



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2023 No.308 6

■戸塚区のいま■  
人口:283,340人  
世帯数:125,084世帯  
(令和5年5月1日現在)

## 風水害発生！あなたは、どうする？

風水害、とりえず避難所に行けばいいと思いませんか？  
大雨が降っている中、自宅の外に出ることはかえって危険な場合も。  
命を守るための行動は人それぞれ異なります。  
自分や家族にとって適切な避難行動を確認しておきましょう！

11 住み続けられるまちづくりを

13 気候変動に具体的な対策を

### 自宅の周りは大丈夫？ハザードマップを確認してみよう！

内水と洪水どちらも **チェック!**

**ステップ①**

色によって浸水する深さがわかります

自宅の周辺は何色になっている？

自宅の周辺はどのくらい浸水しそう？

色のついている場所が土砂災害警戒区域です

区役所9階や区内各地区センターで配架中！

自宅の周辺は何色になっている？

とつかの防災キャラクター

ハザードマップはこちらから

**ステップ②**

洪水ハザードチェック  
ハザードマップ上で色がついている(洪水想定区域である)

建物が頑丈(木造家屋は倒壊するおそれがあります)マンションに居住

建物内の上の階は、浸水する深さより高い位置にある

垂直避難 建物内の2階以上の部屋に移動

水平避難 安全な場所にあるホテル、親戚宅や避難場所に移動

土砂災害ハザードチェック  
ハザードマップ上で色がついている(土砂災害警戒区域である)

屋内避難 自宅で待機

水平避難 土砂災害は住宅を流失させる危険性があるため、原則水平避難

自宅が安全な場所にある人も **チェック!**

**家庭でできる備え**

- 懐中電灯・モバイルバッテリー・飲料水・非常食など
- 家族構成に合わせて必要なものも！…おむつ・液体ミルクなど
- 避難場所への移動に備えて！…ヘルメット・運動靴など

### その2 あらかじめ状況に応じた自分の行動を決めておこう！

たとえば… 雨が降りそう…

避難するときの持ち物を確認しておこう

たとえば… テレビ放送で 警報発令!!

おばあちゃんを2階の部屋に連れて行こう

マイ・タイムラインを作ろう! 風水害時の自分の行動を時系列でわかりやすく整理できます。

**POINT** 高齢者、障害者、妊産婦などは避難に時間がかかることも。身近にいる人と避難先や避難の方法、タイミングなどについて話し合っておきましょう。

「マイ・タイムライン作成シート」のダウンロードと作成のヒントはこちら

本紙2ページも見てね

問 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (fax) 881-0241)





# 6月は環境月間 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

海洋汚染 大気汚染 地球温暖化  
いま地球ではさまざまな環境にまつわる問題が起きています

今起こっている環境問題を解決するために、少しでも私たちにできること…。  
まず、身近なことから一歩始めてみませんか？今回は「使用済みの食用油(廃食油)」について考えます。

ちょっと深いおはなし

## 廃食油はカーボンニュートラル

廃食油は原料である植物が成長する過程でCO<sub>2</sub>を吸収しているため、再生した燃料を燃焼させてもCO<sub>2</sub>の排出量は実質ゼロになります。



そこで!

限りある資源を利活用するために「とつかエココーディネーター協議会」が  
廃食油(使用済みの食用油)を回収します!

日6月19日(月)~23日(金)10時~15時 区役所3階 区民広間  
回収方法/使用済:ペットボトルなどに入れて持参  
未使用:容器のまま持参  
※漏れないように、しっかりと蓋をしてください



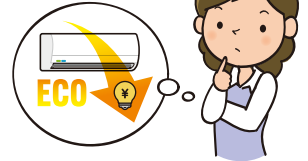
とつかエココーディネーター協議会 大場さん

回収した廃食油はこんなものになります

- 温室(イチゴやトマト)の燃料
- クリーニング店(スチームアイロン)のボイラーの燃料
- インクの原料 ● 航空燃料(SAF)

## 同時開催 省エネ相談会

家庭での消費電力を比較して生活の中で取り入れられるエコをお伝えします!



白熱電球とLED電球のECO比較体験機

## まずは知ろう!行ってみよう! 環境パネル展

知っていますか?  
いま地球で起きていること!  
日6月19日(月)~30日(金)  
区役所3階 区民広間



## 夏休み体験教室

### 小型生ごみ処理器

### 「ミニ・キエーロ」講習会



日8月2日(水)10時~12時 区役所8階 大会議室  
区内在住の小学生と保護者:抽選40組80人  
申込日6月30日までに、(行)行事名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学年、保護者の氏名(ふりがな)を記入)で区役所資源化推進担当へ  
(Tel)866-8411 (Fax)864-1933 (Email)to-shigen@city.yokohama.jp  
※「ミニ・キエーロ」の大きさは、幅75cm、奥45cm、高さ30cm程度です。

参加者には「ミニ・キエーロ」をお渡しするね!



## 「ミニ・キエーロ」って?

土の中に入れた生ごみが、微生物と風と太陽の力で分解されます。生ごみの分解が進んだ栄養たっぷりの土は家庭菜園などに使えます。

## ワンポイント 廃食油が微生物を元気に!?

「ミニ・キエーロ」の土の中にある微生物は、廃食油が大好きです。

環境月間について:区役所企画調整係 (Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054  
「ミニ・キエーロ」講習会について:区役所資源化推進担当 (Tel) 866-8411 (Fax) 864-1933

# 音楽の街 とつか

毎月第3土曜はとつか音楽の日♪

## 区民広間コンサート

祝・100回記念!  
スペシャルコンサートを開催します!

※通常回と会場が異なるので、ご注意ください。  
日6月17日(土)12時~15時15分  
区役所公会堂  
当日直接



【出演団体】



The 5 Chef's Spices (木管アンサンブル(五重奏))



みんなの手話ダンス フラワー東戸塚(手話ダンス)



Oriental Gem (バレーダンス)



フライングキャンディ (バンド)



戸塚ケーナ同好会 (フォルクローレ)



フライングビーツ (ロックバンド)



## とつかストリートライブ

青空の下で  
ストリートミュージシャンの演奏と一緒に楽しもう!  
日6月17日(土)11時~17時  
(出演者数により変更有、最新情報はWEBへ)  
区役所トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋)  
当日直接



区民広間コンサート運営委員会事務局、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) (Tel) 866-8416 (Fax) 864-1933

## 蚊 発生させない作戦

蚊は刺されるとかゆいだけでなく、デング熱、ジカ熱などの感染症のウイルスを媒介します。蚊の増えにくい環境づくりで、できるだけ刺されないようにしましょう。

### 作戦① 水たまりをなくす

幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりに生息しています。



- 片づける
- 水を捨てる
- 水面に浮いているボウフラを押し流す

### 作戦② 草刈りして風通しよく

成虫は草むらの中など湿った風通しの悪い場所に潜んでいます。



- 作業中は肌の露出を避けましょう
- 定期的にお手入れしましょう

区役所環境衛生係 (Tel) 866-8476 (Fax) 866-2513



マークの説明 日日時・期間 所会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 休館日 電話番号 ファクス番号 Eメール WEBウェブページ 往復はがき 回はがき 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。

お知らせ ㊦ イベントや講座などが中止・変更になる場合がありますので、問合せ先へ確認してください。

# 区役所からのお知らせ

## 催し

■ **第16回 戸塚区公園愛護会のつどい及び展示会開催のお知らせ**  
 日 6月29日(木)  
 ①つどい: 13時~15時30分  
 「花壇の手入れ」の講演があります。来場者先着100人に花苗をプレゼント!  
 ②展示会: 11時~16時  
 公園愛護会員によるミニ講習会も開催  
 所 戸塚公会堂  
 所 戸塚土木事務所  
 (TEL 881-1621 FAX 862-3501)

## 募集

■ **心の病を抱える方の家族のための教室 ~一緒に学び、語り合いませんか?~**  
 日 7月13日(木) 13時30分~15時30分  
 所 区役所8階 中会議室3  
 対象 精神障害者の家族: 先着10組 ※家族向け講座のため本人はご遠慮ください。  
 申込み 7月12日までにTELで社会福祉法人聖ヒルダ会戸塚区生活支援センターへ (TEL 350-5292 FAX 390-0850)

■ **新任・就労予定ケアマネジャー研修「ケアマネジャーとして知っておきたいこと」**  
 日 7月28日(金) 14時~16時  
 所 区役所8階 大会議室A・B  
 対象 就労が2年以内か、これから区内の事業所で1年以内に就労予定の人  
 申込み 7月1日までにTELで南戸塚地域ケアプラザへ (TEL 865-5960 FAX 860-0554)

■ **エンディングノート普及啓発講座**  
 介護・看取りなどが必要になったら、あなたは誰に託しますか?  
 日 8月1日(火) 14時~16時  
 所 区役所8階 大会議室A・B  
 対象 区内在住・在勤: 先着50人  
 申込み 7月3日9時30分からTELかFAX(必要事項と年齢を記入)で高齢者支援担当へ (TEL 866-8462 FAX 881-1755)


■ **第30回 戸塚ふれあい文化祭 展示出展者&舞台出演者募集**  
 <展示部門> 絵画、書道、陶芸、手芸・工芸、彫刻などの展示  
 日 10月11日(水)~16日(月)  
 所 さくらプラザギャラリーほか  
 <舞台部門> 吹奏楽、オーケストラ、ダンス、合唱、演劇などの舞台発表  
 日 10月14日(土)・15日(日)  
 所 さくらプラザホール  
 申込み 6月19日までに参加申込書を、

郵送か直接区役所地域活動係へ  
 ※申込前に募集要項(区WEBや区役所9階94番窓口、戸塚公会堂、区内各地区センター、コミュニティハウス、とつか区民活動センターで配布)を要参照。  
 ※舞台部門のみ二次元コードでも可  
 (区役所9階94番窓口  
 TEL 866-8416 FAX 864-1933  
 to-bunka@city.yokohama.jp)


■ **第47回 戸塚ふれあい区民まつり ステージ出演者&出店ブース募集**  
 日 11月3日(祝・金) 9時30分~14時(荒天時中止)  
 所 東戸塚小学校  
 ①ステージ出演  
 区内在住、在勤、在学か区内で活動している団体、個人  
 ②出店ブース  
 区に關係がある団体・企業 ※酒類の販売は禁止 詳細はWEBの募集要項を確認  
 申込み 6月30日必着で、申込書(区役所9階95番窓口、戸塚公会堂、区内各地区センターで配布)に記入し、TEL、FAXか直接区役所地域活動係へ (TEL 866-8411 FAX 864-1933  
 to-matsuri@city.yokohama.jp)

**税務課からのお知らせ 令和5年度 市民税・県民税について ~期限までの納付をお願いします~**

6月上旬 本人宛の**納税通知書**が届きます

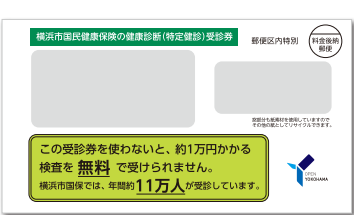


3月16日以降に申告をした場合、申告の内容が反映されていないことがあります。(申告内容が確認でき次第、順次変更通知書をお送りします)



※令和5年度 市民税・県民税課税証明書は6月1日から発行しています  
 区役所市民税担当 (TEL 866-8351 FAX 865-4592)

**特定健診** 約10,000円の検査が無料で受けられます!  
 対象 横浜市国民健康保険に加入している40歳~74歳の人



この封書が届いたら健診へ!

この受診券を使わないと、約1万円かかる検査を**無料**で受けられません。横浜市では、年間の**11万人**が受診しています。

**検査項目**

- 身体検査 ● 血圧測定
- 脂質異常や糖尿病の検査
- 腎臓や肝臓の機能の検査
- 尿検査

応募不要! 特定健診受診キャンペーン!!  
 2023年4月1日~12月31日の間に受診した人  
 キャンペーン期間中に特定健診を受けられた人の中から抽選で1,000人にギフト券や招待券などが当たります!  
 詳細はWEBよりご確認ください。

受診券が届いていない人はお問い合わせください。  
 ▶ 横浜市けんしん専用ダイヤル TEL 664-2606 FAX 663-4469  
 受付時間 / 8時30分~17時15分 月曜~土曜(祝日・年末年始は除く)  
 ※社会保険に加入している人...加入している健康保険にご確認ください  
 ※75歳以上の人...横浜市健康診査を受診してください

3万円相当の商品も!!

区役所保険年金課給付担当 (TEL 866-8450 FAX 871-5809)

地域コミュニティアプリ  
**「ピアッザ」に戸塚区エリアオープン!**

無料で登録できます



登録は簡単3ステップ!

- Step 1 メールアドレスかフェイスブックアカウントで登録
- Step 2 戸塚区エリアを選択!
- Step 3 ニックネームや出身地などを入力

登録後、戸塚の情報を発信・交換・閲覧できます

区民の皆さん同士のつながりづくりの推進と地域コミュニティの活性化を図るため、区とPIAZZA株式会社が連携協定を締結し、地域コミュニティアプリ「ピアッザ」に戸塚区エリアが開設されました。

区役所からののお知らせ  
 ご近所さんからのロコミ  
 おすすめランチ  
 ママ交流会  
 不用品お譲りします

区役所企画調整係 (TEL 866-8327 FAX 862-3054)

**食は健康の源です**

6月は食育月間

毎日忙しい日々を送っている皆さん、バランスよく食事をとっていますか?  
 生涯にわたって健康で生き生きと暮らすために、毎日の「食」を見直して「おいしく食べて健康であり続ける」を実践してみませんか?

詳しくはこちら  
 横浜市ウェブページ「食事バランスガイド」

**主食 主菜 副菜** で栄養バランスを整えよう

1日野菜350gが目安! 朝食でも食べてね

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を使ったメインのおかず  
 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻中心のおかずなど  
 主食 ごはん、パン、めん

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



令和5年度 戸塚区運営方針

〈基本目標〉

# こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつかに関わるすべての人が「住みたい、住み続けたい」と思うまちづくりを進めるため、戸塚区の基本目標や施策をまとめた「運営方針」を策定しました。目標達成に向けた主な取組についてご紹介します。

## 区長メッセージ



地域活動や経済活動が再び動き始めました。今年度は「再始動!」「リスタート!」を合言葉に、エンジン全開で取組を進め、戸塚を盛り上げていきます。区民の皆様にご寄り添い、正確・丁寧・分かりやすい対応を行い、ご満足いただける行政サービスを目指します。

戸塚区長 國本 直哉



### 人と人がつながるまちづくり 21,967千円

自治会町内会をはじめとするさまざまな団体の活動を支援するとともに、人と人、地域同士のつながりや戸塚への愛着を深めるまちづくりを進めます。

#### とつか地域づくり支援

地域向けの各種講座の開催や居場所づくり、地域のデジタル活用に向けた活動を支援します。



地域の居場所づくり

#### 戸塚区民まつり

活気ある地域交流の促進や郷土愛を醸成するため、区民が主役の「戸塚ふれあい区民まつり」や「戸塚ふれあい文化祭」を開催します。



戸塚ふれあい区民まつり

### 安全・安心を実感できるまちづくり 25,544千円

地域の特性に応じた自助・共助の取組を進め、防災・減災力を強化します。また、防犯や交通安全、食の安全などにも取り組みます。

#### 防災・減災への取組

マンション管理組合や自治会町内会など、地域の防災組織などの対応力強化や、防災マップなどの配布による自助の取組支援を行います。



店舗での防災啓発イベント

#### 地域の防犯・交通安全対策

迷惑電話防止機能付き電話機の購入に対する補助など特殊詐欺の撲滅に向けた取組や、区内小学生が考えた標語を活用した交通安全・防犯の啓発活動を実施します。



小学生を対象とした防犯イベント



第4期  
ハートプランを  
着実に  
推進します!



とつかハートプランマスコット  
こころん



▲「第4期とつか  
ハートプラン」は  
こちら

### 誰もが自分らしく健やかに暮らせるまちづくり 28,039千円

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を目指します。特に妊娠から乳幼児期まで切れ目のないサポートを通じて、子育て支援に力を入れます。

#### 切れ目なく 力強い子育て支援

妊娠から乳幼児期まで、両親教室や育児支援講座など切れ目のないサポートで、安心して出産・子育てができる環境づくりを進めます。



両親教室

#### 幅広い世代の 健康づくり

乳幼児の食育教室、歯や口腔ケアの啓発、特定健診受診率向上に向けた取組など、健康づくりの場や機会を広げます。



地域での健康講座

#### 高齢者・障害者の 暮らし支援

ひとり暮らし高齢者などを「訪問」と「みまもり」により地域社会全体で助けあい、支える仕組みづくりを推進します。



地域のみまもり活動

### 区民に信頼され親しまれる 区役所づくり 8,348千円

安心して快適に行政サービスをご利用いただくため、さまざまな広報資源を活用しながら、行政情報を分かりやすく発信します。

#### 来庁者サービスの 向上

区役所窓口混雑情報の配信や、来庁者向けWi-Fi利用環境、職員の対応マナー向上により便利で快適にご利用いただける区役所づくりを進めます。



区役所窓口のご案内

### 活気に満ちた魅力あふれるまちづくり 20,595千円

地域経済の活性化の後押しや、まちの特色を生かしたイベントなどの開催により、とつかの魅力を発信します。

#### 中小企業・ 商店街の活性化推進

「戸塚ものづくり自慢展」をはじめとするイベントなどの開催により地域経済の活性化を後押しします。



戸塚ものづくり自慢展

#### まちの魅力・ 賑いづくり

ストリートライブや区民コンサートなどの開催を通じた「音楽の街とつか」としての魅力発信や宿場まつり開催による賑わいづくりを図ります。



とつかストリートライブ

#### 脱炭素社会・ 環境にやさしいまちづくり

冊子や動画など、さまざまなツールを用いて幅広い層への普及啓発を行うとともに、区役所の「燃料電池自動車」などを活用した環境教育を実施します。



燃料電池自動車を使用した普及啓発(イメージ)



横浜市中期計画の基本戦略である「子育てしたいまち 次世代をともに育むまち ヨコハマ」の実現に向けて上記取組を推進します。

☎ 運営方針について:区役所企画調整係 (☎ 866-8327 ☎ 862-3054)

次の4つの視点に重点をおいて予算編成を行い、戸塚区一丸となり、区民の皆様の誰もが安全に安心して暮らせるまちの実現を目指します。

☎ 予算について:区役所予算調整係 (☎ 866-8309 ☎ 881-0241)



防災・減災



子育て



デジタル



脱炭素






# 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 イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

**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)




■ **シニアフラダンス体験**  
日 7月10日・24日(月) 10時~11時30分  
人 65歳以上:先着20人  
費 1,000円(全2回分)  
持 動きやすい服装、飲み物、タオル、パ  
ウスカート(持っている人のみ)  
申 6月13日14時から☎で受付

■ **夏休み おたのしみ人形劇**  
日 7月23日(日) 11時~11時45分  
人 幼児・小学生と保護者:抽選10組  
費 500円  
申 7月9日17時までにWEBで受付

■ **DIYこども工作教室**  
いろいろな形の木片で自由に工作します。  
日 7月28日(金) 10時~12時  
人 小学生:抽選20人 費300円  
持 大きめのレジ袋3枚、鉛筆2本  
申 7月13日17時までにWEB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)




↓ 人 先着12人  
申 ☎かWEBで受付

■ **美しい字を書こう**  
普段使いの文字も美しく。  
毛筆、硬筆どちらでも学べます。  
日 7月5日(水) 13時~14時30分・27日  
(木) 10時~11時30分、8月2日(水)  
13時~14時30分、24日(木) 10時~  
11時30分  
費 2,600円(全4回分)  
持 習字道具一式(毛筆の場合は下敷と  
豆皿) 申 6月14日13時30分から

■ **免疫カアップヨーガⅠ期**  
どなたでも始められる癒しのヨーガです。  
日 7月13日・27日、8月10日・24日(木)  
10時~11時30分  
費 2,400円(全4回分)  
持 ヨガマット(バスタオルでも可)、タ  
オル、飲み物、動きやすい服装  
申 6月13日13時30分から

■ **季節の薬膳料理**  
身近な食材で薬膳効能を学びながら  
料理を楽しみます。  
日 7月6日・20日、8月3日・17日(木)  
9時30分~11時45分  
費 6,000円(全4回分)  
持 三角巾、エプロン、布巾、手拭き  
申 6月12日13時30分から

**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)




■ **Nゲージ運転会と小学生鉄とも交流会**  
Nゲージ鉄道模型運転や鉄道クイズ大  
会でもっと鉄道を好きになろう。  
日 7月8日(土) ①10時~12時②13時  
~15時③15時15分~17時15分  
人 小学生と保護者:抽選各15組  
申 6月25日17時までに☎かWEBで受付

↓ 申 6月11日13時30分から☎かWEBで受付

■ **ちびっこ工作教室**  
紙ヒコーキを作って遊ぼう!  
日 6月25日(日) 9時30分~11時  
人 小学生:先着25人  
費 100円  
持 室内用運動靴、飲み物

■ **親子で楽しく赤ちゃんビクス**  
個々の発達に合わせたベビーマッサージや  
ベビーエクササイズを行います。  
日 7月18日(火) ①9時45分~10時30分  
②10時45分~11時30分  
人 ①ハイハイ前の0歳児と保護者②ハ  
イハイ後の0歳児と保護者:先着各10組  
費 400円 持 バスタオル、飲み物

**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 6月11日9時から☎かWEBで受付

■ **夏休みこどもイベント**  
①カブト虫の育て方②ワンパク空手  
③ヒップホップダンス④カレーを作ろう  
日 ①7月27日(木) 14時②7月25日  
(火) 10時③8月3日・17日・24日(木)  
17時④7月28日、8月25日(金) 15時  
人 幼児・小学生:先着①20人②30人  
③15人④各5人(小学生のみ)  
費 ①800円②500円③2,000円(全3回分)  
持 ①飼育ケース②③上履き④エプロン、  
三角巾

■ **上矢部てくてく探検隊**  
親子で工場見学  
日 8月8日(火) 10時  
所 神奈川美研工業(株)(上矢部町2200-3)  
人 小学生と保護者:先着10組  
持 動きやすい服装・上着・運動靴・飲み物

**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)




■ **小学生3日間サマースクール**  
工作、料理、スイカ割りなどの体験  
日 7月24日(月)~26日(水)  
各日9時30分~15時  
人 小学生:抽選16人 費5,000円  
持 動きやすい服装、昼食、飲み物  
申 6月11日14時~26日9時にWEBで受付

↓ 申 6月11日14時から☎で受付

■ **食品サンプル教室**  
①「うさぎパフェ」②「たこ焼き」を作  
ります。大人の参加も可。  
日 7月22日(土) ①10時~12時②14時  
~16時 人 小学生以上:先着各20人  
費 ①1,200円②1,000円 持 飲み物  
■ **楽しくスポンジテニス(全2回)**  
初心者でも簡単なルールで  
ラリーが続くように練習します。  
日 7月6日・20日(木) 9時30分~11時  
30分 人 18歳以上:先着6人  
費 1,000円  
持 動きやすい服装、室内履き、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)




■ **科学塾:牛乳パックで紙すきに挑戦**  
紙はどのように作られるのか?  
牛乳パックがはがきになるよ。  
日 7月8日(土) 13時30分~16時  
人 小学4年~中学2年生:抽選24人  
費 700円 持 牛乳パック、セロハン  
テープ、フェイスタオル 申 6月29日  
までに☎かWEBで受付

■ **踊場おもちゃの病院**  
壊れたおもちゃを修理する工程を見  
学します。  
日 7月22日(土) 9時30分~14時30分  
人 幼児・小学生と保護者:先着18組

費 部品代実費  
日 6月14日14時から☎で受付

■ **歌あそび&手あそび**  
親子で歌や手を使って楽しみます。  
日 7月21日(金) 9時30分~10時  
人 お座りできる乳児から1歳半までの  
幼児と保護者:先着10組 費300円  
日 6月13日14時から☎か来館で受付

**秋葉中学校コミュニティハウス**  
〒245-0052 秋葉町271-3  
☎☎814-1985  
休 金曜




↓ 申 ☎か来館で受付

■ **ドライフラワーのボックスアレンジ**  
日 6月29日(木) 10時~12時  
人 先着8人 費2,100円 持 はさみ、  
持ち帰り用の袋 申 6月11日10時から

■ **チェアヨガ講座**  
イスに座りながらヨガをします。  
日 7月12日・26日(水) 12時30分~13時  
30分 人 先着10人 費500円(全2回分)  
申 6月17日10時から

■ **手作りモーターカー**  
モーターのしくみを学びます。  
日 7月22日(土) 10時~12時  
人 小学生:先着20人(3年生以下は保  
護者同伴)  
費 500円 持 持ち帰り用の袋  
申 6月26日10時から

**名瀬中学校コミュニティハウス**  
〒245-0051 名瀬町791-6  
☎☎812-8405  
休 金曜




↓ 申 ☎か来館で受付

■ **ドライフラワーのボックスアレンジ**  
日 7月4日(火) 10時~12時  
人 先着12人 費2,100円 持 はさみ、  
持ち帰り用の袋 申 6月11日から

■ **リモコンカーを作ろう!**  
電池とモーターの動き、スイッチの役  
割を学びます。  
日 7月15日(土) 10時~12時  
人 小学生:先着20人(3年生以下は保  
護者同伴) 費700円  
持 持ち帰り用の袋 申 6月18日から


**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



■ **パソコンワンポイントアドバイス**  
パソコン操作で困った時の相談室  
日 6月16日(金) 13時~15時30分  
(13時~15時受付)  
人 先着10人 持 パソコン、筆記用具  
申 当日直接

■ **スマホの交流サロン あぶり**  
おしゃべりしながら一緒にスマホを  
学びましょう。  
日 7月14日(金) 13時30分~15時  
(13時30分~14時30分受付)  
人 先着10人 持 スマートフォン、筆記  
用具 申 当日直接

**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




■ **内科医から見たシリーズ  
「肩こりと腰痛」**  
マッサージとストレッチの違い  
日 7月27日(木) 10時~12時

人 先着25人 日 6月11日から☎か来  
館で受付

■ **背守りを作しましょう**  
年齢問わずどなたでも、  
一緒に「お守り」を縫いませんか。  
日 7月20日(木) 14時10分  
人 市内在住:先着10人  
日 6月15日から☎か来館で受付

**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



↓ 保 2か月~就学前、予約制  
☎862-4750(詳細は要問合せ)


■ **心とからだを整える  
産後のセルフケア**

赤ちゃんと一緒にできる産後の体バ  
ランスを整えるエクササイズです。  
日 7月4日・11日(火) 10時~11時30分  
人 生後210日までの赤ちゃんと産後の  
女性:先着16組 費1,700円(全2回分)  
申 6月12日からWEBで受付

■ **女性のためのこころのケア講座**  
身体的暴力、性暴力、そこからの回復  
日 6月13日(火) 10時~12時  
人 女性:先着25人 費600円  
申 当日直接(☎☎862-5058)


■ **エクセル中級**  
仕事に使える実務的な関数や  
便利機能を学ぼう。  
日 7月13日(木)・14日(金) 10時~15  
時30分 人 女性:先着15人  
費 11,000円(全2回分)  
申 6月16日から専用☎862-4496  
(火・金・土曜9時30分~12時、13時~  
15時30分)かWEB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)



■ **漬物教室**  
日 7月9日(日) 13時30分~15時  
人 中学生以上:先着12人 費1,100円  
持 エプロン、三角巾、マスク  
申 6月15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)



■ **谷戸肝だめし**  
日 7月15日(土) 19時30分~20時30分  
人 抽選8組(1組5人まで)  
費 中学生以上500円、小学生300円  
申 6月23日17時までにWEBで受付  
※中学生以下保護者同伴、雨天中止

■ **夏休み竹細工~水鉄砲・竹のけん玉~**  
日 7月23日(日) 9時30分~12時  
人 抽選10組(1組5人まで)  
費 700円(作成は1組2つまで)  
申 7月7日17時までにWEBか☎(住所、  
電話番号、参加者全員の氏名、年齢(学  
年)、作成希望個数を記入)で受付  
※小学生以下保護者同伴

■ **里山の暮らし体験**  
古民家に泊まり、昔の暮らしを体験  
日 7月27日(木) 13時~28日(金) 11時  
人 小学4~6年生:抽選10人  
費 1,800円  
申 6月29日17時までにWEBで受付  
※7月17日(祝・月)の事前説明会は参  
加者・保護者要出席



マークの説明

日時・期間 所会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 休館日 電話番号 ファクス番号 Eメール WEBウェブサイト 往復はがき 入はがき 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。

戸塚スポーツセンター
〒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)

7~9月期定期スポーツ教室募集開始
3か月1クールの事前申込教室です。
6月1日~16日までに(必要事項を記入)かWEBで受付
※空きがある場合は6月26日10時から追加募集を行います。

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

親子で楽しむ El Cielo 2020
弦楽器とピアノによるクラシックバンド。
8月19日(土) ①11時~11時30分
②14時~14時45分
費 ①500円(0歳児から入場可)
②中学生以上:1,500円、4歳児~小学生:500円
6月19日14時から@で受付

踊場公園こどもログハウス
〒245-0061 汲沢8-11
TEL FAX 865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

当日直接

おたのしみ工作
6月21日(水) 15時~16時30分
小学生・幼児:先着35人
七夕まつり
短冊を書いて、館内の大きな笹に飾ろう!
7月1日(土)~7日(金) 先着100人
みんなであそぼう③
絵本のテーマに沿った遊び
7月12日(水) 10時~10時45分
2・3歳児と保護者(子ども1人につき保護者1人の付き添い):先着12組
6月21日から来館で受付

公園情報 小雀公園
〒244-0004 小雀町681-3
TEL FAX 853-1945

汲沢地域ケアプラザ
〒245-0062 汲沢町986
TEL 861-1727 FAX 861-3428

プレママ・プチママ集まれ!
初めての赤ちゃんを迎えたプレママ・プチママのための楽しい時間です。
6月28日(水) 13時
生後10か月までの子どもと母親、もしくは現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組
持上履き、飲み物
6月11日9時から@で受付

原宿地域ケアプラザ
〒245-0063 原宿4-36-1
TEL 854-2291 FAX 854-2299
休 第3月曜

とつかパパ楽の会
水遊び・雨天時は室内にてボールプール
7月2日(日) 10時~11時30分
父親と未就学児:先着5組
着替え、飲み物
6月11日10時から@で受付

名瀬地域ケアプラザ
〒245-0051 名瀬町791-14
TEL 815-2011 FAX 815-2014
休 第1日曜

ママヨガ
家事や育児の合間に親子でリフレッシュヨガ
原則毎月第1木曜10時~11時
未就学児の親子:先着7組(母親のみの参加も可)
費 300円
持 バスタオル、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(貸出あり)
毎月第3木曜10時から翌月分を@か来館で受付開始

カラダいきいき!健康づくり体操
座りながら行う簡単なストレッチや、園内を軽くウォーキングします。
6月19日(月) 13時~14時 先着10人
動きやすい服装、飲み物、タオル
6月11日から@か来館で受付

花の便り アジサイ
セイヨウアジサイやガクアジサイ、ヤマアジサイなどが河岸段丘の傾斜地に植栽されているため、立体的に楽しむことができます。
俣野別邸庭園 @東俣野町80-1
TEL 852-8038 FAX 852-8048
休 第3木曜(祝日の場合翌日)

戸塚図書館
〒244-0003 戸塚町127
TEL 862-9411 FAX 871-6695
休 6月19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
【書名】翻訳はめぐる 【著者】金原 瑞人/著
【発行者】春陽堂書店 【発行年】2022(令和4)年
翻訳という仕事に、興味はありますか?意識したことがない、という人もいれば、お気に入りの翻訳家がいるという人もいるでしょう。どちらの人にもオススメの本を紹介します。この本は、ヤングアダルト小説の翻訳で活躍する金原瑞人氏が書いたエッセイ集です。翻訳するときの工夫、悩み、さらには、言語や文字についてのエピソードが、軽妙な筆致で書かれています。横書きの英語から縦書きの日本語に訳すときの工夫で、原著の挿絵が反転することがあるそうです。「そういえば!」と納得できる話が多く、翻訳をもっと身近に感じられる一冊です。



動物園だより よこはま動物園ズーラシア
所 旭区上白根町1175-1
TEL 959-1000 FAX 951-0777
日 9時30分~16時30分 (入園は16時まで)
休 火曜(祝日の場合翌日)
ズーラシア七夕まつり
6月28日(水)~7月7日(金)
正門や「ころこロッジ」に、吹き流しなど七夕の飾りつけをします。



金沢動物園
所 金沢区釜利谷東5-15-1
TEL 783-9100 FAX 782-9972
日 9時30分~16時30分 (入園は16時まで)
休 月曜(祝日の場合翌日)
ズーレンジャークイズラリー
7月2日(日)まで
6月の環境月間にちなんだクイズラリーを行っています。





# 遊びに来ませんか?



**ひよこ会**とは?  
お住まいのエリアごとの会場で開かれる、0歳の一人目のお子さんと保護者の集まりです。親子のふれあい遊びや育児に関するお話のほか、保護者同士の交流の時間も大切にしています。

専門職(歯科・栄養・助産師など)からのお話を聞いたり、保健師に子育ての相談もできます。

- 日 10時~11時30分(開催日は右表を参照)
- 区内在住の第1子(0歳児)と保護者(一部予約制)
- 持 Bastatal、おむつ、ミルク、その他お出かけに必要なもの **申**当日直接
- ※予約制の会場は☎でこども家庭支援担当へ(☎866-8469)



▲区ひよこ会日程表

☎ひよこ会について:区役所こども家庭支援担当(☎866-8469 ☎866-8473)、講座について:区役所こども家庭支援担当(☎866-8470 ☎866-8473)

# とっかっこ広場



エリア	会場	開催日(原則)
東戸塚	名瀬地域ケアプラザ	第2金曜
	東戸塚地域ケアプラザ	第3木曜
	岩崎学園東戸塚保育園	第3水曜
	電電戸塚団地自治会館	第3金曜
	前田町町内会館	第2水曜
上矢部	上矢部地域ケアプラザ	第2水曜
	谷矢部西町内会館	第2水曜
	プロムナード矢部集会所(予約制)	第4金曜
舞岡・柏尾	柏尾小コミュニティハウス	第3水曜
	舞岡地区センター	第4水曜
戸塚	矢沢町内会館	第1木曜
	吉田町町内会館(予約制)	第2金曜
	上倉田地域ケアプラザ	第1水曜
	上倉田原町内会館	第4金曜
	南戸塚保育園	第4水曜
汲沢	下倉田町内会館	第3木曜
	県営汲沢団地自治会館	第1金曜
大正	大正地区センター	第3金曜
	原宿地域ケアプラザ	第3水曜

# 悩んでいませんか? 保育あり

## 講座 こどものイヤイヤ期

### 「子育てのイライラとうまく付き合う方法」

自我が芽生え、自立につながっていく大事な時期ですが、親の悩みは尽きないですね。イヤイヤ期の子育てを、少し楽にしてみませんか。思春期までの子育てで大切なポイントをお伝えします。

- 日 7月4日(火) 10時~12時(9時30分受付開始)
- 所 区役所5階 健康診査室
- 持 未就学児の保護者、子育て支援に関わる人:先着50人
- 保 1歳以上の未就学児:先着10人
- ※0歳児は保護者と同席で受講可能
- ※保育・0歳児同席希望の人は☎でこども家庭支援担当へ(☎866-8470)
- ☎ 6月12日から
- WEBで受付



講師:山崎 洋実 先生  
ママたちの元氣と輝きを引き出すコーチング講師、テレビ出演多数。

## 健診・相談のお知らせ(要予約)

☎☎ 区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 ☎865-3963)

### 肺がん検診(エックス線検査)

- 受診は年度1回 ■医療機関でも受診可
- 日 7月27日(木)午前 所 区役所5階 健康診査室
- 保 2024年4月1日時点で40歳以上の市民:先着30人
- 費 680円 費用が無料になる場合あり(要問合せ)
- ☎ 6月27日8時45分から、☎で受付
- ※令和6年度から区役所での肺がん集団検診は医療機関での個別検診へ一本化します。

### 個別健康相談(要予約)

- 健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援
- 日 6月13日(火)午後・16日(金)午前・27日(火)午後、7月7日(金)午前
- 所 区役所5階 健康相談室 保 市内在住
- ☎☎か直接区役所健康づくり係へ
- ※電話申込ができない人は、☎可(☎要事項)と相談内容を記入
- ※1人あたりの相談時間は1時間以内

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

## 子どもの相談・教室(要予約)

☎☎ 6月12日から☎か☎(☎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 ☎865-3963)

### 乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

日 7月5日・19日(水) 9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 持 母子健康手帳 ※相談時間は45分以内

### 「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

日 7月19日(水) 13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 保 区内在住の7~8か月児と保護者:先着14組 持 だっこひも・赤ちゃん用エプロン・赤ちゃん用スプーン

### 「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

日 7月21日(金) 10時~11時30分 所 区役所5階 保 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)

### 「幼児の食育教室」 幼児食についての講話、実演(試食あり)

日 6月28日(水) 13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 保 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者:先着14組 持 食事前用エプロン、子ども用スプーン・フォーク  
☎☎または☎で区役所健康づくり係へ(☎ to-kenkou2@city.yokohama.jp)  
※☎では☎要事項と幼児の名前を記入してください。 ※当日アレルギー確認あり

### 「おいしいおはなしよみかかせ」 食べものと歯みがきの絵本の読みかかせ(試食あり)

日 6月29日(木) 10時15分~11時 所 戸塚地区センター2階会議室A 保 区内在住の1歳6か月~3歳児と保護者:先着13組 持 食事前用エプロン、子ども用スプーン・フォーク  
☎☎または☎で区役所健康づくり係へ(☎ to-kenkou2@city.yokohama.jp)  
※☎では☎要事項と幼児の名前を記入してください。 ※当日アレルギー確認あり

あなたがつくる みんなの未来!

今月の目標  
11 住み続けられるまちづくりを

本紙5ページの風水害の目標を考えてみよう

SDGsとは? 世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

### 目標11:住み続けられるまちづくりを

目標11には、「災害に強いまちづくりの実現」が掲げられています。ハザードマップを知ることや、家族で発災時の話し合いをしておくことはとても大切な行動です。



☎☎区役所企画調整係  
(☎866-8327 ☎862-3054)

### 編集後記

そろそろ梅雨の時期。風水害に備えて、自分や家族の避難方法を確認しておきましょう!

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