

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う社会情勢を受け、戸塚区版のページ数を減らしています。ご理解をよろしくお願いいたします。各施設の開館状況など最新の情報は区役所ホームページか各施設へ直接お問い合わせ下さい。

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2020 No.272 6

▶戸塚区のいま(令和2年5月1日現在)
 人 □: 281,078人
 世帯数: 120,512世帯

とつか

健康的な

一日の始まりは朝ごはんから

私たちの体は日々、新陳代謝を繰り返しています。そこで体をつくる材料になるのが食べ物ですが、体に貯蓄できない栄養素もあります。効率よく摂取するためには、1日3食とることが効果的です。特に朝食を食べると体温が上がり、脳が活発に動き出すため、朝食はとても重要です。

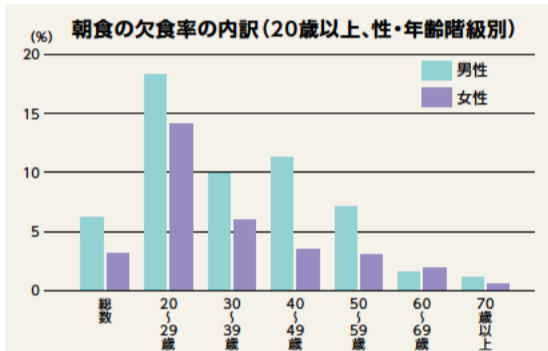
☎ 区役所健康づくり係 (☎866-8426~7 fax 865-3963)



大事な朝ごはんですが...

6月は食育月間!

バランスよくしっかり食べる習慣を身につけよう!



平成29年国民健康調査によると朝食の欠食率は男女とも20歳代が多い! なんで...?

- ・夜遅い時間に食べている
- ・睡眠時間が短い
- ・朝忙しい



朝食のメリット

脳が目覚め、集中力が高まります



体温が上がるため、元気に活動できます



排便が促され、便秘の予防・解消ができます



午前中おなかがすいてイライラすることが少なくなります



5分でできる《簡単朝食レシピ》



お魚チーズパン

材料: 1枚分・190kcal
 食パン...1枚
 スライスチーズ...1枚(お好みでマヨネーズも)
 ちりめんじゃこ(しらす、鮭フレーク、ツナ缶でも可) ...適量
 つくり方: ①食パンにチーズをのせる
 ②その上にちりめんじゃこを散らす(さらにマヨネーズをかけてもOK)
 ③トーストすれば出来上がり

牛乳と一緒にとればカルシウムたっぷり!



トマ&タマ★チン!

材料: 1人前・95kcal
 トマト...1/2個
 卵...1個(ベーコンやハムを加えてもOK)
 塩、コショウ...適量
 つくり方: ①トマトを半分に切り、それを更に4等分に切る
 ②耐熱皿にトマトを並べ、そこに卵を割る(お好みでベーコンやハムをのせる)
 ③塩、コショウを振り、ラップをかけてレンジ600Wで約2分半~3分温める

クックパッドの「横浜市役所公式キッチン」でも朝食レシピを紹介中!

クックパッド 横浜市

食育トピックス

バランスの良い食事は、新型コロナウイルス感染予防対策としても有効です

戸塚区出身 横浜FC 中村俊輔選手



「いつもバランスの良い食事を心がけています。バランスよく食べることで、体が強くなるだけでなく、免疫力も高められます!食事はとても大切です!」



戸塚の魅力発信中!



認知症予防のために 今、ワタシができること

今日、今、家にも
できることから…
認知症の予防に
取り組んでみませんか？



認知症の発症には、生活習慣が深く関係していることが分かってきています。

世界保健機構（WHO）は2019年5月に「認知症と認知機能低下のリスク削減」に関するガイドラインを発表しました。

その中で、認知症のリスクは生活習慣により減らすことができ、身体にとって良いことは脳にとっても良いことが示されています。

① 生活習慣病改善



- ・野菜や果物、マメ類などを十分に（野菜と果物を400g/日、およそ1食あたり両手一杯分）食べましょう！
- ・食塩摂取は、1日あたり成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満におさえましょう！
- ・禁煙しましょう！
- ・お酒の飲みすぎに注意しましょう！

② 有酸素運動



脳の血流を増加させる有酸素運動に取り組みましょう！外出自粛が解除されたら、ウォーキングやジョギングなどに取り組むことも効果的です。少なくとも10分以上、継続して行うことが大切です。歩くときには、背筋と膝を伸ばして、歩幅をいつもより大きくして歩きましょう。

③ 社会参加



元気にいきいきと過ごすためには、仲間や友人、家族などとの交流が重要です。外出が難しい時でも、電話などを通して交流することも、認知症予防に効果があるといわれています。

今、すぐできる!

■料理を何品か同時に作ってみよう!



■2日遅れの日記をつけてみよう!

自分の体験を思い出してみたり、一度に2つ以上のことを行うことを意識すると、脳のさまざまな部分が活性化されて、認知能力が向上すると言われています。

■ステップエクササイズをやってみよう!

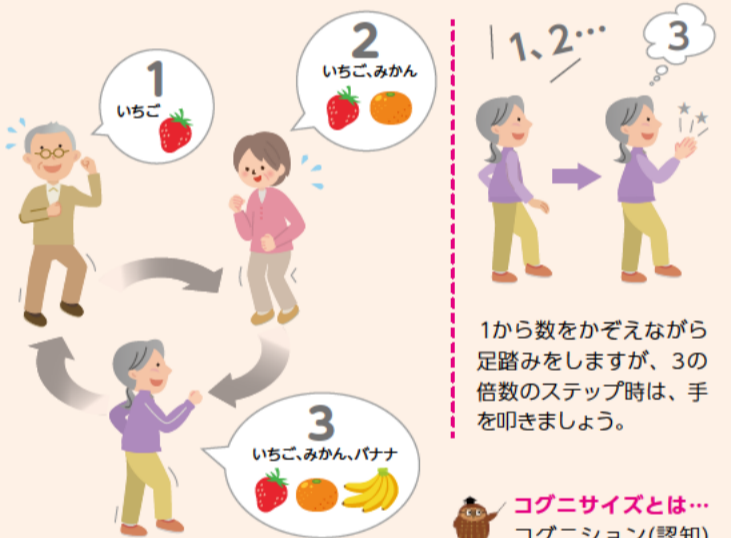
ステップエクササイズは、屋内でもできる有酸素運動のひとつで、専用のステップ台(高さ10cm~30cm程度)を使った階段の昇り降りのような動作を行う運動です。



ステップ台がない場合は、家の中の階段や玄関などの段差を利用することができます。

※転倒には十分注意し、つかまることのできる場所で行ってください。

■コグニサイズをやってみよう!



同じテーマの名前（動物、野菜、国名など）を声に出しながら、ウォーキングや、その場で足踏みなど軽い運動をする。

1から数をかぞえながら足踏みをしますが、3の倍数のステップ時は、手を叩きましょう。

コグニサイズとは…コグニション(認知)とエクササイズ(軽く息がはずむ程度の運動)を組み合わせた造語です。

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

認知症に関する本をご紹介します。



【書名】家族のためのユマニチュード
“その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア
【著者】イヴ・ジネスト/ロゼット・マレスコッティ/
本田美和子
【発行者】誠文堂新光社
【発行年】2018年

家族が認知症になった時、多くの人が戸惑いや不安を感じることでしょう。この本では、介護を受ける人への理解を深めるために、認知症の特徴やその対応が紹介されています。また、「ユマニチュード」という介護を受ける人を尊重したケア技法が紹介されており、家庭で誰もが実践できるポイントを知ることができます。認知症とうまく付き合う方法を知ること、介護する人とされる人が良い関係を築きながら過ごすことができます。今は介護に関わっていない人も読んでみてはいかがでしょうか。

問 戸塚図書館 (☎862-9411 fax 871-6695)



レジ袋有料化
7月1日スタート!!

日々の暮らしの中で身近な存在のレジ袋の有料化が始まります。これをきっかけに一人一人のライフスタイルを見直して、「環境のためにできること」を考えてみませんか。

マイバッグを使って レジ袋を削減しよう

本紙4ページも見てね!



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



移動図書館「はまかぜ号」

7月から
巡回場所を変更します

変更前
品濃中央公園



変更後
品濃谷宿公園 (品濃町565)
2020年7月~2021年3月まで(予定)

※ドリームハイツ第一公園、名瀬下第三公園は変更ありません

問 中央図書館サービス課 (☎262-0050 fax 231-8299)

令和2年度 戸塚区 運営方針

区運営方針は、1年間の区役所の基本目標及び目標達成に向けた施策や組織運営の方向性をまとめたものです。目標達成に向けて区役所が一丸となって取り組むため、毎年策定しています。

基本目標 ▶ 心豊かに つながる笑顔 元気なとつか

暮らし、学び、働き、訪れる、とつかに関わるすべての人が、元気で笑顔あふれるまちとなるよう、これまで築いてきた「とつからしさ」や「とつかの魅力」を生かし、未来につながるまちづくりを進めます。

目標達成に向けた施策

- 人と人がつながるまちづくり
- 安全・安心を実感できるまちづくり
- 誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり
- 活気に満ちた魅力と豊かな自然あふれるまちづくり



目標達成に向けた組織運営

～区民に信頼され親しまれる区役所づくり～

- 地域との連携
- 質の高い窓口サービスの提供
- 組織力の一層の向上



横浜市中期4か年計画などを踏まえるとともに、SDGsを意識し、さまざまな取組を行います。今年度の主な事業・取組など、詳細は区ホームページをご覧ください。 [HP](#) [戸塚区運営方針](#) で [検索](#)

区役所企画調整係 (☎866-8327 ㊟862-3054)

税務課からお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組により
3月17日以降に令和元年分所得税・
令和2年度個人市県民税の
申告をした皆さんへ

- 申告した内容が定期課税(※)に反映されていない場合があります。
 - ・ 後日、申告内容を反映した「税額通知書」または「税額決定通知書」をお送りします。
 - ・ 変更が反映されるまで「課税証明書」の発行をお待ちいただくことがあります。
 - ・ 市民税の所得を基準とするもの(国民健康保険の負担割合、児童扶養手当など)が変更になる場合があります。
- (※)特別徴収:5月に「税額決定通知書」を勤務先から交付
普通徴収:6月初旬に「納税通知書」を区役所から送付

区役所市民税担当 (☎866-8351 ㊟865-4592)

“人生100年時代”を元気に生き生きと暮らそう!

シリーズvol.2



普段の生活のなかで買い物やごみ出しなど“ちょっと大変だな”
“ちょっと困ったな”ということはありませんか?

そうした高齢者の日常生活のお困りごとや地域の課題を「生活支援コーディネーター」がお聞きし、地域の皆さんとともに支え合い・助け合いの地域づくりを進めています。

Q なにをしてくれるの?

その人ができることを大切にしながら、高齢者などを支える地域の活動やサービスを紹介します。



地域で高齢者などを支える活動を始めたいという時には、わたしたち「生活支援コーディネーター」にご相談ください!
住み慣れたまちで暮らし続けられる地域と一緒に作っていきましょう!

Q どこに行けば相談できるの?

お近くの「地域ケアプラザ」へご相談ください。
(介護保険サービスについても相談できます)

生活支援コーディネーターは横浜市から委託を受けた専門スタッフです。



区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ㊟881-1755)

家庭での食中毒を防ごう!

～家庭で起こりやすい食中毒と予防のポイント～

調理前に
しっかり
正しい
手洗いを!



カンピロバクター

生・半生・加熱不十分な鶏料理で多発!

ニワトリなどの腸の中にある食中毒菌で少量の菌でも食中毒を発生 熱に弱い

症状 食べてから2～5日で下痢・腹痛・発熱・嘔吐 など

原因食品 鶏刺しや鶏タタキ、加熱不十分な焼き鳥などの鶏料理 など

- 防ぐには
- 肉の色が変わるまで十分に加熱する
 - 他の食材と肉の調理器具は使い分ける
 - 生肉を触った後は手をよく洗う

アニサキス

お刺身やシメサバなどで多発!

サバ・イワシ・サンマイカなどの魚介類に寄生

症状 食べてから数時間～十数時間で激しい腹痛・嘔吐 など

原因食品 アニサキスが寄生した魚介類を生で食べることにより発症

- 防ぐには
- 加熱する
 - 冷凍する (−20℃で24時間)
 - 目でよく見て取り除く

目で見える



ウェルシュ菌

カレーなどの煮込み料理で多く発生!

さまざまな食材に付着している細菌で酸素がない状態で増え、一部の菌は熱に強いバリア(芽胞)を作る

症状 食べてから6～18時間で腹痛、下痢 など

原因食品 カレーなどの煮込み料理や大量に調理した食品

- 防ぐには
- 調理後すぐに食べる
 - すぐに食べない時は小分けして冷却
 - 再加熱はしっかりと

区役所食品衛生係 (☎866-8474 ㊟866-2513)

戸塚区出身のプロサッカー選手 遠藤 航選手にマスク1万枚の ご寄付をいただきました!

医療の最前線で戸塚区を守ってくださっている医療機関の皆さんに感謝と応援しています



トッププロサッカーリーグに活躍中!!

CPUMA JAPAN

いただいたマスクは区内医療機関において活用させていただきます。
 区役所庶務係 (☎866-8307 ㊟881-0241)

～新型コロナウイルスの感染拡大防止のために～

『ゼロ密』を目指しましょう!

★屋外でも、密集・密接には要注意!!



他の人と十分な距離を取る!



密集する運動は避ける!
(散歩などは少人数で)



5分間の会話は1回の咳と同じ

会話をするときにはマスクをつけましょう!

区役所広報相談係 (☎866-8321 ㊟862-3054)

ひらかし広場



家にいる時間が増え、親子関係や学習などの悩みが増えていませんか?

電話・来庁で...

ひとりで抱え込まずにお気軽にご相談を!!

匿名可相談無料



お子さん本人からの相談もお待ちしております
 教育相談員 南谷 寿子

こんなことはありませんか?

乳幼児期

- 初めての育児で食事や睡眠のことなど不安ばかり
- 何を言ってもイヤという
- 言葉がなかなかでてこない
- 子育てが大変でつらい



小学生

- 落ち着きがない
- 学習についていけない
- 友達がうまく作れない...
- ゲームばかりしていて心配



中学生・高校生

- 部活動や友達との関係に悩んでいて...
- 親と話しながらず反抗的
- SNSでトラブルになっているみたい
- 朝になると調子が悪く登校を渋ります



子ども・家庭支援相談

乳幼児期から学童期、思春期まで、保健師・教育相談員・学校カウンセラー・保育士があなたの悩みを一緒に考えます。

☎866-8472(月～金曜 8時45分～17時※祝日、年末年始を除く)

区役所子ども・家庭支援相談 (☎866-8472 ㊟866-8473)

小学生・中学生のお家での過ごし方を考えてみよう

～スマホ時代のキミたちへ～

スマートフォンやネットを使いすぎないようにしよう!!

ゲームをずっとやっていたら...

午後11:20

ゲーム用コインショップ

コインを使うとレアキャラがもらえるよ!

ゲーム用コイン 10まい	200円
ゲーム用コイン 50まい	950円
ゲーム用コイン 100まい	1800円
ゲーム用コイン 200まい	3400円

会員登録でコインもりよう!

- ①いっぱい、遊びすぎているかな?
遅い時間までゲームをし続けていると、寝不足になって体を壊しちゃうかも。規則正しい生活をしよう。
- ②押しもしいボタンかな?
アイテムやコインをもらうために、お金がかかってしまうこともあるよ。
- ③登録してもいいのかな?
無料でアイテムなどをもらうために、個人情報登録すると、悪い人に使われることもあるよ。

他の人を傷つけたり、権利を侵害したりしないようにしよう

好きな動画を見ていたら...

午後5:15

アニメ○○ 第1話 (●月●日 テレビ局▲▲にて放送)

次の動画

アニメ○○ 第1話

自動再生

コメント

○○おもしろいな!

○○おもしろくないよ

コメント入力 つまらない 送る

- ①見てもいい動画かな?
誰かが勝手にネットに公表したとわかっているテレビ番組を、ダウンロードして見ることは違法だよ。
- ②スマホ、やめられなくなってる?
使いすぎないように、けじめをつけよう。次の動画が勝手に再生されてしまうこともあるよ。
- ③悪口はやめよう!
誰かを傷つける書き込みはしないように。自分の名前を書かなくても、誰が書いたかわかることもあるよ。

もしトラブルに巻き込まれてしまったら...

- 24時間子供SOSダイヤル (児童生徒/保護者対象) **0120-0-78310** (24時間受付)
 - 子どもの人権SOS Eメール
-

保護者のみなさんへ
 日頃からお子さんの話を聞いたり、家族と一緒に過ごす時間を作るように心がけてみましょう。「スマホの使い方・家庭でのルール」についてもぜひ話してみてくださいね。

区役所子ども家庭係 (☎866-8485 ㊟866-8473)

※「健診・相談」、「プレママ・子どもの健診・相談」については、実施状況を区役所【HP】にてご確認ください。