

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** **fax** **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。

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

■ **廃油(使用済の食用油)を回収します**
 あなたの身近な行動が地球を救う!
日10月20日(月)10時~15時
所区役所3階 区民広間 **■** 使用済の油:ペットボトルなどに入れて持参、未使用的油:容器のまま持参※漏れないようにしっかりとふたをしてください
 ※ビンや紙パック容器は回収不可
問区役所企画調整係(TEL 866-8327 fax 862-3054)主催:とつかエココーディネーター協議会

募集

■ **こころ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?~
 講演「精神疾患の理解と家族としての関わり方」と質疑応答
【講師】長見 英知氏(湘南精神保健福祉士事務所代表)
日11月7日(金)13時30分~16時
所区役所6階 中会議室

■ **精神障害者の家族:先着15人**
申問11月6日までに**■**戸塚区生活支援センターへ(TEL 350-5292)
 共催:戸塚区役所高齢・障害支援課、戸塚区生活支援センター、若杉会(横浜市戸塚区地域精神保健家族会)
 ■ **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、横浜市戸塚スポーツセンター講師による運動 
日11月28日(金)9時30分~11時30分
所区役所5階 健康診査室 **■** 75歳未満で血糖値が気になる人:先着20人
申問10月14日から**■**か**■**で区役所健康づくり係へ(TEL 866-8426~7 fax 865-3963)
 ■ **日本語ボランティア入門 in 栄**
 日本語学習支援活動をしてみたい人へ向けた連続講座 
【講師】嶋田和子氏(アクラス日本語教育研究所 代表理事)
日11月26日、12月3日・10日(水)10時~12時(全3回)

■ **栄区役所 本館4階2号会議室**
■主に栄区・戸塚区で日本語ボランティアとして活動したい人、多文化共生に关心のある人:抽選25人
申問10月10日~31日に**■**で公益財団法人 横浜市国際交流協会(YOKE)へ(TEL 222-1173 fax 222-1187)

スポーツ

■ **戸塚区民スカッチャブルスボウリング大会** 
[種目]ダブルス
日11月9日(日)9時30分集合 **所**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
費2,800円(靴代別途)※会員は2,500円
申問10月30日までに**■**か**■**(**必要事項**を記入)で戸塚区ボウリング協会 松芳へ(TEL fax 861-1935)

■ **戸塚区第69回ゴルフ競技大会** 
[種目]ゴルフ競技会(新ペリア方式)

日11月11日(火)7時52分スタート
所小田原湯本カントリークラブ(足柄下郡箱根町湯本390-37) **■**区内在住・在勤 **費**参加費2,000円、プレー費18,500円 **申問**10月20日まで**■**(office@fushimiyukie.com)に住所・氏名・生年月日を記入し戸塚区ゴルフ協会事務局へ(TEL 443-5757 fax 443-5671)

■ **戸塚区ソフトテニス大会** 
[種目]一般・シニア男女 ダブルス
日11月9日(日)9時~17時(受付8時30分) **所**金井公園テニスコート
■区内在住・在勤・在学 **費**1ペア2,000円 **申問**10月26日までに**■**または郵送で高橋智子へ(TEL 851-4354、〒245-0066 俣野町1403-12-202)

11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康を守るためにうがい体操をしよう!!
 うがいは、頬や舌、顎周りなど口の周りの多くの筋肉を使います。いつもよりちょっと長くうがいをするだけで、口を清潔にしながら筋肉のトレーニングにもなります。

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

おうちの厄介モノ対策事典

セアカゴケグモ ハイイロゴケグモ



いずれの種類も成熟した雌の体長は約0.7~1cmで、腹部の下面に赤い斑点模様があるのが特徴。基本的に攻撃性はないが、**毒を持っており、「外来生物法」に基づく特定外来生物**に指定。(毒を持つのは雌のみ)
 市内でも発見されており、屋外の身近な場所に潜んでいる可能性がある。

【生息場所】
 日当たりの良い暖かい場所のすき間やさまざまな物の裏側などに巣を作つて生息
 例:プランターの底、室外機の裏、ベンチの裏など

【対策】
 絶対に素手で触らない。屋外で作業する時は軍手などを着用する。咬まれてしまつたらすみやかに温水や石けん水で傷口を洗い、医療機関に相談する。

【駆除方法】
 靴で踏みつぶすか、家庭用殺虫剤(市販のピレスロイド系殺虫剤)を使用する。



■ **区役所環境衛生係(TEL 866-8476 fax 866-2513)**

詳しくは[こちら](#)▶

外食や市販のお弁当を利用するなら♪

忙しい毎日で外食やお弁当にするからこそ、横浜市の基準を満たした栄養バランスのよい食事を提供する「**ママの元気ごはん提供店**」を選びませんか?

食べたい量に合わせて選べる
2タイプ♪
 ◀このマークが目印!▶
 摂取エネルギーや副菜の量が
 ここでわかります

横浜市
ママの元気ごはん
 副菜140g以上
 450~650kcal未満

R(レギュラー)タイプ
 女性や高齢の人向け

L(ラージ)タイプ
 男性や身体活動量の高い女性の人向け

あなたのお店がみんなの健康を応援!

◆ **登録店舗 大募集!!** ◆

QRコード
 登録店舗など
 詳しくは[こちら](#)

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

11月は横浜市民の読書月間

読書講演会「本は不思議への入口」

児童文学作家の富安陽子さんによる読書講演会を開催します

日11月30日(日)13時30分~15時(13時開場)
所区役所4階 さくらプラザホール **■**先着350人
日10月24日9時30分~11月26日17時に**■**か戸塚図書館4番窓口へ来館で受付※手話通訳・要約筆記の申込みは11月11日17時まで

読書イベント開催中!

11月は区内各施設でパネル展やおはなし会など本に関わるイベントを実施しています。詳しくは広報チラシ「ホントノキズナ」(戸塚図書館、区役所9階94番窓口、区内市民利用施設など)で配布、または区役所**■**へ掲載)をご覧ください。

■ **戸塚図書館(TEL 862-9411 fax 871-6695)、
 区役所地域活動係(TEL 866-8416 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

区民による区民のためのミニコンサート

今月の出演:森永麻衣&會田さや香(フルート&ピアノ)
 The 5 Chef's Spices(木管アンサンブル)

日10月18日(土)12時~13時 **所**区役所3階 区民広間 **申**当日直接

QRコード

♪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10月18日(土)10時30分~18時
 (出演者数により変更有、最新情報は**■**へ)
所トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋) **申**当日直接

QRコード

■ **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)**

■ 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10月17日(金)午前・21日(火)午後、11月4日(火)午後・7日(金)午前

所区役所5階 健康相談室 **■**市内在住

※電話申込ができない人は、**■**可(**必要事項**と相談内容を記入)※1人あたりの相談時間は1時間以内