



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2022 No.299 9

戸塚区のいま (2022年8月1日現在)  
人口: 283,671人  
世帯数: 124,089世帯

# とつか

## 戸塚区商店街

# スタンプラリー

商店街を  
応援しよう!

9月15日(木)~10月31日(月)

希望の賞品  
を選んで  
応募してね

まずはチラシを  
ゲットしよう!

区内の商店街でお買い物をしてスタンプを集めよう!  
応募すると抽選で素敵なプレゼントが当たるかも!?



対象店舗、区役所、地区センターなどの区民利用施設で配布  
※区HPでもダウンロードできます。

応募は11月4日(金)まで  
※郵送の場合、11月4日消印有効

応募方法  
次のいずれかの方法で応募しよう!

1 応募フォームから  
右の二次元コードを読み取り、【必要事項】を入力し、チラシのスタンプが押されている面の写真を添付して送信

2 郵送  
チラシに【住所・氏名・電話番号・希望商品】を記入し、切手貼付し、送付  
宛先: 〒244-0003 戸塚町16-17 区役所地域活動係

3 応募箱へ直接  
チラシに【住所・氏名・電話番号・希望商品】を記入し、応募箱に投函

設置場所: 戸塚区役所 9階94番窓口

お買い物をして  
スタンプを集めよう!

異なる3店舗でお買い物をして、チラシにスタンプを3つ集めよう!  
スタンプは300円以上のお買い物で1つもらえます。

対象店舗  
このステッカーが目印!

▼対象店舗など詳しくはこちら

戸塚区商店街連合会加盟店舗  
(一部店舗を除く)

賞品リスト:

- JA横浜 お米(5kg) 3人
- 「おいしいものつとつかブランド」横濱アイス工房 ジェラート つめ合わせ 3人
- 株式会社ブリヂストン 自転車 1人
- 株式会社大倉陶園 ブルーローズカップ & ソーサーペアセット 2人
- 北海道下川町 名産品セット (戸塚区と下川町は友好交流協定を締結しています) 5人
- 株式会社ファンケル サプリセット 各5人
- よこはま動物園ズーラシア ペアチケット (金沢動物園も利用可) 5組 10人
- よこはま動物園ズーラシア スーラシア 5組 10人
- 図書カード 1,000円分 20人
- パタゴニア バックパック 1人
- 横浜FC 選手サイン入りユニフォーム (戸塚区民DAY先発選手全員のサイン) 1人
- 商店街商品券3,000円分 ※使用可能な商店街は応募時に選択 詳細は区HP 18人
- おもてなし館 きじま本陣 お食事券1万円分 3人
- 横浜FC 選手サイン入りユニフォーム (戸塚区民DAY先発選手全員のサイン) 1人
- ニッサン 選手サイン入りユニフォーム 1人

主催: 戸塚区商店街連合会 戸塚区役所  
協賛企業: 野村證券株式会社戸塚支店 第一生命保険株式会社湘南支社 横浜信用金庫戸塚支店 戸塚東口支店 東戸塚支店 静岡銀行戸塚支店 かながわ信用金庫原宿支店 横浜銀行戸塚支店  
商品提供: JA横浜 株式会社ファンケル パタゴニア よこはま動物園ズーラシア

区役所地域活動係 (☎866-8411 fax 864-1933)

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

9月の区役所土曜開庁日: 10日・24日(毎月第2・4土曜) 9時~12時  
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付)の業務のみ取扱います。  
(※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。)

最新の戸塚区版  
ワクチン接種情報  
はこちら



# アンプティサッカー

## がんばれ! とつかのアスリート

### ワールドカップ2022に向けて!!

(9月30日~10月9日 トルコ大会)



**【プロフィール】**  
えんどうよしひこ  
**遠藤好彦さん**  
大正小・中学校  
金井高校  
昭和薬科大学 卒業

戸塚町にある「まめの木薬局」を経営する薬剤師  
大学1年生のときに、事故で片足を失う  
チーム:FCアウボラーダ所属  
2018年ワールドカップ(メキシコ)日本代表  
2022年ワールドカップ(トルコ)日本代表

戸塚駅近くにある薬局を営んでいる遠藤好彦さん。「アンプティサッカー※」(切断障害サッカー)で、ワールドカップの日本代表選手に選ばれ、チームのキャプテンとして出場したアジア予選は、見事1位通過しました!

**アンプティサッカーの魅力は**  
アンプティサッカーは、義足や車いすなど、競技のための補助する道具を使わずに、普段使用している医療用のクラッチ(杖)で体を支えてプレーします。選手同士や、クラッチのぶつかり合いなど、障害者スポーツとは思えないほど激しいスポーツですが、思い切りボールを蹴ったりできてとても気持ちがいいです。



**日頃の練習は**

日々の薬局の仕事をしなが、週末は、埼玉にある所属チームのグラウンドまで行って練習しています。アンプティサッカーが日本に普及してからまだ10年ちょっとで競技人口も少ないためか、人工芝などの競技に適した練習場所も少ないので、気軽に利

用できる施設が近くに欲しいですね。

**区民の皆さんへメッセージを**

大学生のときに事故で片足を失ってしまい、一時は大好きなサッカーも遠ざけてしまっていたのですが、アンプティサッカーと出会い、勇気を出してその世界に飛び込んでいって人生が開けました。障害があっても、身近なところに「こんな人があるんだ」「こんなことができるんだ」ということを知っていただき、皆さんもいろいろなことにチャレンジしてほしいです。これからは、数々の試合でいい結果を出していくことが、アンプティサッカーという競技を多くの人に知ってもらえるチャンスだと思いますし、応援していただいている皆さんへの恩返しにもなると思うので、精一杯頑張ります。

**※アンプティサッカーって…**

片手、片足に障害のある人がプレーするサッカーで、他の障害者スポーツと違い、日常生活やリハビリなどで使用する「クラッチ」を使うだけで専用器具を必要としません。

☎ 区役所広報相談係 (866-8321) ☎ 862-3054

9月21日は  
世界アルツハイマーデー

## 見逃さないで! 認知症のサイン

軽度認知障害の人を含めると、65歳以上のおよそ4人に1人が認知症あるいは認知症予備軍とされています。早い段階で対処すれば、認知機能が回復したり、認知症の進行を遅らせることが期待されます。



**認知症予備群のサイン**

- 約束をよく忘れるようになった
- 趣味への興味がなくなった
- 服装に関心がなくなった
- 家族や周囲の人との会話が少なくなった

「もしかして…」と  
思ったら



**かかりつけ医に相談**



**もの忘れ検診**

- 実施医療機関で問診により確認し、認知症の疑いがある場合は専門医療機関を紹介します。
- ☑ 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けたことがない人
- ☑ 実施医療機関に直接申込
- 医療機関はHPを確認▶



**もの忘れ相談**

- 「認知症かもしれない」「受診した方がいい?」など、本人や家族からの相談に医師が応じます。
- ☑ 物忘れについて医師に相談したことが無い人
- ☑ 区役所

※要予約  
実施日などは  
お問い合わせ  
ください



～私たち一人ひとりが認知症を正しく知ることで、認知症の人やその家族を支えることにつながります～

**パネル展**  
「認知症を知る」  
認知症やその予防、介護についての本を集めて展示します  
📅 9月13日(火)～10月3日(月)  
📍 戸塚図書館展示コーナー



～パネル展で配架中～  
区役所2階9番窓口、区内各地域ケアプラザでも配架中  
「物忘れが増えた」「認知症の制度が知りたい」など気になった時にすぐに確認できます

キャラバンメイト<sup>(※)</sup>による  
**認知症サポーター養成講座**  
認知症の正しい理解のほか、認知症の人への接し方や相談窓口など、幅広く学ぶことができます。受講後は「認知症サポーター」として認知症の人や家族を見守る地域の応援者となります。講座を希望する場合はお問い合わせください。  
※認知症への理解者を増やすことを目指して、戸塚区キャラバンメイト連絡会のメンバーが活躍しています。

☎ 区役所高齢者支援担当 (866-8439) ☎ 881-1755

## 大切な人の命を守るために私たちができること

毎年減少傾向だった市の自殺者数が、ここ数年増加しています。年齢別では60歳以上が一番多くなっていますが、女性や若い世代の自殺死亡率が上昇しており、広い世代にわたる問題になっています。コロナ禍の生活で人と会う機会が減り、それが長期化することで、誰もが孤独を感じやすい状況です。

9月は  
自殺対策  
強化月間

～周りの人を少し気にかけてみてください～

**気づく**

食欲がなさそう  
眠れていなさそう

悩みや問題を抱え、自殺に傾いている人の「いつもと違う様子」に周りの人が気付くことが大切です。

**声をかける**

体調どう?  
元気ないけど何かあった?

悩み事は自分からは打ち明けにくいものです。「何か悩んでいる?」など声をかけてみましょう。率直に聞くことで相手を傷つけることはないと言われています。

**耳を傾ける**

たいへんだったね  
話してくれてありがとう

これまでの苦労をねぎらい、じっくり耳を傾け、気持ちを受け止めることが大切です。安心して話せる雰囲気づくりを心がけましょう。

**相談窓口へつなぐ**

いつでもご相談ください

～さまざまな相談窓口を紹介しています～

横浜市の自殺対策  
～生きる・つながる～支えあう、よこはま

厚生労働省  
まもろうよ こころ


☎ 区役所障害者支援担当 (866-8465) ☎ 881-1755

# 区役所からのお知らせ

**マークの説明** ①日時・期間 ②講師・出演者 ③会場 ④対象・定員 ⑤費用 ⑥保育 ⑦持ち物 ⑧申込み ⑨問合せ ⑩電話番号 ⑪ファクス番号 ⑫休館日 ⑬Eメール ⑭ホームページ ⑮要項 ⑯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。

**第29回戸塚ふれあい文化祭**  
 <展示>絵画、書道、華道、茶道など  
 ①10月5日(水)・8日(土)13時~16時  
 10月6日(木)・7日(金)・9日(日)・10日(祝・月)10時~16時  
 ②区役所3階多目的スペース大、戸塚区民文化センターさくらプラザギャラリー、区民広間、アートコリドー  
 <舞台>音楽、ダンスなど  
 ③10月8日(土)10時~18時・9日(日)10時~17時(両日とも開場9時30分)  
 ④戸塚公会堂  
 ⑤戸塚ふれあい文化祭事務局(区役所地域振興課内)  
 (☎866-8416 fax864-1933)  
 ⑥to-bunka@city.yokohama.jp  
**令和4年度オリンピック・パラリンピック種目体験会開催**  
 ⑦10月16日(日)10時、11時、13時、14時(各45分)  
 ⑧戸塚スポーツセンター(上倉田町477)  
 ⑨区内在住・在学の小学生  
 ⑩9月12日から区庁で受付  
 ⑪区役所地域活動係  
 (☎866-8415 fax864-1933) 実施種目などの詳細はこちら▶



**「第56回ふれあい青空市」出店者募集**  
 「戸塚ふれあい区民まつり」のフリーマーケットの出店者を募集します。  
 ①11月3日(祝・木)10時~14時  
 ②東戸塚小学校グラウンドの一角  
 ③20区画(1団体1区画(2×2m)申込可、多数時抽選、区内在住・在学・在勤者) ※営利目的・飲食物販売禁止  
 ④¥2,000円(2×2m) ⑤9月20日までに往復はがき(要事項、⑥、出店内容、キャンセル待ち希望を記入)で、区役所地域活動係へ(☎866-8411 fax864-1933)  
 ※荒天中止。会場内での荷物運搬者と別に、運転専任者を用意してください。  
**「ミニ・キエーロ」講習会**  
 小型生ごみ処理器の講習会参加者を募集します。  
 ⑦10月28日(金)10時~12時 ⑧区役所8階大会議室AB ⑨区内在住でアンケートに協力できる人:抽選40人  
 ⑩9月23日までに区庁(要事項を明記)で区役所資源化推進担当へ  
 (☎866-8411 fax864-1933)  
 ⑪to-shigen@city.yokohama.jp

**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「チーム支援」~本気でつながるためにできること~**  
 ①10月20日(木)  
 ②①セミナー:13時30分~15時  
 ③②個別相談:15時15分(1組25分)  
 ④市内在住または支援関係機関の人:  
 ⑤①20人②先着6組 ⑥①セミナー:当日直接 ⑦②個別相談:9月13日11時から区庁(要事項)でよこはま南部ユースプラザへ(☎761-4323)  
 ※毎月第2・4水曜に、生活支援課にて「若者専門相談」を行っています。 ⑧区役所生活支援課(☎866-8431 fax866-2683)  
**令和4年度戸塚区災害時要援護者支援に関する説明会開催のお知らせ**  
 ⑨9月18日(日)10時~11時30分  
 9月21日(水)10時~11時30分  
 ※両日同内容  
 ⑩区役所8階大会議室AB  
 ⑪防災の取組に関心のある人  
 ⑫区役所事業企画担当  
 (☎866-8424 fax865-3963)

**第15回福祉のしごとフェア**  
 福祉施設の就職相談、施設・事業所の紹介  
 ①9月16日(金)10時30分~15時  
 ②区役所3階多目的スペース大  
 ③当日直接 ④戸塚区社会福祉協議会(☎866-8434 fax862-5890)  
**第7回区民社交ダンス交流会**  
**【種目】**ダンスタイム、ミキシングなど  
 ⑤9月24日(土)15時30分~18時30分  
 ⑥戸塚スポーツセンター 第2体育室  
 ⑦社交ダンスを愛好し、広く交流を深めたい人:200人 ¥500円 ⑧9月20日までに区庁(☎080-3254-4464)または吉田(☎080-7154-6906)へ ※感染症対策注意事項あり  
**第65回戸塚区民テニス大会 男女別ダブルス**  
**【種目】**男子ダブルス(一般・シニア60歳以上)、女子ダブルス(一般・シニア55歳以上)  
 ⑨10月10日(祝・月)・16日(日)、12月11日(日)・24日(土)9時~17時  
 ⑩金井公園、東俣野中央公園テニスコート  
 ⑪区内在住・在勤・在学 ¥1チーム4,000円  
 ⑫9月22日までに区庁(要事項)を記入)で大石へ(☎totsuka-ta@m7.gyao.ne.jp ☎826-0715) ※施設利用時に感染症対策事項を厳守  
**就業構造基本調査のお知らせ**  
 高齢層・若年層の就業状況や、育児・介護と就業の関係などを調査します。市内ではおよそ7,100世帯が対象で、9月下旬から調査員が書類を配布します。インターネット、郵送または調査員への提出による回答にご協力をお願いします。  
 ⑬区役所統計選挙係  
 (☎866-8315 fax881-0241)

## 災害時の口のケア

災害発生時は、睡眠不足などの不規則な生活になり、肺炎、インフルエンザ、風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。災害時の口のケアを知っておきましょう。

### 水不足の時の歯みがき方法

- 少量の水で歯ブラシを濡らす
- 歯みがきをする
- 汚れてきたらティッシュで汚れを拭き取る
- 水で2~3回ブクブクうがいをする

### 唾液の力で口を守ろう

口の中の健康を守るのに欠かせない唾液は、避難生活でのストレスで少なくなることも。マッサージで口の中をキレイに保ちましょう。



唾液腺はこの3か所

- 耳下腺**: 耳下腺の上を軽くゆっくり回す
- 顎下腺**: 耳の下からあごの先まで、5か所を目安に親指で優しく押す
- 舌下腺**: あごの下から舌を押し上げるよう、優しく押す

**特に高齢者の皆さん!**  
口の中の細菌が肺に入ると、誤嚥性肺炎に...

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426 fax865-3963)

## デジタルを使って、もっと便利に!!

**フルにスマホを活用して!** **災害時編**

いつどのような時に災害に遭うかわかりません。外出時はスマホを持ち歩くようにしましょう。携帯用充電器もお忘れなく!

### 情報収集など

避難ナビ(詳細は本紙3ページ)や区庁、ツイッターで避難情報を確認できます。そのほか、懐中電灯の代わりとしても。



▲区ツイッター

### 大切な人の安否確認

災害時は電話回線が繋がりにくいことも! 電話以外のLINE やメッセージ機能を使って連絡できます。

問 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax862-3054)

## 音楽

区では、活気に満ちた魅力あるまちづくりのため、区民の皆さんに音楽に親しんでもらう機会や、音楽活動をしている人へ演奏する場を提供しています。

**毎月第3土曜日は、とつか音楽の日!**

### ♪区民広間コンサート

区内で活動しているThe 5chef's spices(木管アンサンブル五重奏)とSO☆SHINING'S(ゴスペル)の発表を行います。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、客席数の制限をすることがあります。

①9月17日(土)12時~13時 ②区役所3階区民広間  
 ③当日直接 ④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 fax864-1933)  
 ♪とつかストリートライブは、9月10日(土)に夏フェスを開催します。

詳細はこちら▶ 

## 第4回 戸塚歴史コラム

# ~北条政子ゆかりの地~

**○長福寺(舞岡町2586)**  
 本尊は釈迦如来です。北条政子の念持仏といわれる十一面観音菩薩像(五尺一寸)が、山門を入れて左手の観音堂(桜堂)に安置されています。秘仏のため、普段は見る事ができませんが、3年に1度御開帳されます(次回は2024(令和6)年9月18日)。  
 江戸中期になると庶民に観音巡礼が広まり、戸塚区を含む鎌倉郡の地域には、鎌倉郡三十三観音霊場巡りが成立しました。長福寺(桜堂)は十九番札所となっています。



▲観音堂(桜堂)

**○雲林寺(矢部町788)**  
 本尊は阿彌陀如来、観音菩薩、勢至菩薩の阿彌陀三尊です。寺伝には、源頼朝の供養のために北条政子が建立したとあります。また和田合戦で敗北した三浦一族の子孫で後に改名し、室町時代に矢部を知行していた竹ノ下小次郎が修復し、江戸時代に山田村(現在の川上町)の徳翁寺和尚が再興したといわれています。



(出典「とつか歴史ろまん」、「とつか歴史探訪」、「戸塚の寺院誌」、「とつか歴史探訪第69話」タウンニュース戸塚区版掲載)

問 区役所企画調整係 (☎866-8326 fax862-3054)

# 知ってるつもりになってない？ 震災時の避難を考えよう



ペットを守れるのは飼い主だけです！  
～ペットの対策を忘れずに！～

被災状況ごとのペットの居場所をチェック！

- ①在宅避難  
不慣れた場所はストレス大！在宅避難だとペットのストレスも軽くなります。
- ②一時預け先での飼育  
災害が発生してから預け先を探すことは非常に困難です。平時から預け先を確保しましょう。
- ③地域防災拠点への避難  
多くの被災者が共同で生活します。動物アレルギーなどの理由で動物と一緒にいられない人もいます。ペットは飼い主と別のスペースで飼い主が飼育管理します。

日頃から準備しましょう！

- 地域防災拠点での一時飼育場所や飼育場所の管理方法などを地域の人たちの間であらかじめ話し合っておきましょう。
- ふだんからケージやキャリーに入るよう「しつけ」をします。
- 迷子にさせないために飼い主を示すものをつけましょう



▲横浜市地域防災拠点におけるペット災害対策(動画)



外ではリードを忘れずに！

ペット安心手帳とリーフレットをお持ちですか？

- 避難時に必要な情報を記録できます。(ペットの名前、連絡先、予防接種状況など)
- 飼い主が行う平時の対策(ペット用防災備蓄品など)も記載されています。
- 区役所6階6番窓口で配布しています。



区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax866-2513)

## 震災に備えて日頃からできること



いつか必ずやってくる大地震に備えて、日頃からできることと避難生活を改めて確認しましょう。



備えがないと...

備え①

### 家の中でケガをしない！

震災では、転倒した家具の下敷きとなってケガをする可能性があります。大地震が発生したら「家具は倒れるもの」と考えて日頃から対策をしておきましょう。



●家具が転倒しないように固定する。

●ガラス飛散防止フィルムを貼る。

●中の物が飛び出さないように、戸棚の扉に留め具をつける。

本紙3ページもご覧ください。

備え②

### 生活を送るうえで用意しておくもの！

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなる場合があります。家族構成を考えて必要な備蓄をしておきましょう。備蓄する量の目安は最低3日分です。

●水...1人1日3ℓ×最低3日分



●トイレバック、トイレトイレットペーパー...  
1人1日5回分×最低3日分が目安です。

●食料...普段から食べ慣れているものを多めにストック。大きなストレスのかかる災害時こそ、いつもと同じものを食べるのが、安心や心のゆとりにつながります。そのほか、クラッカーや缶詰などの調理せずに食べられるものもあるとよいです。

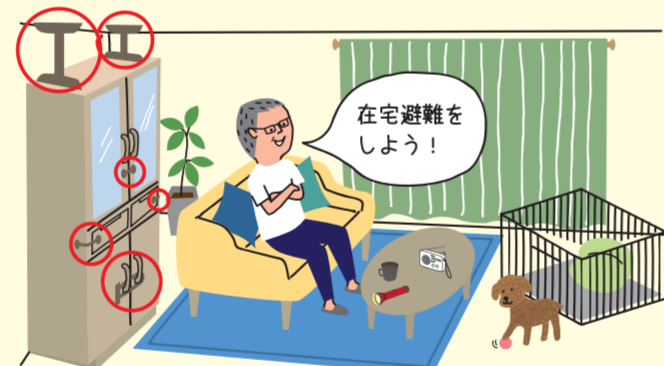
日頃から備えよう！

## 地震発生

## 在宅避難を検討しよう！

### まずは、家や建物の中をチェック！

- 自宅に被害(倒壊など)がないか？
- 周囲に火災の危険はないか？を確認しましょう。



### ライフラインは大丈夫？

震災時、建物は無事でも、停電や断水、給排水設備の故障やお店が閉まっているなどにより、不自由な生活が続く可能性もあります。平時から備えておくことで、ストレスの少ない在宅避難生活にすることができます。



復旧の目安  
電気 6日  
ガス 85日  
水道 42日  
(※復旧にかかる日数は阪神・淡路大震災の場合)

## さあ在宅避難！

- 避難所よりも自宅の方が感染症のリスクが低い！
- 在宅避難へのご協力をお願いします。
- 親戚の家って選択肢もあり！



いざという時は、

区役所防災担当

## 地域防災拠点(避難所)ってどんなところ？

- 区内の35か所の小・中学校を指定。
- 自宅で暮らせない人が生活を送る場所。自宅や親戚の家などでの生活が難しい場合は避難所へ。
- 最低限の水、食料や生活用品等の物資が集まる。ライフラインやボランティア、安否情報などが集まります。



### Q&A

●いつ開設されるの？  
→横浜市内で震度5強以上の地震が発生したときです。

### ●どの地域防災拠点(避難所)へ行けばいい？

→「防災・区民マップ」や「わいわい防災マップ」をご活用いただくことで、自宅がどの避難所のエリアに属するか確認できます。



●備蓄食料は？  
→水やクラッカー、パンが備蓄されています。



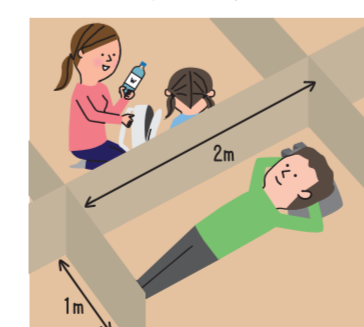
●とりあえず避難所に行けば快適に過ごせる？  
→物資やスペースには限りがあります。

また避難所は、その地域にお住まいの地域防災拠点運営委員の皆さんが運営しています。発災時には避難者の皆さんにもお手伝いをお願いします。



●トイレは？  
→仮設トイレは避難所に2~5個設置。

●居住スペースは？  
→1人分は約2㎡(畳1畳より少し広いくらい)。冷暖房はないことが多いです。



## 在宅避難者も地域防災拠点(避難所)を活用しよう

- 在宅避難でも、避難所へ行って「避難者カード」を記入し、提出することで避難者として登録され、情報や救援物資をもらうことができます。



区役所庶務係 (☎866-8307 fax881-0241)

# 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  
●重要事項 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や電力需給の状況により、イベントの中止や開館時間が変更となる場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせ

## 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)

●戸塚おはなし広場  
絵本の読み聞かせや紙芝居を行います。  
🕒 9月24日(土)13時30分～14時15分  
👤 幼児・小学校低学年と保護者:先着8組  
📝 9月11日14時から☎で受付  
👉 持上履き・エプロン・三角巾・布巾・手拭き・持ち帰り用の箱や袋  
※アレルギーがある人は要問合せ

●かんたん!おいしいおやつづくり  
ハロウィーンのお菓子を作ります。  
🕒 10月9日(日)10時～12時  
👤 小学生:抽選9人 ¥800円  
📝 9月11日10時から20日17時まで☎で受付  
●大人のスイーツレシピ  
季節のスイーツを作ります。  
🕒 10月8日(土)10時～13時  
👤 高校生以上:先着9人 ¥1,700円  
📝 9月12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)

●男の家庭料理(後期)  
🕒 10月～2023年3月第4日曜9時30分～12時45分  
👤 先着12人  
¥8,400円(全6回分) 持 エプロン・マスク・三角巾・タオル・布巾・スリッパ  
📝 9月14日13時30分から☎か☎で受付  
👉 持 ラケット・運動靴・タオル・飲み物

●オリンピックに学ぶバドミントン教室(後期)  
🕒 10月～2023年3月の第4月曜(12月のみ12月12日)9時30分～11時45分  
👤 先着35人 ¥3,300円(全6回分)  
📝 9月12日13時30分から☎か☎で受付

●卓球教室(後期)  
🕒 10月～2023年3月第3土曜(11月は除く)9時30分～11時45分  
👤 小学生以上:先着50人 ¥2,000円(全5回分、当日利用:1回600円)  
📝 9月13日13時30分から☎か☎で受付

## 東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4  
☎ 825-1161 ☎ 825-1162  
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●東戸塚おもちゃの病院  
🕒 10月8日(土)9時30分～14時30分  
👤 幼児・小学生と保護者:先着16組  
¥部品代 持 壊れたおもちゃ  
📝 9月11日13時30分から☎で受付  
👉 9月15日20時まで☎か☎で受付

●カラダは食べた物からできている  
健康寿命を延ばすため、食事・口腔ケア・運動について学びます。  
🕒 9月27日(火)10時～11時30分  
👤 抽選25人 持 筆記用具

●能を楽しむ  
🕒 講座:10月4日(火)・20日(木)10時～11時30分、鑑賞:10月9日(日)14時

23日(日)13時 国立能楽堂(鑑賞時)  
👤 抽選20人 ¥8,000円(全講座・鑑賞チケット代)  
持 筆記用具

## 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)

●放課後の居場所「月イチカレー」  
子どもたちにおいしいカレーを提供します。  
🕒 毎月第4金曜16時(9月は祝日のため、9月30日に変更)  
👤 先着30人  
📝 当日直接

👉 9月11日9時から☎か☎か来館で受付

●つまみ細工で髪飾り  
七五三の装いを彩る髪飾りを作ります。  
🕒 10月7日(金)9時30分  
👤 先着10人 ¥2,000円  
持 ピンセット、ハサミ、定規、木工用ボンド、持ち帰り用の箱  
●女性のための骨盤エクササイズ  
🕒 9月16日、10月21日、11月18日、12月16日(金)10時  
👤 先着12人(1人まで子ども同伴可) ¥各600円  
持 飲み物

## 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)

●舞岡地区センターまつり  
バザー、ステージ発表、作品展示、子ども向けハロウィーンイベントなど♪  
🕒 10月23日(日)10時～15時  
📝 当日直接  
●舞岡パン教室～2種のおんパン～  
栗とかぼちゃのおんパンを作ります  
🕒 10月6日(木)①10時～12時30分②14時～16時30分  
👤 先着各6人  
¥2,000円 持 エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り袋、タオル  
📝 9月11日14時から☎で受付

●イングリッシュ親子ひろば  
外国人講師と一緒に楽しく英語遊びをしましょう!  
🕒 10月3日(月)9時30分～10時30分  
👤 1～3歳児と保護者:先着25組  
¥300円 持 飲み物  
📝 9月11日14時から☎で受付

## 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)

●科学体験塾で太陽熱風車を作ろう  
🕒 10月1日(土)13時30分～15時30分  
👤 小学4年生～中学2年生:抽選24人  
¥500円 持 はさみ、セロテープ、ものさし、空のペットボトル(炭酸飲料1.5リットル)  
📝 9月21日20時まで☎か☎か来館で受付

●のびのび親子体操(後期)  
🕒 10月～2023年3月第4月曜10時～11時  
👤 2、3歳児と保護者:先着30組  
¥2,400円(全6回分) 持 室内履き  
📝 9月13日14時から☎か来館で受付

## とつか区民活動センター

〒244-0805 川上町91-1  
モレラ東戸塚3階  
☎ 825-6773 ☎ 825-6774  
休 月曜

●パソコンワンポイントアドバイス  
🕒 9月18日(日)13時～15時30分  
👤 先着10人 持 パソコン、筆記用具  
📝 当日直接(受付は15時まで)

👉 ¥500円 持 スマートフォン、筆記用具

## 【スマホの学び場】

●わからないことをきいてみよう! スマホのひろば  
～10月:カメラ・写真機能について～  
🕒 10月14日(金)13時、14時(各50分)  
👤 文字入力ができるスマートフォン初心者:先着各3人  
📝 10月7日から☎で受付(エンジョイ tab ☎ 090-3683-7201 / ☎ 090-9847-7400)

●初心者のためのスマホワンポイントアドバイス  
🕒 9月30日(金)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各20分)  
👤 先着各1人  
📝 9月23日9時から☎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

●Happy&Refresh(全6回)  
自分の身体の部位を意識して、正しく身体を動かし、ストレッチしましょう。  
🕒 10月～2023年3月第1木曜13時～14時(初回10月6日)  
👤 60歳以上:抽選20人  
持 バスタオル、フェイスタオル  
📝 9月24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で受付

👉 9月11日から☎か来館で受付

●内科医から見たシリーズ「糖尿病」  
🕒 10月27日(木)10時～12時  
👤 先着25人 持 靴を入れる袋、筆記用具

●おとなのえほんのひろば  
🕒 10月14日(金)9時30分～11時20分  
👤 先着8人 持 絵本(無くても可)

## 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))

●女性のためのキャリア・カウンセリング  
再就職・転職などについての相談。  
🕒 11月第1・3・5水曜、第1・3土曜10時、11時、13時、14時(各50分)  
👤 先着各1人  
📝 10月1日から☎か来館で受付

👉 女性:先着20人 ¥33,000円(全22回分/2分割払い)

●やさしいバレエ&姿勢メンテナンス 6か月コース  
🕒 10月～2023年3月毎週水曜10時～

11時30分(11月23日、12月28日、2023年1月4日、3月29日を除く)  
📝 9月13日9時から☎で受付

●心とからだの深呼吸ヨガ 6か月コース  
🕒 10月～2023年3月毎週火曜13時30分～15時(11月29日、12月27日、2023年1月3日、3月21日を除く)  
📝 9月12日9時から☎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)

👉 9月21日9時から☎で受付

●秋の虫観察会(雨天中止)  
🕒 10月8日(土)9時30分～12時  
👤 先着12人  
●秋の自然観察会(雨天中止)  
🕒 10月29日(土)9時30分～12時  
👤 先着14人

## 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)

●稲刈り体験  
🕒 10月2日(日)13時～15時  
👤 3歳児以上:抽選120人(小学生以下は要保護者同伴) ¥中学生以上300円、小学生200円  
📝 9月21日17時までにはがき(必要事項と全員の氏名・年齢(学年)を記入)か☎で受付※1枚のはがきに5人まで  
●案山子まつり人気投票  
🕒 9月17日(土)～10月16日(日)9時～16時30分  
📝 当日直接  
●自然観察会～谷戸を観る～  
🕒 9月25日(日)13時～15時  
👤 先着10人(小学生以下は要保護者同伴)  
📝 当日直接※雨天中止

## 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)

●定期スポーツ教室募集開始!! (10-12月期)  
多数教室を用意しています。詳細は2次元コードから  
📝 9月16日までに往復はがき(必要事項)を記入)か☎で受付

●火曜 ZUMBA®  
ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かします。  
🕒 9月13日・20日・27日、10月4日(火)20時5分～20時50分  
👤 16歳以上:先着30人 ¥各550円  
📝 当日直接

## 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

●名曲サロンシリーズVol.34  
高橋龍之介 サクソフォンコンサート  
～サクソフォンとピアノが織りなす名曲～  
高橋 龍之介(サクソフォン)、柳川 瑞季(ピアノ)  
🕒 11月14日(月)①11時

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

いただくようお願いします。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。

30分②14時30分 曲リハーサル室  
 先着各50人 全席自由 各1,000円  
 申9月16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)

●みんなであそぼう⑤  
 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  
 ① 10月12日(水)10時～10時45分  
 幼児と保護者:先着12組 申9月21日から来館で受付

**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

●かいごカフェ～介護者の集い～  
 ① 9月15日(木)13時～15時 介護をしている(いた)人 申当日直接

**原宿地域ケアプラザ**  
 〒245-0063 原宿4-36-1  
 ☎ 854-2291 fax 854-2299  
 休 第3月曜

●にこにこフリーマーケット  
 ① 10月10日(祝・月)10時～14時  
 大正地区センター 申当日直接  
 ●①傾聴ボランティア養成講座&  
 ②認知症サポーター養成講座  
 ① 10月31日② 11月14日(月)13時30分～15時30分 先着20人  
 500円(全2回分) 持 筆記用具・飲み物  
 申9月26日9時から☎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 fax 860-0554

●なんとつカレッジ「スマホ講座」  
 便利な撮影機能・撮影した写真の整頓・2次元コードの読み取りなど  
 ① ドコモ戸塚店 ② 10月24日(月)14時～15時30分 抽選10人 持 スマートフォン 申10月17日までに☎で受付

**公園情報**

**子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 fax 812-5778  
**スポーツレクリエーションフェスティバル2022**  
 飯ごう炊飯と鉄板料理  
 ① 10月30日(日)10時～14時  
 6人以内の家族:抽選18組  
 小学生以上:1,500円、未就学児:1,000円、3歳以下:100円  
 申9月26日までにHPか往復はがき(※要領、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入)で受付  
**どきどきデイキャンプ**  
 野外炊事、公園での自然遊び、自然観察  
 ① 11月13日、12月11日、2023年1月15日(日)  
 9時30分～15時30分  
 抽選30人  
 1人9,300円(3回分)  
 申10月7日までにHPか往復はがき(※要領、参加者の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入)で受付

① **小雀公園**  
 小雀町681-3 ☎ 853-1945  
 ② **東俣野中央公園**  
 東俣野町864 ☎ 852-5432  
**ハロウィンリース作り**  
 ① 10月9日(日)①10時②13時30分  
 先着各5人 各1,000円 申9月11日から☎か来園で受付

**戸塚図書館**

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 fax 871-6695  
 休 9月20日(火)施設点検日

暮らしの中に本のひととき  
**ブックタイム Book Time**



【書名】つくって役立つ! 防災工作  
 【著者】プラス・アーツ/監修  
 【発行者】学研プラス  
 【発行年】令和3(2021)年

**つくって役立つ! 防災工作**

災害で水道が止まってしまったら? 電気やガスが使えなくなってしまったら? そんなときに役立つ工作を教えてくださいの児童書です。  
 水が使えないとき、新聞紙とラップがあれば、洗わなくてすむお皿を作ることができます。牛乳パックがあれば、一緒に使うスプーンも。他にも、ツナ缶を使ったランプ、空き缶のコンロ、キッチンペーパーやハンカチで作るマスクなど、身近にある材料と道具でできる25点を紹介しています。  
 少しの工夫や技で、足りない物の代用ができます。楽しみながら、いざというときのために備えてみませんか。

**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。  
 ① 9月27日(火)10時30分～11時、11時15分～45分  
 戸塚地区センター 和室 0～3歳児と保護者:先着各8組  
 申9月13日9時30分から☎か来館で受付

**よこはま動物園ズーラシア**  
 旭区上白根町1175-1  
 ☎ 959-1000 fax 951-0777  
 9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
 休 9月13日(火)

**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 月曜(祝日の場合は翌日、10月は休園日なし)

**村田園長のとっておき写真展**

① 11月28日(月)まで  
 村田園長が撮影したとっておきの写真と等身大パネルを展示します。



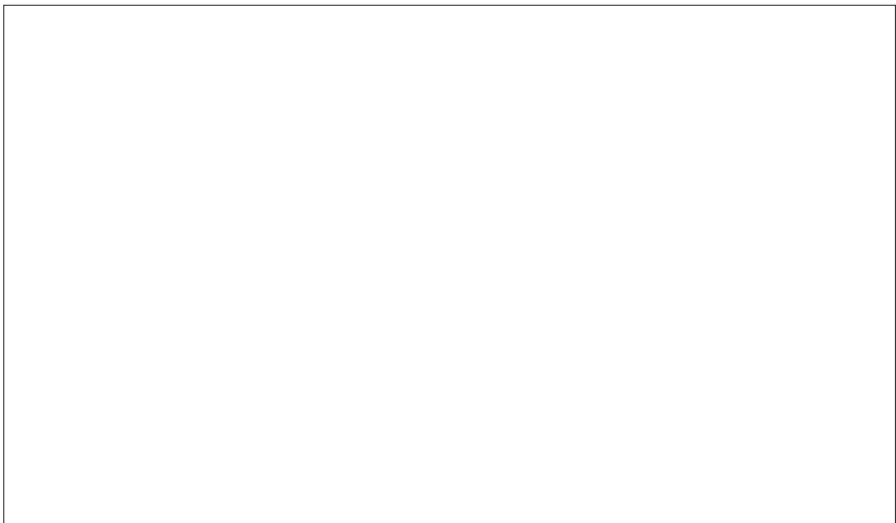
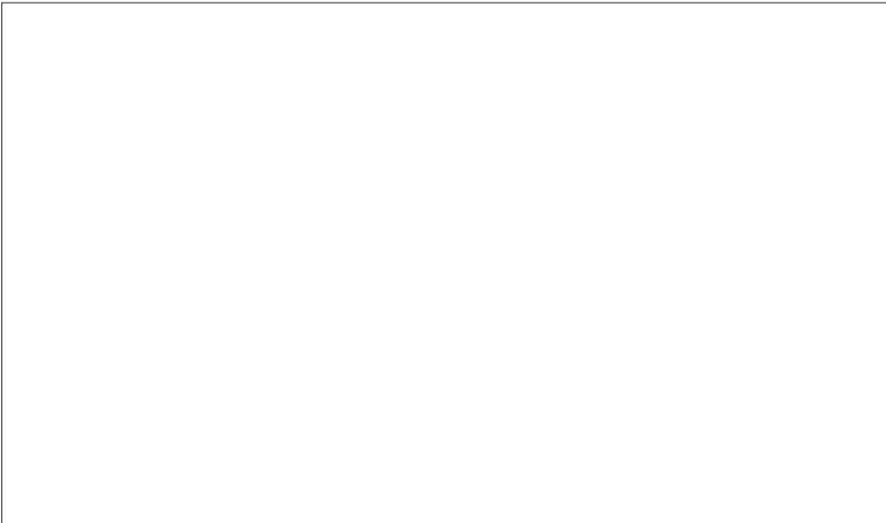
昨年の様子

**「世界サイの日」イベント**

① 9月23日(祝・金)・24日(土)  
 9月22日の「世界サイの日」にあわせて、パネル展示などを行います。



ヒガシクロサイ



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。

# とつかに広場



## 遊び場・しゃべり場・ほっとタイムへ 遊びにきませんか?

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりほっとできる場です。乳幼児のお子さんと保護者が利用できます。週1回、地域の身近な相談役「子育て支援者」がお待ちしています。



遊ばせながら  
気軽に相談できるから  
助かります

### 「子育て支援者」の皆さん

～子育てに関するいろいろな知恵袋を持った子育ての先輩ママ～



同じ地域に住む子育て  
仲間を見つけませんか？  
一緒に遊びながら  
わいわいおしゃべり  
しましょう



▲会場によって  
利用上の留意点  
(時間、利用方法、  
開催状況の詳細)  
が異なります。  
詳細は、区HPへ

	会場名	曜日
1	下倉田地域ケアプラザ (下倉田町1951-8)	月曜 (第3月曜のみ翌日)
2	舞岡柏尾地域ケアプラザ (舞岡町3705-10)	月曜(祝日・奇数月 第2月曜は翌日)
3	名瀬地域ケアプラザ (名瀬町791-14)	火曜
4	大正地区センター (原宿3-59-1)	火曜
5	平戸地域ケアプラザ (平戸2-33-57)	火曜
6	上矢部地区センター (上矢部町2342)	火・木曜
7	汲沢地域ケアプラザ (汲沢町986)	水曜
8	南戸塚地域ケアプラザ (戸塚町2626-13)	水曜
9	東戸塚地域ケアプラザ (川上町4-4)	木曜 (第3木曜を除く)
	東戸塚地区センター (川上町4-4)	第3木曜
10	踊場地区センター (汲沢2-23-1)	木曜
11	舞岡地区センター (舞岡町3020)	木曜
12	原宿地域ケアプラザ (原宿4-36-1)	金曜
13	秋葉中コミュニティハウス (秋葉町271-3)	金曜
14	戸塚地区センター (戸塚町127)	金曜

問 区役所こども家庭支援担当 (☎866-8469 fax 866-8473)

### 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

☎10月13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 ㊟9月13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

☎9月13日(火)午後・27日(火)午後、10月7日(金)午前 ㊟市内在住 ㊟㊟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(☎)と相談内容を記入) ※1人当たりの相談時間は1時間以内

#### 高齢者結核検診

☎9月27日(火)午前 ㊟65歳以上:先着20人  
㊟健康保険証など年齢の分かるもの  
㊟9月12日から☎で区役所健康づくり係へ  
(☎866-8426 fax 865-3963)

※検査当日に発熱や呼吸器症状のある人は受診できません。  
症状がある場合は医療機関へ。  
※肺や心臓の疾患で通院中の人や1年以内に胸部X線検査を受けた人は受診できません。  
※マスク着用の上、お越しください。

### 子どもの相談・教室

区役所5階 ㊟㊟9月12日から☎か㊟(☎) (☎)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

☎10月5日・19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)

☎10月19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

「はじめての歯びか教室」はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎10月14日(金)10時~11時15分  
㊟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)



### 編集後記



9月1日は防災の日!  
いつかは起こる大地震!  
今から備えましょう。

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