

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。

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。

区役所からのお知らせ

催し

- **ごみと食品ロスのやさしい減らし方講座**
家庭の冷蔵庫から食品ロスを減らすためにすぐに実践できることを、食品ロス削減アドバイザー／冷蔵庫収納家の福田 かずみ氏から教わります
日11月7日(土) 14時～16時 所区役所8階 大会議室A・B 人数50人
申込み 10月30日までに〻か〻(必要事項)を記入)で区役所資源化推進担当へ(〻866-8411 〻864-1933 〻to-shigen@city.yokohama.lg.jp)
■ **使用済み食用油を回収します**
日10月19日(月) 10時～15時 所区役所3階 区民広間 〻区役所企画調整係(〻866-8327 〻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や当事者のための教室**
～一緒に学び、語り合いませんか?～
講演テーマ: 精神疾患の理解と家族としての関わり方
【講師】長見 英知氏(湘南精神保健福祉士事務所代表)による講演と質疑応答
日11月12日(木) 13時30分～16時 所区役所8階 中会議室2 人数精神障害者当事者およびその家族: 先着15人
申込み 11月11日までに〻で戸塚区生活支援センター(〻350-5292)
主催: 戸塚区生活支援センター
共催: 戸塚区 協力: 若杉会(戸塚区地域精神保健家族会)
■ **子育て支援者募集**
2027(令和9)年4月から区内公共施設で子育て相談などを行う子育て支援者を募集します

- 申込み 10月15日～30日17時に、募集要項を参照のうえ、必要書類(募集要項および必要書類は、〻WEBに掲載または2階8番窓口で配布)を郵送または直接区役所こども家庭係(2階8番窓口)へ(〻866-8466 〻866-8473 〒244-0003 戸塚町16-17) 〻戸塚区子育て支援者 募集で〻検索
■ **クラシック・ヨコハマ 全日本学生音楽コンクール 1位入賞者によるコンサート**
昨年度全国1位に輝いた才能あふれる学生たちの演奏会に無料でご招待
日11月14日(土) 15時開演(14時30分開場) 所区役所4階 さくらプラザホール 人数区内在住・在勤・在学: 抽選10組20人※当選者のみ11月初めに通知
申込み 10月16日までに〻(必要事項)と希望人数(2人まで)記入)で毎日新聞社事業本部へ(〒100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 毎日新聞社事業本部 クラシック・ヨコハマ事務局) 〻にぎわいスポーツ文化局文化振興課(〻671-3714 〻663-5606)

スポーツ

- **『戸塚の道』舞岡ふるさと村から上倉田への道**
[種目] ウォーキング 戸塚スポーツセンター～舞岡公園～東戸塚小学校(6.5km)
日11月3日(火・祝) 戸塚スポーツセンター前集合(8時30分受付、9時15分スタート) 人数区内在住・在勤・在学の小学4年生以上: 先着50人 申込み 10月11日～27日に〻か〻(必要事項)を記入)で申込み(〻869-2076 〻t.spo@shirt.ocn.ne.jp) 〻〻869-2075川村(火曜、金曜13時～15時30分)
■ **戸塚区民スカッチダブルス ボウリング大会**
[種目] ダブルス 日11月8日(日) 9時30分集合 所ギーゴボウル(旧湘南とうきゅうボウル、藤沢市遠藤滝ノ沢698-10) 人数区内在住・在勤・在学 費用2,800円(靴代別途)※会員は2,500円
申込み 10月25日までに〻か〻(必要事項)を記入)で松芳へ(〻〻861-1935)

個別健康相談のお知らせ(要予約)

申込み 〻区役所健康づくり係へ(〻866-8426～7 〻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

日10月16日(金) 午前・23日(金) 午前・27日(火) 午後
所区役所5階 健康相談室 人数市内在住※電話申込ができない人は、〻可(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

11月は横浜市民の読書月間

この秋は読書を楽しもう!

区内各施設で本に関するイベントを開催!

近くの施設に
出かけてみませんか?

30の
イベントを
紹介



まずは、読書関連イベントの情報が満載の広報チラシ「ホントノキズナ」をチェック!

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中!

イベントの一部をご紹介します

本の読み聞かせや手遊び
(名瀬地域ケアプラザ)

詳しくは▶



3館合同参観イベント2026【戸塚の魅力再発見!】
(南戸塚地域ケアプラザ、戸塚柏桜荘、下郷小学校コミュニティハウス)

貸し出し絵本の人気ランキング
(戸塚区地域子育て支援拠点ととの芽)

〻戸塚図書館(〻862-9411 〻871-6695)
区役所地域活動係(〻866-8416 〻864-1933)

うちの厄介モノ対策事典

セアカゴケグモ

特徴
黒色で、背中とおなかに赤い模様。
おなかは球のように丸い。

- メスのみ毒を持っている。オスはメスの半分以上の大きさで、毒は持っていない。
- 攻撃性はなく、素手で触るなどしない限り、かまれることはない。

メス 体長約1cm
(脚を広げると約3cm)

【生息場所】
身近なところに!
● 日当たりの良い暖かい場所の隙間や地面、人工物の裏側などに巣を作る。

プランターの底、ベンチ・室外機の裏や遊具の隙間などにも

【駆除方法】 絶対に素手でさわらない!
● 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。

【咬まれたら】
すみやかに温水や石けん水で傷口を洗う。

針で刺されたような痛みがあり、咬まれた箇所に熱を感じたり、腫れたりします。重症化することはまれですが、けいれん、吐き気、呼吸困難などが現れたら、できるだけ早く医療機関にご相談ください。

〻 区役所環境衛生係(〻866-8476 〻866-2513) 詳しくはこちら▶

戸塚区人権啓発講演会

その「当たり前」、本当に当たり前?

参加費
無料

～インターネットやSNSが強めるアンコンシャス・バイアス～
アンコンシャス・バイアスについて、一緒に考えてみませんか?

アンコンシャス・バイアスとは…自分では気づかないうちに「こうだ」と決めつけてしまう心のクセのこと

日12月9日(水) 14時30分～16時(14時開場)
所男女共同参画センター横浜フォーラム ホール
人数市内在住: 抽選250人(区内在住・在勤・在学者優先)

※手話通訳・親子室希望の場合は申込時に明記

申込み 10月10日～11月30日にWEBか〻(必要事項)と手話通訳・親子室の希望の有無を記入)で受付



講師: 渡辺 真由子 氏
(『メディアと人権研究所 MAYUMEDIA』代表)

※乳幼児と共に鑑賞できる親子室あり(5組まで)希望の場合は申込時に明記
※落選の場合のみ12月2日までに〻か〻で連絡します

〻 区役所庶務係(〻866-8305 〻881-0241)

介護の悩みを
ひとりで抱え込んで
いませんか?

参加費
無料

家族だからこそ がんばりすぎない
抱えこまない介護講座

「がんばらない介護」をテーマに、あなた自身の生活や仕事を大切にしながら、介護を両立するヒントをお伝えします。

日11月23日(月・祝) 10時 所男女共同参画センター横浜フォーラム 2階セミナー
ルーム 人数先着80人 申込み 10月13日9時からWEBで受付

現在、介護している人、介護に関心のある人など、どなたでも参加OK!
講演終了後は、介護情報やミニ相談のコーナーを開設します。

講師: 橋中 今日子 氏(介護者メンタルケア協会代表)



理学療法士として勤務しながら祖母、母、弟を21年間にわたって一人で行った。仕事と介護の両立に悩み、介護疲れから心理学やコーチングを学び「がんばらない介護」を伝える活動を全国で展開。【著書「がんばらない介護」ダイヤモンド社】

1人で悩まず、
お話しませんか?

『介護者のつどい』

介護の悩みや経験を共有し、情報交換の場として、お住まいのエリアで開催されています。

講座の申込、「介護者のつどい」詳細はこちら▶



〻 区役所高齢者支援担当(〻866-8439 〻881-1755)