

TOTSUKA 7



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷



No.345

清掃レンジャー



ごみの収集日や分別などのルールがしっかり守られている地域は、空き巣などに狙われにくくなります。



ごみの集積場所や公園の掃除のほか、紙などの資源の回収もしています。



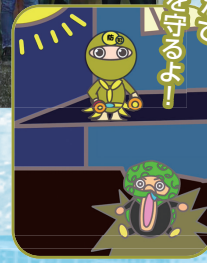
防犯レンジャー



きめ細かい「暮らしの安心・安全」につながります。



夜間の防犯パトロールで地域の安全を守ります。



見守りレンジャー



普段からの挨拶や声かけをすることで、顔の見える関係ができます。



登下校の見守りなど子どもたちの安全を守ります。



顔の見える 暮らしやすいまちに。

～毎日の暮らしを支える地域のチーム 自治会町内会～

地域で挨拶を交わす人はいますか。困ったときに声をかけられる人はいますか。顔の見えるご近所のつながりは、災害時の助け合いや子どもの見守り、地域のちょっとした困りごとなど、安心して暮らせる地域の原動力になります。地域の安全・安心のための自治会町内会の活動を「自治会町内会レンジャー」が紹介します。

お祭りレンジャー



顔見知りが増えることで不審者にも気が付きやすくなり、災害時の助け合いにもつながります。



お祭りなどの地域のイベントを開催して世代を超えた交流を深めます。



自治会町内会レンジャー

コチラで詳しく紹介中♪



▲戸塚区連合町内会自治会連絡会WEB

防災レンジャー



いざという時、ご近所同士の助け合いが、一番頼りになります。



いざという時に備えて日ごろから訓練をします。

まずは地域のイベントをのぞいてみるだけでも大丈夫♪ 一緒にまちの安心を一步前へ進めませんか。



戸塚区のマスコットウナシー



自治会町内会への入会をサポートします♪



Eメールでも

✉ to-kuren@city.yokohama.lg.jp

FAXでも

☎ 864-1933

件名「自治会町内会入会取次依頼」と明記。住所、氏名、ふりがな、☎、メールアドレスを記入してください。

問 区役所地域活動係 (Tel) 866-8412 (Fax) 864-1933

戸塚区駅周辺空撮: 消防局航空隊撮影

● 戸塚区のいま ●
戸塚区役所

人口: 281,300人 世帯数: 124,779世帯 (令和8年6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。
〒244-0003 戸塚町16-17 7月の区役所土曜開庁日: 11日・25日 (毎月第2・4土曜) 9時~12時
☎ 866-8484 ☎ 862-3054 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。
WEB 戸塚区役所 検索 ※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





次世代を担う地域の力

区内中学生が学ぶ! 体験型防災訓練レポート



災害はいつ起こるかわかりません。大切なのは「備え」をしっかり行うこと。今回は区内中学生の防災訓練をレポートします! あなたも地域の防災訓練に参加して、いざという時の「備え」をしませんか?

訓練の目標!

一人一人が防災を『自分事』として捉え + 地域の危険や日ごろの備えの重要性を理解し + 自助・共助の行動をとることができるように

はまっ子防災教室

～市立豊田中学校～



実際に体験してみると、どれも思ったより大変いざという時のために、防災訓練で備えておこう!

● 胸骨圧迫を体験!



1分間に100～120回の圧迫が必要! まわりの人と交代しながら、絶え間なく

● 災害用仮設トイレづくり!



仮設トイレの重さは約40kg! みんなで協力して素早く設置しよう

● 自力で歩けない人の運び方を実践!



運ぶ時は、負担をかけないように、「優しく・安全に」を心がけよう



- ▶ 知識を身に付け、訓練し続けることで冷静な判断ができると感じた。
- ▶ 自助・共助の行動を学び続けることが大切だと感じた。
- ▶ 有事の際に備えて、自分にできることを増やしていきたい。

生徒の声



消防の方々に教わることで、実践的に学ぶことができました。生徒の気づきや疑問を次の授業に生かし、学びを深めることができました。今後も関係機関との連携を大切にし、防災教育をしていきます。

先生の声

積極的に地域や職場の防災訓練へ、参加していきましょう!



地域、職場などの皆さんへ

防災訓練を実施するための自主訓練メニューを紹介しています。資器材の貸出や消防職員の派遣も行っています。▲詳しくはこちら



スキマ時間で、身近に防災を学びたい方は

こちら!

よこはま防災 e-パーク



問 戸塚消防署 (Tel/Fax) 881-0119

夏本番! 熱中症に気を付けて!

暑さに気付かず室内で熱中症になることも... 高齢者は特に注意!

暑さに対する調整機能・感度が低下して、体内の水分も不足しているため、熱中症になりやすい



こんな症状が出たら熱中症かも!



▶ 応急処置と対処法

涼しい場所へ避難

濡れタオルや保冷剤などで体を冷やす

水分・塩分摂取
おう吐の場合は、無理な摂取は控える

こんな時は救急車を

意識がおかしい

自力で水分がとれない

温度計・湿度計でこまめにチェック!



室温28℃、湿度65%を超えたら要注意!

のどが渇く前にこまめに水分補給



- ✓ 1時間に1回程度 コップ1杯の水
- ✓ 塩分も忘れずに

涼しく過ごす

エアコンと扇風機を併用して空気を循環させるのもおすすめ



- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい服装

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

輝く戸塚びと

おめでとう! バタフライ 日本代表に決定!!

戸塚区出身の水口 知保選手が「パンパシフィック水泳選手権」「第20回アジア競技大会」の日本代表に決まりました! 皆さんの応援パワーを届けよう!



プロフィール

みづぐち ちほ 水口 知保 選手
戸塚区出身 【所属】全日本空輸株式会社、東京ドームスポーツ

代表に選ばれた今の気持ちは?

「率直に、嬉しい気持ちでいっぱいです。過去の自分を越えるために、どんな局面も努力し続けられたことを誇りに思います。夏の国際大会では、最高のパフォーマンスができるよう、皆さまのパワーをお借りして、頑張ります!」

【パンパシフィック水泳選手権】8月12日(水)～15日(土) 会場:アメリカ(アーバイン)

【第20回アジア競技大会】9月20日(日)～25日(金) 会場:愛知・名古屋 (競泳競技は東京アクアティクスセンターで開催)

問 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054

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
往復はがき はがき 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。

区役所からののお知らせ

スポーツ

戸塚区民ソフトテニス大会 [種目]一般、シニア男女(年代別) 8月16日(日)9時~17時(8時30分受付) 金井公園テニスコート 区内在住・在勤・在学・在クラブで高校生以上 1ペア2,000円 8月2日までに 高橋智子へ(851-4354 to.softtennis1975@gmail.com)

大坂下公園プール 今年もオープン!!

7月11日(土)~9月6日(日) 期間中無休

戸塚町2974-1(大坂下バス停から徒歩1分)

881-3870(期間中のみ)

- お得な回数券をご利用ください。
駐車場はありません。バイク・車での来場はご遠慮ください。
悪天候や水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。

WEBはこちら



東急スポーツシステム株式会社(03-3477-8622 03-3496-3406)

25mプール

9時~18時 (最終遊泳時刻は17時50分まで)

営業時間

料金(1時間)

100円

利用できる人

- 小学2年生以上
幼児~小学1年生は水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用可

子ども用プール

9時~16時 (最終遊泳時刻は15時50分まで)

- 幼児~小学1年生
未就学児は水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の利用可

※おむつ使用の幼児には 幼児専用ビニールプールあり

令和8年度 戸塚区環境講演会

無料

「ヒマラヤから見た地球の未来」

~地球環境のために私たちができること~ 講師:野口 絵子氏

現役の大学生で登山家として活躍中の野口 絵子氏が国内・国外各地での登山経験などから感じられる地球環境の変化や現状と、私たちが身近にできる環境行動についてお話しします。

9月13日(日)14時~15時30分 戸塚公会堂

先着450人(申込多数の場合は区内在住・在勤・在学者優先)

7月11日~9月3日にWEB、郵送、または(要事項、メールアドレスを記入)で区役所企画調整係へ(244-0003 戸塚町16-17 866-8327 862-3054 to-kikaku@city.yokohama.lg.jp)



申込フォームはこちら



講師プロフィール

小学生の頃に、登山家の父・野口 健氏に連れられて登山を始める。ヒマラヤやキリマンジャロなど、世界の山々を多数踏破。メディア出演多数。
登山や環境活動のほか、教育支援や災害支援などの社会貢献活動にも尽力。ミス日本2026グランプリ。



詳細はこちら

区役所企画調整係 (866-8327 862-3054)



2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月 横浜・上瀬谷

Expo 2027

個別健康相談のお知らせ(要予約)

区役所健康づくり係へ(866-8426~7 865-3963)

- 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

7月14日(火)午後・17日(金)午前・28日(火)午後、8月4日(火)午後 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、(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

音楽の街とつが

毎月第3土曜はとつが音楽の日

区民広間コンサート

子どもから大人まで楽しめるミニコンサート

今月の出演:アンサンブル パスタ(クラシック(管楽合奏)), Oriental Gem(ベリーダンス)

7月18日(土)12時~13時(11時30分開場) 区役所3階 区民広間 当日直接

区民広間コンサート運営委員会事務局

(区役所地域活動係 866-8416 864-1933)

食の安全クエスト 学びの7月編
中毒予防パネル展があらわれた!
7月21日(火)~31日(金) 区役所3階 区民広間
食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を分かりやすく解説する!
食中毒予防パネル展に参加し、知識が増えた。これで食中毒菌に対抗できるぞ!
パネル展会場で出題されるクイズに答えると、正解数に応じて戸塚区限定の食中毒予防啓発カードをプレゼント!
中学生以下 開催期間中の平日8時45分~17時
区役所食品衛生係(866-8474 866-2513)

ミニ・キエーロで生ごみを分解!

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解する生ごみ処理器「キエーロ」。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷりなので、家庭菜園やガーデニングなどに使えます。

集まれ小学生! 夏休み体験教室

「ミニ・キエーロ」(小型生ごみ処理器) 講習会参加者募集!

講師は キエーロ考案者 松本 信夫氏

講習会終了後、ミニ・キエーロ(幅75cm×奥45cm×高35cm)をお渡しします。

8月1日(土)10時~12時 区役所8階 大会議室 区内在住でアンケートに協力できる小学生と保護者:抽選20組40人※ミニ・キエーロの利用開始後3か月をめどに、使用状況に関するアンケートの回答をお願いします。

7月16日までに(要事項)を明記)で区役所資源化推進担当へ(866-8411 864-1933 to-shigen@city.yokohama.lg.jp)

区役所資源化推進担当(866-8411 864-1933)

人にも猫にもイイコトたくさん!

飼い猫 屋内飼育のススメ

猫を屋内で飼育することで、猫を危険から守り、ご近所とのトラブルも未然に防ぐことができます。

屋内飼育のイイトコロ

- 1 事故や感染症などの危険から飼い猫を守ることができる!
2 家の中で過ごせば、迷子になる心配がない!
3 猫の排泄物やごみ荒らしなどで起こるご近所トラブルを防ぐ!

猫が快適に過ごすために! 屋内飼育のポイント

- 上下運動ができる場所を作る
リラックスできる隠れ場所を作る
猫の好む爪研ぎを置いておく
トイレは毎日掃除する

区役所環境衛生係(866-8476 866-2513)

知ろう!行ってみよう!商店街!!
地域を支える 区内の商店街を ご紹介します
03 東戸塚商店会
こんなイベントやってます!
「未来の子供たちに誇れる街」を目指して ~みんなでつくるTeam東戸塚~
東戸塚商店会は、商店会の枠にとらわれず、地域や世代の垣根を越えて東戸塚が大好きな人たちがつながる「Team東戸塚」として、魅力あふれるまちづくりに取り組んでいます。
東戸塚ふれあいさくら祭り
品濃中央公園で3月に開催。桜の下で屋台やステージを楽しめます。
区役所地域活動係(866-8413 864-1933)

する 身近で始める 健康づくり

戸塚スポーツセンター

戸塚スポーツセンターは区民が気軽にスポーツを楽しめる施設として、幅広い世代に利用されています。人気のヨガ・ピラティス教室をはじめ、親子で楽しめる体操教室や高齢者向けの健康づくり教室など、初心者でも参加しやすいプログラムが充実しています。

スポーツを始めたいけど何から？という人は、ぜひ気軽にスポーツセンターまでお越しください。



戸塚スポーツセンター 後藤 所長



▲楽しい教室がいろいろ！

本紙10ページにも教室の情報を掲載！

ささえる 地域のスポーツ活動の 推進役

スポーツ推進委員

区のスポーツ活動を「ささえる」大切な役割を担っているのが、「スポーツ推進委員」です。区民の皆さんが安全に、そして楽しくスポーツに親しめるよう、地域のイベント運営や競技指導などさまざまな活動を行っています。

スポーツを「する」「みる」人の交流をつなぐ、まさに地域のスポーツの縁の下の力持ちです。



◀子どもたちにルールを説明中！

スポーツを通じたさまざまな活動によって交流が生まれ、元気な地域づくりにつながったりするんだね！



とつかハートブランドスコット「にこころ」

参加された方々から「楽しかった！」のお声をいただけるよう、我々スポーツ推進委員も楽しみながら活動しています。
戸塚区スポーツ推進委員会 栗田 優 会長

つながる スポーツで人がつながり、 地域が元気に

スポーツでひろがる「ご近所の輪」



▲みんなでラジオ体操！(秋葉朝起き体操会)

スポーツは体を動かすだけでなく、人と人をやさしく結びつける「場」でもあります。自治会町内会でもラジオ体操やウォーキングなど、世代を超えて顔を合わせる機会が増えることで、「最近どう？」「困ったときは声をかけてね」といった自然な交流が生まれています。

仲間ができること、誰かと一緒に体を動かすことが暮らしの安心や心の元気にもつながっていきます。

Sports in TOTSUKA

戸塚区をスポーツで元気に！

スポーツの楽しみ方は人それぞれ。体を動かしたい人、応援したい人、活動を支えたい人。この夏、あなたにぴったりの「スポーツとの関わり方」を見つけてみませんか？

「する・みる・ささえる・あつまる・つながる」 地域スポーツの輪

みる あつまる 応援の力が 選手の力に！

戸塚の女子スポーツチーム

スポーツを「みる」ことは、選手の背中からエネルギーや感動がもらえる、もう一つの楽しみ方です。区にゆかりのある女子スポーツチームをご紹介します。



2011年設立の戸塚区で活動するラグビーチームです。
チーム目標：グランドファイナル優勝

YOKOHAMA TKM



1985年設立。日立製作所内のグラウンドを拠点とするソフトボールチームです。
チーム目標：超～Who dares wins～

日立サンディーバ



ニッパツ YOKOHAMA FC seagulls

2012年設立。横浜FC東戸塚フットボールパークを拠点とするサッカーチームです。
チーム目標：2026プレナス なでしこリーグ1部優勝！

ニッパツ横浜FCシーガルズ



昨シーズン、たくさんの応援ありがとうございました。「凛とした」姿をグラウンド内外で体現できるように頑張ります。
今シーズンもYOKOHAMA TKMの応援よろしくお願いたします。

キャプテン 永岡 萌 選手



2026年シーズン、一人一人が強いひとつのピースになり、そしてそれを集結させた日立サンディーバで戦います。
今年こそ日本一になります。熱い応援をよろしくお願いいたします。

主将 笠原 朱里 選手



山本新監督のもと、8名の新加入選手を迎えた新生シーガルズ。新旧戦力がひとつに融合し、全員がハードワークを惜まず、最後までアグレッシブに闘い抜く姿勢を大切にします。
応援してくださる皆様とシーズンの最後に全員で笑顔になれるよう全力で挑みます。

キャプテン 中居 未来 選手


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、問合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)



- **世界遺産講座**
誕生のドラマと世界の絶景をご案内
回 8月4日(火) 10時~12時 入 高校生以上:抽選20人 費400円 持 筆記用具、飲み物 申 7月11日10時~22日17時に☎かWEBで受付
- **DIY子ども工作教室**
木片を利用して自由に工作
回 8月20日(木) 10時~12時 入 小学生:抽選20人 費600円 持 大きめのレジ袋3枚、鉛筆2本 申 7月11日10時~8月6日17時に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)



- ↓ 入 先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) 申 ☎かWEBで受付
- **食品サンプル かき氷をつくろう**
本物そっくり手のひらサイズ
回 8月2日(日) 10時30分~11時30分 入 4歳~小学生 費1,000円 持 マスク、手拭き、汚れてもいい服装 申 7月11日13時30分から
- **ふしぎ発見理科ひろば**
くるくるロボット
回 8月9日(日) 10時~11時30分 入 小学生 費600円 持 持ち帰り用袋 申 7月13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)



- ↓ 申 ☎かWEBで受付
- **ふしぎ発見理科ひろば**
電子オルゴール製作とプログラミングを学ぶ
回 8月2日(日) 9時20分~11時30分 入 小学生:抽選20人(小学3年生以下は要保護者同伴) 費500円 持 持ち帰り用袋、飲み物 申 7月21日17時まで
- **親子リトミック**
音楽に合わせて体を動かしましょう
回 9月2日、10月7日、11月4日、12月2日(水) ①2歳コース:9時50分~10時30分 ②1歳コース:10時40分~11時20分 入 ①2歳児と保護者②1歳児と保護者:先着各10組 費各1,600円(全4回分) 持 飲み物、タオル 申 7月15日13時30分から

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)



- **夏休み上矢部子どもまつり**
工作・マジックショーなど
回 7月26日(日) 10時~12時30分 入 幼児~小学生 申 当日直接※詳細はWEBか☎で確認
- **女性のための骨盤エクササイズ**
回 8月21日(金) 10時~11時 入 先着18人(幼児1人まで同伴可) 持 飲み物、タオル 申 7月11日9時から☎かWEBか来館で受付

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 7月11日14時から☎で受付
- **こどもの台所~みんなでランチ~**
作って食べる♪トルティーヤとゼリー
回 8月22日(土) 9時30分~12時 入 小学生:先着15人 費1,000円 持 マスク、エプロン、三角巾、上履き、手拭きタオル
- **ちびっこ夏まつり★2026**
各種ゲームでまつり気分を楽しもう
回 8月17日(月) 10時~11時 入 未就学児:先着36人※要保護者同伴 費300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)



- ↓ 申 7月11日10時から☎で受付
- **夏休み!親子deクラフト**
①折り紙でリース作り②2種のかご作り
回 ①8月8日(土) 10時~11時30分 ②8月22日(土) 9時30分~11時30分 入 ①②小学生と保護者:先着各8組 費①800円②2,000円 持 ①飲み物、木工用ボンド②飲み物、はさみ、洗濯ばさみ20個、木工用ボンド、持ち帰り用袋
- **自由研究にできる♪エコマイク作り**
音の響き方を学びながら工作しよう!
回 8月19日(水) 9時30分~11時 入 小学生:先着15人 費550円 持 飲み物、手拭き、シールなど飾りたいもの

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**
毎月第3金曜日開催

- パソコン操作で困った時の相談室
回 7月17日(金) 13時~15時30分(13時~15時受付) 入 先着10人 持 パソコン、筆記用具 申 当日直接
- **ボランティアのいろは**
ボランティア活動の基礎知識を学ぼう
回 8月9日(日) 13時30分~15時 入 ボランティア活動をしたい人、関心のある人:先着5人 申 7月11日9時~8月7日に☎か来館で受付

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



- ↓ 申 当日直接
- **介護に関する茶話会「かしわもち」**
ざっくばらんに話して心スッキリと
回 7月20日(月・祝) 13時30分~15時 入 先着10人
- **おいでよ!はくおうそう**
子どもから高齢者まで楽しめる1日
回 8月1日(土) 10時~15時

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




- ↓ 入 女性 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 ☎862-4750(9時~16時30分、木曜・日曜・祝日を除く)で受付

- **女性のためのこころのケア講座**
DV・モラハラ・トラウマを理解する
回 7月14日(火) 10時~12時 入 先着35人 費600円 申 当日直接 ☎862-5058
- **初めてでもわかるパソコン入門**
基本操作とワード・エクセル体験
回 8月6日(木)・7日(金) 10時~15時30分 入 先着15人 費12,100円 申 7月17日9時30分から☎862-4496(火曜・金曜・土曜9時30分~12時、13時~15時30分※祝日を除く)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)




- ↓ 申 7月24日までに☎(furusatomura@maioka-nijinoie.jp)か 往(必要事項)を記入)で受付
- **夏休み親子観察会**
生き物最強のクマムシを探してみよう
回 8月2日(日) 9時30分~12時 入 抽選5組10人

- **親子パン教室**
回 8月23日(日) 13時~16時 入 抽選12組24人 費1組1,700円

舞岡公園小谷戸の里


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



- ↓ 申 ☎か来館で受付
- **案山子まつりの案山子募集**
自然に還る材料を使って案山子を作り田んぼに立てよう
回 製作期間:8月1日(土)~9月6日(日) 申 7月18日~9月6日
※小学生以下は要保護者同伴
- **わら細工~わら亀作り**
回 8月16日(日) 9時30分~12時 入 先着10組※1組5人まで(小学生以下は要保護者同伴) 費1個500円(1組2個まで) 申 7月25日9時から

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)




- ↓ 入 16歳以上 持 スポーツウェア、室内シューズ、蓋のある飲み物、タオル 申 当日直接(開始30分前から受付)

- **ソフトエアロ(当日受付教室)**
簡単エアロと体を整えるストレッチ!
回 7月15日・22日・29日、8月5日(水) 11時55分~12時50分 入 先着60人 費各回610円

- **ラテンエアロ(当日受付教室)**
トレーニング室が利用できてお得!
回 7月17日・24日・31日、8月7日(金) 14時20分~14時50分 入 先着40人 費各回510円※教室前後3時間以内でトレーニング室利用可

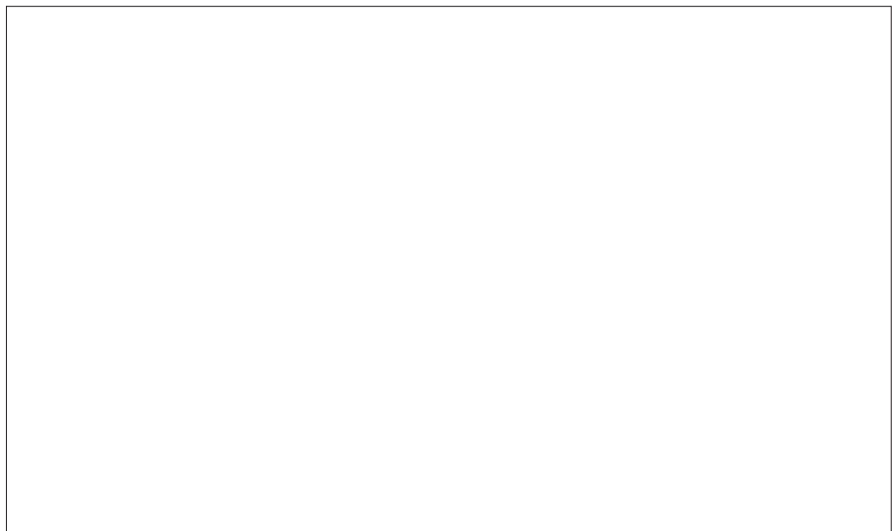
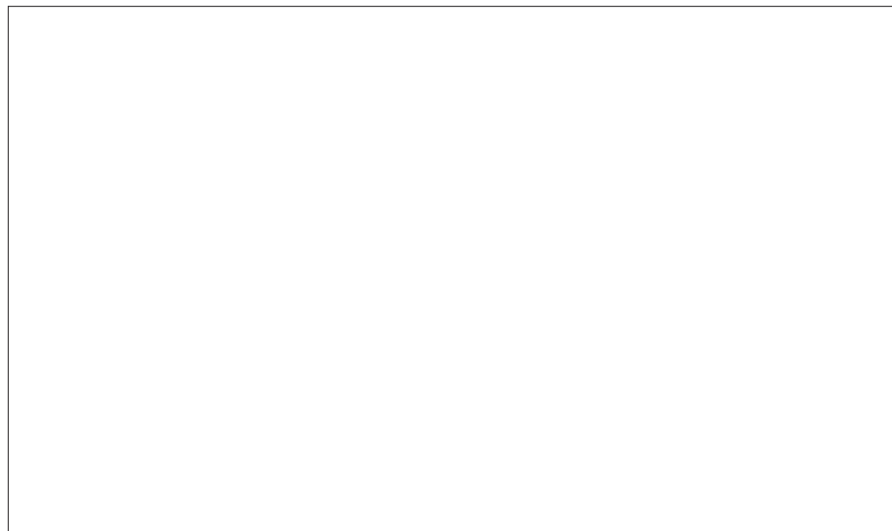
戸塚区民文化センターさくらプラザ

〒244-0003 戸塚町16-17
☎866-2501 ☎866-2502
休 第2火曜※7月18日(土)17時閉館



- **さくらプラザオープンデー2026**
子ども向けのさまざまなイベントを開催
回 7月18日(土) 9時45分~15時30分※詳細は☎かWEB
- **らららん♪ドレミVol.33**
0歳からのコンサートデビュー!
回 9月16日(水) ①10時30分開演②11時45分開演 費 全席自由:各回500円(0歳から有料) 申 7月15日14時から☎で受付

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。



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 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。

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)

発射台付き飛行機や夏の飾りを作ろう 作品で遊んだり、飾ったりしよう 7月22日(水)10時~材料が無くなり次第終了 小学生・幼児:先着30人 当日直接

秋葉中学校コミュニティハウス

〒245-0052 秋葉町271-3 月曜・金曜 814-1985

-7℃瞬間冷却剤を体験 凍らないジェルパックもできます 7月29日(水)10時~11時30分 小学生:先着20人(小学3年生以下は要保護者同伴) 700円 飲み物、持ち帰り用袋 7月11日10時から回か来館で受付

名瀬中学校コミュニティハウス

〒245-0051 名瀬町791-6 火曜・金曜 812-8405

スイーツ体験講座 フワフワのスイーツ作品を作ります 7月27日(月)10時~11時30分 小学生:先着20人(小学3年生以下は要保護者同伴) 700円 飲み物、汚れてもいい服装 7月11日10時から回か来館で受付

上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342 811-2442 811-2499 第3月曜

夏休み特別企画!かみやベスクール 日立横浜理科クラブ(プログラミングロボット) 8月1日(土)10時~12時 小学生:先着15人(小学3年生以下は要保護者同伴) 700円 筆記用具、持ち帰り用袋 7月11日10時から回か来館で受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1 854-2291 854-2299 第3月曜

普段から使える園芸講座(チームオレンジ) カマの研ぎ方・柑橘苗の選び方など 8月18日(火)10時~12時 先着15人 7月17日10時から回かWEBで受付 こもれびサロン 気軽に話せる交流の場です 毎月第4月曜13時30分~15時 当日直接

公園情報

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

100円 回か来館で受付

まいまいクラブ ミニ緑日 8月6日(木)10時~11時30分 未就園児と保護者:先着15組 7月11日9時から ふれあいサロン 真夏のマジックショー!! 8月27日(木)13時30分~15時 先着25人 7月23日9時から

動物園情報

よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1 959-1000 951-0777 火曜(祝日の場合翌日)

飼育員のとおきタイム 飼育員が動物についてお話しします 毎日 各動物種の展示場前 当日直接



金沢動物園

〒236-0042 金沢区金利谷東5-15-1 783-9100 782-9972 月曜(祝日の場合翌日)

夏休み企画 「身近ないきものを知ろう!!」 お子さんに人気なカブトムシやクワガタなど、身近な生きものの生体を展示するほか、昨年好評だったさまざまな身近な生き物の標本がみられる「いろいろな標本展」を今年も実施。標本がどうやって作られているのか、なぜ標本が必要か学べます 7月25日(土)~9月6日(日)

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 862-9411 871-6695 完全休館日:7月8日(水)・9日(木) 施設点検日:7月21日(火)

戸塚図書館 リニューアルオープン

7月10日(金)午前10時開館 7月9日(木)まではリノベーション施工のため休館。 7月7日(火)まで臨時窓口で一部サービス(予約本の受取・本の返却)を利用可。 図書館2階(戸塚地区センター会議室Aの隣)

ライティング・ワークショップ

作品を小説家・岩井圭也氏が講評 8月4日(火)~6日(木)10時~16時(3日間連続講座) 戸塚地区センター 工芸室 市内在住・在学の高校生:先着10人 筆記用具(PC・タブレットの使用は要相談)、昼食、飲み物 7月14日9時30分~8月3日17時に回か来館か ky-libkocho15@city.yokohama.lg.jp で受付 太陽光パネルでソーラーランタンを作ろう 8月18日(火)10時~11時30分 戸塚地区センター会議室A 小学1~3年生:抽選20人 筆記用具、クレヨン、飲み物 7月27日までにWEBで受付

暮らしの中に本のひととき

ブックタイム

【書名】かっこいいピンクをさがしに 【著者】なかむらみ/文・絵 【発行】福音館書店 【発行年】2026(令和8)年



「かっこいいピンク色ってどんな色?」小学生の男の子がピンクのランドセルを選んだという記事をきっかけに、著者のなかむらみさんは「ピンク色」の歴史と文化をたどる旅に出ます。平安時代の貴族が身にまとった桜や紅梅の色、明治以降に広まった「桃色」を示す言葉、そしてアメリカの流行がもたらした「女の子の色」というイメージ。さらに、アフリカの制服の色、インドのピンクシティなど、世界には驚くほど多様なピンクの使われ方があります。色をめぐる歴史や文化を知ること、ピンク色の魅力が一層伝わってくる一冊です。

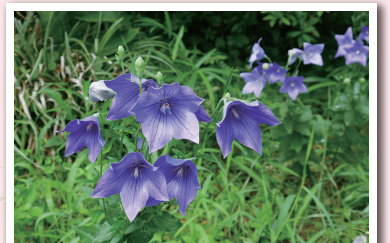
侯野別邸庭園

〒245-0065 東侯野町80-1 852-8038 852-8048 9時~18時30分 第3木曜(祝日の場合翌日)

ドラちゃん先生のアコーディオン演奏 クラシックや唱歌を一緒に楽しもう! 8月9日(日)16時~17時 小学生以上:先着30人 1,000円(入館料含む) 8月1日9時30分から回か来館で受付

花の便り キキョウ

見頃 ▶ 7月上旬~10月下旬



子ども自然公園 青少年野外活動センター 〒241-0834 旭区大池町65-1 811-8444 812-5778 7月6日・13日(月)

16歳以上:抽選30人 7,800円(全13回分) 当選者に案内 7月31日までにWEBか回(必要事項、年齢、メールアドレスを記入)で受付 からだ"美"チューニングII 関節をほぐして姿勢を整えて健康増進 9月1日・8日・15日・29日、10月6日・13日・20日・27日、11月17日・24日、12月1日・8日・15日(火)10時45分~11時45分 プラティス&有酸素運動II プラティスとエアロビクスダンス 9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日、11月18日・25日、12月2日・9日・16日(水)10時~11時

小雀公園 〒244-0004 小雀町681-3 853-1945 東侯野中央公園 〒245-0065 東侯野町864 852-5432 回か来館で受付 昆虫観察会 公園で昆虫をつかまえて観察しよう 7月23日(木)10時~12時 7月24日(金)10時~12時 小学生以下:先着8人 筆記用具、虫かご、虫とり網、歩きやすい靴、長ズボン、帽子、飲み物 7月11日~22日 7月11日~23日

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

とっかっこ広場

妊娠・出産、子育てのスタート

母子保健コーディネーターがサポートします!

母子保健コーディネーターって?

母子保健コーディネーターは保健師や助産師の資格を持った専門の職員です。母子健康手帳を渡すときに面接を行ったり、妊娠中から出産、子育てまで安心して過ごしていただけるように必要な支援を行っています。

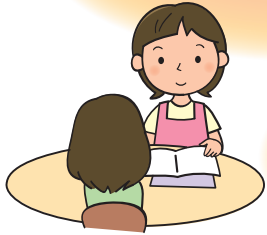


こんなお悩みや心配事ありませんか?

自分の体調や気持ちが不安定だな...

母乳足りてるかな...

赤ちゃんがよく泣くけど大丈夫かな...



無事に赤ちゃんを産めるか心配...



家族が子育てに協力してくれるか心配...



詳しくはこちら



そのお悩み、ご相談ください!

妊娠や体調の不安、出産や育児の悩み... どんな小さなことでも大丈夫です。気持ちに寄り添い、サポートします。気軽に相談してみませんか?

電話・来庁どちらでも! 相談お待ちしています!

区役所2階 8番窓口



パパ・ママのスタート

妊娠中から産後に参加できる教室もいろいろ!

妊娠中 両親教室

妊娠中の過ごし方、子育てについて学べます。

妊娠中～産後 ほやほやパパ教室

パパの子育て、夫婦円満のコツについて学べます。

産後 ひよこ会(赤ちゃん教室)

0歳(第1子)の子どもと保護者の集まりです。

区役所子ども家庭支援担当 (Tel) 866-8470 (Fax) 866-8473

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



7月13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

8月19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

こども食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

8月5日・19日(水) 9時~11時 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳

7月13日9時からWeb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

※相談時間は45分以内

「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)の講話、実習

8月21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 はじめての歯ぴか教室 で検索

防犯情報

子どものスマホ見守れていますか。~保護者が知っておきたいポイント~

子どもたちが夏休みに入ると、スマートフォンやSNSを使用する時間が長くなり、保護者の目が行き届きにくくなります。「親が見ていなくてもきちんと使えるだろう」は危険です。安全に利用するために保護者が知っておきたいポイントをご紹介します。

ポイント1 児童ポルノ被害の4割近くは自分で提供した写真!

自撮り被害にご注意を!



自撮り画像を要求する人を信用しない! ネット上の人からの要求に応じないよう、子どもに伝えましょう。

ポイント2 スマホ利用の管理やフィルタリングで子どもの被害を防止!

違法なサイトには入れません!



使用時間を制限するスマホの機能や、携帯電話事業者が提供するフィルタリングを上手に使いましょう。頼まれても安易に解除しないように。

ポイント3 もし子どもが被害にあったら? 迷わず相談窓口へ!

▶ 最寄りの警察署・交番または警察相談専用電話[#9110]

▶ 性被害 性犯罪被害相談電話[#8103]

▶ 誹謗中傷 こどもの人権110番 Tel 0120-007-110

子どもの被害は周囲の大人が早期に気づいて対応することが大切です。

戸塚警察署 (Tel) 862-0110、区役所地域活動係 (Tel) 866-8415 (Fax) 864-1933

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。

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

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

