



戸塚の魅力 発信中!  
戸塚区公式Instagram



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2021

No.283

5

▶戸塚区のいま (令和3年4月1日現在)

人 口 : 284,045 人

世帯数 : 122,896 世帯

## とつかイキモノコレクション

～あなたも探してみよう!～

都心部でありながら、身近に自然や生き物を感じ、楽しむことができる魅力あふれるまち戸塚。まちを歩くとき、生き物たちに注目して歩いてみると、見慣れた生き物だけでなく初めて見る生き物にも遭遇できるかもしれません。人と生き物が共生する「とつか」をみんなで守っていきましょう!



▲ノスリ

タカの仲間。里山環境の残る舞岡や名瀬などでまれに発見できる。



▲アカシジミ

初夏に舞岡や俣野など、林沿いの道端に生えている花に止まっている様子を観察できる。



▲マルトビムシ

公園や林の石や朽木の裏をのぞくと出会う。体長は0.2mm程度。



◀カントウヨメナ

俣野や舞岡など、主に道端の湿った場所などで夏から秋にかけて見られる。



▲ルリチュウレンジ(左)とナミアゲハ(右)

公園や路地の植栽などの花に注目してみると、区内のさまざまな場所で観察できる。



▲シラヒゲハエトリ

日当たりのよい建物の外壁や石垣の表面で観察できる。



▶グロオビハナバエ

路地やあぜ道沿いの植栽の葉や花の上で観察できる。



▶ミズキンバイ

絶滅危惧種に指定されている珍しい花。日当たりのよい柏尾川の中州などで7月頃から見られる。



▲カワセミ

柏尾川などの水辺環境を好む。早朝など人の出が少ない時間帯が観察しやすい。



▼ハグロトンボ

その名の通り黒い羽が特徴。舞岡川などゆるやかな流れの川に生息する。



▲アオサギ

柏尾川の中州や広めの池でも、高い頻度で出会う。



▲イノモトソウ

日陰の多い湿った環境を好む。主に小雀や舞岡のあぜ道で観察できる。



▲ミズムシ

落ち葉が堆積している池や小川で暮らす。



▲カワラビト

エサ場や休憩場所として、屋上庭園を利用している。

▲区役所 8 階 屋上庭園



戸塚駅



▶ニホンアマガエル

田んぼや小川のような水辺のある環境で暮らす。

▶ニホンヤモリ

夜、街路灯・住宅・自動販売機などの光に集まる昆虫を待ち構えている。



▶ダイダイゴケ

柏尾川沿いの壁や駅周辺の歩道沿いの縁石に出現。汚れ?と思いきや実は生き物。さらに、「コケ」と名付いていても苔ではない不思議な生き物。

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町 16-17

☎ 866-8484 fax 862-3054

HP 戸塚区役所 で 検索

▶ 5 月の区役所土曜開庁日 : 8 日・22 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、こども家庭支援課 (児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付のみ)

(※新型コロナウイルス感染症感染予防のため、発熱や咳症状がある場合の来庁は見合わせてください。)

戸籍課窓口混雑状況配信中!

(マイナンバーカードの受取など)

※土曜開庁日は大変混み合います。

平日の来庁にご協力ください。





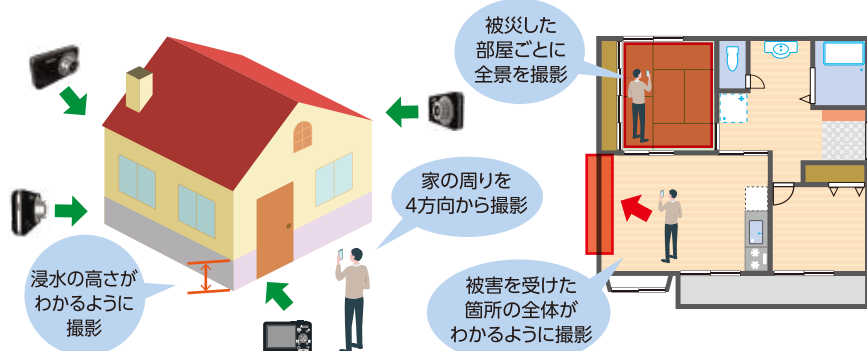
## 大雨などで、住まいが被害を受けた時にすること

### ～罹災証明書の申請について～

罹災証明書は、災害により被災した被害程度を証明するものです。  
さまざまな被災者支援措置を受ける際に必要になります。

被害箇所や被害程度を正しく把握出来るよう、  
**片付けや修理の前に被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。**

**撮影のポイント** 被害を受けた部屋・箇所はすべて撮影しましょう



### 罹災証明書の申請方法

申請書(区役所9階91番窓口で配布)からダウンロードを直接区役所庶務係へ(区役所9階91番) 被害箇所を撮影した写真、身分証明書



問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)

そろそろ  
チェック

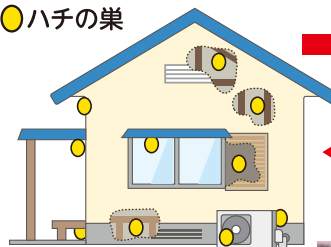
## 家のまわりの こんなところ



ほとんどのハチは5月ごろから巣を作り始め、真夏にかけて巣がどんどん大きくなっていきます。巣が作られやすい場所をチェックして早期に対処しましょう。

### 巣が作られやすい場所

●ハチの巣



・天井裏、かべの中  
・エアコン室外機の裏  
・軒下、床下、戸袋の中

今のうちに  
駆除!



スズメバチ  
の巣(初期)

・花びんを逆さにしたような形  
・大きさは7~8cm

安全のため駆除業者へ依頼をおすすめします。

アシナガバチの巣



刺激をしなればおとなしいハチです。自分で駆除も可能です。

区役所ではハチの巣の駆除は行っていません

区役所  
から

▶ハチの種類に応じた駆除方法や専門駆除業者のご案内をしています。  
▶アシナガバチの巣を自分で駆除するための器材を無料で貸し出しています(専用の殺虫剤の購入が必要です)。

問 区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax 866-2513)

6月4日から10日は、  
『歯と口の健康週間』

## 『お口をとおして健康になりましょう』

自分や家族の歯や  
お口の健康は大丈夫?



### ●お口の健康セルフチェックをしてみましょう

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 口臭を感じる、口臭があるとと言われる
- ☐ 歯の根元がしみる
- ☐ 歯と歯の間に、よく食べ物が挟まる
- ☐ 歯垢(プラーク)、歯石が付いていると思う
- ☐ 歯みがきをすると歯肉から血が出る
- ☐ 歯が長くなったように感じる
- ☐ かたい食べ物をかむと痛い、かめない



1つでも該当する場合は、重症にならないように  
歯科医院で早めに相談しましょう。

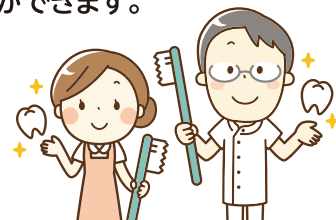
### ●“健口”習慣はいくつありますか?

- ☐ 1日1回は丁寧にみがいている
- ☐ 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
- ☐ デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ☐ 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- ☐ 口の中を鏡でよく見るようにしている
- ☐ よくかんで食べるようにしている
- ☐ 1年に1回以上、歯石を取ってもらっている
- ☐ かかりつけ歯科医院がある



いつまでも健康な歯とお口を保つためには、  
5つ以上のよい習慣があると良いでしょう。

自分のお口の健康状態に合った効果的な歯みがきのアドバイスを、歯科医師や歯科衛生士から受けることをおすすめします。かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に受診をすることで予防につながり、歯やお口の健康を保つことができます。



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

戸塚の女子スポーツ  
2021シーズンはこの選手に注目!!

区内に拠点を置き、国内外で活躍する女子スポーツチーム(3チーム)の選手をシリーズでご紹介します。

チームの  
詳細は  
こちら



日立ソフトボール部 日立サンディーバ 編

山口 みどり選手(外野手)

オン  
モード



### プレイスタイルの 特徴・PRポイント

走、攻、守ともに走力を生かしたプレー、  
また、元気と明るさは誰にも負けません。

### 今シーズンの抱負

チームとしては、日本一になること、個人としては、リーグ戦初ホームランを打つことと、ベストナイン賞を獲ることです。

### 区民の皆さんへの メッセージ

戸塚区の皆さん、こんにちは。  
日頃より温かい応援ありがとうございます。  
戸塚区に元気と笑顔をお届けできるようにこれからも精一杯頑張りたいと思います。引き続きよろしくお願いいたします。

趣味や  
マイブームは?



休みの日に  
カフェに行って  
スイーツを  
食べることです。

オフ  
モード

問 区役所地域活動係 (☎866-8415 fax 864-1933)

<戸塚区防犯情報>

## 新型コロナワクチン接種に乗じた詐欺に注意して!!



不審な電話は、  
警察に通報を!



自治体職員をかたって金銭や個人情報要求してくるケースが確認されています。

優先的に接種するには  
予約金が必要です。  
10万円振り込んでください



居住形態などのアンケート  
にお答えください

ワクチンの開発に  
投資できます

国や自治体の職員がワクチン接種  
についてお金を請求したり、  
個人情報を聞き出すことはありません

問 戸塚警察署(☎862-0110)



## 区役所からのお知らせ

マーク  
の説明

🕒 日時・期間 🎤 講師・出演者 📍 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 🌐 ホームページ 📋 必要事項 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや健診などが中止になる場合があります。また、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。

## お知らせ

## ～オリンピックによる講演会～

「ジャパンリレーチームが世界と戦えるようになった理由」



📌 朝原宣治  
【プロフィール】大阪ガス株式会社近畿圏部地域活力創造チームマネージャー。北京2008オリンピック陸上競技4×100mリレー銀メダリスト

🕒 6月27日(日) 14時～15時(開場13時30分)

📍 さくらプラザホール 🧑 区内在住、在勤、在学：200人(多数時抽選) ⑤ 5月27日までに、はがき(📋 必要事項)、同伴者氏名(最大4人)、車いすや手話通訳の希望の有無を記入)で区役所地域活動係へ(〒244-0003 戸塚町16-17)または区 HP、二次元コードから申込み。1口につき、最大5人まで。重複申込不可。  
※当選者には当選通知を発送



📍 区役所地域活動係  
(☎ 866-8415 📠 864-1933)  
(協力：野村證券株式会社 戸塚支店)  
**食生活等改善推進員(ヘルスメイト)養成講座受講生募集(全9回)**  
食育・健康づくりボランティアの養成講座  
🕒 7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月

29日、12月3日、2022年1月17日、2月7日、3月7日(月)(12月3日のみ金曜) 13時30分～15時30分 📍 区役所5階 栄養相談室ほか 🧑 区内在住で8回以上参加可能かつ講座修了後にヘルスメイトとして活動できる人：先着15人 ¥1,210円(テキスト代) ⑤ ⑥ 5月27日までに ☎・📠 (📋 必要事項、年齢を記入)が直接区役所健康づくり係へ(区役所6階62番窓口 ☎ 866-8427 📠 865-3963)

### 小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」講習会

プランターを活用した小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」の講習会を開催します。講習会終了後、ミニ・キエーロ(幅78cm×奥44cm×高33cm)をお持ち帰りください。

※利用開始後3か月をめどに、使用状況に関するアンケートにご協力ください

#### ・キエーロとは？

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解するものです。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷり。家庭菜園やガーデニングなどの肥料として使えます。

📌 キエーロ考案者 松本 信夫氏 🕒 6月28日(月) 10時～12時 📍 区役所8階大会議室B  
🧑 区内在住でアンケートに協力できる人：先着20人 ⑤ ⑥ 5月11日9時から ☎・📠 (氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入)で区役所資源化推進担当へ(☎ 866-8411 📠 864-1933) ☎ to-shigen@city.yokohama.jp

ウナシと一緒に



## 新しい生活様式 ～お買い物編～

レジに並ぶときは十分な間隔をあけて



滞在時間を短くするため、リストを作って、お買い物へ！



可能な限り、電子決済を活用しよう！



📍 区役所健康づくり係 (☎ 866-8426～7 📠 865-3963)

### 健診・相談のお知らせ(要予約)

#### 個別健康相談

- ・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

🕒 5月11日(火)午後、25日(火)午後、28日(金)午前、6月4日(金)午前、8日(火)午後

📍 区役所5階健康相談室 ⑤ ⑥ か直接、区役所健康づくり係へ(☎ 866-8426～7 📠 865-3963)

※電話申込ができない人は、ファクス可(必要事項と相談内容を記入)

## 戸塚区庁舎で献血を実施します ～献血は命をつなぐボランティア～

県内では、1日約900人の献血協力が必要です。患者さんがいつでも安心して輸血を受けられるよう、献血へのご協力をお願いします。

🕒 6月8日(火) 9時30分～15時30分(休憩11時30分～13時)

📍 区役所1階 荷捌き場(ハックドラッグ戸塚区役所店の横)



安心して来てもらえるよう、職員の健康チェックや手指消毒を徹底しているよ



📍 区役所事業企画担当 (☎ 866-8424 📠 865-3963)

## 音楽



区では、活気に満ちた魅力あるまちづくりのため、区民の皆さんに音楽に親しんでもらう機会や、音楽活動をしている人へ演奏する場を提供しています。

毎月第3土曜日は、とつか音楽の日  
戸塚駅周辺で2つの音楽イベントを開催

### 区民広間コンサート

区内で活動しているライブライアンズ(フォーク・ロック)とハーラウ・フラ・オ・カフラオナネア(フラダンス)の発表を行います。

※新型コロナウイルス感染症感染予防のため、座席数の制限をします。  
🕒 5月15日(土) 12時～13時(11時から整理券配布。先着36人)

📍 区役所3階区民広間 ⑤ 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)

### とつかストリートライブ

戸塚駅西口ペDESTリアンデッキで、ストリートミュージシャンによるライブを開催。

📍 とつかストリートライブ運営委員会事務局  
(区役所地域活動係 ☎ 866-8416 📠 864-1933)



詳細はこちら



ホールでの音響は極上！



## 区民文化センター さくらプラザからのお知らせ



▲さくらプラザHP

#### ●若林 顕 セルフ・プロデュース

ショパン：全ピアノ作品シリーズ  
ショパンを巡る旅 2018-2020【2020年度振替公演】

🎵 【演奏】若林 顕(ピアノ)【共演】鈴木理恵子(第1ヴァイオリン)、山田百子(第2ヴァイオリン)、鈴木康浩(ヴィオラ)、毛利伯郎(チェロ)【曲目】ピアノ協奏曲 第2番 op.21(ピアノ五重奏版) 他

🕒 7月9日(金) 19時30分開演(19時開場)  
📍 さくらプラザ ホール(区役所4階)

¥ 一般 2,500円/学生 1,500円※全席指定  
⑤ 5月13日14時から ☎ で受付

#### ●ともだちやーあいつもともだちー

内田麟太郎作の絵本『おれたち、ともだち!』シリーズを原作とした、老舗子ども劇団『劇団うりんこ』による演劇公演。

🕒 7月25日(日) 13時開演(12時30分開場)  
📍 さくらプラザ ホール(区役所4階)

¥ 大人2,500円(中学生以上)・子ども1,000円(0歳～小学生)・親子ペア3,000円(大人1枚・子ども1枚)  
※0～2歳児膝上鑑賞は無料  
※全席指定

⑤ 5月12日14時から ☎ で受付

戸塚区民文化センター さくらプラザ 戸塚町16-17 ☎ 866-2501 📠 866-2502 🏠 第2火曜





# 台風発生！もう『想定外』なんて言わない！ もう『他人事』とは思わない！

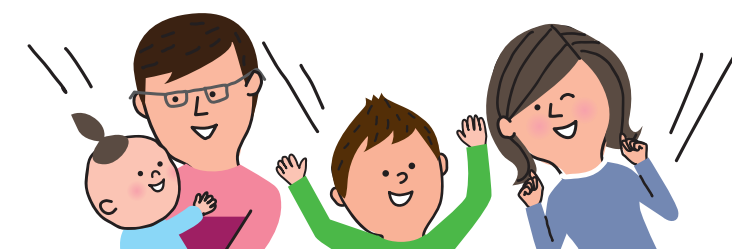
近年、台風や豪雨による被害は甚大化し、「数十年に一度の大雨」という報道を毎年のように耳にします。

戸塚区も例外ではなく、過去の台風では、土砂崩れや停電が発生しています。

皆さんのご自宅は安全でしょうか。もしかすると、河川の氾濫による浸水や土砂崩れに巻き込まれる恐れのある地域かもしれません。

たとえ安全な場所であったとしても、停電や断水などにより、不便な生活を強いられることもあります。

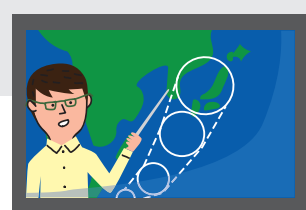
「備えておけばよかった。」と後悔する前に、必要な備えについて考えてみましょう。



問 区役所庶務係 (☎866-8307 図881-0241)

## 警戒レベル 1

太平洋沖で台風が発生しました



## 警戒レベル 2

早めに台風への備えを進めてください

台風が関東地方に近づいています



## 警戒レベル 3

台風の進路を確認し、高齢者や、体の不自由な人など避難に時間がかかる人は避難を始めてください

非常に強い勢力の台風となっています



## 警戒レベル 4

危険な場所から全員、安全な場所に速やかに避難してください

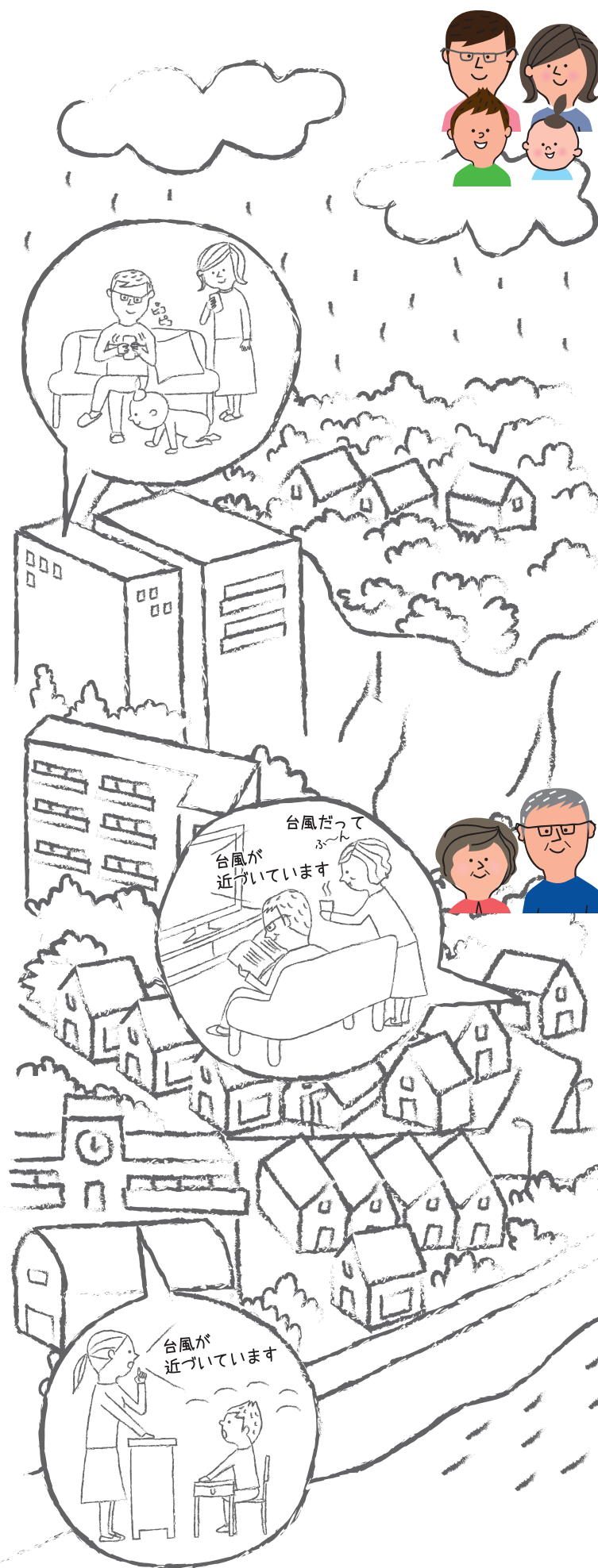
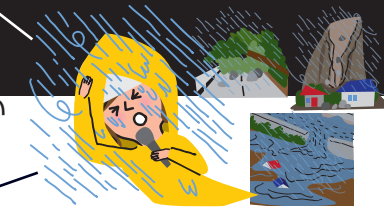
強風と横なぐりの雨で真っすぐ立ってられません



## 警戒レベル 5

直ちに命を守るための最善の行動をとってください

ご覧のように既に災害が発生している地域があります



うちは、大丈夫よ。マンションで、川沿いではないし、心配ないね。安心して、そろそろごはんをしましょ。



そういえば、先生が台風へ気を付けてって言ってたよ。

## こうしておけばよかった...

500m離れていても浸水想定区域の場合もあるんだ



川沿いでなくても、ハザードマップを見ると浸水する区域にかかっている場合もあるのね

●“マンションだから、川沿いじゃないから大丈夫”は✕

ハザードマップを確認してみよう！

スマホからも確認！わいわい防災マップ

台風が近づいてきているようだね。

崖の近くだけど、今まで崖が崩れたこともないし、台風があっても何も被害がなかったから、大丈夫だろう。



そうね、さっさと今回も大丈夫よ。でも少し怖いから、1階の部屋じゃなく、2階の崖から離れた部屋で早く寝ちゃいましょう。

## こうしておけばよかった...

2018(平成30)年7月豪雨災害において、多くの人が「被害に遭うとは思わなかった」として避難せず...

うちだけは大丈夫、という先入観＝【正常性バイアス】が働き、避難がおくれてしまうと、それが命取りになります。災害の危険性を自らのこととして認識できると、素早い避難につながります。命を守るため、ハザードマップの確認など、客観的な情報をもとに判断ができるよう、日頃から防災意識を高めましょう。

※出典「平成30年7月豪雨災害における避難対策等の検証とその充実に向けた提言」(平成30年12月)広島市危機管理室

防災で最も重要なのは「想定外」をなくすことね



あ、ガスボンベがなかったんだ。あとで買ってこないとな。



ほんとだ！あと少しでなくなりそうだけ。明日届くように、ネットで買っておけばいいわ。

●今、災害が発生したら、家にあるもので何日すごせますか？いつもの買い物から「少し多めに」を心がけよう！

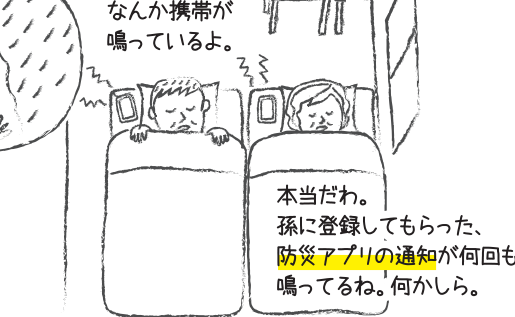
ローリングストックをしましょう。最低3日分(出来れば1週間分)



普段から少し多めに買ってあげば、地震や台風など、いざという時にも安心だわ

台風が近づいてきているようだね。

崖の近くだけど、今まで崖が崩れたこともないし、台風があっても何も被害がなかったから、大丈夫だろう。



●スマホは難しいから使えないと思いませんか？

あらかじめ、登録しておけば、情報が自動的に届くなど、非常に有効な防災ツールになります。



ヤフー防災

助けを求めたいときに音も鳴るし、ライト替わりにもなるし便利だわ

家族で何が必要か、話し合ってみよう

●備蓄品、非常用持ち出し品の準備をしていますか？準備しておくものは、どの家族も同じでいいの？

家族構成によって必要なものは違うはず。家族で必ず確認しましょう。



常備薬、杖、入れ歯もないと困ってしまうわ

おむつ、ミルク、離乳食が必要だわ

杖やめがね、ライトなどは枕元に置いておくことにしよう

寝る場所は、崖側から離れた部屋にするべきだね

今すぐできる！防災

杖やめがね、ライトなどは枕元に置いておくことにしよう



避難場所は、崖側から離れた部屋にするべきだね

杖やめがね、ライトなどは枕元に置いておくことにしよう

★3つの避難行動

★分散避難

●在宅避難

●親せき・友人宅などへ避難

●避難所に行く

★垂直避難

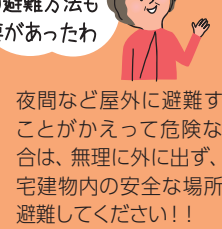
●2階以上の部屋に移動する

★屋内避難

●崖や川の反対側など部屋の中で最も安全な場所へ移動する

うちの場合はレベル3の時点で避難所に行くべきだったね

そうね、それでも間に合わなかった時、他の避難方法も知っておく必要があったわ



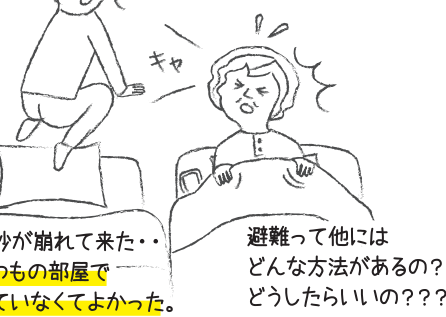
避難って他にはどんな方法があるの？どうしたらいいの??

土砂が崩れて来た...いつもの部屋で寝てなくてよかった。

避難って他にはどんな方法があるの？どうしたらいいの??

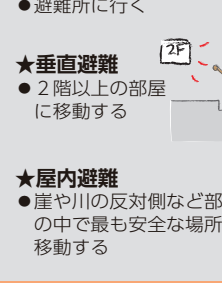
台風が近づいてきているようだね。

崖の近くだけど、今まで崖が崩れたこともないし、台風があっても何も被害がなかったから、大丈夫だろう。



●今、災害が発生したら、家にあるもので何日すごせますか？いつもの買い物から「少し多めに」を心がけよう！

ローリングストックをしましょう。最低3日分(出来れば1週間分)

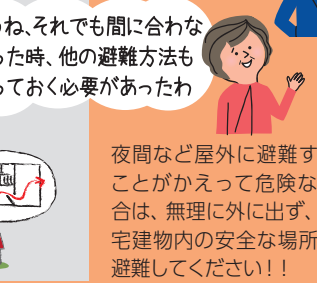


普段から少し多めに買ってあげば、地震や台風など、いざという時にも安心だわ

家族で何が必要か、話し合ってみよう

●備蓄品、非常用持ち出し品の準備をしていますか？準備しておくものは、どの家族も同じでいいの？

家族構成によって必要なものは違うはず。家族で必ず確認しましょう。



常備薬、杖、入れ歯もないと困ってしまうわ

おむつ、ミルク、離乳食が必要だわ

杖やめがね、ライトなどは枕元に置いておくことにしよう

寝る場所は、崖側から離れた部屋にするべきだね

今すぐできる！防災

ヤフー防災



# 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  
●**※重要事項** 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの中止や開館時間に変更となる場合があります。詳細については、各施設にお問合せいただくようお願いします。

戸塚地区センター

〒244-0003 戸塚町127  
☎ 862-9314 ☎ 862-9315  
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●赤ちゃんピクス(0歳児)  
ベビーマッサージなどで赤ちゃんとお母さんが触れ合います。  
🕒6月8日(火)①9時30分②10時30分  
👤①ハイハイ前(首が座っている)0歳児と保護者②ハイハイ後またはお座りができる0歳児と保護者:先着各5組  
¥300円 持 バスタオル  
申 5月13日10時から☎で受付  
●季節のスイーツ作り  
季節の材料を使ってケーキ作りを楽しみます。  
🕒6月12日(土)10時～13時  
👤先着9人 ¥1,700円  
持 上履き、エプロン、三角巾、布巾、手拭き、持ち帰り用の容器  
申 5月12日14時から☎で受付  
※小麦・乳・卵を使用、試食なし  
●おもしろ科学体験塾  
～紙の科学 牛乳パックで紙すきに挑戦～  
牛乳パックから紙すきのタネを作り、ハガキにします。紙はどのように作るのかを体験します。  
🕒6月26日(土)13時30分～16時30分  
👤小学4年～中学2年生:抽選12人  
¥700円 持 当選後に連絡  
申 5月14日10時から6月11日までにHPまたは来館で受付

大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1  
☎ 852-4111 ☎ 852-1541  
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●ハーモニーグリーンコンサート  
クラシックギターアンサンブルによる無料コンサートです。  
🕒6月26日(土)14時開演 申 当日直接  
●おとなの絵巻ずし  
どこから切っても、切り口に薔薇の花などの図柄がでる「絵巻ずし」を作りましょう。少々複雑な図柄にチャレンジします。  
🕒6月10日(木)9時30分～12時30分  
👤先着8人 ¥1,500円  
持 マスク・エプロン・三角巾  
申 5月11日13時30分から☎かHPで受付  
●鎌倉彫  
18cm程度の大きさの丸皿に「花と鳥」の図柄を彫ります。  
🕒6月11日・25日(金)13時30分～15時30分  
👤先着10人 ¥3,000円(全2回分)  
持 作品を入れるための袋、汚れてもよい服装(彫刻刀は貸出)  
申 5月12日13時30分から☎かHPで受付  
※右利きか左利きかをお知らせください  
※漆塗り加工可(別途有料)

上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342  
☎ 812-9494 ☎ 812-9199  
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

📍申 5月11日から☎かHPで受付  
●ちびっこ体操  
鉄棒・マット・跳び箱・平均台・トランポリンなどを使い体操の基礎を学びます。

🕒6月～7月の毎週金曜(祝日は休み)  
①16時②17時  
👤①3・4歳児②5歳児～小学1年生  
先着①15人②20人  
¥3,200円(全8回分) 持 上履き・飲み物  
●毎年好評☆修繕学校(網戸の張り替え方)  
網戸張りのポイントを習います。自宅でできるように技術を身につけます。  
🕒6月12日(土)10時  
👤先着16人 ¥500円  
●新企画☆チャーミング体操  
椅子に座ったまま、歌謡曲に合わせて楽しく体を動かします。歌いながら体操することもできますよ。  
🕒6月23日、7月14日・28日(水)10時  
👤先着12人 ¥1,500円(全3回分)  
持 上履き・飲み物

舞岡地区センター

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

●井川里美のバドミントン教室  
元オリンピック代表の井川里美さんによる全8回のバドミントン教室です。  
🕒6月3日・17日、7月1日・15日・29日、8月5日・19日、9月2日(木)9時30分～11時30分  
👤バドミントン中級者男女:抽選20人  
¥16,000円(全8回分)  
申 5月11日10時から15日10時までにHPで受付  
●0歳からの絵本に親しむ講座  
絵本の選び方や楽しみ方を戸塚図書館司書がお伝えます!  
🕒6月8日(火)10時30分～11時  
👤0歳児と保護者:先着8組  
申 5月11日14時から☎で受付  
●舞岡ふるさと村かねこふあ～むで梅干し作り  
今年も美味しく、身体が喜ぶ梅干しを作りましょう!  
🕒6月16日(水)14時～16時  
👤舞岡ふるさと村 かねこふあ～む  
👤先着20人 ¥3,800円  
申 5月11日14時から☎受付

踊場地区センター

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

📍申 5月11日14時から☎で受付  
●大人のための楽しい陶芸教室I期  
🕒6月2日・9日・30日(水)9時30分～11時30分  
👤先着10人 ¥3,000円(全3回分)  
持 エプロン、タオル、新聞紙、筆記用具  
●はじめての太極拳  
🕒6月9日・23日、7月7日・21日、8月4日・18日(水)10時～11時30分  
👤先着20人 ¥2,400円(全6回分)  
持 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装  
●川柳入門  
初心者を対象とした川柳入門講座です。川柳を通して、ユーモアで脳を活性化します。  
🕒6月2日・16日、7月7日・21日、8月4日(水)12時30分～14時30分  
👤先着10人 ¥2,500円(全5回分)

とつか区民活動センター

〒245-0805 川上町91-1  
モレラ東戸塚3階  
☎ 825-6773 ☎ 825-6774 休 月曜

●やりたいことみつける!!  
ボランティアのいろ・は  
ボランティア入門講座をオンライン講座で開催します!ボランティア活動について一緒に学んでみませんか。  
🕒6月10日(木)10時～11時30分  
👤自宅などZoomを使って参加できる場所  
👤Zoomを利用できる人:先着5人  
申 6月8日までにHPで受付  
●「心を元気に オシャレで元気」講座  
コロナストレスから元気になる「心の整え方」と「身なりの整え方」を学び、新たな日常を迎えましょう。  
🕒6月20日(日)13時30分～15時  
👤先着8人 持 筆記用具  
申 ☎か来館で受付

老人福祉センター戸塚柏桜荘

〒244-0003 戸塚町2304-5  
☎ 865-3281 ☎ 865-3283  
休 第3日曜

📍👤市内在住の60歳以上  
申 ①6月30日②6月20日までに往復はがき(※**重要事項**を記入)で受付(消印有効)

●単発講座(4月～9月)  
①ボイストレーニング教室  
🕒7月21日、8月18日、9月15日(水)10時45分～11時45分(全3回) 👤抽選20人  
②かんたん楽しむ♪デコパージュ  
🕒7月5日、8月2日(月)10時～11時30分(全2回) 👤抽選12人  
¥1,000円(材料費)

●音楽動画配信中♪

音楽会 ▶あしなが  
  
セルフ喫茶 セルフ喫茶

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1  
☎ 862-5052 ☎ 865-4671  
休 第4木曜

📍すべて 📍あり(0歳2か月～未就学児、予約制、有料、4日前までに子どもの部屋へ☎862-4750(9時～16時30分木、日曜・祝日を除く))

●わたしらしく生きる  
～わたしのからだをもっと好きになる!～  
プロフィギュアスケーターの鈴木明子さんと専門医師による講演。生涯にわたる女性の健康について考えます。  
🕒6月26日(土)13時30分～15時30分  
👤先着200人  
申 5月19日から☎かHPで受付(☎862-5050)  
●初めて人を雇う時の起業スキルアップセミナー  
小規模ビジネスに取り組む女性必見。人に仕事を頼む際に知っておきたい労務契約などの初歩講座。  
🕒7月17日(土)10時～11時30分  
👤女性:先着22人 ¥1,200円  
申 5月29日から☎かHPか来館で受付

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ  
時間も生活リズムも不安定な産後。赤ちゃんと一緒にこことからだをリフレッシュ!  
🕒6月8日・15日(火)10時～11時30分  
👤産後(2か月～1年)の女性と赤ちゃん:先着16組 ¥3,200円(全2回分、乳児1人1日分の保育料含む)  
申 5月15日からHPで受付

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 舞岡町2832  
☎ 826-0700 ☎ 826-0749  
休 火曜(祝日の場合翌日)

●パン教室  
手作りパンを作ろう。  
🕒6月27日(日)13時～16時  
👤小学生以上:抽選12人(小学生は保護者も要申込) ¥1,600円  
申 5月24日までに往復はがきかHPで受付  
●ホテルの観察会(雨天中止)  
舞岡のホテルを守り育むための観察会。  
🕒6月5日・12日(土)18時～19時45分  
👤先着各28人 申 5月12日9時から☎で受付  
●ふるさとの森 自然観察会(雨天中止)  
🕒6月5日(土)9時30分～12時  
👤先着14人 申 5月12日9時から☎で受付

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764  
☎ ☎ 824-0107  
休 第1・3月曜(祝日の場合翌日)

📍雨天中止  
●夜間観察会  
夜の谷戸の様子を静かに観察してみましょう。  
🕒6月12日(土)18時45分～20時  
👤先着10人(中学生以下保護者同伴)  
¥中学生以上500円、小学生200円  
申 5月22日9時から☎か来館で受付(1回の申込みにつき3人まで)  
●まい作品展・春  
舞岡公園を題材にした写真、絵画などの青空展覧会です。  
🕒5月16日(日)10時～15時30分 申 当日直接  
●自然観察会～若葉の雑木林～  
🕒5月23日(日)13時～15時  
👤先着10人(小学生以下保護者同伴)  
申 5月11日9時から☎か来館で受付

踊場公園 こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11  
☎ ☎ 865-5869 休 第3月曜

●おはなし会  
紙芝居・歌・絵本の読み聞かせ。  
👤鈴木和泉  
🕒6月8日(火)10時～10時45分  
👤子どもと保護者:先着25人(乳幼児も参加可)  
申 5月12日から来館で受付

上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342  
☎ 811-2442 ☎ 811-2499  
休 第3月曜

●上矢部家族の会～介護者のつどい～  
🕒6月1日(火)13時30分～14時30分  
👤介護している人、していた人  
申 ☎で受付



マーク  
の説明

🕒 日時・期間 🧑 講師・出演者 📍 会場 🧑 対象・定員 💰 費用 🎒 保育 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ ☎ 電話番号 fax ファクス番号 休 休館日

✉ Eメール 🏠 ホームページ

また、各施設ご利用の際は、マスクの着用など、感染予防にご協力をお願いします。

上倉田地域ケアプラザ

〒244-0816 上倉田町259-11  
☎ 865-5700 fax 865-5711  
休 第2月曜

●あったまり場  
こころの病をかかえる人、ちょっと誰かと話したい人、外出する機会が欲しい人のフリースペースです。  
🕒 5月12日(水)14時～15時(原則毎月第2水曜日) 申 当日直接

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986  
☎ 861-1727 fax 861-3428  
休 第4月曜

●プレママ・プチママ集まれ!  
初めての赤ちゃんを育てているママ、これから赤ちゃんを迎える妊婦さん、ゆっくりお話しに来ませんか?  
🕒 5月26日(水)13時30分～14時30分  
🧑 生後10か月までのお子さんとお母さん、もしくは現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8人程度  
持 室内履き 申 ㊟ 来館で受付

下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815 下倉田町1951-8  
☎ 866-2020 fax 860-0200  
休 第3月曜

●こころハルメイク②～菊池体操PLUS★素敵になれるハトムギ水とリンパ体操首ケア～  
DVDや動画を見ながら体操と飲む・塗るハトムギ水を作ります。  
🕒 5月25日(火)10時～11時45分  
🧑 65歳以上:10人程度  
申 ㊟ 来館で受付

南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13  
☎ 865-5960 fax 860-0554

●GOGO健康講座(4回コース)  
ボイスサイズで誤嚥予防・誰でも出来るストレッチ。  
🕒 5月13日・27日、6月10日・24日(木)10時～11時30分 ㊟ ハマヤビル2階(戸塚地区センター横) 🧑 概ね65歳以上:20人 申 ㊟ 来館で受付

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14  
☎ 815-2011 fax 815-2014  
休 第1日曜

●ミニ図書コーナー  
新しい絵本もたくさん入りました♪気軽

にお立ち寄りください。※貸し出しは1人3冊2週間まで。

深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11  
☎ 851-0121 fax 851-0122  
休 第3金曜

●あったまり場  
🕒 ①5月14日(金)②6月11日(金)14時～15時30分 🧑 誰かと話がしたい人、外出する機会が欲しい人  
申 当日直接

公園情報

こども自然公園  
青少年野外活動センター  
旭区大池町65-1  
☎ 811-8444 fax 812-5778  
自然を写そう! デジカメテクニック B  
写真家鈴木清美先生によるデジタルカメラの基本操作と自然をきれいに撮るテクニックを学ぶ。  
🕒 7月3日(土)9時30分～12時  
🧑 小学5年生以上(大人も可):10人(定員を超えた場合は抽選)  
¥1人1,000円  
申 5月21日から6月4日までに、㊟ 往復はがき(※郵封、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、㊟ アドレスを記入)。

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127  
☎ 862-9411 fax 871-6695 休 5月6日(木)(定例休館日)

今月のおしらせ

●ちっちゃなおはなし会  
わらべ歌や絵本の読み聞かせをします。  
🕒 ①5月25日(火)10時30分～11時/11時15分～11時45分  
②6月22日(火)10時30分～11時/11時15分～11時45分  
㊟ 戸塚地区センター2階和室 🧑 0～3歳児と保護者:先着8組  
申 ①5月11日②6月8日 9時30分から来館または㊟ で受付

暮らしの中に本のひととき  
ブックタイム  
Book Time

『消えたレッサーパンダを追え! 警視庁「生きものの係」事件簿』

【著 者】たけたにちほみ/文 西脇せいご/絵  
【発行者】学研プラス 【発行年】令和2(2020)年  
珍しい生き物や貴重な生き物は、それを盗むことはもちろん、勝手に売り買いしたり国を超えて持ち込んだりしても犯罪になります。そんな犯罪を専門に捜査する刑事さんがいるのを知っていますか? 警視庁生活環境課環境第三係、通称「生き物係」です。彼らが捜査するのは、例えば、横浜の動物園で起きた150万円もするホウシャガメの盗難事件。現場には力まかせに引きはがされた鉄格子の窓のわく……犯人はもしかしてとてつもない怪力男!? 知識も経験も豊富な福原刑事が数々の生き物事件を追います。動物好きな人は特に楽しめるノンフィクションです。

よこはま動物園ズーラシア

㊟ 旭区上白根町1175-1  
(☎ 959-1000 fax 959-1450)  
🕒 9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
休 毎週火曜(祝日の場合翌日)  
※土日祝日は事前の予約が必要です

大うんち展

🕒 5月31日(月)まで  
㊟ ホッキョクグマ水中ビュー  
「うんち」から見る動物たちの世界! 動物の食性やうんちが学べるパネルと「うんち」の標本を展示します。

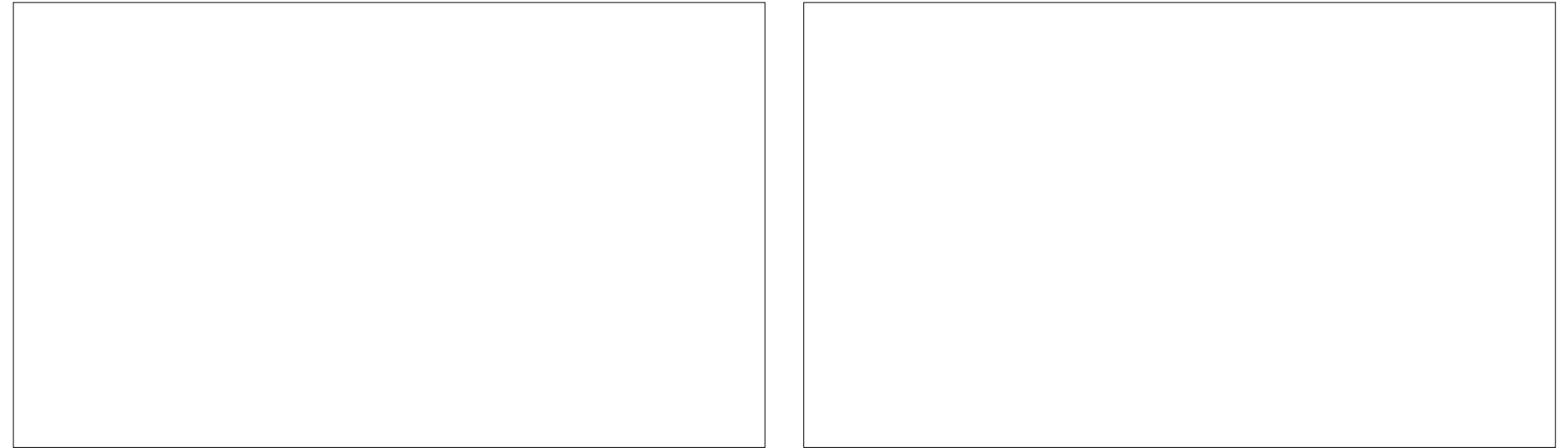
金沢動物園

㊟ 金沢区釜利谷東5-15-1  
(☎ 783-9100 fax 782-9972)  
🕒 9時30分～16時30分(入園は16時まで)  
休 毎週月曜(祝日の場合翌日)、5月は無休

平日限定「わくわくタイム」

🕒 火、水、木、金曜  
㊟ 各動物種の展示場前など  
※各日のスケジュールなどは㊟ をご覧ください

飼育員による動物ガイド。知っているようでも新たな発見があるはずです。





# とつかに広場



## まっぴい活用術！

とつか子育て応援ガイドブック「まっぴい」の最新版を発行！子どもと遊べる公園や、相談先などの情報満載♪ぜひ見てみてね。

### 新型コロナに 気をつけて あそぼう!!

すいてるときに遊ぶ



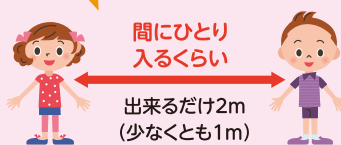
いつもより  
短い時間で

遊んだあとは手を洗う



砂遊びの  
あとも

隣の人とできるだけ間をあける



間にひとり  
入るくらい

出来るだけ2m  
(少なくとも1m)

#### まっぴいとは・・・

子どもと生活に必要な区内の情報をまとめたガイドブックです。出生時の訪問や転入時に窓口で配付のほか、区役所、地域子育て支援拠点などの芽、地域ケアプラザなどの施設にも配架しています。

#### 子育て関連施設情報

親子が安心して過ごせる場所や施設を地図で紹介！

自分の住んでいる地域の子育て情報を知りたい → 住んでいるエリアから検索！

目的別に、戸塚区全体の子育て情報を知りたい → 目的に応じて目次から検索！

「遊ぶ」「預ける」「相談する」「情報」とテーマ別に情報をまとめています。

#### 公園情報

先輩ママがお出かけをして、集めた情報です。ママ目線のおすすめポイントと一緒に公園を紹介！



毎日同じように見えるまちの風景も、お子さんの成長とともに今までと違って見えることも多いと思います。ぜひ「まっぴい」を持ってお出かけを楽しんでみてくださいね。皆さんの子育てがHAPPYな時間になりますように♡

区内の最新  
子育てイベント  
情報はこちら

とつかアプリ



地域でそだて  
カレンダー



問 区役所こども家庭支援課 (☎866-8472 fax 866-8473)



## 子ども×防災

防災訓練はしているけど、子ども達に、災害の怖さや災害時の行動について伝える事って難しいですね。横浜市民防災センターでは、災害時のイメージを、実際に感じられる、リアルな体験ができます。

家族で体験し、  
子ども達と防災・  
減災について  
考えてみませんか？



▲リアルな体験で災害をイメージ

▼予約・詳細はこちら

横浜市民  
防災センター  
(神奈川区沢渡4-7  
☎411-0119)

問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)

#### パパママへ

新生活がはじまり、疲れもたまる頃ですね。心と体の安定に、睡眠はとても大切です！



## 子どもの相談・教室

申 問 5月11日から ☎ か fax (必要事項) と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 fax 865-3963)

乳幼児食生活相談(予約制) 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談

☎6月2日・16日(水)9時～11時 持 母子健康手帳 区役所5階

「離乳食教室」離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎6月16日(水)①13時30分②14時45分 区役所5階

区内在住の7～8か月児と保護者：先着各10組 持 だっこひも

「おいしいおはなしよみかせ」食えることが楽しくなるようなお話のよみかせ会

☎6月17日(木)10時30分～11時

戸塚地区センターA会議室 未就学児と保護者：先着13組

「はじめての歯びか教室」はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎6月15日(火)10時～11時 川上保育園

区内在住の4～6か月児と保護者：先着10組

持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

☎6月25日(金)10時～11時30分 区役所5階

区内在住の4～6か月児と保護者：先着18組

持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)



新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。その他の注意事項など、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

区政情報発信ポイント  
を区内に設置！  
～大切な情報は  
いつもここから～



▲区庁舎壁面に約2m×2mの巨大二次元コードが出現！

戸塚駅ホームから  
読み込めるかも!?



▲駅や店舗など身近な生活の中でも、情報をキャッチ！

天井にもウナシーが  
いるかも!?

戸塚区役所公式ツイッターでは、

防災などの  
#オカタイ  
トツカク

情報を発信中!

編集・発行 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)

ウナシーの  
つぶやきなどの  
#オカタクない  
トツカク

#### 編集後記

“戸塚に住む生き物たち”をぜひ探してみたい。いつもと違う視点で歩いてみると、家の近くの景色が、今までと違って見えるかも!! (職員T)