

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



11月

# 自分のまちを守る!

## 戸塚消防団



職業や年齢がさまざまな人たちが、普段は本業の仕事を持ちながら、非常時だけでなく日常も応急手当の普及指導や広報活動など地域に密着し、皆さんの安全・安心を守るために火災の消火や災害時の救助の訓練をしています。

区内には7つの分団があり、現在活躍している760人の団員のうち96人の女性も力を発揮しています。

■ 那須 匠さん (建築業) 消防団員だった父の背中を見て、自分も生まれ育った戸塚の役に立ちたいと思って入団しました。

■ 古内 千春さん (ボディジュエリスト) 3人の子のお母さんです。家族にも支えられて、戸塚の安心安全のために頑張っています。

■ 西山 絵美さん (会社員) 祖父から3代、消防団で活動しています。一緒に活動している皆さんがとても温かく教えてくださいます。

■ 櫻井 慎也さん (会社員)

▲ 戸塚消防署消防団担当 佐々木 希望

消防団は災害発生時に自宅や職場から現場へかけつけ、消火、救助活動を行っています。

技術を磨いて  
まちの安全を守る!

### 横浜市消防操法技術訓練会

全国大会出場のために...  
まずは市大会突破に向けて! 第一分団奮闘中!!

2年に1度開催される火災を想定した消火訓練の大会。火点に向けて放水し、動作の正確性とタイムを競います。

高山さん ~呼吸調和の2番員~ 訓練を通じて 結束も強まりました! ミスの無いように 実施したいと思います。

小島さん[指揮者] ~火点へ走る最速指揮者~ 0.1秒でもタイムを縮めることができるよう、チーム一丸となって 訓練をしています。

青木さん ~電光石火の1番員~ チームを引っ張り、良い結果が残せるよう 全力で頑張っています!

サポートしていただいた皆さんとともに、訓練してきた半年間の成果を出し切ります。

桃原さん ~熟練技術の3番員~

## 消防団の資機材あれこれ

### ● 防火衣

炎や熱から消防団員を守ります。熱に強く、切れたり破れにくい素材でできています。



### ● AED

今や救命の必需品! 電気ショックで心臓の動きを正しく戻して突然死から命を救います。



### ● エンジンカッター

救助活動時の強い味方! コンクリートや鉄パイプを切ることができます。



## 消防団員募集中



地域を知っているあなただからこそできることがあります。その力を戸塚消防団で生かしてみませんか? いざという時に備えて一緒に戸塚区を守りましょう!!

区内在住・在勤・在学の18歳以上  
戸塚消防署 (☎fax 881-0119)

戸塚消防署 (☎fax 881-0119)

●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 ①日時・期間 ②会場 ③対象・定員 ④費用 ⑤保育 ⑥持ち物 ⑦申込み ⑧問合せ ⑨電話番号 ⑩ファクス(番号) ⑪休館日 ⑫Eメール(アドレス) ⑬ホームページ

# 子どもを健やかに育むために

なぜ虐待はおこるのでしょうか？背景や理由はさまざまです。子育ての不安。相談したくても知り合いがいない。親に頼れない。子育てしたくても、からだも心も頑張れない。イライラが抑えられず、子どもを怒鳴ったり、叩いたりしてしまう。いろいろなストレスがきっかけで、結果的に「虐待」につながってしまう…それは特別なことではありません。

### 見守ってね、となりの子育て

子育て、大変よね。 そんな時期もあるよね。 がんばってるね。

まわりの優しいことばやまなざし、笑顔が、家族の心を励まし、子どもをつらい状況から救うことにつながるよ。

### 体罰は百害あって一利なし！

一見、体罰や暴言には効果があるように見えるけど、恐怖から行動している姿なんだよ。「愛の鞭」と思っても、心や脳に大きなダメージを受けることがあるんだって。「叩かない怒鳴らない」で育児ができるといいね。

それでも、子どもの言動にイライラしたり、感情的になりそうときは…

### 子どもの前での夫婦げんか

それも子どもへの心理的虐待なんだよ。

子どもがDV(ドメスティック・バイオレンス)や夫婦げんかを目撃することで、子どもの情緒が不安定になったり、問題行動を引き起こしたりすることもあるんだよ。

子育ては一人で頑張らなくていいんだよ!!

深呼吸。ひと息ついて落ち着こう。

家族・友人など頼れる人や相談窓口に連絡し、SOSを出しましょう。

子どもと少し離れる時間を作って、リラックスしましょう。

### 毎年11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動の期間です

横浜市DV相談支援センター

☎671-4275 ●平日 9時30分～12時、13時～16時30分 (祝日・年末年始を除く)

☎865-2040 ●平日 9時30分～20時 ●土・日・祝日 9時30分～16時 (第4木曜、年末年始を除く)

緊急時は最寄りの警察署・交番または110番へ通報してください。

### 「あの親子が心配」「私、虐待している？」そう思ったら相談を!

区役所こども家庭支援担当 ☎866-8472 ●平日 8時45分～17時 (電話は17時15分まで)

南部児童相談所 ☎831-4735 ●平日 8時45分～17時 (電話は17時15分まで)

よこはま子ども虐待ホットライン ☎0120-805-240 ●24時間フリーダイヤル(無休)

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 ●近くの児童相談所につながります

区役所こども家庭支援担当(☎866-8472 ☎866-8473)

# 減らそう 食品ロス!

本来なら食べられるのに廃棄される食品のことです。

1人あたり年間約28kg 日本で廃棄される食品は世界の食料支援量の約2倍!

1人あたり年間約22,000円分 世界の食料支援量

1人あたり毎日おにぎりを1～2個 日本のおにぎり消費量は約380万トン(2017年)

日本で廃棄される食品は世界の食料支援量の約2倍!

日本の食品ロス年間646万トン

世界のおにぎり消費量は約380万トン(2017年)

横浜市では、年間約10万5千トンの食品ロスが出ています

今日から誰でもできる! 食品ロスを減らす工夫!

1人1人の食べ物を大切に作る気持ちと、食材の使い切りで「食品ロス」は減らせます!

レシピ集も公開中!

購入した野菜を長持ちさせるための正しい保存方法

冷蔵庫にある残り野菜をまるごと使っているレシピの紹介など

食べ残し

手つかず食品

過剰除去

参加無料!

3R夢クッキング教室

野菜の切り方、皮のむき方で食材を無駄なく使い切り、食品ロスを減らしながらおいしく食べるエコな料理教室を開催します。

【講師】公益財団法人 よこはま学校食育財団

☎12月12日(木)10時～13時 戸塚地区センター料理室 ①先着20人 ※区内在住、在学、在勤者 ②エプロン、三角巾、手ぬぐい

☎11月11日から、ファクスかEメールで区役所資源化推進担当へ(☎866-8411 ☎864-1933 ☎to-shigen@city.yokohama.jp)

区役所資源化推進担当(☎866-8411 ☎864-1933)

# とつかのお知らせ

### 催し

80周年記念 第73回 区民広間コンサート

区内で活動している横浜市倉田コミュニティハウス歌声友の会(混声合唱)とマハロサウンド(軽音楽)の発表を行います。

☎11月16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)

### スポーツ

区民スカッチダブルスポウリング大会

【種目】ダブルス戦

☎12月1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(1人の参加可)

☎11月20日までに、ファクス(☎861-1935)を記入)で、戸塚区ポウリング協会へ(☎861-1935)

### 募集

80周年記念 講座「いつから始める子どもの箸トレーニング」

悩みいっぱいの子どもの箸トレーニング、開始のタイミングやトレーニング方法、初めての箸運びなど

【講師】NPO法人みんなのお箸プロジェクト 平沼 芳彩 氏

☎11月25日(月)10時30分～11時30分

こまちカフェ(戸塚町145-6 奈良ビル2階)

0～3歳児までの親子:12組 ☎550円

①当日直接 ②東京地方税理士会戸塚支部(☎864-3300)

【講師】NPO法人みんなのお箸プロジェクト 平沼 芳彩 氏

☎11月25日(月)10時30分～11時30分

こまちカフェ(戸塚町145-6 奈良ビル2階)

0～3歳児までの親子:12組 ☎550円

①当日直接 ②東京地方税理士会戸塚支部(☎864-3300)

【講師】NPO法人みんなのお箸プロジェクト 平沼 芳彩 氏

☎11月25日(月)10時30分～11時30分

こまちカフェ(戸塚町145-6 奈良ビル2階)

0～3歳児までの親子:12組 ☎550円

①当日直接 ②東京地方税理士会戸塚支部(☎864-3300)

### 子育て 令和2年度 放課後児童クラブ入所希望者説明会

保護者が就労などにより昼間家にいない家庭の小学生が、安全で豊かな放課後を過ごすために、放課後児童クラブ(学童保育)が運営されています。申込方法など詳細は、平日午後各クラブへ直接お問い合わせください。

クラブ名	説明会日時/会場	所在地(電話番号)
大正つくしんぼうクラブ ★入所随時受付	12月14日、2020年2月15日(土) 17時30分/同クラブ	原宿4-22-1 ☎852-1108
日限山学童保育 杉の子クラブ	11月10日(日)①11時②12時③13時 /同クラブ	南舞岡3-2-7 ☎821-0799
おどりば学童保育所 ★入所随時受付	11月30日(土)14時～15時 2020年1月18日(土)10時30分～11時30分 /同クラブ	汲沢1-35-1 ☎443-9907
小雀つくしんぼうクラブ	12月7日、2020年2月1日(土) 17時30分/同クラブ	原宿2-60-32 ☎851-3581
ねっこぼっこ	12月14日(土)14時～16時 /同クラブ	戸塚町2804-1 ☎864-7145
ドリームハイツ 学童保育クラブ	2020年1月26日(日)10時～11時 /同クラブ	俣野町1403 第3集会所 ☎802-1067
平戸台学童保育風の子クラブ ★入所随時受付	11月23日(祝・土)14時～15時 12月8日(日)10時30分～11時30分 /同クラブ	平戸町491-4-101 ☎823-8951
のびのび学童保育所 ★入所随時受付	11月16日(土)13時30分～14時30分 /同クラブ	上柏尾町311-76 ☎822-2060
東戸塚学童クラブ (要事前申込み)	2020年1月18日(土)16時～18時 /同クラブ	前田町503-2 コーエーハイム201 ☎821-4869
戸塚学童保育 第二戸塚学童保育 (要事前申込み)	11月16日、12月7日(土)14時 /同クラブ	戸塚町4117-4 ☎864-9507 ☎864-9508
YMCA東とつか学童クラブ (要事前申込み、受付時間:月～金 12時～20時)	11月10日(日)10時～11時 /同クラブ	川上町88-1東横ビル5A・5C ☎392-3747 ☎392-3748
YMCAとつか学童クラブ (要事前申込み)	11月9日、11月30日(土) 10時～11時/湘南とつかYMCA	上倉田町769-24 ☎860-3385 ☎864-4704
岩崎学園品濃町放課後児童クラブ [大地][大空](要事前申込み)	11月9日(土)14時30分～16時 /横浜保育福祉専門学校	品濃町550-8 ☎826-7730 ☎826-7731

区役所こども家庭支援担当(☎866-8485 ☎866-8473)

### 80周年記念 戸塚の老舗 VOL.6

区内の老舗をご紹介します

#### 松本屋

創業 慶長9年(1604年)

戸塚町16-1 トツカーナモール1階

慶長9年(1604年)、東海道戸塚宿が設けられた際に、戸塚駅近くに「旅籠 松本」を創業したのが始まりです。旅籠を営んでいたころは、道中病気などで、不幸にも命を無くした旅人もいたそうで、今でもいくつかの無縁仏の石碑が残っています。その後、醤油製造業や酒類販売業も営んでいましたが、関東大震災で家屋が全壊してしまい、その後は酒類販売に専念するようになりました。「松本」の屋号は、以前住んでいた家の前に大きな松の木があり、「その松の木のもとから来た」から「松本屋」になったとか。

22代目 相澤 富男さんのお話

#### 南理容館

創業 昭和2年(1927年)

吉田町3003-1 et sur101

小さいころから踏切の音と戸塚の街のにぎやかな雰囲気の中で育ちました。昔は店の前がバスターミナルだったので、通りがかりに来る方が多かったです。平成21年(2009年)に区画整理があり、5年半ほどここから少し離れた仮店舗で営業していたときは、踏切の音が聞こえなくなって寂しく感じたりもしましたが、仮店舗の場所がバス通りに面していたこともあり、新しいお客様がたくさん増えました。その頃のお客様が今でも来てくださいます。

3代目 中込 智恵さんのお話

### はらっぱであそぼう! 体験しよう!

#### 深谷通信所跡地中央広場活用イベント

☎11月16日(土)10時～15時(荒天中止)

当日朝の開催確認

当日8時以降、泉区役所ホームページまたは横浜市コールセンター(☎664-2525)でご確認ください。

☎泉区 深谷通信所跡地(検索)

深谷通信所跡地中央広場(泉区と泉町)

- 防災ゾーン(消防・警察車両などの展示、防災ゲームなど)
- オリンピック・パラリンピックゾーン(トランポリン体験、アーチェリー体験など)
- 子ども・環境ゾーン(ポニー乗馬体験(小学3年生以下)など)

【アクセス】神奈中バス「通信所前」から徒歩約7分

- 戸塚西口バスセンターから:4番のりば 立場ターミナル行
- 立場ターミナルから:4番のりば 大船駅西口行、5番のりば 戸塚バスセンター行

※公共交通機関をご利用ください(駐車場はありません)。

☎泉区企画調整係(☎800-2331 ☎800-2505)

### 第10回 とつかお結び広場

入場無料

～とつかから つながる人の輪 かがやく未来～

区内を中心にさまざまな分野で活動している団体や個人が、パネルや作品展示、活動体験、パフォーマンスなどで、日頃の活動を分かりやすく紹介します。気軽に参加して、地域の活動にふれてみませんか。クイズラリーや抽選会、福祉施設の販売コーナー、休憩コーナーではパンや焼き菓子の販売もあります。

特別企画 「いいね!とつか」

2019年4月に区制80周年を迎えた戸塚。あなたの大好きな戸塚の風景、お祭り、動植物など「いいね!とつか」として一般公募で集まった写真を展示します。

☎12月1日(日)10時～16時(雨天決行)

さくらプラザギャラリーのみ11月27日(水)13時～12月1日(日)16時まで展示あり

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、アートコリドー

☎当日直接 ☎とつか区民活動センター(☎825-6773 ☎825-6774)、区役所地域活動係(☎866-8416 ☎864-1933)

【主催】とつかお結び広場運営委員会、とつか区民活動センター、戸塚区役所

【後援】区社会福祉協議会

毎年100を超える団体が参加して大盛況です!

☎運営委員会 塚田委員長 ☎区役所地域活動係(☎866-8416 ☎864-1933)

特集



# 知ってほしい認知症のこと

## ～困った時に利用できるサービス・支援～

認知症かなと感じた時や認知症と診断を受けた時に、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるのかを紹介します。

※認知症の症状の変化と、知っておきたい情報です。全ての人に当てはまるものではありません。

認知症の進行に応じた変化	あれ？物忘れかな？	誰かの手助けなしに日常生活をおくれる	誰かの見守りがあれば日常生活をおくれる	一部の支えや手助けがあれば日常生活をおくれる	誰かの支えや手助けを受けながら日常生活をおくれる		
<b>本人の様子</b>	<input type="checkbox"/> 物の名前が出てこないことが増えた <input type="checkbox"/> しまい忘れをして、探し物をすることが増えた <input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞くことが増えた <input type="checkbox"/> マルチ商法や振り込み詐欺被害にあいやすい	<input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える <input type="checkbox"/> 今日の日付や時間を間違うことがある <input type="checkbox"/> 手際よく料理の段取りをたてるのが難しい <input type="checkbox"/> 外出の時、何度も持ち物をたしかめる	<input type="checkbox"/> 買物で、小銭の支払いが難しくお礼で払うことが増えた <input type="checkbox"/> 暗くなると、慣れた道でも迷うことがある <input type="checkbox"/> 趣味に興味を示さなくなってきた <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/> 薬をきちんと飲めない <input type="checkbox"/> 近所で道に迷ってしまう <input type="checkbox"/> 季節に合った服を選べない <input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからない	<input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった <input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからず、うまくできない <input type="checkbox"/> 衣服の脱ぎ着がうまくできない	<input type="checkbox"/> 親しい人の顔がわからないときがあるが、気持ちは感じている <input type="checkbox"/> 食事や入浴などは手伝ってもらう	
<b>本人の気持ち</b>	もの忘れが気になる	外に出るのが億劫になる	やる気が出ない・気分が沈む	失敗するのが不安で人前に出るのが怖い	家族がいないと落ち着かない	朝から晩まで緊張が続いている	言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない
<b>家族の気持ち</b>	今後の備えをどうしたらいいか、気軽に相談できる場所が欲しい 認知症かどうか診てもらいたい	本人の居場所をつくりたい 診断を受けただけ、この先が不安	本人とのコミュニケーションの取り方を知りたい 周囲から温かい声掛けが欲しい	車の運転が心配 外出先からひとりで帰って来られるか心配	症状に振り回されてしまう、対応方法をその都度相談したい 介護のサービスの利用の仕方がよくわからない	介護に疲れた、少し休みたい 緊急時に委ねられる場や医療が欲しい	施設などの相談も必要？情報を知りたい 看取りのことが不安になる

相談・連絡窓口		時間
● 上矢部地域ケアプラザ (上矢部町2342) ☎811-2442		月～土曜 9時～21時 日・祝 9時～17時
● 東戸塚地域ケアプラザ (川上町4-4) ☎826-0925		
● 上倉田地域ケアプラザ (上倉田町259-11) ☎865-5700		
● 汲沢地域ケアプラザ (汲沢町986) ☎861-1727		
● 平戸地域ケアプラザ (平戸2-33-57) ☎825-3462		
● 原宿地域ケアプラザ (原宿4-36-1) ☎854-2291		
● 舞岡柏尾地域ケアプラザ (舞岡町3705-10) ☎827-0371		
● 南戸塚地域ケアプラザ (戸塚町2626-13) ☎865-5960		
● 下倉田地域ケアプラザ (下倉田町1951-8) ☎866-2020		
● 名瀬地域ケアプラザ (名瀬町791-14) ☎815-2011		
● 深谷俣野地域ケアプラザ (深谷町1432-11) ☎851-0121		月～金曜 8時45分～17時
● 区役所高齢者支援担当 (戸塚町16-17) ☎866-8439		

### まずは相談!

「あれ、もの忘れかな?」「認知症かも?」と思ったら...

**かかりつけ医に相談してみましょう**

**もの忘れ相談 事前予約制・無料**

本人からの相談のほか、家族からの「認知症が疑われる気になる症状」や「行動に対する関わり方」についてのご相談に専門の医師が対応します。

医療機関の受診には抵抗があるなあ

認知症の診断を受けただけで、この先どうしたら?

どこに相談したいの? 認知症の診断を受けたけれど、この先どうしたら? 若年性認知症のことも気になる

かかりつけ医がいない...

お住まいの地区の地域ケアプラザ、区役所(高齢者支援担当)へご相談ください

### 介護に役立つサービスを知りたい・利用してみたい

介護保険

介護保険のサービスを利用するには要介護・要支援認定を受ける必要があります。お住いの地区の地域ケアプラザか区役所で申請できます。

介護保険サービスガイドブック「ハートページ」でいろいろなサービスを紹介します。

地域ケアプラザや区役所での相談時にお渡ししています。

### 道に迷うことがあるときは?

みつけてネット 事前登録制

認知症の高齢者などが行方不明になったとき、早期に発見して保護できるように協力するシステムです。

登録しておく...

- 戸塚警察署へ連絡 ☎045-862-0110
- 区役所へ連絡 ☎045-866-8439
- 公共機関などが、通常業務内で発見に協力します
- 迎えに行きます
- 見つけたことを区役所へ連絡します

発見されました! 警察からご家族に連絡が入ります

発見者がコールセンターにID番号を連絡

コールセンターが家族などへ連絡

帰宅

見守りシール 事前登録制

行方不明になってしまった認知症の人が自宅に戻れるように、個人情報を守りながら身元を確認できます。

様子が気になる人を見かけたら...

衣服や持ち物に貼られたQRコードを読み取る

コールセンターの電話番号と本人のID番号

### 同じ立場の人と話したり、情報を集めたいと思ったら?

介護者のつどい

介護経験者の体験談を聞いて情報交換をしたり、介護をしている人同士で苦勞を分かち合ったりすることで、在宅での介護が無理なく長続きできるよう支え合う集まりです。

他にも仲間がいることを知り、気持ちが楽になったと感想をいただいています。

### 急に症状が悪化したら?

緊急一時入院

体調や薬、環境などの影響で症状が急に悪化することもあります。まずはかかりつけ医に相談しましょう。「緊急の一時入院相談」は区役所高齢者支援担当で相談できます。

### 介護者が急病になってしまったら?

緊急ショートステイ

介護者の急病など、急な事情で介護ができないときは、ケアマネジャーや地域ケアプラザ、区役所などに相談し、緊急のショートステイの利用も検討しましょう。

### 専門のチームがあなたとご家族をサポート

認知症初期集中支援チーム

チーム員(医師、看護師、精神保健福祉士など)がおおむね6か月の期間、医療や介護につながっていない認知症の人やその疑いのある人の自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用支援をしたり、本人や家族へ認知症の状態に応じた助言などをします。事前にお住いの地区の地域ケアプラザか区役所(高齢者支援担当)にご相談ください。

▲生協戸塚病院の皆さん

### 認知症キャラバンメイト

「認知症になっても安心して暮らしていける戸塚」を目指して

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

活動紹介

活動についてもお気軽にお問い合わせください。

相談先や制度についてまとめたガイドです。地域ケアプラザや区役所での相談時にお渡ししています。

区役所高齢者支援担当 ☎866-8439 ☎881-1755



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

#### ▶ いいじいカフェ

🕒12月2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(ストレッチ)

🕒11月14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

#### ▶ ながの先生の健康相談

🕒11月12日・19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

#### ▶ ぐみクラフトアート

クリスマスまでカウントダウン!!  
アドベントカレンダーを作ります。  
🕒12月1日(日)10時~11時30分  
👤10人(小学2年生以下は要保護者同伴)  
¥850円 📍11月24日までに、電話か来館で受付 ※詳細問合せ

### 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)  
🕒12月17日(火)13時30分~15時30分  
👤介護者、介護を受けている人、福祉職の人、関心のある人 📍電話か当日直接

### 原宿 地域ケアプラザ

☎854-2291 ☎854-2299

#### ▶ 父親育児講座

体を使った遊びとパパの育児はじめの一步  
【講師】NPO法人全日本育児普及協会認定講師 池田 浩久 氏  
🕒12月1日(日)10時30分~12時  
👤未就園児と保護者 ※詳細問合せ  
※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

### 舞岡柏尾 地域ケアプラザ

☎827-0371 ☎827-0375

#### ▶ 見つけてみよう!暮らしのヒント ~家計簿カフェ~①ルシアン風大豆

ボーロ作り ②家計のお困り事相談  
お茶をしながら、家計の見直しをしましょう  
🕒11月29日(金)10時~12時  
👤10人(多数時抽選、子ども同伴可)  
¥200円 📍11月22日までに、電話か来館で受付

### 南戸塚 地域ケアプラザ

☎865-5960 ☎860-0554

#### ▶ ハピママヨガ

🕒12月16日(月)10時~11時  
👤1歳児未満と保護者:10組程度  
📍電話か来館で受付

### 下倉田 地域ケアプラザ

☎866-2020 ☎860-0200

#### ▶ 下倉田ケアプラザ祭り

模擬店や作品展示、活動発表など  
🕒12月1日(日)10時~14時(雨天決行)  
※車でのお来所はご遠慮ください。

### 名瀬 地域ケアプラザ

☎815-2011 ☎815-2014

#### ▶ 名瀬クリスマスコンサート

ビッグバンドオーケストラによるミニコンサート  
【出演】横濱J&Bオーケストラ  
🕒12月7日(土)14時~15時 📍当日直接

### 深谷俣野 地域ケアプラザ

☎851-0121 ☎851-0122

#### ▶ ふう~ま 地域ケアプラザ祭

模擬店販売、キッズコーナー、健康測定など  
🕒11月23日(祝・土)10時~14時  
※車でのお来所はご遠慮ください。

## とつかっこすくすく広場



### おたんじょうびのお祝いを一緒にしませんか?

とつこの芽(東戸塚)では毎月第3木曜におたんじょう会を開催しています。おたんじょう会を盛り上げてくれるサポーターの皆さんが、手遊びや読み聞かせなど毎月楽しい企画でお祝いします。  
※おたんじょう会の日、お誕生月のお子さん優先で案内させていただきます。

身長・体重  
計測希望の場合は  
10時30分までに  
きてね!

### 11月のおたんじょう会

🕒11月21日(木)11時30分~12時

📍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 ☎820-2885 ☎825-6885)



### 遊んで知ろう!ボードゲームの世界

メディアで注目されているボードゲーム。楽しむには選び方やルール作りにもコツがあるようです。たくさんのゲームを体験して、専門家といろいろお話ししてみませんか?

親子参加  
歓迎!

🕒11月17日(日)10時~12時  
【講師】清水 郁翔 氏(TOIQUE代表)  
📍こども家庭支援センターくらき 地域交流室  
(上倉田町1563-1 小田急分譲地中央バス停近く)  
※公共交通機関をお使いください(車は応相談)  
👤小学生と家族、学校・福祉関係機関の人:先着30人  
📍11月11日から、電話かファクスでこども家庭支援センターくらきへ  
(☎390-0086 ☎383-9881)



### ★プレママ・子どもの健診・相談 ※開催日または申込日:11月11日~12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

🕒11月11日、12月9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	11月12日・26日、12月10日	火曜午前
1歳6か月児	11月21日・28日、12月5日	木曜午後
3歳児	11月15日・22日、12月6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

🕒11月12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)

📍11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

🕒12月18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

#### はじめての歯みがき教室 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

🕒12月20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

🕒12月4日・18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:11月11日~12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)  
🕒12月12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  
📍11月12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  
🕒11月19日(火)午後、11月29日(金)午前、12月3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 280,700人(男137,246人 女143,454人)  
世帯数 119,519世帯 (2019年10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!