

ここから
戸塚区版
5~12
ページです

80 戸塚区は 区制80周年

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ととつか



5月



日立ソフトボール部
日立サンディーバ
今後の試合日程は
ホームページをご覧ください▶



チームスローガンは「基本と正道」

チームスローガンのもと、心をひとつに日々トレーニングを積み重ね、悲願であるリーグ制覇へ向けてチーム一丸となり戦っていきます。これからも熱いご声援をよろしくお願いします。

2019シーズン によいよ始動!! がんばれ戸塚の女子スポーツ!!

区内に拠点を置き、国内外で活躍するソフトボール、サッカー、ラグビーの女子スポーツチームを紹介します。みんなで応援しよう!! 区役所地域活動係 ☎ 866-8413 fax 864-1933



ニッパツ横浜FCシーガルズ

今後の試合日程は
ホームページをご覧ください▶



今シーズンこそは「なでしこリーグ」1部昇格!

私たちは東戸塚にある「横浜FC東戸塚フットボールパーク」で日々練習に励んでいます。今シーズンは「2部優勝・自動昇格」を目指し、チーム一丸となって全力で戦います。皆さんと一緒に一喜一憂できればと思います。今シーズンも熱いご声援を!



YOKOHAMA TKM

今後の試合日程は
ホームページをご覧ください▶



昨シーズンは 7人制 総合4位 15人制 総合4位

私たちは「優勝」を目指して、日々の練習に励んでいます。4月28日からは国内最高峰の7人制ラグビーのリーグが開幕しましたので、ご声援をよろしくお願いします!

女子ラグビーチームYOKOHAMA TKMの選手の方々と 林市長の めくもりトーク



地域で活躍している団体と林市長が意見交換を行う「めくもりトーク」が、3月5日、戸塚区で行われました。今回は、戸塚区を拠点とする女子ラグビーチームYOKOHAMA TKMから9人の選手の方々が参加し、「地域密着の女子スポーツチームとしてできること」をテーマに意見交換をしました。

医療法人所属で日本初の女子ラグビーチームであるYOKOHAMA TKMは、昨年の「リージョナルウィメンズセブンズ2018関東大会」で優勝を飾ったほか、これまでも日本代表選手を多く輩出しています。

また、毎月行っている戸塚区役所周辺での清掃活動や、区役所と連携した小学生向けのラグビー教室の開催などを通じて、女子スポーツの普及や地域の活性化にも貢献しています。



医療法人が運営する医療機関や施設で働く職員として、ラグビーと仕事を両立する選手たちからは、現場で働く職員全体が、「One for All, All for One」のラグビーの精神を生かして、さまざまな職種の職員が協力して仕事ができる組織づくりを大切にしていることや、自分たちのさまざまな活動がラグビーワールドカップ2019™の盛り上がりにつながって、子どもたちにもラグビーをやりたいと思ってほしい、といった話がありました。

ラグビーの話で盛り上がる中で林市長は、「選手の皆さんが練習を通して強い絆で結ばれ、仕事と競技を両立しながら、笑顔いっぱい活躍されている姿に心を動かされました。今年9月に開幕するラグビーワールドカップ2019™に向けて、さらにラグビーを盛り上げ、大人から子どもまで多くの市民の皆さまにラグビーを楽しんでいただける環境づくりに力を入れていきます」とその思いを伝えました。



区役所広報相談係 ☎ 866-8321 fax 862-3054 ※詳しくはホームページをご覧ください HP めくもりトーク で 検索

ごあいさつ



はじめまして! 戸塚区長 吉泉 英紀です。

4月1日に戸塚区長に着任いたしました、吉泉英紀です。戸塚区は、自然の豊かさや歴史の趣き、文化、スポーツ、ものづくりなど、たくさんの魅力にあふれた街です。戸塚区が区制80周年を迎える節目の年に、戸塚区長を務めさせていただけることを大変うれしく思うとともに、その重責に身の引き締まる思いです。

今年度は、区制80周年をきっかけに、たくさんの方に改めて戸塚の魅力を知っていただき戸塚への愛着を深めていただくとともに、区民の皆さまの思い出に残るような取組を進めます。また、戸塚に関わるすべての方が心豊かに笑顔で過ごしていただけるよう、防災・減災対策やとつかハートプランの推進などにも、引き続き力を入れてまいります。

地域・企業の皆さまなど、さまざまな方の思いを大切に、区行政の運営に努めてまいりますので、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

ハチの巣は早期発見・早期駆除!

スズメバチの巣

長さ:20~60cm

7~8月頃

こうなる前に!

アシナガバチの巣

長さ:約10cm

5月頃

ほとんどのハチは5月頃から巣を作り始め、真夏にかけて巣がどんどん大きくなっていきます。ハチが巣を作りやすい場所をチェックして早期に駆除しましょう。

巣が作られやすい場所

- 天井裏、かべの中
- エアコン室外機の裏
- 軒下、床下、戸袋の中

スズメバチの巣の駆除は、安全のため専門駆除業者に頼みましょう。

区役所から ▶ハチの種類に応じた駆除方法や駆除業者団体のご案内をしています。
▶アシナガバチの巣を自分で駆除するための器材を無料で貸し出しています。(専用の殺虫剤の購入が必要です)
区役所では巣の駆除は行っていません。 区役所環境衛生係(☎866-8476 ㊟866-2513)

蚊が発生する季節もやってきます。蚊はデング熱などさまざまな感染症を媒介します。蚊の対策をして快適にすごしましょう。

1 蚊を発生させない

- 水たまりをなくす
- 草むしりをして風通しをよくする

2 蚊に刺されない

- 皮膚の露出を避ける服装
- 網戸などで屋内への侵入防止

おいしーヘルシーウナシー 15

朝食は
脳の働きを活発にするほか、胃腸の働きをよくして便秘を予防します。

※今年度は、未来の管理栄養士を目指す鎌倉女子大学の学生が、戸塚福祉保健センターで学外実習を行った際に考えた「おすすめの朝食レシピ」をシリーズで紹介しています。

このレシピはクックパッド「横浜市公式キッチン」に掲載しています。
HP [横浜市公式キッチン](#) で検索

区役所健康づくり係(☎866-8426~7 ㊟865-3963)

しいたけのチーズ焼き ●1人分エネルギー:38kcal ●塩分:0.3g

しいたけの旬は春と秋。冬の厳しい寒さのなかでうまみをたっぷり蓄え、肉厚でおいしい春のしいたけは「春子」と呼ばれています。ビタミンB群や不溶性食物繊維が豊富なしいたけを使い、簡単でおいしい一品を紹介します。

▶材料(2人分) ●しいたけ…4枚
●とろけるチーズ(シュレッドタイプ)…大さじ2強
●しょうゆ…6~10滴

作り方

- ①しいたけの軸は、はさみで切る。
- ②しいたけにしょうゆをたらし、とろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターで5分程度焼く。

ポイント

焼き時間はトースターの機種によるので目安としてください。しいたけの傘の裏に水滴がついたり、しいたけを軽く押し、水分が出るようになったら火が通っています。

80周年記念 戸塚の老舗 VOL.2 区内の老舗をご紹介します

井野写真

創業 大正3年(1914年)
戸塚町16-10 ブルーゲートビル101

初代にあたる曾祖父が写真館の営業を始めました。写真を現像するための現像液を天秤で計って調合していた姿を覚えています。

今ではデジタル写真が一般的になりましたが、フィルムの代わりにガラス板を使っていた時代の写真は、引き伸ばしたりすることもなかったので、等身大の姿を映し出した味のある写真でしたね。その後、フィルムに変わってからも、フィルムは高価で一度にたくさんの写真を撮ることが出来なかったため、ファインダーを覗いた時は、とても集中してピント合わせなどしていました。たくさん撮った中から選ぶ現在の感覚とは180度違いますね。

五代目 井野 辰也さんのお話

昭和30年代

紀久薬局

創業 江戸時代中後期(詳細不明)
戸塚町6001-5

江戸時代に、創業者の紀伊国屋久兵衛が、薬や油などで商いを興し、五代目の頃から薬屋をはじめました。明治時代に薬局制度ができ、七代目が戸塚で初めて薬剤師となり「紀久商店」から「紀久薬局」に名前を変えました。「紀久」は「紀伊国屋」の紀と、初代「久兵衛」の久の字が由来です。

薬局も時代とともに営業形態も変わってきましたが、今では処方箋調剤だけでなく医薬品、漢方薬、健康相談など幅広く対応しています。

代表取締役 加藤 真人さんのお話

「紀伊国屋」時代の店舗(明治時代)

準備できていますか? 熱中症予防!!

5月になると熱中症による救急搬送が増えはじめます

今のうちから準備しておこう

ポイント

- 1 暑さを避ける工夫
 - エアコンを上手に利用(住まいの工夫)
 - 屋外にいるときは日陰、風通しのよい所を選ぶ(行動の工夫)
 - 日傘や帽子を利用(衣服の工夫)
- 2 のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 3 急に暑くなる日に注意
- 4 食事、睡眠に気を付けましょう

暑さに体が慣れていない 急に暑くなる日が増える

熱中症になりにくい体...

区役所健康づくり係(☎866-8426~7 ㊟865-3963)

5月31日は世界禁煙デー

禁煙について考えよう

- たばこに関するパネル展示
- やっぱり怖い たばこの煙
- クイズ参加で粗品進呈
- 5月27日(月)11時~31日(金)15時30分
- 区役所3階区民広間

薬剤師による禁煙相談
呼気中の一酸化炭素濃度測定、肺年齢測定
5月31日(金)13時30分~15時
区役所3階区民広間

※本紙12ページで「保健師による禁煙相談」の実施日をお知らせしています。区役所健康づくり係(☎866-8426~7 ㊟865-3963)

●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 ●区役所への郵送は「〒244-0003 戸塚町16-17 戸塚区役所〇〇係」へ ●締切日必着

マークの説明 日時・期間 会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 電話番号(番号) ファクス(番号) 休館日 Eメール(アドレス) ホームページ 必着事項 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。

とつかのお知らせ

80

催し

♥ **80周年記念イベント** 第67回 区民広間コンサート♪
区内で活動している尺八遊吹く会(尺八)とライブラリアンズ(フォークロック)の発表を行います。
📅5月18日(土)12時~13時
📍区役所3階区民広間 甲 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)

♥ **80周年記念イベント** 歴史のまち とつかのあゆみ
戸塚ゆかりの歴史上の人物を知ろう。日本初の全権大使で渡米した戸塚の殿様ほか。体験コーナー有。
📅5月23日(木)~26日(日)10時~17時(23日は13時から、26日は16時まで)
📍区役所3階区民広間 甲 当日直接
📞戸塚文化協会(☎090-8009-4180)
※詳細はホームページ参照
🌐 [戸塚文化協会](#) で検索



募集

♥ **80周年記念イベント** 横浜にぎわい寄席 戸塚区民優待デー
お子さんからシニアまで幅広く楽しめる寄席形式の公演です。区制80周年を迎えた戸塚区に在住、在勤、在学の皆さんに、区民優待デーとして当日券を特別価格で提供します。「初めて生の落語や演芸に触れる」という人にもぴったりです。この機会にぜひお越しください。
📅6月1日(土)~7日(金)14時~16時30分(13時30分開場)
📍横浜にぎわい座(中区野毛町3-110-1)
¥(優待価格)2,000円、学生(高校生以上)1,000円、中学生以下700円、障害者手帳をお持ちの人1,000円(同伴者1人まで同料金)
📎区内在住、在勤、在学を証明できる免許証・保険証・名刺・学生証など
📞横浜にぎわい座(☎231-2515 ☎231-4545)

スポーツ

♥ **80周年記念イベント** 第54回 春季区民ボウリング大会
【種目】シングル
📅5月26日(日)9時30分
📍ラウンドワン横浜戸塚店
📍区内在住、在勤、在学
¥2,500円(別途靴代)
甲 5月20日までに、ファクス(必着事項)を記入)で区ボウリング協会 松芳へ(☎☎861-1935)
♥ **80周年記念イベント** 戸塚区ソフトテニス大会
【種目】一般男女、シニア男女
📅6月16日(日)9時~17時
📍金井公園テニスコート
📍区内在住、在勤、在クラブの高校生以上
¥1ペア2,000円(1人申込可1,000円)
甲 6月2日までに、ファクスか郵送(必着事項)を記入)で高橋 智子へ(〒245-0066 俣野町1403-12-202 ☎☎851-4354)



せん定枝・草を捨てる時は... 2日以上乾燥を!



乾燥させると焼却工場の発電効率が良くなり、CO2削減にもつながります。



軽くなってごみ出しも楽になるね!



G30 のその先へ ヨコハマ3R夢!

📞区役所資源化推進担当(☎866-8411 ☎864-1933) 資源循環局戸塚事務所(☎824-2580 ☎824-2820)

環状3号線及び国道1号線の都市計画変更について

市素案説明会を開催するとともに、市素案縦覧(閲覧)及び公聴会における公述申出を受け付けます。

- 都市計画を定める土地の区域 / 汲沢町地内
- 市素案説明会 / 📅5月14日(火)19時 📍区役所8階大会議室 甲 当日直接
- 市素案縦覧(閲覧) / 📅5月15日~29日(水)(土・日曜を除く)
①縦覧:8時45分~17時15分、②閲覧:8時45分~17時
📍①建築局都市計画課、②区役所企画調整係(区役所9階93番窓口)
- 公聴会(公述の申出があった場合に開催) / 📅6月20日(木)19時 📍区役所8階大会議室 甲 傍聴は当日直接(公述の申出は下記参照)
※開催の有無については、5月31日以降にホームページまたは電話で確認
- 公聴会における公述の申出 / 📅5月15日~29日(水)8時45分~17時15分(土・日曜を除く) 📎公述する人:10人(多数時抽選)
甲 公述申出書(ホームページからダウンロードか、縦覧(閲覧)場所で配布)を郵送か直接建築局都市計画課へ、またはホームページから電子申請
※受付最終日は17時15分までに申請手続完了または必着

📍【都市計画の手続に関する問合せ及び公述申出先】
建築局都市計画課(〒231-0012 中区相生町3-56-1 KDX横浜関内ビル(旧JNビル)14階 ☎671-2657 ☎550-4913)
【都市計画の内容に関する問合せ】道路局建設課(☎671-2751 ☎663-8993)



小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」の体験モニターを募集します!



キエーロとは?

プランターを活用した小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」のモニター説明会を開催します。参加者には、もれなく「ミニ・キエーロ」1台を無料で差し上げます。

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解するものです。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷりなので、家庭菜園やガーデニングなどの堆肥としてお使いいただけます。

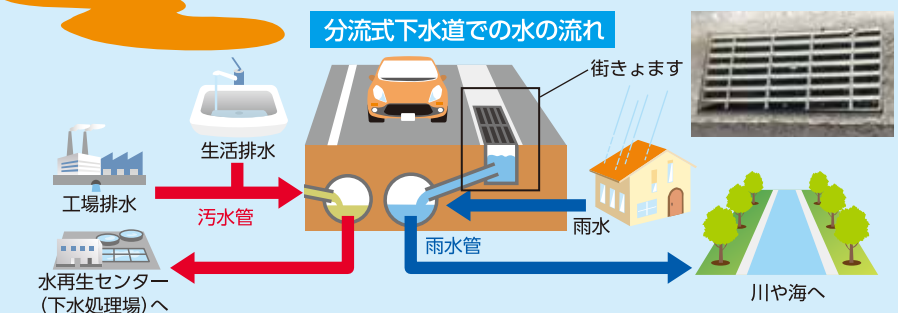


【講師】キエーロ考案者 松本 信夫氏
📅6月26日(水)10時~12時 📍区役所8階大会議室A
📍区内在住でアンケートに協力できる人:先着30人 甲 5月13日から、ファクス、Eメール(必着事項)を記入)か直接区役所資源化推進担当へ(☎866-8411 ☎864-1933 ☎to-shigen@city.yokohama.jp)

道路の側溝や街きよますにペンキや油などの廃液、汚水を流さないで!



道路の側溝や街きよますは降った雨を道路下の雨水管に取り込むためのもので、水路や川に直接つながっています。汚れた水やごみを流すと、そのまま川に流れ込み、川が汚れる原因となり、生態系への影響も懸念されます。



阿久和川での白濁(2月)

ペンキや廃油の捨て方は販売店に相談してください。ごみの出し方は、資源循環局ホームページで確認! 🌐 [横浜市 ごみの出し方](#) で検索

▶川で魚の死亡や油の浮遊、白濁を発見したら、ご連絡ください。
📞環境創造局水・土壌環境課(☎671-4244 ☎671-2809) 戸塚土木事務所(☎881-1621 ☎862-3501)

特集

わかっていても だまされる！ 詐欺！ 危ない！ それ！ 詐欺！

近年大きな問題になっている「振り込め詐欺」。
手口はどんどん巧妙化しています。
実際に発生した事例とその対策を知り、
被害に遭わないようにしましょう！

神奈川県下
ワースト3位



戸塚警察署 佐宗署長

戸塚区の
振り込め詐欺
被害状況
(2018年1～12月)

約**2億4,900万円**

(前年より約1億6,000万円↑)

116件

(前年より65件↑)

※被害額・件数は暫定値です

電話で

最近の詐欺はこんな手口！

- 「区役所から還付金の手続きや振り込みの確認で、ATM操作を…」
- 「医療費の払い戻しがあります」
- 息子の名前を名乗り、「急にお金が必要」「いくらある？」

はがきや封書で

- 「民事訴訟管理センターから最終告知のお知らせ」
- 「新元号に伴う銀行法の改正でキャッシュカードを変更する必要があります」

被害に遭わないためには

- 留守番電話設定
- 自動通話録音機の取り付け

または迷惑電話防止機能付き電話機への取り替え

※家電量販店などで購入できます。

効果
てきめん！

振り込め詐欺の被害は
高齢者ばかりではありません。
日頃から顔の見える関係で
声を掛け合いましょう！
家族同士の連絡も
有効ですよ！



もしも
被害にあった
場合は…

- 被害に気付いたら、ただちに振込先の金融機関と警察へ連絡を！
- キャッシュカードを渡してしまったら、ただちに金融機関へ連絡して取引停止に！

この前
変な電話がかかってきて、
あやうくだまされそうに
なりました…

振り込め詐欺の電話は
いつ誰にかかってきても
おかしくありません

1人のときに電話を取ると
考える余裕がなくて…
早く返事をしないとって
思っちゃうのよね

それなら！
留守番電話設定がおすすめです！
実際に使った人から
こんな声を聞いています

本当に用事のある人
は留守番電話モード
になった後にメッ
セージを入れてくれ
るから安心！

留守番電話設定にして
から変な電話が全然か
かってこないわ！
セールスの電話もなくな
ったし一石二鳥ね！

なるほど…
こんなに効果があるのね。
まずは、私たちも
留守番電話にしましょうか！

ぜひ、ご家族やご近所にもおすすめしてく
ださい！今ある固定電話に取り付けられる
自動通話録音機もオススメです。犯人が
最も嫌う録音機能は効果絶大です！

～警察がおすすめしている振り込め詐欺の被害防止対策～

詐欺撲滅の
2本柱！

1

こんな言葉を電話で聞いたら詐欺！

- 「急にお金が必要！用意して！」
- 「キャッシュカードを預かります！」
- 「ATMで医療費を還付します」



2

留守番電話設定のお願い！

- 犯人は留守番電話を嫌います 常に留守番電話設定を！
- 留守番電話が作動する前に取らないで！
- 迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を



防犯メールの 登録案内

区内の街頭犯罪の発生
状況や不審者情報など
を発信します。

登録はこちらから！



区役所地域活動係
(☎ 866-8415
☎ 864-1933)

特集

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員・児童委員が思いを語る

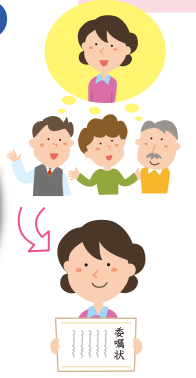
皆さんも一緒に活動しませんか

「民生委員・児童委員」は住民の立場に立って地域福祉を担うボランティアです。今回は、現役の民生委員の皆さんに日頃の活動で感じたこと、思っていることを語ってもらいました。

民生委員・児童委員とは…

厚生労働大臣と横浜市長から委嘱された非常勤の地方公務員です。自治会・町内会などから推薦を受けて委嘱されます。

民生委員は児童福祉法により、児童委員を兼ねています。



民生委員になって

上田: 民生委員の活動を始めてどのように感じましたか？



小野: 初めはよくわからないこともありましたが、活動は楽しいし、勉強にもなるので「やりがい」を感じています。



小野 美保さん (大正西地区)

訪問活動

上田: 区役所や地域ケアプラザなど、困ったときに相談できる場所はたくさんあります。民生委員は「地域福祉のつなぎ役」ですから、気負わず気軽に取り組めるといいですね。

民生委員としての活動

上田: 具体的にはどのような活動をしていますか？

小川: ご近所の高齢者のお宅を訪問して近況を伺っています。初めは緊張することもありましたが、最近はおしゃべりを楽しめるようになってきました。「訪問を待っていました」とか「元気をもらった」などと言われると、とてもうれしいですね。



登校時の見守り

三根: 私は主任児童委員(※)なので、学校を訪問したり、地区別子育て連絡会などで、関係機関との連携を図っています。



三根 政信さん (平戸地区)

また、地域で開催する「子育て支援サークル」では、親子の交流や子育て相談などを行っています。

※主任児童委員とは、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する「民生委員・児童委員」です。



子育て支援サークル

人との関わりを大切に

上田: 活動の中で大切に考えていることはありますか？

小川: 皆さんとのコミュニケーションですね。訪問を楽しみにしてくださっている高齢者の皆さんのほか、子どもたちやご近所の皆さん、それに自治会・町内会の皆さんにもいろいろと丁寧に教えていただいて、とても助かっています。



上田: 周りの皆さんのつながりはとても大切です。地域の皆さんにもボランティアとして参加していただくと、幅の広い活動ができますね。

その他、地域での活動

小野: 先輩の委員の皆さんに「無理をせず自分のペースで」と言ってもらって、仕事や趣味とも両立して活動しています。



ふれあいサロン

「ふれあいサロン」という高齢者向けの食事会のお手伝いをしていますが、趣味のフラダンスを覚えていただいて一緒に踊ったりしています。

三根: 保育園や小学校などで「あそびうた」のライブをしています。手あそびや絵描き歌などで、人と関わることの楽しさを感じてもらいたいと思って活動しています。



あそびうたライブ

小川: 民生委員の仲間や地域の皆さんと、多世代交流サロン「こころんカフェ」を始めました。小さい頃から知っている近所の子が、ママになって赤ちゃんと一緒にカフェに来てくれたときはとても嬉しかったです。



こころんカフェ

民生委員になって良かったこと

小野: 自分の住む地域について深く知り、興味を持つことができました。

小川: 地域の皆さんと助け合って活動する中で、素敵な仲間巡り合えたことが一番良かったと思います。



三根: 自分のペースで楽しみながら活動ができるところがいいですね。

上田: 皆さんの生の声から、地域の皆さんと一緒に楽しく活動されている様子がかげえました。

今年の12月には民生委員が
一斉に改選されます。
活動に興味を持った皆さん
一緒にやってみませんか！



民生委員のおしごと

● 地域住民の一員として、高齢者や障害のある人の安否確認や見守り、子どもたちへの声掛けなどを行います。



● 必要な支援が受けられるよう、専門機関と地域でのつなぎ役となっています。



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
※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。

戸塚地区センター

〒244-0003 戸塚町127
☎862-9314 ☎862-9315
休 第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥初めてのキッズダンス～基本のリズム & ステップを身につけよう～

日本テレビ系列番組「THE夜もヒッパレ」レギュラーダンサーだった先生が指導します。
☎6月2日・16日・30日、7月14日(日)

15時30分～16時30分

人数 ダンス初心者の小学生: 抽選20人

費用 ¥3,000円(全4回分) 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

☎5月11日14時～21日までに、来館かホームページで受付

♥おもしろ科学体験塾～じゃがいもで実験・でんぷんを調べてみよう～

☎6月15日(土)13時30分～16時30分

人数 小学4年～中学2年生: 抽選24人

費用 ¥500円 ☎5月11日14時～6月3日までに、来館かホームページで受付

☎5月12日14時から、電話受付(先着)

♥骨盤エクササイズで体バランスを整える

☎5月31日、6月14日・28日、7月12日・26日(金)10時～11時

人数 15人 費用 ¥2,500円(全5回分)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

♥大人のスイーツレシピ

～サワーチェリーチーズケーキ～

☎6月8日(土)10時～13時

人数 15人 費用 ¥1,700円

舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020
☎824-1915・1949 ☎824-1925
休 第2月曜日(祝日の場合翌日)

♥第4回 立川志の八落語会～舞岡座～

☎6月16日(日)14時(13時30分開場)

費用 ¥1,500円 ※未就学児入場不可

☎5月11日9時から、窓口でチケット販売

♥キッズクラブ～おしゃれでカンタン！手作り花びん～

☎6月1日(土)10時～11時30分

人数 5歳児～小学生: 15人 費用 ¥350円

♥子育てママのための骨盤エクササイズ

☎6月7日(金)10時～11時

人数 15人 費用 ¥700円 ※子どもの見守りあり

♥舞岡ふるさと村かねこふぁ～むで梅干し作り

☎6月12日(水)14時～16時

人数 20人 費用 ¥3,200円(ケーキセット付き)

♥こどもの台所

～具だくさん味噌汁&おにぎり～

☎6月15日(土)10時～12時

人数 小学生: 12人 費用 ¥600円

♥みんなで楽しく歌いましょう♪

☎6月19日(水)10時～11時30分

人数 20人 費用 ¥500円

♥スマイルとレースのアクセサリ

☎6月27日(木)10時～12時30分

人数 10人 費用 ¥1,500円

大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1
☎852-4111 ☎852-1541
休 第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥ハーモニーグリーンロビーコンサート～クラシックギターアンサンブル～

☎6月22日(土)14時 ☎当日直接

♥大正地区バドミントン愛好会ダブルス大会

☎6月2日(日)9時～18時

人数 60人 費用 ¥1,200円、中学生700円

♥大正地区男女混合チーム3ダブルス卓球大会

☎6月15日(土)9時～18時

人数 100人 費用 ¥700円

♥ジュニア料理教室～楽しいお菓子の家～

☎6月15日(土)①9時30分 ②13時

人数 小・中学生: 各20人 費用 ¥100円

♥やさしく学べる水彩画

☎6月11日・25日(火)13時～16時30分

人数 10人 費用 ¥3,200円(全2回分)

♥エアロビクスで健康アップ

☎6月8日・15日・22日(土)10時～11時

人数 12人 費用 ¥2,000円(全3回分)

♥手軽にできるはじめてのパン

☎6～9月第1月曜 9時30分～13時

人数 10人 費用 ¥5,500円(全4回分)

踊場地区センター

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

♥のびのび親子体操

☎6～10月第1月曜 10時～11時

人数 2・3歳児親子: 40組 費用 ¥1,500円(全5回分)

♥老いに負けない心と身体づくり

☎6～8月第1火曜 10時～11時

人数 20人 費用 ¥1,000円(全3回分)

♥キッズクッキング

～パパッと似顔絵マーブルケーキ～

☎6月8日(土)10時～12時30分

人数 小学生: 15人 費用 ¥700円

♥在住外国人のための日本語教室(前期)

☎6～10月第2・4火曜(8月13日は除く)10時～11時30分

♥ママのためのフラダンス～入門編～

☎6月12日・19日・26日、7月3日・10日(水)9時30分～10時30分

人数 未就園児親子: 15組 費用 ¥2,000円(全5回分)

♥三味線伴奏で唄うはじめての民謡・歌謡教室

☎6月21日・28日、7月5日(金)13時～14時30分

人数 12人 費用 ¥1,500円(全3回分)

♥シニア健康体操

☎6～10月第4月曜 10時～11時

人数 60歳以上: 50人 費用 ¥1,500円(全5回分)

東戸塚地区センター

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

♥ぶち*だがしや楽校

☎5月19日(日)10時～13時 ☎当日直接

♥イギリス便り

～英国の粉で作るスコーンでティータイム!～

☎6月2日(日)10時～13時

人数 抽選12人 費用 ¥1,500円 ☎5月15日12時までに、電話かホームページで受付

♥ちびっこ工作教室

～ブーメラン・手裏剣作り～

☎6月23日(日)9時30分～11時30分

人数 小学生: 先着50人 費用 ¥100円

♥東戸塚地区センターこどもみらい塾

ひとり親家庭の支援として小学4年生から中学3年生までの子どもを対象に、パソコン学習システムを使用した学習支援を行います。

☎6～3月毎週水・金曜(祝日は除く)16時～20時

人数 小学4年～中学3年生: 10人

☎事前面接あり(詳細問合せ)

◎こどもみらい塾 見守りボランティア同時募集!

☎5月15日12時までに、電話で受付

【主催】NPO法人フードバンク横浜

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 5月14日(火)

♥さくらプラザホール

♥～今日からあなたもオペラデビュー!!～60分で味わうオペラ「カルメン」の魅力

【出演】大山 大輔(ナビゲーター、エスカミーリョ役)ほか

☎8月3日(土)14時(13時30分開場)

費用 全席指定: 1,200円

☎5月15日14時から、電話で受付

♥春風亭小朝独演会

毎年大好評の春風亭小朝の落語。テレビでは味わえないおもしろさをぜひ会場で。

☎8月17日(土)13時30分(13時開場)

費用 全席指定: 3,500円

♥はじめて楽しむ歌舞伎

【演目】〈第一部〉歌舞伎の楽しみ方「立ち廻り体験講座」&松羽目狂言「棒しばり」

【演目】〈第二部〉歌舞伎 松羽目物「棒しばり」

【出演】千川 貴楽、花柳 琴臣、帆之丞 ほか

☎9月1日(日)14時30分(14時開場)

費用 全席指定: 一般2,800円、ペアチケット5,000円、学生(小学生～高校生)1,000円

☎5月23日14時から、電話で受付

上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342
☎812-9494 ☎812-9199
休 第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥ちびっこ体操(鉄棒・とび箱・マットなど)

☎6～7月毎週金曜 ①3・4歳児: 16時

②4歳児～小学1年生: 17時

人数 各20人 費用 ¥2,800円(全8回分)

♥上矢部懐メロ教室

☎5月14日、6月11日、7月9日(火)13時

人数 30人 費用 各100円

♥子連れの骨盤エクササイズ

☎5月31日、6月21日(金)10時

人数 15人 費用 各500円

♥体育室で元気にソフトエアロ

☎5月21日、6月4日・18日(火)10時

人数 50人 費用 ¥1,200円(全3回分)

♥赤ちゃんと一緒に子連れヨガ

☎6月4日、7月2日(火)10時

人数 0歳児と保護者: 15組 費用 各400円

♥パパと一緒に赤ちゃん体操

☎6月15日(土)10時

人数 0歳児と保護者: 20組

♥人気講師のお菓子作り(タルトミルフィーユ)

☎6月20日(木)9時30分

人数 15人 費用 ¥1,600円

♥簡単にできる網戸の張り替え

☎6月22日(土)14時

人数 20人 費用 ¥400円

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 月曜日

♥やりたいことみつける！ボランティアのいろは

☎6月9日(日)10時～11時30分

人数 15人

♥講演会「地域の外国の方たちと共に暮らすには」～相手に関心を持ち理解することから～

☎6月16日(日)13時30分～15時30分

人数 40人

♥昭和と演歌を熱く語ろう

☎5月24日(金)17時～18時

♥お昼のミニライブ～ハワイアン～

ハワイの風をのせた曲とフラダンスの世界を。

☎5月26日(日)12時15分～12時45分

♥アートで脳も心も健康に

パステルシャインアート体験。簡単!楽しい!癒される!絵心は必要ありません。

☎5月28日(火)10時～11時30分(9時45分受付)

人数 先着10人 費用 ¥500円(材料費)

♥イーブニング談話室～会話を楽しむ場～

気象予報士が気象の魅力を語ります。

☎5月28日(火)19時～20時30分

マークの説明 日時・期間 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(アドレス) ホームページ



区役所内「横浜カレンダー」でもイベント情報を掲載
 戸塚区 イベント で検索

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日曜日

♥あしなが音楽会「みつこのおもちゃ箱」
 5月18日(土) 14時15分～15時15分
 先着100人
 当日直接

↓ 市内在住の60歳以上 5月11日～25日まで、本人が年齢・住所の確認できるものを受付に持参(先着)

- ♥テーブル茶道(初夏を楽しむ)
 5月29日(水) 13時～15時
 12人 ¥700円(茶菓子代)
- ♥自彊術(健康体操)
 6月7日(金) 12時～13時30分
 24人 動きやすい服装、靴下
- ♥みんなで唄おう音楽教室(全2回)
 6月7日・21日(金) 10時～11時30分
 12人 ¥200円(コピー代)
- ♥脳トレ! 漢字に挑戦(全3回)
 6月6日、7月4日、8月1日(木)
 9時30分～11時30分
 20人 ¥600円(テキスト代)
 持筆記用具

男女共同参画センター横浜
 〒244-0816 上倉田町435-1
 ☎862-5052 ☎862-3101
 休 第4木曜日

♥おやこの絵本ピクニック
 フォーラムの前庭で、親子でのびのびと絵本と遊ぶイベントです。
 5月18日(土) 10時～12時(雨天室内)
 0歳～未就学児と保護者(子どもだけの参加はできません)
 ピクニックシート、水分補給のための水筒、天候によって帽子、調節しやすい服装など
 当日直接

♥ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ
 アーユルヴェーダ(インドの伝統医学)の知恵を生かしたセルフケアと、産後に起こりがちなトラブルの緩和を促すヨガのワークショップです。
 6月4日・18日(火) 10時～11時30分
 産後の女性と赤ちゃん: 15組
 ¥2,300円(全2回分)
 あり(0歳2か月～未就学児、予約制、有料、子どもの部屋へ(☎862-4750))
 5月11日から、電話(☎862-5052)、来館かホームページで受付

舞岡ふるさと村 虹の家
 〒244-0813 舞岡町2832
 ☎826-0700 ☎826-0749
 休 火曜日(祝日の場合翌日)

♥舞岡ふるさと村「ジャガイモ掘り」
 団体: 6月1日(土)～23日(日) 9時30分～11時、個人: 6月15日(土)・16日(日) 9時～11時
 ¥5株700円、入園料: 中学生以上200円、3歳児～小学生100円
 5月17日9時から、電話で受付

♥そば打ち教室
 6月24日(月) 14時～17時
 抽選12人 ¥2,000円
 5月28日までに、往復はがき(※要事項)を記入)かホームページで受付

↓ 5月12日から、電話で受付(先着)

♥舞岡産トマトと夏野菜の料理教室
 6月9日(日) 10時～12時30分
 18人 ¥1,800円

♥ホテルの観察会
 6月1日・8日(土) 18時～19時45分(雨天中止)
 各20人

舞岡公園 小谷戸の里
 〒244-0813 舞岡町1764
 ☎☎824-0107
 休 第1・3月曜日(祝日の場合翌日)

♥夜間観察会
 夜の谷戸の様子を静かに観察してみましょう。
 6月1日・8日(土) 18時45分～20時(雨天中止)
 先着各30人(中学生以下は保護者同伴)
 中学生以上500円、小学生200円
 5月15日9時から、電話か来館で受付(1回の申込につき5人まで)

♥まい作品展・春
 舞岡公園を題材にした絵画、写真などの青空作品展です。
 5月12日(日) 10時～15時30分(雨天中止)

♥自然観察会～若葉の雑木林～
 5月26日(日) 13時～15時(雨天中止)
 当日直接、小谷戸の里大掲示板前へ

戸塚スポーツセンター
 〒244-0816 上倉田町477
 ☎862-2181 ☎881-6995
 休 5月13日、6月10日(月)

♥月間★お楽しみ教室
 1か月ごとにプログラムが変わる当日受付教室です。

♥美姿勢コアトレ
 普段の姿勢が気になる人! 体幹(コア)を鍛えて綺麗な姿勢を目指しませんか?
 5月8日・15日・22日・29日(水)
 21時30分～22時20分
 18歳以上: 先着各20人
 ¥1回540円
 当日開始30分前より来館で受付

戸塚図書館
 〒244-0003 戸塚町127
 ☎862-9411 ☎871-6695
 休 5月20日(月)(定例休館日)
 5月21日(火)～23日(木)
 (図書特別整理のため休館)

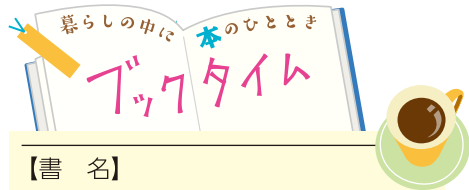
♥読み聞かせ活動入門講座(全2回)
 6月6日・13日(木) 9時30分～11時30分
 戸塚地区センター会議室A
 絵本の読み聞かせ活動を始めたいと考えている人: 先着30人
 5月15日9時30分から、電話か来館で受付

↓ 当日直接

♥土曜ニコニコおはなし会
 5月11日、6月8日(土) 14時～14時30分
 図書館絵本コーナー
 4歳児～小学校低学年

♥定例おはなし会
 5月15日(水) 15時30分～16時
 図書館絵本コーナー
 4歳児～小学校低学年

♥ちっちなおはなし会
 6月7日(金) 11時～11時30分
 戸塚地区センター和室
 1～3歳児と保護者



【書名】もぐらはすごい
 【著者】アヤ井アキコ/著 川田伸一郎/監修
 【発行者】アリス館
 【発行年】2018年



公園や林などで、土を掘りおこしたようなあとを見つけたら、それはきっともぐらのしわざ。だれもが知っているもぐらですが、どんな生活をしているのかは意外と知られていません。まっくらな土の中で、どうやってエサを見つけているのかな。実は泳ぐのが得意だって知ってる? トンネルのなかには、トイレや寝床もちゃんとあって、その広さというところ……ページを開いてびっくり! もぐらの驚きの生態を、子どもにもわかる易しいことばで紹介している絵本です。読んだあと「もぐらはすごい!」と思わず声をあげたくなりますよ。

戸塚図書館 ☎862-9411 ☎871-6695

区内の公園情報

- ①小雀公園 ☎☎853-1945
 - ②東俣野中央公園 ☎☎852-5432
 - マクラメ・プラントハンガー作り
 涼しげな観葉植物の寄せ植えと、植物を吊るして飾れるプラントハンガーを麻ひもで編んで作ります。
 6月1日(土) 10時～12時
 6月8日(土) 10時～12時
 各公園レストハウス 先着各10人
 ¥1,200円
 5月26日までに、電話か来館で受付
 - 花植えボランティア募集
 花壇の植え付けをお手伝いしてくれる人を募集します。花や土に触れると、ヒーリング効果が期待できます!
 5月18日(土) 10時～12時
 小雀公園レストハウス前
 持あれば手袋 当日直接
- ※汚れてもいい服装でご参加ください。

とつかっ子伝言板

- 傾聴ボランティア養成講座(全4回)
 6月8日・22日、7月13日・27日(土) 14時～16時
 とつか区民活動センター
 抽選15人 ¥2,000円
 5月25日までに、電話かファクスで戸塚区生活支援センターへ(☎350-5292 ☎390-0850)
- 明治学院大学「戸塚まつり」
 地域の皆さんと協力してつくりあげている大学祭。22回目の今年度のテーマは「ピース～Piece & Peace～」です。
 5月25日(土) 13時30分～18時、26日(日) 10時～16時
 明治学院大学横浜キャンパス(上倉田町1518) 明治学院大学戸塚まつり準備会(☎☎863-2192)

マークの説明

🕒日時・期間 📍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)

✉️Eメール(アドレス) 🏠ホームページ

📌**注意事項** 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。

ケアプラザ通信

※発行月の11日以降のものを掲載
※各施設のエリア(地域)在住の人が優先。
地域については各施設へお問い合わせください。

上矢部 地域ケアプラザ

☎️811-2442 📠811-2499

▶介護者の集い～上矢部家族の会～

🕒6月4日(火)13時30分～15時
🏠介護をしている人、していた人
📄電話か来館で受付

東戸塚 地域ケアプラザ

☎️826-0925 📠824-8615

▶あったまり場(★)

🕒5月28日(火)14時～16時
📄当日直接

上倉田 地域ケアプラザ

☎️865-5700 📠865-5711

▶ながの先生の健康相談

🕒5月14日・21日(火)12時30分～13時30分(原則毎月第2・3火曜)
📄電話か来館で受付

汲沢 地域ケアプラザ

☎️861-1727 📠861-3428

▶プレママ・プチママ集まれ!

手作りおもちゃ作りや保育士さんの歌遊び、絵本の読み聞かせなど
🕒5月29日、6月26日、7月31日(水)13時～14時30分
🏠妊娠中の人か生後10か月までの親子(いずれも第1子のみ)
📄電話か来館で受付

平戸 地域ケアプラザ

☎️825-3462 📠825-3464

▶平戸地域ケアサポート祭

🕒5月19日(日)11時～14時(雨天決行)
📄当日直接
※公共交通機関をご利用ください。

原宿 地域ケアプラザ

☎️854-2291 📠854-2299

▶楽しくトレーニングしよう会

体操や脳トレ
🕒5月26日、6月23日、7月28日、8月25日(日)10時～11時 ¥1回100円
📎運動しやすい服装、上履き、水分補給用の飲み物 📄当日直接
※詳しくはお問い合わせください。

★あったまり場:こころの病を抱える人や家族のフリースペース

舞岡柏尾 地域ケアプラザ

☎️827-0371 📠827-0375

▶第15回 舞柏ケアプラザまつり

🕒5月26日(日)10時～14時30分
📄当日直接
※公共交通機関をご利用ください。

南戸塚 地域ケアプラザ

☎️865-5960 📠860-0554

▶よろず出張相談会

総合相談、介護保険申請、権利擁護、健康づくり、介護予防、子育て支援、障害者支援など
🕒毎月第3金曜14時～16時
📍交流広場とつか(戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階)
📄当日直接

下倉田 地域ケアプラザ

☎️866-2020 📠860-0200

▶ハートぽっぽ

地域の親子交流を目的とした出入り自由なサロン
🕒毎月第2水曜 9時30分～11時30分
🏠0歳～未就学児の親子 📄当日直接

名瀬 地域ケアプラザ

☎️815-2011 📠815-2014

▶NEW「子育てリフレッシュヨガ」

パパの参加も大歓迎!
🕒6月8日(土)(原則毎月第2土曜)
①親のみ参加のヨガ:10時～11時
②親子一緒にのヨガ(📎なし):11時30分～12時30分
🏠①子育て中の人:先着10人 ②0～4歳未満の未就園児の親子:先着10組
💰親1人につき300円 📎タオル、飲み物、動きやすい服装
📄5月13日から、電話か来館で受付

深谷俣野 地域ケアプラザ

☎️851-0121 📠851-0122

▶ふかやまたのカフェ

コーヒーを飲みながら、ゆっくりしませんか
🕒5月20日(月)・22日(水)、6月2日(日)12時～14時 ¥100円

とつかっこすくすく広場



★地域子育て支援拠点「とつとの芽」から

0歳～未就学のお子さんとその家族、もうすぐお母さんやお父さんになる人(プレママ・プレパパ)、子育てを応援したい人向けの無料の施設です。

📍川上町91-1 モレラ東戸塚3階(東戸塚駅西口徒歩1分) ☎️820-2885 📠825-6885

●子育てで困った時は「横浜子育てパートナー」にご相談ください

まずは電話で予約!
☎️719-2001
(横浜子育てパートナー専用回線)

引っ越してきたけど、どんな子育て支援があるかわからない

これから子どもが生まれるけど、生まれてからのことが心配

自分のことや家族のことも相談したいけど誰に相談すればいいの?

気軽に相談してくださいね

📍区役所こども家庭支援担当(☎️866-8470 📠866-8473)

★市立保育園から

0歳～未就学のお子さんを対象にした、いろいろな子育て支援を行っています。

📎ランチ交流も! 📎遊びに来てね

詳しくはホームページをご覧ください。



★歯と口の健康週間行事

「わくわく・ハハ歯・ランド」

先着100人にはお土産付き(子どものみ)

お話・歯みがきレッスン(子ども向け)、歯科相談(大人・子ども)、唾液テスト(むし歯菌の検査、歯周病チェック)、血管年齢測定など

🕒6月6日(木)13時30分～15時30分
(受付:13時20分～14時30分) ※13時50分まで「高齢者よい歯のコンクール」表彰式があります
📍区役所5階 健康診査室 ほか
📎歯ブラシ、タオル、洗濯ばさみ(歯みがきレッスンで使用) 📄当日直接
📍区役所健康づくり係(☎️866-8426～7 📠865-3963)



★プレママ・子どもの健診・相談... ※開催日または申込日:5月11日～6月10日

📍区役所5階

妊産婦健康相談 **要予約** 妊娠、出産、産後の健康相談

🕒5月13日、6月10日(月)13時30分～15時30分

🏠妊娠中から産後の人 📎母子健康手帳

📄☎️電話で区役所こども家庭支援担当へ(☎️866-8470 📠866-8473)

乳幼児健康診査 詳細は対象となる人へお送りする個別通知をご覧ください

4か月児	5月14日・28日	火曜午前
1歳6か月児	5月23日・30日	木曜午後
3歳児	5月17日・24日、6月7日	金曜午後

📍区役所こども家庭支援担当(☎️866-8466 📠866-8473)

乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談 **要予約**

🕒5月28日、6月11日(火)13時30分～14時45分

🏠0歳～未就学児、妊娠中か産後1年未満の人:先着25人(妊産婦は5人まで)

📎母子健康手帳、コップ、歯ブラシ

📄☎️前日までに、電話で区役所こども家庭支援担当へ

(☎️866-8466 📠866-8473)

📄☎️5月13日から、電話かファクスで区役所健康づくり係へ(☎️866-8426～7 📠865-3963)

離乳食教室 **要予約** 離乳食(2回食)に関する講話、実演、試食

🕒6月19日(水)13時30分～15時

🏠区内在住の7～8か月児と保護者:先着36組

📎だっこひも、離乳食用スプーン、スタイ

はじめての歯ぴか教室 **要予約** はじめての歯みがきと離乳食のお話、親子体操(①のみ)、歯みがきレッスン

🕒①6月21日(金)、②7月2日(火)10時～11時45分 ※②のみ 📍川上保育園

🏠区内在住の4～6か月児と保護者:先着25組

📎母子健康手帳、あれば子ども用の歯ブラシ(いつも使用しているもの)

乳幼児食生活相談 **要予約** 0歳～就学前のお子さんの食生活などの個別相談

🕒6月5日・19日(水)9時～11時 🏠区内在住の0歳～未就学児の保護者

📎母子健康手帳

健診・相談のお知らせ

※開催日または申込日:5月11日～6月10日
※来庁はなるべく公共交通機関をご利用ください。

個別健康相談 **要予約**

🏠市内在住

📍区役所5階 健康相談室

📄☎️電話か直接、区役所健康づくり係へ(☎️866-8426～7 📠865-3963)

※電話申込みができない人は、ファクス可(📌**注意事項**と相談内容を記入)

●**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

🕒5月17日(金)午前、5月21日(火)午後、5月31日(金)午前、6月4日(火)午後

戸塚区役所 〒244-0003 戸塚町16-17

☎️866-8484 📠862-3054 🏠[戸塚区役所](#)で検索

編集・発行 区役所広報相談係(☎️866-8321)

人口 279,696人(男136,786人 女142,910人)

世帯数 118,659世帯 (2019年4月1日現在)

戸塚区ツイッター

[戸塚区ツイッター](#)で検索



戸塚区役所の公式アカウントです。2次元コードからもアクセスできます。

戸塚区犯罪・防犯情報メール

[戸塚区 防犯メール](#)で検索



登録すると、戸塚区役所から、犯罪や防犯情報のほか、緊急時に災害情報が届きます。

エフエム戸塚

「とつか区役所通信」、

「戸塚区役所インフォメーション」などを

83.7MHz

で放送中!

読み終わったらリサイクル

