



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2022

No.296

# 6

戸塚区のいま (2022年5月1日現在)

人口: 283,713人

世帯数: 123,870世帯

## 日頃から備えましょう!

近年、豪雨などによる被害が各地で発生しており、特にこれから秋にかけての出水期は、被害が発生しやすくなります。

水害から身を守るため、今からできる備えをご紹介します。(本紙3ページもご覧ください)



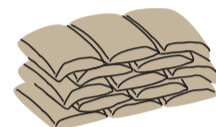
### 自宅周りを確認しよう

マンション住まいの人も...



ベランダの排水口はきれいに植木鉢などでふさがないように

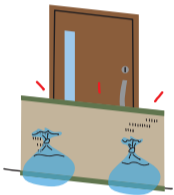
側溝や排水溝をきれいにしておくと、水はけが良くなるよ



土のうを用意しておく安心

土のうが自宅にない時は...

家庭用ゴミ袋に水を入れ、口を縛れば「水のう」の完成! 畳やふすま、テーブルなどを併用して浸水を防ごう



### 危険な場所をマップで確認しよう

#### その1 洪水ハザードマップ



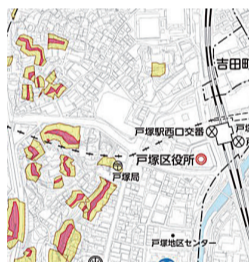
河川の氾濫で浸水する地域や浸水する深さが分かります。

避難のサイン

河川の水位が上昇「横浜市水防災情報」でリアルタイムの水位を確認



#### その2 土砂災害ハザードマップ



崖崩れが発生した場合に、被害を受ける恐れのある地域が分かります。

避難のサイン

小石がパラパラ落下し、斜面に亀裂や湧き水が発生する



#### その3 内水ハザードマップ



下水道や水路から浸水する地域や浸水する深さが分かります。

避難のサイン

側溝やマンホールから水が溢れ出る



各ハザードマップはこちら

※屋外に避難することがかえって危険な場合は、無理に外に出ず、自宅建物内の安全な場所に避難してください!

### 災害時の情報の取り方を決めましょう

災害時はあらゆる情報の中から正しい情報を迅速に得ることが重要です! いざというときに活用できるよう、災害時に使用する情報の取り方を決めておきましょう。

スマホ・パソコンで



#### ●区公式ツイッター

今のうちにフォローを! いつでも正しい情報を素早く入手できます。  
※フォローしておくとも自動的に情報が届きます



#### ●区ホームページ

避難情報、避難場所の開設状況などが確認できます。



登録しておく、気象情報や河川水位などお知らせが自動で届く

事前に確認しておこう!

#### ●横浜市防災情報Eメール



#### ●ヤフー防災アプリ



風水害時に開設される区内避難所を確認しよう。



テレビで



#### ●テレビ神奈川(3ch)

3チャンネルをつけておくれ! 自動でお住まいの地域に発令中の避難情報が表示されます!

ラジオで



#### ●エフエム戸塚(83.7MHz)

緊急放送で地域の最新情報を確認できます。

問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)



# おめでとう 世界選手権 日本代表に決定!!

がんばれ! とつかのアスリート

## 200m バタフライ



戸塚区出身の水口選手が国際大会日本代表選手選考会で見事自己ベストを更新し、6月18日~25日にハンガリーで行われる世界選手権の代表に決まりました!!



**【プロフィール】**  
**水口知保選手**  
 (明治大3年)  
 上矢部町出身  
 鳥が丘小学校 領家中学校  
  
 所属チーム  
 セントラルフィットネス  
 ラブ目黒



### Q水泳を始めたきっかけは?

**A**水泳は年長から始めましたが、小さい頃から体を動かすことが好きでした。水泳を習っていた姉の練習を見に行くうちに「楽しそうだなあ」と思ったことがきっかけです。

### Q水泳の魅力は?

**A**最後の最後まで勝敗がわからないところです。抜かしたり抜かされたりの繰り返しで、特に50メートルは誰が優勝したのかわからないほどの激しい戦いが繰り広げられます。選手たちは0.01秒でも早く泳ぐために、毎日5~7km泳ぎます。たった0.01秒ですが、そのために努力し続ける選手たちはとても魅力的です!

### Q出場が決まったときの気持ちは?

**A**代表選手になるためには、選考会で派遣記録を突破し、なおかつ2着以内に入らなければなりません。派遣記録を突破している選手が6人もいた選考会で出場が決まった瞬間は、無意識にガッツ



ポーズが出るくらいうれしかったです!

### Q戸塚区での思い出は

**A**友達とたくさん遊んだ「上矢部坂本公園」は今も犬の散歩コースになっていますし、上矢部地区センターでは、友達と卓球やバドミントンをしたり、思い出がたくさんあります。

### Q世界選手権の見どころは

**A**ひとまわりもふたまわりも大きい海外選手と戦う日本人選手に注目してほしいです。体が大きい分力強い泳ぎをする海外選手に勝つために、大きなフォームで前半から積極的なレースをしたいと思います。

### Q世界選手権への思い

**A**毎日のトレーニングの成果をしっかりと発揮していきたいです。そして、競技は楽しむことが一番大切だと思っています。日本代表選手として出場できる世界水泳を存分に楽しんでいきたいです。

### Q区民の皆さんへのメッセージを

**A**戸塚区の皆さんに少しでも勇気や元気を与えられるようなレースをしてきます!皆さんのパワーを借りて頑張ります!

問 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)

## 自分のため 大切な人のため 無料!!

# 特定健診へ行こう



### 特定健診って?

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を見つけ、その要因となっている生活習慣の改善につなげていくための健診です。

※主な健診内容:  
 身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 など

### 健診の対象となる人

横浜市国民健康保険に加入している  
 40歳~74歳の人

※社会保険に加入の場合は加入している健康保険にご確認ください



受診するには実施医療機関への予約と受診券、問診票、国民健康保険被保険者証が必要です

実施機関一覧▶



受診券がお手元ない場合は...

### 横浜市けんしん専用ダイヤル

8時30分~17時15分 月~土曜(祝日・休日・年末年始除く)

☎664-2606 fax 663-4469



### 特定健診受診キャンペーン 実施中!!

2022年12月までに受診すると抽選で

ギフト券や施設招待券などが当たる! 詳しくはこちら▶



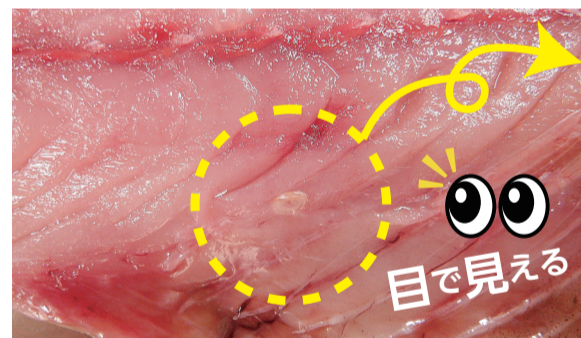
問 区役所保険年金課給付担当 (☎866-8450 fax 871-5809)

## 寄生虫に気をつけて!!

### 市内で発生した食中毒の原因の中で最多!

# アニサキスによる食中毒

アニサキスがついた魚介類などを食べてしまうと数時間から十数時間後に、激しいみぞおちの痛みや吐き気などを引き起こすことがあり、人によってはアレルギー反応によるかゆみや発疹などの症状が現れることがあります。しっかり対策しましょう!



目で見える



2~3cm程度の半透明白色の少し太い糸のような見た目

サバ、イワシ、サンマ、カツオ、イカなどに寄生

### 予防のポイント

- 加熱する  
 アニサキスは熱に弱く、約65℃で瞬時に死滅します。
- 取り除く  
 家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所によく見て、アニサキスがないか確認しましょう。
- 冷凍する  
 アニサキスは冷凍すると死滅します。あらかじめ冷凍処理(-20℃、24時間以上)された魚介類を購入することも予防策の一つです。

わさびや酢、しょうゆでは死にません!



問 区役所食品衛生係 (☎866-8474 fax 866-2513)

## 蚊を発生させない作戦

蚊に刺されると痒くなるだけでなく、蚊はデング熱、ジカ熱など、さまざまな感染症を媒介します。

できるだけ刺されないようにするために、蚊を増やさない環境づくりをしましょう。

### 幼虫(ポウフラ)対策

蚊の幼虫(ポウフラ)は小さな水溜りでも生息できます



水面に浮いているポウフラを押し流す

片づける

水を捨てる

### 成虫対策

成虫は草むらなど風通しの悪い湿った場所に潜んでいます



草刈りをして風通しをよくする

ご近所で一緒に取り組むとより効果的です。

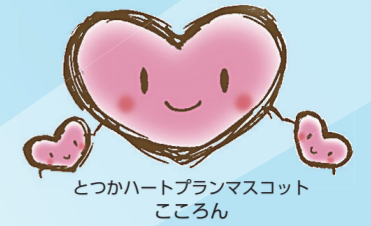
問 区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax 866-2513)



# 令和4年度 戸塚区運営方針

## 基本目標

# こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか



## 人と人がつながるまちづくり

自治会町内会をはじめとする、さまざまな団体による地域のつながりづくりの活動や、地域の課題解決に取り組む活動を支援することで、人と人とのつながりを深め、とつかへの愛着を深めるまちづくりを進めます。



### 区民活動支援事業 (905万円)

#### 地域活動に役立つスマホ講座



区民活動の支援を行うとつか区民活動センターの運営委託や、地区センターなどの区民利用施設と連携して、スマホ講座などを実施します。

### とつか地域づくり支援事業 (117万円)

#### 空き家を活用した地域の居場所



地域住民などが交流し、区民が主体となった居場所の運営経費などを支援します。デジタルを活用したつながりづくりも新たに補助対象にします。

## 誰もが自分らしく 健やかに暮らせるまちづくり

誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会を実現するため、第4期とつかハートプランを推進します。また、複雑・多様化するニーズに対応するため、関係機関と密に連携しながら、健康づくり、子育て支援、高齢者の見守りなど、きめ細かな対応を進めます。



### 子育て応援事業 (448万円)



親子のふれあい遊びや、育児に関する話のほか、保護者同士の交流ができる場づくりを進めます。沐浴やエクササイズなどの動画の配信も行います。

### 戸塚区地域包括ケアシステム構築推進事業 (353万円)

【地域ネットワーク見守り事業】見守り協力機関など、地域全体での見守り体制の充実を図ります。

【認知症高齢者のサポート】認知症高齢者に理解のある共生社会の実現を目指し、認知症の人が安心して生活できるよう取り組みます。

【横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた戸塚区アクションプラン】はこちら▶

### ～地域で支える～ こころの健康福祉ネットワーク事業 (102万円)

身近な福祉・保健の拠点である区内の「地域ケアプラザ」において、障害への理解を深めるための取組や障害者の活動の支援を進めます。

【第4期とつかハートプラン】はこちら▶

「子どもの権利を尊重する」という視点に立ち、児童虐待防止と子育て支援の推進を図ります。

区では、2021年10月から「こども家庭総合支援拠点」の運営を開始し、関係機関との連携強化と地域に根ざした支援の充実を図っています。

とつかに関わるすべての人が、いきいきと笑顔あふれ、「住みたい、住み続けたい」と思っただけのまちづくりを区民の皆さんとともに、進めていきます。



運営方針を達成するための施策を紹介します。

次の視点に重点をおいて予算編成を行い、戸塚区一丸となり、区民の皆さんの誰もが安全に安心して暮らせるまちの実現を目指します。



## 区民に信頼され 親しまれる区役所づくり

来庁者へのサービス向上に取り組むとともに、行政情報をあらゆる世代に効果的に発信します。

### 区民に身近な広聴・効果的で分かりやすい広報事業 (277万円)



商業施設での情報発信



窓口混雑状況の発信



区公式ツイッター



【区公式Instagram】



【区公式ツイッター】

デジタル媒体と紙媒体を複合的に活用した情報提供を行います。

## 安全・安心を 実感できるまちづくり

防犯や交通安全、食の安全など、安全・安心を実感できるまちづくりを進めます。また、「災害に強いまちとつか」に向けて、地域の特性に応じた自助・共助の取組を進めます。



### 防犯力強化事業 (408万円)



特殊詐欺被害の撲滅を目指して、戸塚警察署、戸塚防犯協会などの関係機関と協力して啓発活動を実施します。

特殊詐欺の被害防止に効果のある電話機などの購入費の一部を補助します。

詳細はこちら▶



この電話は通話内容を録音しています……

### 「災害に強いまちとつか」に向けた防災・減災強化事業 (1,239万円)

震災時の地域防災拠点の対応力強化のため、訓練の支援や資機材の購入、アドバイザーの派遣を行います。



地域防災拠点の活動支援



マンション防災の講座

マンション管理組合やマンション自治会向けに防災の集合・出前講座を実施します。



## 活気に満ちた 魅力あふれるまちづくり

地域経済の活性化を図り、まちの活気を高めるとともに、まちの特色を生かした取組により「とつかの魅力」を高めます。また、産学官が連携した環境教育の支援など、SDGsや脱炭素社会の実現に向けて推進します。

### とつか音楽の街づくり事業 (320万円)



音楽交流ひろば

アーティストによる体験コンサートなどを実施し、気軽に音楽と触れ合う場をつくります。



とつかストリートライブ

大好評のストリートライブを戸塚駅周辺で定期的開催します。

### とつか環境未来エコライフ事業 (190万円)

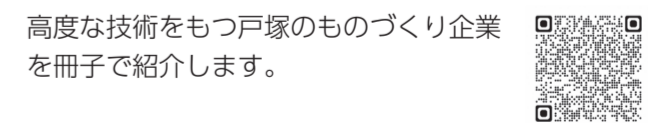


市立高校でのSDGs・環境教育

地域における環境やSDGsの取組推進のため、講演会やパネル展を実施します。また、区内市立学校に対し、SDGs学習プログラムガイドの配布や、区内企業、北海道下川町などと連携した環境教育を実施します。

### とつかものづくり支援事業 (317万円)

高度な技術をもつ戸塚のものづくり企業を冊子で紹介します。



### 活気あるとつか商店街支援事業 (151万円)

商店街スタンプラリー、今年は参加店舗が増える予定です。

今年度の

主な事業・取組など詳細については、[HP 戸塚区運営方針](#)で検索

予算額の詳細については、[HP 令和4年度戸塚区予算](#)で検索





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。

### 戸塚スポーツセンター

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

●夏のスポーツ教室 募集開始!  
 これから運動を始めたい人  
 におすすめのやさしい教室  
 をご用意しました♪詳細は  
 ☎か2次元コードから。

📅7月～9月 申 6月16日までに往復はが  
 き(必要事項・年齢・性別を記入)かHP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

●オープンデー2022「真夏の子ども探検隊」  
 「不思議な音色」をテーマにした音楽イ  
 ベント!①ストリングラフィ②親子でピア  
 ノコンサート③親子リトミックほか  
 📅8月20日(土)9時45分～15時30分  
 ¥①のみ500円 申①②③7月19日  
 14時から☎で受付※要事前予約。詳細  
 はHPか☎でお問い合わせください

### 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  
 やさしい工作を楽しもう!  
 📅6月22日(水)15時～16時30分  
 幼児と小学生:先着30人 申 当日直接  
 ●みんなであそぼう③  
 絵本の読み聞かせ、絵本のテーマに沿っ  
 た体を動かす遊び  
 ♫ジュニアスポーツ指導員 吉田 陽子 氏  
 📅7月13日(水)10時～10時45分  
 幼児と保護者:先着12組(子ども一人  
 につき保護者一人の付き添いが必要)  
 持 マスク、飲み物、着替え(任意)  
 申 6月22日から来館で受付

●七夕まつり  
 短冊を書いて、館内にある大きな笹に  
 つり下げて飾りましょう。  
 📅7月1日(金)～7日(木) 先着  
 100人 申 当日直接

### 汲沢地域ケアプラザ

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

●プレママ・プチママ集まれ!

初めての赤ちゃんを迎えたプレママ・プ  
 チママのための楽しい場です。

♫主任児童委員、汲沢保育園保育士  
 📅7月27日(水)13時～14時30分  
 先着8組 持 上履き 申 6月11日  
 から☎か来館で受付

### 南戸塚地域ケアプラザ

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

●相続・遺言講座(①相続編、②遺言編)  
 終活の準備はお済みですか?この機会  
 に勉強してみましょう。

♫行政書士 乾 諭 氏 📅①6月30日、  
 ②7月14日(木) 10時～11時30分  
 ♫老人福祉センター戸塚柏桜荘 抽  
 選25人 持 靴を入れる袋 申 6月19  
 日までに☎か来館で受付※2回連続講  
 座。どちらか1講座でも受講可能

### 名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14  
 ☎ 815-2012 ☎ 815-2014  
 休 第1日曜

●40歳代から「知っておく講座」  
 第2回「想いを託す準備できてますか?」  
 ♫行政書士 遠峰 俊一郎 氏 📅7月  
 23日(土)13時30分～16時 抽選  
 20人 持 筆記用具、飲み物、マスク  
 申 6月20日9時から☎で受付※全4回、  
 各専門職講師による講座

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 ☎ 871-6695  
 休 6月14日(火)～16日(木)図書特別整理期間のため休館、6月20日(月)施設点検日



【書 名】東海道五拾三次  
 描かれた人々の「声」を聴く  
 【著 者】藤澤紫 / 編著  
 【発行者】NHK出版  
 【発行年】令和3(2021)年

### 東海道五拾三次 描かれた人々の「声」を聴く

歌川広重の浮世絵「東海道五拾三次之内  
 戸塚」は、見たことがある人も多いと思いま  
 す。では、そこに描かれているのはどんな  
 人たちで、何をしているのか考えたことはあ  
 りますか?

この本は、絵の中の登場人物に注目し、  
 服装や持ち物、職業などを説明しています。  
 絵からインスピレーションを受けた短編小  
 説も13本掲載。道幅や渡河事情といった旧  
 東海道に関するコラムも載っています。

戸塚の場面には小説がついていないの  
 で、絵を見ながら「もしかしたらこんな会話  
 をしているのかも…」と想像をふくらませ  
 みるのも楽しいですよ。

### 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。  
 📅6月28日(火)10時30分～11時  
 /11時15分～45分 ♫戸塚地区  
 センター2階 和室 0～3歳  
 児と保護者:先着8組 申 6月21  
 日9時30分から☎か来館で受付

●企画展示  
 「ブックタイムで紹介した本」  
 昨年度こちらのコーナーで紹介  
 した本12冊をまとめて展示しま  
 す。  
 📅6月23日(木)～7月10日(日)  
 ♫戸塚図書館展示コーナー



### よこはま動物園ズーラシア

♫旭区上白根町1175-1  
 (☎ 959-1000 ☎ 951-0777)  
 📅9時30分～16時30分  
 (入園は16時まで)  
 休 火曜

### ズーラシア七夕まつり

📅6月29日(水)～7月7日(木)

♫正門、  
 ころこロッジ

吹き流しなどの七夕  
 飾りで装飾します。



※画像は過去の様子です



### 金沢動物園

♫金沢区釜利谷東5-15-1  
 (☎ 783-9100 ☎ 782-9972)  
 📅9時30分～16時30分  
 (入園は16時まで)  
 休 月曜

### わくわくタイム

♫各展示場前

飼育員が担当して  
 いる動物たちのガイ  
 ドを行う「わくわく  
 タイム」。動物たち  
 の食事風景が見られ  
 るかも!?



※画像はイメージです

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。また、イベントや健診の開催状況など詳細は区役所HPをご確認ください。

# とっかこ 広場



## 雨ふりの合い間に外あそびを楽しもう

市立保育園では、園庭開放や水あそびなどの交流保育を実施しています。

思い切り体を動かすチャンス!

開放的な気分

いろいろな発見ができるチャンス!

あそびの工夫が無限大!

簡単に作れる水あそび用おもちゃ

水あそびは子どもの感覚を育みます!

新しい刺激や驚きを体験できるかも?!

◎ペットボトルの上部を切り落とし、ひもをつける  
◎切り口には安全のためビニールテープなどを巻く  
◎下の方に穴を開ければじょうろになる  
◎穴の位置や開け方で水の出方も変化

外遊びをする時は熱中症に注意し、事故防止のため、必ず大人がついて見てみましょう  
園庭開放などの日程や詳細はこちら▶

☎ 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8485 fax866-8473)

毎日子育てを頑張っている皆さん!

### 親と子のコミュニケーション講座

「子どもが言うことを聞いてくれない」「感情的になり、つい言い過ぎてしまう」など、子どもの成長は嬉しいけれど、子育ての悩みは尽きないですね。イヤイヤ期の子育てを少し楽にしてみませんか。親子のコミュニケーションのヒントを学びましょう。

7月12日(火) 10時～12時 (9時30分受付開始)

区役所5階健康診査室

概ね2歳以上の未就学児の保護者: 先着30人

原則2歳以上の未就学児: 先着10人

6月21日～7月5日に☎で区役所子ども家庭支援担当へ (☎866-8469)

講師: 前之園 由紀子氏 (ヘルスカウンセラー、精神保健福祉士)

講座では...

- 子どもに伝わる声のかけ方
- 親自身の気持ちを落ち着かせるヒント
- 脳科学の知識も交え紹介

☎ 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8469 fax866-8473)

### 子どもの相談・教室

申問 6月11日から ☎か ☎ (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 fax865-3963)

**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

7月6日・20日(水) 9時～11時 区役所5階栄養相談室 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)

7月20日(水) ①13時30分②14時45分 区役所5階栄養相談室

区内在住の7～8か月児と保護者: 先着各10組 だっこひも

**「幼児の食育教室」** 幼児食についての講話、実演(試食は無し)

6月29日(水) ①13時30分②14時45分 区役所5階栄養相談室

区内在住の1歳6か月～2歳児と保護者: 先着各10組

**「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

7月22日(金) 10時～11時15分 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)

**「おいしいおはなしよみきかせ」** 食べものとお歯みがきの絵本の読み聞かせ

6月30日(木) 10時30分～11時

戸塚地区センターA会議室

区内在住の1歳6か月～3歳児と保護者: 先着13組

### 健診・相談のお知らせ(要予約) 区役所5階

**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

7月28日(木) 午前中受付(後日案内を送付) 2023年4月1日時点で40歳以上の市民: 先着30人 ¥680円 申問 6月28日から ☎で区役所健康づくり係へ (☎866-8426～7 fax865-3963)

**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

6月14日(火) 午後・24日(金) 午前、7月1日(金) 午前

市内在住 申問 ☎か 直接、区役所健康づくり係へ (☎866-8426～7 fax865-3963)

※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は1時間以内

## デジタルを使って、もっと便利に!!

第3回

二次元コードを読み取り、「横浜市避難ナビ(アプリ)」を入れてみよう

スマートフォン(スマホ)は、アプリケーション(アプリ)というソフトウェアを入れることで、さまざまな機能を追加できます。カメラ機能を使って、右の二次元コードを読み取り、「横浜市避難ナビ」をスマホに入れてみましょう!

※ご利用のスマホの種類(iPhoneかAndroid)によって異なります

避難ナビについて、詳細は、本紙3ページ

ラインやツイッターもアプリなんだね!!

横浜市避難ナビ

▲iPhoneの場合 ▲Androidの場合

**編集後記**

これからの季節、急な大雨や水害への対策を確認しましょう!

編集・発行 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax862-3054)

