

区役所からのお知らせ

マークの説明

🕒日時・期間 🗣️講師・出演者 📍会場 🧑対象・定員 💰費用 🏠保育 🎒持ち物 📄申込み 📞問合せ ☎️電話番号 📠ファクス番号 🏠休館日
✉️Eメール 🌐ホームページ 📄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。

📣**お知らせ** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや健診などが中止になる場合があります。また、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。

戸塚区地域づくり大学校

地域の実践者の話を聞き、活動現場を訪問して、自分らしい地域での活動プランを考える全4回の講座。



- 📍①10月16日(土)地域の活動をはじめよう(オンライン講座)
- ②10月23日(土)地域活動のコツを知ろう(区役所8階大会議室)
- ③11月6日(土)活動の楽しさを感じよう(区内の活動現場訪問)
- ④11月27日(土)自分らしくはじめよう(オンライン講座)
- ①②③10時～12時
- ④13時30分～15時30分
- 🏠区内在住、在勤、在学で地域に興味のある人、地域活動を行っている人でZoomに参加できる人:先着20人
- 📅8月11日～9月30日に区役所9階93番窓口か区HP、各主催者窓口で配布する募集パンフレットを参照のうえ、区HPか2次元コードから申込み
- 📄【主催】区役所、とつか区民活動センター、区社会福祉協議会
- 📞区役所地域力推進担当 (☎866-8328 📠862-3054)
- 📄とつカレッジ～戸塚のいいとこ学び隊～
- 自分のまち「戸塚」を、歩いて、見て、聞いて、感じて、楽しく学ぶ、地域活動入門講座です。今年は秋の味覚の収穫も!
- ①10月21日(木) 開講式及び戸塚の歴史講義
- ②10月28日(木) 「戸塚の自然と名産～食・農・歴体験～」

- ③11月4日(木) 風水害に備えた「マイ・タイムライン(避難行動計画)」を作ろう
- ④11月11日(木) 森林観察と散策で戸塚の魅力再発見※当日は歩きやすい格好でお越しください。(雨天の場合は室内で座学)
- ⑤11月19日(金) 修了式
- 🕒①③⑤14時～16時30分②10時～16時30分④10時～12時
- ※②④を除き📍あり
- 📍①③区役所8階大会議室②④屋外予定⑤とつか区民活動センター
- 🏠原則として区内在住、在学、在勤で、5回参加できる人:抽選30人
- 💰1,000円程度(体験料、保険料など)
- (②弁当の申込可(860円)持参も可)
- 📄📅8月31日までに、はがき、📠か📧(📄📄、📄の有無(2歳以上の未就学児:抽選4人)を記入)または直接、区役所地域活動係へ(区役所9階94番窓口 ☎866-8416 📠864-1933)
- 📧to-kouza@city.yokohama.jp
- ※保育希望者はお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月、アレルギーの有無も記入
- ※詳細はチラシ参照(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)
- 📄つなごう地域のバトン
- 📄宿場街道魅力再発見
- 戸塚宿周辺の寺社や歴史ある店舗などをまわり、戸塚の「今」と「昔」を学びます。
- 🕒9月12日(日)10時～12時
- 🏠小学生と保護者:先着20組程度
- 💰500円
- 📄📅8月11日～31日に📠か📧(📄📄)を記入)で受付



- (広場さわめ隊 ☎080-5476-2582)
- 📧kouryuhirobakiwametai@gmail.com)
- ※当日は「交流広場とつか」に集合
- 📄食品衛生責任者指定講習会
- 🕒①8月16日(月)②8月31日(火)③9月28日(火)14時～15時30分(受付:13時30分)
- 📍①②区役所6階中会議室1③区役所8階大会議室A
- 📄食品衛生責任者証、筆記用具
- 📄📅前日までに、📠か📧(希望日と営業所名、食品衛生責任者名を記入)で区役所食品衛生係へ(☎866-8474 📠866-2513)
- 📄【介護予防ボランティア養成講座】
- 高齢者の身体機能を維持・向上させる体操について学び、地域で活動する介護予防ボランティアを養成します。
- 🕒①9月8日、15日、29日(水)はまちゃん体操コース②9月29日、10月6日・27日、11月10日(水)ハマトレコース
- 9時45分～11時45分
- ※9時30分から受付開始
- ※両コース参加も可、9月29日は両コース合同
- 📍区役所8階大会議室A・B
- 🏠地域のボランティアとして区内で活躍したい人:40人程度
- (応募多数時は、当講座を初めて受講する人や全日程参加できる人を優先)
- 📄📅8月23日までに📠か📧(📄📄と年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ(☎866-8439 📠881-1755)
- 📄環境講演会&北海道
- 📄下川町からのメッセージ
- ※北海道下川町・戸塚区川上地区・戸塚区の三者で友好交流協定を締結しています

- 📄(第一部)環境講演会
- 「SDGs時代のパートナーシップ」～成熟したシェア社会における、力を持ちよる協働へ～
- 📄東京都市大学大学院 環境情報学研究所 教授 佐藤 真久氏
- 📄(第二部)下川町の紹介映像
- 北海道下川町の魅力や現地の子どもの暮らしぶりなどを紹介するビデオメッセージ
- 🕒10月2日(土)13時30分～16時(13時受付)
- 📍男女共同参画センター横浜(フォーラム)
- 🏠先着170人 💰高校生以上600円
- 📄1歳半から未就学児対象、有料、4日前までに📠でフォーラムへ(☎862-4750)
- 📄木、日、祝日を除く9時～16時30分)
- 📄8月16日から📠で前田町町内会事務所(☎827-2701 平日10時～12時30分)または📠で男女共同参画センター横浜へ
- 📄川上地域エコ活動委員会 高嶋(☎080-5040-6855)
- 📄ガイドボランティア養成講座
- 📄【障害理解について】
- 🕒9月7日(火)10時～11時30分
- 📍区福祉保健活動拠点「フレンズ戸塚」
- 🏠障害の理解を深めたい人、ガイドボランティアとして今後活動できる人
- 📄8月30日までに📠か📧で受付(区社会福祉協議会 ☎862-5091 📠862-5890)

投票日
8月22日(日)

横浜市長選挙のお知らせ

当日投票時間 **7時▶20時**

「投票のご案内」をご確認ください

「投票のご案内」を世帯ごとに、一つの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付がスムーズになります。

期日前投票 8月9日(月・休)～21日(土)

投票日当日、用事で投票所に行くことが困難な場合(新型コロナウイルス感染症への懸念を含む)は、期日前投票ができます。

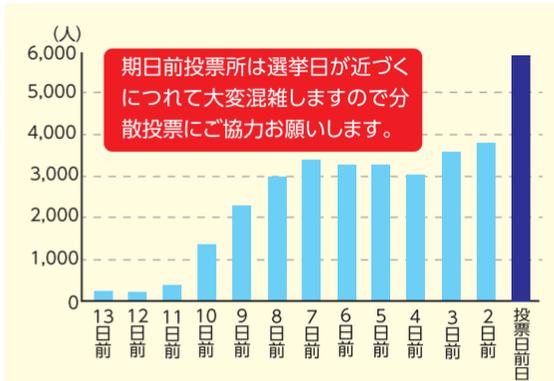
●戸塚区総合庁舎

3階多目的スペース中(戸塚町16-17)
【アクセス】戸塚駅西口(JR・市営地下鉄)
徒歩2分
【投票時間】8時30分～20時
※駐車場:減免あり(60分)

●西武東戸塚店

7階フードコート奥連絡通路(品濃町537-1)
【アクセス】東戸塚駅東口(JR)
徒歩5分
【投票時間】10時～20時
※駐車場:減免なし

※2か所で投票できる時間が異なりますのでご注意ください。
※駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



不在者投票

出張先、旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や介護保険の要介護5の認定を受けた人で「郵便等投票証明書」を交付されている場合は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、戸塚区選挙管理委員会にお問合せください。

📞 戸塚区選挙管理委員会 (☎ 866-8315 📠 881-0241) ※詳細は、横浜市選挙管理委員会HPでもご覧いただけます。

防災コラム VOL.1

災害時のお口の健康づくり

災害時の備えとして、歯みがきグッズを準備していますか?災害時は、慣れない避難生活のストレスや偏った食生活が原因で、お口のケアもおろそかになり、日常と同じケアが難しい場合もあります。全身の健康を保つためにも、お口のケアを行うことが重要とされています。災害時のお口のケアを知っておきましょう。



水不足の時の歯みがき

- 1 歯ブラシをぬらす
- 2 歯みがきをする
- 3 歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュで汚れを拭き取りましょう
- 4 みがき終わったら、少量の水で2～3回ぶくぶくうがいしましょう

唾液腺マッサージ

- 唾液には、お口の中をきれいに保つ働きがあります。お口周りをさすったり、もんだりしてやさしくマッサージしましょう。
- 1 耳下腺
 - 2 顎下腺
 - 3 舌下腺
- 耳の下からあごの先まで5か所を目安に、親指でやさしく押す
- あごの真下から舌を押し上げるようにやさしく押す

📞 区役所健康づくり係 (☎ 866-8426～7 📠 865-3963)