



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2023
No.313
11

■戸塚区のいま■
 人口:283,190人
 世帯数:125,372世帯
 (令和5年10月1日現在)



4 質の高い教育を
みんなに

17 パートナシップで
目標を達成しよう

青少年指導員は、子どもや若者が**ワクワクいきいきと遊び・学び自分らしく成長**できるよう、交流・体験イベントなどを企画・支援しています。



現役大学生も活躍中!!



青少年指導員になったきっかけは?
 子どものころ、毎年地域のお祭りや運動会に参加することがとても楽しみで、いつも学校で会う友だちと学校とは違う場所で集まることにワクワクしていました。また、青少年指導員が実施するイベントに参加したことも、活動を知るきっかけになりました。20歳になり、そうした経験を経て社会活動に強く興味を持っていたことから、青少年指導員に立候補しました。

活動を通して感じたことは?
 昨年度、青少年指導員になって初めて担当者として携わったイベントは、他の指導員さんの支えもあり無事にやり遂げることができました。そして、子どもたちが当日楽しく参加してくれたことに一番やりがいを感じました。こうした活動を通して、子どものころの自分のように、ワクワクして参加する子どもたちが増えるきっかけになってくれればと思います。

この青指と~まれ!

~青少年指導員[通称:青指]として活動してみませんか?~

青指は、自治会や町内会からの推薦により、市長と県知事から委嘱を受けて活動しています。皆様の活動への参加をお待ちしています。子どもたちとの関わりや、職場とは違った新しい仲間とのつながりを作りましょう!



【任期】2024年4月1日~
2026年3月31日(2年間、再任可)
 ■原則18歳以上70歳未満
(再任の場合は75歳未満)

▶戸塚区青少年指導員協議会 金山 保 会長

☎ 区役所地域活動係 (Tel) 866-8415 (Fax) 864-1933

大切にしよう 人を思うこころ 12月4日~10日は **人権週間** です



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

11月の区役所土曜開庁日: 11日・25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**

外出先で大地震！ 覚えてほしい3つのポイント



ポイント1 むやみに移動しない

地震が起きた後、多くの人が急いで帰宅をしようとすると、歩道上に人があふれ、集団転倒に巻き込まれる危険性があります。



ポイント2 安否確認しよう

発災後は通話やメールがつながりにくくなることも。携帯電話各社の災害用伝言板や災害時伝言ダイヤル(171)など、災害時の連絡方法をあらかじめ身近な人と決めておきましょう。

災害時伝言ダイヤル
体験可能日

毎月1・15日、1月1日～3日、
1月15日～21日



▲詳しくはWEB

ポイント3 時差帰宅しよう

状況が落ち着くまでは、学校や職場などに待機して、周りとの移動のタイミングをずらす「時差帰宅」をしましょう。待機する場所がない人に向けて、一時滞在施設があります。ここでは、休憩場所のほか、水道水や食料、トイレを提供しており、市内では地区センターなどが指定されています。「一時滞在施設NAVI」を使えば、その時使える施設を確認できます。



▲一時滞在施設
NAVI

▶公共交通機関が止まって徒歩で帰宅する場合は…
コンビニエンスストアやファミリーレストランなどで、トイレや水道水などを提供する「災害時帰宅支援ステーション」がありますので活用しましょう。

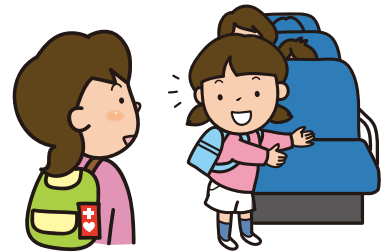


このステッカーが目印

問 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241)

知っていますか？このマーク

外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人がいるかもしれません。支援を必要としていることを分かりやすく伝えることができたり、配慮した施設や設備であることを示しているマークがみなさんの日常の中にはあります。



ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または妊娠初期の人などが身に付けています。



ハート・プラスマーク



身体内部(心臓・呼吸機能・じん臓・膀胱・直腸・小腸・肝臓・免疫機能)に障害がある人を表しています。このマークは障害者用駐車スペースやバスの優先席などに記されています。



オストメイトマーク



オストメイト(人工肛門・人工膀胱を造設している人)に対応のトイレの入り口や案内誘導プレートに表示されています。



これらのマークのほかにもさまざまなマークがあります



▲詳しくは内閣府WEBへ

12月3日～9日は障害者週間です。

障害福祉への関心と理解を深め、障害者が広く活躍できることを目的に障害者基本法で定められています。障害の有無にかかわらず、すべての人が互いに権利や尊厳を尊重し合うことで、誰もが生き生きと暮らすことができます。

問 区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8463 (Fax) 881-1755)

前より怒りっぽい、
疑い深い



もの忘れ…年齢のせい？それとも認知症予備軍かも！？ 早期発見が回復のカギ

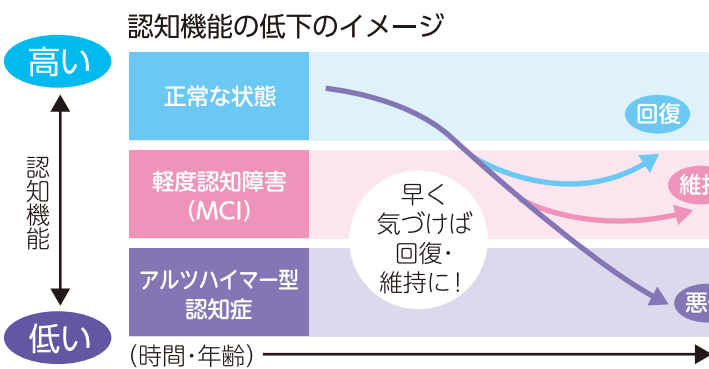


服装など身の回りに無頓着に

難しい作業ができなくなった

認知機能の低下があるものの、日常生活への影響がほとんどなく、認知症とは診断できない状態のことを「軽度認知障害(MCI)」といいます。早めに気づくことができれば、**認知機能の低下を緩やかにしたり、認知症の発症を遅らせたりすることができる**と言われています。

何度も同じ質問をする



もの忘れ検診を受診

検診実施医療機関で問診を行い認知症の疑いを確認します。
市内在住で認知症の診断を受けたことがない50歳以上の人

区役所2階9番、
地域ケアプラザで
チラシを配布中



▲詳しくは市WEBへ

もの忘れ相談を利用

医師が相談に応じます。
もの忘れが気になる本人(おおむね65歳以上)やその家族
区役所高齢者支援担当
(Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755)まで
※毎月1回、事前予約制

問 区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755)

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 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 お金のプロに学ぶ 生涯学習金融講座マネーカレッジ ～お金を知る未来を守る～

野村證券株式会社から講師を招き、資産形成から株式市場の仕組みなどについて、体験しながら学びます。お金のことで慌てないために金融リテラシーを高めましょう！

日 12月9日(土) 10時～12時
所 区役所8階 大会議室 先着60人
申 11月11日からWEBで受付
関 区役所地域活動係 (TEL866-8416 FAX864-1933)



講座「だれもが知りたい 歯と入れ歯の話」

日 11月25日(土) 14時～16時 (受付13時30分)
所 区役所3階 多目的スペースAB
先着200人 申 当日直接
※手話通訳が必要な場合は事前申込が必要。11月21日15時までに区役所高齢者支援担当までTEL(866-8439)かFAX(881-1755)で受付
関 戸塚区在宅療養連絡会ほーめっと(あい薬局 居宅介護支援事業部) (TEL435-5305 FAX435-5306)、区役所高齢者支援担当(TEL866-8439 FAX881-1755)

グループトーク「みんなで話そう、つながろう！横浜での子育て」を開催

横浜での子育てについて一緒に考えましょう。皆さんの声を次期「横浜市子ども子育て支援事業計画」の策定に生かします。
日 12月9日(土) 14時～16時
所 区役所3階 多目的スペース大
先着30人 申 11月11日～25日までにWEBで受付※1歳～未就学児の保育あり。先着事前申込制。詳細は要問合せ。
関 区子ども青少年局企画調整課 (TEL671-4281) kd-kikaku@city.yokohama.jp



スポーツ

第11回 戸塚区ダンスフェスティバル

[種目] 社交ダンス(平服、ドレス、共通フィガートライアル)、プロデモなど(フリーダンスタイムあり)
日 12月3日(日) 11時40分～17時15分
所 戸塚スポーツセンター 第一体育室
費 700円(高校生以下は無料)
申 11月30日までにTELかFAX(必要事項)記入)で岡本一男へ※当日入場可(費1,000円)
関 岡本一男(TEL881-4900)、今井晃一(TEL070-4201-4073)



戸塚区役所での献血のご協力をお願いします
～献血は命をつなぐボランティア～

日 11月14日(火) 9時30分～15時30分 (休憩時間11時30分～13時)
所 区役所1階 荷捌き場 (ハックドラッグ戸塚区役所店の横)

インフルエンザワクチンを接種したあと、24時間経過すれば献血することができますよ

とつかハートプラン マスコット こころん

関 区役所事業企画担当(TEL866-8424 FAX865-3963)

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。福祉保健センターでは、匿名でHIV検査を実施しています。

日 隔週水曜(原則) 10時～11時(予約制)
※事前予約制のため要問合わせ

関 区役所健康づくり係(TEL866-8426～7 FAX865-3963)

「地域活動」を始めたいあなたへ

戸塚区を中心とした市民活動・ボランティア活動・生涯学習活動を行う46団体の魅力を伝えます。「とつかの地域活動」を始めませんか？

地域活動紹介展

- 第1期 日 11月21日(火)～12月3日(日) 9時～17時
※21日は13時から、3日は12時まで
所 区役所3階 区民広間
- 第2期 日 12月4日(月)～9日(土) 10時～14時
所 戸塚図書館入り口横
- 第3期 日 2024年1月17日(水)～26日(金) 10時～20時
所 西武東戸塚S.C.7階 連絡通路(ファーストブリッジ)
※17日は13時から、26日は17時まで

実際に団体の人と話せたりミニ体験講座も！

詳しくは WEB とつか区民活動センター 検索

関 とつか区民活動センター(TEL825-6773 FAX825-6774) 区役所地域活動係(TEL866-8416 FAX864-1933)

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:大井 郷誉&大井 さえこ(ピアノと朗読)、エル・シエロ(フォルクローレ)
日 11月18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 11月18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

関 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 TEL866-8416 FAX864-1933)

戸塚税務署からのお知らせ

税理士会による無料税務相談
日 11月15日(水) 10時～16時
所 戸塚法人会館2階 中小会議室(上倉田町449-2)
先着50人
申 当日直接(入場時間を指定した整理券を先着順に配布)
関 東京地方税理士会戸塚支部 (TEL864-3300 FAX871-7722)

消費税のインボイス制度説明会
日 11月15日(水)、12月4日(月) 13時30分～14時30分
所 戸塚税務署 1階会議室(吉田町2001)
先着各20人
申 各開催日の前日までにTELで受付
関 戸塚税務署(TEL863-0011)
※個人事業は個人課税第1部門(内線414)、法人は法人課税第1部門(内線313)まで

インボイス制度についてはこちらから

移動図書館「はまかせ号」が巡回します！

ドリームハイツ第一公園 所 俣野町1403-64 日 隔週火曜 10時～10時50分	名瀬下第三公園 所 名瀬町762 日 隔週火曜 14時5分～15時	2023年	11月 7日・21日	12月 5日・19日
		2024年	1月 23日	2月 6日・20日
品濃谷宿公園 所 品濃町565 日 隔週金曜 14時40分～15時40分		2023年	11月 10日・24日	12月 8日・22日
		2024年	1月 26日	2月 9日・23日

- 市立図書館の図書館カードで借りられます
- 図書館カードの当日発行もできます(本人確認書類(住所が確認できるもの)をお持ちください)
- 市立図書館で借りた本の返却や予約した本の受取もできます
- 借りた本は他の市立図書館へ返却できます

関 中央図書館サービス課(TEL262-0050 FAX231-8299)

令和6年度 放課後児童クラブ入所希望者説明会の日程のお知らせ

放課後児童クラブ入所希望者への説明会の情報は区WEBをご確認ください。

放課後児童クラブ(学童)とは… 保護者が日中、仕事などにより家を留守にする家庭の小学生が、安全で豊かな放課後を過ごすことを目的に運営しています。

関 区役所子ども家庭支援担当(TEL866-8485 FAX866-8473)



知っていますか？子どもの権利



大人が当たり前のように持っている権利は子どもも同じように持っています。子どもの権利は周りの大人の理解と協力がなくては実現しません。
守りましょう、子どもと子どもの権利。

子どもへのメッセージ

あなたは
心も体もすこやかでいられる
権利があります

第6条 生きる権利・育つ権利



あなたは
きもちを言葉にして
聞いてもらう権利があります

第12条 意見を表す権利



あなたは
自分らしく生きる
権利があります

第2条 差別の禁止



あなたは
つらいことや傷つくことから
守られる権利があります

第19条 あらゆる暴力からの保護



あなたは
ゆっくり休み楽しく遊ぶ
権利があります

第31条 休み、遊ぶ権利



これらの権利は前文と54条からなる子どもの権利条約の一部です。

子どもの権利条約(児童の権利に関する条約)

子どもの権利条約は1989年の国連総会において採択され、日本は1994年に批准しています。生きる権利や成長する権利、暴力から守られる権利、教育を受ける権利、遊ぶ権利、参加する権利など、世界のどこで生まれても子どもたちが持っている、さまざまな権利が定められています。子ども(18歳未満)が権利を持つ主体であることを明確に示すとともに、成長の過程にあつて保護や配慮が必要な、子どもならではの権利も定めています。



▲詳しくは
日本ユニセフ協会へ

子育て中のみなさんへ

言葉では伝わらないから手が出る
叩いたのはお尻だから大丈夫
言うことを聞かないときは怒鳴る
誰かと比べてけなす

これくらいなら思っていないですか？

「しつけのつもり」「子どものため」など、どんな理由があつても子どもに「体罰」を与えることは許されません。子どもがどう感じ、どう傷ついているか、「子どもの立場から」判断されるものです。子どもとの関わり方、伝え方で困っていることはありませんか。私たちが一緒に考えます。ご相談ください。

子どもと子育てをしている人を見守る周りのみなさんへ

子どもたちの声に、つらい思いをしている子育て中の人の声に耳を傾けてください。

「元気がないけど大丈夫？」「何か心配なことはある？」など、気にかけていることを伝えてみませんか？子どもの権利が守られていないと感じた時はご相談ください。

悩んだり、困ったりしている子どものみなさんへ

あなたの気持ちを誰かに話してみよう。

叩かれたり、ひどいことを言われたりしたら、あなたの身近にいる大人に相談してください。あなたを守る方法をあなたと一緒に考えます。ひとりで悩まず相談してみませんか？

▶LINEのチャットで悩み事を相談することもできます



▲よこはま
子ども・若者相談室

戸塚図書館発 「子どもSOSの本」をブックリストで紹介しています。

子どもSOSの本

嫌なこと、つらいこと...自分たちをとりまくいろいろな危機に気づき、声を上げる勇気を持ってほしい

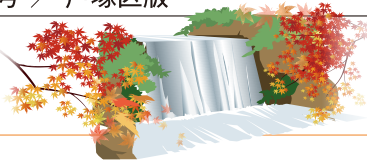


▲詳しくはWEBへ

あなたの悩み、私たちが一緒に考えます。ご相談ください。
※匿名で相談できます。

- 区役所こどもの権利擁護担当
TEL 866-8388
月～金曜 8時45分～17時
(祝日・年末年始を除く)
- 南部児童相談所
TEL 831-4735
月～金曜 8時45分～17時
(祝日・年末年始を除く)
- よこはま子ども虐待ホットライン
TEL 0120-805-240
24時間 365日
- かながわ子ども家庭110番相談LINE
月～土曜 9時～21時
(年末年始を除く)

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)

- **わいわいキッズデイ**
腹話術、おやつ作り、おもちゃの病院など
日 12月10日(日) 10時～15時
参加 幼児・小学生と保護者
※詳細(定員・参加費などは講座による)はWEBで確認
申 11月11日10時から☎かWEBで受付
- **クリスマスおたのしみ人形劇**
日 12月17日(日) 11時～11時45分
参加 幼児・小学生と保護者:抽選10組
費 500円
申 12月3日17時までにWEBで受付
- **大人のスイーツレシピ**
ブッシュドノエルを作ります
日 12月9日(土) 10時～13時
参加 高校生以上:先着12人
費 2,500円※申込時支払い
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き、持ち帰り用の容器
申 11月12日14時から来館で受付

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)

- **大正地区センターまつり**
作品展示やステージ発表・模擬店など
日 12月2日(土)・3日(日) 10時～15時
申 当日直接

↓ 申 ☎かWEBで受付

- **ふしぎ発見理科ひろば**
サイクリングロボットを作ります
日 12月23日(土) 12時30分～14時30分
参加 小学生:先着20人(1・2年生は要保護者同伴) 費 600円
持 持ち帰り用の袋
申 11月14日13時30分から
- **カンタン! こどもお菓子教室**
クリスマスのチョコチップマフィン
日 12月10日(日) ①9時30分～10時30分 ②11時～12時
参加 小学生:先着各8人(保護者の同伴不可)
費 500円 持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾 申 11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 第2月曜(祝日の場合翌日)

↓ 申 ☎かWEB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ろう
日 12月2日(土) 9時30分～11時30分
参加 小学生:抽選30人(小学3年生以下は要保護者同伴、一緒に工作)
費 700円 申 11月19日17時まで
- **しめ縄飾り作り**
手作りのしめ縄飾りで新年を迎えませんか
日 12月17日(日) 9時30分～12時
参加 抽選20人(小学生以下は要保護者同伴) 費 800円
申 11月28日17時まで
- **ちいさな・ちいさなおはなし会**
日 12月17日(日) ①10時～10時30分 ②11時～11時30分
参加 ①0～おおむね3歳児と保護者 ②おおむね4歳児～小学校低学年と保護者:先着各28人
申 11月11日13時30分から

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 11月11日9時から☎かWEBか来館で受付

- **上矢部クリスマス〈サンタも登場〉**
①ちーさな人形劇場②クリスマスケーキ
日 12月23日(土) 10時
参加 ①先着①幼児・小学生と保護者:20組 ②9人 費 ②2,800円(ワンホール持ち帰り) ③②エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用の箱
- **住まいの学習館:修繕学校**
①障子の張り替え②包丁砥ぎ
日 ①12月9日(土) 9時30分 ②12月17日(日) 13時 参加 先着各15人
費 ①800円(1人2枚) ②700円(包丁2本)
※自宅からの持参も可
- **年末恒例イベント**
①門松作り②書初め③干支の凧作り
日 ①12月16日(土) 10時 ②12月24日(日) 10時 ③12月17日(日) 10時
参加 ①先着20人 ②先着30人 ③幼児・小学生と保護者:先着20組
費 ①2,000円 ②300円 ③350円
持 ①軍手、シャベル ②習字道具、新聞紙2日分、雑巾、手拭き

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)

- **舞岡ウィンターマーケット**
小物やリースなど、手作り品の販売
日 12月3日(日)～24日(日)
※持ち帰り用の袋を持参ください
申 当日直接

↓ 持 室内履き 申 11月11日14時から☎で受付

- **舞岡クリスマスコンサート**
ハンドベル演奏会&体験会
日 12月2日(土) 13時30分～
参加 先着70人(うち体験は20人まで)
費 300円
- **太鼓でハッピークリスマス会**
太鼓遊び♪叩いて踊って楽しもう!
日 12月10日(日) 10時～11時
参加 未就学児と保護者:先着50組
費 子ども1人につき300円

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)

- **大人のクラフト講座**
クリスマススワッグ(壁掛け)作り
日 12月6日(水) 10時～11時30分
参加 先着10人 費 1,000円 持 はさみ
申 11月14日14時から☎で受付
- **小学生書初め教室**
冬休みの宿題「書初め」を練習
日 12月27日(水) 10時～11時30分
参加 小学生:先着12人 費 600円
持 学校の書道用具一式、雑巾、新聞紙
申 11月27日14時から☎で受付
- **歌あそびと手あそび**
日 12月15日(金) 9時30分～10時
参加 お座りできる1歳半までの幼児と保護者:先着10組 費 300円
申 11月11日14時から☎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

- **ドライフラワーのお正月飾り**
稲穂など自然素材を束ねて作ります
日 11月30日(木) 10時～12時
参加 先着8人 費 1,300円(材料費含む)
持 はさみ、持ち帰り用の袋
申 11月11日10時から☎か来館で受付

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

- **ドライフラワーのお正月飾り**
稲穂など自然素材を束ねて作ります
日 12月5日(火) 10時～12時
参加 先着8人 費 1,300円(材料費含む)
持 はさみ、持ち帰り用の袋
申 11月12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

- **やりたいことみつける!**
ボランティアのいろは
日 12月10日(日) 13時30分～15時
参加 先着5人 持 筆記用具
申 11月11日から12月7日までに☎か来館で受付

- **パソコンワンポイントアドバイス**
日 11月17日(金) 13時～15時30分(13時～15時受付) 参加 先着10人
持 筆記用具、パソコン 申 当日直接

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

- **第1回エンジョイ ポッチャカップ**
日 12月14日(木) 14時10分～16時
参加 市内在住60歳以上:先着20人
申 11月11日から☎か来館で受付
- **ミュージカル「キャッツ」の世界**
「キャッツ」にまつわる「体験型」公演
日 12月4日(月) 10時～11時30分
参加 市内在住60歳以上:抽選28人
申 11月20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)

- **再就職・転職のためのパソコン講座**
ワードとエクセルの基本操作
日 12月13日(水)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火) 10時～15時30分
参加 女性:先着15人
費 22,000円(全5回分) 申 11月17日9時30分から☎(862-4496)かWEBで受付
- **仕事に役立つエクセル・ワード**
日 12月9日(土)・10日(日) 10時～15時30分
参加 女性:先着15人
費 11,000円(全2回分) 申 11月17日9時30分から☎(862-4496)かWEBで受付
- **女性のためのこころのケア講座**
日 11月18日(土) 10時～12時
参加 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)

- **クリスマスリース作り**
日 12月3日(日) 9時30分～12時
参加 先着24人(1家族の申込みは2人まで)
費 1,000円
申 11月12日9時から☎で受付
- **サロンコンサート**
弦楽四重奏とドラム
日 12月17日(日) 14時～16時
参加 先着100人 費 前売り券:1,000円、中学生以下500円、当日券:1,200円、中学生以下600円(茶菓付)
申 11月23日9時から☎か来館で受付

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)

- **自然観察会～野鳥観察入門～**
日 12月10日(日) 9時～11時
持 双眼鏡 申 当日直接※雨天中止

↓ 抽選10組(1組5人まで) 申 往(必要事項、全員の氏名、年齢、作成個数を記入)かWEBで受付 ※小学生以下要保護者同伴

- **竹細工～ミニ門松～**
日 12月9日(土)・10日(日) 9時30分～12時 費 1個800円(1組2個まで)
申 11月19日9時から24日17時まで
- **わら細工～正月飾り～**
日 12月9日(土)・10日(日) 13時～15時
費 1個500円(1組2個まで)
申 11月19日9時から26日17時まで

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)

- **横浜F・マリノス親子フットサル**
親子で楽しめるフットサル教室です
日 12月16日(土) 9時15分～10時30分
参加 4～6歳児と保護者:抽選25組
費 1,840円 持 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物
申 11月24日から12月5日までにWEBで受付
※空きがある場合は12月7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

- **さくらプラザのクリスマスツリー**
ツリーの前で写真を撮って楽しもう!
日 11月15日(水) 9時～12月25日(月) 21時 所 区役所4階 ステンドグラス前
申 当日直接
- **さくらのメッセージ募集中!!**
開館10周年のメッセージ募集・展示
日 2024年3月31日(日)まで
所 区役所4階 受付前 申 当日直接

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)

- **クリスマス会**
人形劇、おたのしみプログラム
日 12月3日(日) 10時～12時
参加 幼児と保護者:先着30組
申 11月13日から来館で受付

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。締切日必着。

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986 861-1727 861-3428



図書めぐりスタンプラリー

7施設の図書コーナーを巡り、各施設でスタンプをもらおうと素敵なプレゼント!

11月30日(木)まで(開催時間は各施設による)

全7施設: 踊場地区センター、汲沢地域ケアプラザ、踊場公園こどもログハウス、東汲沢小学校コミュニティハウス、汲沢保育園、きっちんぴいす、おどりばふれあい午後のカフェ

室内履き 当日直接 ※スタンプカードは各施設の窓口で配布。おどりばふれあい午後のカフェは11月25日(土)13時~14時30分のみ対応

プレママ・プチママ集まれ!

初めてのママ向けの集まりです

11月29日(水)13時

生後10か月までの乳児と母親、もしくは現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組 室内履き、飲み物 11月11日10時から回か来館で受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1 854-2291 854-2299



父親育児講座

みなでパパートークしませんか?

11月23日(祝・木)、12月2日(土)10時~11時30分 未就園児のパパとママ、これからパパとママになる人:先着5組 飲み物・動きやすい服装

11月11日9時から回か来館で受付

劇団かかし座「影絵で遊ぶ」

影絵のワークショップと体験会

12月26日(火)11時~12時

先着30人 12月2日9時から回か来館で受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 862-9411 871-6695 11月20日(月)施設点検日

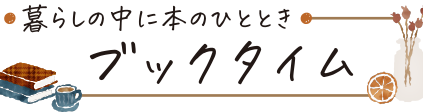


ちっちなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせをします

11月28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 11月14日9時30分から回か来館で受付



【書名】ソフィー・スコットの南極日記 【著者】アリソン・レスター/作 斎藤 倫子/訳 【発行者】小峰書店 【発行年】2013(平成25)年

オーストラリアに住む9歳のソフィーは、船長のパパと南極へ行くことになりました。初めて見る大きな船やオーロラにびっくりしたり、氷の下のアザラシの歌声を聞いたり、体に雪が積もっても寒くないペンギンの羽の秘密を教えてください。そんなドキドキする毎日を絵日記にしました。

この絵本は、南極基地に滞在した作者の経験を基に描かれました。世界各地から寄せられた子どもたちの絵も見どころの一つです。

今年も11月に南極観測船「しらせ」が日本を出発します。この本を読んで、南極に思いをはせてみませんか。

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1175-1 959-1000 951-0777

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)

勉強の秋! 動物クイズめぐり

11月27日(月)まで 動物や、SDGsについてのクイズを実施します。



金沢動物園



所 金沢区金谷東5-15-1 783-9100 782-9972

9時30分~16時30分 (入園は16時まで)

休 月曜(祝日の場合翌日)

紅葉が見頃です

12月中旬頃まで 紅葉と動物観察をお楽しみください。



▲オオツノヒツジと紅葉(昨年の様子)

公園情報

小雀公園 〒244-0004 小雀町681-3 853-1945

秋のリース作り レモンガラスでリースの土台から作ります 11月25日(土)13時~14時 先着5人 1,500円 持ち帰り用の袋、汚れてもいい服 11月11日から回か来館で受付

俣野公園 〒245-0066 俣野町1367-1 853-2400

愛犬マナー教室 マナーの事、ペアの事、個々の質問にお答えします 12月2日(土)10時~12時 先着10組(犬1頭につき1家族2人まで) 持犬のおやつ、リード(伸縮式リード不可)、お散歩セット 11月11日から回か(必要事項を記入)か来園で受付

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

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 持 当選者に連絡

のしもち作り 白と杵でお正月用ののしもち作り 12月24日(日)①A:10時~12時②B:13時~15時 抽選各16組 費4,000円 11月24日まで

ピラティス&有酸素運動Ⅲ ダイエットやストレス解消に 2024年1月10日・17日・24日、2月7日・14日・21日・28日、3月6日・13日(水)10時~11時30分 16歳以上:抽選30人 費5,400円(全9回分) 11月24日から12月8日まで

アウトドアクラブⅢ 野外遊び、野外料理など 2024年1月6日・20日、2月3日・17日、3月2日・16日(土)10時~12時 小学生以上と保護者:抽選20組 小学生以上4,600円、4歳~未就学児2,000円、3歳以下500円(全6回分) 11月24日から12月8日まで

コスモスから サザンカへ



▲サザンカ(昨年の様子)

見頃 コスモス10月中旬~11月上旬頃 サザンカ11月中旬~12月上旬頃

俣野別邸庭園のコスモスは「センセーション」と呼ばれる園芸品種で、種まきの時期が遅いため秋深くまで開花します。続いてサザンカの開花が始まり、秋の紅葉との競演を楽しめます。

俣野別邸庭園

所 東俣野町80-1 852-8038 852-8048



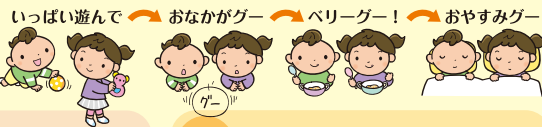
休 第3木曜(祝日の場合翌日)



とっかこ広場

楽しく食べて元気に健やかに！ 離乳食から幼児食へステップアップ！

楽しく食べて元気になる
6つのポイント



1 生活のリズムを整えましょう

起床 食事 就寝 おやつ 遊びの時間



食事時はお腹が空いていますか？

2 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ♪

3 おやつは食事の一部としてあげましょう

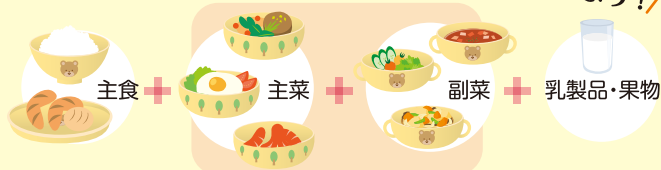
4 よくかんで食べましょう



5 素材の味をいかして薄味に

6 食事を楽しみましょう

ごはんやパンと
いっしょに
おかずも食べよう！



▲詳しくはWEBへ

魚のコーンクリームがけ

ポイント

- クリームソースなので脂が少なめの魚でもパサつかず食べやすい。
- ミックスベジタブル+コーン缶(クリーム)でも◎
- 骨のある魚はあらかじめ骨抜きしましょう。



■作り方

- 1 魚は塩、こしょうをする。
- 2 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。
- 3 ①の魚を、フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- 4 鍋に油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- 5 ④にひたひたの水とコンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで煮詰め、汁気をとばす。
- 6 ⑤にコーン缶(クリーム・ホール)、豆乳を加えて、塩、こしょうで味をととのえる。
- 7 ③の魚に⑥のソースをかける。

■材料 (大人4人分)

魚(鮭など)	4切れ
塩・こしょう	少々
油	適量
玉ねぎ	1個(120g)
人参	1/2本(80g)
コーン缶(クリーム)	小1/2缶(120g)
コーン缶(ホール)	小1/2缶(70g)
コンソメ(顆粒)	少々
豆乳	120g

管理栄養士に相談できるよ！

食べない、好き嫌い どうしたらいい？

12月6日 幼児の食育教室

開催します！

詳しくは本ページ中段へ



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

健診・相談のお知らせ(要予約)

申 問 問 で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 12月14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 11月14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 11月14日(火)午後・17日(金)午前・28日(火)午後、12月1日(金)午前
 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 (必要事項)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 11月13日から 問 可 (必要事項)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 12月6日・13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 12月13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

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

日 12月22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 12月6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 食事用エプロン、子ども用スプーン・フォーク
 申 問 または 問 で区役所健康づくり係へ (問 to-kenkou2@city.yokohama.jp)
 ※問 可 (必要事項)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

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。



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。

今月の目標

16 平和と公正をすべての人に



今月は本紙8-9ページから「子どもの権利」と関係している目標だよ

目標16:平和と公正をすべての人に

SDGsの目標16では、子どもを守るための目標が掲げられています。子どもへの暴力や虐待を撲滅し、子どもの安全を確保するための目標です。
 11月は「児童虐待防止推進月間」。SDGsを通じて子どもたちの未来について考えてみよう。



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

編集後記



あまり知られていない「子どもの権利」について家族で話す機会を作ってみませんか。

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