

2025とつか宿場まつり

戸塚の歴史に触れて、学んで、遊べる

日11月29日(土)・30日(日)9時30分~16時 戸塚区役所3階 申当日直接

魅力・歴史を知る

- ◆大人気！東海道3宿（戸塚・藤沢・保土ヶ谷）のジオラマ展示
- ◆戸塚宿を中心とした地域の歴史を紹介するパネル展

魅力・歴史を聞く

- ◆歴史講演会 日11月30日(日)13時30分
～「平安末期から幕末までの戸塚あたりの変遷」～
横浜市八聖殿郷土資料館館長 相澤 竜次 氏
- ◆家族みんなで楽しめる腹話術や紙芝居も！
- 集まれ！とつかの子どもたち
- ◆浮世絵刷り体験、缶バッジ作りなど
- ◆戸塚の巨大地図の上でゲームもできるよ！

入場無料

申当日直接



会場内を回って浮世絵スタンプを完成させよう！

会場内5か所に設置されているスタンプを重ねていくと…あの浮世絵が出現！



他にも
もりだくさん！
区WEBをチェック！



※同時開催の東海道シンポジウム戸塚宿大会もこちらからチェック！

問 とつか宿場まつり実行委員会 (Tel 080-5970-7589)、区役所企画調整係 (Tel 866-8326 Fax 862-3054)

深谷通信所跡地中央広場活用イベント

広々としたはらっぱで秋を満喫しよう！

広いはらっぱで、体を動かすスポーツ体験のほか、脱炭素に関する展示や地震体験車への搭乗も！
おいしい手作りパンやお菓子なども販売します。

日11月22日(土)10時～14時(雨天中止)

戸塚区役所深谷通信所跡地中央広場 【アクセス】神奈中バス「通信隊前」下車 徒歩6分

●戸塚バスセンター 8番のりばから：立場ターミナル行

●市営地下鉄ブルーライン立場駅バスターミナル 4番のりばから：大船駅西口行 5番のりばから：戸塚バスセンター行

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



▲当日のプログラムや雨天時の
開催確認など詳細はこちら



問 泉区企画調整係 (Tel 800-2331 Fax 800-2505)

あると便利な備蓄品！

災害時、自宅で安全が確保できれば、住み慣れた自宅での避難生活がおすすめです。

でも電気・ガス・水道などのライフラインは停止状態になる恐れがあります。

よりストレスを少なくお家での避難生活を送るために備蓄品をいくつかご紹介します。



モバイルバッテリー



情報を得るために有効なスマートフォンの電池切れを防ぐためだけでなく、USB充電式のライトなどの防災グッズにも使えるので、いくつあると便利です。
※安全基準をクリアした「PSEマーク」付のものを。

△ショットアップ

ポータブル電源



非常用のポータブル電源があれば、停電が長引いた時でも、ヒーターや扇風機などの小型家電も使用できます。

カセットコンロ&ガスボンベ



お湯を沸かしたり、簡単な調理もできます。温かい食べものは不安な気持ちが和らぎます。

Point!

ガスボンベは一人1週間あたり6本を目安に！直射日光が当たらず、火気から離れた場所に、キャップをしっかりと保管しましょう。

△プラスα

高密度ポリエチレン袋



耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯煎して加熱すれば、洗い物を出さずに調理できます。

ラップ、アルミホイル



食器に巻いて使えば洗わずに済むので、貴重な水の節約に！アルミホイルはフライパンに敷いてOK。

△応用編

ラップはこんな使い方も！

けが(骨折)をした時の応急処置に！



芯をあててきつく巻いて固定

歯磨きシート ボディシート 水のいらないシャンプー

水道が止まり、入浴や歯磨きができるないときの衛生管理に。慣れない避難生活中では、体と心の健康も大切に。



「お家で避難」リーフレット

在宅避難の備えについて解説。



区役所9階91番窓口でも配布しています

問 区役所防災担当 (Tel 866-8307 Fax 881-0241)

注意！

防ごう！ヒートショック

11月～3月に多くなる

予防方法 沐浴・脱衣所



ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化による血圧の変動で体がダメージを受け、心筋梗塞や脳卒中の発症につながる恐れがある。



脱衣室や浴室を暖房器具で暖めておく



浴槽の湯をかき混ぜて湯気を立てる



かけ湯をしてからお湯につかる



入浴前に水分をとる



おふろ入るよ
入浴前に家族に一声かけておく



お湯につかる時間は10分以内を目安に



ヒートショックを予防しながら健康で安全な生活を！

予防方法 トイレ



トイレ室内を暖房器具で暖めておく



素足で触れる床にマットを敷く

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