

戸塚区公式ツイッター



最新のワクチン接種情報もこちらから

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

# 2021 10

No.288

戸塚区のみま (令和3年9月1日現在)  
人 □ : 284,445 人  
世帯数 : 123,343 世帯



## 外出先で大地震 / 帰宅ができない



とにかく早く家に帰らなくては!

家は大丈夫かなあ

えっ?! 電車が止まって...

家族が心配...

東日本大震災時の横浜駅周辺の状況



# むやみに移動を始めないで!!

家族や自宅の無事を確認して、落ち着いた行動を

**便利!!** LINEを使って安否を知らせる・知る

LINEの「ステータスメッセージ」(自分の名前とともに表示される短いメッセージ)の活用がおすすめ。「無事です」「自宅にいます」などと入力すれば、LINEで友だちになっている人全員に無事を伝えることができます。

**Point!**  
メッセージのやり取りをしないので、バッテリーの消費を防ぎます。



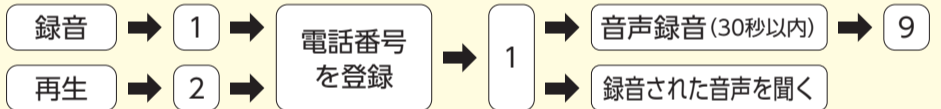
まずは安否確認をするべし!

## 災害時伝言ダイヤル「171」

安否の情報を音声で録音したり確認することができます。



音声ガイダンスに従って操作▶



使ってみよう...災害時伝言ダイヤル体験可能日: 毎月1日・15日 1月1日~3日 1月15日~21日 (防災とボランティア週間) 8月30日~9月5日 (防災週間)

正確な災害情報を収集するべし!

その情報、本当に正しいの?

## 行政の公式情報を確認

リアルタイムに情報収集ができるSNSは災害時にはとても有効ですが、デマなどの情報が含まれていることもあります。行政など信頼性の高いところからの情報収集が重要!



▲JR戸塚駅ホームからも読み取れる二次元コード



戸塚区公式ツイッター

**Point!**  
職場や学校のある自治体が、どのような情報発信を行うか事前に調べておきましょう

## 正確な情報を入手したら、帰宅について判断をしよう!

帰れる? 帰れない?

### 徒歩なら... 家に帰れそう...



**帰宅支援ステーション**  
コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどの店舗で支援を受けられます。  
・水道水、トイレの提供  
・地図などによる道路情報、ラジオなどで知り得た災害に関する情報の提供  
・一時的な休憩の場の提供



※横浜市を含む九都県市(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、横浜市、川崎市、千葉県、さいたま市、相模原市)では、「帰宅支援ステーション」で徒歩帰宅をする人への支援を行っています。

### Topic

東日本大震災時に徒歩帰宅者が必要と感じたもののトップ3

- 第1位 携帯可能なテレビ・ラジオなど
- 第2位 携帯電話のバッテリーまたは充電電池
- 第3位 歩きやすい靴



職場などに帰宅グッズとして、事前に準備しておく心安だね!

### 帰宅は困難...

安全な場所にとどまる

帰宅ができない場合は、職場などの施設内に待機しましょう。近くに職場などが無い場合は「一時滞在施設」などにとどまり、安全を確保する判断も必要です。

### Point!

「帰宅困難者一時滞在施設検索システム」市内の一時滞在施設を検索し、開設状況を確認できます



HP 横浜市 一時滞在施設 検索システム で 検索

問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax881-0241)

戸塚区役所

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

▶ 10月の区役所土曜開庁日: 9日・23日 (毎月第2・4土曜)  
開庁時間: 9時~12時  
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拡大防止のため、発熱や咳症状がある場合の来庁は見合わせてください。)

マイナンバーカードの受取は予約制です。

詳しくは▶





# 食品ロスを減らすためにできること

市民一人当たり年間約25キロの食品ロス…  
おにぎりでも約250個分。

～10月は食品ロス削減月間です～

食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品

レシピ  
公開中

## 調理編



フード  
ドライブ  
実施中

## 寄付編



ひとり親家庭や  
福祉施設などへ

### 余った食品を使う

#### ●残りものでつくるキーマカレー



##### 材料(2人分)

- タマネギ 100g
- ニンジン 30g
- ひき肉 100g
- 水 300ccほど
- カレールー 1/4箱
- 油 大さじ1杯
- ニンニク 1/2片
- ケチャップ・中濃ソース 各小さじ1杯
- 塩・コショウ 少々
- パセリのみじん切り 適量

##### 【残りものの例】

- 高野豆腐 1個
- 大根 50g
- パプリカ(赤) 1/4個
- ピーマン 1個

### 作り方

- ①高野豆腐は5分ほど水につけて戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- ②野菜はすべてみじん切りにする。
- ③フライパンに油とニンニクを温め、香りが出たらタマネギ・ニンジン・大根をよく炒める。次に、ひき肉を入れ、色が変わったら高野豆腐と残りの野菜を加えてサッと炒める。
- ④③に水を加え沸騰したら、カレールーを溶かし、ケチャップと中濃ソースを加える。
- ⑤再び中火で混ぜながら、水分を飛ばすように煮込み、塩・コショウで味を整える。
- ⑥盛りつけたらパセリを散らして出来上がり。

【考案者】消費生活推進員  
消費生活に関する知識・情報の地域への普及・啓発を行っています。

### 使い切れない食品はありませんか？

家庭で使い切れない未使用食品を集め、食品を必要としている人へ届ける「フードドライブ」を実施しています。家庭で使い切れない食品がありましたら、ぜひ窓口へお持ち寄りください。

#### ①受付場所

- 区役所資源化推進担当(9階95番窓口)  
8時45分～17時 ※土・日・祝日・年末年始を除く
- 資源循環局戸塚事務所(川上町415-8)  
9時～16時 ※11時30分～13時30分と日曜を除く

#### 無印良品店舗

- ・無印良品東急プラザ 戸塚(戸塚町16-1東急プラザ戸塚1階) 10時～20時
- ・無印良品オーロラモール東戸塚(品濃町537-1 西武東戸塚S.C.3階) 10時～20時

#### ②受付できる食品

- ・未開封(包装が破損していない)のもの
- ・賞味期限が明記されており、2か月以上残っているもの
- ・常温保存できるもの

#### ③受付できない食品の例

- ・野菜、果物などの生鮮食品、冷蔵食品
- ・お弁当、食べ残しの食品
- ・商品説明が外国語のみのもの
- ・アルコール類

### 無駄なく使いきる

#### ●人参まるごとオーブン焼き



##### 材料(2人分)

- 葉付きニンジン丸ごと 中2本
- タマネギ 中玉1/2個
- 豚ひき肉 50g
- チーズ(ピザ用) 50g
- 塩、コショウ 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- ローズ・マリー 2枚

### 作り方

- ①ニンジンをよく洗って、葉を切り落とし皮つきのまま20～25分ゆでる。(電子レンジ600Wなら8～10分)
- ②タマネギとニンジンの葉のみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてから豚ひき肉を加え、塩をふる。好みでコショウを加える。
- ③ニンジンを耐熱容器に入れ、②のをせ、さらにチーズをのせて、オーブンで10～12分焼く。
- ④ローズ・マリーを添えて出来上がり。

【考案者】環境事業推進委員  
ごみ減量による脱温暖化に向けた3R(リデュース、リユース、リサイクル)という3つのRの総称)行動の推進、地域の美化や清潔の保持などに取り組んでいます。

レシピを動画で紹介!!



■本紙16ページで、食品ロスを減らすひと工夫を紹介しています。

問 区役所資源化推進担当 (☎866-8411 fax 864-1933)

## 震災時にけがをしたら… どこに行けばいい?

震災発生後、診療可能な医療機関には「診療中」ののぼり旗が掲げられます。混乱を避けるため、症状の緊急度、重症度によって受診できる医療機関が異なります。いざという時、どこの医療機関を受診できるか確認しておきましょう。

●開院している医療機関の目印として、赤か黄色ののぼり旗が掲げられます。赤色の旗は重症、黄色の旗は中等症・軽症を診察します。



10月25日(月)～29日(金)  
「のぼり旗掲出訓練」を実施します。この機会にのぼり旗を見つけてイメージしてみましょう!  
※毎年10月に訓練実施中

擦り傷などの軽いケガ  
家族や隣近所の人たち(自助・共助)による応急処置  
避難している負傷者など(軽症者)に対して、医師、看護師などにより編成される医療救護隊が巡回診療を実施

薬を処方してもらおう  
黄色のフラッグが目印

地域防災拠点(避難所)  
被災を逃れ開局している薬局

問 区役所運営企画係 (☎866-8418 fax 865-3963)

からだの健康はお口から  
～11月8日はいい歯の日～

「オーラルフレイル」をご存じですか?高齢者のささいな口の衰えのことです。コロナ禍で外出を控えて会話が少なくなると、口が乾き、食べこぼしなどの症状が表れる場合も。これが積み重なると、やがて全身の衰え(フレイル)につながります。フレイルを未然に防ぐためにも口を動かし、マッサージをして唾液(つば)の分泌を促す、健口体操をしましょう。



# 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、イベントや講座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。

## 「社会参加に困難を抱える若者について考えるセミナー&相談会」

～つなぐ、つなげる、つながる～

不登校・ひきこもりの若者を抱える家族への講演と個別相談会

📅 11月11日(木)

①セミナー:13時30分～15時

②個別相談:15時15分(1組25分)

📍 市内在住または支援関係機関の人

📄 ①セミナー:当日直接 ②個別相談:10月11日11時から📞でよこはま南

部ユースプラザへ(☎761-4323)

※毎月第2・4水曜に、ひきこもりなど専門相談を行っています。詳細はお問合せ

ください。

📍 区役所生活支援課

(☎866-8431 📠866-2683)

## 思春期講演会

「こどもの恋愛にどう向き合う?」

～思春期の心と性の理解～

📅 11月15日(月)13時30分

～15時(13時から受付)

📍 区役所5階健康診査室

📍 区内在住の思春期の子を持つ保護者

または関係者:先着①来場参加25人

②Zoom参加20人

📄 10月22日～11月8日に①📞で受付

②二次元コードから受付

📍 区役所子ども家庭支援担当

(☎866-8470 📠866-8473)



## 市民向け在宅療養普及啓発講演会

「人生会議」を知っていますか?

～「縁起でもない」ではなく話し合おう!

自分らしく生きるために～

📍 医療法人社団晃徳会横山医院在宅・

緩和クリニック院長 横山 太郎 氏

📅 11月20日(土)14時～16時(13時

30分から受付)

📍 男女共同参画センター横浜フォーラム

📍 先着100人

📄 10月11日9時～29日17時に📞ま

たは📠で区役所高齢者支援担当へ

(☎866-8439 📠881-1755)

## 戸塚区ソフトテニス大会

【種目】一般男女・シニア男女

📅 11月7日(日)9時～17時

📍 金井公園テニスコート

📍 区内在住・在勤・在クラブ・在学(高校

生以上)

💰 1ペア2,000円※1人申込可(1,000

円)

📄 10月24日までに📠または郵送で

受付(☎📠851-4354 〒245-0066

俣野町1403-12-202 高橋智子 宛)

## 区民まつり 中止のお知らせ

例年10月開催の「戸塚ふれあい文化祭」と例年11月開催の「戸塚ふれあい区民まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が決定されています。

📍 区役所地域活動係(☎866-8412 📠864-1933)

### 2021とつか宿場まつり

東海道を中心とした戸塚区の歴史をパネルで紹介。特別展示日には、区内歴史団体によるパネルや宿場のジオラマなどを展示します。

📅 10月26日(火)～31日(日)  
(特別展示日:10月30日(土)15時～17時  
31日(日)9時～16時)

📍 区役所3階区民広間、アートコリドー  
(特別展示日のみ多目的スペース大でも展示)

【主催】とつか宿場まつり実行委員会

📍 とつか宿場まつり実行委員会 (☎080-5970-7589)  
📍 区役所企画調整係 (☎866-8326 📠862-3054)

### 戸塚区役所で献血を実施します

～献血は命をつなぐボランティア～

県内では、1日約900人の献血協力が必要です。患者さんがいつでも安心して輸血を受けられるよう、献血へのご協力をお願いします。

📅 11月9日(火)9時30分～15時30分(休憩時間11時30分～13時)

📍 区役所1階 荷捌き場(ハックドラッグ戸塚区役所店の横) ケンケツ シテミル?

コロナワクチンを接種したあと、48時間経過すれば献血できるよ

とつかハートプラン マスコット「こころん」

📍 区役所事業企画担当 (☎866-8424 📠865-3963)

### 戸塚区内で活躍する 女子スポーツチームを紹介!!

#### ニッパツ横浜FCシーガルズ

10月17日に今シーズンのプレナスなでしこリーグ1部最終戦を迎えます。最後まで勝ちにこだわり、ひとつひとつの試合を大切に全員で戦っていきます。皆さんの応援は私たちのパワーの源です。これからも応援よろしくお願いします!

キャプテン こそだりな MF #16 小須田 璃菜 選手

📍 区役所地域活動係 (☎866-8415 📠864-1933)

### withコロナ 接触感染にご注意を!

目 3回  
鼻 3回  
口 4回

1時間に平均23回 無意識に顔を触っています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています!

「水」と「ハンドソープ」で手を洗おう!!

手洗いなし ウイルス約100万個

※手洗いの効果のイメージです

流水で15分 約1万個

流水とハンドソープで10秒もみ洗い+流水15秒 数百個

流水とハンドソープで10秒×2もみ洗い+流水15秒×2 きれいに!!

※厚生労働省のホームページを参照

📍 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 📠865-3963)

### 口の体操①

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。

### 口の体操②

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

### 唾液腺のマッサージ

耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押ししたりして動かします。

これらに当てはまったら、歯科医院で早めに相談しましょう

- むせる、食べこぼす
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 口が乾く、ニオイが気になる
- 柔らかいものばかり食べる
- 自分の歯が少なく、あごの力が弱い

📍 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 📠865-3963)



# 読書の秋

11月は読書活動推進月間です～



参加無料  
事前申込制



## 講演会

### 棋士 瀬川晶司氏がプロになるまでの道のりを語る 「夢をあきらめない」

読書の秋、今年は戸塚区在住のプロ棋士による読書講演会を開催します。奨励会を年齢制限で退会后、特例によって2005年に実施されたプロ編入試験に合格し、棋士となった自身の経験を綴った『泣き虫しよったんの奇跡』(講談社文庫)は、2018年に映画化もされました。将棋ファン、読書好きな人はもちろん、今まで本に触れる機会が少なかった人も著者を通して読書の新たな楽しみを見つけませんか。



『泣き虫しよったんの奇跡』瀬川晶司 / 著 講談社

- 11月12日(金) 10時30分～12時(10時開場)
- 区役所3階 多目的スペース(大) 抽選80人(自由席)
- 申 10月25日までに、往復はがき(氏名、〒、住所、☎、☒、質問事項(任意)、配慮事項(※1)を記入)で区役所地域活動係へ(〒244-0003 戸塚町16-17)

※1 手話通訳、要約筆記、車椅子での来場を希望する人はその旨を記入してください。  
 ※2 個人情報について、感染拡大予防ガイドラインに従い、必要に応じて保健所などの公的機関へ提供する場合があります。



◀昨年のバイオリン部門小学校の部第1位 富樫美玲さん

## ～小学生から大学生のひたむきな演奏が胸を打つ～ 第75回 全日本学生音楽コンクール全国大会

国内最高峰の学生コンクールの全国大会が、今年「戸塚」で開催されます。

- 11月25日(木) 13時 フルート部門 中学校の部・高校の部
  - 11月26日(金) 13時 ピアノ部門 高校の部
  - 11月27日(土) 11時 ピアノ部門 小学校の部 / 15時 中学校の部
  - 11月28日(日) 11時 バイオリン部門 小学校の部 / 15時 中学校の部
  - 11月29日(月) 13時 バイオリン部門 高校の部
  - 11月30日(火) 10時30分 チェロ部門 高校の部・大学の部
  - 12月1日(水) 13時 声楽部門 高校の部・大学の部
- 戸塚区民文化センターさくらプラザ ホール  
 ● 2,700円(全席指定) ※フルート、チェロ、声楽部門は一日通し券 ※未就学児の入場不可  
 ● 11月3日から ①チケットぴあ(Pコード:196-038)の☒か☒で受付②来館で受付  
 ● チケットぴあ(☎0570-02-9999)  
 ● 戸塚区民文化センター さくらプラザ(☎866-2501 ☎866-2502)  
 ● 毎日新聞社事業本部(☎03-3212-0804 ☎03-3284-1604)

## 戸塚区民限定! さくらプラザ開催のコンサートに無料でご招待

- ①第74回全日本学生音楽コンクール 1位入賞者コンサート  
昨年度全国1位に輝いた才能あふれる学生たちの演奏会
- ②第200回毎日ソリステン  
新進・中堅・大家を問わず優れた演奏家を支援するコンサート。  
今年はヨーロッパを拠点に活躍する国際派ピアニストの福岡光太郎氏が出演
- ①11月6日(土) 15時30分開演 ②11月26日(金) 19時30分開演
- 区内在住、在勤、在学:抽選 ①15組30人 ②5組10人 ※②は未就学児不可
- ※11月上旬に当選通知
- 申 10月18日までに、はがき(希望のコンサート(①か②)と、〒・住所・氏名・☎を記入)で毎日新聞社事業本部へ(〒100-8051東京都千代田区一ツ橋1-1-1 毎日新聞社事業本部 クラシック・ヨコハマ事務局)
- 文化観光局文化振興課(☎671-3714 ☎663-5606)



## 戸塚区小・中・高・特別支援学校 読書活動パネル展

学校で行われているさまざまな取組を各校手作りのパネルで紹介します!

- ① ● 11月2日(火) 13時～10日(水) 17時  
● 区役所3階アートコリドー
  - ② ● 11月11日(木) 13時～17日(水) 13時  
● 区役所3階アートコリドー
  - ③ ● 11月19日(金) 13時～25日(木) 13時  
● 大正地区センター1階ロビー
  - ④ ● 11月後半(詳細は☒で)  
● 西武東戸塚S.C.7階連絡通路
- ※①は参加全校。②③④は一部の学校分(①と同一パネル)

## あなたの「秋」は 読書派 vs 芸術派 どっち??

## 聴衆賞「横浜市民賞」選定員に 応募しませんか?

コンクール出場者の演奏を聴き、その中からあなたが一番心に響いた演奏家を選びます。  
 ● 申 10月15日までに二次元コードから応募用紙(チラシ)に必要事項を記入の上、郵送か☒で文化観光局文化振興課へ(〒231-0005 中区本町6-50-10 ☎671-3714 ☎663-5606)  
 ● ※詳細は☒かチラシ(区役所9階93番窓口で配架)を参照

## 横浜市民賞の受賞者は… 翌年以降、市内で開催されるコンサートに出演できます!



会場のひとつである Sala MASAKA (品濃町 514・13)

※昨年の様子  
 ● 演奏者と観客の一体感ある演奏会を目指しています。毎年どんな才能がある子が演奏してくれるのか楽しみです。



▲Sala MASAKAのオーナー 真坂 裕美氏

☎文化観光局文化振興課 (☎671-3714 ☎663-5606)



※昨年の様子

## 読書活動ステップアップ講座 「子どもと楽しむ科学絵本」

読み聞かせに向く科学絵本の紹介や、活用法などについてお話しします。

- 科学読物研究会 渡部 美帆氏、増本 裕江氏
- 11月18日(木) 14時～15時30分
- 戸塚地区センター2階 会議室A
- 区内で活動する読み聞かせボランティア:先着30人
- 申 10月19日 9時30分から☎か戸塚図書館4番カウンターで受付(☎862-9411)

## 読書の日キラキラ おはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしをします。

- 11月23日(祝・火) ①10時30分 ②11時30分 ③14時 ④15時(各30分)
- 戸塚地区センター2階 和室
- 小学生(一人で話を聞ける幼児も参加可):先着各10人
- 申 11月2日 9時30分から☎か戸塚図書館4番カウンターで受付(☎862-9411)

※その他、読書活動推進月間のイベントは、チラシ「ホントノキズナ」(戸塚図書館や区役所9階94番窓口などで配架)を参照または二次元コードから



## 身近なライブラリ ここでも!



▲大正地区センター



▲汲沢地域ケアプラザ



▲はまかぜ号(＠ドリームハイツ第一公園)



▲男女共同参画センター横浜

※区内はドリームハイツ第一公園と品濃谷宿公園、名瀬下第三公園を巡回  
 巡回日程はこちら▶



各地区センターや地域ケアプラザなど  
区民利用施設で本を楽しめます。

## 赤ちゃんも絵本デビュー



## 「はじめて出会う絵本コーナー」 で絵本を楽しもう!

0歳から楽しめる絵本を集めたコーナーのある施設などはこちらから!



☎ 戸塚図書館 (☎862-9411 ☎871-6695)  
 区役所地域活動係 (☎866-8416 ☎864-1933)

本紙11ページで本の紹介も!!

## 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル

区内学校の児童や生徒のさまざまな文化活動の様子を発信するイベント。地域の文化活動を盛り上げ、子どもたちの健やかな成長をはかります。

## 戸塚っ子いきいきアートフェスティバルは15年目を迎えました!



▲作品展の様子



▲ステージ発表の様子

## 15周年特別企画 ポスター展

区内小中学校、高校16校の児童生徒が「私たちの住む町 戸塚」をテーマに描いたポスターを展示します。来年1月の作品展に先がけ、子どもたちの多様な感性をお楽しみください。

- ①10月5日(火)～12日(火) ②10月15日(金)～24日(日) ③10月25日(月)～11月4日(木) ④11月5日(金)～16日(火)
- ※日程が変わる場合があります。
- ①区役所3階区民広間 ②西武東戸塚S.C.7階連絡通路
- ③舞岡地区センター ④大正地区センター
- 区役所地域活動係 (☎866-8416 ☎864-1933)
- 実行委員会 杉野谷 (☎090-8747-0467)

本紙10ページでさくらプラザ主催のイベントも掲載!!

# 芸術の秋



# 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(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)

●戸塚おもちゃの病院  
動かなくなったおもちゃを修理します。  
🕒10月23日(土)9時30分、10時30分、12時30分、13時30分  
👤幼児・小学生と保護者:先着各3組  
💰部品代実費 持 おもちゃは1人1点まで  
申 10月11日14時から☎で受付

●元気!リフレッシュ! 新舞踊教室  
歌謡曲に合わせて踊ります。  
🕒11月4日・11日・18日・25日、12月2日(木)13時30分～14時30分  
👤概ね80歳まで:先着8人  
💰1,500円(全5回分)  
持 着物や浴衣(羽織や道行なども可)、足袋、舞踊用の扇子(任意)  
申 10月12日14時から☎で受付

●GOGO認知症予防講座  
体操やコグニサイズなどの4回連続講座(共催:南戸塚地域ケアプラザ)  
🕒11月11日・25日、12月9日・23日(木)10時～12時  
👤65歳以上:抽選15人  
申 10月11日9時から南戸塚地域ケアプラザへ☎か来館で受付(☎865-5960)

## 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)

●和綴じでつくるスケジュール帳  
オリジナルの予定帳を作りましょう。  
🕒11月6日・13日(土)13時～17時  
👤先着8人  
💰2,700円(全2回分)  
持 金定規(30cm)、カッター、はさみ、千枚通し、カッターマット、30cm四方の布(自前の布を希望する場合)  
申 10月12日13時30分から☎か☎で受付

●やさしい手作りパン【後期】  
🕒11月8日、12月6日、2022年1月10日、2月7日、3月7日(月)9時30分～12時45分  
👤先着8人  
💰7,000円(全5回分)  
持 マスク・エプロン・三角巾・ふきん2枚(パン成形用・調理器具用)  
申 10月11日13時30分から☎か☎で受付

●こども絵巻ずし  
切り口に花などの図柄がでます。  
🕒11月7日(日)9時30分～12時45分  
👤幼児・小学生(小学2年生以下は要保護者同伴):先着8人  
💰800円  
持 マスク・エプロン・三角巾  
申 10月11日13時30分から☎か☎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)

申 10月11日から☎か☎で受付

●毎年好評☆すぐに役立つ「包丁研ぎ」  
研ぎ方を習い、自分の包丁を研ぎます。  
🕒11月27日(土)10時  
👤先着12人  
💰600円  
持 包丁2本

●上矢部わくわく塾「国語」・「算数」  
元小学校教師がわかりやすく指導します。  
🕒①国語11月7日・21日(日)10時  
②算数11月10日・24日(水)小学生

16時・中学生17時  
👤小中学生:先着各10人  
持 筆記用具

●NPOの英語塾  
教科書に合わせて教えます。中学生はテスト対策も。  
🕒11月12日・26日(金)①17時②18時  
👤①小学5・6年生:先着4人②中学生:先着4人  
持 筆記用具、教科書

## 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 10月12日14時から☎で受付

●初めてのインディアカ  
インディアカボールを手で打ち合うスポーツです。未経験でも大丈夫!  
🕒11月21日(日)9時30分～11時30分  
👤先着25人  
💰300円

●気軽に英語でChat  
バイリンガル講師と、気軽に英語で話しましょう!  
🕒11月26日、12月24日、2022年1月21日、2月25日、3月25日(金)10時40分～11時40分  
👤先着15人  
💰各回500円

●骨盤エクササイズ  
骨盤を整えて、美しく健康的に。  
🕒11月5日(金)10時～11時  
👤先着10人  
💰700円  
持 フェイスタオル、ヨガマット、動きやすい服装と靴

## 踊場地区センター

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

●シニア健康体操(後期)  
ストレッチ体操や軽い有酸素運動。  
🕒10月～2022年3月 第4月曜10時～11時10分  
👤60歳以上:抽選35人  
💰1,800円(全6回分)  
持 バスタオル、室内用運動靴  
申 10月18日までに☎か来館で受付

●庭のつくり方・観方  
庭木の種類ごとの剪定や道具の使い方を学びます。  
🕒11月5日・12日・19日・26日(金)13時30分～17時(最終日は鎌倉で寺院の庭園を鑑賞)  
👤抽選15人  
💰3,000円(全4回分)※鎌倉までの交通費と寺院の拝観料は別途負担  
申 10月24日までに☎か来館で受付

●大人のための楽しい陶芸教室Ⅱ期  
🕒11月6日・13日・27日(土)9時30分～11時30分  
👤先着10人  
💰3,000円(全3回分)  
持 エプロン、タオル、新聞紙、筆記用具  
申 10月12日14時から☎で受付

●ボランティア活動を始めてみませんか?  
「地域をもっと知りたい」「仲間をつくりたい」などの思いがある人は気軽にご

## 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

●秋の緑地を歩こう(観察会・雨天中止)  
コース:能見堂緑地～金沢自然公園  
🕒11月14日(日)9時～13時  
👤集合:京急金沢文庫駅西口階段下  
👤小学生以上(小学生は要保護者同伴):先着12人  
持 飲み物・マスク  
申 10月17日9時から☎で受付

相談ください(事前予約、対面の相談は1時間以内)  
申 ☎☎☎で受付  
(☎staff@totsuka-kumin-center.jp)

## 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

●内科医から見たシリーズ「認知症」  
🕒11月25日(木)10時～12時  
👤先着20人  
申 ☎か来館で受付

市内在住の60歳以上:抽選  
申 10月31日までに住所・年齢が確認できるものとはがきを持参で来館受付

●転倒骨折予防の片づけ術  
安全快適に暮らすための「実践的な整理術」  
🕒11月11日(木)10時～11時  
👤20人

●笑いヨガ(3日間)  
冗談を使わず、簡単な「体操」と「呼吸法」を使い笑って免疫力UP  
🕒11月15日、12月20日、1月17日(月)14時30分～15時30分  
👤15人

## 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

工事のため貸出停止します  
ホール、リフレッシュコーナー  
2022年5月1日～2023年4月30日  
音楽室  
2022年6月1日～2023年3月31日

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))

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ  
赤ちゃんと一緒にオイルマッサージ。2回目には保育に預けてセルフケアで疲れ解消。  
🕒11月9日・16日(火)10時～11時30分  
👤産後2か月～1年の女性と赤ちゃん:先着15組  
💰3,200円(全2回分、乳児の保育料1回分を含む)  
申 10月15日から☎で受付

●心を綴るマイノートブック手製本講座  
パープルリボンをモチーフにしたオリジナルノートを手製本で制作する。  
🕒11月13日(土)13時30分～16時  
👤先着15人  
💰1,600円  
申 10月15日から☎か☎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(祝日の場合翌日)

●秋の緑地を歩こう(観察会・雨天中止)  
コース:能見堂緑地～金沢自然公園  
🕒11月14日(日)9時～13時  
👤集合:京急金沢文庫駅西口階段下  
👤小学生以上(小学生は要保護者同伴):先着12人  
持 飲み物・マスク  
申 10月17日9時から☎で受付

●里いも掘り  
🕒11月6日(土)～28日(日)期間中、金・土・日曜開催 9時30分～10時30分  
💰2株600円、入園料(大人200円/子ども100円)  
申 10月15日9

時から☎で受付  
●果樹の剪定入門  
🕒11月13日(土)9時30分～12時  
👤先着12人  
持 剪定ばさみ・剪定のこぎり・マスク  
申 10月17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 第1・3月曜(祝日の場合翌日)

●わら細工～鍋敷き作り～  
🕒11月14日(日)9時30分～12時  
👤先着20人(小学生以下は要保護者同伴)  
💰500円  
申 10月30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

●春の芸術祭2022 参加団体募集!  
さまざまな活動を紹介し、文化的交流の場を創出するためのイベントに参加しませんか。

🕒2022年2月10日(木)～12日(土)10時～17時(時間は日程により異なる)  
👤①さくらプラザホール②ギャラリー③リハーサル室(マルシェ)ほか  
💰参加費:①5,000円、②1,000円・1,500円③1,000円  
申 10月20日までに申込用紙を提出※応募多数時は書類選考

👤さくらプラザホール

●名曲サロン Vol.29 特別公演  
LEO 箏 リサイタル 新たなる箏の世界  
👤LEO(箏)、高橋優介(ピアノ)  
🕒12月11日(土)14時開演(13時30分開場)  
💰全席指定:一般3,000円/市民2,700円/EX・2F見切れ席2,000円/学生1,500円  
申 10月11日14時から☎で受付

●らららん♪ドレミ Vol.15  
0歳からのコンサートデビュー♪  
～なおちゃんと一緒みんなであうたってあそぼ!クリスマス☆～  
👤安藤なおこ(歌のおねえさん)ほか  
🕒12月25日(土)①11時開演②14時開演  
💰各回全席指定:大人1,000円、子ども500円(0歳～小学生)、親子ペア1,200円  
申 10月25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(祝日の場合翌日)

●おたのしみ工作  
簡単なハロウィン工作を楽しもう♪  
🕒10月20日(水)15時～16時30分  
👤幼児・小学生:先着30人  
申 当日直接

●おはなし会  
紙芝居、歌、手遊び、絵本の読み聞かせ。  
🕒11月9日(火)10時～10時45分(9時50分から受付)  
👤子どもと保護者:先着25人  
申 10月19日から来館で受付

●踊場ハロウィン  
フォトスポット撮影を楽しもう!先着100



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 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。

人にプレゼント

🕒 10月31日(日) 11時～16時30分

### 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

#### ●ミニ図書コーナー

貸し出しは1人3冊2週間まで(感染症拡大防止のため、15分以内で利用)

### 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

#### ●プレママ・プチママ集まれ!

ほかのママたちや地域の子育ての先輩、保育園の先生との交流も。

🕒 10月27日(水) 13時～14時30分

👤 生後10か月までの乳児とママ、現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組程度 持 室内履き 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

#### ●なんとつカレッジ「たたみコースターとリース作り」

🕒 10月24日(日) ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 抽選各10人(小学2年生以下は要保護者同伴)

持 室内履き 申 10月16日までに☎ 来館で受付

#### ●介護予防実践～感染症に負けない! 免疫力UP!～

1品簡単クッキングで栄養の偏りを防ごう。

🕒 10月28日(木) 13時30分～15時

👤 概ね65歳以上:抽選10人 申 ☎ 来館で受付

### 舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10  
 ☎ 827-0371 fax 827-0375  
 休 第2日曜

#### ●スマホチャレンジ教室

①スマートフォン体験教室

🕒 11月2日(火) 10時～12時または13時30分～15時30分 抽選各15人

👤 スマホを初めて使う概ね65歳以上:抽選各15人 持 筆記用具(スマホは貸出) 申 10月25日17時までに☎ 受付

②LINE講座(初心者向け)

🕒 11月30日(火) 10時～12時

👤 概ね65歳以上:抽選15人 持 スマホ(アプリ「LINE」をインストールしておくこと) 申 11月22日17時までに☎ 受付

### 公園情報

#### こども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1  
 ☎ 811-8444 fax 812-5778

#### もしもの体験キャンプ

災害時に役立つ野外炊事、救命活動、ロープワーク ほか

🕒 11月21日(日) 10時～15時30分

👤 6人以内の家族:抽選12組  
 費用 中学生以上2,600円 小学生2,200円 4歳～未就学児1,200円 3歳以下100円

申 10月11日～22日に☎ 往復はがき(応募用紙、参加者全員の氏名(フリガナ)、年齢(学年)、☎ アドレスを記入)で受付。

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 fax 871-6695 休 10月11日(月)(定例休館日)

#### 今月のおしらせ

##### ●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。

🕒 ①10月26日(火) 10時30分～11時/11時15分～11時45分

②11月30日(火) 10時30分～11時/11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 申 ①10月12日、②11月9日9時30分から来館か☎ 受付

##### ●秋のゾクゾクこわ～いおはなし会

おばけや魔女などの出てくる、絵本の読み聞かせやおはなしをします。

🕒 10月29日(金) ①15時30分～16時(こわさレベル1) ②16時30分～17時(こわさレベル3) 📍 戸塚地区センター2階 和室 小学生:先着各10人※ひとりでおはなしを聞ける幼児も参加できます。

申 10月13日9時30分から来館か☎ 受付

##### ●パネル展示「横浜市立図書館100年のあゆみ」

開業100周年を迎える横浜市立図書館のあゆみを紹介する、パネル展示を開催します。

🕒 11月4日(木)～25日(木)※11月15日(月)は休館 📍 戸塚図書館 展示コーナー



#### 『日本外食全史』

【著者】阿古真理/著  
 【発行者】垂紀書房  
 【発行年】令和3(2021)年



「江戸のファストフード」と言うと、どんな料理を思い浮かべますか?

おでん、うどん・蕎麦、すし、天ぷら、ウナギなどその種類は多岐に渡ります。この時代は台所事情も悪く、江戸の町人の多くが男性の単身者であったことから、これらの料理がファストフードとして生まれ、今に定着したとか…。

本書は、日本の外食文化の歴史を豊富な文献から紹介している研究書です。その切り口は網羅的で、コロナ後の未来まで見据えています。ちなみに洋食文化としての横浜やホテルニューグランドの誕生も紹介されています。

食欲の秋、外食にまつわる歴史に触れてみませんか。



### 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 10月19日・26日、11月2日・9日(火)

※10月12日(火)は開園します。  
 ※入園には事前予約が必要です。



### 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)

※10月は休園日なし



### ズーラシアハロウィン

🕒 10月31日(日)まで

園内をハロウィンの装飾で飾りつけをします。10月28日(木)・29日(金)には、飼育員から動物たちへハロウィンにちなんで、カボチャをプレゼントする特別ガイドを実施します。



昨年の様子▶

### 記念撮影スポットがハロウィンに

🕒 10月31日(日)まで ※詳細は☎ をご覧ください。

ブロンズ像前の記念撮影スポットが、期間限定のハロウィンバージョンに大変身。ご来園の記念に写真撮影はいかがですか?



昨年の様子▶



# とつかに広場



新一年生パパ・ママ必見!

## 入学までの半年

10月

【10月下旬ごろ〜】「小学校の就学通知」が届きます。通知には、入学する小学校名や就学時健康診断の日時などが記載されています。  
※通知が届かない場合は、区役所登録担当までご連絡ください。

11月

【11月ごろ〜】放課後児童クラブ(学童)で入所説明会を実施

12月

【1、2月ごろ〜】

●各校で入学説明会を実施(入学にあたり準備するものなどの説明があります)  
●放課後キッズクラブ入所説明会を実施

1月

2月

【2月ごろ〜】放課後キッズクラブの登録手続き  
※入学後の途中入会も可

3月

4月

入学おめでとう



### 放課後児童クラブ(学童)

→地域で過ごす場所



▲放課後児童クラブ(学童)

### 放課後キッズクラブ

→学校内で過ごす場所



▲放課後キッズクラブ

どちらも、入所を希望する場合は、各クラブで申し込みください。

### よくある質問

**Q** 外国籍で市立小学校に入学したいんですが…

**A** 9月上旬にお送りしている書類を確認のうえ、区役所登録担当へ

**Q** 入学前に、引っ越しすだけど…

**A** 学区が変わる場合は、新住所地で入学の手続きをしてください。就学時健康診断については、原則として就学通知書で指定されている小学校で受診してください。

**Q** 国立・県立・私立の小学校へ進学する予定なんですが…

**A** 区役所登録担当へ届け出てください。

▶お住まいの住所の学区が不明な場合はこちら



令和4年度

### 保育所・幼稚園などの利用申請スタート

#### 保育所(※)の利用案内配布のご案内

※認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業

利用案内配布開始日	10月12日(火) ※手続きに必要な「就労(予定)証明書」の用紙は、10月1日(金)から配布開始(HP)からもダウンロード可能 ▲利用案内・様式
配布場所	区役所2階8番窓口、戸塚・東戸塚駅行政サービスコーナー、区内認可保育所、認定こども園、小規模保育事業施設、家庭的保育事業施設
受付期間(区内在住の場合)	10月12日(火)~11月2日(火)(消印有効)
申請方法	原則、郵送申請専用封筒で「認定・利用調整事務センター」に申込

#### 幼稚園の園児募集のご案内

※募集の詳細は、各幼稚園にお問合せください。

募集要項配布開始日	10月15日(金)
配布場所	幼稚園、認定こども園(教育利用)

次の内容で認可保育所などを利用される人は、お早めに区役所へご相談ください。詳細は、  
1.障害児保育の利用を希望  
2.市外の認可保育所などの利用を希望  
3.これから出産予定(出生前に仮の申請)

HP 戸塚区 保育申請

で 検索

就学に関する問合せ 区役所登録担当(区役所2階3番窓口 ☎866-8335 fax 862-0657)  
小学生の放課後に関する問合せ 区役所子ども家庭支援担当(☎866-8485 fax 866-8473)

区役所子ども家庭支援担当(☎866-8467 fax 866-8473)

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 10月11日から ☎か fax (※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

☎11月10日・17日(水)9時~11時 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)

☎11月17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 だっこひも



「はじめての歯ぴか教室」はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎11月12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 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

「おいしいおはなしよみかせ」たべることが楽しくなるようなお話しのよみかせ会

☎戸塚地区センターA会議室 ☎11月2日(火)10時30分~11時 0~3歳児と保護者:先着13組

### 健診・相談のお知らせ(要予約)

#### 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

☎10月12日(火)午後・22日(金)午前・26日(火)午後、11月5日(金)午前 市内在住 区役所5階健康相談室 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(※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



### 戸塚区公式Instagramをちょっとのぞき見♪



▲平戸みはらし公園からの風景

▲俣野公園の池

### あなたが見つけたとつかの魅力を共有しよう!

#いいね フォトツカで投稿

メールで投稿



氏名・連絡先記載し、区役所広報相談係へ  
totsuka@city.yokohama.jp

区公式Instagramや区HPで紹介させていただくことも♪

### 編集後記

秋本番を迎えましたね。特集では、読書の秋と芸術の秋をご紹介しましたが、スポーツや食欲の秋も見逃せません!!(職員T)

編集・発行

区役所広報相談係  
(☎866-8321 fax 862-3054)