

TOTSUKA 9 とつか

No.335

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

提供会員大募集

あなたの経験と時間で

子育てのサポートしませんか？

市の子育て支援事業である横浜子育てサポートシステム(通称:子サポ)は「子どもを預かる人」=提供会員と「子どもを預けたい人」=利用会員をつなげ、地域ぐるみで子育てを支援する活動です。

ちょっとしたお手伝いが、子育て家庭の大きな支えにつながります。あなたの『チカラ』を地域の『チカラ』にしてみませんか？

子どもを預かる人 (提供会員)

健康で、子育て支援に理解と熱意のある
20歳以上の人



時間ができたので
誰かの役に立ちたい

利用会員だけ
自分の子どもが学校に
行っている間は
子どもを預かれる

コーディネーター

(戸塚区地域子育て支援拠点
とっとの芽)



提供会員と利用会員をつなげ、
安心して提供・利用できるよう
サポートします

子どもを預けたい人 (利用会員)

生後57日～小学6年生の子どもがいる人



利用会員の声

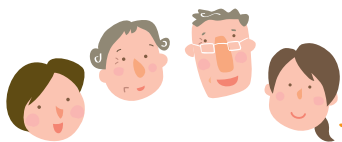


ちょっとした用事がある時に
自宅で預かってもらっています。

提供会員になるには…

Step1

入会説明会に参加(要予約)



【会場】

- とっとの芽(川上町91-1 モレラ東戸塚3階)……………10月7日(火)
- とっとの芽サテライト(上倉田町957-1 ヴィラ桜1階)……9月17日、10月15日(水)
- 戸塚区総合庁舎(戸塚町16-17 3階 多目的スペース中)……9月26日(金)

【日時】

※いずれも10時30分～11時30分

日程の都合がつかない場合は個別の説明もしていますので
お問い合わせください。

申込 火曜～土曜の9時30分～17時にWEBかTELかFAX(※要事項)を記入)で横浜子育てサポートシステム戸塚区支部
(戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽内) (TEL 443-5384 FAX 825-6885)へ



Step2

研修受講(11月開催)



WEB環境に不慣れでも
受講をサポートします！

開催日時や受講方法については入会説明会でご案内します。

子育てや子どもを預かるときに気を付けることなどを学んでいただきます。

- eラーニング……………WEBで講義を視聴。「子どもの発達」「子どもの生活と遊び」など
- 実地研修……………11月14日(金) 男女共同参画センター横浜 フォーラム

※両方受講が必須です

Step3

登録

いつ・どんな活動ができるかを登録して、事務局からの依頼を待ちます。

※会員登録の有効期限は入会説明会に参加してから1年以内です。

報酬など

- 平日7時～19時:1,000円/1時間
 - 上記以外の時間帯及び土・日・祝日・年末年始:
1,100円/1時間
- ※その他、活動に要する交通費、実費

傷害保険などに加入しています。保険料負担、加入手続きは事務局が行っています。

提供会員の声



保育園への送迎中。お子さんの
成長を感じることがよこさびです。

提供会員の声



拠点の『ひろば』でお子さんを預かっています。
ママやパパから感謝していただけるので
やりがいを感じています。

〒 横浜子育てサポートシステム戸塚区支部(戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽内) (TEL 443-5384 FAX 825-6885)

●戸塚区のいま● 人口:281,739人 世帯数:126,992世帯 (令和7年8月1日現在) ●紙面中の電話番号、ファクス番号の市外局番は「045」です。

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町16-17

TEL 866-8484 FAX 862-3054

WEB 戸塚区役所 検索

9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。

※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の
情報はこちら



9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

今でも日本で年間1万人以上の新規患者が発生!! **受けていますか? 胸部エックス線検査**

結核は患者のうち、65歳以上の割合が約7割を占めています。かつて結核がまん延したときに感染し、若いうちは発症が抑えられていたのが、**加齢**などにより免疫力が低下すると結核菌が増殖し、**発症**してしまうことが原因の一つとして考えられます。しかし、**早期発見**できれば**家族や身近な人への感染を予防**できます。

早期発見のために!! 年に一度は胸部エックス線検査^{無料}を受けましょう!

結核定期健康診断 市内の協力医療機関で受診できます。

検査の流れ

- 区役所で「受診票」をもらう
区役所6階62番窓口
(氏名・年齢・住所がわかる)ものをお持ちください



- 医療機関に予約
医療機関は受付時にご案内



- 胸部エックス線検査を受けて結果を受け取る



▲詳しくはこちら

市内在住65歳以上

※肺や心臓の疾患で通院中の人や、1年以内に胸部エックス線検査を受けた人を除く。

※70歳以上は無料で受けられる肺がん検診で胸部エックス線検査を受けられます。

横浜市 WEB 肺がん検診 検索

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



9月は「認知症月間」

認知症当事者の声を聞く
～認知症を知り、寄り添いながら共に生きる～

「認知症」は、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。中でも、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれ、発症年齢は平均54歳です。61歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された当事者 肥沼真一さんにお話を聞きました。



左:肥沼真一さん
市内在住、認知症当事者として認定NPO法人市民セクターよこはまの「まちかどピクチャーズ」のレポーター、かながわオレンジ大使として活躍中
右:肥沼美樹さん(妻)



肥沼さんや認知症当事者の活動をもっと知りたい人はこちら
◀動画「まちかどケア」だれでも暮らしやすい世界へ

■ 症状に気づいたのはいつ頃ですか?

2021年夏頃(当時60歳)から頭に霞がかかったような感覚になり、すぐに脳神経外科を受診。『異常なし』の診断でした。その後2022年夏(当時61歳)、勤め先の塾の生徒から「いつもとスピードが違う!」と指摘を受け、医療機関を再受診。MRIを撮ると、脳の一部が真っ白で既に脳細胞が11%も萎縮しており、若年性アルツハイマー型認知症の診断でした。

■ 診断を受けた時の気持ちを教えてください

特段、気持ちの変化はなく現実を受け入れました。不思議な感覚でした。妻は受け入れるまでさまざまな思いがよぎり気持ちの葛藤があったようです。何かできることはないかと病院巡りをしたり、ウェブなどを中心に色々な情報収集をしてっていました。

■ 認知症となって、今思うこと

親戚から、区役所への相談をアドバイスされ、そこから近所の地域ケアプラザとつながり、認知症カフェへの参加、仲間との出会いがありました。みなさんにも、一歩踏み出せば違う世界があるんだということを伝えたいです。認知症当事者は、違う世界に生きている部分があるので、ゆっくりひとつずつ話をしてもらいたい。本人のペース、やり方を見守っていただけると本人ができることが広がります。



■ 戸塚図書館

認知症に関する本の展示やリーフレットを配布します
9月17日(水)～30日(火)

■ ブックフェア

区内4書店で認知症に関する書籍のフェアを実施します
9月1日(月)～30日(火) 所有隣堂東急プラザ戸塚店、有隣堂戸塚モディ店、紀伊國屋書店西武東戸塚S.C.店、BOOKSえみたすアピタ戸塚店

もしものために、今できること～認知症について「知る」～

認知症は自身や家族、身近な人など、誰でもなりうるもので決して特別なことではありません。認知症の人の思いに寄り添い、支え合いながら生活できる社会を目指し、一人ひとりが正しい知識を持ち、備えていくことが大切です。

区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755

9月は「自殺対策強化月間」 あなたの気づきが命を守る

もし、身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたら、その気づきが大きな支えになります。まずは、声をかけてみましょう。

気づき うつや病気などの健康問題、借金や過重労働などの経済的・社会的問題、引っ越しや出産などの「生活の変化」は悩みの大きな要因となります。身近な人にいつもと違う様子が見られたら、悩みをかかえているかもしれません。そんな時こそ周囲の「**気づき**」が大切です。



◀動画「みんなでゲートキーパー宣言」
※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです

声かけ

変化に気づいたら、まずは**話しかけてみる**

最近元気ないけど、何かあった? 私でよければ、話してみない?



耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、**受け止める**

話してくれてありがとう。



つなげる

早めに専門家に相談に行くことを**勧める**

ここで相談ができるよ。



▲こころの健康に関するご相談の各種窓口はこちら

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと**見守る**

また話して。一緒に考えるよ。



区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8465 (Fax) 881-1755

マークの説明

日 日時・期間 所 会場 対 対象・定員 費 費用 保 保育 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ 休 休館日 電 電話番号 ファクス 番号 Eメール WEB ウェブページ
往 往復はがき は はがき 要 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。締切日必着。

お知らせ 〻 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。

区役所からののお知らせ

催し

■ ふれあいコンサート開催

オペラ歌手が織りなす声の響きをピアノにのせて

日 11月22日(土) 14時 所 戸塚公会堂

費 全席自由:1,000円※未就学児入場

不可 申 9月11日9時から戸塚公会堂

または地区センター(戸塚・東戸塚・大

正)に来館で受付 問 戸塚公会堂(電

862-3334 862-9315)

■ 第38回 戸塚駅周辺魅力アップキャンペーン

in 柏尾川〜一緒にあそぼ! 柏尾川で〜

日 10月11日(土) ①柏尾川清掃:10時(9

時45分受付開始) ②魚とり体験:11時

(9時45分受付開始) ③お楽しみコー

ナー:11時 所 柏尾川左岸桜橋下河川敷

対 ②のみ小学生先着25人※要保護者同伴

持 ①軍手、飲み物②網、帽子、飲み物、タ

オル、手洗い用の水、子・保護者共にぬれ

てもいい服装・靴(ビーチサンダル不可)

申 当日直接※雨天・増水時などで中止

の場合は桜橋そばの「柏尾川フォー

ラム掲示板」と地域コミュニティアプリ

「ピアッツ」でお知らせします。

問 柏尾川魅力づくりフォー
ラム(電 kashiogawa.m.
forum@gmail.com)



ピアッツダウンロード▲

募集

■ 知ってトクする糖尿病予防セミナー

「し・め・じ」にご用心!

生活習慣病の一つである糖尿病に

ついて、医師・歯科衛生士による講話

日 10月22日(水) 10時〜11時30分

※11月も別内容にて開催予定

所 区役所5階 健康診査室 対 75歳未

満で血糖値が気になる人:先着20人

申 9月11日からWEBか 電 (866-8426〜

7)で区役所健康づくり係へ 問 区役

所健康づくり係(電 866-8426〜7 865-

3963)

■ スロージョギング®

フォローアップ講座

もう一度「スロージョギング®」

で走ってみませんか?(晴れていたら

金井公園まで走ります)



スポーツ

■ 第12回 区民社交ダンス交流会

一般参加大歓迎!

セカンドライフの趣味にも!

[種目]フリーダンス、ミキシング、即席

トライアルなど

日 9月23日(火・祝) 13時30分〜16時

30分 所 戸塚スポーツセンター 第2

体育室 対 社交ダンスに興味がある

人、始めたい人 費 500円 申 9月11

日〜22日に 電 篠原高治(電 090-321

0-0375) か福岡由美子(電 080-5194-

8581)へ

国勢調査にご協力ください! 回答は10月8日(水)まで

回答方法は
3つ

おすすめ

WEB回答

本紙14ページもチェック

or 郵送提出

or 調査員へ提出

調査全般に関する問い合わせ・インターネット回答の

サポートなどは 国勢調査コンタクトセンター へ

※9月16日から開設

●ナビダイヤル

➡ 0570-02-5901

●IP電話など

➡ 03-6628-2258

問 区役所統計選挙係(電 866-8316 881-0241)



とつかのことを知りたいあなたはコチラ

とつかレッジ2025〜戸塚を知る・戸塚で学ぶ〜

自分のまち「戸塚」を見て、聞いて、歩いて、感じて、
楽しく学ぶ地域活動入門講座です♪

対 区内在住・在勤・在学中、全5回参加できる人:

30人(多数時抽選) 日 9月1日〜30日に 電 (to-

kouza@city.yokohama.lg.jp※要事項を記入)

かWEBか区役所9階94番窓口で受付



▲昨年度の様子

| | |
|--|--|
| 1 ようこそ! とつかレッジ 戸塚のプロフィール紹介、防災講座 | 日 10月27日(月) 13時30分〜16時30分 所 区役所8階 大会議室 |
| 2 戸塚の施設見学・簡単な体力測定 戸塚スポーツセンター・交流広場とつか | 日 11月17日(月) 9時30分〜13時30分 所 戸塚駅周辺 |
| 3 戸塚の企業見学 中外製薬株式会社 | 日 12月1日(月) 9時30分〜12時 所 中外ライフサイエンスパーク横浜 |
| 4 戸塚歴史講座・散策 戸塚駅から南谷戸大わらじへ | 日 12月8日(月) 9時30分〜15時 所 区役所3階 多目的スペース+屋外 |
| 5 地域とつながるということ 区民活動センター紹介、地域活動団体によるトークセッション、修了式 | 日 12月19日(金) 13時〜16時 所 とつか区民活動センター |

問 区役所地域活動係(電 866-8416 864-1933)



地域活動を実践したいあなたはコチラ

とつかさくら塾 全4講 今回のテーマは子どもに関わる活動

地域で活躍する人々の話を聞きながら、活動の
コツや知識を楽しく学べます! 実際の現場を
見て、地域活動の魅力を体感してみませんか?

対 区内在住・在勤・在学中、子ども・青少年に関

する地域活動を始めたい人:先着20人

申 9月20日まで WEBで受付



| | |
|--|--------------------------------------|
| 1 子どもに関わる活動を知ろう オープニングトーク、自己紹介など | 日 10月18日(土) 10時〜12時 所 とつか区民活動センター |
| 2 活動者のリアルな話を聞こう 地域交流食堂活動事例紹介、交流タイム | 日 10月25日(土) 10時〜12時 所 区役所8階 大会議室 |
| 3 想いをカタチにしてみよう 活動計画作成、仲間と語ろう! | 日 11月8日(土) 10時〜12時 所 区役所8階 大会議室 |
| 活動現場見学会(希望者) 希望の訪問先をお選びください(複数選択可) 日 11月13日(木) 所 多世代地域交流食堂みらこ 日 11月15日(土) 所 おうち一塾 日 11月16日(日) 所 鉄道子ども会 日 11月27日(木) 所 戸塚区地域子育て支援拠点とつとの芽 | |
| 4 自分らしくはじめよう 活動計画発表、修了式 | 日 12月6日(土) 10時〜12時 所 区役所8階 大会議室 |

問 区役所地域力推進担当(電 866-8328 862-3054)



今年も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!
多様なジャンルのアーティストによる、ここだけの特別なライブ。
会場をめぐって一緒に音楽を楽しみましょう♪

毎月第3土曜はとつか音楽の日



日 9月28日(日) 10時30分〜18時 所 トツカーナ東急プラ
ザデッキ(戸塚駅西口歩道橋)、トツカーナデッキ(戸塚西
口バスセンター歩道橋)など戸塚駅周辺 申 当日直接

◀詳しくはこちら



♪ 区民広間コンサート

区民による区民のためのミニコンサート

今月の出演:オーピークラブ(ベリーダンス)、

アンサンブルノスタルジー(混声合唱)

日 9月20日(土) 12時〜13時

所 区役所3階 区民広間 申 当日直接



問 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 電 866-8416 864-1933)

健診・相談のお知らせ(要予約)

申 問 区役所健康づくり係へ(電 866-8426〜7 865-3963)

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
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 9月12日(金) 午前・16日(火) 午後・30日(火) 午後、10月7日(火) 午後・10日(金) 午前
所 区役所5階 健康相談室 対 市内在住

※電話申込ができない人は、電可(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

「とつか」に残された貴重な田園風景を守る

横浜農場

市では、美しい農景観やそこに住む生き物たちを守るための機能を持つ水田を守っていくための取組のひとつとして「酒米づくり」を進めています。

～冷涼な湧き水と米づくりの匠たちによってつくられている酒米をご紹介します～

近くには森があり、雨水を蓄えたその森からは良質な湧き水もある、ここ東俣野町の水田では2020年から酒米づくりが続けられています。

収穫した酒米は戸塚区産酒米を100%使用した日本酒に生まれ変わります。

6月 田植え

酒米づくりスタート！
田植えの風景は
初夏の風物詩です。



7月

稲の茎の中から
穂が出てきました。



出穂
したよ！

9月

稲刈り



田んぼが秋色に染まりました。
収穫間近です。



いよいよ収穫！

1月

仕込み

蔵元でお米からお酒へ…
完成まであと少し。



2月

ついに完成！100%東俣野産

純米酒「天青 横濱魂」

熊澤酒造株式会社 杜氏

五十嵐 哲朗さん



当社の創業当時、周辺には水田が広がっていましたが、現在ではその風景も徐々に失われつつあります。そこで、地域の原風景を残していくため、自社で酒米の栽培を始めたのが6年前。手探り状態で始めた酒米づくりでしたが、私たちの理念に共感してくださる地元農家の方々のご支援があり、徐々に田んぼの規模を増やしてきました。そうした取組の中で、酒米づくりを始めたいという東俣野の農家さんともつながることができました。湧き水を使い、常にきれいな状態に保たれている水田からは、農家さんの誇りが感じられます。東俣野産の酒米で造った日本酒「天青 横濱魂」をきっかけに、横浜にも田んぼがあることを知り、身近に農と日本酒を感じていただけたら嬉しいです。

酒米の生産者さんを
ご紹介



酒米生産者 川戸 吉隆さん

酒米づくりを始めた当初は、自分ひとりでの挑戦でした。日本酒を造るには、東俣野産の酒米だけでは量が足りなかったのですが、今では酒米を栽培する農家が5軒に増え、ついに100%東俣野産の日本酒が誕生するまでにになりました。始めた頃には想像もできなかったことで、とても嬉しく思っています。その年の気候などによってお米の出来が違うため、日本酒の味も毎年変わるんですよ。地元産の酒米で作ったお酒を、ぜひ一人でも多くの区民の皆さんに味わっていただきたいです。



酒米生産者 羽太 喜久雄さん

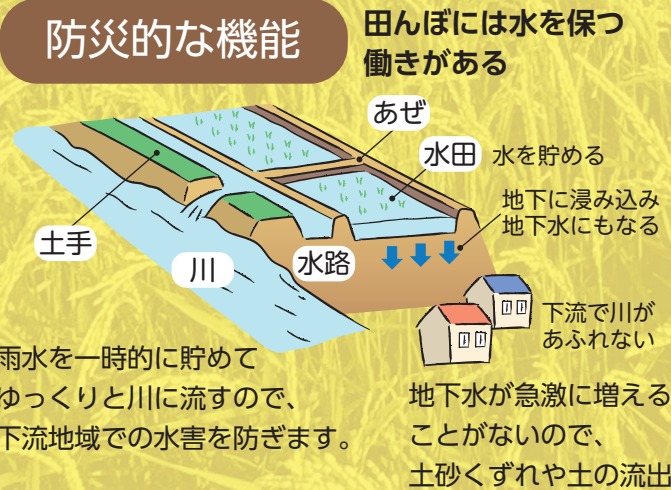
「横濱魂」の原料米の「五百万石」や、「雄町」「山田錦」という酒米を育ててきました。「稲は人の足音を聞いて育つ」といわれますが、酒米も細やかな栽培管理が必要で毎日田んぼに足を運び生育状況を確認しています。品種の違いによって、肥料のやり方や収穫時期を毎年変えなければならなかったりと大変なことが多いですが、おいしい日本酒に生まれ変わった瞬間は苦労も報われる感じます。いろいろな人のご理解があつての酒米作り。景観維持のためにもこれからも頑張るって品質の良い酒米を作っていきたいと思っています。

お米をつくるだけじゃない！水田の機能

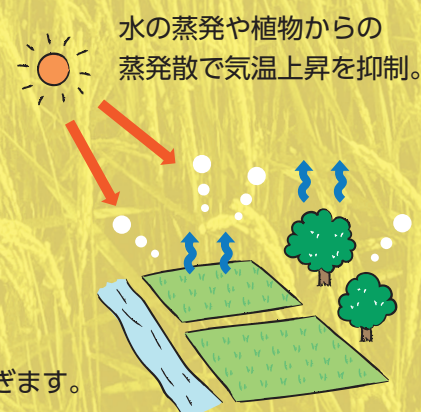
美しい田園の景観を守る



防災的な機能



環境保全



さまざまな生き物の生態系を育む



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
TEL 862-9314 FAX 862-9315
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

↓申TELで受付

■行政書士から学ぶ終活セミナー
元気なうちに準備しておきたいこと
日10月28日(火) 10時～11時30分
人数 先着30人 申9月25日14時から
■ゆったりヨガ
椅子に座って無理なく楽しめるヨガ
日10月6日・27日、11月10日(月)・24日(月・振休) 10時～11時
人数 65歳以上:先着12人 費2,000円(全4回) 持動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル 申9月18日14時から

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)

↓申TELかWEBで受付

■バドミントン教室(後期)
オリンピックの指導による教室
日10月27日、11月10日、12月8日、2026年1月26日(月)、2月23日(月・祝)、3月23日(月) 9時30分～11時45分
人数 18歳以上:先着35人 費4,200円(全6回分) 持ラケット、室内用運動靴、タオル、飲み物 申9月12日13時30分から
■男の家庭料理(後期)
男性向け家庭料理教室
日10月26日(日)、11月23日(日・祝)、12月21日、2026年1月18日、2月22日、3月22日(日) 9時30分～12時45分
人数 18歳以上の男性:先着16人 費9,600円(全6回分) 持エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器用布巾 申9月16日13時30分から

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)

↓申TELかWEBで受付

■和やか茶道入門～裏千家～
作法を学び抹茶とお菓子を味わいます
日10月21日、11月4日・18日、12月2日(火) 9時30分～11時30分 人数 抽選12人 費5,000円(全4回) 持白い靴下(履替用) 申10月5日17時まで
■能を愉しむ～能楽師加藤眞悟とともに
能学の基礎知識を学び、舞台も鑑賞
日講座:9月30日、10月7日・28日、11月11日(火) 13時～14時30分、鑑賞:10月12日(日) 12時30分(所国立能楽

堂)、11月22日(土) 14時(所宝生能楽堂)
人数 抽選20人 費8,600円(全講座とチケット代) 申9月16日17時まで

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9月11日9時からTELかWEBか来館で受付

■湘南医療大学による医療公開講座
心身の衰え度テストと生活の工夫の話
日10月4日(土) 10時～12時 人数 先着40人
■人気講師のお菓子作り
キャラメルケーキを作ります
日10月18日(土) 10時 人数 先着12人 費2,000円 持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器

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9月11日14時からTELで受付

■ゴスペル♪クリスマスソングを歌おう
楽譜は使わず簡単な英語で歌います!
日10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日(金) 10時～11時30分
人数 18歳以上:先着15人 費3,000円(全5回分) 持飲み物
■リトミック親子ひろば(音楽あそび)
音楽にのってウキウキ楽しくあそぼう
日10月22日(水) 10時～11時 人数 1～3歳児と保護者:先着25組 費400円

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)

↓申9月11日10時からTELで受付

■親子体操～秋の運動会スペシャル!～
玉入れやかけっこを親子で楽しもう♪
日10月24日(金) 10時～11時10分
人数 1～3歳児と保護者:先着20組 費500円 持室内用運動靴、飲み物
■本場の味! 優しい韓国料理教室
ピリ辛のイカキムチ蕎麦を作ります!
日10月4日(土) 10時～12時
人数 18歳以上:先着9人 費2,400円 持マスク、エプロン、三角巾、手拭き、飲み物

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
TEL 825-6773 FAX 825-6774
休 月曜

■ボランティアのい・ろ・は
ボランティアについて学びませんか
日10月10日(金) 13時30分～15時

人数 先着5人 申9月11日9時～10月7日にTELか来館で受付
■パソコンワンポイントアドバイス
毎月第3金曜開催
パソコン操作で困った時の相談室
日9月19日(金) 13時～15時30分(15時受付終了) 人数 先着10人 持パソコン、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
TEL 865-3281 FAX 865-3283
休 第3日曜

■内科医からみたシリーズ
骨粗しょう症について
日9月25日(木) 10時～12時
人数 先着30人 申9月12日9時からTELか来館で受付
■こねこねパン
フライパンでおいしいパンづくり
日9月29日(月) 10時～13時 人数 市内在住60歳以上:先着5人 費500円 申9月16日9時からTEL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
TEL 862-5052 FAX 865-4671
休 第4木曜

↓保2か月～未就学児、有料、4日前までに要予約、申子どもの部屋TEL 862-4750(9時～16時30分 木曜・日曜・祝日を除く)で受付

■5日でリスキング!
パソコン基礎スキル講座
日10月9日(木)・10日(金)・14日(火)・15日(水)・16日(木) 10時～15時30分
人数 女性:先着15人 費24,500円(全5回分) ※経済状況により参加費免除制度あり、要問合せ 申9月16日9時30分からTEL(862-4496)かWEBで受付
■起業初心者向けグループ相談会
起業のアイデア出しグループ相談会です
日10月15日(水) 10時～11時30分
人数 女性:先着6人 費1,200円 申9月15日9時からTEL(862-5052)か来館かWEBで受付

舞岡ふるさと村虹の家

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

↓申9月22日までにTEL(furusatomura@maioka-nijinoie.jp)かTEL(必事項)を記入)で受付

■はまふうどコンシェルジュの
舞岡野菜を使った腸活料理
日10月11日(土) 10時～13時
人数 小学生以上:抽選12人 ※小学生は保護者も要参加(有料) 費1,200円

■虫(カマキリを中心に)の観察会
日10月4日(土) 9時30分～12時
人数 抽選12人

舞岡公園小谷戸の里

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

■稲刈り体験
日10月5日(日) 13時～15時
人数 3歳児以上:抽選100人
※小学生以下は要保護者同伴、1組5人まで 費中学生以上400円、小学生300円 申9月18日9時～21日17時にWEBで受付
■案山子まつり人気投票
日9月13日(土)～10月13日(月・祝) 9時～17時 申当日直接

戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477
TEL 862-2181 FAX 881-6995
休 10月は第1月曜

↓申当日直接(開始30分前から) 持運動できる服装、ふたのある飲み物、タオル

■金曜ナイトピラティス
お仕事帰りに心と体を整えよう!
日9月12日・19日・26日、10月10日(金) 21時15分～22時5分 人数 16歳以上:各回先着20人 費各回1,010円
■金曜にこここヨガ
にこここ笑顔で体と心ほぐしましょう
日9月12日・19日・26日、10月10日(金) 11時30分～12時20分 人数 16歳以上:各回先着50人 費各回610円

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

■鈴木 理恵子&若林 顕
デュオコンサート
／ヴィヴァルディ「四季」
日12月20日(土) 15時 費全席指定一般3,500円、市内在住3,000円、EX(補助席・見切れ席)2,000円、学生1,500円 申9月24日14時からTELで受付※詳細はWEB

マークの説明

日日時・期間 所会場 人対象・定員 費費用 保保育 持持ち物 申申込み 問問合せ 休休館日 電電話番号 ファックス番号 Eメール WEBウェブページ
往復はがき 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。締切日必着。

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986
TEL 861-1727 FAX 861-3428

↓申9月11日9時から画か来館かWEBで受付

■ プレママ・プチママ集まれ！

初めてのママ向けの集まりです

日10月29日(水) 13時～14時

人生後10か月までの子どもと母親か現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組 持室内履き、飲み物

■ どれみの森のお友だち

親子いっしょにリトミックあそび

日10月6日(月)、11月3日(月・祝)、12月1日、2026年2月2日、3月2日(月) 10時30分～12時 人先着15組 費1,200円(全5回分) 持飲み物

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1 休第3月曜
TEL 854-2291 FAX 854-2299

■ ちくちくロバ隊(チームオレンジ)

「ロバ隊員」のマスコット作り

日9月19日(金) 13時30分～15時

持裁縫道具(貸出可) 申当日直接

■ よこはまシニアボランティア
ポイント登録研修会

日10月21日(火) 13時～15時 所大正地区センター 人先着20人 持介護保険証のコピー、筆記用具 申9月11日9時から画か来館で受付

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10 休第2日曜
TEL 827-0371 FAX 827-0375

↓申9月11日9時から画か来館で受付

■ いきいき美容教室

化粧の力で健康寿命を延ばしましょう

日9月30日(火) 10時30分～11時30分

人65歳以上(男性も可):先着25人 持気になる人はアイシャドウ

■ 星空で・宇宙でⅡ-②

星空と宇宙の不思議を語ろう

日10月25日(土) 10時～11時30分

人星空と宇宙に興味のある人:先着15人

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14 休第1日曜
TEL 815-2011 FAX 815-2014

■ とつかパパ楽の会

さつまいも掘り

日10月25日(土) 10時～11時30分

所名瀬ふれあい農園(名瀬町2301・バス停「横浜緑園高校入口」降りてすぐ)

人未就学児と父親:先着15組

費500円 持軍手、持ち帰り用袋、飲み物 申9月11日10時から画で受付 ※駐車場利用は申込時要問合せ

■ 親子で音あそび

親子で音に合わせて体を動かそう！

日10月23日(木) 10時～11時 人2歳～未就園児:先着8組 費300円

持飲み物、動きやすい服装 申10月1日10時から画か来館で受付

深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11 休第3金曜
TEL 851-0121 FAX 851-0122

■ 「わが家」の終活ノートの書き方講座

行政書士の住まいの終活講座

日10月27日(月) 13時30分～15時

人先着25人 持筆記用具 申9月24日10時から画か来館で受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
TEL 862-9411 FAX 871-6695
休9月16日(火)施設点検日

■ ちっちゃなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせ

日9月30日(火) 10時30分～11時

所戸塚地区センター和室

人0～3歳児と保護者:先着20組

申当日直接



●暮らしの中に本のひととき●



【書 名】作って発見！西洋の美術2

【著 者】音ゆみ子／著・工作

【発 行】東京美術

【発行年】2024(令和6)年

工作をするのは好きですか？この本は、「西洋の美術」のおもしろさを、絵を描いたり、工作をしたりすることで発見できる本です。例えば、ツタンカーメン王の黄金のマスクは、ピカピカの金色の折り紙を風船に貼り付けて作ります。ガウディの「グエル公園」は、カラフルな絵の具で塗った卵のからをフォトフレームに貼り付けたら、できあがり。私のおすすめは、紙コップを使った「ムンクの叫び人形」です。この本を参考に工作をすると、西洋の有名な絵がもっと好きになりますよ！



公園情報

こども自然公園 青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1
TEL 811-8444 FAX 812-5778
休第3月曜(祝日の場合翌日)

■ どきどきデイキャンプ

野外炊事、自然遊び、自然観察など

日11月9日、12月14日、2026年1月11日(日) 9時30分～15時30分

人小学1～3年生:抽選42人 費9,600円(全3回分)

申10月6日までに画(必要事項)を記入)かWEBで受付

花の便り

ヒガンバナ

見頃 ▶ 9月上旬から下旬



俣野別邸庭園

〒245-0065 東俣野町80-1
TEL 852-8038 FAX 852-8048
日9時～17時 休第3木曜

■ 中秋のコンサート

ピアノとシンセサイザーのアンサンブル

日10月5日(日) 15時～16時

人18歳以上:先着30人

費1,000円(入館料含む) 申9月27日9時30分から画か来館で受付

とつっこ広場

子どもたちの秘密基地

踊場公園こどもログハウスで遊ぼう!!

こどもログハウスは木のぬくもりを感じながら自由に遊べる施設です。
のぼり棒・ネットはしご・地下迷路など冒険心を満たす仕掛けがいっぱいです。予約なしで無料で自由に遊べます。

踊場公園こどもログハウス
〒245-0061 汲沢8-11
TEL/FAX 865-5869 9時～17時
※土曜・日曜・祝日は入れ替え制です
※イベント開催時は利用時間が異なる場合があります
毎月第3月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)
横浜駅 踊場駅前 長後街道
横浜市営地下鉄(ブルーライン) 踊場駅より徒歩約5分

大人気!!

長いすべり台や
ネットはしご、バスケットゴールなど
活発に遊べるスペース

イベントも開催中!!

親子たいそう
10月17日(金) 10時～10時45分
2・3歳児と保護者: 先着12組
9月26日から来館で受付

大きなハンモックの
裏には
冒険心をくすぐる
秘密の空間が...

幼児用すべり台や
貸し出しもできる図書コーナーも
あるよ!

他にも
いろいろなイベントを
やっているよ!
WEBで確認してね

間 踊場公園こどもログハウス (TEL/FAX 865-5869)

子どもの相談・教室(要予約)

区役所健康づくり係へ
(TEL 866-8426～7 FAX 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

10月1日・15日(水) 9時～11時 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳
9月11日9時からTEL/FAX(※要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内

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。

9月11日9時からWEBで受付

「離乳食教室」 離乳食(2回食)の講話、試食
10月15日(水) 13時30分～14時30分 区役所5階 栄養相談室
区内在住の7～8か月児と保護者: 先着15組 子ども用エプロン・スプーン 戸塚区役所 離乳食教室 で検索

「はじめての歯びか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)の講話、実習
10月24日(金) 10時～11時30分 区役所5階 健康診査室 区内在住の4～6か月児と保護者: 先着18組
母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用) 戸塚区役所 はじめての歯びか教室 で検索

「おいしいおはなしよみきかせ」 食べものと歯みがきの絵本の読みきかせ(試食)
10月29日(水) 10時～11時 戸塚地区センター2階 会議室A 区内在住の1歳6か月～3歳児と保護者: 先着15組 子ども用エプロン・スプーン・フォーク 戸塚区役所 おいしいおはなしよみきかせ で検索

柏尾川桜物語

～戸塚の桜を未来へつなぐ～

柏尾川桜並木の保全・再生工事

まずは植樹の準備をするよ!

倒木の危険があるため伐採された桜の切り株を取り除くよ。

いつ植えるの?

12月～2月頃に植えるよ!

桜は落葉して休眠状態になっている時期に植えると、根を傷つけることなく、新しい環境に適応しやすくなるんだ。

植えるのはジンダイアケボ!

現在多く植栽されている「ソメイヨシノ」から開花時期がソメイヨシノに近く、病害などにも強いとされている「ジンダイアケボノ」を植えていくよ。

満開のサクラが見られるようになるまで少し時間がかかるけど楽しみに待ってね

間 区役所企画調整係 (TEL 866-8327 FAX 862-3054)

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