



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ひとつか

2022

No.298

8

▶戸塚区のいま (2022年7月1日現在)

人 口：283,686 人

世帯数：124,074 世帯

基本目標1：支えあいと助けあいのあるまち 基本目標2：みんながふれあう場のあるまち 基本目標3：安全・安心、人にやさしいまち 基本目標4：いつまでも元気で健やかに暮らせるまち

「戸塚区地域福祉保健計画」の
合言葉を見つけてね。
(正解は本紙7ページ)



あんしんして、こころ豊かにくらしたい あなたの「つながり」を見つけよう

公園の体操で
知り合いが
できたよ楽しみながら
健康づくり
やってるよ趣味を
つくったら
知り合いが
増えたよボランティアも
特技を
生かせますごみ捨てや
荷物の
持ち運びなら
できますよお手伝いも
経験を
生かせるね地域の公園などで、多世代が交流できる
ラジオ体操などが行われていますいろいろな場所で趣味のサークルや
講座が開かれています子育てやちょっとしたお手伝いなど、助けたり、
助けられたり、お互い様のおつきあいが生まれますご近所のことが
気になるようにな
ったよ自分の
備えも
大事だね

こんにちは～

昔遊びを
教えて
もらったよいざという時の
相談先は
知っているよ一人で
いることが
好き日頃の声の掛け合いが災害のときの
「共助」につながります「こんにちは」の一言から
「安心」「楽しみ」が生まれることもあります話ができる相手を知っておくことも
「つながり」の一つの形です

こんなこと思ったことありませんか？

子育ての
仲間づくりが
したいなあ趣味の仲間と
つながりたいないざという時に
相談できる
場所を知って
おきたいな

ワタシはだ～れだ？

(正解は本紙7ページ)

“つながる”ヒントが見つかるよ

行ってみよう

とつか区民活動センター(川上町91-1)



▲とつか区民活動センター HP

各地域
ケアプラザ

つながりのヒントをもらえる施設を紹介

自治会・町内会の
回覧板や
掲示板にも
注目！

区役所事業企画担当 (☎866-8424 fax 865-3963)

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) の業務のみ取扱います。

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



とつかストリートライブ 夏フェス2022

～戸塚ゆかりのアーティストが「夏うた」で戸塚を盛り上げます！～

さまざまなかたちのアーティストが、戸塚駅周辺で特別なライブをお届けします♪

ツカト Tsu-ka-to
ダンスと一緒に踊ろう！

QRコード
▲詳細は[こちら](#)

9月10日(土) 11時～17時(予定)
曲 トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口デッキ)、トツカーナデッキ(戸塚駅西口バスターミナル上デッキ)など戸塚駅周辺
申 当日直接
※雨天時、会場を変更して実施する場合があります。HPをご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

区民広間コンサート

♪区民による手作りミニコンサート♪
今月の出演者：フライングビーツ(バンド) / ラフ☆メイト(ダンス)
8月20日(土) 12時～13時 曲 区役所3階区民広間 申 当日直接
QRコード
▲詳細は[こちら](#)

問 とつかストリートライブ運営委員会事務局
区民広間コンサート運営委員会事務局 (区役所地域振興課内) 866-8416 fax 864-1933

第3回 戸塚歴史コラム

まいおかくまのどう 舞岡熊之堂の戦争遺跡～太平洋戦争末期の照空隊陣地の発掘～

舞岡熊之堂遺跡は、舞岡町と吉田町にまたがる標高約55～60メートルの丘陵にある遺跡です。
2017(平成29)年～2020(令和2)年の発掘調査で、縄文時代中～後期、弥生時代後期の集落跡や、中～近世の道跡などが見つかったほか、太平洋戦争末期の照空隊陣地という大変珍しい遺跡が良好な状態で見つかりました。

スリーディー
分かりやすい解説とともに3D画像で紹介中!!

遺跡は現存していませんが、現地に赴いたような迫力ある動画をお楽しみください

横浜市戸塚区
舞岡熊之堂の戦争遺跡
3DCG動画

▲動画は[こちら](#)

照空隊って…?
夜間に飛来した敵機を照空灯と呼ばれる大きなサーチライトで照らし、高射砲射撃を援助しました。

照空隊のイメージ図

展示

申 当日直接
①曲 区役所3階区民広間 8月9日(火)～23日(火) 9時～17時
※8月20日(土)を除く
②曲 舞岡地区センター 8月25日(木)～9月14日(水) 9時～21時
※9月12日(月)は休館日(日曜は18時まで)

遺跡解説講座

8月20日(土) 13時30分～15時30分(13時受付開始)
曲 戸塚公会堂 ※展示の一部を公開します
申 抽選100人 ¥500円(資料代)
問 8月15日までに曲かfaxか往復はがき(必要事項を記入)で埋蔵文化財センターへ(〒247-0024 横浜市野七里2-3-1 890-1155 fax 891-1551 maibun@yokohama-history.org)

問 区役所企画調整係 (866-8326 fax 862-3054)

自治会町内会レンジャー参上!

みんなで入ろう！自治会町内会

自治会町内会の活動をレンジャーが紹介します

見守りレンジャー 清掃レンジャー 防犯レンジャー 防災レンジャー お祭りレンジャー

地域の交通安全 地域をきれいにする 地域の安全を守る 備えあれば憂いなし 地域の交流の場を作る

見守り活動 美化活動 防犯活動 災害対策 イベント計画

自治会町内会レンジャー
動画配信中 見てね！

QRコード
▲自治会・町内会HP

問 区役所地域活動係 (866-8412 fax 864-1933)

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 ファックス番号 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。

お知らせ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座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。

エンディングノート普及啓発講座

相続・遺言について弁護士の先生より学ぶ
9月8日(木) 10時~12時 戸塚区役所8階大会議室AB
区内在住:先着50人
申込 8月17日9時30分から fax
(必要事項と年齢を記入)で高齢者支援担当へ(866-8462 fax 881-1755)

第61回戸塚区民秋季ボウリング大会 シングル戦

9月11日(日) 10時~17時(9時15分~30分に集合) 湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤瀧ノ沢698-10)
区内在住・在勤・在学 ¥2,500円(靴代別途) 申込 8月31日までに fax で戸塚区ボウリング協会 松芳へ(861-1935)

横浜子育てサポートシステム

～子どもを預かる提供会員大募集!～

地域で子どもの預かりをする会員制の有償ボランティアを募集しています。保護者のリフレッシュ時間や保育園や習い事の送迎など、空いている時間にできるこの希望を伺い、コーディネーターが活動を紹介します。資格などは特に必要ありませんが、研修会への参加が必要です。詳しくはお問い合わせください。
横浜子育てサポートシステム戸塚区支部(地域子育て支援拠点とつの芽内) 443-5384 fax 825-6885)
令和4年度 第2回戸塚区環境問題講演会(テーマ別全3回)「南極から見る地球環境～地球温暖化とオゾン層破壊～」
身近な問題を真剣に考えてみませんか?

第19次南極越冬観測研究隊員／理学博士 伊藤 朋之 氏 9月23日(祝・金)13時~15時(12時30分開場) 戸塚区役所8階大会議室AB
区内在住・在勤・在学:先着50人 申込 8月11日から

二次元コードからか fax か郵送(必要事項を記入)で区役所企画調整係へ(〒244-0003 戸塚町16-17 fax 866-8327 fax 862-3054)

▲申込はこちらから



5ページのこたえは…「ハートプラン」



人と人、人とまち、人と情報をつなぐための「合言葉」だよ。

つながり方はいろいろ
今よりちょっと安心
今よりちょっと生き生き
あなたなりのつながり方を見つけてみてね



▲とつかハートプラン

防災コラム
vol.2



食品の備蓄についてシリーズでお伝えしていくでござる
とつかの防災キャラクター

ローリングストックしていますか?



ローリングストック

いつもの買い物で少し多めに食材を買い置きしておき、使ったら使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食材が備蓄されている状態に!



見える化収納のススメ



Point 01 取り出しやすいケースや箱に入れて、すぐに中身が分かるように収納→足りないものや賞味期限が切れそうなものがすぐ分かる!

Point 02 重いものは下に、軽いものは上方に収納→家具の転倒や食品の落下を防止し、けがの予防に!

写真:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より引用

問 区役所庶務係 (866-8307 fax 881-0241)

踊場駅周辺地区バリアフリー 基本構想を作成しました

作成にあたり、地域の皆さんや福祉関係団体、公共交通機関事業者、学識経験者のご協力をいただきました。今後は、この基本構想に基づき、公共施設、道路、建物などのバリアフリー化を進めていきます。



※詳細は IP をご覧ください。 踊場駅 バリアフリー で 検索

問 区役所企画調整係 (866-8326 fax 862-3054)
道路局企画課 (671-4086 fax 651-6527)



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls
ニッパツ横浜FC
シーガルズ

区内に拠点を置く、トップスポーツチーム
ニッパツ横浜FCシーガルズを応援しよう!!

失着500人を無料でご招待! ニッパツ横浜FCシーガルズ 戸塚区民DAY開催!

プレナスなでしこリーグ1部
第16節vs愛媛FCレディース

9月4日(日) 15時キックオフ(予定)
ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
区内在住・在勤・在学(在園)とその家族:先着500人
申込 8月11日から
二次元コードから申込
チケット申込

【区民DAY限定体験イベント】

要事前申込(抽選)

- ①試合前ウォーミングアップ見学
 - ②エスコートキッズ(手つながず、タオルなどを一緒に持って入場予定)
- ※チケット申込時に予約



問 ニッパツ横浜FCシーガルズ (828-0560) 区役所地域活動係 (866-8415 fax 864-1933)

思わず誰かにおすすめしたくなる

おいしいもの とつかブランド

区民の皆様にご推薦いただき、「おいしいもの とつかブランド」として認定した、戸塚区自慢の「おいしいもの」をご紹介!

純喫茶モネ



昔ながらのナポリタン

税込550円
864-6834
戸塚町10
ラピス戸塚1-2階
7時~19時30分
休水曜

とんかつ田中



メンチかつ定食

税込1,000円
864-9547
戸塚町3929
11時~14時
休月曜・第3火曜

和食まるぶん



豚肉と紅しょうがの竜田揚げ定食

税込1,000円
851-6501
曲影取町102
11時~15時、18時~21時
(夜は土曜のみ)
休日曜・祝日

※各店舗の情報は、2022年8月時点のものです。詳しくは各店舗にお問い合わせください。 ※品切れなどでお買い求めいただけない場合があります。

「おいしいもの とつかブランド」は全42品! ほかの認定品もチェックしてみてくださいね。

おいしいもの とつかブランド で 検索



「おいしいもの とつかブランド」
ハンドブック 区役所9階93番
窓口などで配布しています▶



問 区役所企画調整係 (866-8326 fax 862-3054)

人と人とがつながるまちへ とつかの学校 開校します 見る・知る・学ぶ

「仕事を定年退職した」「子育てが一段落した」など少し時間に余裕ができた人に向けた「地域活動入門講座」



とつかレッジ



森林インストラクターの話を聞きながら区内の公園や森を散策。



最終講では、一緒に学んできた仲間と講座を振り返ります。



歴史、防災、区内巡りなど、地域に興味を持つきっかけとなる講座を用意しています。見て・聞いて・感じて、楽しく学びながら「とつか」を知ることができます。

卒業生から／

区内を楽しく
「バス巡り」



秋晴れで風も心地よく、コスモスなどの花々を楽しみながら、グループの皆さんとお話ができるとても楽しい時間でした。

「防災意識」を
ジブンゴトに



自分の住んでいる地域ならではのお話が盛りだくさんで、分かりやすい説明で話に引き込まれました。自分の命は自分で守るということを改めて認識できました。

とつかレッジを通して仲間を増やせば日々の生活にわくわく!
外出の楽しみを自分でアレンジしてみませんか!

令和4年度
「とつかレッジ」
講座参加者募集(全5回)

- ①10月4日(火) 「戸塚のプロフィール、防災講座」
 - ②10月13日(木) 「バスでめぐる~工業・治水・農業・食育~」
 - ③10月20日(木) 「人生100年時代 戸塚で生き生きと暮らす(お金の話)講座」
 - ④10月25日(火) 「戸塚の宿場を歩く歴史探索(座学+ウォーキング)」
 - ⑤11月1日(火) 「とつか区民活動センター紹介ほか」
- 区内在住・在勤・在学で5回参加できる人:抽選30人
■2歳以上の未就学児:抽選4人(①、③、⑤のみ)
■②のみ農業収穫体験費あり
■8月31日までに区役所9階94番窓口か区HPから申込
(to-kouza@city.yokohama.jp)
[主催]区役所、とつか区民活動センター



問区役所地域活動係 (☎866-8416 ☎864-1933)



地域づくり大学校



実際に区内の活動現場を訪問したり、まち歩きをします。



地域の居場所づくりや活性化などについて、本格的に学びます。

修了生から／

「この街を良くしたい」との思いは皆同じ

修了生による活動は、互いの共感や信頼を束ねつつ、地域の「無いものねだり」より「有るもの探し」による課題の解決を目指しています。



講座終了後もつながりを大切に
修了生を中心に活動している「楽しい地域づくり Crew (クルー)」という団体では、さまざまなテーマの「地域づくり」を発信する情報誌「Crew」の制作・発行をしています。講座終了後もつながれる場があり、仲間がいることは、地域で活動を続けていく上で心強いですね。

地域への貢献がやりがいに

講座終了後、地域交流拠点「にこにこハウス」でボランティアとして、手作りランチを手伝いました。その時、皆さんに喜んで迎えてもらえて、とても嬉しかった! この気持ちを仲間に伝げていこうと思いました。

第8期生 大石さん

主催者から／

お気軽にご参加を

「地域活動に興味があるけど何から始めればよいのか分からない」「地域活動のヒントが知りたい」と思っている人は、ぜひお気軽にご参加ください。



活動をはじめるヒントに
地域づくり大学校は、つながりを大切に、区内の活動を知り、はじめるきっかけになります。地域の活動を楽しんで、人と人とのつながりが広がっていくことが、次回のまちの豊かさにもつながっていきます。

令和4年度
「戸塚区地域づくり大学校」
講座参加者募集(全4講)

- 第1講 10月1日(土) 「地域の活動を始めよう」
- 第2講 11月5日(土) 「活動の楽しさを感じよう」
- 第3講 11月19日(土) 「地域活動のコツを知ろう」
- 第4講 12月10日(土) 「自分らしくはじめよう」 いずれも10時~12時

■区内在住・在勤・在学で地域活動をしている、地域に興味がある人:先着25人

■未就学児:先着3人(第1講及び第4講のみ、事前予約)

■8月12日~9月15日に区役所9階93番窓口か区HP各主催者窓口で配布する募集パンフレットを参照のうえ、区HPから申込
[主催]区役所、とつか区民活動センター、区社会福祉協議会



暮らしの中で感じる「こんなことをしてみたい」「こうなつたらいいな」を、とつかで実践したい人に向けた講座

住んでよかったと思える地域を自分たちの手で実現する手法を学びます。
まちに出向き、自分の目で見て、実践者の話を聞き、感じて、学びを深めることを大切にしています。



問区役所地域力推進担当 (☎866-8328 ☎862-3054)

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
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や電力需給の状況により、イベントの中止や開館時間が変更となる場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせください。

戸塚地区センター

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

●元気の源!ぴんころ講座(認知症予防)

手ばかりや冷凍食品を使った簡単料理、運動など(共催:南戸塚地域ケアプラザ)
⌚ 9月14日・28日、10月12日・26日(水)
 10時~12時※うち3日間受講。日程詳細後日連絡。**▶** 65歳以上:抽選20人
持 スリッパ **申込** 8月15日9時から31日17時まで **回** 南戸塚地域ケアプラザへ(**TEL** 865-5960)

●親子おたのしみ会～お月見～

季節の行事にちなんだ歌や手あそび、工作で親子が触れ合います。
⌚ 9月4日(日)10時~11時 **▶** 3・4歳児と保護者:先着8組 **¥** 200円
申込 8月12日14時から **回** 受付

大正地区センター

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

●はじめての着付け

⌚ 9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日(水)9時30分~11時 **▶** 先着6人 **¥** 2,500円(全5回) **持** 着物一式、タオル3枚、ひも数本、足袋 **申込** 8月13日13時30分から **回** 受付

●にこにこフリーマーケット出店者募集

⌚ 10月10日(祝・月)10時~14時
▶ 先着15組 **¥** 500円/区画 **持** 2×2メートル区画用シート **申込** 8月12日13時30分から **回** 受付

●赤ちゃんとスキンシップ

⌚ 9月23日(祝・金)①10時②11時(各40分) **▶** 0歳児(①ハイハイ前②ハイハイ後):先着各8組 **¥** 400円 **持** バスタオル、飲み物、動きやすい服装 **申込** 8月12日13時30分から **回** 受付

東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4 **TEL** 825-1161 **FAX** 825-1162 **休** 第2月曜(祝日の場合翌日)

●秋から冬の新健康体操教室

筋力低下防止を目的に、フレイル予防や健康増進のための運動を行います。
⌚ ①ゆったりコース:10月~2023年2月第1・3金曜10時~11時②はつらつコース:10月~2023年2月第2・4金曜10時~11時 **▶** ①体力にあまり自信のない中高年齢者:抽選70人②日頃から運動習慣のある中高年齢者:抽選70人 **¥** 3,000円(全10回分) **持** ヨガマット、飲み物、タオル

申込 8月31日までに往復はがき(必要事項と希望コースを記入)で受付

●1歳の親子リトミック

⌚ 9月7日、10月5日、11月2日、12月7日(水)10時~11時 **▶** 1歳児と保護者:抽選10組 **¥** 1,600円(全4回分) **持** タオル、飲み物 **申込** 8月21日17時までに **回** 受付

●親子で楽しく赤ちゃんビクス

⌚ 9月20日(火)①9時45分②10時45分(各45分) **▶** 0歳児と保護者(①

ハイハイ前②ハイハイ後):先着各5組

¥ 400円 **持** バスタオル、飲み物
申込 8月11日13時30分から **回** 受付

上矢部地区センター

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

申込 8月11日9時から **回** 来館で受付

●人気講師のお菓子作り

くるみとヌガーで作るお菓子「エンガディナー」を作り、持ち帰ります。

⌚ 9月15日(木)9時30分 **▶** 先着12人 **¥** 1,600円 **持** エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器
●楽しくフラダンス

⌚ 9月2日・16日・30日、10月14日・28日(金)10時30分 **▶** 先着12人※予連れも可 **¥** 3,000円(全5回分) **持** タオル、水筒、筆記用具

●上矢部てくてく探検隊(工場見学)

神奈川美研工業(株)の産業廃棄物リサイクルセンターを親子で見学します。

⌚ 8月23日(火)10時 **▶** 小学生と保護者:先着10組 **持** 水筒、運動靴、帽子、工場見学時は長袖、長ズボンを着用

舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020 **TEL** 824-1915 **FAX** 824-1925 **休** 第2月曜(祝日の場合翌日)

申込 8月11日14時から **回** 受付

●無料の全身ストレッチ&足裏ほぐし

⌚ 9月27日(火)9時5分~10時5分 **▶** 18歳以上:先着12人 **持** 飲み物

●筋トレとストレッチのピラティス(全6回)

⌚ 9月29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日(木)15時30分~16時30分 **▶** 18歳以上の女性:先着15人 **¥** 4,500円(全6回分) **持** ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

●愛犬用パラコード作り~リードor首輪~

⌚ 9月8日(木)9時~11時45分 **▶** 18歳以上:先着12人 **¥** 3,500円 **持** 飲み物

踊場地区センター

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

●親子で楽しくリトミックⅡ期

⌚ 9月~11月第2・4金曜(9月23日は除く)①9時45分②10時45分 **▶** ①1歳児と保護者②2歳児と保護者:先着各25組 **¥** 1,500円(全5回分) **持** 室内用運動靴(保護者も必要) **申込** 8月12日14時から **回** 受付

●小学生放課後バドミントン教室

⌚ 9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日(水)15時30分~17時 **▶** 小学生:先着20人 **¥** 2,000円(全5回分) **持** 室内用運動靴、ラケット、飲み物、タオル **申込** 8月13日14時から **回** 受付

とつか区民活動センター

〒244-0805 川上町91-1 **TEL** 825-6773 **FAX** 825-6774 **休** 月曜

●地域活動に役立つ 初めてのスマホ講座～Googleマップ～

⌚ エンジョイtab **⌚** 9月10日(土)14時~16時 **▶** 文字入力ができるスマートフォン初心者:先着10人 **持** スマートフォン(シニア向けを除く)、筆記用具

申込 8月11日9時から **回** 受付

●地学講座 次の富士山噴火はいつか?

～富士山噴火ハザードマップが改訂されたが、その意味するものは何か～

⌚ 9月25日(日)13時30分~15時30分 **▶** 先着12人 **持** 筆記用具 **申込** 8月11日9時から **回** 来館で受付

●初心者のためのスマホワンポイントアドバイス

⌚ 認定特定非営利活動法人こまちぶらす **⌚** 8月26日(金)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各20分)

▶ 先着各1人 **¥** 500円 **持** スマートフォン、筆記用具 **申込** 8月19日9時から **回** 受付

老人福祉センター戸塚柏桜荘

〒244-0003 戸塚町2304-5 **TEL** 865-3281 **FAX** 865-3283 **休** 第3日曜

●令和4年度後期 趣味の教室(10月~3月)

①「健康体操」②「笑いヨガ」③「知っているようで知らない世界遺産」

④毎週火曜9時30分、10時30分(初回:10月4日、各45分、2部制)⑤第3木曜14時30分~15時30分(初回:10月17日、全6回)⑥第3木曜10時~12時(初回:10月20日、全6回)⑦市内在住の60歳以上:①抽選30人②抽選15人③抽選20人 **申込** 8月11日~31日に住所・年齢が確認できるものと、はがきを持参で来館受付

●内科医から見たシリーズ「緑内障・白内障」

⌚ 福村 正 氏 **⌚** 9月22日(木)10時~12時 **▶** 先着25人 **持** 靴を入れる袋、筆記用具 **申込** 8月11日から **回** 受付

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町477 **TEL** 862-2181 **FAX** 881-6995 **休** 第2月曜(祝日の場合翌日)

▶ 16歳以上:先着30人 **申込** 当日直接※詳細は **HP** をご確認ください

●エアロボクシング

⌚ 8月23日・30日(火)13時~14時 **¥** 600円 **持** 運動のできる服装、室内用運動靴

●骨盤エクササイズ

⌚ 8月23日・30日(火)14時10分~14時50分 **¥** 550円 **持** 運動のできる服装、室内用運動靴、ヨガマット(貸出有)

戸塚区民文化センター さくらプラザ

〒244-0003 戸塚町16-17 **TEL** 866-2501 **FAX** 866-2502 **休** 第2火曜、8月10日(水)、8月20日(土)は17時閉館

●子どものための芸術の学校

～演劇ワークショップ～

⌚ 有吉 宣人 氏 **⌚** 9月18日(日)・19日(祝・月)①10時②14時(各150分) **曲** リハーサル室 **▶** 小学4年生~18歳抽選各6人 **申込用紙**(**HP**)でダウンロード、区民利用施設などで配架)を記入のうえ、8月15日までに **回** **fax** が郵送か来館で受付(**event@totsuka.hall-info.jp**)※詳細は **HP** まで

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ

育児の気分転換とセルフヘルスケア

⌚ 10月4日・11日(火)10時~11時30分 **▶** 産後の女性と生後210日までの

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 申込み 問問合せ □電話番号 fax ファックス番号 休休館日
□Eメール HPホームページ

いただくようお願いします。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。

踊場公園こどもログハウス

〒245-0061 江沢8-11
□ fax 865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)



●おたのしみ工作

□8月17日(水)15時～16時45分
■幼児・小学生:先着40人 申当日直接
●みんなであそぼう④
絵本の読み聞かせ、絵本のテーマに沿った遊び、アートプログラム
□鈴木 和泉 氏 □9月13日(火)10時～10時45分 ■幼児と保護者:先着25人 申8月16日から来館で受付

江沢地域ケアプラザ

〒245-0062 江沢町986
□ 861-1727 fax 861-3428
休 第4月曜

●図書コーナー

□月～土曜:9時～21時、日曜・祝日:9時～17時

南戸塚地域ケアプラザ

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

●親子リトミック

□山添 薫 氏 □9月29日(木)①10時②11時10分(各30分) ■南戸塚保育園 ■抽選15組(①1歳児と保護者②2歳児と保護者) 持上履き、飲み物、タオル 申9月11日17時までに□で受付

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10
□ 827-0371 fax 827-0375
休 第2日曜

●男の教室R4

包丁研ぎや歴史ウォークなどを体験し、男性の地域デビューを応援する講座
□8月26日、9月30日(金)、10月26日(水)、11月18日(金)、12月19日(月)各回10時～12時(12月19日のみ14時～16時) ■各回による ■おおむね60歳以上の男性:抽選12人 ¥各500円※12月19日のみ1,000円 申8月18日17時までに□で受付
●子育て中ママのはじめてヨガ
□Miko Studio □①9月6日②27日(火)10時～11時 あり(予約制)
■先着10人 ¥各500円 持フェイスタオル、飲み物 申8月11日9時から□で受付

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14
□ 815-2012 fax 815-2014
休 第1日曜

●40歳代から準備する講座「遺言」
□行政書士 宇田川 亨 氏 □9月10日(土)13時30分～16時 ■40歳以上:抽選20人 申8月31日9時30分までに□か来館で受付

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

申9月2日までに□か往復はがき(必要事項、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、□アドレスを記入)で受付

ほのぼのファミリーキャンプ 秋
自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、夜の集い

□10月15日(土)13時～16日(日)15時(1泊2日) ■6人以内の家族:抽選18組

■中学生以上6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳児以下500円 持当選者にお伝えします

デジカメテクニック(C日程)
デジタルカメラの基本操作と生物や風景を美しく写すテクニックを学びます
□10月1日(土)9時30分～12時 ■小学生以上:抽選10人 ¥1,000円
持当選者にお伝えします

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
□ 862-9411 fax 871-6695
休 8月22日(月)施設点検日

暮らしの中に本のひととき
ブックタイム Book Time

【書名】パッと見!防災ブック
家族を守るためにの準備と生存率を上げる豆知識!
【著者】野村功次郎
【発行者】大泉書店
【発行年】令和3(2021)年

パッと見!防災ブック
家族を守るためにの準備と生存率を上げる豆知識!

大雨の中、車を運転していたら冠水してエンジンが止まってしまった!そんな時、あなたならどうしますか?

本書では、元レスキュー隊員の著者が培ったノウハウをイラストと簡潔な文章で紹介しています。地震や火災、水害などに遭遇した時にどう行動すれば命を守れるのか。役立つ知識が満載です。

冠水で車が動かなくなった時は、貴重品と車検証を持って高い場所へ避難するといいとのこと。ドアはロックせず、鍵は車内へ置いておくと、救助隊が車を動かしやすいそうです。

台風が接近しやすい季節に向けて、一読してみてはいかがでしょうか。

今月のおしらせ

●知って備える!いきいきライフ

①認知症サポーター養成講座 ②コグニサイズ(認知症予防運動)

③エンディングノート活用講座

□①9月15日②22日③29日(木)10時～11時30分

■戸塚地区センター 会議室A ■3回参加できる人:抽選20人

申8月12日9時30分から31日19時まで□か来館で受付

金沢動物園



金沢動物園
〒金沢区金利谷東5-15-1
□ 783-9100 fax 782-9972

□9時30分～16時30分
(入園は16時まで)
休月曜

ナイト金沢ZOO

□8月の土日と11日(祝・木)9時30分～20時30分
(入園は19時まで)

開催時間は延長し、普段見られない夜の動物たちの姿をご覧いただけます。また、ワークショップやキッチンカーを楽しめる「ズーラシア夜市」も開催します。



※画像は昨年の様子です



※画像はイメージです

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。また、イベントや健診の開催状況など詳細は区役所HPをご確認ください。

ヒツカニ広場



小学生の放課後の居場所

来年4月の入学に向けて、知っておこう！

学校で過ごす

放課後 キッズクラブ



対象 当該小学校区内に居住する小学生（私立小学校に通学する児童も可）
開所時間 放課後～19時
料金 土曜：8時30分～19時　土曜を除く休業日、長期休業期間：8時～19時

利用料金 ※このほか、保険料800円以内/年

利用区分1(わくわく区分) 「遊びの場」としての利用
 16時まで無料（1日800円+おやつ代で、19時まで利用可）
※新型コロナウイルス感染症拡大防止などの影響により利用できない場合あり



利用区分2(すくすく区分) 留守家庭など児童の「遊びの場」「生活の場」としての利用

ゆうやけ

17時まで利用可能
 ※2,000円/月 おやつ代実費 7～8月は2,500円
 ※400円/回で19時まで延長利用可



いつもの学校で過ごせるのがいいよ！

ほしごら

19時まで利用可能
 ※5,000円/月 おやつ代実費 7～8月は5,500円

地域で過ごす

放課後児童クラブ（学童クラブ）



対象 留守家庭などの小学生
開所時間 放課後～19時（クラブによって異なります）
※土曜・長期休業期間はおおむね8時30分～19時
 ※朝・夕の延長や土曜の開所についてはクラブによって異なります。

利用料金 利用料、おやつ代のほか各児童クラブが定める費用が必要な場合があります。



いろいろな学校の友達と過ごせて楽しいよ！

※なお、障害があるお子さんは、ほかに「放課後等デイサービス」などが利用できる場合があります。

問 区役所こども家庭支援担当（☎ 866-8485 fax 866-8473）

子どもの相談・教室

区役所5階 申問 8月12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）

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

8月23日(火)午後、9月2日(金)午前

市内在住 区役所5階健康相談室 申問☎か直接、区役所健康づくり係へ（☎ 866-8426～7 fax 865-3963）
※電話申込ができない人は、fax可（必要事項）と相談内容を記入）
 ※1人当たりの相談時間は1時間以内



デジタルを使って、もっと便利に!!

第5回

声で、文字を
らくらく入力して
みよう！

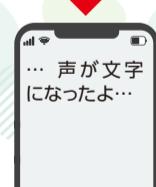
スマートフォン（スマホ）ならではの文字入力の方法として、音声入力をご紹介します。

- ①スマートで文字入力するときに、マイクのマークを押す。
- ②そのまま入力したい内容を、スマホに向けてしゃべる。（ゆっくり、はっきり話すようにします）
- ③しゃべった内容が、文字になって入力されます。

※機種によって、入力方法やマイクの位置が異なる場合があります。



声が文字になったよ！



編集後記



夏休みはいかがお過ごしですか？
 特集面では地域活動を始めるためのヒントが盛りだくさん。秋からあなたも始めてみませんか？

編集・発行 区役所広報相談係

（☎ 866-8321 fax 862-3054）