

# TOTSUKA 5

# とつか

No.319

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

## いざ という時のためにも、近くのつながりを



災害が起きた時、  
どうすればいいんだろう…  
近くに頼れる人もいないし、  
ちょっと心配になってきたな。  
地域のこともよくわからないし。

戸塚区に  
最近引っ越してきた  
1人住まいの  
横浜さん



まずは地域でやっている  
**避難訓練**に行ってみるのは  
どうかな？  
どんな備えが必要になるのかも  
分かるし、  
**地域**の人との関わりの  
**きっかけ**づくりにもなるよね。

○△自治会  
戸塚会長



### 地域ぐるみでこんな取組しているんです！ in 戸塚 **防災編**

**トイレパックの使用訓練**



断水や給排水管の損傷などの理由でトイレが使えなくなることを想定した訓練。

互いに  
疑問を解消し、  
防災力アップ

**夜間訓練**



夜間に災害が起こり、停電したことを想定した訓練。

いろいろな状況を  
想定して

**避難所からマンションへの物資供給**



在宅避難者への物資供給の流れを確認。

ご近所との会話の  
きっかけが！

地域の人の声

地域の人同士でさまざまな災害対策をしているんですね。  
私の地域では安否状況がいち早くわかるように、家の玄関ドアに無事を知らせるマグネットを貼って、ご近所同士で安否確認できるよう対策しています。  
日頃からのご近所付き合いが災害時の「共助」につながりますね！

区内在住 荒巻さん



### まずは地域とのつながりの第一歩「自治会町内会」へ

お住まいのエリアの自治会町内会を知りたい人は  
こちらから ▶



さらに、自治会町内会の加入案内・申込みについては  
こちらから ▶



自治会町内会レンジャー  
区役所地域活動係  
(TEL) 866-8412 (FAX) 864-1933

### ごあいさつ



### はじめまして！ 戸塚区長 近藤 武です。

4月1日に戸塚区長に就任いたしました、近藤 武です。長い歴史があり、豊かな自然に囲まれる一方で、商店街の賑わいやスポーツ、文化、ものづくりなど、たくさんの魅力にあふれるこの戸塚区で、未来へつなぐ一翼を担わせていただけることに、大きな喜びと責任を感じています。

子育て支援などの福祉保健分野をはじめ、地域の多岐にわたる活動を支援するとともに、防災力の強化に取り組み、誰もが安全に安心して暮らせるまちの実現を目指してまいります。

また、150年続く柏尾川桜並木。この景観を未来へ引き継ぐための取組を地域の皆さまとともに進めてまいります。

将来にわたって戸塚区が「住みたい、住み続けたいまち」であり続けられるよう、人と人とのつながりを大切に、全力で区政運営に取り組んでまいりますので、ご支援ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

● 戸塚区のいま ● 人口: 282,432人 世帯数: 125,632世帯 (令和6年4月1日現在)

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

5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、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) の業務のみ。

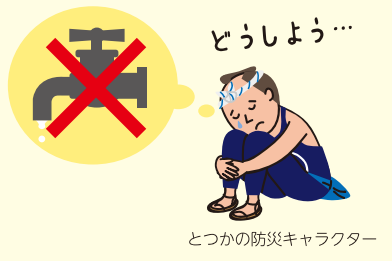
\*土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の情報はこちら





# 大地震発生!!の前に 備えておきたい 衛生用品



まずはこれ!

大きな地震が発生し、上下水道などのライフラインが一時的に寸断されると、トイレ・手洗い・風呂・歯みがきなど普段とは同じようにできなくなる場合も。災害時の生活でストレスを軽減するためにも、備蓄品について改めて考えましょう。

配管の損傷・断水で  
トイレの使用ができないときのため

## トイレパック (携帯トイレ)

1人1日5回分が目安。ホームセンターや100円ショップ、ドラッグストアなどで購入できます。

ココも要チェックポイント!

- 家族の人数分あるか
- トイレトッパーの備蓄もあるか

その他にも…

アルコール消毒液  
手指などの消毒に

ウェットティッシュ、ウェットボディタオル  
手指や体の汚れを落とすときに

口内洗浄液、歯みがきシート  
水が止まって歯みがきができないときに

使い捨て手袋、ビニール袋  
手がしっかり洗えない場合の調理のときなど

これらのほかにも、備蓄品をそろえるときに活用しよう!

戸塚区「お家で避難」リーフレット

区役所 9階91番で配布中!

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

## わたしたちヘルスマイトです

～ 地域に広げる食育の輪 ～

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりを推進するボランティア団体です。



子どもから高齢者まで…  
食を通じた健康づくりを地域の皆さんと一緒に!

令和6年度 ヘルスマイト養成講座(全9回) 講座修了後、「食生活等改善推進員会」に入会すればヘルスマイトとして活動できます。

📅7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月18日、12月6日(※)、2025年1月20日、2月3日、3月3日(月) 13時～15時30分 ※12月6日のみ金曜

📍区役所5階 栄養相談室 📍区内在住で8回以上参加可能で講座修了後にヘルスマイトとして活動できる人:先着16人

📄テキスト代実費(1,300円程度) 📅5月13日9時～27日にTel、Fax(※要事項)と年齢を記入)または直接区役所健康づくり係(区役所6階62番窓口)へ(Tel)866-8427 (Fax)865-3963

あなたも一緒に活動しませんか

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

## そろそろ作り始めます…

ほとんどのハチは、5月ごろから巣を作り始め、真夏にかけて巣がどんどん大きくなっていきます。今のうちにハチが巣を作りやすい場所をチェックして早期に駆除しましょう。

これはアシナガバチの巣

巣を揺らすなどしなければ比較的小おとなしいハチです。自分で駆除も可能です。

こうなる前に!  
9月頃のスズメバチの巣  
●20～60cm  
●マーブル模様で巣穴はひとつ

天井裏・壁の中 (スズメバチのみ)

木のウロの中 (スズメバチのみ)

床下・戸袋の中 (スズメバチのみ)

垣根・植え込みの中

早期発見・早期駆除がカギ

### 初期のスズメバチの巣(5～6月)

直径10cm位 とっくり型がポイント

まだこの頃は、最盛期の巣に比べ危険性が低く、駆除費用も抑えられます。

区役所ではハチの巣の駆除は行っていません

▶ハチの種類に応じた駆除方法や専門駆除業者(団体)をご案内します  
▶アシナガバチの巣を自分で駆除するための器材を無料で貸出します(別途専用の殺虫剤の購入が必要です)

**スズメバチの巣の駆除は専門業者へ依頼することをおすすめします**

☎ 区役所環境衛生係 (Tel) 866-8476 (Fax) 866-2513



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

戸塚区膝痛予防講演会 生活面での工夫、体操など 6月14日(金)13時30分~15時30分 ※13時から受付 戸塚区民文化センターさくらプラザ(4階ホール) 区内在住:先着300人 5月15日9時~6月7日までにWEBかか (必要事項と年齢を記入)で 区役所高齢者支援担当へ (866-8439 881-1755)

スポーツ

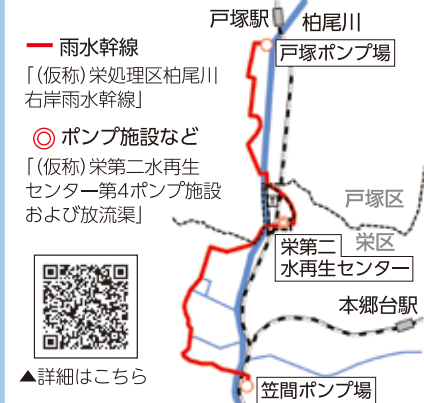
戸塚区ソフトテニス大会 [種目]一般男女・シニア男女 6月16日(日)9時~17時 金井公園 区内在住・在勤・在クラブの高校生以上 1ペア2,000円 6月2日までにか郵送(必要事項)を記入)で高橋智子へ(851-4354 〒245-0066 俣野町1403-12-202) 第25回 社交ダンス 初心者講習会 [種目]ワルツ、チャチャチャ 6月6日~27日毎週木曜15時~17時 戸塚スポーツセンター 第3体育室 市内在住・在勤・在学で社交ダンスを

始めたい人:先着40人 2,000円(全4回分) 6月5日までにかか 齋藤、坂本へ 齋藤(865-1525 beautystepsaito@gmail.com)、坂本(090-2460-4094) ※詳細は戸塚区スポーツダンス協会 WEB参照



雨水幹線とポンプ施設の整備に向けた都市計画について

戸塚区と栄区の約300haを対象とした浸水対策のため、柏尾川沿いに雨水幹線とポンプ施設などを整備します。



今後、都市計画の変更を行いますので 事業内容などについてはお問い合わせください。 下水道河川局マネジメント推進課 (671-2838 664-0571)

File:1 食中毒徹底攻略 アニサキス 激痛を引き起こす魚の寄生虫 危険度の高い食べ物 さしみ・おすし・しめさば 生息場所 海に住む魚介類(サバ、イワシ、イカなど) スピード おなかに入ってから攻撃するまで早くて1時間 得意技 はげしいおなかへの攻撃(すごく痛い) 持久力 攻撃は長い場合3日くらい続く 弱点 60℃以上の熱、寄生している食材が冷凍処理されること 特徴 アレルギー症状を引き起こすことがある 区役所食品衛生係(866-8474 866-2513)

子どもから大人まで いつまでも おいしく食べよう 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」 6月は「食育月間」 自分や家族の歯と口の健康について考えてみませんか 「わくわく・ハハ歯・ランド」 当日直接 どちらかだけの参加OK 6月6日(木)12時30分~15時(受付は12時30分~14時45分) 区役所5階 1部:13時 ●高齢者よい歯の表彰 ●ミニ講話「人生100年時代 歯と口の健康の秘訣」 2部:14時 ●子ども向け講話「げんき号で食べていい歯にしよう」 「はみがきレッスン」 地域の歯医者さんがわかりやすくお話しします♡ 健康チェックコーナー 12時30分~13時、13時45分~15時 口臭チェックや口腔機能チェック、野菜の摂取量がわかるベジチェック®のほか血管年齢測定など 区役所健康づくり係(866-8426~7 865-3963)

パネル展 歯と口の健康づくり 歯や口の健康、食生活ポイントなどを紹介 クイズに答えて 景品をもらおう! (先着100人) 6月3日(月)~10日(月) 区役所3階 区民広間

特定健診 約1万円の検査が0円!で受けられます! 特定健診は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の前段階である「メタボリックシンドローム」を発見し、その要因となっている生活習慣の改善につなげていくための健診です。 検査項目:医師の問診、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測など 【対象者】40歳~74歳の横浜市国民健康保険に加入している人 ※社会保険に加入の場合は、加入している健康保険にご確認ください 健診を受けて プレゼントをもらおう! 特定健診受診キャンペーン実施中!! 12月31日まで 期間中に特定健診を受診した人に、抽選でギフト券や招待券をプレゼント♪ 受診方法 5月中に届きます 医療機関を選んで予約 受診券と同封の医療機関一覧またはWEBで確認 受診券が手元に無い場合は... 【横浜市けんしん専用ダイヤル】(受付時間:8時30分~17時15分 月~土曜(祝日・年末年始除く) 664-2606 664-0403 区役所健康づくり係(866-8450 871-5809)

5月31日 世界禁煙デーイベント 5月31日(金)11時~14時 区役所3階 区民広間 当日直接 禁煙相談 薬剤師による 肺年齢測定 保健活動推進員 血管年齢測定も! たばこをやめると... せき・息切れ・肺や心臓の病気、がんのリスクも減って、寿命が延びるよ! いろいろな禁煙方法を紹介します 区役所健康づくり係(866-8426~7 865-3963)

音楽の街 とつが 毎月第3土曜はとつが音楽の日♪ 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 出演者:ライブラリアンズ(フォーク・ロック)、Abundance(ベリーダンス) 5月18日(土)12時~13時 区役所3階 区民広間 当日直接 とつがストリートライブ 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 5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) トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋) 当日直接 区民広間コンサート運営委員会事務局、とつがストリートライブ 運営委員会事務局(区役所地域活動係 866-8416 864-1933)





子育てのこと、気軽に聞きたい…

## → そんな時は 主任児童委員

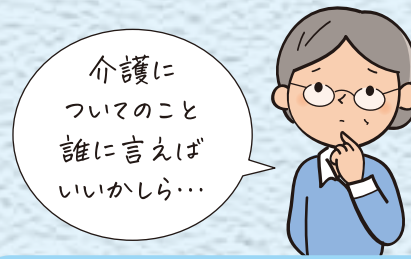
主任児童委員には守秘義務がありますので、子育ての悩みなど、一人で抱え込まず、皆さんの地区の主任児童委員までお気軽にご相談ください。

近内さん

### 私たちの活動は…

- 主任児童委員は、民生委員の中から指名され、児童福祉に関する事項を専門的に担当しています
- 地域の中の関係機関と連携して、子どもや子育て家庭を支援する活動を行う推進役です

赤ちゃんと保護者同士の出会いの場



介護についてのこと誰に言えばいいかしら…

## → そんな時は 民生委員・児童委員

私たち民生委員・児童委員は、赤ちゃんから高齢者まで、すべての方が笑顔で暮らせる地域となるように、見守り、寄り添い、共に考えます。「出会い」と「つながり」は何より大切です。ボランティアではありませんが、守秘義務がありますので安心してご相談ください。

川邊さん



地域でみんなとお昼ご飯

5月12日は「民生委員・児童委員の日」一緒に活動してみませんか？  
詳細はこちら

横浜市版民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジ」



健康づくりに興味がある！

## → そんな時は 保健活動推進員

保健活動推進員は「地域の健康づくりの推進役」として活動を行っています。楽しい赤ちゃん教室で笑顔に、健康講座開催で自分も健康意識アップ！！「お互いさま」の絆も深まりました。これからも「子どもも大人も、心も体も健康」を願い活動してまいります。

上田さん



### 私たちの活動は…

- 健康づくりについて研修などで学んだことを家族や友人に伝えたり、実践に取り組んでいます
- 健康測定機器を使った健康チェックや体操などの健康講座を行っています

誰でも気軽に参加できる健康講座

# あなたの住むまちを支える

## 「〇〇員」

あなたが住むまちにある自治会町内会の中には、さまざまな分野で頼れる「〇〇員」がいます。

## → そんな時は 消費生活推進員

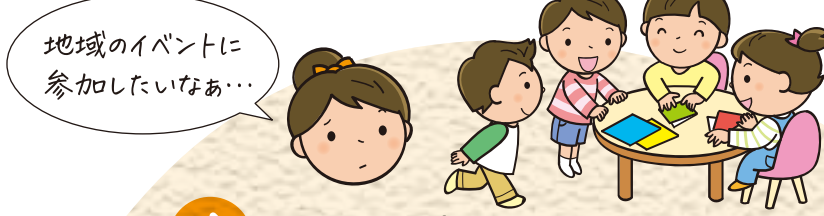
消費生活推進員は地域における安全で快適な消費生活を推進するため「消費者トラブルに遭わない安全な地域づくり」を目指しています。戸塚区では、自治会町内会からの推薦で集まった約170名が悪徳商法未然防止や食品ロス削減をメインテーマに、地域に根差した活動を行っています。

### 私たちの活動は…

- 消費生活に関する啓発のため悪徳商法未然防止、食品ロス削減の出前講座を開催しています
- 各地区の活動や消費生活に関する知恵をまとめたパネル展などを実施しています

中島さん

消費生活の知恵を知ることができるパネル展



地域のイベントに参加したいなあ…

## → そんな時は 青少年指導員

今までの行事の中で特に印象に残っているのがキャンプです。子どもたちとハイキングや工作体験を楽しみ、最後に笑顔で帰っていくところを見てやりがいを感じました。これからもさまざまなイベントや、交流の場を通して、子どもたちの成長を応援したいと思います。

佐藤さん

体と頭を使ういろいろなゲームにチャレンジできるイベント



### 私たちの活動は…

- お祭りや、工作体験など青少年が交流、体験する場を提供しています
- 地区活動のほか、区全体の青少年を対象としたイベントを実施しています



みんなと体を動かしたい！

## → そんな時は スポーツ推進委員

東戸塚地区では毎年たご揚げ大会を開催しています。みんな思い思いの手作りの持参して公園内を思いっきり走り回っていました。一緒に体を動かし笑顔が見られる事にやりがいを感じています。スポーツを通じた地域の盛り上げ役として楽しく活動していきたいです！

綿貫さん

### 私たちの活動は…

- ごみの分別やごみ出しマナーの普及活動及び3R活動を推進しています
- 地域清掃など清潔できれいなまちづくりを推進しています

齋藤さん

### 私たちの活動は…

- 身近な場所で気軽に親しめる、各種スポーツ大会やレクリエーションの企画、競技指導などを行っています
- 横浜市内で開催されるトライアスロン、マラソンなどのイベント運営にも協力しています

地域活動に役立つスポーツ推進委員の研修会



## → そんな時は 環境事業推進委員

みなさん、ごみの中にプラスチック製容器包装やその他の「資源」が混入しているのをご存じですか？もし分別で困っているとき、どうぞ私たち環境事業推進委員に相談してください。現在、私たちはプラスチックごみそのものを削減するよう取り組んでいます。みなさまのさらなるご協力をお願いいたします。



集積場所をまわってごみ出しルールを学ぶウォークラリー



# 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

■ 映画上映会『お終活』  
戸塚公会堂リニューアル記念  
日 7月5日(金) ①10時30分②13時30分  
③16時30分※上映113分 所 戸塚公会堂 講堂 入 先着各500人※3歳未満入場不可、全席自由  
費 1,100円 申 当日直接

■ お茶を楽しむ会(裏千家)  
日 6月8日(土) ①10時②10時30分③11時④11時30分⑤13時⑥13時30分  
※毎月第2土曜日に予約制で開催  
入 小学生以上:先着各8人 費 500円  
申 5月11日9時から☎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

■ 多肉植物の寄せ植え  
育てやすい多肉植物を自分好みに  
日 6月3日(月) 9時30分～11時30分  
入 18歳以上:先着10人 費 2,000円  
申 5月11日13時30分から☎かWEBで受付  
■ ハーモニーグリーンコンサート  
クラシックギターを楽しむ♪  
日 6月22日(土) 14時～15時30分  
申 当日直接

## 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

↓申 5月11日13時30分から  
■ 東戸塚おもちゃの病院  
大切なおもちゃ修理します  
日 6月1日(土) 9時30分～14時30分  
入 幼児・小学生と保護者:先着12組  
費 部品代実費 持 修理するおもちゃ  
申 ☎で受付  
■ 親子で楽しく赤ちゃんビクス  
手遊びや歌遊びで楽しく体を動かそう  
日 6月18日(火) 10時～10時45分  
入 首が据わった0歳児と保護者:先着10組  
費 400円 持 バスタオル、飲み物  
申 ☎かWEBで受付

## 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

↓申 5月11日9時から☎か☎かWEBで受付  
■ はじめてのマンガ講座  
マンガを描くのが好きな小・中学生集まれ  
日 6月1日、7月6日、8月3日(土) 10時～11時30分 入 小学3年生～中学3年生:先着10人 費 2,100円(全3回分) 持 ノート、筆記用具



■ 初心者向け講座「スマホの賢い活用術」  
日 6月3日(月)、7月5日(金) 13時～15時 入 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

↓申 5月11日14時から☎で受付  
■ 初夏のフラワーバスケット  
高品質造花を使って花かごを作ります  
日 6月20日(木) 10時～12時  
入 18歳以上:先着8人 費 2,500円  
■ ピラティス(全4回)  
初めての人や体が硬い人もどうぞ!  
日 6月13日・27日、7月11日・25日(木)  
①13時15分～14時30分②15時30分～16時45分 入 18歳以上の女性:先着各10人 費 3,200円(全4回分)  
持 ヨガマットかバスタオル

## 踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1  
☎866-0100 ☎866-0101 休 第2月曜

↓申 5月11日10時から☎で受付  
■ 愛犬用パラコードリード作り  
お好きな色で丈夫なリードを作ります  
日 6月6日(木) 9時10分～13時 入 18歳以上:先着8人 費 4,000円 持 飲み物  
■ キッズクラブ  
ペットボトルで風鈴を作ろう!  
日 6月15日(土) 10時～11時30分  
入 5歳児～小学生:先着15人  
費 400円 持 飲み物、はさみ、スティックのり、持ち帰り用袋

## 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

■ 地域活動応援企画「お昼のミニライブ」  
新日本舞踊 演歌で踊る創作日本舞踊  
日 5月19日(日) 12時～12時30分  
入 先着20人 申 当日直接  
■ フラワーアレンジ「シンデレラの靴」  
アーティフィシャルのバラで華やかに  
日 6月16日(日) 13時30分～15時30分  
入 中学生以上:先着6人 費 2,500円  
持 ボンド、はさみ、ピンセット、袋  
申 5月15日10時から☎か☎で酒井へ  
(☎090-9826-9482、✉cherrytree935@gmail.com)

## 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

↓入 市内在住の60歳以上申 年齢・住所がわかるものと☎を持参で来館で受付  
■ パッチワーク  
～スーちゃんのキーケース作り(全3回)

日 6月21日、7月19日・26日(金) 9時30分～11時30分 入 抽選6人  
費 600円(全3回分) 申 6月4日まで  
■ デコパージュ～ウェットティッシュのふたに彩りを  
日 6月27日(木) 14時10分～16時  
入 抽選10人 費 500円(2個分)  
申 6月10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

■ パパと赤ちゃんで楽しむ  
ヨガ&マッサージ  
日 6月22日(土) 10時～11時30分  
入 生後2か月以上の0歳児と父親:先着10組 費 1,500円  
申 5月15日9時から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

■ パン教室  
日 6月23日(日) 13時～16時 入 小学生以上:抽選12人 費 1,700円  
持 エプロン、三角巾、マスク 申 6月3日までにWEBか☎(☎要事項)を記入)で受付  
■ まるごと自然観察会  
舞岡ふるさとの森を観察しよう  
日 6月15日(土) 9時30分～12時  
※雨天中止 入 先着14人 申 5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 5月7日(火)、20日(月)

↓申 当日直接 ※雨天中止  
■ まい作品展・春  
舞岡公園を題材にした作品の青空作品展  
日 5月12日(日) 10時～15時30分  
■ 自然観察会～若葉の雑木林～  
日 5月26日(日) 13時～15時  
※小学生以下は要保護者同伴

## 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

↓申 当日直接 ※受付は30分前から  
■ ナイトピラティス  
姿勢改善・代謝アップに効果的!  
日 5月17日・24日・31日、6月7日(金) 21時15分～22時5分 入 16歳以上:先着15人 費 各回1,000円  
持 運動のできる服装、ふたのある飲み物、タオル  
■ エアロボクシング  
全身の筋肉を使い脂肪を燃焼させます!  
日 5月14日・21日・28日、6月4日(火) 14時～15時 入 16歳以上:先着40人

費 各回600円 持 運動のできる服装、室内用運動靴、ふたのある飲み物、タオル

## 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

■ ららん♪ドレミシリーズVol.25  
0歳からのコンサートデビュー♪  
日 7月20日(土) ①11時～11時45分  
②14時～14時45分 所 ホール 費 大人1,500円、子ども(小学生以下)500円  
申 5月16日14時から☎で受付

## 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

■ ニャンぱくデー  
ボウリング、魚釣り、ダーツなど  
日 5月26日(日) 10時30分～12時  
入 先着40人(入替制)※乳幼児は要保護者同伴 申 当日直接  
■ 親子たいそう①  
親子で楽しく体を動かします!  
日 6月19日(水) 10時～10時45分  
入 2・3歳児と保護者:先着12組  
申 5月29日から来館で受付

## 秋葉中学校コミュニティハウス

〒245-0052 秋葉町271-3  
☎☎814-1985 休 月曜、金曜

↓申 ☎か来館で受付  
■ 親子リトミック  
音やリズムを感じて体を動かします  
日 5月16日・30日(木) 10時～11時  
入 未就園児と保護者:先着10組  
費 500円(全2回分) 持 飲み物、タオル  
申 5月11日10時から  
■ ウクレレを弾きながらハワイアンソングを歌います(入門講座)  
日 6月8日・22日(土) 15時～16時  
入 先着10人 費 600円(全2回分)  
持 ウクレレ、筆記用具 申 5月12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 火曜、金曜

■ 親子リトミック  
音やリズムを感じて体を動かします  
日 6月3日・24日(月) 10時～11時  
入 未就園児と保護者:先着10組  
費 500円(全2回分) 持 飲み物、タオル  
申 5月11日10時から☎か来館で受付

戸塚区版がスマホで読めるようになりました!

本紙15ページをチェック





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

■ プレママ・プチママ集まれ！  
手遊びやおもちゃ作りをしませんか？  
☎5月29日(水) 13時～14時30分  
👤生後10か月までの乳児と母親、または現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ)：先着8組 持上履き、飲み物  
☎5月11日10時から☎で受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1  
☎854-2291 ☎854-2299 休 第3月曜

☎当日直接

■ ちくちくロバ隊～手芸好きな人募集～  
認知症マスコットのストラップ作り  
☎5月17日(金) 13時30分～15時  
👤裁縫道具(貸出あり)  
■ 能登半島復興応援防災イベント  
ワークショップや防災関連の展示など  
☎5月19日(日) 10時～15時

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127  
☎862-9411 ☎871-6695  
休 5月7日(火) 施設点検日

☎当日直接

■ 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  
☎5月28日(火) 10時30分～11時  
所 戸塚地区センター和室  
👤0～3歳児と保護者：先着20組  
■ 土曜ニコニコおはなし会  
ボランティアが絵本の読み聞かせをします  
☎5月11日、6月8日(土) 14時～14時30分  
👤未就学児～小学生

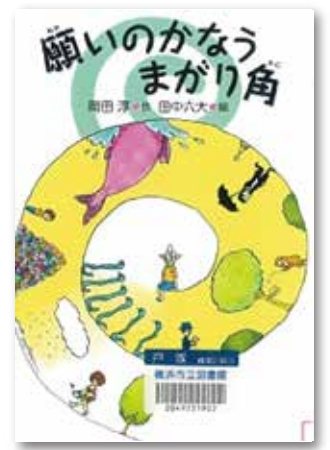


暮らしの中に本のひととき

ブックタイム



【書名】願いのかなうまがり角  
【著者】岡田 淳/作 田中 六大/絵  
【発行】偕成社  
【発行年】2012(平成24)年



ぼくのおじいちゃんは、すごい！なにがすごいって、おじいちゃんが教えてくれる話がすごいんや。おじいちゃんは小さいころ、郵便受けから新聞をとってくるゆう手伝いをしてたんやって。玄関を出て歩いていると、森で鬼に出会ったり、草原で大蛇のむれを走り抜けたり、砂漠でサソリのむれに襲われたり…。無事に新聞を持って帰れるんやるか！？若いときには雲の上にも行ったんやて。おじいちゃんの話は続編もあるよ。

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 毎週火曜



台所見学ツアー

動物園の台所を特別に案内します♪  
☎毎週土曜13時20分  
👤先着20人  
☎当日直接(受付は正門のそば)



イベントの様子▶



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)  
休 月曜(祝日の場合は翌日) ※5月は毎日開園



わくわくタイム

飼育員が担当動物について解説します。  
各曜日によって解説する動物が変わります。



昨年の様子▶

花の便り

シャクナゲ



見頃 ▶ 4月下旬頃から  
5月中旬頃

俣野別邸庭園

〒245-0065 東俣野町80-1  
☎852-8038 ☎852-8048  
休 第3木曜



初夏のリビングコンサート

連弾で楽しむピアノ演奏会  
☎5月26日(日) 15時～16時  
👤18歳以上：先着30人  
費 1,000円(入館料含む)  
☎5月18日9時30分から☎か来館で受付

登録してね！

戸塚区犯罪・防犯情報メール



区内の犯罪や不審者、振り込め詐欺の発生状況などを定期的に配信中！  
☎ 区役所地域活動係(☎866-8415 ☎864-1933)



# とつっこ広場 風を感じて 太陽を浴びて 外あそびに出かけよう!

「くう・ねる・あそぶ」のサイクルがうまくまわると、生活リズムもスムーズに♪  
そのためにも、外で思い切り体を動かしてあそぶことがオススメです。

**外あそびに、保育園の園庭を公園がわりに使えます**  
予約なしで、未就学のお子さんと保護者なら誰でも利用できます。

道路へ飛び出すこともなく安心 保育園のおもちゃであそべる 室内を利用できる保育園も

あそぶ スッキリ目覚めて体を動かしてたくさんあそぶ  
ねる 体もおなかも満たされてグッスリ眠る  
くう おなかがすいてモリモリ食べる

市立保育園の園庭が使える時間やその他イベント情報はこちらから 

私立保育園については各園にお問合せください。

川上保育園 (Tel 822-5926 Fax 822-8946)

## 健診・相談のお知らせ(要予約)

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

### 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 5月21日(火)午後・5月24日(金)午前、6月4日(火)午後  
所 区役所5階 健康相談室 市内在住  
※電話申込ができない人は、(可)と相談内容を記入  
※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)

↓ 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 6月5日・19日(水)9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳  
申 5月13日から(可)か(要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ  
↓ 申 5月13日9時から WEBで受付

### 「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

日 6月19日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 区内在住の7~8か月児と保護者:  
先着15組 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン 戸塚区役所 離乳食教室 検索

### 「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 6月21日(金)10時~11時30分 所 区役所5階 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組  
母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用) 戸塚区役所 はじめての歯ぴか教室 検索

### 「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 6月18日(火)10時15分~11時 所 戸塚地区センター2階 会議室A 区内在住の1歳6か月~3歳児  
と保護者:先着15組 食事前用エプロン、子ども用スプーン・フォーク ※当日アレルギー確認あり  
戸塚区役所 おいしいおはなしよみきかせ 検索



Zero Carbon Yokohama

横浜市では、2050年までに脱炭素化を目指すため、「Zero Carbon Yokohama」を掲げています。



### 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較  
年間のCO<sub>2</sub>削減量 **21.4kg** 約**1,360円**の節約

出典:経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」



▲戸塚区のSDGsはこちら

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