

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**



**12**月

# 年末大掃除! さあはじめるぞ! ...あれ? これって何ごみ?

年末にむけて分別のお問い合わせが増えます。  
間違いやすいごみの分別...  
皆さんわかりますか??



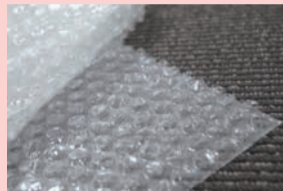
**Q1** 汚れが残っている容器...  
これは?



**A1**

**プラ**でOK!  
中が洗えない容器  
などは使い切って、  
洗えるものは軽く  
ゆすいでね。

**Q2** 家にたくさんあるけど...  
プラマークが入って  
いないよ!?



**A2** これも、**プラ**でOK!  
マークがなくても、商品を  
包装しているプラスチック  
製のものは、  
プラに分別してね!



**CHECK**

★商品を入れたり包んで  
いたりした中身を使っ  
たら必要なくなるもの  
⇒**プラスチック製  
容器包装**

= **プラ**



★プラスチックで  
出来た商品

⇒ **燃やすごみ**



**Q3** プラスチックで  
できている  
おもちゃ...  
これは?



**A3** これは**燃やすごみ**へ!  
プラスチック製のハンガーやス  
プーン・フォークなども**燃やす  
ごみ**だよ!



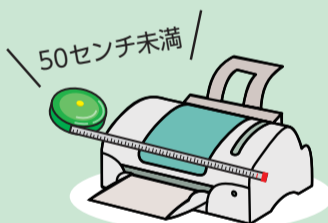
**Q4** ピザの空箱...  
厚紙だから古紙?



**A4** これは**燃やすごみ**だよ!

**CHECK** 汚れていたり臭いが残っている  
ものはリサイクルできないから  
古紙じゃないんだね!

**Q5** 50センチ未満の  
プリンター...  
これは粗大ごみ?



**A5** **A6** 両方とも**燃やすごみ**でOK!  
1番長い辺の長さ(畳んだ大きさ)が  
50センチ未満...**燃やすごみ**  
50センチ以上...**粗大ごみ**だよ

**Q6** 子ども用の小さい布団  
(50センチ未満)...  
これも粗大ごみ?



**CHECK**

ちなみに...洋服など衣類は**古布**  
で出せるけど、汚れたり破れた  
洋服は**燃やすごみ**に出してね!



年末の粗大ごみの受付は  
混みあうのでお早めに!  
【粗大ごみ受付センター】  
☎0570-200-530

**Q7** この化粧品の容器...  
「びん」で捨てて  
いいよね!?



**A7** **燃えないごみ**に出してね!  
化粧品や塗り薬が入った瓶は、  
**燃えないごみ**だよ。

**CHECK** 中身が口に入るものは  
「缶・びん・ペットボトル」へ  
口に入らないものは「燃えないごみ」へ



## ? 分別方法に迷ったら

ミーオと  
イーオの  
分別辞典

ミクシヨナリー  
**Mictionary**

出したいごみの品名を入力する  
だけですぐに分別がわかる!

HP  ミクシヨナリー で  検索 か  
二次元コードからアクセス



パンフレットも配布中!  
(区役所 9階 94番窓口)

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

※年末年始のごみと資源物の収集日程は本紙16ページをご覧ください

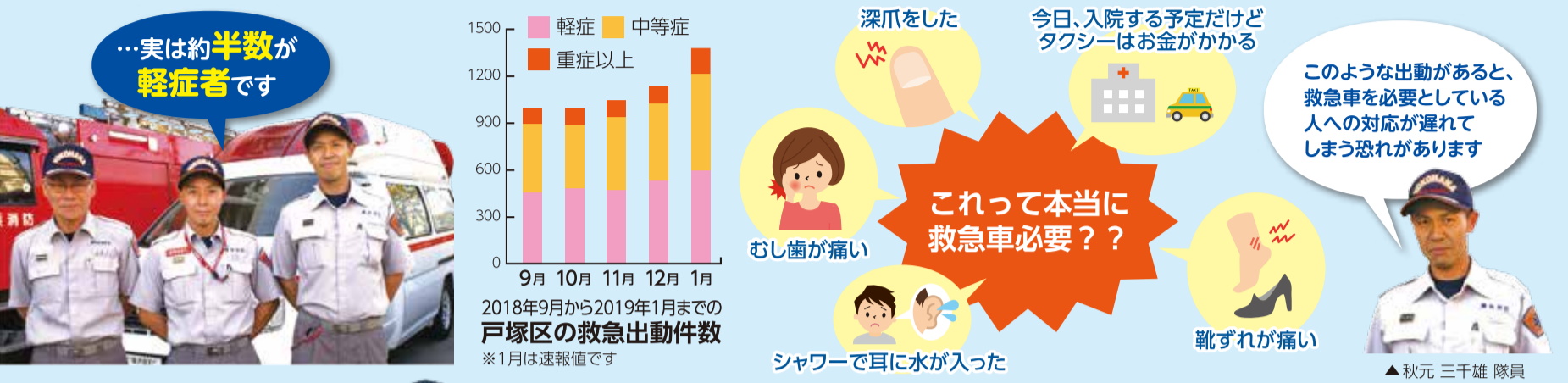
年末年始の閉庁のお知らせ

●区役所 12月29日(日)~2020年1月5日(日)  
●行政サービスコーナー 12月29日(日)~2020年1月3日(金)

閉庁期間中の問合せは  
横浜市コールセンターへ(☎ 664-2525)

# 急な病気やけがで迷ったら…!?

寒い冬は、体調を崩しやすくなったり、やけどや餅などをのどにつまらせてしまう事故なども増え、救急車の出動件数が増加しますが…実は…



**「救急車呼ぶ?」**  
「今受診できる病院、診療所はどこ?」

救急相談センターや救急受診ガイドを上手に利用しましょう

救急車呼んだ方がいいのかなあ

### 横浜市救急相談センター

年中無休 24時間対応 **#7119**  
または ☎045-232-7119 でも

看護師がお答えします。

緊急性が高い場合はそのまま119番へ転送します

### 横浜市救急受診ガイド

病気がけがの症状を選択していくと、緊急度や病院での受診の必要性などが確認できます

横浜市 救急ガイド で検索

緊急性が高い場合はそのまま119番へ転送します

### 年末年始の急病に

「戸塚休日急患診療所(内科・小児科)」  
日曜、祝日、12月29日(日)~2020年1月3日(金) 10時~16時(受付9時45分から)  
戸塚町4141-1 ☎861-3335

※本紙16ページもご覧ください

緊急のときは、迷わず救急車を呼んでください!

## 区民広間コンサート♪令和2年度出演団体募集



区役所3階区民広間で行う「区民広間コンサート」の出演団体を募集します。

☎2020年4月~2021年3月の第3土曜 12時~13時のうち25分間

区内在住、在勤、在学、区内で音楽活動を行っている団体または個人 ※営利目的での出演不可

☎2020年1月6日までに、出演申込書と必要資料をEメール、郵送か直接区役所地域活動係へ(謝金・交通費などの支払いはありません)

●必要資料

- ①出演者の写真1枚(原則メンバー全員が写っているもの)
- ②演奏音源または映像データ(CD、DVDまたは動画サイトにアップしている場合はそのURL)

※出演申込書は区役所ホームページからダウンロード

☎戸塚区 区民広間コンサート で検索

●選考結果

区民広間コンサート運営委員会を選考し、結果は1月下旬に代表者に連絡します。

※本紙7ページで今月の「区民広間コンサート」のお知らせをしています。

☎区役所地域活動係 ☎866-8416 ☎864-1933 ✉to-bunka@city.yokohama.jp

## 80周年記念 戸塚の老舗 VOL.7 区内の老舗をご紹介します

### 有限会社 山形屋洋品店

創業 明治11年(1878年) 矢部町76

足袋の職人であった祖父が仕立屋として創業し、職人の作業着であった屋号などを染め付けた袴の仕立てをしていました。独学で仕立てを学んだ祖母や母は大変苦労したようです。その後、袴だけでなく手袋や足袋も扱うようになり、ミシンの前を離れなかった母の姿を思い出します。

自分が子どもの頃は、近くの戸塚競馬場へよく遊びに行きました。そこにいた馬は全部軍馬で、馬場にある1本の松の木を敵に見立てて訓練していたことを覚えています。

3代目 伴 忠男さんのお話

### 山口木材株式会社

創業 明治17年(1884年) 戸塚町4532-3

曾祖父が矢沢町で木材商を始めました。矢沢一帯の山から木を切り出して、木材として売っていました。大正時代に駅のそばの吉田町に移ってききましたが、輸送に便利ということで近くには木材屋が多かったです。また、店の前が箱根駅伝の中継所になっていて、選手のお世話をしたこともあったそうです。

関東大震災では多くの家が倒壊してしまい、地域の家の立て直しなどにもたくさん関わりました。

4代目 山口 秀利さんのお話

### HIV/エイズについて 正しい知識を持ちましょう!

~12月1日は世界エイズデー~

### 早期に発見すれば発病を防ぐことができます!

無料!

福祉保健センターでは、匿名でHIV検査を実施しています。

☎隔週水曜 10時~10時30分(予約制) ☎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

マールの説明 ☎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

※要項とある場合は、行名、〒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。

# とつかのお知らせ

### 催し

80周年記念 第74回区民広間コンサート

区内で活動しているChoir Nuts(合唱)とカプア・アイランダーズ&カプア・ファミリー(ハワイアン)の発表を行います。

☎12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

### 募集

ものづくりの達人 作品募集!!

趣味や特技が高じて、自慢の腕を持つあなたの作品を披露してみませんか?区内の製造業者の技術や製品を紹介する「戸塚ものづくり自慢展」の中で展示します。

☎2020年2月28日(金)10時~16時

【募集分野】ジオラマ、ボトルシップ、フィギュア、プラモデル、羽子板、陶芸などの造形物

区内在住・在勤・在学で、ものづくりを趣味としている人(多数抽選)

※区画や搬入・搬出など詳細は募集要項を参照

☎12月25日までに、区役所地域活動係(9階95番窓口)で配布する募集要項を参照の上、参加申込書をファクス、郵送か直接区役所地域活動係へ(9階95番窓口、〒244-0003戸塚町16-17 ☎866-8413 ☎864-1933)

●環境講演会&冬の体験 キャンプ報告会

①環境講演会「地球温暖化と私たちの未来」~いま、私にできること~

【講師】国立環境研究所地球環境研究センター 江守正多氏

②冬の体験キャンプ報告会

北海道下川町で-20℃の寒さの体験キャンプに参加した子どもたちによる発表

☎2020年2月8日(土)13時30分~16時(受付13時)

### 戸塚区版エンディングノート書き方講座

エンディングノートの書き方について行政書士の先生から学びます。参加者には戸塚区版エンディングノートを配布します。

☎2020年2月10日(月)14時~16時

☎区役所8階大会議室AB

区内在住:先着100人

☎12月16日(日)9時30分から電話またはファクス(☎866-8462 ☎881-1755)

### 福祉・保健

♥やりたいことみつける!! ボランティアのいろは

①「助けられ上手・助け上手カード」でボランティアを疑似体験しよう②ボランティア活動の心構え③交流会

☎2020年1月10日(金)10時~11時30分

☎区社会福祉協議会(フレンズ戸塚)

☎先着15人

☎12月11日から電話で区社会福祉協議会へ ☎866-8483 ☎862-5890

### 公園こらむ...

田んぼ・畑・昔ながらの田園風景の中、四季折々の景色を楽しむ「舞岡公園」。その公園内に設置されている、詩人作家星野 富弘氏の詩碑をご存知ですか。

まじし草の実 (Tomihiko Hoshino)

舞岡公園の雰囲気に溶け込んでいます

「小谷の里」近くにある詩碑を探してみてください!

星野 富弘氏 事故で手足の自由を失ってから、口に筆をくわえて詩や絵を描いている詩人作家。

### スポーツ

♥第32回戸塚区民テニス大会 男女別団体戦

【種目】男子(ダブルス2、シングルス1)、女子(ダブルス2)

☎2020年1月19日・26日、3月8日・15日(日)9時~17時

☎金井公園テニスコート

区内在住、在勤、在学

☎男子7,000円 女子5,000円

☎12月26日~2020年1月9日までにファクスかEメールで大石へ(☎826-0715)

☎totsuka-ta@m7.gyao.ne.jp

※詳細は区テニス協会ホームページをご覧ください。

### 台湾リスの被害に困っていませんか。。

台湾リスはもともと日本には生息していませんでしたが、ペットで輸入されるなどで日本に持ち込まれた「外来生物」です。近年、市内南部を中心に区内でも急激に数が増えています。

市では被害に遭った人への支援をしています

自宅敷地内へ鼠の設置と撤去をします 期間:30日 延長可 ☎671-3448(環境創造局動物園課) ※毎日の鼠の見回りと定期的な鼠の交換をしてください

自分で捕獲する場合は…「捕獲許可」が必要です 詳細はお問い合わせください

☎環境創造局動物園課 ☎671-3448 ☎633-9171

### TOTSUKA 2020 春夏秋冬

区制80周年記念「戸塚のいいところフォトコンテスト」にご応募いただいた写真を掲載。四季折々の戸塚の風景がギュッと詰まっています。

☎区役所9階93番窓口で配布中。

1世帯1部、なくなり次第終了。

☎区役所広報相談係 ☎866-8321 ☎862-3054

### NEW YouTube 動画アップしました!

### 「戸塚消防署 吉田特別救助隊の挑戦!」

### #第48回全国消防救助大会

こちらから

BGM:7 戸塚区制80周年記念ソング(未来花)

### 令和2年 戸塚区消防出初式

☎2020年1月11日(土)

●第1部:式典

☎10時~10時50分 ☎戸塚公会堂

●第2部:新春防災コンサート

☎11時~11時30分

【出演】日立製作所横浜音楽隊

☎戸塚公会堂

●第3部:一斉放水

☎11時45分~11時55分 ☎柏尾川(戸塚小学校付近)

※天候により、一斉放水は中止となる場合があります。

☎戸塚消防署 ☎881-0119

# 安全・安心はつながりづくりから

## ～区民意識調査\*から見たこと～

区民の皆さんへのアンケート方式による「区民意識調査」を実施しました。調査にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

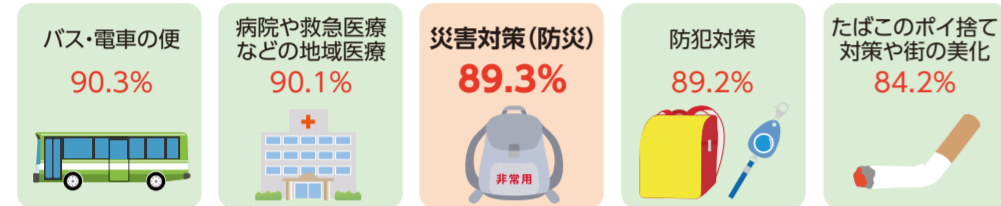
※調査概要  
対象者 区内在住の16歳以上 8,000人(無作為抽出)  
調査方法 郵送によるアンケート  
実施期間 令和元年6月～7月  
回答率 52.7%

月 日 曜日 日直

### 生活の中で「防災」が重要だと思っている人の割合が約9割!

さまざまな生活環境がありますが、それぞれの重要度はどのくらいですか?

「重要」「やや重要」と思っている人の割合



「重要」「やや重要」と思っている人の割合が多かったものの中に「災害対策(防災)」も含まれています。

区民の皆さんの防災意識が高いね!

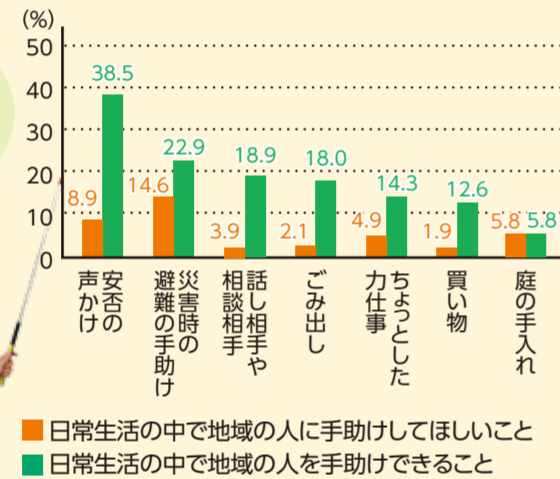
今回は防災とつながりづくりという視点から紹介します。



▲企画調整係 鳥羽野 友里

### 日常生活の中で地域の人に手助けしてほしいこと/手助けできること

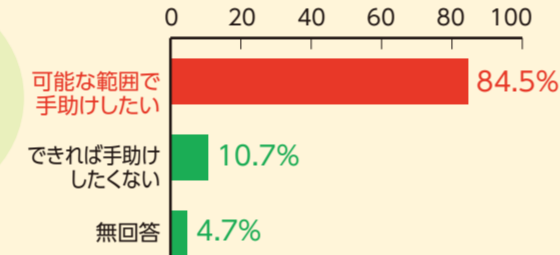
災害時の手助けや見守り活動が多いですね



■日常生活の中で地域の人に手助けしてほしいこと  
■日常生活の中で地域の人を手助けできること

### あなたは、お住まいの地域で何か困っている人がいたら、どのように思いますか。

可能な範囲で手助けしたいと考えている人が84.5%も!!

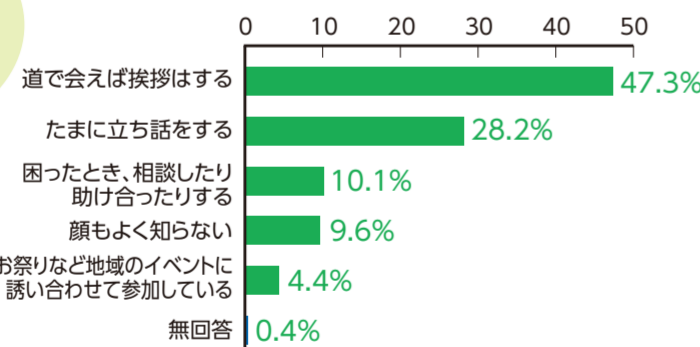


#### Topic どのような場合に手助けができますか

- 日にちや時間を選択できる……46.6%
- 単発である(継続しない)……35%
- 自分の得意なことを生かせる……33.7%
- お金がかからない(実費の負担がない)……32.5%
- 時間が短い……32.1%
- など

### あなたは、隣近所と普段どのようなつきあい方をしていますか。

近所との関わりが大切になると思うけど、皆さんはどんなつきあいをしているのかな



### お住まいの地域の催しや集いなどに1年以内に参加したことがありますか。

- ある……46.5%
- ない……52.7%
- 無回答……0.8%

### どのような状況であれば地域の催しなどに参加しやすいですか。

- 気軽に参加できる活動がある……33.5%
- 知人・友人など誘ってくれる人がいる……26.1%
- 経費や手間がかからない……23.6%
- など

いざというときに助け合えるつながりづくりが大切ですね

地域のいろいろなイベントや取り組みに気軽に参加してみると「つながりづくり」のきっかけになるね



地域の凧揚げ大会



レクリエーション大会

調査結果は今後の区政に生かしていきます!

区民意識調査の調査結果の詳細は 区役所ホームページや区役所企画調整係(9階93番窓口)、戸塚図書館でもご覧になれます。

区役所企画調整係 ☎866-8327 ☎862-3054



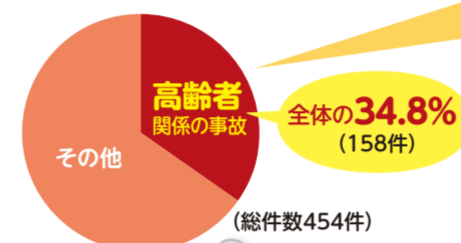
# 気を付けて!交通事故多発中

区内の交通事故の発生は前年と比べて増加しています。特に、二輪車や高齢者が関係する事故が多く発生しています。自分の身は自分で守ることを心がけるとともに、交通事故を起こさない、交通事故に遭わないためにも、心と時間にゆとりを持って行動しましょう。

## 高齢者の事故が増えています!

高齢者の交通事故は、歩行中だけでなく、自動車や自転車など運転中にも多く発生しています。自分が交通事故に遭わない、起こさないためにも、交通ルールを守り、しっかりと安全確認を行いましょう。

区内事故発生件数(2019年1月～9月)



#### 事故形態

- 車同士の事故
- ①右左折時 ②追突
- ③出会い頭
- 車と人の事故
- 横断歩道横断時が約半数

#### 事故原因

- 前方不注意
  - 左右安全不確認
  - など
- 少しの心がけで減らせる事故が多いね!



### 交通事故に遭わないために 5つの心がけ!

“ちょっと天気不安だな”で覚えよう!!

- ちよつ 近づいて来たら渡らない!
- と 止まってくれるとは限らない!
- てん 点滅したら渡らない!
- きが 気がついていないとは限らない!

不安だな 不安を感じたら渡らない!

※神奈川県警HP「安全横断 五つの品格」より

### 交通事故を起こさないために 5つの心がけ!

- ① 乗る前に 今日自分は だいじょうぶ? 体調の優れない時は、車の運転を控えましょう。
- ② 足元の ペダル確認 発車オーライ アクセル、ブレーキの位置を確認してから、ゆっくり発進しましょう。
- ③ 5キロ減 反応時間をカバーする スピードを控えめに、ゆとりを持った運転をしましょう。
- ④ まず止まる それから確認 右左 慣れた道こそ、一時停止と安全確認を確実に 行いましょう。
- ⑤ 経験を「油断」に変えない 心掛け ベテランドライバーとして、手本を示しましょう。

## 運転に不安を感じたら…

高齢運転者による重大な交通事故が多発しています。運転に不安を感じるようになった高齢者が、自主的に免許証を返納することができる「自主返納制度」があります。自主返納後は「運転経歴証明書」の交付が受けられ、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。

自主返納に関する相談は 戸塚警察署交通総務係まで! ☎862-0110

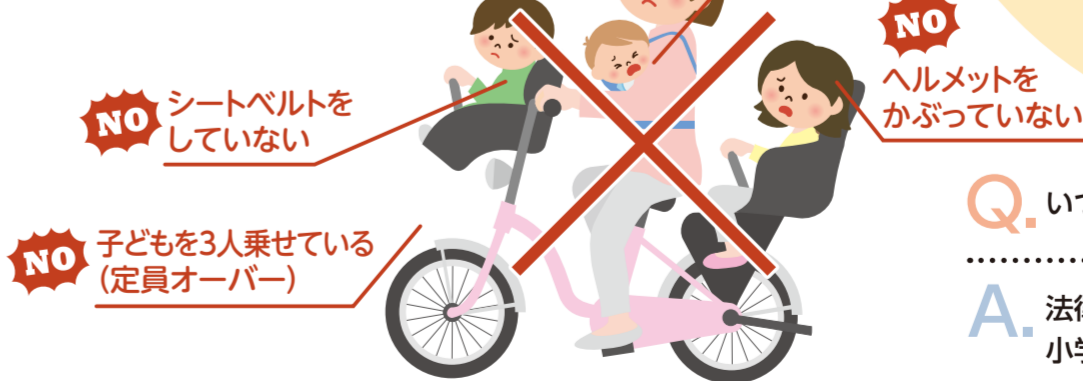


## 自転車の事故も増えています!!

子どもを自転車に乗せている人へ

子どもを自転車に乗せることは特別なことです。基本ルールをしっかりと学び、正しい乗り方をしましょう!

- ルール ① ヘルメットは必ずかぶせよう
- ルール ② シートベルトはしっかりしめよう
- ルール ③ 周りに思いやりをもって



Q. いつまで一緒に乗せていいの?

A. 法律上、6歳未満まで。小学生は一緒に乗せられないよ。

神奈川県条例で自転車保険の加入が義務化されました! 自転車保険に入りましょう! 詳しくは HP 横浜市 自転車保険 で 検索

区役所地域活動係 ☎866-8411 ☎864-1933



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

▶ **クリスマスコンサート**  
チェロとソプラノ歌手によるコンサート  
🕒12月17日(火) 10時~11時  
🏠50人程度  
📄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(★)**  
クリスマスビンゴゲーム  
🕒12月24日(火) 14時~16時  
📄当日直接

**上倉田 地域ケアプラザ**  
☎️865-5700 📠865-5711

▶ **あったまり場(★)**  
🕒12月11日(水)14時30時~16時30時  
(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

▶ **人形劇&汲沢中学校合唱部**  
12月恒例の人形劇と中学生の合唱の会  
🕒12月21日(土) 13時30分~15時  
📄当日直接  
※汲沢地区青少年指導員共催

**平戸 地域ケアプラザ**  
☎️825-3462 📠825-3464

▶ **あったまり場(★)**  
🕒12月20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

▶ **うたごえサロン**  
🕒12月26日(木) 14時~15時30分(原則毎月第4木曜)  
💰100円(保険代など)  
🏠40人程度  
📄電話か来館で受付  
※ボランティアも募集。詳細問合せ

**舞岡柏尾 地域ケアプラザ**  
☎️827-0371 📠827-0375

▶ **開運ウォーキング~総持寺めぐり~**  
諸堂内を巡る一周約1時間のコースです  
🕒2020年1月14日(火) 10時~12時  
💰400円(参拝料) ※別途交通費  
🏠15人(多数時抽選)  
📄2020年1月7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

▶ **親子そば打ち体験**  
🕒12月22日(日) 10時~12時  
🏠親子5組(多数時抽選)  
📎エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー  
📄12月18日までに電話か来館で受付

**下倉田 地域ケアプラザ**  
☎️866-2020 📠860-0200

▶ **ハートぽっぽ**  
親子交流サロン。手遊びや紙芝居など  
🕒12月11日(水) 9時30分~11時30分(原則毎月第2水曜、2020年1月はお休み)  
🏠0歳から未就学児の親子  
📄当日直接

**名瀬 地域ケアプラザ**  
☎️815-2011 📠815-2014

▶ **リフレッシュヨガ**  
🕒12月14日(土) ①10時~11時 ②11時30分~12時30分(原則毎月第2土曜)  
🏠①子育て中のパパ・ママ②0歳~4歳児の親子  
📄電話か来館で受付 ※詳細問合せ

**深谷俣野 地域ケアプラザ**  
☎️851-0121 📠851-0122

▶ **あったまり場(★)**  
🕒12月21日(土) 12時~14時  
📄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



保育教材の貸出をしています!

ぜひご利用ください



🏠子育て支援の活動をしている団体、個人  
★貸出数:1団体2点 ★貸出期間:1週間  
★貸出物:紙芝居・エプロンシアター・パネルシアター・大型絵本など  
※詳細はとつこの芽ホームページ参照。📄「とつこの芽 保育教材の貸出」で🔍検索  
📍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  
※現在とつこの芽サテライト(上倉田町)での貸出は未定です。

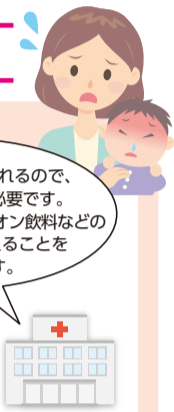
年末年始…こんな時どうしたらいいの?! **急な発熱(38度以上)**

☑️ **まずは、全身状態の観察!**

☑️ **こんな時は!**

- ☐ 医療機関に行くことを検討しましょう
- ☐ 生後3か月未満で38度以上の発熱がある
- ☐ 40度以上の発熱がある
- ☐ 38度以上の発熱に加えて、はげしい嘔吐と頭痛がある
- ☐ 38度以上の発熱に加えて、目や唇が赤く、体に赤い発疹がある
- ☐ 発熱以外の症状を伴う

発熱時は水分が失われるので、十分な水分補給が必要です。乳幼児には乳幼児用のイオン飲料などの水分をこまめに与えることをお勧めします。



上記の項目のいずれにも当てはまらず、水分も十分取れていれば、一晩様子を見て、翌日にかかりつけ医を受診しましょう。

判断に迷ったときは…

☎️ **#7119**  
(救急電話相談) 年中無休 24時間対応  
※症状に基づく緊急性や受診の必要性についてアドバイスが受けられます。

📄 夜間急病センター…本紙16ページへ  
📄 戸塚区休日急患診療所…本紙6ページへ

★**プレママ・子どもの健診・相談** ※開催日または申込日:12月11日~2020年1月10日  
📍区役所5階

**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	12月24日	火曜午前
1歳6か月児	12月12日・19日、2020年1月9日	木曜午後
3歳児	12月13日・20日、2020年1月10日	金曜午後

📍区役所子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**

🕒12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、電話で区役所子ども家庭支援担当へ  
(☎️866-8466 📠866-8473)

📄📄📄**📄**📄📄12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

🕒2020年1月15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

🕒2020年1月24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

🕒2020年1月8日・15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:12月11日~2020年1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

🕒12月13日(金)午前、17日(火)午後、27日(金)午前、2020年1月7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 280,720人(男137,215人 女143,505人)

世帯数 119,527世帯 (2019年11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

