

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う社会情勢を受け、戸塚区版のページ数を減らしています。ご理解をよろしくお願いいたします。各施設の最新の情報は各施設へ直接お問い合わせ下さい。

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2020
No.274

8

▶戸塚区のいま (令和2年7月1日現在)
人 口 : 281,216 人
世 帯 数 : 120,682 世帯

とつか

戸塚の女子スポーツ選手と一緒に

運動不足を解消しよう!

新型コロナウイルスの影響で室内で過ごすことが多くなり、運動不足になっていませんか。区内に拠点をおき、国内外で活躍する女子スポーツチームの選手が、おうちでできるエクササイズや競技のルールを動画でわかりやすく解説します。

HP 戸塚区女子スポーツ

リフティング、ドリブルといったサッカーの基本動作はもちろん、スポーツ全般に必要な「自分の体をコントロールする力」を鍛えられるエクササイズもご用意しました。これで運動不足解消間違いなし!



ミッドフィルダー 山本 絵美 選手



ニッパツ横浜FCシーガルズ



山本選手の
リフティングのコツ



〈小学生向けサッカー講座〉



日立サンディーバ
那須選手と山本選手の
おうちでできる健康増進ヨガ①



〈健康増進ヨガ講座〉



日立ソフトボール部 サンディーバ



自宅で行える健康増進ヨガをご紹介します。ヨガは普段使わない筋肉を動かすことができ、心も体もほぐれます。私たちと一緒に簡単なポーズからはじめてみませんか?

内野手 那須 千春 選手

準備体操やトレーニングは私たちが普段から行っているものです。トレーニングとバランスの良い食事で健康な体を作っています。ぜひ皆さんもチャレンジしてみてください!



スクラムハーフ 新原 響 選手



YOKOHAMA TKM



光月選手と新原選手の
7人制ラグビーの紹介



〈ワールドカップで
話題沸騰! ラグビー講座〉

問 区役所地域活動係 (☎866-8415 fax 864-1933)

今年夏の熱中症対策は... 新型コロナウイルス感染防止のための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント!



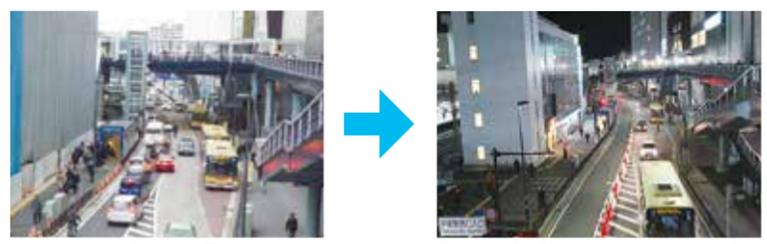
- いつも以上に気を付けて!
- 適宜マスクをはずそう!
- こまめに水分補給を!
- 日頃から健康管理を!
- エアコンを利用

高齢者や子どもは特に注意しましょう

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

戸塚駅西口周辺道路の交通社会実験へのご協力ありがとうございました

～結果を検証し、今年度中に実施方針をまとめます～



朝・夕の渋滞と駐車車両を追い越すためのみ出しなどが危険!

駅前の一部を駐車車禁止にしたことで通行の流れがスムーズに!

2月24日から3月1日まで、戸塚駅西口周辺道路の混雑緩和を目的とした交通社会実験を行いました。区民や関係事業者の皆さまのご協力に改めてお礼申し上げます。

交通社会実験についてはこちら 

一般車が少なく、スムーズに運行できましたがバス乗降者の安全対策は必要だと思います。(バス)

一般車の駐車がなく通行しやすくなりましたが、荷さばき場所の確保が必要だと思います。(荷さばき車)

降車場所が遠くなった利用者がいました。(タクシー)

駅周辺に迷惑をかけずに運行できました。(送迎バス)

警察や交通事業者を始めとした関係者の皆さまとの協議を重ねていきます。

問 区役所企画調整係 (☎866-8326 fax 862-3054)

〒244-0003 戸塚町 16-17
戸塚区役所 ☎866-8484 fax 862-3054
HP「戸塚区役所」で検索

▶8月の区役所土曜開庁日: 8日・22日(毎月第2・4土曜)
開庁時間: 9時~12時 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため休止となる場合があります。
取扱業務: 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み)
(※新型コロナウイルス感染症感染予防のため、来庁時におけるマスクの着用、手指の消毒にご協力ください。)

⚠土曜開庁について
戸籍課窓口(マイナンバーカード、電子証明書、転入・転出届、印鑑登録など)は大変混み合います。できるだけ平日の来庁をお願いします。

とつか おやこフェスタ online

8月6日(木)～
2021年3月まで順次公開!!(予定)

いつもとは違う
「今」だからこそ、
楽しめるコンテンツが
盛りだくさん♪

毎年恒例の「とことこフェスタ」と「親子で体験!ワクワクけんこうフェスタ」を、今年度から合同開催!
コロナ禍のため今年度は、おうちの中でも親子で楽しめる遊びや健康づくりの情報をオンラインで発信します★

一緒に踊ろう、運動しよう

それいけキッズ消防隊
一緒に踊ろう!

by 戸塚消防署



入場は
コチラから

とつかおやこフェスタ

検索

コンテンツは
随時更新!

おうち時間にぜひ、
何回も遊びにきて
くださいね♪

何かをしながら
気軽に体操!
1日1回から始めよう

by 戸塚スポーツセンター
保健活動推進員

家の中で、「家事や
身支度をしながら」
「子供とテレビを見
ながら」できる簡単
で効果的なエクサ
サイズの一部をご
紹介!

★歯磨きしながら
ふくらはぎの筋トレ
(下腿三頭筋)



両足のかか
との上げ下
ろしをゆっ
くりと繰り
返す

★テレビを見ながら
太ももの後ろの筋トレ
(ハムストリングス)



左右の膝の位
置は変えずに、
片方の足の曲
げ伸ばしをゆっ
くりと繰り返す
(左右)

マタニティ
エクササイズ
妊婦さんも楽しく運動



by 戸塚共立レディース
クリニック

無理せず体を動かしましょう!

親子で学ぼう

大学の実験・講座を
受けてみよう!!



by 横浜薬科大学

「大根おろしのパワーを
知ろう!」(実験)
「子供のスキンタッチセ
ラピーを学ぼう」(講座)

看護師のお仕事OX
クイズにチャレンジ!



by 湘南医療大学

おうちで過ごそう、 おうちで遊ぼう

遊びや子育て支援
サークルの紹介

by 主任児童委員会

親子で楽しめる
工作の紹介

by イオンキッズ
リパブリック

ねずみちゃん
と遊ぼう

by きらきらの会

風船を使った
遊び紹介

風船遊びは
メリットが
いっぱい!

by 保育園

こんな遊び方があるよ
詳しくはオンラインで紹介!

- ★大人が膨らませる姿や、
ポンポンつく姿を見て
いるだけでも楽しい
- ★ゴムやひもをつけてぶ
ら下げれば、的あてな
どもできる!
- ★洗濯ネットや布団収納
袋に風船を詰め込ん
で、風船マットも作れ
る!

★動きが緩やかで、目
で追いやすい!

★当たっても痛くない!

おうちde親子あそび

こんな時だからこそ、
たくさんふれあおう!

by 子育て支援者



ロケット!
「はっしゃ〜!」



む〜すんで
ひ〜らいて♪

子育てを頑張る パパママへ

「子育てサポート
システム」ってなあに?

保育園や習い事の送迎、
頼んでみませんか?



by 横浜子育てサポートシステム

戸塚区の
子育て情報満載!

by とつかの子育て応援ルーム「とことこ」
(区役所3階)

日めくり
キャッピーカレンダー
心がふっと軽くなる、メッセージ入り
カレンダーをダウンロードできます

by 区役所

戸塚区の「妊婦さん」
「子育てママ」
お話しませんか?

手作りラトルや
味噌玉づくりの紹介!
Zoom講座開催の
お知らせ

by とつかママ★
つながりラボ

大切な子どもを感染から守るために・・・



△2歳未満のお子さんは
窒息の危険があるためマ
スクはつけない

★人が密集しているところ
には連れていけない



★こまめな手洗いを!!

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

問 区役所こども家庭支援担当 (☎866-8466 fax 866-8473)

問 戸塚区地域子育て支援拠点 とつこの芽 (☎820-2885 fax 825-6885)



暮らしの中に本のひととき
ブックタイム
Book Time

【書名】家をせおって歩く
かんぜん版

【著者】村上慧/作

【発行者】福音館書店

【発行年】平成31(2019)年



読書の醍醐味の一つは、自分が体験できないことが本を通してできることではないでしょうか。この本もまさにそんな未知の体験ができる児童書です。作者の村上さんが、自分の家を発砲スチロールで作り、その家を背負って移動し、その土地土地で家を置く場所を借りて寝泊まりしている様子が描かれた本です。地元のおいしいものを食べたり、人情に触れたり、時にはアリや台風に苦労したりしています。そして、スウェーデンと韓国に凱旋へ。大変そうですが、なんだか楽しそうな暮らしぶりを一緒に体験してみませんか?



あなたの大切な人のために書いてみませんか?

戸塚区では、令和元年に戸塚区版エンディングノート「わたしのライフデザインノート」を作成しました。自分の思いを残し、伝え、自分らしく生きるために、これまでの人生や家族との大切な思い出を振り返りながら書いてみませんか?

まず、はじめに...

- 遺言としての法的効力はありません
その分、自由に自分の思いや希望を書くことができます!
- 家族が見つけられるように
わたしのライフデザインノートを書いていることや保管場所を伝えておきましょう。



「わたしのライフデザインノート」
区役所2階9番窓口、
地域ケアプラザで
配布しています。

ホームページから閲覧・ダウンロードできます。



資産・相続・遺言のこと

どんな資産があるのかな...?



整理されていると
みんな分かりやすいわね

- ・加入している保険、受取人
- ・所有している不動産
- ・遺言書の有無、保管場所など

生命保険・医療保険・損害保険		連絡先
あり	なし	
保険会社	内容	
不動産		所在地
あり	なし	
種類(土地・建物)	所有権者	

5 相続・遺言 ~自分の大切なものを誰に引き継いでほしいか書いておきましょう~
相続する親族の範囲や順位(=法定相続人)、相続分(法定相続分)は民法で定められています。遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。なお、このノートに記入しただけでは、法的効力は発生しません。

① 遺言書を作成しますか
 作成していない 作成している

② 遺言の種類
 自筆証書遺言 公正証書遺言

③ 作成年月日
年 月 日

④ 保管場所

⑤ 資産や負債などの管理を依頼している人はいいますか
 いない いる ()

介護・医療のこと



介護や医療機関にかかる必要が出てきたら私が決めていいのかしら...

いつまでも元気とは限らない...
介護が必要になった時のことも考えておこう

- ・受きたい介護サービス
- ・延命治療の希望の有無
- ・判断に迷ったら〇〇に決めてほしい など

介護についての希望 ~介護が必要になった時、判断能力が低下した時のために書いておきましょう~

① ケアマネジャー
 いる いない

② 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか
(複数選択した場合は順番を記入しましょう)
 自宅
 () の家で
 介護を受けられる施設で
 その他 ()

③ 誰に介護してもらいたいですか
(複数選択した場合は順番を記入しましょう)
 家族・親族 () に介護してほしい
 ヘルパーなどの介護サービスを利用したい
 特に希望はないので、支援者の判断にまかせ
 その他 ()

8 医療についての希望 ~突然の事故や重大な病気になった時、どうしたいですか。自分のためにも嬉しい願望をせまらるる家族のためにも意思表示をしておきましょう~

① 病状・かかりつけ医

病名(いつから)	主治医(病院名・電話・先生の名前)	メモ

② 治らない病気などになり、自分の気持ちを支えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか
 できるだけ長く生きるための治療を受けたい
 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
 すべての治療やケアを受けたくない
 その他 ()

ペットのお世話は〇〇に頼んであることを伝えておこう

あの人には連絡して欲しいわ

携帯やパソコンのパスワードも書いておこう

ノートを残しておいてくれたらいざという時に慌てずに済みそう!

こんな風に考えているのね! 思いを知ることができてよかった!

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8462 fax 881-1755)

大雨や台風などに備えて洪水ハザードマップを区役所でお配りしています

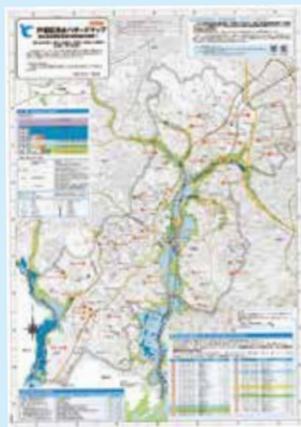
9階91番窓口▼



区役所ホームページでもご覧いただけます。



「防災関係資料コーナー」
区役所2階、9階



問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)

地域のために活動を始めてみませんか? 11月30日までとつかハートプラン補助金募集中



地域の見守りや、多世代交流の活動など、より良い地域づくりを目的とした取組に必要な経費を一部補助します。

詳しくは応募要項をご覧ください。
【応募要項】区役所6階61番窓口、区社会福祉協議会(フレンズ戸塚)、区内地域ケアプラザで配布、または区ホームページからダウンロード
HP とつかハートプラン で 検索

とつかハートプラン(戸塚区地域福祉保健計画)もっと素敵な戸塚に...

地域の皆さん、団体や地域ケアプラザ、区社会福祉協議会、区役所などが協働して、支えあい助けあう地域社会を目指し、取組を進めています。現在、来年度から始まる「第4期計画」を策定中です。

問 区役所事業企画担当 (☎866-8424 fax 865-3963)

