伝いをしてみませんか(活動の詳細は本紙12ページへ)。  
 📍 ①戸塚区地域子育て支援拠点「とつとの芽」(川上町)②戸塚区地域子育て支援拠点「とつとの芽サテライト」(上倉町)③区役所3階多目的スペース中  
 📅 ①2022年1月7日(金)②12月15日、2022年1月19日(水)③12月22日(水)、2022年1月28日(金)各10時30分～11時30分  
 📄 横浜子育てサポートシステム戸塚区支部(「とつとの芽」内)に ☎️ で受付(☎️ 443-5384、火～土曜(祝日除く)9時30分～17時)



**12月1日は世界エイズデー**  
 HIV/エイズについて正しい知識を持ちましょう! 早期に発見すれば発病を防ぐことができます! **匿名でHIV検査を実施しています。** 📅 隔週水曜 10時～11時(予約制)  
 📍 区役所健康づくり係 (☎️866-8426～7 fax 865-3963)

**令和4年戸塚区消防出初式中止のお知らせ**  
 令和4年戸塚区消防出初式については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止とします(出初式に代わる動画を制作し、2022年1月4日にYouTubeで配信)  
 📍 戸塚消防署 (☎️ fax 881-0119)

**戸塚税務署からのお知らせ**  
**確定申告は e-Tax で便利に!**  
 ～ e-Taxの使い方、紹介します～  
 e-Taxを利用するためのIDとパスワードの出張発行も行います。  
 📅 12月14日(火)・15日(水)10時～15時  
 📍 区役所7階 税務課会議室  
 📄 本人確認書類(運転免許証など)  
 ※必ず申告する本人がお越しください。📄 確定申告で 🔍 検索  
 📍 戸塚税務署 (☎️863-0011)

**Withコロナ 戸塚区版 Go Totsuka 商店街ウインターチャンス**  
**区内のお店でお買い物をして戸塚区の商店街を応援しよう!**  
 区内商店街加盟店舗でお買い物をして、レシートを送ろう!  
 📅 12月15日(水)～2022年2月15日(火)  
 📄 ①応募フォームに **必要事項**を入力し、レシートの画像を添付して応募  
 ②加盟店舗にある応募用紙に **必要事項**を記入し、レシートを添付して郵送で区役所地域活動係へ(〒244-0003 戸塚町16-17)  
 📄 抽選で素敵な商品プレゼント!  
 今治タオル ×50人 📄 クッキー詰め合わせ ×50人  
 📄 参加店舗など詳しくはこちら  
 📄 本紙2ページの「レシ活チャレンジ」もチェック!  
 📍 区役所地域活動係 (☎️866-8413 fax 864-1933)

**音楽**  
 区では、活気に満ちた魅力あるまちづくりのため、区民の皆さんに音楽に親しんでもらう機会や、音楽活動をしている人へ演奏する場を提供しています。  
**♪「音楽交流広場 クリスマスコンサート」参加者募集**  
 見て楽しい・聴いて楽しい・楽器を触って、一緒に演奏♪  
 【曲目】ジングルベル、サンタが街にやってくる ほか  
 📄 【出演】打楽器コンサートグループ・あしあと  
 📅 12月23日(木)11時～12時(10時30分開場)  
 📍 戸塚公会堂 📄 子育て中の保護者と子ども:先着50組(保護者1人、子ども2人まで)  
 📄 ①12月11日9時30分から区 📄 か2次元コードから受付  
 📍 区役所地域活動係 (☎️866-8416 fax 864-1933)  
 ▼詳細はこちら

**毎月第3土曜日は、とつか音楽の日♪**  
**戸塚駅周辺で2つの音楽イベントを開催**  
**♪区民広間コンサート**  
 区内で活動している天優(民族音楽)と戸塚ケーナ同好会(フォルクローレ)の発表を行います。  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、客席数の制限をします。  
 📅 12月18日(土)12時～13時(11時から整理券配布。先着36人) 📄 区役所3階区民広間 📄 当日直接  
 📍 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 fax 864-1933)  
**♪とつかストリートライブ**  
 ストリートミュージシャンによるライブを開催。  
 📅 12月18日(土)12時以降(出演者数により変更あり。決まり次第、📄 で公開) 📍 戸塚駅西口ペDESTリアンデッキ 📄 当日直接  
 📍 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 fax 864-1933) 📄 「とつかストリートライブ」▶

**年末年始の急な病気やけが**  
 今受診できる病院・診療所は? 📄 すぐに受診した方がいいか...  
 の相談ができる  
**横浜市救急相談センター #7119**  
 または045-232-7119  
**戸塚休日急患診療所(内科・小児科)**  
 戸塚町4141-1  
 📅 日曜、祝日、年末年始(12月30日～2022年1月3日) 10時～16時(9時45分から受付)  
 ☎️ 861-3335  
 ※本紙16ページもご覧ください

**戸塚区内で活躍する 女子スポーツチームを紹介!!**  
**YOKOHAMA TKM**  
 いつも応援ありがとうございます。12月から女子ラグビー15人制の関東大会が始まります。全国大会への切符を手に入れるために、日々ハードな練習に取り組んできました。皆さんの応援を力に、一戦必勝で挑みます。  
 7人制: SO(スタンドオフ) SH(スクラムハーフ)  
 15人制: SH(スクラムハーフ)  
 にい ひらき 新原 響 選手  
 📄 公式ホームページ  
 📍 区役所地域活動係 (☎️866-8415 fax 864-1933)

**実際の事例**  
 新聞がたまっていて心配だなあ → 新聞店です。心配な方がいるのですが... → 何か様子を知っていますか? → 地域ケアプラザ → 入院中のご無事です。 → 心配してくれて、ありがとうございます!  
 📍 区役所高齢・障害係 (☎️866-8429 fax 881-1755)



### とつかの魅力 森・公園・畑

区内には大小200か所以上の公園や森があり、緑豊か。農地面積は横浜スタジアム約80個分(約280ヘクタール)の大きさを誇ります。



▲「上矢部ふれあいの樹林」の竹林広場。戸塚駅の近くであることを忘れてしまいそうです。



▲「舞岡ふるさとの森」から「舞岡公園」一帯は昔ながらの里山風景が残ります。



▲「戸塚西公園」にあるローラーすべり台はスリル満点で楽しめます。

### 地域の団体 名瀬谷戸の会

昔話に出てくるような里山の情景のもと、地域住民の皆さんとともに里山保全活動での発見、不思議、そして感動を楽しんでいます。四季折々の里山の姿をぜひ感じてみてください。



会長 中野 真次氏

### とつかの魅力 柏尾川をはじめとする川・池・滝

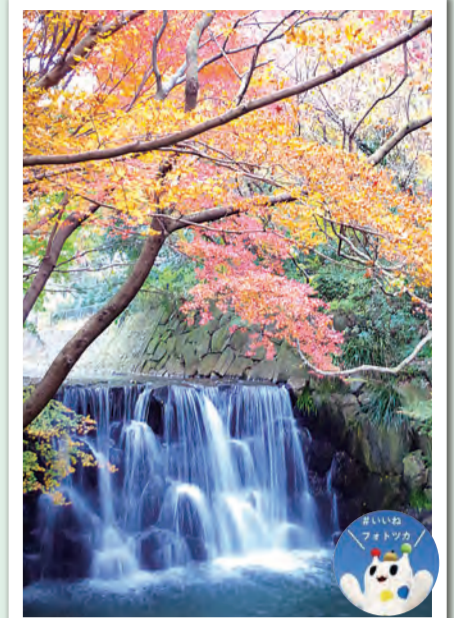
区内には、柏尾川や名瀬川、舞岡川などさまざまな川があり、特に柏尾川には、遊歩道が整備され、誰でも散歩することができます。川のほかに、池や滝など水のある風景に出会えます。



▲池の周りを散歩したり、水に親しめる「谷矢部池公園」。竹灯籠の明かりにつつまれる幻想的なイベントが年に一度、開催されます。



▲区を縦断する「柏尾川」。フナやメダカなどが生息しているほか、時には「カワセミ」の姿も。



▲「まさがりが淵市民の森」では民話に残る伝説の滝を見ることができます。

### とつかの魅力 ミズキンバイ

日当たりの良い柏尾川中洲やほとりなどで6月頃から花開きます。神奈川県・千葉県・高知県・宮崎県だけで見られ、絶滅危惧種に指定されている貴重な花です。



◀街中の川で「ミズキンバイ」が自然に生えているのは、ここ柏尾川だけ。

特集

## 「とつか」の魅力を 知り尽くせ

～ウナシーの6色の斑点に隠された秘密～

平戸地区を中心に「浜なし」を生産!



区内には「牛」を扱う畜産農家数が4戸!

【ウナシーのプロフィール】  
区制70周年を記念し、ウシとナシからデザインされました!

2009年5月10日生 特技:どこでも寝る

### とつかの魅力 お札まき

八坂神社を舞台に江戸時代から続くとされる横浜市の無形民俗文化財に指定された行事。女装した氏子たちが歌いながら五色のお札をうちわであおぎ、上空へまきます。



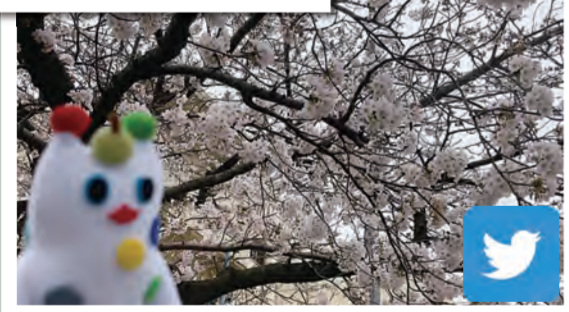
◀2015年当時の「お札まき」の様子。例年7月14日に八坂神社を舞台に開催します。

### とつかの魅力 桜・ハム

柏尾川沿道の桜並木は桜の名所として知られています。また、戸塚区は明治時代に日本人によって初めてハムが製造・販売された地でもあります。



◀俣野公園内の「桜」  
▼柏尾川沿道の「桜」



### 地域の団体 戸塚桜セーバー

桜がある柏尾川の風景を未来に残すための保全活動をしています。柏尾川の春は淡紅色のオカメザクラに始まり、ソメイヨシノ、八重桜へと開花が進みます。新緑・紅葉も美しい桜並木です。



会長 阪間 隆氏



◀戸塚桜セーバーHP  
日頃の活動を紹介しています



◀年間を通して柏尾川付近を中心に活動。3月下旬～4月上旬にかけて、ピンク色に花開きます。

### とつかの魅力 一里塚・大わらじ・東海道

戸塚は、江戸時代に東海道の宿場町として栄えました。県の指定史跡名勝天然記念物である品濃一里塚を含め、区内には一里塚が3か所あります。また、南谷戸の大わらじは横浜市地域有形民俗文化財に登録されています。

▶全長3.5mの「大わらじ」。大正時代の頃から「大わらじ」を奉納するようになり、名物となった。

▼距離の目安、休憩所として活用された「品濃一里塚」



会長 根岸 正夫氏

### 地域の団体 戸塚見聞楽会

「見て」「知って」「楽しむ」をモットーに、市民の皆さんに戸塚の魅力・歴史の普及活動をしています。旧東海道沿いに設置している案内標識に従って、実際に歩いてみるのがおすすめです。

### とつかの魅力ワールドへ

GO!!



Instagram

### 区公式Instagram (SNS)

区の魅力を写真をメインでご紹介! あなたの知らない「とつか」に出会えるかも...



Twitter

### 区公式Twitter (SNS)

区の行政情報発信がメインですが、ウナシーがとつかの魅力を紹介することも!



誰でも使える!

### とつかフォトコレクション (HP)

区役所が持っている魅力ある貴重な写真を公開中!






# 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の変更となる場合があります。詳細については、各施設にお問い合わ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)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)

●赤ちゃんピクス(0歳児)  
ベビーマッサージなどで親子で触れ合います。  
🕒 2022年1月11日(火)①9時30分②10時30分  
👤 ①ハイハイ前(首がすわっている)0歳児と保護者②ハイハイ後またはお座りができる0歳児と保護者:抽選各5組  
💰 300円 持 バスタオル  
📅 12月11日10時~12月24日17時にHP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)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)

📌 12月11日13時30分から☎かHPで受付

●ふしぎ発見理科ひろば  
プログラミングロボットを作ってみよう!  
🕒 2022年1月22日(土)12時30分~14時30分  
👤 小学生(小学1・2年生は要保護者同伴):先着20人  
💰 600円 持 持ち帰り袋  
●こども絵巻ずし  
切り口に花などの図柄がでる「絵巻ずし」を作しましょう。  
🕒 2022年1月30日(日)①9時30分~11時30分②12時30分~14時30分  
👤 小学生(小学1・2年生は要保護者同伴):先着各8人  
💰 800円 持 マスク、エプロン、三角巾、スリッパ、手拭き、布巾


## 東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4   
☎ 825-1161 ☎ 825-1162  
休 第2月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)

📌 12月11日13時30分から☎で受付

●椅子に座って楽しく運動  
椅子に座ったままストレッチやリズムダンスを中心に体を動かします。  
🕒 2022年1月13日・20日・27日(木)10時~11時  
👤 先着15人  
💰 1,500円(全3回分)  
持 運動靴、タオル、飲み物  
●ちいさな・ちいさなおはなしかい  
地域の読み聞かせボランティア団体による絵本の読み聞かせ。  
🕒 2022年1月16日(日)①10時~10時30分②11時~11時30分  
👤 ①0歳~概ね3歳児と保護者②概ね4歳児~小学2年生と保護者:先着各20人

## 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)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)


📌 12月11日から☎かHPで受付

●人気講師のお菓子作り

バレンタインのチョコケーキ「カイザーショコラ」を作り、持ち帰ります。

🕒 2022年1月20日(木)9時30分  
👤 先着9人  
💰 1,600円 持 エプロン、三角巾、持ち帰りの容器  
●女性のための骨盤エクササイズ  
ストレッチと体操で骨盤を整えます。  
🕒 2022年1月21日、2月18日、3月18日(金)10時  
👤 先着12人(子ども同伴可)  
💰 1,800円(全3回分)

## 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)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)

📌 12月11日14時から☎で受付

●使ってみよう!舞岡スマホ教室入門編&中級編  
それぞれのレベルに合わせて、より便利に使えるように丁寧に教えます。  
🕒 2022年1月14日(金)①入門編:10時~12時、②中級編:14時~16時  
👤 先着各15人 持 筆記用具、飲み物、スマートフォン(貸出あり)

●思わず食べたくなる♪食品サンプルで可愛いパフェ作り  
食品サンプル樹脂を使って人気の講師と一緒に作りましょう。  
🕒 2022年1月22日(土)10時~11時30分  
👤 小学生以上(小学1・2年生は要保護者同伴):先着15人  
💰 1,300円 持 飲み物、持ち帰り袋


## 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)、12月28日(火)~2022年1月4日(火)

●親子で楽しくリトミックⅢ期  
音楽・リズム運動とふれあいや交流を楽しみながら、心と身体を育みます。  
🕒 2022年1月~3月第2・4金曜(2月11日は除く)①1歳児:9時45分②2歳児:10時45分  
👤 1~2歳児と保護者:抽選各25組  
💰 1,500円(全5回分)  
持 室内用運動靴(保護者も必要) 12月5日までにHPか来館で受付

●星空さんぽ  
戸塚から望遠鏡で見た星などの解説を、Zoomで各家庭に配信します。  
🕒 2022年1月15日・22日(土)18時30分~20時  
👤 Zoomを利用できる小学4年生以上:抽選10組  
💰 300円(全2回分) 12月14日までにHPか来館で受付

## 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、12月29日(水)~2022年1月3日(月)

●気軽に相談できるスマホの学び場  
📌 500円 持 スマートフォン、筆記用具

①初心者のためのスマホワンポイントアドバイス~操作でわからないことについて、1対1で相談にのります~


🕒 12月22日(水)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各回20分)  
👤 スマートフォン初心者:先着各1人  
📅 12月15日9時から☎で受付

②わからないことをきいてみよう!スマホのひろば~カメラ・写真機能~

🕒 2022年1月12日(水)10時、11時(各回50分)  
👤 文字入力ができるスマートフォン初心者(シニア向けスマートフォンを除く):先着各3人  
📅 2022年1月5日9時から☎で受付

●ボランティア活動を始めませんか?  
「地域で何か始めたい」と思ったら、ぜひご相談ください(事前予約、対面の相談は1時間以内)。  
☎、☎、☎で受付  
📧 staff@totsuka-kumin-center.jp

## 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、12月28日(火)~2022年1月4日(火)


●内科医から見たシリーズ「ストレスと帯状疱疹」

50歳以上の発症率が急増します。原因、合併症を知り、早期治療が大切です。  
🕒 2022年1月27日(木)10時~12時  
👤 先着25人  
📅 12月11日から☎か来館で受付

●肩のこらない「歴史」を聴く会(全3回)  
歴史をこれから好きになる人も大歓迎(協力:柏史会)

🕒 2022年1月19日、2月2日・16日(水)9時30分~11時20分  
👤 市内在住の60歳以上:抽選10人  
📅 12月25日までに住所・年齢が確認できるものとかがきを持参で来館受付

## 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、12月29日(水)~2022年1月3日(月)

📌 12月15日からHPで受付


●はたらく女性のためのストレスケア&マインドフルネス

さまざまなストレスに対して、自分でできるポディーワークを使ったケアをご紹介します。  
🕒 2022年1月15日・22日(土)10時~11時30分  
👤 女性:先着16人  
💰 2,000円(全2回) 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))

●無料アプリで簡単!商品PR動画作成入門

自分のビジネスを動画で紹介したい初心者向けのオンラインセミナーです。  
🕒 2022年1月15日(土)13時30分~15時  
👤 女性:先着30人  
💰 1,500円

## 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)、12月28日(火)~2022年1月5日(水)


●味噌づくり教室

🕒 2022年1月29日(土)①9時30分~12時、②13時30分~16時、2022年1月30日(日)③9時30分~12時、④13時30分~16時※各実施日の前日に豆洗いあり(16時15分~17時の間で10分程度)  
👤 中学生以上:抽選各12人  
💰 4,200円  
持 味噌を仕込む容器 12月25日までに往復はがきかHPで受付

●入門バードウォッチング(雨天中止)

🕒 2022年1月22日(土)9時30分~12時  
👤 先着14人  
📅 12月15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)、12月29日(水)~2022年1月4日(火)


●竹細工~和風作りと風揚げ~

🕒 2022年1月23日(日)9時30分~15時  
👤 抽選15人(小学生以下は要保護者同伴)  
💰 1個900円 持 昼食  
📅 2022年1月11日までに往復はがきに必要事項、返信先住所、全員の氏名、年齢(学年)、作る個数(上限は申込人数)を記入※一枚の往復はがきに5人まで

●子ども書初め会  
古民家に飾る書初めを書きましょう。

🕒 2022年1月5日(水)①9時30分②10時30分③13時30分  
👤 小学生(要保護者同伴):先着各4人  
📅 12月11日9時から☎か来館で受付

## 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 ☎ 866-2502  
休 第2火曜、12月29日(水)~2022年1月3日(月)(12月28日は17時閉館)

●シンポジウム「区民文化センターには何が出来る?」

コロナ禍以降の文化施設を地域のコミュニティの事例から考える討論会。

👤 西智弘、森祐美子、鬼木和浩、【モデレーター】小川智紀  
🕒 2022年2月5日(土)14時~15時40分(13時30分開場)  
👤 リハーサル室  
👤 20人(未就学児入場不可)  
📅 12月12日14時から☎で受付

●ザ・ニューズペーパーLIVE2022

社会風刺コント集団が日々刻々と変わるニュースを素材に舞台化する。  
🕒 2022年3月26日(土)①14時開演(13時30分開場)②17時30分開演(17時開場)  
👤 ホール  
💰 全席指定各回4,800円(未就学児入場不可)  
📅 12月17日10時から来館で受付




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 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。

### 踊場公園こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11  
 ☎ 865-5869  
 休 第3月曜(祝日の場合翌日) 12月29日(水)～2022年1月3日(月)



●ふれあい体操  
 親子でリズム遊びや体操を楽しみましょう♪  
 ㊟ 2022年1月12日(水) 10時～10時45分(9時50分開場) ㊦ 2、3歳児と保護者:先着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 マスク、飲み物、着替え(任意)  
 申 12月22日から来館で受付

### 東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805 川上町4-4  
 ☎ 826-0925 ☎ 824-8615  
 休 第2月曜、12月29日(水)～2022年1月3日(月)

●読み聞かせボランティア講座(2回)  
 0歳～3歳児向けの読み聞かせ、わらべ歌を学びます。  
 ㊟ 戸塚図書館司書 ㊟ 2022年1月18日、2月1日(火) 10時～11時30分  
 ㊦ ボランティア活動に興味のある人(原則全2回受講):先着15人 持 上履き、飲み物 申 12月11日から☎か来館で受付  
 ●スマートフォンを使ってみよう!チャレンジ編  
 ①基礎+LINE講座 ②基礎+QR決済  
 ㊟ ①2022年1月7日(金) 15時～17時 ②2022年1月31日(月) 15時～17時 ㊦ 概ね60歳以上のスマホ初心者:抽選各20人 持 マスク、上履き、飲み物 申 12月15日10時から☎か来館で受付

### 南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13  
 ☎ 865-5960 ☎ 860-0554  
 休 12月29日(水)～2022年1月3日(月)

●子育て支援「みんな大好き」  
 2階多目的ホールを開放します。  
 ㊟ 12月25日(土) 9時～11時 ㊦ 未就学児と保護者 ※毎月第2・第4土曜に開催しています!

### 名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14  
 ☎ 815-2011 ☎ 815-2014  
 休 第1日曜、12月29日(水)～2022年1月3日(月)

●ラジオ体操で健康づくり～in名瀬町第一公園(スポーツ公園)～  
 ㊟ 毎週火・金曜 8時30分※雨天中止  
 ●ラジオ体操で健康づくり～in名瀬町第三公園～  
 ㊟ 毎週木曜 8時30分※雨天の場合は翌日金曜。※ラジオ体操後に太極拳も行っていきます。  
 ●ラジオ体操で健康づくり～名瀬町第一公園(たかの台)～  
 ㊟ 毎週月曜 8時※雨天中止


### 公園情報

子ども自然公園青少年野外活動センター  
 旭区大池町65-1  
 ☎ 811-8444 ☎ 812-5778  
 休 12月27日(月)～2022年1月5日(水)  
**デジカメテクニック D**  
 デジタルカメラの基本操作と生物や風景を美しく写すテクニックを学ぶ。  
 ㊟ 2022年1月29日(土) 9時30分～12時  
 ㊦ 小学5年生以上:抽選10人 料 1,000円  
 申 12月11日～24日に☎か往復はがき(必要事項、年齢(学年)、☎アドレスを記入)で受付

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 ☎ 871-6695  
 休 12月20日(月)(定例休館日) / 12月29日(水)～2022年1月3日(月)  
 (12月28日は17時閉館、1月4日は12時～17時開館)

暮らしの中に本のひととき  
**ブックタイム**  
 Book Time



### すごいエスカレーター

ふだん何気なく乗っているエスカレーター、「どれも同じと思いませんか?」でも、手すりの形や、プレート(乗り口にある銀色の板)の柄、欄干の形状など、実はバラエティに富んでいます。  
 この本では、日本全国の選りすぐりのエスカレーターを、エスカレーターマニアである著者が注目ポイントとともに紹介します。横浜からは「スパイラルの聖地」としてランドマークプラザが紹介されるほか、「威風堂々」なエスカレーター、「大空間へ躍り出る」エスカレーターも登場。  
 これを読んだら、エスカレーターを見る目がちょっと変わりますよ!

【書名】すごいエスカレーター  
 【著者】田村美葉/著  
 【発行者】エクスマレッジ  
 【発行年】令和2(2020)年

### 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。  
 ㊟ 12月21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 12月14日9時30分から戸塚図書館4番カウンターか☎で受付

### よこはま動物園ズーラシア

旭区上白根町1175-1  
 ☎ 959-1000 ☎ 959-1450  
 ㊟ 9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
 休 毎週火曜、12月29日(水)～2022年1月1日(祝・土)※入園には事前予約が必要です。



### 金沢動物園

金沢区釜利谷東5-15-1  
 ☎ 783-9100 ☎ 782-9972  
 ㊟ 9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
 休 毎週月曜、12月29日(水)～2022年1月1日(祝・土)



### ハッピークリスマスinズーラシア

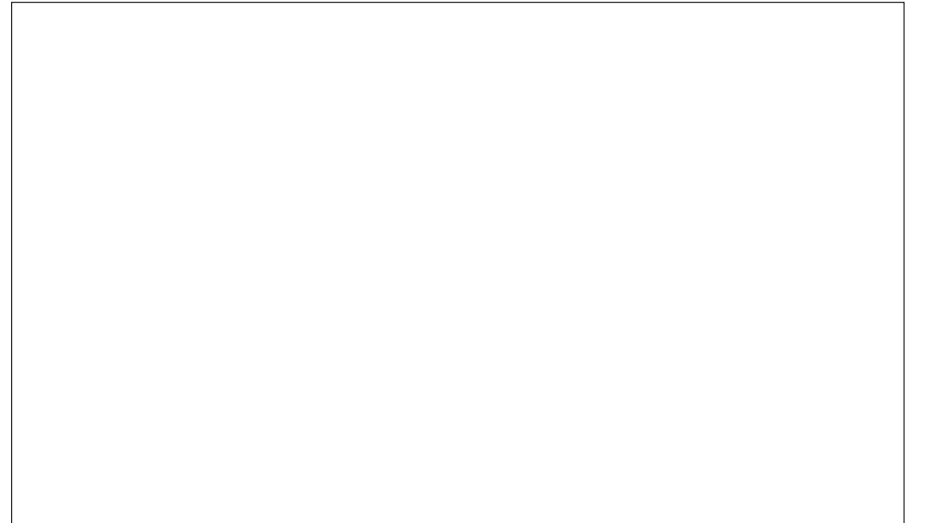
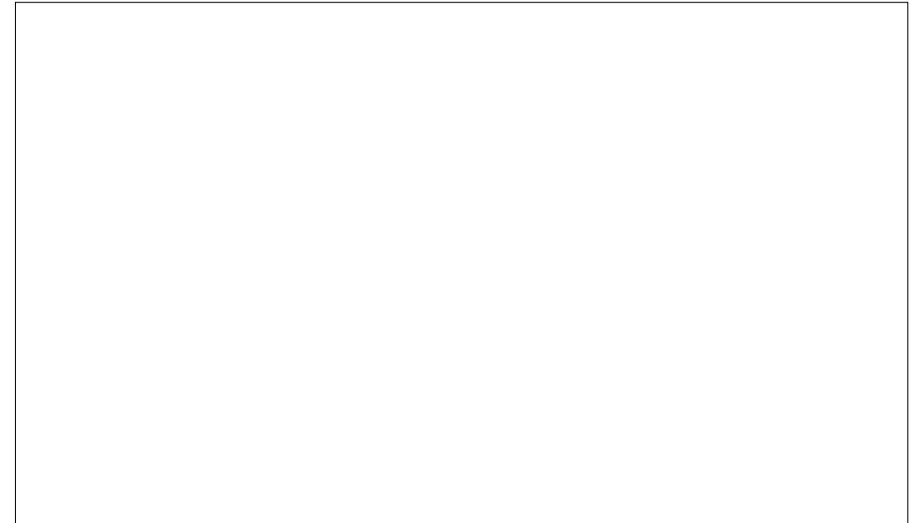
㊟ 12月23日(木)～26日(日)  
 料 入園料のみ※工作教室は有料  
 園内各所にクリスマスの装飾をします。また、動物たちへクリスマスならではの餌をプレゼントする特別ガイド(23～24日)や、松ぼっくりでクリスマスツリーを作る工作教室(25～26日)を実施します。  
 ※画像は去年のもの



### クリスマスの気分を動物園でも

㊟ 12月25日(土)まで  
 ※詳細は☎をご覧ください。  
 なかよしトンネルなどにクリスマスの装飾が登場。動物園でもクリスマスの華やぎをお楽しみください。  
 ※画像は去年のもの







# とつかに広場 活用しよう!



子育て家庭を応援したい!

## 横浜子育てサポートシステム

保育園の送迎をお願いしたい!

用事や外出のとき、子どもを預けたい...



横浜子育てサポートシステムとは、会員制の有償のささえあい活動です。地域ぐるみで、安心して子育てができる環境を作ることを目的としています。

### サポートの仕組み

#### 提供会員 子どもを預かる人

市内在住で、満20歳以上の健康な人  
(研修を受講します)

お預かりするお子さん、みんなとても可愛いです。生活にも張り合いが出て、毎回楽しく活動しています。



#### コーディネーター

事務局:  
戸塚区地域子育て支援拠点「とつこの芽」



依頼・活動内容の合う会員同士をおつなぎします。

#### 利用会員 子どもを預けたい人

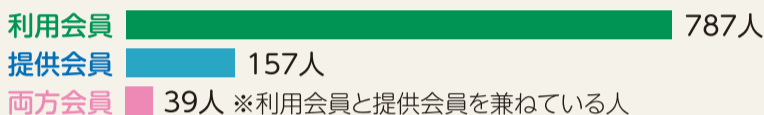
市内在住で、生後57日～小学6年生の子を持つ人

ちょっとした息抜きの時間を作るため、預かってもらっています。一人で買い物に出かけたり、美容院に行ったり、リフレッシュできています。

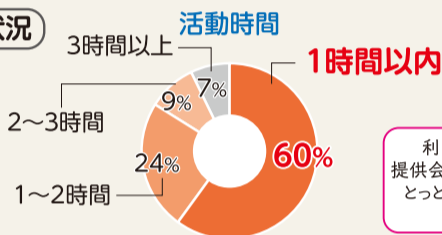


#### 区内会員数

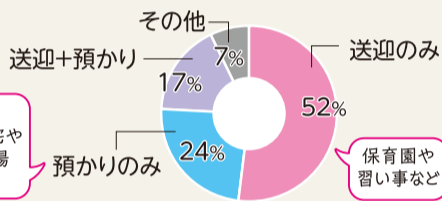
(2021年9月30日時点)



#### 利用状況



#### 依頼内容



●利用会員になるには 入会説明会に参加していただきます (申込方法など詳細は本紙7ページへ)



入会説明会

登録

●利用料金 利用料金は次の通りです

期間	月～金曜	土・日・祝日・年末年始
時間	7時～19時	19時～翌7時
1人1時間	800円	900円
		終日 900円

☎ 横浜子育てサポートシステム戸塚区支部 (戸塚区地域子育て支援拠点とつこの芽内) ☎ 443-5384 ☎ 825-6885

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、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。

### 子どもの相談・教室

☎ 区役所5階 申問 12月13日から ☎ か ☎ (必要事項と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 ☎ 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

☎ 2022年1月5日・19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)

☎ 2022年1月19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

☎ 2022年1月21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)

【幼児の食育教室】 幼児食のポイントのお話、レシピ紹介など

☎ 12月22日(水)  
①13時30分～14時15分 ②14時45分～15時30分  
☎ 区内在住の1歳6か月～2歳6か月児: 先着各10組



### 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

☎ 12月14日(火)午後、28日(火)午後  
☎ 市内在住 ☎ 区役所5階健康相談室 申問 ☎ 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、ファクス可 (必要事項と相談内容を記入)  
※1人当たりの相談時間 1時間以内

戸塚区HP  
フォト  
コレクションを  
ちょっとのぞき見♪  
～冬景色編～



▲まさかりが淵市民の森(2014年)



▲JR戸塚駅(1984年)

区役所が撮りためた「とつか」の写真を区HPで公開していますよ!



### 編集後記

2021年(うし年)も終わりに近づいていますね。最後にウナシーが大活躍する紙面を特集ページ(P8~9)で組んでみました。楽しんでいただけましたか?(職員T)

編集・発行 区役所広報相談係  
(☎ 866-8321 ☎ 862-3054)

