

ここから
戸塚区版
5~12
ページです



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか



!! 台風が近づいているけれど… 準備していますか?

～最新情報に基づいて適切な避難行動を～

7月になると増え始める台風の発生件数。
いざという時に備えて、日頃から情報収集の方法を確認しておきましょう。
今年から防災情報を5段階の警戒レベルでお知らせすることになりました。
警戒レベルに合わせて避難行動を取りましょう。

警戒レベル	とるべき行動
警戒レベル5	災害発生!! 命を守るための行動を!
警戒レベル4	災害が発生する可能性が非常に高い状況 全員速やかに避難!
警戒レベル3	避難時に時間のかかる高齢者などは避難 その他の人も避難準備
警戒レベル2	避難方法の確認
警戒レベル1	最新の情報に注意



～命を守るために～
平成30年7月に起きた豪雨災害の際、倉敷市真備町では、避難指示(緊急)が発令されたとき、実際に避難行動をとった人は5割を超える一方で、避難せずに自宅などに留まった人が約4割でした。その後、氾濫が発生し51人の尊い命が失われる結果となりました。「自分だけは大丈夫」という意識を改め、テレビ・ラジオのニュースや行政の情報に従い、災害が発生する前に避難してください。

警戒レベル4! 避難勧告・避難指示(緊急)が発令!

対象区域の人は速やかに避難!!
※対象区域はその都度お知らせします

- 決められている避難場所への避難をしてください。
- ※夜間など屋外へ出ることがかえって危険な場合は建物内の安全な場所(崖が近くにある場合は斜面の反対側の2階の部屋などに、川が近くにある場合は建物の2階以上の部屋などに)へ移動する

小石がパラパラ落下
近くに崖などがある場合は気を付けましょう!
斜面に湧き水が発生
斜面に割れ目が発生
崖崩れの
前触れは…

警戒レベル3! 高齢者などは速やかに避難!

「避難準備・高齢者等避難開始」が発令!

- 対象区域の高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など避難に時間がかかる人はすぐ避難!
- 通常の避難ができる人は気象情報に注意し、家族との連絡や非常用持出し袋の確認をしてください!

普段から備えておこう

非常用持出し袋を準備しよう

- 懐中電灯
- ラジオ
- 医薬品
- 衣類
- 飲料水
- 食料(乾パン・缶詰など)
- 貴重品

避難方法の確認をしよう

- 「土砂災害ハザードマップ」「浸水ハザードマップ」などで、危険な場所や避難所(小中学校など)の場所を確認。

区役所9階91番窓口で配布
またはホームページからダウンロード
HP 横浜市土砂災害ハザードマップ で 検索

情報収集の方法を確認しよう

- テレビやラジオで最新情報を!

避難の対象区域もこちらで確認!

- 横浜市防災情報Eメール(要事前登録)
entry-yokohama@bousai-mail.jp
- Yahoo!防災速報
http://emg.yahoo.co.jp
- 横浜市ホームページ

HP 防災情報 横浜市 で 検索

問 区役所庶務係 (☎ 866-8307 fax 881-0241)

おいレーヘルシーウナシー 16

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「横浜市の公式キッチン」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

梅のさっぱり冷やし汁 ●1人分エネルギー:305kcal ●塩分:1.4g


梅に含まれる酸っぱい成分(クエン酸)は唾液の分泌を促し、食欲を増進させます。また、この酸っぱさが胃や腸の働きを活発にし、消化吸収の効果を高めてくれます。健康によい梅ですが、梅干は塩分が多く含まれるため取り過ぎには注意が必要です。ほどよい酸味でご飯がすすむ暑い夏にぴったりの1品をご紹介します。

▶材料(2人分)

- ごはん…300g
- きゅうり…1/4本
- 大葉…2枚
- ツナ水煮缶…大さじ4
- 梅干し…2個
- みそ…大さじ1強
- すりおろし生姜…小さじ1
- 水…120cc
- 氷…適量

つくり方

- ①梅干しは種を取り除いておく。
- ②きゅうりは輪切り、大葉は千切りにしておく。
- ③ご飯、氷以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④③に氷を加え、ご飯の上にかける。



「ラジオ体操でもっと元気に」

ラジオ体操は自宅で気軽に続けることができ、一つ一つの動作に目的と狙いがあります。正しく理解し、自分自身の体力に合わせて無理せず継続的に行い、健康な毎を送りましょう！

介護予防・地域包括ケアシステム推進講演会に参加しませんか？

テレビでおなじみ、体操講師による講演会です。ラジオ体操の実技もあります。

先着200人無料

岡本 美佳 氏
講師プロフィール
NHK テレビ・ラジオ体操指導者(～現在)。全国各地のイベント・講習会で活躍中。

●週2回以上、1回30分以上、1年以上運動していることを運動習慣と言います。
●運動習慣を持つことは、寝たきりや死亡を減少させる効果があることがわかっています。(厚生労働省ホームページより)

ガチでうまい横浜の商店街ハンバーグNo.1決定戦

ガチハンバーグ!! エントリーNo.20

「煮込みハンバーグ」

tom tam 茶房 戸塚町8 ラピス2 地下1階 ☎862-3858
営業時間:9時～21時 休業日:なし

新鮮な玉ねぎを使ってふんわり食感に仕上がっています。特にソース作りにはこだわりがあり、山形の有機無農薬ワインを使ったソースが決め手になっています。

珍しいまん丸のハンバーグはコロコロと転がしてまんべんなく煮込むので、しっかりと味がしみついて他では味わえないお味になっています。地球にやさしく、身体にやさしく、人にやさしくをモットーに作っています。

【主催】一般社団法人横浜市商店街連合会 ☎6月1日(土)～7月31日(水)
●エントリーブック:各エントリー店舗、区役所9階95番窓口ほかで配布(なくなり次第終了)
●本紙16ページもご覧ください。☎区役所地域活動係 ☎866-8411 ☎864-1933

上矢部小学校に、ラグビー元日本代表 今泉 清選手がやってきました!!

ラグビーワールドカップ2019™に向けて子どもたちのラグビーへの関心を高め、機運を盛り上げるため、ラグビー元日本代表選手の今泉 清選手が5月15日(水)に上矢部小学校を訪問しました。

前半は、体育館で「負けない心、自信の作り方～夢の力!プラス思考が力を引き出す～」をテーマに、成功イメージを持ち続けるポジティブな思考の大切さについて、小学4年生以上に講演しました。自身の経験を紹介したうえで、講演の締めとして、夢を言葉にしてチャレンジし続けてほしいとメッセージを送りました。

後半は、6年生とグラウンドに出てラグビーの実技指導が行われました。多くの児童が初めて触るラグビーボールに戸惑いながらも、今泉選手にパスやトライの仕方を教わりながら、元気いっぱいグラウンドを駆け回り、ラグビーに親しみました。

☎区役所広報相談係 ☎866-8321 ☎862-3054 小学校訪問事業について:市民局ラグビーワールドカップ2019推進課 ☎671-4578 ☎664-1588

「とつかり柳」募集

あなたの「とつかり」への思いを 川柳にしてください

江戸からの 桜の名所 柏尾川
いまむかし アクセス良好 東海道
ウナシーが だんだん好きに なってきた

【応募方法】9月10日までに、郵送、ファクス、Eメール(川柳、ペンネームと☎区別、区分(一般、中学生、小学生以下)を記入 ※1人3作品まで、自作で未発表のもの)で区役所総務課「とつかり柳」担当へ(〒244-0003 戸塚町16-17 ☎866-8308 ☎881-0241 ☎to-senryu@city.yokohama.jp)

◆優秀賞(5人)
図書カード3,000円分と80周年記念グッズ

◆佳作(25人)
80周年記念グッズ
※発表は「戸塚ふれあい区民まつり」で(11月3日開催予定)
※プレゼントは11月以降発送

【応募先】区役所9階95番窓口 ☎866-8411 ☎864-1933

神奈川からの お知らせ

土砂災害「特別」警戒区域指定のための現地調査(基礎調査)を進めています。敷地内に立ち入る場合は、調査員が趣旨を説明します。調査員は身分証明書を携帯し、腕章を着用しています。2020年1月以降に基礎調査結果の公表をホームページなどでお知らせします。☎神奈川県横浜川崎治水事務所急傾斜地第二課(西区岡野2-12-20 ☎411-2522 ☎411-2602)

とつかりのお知らせ

80周年記念イベント

●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 ☎要項とある場合は、行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、☎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

催し

●第69回 区民広間コンサート
区内で活動している「安藤 朋子、大井 郷善、ヴァイオリン&ピアノデュオ」(クラシック)と4M5(ジャズ・ポップス)の発表を行います。
☎7月13日(土)12時～13時
☎区役所4階さくらプラザリハーサル室
☎80人
☎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)
※区民広間コンサートは毎月第3土曜日に区民広間で開催していますが、今月は第2土曜、さくらプラザリハーサル室で開催します。

募集

●第10回 とつかりお結び広場 出展者募集!
市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動をしている団体や個人が活動を紹介し、交流・連携するイベントです。
☎8月21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 ☎☎7月16日から、電話、ファクス、Eメール(☎要項)を記入)が直接区役所資源化推進担当へ(☎866-8411 ☎864-1933 ☎to-shigen@city.yokohama.jp)
●とつかりハートプラン補助金(追加募集)～とつかりハートプラン応援事業～
【対象事業】とつかりハートプランの推進を目的とし、その普及啓発に協力する事業
☎7月31日までに、事前相談(7月19日まで)のうえ、申請書類一式を直接区役所事業企画担当(6階61番窓口)へ。補助金交付には、条件や制限があるため、詳細は応募要項をご覧ください。
☎☎866-8424 ☎865-3963

とつかりお結び広場

【出展方法】①活動パネルや活動作品展示 ②活動体験 ③パフォーマンスによる活動紹介
☎12月1日(日)10時～16時(先行展示はさくらプラザギャラリーで11月27日(水)～12月1日(日))
☎区役所3階区民広間・多目的スペース、さくらプラザギャラリー、戸塚駅西口駅前デッキ
☎8月10日までに、申込用紙(とつかり区民活動センター、区役所3階情報コーナーで配布)かつかり区民活動センターのホームページからダウンロード)に記入のうえ、ファクス、Eメールが直接とつかり区民活動センターへ(☎825-6774 ☎tohimukyoku@totsuka-kumin-center.jp)
※出展者は10月5日(土)か10月8日(火)13時30分～16時(☎区役所8階大会議室)の説明会に参加必須。
☎とつかり区民活動センター(☎825-6773 ☎825-6774)
区役所地域活動係(☎866-8416 ☎864-1933)
●第43回 戸塚ふれあい区民まつり ステージ出展者&団体・企業PRコーナー 出展者募集
☎11月3日(祝・日)9時30分～15時(荒天中止) ☎東戸塚小学校及び日立製作所
☎①ステージ(音楽演奏、舞踊、ダンス、大道芸など):区内在住、在勤、在学か区内で活動している団体(書類選考、出演時間は主催者が決定)

とつかりお結び広場

●同時募集!!当日の運営スタッフを募集します。
☎小学4年生～高校3年生
☎タイトルに「UNITYイベント制作チーム」申し込みと記載し、Eメール(☎要項)、年齢(学年)を記入)で「ユニティ夢づくりの会」へ(☎unistarsinc@gmail.com)
※事前打合せに参加必須。(☎7月28日(日)10時30分～12時)
☎ユニティ夢づくりの会 前澤へ(☎392-5120)
●80周年記念プロジェクト
Myお箸をつくってみよう
箸の長さや箸作り、箸材を切り、紙やすりで磨き、バーニングペンで絵や名前を入れます。
☎年中～小学生の親子(小学3年生以下は要保護者同伴) ☎1,000円(材料費)
☎詳細は各会場へ(☎は本紙10～12ページ参照) 【主催】みんなのお箸プロジェクト

とつかりお結び広場

●80周年記念プロジェクト
夏休み企画
「子ども江戸とつかり発見隊!」～キッズ向けとつかり歴史講座～
旧東海道とつかり宿の史跡ウォーキングと江戸の体験(①旅支度 ②浮世絵摺り ③浮世絵遊び ④宿場マップ作りから2つを選択)を通じ、楽しみながら「とつかりの歴史」を学びます。
☎8月3日(土)10時～12時(雨天室内)
☎交流広場とつかり
☎小学4年生～中学生:抽選20人(落選者のみ、7月28日までに連絡)
☎7月26日までに、ファクスかはがき、Eメール(代表者の☎要項、参加者全員の氏名、江戸の体験①～④のうち2つ選択)で交流広場とつかりへ(〒244-0003 戸塚町4018-1 ☎865-4626 ☎tana@qb3.so-net.ne.jp)
☎戸塚見聞楽会(☎080-5545-4163 9時～17時 ☎totsuka15michi22@gmail.com)

とつかりお結び広場

●80周年記念プロジェクト
夏休み企画
「子ども江戸とつかり発見隊!」～キッズ向けとつかり歴史講座～
旧東海道とつかり宿の史跡ウォーキングと江戸の体験(①旅支度 ②浮世絵摺り ③浮世絵遊び ④宿場マップ作りから2つを選択)を通じ、楽しみながら「とつかりの歴史」を学びます。
☎8月3日(土)10時～12時(雨天室内)
☎交流広場とつかり
☎小学4年生～中学生:抽選20人(落選者のみ、7月28日までに連絡)
☎7月26日までに、ファクスかはがき、Eメール(代表者の☎要項、参加者全員の氏名、江戸の体験①～④のうち2つ選択)で交流広場とつかりへ(〒244-0003 戸塚町4018-1 ☎865-4626 ☎tana@qb3.so-net.ne.jp)
☎戸塚見聞楽会(☎080-5545-4163 9時～17時 ☎totsuka15michi22@gmail.com)

とつかりお結び広場

●80周年記念プロジェクト
夏休み企画
「子ども江戸とつかり発見隊!」～キッズ向けとつかり歴史講座～
旧東海道とつかり宿の史跡ウォーキングと江戸の体験(①旅支度 ②浮世絵摺り ③浮世絵遊び ④宿場マップ作りから2つを選択)を通じ、楽しみながら「とつかりの歴史」を学びます。
☎8月3日(土)10時～12時(雨天室内)
☎交流広場とつかり
☎小学4年生～中学生:抽選20人(落選者のみ、7月28日までに連絡)
☎7月26日までに、ファクスかはがき、Eメール(代表者の☎要項、参加者全員の氏名、江戸の体験①～④のうち2つ選択)で交流広場とつかりへ(〒244-0003 戸塚町4018-1 ☎865-4626 ☎tana@qb3.so-net.ne.jp)
☎戸塚見聞楽会(☎080-5545-4163 9時～17時 ☎totsuka15michi22@gmail.com)

福祉・保健

●令和元年度 児童扶養手当現況届のお知らせ
ひとり親家庭で児童扶養手当受給中の人は、現況届が必要となります。
☎8月1日(木)～9月2日(月)8時45分～17時(12時～13時は除く)
※土曜開庁日は受付をいたしません。
☎区役所2階8番窓口 ☎子ども家庭支援担当(☎866-8466 ☎866-8473)
必要書類などについては、7月末に通知を別途送付いたします。郵送での現況届が可能な場合もあります。詳細は通知でご確認ください。※前年所得が未申告の場合は現況届の受付ができません。必ず事前に平成30年分の税申告を行ってください。
●人材育成講座「介護予防ボランティア養成講座」ハマトレ、はまちゃん体操を学び、地域で活躍するボランティアを養成します。
☎8月22日、9月5日・19日・26日、10月24日・31日(木)全6回、いずれも9時45分～11時45分(受付9時30分)
☎区役所8階会議室A・B
☎区内で長く地域でボランティアとして活躍していきたい人:40人程度(応募者多数の場合は、戸塚区の養成講座を初めて受講する人、なるべく全日程参加できる人を優先)
☎☎7月11日から、電話かファクス(☎要項)、年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ(☎866-8439 ☎881-1755)
●新任・就労予定ケアマネジャー向け研修「ケアマネジャーの仕事を学ぶ」
☎8月2日(金)10時～12時
☎区役所8階大会議室A・B
☎区内での活動が1年程度か、これから区内で活動しようと考えている有資格者
☎7月20日までにファクス(☎要項)、あれば事業所名を記入)で原宿地域ケアプラザ地域包括支援センター 坂巻へ(☎854-2299)
☎区役所高齢者支援担当(☎866-8453 ☎881-1755)
●児童精神科医によるお話し
思春期のこころからについて【講師】医療法人社団 希志会 発達心療クリニック 杉村 共英氏
☎7月30日(火)10時～12時
☎子ども家庭支援センターくらき地域交流室(上倉田1563-1)
※公共交通機関をご利用ください
☎先着50人
☎☎7月11日～25日までに、電話、ファクスで子ども家庭支援センターくらきへ(☎390-0086 ☎383-9881)

とつかりお結び広場

●80周年記念プロジェクト
夏休み企画
「子ども江戸とつかり発見隊!」～キッズ向けとつかり歴史講座～
旧東海道とつかり宿の史跡ウォーキングと江戸の体験(①旅支度 ②浮世絵摺り ③浮世絵遊び ④宿場マップ作りから2つを選択)を通じ、楽しみながら「とつかりの歴史」を学びます。
☎8月3日(土)10時～12時(雨天室内)
☎交流広場とつかり
☎小学4年生～中学生:抽選20人(落選者のみ、7月28日までに連絡)
☎7月26日までに、ファクスかはがき、Eメール(代表者の☎要項、参加者全員の氏名、江戸の体験①～④のうち2つ選択)で交流広場とつかりへ(〒244-0003 戸塚町4018-1 ☎865-4626 ☎tana@qb3.so-net.ne.jp)
☎戸塚見聞楽会(☎080-5545-4163 9時～17時 ☎totsuka15michi22@gmail.com)

参議院選挙のお知らせ

●当日投票時間 ●投票日は「投票のご案内」でご確認ください

「投票のご案内」を世帯ごとに、一つの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付がスムーズになります。

●戸塚区役所 3階区民広間(戸塚町16-17)
【アクセス】戸塚駅西口(JR・市営地下鉄)徒歩2分
【投票時間】8時30分～20時 ※駐車場:減免あり(60分)

●西武東戸塚店 7階フードコート奥 連絡通路(品濃町537-1)
【アクセス】東戸塚駅東口(JR)徒歩5分
【投票時間】10時～20時 ※駐車場:減免なし

☎戸塚区選挙管理委員会 ☎866-8315 ☎881-0241
※詳細は、横浜市選挙管理委員会ホームページでもご覧いただけます。 ☎選挙 横浜市で 検索

特集

とつかはしご酒ライブ2019

夏休み おでかけ特集!



※本紙1,2ページもご覧ください

今年で4回目の開催となる「とつかはしご酒ライブ」。戸塚駅周辺の飲食店内でさまざまなジャンルのミュージシャンがライブを開催! はしご酒チケットを手にあちこち巡って楽しもう!

8月7日(水)・8日(木) 17時~21時

店舗内ライブ: 戸塚駅周辺飲食店38店舗
ストリートライブ: 戸塚駅西口ペDESTリアンデッキほか(雨天中止)
【出演】約60組
当日直接 ¥ ストリートライブ観覧は無料
とつかストリートライブ運営委員会事務局
(区役所地域活動係 ☎866-8416 ☎864-1933 ✉to-street@city.yokohama.jp)

とつかはしご酒ライブと一緒に盛り上げてくれるボランティアの人を募集中!!

「音楽を聴きながらお酒も楽しめる最高のイベントでした」
「アーティストの方が一生懸命歌っている姿を見て、応援したくなりました」
「普段は入りづらいと感じていたお店も、気軽に入れました。これから、常連になりそうです」

昨年参加してみて...

「音楽を聴きながらお酒も楽しめる最高のイベントでした」
「アーティストの方が一生懸命歌っている姿を見て、応援したくなりました」
「普段は入りづらいと感じていたお店も、気軽に入れました。これから、常連になりそうです」

はしご酒ライブの楽しみ方

- チケットを購入(3枚綴り)**
前売券2,200円、当日券2,500円
チケット販売: 各店舗、さくらプラザ 戸塚駅前特設ブース(当日券のみ)
※チケットは友達とシェアしてもOK
※参加店舗情報はチラシかホームページをご覧ください。
- メニューや出演アーティストを事前にチェック**
※メニュー及び出演アーティスト情報は、パンフレットかホームページをご覧ください。
- お店でチケット1枚につき、フード1品・ドリンク1杯(ソフトドリンク含む)が提供されます**
食事を楽しみながら、店内で行われるライブをお楽しみください!

毎年大好評の商店街+音楽イベント「とつかはしご酒ライブ」。戸塚の魅力をお店でお得なメニューと音楽をご用意し、皆様のお越しをお待ちしております。今年もぜひお楽しみください。

石井運営委員長

親子で体験! ワクワクけんこうフェスタ

8月18日(日) 10時~15時 ※14時受付終了

区役所3階区民広間・多目的スペース
小学生~中学生の親子 ☑当日直接
※参加者多数の場合、お待ちいただくことがあります。
区役所健康づくり係 ☎866-8426~7 ☎865-3963

スタンプラリーに参加して参加賞をもらおう!!

子どもの時からのよい生活習慣が将来の病気の予防につながります。楽しく測定や体験をして、親子で健康について考えてみませんか? 区内の医療系大学や関係団体と連携して、皆さんの健康を応援します。

☑小・中学生対象 ☑大人対象

1 **簡単! 体力測定**
体力測定・スラックライン体験(戸塚スポーツセンター)

2 **ランチョンマットを作る**
ぬり絵を楽しみながら食事のバランスを考えよう(栄養士)

3 **食育ゲームにチャレンジ**
カードを使って理想のお弁当を作成しよう(ヘルスマイト)

4 **お口の能力測定**
パタカ(発音)測定
噛む力チェック(歯科衛生士)

5 **血管年齢測定**
(保健活動推進員)

6 **骨密度測定**

7 **オリジナル七味唐辛子を作る!**
夏場のからだは冷えている!? 体の中から温めよう(横浜薬科大学)

8 **やってみよう☆ 手洗いチェック**
(食品衛生係)

9 **親子で聞く** 大学の先生などによるミニ講演会

10 **健康情報コーナー**
熱中症について考えよう(大塚製薬工場)
「乳がんモデル」体験しよう
たばこについて考えよう

11 **看護師・作業療法士の仕事を体験してみよう!**
心臓って? 血管って? 学んでみよう!
聴診器を使ったり、血圧・脈拍を測ってみよう!(湘南医療大学)

12 **がんを探せ!**
胃・腸の中をのぞいてみよう(中外製薬)

スタンプラリー参加賞の交換方法

講演名(講演時間)	講師	開始時間
たばこについて正しく知ろう!(15分)	戸塚区役所福祉保健課健康づくり係 保健師	10時30分 12時30分
子どもロコモと運動~小さい頃に行け! 動け!~(15分)	湘南医療大学 中村 壽志 先生	10時55分 12時55分
子どもが落ち着く食べ物と体操(15分)	横浜薬科大学 塚 静 先生	11時20分 13時20分
リズムジャンプ体験(30分)	戸塚スポーツセンター 指導員	11時45分 13時45分

とつか工場さんぽ 無料

~ものづくりの現場を見に行こう!~

戸塚区には、地域に根ざして市内経済を支える「ものづくり(製造業)」企業が数多くあります。夏休みの思い出に、普段なかなか見ることのできない工場や施設の中をのぞいてみませんか? きっと、新たな戸塚の魅力を再発見できるはず!

8月7日(水) 13時~16時頃

【集合場所】区役所周辺 ※12時30分集合

1 **三宝精機工業株式会社**
(工作機械、ロボットエンジニアリング)

2 **日本自動精機株式会社**
(各種自動包装機械・電池製造設備などの設計・製造・販売)

3 **大成建設株式会社 技術センター**
(建設関連研究施設)

※往復は無料バスで移動、区役所周辺解散(予定) ※区役所駐車場は減免の対象にはなりません ※駐車場(無料)利用は当日申出
☑小学4~6年生と保護者: 先着20組(40人)程度(小学生1人につき、原則保護者1人同伴) ※未就学児同伴不可
☑動きやすい服装(スカート不可)、歩きやすい靴(かかとの高い靴、サンダル不可)、飲み物、帽子(熱中症予防のため)
☑7月18日から、ホームページで申込み
☑区役所地域活動係 ☎866-8413 ☎864-1933

公園情報

金井公園(栄区金井町315-2 ☎851-8333)

◆プレイパークで遊ぼう!
公園が自由なあそび場に。自然に触れ合いながら子どもから大人まで元気に遊ぼう!
☑7月21日(日) 10時~15時
☑当日直接

1 **小雀公園** ☎853-1945
2 **東俣野中央公園** ☎852-5432
3 **金井公園** ☎851-8333

◆昆虫観察会
落とし穴を使って虫を捕まえて観察します。
☑7月29日(月) ☑7月30日(火) ☑7月31日(水)
10時~12時(雨天中止)
☑各公園レストハウス
☑小学生以下: 先着各10人(要保護者同伴)
☑筆記用具、あれば虫眼鏡、虫取り網、虫かご
☑電話か直接来園で受付

俣野別邸庭園 ☎852-8038 ☎852-8048

◆昭和の鉄道おもちゃ展
☑7月27日(土)~8月4日(日)
9時30分~18時
(入館17時30分まで)
☑別邸内(居間)
☑中学生以上400円
65歳以上・団体(10人以上)350円
(別邸入館料)

◆かながわサイエンスサマー(ガイドツアー)
「俣野別邸庭園の昆虫」
☑7月27日(土) 10時~11時
(9時45分 外苑休憩棟前集合)
☑先着20人
☑当日直接

子ども植物園
(南区六ツ川3-122 ☎741-1015 ☎742-7604)
【開園時間】9時~16時30分
☑第3月曜(休日の場合翌日)、年末年始

◆食虫植物展
さまざまな仕組みで虫を捕える食虫植物を展示
☑8月1日(木)~25日(日)

◆夏休み宿題お助け隊 宿題やったるDAY!
「葉脈標本作り」と「アイの生葉のたたき染め」
☑8月10日(土) 10時~15時
(入場は14時30分まで)
☑研修室
☑小学生 ¥100円
☑当日直接

とつか子ども起業塾 無料

~目指せ、未来の経営者!!~

自分たちの会社を立ち上げ、自分たちで考えた商品を販売しよう。市場調査や資金計算、商品企画など、やることは本格的!

1 **洋菓子コース**
「パティスリー リフィユ」
(品瀬町515-1 ニューシティ(東戸塚南の街3-103))

2 **点心コース**
「ぎょうざの横濱黄河」
(舞岡町3656-2)

☑8月8日(木)、☑8月20日(火) ☑8月22日(木)、8月28日(水)、10月6日(日)、11月3日(祝・日)、11月16日(土) (全6回)

☑区役所、協力店舗など ☑区内在住・在学の小学4年生~中学生: 各15人程度(多数時抽選) ☑7月21日までに、区役所ホームページの申込フォームから申込み
※詳細はホームページかチラシ(区役所9階94番窓口、戸塚公会堂、とつか区民活動センター、区内地区センターなどで配布)参照
☑区役所地域活動係 ☎866-8415 ☎864-1933

親子で3R夢クッキング 無料

~冷蔵庫の残り野菜でおいしい夏野菜カレーを作ろう!!~

野菜の洗い方、皮のむき方で生ごみの量がかわります! とってもエコな料理教室です!

☑8月1日(木) 10時~13時

☑戸塚地区センター料理室 ☑区内在住の小学3年生以上の親子: 先着10組 ☑エプロン、三角巾
☑7月11日から、ファクスかEメールで区役所資源力推進担当へ
(☎866-8411 ☎864-1933 ☑to-shigen@city.yokohama.jp)

残さず食べよう!

プールで健康的に!

◆大坂下公園プール
☑7月13日(土)~9月1日(日) (期間中無休)
☑戸塚町2974-1
※バイク・車のご来場はご遠慮ください。(駐車場がありません)
※水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。

営業時間	料金(1時間)	対象
25m プール	9時~18時 (水浴は17時50分まで)	100円 小学2年生以上
子ども用プール	9時~16時 (水浴は15時50分まで)	60円 幼児~小学1年生

☑期間中: 大坂下公園プール(☎881-3870)
期間外: 丸誠・フクシ・エンタープライズグループ(☎664-1102 ☎664-1105)

※小学1年生以下の児童、幼児は原則として利用できません。ただし水着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用ができます。
※オムツが取れない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください。

◆保土ヶ谷プール
☑保土ヶ谷区狩場町238-3 ☎742-2003
(オムツが取れていない幼児は利用不可)
25mプール、児童プール、幼児プール
☑9時~17時(7・8月は無休)
☑高校生以上400円、3歳児~中学生100円

◆港南プール
☑港南区港南台6-22-38 ☎832-0801
(オムツが取れていない幼児は利用不可)
25mプール、子どもプール
☑9時~20時(日曜は18時まで、7・8月は無休)
☑高校生以上400円、3歳児~中学生100円

水泳の日特別イベント

25m、50m記録測定会
好きな種目で記録を測ってみませんか。記録証を発行します。
☑8月14日(水) 9時30分~10時30分
¥1種目200円(1人2種目まで) ☑当日直接

※市立保育園のプール開放は本紙12ページをご覧ください

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
※要申込 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
 🗓第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥ふしぎ発見理科ひろば〜リモコンカー〜
 🗓8月5日(月)13時〜15時
 👤小学生:抽選24人(1・2年生は要保護者同伴) ¥500円
 🗓7月12日14時〜26日までに、来館かホームページで受付

♥とつか科学捜査班〜これで君も名探偵〜
 🗓8月7日(水)10時〜11時45分
 👤小学生:先着15人(1・2年生は要保護者同伴) ¥500円
 🗓7月12日14時から、電話かホームページで受付

♥戸塚おはなし広場
 🗓7月28日(日)13時30分〜14時15分
 👤幼児・小学生と保護者:先着20組
 🗓当日直接

↓🗓7月11日14時から、電話受付(先着)

♥夏休みのたのしみ人形劇
 🗓7月21日(日)11時〜11時45分
 👤幼児・小学生と保護者:20組
 ¥1組400円

♥かかんらんランチ作り&調べ学習の達人になる
 🗓7月25日(木)10時〜15時
 👤小学3〜6年生:16人 ¥500円

大正地区センター
 〒245-0063 原宿3-59-1
 ☎852-4111 ☎852-1541
 🗓第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥たいしょう食堂
 🗓8月10日(土)11時30分
 🗓高校生以上300円
 ※詳細問合せ

♥大正地区センター夏まつり
 🗓8月16日(金)15時30分

♥大人の焼菓子
 🗓8月28日(水)9時30分〜12時30分
 👤先着12人 ¥1,200円
 🗓7月12日13時30分から、電話かホームページで受付

♥競技けん玉教室
 🗓毎月第1火曜 15時30分
 🗓当日直接

↓🗓7月11日13時30分から、電話か📞で受付(先着)

♥ふしぎ発見理科ひろば〜スイッチバックカー〜
 🗓8月1日(木)12時30分〜14時30分
 👤小学生:20人(1・2年生は要保護者同伴) ¥500円

♥DIY子ども工作教室
 🗓8月13日(火)10時〜12時
 👤小学生:20人
 ¥100円

東戸塚地区センター
 〒244-0805 川上町4-4
 ☎825-1161 ☎825-1162
 🗓第2月曜日(祝日の場合翌日)

♥親子で楽しく赤ちゃんピクス
 🗓8月20日、9月17日、10月22日、11月19日(火)①ハイハイ前:9時45分
 ②ハイハイ後:10時45分
 🗓0歳児と保護者:先着各15組
 ¥200円

🗓7月11日14時から、電話か来館で受付
 ♥夏休み親子デイキャンプ〜大池公園でカレー作り&ゲーム〜
 🗓8月3日(土)9時〜15時
 👤先着40人(小学3年生以下は要保護者同伴、未就学の子よだいの参加については要問合せ)

♥競技けん玉教室
 🗓毎月第1火曜 15時30分
 🗓当日直接

↓🗓7月11日14時から、電話か📞で受付(先着)

♥single parent support〜ブレイクタイム〜
 👤毎月第1日曜 11時〜15時

♥遊び場しゃべり場ほっとタイム
 🗓毎週水曜(祝日は除く)10時〜12時
 ♥行政書士による無料相談会
 🗓毎月第3土曜 9時15分〜12時

上矢部地区センター
 〒245-0053 上矢部町2342
 ☎812-9494 ☎812-9199
 🗓第3月曜日(祝日の場合翌日)

♥80周年記念イベント 夏休み上矢部こどもまつり
 ウナシー作り☆マジックショー☆造形☆流しそうめん☆お茶会☆カレー(ほか)80周年記念お菓子プレゼント(先着80個)
 🗓7月28日(日)10時〜14時

↓🗓7月11日から、電話か📞で受付(先着)

♥夏休みの上矢部は子どもの楽しい居場所に!
 ◎カブトムシの育て方
 🗓7月24日(水)13時30分
 👤25人 ¥500円

◎光るひょうたん作り
 🗓7月30日(火)9時30分
 👤親子:10組 ¥500円

◎夏休み☆親子探検隊(アイネット見学)
 🗓8月1日(木)9時 地下鉄戸塚駅集合
 👤親子:10組

◎ショーマー先生のヒップホップダンス
 🗓8月1日・8日・22日(木)16時30分
 👤4歳児〜小学生:20人 ¥各500円

◎子どもアドベンチャー(塗り壁体験)
 🗓8月3日(土)10時
 👤小学生と保護者:20組 ¥500円

◎理科ひろば(風力発電かざぐるま)
 🗓8月10日(土)13時
 👤小学生:25人 ¥700円

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
 🗓7月9日(火)
 ※7月14日(日)・20日(土)は17時閉館

↓🗓さくらプラザホール

♥ピアノグランプリ2019受賞記念演奏会
 【出演】(優秀賞)澤井 夏海、藤田 祥子、大石 真裕・稲島 早織 (審査員特別賞)飯島まゆみ、櫻 京子 ※グランプリ該当者なし
 🗓11月23日(祝・土)14時(13時30分開場)
 【曲目】各受賞曲(ほか)
 【チケット】全席指定:1,000円
 🗓8月20日14時から、電話で受付

♥ピアノグランプリ2020 出場者募集
 30歳以上限定のピアノオーディション。グランプリは賞金40万円と受賞記念リサイタル出演。
 🗓【本選】2020年3月1日(日)10時〜18時
 ※審査は12時30分から。定員100人、無料一般公開あり。当日整理券配布。詳細はお問い合わせください。
 【予選】演奏録音物、書類審査
 🗓9月15日〜11月30日までに、予選応募用紙に記入の上、写真、録音物を添付して、郵送か来館で受付(詳細は応募要項か📞を参照) ¥本選5,000円(予選は無料)
 【本選審査員】加藤 昌則(作曲家・ピアニスト)ほか

↓🗓7月11日から、電話か来館で受付(先着)

♥英語で親子フラダンス
 🗓7月26日、8月2日・9日・16日(金)10時〜11時15分
 👤小学1〜3年生と保護者:15組
 ¥1,200円(全4回分)

♥夏休み走り方教室
 🗓8月19日(月)・21日(水)・22日(木)・24日(土)・25日(日)7時〜8時
 👤小学生:60人 ¥1,500円(全5回分)

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
 🗓月曜日

↓🗓当日直接

♥おやこエコ工作フェスタ2019
 🗓7月28日(日)10時〜16時
 ¥各50〜100円

♥ヤマタイ国のヒミコはどこにいた?
 🗓7月28日(日)10時〜12時
 👤小学4年生以上と保護者:8組

♥支援校高校生企画!えいごであそぼう
 🗓7月28日(日)13時30分〜16時

↓🗓7月11日から、電話か来館で受付(先着)

♥夏休み特別企画 子供防災体験塾
 🗓8月9日(金)9時30分〜12時
 👤小学3年生以上:18人
 ¥500円(プレゼント付)

♥あっ!たつまきができた!
 🗓8月9日(金)13時30分〜15時
 👤小学1年生以上:20人 ¥300円

♥手回しオルゴールの曲作り体験
 🗓8月10日(土)①13時20分〜14時20分
 ②15時〜16時
 👤小学1年生以上:各20人

♥プログラミングで水族館を作ろう!
 🗓8月10日(土)14時〜15時
 👤小学2年生以上:15人 ¥800円

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

老人福祉センター 戸塚柏桜荘
 〒244-0003 戸塚町2304-5
 ☎865-3281 ☎865-3283
 🗓第3日曜日

♥内科医からみたシリーズ「骨のはなし」
 🗓7月25日(木)10時〜12時
 👤40人 📎電話か当日直接

♥あしなが音楽会
 「フォークソングデュオ マリッシュ」
 🗓7月20日(土)14時15分〜15時15分
 👤100人 🗓当日直接

↓🗓市内在住の60歳以上
 🗓7月11日〜23日までに、本人が年齢・住所の確認できるものを受付に持参

♥朗読の集い(全4回)
 🗓7月24日、8月28日、9月25日、10月23日(水)12時50分〜14時20分

♥似顔絵を描いてみよう(全2回)
 🗓8月9日、9月13日(金)14時〜16時
 👤先着10人

♥はじめての手話(初心者限定)
 🗓7月31日(水)10時〜11時30分
 👤先着24人 ¥200円

♥花飾りのバグ(紙バンド教室)(全4回)
 🗓8月5日・19日、9月2日・16日(月)9時30分〜11時30分

🗓抽選12人(申込み時に未使用の62円はがきを持参) ¥1,500円

戸塚スポーツセンター
 〒244-0816 上倉田町477
 ☎862-2181 ☎881-6995

休館のお知らせ
 🗓7月1日(月)〜2020年3月31日(火)
 体育館の天井工事などにより、全館休館します。

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

♥女性としごと応援デスク「キャリア・カウンセリング」
 再就職・転職・今後のライフプランについて女性のコンサルタントが相談をお受けします。

🗓毎月第1・3・5月曜、土曜10時、11時、13時、14時
 👤女性:各1人 📎電話で受付

♥女性のための起業準備相談、女性起業家のためのホームページ・ブログ相談

これから起業する人、すでに起業した人のビジネスの進め方や、開設済みのホームページについて女性のナビゲーターが相談をお受けします。

🗓7月13日(土)・24日(水)・29日(月)ほか(女性起業UPルームホームページ掲載)10時、13時、15時(担当・日程により14時15分、15時30分)

🗓女性:各1人
 ¥起業準備相談1,000円(市外1,500円)、ホームページ・ブログ相談2,000円(市外2,500円) 📎電話かホームページで受付

※すべて📄あり(0歳2か月〜未就学児、予約制、有料、子どもの部屋へはがきを持参) ☎862-4750)

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

♥親子パン教室
 🗓8月25日(日)13時〜16時
 👤小学生以上と保護者:12組24人
 ¥1,500円 🗓7月23日までに、往復はがきかホームページで受付

↓🗓7月13日から、電話で受付

♥夜の森たんけん
 🗓8月3日(土)18時〜20時30分(雨天中止)
 👤先着15人

♥ハープを使って虫除けスプレーを作ろう
 🗓7月28日(日)9時30分〜11時30分
 👤先着20人 ¥700円

♥「夏休み親子工作教室」自然素材を使って万華鏡を作ろう
 🗓8月4日(日)9時30分〜12時
 👤先着15組30人

🗓7月27日(土)18時45分〜20時30分(雨天中止)
 👤先着20人(小学生以下は要保護者同伴) ¥800円
 🗓7月23日9時から、電話か来館で受付

♥夜の里山生きもの探検
 🗓7月27日(土)18時45分〜20時30分(雨天中止)
 👤先着15人(1回の申込につき5人まで、中学生以下は要保護者同伴)
 ¥中学生以上500円、小学生200円
 🗓7月11日9時から、電話か来館で受付

♥「かかしまつり」のかかし募集
 手作りのかかしを公園の田んぼに立ててみませんか?人気投票もあります。
 【作成期間】8月10日(土)〜9月16日(祝・月)
 🗓7月27日〜9月1日までに、電話か来館で受付
 ※詳細はお問い合わせください。



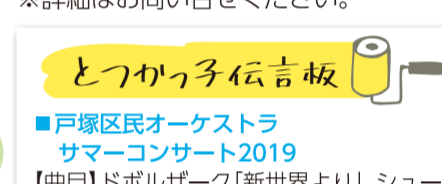
舞岡公園 小谷戸の里
 〒244-0813 舞岡町1764
 ☎824-0107
 🗓第1・3月曜日(祝日の場合翌日)

♥わら細工〜わらぞうり作り〜
 🗓8月18日(日)9時30分〜13時(雨天決行)
 👤先着20人(小学生以下は要保護者同伴) ¥800円

🗓7月23日9時から、電話か来館で受付

♥自然観察会〜盛夏の谷戸〜
 🗓7月28日(日)13時〜15時(雨天中止)
 🗓当日直接、小谷戸の里入口大掲示板前へ

♥「かかしまつり」のかかし募集
 手作りのかかしを公園の田んぼに立ててみませんか?人気投票もあります。
 【作成期間】8月10日(土)〜9月16日(祝・月)
 🗓7月27日〜9月1日までに、電話か来館で受付
 ※詳細はお問い合わせください。



戸塚区民オーケストラ サマーコンサート2019

【書名】ドボルザーク「新世界より」、シューベルト「未完成」ほか
 🗓7月21日(日) (第一部13時開演、第二部16時30分開演)(同じ内容の2回公演)
 📍さくらプラザホール
 👤450人
 ¥当日券1,200円、前売り券1,000円
 📍戸塚区民オーケストラ 村田 (☎864-4169)

■第15回 戸塚フラダンス&ハワイアンチャリティフェスティバル
 プロのバンドとフラダンスの先生、生徒によるフラダンスショー
 🗓8月24日(土)14時30分(14時開場)
 📍戸塚公会堂 大ホール
 👤先着550人 ¥2,000円

🗓7月11日〜8月24日までに、戸塚地区センター2階受付に直接か、電話、ファクスで、戸塚フラダンス&ハワイアンチャリティフェスティバル実行委員会 小尾へ(☎864-8388)

■おひさまクラブII
 幼児と保護者の自然遊び教室
 🗓9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日・30日(水)14時〜16時

📍横浜子ども自然公園青少年野外活動センター
 👤4歳児以上の未就学児と保護者:24組(多数時抽選) ¥1組7,350円(全7回分、追加は中学生以上4,000円、4歳児〜小学生3,000円、3歳児以下300円)

🗓7月22日〜8月5日までに、往復はがき(要申込)、性別・年齢(学年)、Eメールアドレスを記入)かホームページで青少年野外活動センターへ(〒241-0834 旭区大池町65-1 ☎811-8444 ☎812-5778)

🗓📍子ども自然公園青少年野外活動センターで検索

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



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 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。

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

▶**笹沼先生の健康相談**
 7月11日(木)10時~12時
 当日直接 ※日程の変更の可能性あり

東戸塚 地域ケアプラザ
 ☎826-0925 ☎824-8615

▶**介護者のつどい**
 介護者同士の交流・リフレッシュの場
 アロマテラピーを楽しもう
 7月11日(木)10時~12時
 介護をしている人 当日直接

上倉田 地域ケアプラザ
 ☎865-5700 ☎865-5711

▶**フリースペース**
 親子のために部屋を開放しています
 7月15日(祝・月)・23日(火)・29日(月)
 10時~11時45分 当日直接

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、読み聞かせ、ティータイムなど
 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

▶**あったまり場(★)**
 7月19日(金)15時~17時
 (毎月第3金曜)
 当日直接

原宿 地域ケアプラザ
 ☎854-2291 ☎854-2299

▶**傾聴ボランティア養成講座**
 8月21日・28日、9月11日・18日(水)
 13時30分~15時30分
 傾聴ボランティアとして活動した
 い人、関心のある人:20人 ¥1,000円
 (全4回分) ※8月28日の「認知症サ
 ポーター養成講座」のみの参加は無料。
 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

▶**大人の趣味講座~手芸カフェ~**
 お茶を飲みながら手芸を楽しむスペース
 7月24日、8月14日・28日、9月11
 日・25日(水)10時~12時
 ¥100円(保険代含む)
 持作りたい手芸作品の材料、道具
 7月11日から、電話か来館で受付

南戸塚 地域ケアプラザ
 ☎865-5960 ☎860-0554

▶**夏の寺子屋**
 電子オルガン作り
 7月26日(金)10時~12時
 30人程度(多数時抽選) ¥500円
 電話か来館で受付。詳しくは問い
 合わせください。

下倉田 地域ケアプラザ
 ☎866-2020 ☎860-0200

▶**森永乳業「高齢者向け健康栄養教室」**
 ~始めよう陽寿生活!~
 シニア世代のための栄養講座
 8月16日(金)10時~11時10分
 50人程度
 電話か来館で受付

名瀬 地域ケアプラザ
 ☎815-2011 ☎815-2014

▶**リトミック・バンビ**
 親子リトミック
 7月31日、8月21日、9月18日、10月16
 日、11月20日(水)①10時~10時45分
 ②11時~11時40分 ※保育なし
 ①2歳~未就園児 ②0~1歳児:各
 15組 ¥子ども1人につき300円
 タオル、飲み物 ※動きやすい格好で
 電話か来館で受付

深谷俣野 地域ケアプラザ
 ☎851-0121 ☎851-0122

▶**みんなのひろば ぼかぼか(子育て支援)**
 未就園児の遊び場
 ※コーヒーあり(¥50円)
 7月17日(水)10時~11時30分
 (毎月第3水曜)

健診・相談のお知らせ

※開催日または申込日:7月11日~8月10日
 ※来庁はなるべく公共交通機関をご利用ください。

がん検診 要予約 費用が無料になる場合あり(要問合せ) 市内在住

■受診は年度1回 ■医療機関でも受診可
 ●**肺がん(エックス線検査)**
 8月22日(木)午前(後日案内送付) 区役所5階 健康診査室
 2020年4月1日時点で40歳以上:先着50人 ¥680円
 7月22日から、電話で区役所健康づくり係へ
 (☎866-8426~7 ☎865-3963)

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(必要事項 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
 7月19日(金)午前、7月23日(火)午後、8月2日(金)午前、8月6日(火)午後

とつかっこすくすく広場



★地域子育て支援拠点「とつこの芽」から おもちゃ病院のお知らせ

動かない、光らない、部品が折れちゃった…
 こんなおもちゃがお部屋で眠っていませんか?
 おもちゃドクターが目の前で直してくれますよ!
 ぜひおもちゃを持ってきてください。



8月17日(土)①9時30分 ②10時30分
 戸塚区地域子育て支援拠点とつこの芽(川上町91-1 モレラ東戸塚3階)
 7月17日9時30分から、電話で戸塚区地域子育て支援拠点「とつこの芽」へ
 (☎820-2885 ☎825-6885)

※「とつこの芽」:0歳から未就学児と養育者、妊娠中の人、子育てを応援したい人向けの無料の施設です。ひろば、子育て相談、情報、ネットワーク、人材育成、横浜子育てサポートシステム事務局、横浜子育てパートナーの7つの機能を持ち、区と協働で子育て支援を行っています。

★市立保育園から

ほいくえんde水あそび:保育園の園庭で水あそびができます。排泄が自立しているお子さんには、プールの開放もしています。オムツ使用のお子さんは、個別のトライカ、入水しない水あそびとなります。未就学児と保護者 当日直接

施設名	日程	時間
川上保育園 ☎822-5926	7月 17日・22日・24日・29日・31日 8月 5日・7日・26日・28日	11時30分~12時30分
舞岡保育園 ☎822-5855	7月 18日・25日 8月 1日・22日・29日	11時15分~12時
汲沢保育園 ☎861-4188	7月 3日・10日・17日・24日・31日 8月 7日・21日・28日	11時~12時
原宿保育園 ☎852-1141	7月 11日・18日・25日 8月 1日・8日・22日	11時20分~12時
俣野保育園 ☎852-0308	7月 4日・11日・18日・25日 8月 1日・8日・22日・29日	11時30分~12時30分

★プレママ・子どもの健診・相談 ... ※開催日または申込日:7月11日~8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

8月5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	7月23日、8月6日	火曜午前
1歳6か月児	7月11日・18日、8月1日・8日	木曜午後
3歳児	7月19日・26日、8月2日	金曜午後

区役所こども家庭支援担当へ(☎866-8466 ☎866-8473)

乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談 要予約

8月6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)

申 7月11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

8月21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、歯みがきレッスン

8月30日(金)10時~11時45分
 区役所5階 栄養相談室
 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

8月7日・21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

戸塚区役所 〒244-0003 戸塚町16-17
 ☎866-8484 ☎862-3054 HP 戸塚区役所 で 検索
 編集・発行 区役所広報相談係(☎866-8321)
 人口 280,374人(男137,083人 女143,291人)
 世帯数 119,203世帯 (2019年6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
 G30 のその先へ
ヨコハマ3R夢!