



スポーツの秋！
みんなで
体を動かそう

YOKOHAMA TKM 角川 穂乃花 選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ととつか

2023
No.312

10

■戸塚区のいま■
人口:283,186人
世帯数:125,244世帯
(令和5年9月1日現在)

RE START!! スロージョギング®



歩くだけなんてもったいない!

「いつでも・どこでも・誰にでも」できる

スロジョグを始めましょう!

3 すべての人に
健康と福祉を

あの人気講座が4年ぶりに帰ってきた!! 体験型講演会 「エンジョイ★スロジョグ」 開催決定!

日時:11月19日(日)10時~12時30分(受付:9時40分から)

運動が苦手な人でも簡単に始められるスロジョグ。
効果や正しい走り方を学んで走ってみよう!



日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクター
前野 彩 氏



讚井 里佳子 氏

1人でも、
家族や友達と一緒に
参加も大歓迎



戸塚区オリジナル
スロジョグプロジェクト
キャラクター

- 所 戸塚スポーツセンター 第1体育室と外の芝生
- 区内在住・在勤・在学の小学生から60歳まで:先着80人
- 飲み物、タオル、運動靴、室内用運動靴、靴を入れる袋
- 10月11日から11月10日までに二次元コードまたは
(866-8426)で受付 ※参加者には当日の案内を☎で連絡します。



※スロージョギング®は一般社団法人日本スロージョギング協会®の登録商標です。

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

スロジョグならウォーキングよりも 消費カロリーが約2倍

歩くスピードで隣の人と笑顔でお話しできる「ニコニコペース」
で走ります。歩幅を狭く、足の指の付け根を使う「フォアフット
着地」で走るため、膝や腰への衝撃を少なく運動ができます。

こんな人に
オススメ!

「運動は苦手だけど何か始めたい」
「体重を健康的に落としたい」

スロジョグ経験者に聞く 運動が苦手な私が、こんなに変わりました!

毎日短時間でも
走る習慣が
できました!

仲間もでき、
週末は楽しく
走ってます!

講座参加が
きっかけで運動を
始めたみなさんに
インタビュー!



▲前野先生(左から2番目)と過去の講座の参加者

苦手だった運動...
私にもできると
自信がついて、
人生変わった!



YOKOHAMA MARATHON



横浜を走る、世界が変わる。 2023.10.29 sun

当日の交通規制について▶本紙15ページ



戸塚区役所

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

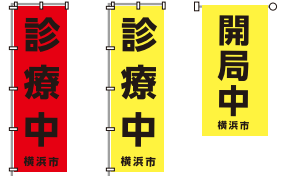
10月の区役所土曜開庁日:14日・28日(毎月第2・4土曜) 9時~12時
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付)の業務のみ取扱います。
※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の
情報はこちら



震災時は
こうなる

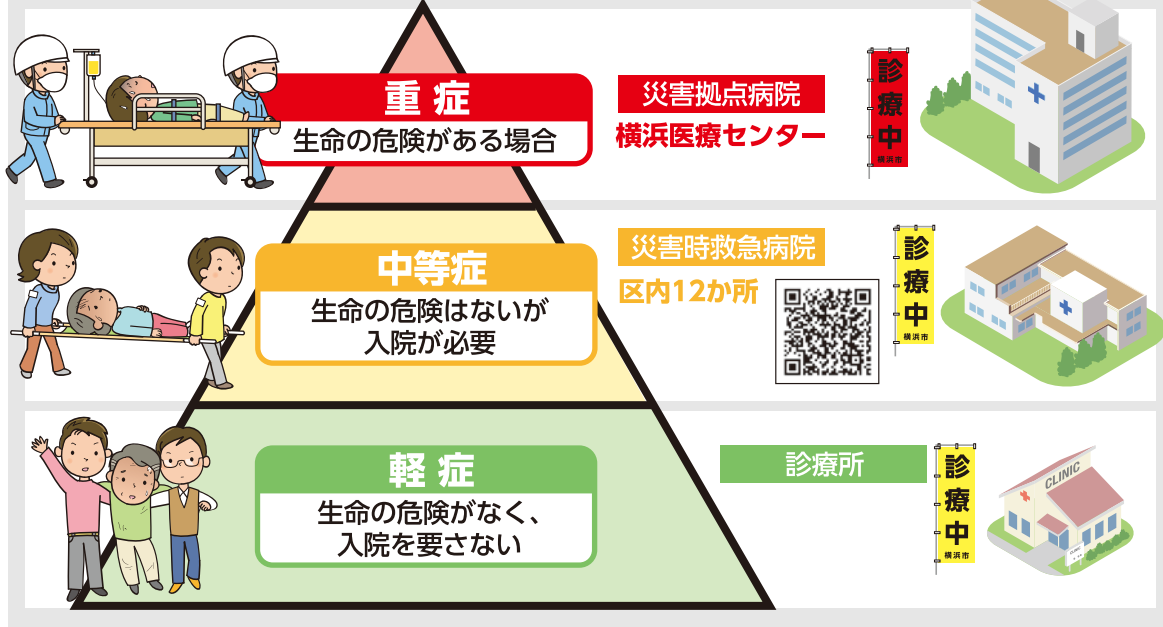
緊急度・重症度によって 受診できる医療機関が異なります！



とつかの防災
キャラクター

いざという時混乱しないよう、震災時に受診できる医療機関を知っておくことが大切です。

開院している医療機関の目印としてのぼり旗が掲げられます



この機会にチェックしておこう

**「のぼり旗掲出訓練」
を実施します**

10月23日(月)~27日(金)

地域の協力医療機関が
のぼり旗を掲げます。

見つけて
みてね！

薬の
処方？

開局中

被災を逃れ
開局している薬局

擦り傷などの
軽いケガは？

地域防災拠点
(避難所)

家族や避難所にいる人たちによる応急処置
※避難している軽症者には、医師・看護師などによる
医療救護隊が巡回診療します

問 区役所運営企画係 (Tel) 866-8418 (Fax) 865-3963



食材を無駄なく使いきっていますか？



横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、年間約8万7,000トンもの食品ロスが含まれています。

「ヨコハマ3R夢！」
マスコット イーオ

これはおにぎりに換算すると…

市民 **1人当たり年間
約230個分のロス**
(約23kgになる量)

また、食費に換算すると約18,000円分になります。

ここで一品
ご紹介

無駄なくおいしい！食品ロス削減レシピ公開中

スイカの皮のハンバーグ

餃子の皮を使った
ダイコンのもちもち
ミルフィーユ鍋

ゴマ風味の
お好み焼き風

残りもので作る
キーマカレー

ニンジンまるごと
オープン焼き

食品ロスを減らすため、環境事業推進委員と消費生活推進員の皆様が戸塚区食品ロス削減レシピを考案しました。



残り野菜のマリネサラダ

作り方

- キャベツ、ニンジン、ダイコン、キュウリは食べやすいサイズに、タマネギは薄切りにする。
- 空き瓶に、Aを入れよくふって置く。
- 大きめなボウルに①と②を合わせ、お皿を重しにし、1時間ほど置き、しんなりしたら出来上がり。

材料

- キャベツ…1/4個
- ニンジン…1/4本
- キュウリ…1本
- ダイコン…1/4本
- タマネギ…小1個
- 酢…50cc
- オリーブオイル…50cc
- 塩…小さじ1強
- コショウ…小さじ1/2

問 区役所資源化推進担当 (Tel) 866-8411 (Fax) 864-1933

いいは 11月8日で過ごすために、お口を健康に

お口の健康は、単に食べ物をかむだけでなく、食事や会話を楽しくて周りの人とコミュニケーションをはかるなど、豊かで快適な人生を送るために必要不可欠です。いつまでも美味しく、楽しい食事をするためには、毎日のケアで健康な歯を保つこと、お口の機能が維持されることが大切です。

口を閉じて、舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします！

- 舌で上唇を押す
- 舌で下唇を押す
- 舌で左右の頬を押す
- 口唇の内側をなめるように左回り、右回り

最後に
たまった唾液を
ゴックン！

体を動かすように、お口の体操も毎日やって健康に過ごしましょう。

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

第47回 戸塚ふれあい 区民まつり

11月3日 (祝・金)
9時30分～14時
入場無料



当日朝の開催確認はこちらから

- 戸塚区ウェブサイト「戸塚区 区民まつり」で検索
- エフエム戸塚 (83.7MHz)「区役所インフォメーション」内の6時55分に放送「おはよう! 咲くらじお」内の7時54分、7時59分、8時54分、8時59分に放送
- 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
- 会場内での飲酒・喫煙は禁止です。

みんなで見て、聴いて、食べて、体を動かして、楽しもう!

グラウンド ● ふれあい商店街ステージ
ダンスや音楽あふれるステージ・パフォーマンス



● **おいしいもの**
とつかブランド
認定品などの販売



● **模擬店**
会場内でも飲食をお楽しみいただけます

● **福祉コーナー**
焼き菓子や手芸品、ビーズ製品などの販売



● **はたらく車展**
消防車、パトカー、建設重機など



● **出展ブース**
区内企業・団体によるクイズやグッズ販売、花苗の販売など



● **区内女子スポーツチーム体験コーナー**



● **さわやかスポーツコーナー**

体育館



● **健康まつり**
健康相談・測定
ペット相談
食中毒予防
など
健康に関する情報がいっぱい!



献血も行います

家庭などで使いきれない食品をお持ちください

回収した食品は、必要としている人や施設にお渡します。賞味期限が2か月以上あり、未開封、常温保存できる缶詰や乾麺、お菓子などをお持ちください。

会場内の戸塚区環境事業推進委員連絡協議会ブース



お楽しみ抽選会

会場内に設置されている抽選箱に応募しよう!!

景品(協賛)

株式会社ブリヂストン
自転車
(型式ディービーワン TB482 P.X スノーホワイト)



株式会社大倉陶園
花磁湯呑みペアセット



このほかにも、パタゴニアインターナショナルインク、横浜F・マリノス、横浜FC、東急プラザ戸塚などからの景品が盛りだくさん!

主催: 戸塚区民まつり実行委員会 区役所地域活動係 (Tel) 866-8411 (Fax) 864-1933

令和5年度 第30回 戸塚ふれあい文化祭

10月11日～16日
入場無料

芸術の秋を満喫しましょう!

● **展示** 絵画、書道、華道、茶道、陶芸、手芸、工芸など
回【前半】10月11日(水)～13日(金)
【後半】10月14日(土)～16日(月)
所 区役所3階 さくらプラザギャラリー、多目的スペース 大、区民広間、アートコリドー
※ギャラリーは11日～16日通しての展示
※期間中は10時～16時、初日は13時から

体験コーナーや実演コーナーでも楽しめます。また、アートコリドーでは戸塚っ子いきいきアートフェスティバル実行委員会のポスター展示も!

● **舞台** 音楽、ダンスなど

回 10月14日(土) 10時～18時30分、15日(日) 10時～18時40分 (開場は9時30分)
所 区役所4階 さくらプラザホール

戸塚ふれあい文化祭事務局(区役所地域振興課内)
(Tel) 866-8416 (Fax) 864-1933



とつか宿場まつり 2023

10月28日(土)・29日(日) 9時30分～16時30分

歴史を見る 区役所3階 多目的スペース 大



歴史を聞く 区役所3階 多目的スペース 中

歴史講演会
回 10月28日(土) 13時30分
「横浜旧東海道 みち散歩」(戸塚見知楽会)
10月29日(日) 13時30分
「明治初期の戸塚区の学校教育」(戸塚歴史の会)



紙芝居、腹話術、ビデオ上映もあるよ

集まれ! とつかの子どもたち 区役所3階 区民広間

巨大地図の上で戸塚の歴史を探そう
スラックライン、駅長体験、缶バッジ作りなど!



区とつか宿場まつり実行委員会 (Tel) 080-5970-7589
区役所企画調整係 (Tel) 866-8326 (Fax) 862-3054

マークの説明 日日時・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ウェブページ 往復はがき 印はがき 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。締切日必着。

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

募集

令和5年度 戸塚区社会福祉大会 とつかハートプラン活動発表会 【第1部】福祉活動に携わってきた人への表彰式 【第2部】区内で活動している3団体からの活動発表と西尾 敦史氏(愛知東邦大学教授)の講演 日11月11日(土)13時30分~16時15分 所男女共同参画センター横浜フォーラム 印先着200人程度 申10月11日9時から二次元コード、印または印(必要事項)記入)で区役所事業企画担当へ (印866-8424 印865-3963)

~戸塚区版エンディングノート普及啓発講座~ 「人生を心豊かに過ごしていくために」 講師:神奈川県社会福祉士会 ぱあとなあ 神奈川 鍵村 美賀 氏 日11月13日(月)14時~16時 所区役所8階大会議室 印区内在住・在勤:先着50人 持筆記用具、(持っている人は)エンディングノート 申印10月11日9時30分から印か印(必要事項)と年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ (印866-8462 印881-1755)

全日本学生音楽コンクール 1位入賞者によるコンサート 昨年度全国1位に輝いた才能あふれる学生たちの演奏会に招待します 日11月12日(日)15時30分開演(15時開場) 所戸塚区民文化センターさくらプラザホール 印区内在住・在勤・在学:抽選10組20人 ※当選者のみ11月上旬に通知 ※未就学児可 申10月18日までに印(必要事項)と希望人数(2人まで)記入)で毎日新聞社事業本部へ(〒100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 毎日新聞社事業本部 クラシック・ヨコハマ事務局) 印にぎわいスポーツ文化局文化振興課 (印671-3714 印663-5606)

令和5年度「運動器の健康・骨と関節の日」市民公開講座 「ロコモ」や「骨粗しょう症による脆弱性脊椎骨折」などの講演 日10月12日(木)14時~16時5分(開場13時30分) 所戸塚区民文化センターさくらプラザホール 申当日直接 所センター北 ねがみクリニック (印911-7111 印911-7117) 共催:健康福祉局地域包括ケア推進課

スポーツ 戸塚区民スカッチダブルス ボウリング大会 ダブルス戦 日11月12日(日)9時30分集合 所湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤滝ノ沢698-10) 印在住・在勤・在学 費2,500円(靴代別途) 申印10月31日までに印か印(必要事項)を記入)で戸塚区ボウリング協会 松芳へ (印印861-1935)

音楽の街とつか 毎月第3土曜はとつか音楽の日

区民広間コンサート 区民による区民のための手作りミニコンサート 今月の出演:マハロサウンズ(軽音楽バンド)、ゆのん126(フルートとピアノ) 日10月21日(土)12時~13時 所区役所3階 区民広間 申当日直接

とつかストリートライブ 青空の下でストリートミュージシャンの演奏を一緒に楽しもう 日10月21日(土)11時~17時 (出演者数により変更有、最新情報はWEBへ) 所トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋) 申当日直接

区民広間コンサート運営委員会事務局、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 印866-8416 印864-1933)

楽しく学べる 地域活動入門講座

2023とつかレτζ

~戸塚を知る・戸塚で学ぶ・地域とつながる~

歴史や区内の施設 見学のほか戸塚の 防災のお話しなど、 「戸塚」を深掘りする チャンス!



参加者募集!!

区内在住・在学・在勤で全5回参加できる人: 抽選30人 申10月23日までに印(必要事項、保育希望の有無を記入)か二次元コードからまたは直接 区役所地域活動係(9階94番窓口)へ (印to-kouza@city.yokohama.jp)



区役所3階情報コーナー・9階94番窓口、とつか区民活動センター、区内各地区センターなどで配布

Table with 5 rows of lecture details including dates, times, and locations.

区役所地域活動係(印866-8416 印864-1933)



読書の秋 読書イベントが盛りだくさん!

戸塚図書館開館45周年記念事業

日11月1日(水) ①朗読会「朗読で楽しむ戸塚のむかし ~『ふるさと戸塚』を読む~」 10時30分~11時30分 ②講演会「戸塚の写真館店主に聞く写真の楽しみ方」 14時~15時 ③「秋のこわ~いおはなし会」 語り手:矢部小おはなしこころ・図書館司書 16時~16時30分 所戸塚地区センター ①②会議室A ③和室 印①②16歳以上:各先着30人 ③小学生:先着30人 申10月12日9時30分から直接戸塚図書館4番カウンターか印で受付(印862-9411)

戸塚区小・中・高・特別支援学校 読書活動パネル展

区内学校の読書活動を手作りパネルで紹介 日①11月1日(水)13時~17日(金)15時 ②11月13日(月)13時~24日(金)15時 ③11月21日(火)13時~30日(木)15時 所①区役所3階 区民広間、アートコリドー ※区民広間は8日(水)まで ②西武東戸塚S.C. 7階連絡通路 ③大正地区センター 1階ロビー

そのほかにも... 区内施設の 読書イベントを 紹介



戸塚図書館は 11月1日 開館45周年


区役所地域活動係(印866-8416 印864-1933)、戸塚図書館(印862-9411 印871-6695)

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)



■ **認知症予防クッキング**
管理栄養士から認知症予防に効果的な食材を使った料理を学ぼう
日 11月14日(火) 10時～13時
定 先着12人 費 1,000円(申込時支払い)
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭き
申 10月12日14時から来館で受付


↓申 ☎で受付

■ **元気!リフレッシュ!新舞踊教室**
歌謡曲で踊る新しい日本舞踊
日 11月2日・9日・16日・23日・30日(木) 13時30分～14時30分(23日のみ15時～16時) 定 先着10人 費 1,500円(全5回分) 持 着物が浴衣、足袋、(任意)舞踊用扇子 申 10月13日14時から

■ **戸塚おもちゃの病院**
おもちゃを修理し大切に心を育む
日 10月28日(土) 9時30分～14時30分
定 幼児・小学生と保護者:先着16組
費 部品代実費 申 10月11日14時から

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)



↓申 ☎かWEBで受付


■ **らくらく簡単!離乳食きほんのき**
栄養士による講話と実演・試食で学ぶ
日 11月22日(水) 10時～11時30分
定 離乳期の赤ちゃんと保護者:先着10組
持 赤ちゃん用スプーン、だっこひも
申 10月11日13時30分から

■ **親子で楽しくリトミックⅡ期**
日 11月7日・21日、12月5日・19日(火)
①9時45分②10時45分(各40分)
定 ①1歳児と保護者②2歳児と保護者:先着各10組 費 1,400円(全4回分)
持 タオル、飲み物、動きやすい服装
申 10月12日13時30分から

■ **やさしい手づくりパン(後期)**
日 11月～2024年3月の第2月曜
①9時30分～12時45分②13時30分～16時45分 定 先着各8人
費 7,000円(全5回分)
持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾
申 10月13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 10月9日(祝・月)、10日(火)



■ **東戸塚地区センターまつり**
展示、ステージ、模擬店など!9人編成のマーチングバンドによるパフォーマンスも
日 10月28日(土) 10時～16時
申 当日直接


↓申 10月11日13時30分から☎かWEBで受付

■ **免疫カアップレシピでクッキング**
旬の食材を使ったメニューで元気に!
日 10月25日、11月8日・22日、12月13日(水) 9時30分～12時30分
定 先着各12人 費 各1,500円
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾、筆記用具

■ **講演会「発達障がい子どもへの対応」**
講師:横浜市立大学附属病院児童精神科医 青木 芳子 氏
日 11月18日(土) 15時～16時30分
定 先着35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)



■ **利用者の祭典「レインボーフェスタ」**
地区センターで活動しているサークルの素敵な展示や舞台発表
日 10月21日(土) 10時～17時・22日(日) 10時～15時(舞台発表は22日のみ) 申 当日直接

↓申 10月11日9時から☎かWEBで来館で受付


■ **おしゃれナイトコンサート**
秋の一夜をロマンチックなシャンソンで!
日 11月11日(土) 19時 定 先着30人
費 700円(ワンドリンク付き)

■ **「芸術の秋」子ども体験教室**
①美大生によるデッサン教室
②楽しいイラスト講座
日 ①11月19日(日) 10時
②12月2日(土) 10時

定 ①小学4年生～中学1年生:先着10人
②小学生:先着10人
費 ①600円②700円
持 ②鉛筆、消しゴム、色鉛筆、サインペン

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)



↓申 10月11日14時から☎で受付


■ **初心者向けお菓子作り**
煮リンゴ、バナナと粒ジャム、2種のマフィンを作ります
日 11月30日(木) 10時～12時
定 18歳以上:先着6人 費 1,000円
持 マスク、三角巾、エプロン、手拭き、持ち帰り用の袋、飲み物

■ **ペーパーワイリング工作体験**
クリスマス向けの作品を作ります
日 11月23日(祝・木) 10時～11時30分
定 小学生以上:先着8人(小学2年生以下は要保護者同伴)
費 800円 持 持ち帰り用の袋

■ **楽しくスポンジテニス(全2回)**
初心者でも簡単なルールでラリーが続くように練習します
日 11月16日・30日(木) 9時30分～11時30分
定 18歳以上:先着8人 費 1,000円
持 飲み物、室内履き、ラケット(貸出あり)

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)




■ **庭のつくり方・観方**
庭木の種類ごとの剪定や道具の使い方や学び、最終日は鎌倉の庭園を鑑賞
日 11月3日・17日・24日、12月1日(金) 13時30分～17時 定 抽選15人
費 3,000円(全4回分、交通費・拝観料は別途負担) 持 剪定道具、筆記用具、軍手、帽子
申 10月24日20時までに☎かWEBで来館で受付

■ **大人のための楽しい陶芸教室Ⅱ期**
カップや皿などを作ります
日 11月4日・11日・25日(土) 9時30分～11時30分 定 先着10人
費 3,000円(全3回分)
持 エプロン、筆記用具、タオル、新聞紙
申 10月12日14時から☎で受付

↓保 2か月～未就学児、予約制 ☎862-4750(詳細は要問合せ)

■ **女性のストレスケア&マインドフルネス**
日 ①自分の気づき編:12月16日(土) ②心の解放編:12月23日(土) 10時～11時30分
定 女性:先着各22人 費 各1,000円
申 11月7日9時からWEBで受付

■ **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)

■ **おどりばサークルフェスタ**
踊場地区センターで活動するサークルの発表会、一部体験も
日 11月23日(祝・木) 10時～15時
持 室内履き、靴を入れる袋 申 当日直接

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



■ **親子でリトミック**
体を動かし親子でリフレッシュ
日 11月6日・27日(月) 10時～11時
定 未就学児と保護者:先着10組
費 500円(全2回分)
申 10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




↓申 当日直接

■ **スマホの交流サロン あぷり**
おしゃべりしながら一緒にスマホを学びましょう
日 11月10日(金) 13時30分～15時(13時15分～13時30分受付)
定 先着10人
持 スマートフォン、筆記用具

■ **パソコンワンポイントアドバイス**
パソコン操作で困った時の相談室
日 10月20日(金) 13時～15時30分(13時～15時受付) 定 先着10人
持 パソコン、筆記用具

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



■ **地図で横浜再発見(全2回)**
日 11月20日・27日(月) 11時50分～13時50分※27日は街歩き(雨天の場合は12月4日)
定 市内在住の60歳以上:抽選12人
費 200円(テキスト代)
申 10月25日までに住所と年齢が確認できるものと☎を持参で来館で受付

■ **100年ライフ見える化ノート講座(全3回)**
やりたいことを実現するための知恵と勇気をわかりやすく学ぶ
日 11月11日・18日・25日(土) 9時30分～11時30分
定 市内在住:抽選20人
費 1,000円(テキスト代) 持 筆記用具
申 10月23日までに住所が確認できるものと☎を持参で来館で受付

■ **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)

■ **女性のストレスケア&マインドフルネス**
日 ①自分の気づき編:12月16日(土) ②心の解放編:12月23日(土) 10時～11時30分
定 女性:先着各22人 費 各1,000円
申 11月7日9時からWEBで受付

■ **エクセル中級講座**
仕事に使える関数や便利機能を学ぼう
日 11月11日(土)・12日(日) 10時～15時30分 定 女性:先着15人
費 11,000円(全2回分) 申 10月17日9時30分から☎(862-4496)かWEBで受付

■ **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)



↓申 10月13日9時から☎で受付

■ **舞岡野菜を使った料理教室**
日 11月26日(日) 10時～12時30分
定 先着12人 費 1,900円
持 エプロン、三角巾、マスク

果樹の剪定入門


日 11月11日(土) 9時30分～12時
定 先着12人

↓申 10月13日9時から☎で受付

■ **ふるさとの森自然観察会(雨天中止)**
日 11月18日(土) 9時30分～12時
定 先着14人

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)



■ **わら細工～鍋敷き作り～**
日 11月12日(日) 9時30分～12時
定 先着10組(小学生以下は要保護者同伴)※1組5人まで
費 1個500円※1組2個まで
申 10月25日9時から☎か来館で受付


↓申 当日直接 ※雨天中止

■ **まい作品展・秋**
舞岡公園を題材にした絵画、写真などの青空作品展です
日 11月3日(祝・金) 10時～15時

■ **自然観察会～秋の美り～**
日 10月22日(日) 13時～15時

戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477
☎862-2181 ☎881-6995
休 10月2日(月)




↓申 当日直接

■ **青空ヨガ(雨天中止)**
朝に青空の下で行うヨガ教室
日 10月22日・29日、11月5日・12日(日) 10時30分～11時30分
定 16歳以上:先着15人 費 各600円
持 運動のできる服装、帽子
※雨天中止はWEBでお知らせ

■ **ZUMBA®**
ラテン系の音楽とダンスがミックスされたダンスフィットネス
日 10月17日・24日・31日、11月7日・14日・21日・28日(火) 20時5分～20時55分
定 16歳以上:先着30人 費 各550円
持 運動のできる服装、室内用運動靴

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



↓申 10月12日14時から☎で受付

■ **らららん♪ドレミ シリーズ Vol.23**
歌のおねえさん「なおちゃん」こと安藤なおこさんと一緒に音楽を楽しむ
日 12月9日(土) 11時(10時30分開場) 所 ホール 費 中学生以上:1,500円、0歳児～小学生:500円
申 10月12日14時から☎で受付

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 往復はがき 込 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。締切日必着。

■ 名曲サロンシリーズ Vol.38

戸塚区出身の若手ピアニスト
中山 結菜さんによるソロコンサート
日 2024年1月13日(土) 14時(13時30分開場) 所 ホール
費 全席指定:1,500円 申 10月17日 14時から 往 往復はがき
※未就学児入場不可

■ 春の芸術祭2024参加団体募集!

利用者・アーティスト・区民の文化的交流の場を創出するためのイベント
日 2024年2月16日(金)~18日(日)
所 ①ホール②ギャラリー③4階共有スペース
市を中心に活動している団体・個人
費 ①ホール出演費:5,000円②ギャラリー展示費:1,000円か1,500円③マルシェ:1,000円
申 10月20日までに来館か郵送で受付
※詳細はWEBか館内配架の募集要項を確認

踊場公園こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11
往 往復はがき 865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

■ おたのしみ工作③

日 10月18日(水) 15時~16時30分
小 小学生・幼児:先着35人
申 当日直接

■ みんなであそぼう⑥

日 11月14日(火) 10時~10時45分
小 幼児と保護者:先着12組
申 10月24日から来館で受付

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10
往 往復はがき 827-0371 ファクス 827-0375
休 第2日曜

■ 金Yoフィットネス

整体師(シムラ整体院)によるゆがみなおし体操♪
日 10月27日(金) 14時~15時
持 飲み物、タオル 申 当日直接

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14
往 往復はがき 815-2011 ファクス 815-2014
休 第1日曜

■ 傾聴基礎講座

傾聴の基礎を学ぶ。最終回は地域に暮らすところの病気のある人について
日 10月26日、11月9日・23日、12月7日(木) 14時~16時(全4回)
全4回参加が可能でボランティア活動をしている人、始めたい人:先着10人 持 筆記用具、マスク
申 10月12日10時から 往 往復はがき 来館で受付

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986
往 往復はがき 861-1727 ファクス 861-3428

■ プレママ・プチママ集まれ!

日 10月25日(水) 13時
生 生後10か月までの子どもと母親、もしくは現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組 持 上履き、飲み物
申 10月11日10時から 往 往復はがき 来館で受付

花の便り ホトトギス



見頃 ▶ 10月初旬から下旬頃

ホトトギスはユリ科ホトトギス属の多年草です。名前の由来は鳥のホトトギスの胸にある斑点が花の模様に似ていることからつけられました。俣野別邸庭園では外苑でさまざまな種類のホトトギスが見られます。

俣野別邸庭園
所 東俣野町80-1
往 往復はがき 852-8038 ファクス 852-8048
休 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 往 往復はがき 811-8444 ファクス 812-5778

■ もしもの体験キャンプ

被災時に役立つ野外炊事、消火活動、ロープワークほか
日 11月26日(日) 10時~15時30分 小 小学生と保護者:抽選12組
費 中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳~未就学児1,200円、3歳以下100円 持 当選者に連絡 申 10月13日から27日までにWEBか往(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

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
往 往復はがき 862-9411 ファクス 871-6695
休 10月10日(火)施設点検日

■ 図書展示「子どもSOSの本」

児童虐待やいじめ、犯罪防止に関する児童書の展示
日 11月1日(水)~12月24日(日)

暮らしの中に本のひととき ブックタイム

【書 名】シャーロック・ホームズの建築 【発行者】エクスナレッジ
【著 者】北原 尚彦/文 村山 隆司/絵・図 【発行年】2022(令和4)年



この本は、推理小説の中でも随一の知名度を誇る「シャーロック・ホームズ」シリーズに登場する建築物を紹介した本です。ホームズとワトソンが暮らしていたベイカー街221Bの部屋など、作品に登場した住居の姿が、柔らかな水彩で描かれています。特に、建築物や部屋の状況について触られている作品のくだけた様子から、細やかな部分まで考察し、物語の世界そのままに描き出された平面図や間取図は圧巻です。秋の夜長、「シャーロック・ホームズ」シリーズと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

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
往 往復はがき 959-1000
往 往復はがき 951-0777
日 9時30分~16時30分(入園は16時まで)
休 火曜(祝日の場合翌日)

ズーラシアフェス! イヌまつり

日 10月の土・日と9日(祝・月)
ズーラシアで暮らすイヌ科を中心とした雑貨販売やワークショップを開催します!



▲昨年の様子



金沢動物園

所 金沢区釜利谷東5-15-1
往 往復はがき 783-9100
往 往復はがき 782-9972
日 9時30分~16時30分(入園は16時まで)
休 月曜(祝日の場合翌日、10月は休園日なし)

世界オカピの日 World Okapi Day

日 10月14日(土)・15日(日) 11時~15時30分
10月18日の「世界オカピの日」にちなんで、ワークショップやアフリカンマーケットを実施します。



▲昨年の様子



とつっこ広場

令和6年度の利用申請が始まります

0歳～5歳児

保育園

区役所に申請

- 保育を必要とする要件があります(就労、病気、介護など)
- 保育の必要性に応じて入所者を決定します

● 認可保育所(0～5歳児)

保護者の就労や病気などで、子どもの保育を必要とする場合に、保護者にかわって保育する児童福祉施設

● 認定こども園(保育利用)(0～5歳児)

幼児教育・保育の機能をあわせ持ち、地域における子育て支援も行う施設(保育園部分)

● 小規模保育事業(0～2歳児)

定員が比較的少なく、保育士との距離が近い環境でじっくりと向き合い、きめ細かな保育を実施する施設

● 家庭的保育事業(0～2歳児)

家庭的保育者が家庭的な雰囲気の中で保育を実施する施設

令和6年度の利用申請は

利用案内 配布開始	10月10日(火) 市WEBには10月2日(月)より掲載 ※手続きに必要な「就労(予定)証明書」の用紙は9月15日(金)から配布開始(WEBでダウンロード可)
配布場所	区役所2階8番窓口、戸塚・東戸塚駅行政サービスコーナー、区内認可保育所、認定こども園、小規模保育事業施設、家庭的保育事業施設
受付期間	10月10日(火)～11月6日(月)消印有効
申請方法	原則、郵送 郵送専用封筒で「認定・利用調整事務センター」へ送付

※認可保育所などの利用を希望する人のうち、次の人はお早めに区役所へご相談ください。

- 障害児保育の利用を希望
- 市外の認可保育所などの利用を希望
- これから出産予定(出生前の仮申請)



▲詳細は区WEB ▲区X(旧ツイッター)

認可外保育施設の場合は

施設に申請

- 先着、抽選などにより施設が入所者を決定します

● 企業主導型保育事業(0～5歳児)

国から助成を受けながら、自社や契約企業の従業員の子どもや地域の子どもを預かる施設

● その他の認可外保育所(0～5歳児)

都道府県(市長)の認可を受けていない保育施設 ※市の指導監督を受けます

多様化するニーズに応え、特色ある保育を提供しています。受入年齢や申請方法などは施設によって異なりますので、**直接施設にお問い合わせください。**(※施設一覧は10月10日から上記配布場所で配布開始)

3歳～5歳児

幼稚園

施設に申請

- 保育を必要とする要件に関係なく通園できます
申込方法など募集の詳細は、各幼稚園にお問い合わせください

● 幼稚園

幼児の健やかな成長に適した環境の中で、心身の発達のための教育を提供する施設

● 認定こども園(教育利用)

幼児教育・保育の機能をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設(幼稚園部分)



募集要項 配布開始	10月15日(日)以降
募集の お知らせ	
入園願書 受付開始日	11月1日(水)以降

本紙4ページで保護者向け園選びサイト「えんさがしサポート★よこはま保育」をご紹介します!



区役所保育担当 (Tel) 866-8467 (Fax) 866-8473

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 10月20日(金)午前、24日(火)午後

所 区役所5階 健康相談室

住 市内在住

申 区で区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426～7

※電話申込ができない人は、区可(要事項)と相談内容を記入 (Tel) 865-3963

※1人あたりの相談時間は1時間以内

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。

子どもの相談・教室(要予約)

↓ 申 区 10月11日から 区可(要事項)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 11月1日・15日(水) 9時～11時 所 区役所5階 栄養相談室 住 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 11月15日(水) 13時30分～14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 住 区内在住の7～8か月児と保護者:先着14組 住 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

日 11月17日(金) 10時～11時30分 所 区役所5階 住 区内在住の4～6か月児と保護者:先着15組 住 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

「おいしいおはなしよみきかせ」 食べものと歯みがきの絵本の読みきかせ(試食あり)

日 11月9日(木) 10時15分～11時 所 戸塚地区センター2階会議室A 住 区内在住の1歳6か月～3歳児と保護者:先着13組 住 食事用エプロン、子ども用スプーン・フォーク

申 区 または 区で区役所健康づくり係へ (E-mail) to-kenkou2@city.yokohama.jp

※ 区可(要事項)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



あなたがつくる みんなの未来!

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。

本紙5ページから健康について考えよう

今月の目標

3 すべての人に健康と福祉を



目標3: すべての人に健康と福祉を

健康な生活があるからこそ、私たちは心も体も満たされた豊かな社会を実現することができます。適度な運動は、身体的な面だけではなく、日々のストレス解消や快眠、充実感にもつながり、精神的な健康を得るためにもとても重要です。SDGsを意識しながら、健康な毎日を送るために、スロジョグを始めてみませんか。



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

編集後記



スロジョグで運動を始めて、いつか横浜マラソンにもチャレンジしてみたいです!!

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