

ここから
戸塚区版
5~12
ページです

とつか



戸塚区のマスコット「ウナシー」

3月

令和最初のお花見は戸塚でいかがですか？

4 柏尾川 戸塚のお花見スポットの大定番。戸塚駅近くの柏尾川沿いでは約700本もの桜を見ることができます。◎3月28日(土)には「戸塚桜まつり」が開催されます。

1 品濃中央公園 (品濃町552)



大きな広場や複数の遊具がある公園で、桜を見ながら運動したり、シートを広げてゆっくりお花見を楽しむことができます。毎年多くの人でにぎわっています。

2 川上川 (霞橋付近)

東戸塚駅入口交差点から東戸塚駅方面へ向かう川上川と平行する道路沿いに、桜並木が立ち並んでいます。水面に写った桜もきれいにすることができます。



3 吉田町大谷第二公園 (吉田町1724-20)



公園内に遊歩道が整備されていて、小さなお子さんと一緒に花見ができます。ベンチも多く、ゆっくり桜を楽しめます。周辺の八幡山一帯も昔から区民に親しまれている桜スポットです。



5 宇田川 (重橋付近)

川の両側に桜が咲き誇り、桜のトンネルができます。桜を眺めながらのんびりお散歩するのにおすすめです。

6 東俣野中央公園 (東俣野町864)

童話「ジャックと豆の木」をイメージして作られたこの公園では、公園内を散歩しながらのお花見がおすすめです。物語を想像しながら広い敷地を巡るなかで桜を楽しむことができます。



このほかにも戸塚区には桜がきれいなスポットがたくさんあるよ！



お花見のマナー
ごみは持ち帰って
譲り合って楽しもう！

トピックス 1

「桜」は戸塚区の花と知っていましたか？

1999(平成11)年に区制60周年を記念して区民の皆さんから区の花として選ばれたのが「桜」です。



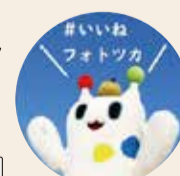
トピックス 2

Instagramで戸塚区の魅力を発信中!

ハッシュタグ「#いいねフォトツカ」をつけて、おすすめの花見スポットを発信してください!!

素敵な写真は戸塚区公式アカウントでも紹介させていただきます。

詳細は
📍 戸塚区役所 Instagram で検索



区役所広報相談係 ☎866-8321 📠862-3054

3・4月は窓口が大変混雑します。時間に余裕を持ってお越しください。

3月の区役所土曜開庁日: 14日・28日(毎月第2・4土曜) 開庁時間: 9時~12時 取扱業務: 戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付のみ)

●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
※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。

あなたの「気づき」が誰かを救う・・・

戸塚区地域ネットワーク「みまもりネット」にご協力を!

見守り事業

『みまもりネット』とは・・・

高齢者などが孤立せず、安心して暮らし続けられるよう、区民の皆さんや協力事業者(※)など地域の皆さんの力を借りて、高齢者など「ちょっと心配だな」と思う人をゆるやかに見守る戸塚区独自の取組です。「みまもりネット」は日常生活の中での地域全体による「ゆるやかな見守り」体制の充実を目指します。

(※)協力事業者とは・・・
高齢者などの自宅を訪問する事業者や高齢者などがよく立ち寄る事業者(新聞販売店、郵便局、コンビニエンスストア、美容室など)で、現在約380事業者が登録しています。
このステッカーが目印です



こんな時はためらわずにご連絡を!!

地域ケアプラザ(電話番号は本紙12ページの「ケアプラザ通信」参照)・区役所(高齢・障害支援課 ☎866-8429)へ連絡を。連絡を受けて、地域ケアプラザや区役所の職員が状況確認・支援を行います。

皆さんからのご連絡によって、重篤な状態となる前に発見され、命が助かった人もいます。

※緊急時は救急(119番)・警察(110番)へ 区役所高齢・障害係 ☎866-8429 ☎881-1755

いつでも気軽に健康づくり vol.1

一人でもできる簡単なストレッチや筋トレをシリーズでご紹介します
筋力・筋肉量や骨密度は40歳くらいから低下します。筋肉が少なくなると身体活動量が減り、転倒しやすくなったり、うつや認知症になってしまう場合があります。日頃からストレッチ・筋トレで筋肉量を減らさないようにしましょう。

●簡単なストレッチ 1つのポーズで20秒 呼吸を止めず、筋肉の伸びを意識して

- 片腕伸ばし** 20秒×左右2回
肩、腰、背中、肩甲骨を伸ばす
ポイント: 上の手は真上に伸ばし、下の手は地面に向かって伸ばすよう意識します
- ふくらはぎ伸ばし** 20秒×左右2回
ふくらはぎと、ももの付け根を伸ばす
ポイント: 足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように前のひざを曲げる。2回目は少し体を起こすようにすると、ももの付け根が伸びる
- もものストレッチ** 20秒×左右2回
ひざ、もも、腰をほぐす
ポイント: 左足を曲げ、足の甲を左手で持って、お尻に引き寄せる

区役所広報相談係 ☎866-8321 ☎862-3054

とつかのお知らせ

- 催し**
 - ♥第77回 区民広間コンサート
区内で活動しているフルートアンサンブル夢笛(フルート)とグリーン・ウィンド・ハーモニー(楽器及びボーカルの発表を行います。
③3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)
 - ♥第30回 戸塚区民ミックスダブルステニス大会
③4月18日(土)・26日(日)、5月6日(祝・水)、7月11日(土)9時~17時
区民金井公園テニスコート
区内在住、在勤、在学 ¥1チーム4,000円
③3月19日までに、Eメールかファクス(要領)を記入)で大石へ(☎826-0715 ☎totsuka-ta@m7.gyao.ne.jp)
※詳細は戸塚区テニス協会ホームページ
 - ♥第8回 とつか武道フェスティバル
【種目】剣道、柔道、なぎなた、弓道、合気道、空手道、少林寺拳法、杖道
③4月12日(日)13時~16時
戸塚小学校体育館
当日直接 ※初心者体験教室あり、詳細はホームページ参照
☎http://www.totsuka-budo.com
とつか武道フェスティバル運営事務局 五十嵐 ☎080-1267-6098 火~金曜 9時~17時
- スポーツ**
 - ♥第55回 戸塚区民春季ボウリング大会
【種目】シングル戦
③4月12日(日)9時30分集合
ラウンドワン横浜戸塚店
区内在住、在勤、在学
③3月30日までに、ファクス(要領)を記入)で戸塚区ボウリング協会へ(☎861-1935)
♥戸塚区民初心者弓道教室
③4月18日、6月27日(土)9時~12時30分 戸塚スポーツセンター

4月1日から 区役所地下駐車場の料金に変更になります
【変更後】220円/30分(7時~22時30分)
※当日最大料金 1,800円(土・日・祝のみ)
※区役所での手続き、相談などで来庁の場合は一部減免があります
区役所予算調整係 ☎866-8306 ☎881-0241

粗大ごみの申込みはお早めに!

3月、4月は、粗大ごみの申込みが多数寄せられ、受付センターへの電話が繋がりにくくなります。申込みから回収までは、2週間程度時間がかかるため、早めにお申し込みください。

家庭から出されるもののうち一番良いのが
●金属製品 ...30cm以上のもの
●それ以外 (プラスチック製品、木製品など) ...50cm以上のもの
対象になるもの

戸塚の魅力再発見!! とつか歴史まん

戸塚区の歴史探索 3月31日まで販売終了!! お買い求めはお急ぎください!

発行)戸塚区役所【販売価格】650円
【販売場所】区内地区センター(鶴岡・上矢部・大正・戸塚・東戸塚・舞岡)とつか区民活動センター、戸塚区民文化センターさくらプラザ、横浜市刊行物サービスコーナー(市庁舎1階)

区役所地域活動係 ☎866-8416 ☎864-1933

申込みはこちら

- 電話で粗大ごみ受付センター(月~土曜 8時30分~17時) ☎0570-200-530
- 一般加入電話から ☎0570-200-530
- 携帯電話、IP電話など通話料割引サービスを利用している場合 ☎045-330-3953
- 聴覚・言語に障害のある人(専用) ☎045-550-3599
※住所、氏名、ファクス番号、出す品物の品目、材質、大きさ、個数など記載してください
- インターネット受付(年中無休) ☎045-550-3599
※住所、氏名、ファクス番号、出す品物の品目、材質、大きさ、個数など記載してください

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

粗大ごみとしては収集できないもの

- エアコン
- テレビ
- 冷蔵庫
- 冷凍庫
- 洗濯機
- 衣類乾燥機
- パソコン
- タイヤ
- 消火器
- 車のバッテリー

これらの製品の出し方は、資源循環局のホームページをご覧ください。
☎横浜市 家電リサイクルで検索

洪水ハザードマップを改訂しました

近年の気象の変化をふまえて降雨量などを見直しました

区役所9階91番窓口で配布しているほか、区役所ホームページでもご覧いただけます。
HP 戸塚区洪水ハザードマップで検索

区役所庶務係 ☎866-8307 ☎881-0241

注目! 大雨や台風の時の避難場所は...

状況に応じてその都度 避難場所を決定します

避難場所の開設状況や避難勧告などの緊急情報は区役所ホームページ、ツイッターをご確認ください。

地震5強以上の地震が発生した時は、あらかじめ指定されている小中学校を地域防災拠点として開設します

避難するときは... 近所で声を掛け合って、お互いに協力しながら安全に避難しましょう!

特集

区制80周年イヤーを振り返って…そして未来へ

～戸塚区は2019年4月に区制80周年を迎え、多くの皆さんと一緒に、メモリアルイヤーを盛り上げました～



80周年イヤースタート (2019年1月)

凧揚げ大会

こどもの日に行われた凧揚げ大会。戸塚への思いの詰まった手作りの凧が大空へと舞い上がりました。



戸塚区PR動画

戸塚区の魅力を紹介する動画を作成しました。ノスタルジックな音楽に乗せて、昔の戸塚を写真で振り返ります。「区役所ホームページ」や「YouTube」でご覧になれます。

HP「戸塚区80周年動画」で検索



おいしいもの とつがブランド

区制75周年で区民の皆さんの推薦により認定された「おいしいもの とつがブランド」。80周年を記念して新たに15品が認定品として追加され、現在全部で40品です。区内にある大学の学生おすすめの5品も！



夏休み子どもフェスタ

子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん。区制80周年の思い出の1コマになりました。



戸塚のいいところ発見スタンプラリー

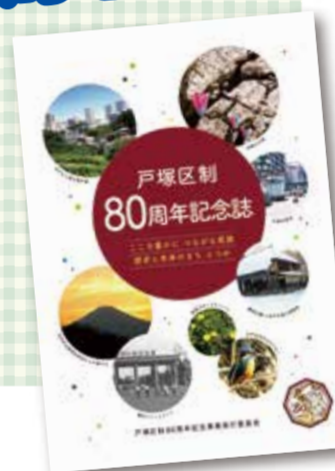
記念イベントと区内のさまざまなエリアを巡るスタンプラリーは区内の魅力再発見につながりました。



戸塚区制80周年記念誌

戸塚の歴史を知り、戸塚の未来へ思いをはせることができる記念誌を作成しました。区役所ホームページでご覧になれます。

HP「戸塚区80周年記念誌」で検索



第43回 戸塚ふれあい区民まつり

毎年開催されている戸塚ふれあい区民まつりでは80周年の記念パネル展、区民の皆さんから応募された川柳の発表のほか、「とつがクイズ大会」など記念イベントが行われ、80周年のフィナーレを飾りました。



戸塚のいいところフォトコンテスト

区内の色々な場所の魅力あふれる戸塚の風景の写真を募集しました。四季折々のさまざまな戸塚の姿が見えました。



戸塚区制80周年記念給食

区内の小学校・特別支援学校で実施されました。区内の栄養教諭・学校栄養職員が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、と発案しました。



デザインマンホール

戸塚区を連想させる桜、川、宿場をモチーフにした、80周年記念ロゴマークのマンホールを区内5か所(戸塚駅、東戸塚駅、舞岡駅、踊場駅周辺)に設置しました。是非探してみてください。



フォトモザイクアート

「自分が大人になった時にとつがこんなまちになるといいな」をテーマにした子どもたちからのメッセージやイラストと笑顔と一緒に写真におさめ、たくさんの想いが詰まった写真を組み合わせ「区制80周年ウナシーイラスト」を描きました。イラストは3月30日まで区役所ホームページでご覧になれます。

HP「戸塚区フォトモザイクアート」で検索



戸塚区制80周年記念カレンダー

戸塚のいいところフォトコンテストで応募があった写真で2020年版カレンダーを作成しました。四季折々の戸塚の風景がぎゅっと詰まっています。区民まつり会場と区役所窓口で配布したほか区内市立小中学校の子どもたちにも配りました。



区役所ホームページからダウンロードできます。

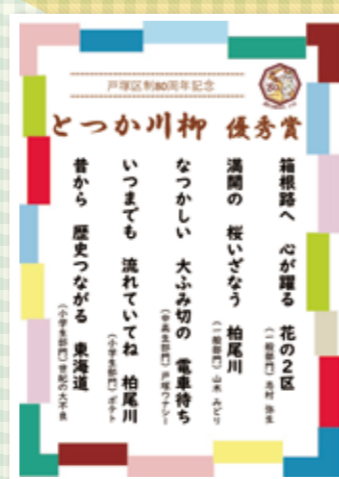
HP「戸塚区制80周年記念カレンダー」で検索



とつが川柳

子どもから大人まで、皆さんの「とつが」への思いを川柳として募集しました。入選作品は区役所ホームページでご覧になれます。

HP「とつが川柳」で検索



こんな「とつが」になったらいいな!



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
※要予約 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)

♥生け花を楽しむ会(小原流)

📅3月21日(土)10時～12時
👤小学生以上:先着15人
🎫1,300円(花代込み)
🌸花ばさみ、花を持ち帰るための袋
📅3月18日17時まで、来館で受付

♥大人のスイーツレシピ

～ムース・オ・フリーズ(毎のムース)～

📅4月11日(土)10時～13時
👤先着15人 🎫1,700円
📅3月12日14時から、電話で受付

♥おもしろ科学体験塾

～磁石とコイルの不思議～

📅4月25日(土)13時30分～16時30分
👤小学生～中学2年生:抽選24人
🎫600円
📅3月11日10時～4月10日17時までに、来館かホームページで受付

📍📅当日受付(先着)

♥お茶を楽しむ会(表千家)

📅3月21日(土)10時～14時
👤小学生以上

♥戸塚おはなし広場

📅3月28日(土)13時30分～14時15分
👤幼児～小学生と保護者:20組

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)

♥おはなしワールド

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど
📅4月からの毎月第1木曜 10時30分～11時
👤乳幼児の親子:先着20組📅当日直接

📍📅3月11日13時30分から、電話で受付(先着)

♥卓球教室【前期】

📅4月18日、5月16日、7月18日、8月15日、9月19日(土)9時30分～11時45分
👤50人

🎫1,800円(全5回分、当日参加1回400円)

♥バドミントン教室【前期】

📅4～9月の第4水曜 9時30分～11時45分
👤30人
🎫2,500円(全6回分、当日参加1回600円)

📍📅3月12日13時30分から、電話か📞で受付(先着)

♥男の家庭料理【前期】

📅4～9月の第4日曜 9時30分～12時45分
👤男性:18人 🎫8,000円(全6回分)

♥春食材満喫の薬膳料理

📅4月9日・23日、5月14日・28日(木)9時30分～12時45分
👤12人 🎫5,500円(全4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)

♥1歳の親子リトミック①

📅4月1日、5月13日、6月3日、7月1日(水)10時～11時
👤1歳児と保護者:抽選17組
🎫1,200円(全4回分) 📅3月21日12時まで、電話かホームページで受付
※双子はご相談ください。

📍📅3月11日14時から、電話で受付(先着)

♥ニッパツ横浜FCシーガルズサッカー教室

📅3月27日(金)13時～14時
👤小学生:30人

♥「大菊作り教室」戸塚菊花会との共催事業

📅4月5日～2021年3月7日(毎月1～2回、日曜)9時30分～11時
👤30人 🎫6,000円(全14回)

♥チェアエクササイズ

椅子に座り行う運動(全2回)

📅3月18日(水)・28日(土)13時～14時

👤各回15人 🎫1回400円 ※回数は選択可

♥親子で楽しく赤ちゃんピクス

📅4～6月第3火曜(全3回)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:各回15組
🎫1組1回200円
※参加月、回数は選択可

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)

📍📅3月11日から、電話か📞で受付(先着)

♥みんなの居場所☆月イチランチ☆

～春キャベツのポトフ・キッシュ・ケーキ～

📅3月24日(火)①12時 ②13時
👤各10人 🎫500円

♥ソフトエアロ(託児あり)

📅4～9月第1・3火曜 10時

👤30人 🎫4,400円(全11回分)

♥月曜健康体操

📅4～6月第2・4月曜 10時40分

👤30人 🎫1,800円(全6回分)

♥子連れの骨盤エクササイズ

📅4～6月第3金曜 10時

👤15人 🎫1,500円(全3回分)

♥①上矢部せんた君 ②赤ちゃんせんた君

📅4～6月第2・4火曜 ①10時 ②11時
👤①1歳児:25組 ②0歳児:20組

🎫①1,800円 ②1,200円(全6回分)

♥かみやべ親子体操

📅4～6月第2・4月曜 9時30分

👤2・3歳児:30人 🎫1,800円(全6回分)

♥ちびっこ体操

📅4～5月の毎週金曜 ①16時 ②17時

👤①3・4歳児 ②5歳児～小学1年生:各20人

🎫2,800円(全8回分)

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)

♥舞岡うたごえ祭り【出場者募集！】

📅4～9月の第1・3木曜 9時30分～11時30分
👤中級レベル以上の男女:24人(多数時抽選)
🎫24,000円(全12回分)
📅3月11日～15日までに、電話か来館で受付

📍📅3月11日14時から、電話で受付(先着)

♥「舞岡うたごえ祭り」出場者募集！

📅5月9日(土)10時～15時
👤60人
🎫1,500円(1人2コース分)

♥やさしいリズム体操(全6回)

📅4～10月 第4水曜(8月を除く)

10時～11時30分

👤60人

🎫2,400円(全6回分)

♥トピック英会話(10回コース)

📅4月17日、5月15日・29日、6月12日・26日、7月10日・31日、8月7日、9月4日・18日(金)10時40分～11時40分

👤20人 🎫5,000円(全10回分)

♥舞岡パン教室！～ベーコンエピ～

📅4月23日(木)10時～12時30分
👤8人 🎫2,000円

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)

♥のびのび親子体操【前期】

📅4～9月第1月曜 10時～11時
👤2・3歳児と保護者:抽選40組
🎫2,400円(全6回分) 📅3月20日までに、来館かホームページで受付

📍📅3月11日14時から、電話で受付(先着)

♥庭のつくり方・観方

最終回は鎌倉で庭園鑑賞

📅4月3日・10日・17日・24日(金)13時30分～17時

👤15人

🎫3,000円(全4回分、交通費等除く)

♥老いに負けない心と身体づくり【前期】

～マインドフルネスヨガ入門～

📅4～9月第1火曜 10時～11時

👤20人 🎫2,000円(全6回分)

♥少人数でたのしく新舞踊

📅4月9日・16日・23日・30日、5月14日(木)①13時 ②14時

👤各3人 🎫2,000円(全5回分)

♥ママヨガ&ベビーマッサージ【0歳児】【前期】

📅4～9月第3水曜(2020年4月1日時点で)

①生後3～7か月未満:9時30分 ②生後7か月以上:10時30分

👤0歳児と保護者:各12組

🎫2,000円(全6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
📅第3月曜日(火)

📍📅さくらプラザホール

♥日本を代表するスーパー・テナー

福井 敬 テノール リサイタル

輝く歌声がさくらプラザホールを包み込む。
【出演】福井 敬(テノール)、谷池 重純子(ピアノ)
📅6月13日(土)14時

【チケット】全席指定:一般4,500円、市民4,000円、EX(2F見切れ席)3,000円、学生2,000円 📅3月12日14時から、電話で受付

♥6月のBIG BAND PARTY

【出演】横濱音楽倶楽部 ほか

【チケット】全席自由:一般1,500円、当日2,000円 📅4月1日9時から窓口で販売

※チケット代のうち1,000円は、「復興支援音楽の会」への寄付となり、被災地の主に子どもたちの音楽環境の保全、復興などを支援する活動に充てられます。

♥スタインウェイを弾いてみませんか？

📅4～9月(月1回)10時～20時

🎫1コマ1時間:2,500円 📅3月15日までに、応募用紙(窓口で配布)かホームページで受付(抽選)※詳細は問合せ

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

♥あなたが輝く地域活動の見つけ方2020

①活動に役立つ大切なことを学ぼう
ボランティア活動の「基礎知識」と活動者から「傾聴の大切さ」を学びます。

②身近な地域活動を知ろう

さまざまな活動団体のスピーチを聞き、地域活動の魅力を知ります。

講座後に、1日ボランティア体験プログラムを予定しています。(別途開催)

📅①4月11日(土) ②4月18日(土)(全2回)13時30分～16時

👤先着20人

📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

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「大人の発達障害」

📅3月26日(木)10時～12時
👤40人 📍電話か来館で受付

♥あしなが音楽会「ピアノ独奏」

📅3月28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 📍3月11日～25日までに、本人が年齢・住所の確認できるものとはがきを受付に持参

♥手話で歌おう(全6回)

📅4～6月の毎月第1・3木曜 11時50分～13時50分

👤抽選12人 🎫200円(テキスト代)

♥地図を読もう(全8回)

📅4～9月の毎月第1火曜 11時50分～13時50分(7月14日、8月25日(火)に屋外実習を行う予定)

👤抽選12人 🎫1,100円(テキスト代)

♥姿勢改善ヨガ(全3回)

📅4月17日、5月15日、6月19日(金)11時50分～12時50分

👤抽選15人 📍大きめのタオル

♥囲碁大会

📅3月31日(火)9時30分～15時30分

👤先着50人 🎫 弁当希望者のみ:550円

戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477
☎862-2181 ☎881-6995

📍📅当日直接

♥土曜ニコニコおはなし会

📅3月14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

📅3月18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

♥ちっちゃなおはなし会

📅4月3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

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

📍📅3月11日から、電話か来館で受付

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」
☎4月6日(月)10時~12時
(原則毎月第1月曜)
¥100円(コーヒー代など)
☎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
お茶のソムリエがおいしいお茶をいれます。
☎3月12日(木)10時~12時
☎ご家族などの介護をしている人
☎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
☎3月17日(火)12時30分~13時30分
(原則第2・3火曜)
☎2人 ☎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
華やかな和柄表紙を選んで蛇腹式の本格的な御朱印帳を作ります。
☎4月12日(日)10時~11時30分
☎先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) ¥1,000円
☎3月11日から、電話か来館で受付

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
☎4月28日(火)13時30分~15時30分
☎介護している人、介護経験者、介護に興味がある人
☎電話か来館で受付

原宿 地域ケアプラザ
☎854-2291 ☎854-2299

▶おしゃべりカフェ
けん玉教室(15時から)
☎4月2日(木)14時~16時
(原則第1木曜)
¥100円(コーヒー、お茶菓子付き)
☎当日直接
※ボランティアも同時募集。詳細問合せ

舞岡柏尾 地域ケアプラザ
☎827-0371 ☎827-0375

▶ふれあいサロン
クレイクラフトに挑戦!
樹脂粘土でプリザーブドフラワー風のお花の置き物を作ります。
☎3月26日(木)13時30分~15時30分
☎おおむね65歳以上:25人(多数時抽選)
¥400円
☎3月19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

▶みんな大好き
フリースペース出入自由です。
☎3月14日・28日(土)10時~12時
☎未就学児
☎当日直接

下倉田 地域ケアプラザ
☎866-2020 ☎860-0200

▶ノルディックウォーキング
近隣を歩きます(雨天時は室内体操)
☎4月9日(木)15時~16時30分
(原則毎月第2木曜 8・9月を除く)
☎2km程度の通常歩行ができる人:各回20人程度
☎タオル、飲み物、リュックまたはウエストポーチ(両手があくように)
※ノルディックポール貸出無料
☎電話か来館で受付

名瀬 地域ケアプラザ
☎815-2011 ☎815-2014

▶おやじ達のたまり場~思い出坂
レコードを聴き、コーヒーを飲む、男性同士の気軽な交流の場です。
☎3月27日(金)13時~15時(原則毎月第4金曜)
☎男性どなたでも
¥200円(茶菓子代) ☎当日直接

深谷俣野 地域ケアプラザ
☎851-0121 ☎851-0122

▶ふかやまたのカフェ
どなたでもご利用できます。お気軽にお立ち寄りください。
※4月から開催日が変わります。
☎第1金曜、第2火曜、第4水曜
13時~15時 ☎当日直接

とつかっこすくすく広場



3月から
「戸塚区地域子育て支援拠点 とつこの芽サテライト」での
「横浜子育てパートナー」の相談が始まります

Q 横浜子育てパートナーとは?

子育て期のいろいろな悩みごと、困りごとについて、相談者の気持ちに寄り添い、必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介する専任スタッフです。



Q こんな時は気軽に相談してください

引越してきたばかりで、
どんな子育て支援や制度が
あるのかわからない

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

子どものこと、
自分のこと、家族のこと、
誰に相談すれば
いいのかわからない

Q 相談方法は?

ひろばで子どもを遊ばせながら、
個別で相談したいときは個室で、
電話相談もできます。



まずは
お電話ください!

横浜子育てパートナー専用回線

☎410-8766(とつこの芽サテライト) ☎719-2001(とつこの芽)
利用時間:9時30分~17時 休館日:日・月曜・祝日・年末年始
※臨時休館あり 詳細はHP「とつこの芽」で検索

★プレママ・子どもの健診・相談... ※開催日または申込日:3月11日~4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

☎4月6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	3月24日、4月7日	火曜午前
1歳6か月児	3月19日・26日、4月9日	木曜午後
3歳児	3月13日・27日、4月3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

☎3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)

☎☎3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

☎4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

☎4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35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

☎4月1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:3月11日~4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
- ☎3月13日(金)午前、3月17日(火)午後、4月3日(金)午前、4月7日(火)午後

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 280,765人(男137,277人 女143,488人)
世帯数 119,695世帯 (2020年2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!