



戸塚の公園の
おすすめスポットを
探してみてね

日立サンディーバ 坂本 結愛 選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2023
No.311 9

■戸塚区のいま■
人口:283,250人
世帯数:125,227世帯
(令和5年8月1日現在)

ものももっととつかに会おう!

素敵な

戸塚に住んでいるけど、
行ったことがない場所がまだまだある。

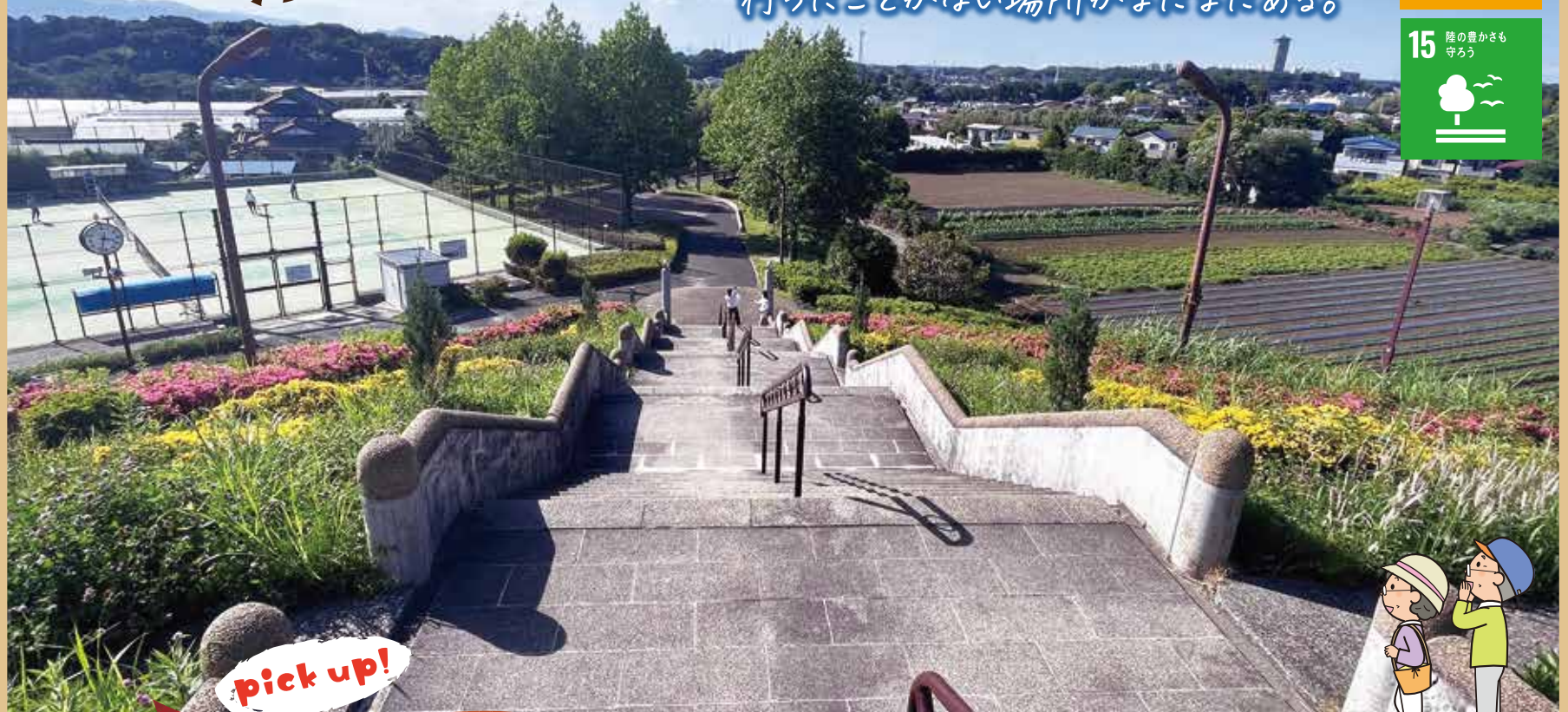
3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



15 陸の豊かさも
守ろう



pick up!

東俣野中央公園

イギリス民話「ジャックと豆の木」をイメージした公園です



金のたまご階段

巨人の城

いろいろ探すと
おもしろい!

空の広場

天気良ければ
富士山ものぞめる展望台

公園の四季

公園ブック



魅力ある
区内の公園を
紹介!

区役所
(9階、3階)でも
配布中!

お気に入りを
見つけてね♡

東俣野中央公園DATA

〒東俣野町864 ☎852-5432

戸塚駅西口 戸塚バスセンター1番乗り場より
神奈中バス戸81系統「藤沢駅北口行」に乗車
「諏訪神社前」下車 徒歩約5分

- 駐車場あり 48台 300円/2時間
- トイレあり ● レストハウスあり



公園で健康増進



テニスコートと
運動公園の利用
方法はこちら

問 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054



2027年 横浜で国際園芸博覧会が開催されます

開催期間:2027年3月19日(金)~9月26日(日)



戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町16-17
☎866-8484 ☎862-3054
WEB 戸塚区役所 検索

9月の区役所土曜開庁日:9日・23日(毎月第2・4土曜) 9時~12時
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付)の業務のみ取扱います。
※なお、9月23日(祝・土)は、行政サービスコーナー(戸塚・東戸塚)はお休みです。

最新の戸塚区の
情報はこちら



お買い物レシートを集めて応募しよう！ 戸塚区商店街☆ラリー

みんなでとつかを
盛り上げよう!!



開催期間 **9月15日(金) ▶ 10月31日(火)**

対象店舗は
500店舗以上!
(戸塚区商店街連合会加盟店舗)



対象店舗は
こちら



この
ステッカーが
目印!!

抽選で当たる豪華プレゼント

100人に
当たる!!



ブリヂストン VEGAS



patagonia
パタゴニア スリングバッグ



商品券

- JA横浜 お米5kg
- おいしいものとつかブランド お菓子詰め合わせ
- 北海道下川町 名産品セット
- よこはま動物園ズーラシア ペアチケット
- 図書カード

他にも...

など

応募方法

3店舗でそれぞれ300円以上(税込)支払った
レシートを集めると抽選に参加できます。

スマホから

必要事項を入力し、レシートの写真を添付して送信



▲申請フォーム

郵送にて

- ①リーフレットの「申込み用紙」に必要事項を記入
 - ②申込み用紙にレシートを貼り付け、封筒に入れる
 - ③切手を貼り投函
- 宛先: 〒244-0003 戸塚区戸塚町16-17 区役所地域活動係

直接応募箱に投函

- ①リーフレットの「申込み用紙」に必要事項を記入
- ②申込み用紙にレシートを貼り付ける
- ③区役所9階95番窓口(地域振興課)の応募箱に投函

※リーフレット配布場所: 区役所、商店街ラリー参加店舗、
区内地区センター・地域ケアプラザ

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 横浜信用金庫 戸塚支店・戸塚東口支店・東戸塚支店 大洋建設株式会社
株式会社横浜銀行 戸塚支店 株式会社静岡銀行 戸塚支店 かながわ信用金庫 原宿支店 中外製薬株式会社
商品提供: パタゴニアインターナショナルインク JA横浜 よこはま動物園ズーラシア

問 区役所地域活動係 (Tel) 866-8412 (Fax) 864-1933)

おさらい 感染症予防

インフルエンザ & コロナウイルス

飛沫
感染



接触
感染



合言葉は

「かからない」「うつさない」

新型コロナウイルス秋接種
▶ 本紙15ページへ

高齢者インフルエンザ予防接種
▶ 本紙13ページはま情報へ



食事前・外出後、
こまめにできてる?

感染対策しよう!

手洗い

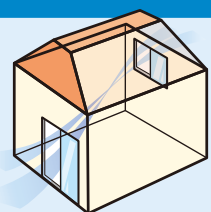


咳やくしゃみをカバー

- ・鼻を覆う
- マスクやティッシュ、ハンカチで覆う
- とっさのときは袖でカバー



対角線に窓を開け、換気



注意



手のひらで覆うとウイルスが付き、
その手でいろいろなところを触ると
接触感染の原因になります。

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963)

9月は「自殺対策強化月間」

「いつもと様子が違う そんなとき
ちょっと気にかけてみる 声をかけてみる」
その声かけやあなたの行動が、大切な命を守ることにつながります。

全国の令和4年の年間自殺者数は21,881人と前年を上回り、中高年を中心に男性は13年ぶりに増加し、小中高校生の自殺者数は過去最多の514人となっています。

横浜市の自殺者数は近年減少傾向でしたが、令和2年から増加傾向で令和4年は505人でした(自殺死亡率※13.5)。最も自殺者数が少なかった令和元年と比較すると、88人増加しています。

※人口10万人当たりの自殺者数
(厚生労働省自殺対策推進室発表)

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づき、
勇気を出して声をかける

...??
なんかあった?

元気ないけど、
大丈夫?



耳を傾ける

本人の気持ちを尊重する



大変だったね

話してくれて
ありがとう

見守る

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

また、話してね



そばにいるよ

相談窓口につなげる

早めに専門家に相談に行く
ことを勧める(情報は丁寧に)

相談方法は
いろいろあるんだよ
スマホで検索
してみよう



▲相談窓口

問 区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8465 (Fax) 881-1755)

マークの説明 日 日時・期間 所 会場 対 対象・定員 費 費用 保 保育 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ 休 休館日 電 電話番号 ファクス番号 Eメール WEB ウェブページ 往復はがき はがき 必要事項 とある場合は、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 〻 イベントや講座などが中止・変更になる場合がありますので、問合せ先へ確認してください。

区役所からのお知らせ

催し

■ 区民広間コンサート  今月の出演:

尺八 遊吹く会(尺八アンサンブル)
横浜Gospel Delights(ゴスペル)
日 9月16日(土) 12時~13時
所 区役所3階 区民広間
申 当日直接 問 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)



■ 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル 第33回ステージ発表

区内学校の児童・生徒によるダンス、合唱、吹奏楽などの発表会
日 9月30日(土) 午前の部: 9時30分(9時15分開場)、午後の部: 14時(13時45分開場)
所 戸塚小学校 体育館
問 実行委員会 杉野谷
866-8477-0467

募集

■ 2023年度ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会

~若者自立支援機関の専門員が対応~
日 10月4日(水) ①セミナー: 13時30分~14時30分 ②個別相談: 14時45分~15時45分 所 とつか区民活動センター
注 社会参加に困難を抱える15歳から39歳の人の家族、関心のある人: ①セミナー: 先着30人 ②個別相談: 先着6組
申 問 ①セミナー: 当日直接 ②個別相談: 9月12日11時から 866-8423
ユースプラザへ(866-4323)

■ 「ミニ・キエーロ」講習会

小型生ごみ処理器の講習会参加者を募集します。講習会終了後、ミニ・キエーロをお渡しします。
日 10月19日(木) 13時~15時
所 大正地区センター2階 第1・第2会議室 注 区内在住でアンケートに協力できる人: 先着40人
申 9月15日13時30分から大正地区センターに 866-4111 (WEB) で受付(852-4111)



■ 講座「子育てのイライラとうまく付き合う方法」

日 10月31日(火) 10時~12時(9時30分受付開始) 講師: 山崎 洋美 氏
所 区役所3階 多目的スペース大
注 区内在住・在勤の未就学児の保護者、子育て支援に関わる人: 先着50人
保 1歳以上の未就学児: 先着10人
※0歳児は保護者と同席で受講可能
※保育・0歳児同席希望の人は 866-8470
申 10月3日9時から24日までに(WEB) で受付 問 区役所子ども家庭支援担当
(866-8470 866-8473)



■ 第34回 戸塚駅周辺魅力アップキャンペーン in 柏尾川

~一緒にあそぼ! 柏尾川で~
日 9月30日(土) 9時45分受付開始
① 柏尾川清掃: 10時~11時
② 魚とり体験: 11時~12時
③ お楽しみコーナー: 11時~12時
※魚とり体験希望者は受付時に申込み
所 柏尾川 左岸 桜橋下河川敷
注 ②のみ小学生: 先着25人 (一緒に水に入る保護者同伴)
保 ① 軍手(帽子、飲み物など各自必要に応じて持参) ② 網、帽子、飲み物、タオル、全身濡れてもいい服装と靴で参加 (ビーチサンダルは不可) 申 当日直接
問 柏尾川魅力づくりフォーラム
(kashiogawa.m.forum@gmail.com)
※雨天・増水時は中止。開催の有無は前日に桜橋そばの掲示板か地域コミュニティアプリ「ピアッザ」でお知らせします。



▲ピアッザダウンロード

■ 読書講演会「時代小説に込める思い」

講師: 藤原 緋沙子 氏(小説家)
日 11月10日(金) 14時30分~16時(14時開場) 所 区役所4階さくらプラザ・ホール
注 先着350人 申 9月26日9時30分から11月6日までに(WEB) か戸塚図書館4番窓口で受付
※手話通訳・要約筆記の申し込みは10月16日17時まで
問 戸塚図書館(862-9411 871-6695)、区役所地域活動係(866-8416 864-1933) to-dokusho@city.yokohama.jp



スポーツ

■ 第4回 秋季戸塚区民ターゲット・バードゴルフ大会 

クラブ、ボール、マットの貸し出しもあります
日 10月16日(月) 9時~12時
所 東俣野スポーツ広場
注 区内在住・在勤
申 問 9月11日から30日までに 866-6006
端 勝へ(080-2082-6006)

甘い話にご用心

SNSに投稿されたアルバイトの情報には危険なもの(闇バイト)も潜んでいます

問 区役所地域活動係 (866-8415 864-1933) 戸塚警察署 (862-0110)

「闇バイト」に関わってしまうと詐欺や強盗などの違法行為をさせられ、犯罪者となってしまいます。簡単にお金を稼げるアルバイトはありません。怪しいかも...と思ったら家族や周りの人に相談しましょう。

闇バイトに関わってしまった...!
今すぐ相談を! → 警察相談ダイヤル #9110

残暑を乗り切る! パワフル中華!!

思わず誰かにおすすめしたくなる

区民の皆様にご推薦いただき、「おいしいもの とつかブランド」として認定した、戸塚区自慢の「おいしいもの」をご紹介します!

おいしいもの とつかブランド

● チャイニーズキッチン さくら



海鮮春巻

費 2本660円(税込)
866-3302 所 吉田町135
休 火、第1・3水曜 日 17時~21時30分※前日までの予約のみ営業

● China Table 花木蘭



特製黒酢の酢豚

費 1,012円(税込)
881-3376 所 戸塚町121-7
休 水曜 日 11時15分~15時(ラストオーダー 14時30分) 17時~22時(ラストオーダー 21時)



ハマプリン

費 495円(税込)

※各店舗の情報は、2023年8月時点のものです。詳しくは各店舗にお問い合わせください。※品切れなどでお買い求めいただけない場合があります。

「おいしいもの とつかブランド」は全40品! ほかの認定品もチェックしてみてくださいね。

「おいしいもの とつかブランド」ハンドブック
区役所9階93番窓口などで配布しています。
WEB おいしいもの とつかブランド 検索 

問 区役所企画調整係 (866-8327 862-3054)

9月24日~30日は「結核予防週間」

結核は昔の病気ではありません 65歳以上のあなたに知ってほしい「結核」のこと

結核は、今でも年間1万人以上の新たな患者が発生している日本の重大な感染症で、近年は患者に占める65歳以上の割合が約60%にのぼっています!

結核はしっかりと治療することが大切です。早期発見・早期治療で自分の健康を守りましょう。

こんな症状が2週間以上続く場合は結核の可能性があるので受診を!

- 咳
- 微熱
- 体のだるさ

● 予防のために

- 適度な運動
- 禁煙
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- 年に1回の胸部X線検査

● 早期発見のために

高齢者結核健診【要予約】

日 9月28日(木) 午前 所 区役所5階 健康診査室
注 65歳以上: 先着20人 注 健康保険証など年齢の分かるもの
申 問 9月11日から 866-8426~7 865-3963
注 ※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。※他の日程での健診についてはご相談ください。

問 区役所健康づくり係 (866-8426~7 865-3963)



地震で崩落した高島橋(現在の高島橋)

写真:墜落セル鉄道戸塚大船橋高島橋「大正12年9月1日大震災写真帖」(横浜市中央図書館所蔵)

関東大震災から100年

「お家で避難」のための備え



1923(大正12)年9月1日、マグニチュード7.9の関東大地震が横浜を襲いました。地震後に発生した火災のために、被害が拡大し、市内では、35,000棟を超える家屋が倒壊・焼失、約26,000人の死者・行方不明者が出ました。当時の戸塚地区(現在の戸塚町周辺)では、836棟中731棟の家屋が全壊・半壊となり、31人の死者が出ました。

あの日の教訓から、家屋の耐震性能は向上し、完全に倒壊する危険性は低くなっています。地震が起きたら「すぐに避難場所へ！」ではなく、自宅での避難生活を考えましょう。

在宅避難のメリット

● 慣れ親しんだ自宅でストレスフリー

● プライバシーが確保されている

● ペットと一緒に生活も

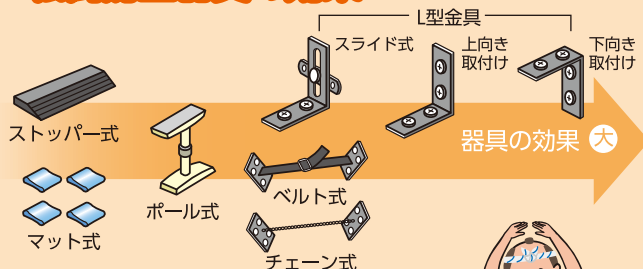
自宅はどう？避難生活を送れるかチェック！

避難生活を送るためには、自宅の安全が大前提。地震に備えて日頃から対策しましょう。

家具の転倒防止対策

L型金具や突っ張り棒などで、家具の転倒防止をしましょう。器具は自宅の状況に合うものの中でより効果が高いものを選びましょう。

転倒防止器具の効果



ペットのための備え

不慣れな場所はペットにもストレスがかかります。在宅避難のための準備を整えましょう。

屋内で飼っている場合

家具やケージを固定しておきましょう。



屋外で飼っている場合

飼育場所は倒れやすいものそばや、ガラス窓の下は避け、首輪やリードは点検しておきましょう。

ガラス飛散防止フィルムを貼る

地震でガラスが割れると、部屋を歩くことが困難になります。

感震ブレーカーの設置

地震の大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する機器です。通電時に電化製品からの出火を抑制する効果があります。

身の安全を最優先！火の始末はその後で！

揺れているときに、無理に火を消そうとすると、食器棚の転倒に巻き込まれたり、熱した調理器具が落ちてくるなどの危険があります。揺れが収まってから慌てず火の始末を！

食べ物・水などの備蓄

食料・水は最低3日分、1週間分あればもっと安心です。普段の買い物で少し多めに買いおきして、使った分を補充すると、一定の備蓄が無理なくできます。



ペット用の備蓄も忘れずに！

もっと知りたい人はチェック！

区役所9階で配布中



防災ブック

子どもにも分かりやすく備えと工夫を紹介しています。



区役所9階で配布中



戸塚区防災リーフレット(視覚障害者編)

日頃からの災害への備えや発災時にどのように行動すれば良いか確認しましょう。



区役所9階で配布中



防災よこはま

地震や台風などの災害に対する自助・共助の取組の参考にしてください。



WEBのみ



よこはま防災e-パーク

いつでも・どこでも災害に備えるうえで必要となる知識を身近に学べます。



区役所庶務係 (TEL) 866-8307 (FAX) 881-0241

自宅に住めない場合は...

地域防災拠点へ！

地域防災拠点とは

- 自宅に住めない状態になった人が避難生活を送る場所
- 区内では35か所の小中学校が指定
- 地域の人々が運営



避難した人自身も、運営する立場になります！

今回は、日頃から防災対策を進めている齋藤会長へインタビューしました！

戸塚区地域防災拠点運営委員会連絡協議会 齋藤会長

Q 戸塚区の防災対策の特徴について教えてください

A 一口に戸塚といってもとても広く、マンションが多い地域もあれば戸建が多い地域もあり、それぞれの地区に応じた細かな対策、協力体制を考える必要があります。

Q 日頃の活動からどのようなことを感じていますか

A 拠点で避難生活ができる人数には限りがあります。多くの人が在宅避難をすることになるため、いかに日ごろから準備しておくかが重要だと感じています。

Q 在宅避難について取り組んでいることはありますか

A 住んでいる地域では、在宅避難のポイントや災害発生時の行動を分かりやすくまとめた冊子を作成し配付しています。また、地域でアンケートをとると、食料や水は約7割の人が備えているという結果でした。しかし、トイレは約3割。トイレ対策はまだ課題です。

Q 最後に一言お願いします

A 地域防災拠点は、地域に住む人で運営しています。いつか起こる大地震に対し、他人事ではなく自分の問題として捉えて、助け合う気持ちをもっていただけたらと思います。




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 イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

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)




■シニアのやさしいヨガとチェアヨガ
日 10月3日・17日・31日、11月14日(火)
10時～11時 概ね65歳以上:先着10人 費2,000円(全4回分)
持 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴
申 9月12日14時から☎か来館で受付

■認知症サポーター養成講座
認知症を正しく理解し支援するための講座
日 10月5日(木)10時～12時 先着20人 申 9月14日14時から☎か来館で受付

■かんたん!おいしい!おやつづくり
ファットラスカルを作ります
日 10月8日(日)10時～12時
小学生:抽選12人 費1,000円
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き、上履き
申 9月11日10時から21日17時までにWEBで受付 ※小麦粉、乳、卵を使用 ※費用は10月5日までに来館で支払い

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)



■男の家庭料理(後期)
日 10月29日、11月26日、12月24日、2024年1月21日、2月25日、3月24日(日)9時30分～12時45分 男性:先着12人 費9,000円(全6回分)
持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾
申 9月13日13時30分から☎かWEBで受付


↓持 ラケット、体育館用運動靴、タオル、飲み物 申 ☎かWEBで受付

■卓球教室(後期)
レベルに合わせた練習で小学生から参加可
日 10月～2024年3月第3土曜(11月は除く)9時30分～11時45分
小学生以上:先着50人 費2,000円(全5回分) 申 9月11日13時30分から

■オリンピックに学ぶバドミントン教室(後期)
日 10月～2024年3月の第4月曜(12月のみ11日)9時30分～11時45分
先着35人 費3,600円(全6回分)
申 9月12日13時30分から

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)



↓申 ☎かWEBで受付


■大人の手習い 写経のすすめ
信楽山乗蓮寺の副住職をお招きします
日 9月28日(木)10時30分～11時30分
先着20人 費1,200円
持 書道道具一式(小筆)または筆ペン、文鎮 申 9月12日13時30分から

■能を愉しむ～能楽師加藤眞悟と共に～
日 座学:10月17日・31日、11月21日・28日(火)13時～14時30分
鑑賞:11月4日(土)18時(横浜能楽堂)、12月10日(日)13時(観世能楽堂)
抽選30人 費8,300円(全講座とチケット代) 申 9月25日17時まで

■日本古代史講座
3世紀から7世紀までの日本古代史の謎を読み解きます
日 10月～2024年2月までの第2・4水曜
9時45分～11時30分 抽選45人 費2,000円(全10回分)
申 9月20日17時まで

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)



↓申 9月11日9時から☎かWEBか来館で受付


■踊らないバレエ&リラックスヨガ
日 10月1日、11月5日、12月3日(日)
10時 先着12人 費2,000円(全3回分) 持 動きやすい服装、スニーカーソックス、タオル、飲み物

■シニアのための秋の体験講座
①片手でキーボード②大人の書道
日 ①10月23日、11月13日・27日、12月11日(月)10時②10月4日、11月1日、12月6日(水)13時 先着①5人②10人 費①3,000円(全4回分)②2,000円(全3回分) 持 ②筆、半紙、下敷き、小皿

■スマホの賢い活用術
日 10月27日(金)、12月14日(木)13時
先着各10人

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)



■舞岡地区センターまつり
模擬店、ゲームブース、ステージ発表、作品展示など!楽しさ盛り沢山!
日 10月22日(日)10時 申 当日直接


↓申 9月12日14時から☎で受付

■舞岡パン教室
スイートポテトパンを作ります。
日 10月4日(水)10時～12時30分
18歳以上:先着8人 費2,000円
持 マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り用の袋、手拭き

■筋トレとストレッチのピラティス(全3回)
ストレッチを中心とした動きと呼吸で体幹を鍛えます。
日 10月26日、11月9日・30日(木)
①13時15分～14時30分
②15時30分～16時45分
18歳以上の女性:各回先着10人 費2,400円(全3回分) 持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

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)




■料理を通じて台湾を知ろう
胡椒餅を作り、台湾の暮らしや文化を学ぶ
日 10月18日(水)10時～13時
先着10人 費1,000円
持 エプロン、三角巾、布巾、マスク
申 9月14日14時から☎で受付

■シニア向けスマホ講座
日 10月5日(木)10時～11時30分
65歳以上:先着10人 費500円
持 スマートフォン 申 9月13日14時から☎で受付

■ニコニコげんき体操(秋)
親子でリズム体操やサーキット運動を楽しもう
日 10月23日、11月27日、12月25日(月)
10時～11時 2～3歳児と保護者:抽選30組 費1,200円(全3回分)
持 室内履き、運動ができる服装
申 10月6日20時までに☎かWEBか来館で受付

秋葉中学校コミュニティハウス

〒245-0052 秋葉町271-3
☎☎814-1985
休 金曜




↓申 ☎か来館で受付

■オルゴール付き驚き盤をつくろう!
日 9月30日(土)10時～12時
小学生:先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) 費500円
持 持ち帰り用の袋 申 9月11日10時から

■チェアヨガ講座
日 10月11日・25日(水)11時～12時
先着10人 費500円(全2回分)
持 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 9月18日10時から

名瀬中学校コミュニティハウス

〒245-0051 名瀬町791-6
☎☎812-8405
休 金曜



■電子オルゴールをつくろう!
電気と音の働きを学ぼう
日 10月14日(土)10時～12時
小学生:先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) 費600円
申 9月18日10時から☎か来館で受付

■ベビトレヨガ
ベビーとママと一緒にヨガでリフレッシュ
日 10月17日・31日(火)10時～11時
0～2歳児と保護者:先着8組 費500円(全2回分)
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ
申 9月11日10時から☎か来館で受付

とつか区民活動センター

〒244-0805 川上町91-1
モレラ東戸塚3階
☎825-6773 ☎825-6774
休 月曜



■スマホの交流サロン あぶり
おしゃべりしながらスマホを学ぼう!
日 10月13日(金)13時30分～15時(13時15分～13時30分受付)
先着10人 持 スマートフォン、筆記用具 申 当日直接

■やりたいことみつける!
ボランティアのいろは
ボランティア活動の基礎知識を学ぶ
日 10月10日(火)13時30分～15時
先着5人 持 筆記用具 申 9月11日から10月7日までに☎か来館で受付

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




■内科医から見たシリーズ「今さら聞けない便の話」
どなたでも参加できます
日 10月26日(木)10時～12時
先着25人 持 靴を入れる袋、筆記用具 申 9月11日から☎か来館で受付

■みつこと歌おう(全6回)
昭和懐メロ・童謡をうたいましょう
日 ①10月～2024年3月第2火曜13時30分～14時30分②10月～2024年3月第4火曜11時～12時
市内在住60歳以上:抽選各30人
申 9月25日までに住所・年齢が確認できるものと☎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



↓保 2か月～未就学児、予約制 ☎862-4750(詳細は要問合せ)


■心とからだを整える産後のセルフケア
赤ちゃんと一緒にできるエクササイズ
日 11月14日・21日(火)10時～11時30分
生後210日までの0歳児と産後の女性:先着16組 費1,700円(全2回分)
申 10月3日9時からWEBで受付

■3か月コース 週末ピラティス
日 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(土)10時～11時15分 女性:先着22人 費4,500円(全5回分)
申 9月16日9時からWEBか来館で受付

■女性のためのこころのケア講座
傷つきによる「喪失」と「グリーフ」
日 9月16日(土)10時～12時
女性:先着25人 費600円
申 当日直接(☎☎862-5058)

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)



■ふるさとの森自然観察会(雨天中止)
日 10月14日(土)9時30分～12時
先着14人 申 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(雨天中止)
日 10月1日(日)13時～15時
3歳児以上:抽選100人(小学生以下は要保護者同伴)※1組5人まで 費中学生以上300円、小学生200円
申 9月11日9時から21日17時までにWEBで受付

■里山ウォークラリー(雨天中止)
日 10月9日(祝・月)10時～12時
先着30組(小学生以下は要保護者同伴)※1組5人まで 費中学生以上200円、小学生100円
申 9月16日9時から☎か来館で受付

■案山子まつり人気投票
日 9月16日(土)～10月15日(日)9時～16時30分 申 当日直接

戸塚スポーツセンター


〒244-0816 上倉田町477
☎862-2181 ☎881-6995
休 第2月曜(祝日の場合翌日)



■定期スポーツ教室募集開始!!(10-12月期)
多数教室を用意しています。詳細は2次元コードから
日 9月1日から16日までに☎(※要事項)を記入)かWEBで受付
※空きがある場合は9月25日10時から☎で追加募集

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



■鈴木理恵子&若林顕 デュオリサイタル
ヴァイオリンとピアノによるコンサート
日 12月23日(土)14時開演(13時30分開場) 所 ホール 費 全席指定:一般3,000円、市内在住:2,700円、学生1,000円 申 9月15日14時から☎で受付
※未就学児入場不可

マークの説明

日時・期間 所会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 休館日 電話番号 ファクス番号 Eメール WEBウェブサイト 往復はがき はがき 必要事項とある場合は、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。

踊場公園こどもログハウス

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

みんなであそぼう

絵本の読み聞かせ、絵本のテーマに沿った遊び

10月11日(水) 10時~10時45分

2~3歳児と保護者:先着12組

9月20日から来館で受付

※子ども1人につき保護者1人が必要

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10 827-0371 827-0375 第2日曜

ふれあいサロン

音楽と共に脳トレ・口腔体操

9月28日(木) 13時30分~14時30分

先着20人 9月27日までで受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 862-9411 871-6695 9月19日、10月10日(火) 施設点検日

ちっちゃんおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせをします。

9月26日(火) 10時30分~11時

戸塚地区センター 和室

0~3歳児と保護者:先着12組

9月12日9時30分から来館で受付

企画展示「認知症を知る」

認知症に関するパネルと関連書籍を展示

9月12日(火)~25日(月)



暮らしの中に本のひととき

ブックタイム

【書名】「もしも」のときに役立つ! 防災クッキング①

【著者】今泉マユ子/著

【発行者】フレーベル館

【発行年】2019(令和元)年

電気やガスが止まったら、どうやってごはんを作ったらいいでしょう? そんな時でも、家にある道具や材料を工夫して使えば、料理を作ることができます。ペットボトルキャップは軽量スプーンに、ポリぶくろはボウルがわりになりますよ。他にも、缶詰を使ったサラダやカセットコンロを使ったカンパンピザなど、アイデアレシピがたくさん紹介されています。もしものときのための訓練に、防災クッキングを試してみよう!

動物園だより

よこはま動物園ズーラシア

所 旭区上白根町1175-1 959-1000 951-0777 9時30分~16時30分(入園は16時まで) 9月12日(火)

村田園長のとっておき写真展

ズーラシアで暮らす動物を中心に、村田園長が撮影した写真を展示します。

9月6日(水)~12月4日(月)



村田園長 一押しの一枚

金沢動物園

所 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) 月曜(祝日の場合翌日)

世界サイの日 ライノデー

9月22日の「世界サイの日」にちなんで、保全活動に関するブース出展や物販、特別ガイドやパネル展を実施します。

9月23日(祝・土)・24日(日) 11時~15時



昨年の特別ガイドの様子

花の便り

キバナコスモス



見頃

8月上旬頃から9月下旬頃

メキシコ原産で耐暑性があり、暑い夏をオレンジや黄色の花で彩ってくれます。

俣野別邸庭園では内苑に背の低い原種(写真)、外苑では種から育てた背の高いミックスカラーの花が咲きます。

俣野別邸庭園

所 東俣野町80-1 852-8038 852-8048 第3木曜(祝日の場合翌日)



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 812-5778

申込み WEBか 必要事項、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、を記入)で受付 当選者に連絡

どきどきデイキャンプ

野外炊事、公園での自然遊び、自然観察

11月12日、12月10日、2024年1月14日(日) 9時30分~15時30分

小学1~3年生:抽選42人 費9,300円(全3回分)

9月22日から10月6日まで

ファミリークッキング

ピザC

石釜焼きのピザづくり

11月3日(祝・金) 10時~14時 8人以内の家族:抽選10組

中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳~未就学児1,000円、3歳児以下100円

9月15日から29日まで

おひさまクラブⅢ

野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか

11月8日・15日・22日・29日、12月6日・13日・20日(水)(全7回) 14時~16時

4歳~未就学児と保護者:抽選20組 費1組7,700円(追加参加者:中学生以上3,800円、4歳児以上2,900円、3歳児以下300円)

9月22日から10月6日まで



とっかっこ広場

子どもと一緒に

親子でできる防災対策

遊びながらできる 災害への備えを紹介!

紙で作るお皿

食器がないときは新聞紙やチラシを折ったもので代用できます

- 1枚の紙を2つ折りにした状態から始めます
- A辺の両角を、折り線を目安に三角に折り裏面も同様に折ります
- B辺(わ)も同様に三角に折ります
- A辺を折り線に沿ってB辺に重ねるように表・裏をそれぞれ折ります
- 短い辺に折り目をつけます(底の部分になります)
- 長い辺を開きます
- 折り目から下の部分(底)を平らに整えたら、両端を外側に折り、持ち手にします
- ラップやビニールをかぶせて使用すると繰り返し使えます

ダンゴムシのポーズ

とっさの時にできるように、虫のまわっこでポーズを練習!

地震の時にはお子さんへ「ダンゴムシのポーズ」と声をかけて、頭を守りましょう



おんぶ練習

慣れるように時々おんぶをしてみましょう

おんぶは避難しやすいだけでなく、大人と顔が近く同方向が見えるためお子さんを安心させることにもつながります



問 川上保育園 (Tel) 822-5926 (Fax) 822-8946

令和6年4月から市内保育所等の利用を希望する保護者の人へ



保育所等の利用申請の締切が例年より早まります!

詳細は▶本紙15ページへ



健診・相談のお知らせ(要予約)

申 問 区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

肺がん検診(エックス線検査)

■受診は年度1回 ■医療機関でも受診可

日 10月12日(木)午前 所 区役所5階 健康診査室
日 2024年4月1日時点で40歳以上の市民:先着30人
費 680円 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

申 9月12日8時45分から

※令和5年度で区役所での肺がん集団検診は終了し、令和6年度からは医療機関での個別検診となります。

個別健康相談

■健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
■禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

日 9月12日(火)午後・15日(金)午前・26日(火)午後、10月6日(金)午前・10日(火)午後 所 区役所5階 健康相談室 日 市内在住

※電話申込ができない人は、問 可 (要予約)と相談内容を記入)

※1人あたりの相談時間は1時間以内

子どもの相談・教室(要予約)

申 問 9月11日から 問 可 (要予約)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

日 10月4日・18日(水)9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 日 母子健康手帳
※1人あたりの相談時間は45分以内

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

日 10月18日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の7~8か月児と保護者:先着14組 日 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯みがき教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

日 10月20日(金)10時~11時30分 所 区役所5階 日 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組 日 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」 幼児食についての講話、実演(試食あり)

日 9月27日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者:先着14組 日 食事前用エプロン、子ども用スプーン・フォーク

申 問 または 問 可 で区役所健康づくり係へ (to-kenkou2@city.yokohama.jp)

※ 問 可 では(要予約)と幼児の名前・アレルギーの有無を記入してください。 ※当日アレルギー確認あり

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。



SDGsを考えて公園に行くと、新しい発見があるね

SDGsとは? 世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

P5 公園:目標3、11、15

P8-9 地震:目標11



誰もが気軽に訪れる公園には、SDGsとのつながりがたくさんあります。

- 運動による健康増進は目標3
- 災害時の避難場所としての役割は目標11
- 緑や生物の保全は目標15

他にも、さまざまな形で関連しています。皆さんは公園でどのSDGsを思い浮かべますか。



問 区役所企画調整係 (Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054

編集後記



自分と自分の大切な人たちを守るために防災知識をアップデートしていきましょう!

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