

⚠️ できてる？感染症対策

マスク着用時には熱中症に気をつけてね！

YOKOHAMA TKM 光月三智選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2022

No.298

8

▶戸塚区のいま (2022年7月1日現在)

人 □: 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)



めんしんして、こころ豊かに ぐだしたい 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



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

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

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

ボランティアも
特技を
生かします

ゴミ捨てや
荷物の
持ち運びなら
できますよ

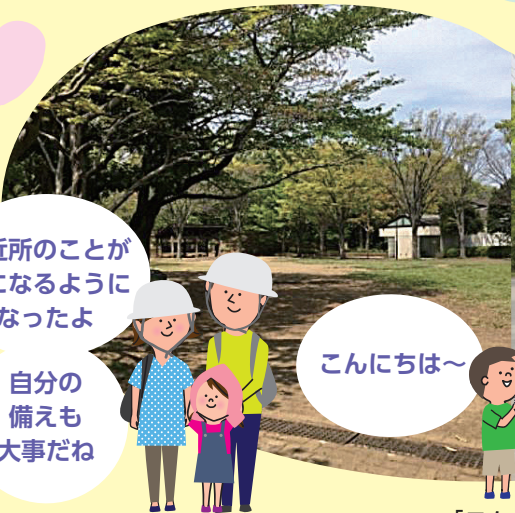


お手伝いも
経験を
生かせるね

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

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

一人で
いることが
好き

いざという時の
相談先は
知っているよ



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



特技や経験を
生かして、
誰かのお手伝いが
できないかな



いざという時に
相談できる
場所を知って
おきたいな



“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)

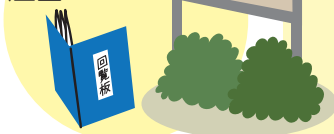


▲とつか区民活動センター HP

各地域
ケアプラザ



自治会・町内会の
回覧板や
掲示板にも
注目！



つながりのヒントをもらえる施設を紹介

問 区役所事業企画担当 (☎866-8424 fax 865-3963)

ワタシはだ～れだ？

(正解は本紙7ページ)



基本理念: 誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現 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 基本理念: 誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現

基本理念: 誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現

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

8月の区役所土曜開庁日: 13日・27日(毎月第2・4土曜) ☎9時～12時
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。)

最新の戸塚区版
ワクチン接種情報
はこちら



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！～



さまざまなジャンルのアーティストが、
戸塚駅周辺で特別なライブをお届けします♪



▲詳細はこちら



ツカト
Tsu-ka-to
ダンスと一緒に
踊ろう!

🕒 9月10日(土) 11時～17時(予定)

📍 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

📄 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。☎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。

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

📍 区役所 3階区民広間

📄 当日直接



▲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)



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～

しょうくう たいじん ち

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。

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

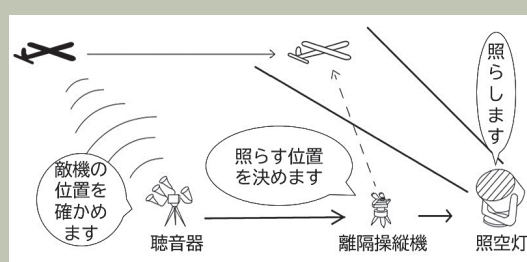


▲動画はこちら

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▶



もっと詳しく知りたいあなたへ…埋蔵文化財センターがお届けします……

📄 当日直接

① 📍 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 📍 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)

📍 戸塚公会堂 ※展示の一部を公開します

📄 抽選100人 ¥500円(資料代)

📄 申込 8月15日までに☎かfaxか往復はがき(※要事項)を記入)で埋蔵文化財センターへ(〒247-0024
栄区野七里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



地域の交通安全
見守り活動

清掃レンジャー



地域をきれいにする
美化活動

防犯レンジャー



地域の安全を守る
防犯活動

防災レンジャー



備えあれば憂いなし
災害対策

お祭りレンジャー



地域の交流の場を作る
イベント計画



▲自治会・町内会☎

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・定員費用保育持持物申込み問合せ電話番号ファクス番号休館日EメールHPホームページ行事名・〒・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 区役所8階大会議室AB 区内在住:先着50人
8月17日9時30分から 8月17日(金) 866-8462 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(藤沢市遠藤滝ノ沢698-10) 区内在住・在勤・在学
2,500円(靴代別途) 8月31日までに 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との希望を伺い、コーディネーターが活動を紹介し、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支部(地域子育て支援拠点ととの芽内) 443-5384 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) 区役所8階大会議室AB 区内在住・在勤・在学:先着50人 8月11日から 二次元コードからか 862-3054
2次元コードからか 862-3054 (必要事項)を記入)で区役所企画調整係へ(〒244-0003 戸塚町16-17 866-8327 862-3054)
申込はこちら

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

ハートプランのマスコット「こころん」

とつかハートプランHP

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

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!

食べたらその分足せばいいね

あれっ! こっちの方が古かった

賞味期限 〇〇年 〇〇月

古いものから使おう

見える化収納のススメ

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!

重いものは下に、軽いものは上の方に収納→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

区役所庶務係 (866-8307 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。

ます目を細かくし、歩きやすくなります。

スロープの傾斜を緩やかにするなど、使いやすくなります。

詳しくはこちら

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

ニッパツ横浜FCシーガルズ 戸塚区民DAY開催!

失着500人を無料で招待!

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!!

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 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(手はつながず、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

キャプテン 小須田 璃菜

ニッパツ横浜FCシーガルズ(828-0560) 区役所地域活動係(866-8415 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」をご紹介します!

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 影取町102 11時～15時、18時～21時(夜は土曜のみ) 休日曜・祝日

「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▶

区役所企画調整係 (866-8326 862-3054)

人と人がつながるまちへ 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」

とつカレッジ



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できて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。

とつカ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
「とつカレッジ」
講座参加者募集(全5回)

- ① 10月4日(火) 「戸塚のプロフィール、防災講座」
- ② 10月13日(木) 「バスでめぐる～工業・治水・農業・食育～」
- ③ 10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」
- ④ 10月25日(火) 「戸塚の宿場を歩く歴史探索(座学+ウォーキング)」
- ⑤ 11月1日(火) 「とつか区民活動センター紹介ほか」
- ⑥ 区内在住・在勤・在学で5回参加できる人:抽選30人
- ⑦ 2歳以上の未就学児:抽選4人(①、③、⑤のみ)
- ⑧ ②のみ農業収穫体験費あり
- ⑨ 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



区役所地域活動係 (☎866-8416 fax864-1933)



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。

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。



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。



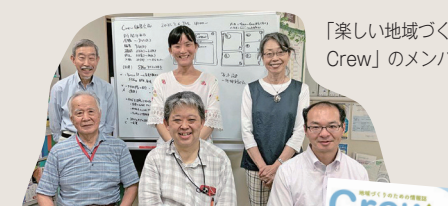
第1期生 宮本さん

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つなげていこうと思いました。



第8期生 大石さん



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、地域で活動が続いていく上で心強いですね。

主催者から /

お気軽にご参加を

「地域活動に関心があるけど何から始めればよい」「とつか区民活動センターが分からない」「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、次代のまちの豊かさにもつながっていきます。



戸塚区連合町内会自治会連絡会 菊池 賢児 会長

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)

- ① 第1講 10月1日(土) 「地域の活動を始めよう」
- ② 第2講 11月5日(土) 「活動の楽しさを感じよう」
- ③ 第3講 11月19日(土) 「地域活動のコツを知ろう」
- ④ 第4講 12月10日(土) 「自分らしくはじめよう」
- ⑤ ①～④いずれも10時～12時
- ⑥ 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
- ⑦ 未就学児:先着3人(第1講及び第4講のみ、事前予約)
- ⑧ 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



区役所地域力推進担当 (☎866-8328 fax862-3054)


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

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に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


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)

●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 問 8月15日9時から31日17時まで ☎ で南戸塚地域ケアプラザへ(☎ 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 8月12日14時から ☎ 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)

●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 8月13日13時30分から ☎ か ☎ で受付

●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 8月12日13時30分から ☎ か ☎ で受付

●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 8月12日13時30分から ☎ か ☎ で受付

東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4 
☎ 825-1161 ☎ 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 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 8月21日17時までに ☎ か ☎ で受付

●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 8月11日13時30分から ☎ で受付

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 8月11日9時から ☎ か ☎ か来館で受付

●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※子連れも可 ￥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 
☎ 824-1915 ☎ 824-1925
休 第2月曜(祝日の場合翌日)


📍申 8月11日14時から ☎ で受付

●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 
☎ 866-0100 ☎ 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 8月12日14時から ☎ で受付

●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 8月13日14時から ☎ で受付

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
休 月曜

●地域活動に役立つ 初めてのスマホ講座～^{グーグル}Googleマップ～


📍エンジョイ^{タブ}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 8月11日9時から ☎ で受付

●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 8月11日9時から ☎ か来館で受付

●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がらす
🕒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 8月19日9時から ☎ 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

●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」

🕒①毎週火曜9時30分、10時30分(初回:10月4日、各45分、2部制)②第3月曜14時30分～15時30分(初回:10月17日、全6回)③第3木曜10時～12時(初回:10月20日、全6回) 👤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 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 8月11日から ☎ で受付

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))

●心とからだを整える産後のセルフケア カップル編
赤ちゃんパートナーと運動不足解消
🕒9月10日(土)10時～11時30分 👤生後210日までの赤ちゃん子育てカップル:先着9組 ￥1,700円
申 8月16日9時から ☎ で受付


●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

赤ちゃん:先着16組 ￥3,200円(全2回分) 申 9月5日9時から ☎ で受付

●女性のためのネット集客の基礎知識セミナー

🕒9月10日(土)10時～11時30分 👤女性:先着25人 ￥2,200円
申 8月15日から ☎ か ☎ か来館で受付


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)

📍👤先着14人
申 8月28日9時から ☎ で受付


●クモの観察会(雨天中止)
🕒9月17日(土)9時30分～12時
●市民の森散策会(雨天中止)
🕒9月24日(土)9時30分～12時

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)

●竹細工～竹ひごの花器作り～
🕒9月25日(日)9時30分～12時 👤中学生以上:先着20人 ￥500円
申 9月3日9時から ☎ か来館で受付
●自然観察会～夏の里山～(雨天中止)
🕒8月28日(日)13時～15時 👤先着10人(小学生以下要保護者同伴)
申 8月11日9時から ☎ か来館で受付(1回の申込で3人まで)

戸塚スポーツセンター


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

📍👤16歳以上:先着30人 申 当日直接 ※詳細は ☎ 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 
☎ 866-2501 ☎ 866-2502
休 第2火曜、8月10日(水)、8月20日(土)は17時閉館

●こどものための芸術の学校～演劇ワークショップ～

📍^{ありよし}のぶと 有吉 宣人 氏 🕒9月18日(日)・19日(祝・月)①10時②14時(各150分) 🎵リハーサル室 👤小学4年生～18歳:抽選各6人 申 申込用紙(☎ 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 ☎ か ☎ か郵送か来館で受付(☎ event@totsuka.hall-info.jp)※詳細は ☎ かさくらプラザまで

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

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 汲沢8-11
☎📠 865-5869
🛋 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 📄 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 📄 8月16日から来館で受付

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986
☎ 861-1727 📠 861-3428
🛋 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 📠 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)
- 🧴 上履き、飲み物、タオル 📄 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 📠 827-0375
🛋 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 📄 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 🧴 フェイスタオル、飲み物 📄 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 📠 815-2014
🛋 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 📄 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 📠 812-5778

📄 9月2日までに🏠か往復はがき(📄、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

🧴 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5年生以上:抽選10人

💵 1,000円 🧴 当選者にお伝えします

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 📠 871-6695
🛋 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よいとのこと。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、一読してみたいかがでしょうか。

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

📄 8月12日9時30分から31日19時まで☎か来館で受付

よこはま動物園ズーラシア

🎵 旭区上白根町1175-1
(☎ 959-1000 📠 951-0777)
🕒 9時30分～16時30分
(入園は16時まで)
🛋 火曜

ナイトズーラシア

🕒 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)

※画像は昨年の様子です

開園時間を延長し、普段見られない夜の動物たちの姿をご覧ください。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。

金沢動物園

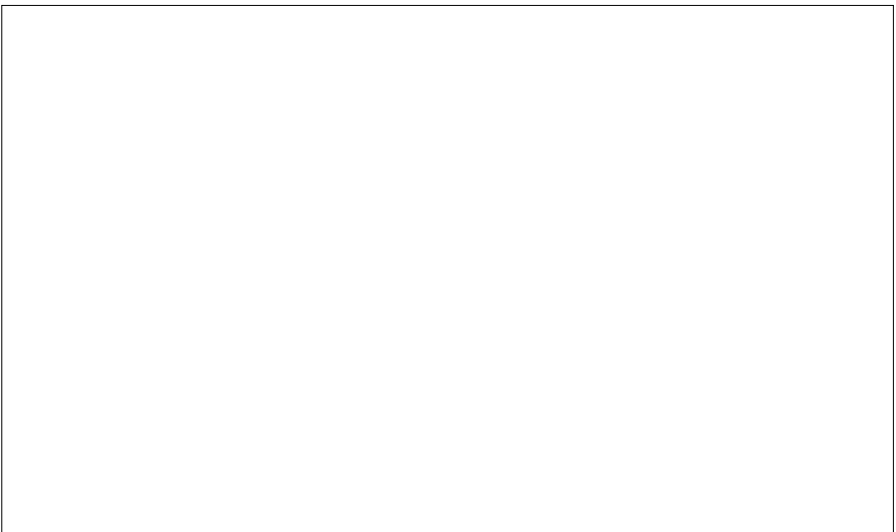
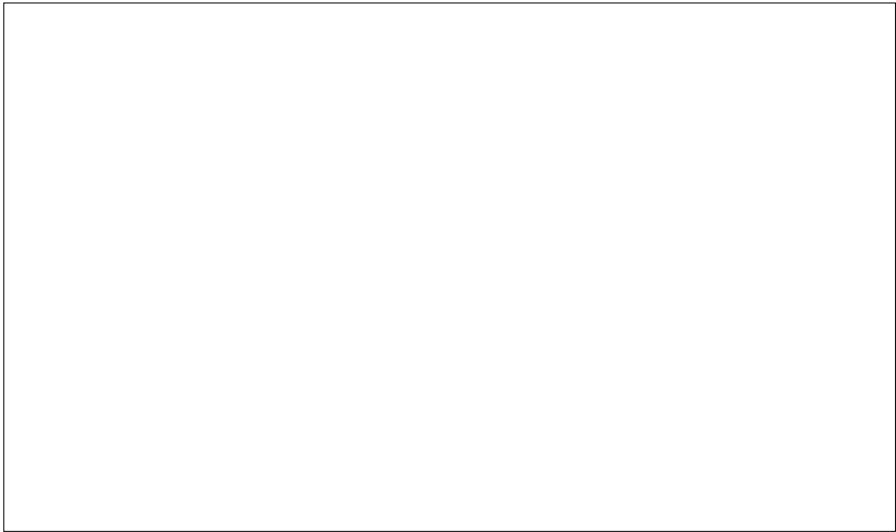
🎵 金沢区金利谷東5-15-1
(☎ 783-9100 📠 782-9972)
🕒 9時30分～16時30分
(入園は16時まで)
🛋 月曜

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30分まで)

※画像はイメージです

開催日は開園時間を延長します。夜の動物たちの姿を、そっとのぞいてみましょう。



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。

とつかに 広場

小学生の放課後の居場所

小学生が楽しく安全に過ごせる場所をご紹介します！

来々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
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

ほしぞら
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

いつもの学校で過ごせるのがいいよ！

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)

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

☎ 9月7日・21日(水)9時～11時 持 母子健康手帳

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎ 9月21日(水)①13時30分②14時45分

☎ 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

「はじめての歯ぴか教室」

はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎ 9月16日(金)10時～11時15分

☎ 区内在住の4～6か月児と保護者:先着15組

持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

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スマホ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)

