

# TOTSUKA 8 とつつか

No.322

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつつか

## 今がよければ、いいですか？

### ～地球を守るために必要なこと～

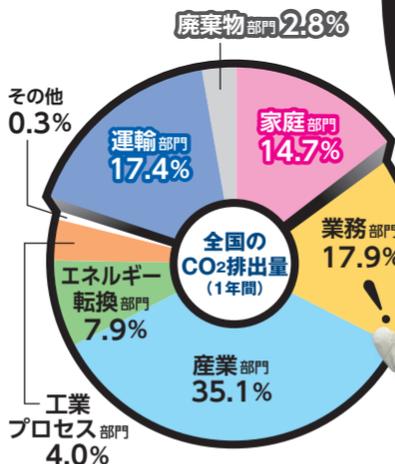


地球温暖化を止めるためには、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスを減らすことが必要です！  
私たち一人ひとりが自分事として取り組みましょう！

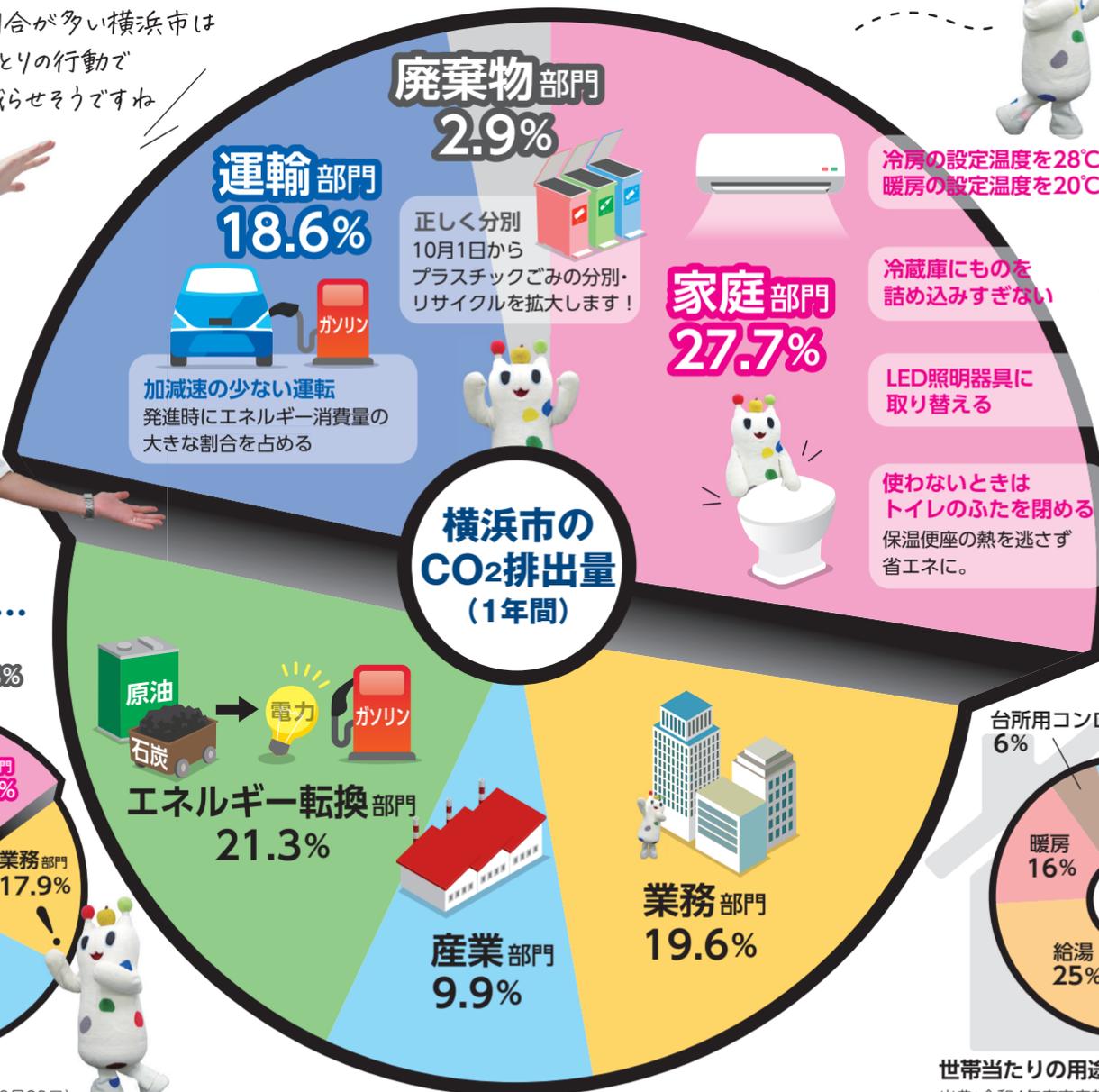
家庭部門の排出量の割合が多い横浜市は  
みなさま一人ひとりの行動で  
温室効果ガスを減らせそうですね



### 全国と比べると…



出典:横浜市記者発表資料(令和5年8月22日)  
[2021年度の市域の温室効果ガス排出量について(速報値)]



※小数点以下の端数処理によりグラフの合計が100となりません



お家でできることは  
どんなこと？

本紙8～9ページへ

冷房の設定温度を28℃に  
暖房の設定温度を20℃に

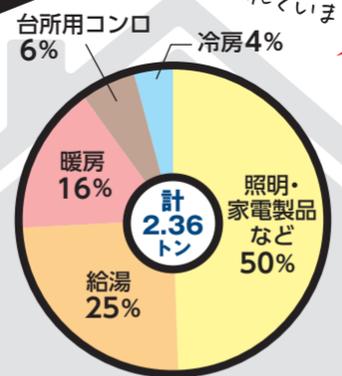
冷蔵庫にものを  
詰め込みすぎない

LED照明器具に  
取り替える

使わないときは  
トイレのふたを閉める  
保温便座の熱を逃さず  
省エネに。



あなたのお家の  
こんなところから  
CO<sub>2</sub>が排出  
されています



出典:令和4年度家庭部門の関東甲信地方におけるCO<sub>2</sub>排出実態統計調査(環境省)

### 節電効果の大きいエコ家電を購入して、 脱炭素ライフスタイルを！

10年前の製品と  
比較すると、  
地球にも家計にも  
優しい！



▲エアコン ▲LED照明器具 ▲冷蔵庫

12月26日まで！



本体購入価格(税抜)の20%  
(1台あたり上限3万円)分を  
ポイント還元！

※予算の上限に達し次第、早期終了



詳しくは  
キャンペーンサイト

問 エコハマ第2弾 お客様専用コールセンター  
Tel 900-4830(10時～18時) Fax 277-1423(耳の不自由な人専用)

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

### 大切な お知らせ



## 戸塚区は 10月から プラスチックごみの出し方が変わります！！

詳しくは本紙3ページをご覧ください 問 区役所資源化推進担当 (Tel) 866-8411 (Fax) 864-1933

最新の戸塚区  
情報はこちら



# 柏尾川桜並木保全・再生の取組スタート！

## 応援アンバサダーに

## プロサッカー選手 **遠藤 航** 選手が就任！



遠藤選手からのメッセージ

柏尾川の桜並木は練習帰りにチームメイトと一緒に歩いた思い出の場所です。戸塚の柏尾川桜並木を未来につないでいけるよう、応援しています。

### 柏尾川桜並木保全・再生の取組について

柏尾川の桜並木が老齢化や病害などで安全管理上、伐採せざるを得ないため、年々、本数が減少しています。

そこで、柏尾川桜並木保全・再生検討委員会を立ち上げ、戸塚区の魅力である柏尾川の桜並木の減少を食い止め、今の景観を未来へつなぐための取組を進めています。

令和5年度

桜並木のうち444本を樹木診断し、うち94本は幹の空洞化やベッコウダケの寄生などが確認され安全管理上、伐採が必要と判断されました。

令和6年度

柏尾川桜並木保全・再生検討委員会を立ち上げ、桜並木を未来へ残そうという熱い思いを胸に、保全・再生計画の策定に向けて検討を進めています。

令和7年度から

ふるさと納税の活用なども検討し、区制90周年の2029(令和11)年に向けて美しい桜並木を残す取組を進めていきます。



プロサッカー選手 **遠藤 航** 選手  
1993年生まれ 戸塚区出身  
横浜市立南戸塚小学校・南戸塚中学校卒業

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

## つむぐ戸塚のいまむかし vol.4

ちょっと昔の「とつか」のお話  
あの場所で昔あった、「あんなこと」「こんなこと」…  
地域の皆さんに聞きました

今から60年以上前、瀬谷区も泉区も栄区も「戸塚区」でした。当時教師として鹿児島から赴任されて以来、戸塚の郷土史を研究されてきた有馬さんにお話を聞きました！

※戸塚区から1969(昭和44)年に瀬谷区、1986(昭和61)年に泉区・栄区が分區

学校の先生をされていた頃の思い出を教えてください。

もともと鹿児島で教員をやっていたのですが、昭和30年代初め、25歳の頃に縁あって横浜市中和小北分校(※現在の飯田北いちよう小学校(泉区))へ赴任してきました。当時の学校周辺は、水田や畑が広がる農村で、京浜方面に出荷する野菜作りが盛んでした。戸塚の柏尾川沿いには工場がたくさんあったけど、地域によっては農家も多かった。児童の中には、赤ん坊をおんぶして学校にくる子もいましたよ。大人は一日中働いているから。それくらい農家は忙しかったんです。当時は教師も友だちも、それを受け入れるおおらかさがありました。忙しくても保護者は学校の行事に協力的でしたよ。授業参観で保護者に「勉強のことは俺に任せておけ」と言って、みんなで歌を歌った記憶があります。今より先生と生徒・保護者の距離がずっと近かったように思います。



横浜市中和小 北分校(昭和39年頃)



学校での朝礼の様子



ありま すみのり **有馬 純律さん**

郷土史との出会いや、戸塚区周辺の生活の変化を教えてください。地域と仲良くするには地域のことを知ることが必要でした。そうすると、地元の方は「俺たちのことを分かってくれる人だな」と受け取って、大事にしてくれたんです。戸塚で人口が急増したころ、戸塚に引っ越してきた人が言いました。「ここが第二のふるさとになるけど、戸塚のことを知らない。一生ここで過ごすのだから、この土地のことを知りたい」と。それで、歴史散歩を始めて、のちに「郷土戸塚歴史の会」をつくりました。高度成長期を経て農村も変わりました。それまでの野菜中心の農業から、果物や花、畜産に変わっていき、現在の戸塚のすがたになっていきました。

ちょっと昔の「とつか」を知りたい  
インタビューー募集中！

戸塚にゆかりのある人に聞いたお話を、歴史資料として記録しています。戸塚の魅力を探したい、知りたい、人の話を聞くのが大好きな人大歓迎！お気軽にお問い合わせください。

☎ 区役所企画調整係 (Tel) 866-8326 (Fax) 862-3054



## 働く世代の人たちへ 職場から始める健康づくり

### ●健康経営ってなあに？

働く人の健康維持・増進の取組を投資ととらえ、企業が経営戦略として行うものです。職場での取組は働く世代の生活習慣予防につながり健康状態を改善させる決め手となります。

区内では現在、50か所の企業が健康経営の認証を受けています。その中でトップクラスの認証「AAA」を受けた「幼保連携型認定こども園 南幼稚園」で実践している内容をご紹介します。

幼保連携型認定こども園 南幼稚園  
深谷町456-6



※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

働く人の力を発揮してもらうためには、心も体も健康なことが一番大切だと考えています

- 作業デスクをハイテーブルに&足首ストレッチ機器を設置  
…固定されがちな姿勢を変えて疲労軽減！
- 管理栄養士による栄養指導や栄養価を計算した昼食の提供  
…普段の食事バランスや味付けにも気をを使うようになった！
- 管理職員によるアプリを活用した労働時間の把握  
…職場環境の改善につながっています！



▲職場のハイテーブルと足首ストレッチ機器

横浜市健康経営認証を知りたい企業、認証を受けたい企業はWEBから！



【令和7年度からの認証に向けた応募期間】  
令和6年9月30日まで

まずは応募してみよう！

区役所健康づくり係では体組成計などの健康測定機器を使った出張講座を行っています。ぜひお問い合わせを！

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

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。

お知らせ ㊦ 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

- 薬剤師が解説！ 薬草探索健康ウォーキング横浜**  
コース(約5km)をしっかりと歩きつつ、複数のポイントで身近にある薬草を、薬剤師ならではの視点で解説します  
日 9月29日(日) (雨天中止、小雨決行) 9時30分～12時30分 所 [集合]三ツ境駅前広場～追分市民の森周辺の散策～[解散]薬老南公園 市内在住・在勤・在学:抽選60人※1組4人まで  
申 9月8日までにWEBで受付、抽選結果は9月11日に登録☑に連絡  
☎ 横浜市薬剤師会事務局 (TEL761-7840 FAX754-3000)
- 第61回 戸塚区更生バザー開催**  
バザーの収益は犯罪や非行のない明るい社会を築くための活動に活用します！  
日 8月24日(土) 10時～12時30分 所 区役所3階 多目的スペース  
申 当日直接 ☎ 代表者 対馬 (TEL821-0711)
- ひきこもりなどの若者支援セミナーと個別相談会**  
「一人(孤立)にさせない、抱え込まない」  
日 9月18日(水) ①セミナー:13時30分～14時30分 ②個別相談:14時45分

～(1組20分) 所 区役所3階 多目的スペース 市内在住の社会参加に困難を抱える15歳から39歳とその家族、関心のある人:①先着20人②先着6組  
申 ①当日直接②8月13日11時から☎でよこはま南部ユースプラザへ(TEL761-4323)※毎月第2・4水曜に生活支援課にて「若者専門相談」を行っています。  
☎ よこはま南部ユースプラザ(TEL761-4323)、区役所生活支援課(TEL866-8431 FAX866-2683)

## 募集

- 市民公開講座 「人生会議 自分で選ぶいきかた」**  
人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？  
日 9月21日(土) 14時～16時(受付13時30分) 所 戸塚公会堂 市先着400人  
申 当日直接※手話通訳が必要な場合は事前申込が必要。9月13日15時までに必要事項を記入し☎(881-1755)で区役所高齢者支援担当へ  
☎ 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)

## スポーツ

- 第67回 戸塚区民テニス大会 男女別ダブルス**  
[種目]男子ダブルス(一般・シニア60歳以上)、女子ダブルス(一般・シニア55歳以上)  
日 9月21日(土)・23日(祝・月)、10月13日(日)、11月16日(土) 所 金井公園 テニスコート 費1チーム5,000円

- 申 8月22日～9月5日まで、詳細は戸塚区テニス協会 WEB
- 第10回 区民社交ダンス交流会**  
日 9月29日(日) 13時30分～16時30分 所 戸塚スポーツセンター 第2体育室 費500円 申 9月1日～28日まで、詳細は戸塚区スポーツダンス協会 WEB ☎☎で今井へ (TEL070-4201-4073)

## 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  
今月の出演:アンサンブル パスタ(管楽合奏)、リピュア(マンドリンカルテット)  
日 8月17日(土) 12時～13時 所 区役所3階 区民広間 申 当日直接



アンサンブル パスタ(管楽合奏) リピュア(マンドリンカルテット)

♪ とつがストリートライブは8月はお休みです

☎ 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 TEL866-8416 FAX864-1933)

## ～このまちが好き～地域づくりキャンパス

### とつかさくら塾(旧:地域づくり大学校)全4講

参加者募集!

まちに出向き、自分の目で見て、実践者の話を聞き感じて、住んでいてよかったと思える地域を自分たちの手で実現する手法を学びます。地域の活動を通じて、人と人がつながるまちづくりをはじめましょう！お気軽にご参加ください！

**● 日程**

<b>[第1講]</b> 10月5日(土)	「地域の活動をはじめよう」	9時30分～12時
<b>[第2講]</b> 11月9日(土)	「まちを知り、地域の活動の楽しさを感じよう」	
<b>[第3講]</b> 11月16日(土)	「地域づくりのコツを知ろう」	9時30分～14時
<b>[第4講]</b> 12月14日(土)	「自分らしくはじめよう」～活動プラン発表～	

**● 場所** 戸塚区役所ほか  
**● 申込み**  
市 区内在住・在勤・在学で地域に興味がある人、地域活動を行っている人:先着20人  
申 8月13日～9月13日にWEBで受付

☎ 区役所地域力推進担当 (TEL866-8328 FAX862-3054 ✉ to-chiikiryou@city.yokohama.jp)

## みんなで学ぼう 認知症イベント

### 認知症の「なぜ!?!」がわかる!

～講演「認知症世界の歩き方」で学ぶ認知症～ほか



「認知症世界の歩き方」著者を招いて、より深い認知症理解のため、デザインの視点からお話します。

日 9月28日(土) 13時～16時30分(講演は13時50分から)  
所 戸塚公会堂 市 区内在住・在勤・在学:先着350人 申 8月13日9時から9月20日(手話通訳希望の場合は8月30日)までにWEBか☎(to-korei-app@city.yokohama.lg.jp)で受付 詳しくはこちら▶

☎ 区役所高齢者支援担当 (TEL866-8439 FAX881-1755)

## 「し・め・じ」にご用心

### 知ってトクする糖尿病予防セミナー

..... 糖尿病の三大合併症 .....

**し** 神経障害 **め** 目の症状(網膜症) **じ** 腎臓の障害

2日間で糖尿病の基礎と生活習慣の改善について学びませんか？

日 [1日目]9月3日(火) 10時～11時30分 [2日目]9月27日(金) 10時～11時30分  
所 区役所5階 健康診査室  
市 75歳未満で血糖値が気になる2日間参加できる人:先着20人 申 8月13日からWEBか☎か☎(必要事項)を記入で区役所健康づくり係へ(TEL866-8426～7 FAX865-3963)

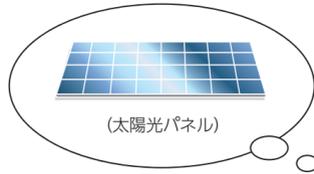
☎ 区役所健康づくり係 (TEL866-8426～7 FAX865-3963)

# オウチ de 脱炭素シテル??

「脱炭素」ってシテル? 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることなんだって!  
みんなが取り組める「脱炭素」の行動をウナシーと一緒に見つけよう!



CO<sub>2</sub>排出量の今の姿を  
本紙5ページで紹介してるよ!



太陽光発電なら  
CO<sub>2</sub>を減らせるよ!



## トイレのふたを閉めよう

温水洗浄便座のふたを閉めた場合と、開けっぱなしの場合を比較(貯湯式)すると▶年間CO<sub>2</sub>削減量17kg  
(出典:経済産業省「省エネポータルサイト」)

## 自家用車を購入するなら 次世代自動車(EV・FCV・PHV)へ

次世代自動車の一つである電気自動車(EV)なら、通常の電力で充電して使用しても▶年間CO<sub>2</sub>削減量242kg/人  
(出典:環境省「ゼロカーボンアクション30」)



◀水素自動車

戸塚区役所では  
水素自動車と  
電気自動車が  
活躍中!

## 設定温度は適切に 買い替えるなら、エコ家電を選ぼう



例えば、省エネタイプのエアコンは10年前の型と比べると▶年間CO<sub>2</sub>削減量53kg/台「エコハマ」を利用してお得に買い替えよう。[5ページ参照](#)  
(横浜市「エコハマ(横浜市エコ家電応援キャンペーン)」ウェブサイトより)

## 残さず食べよう

単に食べ物もったいないだけでなく、調理に使用する電気、ガスも無駄に...  
家庭と外食の食べ残しがゼロになった場合▶年間CO<sub>2</sub>削減量54kg/人  
(出典:環境省「ゼロカーボンアクション30」)



戸塚区食品ロス削減レシピ集▶  
区役所9階95番窓口で配布中!

## 地元産の食材を選んで食べよう

地元で生産された食材を地元で消費すれば、遠方からの輸送にかかるCO<sub>2</sub>排出量を減らせるよ!



新鮮でおいしく  
旬を味わえるのも  
魅力!

地産地消に取り組む飲食店と直売所を紹介。

◀おいしいものつつか〜地産地消〜冊子  
区役所9階93番窓口で配布中!



買って来た食料品も  
冷蔵庫に入りきれないみたい...

## ごみを分別しよう



分別してリサイクルできるものを増やせば、ごみの焼却から発生するCO<sub>2</sub>排出量を削減できる!  
例えば、プラスチック製容器包装を全て分別リサイクルすれば▶年間CO<sub>2</sub>削減量4kg/人  
(出典:環境省「ゼロカーボンアクション30」)

## 生ごみを減らす方法 シテル?

### 小型生ごみ処理器 「ミニ・キーエーロ」講習会の 参加者募集!!

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解する「ミニ・キーエーロ」。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷりなので、家庭菜園やガーデニングなどに使えます。  
【講師】キーエーロ考案者 松本 信夫 氏  
9月12日(木) 13時~15時  
東戸塚地区センター2階 中・小会議室 区内在住でアンケートに協力できる人: 抽選40人※キーエーロの利用開始後3か月をめぐり、使用状況に関するアンケートの回答をお願いします。8月18日17時までにWEBか東戸塚地区センターに(☎)電話(☑)記入)で申込み 東戸塚地区センター(☎825-1161 ☎825-1162)



10月から始まる  
「プラスチック  
リサイクルの拡大」で  
さらにCO<sub>2</sub>排出量を  
削減しよう!

# 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 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 862-9314 ☎ 862-9315

■ **お片付け！捨てていい物の見分け方**  
捨てることで部屋のスペースがで、防災対策にも！  
☎ 9月25日(水) 10時～11時30分  
☎ 先着20人 費 300円 持 筆記用具  
申 8月20日14時から☎で受付

## 大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 852-4111 ☎ 852-1541

■ **季節の薬膳料理**  
身近な薬膳食材を使った料理教室  
☎ 9月1日、10月6日、11月17日(日) 9時30分～12時45分 ☎ 18歳以上:先着12人 費 4,500円(全3回分)  
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル  
申 8月13日13時30分から☎かWEBで受付

## 東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4 休 第2月曜  
☎ 825-1161 ☎ 825-1162

↓ 申 8月20日17時までに☎かWEBで受付

■ **秋の和やか茶道入門(裏千家)**  
作法を学び、抹茶とお菓子を味わいます  
☎ 9月4日・18日、10月2日・16日(水) 9時30分～11時30分 ☎ 抽選12人 費 5,000円(全4回分)

■ **座って・歩いて・楽しく運動**  
転倒予防や認知機能向上に！  
☎ 9月5日・19日、10月3日・17日(木) 10時～11時 ☎ 抽選20人 費 2,000円(全4回分) 持 室内用運動靴、フェイスタオル、飲み物

## 上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 812-9494 ☎ 812-9199

↓ 申 8月11日9時から☎かWEBか来館で受付

■ **包丁の研ぎ方教室**  
包丁研ぎの技術を習得しよう  
☎ 9月29日(日) 10時

☎ 18歳以上:先着15人 費 700円  
持 包丁1人2本まで

■ **赤ちゃんとスキンシップ**  
親子でできるふれあい遊びです  
☎ 9月13日(金) 10時  
☎ 0歳児と保護者:先着10組  
持 バスタオル、ハンドタオル

## 舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 824-1915 ☎ 824-1925

↓ 申 8月11日14時から☎で受付

■ **ベーコンエビ作り**  
バジル香るベーコンエビを作ります  
☎ 9月20日(金) ①9時30分～12時 ②13時～15時30分  
☎ 18歳以上:先着各6人 費 2,000円  
持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、布巾2枚、持ち帰り用袋

■ **コグニサイズ 脳いきいき体操**  
脳と体の機能向上に働きかける体操  
☎ 9月17日(火) 10時～11時  
☎ 18歳以上:先着30人 費 300円  
持 飲み物、動きやすい服装

## 踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 866-0100 ☎ 866-0101

↓ 申 8月11日10時から☎で受付

■ **踊場パン教室**  
オレンジショコラクランベリーパン  
☎ 9月12日(木) 10時～12時30分  
☎ 18歳以上:先着7人 費 2,200円  
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、手拭きタオル、持ち帰り用袋

■ **シニアエクササイズ**  
運動の秋！脳と体に良い体操です  
☎ 9月13日(金) 10時30分～11時30分  
☎ 18歳以上:先着40人 費 400円  
持 室内用運動靴、飲み物

## 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

■ **パソコンワンポイントアドバイス 毎月第3金曜開催！**  
☎ 8月16日(金) 13時～15時30分(13時～15時受付) ☎ 先着10人  
持 パソコン、筆記用具 申 当日直接

■ **エンジョイ！スマホ・タイム**  
テーマ:メール、メッセージなど  
☎ 9月13日(金) 13時30分～15時  
☎ スマートフォンを使用している通話や文字入力ができる人:先着10人  
持 スマートフォン、筆記用具  
申 9月6日9時から☎で受付

## 老人福祉センター戸塚柏桜荘

〒244-0003 戸塚町2304-5 休 第3日曜  
☎ 865-3281 ☎ 865-3283

↓ 申 ☎ 来館で受付

■ **あしなが音楽会**  
ジプシーバイオリンの名手登場！  
☎ 9月14日(土) 14時15分～15時15分  
☎ 先着50人 申 8月12日9時から

■ **内科医からみたシリーズ 白内障・緑内障のお話**  
☎ 9月26日(木) 10時～12時  
☎ 先着28人 申 8月19日9時から

## 男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1 休 第4木曜  
☎ 862-5052 ☎ 865-4671

↓ 保 2か月～未就学児、予約制、☎ 862-4750(詳細は要問合せ)

■ **女性の就職・転職に役立つワード基礎**  
☎ 9月12日(木)・13日(金) 10時～15時30分 ☎ 女性:先着15人 費 11,000円(全2回分) 申 8月16日9時30分から☎(862-4496)かWEBで受付※経済状況により参加費免除制度あり、要問合せ

■ **映像サロン「草間彌生∞INFINITY」**  
芸術家 草間彌生のドキュメンタリー  
☎ 9月10日(火) ①10時～11時20分(開場9時30分) ②14時～15時20分(開場13時30分) ☎ 各100人※全席自由 費 予約券900円、当日券1,100円  
申 8月15日9時から☎(862-5056)かWEBか来館で予約受付

## 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)、8月13日(火)～17日(土)

## 舞岡公園小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764 休 第1・第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ ☎ 824-0107

■ **竹細工～花器作り～**  
☎ 9月22日(日) 9時30分～12時 ☎ 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 8月31日9時から☎か来館で受付

■ **お月見会**  
☎ 9月16日(祝・月) 18時～19時30分  
☎ 抽選60人※中学生以下は要保護者同伴、1組5人まで 費 小学生300円、中学生以上500円※未就学児無料  
申 8月21日9時～25日17時にWEBで受付

## 戸塚スポーツセンター

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

■ **10～12月期 定期スポーツ教室募集開始**  
3か月1クールの事前申込教室  
☎ 8月24日～9月6日までにWEBか☎(☎ 862-2181)を記入)で受付  
※空きがある場合は9月23日10時から☎で追加募集

■ **土曜ナイトピラティス**  
綺麗な姿勢と疲れにくい体を作ろう  
☎ 8月24日・31日(土) 21時15分～22時5分(受付開始は30分前から)  
☎ 16歳以上:先着15人 費 各1,000円  
持 運動のできる服装、ふたのある飲み物、タオル 申 当日直接

## 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、8月14日(水)

■ **スタインウェイを弾いてみませんか？〈2024年度下半期〉募集**  
☎ 10月15日(火)、11月6日(水)、2025年1月8日(水)、2月5日(水)、3月4日(火) 10時～20時のうち1コマ1時間 費 1コマ2,500円 申 8月31日21時までにWEBか応募用紙に☎(☎ 866-2501)を記入し☎か郵送か来館で受付※詳細はWEB

## 踊場公園こどもログハウス

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

■ **ログリンピック2024**  
垂直跳び、跳び箱、反復横跳びなど  
☎ 8月22日(木)・23日(金) 10時～11時30分 ☎ 幼児・小学生:先着各日40人  
申 当日直接

■ **親子たいそう②**  
親子で体を動かします！  
☎ 9月18日(水) 10時～10時45分  
☎ 2・3歳児とその保護者:先着12組  
申 8月28日9時から来館で受付

## 秋葉中学校コミュニティハウス

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

■ **シニアヨガ体験講座**  
椅子を使うなど体力に自信のない人も  
☎ 9月11日・25日、10月9日(水) 11時～12時 ☎ 先着8人 費 1,000円(全3回分) 持 動きやすい服装、タオル、飲み物 申 8月14日10時から☎か来館で受付

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ウェブページ 往復はがき 回はがき 重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

「誰でもどうぞ」の図書コーナー 夏休みの勉強や自習におすすめです♪ 月曜～土曜9時～18時、日曜・祝日9時～17時 当日直接※貸出は1人3冊、2週間まで。窓口で図書カードを作成

平戸地域ケアプラザ 〒244-0802 平戸2-33-57 ☎825-3462 ☎825-3464

2024年度 平戸地域ケアサポート祭 模擬店、障害福祉施設の物品販売など 9月29日(日)12時～14時 当日直接※車の来場は不可

原宿地域ケアプラザ 〒245-0063 原宿4-36-1 休第3月曜 ☎854-2291 ☎854-2299

知ってよかった講座! 「ライフマネー講座」 「0才から始める性教育」 8月28日(水)10時～11時30分 先着5人 8月11日9時からWEBで受付

絆食堂・ボードゲームの会 8月17日、9月7日(土)ボードの会:10時30分～12時、絆食堂:12時～14時 当日直接※18歳以上は300円以上の募金が必要です

下倉田地域ケアプラザ 〒244-0815 下倉田町1951-8 休第3月曜 ☎866-2020 ☎860-0200

栄養講座と測定・相談会 体組成・骨健康度・握力測定、栄養・薬相談 9月10日(火)14時～16時 先着30人 持お薬手帳(相談したい人のみ) 8月11日9時から☎か来館で受付※ペースメーカー装着、妊娠中の人は体組成計の利用はできません。

花の便り オミナエシ

見頃 ▶ 7月中旬から9月上旬 

区内の特殊詐欺発生件数 急増中! 「これって…」と不安を感じたらすぐにご相談ください ●警察相談専用窓口#9110番 ●消費者ホットライン188番

戸塚図書館 〒244-0003 戸塚町127 ☎862-9411 ☎871-6695 休8月19日(月)施設点検日

ちっちゃなおはなし会 わらべ歌や絵本の読み聞かせ 8月27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 当日直接

読み聞かせ活動入門講座 読み聞かせの方法や活動について 9月11日(水)10時～12時 所戸塚地区センター 会議室A 読み聞かせボランティアを始めた人、始めてすぐの人:先着30人 8月14日9時30分から☎か来館で受付

暮らしの中に本のひととき ブックタイム  【書名】夜空にひらく 【著者】いとうみく 【発行】アリス館 【発行年】2023(令和5)年 あちこちで花火大会が行われる季節になりました。皆さんは、どんな花火が思い出に残っているでしょうか。主人公の円人は17歳。アルバイト先で暴力事件を起こし、補導委託先の煙火店(花火の製造所)でしばらく暮らすこととなります。店主の深見や住み込みの職人達と過ごすうち、円人の閉ざした心にも少しずつ変化が現れ、新たな一歩を踏み出していきます。丁寧に描かれる職人の作業や、丹精込めて作られた花火が夜空に打ちあがっていくシーンもとても印象的。10代から大人まで、夏にぴったりの1冊です。

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 日9時30分～16時30分(入園は16時まで) 休火曜

ナイトズーラシア 夜の動物たちの姿をお楽しみください 8月の土日、8月12日(祝・月)16時～20時(入園は19時まで) 

金沢動物園  所 金沢区釜利谷東5-15-1 ☎783-9100 ☎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)

世界ゾウの日特別イベント「エレファント☆ナイト」 8月12日の「世界ゾウの日」にちなんで、外部団体によるガイドや売り上げの一部が野生動物の保全活動にあてられる物販を開催。ナイト金沢ZOO(8月の土・日・祝日開催)とあわせてお楽しみください。 8月10日(土)・11日(日)17時～19時30分 

公園情報

侯野別邸庭園 〒245-0065 東俣野町80-1 ☎852-8038 ☎852-8048 日9時～18時30分 休第3月曜

中秋のコンサート ピアノとシンセサイザーの演奏会 9月15日(日)15時～16時 18歳以上:先着30人 費1,000円 8月7日9時30分から☎か来館で受付

①東俣野中央公園 〒245-0065 東俣野町864 ☎☎852-5432 ②小雀公園 〒244-0004 小雀町681-3 ☎☎853-1945 ■藍染め体験教室 公園で育てた藍でストールを染めます 先着10人 費1,500円 持ゴム手袋、汚れてもいい服装 8月11日10時から☎か来館で受付 ①日8月17日(土)10時～12時 ②日8月24日(土)10時～12時

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 休第3月曜(祝日の場合翌日) ■ほのぼのファミリーキャンプ 秋 自然遊び・クラフト・野外炊事など 9月28日(土)13時～29日(日)15時 6人以内の家族:抽選18組 費中学生以上6,300円、小学生5,800円、4歳～未就学児4,200円、3歳以下500円 8月26日までにWEBか☎(重要事項、参加者の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎を記入)で受付

学校内で過ごす  
**放課後キッズクラブ(キッズ)**

いつもの学校ですごせるよ

**対象** 当該小学校の通学区内に居住する小学生(私立小学校に通学する児童も可)

とつっこ広場

**小学生の放課後の居場所**

小学生が放課後に楽しく過ごせる場所をご紹介します。  
来年の入学に向けて知っておこう!

地域で過ごす  
**放課後児童クラブ(学童)**

いろいろな学校の友だちとすごせるよ

**対象** 昼間保護者がいない家庭などの小学生

<b>開所時間など</b>	放課後から19時まで ※土曜は8時30分から19時まで ※土曜を除く休業日、長期休業日期間は8時から19時まで ※朝・夕の延長不可 ※習い事などの外出はできません	
<b>利用内容・費用</b> 保険料: 800円以内/年	<b>【利用区分1】</b> わくわく区分 「遊びの場」としての利用	放課後から16時まで <b>無料</b> ※1日800円+おやつ代(実費)で、19時まで利用可 ※熱中症警戒アラート発令時などやむを得ない事情により利用できない場合があります
	<b>【利用区分2】</b> すくすく区分 「遊びの場」「生活の場」としての利用 ※登録には就労証明書が必要	<p>●<b>ゆうやけ(A)</b>:17時まで利用可 利用料:2,000円/月(7・8月は2,500円) ※400円/回で19時まで利用可 ※おやつ代は実費</p> <p>●<b>ほしぞら(B)</b>:19時まで利用可 利用料:5,000円/月(7・8月は5,500円) ※おやつ代は実費</p>
<b>利用申込について</b>	2025年1月から2月頃各キッズクラブで説明会を開催 その後、各キッズクラブに直接申込 ※入学後、随時申込可 詳細は区WEB▶	

<b>開所時間など</b>	放課後から19時まで ※土曜・長期休業期間はおおむね8時30分から19時まで ※朝・夕の延長可、時間は児童クラブによって異なります ※保護者の責任により習い事などの外出可
<b>利用内容・費用</b>	利用料:5,500円~36,000円/月程度 ほかおやつ代など ※入会金など各児童クラブが定める料金が 必要な場合があります
<b>利用申込について</b>	10月頃から各児童クラブで説明会を開催 その後、各児童クラブに直接申込 ※年間を通して空きがあれば随時入所可 詳細は区WEB▶

※各クラブで異なることがあります。詳細は直接各放課後児童クラブへ。

障害があるお子さんは、ほかに障害児通所支援事業(放課後等デイサービスなど)を利用できる場合がありますのでご相談ください。

**問 区役所こども家庭支援担当 (Tel 866-8485 Fax 866-8473)**

**夏休み中も防犯ブザーを持ち歩こう!**

夏休みになると、子どもだけで外出する機会が増えます。子どもたちが安全に過ごすために、各家庭で交通ルールや帰宅時間などの約束事を確認しましょう。また、通学するときにランドセルに付けている防犯ブザーを、リュックやカバンに付け替えておき、夏休み中も身に付けられるようにしましょう。

※防犯ブザーは定期的に電池を交換しましょう。

犯罪から身を守るために戸塚区犯罪・防犯情報メールを登録しよう!

横浜市公式LINEを登録するとピーガルクン子ども安全メールの情報をLINEで受信できます!

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

**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)

**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支援

回 8月20日(火)午後・30日(金)午前、9月3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、問可(※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)** ↓ 問 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

回 9月4日・18日(水)9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳  
申 8月13日9時からTelかFax(※要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内

↓ 申 8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)

回 9月18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 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 で検索

**「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

回 9月20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 で検索

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。

今月の  
ゼロカーボン  
アクション!

**with がんばれ! とつこのスポーツチーム!**

**冷蔵庫の設定温度は適切に**

設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)  
年間のCO<sub>2</sub>削減量**30.1kg** 約**1,910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」

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

適切な温度設定が  
省エネに!

横浜FC  
福森 晃斗 選手  
©YOKOHAMA FC

横浜FC とつこ区民DAY

ホームゲームへご招待!!

VS 大分トリニータ戦(明治安田J2リーグ第32節)  
回 9月21日(土)18時キックオフ  
所 ニッパツ三ツ沢球技場 区内在住・在勤・在学(園)の人とその家族:先着1,000人  
費 1,500円:高校生以下無料  
問 横浜FC (Tel 443-6592)、  
区役所地域活動係 (Tel 866-8412  
Fax 864-1933) 申込みはこちら▶