

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

とつか



9月

涼しくなったら 戸塚の市民の森を歩いてみよう



「市民の森」に足を踏み入ると、そこは都会の喧騒から離れた別世界。森にはさまざまな生き物が生息しています。区内4か所にある「市民の森」。日の出から日没まで自由に散策できます。自然に触れて季節の移り変わりを体感してみませんか。

環境創造局みどりアップ推進課(☎671-2712 ☎224-6627)

横浜みどりアップ計画

次世代につなぐ森を育むために「横浜みどり税」を一部財源として活用しながら、「緑豊かなまち横浜」を継承していくために進めている「横浜みどりアップ計画」。その中で、土地所有者の皆さんのご協力によって、市が緑地を保全しながら皆さんの憩いの場として開放しているのが「市民の森」です。

まさかりが淵市民の森

隣接する宇田川には「まさかりが淵」と呼ばれている滝があり、きこりと滝の主である姫との民話とともに地域の皆さんに親しまれています。アオゲラやカワセミなどの鳥類やヤマユリなどの植物が観察できます。滝の音を聞きながら森の散策を楽しめます。

アクセス

戸塚バスセンター4番乗り場からバス「中村三叉路」下車徒歩5分



滝と川の音を聞きながら散策



季節によっていろいろな表情を見せてくれる滝



川岸まで降りることができます



森を守る市民の森愛護会

緑の保全と利用する皆さんが安全に散策できるよう、日常の維持管理をしています。



草を刈って園路が暗くならないようにしています。

ホテルのすみかを守るため、専門家のアドバイスを受けながら、水路の草刈りや湧き水をためる工夫をしています。



消防団や地域のこども会など、さまざまな団体がこの森を守るために活動しています。週1回の清掃やパトロールをはじめ、草刈りや間伐も行っています。



横浜らしからぬ雰囲気…

ウイトリッヒの森

故郷の風景に似た森を愛したスイス人のアーノルド・ウイトリッヒさんにちなみ名づけられた森です。コナラなどが生育する明るい雑木林ですが、谷部のスギ林では大型のシダ類が生育し、場所ごとに異なる雰囲気を醸し出しています。



アクセス

戸塚バスセンター2番乗り場からバス「横浜医療センター前」下車徒歩7分



散策しながら花の観察も…

深谷市民の森

コナラやシラカシなど落葉樹と常緑樹のどちらも多く、クワアゲハなどのチョウに出会えることもあります。「まさかりが淵市民の森」に隣接し、「ウイトリッヒの森」へも1.5kmほどの距離なので、ほかの市民の森とあわせて散策を楽しめます。



アクセス

戸塚バスセンター4番乗り場からバス「中村三叉路」下車徒歩10分

美しい農景観と農体験が楽しめる

舞岡ふるさとの森

舞岡川の源流域に広がる、舞岡ふるさと村にある市民の森です。隣接する舞岡公園も含め、昔ながらの谷戸景観が残り、四季折々の里山の風景に触れることができます。



アクセス

市営地下鉄「舞岡駅」から徒歩10分



名瀬町と上矢部町にまたがる「(仮称)名瀬・上矢部市民の森」も整備中です!



「市民の森」のガイドマップ

区役所9階93番窓口で配布。ホームページでもご覧になれます。



HP 横浜市市民の森ガイドマップ で 検索

この「のぼり旗」のことが 知っていますか?

災害時には、混乱を避けるため、診療可能な医療機関は「診療中」ののぼり旗を掲げます。この「のぼり旗」は震災直後に診療可能という目印になっており、けがの緊急度・重症度に応じてのぼり旗の色が異なります。いざという時のためにぜひ知っておきましょう!!!

重症 生命の危険がある・生命の危険が切迫している
中等症 生命の危険はないが入院が必要
軽症 生命の危険がなく、入院を要さない
軽いケガ 家族や隣近所の人たち(自動・共助)による応急処置。

災害拠点病院及び災害時救急病院一覧はこちら▶▶▶
 戸塚区 災害時医療 検索
 区役所運営企画係 (☎866-8418 ☎865-3963)

生活に困っていることはありませんか?

解決に向け、寄り添ってサポートします

なかなか仕事が見つからない
 仕事が続かない
 借入金で生活が苦しい
 収入はあるけれどやりくりできず保険料や税金を滞納している
 家計のやりくりが困っている...

困ったらここに電話!
一人で悩まず、まずはご相談ください ☎ 866-8431

仕事のこと
●就労支援
 区役所内にあるジョブスポット(ハローワーク戸塚の出先機関)などと連携して職業相談・紹介などの求職活動をきめ細かくサポート。
●柔軟な働き方
【就労準備支援事業】
 職場での実習体験などを通して、働く自信や生活習慣を整えられるようサポート。(収入、資産要件あり)
【就労訓練事業】
 軽易な作業などの機会を提供し、一般就労に向けたサポート。
●住居確保給付金
 失業を理由に住居を失う恐れがある人に、求職活動をすることを条件に家賃相当額を支給します。(収入、資産要件あり)

お金のやりくり
【家計改善支援事業】
 収支のバランスを整えたり、滞納しているお金の返済計画などについて一緒に考えます。
【自立相談支援事業】
 お話を伺い、現在の状況を整理します。何から手を付けた方が良いのかなど、優先順位についてアドバイスをします。

課題整理
【自立相談支援事業】
 お話を伺い、現在の状況を整理します。何から手を付けた方が良いのかなど、優先順位についてアドバイスをします。

区役所生活支援課 (6階65番窓口 ☎866-8431 ☎866-2683)

結核

戸塚では毎年40〜50人程度新しく患者登録があります。そのうち約7割が高齢者です。

〜過去の病気ではない!日本の重大な感染症〜
 早期に発見し、薬をきちんと飲んでしっかり治療すれば治る病気です

結核ってどんな病気??
 結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。発病した人の咳とともに飛び散った結核菌を吸い込むことで感染することがあります。

なぜ高齢者に多いの??
 結核は昭和25年ごろまで日本の死因第1位の病気でした。当時発病しなくても、感染(体内で菌が眠っている状態)した人は多く、加齢や病気などからくる免疫の低下に伴い発病することがあるためです。

結核から身を守る三原則!!

その1 **健康管理で結核予防**
 「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」「禁煙」を心がけ、免疫力を高めましょう!

その2 **疑わしければすぐ受診!**
 咳や微熱、身体のだるさが2週間以上続いたら早めに受診しましょう!

その3 **定期健診で早期発見!**
 1年に1回は胸部X線検査を受けましょう!

高齢者結核健診〜結核の早期発見のための健診です〜 **無料!**
 ☎9月26日(木) ※時間は予約時に指定(午前) 区役所5階 健康診査室
 65歳以上・先着20人 年齢の確認できるもの(保険証など)
 ☎9月11日から、電話で区役所健康づくり係へ
 (☎866-8426〜☎865-3963)
 ※肺や心臓の疾患で通院中の人や、1年以内に胸部X線を撮った人は受診できません

食べて感じる戸塚!

80周年記念給食

区内の小学校・特別支援学校で、6月から7月にかけて、戸塚区制80周年記念給食を実施しました。これは区内の栄養教諭・学校栄養職員が区制80周年をきっかけに、戸塚の未来を担う子どもたちに食を通じて地域の良さを知ってほしい、と発案したものです。

戸塚でとれた小松菜をはじめとした地域の野菜などを使うように考えました!

ヘルスマイト
 ごはんがすすむ味だね!!

栄養教諭・学校栄養職員
 柏尾小学校
 小雀小学校

戸塚でとれた野菜がおいしい!

大好評の献立が10月28日(月)の「ハマ弁」に登場します。中学生の皆さんはごうご期待!

区役所広報相談係 (☎866-8321 ☎862-3054)
 ハマ弁について:教育委員会事務局 健康教育課 (☎671-3277 ☎681-1456)

とつかのお知らせ

●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 ☑要領 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用を明記してください。

催し
80周年記念 第71回 区民広間コンサート
 区内で活動しているKanrib-b(アンサンブル)とハマペラーズ(ゴスペル)の発表を行います。
 ☎9月21日(土)12時〜13時
 区役所3階区民広間 ☑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)
消防フェア in 西武東戸塚店
 地震体験など盛り沢山の防災イベントです。横浜市消防音楽隊がオープニングで演奏します。
 ☎10月6日(日)10時30分〜15時
 西武東戸塚店 ☑当日直接
 戸塚消防署 予防係 (☎881-0119)
よこほまウォーキングポイント ご利用感謝キャンペーン!
 野庭団地ショッピングセンターで実施される「商店街プロレス」においてウォーキングポイントブースを出展します。歩数計や歩数計ストラップを紛失・故障した人への販売・再登録、ストラップの販売(いずれも数量限定)、新規申込受付、各種相談など
 ☎9月16日(祝・月)11時〜15時
 野庭団地ショッピングセンター中央広場(地下鉄上永谷駅 徒歩15分) ☑当日直接
 よこほまウォーキングポイント事業(YWP)事務局 (☎0570-080-130.681-4655 ☎0120-580-376(フリーダイヤル) navi-ywp@ml.city.yokohama.jp)

募集
80周年記念 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル2019 第25回ステージ発表
 区内の小・中学生、高校生による音楽イベントです。合唱、吹奏楽、和太鼓など、日ごろの練習の成果を発揮します。元東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団 植木 保彦氏の指導による合同演奏や、フェスティバル愛唱歌「戸塚っ子マーチ」も披露します。
 ☎10月13日(日)午前の部:9時45分(9時30分開場)、午後の部:13時30分(13時15分開場)
 戸塚公会堂 ☑当日直接
 区役所地域活動係 (☎866-8416 ☎864-1933)
80周年記念「第53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に出店しませんか。(昨年の来場者数約34,000人)
 ☎11月3日(祝・日)9時30分〜15時(荒天中止)
 東戸塚小学校中庭
 80区画(3区画まで申込み可、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
 1区画(2m×2m)2,000円
 ☎9月27日までに、往復はがき(要領参照)、区画数・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 ☎864-1933)
 ※荷物運搬者と別に運転専任者を用意ください
【主催】ふれあい青空市実行委員会
80周年記念 3R夢クッキング
 食材を無駄なく使いきり、おいしく食べきって食品ロス・生ごみを削減する。とってまエコな料理教室
【講師】公益財団法人よこほま学校食育財団
 ☎10月17日(木)10時〜13時
 戸塚地区センター料理室
 区内在住、在学、在勤:先着20人
 抽エプロン、三角巾、手ぬぐい
 ☎9月11日から、ファクスかEメール(要領参照)を記入)で区役所資源化推進担当へ(☎866-8411 ☎864-1933)
 to-shigen@city.yokohama.jp
在宅療養普及啓発講演会
「これからの医療と介護のカたち〜みんなで考える戸塚の未来〜」
【講師】医療法人社団悠翔会理事長・診療部長 佐々木 淳氏
 ☎9月28日(土)14時〜16時(13時30分受付)
 戸塚公会堂
 300人
 ☑当日直接
 高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)
エンディングノート書き方講座〜第1回〜
 エンディングノートの書き方について行政書士の先生に学びます。参加者には戸塚区版エンディングノートを配布します。
 ☎9月27日(金)14時〜16時(13時30分受付)
 区役所8階大会議室AB
 100人
 ☑9月12日9時30分から、電話かファクス(要領参照)で高齢者支援担当へ(☎866-8462 ☎881-1755)

80周年記念 戸塚の老舗 vol.5

区内の老舗をご紹介します

中屋菓子舗 創業 嘉永2年(1849年)
 戸塚町6003-2 エトワール・リシェ1階
 明治時代の免許証のの木札は今も大切にしています。戸塚駅再開発の前は踏切のそばにお店があり、一日中踏切の音が聞こえていました。貨物列車が通るたびに家が揺れていたことも思い出します。製菓所で作っている代々伝わる秘伝の餡子は、昔より少し甘さ控えめにしていますが、ご高齢の皆さんに好評です。また、イチゴを使ってアレンジした和菓子は若年層に人気です。これから代々伝わる味を守りながら、次の代の息子とともに、新しい和菓子にチャレンジしていきます。
 7代目 星野 すなおさんのお話 免許証(明治時代)

林屋三枝木商店 創業 明治45年(1912年)
 平戸町327
 「林屋」として明治45年に創業、一時期はコンビニエンスストアを運営するなど、時代に合わせて、業務形態を変えてきました。今は店舗を持たず、飲食店への配達のみを行っています。昔は樽からお酒を量り売りしていました。配達は今のような一升瓶ではなく、「はやしや」の名前が入った白鳥徳利(首の長い大きな徳利)が使われ、リヤカーに積んで届けられていました。樽酒は保存状態によって味も微妙に変わり、時間がたつと樽が酒を吸ってしまいます。水で調整しながら店独自の味をうまく引き出すのが酒屋の腕の見せ所でもありました。
 三枝木 鉄朗さん、三枝木 林治さんのお話 昭和30年(1955年)頃の店舗

80周年記念イベント

戸塚区制80周年記念パネル展

☎10月22日(祝・火)〜27日(日)10時〜16時
 区役所3階区民広間、アートコリドー

80周年を記念して作ったフォトモザイクアートも展示
 戸塚 昔の写真
 戸塚駅周辺や商店街など昔の懐かしい街並みなどをご覧ください。

区役所企画調整係 (☎866-8327 ☎862-3054)

第5回 とつか宿場まつり

〜旧東海道戸塚宿と戸塚のまちの魅力を紹介〜

大人から子どもまで楽しめます

☎10月27日(日)10時〜16時
 区役所3階区民広間、多目的スペース、アートコリドー

「宿場と立場」や「江戸期戸塚宿の文化」をテーマとした講演会、宿場のジオラマ展示のほか、江戸の遊び体験や、ミニライブも。
 区役所企画調整係 (☎080-5545-4163) 区役所企画調整係 (☎866-8327 ☎862-3054)
【主催】とつか宿場まつり実行委員会

◀とつか宿場まつり実行委員会の皆さん

特集

地震だ!すぐに!避難所へ 行けばいいの???

ちょっと待って!

台風など風水害は早めの避難が大事だけど...

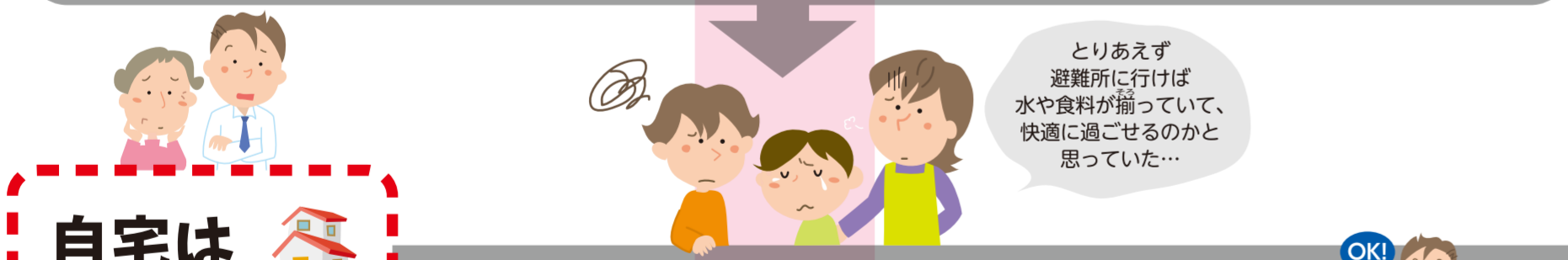
横浜市では震度5強以上の地震が発生すると、開設される避難所(地域防災拠点)。
大地震が起きたらとにかく避難所へ!と考えていませんか?皆さんは避難所がどんな場所かご存じでしょうか?
必ずやってくる大地震に備えて、避難所のことを知っておきましょう。



避難所に行くと どうなるの?

すごい人数...

- 備蓄食料は?
 - 1人 2食分
 - 水は1人あたり700ml
 - 食料はクラッカーが1袋とパン2つ
 - お腹すいたよ~
- トイレは?
 - すごい行列...
 - 仮設トイレは避難所に2~5個設置
 - トイレパック(便座に被せて使う、袋型のトイレ)は1人5個
 - 1日何回トイレに行くかな?自分ならいくつ必要だろう。
- 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)
 - 冷暖房はなし
 - 明かりも一人ひとりの手元を照らせるほどはない
- 車中泊は **×**
 - 車での避難生活、いわゆる車中泊はやめましょう。
 - 車で生活することで、エコノミークラス症候群を発症する危険性があります。



自宅は どうかな?

OK!

- 飛散防止フィルム
- 家具転倒防止器具
- 感震ブレーカー ※市版3ページをご覧ください。

家の中は大丈夫そう!!

万が一自宅が倒壊する場合に備えて、避難生活に必要な最低限のものをリュックに入れて玄関などに置いておき、避難所へ持っていく。



いざという 時のために 日頃から!

いろいろ備蓄をしても、使う前に命を失ってしまっは意味がありません。
自分の命を守るために、「もしも」のとき自分は...?と自分の行動をイメージしてみてください。
また、避難所(地域防災拠点)は自宅が倒壊するなどして住めなくなった人が一時的に生活をする場所です。地域の皆さん(地域防災拠点運営委員)で開設・運営訓練をしているので、ぜひ皆さんも地域防災拠点の訓練に参加してみてください。

危機管理・地域防災担当係長 山田 大祐

ここで確認!チェックリスト

- あなたの避難所は、どこかわかりますか?
避難所へ行くにはどの道を通ればよいでしょうか?避難経路を確認しておきましょう。「防災・区民マップ」や「わいわい防災マップ」を活用ください。
- 発災時の情報収集の方法は、確認できていますか?
ラジオや携帯電話を活用して情報収集をしてください。

戸塚区 ツイッター

エフエム戸塚 83.7MHz

Yahoo! 防災速報

エフエム戸塚 専用アプリ

そういえば 避難所って?

みんなに心配をかけるためにも私たちが無事なことを伝えよう

情報が集まってくる!
ライフラインやボランティア、安否情報などさまざまな情報は避難所に集まります。自分の安否を伝えるとともに、自宅で避難生活をしている人も正しい情報を入手しましょう。

お手伝いも大事!
避難所は地域で運営しています。皆さんも「お客様」ではなく「運営者」です!避難所のお手伝いをお願いします。

何か手伝えることがありますか?

ありがとうございます!

家の食料が少なくなってきたから助かるわ

救援物資をもらうことができます!
自宅で生活していることを伝えておくことで、自宅の物資がなくなった場合は、避難所でもらうことができます。

水は重いからこのバッグを持っていこうかしら...

でも...

ライフラインはいつ復旧するのかな...?

避難所は皆で運営するって聞いたけど...

食べものは3日分しかないよ?

これなら自宅でも過ごせそうね!

自分に必要なものを多めに備蓄しているよ!

レトルトのカレーたくさん買っておいでよかったわ

水・食料は3食・3日分用意しているわよ!

ガスボンベとカセットコンロで温かいものが食べられるね!

おむつ

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
※要領とある場合は、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)

♥戸塚おはなし広場
📅9月28日(土)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

↓📅9月11日14時から、電話受付(先着)

♥肩こり・腰痛ストレッチ
📅10月1日・8日・15日・29日、11月5日(火)15時30分～16時30分
👤15人 料 2,500円(全5回分)

♥元気！リフレッシュ！新舞踊教室
📅9月26日、10月3日・10日・17日・24日(木)13時30分～14時30分
👤10人 料 1,500円(全5回分)
※洋服での参加OK(着物の袖の代わりになる羽織や道行をお持ちください)

↓📅9月12日14時から、電話受付(先着)

♥発達障害またはそうかもしれない人と家族のための支援・相談会
📅10月30日(水)9時30分～13時30分
👤4人(1人1時間) ※自由参加のグループ相談会も同時開催(予約不要)
♥大人のスイーツレシピ～洋梨のシャルロット～
📅10月12日(土)10時～13時
👤15人 料 1,700円
📍工プロン、三角巾、布巾、手拭き

舞岡地区センター

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

♥第22回 舞岡地区センターまつり「舞岡ハロウィーン2019」
今年は消防車がくるよ！コスチュームを着て一緒に写真を撮ろう！
大人気/パザー、バルーンアート、美味しい模擬店各種、似顔絵、ゲームなど、一日中楽しめるイベントがいっぱい。
📅10月27日(日)10時～16時

↓📅9月11日14時から、電話受付(先着)

♥木の実のオータムリース
📅9月30日(月)10時～12時
👤10人 料 2,000円

♥子育てママのための骨盤エクササイズ
📅10月4日(金)10時～11時
👤15人 料 700円 ※子の見守りあり

♥キッズクラブ～かぼちゃ型のランプシェード作り～
📅10月5日(土)10時～11時30分
👤5歳児～小学生:15人 料 350円
♥コグニサイズ～脳いきいき体操～
📅10月22日(祝・火)10時～11時
👤40人 料 300円
♥ストレッチ&ウォーキング
📅10月5日(土)9時～12時
👤20人

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)

↓📅9月11日から、電話か来館で受付(先着)

♥大正地区パドミントン大会 館長杯
📅10月6日(日)9時～17時
👤中学生以上:先着60人
料 1,200円、中学生700円

♥基本に“選ぶ”パドミントン教室(後期)
📅10月28日、12月2日・23日、2020年1月27日、3月2日・23日(月)9時30分～11時45分
👤30人 料 2,500円(全6回分、当日参加1回600円)

♥卓球教室(後期)
📅10月19日、12月21日、2020年1月18日、2月15日、3月21日(土)9時30分～11時45分
👤50人 料 1,800円(全5回分、当日参加1回400円)

↓📅9月12日から、電話か📞で受付(先着)

♥一級造園技能士に学ぶ快適な庭の創造
📅10月11日・18日・25日(金)13時30分～16時
👤15人 料 2,000円(全3回分)
♥男の家庭料理(後期)
📅10～2020年3月 第4日曜 9時30分～12時45分
👤男性:16人 料 8,000円(全6回分)
♥和織じ&2020年スケジュール帳の装丁製本
📅10月19日・26日(土)13時～16時
👤12人 料 2,000円(全2回分)

踊場地区センター

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

♥Myパソコンでキッズプログラミング教室
📅9月28日(土)①小学1～3年生と保護者:10時 ②小学4～6年生と保護者:13時
📍抽選各4組 料 各300円
📅9月20日までに、来館かホームページで受付

♥歌のひろば
📅9月30日(月)10時～11時30分
👤先着60人 料 300円 📍当日直接
♥就園前の親子支援講座 ビヨビヨっこ広場
📅10～12月 第2火曜 10時～11時30分
📍2016年4月2日～2017年4月1日生まれの親子:抽選15組 料 1,200円(全3回分)
📅9月25日までに、来館かホームページで受付
♥キッズクッキングⅡ～かぼちゃのスイーツ～
📅10月19日(土)10時～12時30分
👤小学生:抽選15人 料 700円
📍9月30日までに、来館かホームページで受付

↓📅9月11日14時から、電話受付(先着)

♥お芋いろいろ使い切りレシピ講座
📅10月1日(火)10時～12時30分
👤15人 料 1,000円
♥庭づくり剪定講座Ⅱ期
📅10月23日・30日、11月13日(水)13時30分～17時
👤15人 料 2,000円(全3回分)

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)

♥Okudera Lecture奥寺 康彦 氏講演会
📅10月20日(日)13時～15時

👤200人(小学生以下は要保護者同伴、多数時抽選)
📅9月20日までに、往復はがき(必着願、同伴者氏名(3人まで)で受付

♥ウナシー子育て隊～川上保育園の保育士さんと遊ぼう～
📅10月11日(金)13時30分～14時
👤未就学児と保護者
📍当日直接

↓📅9月27日12時までに、電話か📞で受付(抽選)※双子はご相談ください

♥親子クッキング講座②
📅10～12月 第2日曜 9時30分～12時30分
👤小学生と保護者:9組 料 6,800円(全3回分)
♥ビヨビヨっこ広場(後期)
📅10～2020年1月 第4日曜 10時～11時30分
📍2016年4月2日～2017年4月1日生まれの親子:18組 料 1,500円(全4回分)

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
📅9月10日(火)

♥さくらプラザ春の芸術祭 参加団体募集
さくらプラザで行われているさまざまな活動を紹介し、利用者・アーティスト・区民の文化的交流の場を創出するためのイベントです。
📅2020年2月20日(木)～22日(土)10時～17時(時間は日程、会場により異なる)
📍さくらプラザホール、ギャラリー ほか
料 ホール5,000円、ギャラリー1,500円・2,000円(スペースにより異なる)、マルシェ(販売)1,000円
📍10月15日までに、申込用紙を提出
※応募者多数の場合は書類選考
♥鈴木 理恵子 室内楽シリーズ Vol.11 至高のデュオ プラームス ヴァイオリン・ソナタ全曲集
【曲目】プラームス「ヴァイオリン・ソナタ 第1番～3番」
【出演】鈴木 理恵子(ヴァイオリン)、若林 顕(ピアノ)
📅12月21日(土)14時開演
📍さくらプラザ ホール
【チケット】一般3,000円、ペアチケット5,000円、学生1,500円
📅9月12日14時から、電話で受付

↓📅当日直接

♥昭和と演歌を熱く語ろう
伝説のギター流しが、昭和の演歌を歌う。あの時代のことを話しましょう。
📅9月27日(金)17時～18時
♥うちの茶の間
📅毎週木曜 13時30分～15時30分
♥パソコンワンポイントアドバイス
📅毎週金曜 13時30分～16時
📍パソコン(貸出しあり)

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)

↓📅9月11日から、電話か📞で受付(先着)

♥戸塚スポーツセンターの姿勢測定会
📅10月5日(土)13時
👤15人 料 1,000円
♥戸塚スポーツセンターの出勤教室
📅10月11日～12月13日 第2・4金曜
①膝楽体操:10時 ②姿勢デザイン:11時
👤各15人 料 ①3,300円 ②4,300円(全5回分)
♥スポーツの秋に始めるパドミントン
📅10月1日～12月3日 毎週火曜 13時
👤16人 料 4,500円(全10回分)
👤10～12月 第2・4水曜 16時
👤小中学生:10人 料 1回300円

♥すくすく赤ちゃん体操
📅10月18日、11月15日、12月20日(金)
①ハイハイ前:10時 ②ハイハイ後:11時
👤0歳児と保護者:各15組
♥上矢部せんた君(親子遊び)
📅10～12月 第2・4火曜 10時
👤1歳児と保護者:25組 料 1,800円(全6回分)
♥子連れエアロで☆リフレッシュ
📅10～12月 第2・4火曜 11時
👤12人 料 1,200円(全6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

↓📅9月11日から、電話か来館で受付(先着)

♥ボランティアのいろは&第10回 とつかお結び広場ボランティア募集・事前説明会
12月1日開催の「第10回とつかお結び広場」(戸塚区最大級の地域活動がわかるイベント)のボランティアについて詳しく説明します!
📅10月10日(木)10時～12時30分
👤15人
♥講座・イベントに人が集まる!情報発信のコツ
報道記者からイベント開催日の選び方や効果的な発信方法を学びます!
【講師】共同通信社 篠原 啓一 氏
📅10月20日(日)10時～12時
👤40人

↓📅当日直接

♥昭和と演歌を熱く語ろう
伝説のギター流しが、昭和の演歌を歌う。あの時代のことを話しましょう。
📅9月27日(金)17時～18時
♥うちの茶の間
📅毎週木曜 13時30分～15時30分
♥パソコンワンポイントアドバイス
📅毎週金曜 13時30分～16時
📍パソコン(貸出しあり)

マークの説明
📅日時・期間 📍会場 📍対象・定員 料 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 特別編「特別養護老人ホーム太陽の國 施設見学会」
📅9月26日(木)10時出発、13時帰着(送迎車で移動)
📅9月18日までに、電話か来館で受付
♥慰霊祭・音楽会「特別養護老人ホーム太陽の國」
📅9月28日(土)15時
📍9月25日までに、電話か来館で受付
♥あしなが音楽会「和太鼓」
📅10月5日(土)14時15分～15時15分
👤100人 📍当日直接
♥敬老の日特別音楽会「ギターラス・デ・オロ」
📅9月14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 📅9月11日～25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

♥はじめてのスマートフォン(全4回)
📅9月25日、10月9日・23日、11月13日(水)11時50分～13時50分
📍先着10人 料 400円(テキスト代)
📍スマートフォンがタブレット
♥集まれ!ポッチャ
📅9月24日(火)11時50分～13時50分
📍先着15人 📍動きやすい服装と運動靴

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
📅2020年3月31日(火)まで
体育館の天井工事などにより、全館休館中。

戸塚公会堂

〒244-0003 戸塚町127
戸塚センター3階
☎862-3335 ☎862-9315

♥とつかアカペラコンテスト出場者募集
グループ対抗のアカペラの大会です。1グループ3人以上6人以内で構成し、持ち時間は出入りを含めて5分以内です。審査により8組程度が本選に出場します。出場可否の結果は10月下旬に発表します。
📅【本選】2020年3月8日(日)14時(13時30分開場)
📍区内在住・在学・在勤のアマチュアのみ
📍9月30日までに、ホームページのコンテスト申込フォームから申込み
※詳細はお問い合わせください。

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

♥お父さんと遊ぼうinフォーラムまつり
身体をつかったダイナミックな遊びをしよう!
📅10月20日(日)13時30分～15時
👤2～4歳児と父親:先着12組
料 600円 📍飲み物、タオル
📍9月24日9時から、電話か来館で受付(☎862-4750) ※あり(参加対象外の年齢のきょうだい、予約制、有料)

↓📅9月11日9時から電話か来館または📞で受付(☎862-5050)
※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))

♥しげちゃん一座 絵本トーク&ライブ
ショー～わたしらしく生きる～
女優の室井 滋さん、絵本作家の長谷川 義史さん、ピアノの犬友 聡さんによる生演奏を交えた絵本の朗読、楽しいトーク
📅10月20日(日)13時30分～15時30分
📍先着300人
♥ベビュヨガ&産後のアーユルヴェーダ
赤ちゃんと一緒にできるヨガと、骨盤などのケアのためのアーユルヴェーダ
📅10月1日・8日・15日(火)10時～11時30分
📍産後の女性と0歳児:先着15組
料 3,500円(全3回分)

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
☎862-9411 ☎871-6695
📅9月17日(火)(定例休館日)

♥「カステラ」長崎から横浜へ(戸塚区制80周年記念講座)
戸塚区上矢部町に工場がある文明堂。カステラが横浜に伝わってきた歴史などを語ります。
【講師】(株)文明堂営業部長 生井 俊一 氏
📅10月24日(木)14時～16時
📍戸塚地区センター会議室A
👤16歳以上:先着60人
📍9月26日9時30分から、電話か来館で受付
♥ちっちゃなおはなし会
📅10月4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 📍当日直接

↓📍図書館絵本コーナー
👤4歳児～小学校低学年 📍当日直接

♥土曜ニコニコおはなし会
📅9月14日(土)14時～14時30分
♥定例おはなし会
📅9月18日(水)15時30分～16時

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

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)

♥舞岡ふるさと村さつまいも掘り(団体)
📅9月21日(土)～10月20日(日)
9時30分～11時(期間中の月・火曜休み)(10月14日(祝・月)除く)
料 5株700円(30株以上掘り取る人)
入園料:大人200円、子ども100円
📍9月13日9時から、電話で受付
♥そば打ち教室
📅10月28日(月)14時～17時
👤12人 料 2,000円
📍9月28日までに、往復はがきかホームページで受付
♥ふるさとの森散策会
📅10月12日(土)9時30分～12時(雨天室内)
📍先着20人
📍当日直接



【書名】
深く、深く掘りすすめ!
〈ちきゅう〉
世界にほこる地球深部探査船の秘密
【著者】山本 省三/著 友永 たるノ/絵
【発行年】くもん出版
【発行年】2016年



毎日地球の上に暮らしているわたしたちは、地球の内部について、実はほとんど知りません。まだ誰も見たことがないマントルまで穴を掘るといふ途方もない計画に、日本の探査船(ちきゅう)が挑戦します。船からおろしたパイプで海底を削り、岩盤や地層を掘りぬくのです。マントルにたどり着くには、地上の一万分の圧力と三百度を超える高温の中、一万メートルの穴を掘らなくてはなりません。そんなことが可能なのでしょうか?
カラーのイラストが豊富で、小学校高学年からおすすめです。

📍戸塚図書館 ☎862-9411 ☎871-6695

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)

♥稲刈り体験
📅10月6日(日)13時～15時(小雨決行)
👤200人(多数時抽選、小学生以下は要保護者同伴)
料 中学生以上300円、小学生200円、未就学児無料
📍9月20日までに、はがきで代表者の必着願、参加者全員の氏名、年齢(学年)を記入し「稲刈り体験係」へ(1枚のはがきで5人まで)
♥自然観察会～谷戸を観る～
📅9月22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
♥かかしまつりの人気投票
手作りの案山子や田んぼに並びます。
お気に入り投票しましょう。
📅9月21日(土)～10月20日(日)9時～17時【投票場所】小谷戸の里

区内の公園情報

①小雀公園 ☎853-1945
②東保野中央公園 ☎852-5432
●秋の植物を見つけよう!自然観察会
公園内を散策して、みんなで小さな秋を見つけましょう
📅9月21日(土)(雨天中止)
①10時～12時 ②13時30分～15時30分
📍レストハウス 📍当日直接
保野別邸庭園 ☎852-8038
📍当日直接 ☎852-8048
●秋の寄せ植え教室
📅9月21日(土)11時～12時 📍先着8人
※11時までに休憩棟前集合
●邸園学校
📅10月6日(日)10時～12時 📍先着20人
※開始5分前までに休憩棟前集合

とつかっ子伝言板

■小学生のための身近な自然を学ぼう
自然ふしぎクイズ、里山・竹伐り体験、工作など
📅10月27日(日)10時～15時(小雨決行)
📍名瀬の里山
料 小学生:抽選30人(保護者の同伴可)
料 500円
📍10月16日までに、はがきか、Eメール(必着願)を記入!で名瀬谷戸の会 田中 真次へ(〒244-0001 鳥が丘84-3
☎090-1542-2154
📍haseyatonomakai@gmail.com)
■第26回「きいてみよう日本の音」
琴、三弦、尺八による演奏
📅10月5日(土)13時30分(13時開場)
📍戸塚公会堂(全席自由席) 📍当日直接
📍戸塚区三曲協会 田内 和山へ(☎871-0369)
■鎌倉マンドリンアンサンブル
第34回 定期演奏会
📅9月22日(日)14時～16時(13時30分開場)
📍男女共同参画センター横浜
📍先着380人 📍当日直接 📍鎌倉マンドリンアンサンブル 大江へ(☎0467-32-5722)

マークの説明

🕒日時・期間 📍会場 🏠対象・定員 💰費用 🎒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

▶ **いいじいカフェ**
🕒10月7日(月)10時~12時(毎月第1月曜)
💰100円(コーヒー、お菓子付き)
📄当日直接

東戸塚 地域ケアプラザ
☎️826-0925 📠824-8615

▶ **介護者のつどい**
ピアノ演奏会
🕒9月12日(木)10時~12時
🏠介護をしている人
📄電話か来館で受付

上倉田 地域ケアプラザ
☎️865-5700 📠865-5711

▶ **あったまり場(★)**
🕒9月11日(水)14時30分~16時30分
(原則毎月第2水曜)
📄当日直接

汲沢 地域ケアプラザ
☎️861-1727 📠861-3428

▶ **かいごカフェ~高齢者の食事~**
配食サービスの試食あり
🕒9月13日(金)13時30分
📄当日直接

平戸 地域ケアプラザ
☎️825-3462 📠825-3464

▶ **介護者のつどい**
懇談会・情報交換会など
🕒10月22日(祝・火)13時30分~15時30分
🏠介護者、介護を受けている人、福祉職や関心のある人
📄電話か来館で受付

原宿 地域ケアプラザ
☎️854-2291 📠854-2299

▶ **よこはまシニアボランティアポイント登録研修会**
🕒9月24日(火)13時30分~15時30分
🏠満65歳以上で横浜市介護保険証を保有している人:20人
🎒介護保険証コピー、筆記用具
※詳細問合せ

舞岡柏尾 地域ケアプラザ
☎️827-0371 📠827-0375

▶ **健康づくり まいかし**
みんなでたのしく仲間作り!
運動講師による健康体操
🕒9月27日(金)14時~15時30分
📄当日直接

南戸塚 地域ケアプラザ
☎️865-5960 📠860-0554

▶ **南秋祭**
模擬店、脳年齢・血管年齢測定、近隣小・中学生の活動発表、地域の活動紹介、ミニゲームなど
🕒9月29日(日)12時~15時(11時45分受付) 🎒箸、お皿
📄当日直接 ※駐車場なし

下倉田 地域ケアプラザ
☎️866-2020 📠860-0200

▶ **ハートぽっぽ**
ボランティアによる手遊びや紙芝居など
🕒9月11日(水)9時30分~11時30分(毎月第2水曜)
🏠0歳~未就学児と保護者
📄当日直接

名瀬 地域ケアプラザ
☎️815-2011 📠815-2014

▶ **防犯講話会**
消費者被害にあわないための防犯知識を身につけよう!
🕒10月16日(水)13時30分~15時
🏠先着50人
📄9月11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

▶ **世界のおもちゃであそぼう**
~カプラでかまくらを作ってみませんか~
🕒9月15日(日)10時30分~15時30分
📄当日直接

★**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

とつかっこすくすく広場



子どもが好きな人

子サポで活動してみませんか?

ボランティアに
関心がある人

横浜子育てサポートシステム **子どもを預かる提供会員大募集!**

習い事などの送迎など短時間でもOK

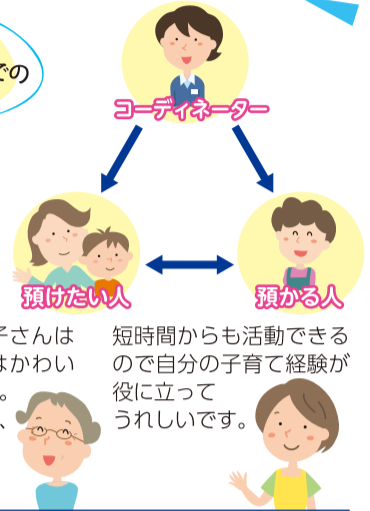
自宅だけでなく、とつこの芽のひろばでの預かりも

横浜子育てサポートシステムは、地域ぐるみで子育ての支援をめざす、会員制の有償支え合い活動です。**子どもを預けたい人(利用会員)**、**子どもを預かる人(提供会員)**、**両方を兼ねる人(両方会員)**がそれぞれ会員登録し、条件の合う近隣の人との出会いをサポートします。

ご自身の空いている時間にできることの希望を伺い、コーディネーターが活動を紹介します。

お預かりするお子さんは我が家にとってはかわいい孫のようなもの。定年退職した夫も、楽しみに待っているんですよ。

短時間から活動できるので自分の子育て経験が役に立ってうれしいです。



会員になるには、まずは入会説明会にご参加ください。【要予約】

- 🕒①10月12日(土) 📍とつこの芽研修室(川上町91-1 モレラ東戸塚3階)
 - 🕒②10月17日(木) 📍フレンズ戸塚(戸塚町167-25)
 - 🕒③10月23日(水) 📍区役所3階多目的スペース中
- いずれも10時30分~11時30分
📄📍横浜子育てサポートシステム戸塚区支部へ(地域子育て支援拠点とつこの芽内 ☎️443-5384)

★**プレママ・子どもの健診・相談**... ※開催日または申込日:9月11日~10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

🕒10月7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	9月24日、10月8日	火曜午前
1歳6か月児	9月19日・26日、10月3日・10日	木曜午後
3歳児	9月20日・27日、10月4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**

🕒9月24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)

📄📍9月11日から、電話かファクス(📌**必要事項**と食生活相談については内容記入)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

🕒10月16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

🕒10月25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

🕒10月2日・16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:9月11日~10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(📌**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
- 🕒9月20日(金)午前、9月24日(火)午後、10月4日(金)午前、10月8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 280,327人(男137,079人 女143,248人)
世帯数 119,259世帯 (2019年8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!