

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2021

No.286

8

# とつか

戸塚区のいま (令和3年7月1日現在)

人 □ : 284,482 人

世帯数 : 123,323 世帯



戸塚区公式Instagram  
パソコン、スマートフォン、  
タブレット端末からご覧ください。

## Interview 世界を目指す 未来のパラリンピアン

～戸塚の若きアスリートを応援しよう～

### パラ陸上

100m・走り幅跳び

しなと けんた  
**階戸 健太選手**

戸塚区在住  
日限山小学校、日限山中学校、県立上  
矢部高校 出身  
生まれつき左腕前腕部がない障害があ  
る  
2019年ジャパンパラ陸上競技大会100  
メートルで自己ベストを更新して優勝  
2019年ドバイ世界パラ陸上競技選手  
権大会出場



障害者スポーツの世界で  
活躍している  
戸塚区出身の  
二人の若きアスリートに  
将来のパラリンピックに  
向けた  
熱い思いを語って  
もらいました。



### パラ水泳

こいし まさや  
**小石 昌矢選手**

戸塚区在住  
平戸小学校、平戸中学校、市立横浜総  
合高校 出身  
生まれつき両ふとももと右腕の二の腕  
から先がない障害がある  
小学6年生から、ジャパンパラ水泳競  
技大会出場4回  
2015年大会で「100メートル平泳ぎ  
金」「50メートルバタフライ 銅」  
2016年戸塚区民栄誉賞受賞

**Q: 陸上を始めたきっかけは?**

**A:** 幼稚園から中学生までサッカーをやっていました。高校では特に部活動はやっていませんでしたが、高校3年生のときに親が「思い出作りに」とエントリーした「ハマピック」(横浜市障害者スポーツ大会)に参加しました。当日は陸上用のスパイクさえ持っていなかったので心配しましたが、その大会で横浜市の代表選手に選ばれたこと、そして、その時に現在所属しているクラブ「AC KITA」の選手に声をかけてもらったことが、本格的に陸上を始めたきっかけです。人見知りの自分が陸上の世界に入って行けたのはこの出会いのおかげです。

**Q: 陸上のいいところは?**

**A:** みんなで辛い練習をやりきった後の達成感が好きです。陸上は楽しいです。楽しいと思えるのは今のクラブチームのおかげです。そして、自分



撮影・日本パラ陸上競技連盟

と同じように障害がありながらも活躍している選手を知って、自分に自信が持てるようになりました。

**Q: パラ陸上の見どころは?**

**A:** 同じ競技でも、「義手」、「義足」、「車いす」など障害の程度でそれぞれ全然違うものなので、できれば直接見て感じてほしいです。

**Q: 緊張はしませんか?**

**A:** 自分はメンタルが弱い方なので、スタートラインに立つと緊張します。緊張をほぐすために、深呼吸をし、「スタートブロックに足を置いたらゴールラインを確認すること」がルーティンになっています。周囲からの期待はプレッシャーも感じますが、やる気にもつながっています。

**Q: パラリンピックに向けての思い**

**A:** 世界選手権で世界レベルの選手と走り、パラリンピックを意識するようになりました。世界選手権を経験できたことは自分にとってとても大きく、手の届くところまで近づいてきていると思っています。

**Q: 区民の皆さんへ、メッセージを…**

**A:** スポーツに限らず、今やっていることがダメになっても、自分に合ったことが必ずあるので、諦めないで挑戦し続けてください。

**Q: 水泳を始めたきっかけは?**



**A:** 父の勧めで4歳の時から障害者向けのスポーツセンターのプールに通い始めました。最初は顔が濡れるのもいやでしたが、その時のコーチに「魔法のゴーグルだよ」ともらったゴーグルをつけたら、不思議と潜れるようになったんです。

**Q: 水泳のいいところは?**

**A:** 「空を飛んでいるような感覚」が体験できるところが面白いです。透明な水の中で泳いでいるときは体が宙に浮いて飛んでいる感覚を味わえます。

**Q: 練習は大変ではないですか?**

**A:** 練習が辛いと思ったことはないです。学校の勉強との両立は大変なこともあります。将来のためにも頑張っています。記録を出すことは楽しく、とにかく早く泳ぎたい!という思いがモチベーションになっています。

**Q: パラ水泳の見どころは?**

**A:** 一人ひとり障害が違い、泳ぎ方もみんなそれぞれなので、その違いを

見てほしいです。「自分で泳ぎやすい泳ぎ方」の研究もしていて、自分は小学校高学年の時に泳ぎ方を変えたら11秒もタイムが縮みました。また、パラ水泳は義足や義手は使わずに、自分の体だけで競い合うので、その選手の個性もわかります。

**Q: レースの時は緊張しますか?**

**A:** 緊張はあまりしないです。応援がプレッシャーに感じることもないですが、スタートの飛び込み台の上に乗ったときに静かになる瞬間だけが少し緊張します。でも、自分より早い選手と泳げることを楽しんでいます。

**Q: 区民の皆さんへ、メッセージを…**

**A:** 自分の好きなことをやり遂げてください。好きだから頑張れるし、自分の自信にもつながります。



「東京2020パラリンピック」の聖火ランナーに選ばれました

インタビューを終えて

階戸選手、小石選手 お二人のコメントの中にはコーチを始め、応援してくれている皆さんへ、そして競技ができる環境への感謝の言葉がありました。また、お二人の笑顔からは、次のパラリンピックに向けた熱い思いとともに、好きなことに真剣に向き合っている芯の強さがあふれていました。

問 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)







市で1年間に出る生ごみ約181,000トンは、収集車でなんと90,500台分!つなげると大阪までたどりつく距離…  
(令和元年 現在)



# 生ごみ減らそう! 捨てずに生かそう!

おうち時間が長くなって、自宅での食事の頻度があがり、増えてしまう生ごみ。  
夏の暑い時期は腐りやすく、臭いも問題に・・・  
そんな生ごみを減らし、なおかつ有効に利用できる方法をご紹介します。

「ヨコハマ3R夢!」  
マスコット イーオ



へら星人  
ミーオ

## 捨てるとき

### 水分を減らして!

効率よく  
焼却できて  
焼却工場の  
発電量アップ!

ごみが  
軽くなって  
ごみ出しも、らくらく!

生ごみの約**80%**は水分!  
腐敗や悪臭の原因に…!

- 水にぬらさない
- お茶殻やティーバッグはしぼって乾かす
- ごみ出し前にひとしぼり



## 生かすとき



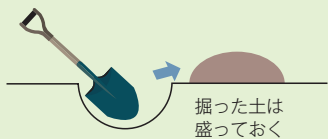
細菌の力を借りて生ごみを減らす  
**土壌混合法**にチャレンジしてみよう!!

生ごみと土を混ぜ、細菌による自然の力で生ごみを分解します。マンション・戸建て住宅にかかわらず、だれでも簡単にできます。

### 庭で... プランターで...

#### 1 30cmくらいの穴を掘り、生ごみを入れる。

穴が浅いと、生ごみの臭いがしたり、虫が寄ってくる原因となります。小さなスコップよりも、大きめのシャベルを使用することをおすすめします。



掘った土は盛っておく

#### 2 生ごみと土をよく混ぜる。

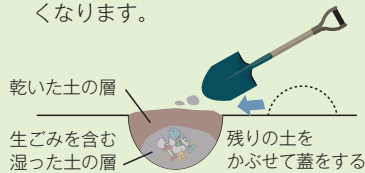
土と触れ合うことで生ごみの分解が進みます。土と見分けがつかなくなるまでよく混ぜます。大きい生ごみは、このときにシャベルで砕いてもよいでしょう。この作業が一番重要です。



掘った土を少し穴に入れて混ぜる

#### 3 乾いた土をかぶせる。

表面の土が乾いていることで、臭いや虫の発生を防ぎます。  
▼ポイント!  
すでに埋めてある場所も空気を入れるようにして混ぜると分解が早くなります。



乾いた土の層  
生ごみを含む湿った土の層  
残りの土をかぶせて蓋をする

### マンションなどでプランターを使う方法もあるよ!



▼こちらを見てね



#### ▶分解できる生ごみ

太い骨、貝殻、大きな種(桃など)以外の生ごみはすべて埋めることができます。生ごみの種類によって分解にかかる時間に差があります。

早いもの: 残飯、肉、魚類

遅いもの: 根菜類、とうもろこしや枝豆などの固い皮

※食べ残しや調理くずは細かく刻むと土の中で分解が早まります

#### ▶分解するまで

夏場は5日、冬場は2週間ほどかかります。埋める場所を3か所くらいに分けて、3~4日ためた生ごみを順番に埋めましょう。

※ためる場合にはステンレス製のフタ付き容器がおすすめです

※魚など臭いが気になるものはすぐに埋めても構いません

できた土は栄養たっぷり! 花や野菜を育てるのにぴったり!

### 参加者募集



## 小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」の講習会

■キエーロ考案者 松本 信夫氏

📅9月22日(水)10時~12時 📍区役所8階大会議室B

🏠区内在住でアンケートに協力できる人: 抽選20人  
(※利用開始後3か月をめどにアンケートにご協力ください)

📄8月16日~18日に☎、fax(氏名、〒、住所、電話番号を記入)か直接区役所資源化推進担当へ  
(区役所9階95番窓口 ☎866-8411 fax864-1933 ✉to-shigen@city.yokohama.jp)

ミニ・キエーロ: プランターを活用した小型生ごみ処理器  
※講習会終了後お持ち帰りいただけます



幅78cm×奥44cm×高33cm

問 区役所資源化推進担当 (☎866-8411 fax864-1933)

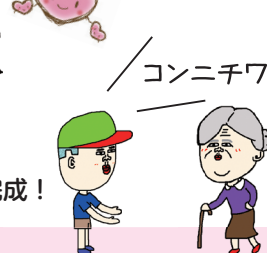
## 誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現を目指して...



困ったときはご近所に相談

仲間と一緒に活動

趣味を生かす



今秋

地域に暮らし、学び、働く地域の皆さんの取組や活動をまとめた計画 **第4期とつかハートプラン(戸塚区地域福祉保健計画)** が完成!

問 区役所事業企画担当 (☎866-8424 fax865-3963)



## 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)

📅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)

※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。

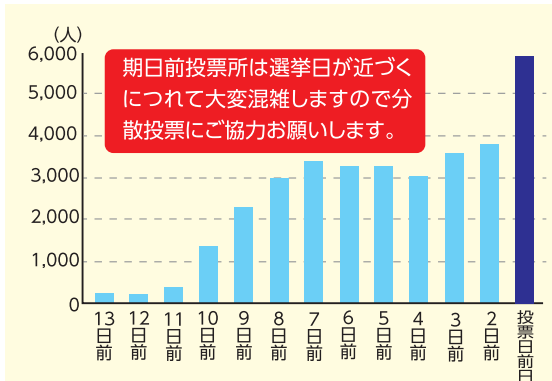
※駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

#### ●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



「平成29年横浜市長選挙期日前投票者数(戸塚区)」

### 不在者投票

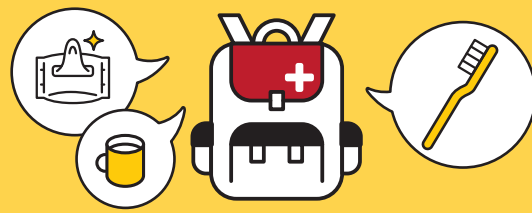
出張先、旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や介護保険の要介護5の認定を受けた人で「郵便等投票証明書」を交付されている場合は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、戸塚区選挙管理委員会にお問合せください。

📍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

- 歯ブラシをぬらす (30ml)
- 歯みがきをする
- 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
- 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。

- 耳下腺 (耳の下)
- 顎下腺 (あごの下)
- 舌下腺 (舌の下)

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

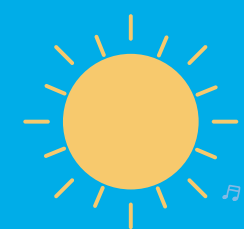
あごの真下から舌を押し上げるようにやさしく押す

📍区役所健康づくり係 (☎️866-8426～7 📠865-3963)



特集

# TOTSUKA NO NATSU 2021



各イベントは、消毒や適切な換気などの感染症対策をした上で実施しています。参加の際には事前の手洗いや検温などにご協力をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によりイベント内容を変更する場合があります。

## とつかダンスコンテスト



音楽の街とつかのテーマソング、「とつかソング」の振付をみんなで踊ろう！

## とつかおやこフェスタ

8月16日(月)～9月15日(水)

ココロもカラダも健やかに！ つながろう ひろげよう 子育ての「わ」

スタンプラリー

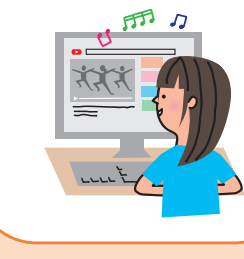
イベントに参加してスタンプを集めよう！参加賞がもらえるよ！

皆さんから公募した振付をもとに、とつかソング「Tsu-ka-toダンス」の振付動画を区HPで紹介し、動画を見て、お気に入りのシーンの「踊ってみた」を応募してください。応募された作品を使って1本の動画を作成します。

募集期間 9月19日(日)～10月11日(月)  
申込 区HPから2次元コードから応募フォームに進み、動画をアップロード



振付動画を視聴してお気に入りのシーンを選ぶ



お気に入りのシーンをスマホなどで撮影(15秒まで)



撮影した動画をアップロード



zoom参加OK

「Tsu-ka-toダンス」をプロのダンサーが教えます  
ダンス講習会の開催

9月19日(日)  
①13時～13時40分 ②14時～14時40分  
③15時～15時40分

さくらプラザ リハーサル室  
各回、会場参加・zoom参加ともに先着各20人  
8月16日9時～31日に、区HPから2次元コードから応募フォームへ

区役所地域活動係 ☎866-8416 ☎864-1933

## とつかストリートライブ 夏フェス2021

戸塚駅周辺の複数会場ですトリートライブを開催!!



地域の皆さんと一緒に楽しみたい！

戸塚ゆかりのアーティストが夏うたで戸塚を盛り上げます。総勢42組のさまざまなジャンルのミュージシャンが出演予定です。会場を巡って一緒に音楽を楽しもう♪第4回とつかソングコンテスト出場者による特別ステージもあります。

9月11日(土) 11時30分～18時  
戸塚駅西口デッキ、戸塚駅西口バスターミナル上デッキ、区役所3階区民広間  
当日直接  
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 ☎866-8416 ☎864-1933 to-street@city.yokohama.jp)

## 区民広間コンサート

毎月第3土曜日はとつか音楽の日！区民による区民のための手作りミニコンサート!!

区内で活動しているTHE OPEN ROAD (アカペラコーラス) とOriental Gem (ベリーダンス) の発表を行います。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、客席数の制限をします。

8月21日(土) 12時～13時  
(11時から整理券配布。先着36人)

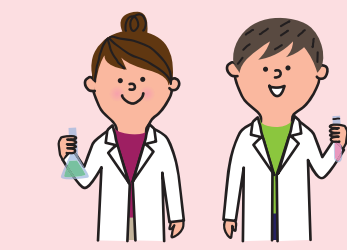
区役所3階区民広間 当日直接  
区民広間コンサート運営委員会事務局  
(区役所地域活動係 ☎866-8416 ☎864-1933)



区役所のほか子育て支援拠点「とつこの芽」、子育て支援サークルなど区内さまざまな会場でイベントを開催！

### 大学とコラボ！聞いてみよう！やってみよう！

この夏は親子で区内にある大学の先生のプチ授業を受けてみませんか。新しい発見があるかも！



【小・中学生以上向け】事前申込  
横浜薬科大学  
～白衣を着て薬剤師体験をしよう～  
何を作れるかはお楽しみ  
8月28日(土) 10時  
60人 区役所3階多目的スペース大

【大人向け】事前申込

湘南医療大学オンライン講座  
～子どもに多い感染症～  
8月28日(土) 10時～10時40分 50人

### 親子で一緒に遊ぼう

「子育て支援サークル」や「遊び場・しゃべり場・ほっとタイム」など、区内には子育て世代の交流の場がたくさんあります。親子で楽しく遊べるのはもちろん、悩みを相談したり、ママ友、パパ友も作れます。ぜひ一度参加してみてください！

### 子育てを応援

子どもを預けたり、預かったりすることでつながりを広げる地域ぐるみでの子育て支援を目指す「横浜子育てサポートシステム」の説明会や、「とつかの子育て応援ルームとことこ」の子育て情報コーナーなど。あなたの生活スタイルにあったサポートを見つけてください。

## 2021 とつかおやこフェスタ



イベントへの参加方法やスタンプラリーの参加賞の引換場所など詳細はHPをチェック！

### 子育て・健康情報コーナー

区内で子育て支援をしている団体の活動紹介や健康に関する情報、イベント情報の展示など  
区役所3階

### 学ぼう・体験しよう

タップダンスや風鈴づくりのワークショップ、ベビーマッサージ、そしてパラリンピック正式種目の「ポッチャ」の体験など、みんなの好奇心を刺激する催しが盛りだくさん！

区役所地域子育て支援拠点 とつこの芽 ☎820-2885 ☎825-6885  
区役所こども家庭支援担当 ☎866-8466 ☎866-8473  
区役所健康づくり係 ☎866-8426 ☎865-3963

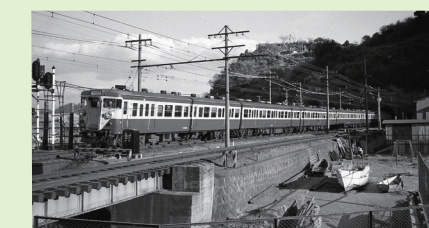
## 公園情報

### 俣野別邸庭園

東俣野町80-1  
(☎852-8038 ☎852-8048)

### 昔懐かしい 昭和の鉄道写真展

8月22日(日)まで  
9時30分～18時(入館17時30分まで)  
別邸内  
中学生以上400円  
65歳以上350円(別邸入館料)



写真提供：北村栄一氏

### こども植物園

南区六ツ川13-122(☎741-1015 ☎742-7604)  
第3月曜(祝日の場合翌日)

### 食虫植物展

さまざまな仕組みで虫をとらえる食虫植物を紹介  
8月7日(土)～22日(日)  
9時～16時30分



### 昆虫と植物展

昆虫標本や昆虫と植物の関係について紹介  
8月22日(日)まで  
9時～16時30分



### こ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)

### ファミリークッキング パーベキューC・D

自然の中で、本格的なバーベキューを楽しめます。  
C：9月19日(日)・D：9月20日(祝・月) 10時～14時  
8人以内の家族：各回12組(多数抽選)  
中学生以上2,500円、小学生2,000円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円

8月11日～23日まで、往復はがき(必要事項、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、アドレスを記入)か、HPで受付





# 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  
※必要事項 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの中止や開館時間の変更となる場合があります。詳細については、各施設にお問い合わせいただくようお願いいたします。

## 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)



- よちよちランド(1歳児)  
1歳児と保護者が手遊びやからだを使った遊びで触れ合います。  
☎9月9日・30日(木) ①9時30分(あんよ前の1歳児) ②10時30分(あんよができる1歳児) 1歳児と保護者: 抽選各10組 ¥1組600円(全2回分)  
持 飲み物とタオル 申8月13日10時から☎か来館で受付
- 戸塚公会堂バックステージツアー  
公会堂のバックステージを見学し、実際に照明や音響操作を体験します。  
☎9月23日(祝・木)13時~16時  
1中学生以上: 抽選15人 ¥1,000円  
持 ペンライトなど小さめのライト(任意) ※長袖でご参加下さい 申8月28日10時から☎か来館で受付
- 戸塚おもちゃの病院  
動けなくなったおもちゃの修理を通して物を大切にすることを学びます。  
☎8月28日(土)9時30分、10時30分、12時30分、13時30分 1幼児・小学生と保護者: 先着各3組 持 壊れたおもちゃ(1組1点まで) 申8月11日14時から☎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)

- 短い言葉で心を伝えるはがき  
あなたの思いを短い言葉ではがきにしたためてみませんか。  
☎9月1日、10月6日(水)、11月3日(祝・水)13時~15時 1先着12人 ¥3,000円(全3回分) 持 手拭き用タオル、作品を持ち帰る袋、多少汚れてもいい服装  
申8月11日13時30分から☎か来館で受付
- インターネット被害未然防止講座  
インターネットや消費生活に関する知識・情報を習得しましょう。  
☎9月5日(日)10時~12時 1先着20人  
申8月11日13時30分から☎か来館で受付
- 音楽で楽しく♪イキイキ脳活健康体操♪  
音楽健康指導士による指導のもと曲に合わせて体をほぐしましょう!  
☎9月24日(金)13時~14時30分 1先着20人 ¥200円 申8月12日13時30分から☎か来館で受付

## 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(祝日の場合翌日)



- 人気講師のお菓子作り  
木の実タルトを作り、持ち帰ります。  
☎9月16日(木)9時30分 1先着12人 ¥1,600円 持 エプロン・三角巾・持ち帰り容器 申8月11日から☎か来館で受付
- ちびっこ体操  
鉄棒・マット・とび箱・平均台・トランポリン

ンなどを使って楽しく体を動かします。  
☎9月~10月の毎週金曜①16時②17時 1①3・4歳児: 先着15人②5歳児~小学1年生: 先着20人 ¥3,600円(全9回分) 持 上履き・水筒 申8月11日から☎か来館で受付

- 無料フリーマーケット  
寄付によるクリーニング済の子供服・婦人服などをお持ち帰りいただけます。  
☎8月22日(日)10時~14時 申 当日直接

## 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)

- ☎申8月11日14時から☎で受付
- プラバンキーホルダーを作ろう!  
手形と足形を使ってかわいいキーホルダーをたくさん作りましょう!  
☎9月12日(日)10時~11時30分 10~3歳児と保護者: 先着10組 ¥500円
- 筋トレとストレッチのピラティス  
☎9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(木)15時30分~16時30分 1成人女性: 先着15人 ¥4,500円(全6回分、初回全納)
- コグニサイズ~認知症予防のための運動~  
頭を使いながら体を動かして、脳と体の機能を効果的に向上させます。  
☎9月21日(火)10時~11時 1先着30人 ¥300円

## 踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1  
☎ 866-0100 ☎ 866-0101  
休 8月10日(火)、9月13日(月)



- 親子で楽しくリトミックⅡ期  
音楽・リズム運動とふれあいや交流を楽しみながら、心と身体を育みます。  
☎9月~11月第2・4金曜(11月26日は除く)①1歳児: 9時45分②2歳児: 10時45分 11~2歳児と保護者: 抽選各25組 ¥1,500円(全5回分) 持 室内用運動靴(保護者も必要) 申8月31日までに☎か来館で受付
- 小学生放課後バドミントン教室  
☎9月29日、10月13日・27日、11月10日・24日(水)15時30分~17時 1小学生: 先着20人 ¥2,000円(全5回分) 持 室内用運動靴、ラケット、水分補給用の飲み物 申8月11日14時から☎で受付
- おもしろ科学体験塾in踊場  
紙コップと磁石・コイルを組み合わせてヘッドフォンを作り、音楽を聞こう。  
☎10月2日(土)13時30分~16時 1小学4年生~中学2年生: 抽選16人 ¥600円 持 筆記用具、はさみ、セロテープ 申9月22日までに☎か来館で受付

## とつか区民活動センター

〒245-0805 川上町91-1  
モレラ東戸塚3階  
☎ 825-6773 ☎ 825-6774  
休 月曜



- 地学講座「次の関東大震災はいつ来るのか?」  
予知は困難、でも予兆に注意。今分かっていることを解説します。  
☎9月19日(日)14時~15時30分 1先着15人 持 筆記用具 申8月11日から☎か来館で受付

●地域活動に役立つ 初めてのスマホ講座~スマホを知ろう~  
スマホの疑問や不安を解消しよう。  
☎9月28日(火)10時~11時30分 1抽選12人 申8月31日までに往復はがき(必要事項、年代、情報取得方法、スマホの有無、受講目的、スマホに関する質問を記入)で受付

## 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

- ☎申8月11日~31日に住所・年齢が確認できるものと、はがき持参で直接来館
- 令和3年度後期 趣味の教室(10~3月)  
①「健康体操」  
☎毎週火曜9時30分~11時15分(初回: 10月5日) 115人
- ②知っているようで知らない世界遺産  
約250か所を訪れた世界遺産アカデミー認定講師による講座。  
☎毎月第3木曜10時~12時(初回: 10月21日、全6回) 115人
- 単発講座  
③花時間~ハーバリウム~  
中ボトル、ボールペン、ペンダントの3点のハーバリウムを作ります。  
☎9月16日(木)・23日(祝・木)13時~14時30分 110人 ¥2,000円(材料費、全2回)

## 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

- ☎すべて☑あり(0歳2か月~未就学児、予約制、有料、4日前までに子どもの部屋へ☎862-4750(9時~16時30分木、日曜・祝日を除く))
- 心とからだを整える産後のセルフケア  
赤ちゃんと一緒にできるバランスボールを使ったエクササイズです。  
☎9月7日・14日(火)10時~11時30分 1産後2か月以降の女性: 先着16人 ¥1,700円(全2回分) 持 赤ちゃんを寝かせるパスタオル、ハンドタオル、飲み物 申8月16日から☎で受付
- 女性のためのパソコン講座  
速習パワーポイント。プレゼンテーション資料の作成や活用方法などを紹介。  
☎9月11日(土)・12日(日)10時~15時30分 1女性: 先着10人 ¥11,000円(全2回分) 申8月17日から☎か来館で受付(☎862-4496 火・金・土曜9時30分~12時、13時~15時30分)
- 女性のためのこころのケア講座  
~DV・モラハラ・トラウマを理解する~  
こころの傷つきを理解し、自分自身を大切にケアする講座です。

☎8月24日(火)10時~12時 1女性: 先着25人 ¥600円 申 当日直接  
問 ☎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)



- ☎雨天中止  
1先着14人  
申8月20日9時から☎で受付
- ふるさとの森観察会  
舞岡ふるさとの森を観察しよう。  
☎9月11日(土)9時30分~12時
- 秋の植物観察会  
舞岡ふるさと村で秋の植物を観察しよう。  
☎9月25日(土)9時30分~12時
- クモの観察会  
舞岡ふるさと村でクモを観察しよう。  
☎9月18日(土)9時30分~12時

## 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)

- 竹細工~かざぐるま作り~  
☎9月26日(日)9時30分~12時 1先着20人(小学生以下は要保護者同伴) ¥500円 申9月4日9時から☎か来館で受付

## 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11日(水)



- さくらプラザオペラシリーズ Vol.2  
日本語で味わうオペレッタ「こうもり」~台詞付きハイライト上演ピアノ伴奏版~  
村上 敏明(アイゼンシュタイン)、柴田 紗貴子(ロザリンデ)、大山 大輔(ファルケ)、長島 由佳(アデーレ)ほか  
☎10月30日(土)14時開演(13時30分開場) ¥全席指定 一般4,000円、市民3,500円、EX(2階見切れ席)2,000円、学生1,500円 申8月12日14時から☎で受付



大山 大輔

## 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)



- おはなし会  
紙芝居、歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、本の紹介などをします  
☎9月7日(火)10時~10時45分(9時50分受付) 1幼児・小学生と保護者: 先着25人 申8月17日から来館で受付
- おたのしみ工作  
マジックハンド&ヨーヨーを作ろう!  
☎8月18日(水)13時~14時45分 1小学生: 先着40人 申 当日直接



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 休館日 Eメール HP ホームページ

また、各施設ご利用の際は、マスクの着用など、感染予防にご協力をお願いします。

### 下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815 下倉田町1951-8  
☎ 866-2020 fax 860-0200  
休 第3月曜

●シニア健康フィットネス教室～運動習慣のヒント～  
実際に動きながら自分に合った運動と一緒に考えましょう!  
横浜市スポーツ協会 中村 睦美  
8月20日・27日、9月3日・17日(金)(全4回)10時～11時 65歳以上:15人程度 申 来館で受付

### 名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14  
☎ 815-2011 fax 815-2014  
休 第1日曜

雨天中止(夏季の間は暑さ対策のため、8時開始となります) 申 当日直接

●ラジオ体操で健康づくり  
in名瀬下第一公園(スポーツ公園)  
毎週火・金曜 8時30分  
in名瀬下第三公園  
毎週木曜 8時30分  
※雨天の場合は翌日の金曜に実施  
※ラジオ体操後に太極拳も実施  
in名瀬町第一公園  
毎週月曜 9時

### 汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986  
☎ 861-1727 fax 861-3428  
休 第4月曜

●図書コーナー  
小説や絵本をたくさん用意しています。休憩や勉強にもどうぞ。  
月～土曜 9時～21時、日曜・祝日 9時～17時 貸出はひとり3冊、2週間まで。窓口で図書カードをお作りします。  
持 室内履き  
●かいごカフェ～介護者のつどい～  
介護をしている人同士で日ごろの思いや気持ちを話しにきませんか?  
9月16日(木)13時30分～15時  
介護をされている(されていた)人  
申 来館で受付

### 深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11  
☎ 851-0121 fax 851-0122  
休 第3金曜

●脳を鍛えるウォーキング講座(連続講座)  
認知症予防に効果的な「適度な運動」や「頭を使って考えること」について。  
9月9日・16日・30日、10月7日・21日・28日、11月4日(木)(全7回)10時～11時45分 概ね65歳以上:15人程度(原則7回参加できる人) ¥テキスト代682円(税込)(外出時は別途交通費が必要となります)※テキスト代はお釣りのないよう、初日(9月9日)にお持ちください。 申 来館で受付

### 南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13  
☎ 865-5960 fax 860-0554

●子育て支援「みんな大好き」  
2階多目的ホールを開放します。  
8月28日(土) 9時～11時 未就学児と保護者:10組20人程度 申 当日直接

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127  
☎ 862-9411 fax 871-6695 休 8月10日(火)(定例休館日)

今月のおしらせ

●とつかのむかしばなし紙芝居口演『紅葉滝』&『正助のわらじ』  
大石高弘 協力 紙芝居一座さかえ  
9月9日(木)11時～11時30分  
戸塚地区センター2階 会議室A  
先着20人  
8月12日9時30分から 来館で受付

●防災パネル展  
8月27日(金)～9月20日(祝・月)火～金9時30分～19時、土・日・月・祝9時30分～17時※戸塚地区センター1階ロビーでの展示は、8月27日(金)～9月1日(水)9時30分～16時(期間内に一部展示替えがあります。)  
戸塚図書館・戸塚地区センター1階ロビー

●ちっちゃなおはなし会  
わらべ歌や絵本の読み聞かせをします。  
8月24日(火)①10時30分～11時②11時15分～11時45分  
戸塚地区センター2階 和室  
0～3歳児と保護者:先着各8組  
8月11日9時30分から 来館で受付

暮らしの中に本のひととき  
ブックタイム  
Book Time

『“今”からできる!日常防災』

【著 者】永田宏和/監修  
ボーイスカウト日本連盟/監修  
【発行者】池田書店  
【発行年】平成31(2019)年  
地震や豪雨など災害が発生するたびに、自分の日常の備えが十分なのか不安になる人も多いのではないのでしょうか。  
本書には災害時への備えが幅広く紹介されており、今の備えを見直すのに役立ちます。特に、災害後は1,2週間停電することがある、避難所の物資が足りなくなるなど、災害後の生活で何がおきるのかが詳しく書かれており、自分が避難生活で何に困るのか具体的に考えることができます。さらに、地域のリスクを知る、遊びの中でサバイバル技術を試すなど、日常生活の中で防災スキルを高める方法も掲載。災害時の被害が最小限に抑えられるよう、すぐに実践したくなる1冊です。

**よこはま動物園ズーラシア**  
旭区上白根町1175-1  
☎ 959-1000 fax 959-1450  
9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
休 毎週火曜(祝日の場合翌日)  
※土日祝日は事前予約が必要です

**ナイトズーラシア**  
8月の土日祝(全10回) ※開園時間を20時まで延長(入園は18時30分まで)  
入園料のみ(駐車場をご利用の際は、別途駐車料金が必要です)  
普段は見る事ができない夜の動物園を公開します!夜行性動物の活動的な姿や昼行性動物の寝姿など、さまざまな動物の夜の生態をご覧ください。  
-昨年の様子▶

**金沢動物園**  
金沢区釜利谷東5-15-1  
☎ 783-9100 fax 782-9972  
9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
休 毎週月曜(祝日の場合は翌日)

**ナイト金沢Zoo**  
8月の土日祝(全10回) ※開園時間を20時まで延長(入園は19時まで)  
入園料のみ(駐車場をご利用の際は、別途駐車料金が必要です)  
夏の限定の夜の動物園!夜ならではの動物たちの姿とプロジェクションマッピングをお楽しみください。  
-昨年の様子▶



# ヒツカニ広場

## 小学生の放課後の居場所

### 学校内で過ごす

### 放課後キッズクラブ

**対象** | 当該小学校区内に居住する小学生(私立小学校に通学する児童も可)  
**開所時間** | 放課後～19時  
 ※土曜・長期休業期間は8時30分～19時 ※朝・夕の延長不可

**利用料金**  
 ※このほか、保険料800円以内/年

#### 利用区分1(わくわく区分) 「遊びの場」として利用

16時まで無料(1日800円+おやつ代で、19時まで利用可)  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止などの影響により利用できない場合があります。

#### 利用区分2(すくすく区分) 留守家庭等児童の「遊びの場」「生活の場」としての利用

**ゆうやけ**  
 17時まで利用可能  
 (2,000円/月 おやつ代:実費)  
 ※400円/回で19時まで延長利用が可能

**ほしぞら**  
 19時まで利用可能  
 (5,000円/月 おやつ代:実費)

区内の小学生が放課後を楽しく安全に過ごす場所は大きく2つあります。

### 地域で過ごす

### 放課後児童クラブ(学童クラブ)

**対象** | 昼間保護者がいない家庭などの小学生

**開所時間** | 放課後～19時※クラブによって異なります。  
 ※土曜・長期休業期間はおおむね8時30分～19時  
 ※朝・夕の延長や土曜日の開所についてはクラブによって異なります。

**利用料金** | 利用料、おやつ代のほか各児童クラブが定める費用が必要な場合があります。

朝・夕の延長や習い事への外出もできるクラブもあるから、共働きには助かっているね。

学校の敷地内だから移動が近いし、いつもの学校で過ごすのがいいわね。

※なお、障害があるお子さんは、ほかに放課後等デイサービスなどが利用できる場合があります。  
 (☎ 区役所こども家庭支援担当 ☎ 866-8468)

☎ 区役所こども家庭支援担当 (☎ 866-8485 fax 866-8473)

お子さんとの外出やパパママ同士の交流が難しい日々ですが...

### 地域子育て支援拠点「とっとの芽」オンライン企画に参加してみませんか

とっとの芽での遊びや出会いも大切しつつ、オンラインでのさまざまな企画も開催中!!



#### 超初心者さん向けオンラインはじめて講座

オンライン講座への参加方法や接続方法を無料のオンライン会議システムを用いて、丁寧にご説明します。

#### オンラインおしゃべりタイム“赤ちゃんとおそぼ!”

子育て中のママや「とっとの芽」のスタッフとおしゃべりに気軽に参加できます。家でできる赤ちゃんとのふれあい遊びの紹介や、参加者同士の情報交換タイムも。

#### 今後もさまざまな企画を開催予定!

詳細は、とっとの芽ホームページの「イベント・講座のチラシ」から。



☎ 戸塚区地域子育て支援拠点 とっとの芽 (☎ 820-2885 fax 825-6885)

パパママへ バランスのとれた食生活や早寝・早起きで、子どもも大人も暑さに負けない身体をつくろう!!

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。その他の注意事項など、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

### 子どもの相談・教室

☎ 区役所5階 申問 8月11日から ☎ か fax (必要事項と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 fax 865-3963)

#### 乳幼児食生活相談(予約制) 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談

☎ 9月1日・15日(水)9時～11時 持 母子健康手帳

#### 「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎ 9月15日(水)①13時30分②14時45分

☎ 区内在住の7～8か月児と保護者: 先着各10組 持 だっこひも

#### 「はじめての歯びか教室」 はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎ 9月17日(金)10時～11時30分

☎ 区内在住の4～6か月児と保護者: 先着18組  
 持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)



### 健診・相談のお知らせ(要予約)

肺がん(エックス線検査) 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

・受診は年度1回 ・医療機関でも受診可

☎ 10月7日(木)午前中受付(後日案内を送付) ☎ 区役所5階 健康診査室

☎ 2022年4月1日時点で40歳以上の市民: 先着30人 ¥680円

☎ 申問 9月7日から、☎ で区役所健康づくり係へ (☎ 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、肥満などの予防法をアドバイス  
 ・禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

☎ 8月24日(火)午後・27日(金)午前、9月3日(金)午前・7日(火)午後 ☎ 区役所5階健康相談室 ☎ 市内在住 申問 ☎ か直接、区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 fax 865-3963)

※電話申込ができない人は、☎可(必要事項と相談内容を記入) ※1人当たりの相談時間 1時間以内

フォローしてね!

戸塚区公式  
 ツイッターを  
 ちょっとのぞき見♪

横浜市戸塚区役所 @yokohama\_ttk 2021/02/17  
 【防災クイズ あなたならどうする～通勤・通学編～】

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ①ホームの上は危ないので、線路に降りる   | 3%  |
| ②早く逃げられるように出入口の近くに移動  | 6%  |
| ③落下物から身を守りながら、近くの柱に移動 | 91% |

“防災クイズ～あなたならどうする!?～”や“くらしの中で今すぐできる防災”なども、「へえ!!」と思ったら、周りの人にも教えてあげてね!!

#オカタイ  
 トツカク

#オカタクない  
 トツカク



情報発信中!

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

#### 編集後記

夏休み、なかなか遠くには行けないけれど、区内穴場スポットを探したり、何か1つ新しいことに挑戦してみたり...充実した夏になりますように!(職員T)