

マークの説明

日日時・期間 所会場 人対象・定員 費費用 保保育 持持ち物 申申込み 問問合せ 休休館日 電電話番号 ファックス番号 Eメール WEBウェブページ
往往復はがき 入はがき 必要事項とある場合は、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。締切日必着。

お知らせ ㊦) イベントや講座などが中止・変更になる場合がありますので、問合せ先へ確認してください。

区役所からのお知らせ

催し

■ 第62回 戸塚区更生バザー開催

日8月23日(土) 10時～12時

所区役所3階 多目的スペース 申当日直接

問代表者 小林(電881-3730)

募集

■ 第三次戸塚区読書活動推進
目標についての意見募集

素案・意見募集用紙は区役所
9階94番窓口、戸塚図書館、区内各地区
センターなどで配架

日8月1日(金)～31日(日)

申WEB か戸塚図書館4番窓口もしくは
区役所9階94番窓口へ 問戸塚図書館
(電862-9411 電871-6695)、区役所地
域活動係(電866-8416 電864-1933)

■ 市民公開講座

「人生会議 自分で選べいかた～在宅編～」
人生の終わりまで、あなたはどのよう
に過ごしたいですか？

日9月27日(土) 14時～16時(受付13時
30分) 所戸塚公会堂 人先着400人

申当日直接※手話通訳が必要な場合は
要事前申込み、8月12日～9月17日12
時に必要事項を記入して電か電で区役所高
齢者支援担当へ(電881-1755 電to-ko
rei-app@city.yokohama.lg.jp)

問戸塚区在宅療養連絡会ほーめっと
(あい薬局 居宅介護支援事業部)
(電435-5305 電435-5306)、区役所
高齢者支援担当(電866-8439 電881-
1755)

■ 講演会「片づけから始めるわたしの
終活」～エンディングノートを書く
前の紙モノ整理術！～

【講師】渡部 亜矢 氏 (一般社団
法人 実家片づけ整理協会 代表
理事、実家片づけアドバイザー®)

日10月14日(火) 14時～16時

所区役所8階大会議室AB 人区内在
住・在勤・在学：先着50人 申日9月1
日からWEBか電(手話通訳希望の有無
を記入※手話通訳希望の場合は9月22
日まで)で区役所高齢者支援担当へ(電
866-8439 電881-1755)

■ ひきこもりなどの若者支援セミナーと
個別相談会「今だから言える当時の思い」

①セミナー 日9月3日(水) 13時30分～
14時30分 人先着20人 申当日直接

②個別相談 日9月3日(水) 14時45分
(1組20分) 人先着6組 申8月12日
11時から電でよこはま南部ユースプ
ラザへ(電761-4323)

所区役所3階多目的スペース中

人市内在住の社会参加に困難を抱える
15～39歳とその家族、関心のある人

問よこはま南部ユースプラザ(電761-
4323)、区役所生活支援課(電866-84
31 電866-2683)

■ 「し・め・じ」にご用心！
知ってトクする糖尿病予防セミナー

生活習慣病の一つである糖尿病に
ついて保健師・栄養士による講話

日9月19日(金) 10時～11時

30分 所区役所5階 健康診査室 人75
歳未満で血糖値が気になる人：先着20人
申日8月12日からWEBか電で区役所健
康づくり係へ(電866-8426～7 電86
5-3963)

スポーツ

■ 戸塚区民秋季ボウリング大会

[種目] シングル

日9月14日(日) 9時30分集合

所湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤滝
ノ沢698-10) 人区内在住、在勤、在学

費2,800円(靴代別途) ※会員は2,500円

申問8月31日までに電か電(必要事項を記
入)で戸塚区ボウリング協会 松芳へ(電
電861-1935)

■ 第46回

戸塚区民柔道大会

[種目] 個人戦

日10月5日(日) 9時30分～15時

所戸塚高等学校 柔道場(汲沢2-27-1)

人区内在住・在学・在勤、栄区・泉区・瀬
谷区在住、小学生以上：先着200人

費1,000円※指定口座へ振込

申8月20日～9月10日に申込書をWEB
からダウンロードし、郵送か持参で小
川へ(電090-3092-5452※水・金17
時から20時45分、〒244-0002 矢部
町232-9コートパル戸塚)

横浜FC とつか区民DAYへご招待！

(VS アルビレックス新潟 明治安田J1リーグ第30節)

日9月20日(土) 18時キックオフ

所ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

人区内在住・在勤・在学(園)の人とその家族：先着1,000人

申8月23日10時～9月20日キックオフまでにWEBで受付

抽選で当たる!!
区民限定体験イベント

抽選で、試合当日のウォーミングアップ見学、記念写真撮影
会など、選手を間近に感じられるイベントに当たります！
(チケット申込み時に自動申込み)

※状況により、イベント開催の延期や中止があります

問横浜FC(電443-6592)、区役所地域活動係(電866-8412 電864-1933)

音楽の街 とつか 毎月第3土曜はとつか音楽の日

♪ 区民広間コンサート 区民による区民のためのミニコンサート

今月の出演：FLUFFY LIPS(クラシック)、アンサンブル・ヨコハマ(サクソ
フアン)

日8月16日(土) 12時～14時(11時30分開場)

所区役所3階 多目的スペース 申当日直接

8月だけの特別仕様！区民広間コンサート運営委員がバンドを結成し、
13時からスペシャルライブを開催！

問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 電866-8416 電864-1933)

♪ とつか
ストリートライブ
8月はお休みです

健診・相談のお知らせ(要予約)

↓ 申問 区役所健康づくり係へ(電866-8426～7 電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
などの生活習慣改善のアドバイス
- 禁煙相談：たばこをやめたい人へ個別に支援

日8月26日、9月9日(火) 午後 所区役所5階 健康相談室

人市内在住 ※電話申込ができない人は、電可(必要事項)と相談内容を記入)

※1人あたりの相談時間は1時間以内

人も猫にもイイコトなくさん!
猫の屋内飼育のススメ

でも
屋内で過ごすのは
猫にとってストレスに
ならないの？

猫を屋内で飼育することで、猫を危険から守ったり、これなら大丈夫！
ご近所とのトラブルも未然に防ぐことができます。 屋内飼育

屋内飼育のイイトコロ……………

快適ポイント

1 事故や感染症などの危険から
飼育猫を守ることができる

2 迷子になってしまう心配がない

3 猫の排泄物やごみ荒らしなどで
ご近所トラブルになることを防ぐ

上下運動が
できる場所を
作る

猫の
おもちゃを
置いておく

リラックス
できる
隠れ場所を
作る

トイレは
毎日
掃除する

問 区役所環境衛生係(電866-8476 電866-2513)

うちの厄介モノ対策事典

トコジラミ



成虫の大きさは5～8mmほどで、体全
体が茶色。小判型で平べったく、オスも
メスも吸血する。
羽は退化しており、飛ぶことはできな
いが、動きが早く狭い隙間に潜む。

【生息場所】

ベッドの裏、畳の隙間、カーテン(折り
目・縫い目)など狭く暗い場所を好む。
昼間や明るい時は隙間に潜み、夜、暗く
なると、吸血のため人に近づく。トコジ
ラミが潜む場所には、血糞(黒いゴマの
ようなもの)が見つかるようになる。

【被害と対策】

繰り返し吸血されるとアレルギー反応
によりかゆみが生じる。トコジラミは外
から荷物と共に持ち込まれるため、靴底
や旅行かばんの隙間などに入り込んでい
ないか確認する。

駆除方法

- 掃除機で吸い取り、密閉してすぐに
処分する。
- 殺虫剤は、トコジラミに効果がある
タイプか確認して用法・用量を守って
使用する。

問 区役所環境衛生係(電866-8476 電866-2513) 詳しくはこちら▶

働く世代の人たちへ

職場から始める健康づくり

「健康経営」は特定非営利活動法人
健康経営研究会の登録商標です

働く人の健康維持・増進の取組を投資
ととらえ、企業が経営戦略として行う
ものです。職場での取組は働く世代の
生活習慣病予防につながり健康状態
を改善させる決め手となります。

クラスA認証を
取得しました！

株式会社スマイルワン

従業員の健康被害が企業に対して大きな影響を及ぼすこ
とから、従業員の健康意識を向上させる取組をしていま
す。具体的にはレクリエーションや運動・休養を目的とし
た施設利用ができる「福利厚生制度」を設けています。また、
職場内でラジオ体操やストレッチを毎日実施しています。



横浜市健康経営認証を
知りたい企業、認証を受
けたい企業はWEBから！

【令和8年度からの認証に向けた応募期間】
2025年9月30日まで

問 区役所健康づくり係(電866-8426～7 電865-3963)