

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う社会情勢を受け、戸塚区版のページ数を減らしています。ご理解をよろしくお願いいたします。各施設の開館状況など最新の情報は区役所ホームページか各施設へ直接お問い合わせ下さい。

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2020 7  
No.273

戸塚区のいま (令和2年6月1日現在)  
人口: 281,158人  
世帯数: 120,575世帯

# あの時... こんなことが起こった!

被害を少しでも抑えるために

近年、台風による暴風や局地的大雨による被害が多く発生しています。実際に起こったことを振り返りながら、対応の仕方や日頃からの備えを確認しましょう。

## 停電

わっ! 停電に

Bさんの場合

蛍光テープ 貼っておいてよかった



モバイルバッテリーで充電。情報収集もできる!



トイレパックを設置すれば臭いもないね

Aさんの場合

見えない 懐中電灯はどこだ...?

わっ! 充電切れ...

水出ないよ! トイレが使えない!



マンションなど停電により水道ポンプが動かなくなることもあります。

## 浸水

こんなところから浸水!

Aさんの場合

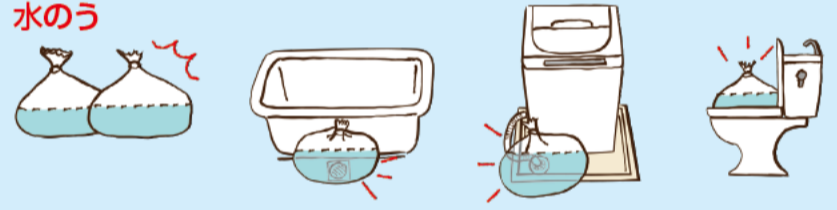


急激な水位の増加により、下水が逆流することも!

排水口からゴボゴボと音が聞こえたら危険信号!

Bさんの場合

「水のう」のつくり方 二重にしたごみ袋(45リットル)に半分ほど水を入れます



## 暴風

飛来物で窓ガラスが割れた!

Aさんの場合

こんなものまで飛来!! 壊れた傘・物干し竿・植木鉢...



こうしておけばガラスが割れても飛び散らない!



布のガムテープでOK!



シートを貼ればもっと安心



カーテンを閉めることもガラスの飛散防止になります

Bさんの場合

あなたが加害者にならないためにも家の周りの飛ばされそうなものは固定するか家の中に入れておきましょう!



## 避難場所の開設状況がわからない

- ◆地震のときと避難場所は変わります。
- ◆風水害では、状況に応じて開設場所がその都度変わります。
- ◆最新の情報を入手しましょう。

### テレビ・ラジオ

tvk (テレビ神奈川) (3ch) 自動的にお住いの地域に発令中の防災避難関連情報を表示します

エフエムとつか (83.7MHz)



## 新型コロナウイルス感染リスクを減らすために...

- 非常用持出品に「マスク」「体温計」なども含めてください
- 避難場所だけでなく、親戚や友人の家への避難も検討してください
- 自宅が比較的安全な場所にある場合は避難場所へ移動せず、自宅で安全確保することも有効です。日頃からの備えを進めてください

「知ったん情報」

大雨や台風で被害を受けられた方へ

罹災証明書\*を区役所で発行しています

\*災害による被害程度を証明するもので、被災者支援制度の適用を受けるときに必要となります \*火災による被害の場合は、消防署で発行します



区役所庶務係 (☎866-8307 ☎881-0241)



# 戸塚の魅力を 豊富な自然

## 四季折々の風景 発信しています!!

～戸塚区のおふれる魅力をインスタグラムで感じてみませんか～



パソコン、スマートフォン、タブレット端末からご覧下さい。



インスタ 戸塚区役所

検索



「#いいねフォトツカ」をつけて投稿してね

フォローもしてね



皆さんがこれまでに見つけたステキな「とつか」の写真投稿も大歓迎!

あなたの写真が公式アカウントで紹介されるかも!!

※画像はイメージです。

岡 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)



# 子育て情報発信中!

Instagram ユーチューブ  
とつとの芽、とつとの芽サテライトが公式アカウントを開設!  
スタッフが、手作りおもちゃの作り方、手遊び歌などを写真や動画で紹介しています!



とつとの芽ホームページのブログ(4月14日の記事)にぬりえがあるよ。印刷して使ってね!



サメダンス♪おうちのなかで楽しくからだを動かそう!



何が隠れているのかな? インスタグラムでチェック!



とつとの芽キャラクターの「どんちゃん」、「ぐりちゃん」のパタパタシアター♪どんなお話かな?



洗濯ばさみを使ったおもちゃ。上手にはさめるかな?



満開の桜を背景に野ネズミさんたちがにぎやかにのおさわざ!



Instagram



YouTube

戸塚区地域子育て支援拠点

### とつとの芽

曲川上町 91-1 モレラ東戸塚 3階  
(JR 東戸塚駅西口から徒歩 3分)  
☎ 820-2885 fax 825-6885

### とつとの芽 サテライト

曲 上倉田町 957-1 ヴィラ桜 1階  
(JR 戸塚駅東口から徒歩 6分)  
☎ fax 410-7010

☎ 9時30分～15時30分 休 日、月、祝日、年末年始

ひろば利用に関する最新情報はホームページをご覧ください。

ぜひアクセスしてください!



とつとの芽

検索

岡 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8472 fax 866-8473)

## 介 護 予 防

### 自宅でできる! 一人でもできる!

**猫背改善! 背伸び**

上に手を伸ばして4カウント。  
できるだけ上に伸ばす

**傾き改善! 脚閉じ**

脚を閉じる動作を4回。  
タオルを丸め両膝の間に挟みます

**足首をしっかりと! 足首回し**

右回し、左回しを各4回。  
これを左右の足で行います。

足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

**脚と腰筋を鍛える! 椅子立ち**

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。

**バランス力を高める! ダイナミックフラミンゴ**

左右それぞれ20カウント。  
床から5cm位上げる

運動不足や、体力低下を防ぐために、介護予防のトレーニング「ハマトレ」の一部をご紹介します。できそうなトレーニングから始めてみてくださいね。息を止めずに行うことが大切です。声を出してカウントすると自然に呼吸ができますよ。

区保健師より  
▲高齢者支援担当 小林 恵理子

市歌に合わせたい  
体験編もあります

～「ハマトレ」は、高齢者の歩きに着眼して開発した本市のオリジナルトレーニングです～

岡 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

## どうする? おうちに来る猫

外で見かける飼い主のいない猫。かわいいと感じる人もいますが、苦手な人、猫によるトラブルで困っている人もいます。トラブルのない「人と猫が共生できる街」にするためにできることは…

**入ってほしくないところには…**

- 猫の苦手なものを利用**  
かんきつ・柑橘類の皮、薄めた塩素系漂白剤をまく  
・ハーブ類(レモン、グラスなど)を植える
- とげシート、大きな石などを置く**
- 「超音波猫忌避装置」を利用する**  
※貸出あり(1世帯1回2週間まで)

**餌をあげる猫には不妊去勢手術をする**

- ・増えないように…
- ・発情期の鳴き声やケンカも減ります

※市では飼い主のいない猫への不妊去勢手術費用の補助をしています(1頭につき最大5000円)

**お世話をするなら…**

ルールを守ってかわいがろう!


- 食べ残しの片付けと周辺を清掃する**
- 猫用のトイレを作る**  
雨のあたらない場所に  
プランターなど、下から水が抜けるものに  
サラサラの砂または土を使う
- 決まった時間あげる**  
手術済みの猫は耳カットされています

岡 区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax 866-2513)

### 《今年度は「野菜たっぷりレシピ」をシリーズでお届けします》

## おいしー・ヘルシー・ウナシー 20

### 蒸しなすの香味サラダ



一人分エネルギー：86kcal  
塩分：0.8g

和洋中、どんなメニューにも合う「なす」は、夏の今が旬です。なすは水分が90%以上で、紫紺色の皮には抗酸化作用が高いナスニンというアントシアニン系色素(ポリフェノールの一種)が含まれています。今回は火を使わずに電子レンジだけで作れる美味しいレシピをご紹介します。

**【材料(2人分)】**

- ・なす…2本(100g)
- ・ねぎ…1/2本(50g)
- ・おろしにんにく(チューブ入)…小さじ1/2
- ・一味唐辛子…少々
- ・油揚げ…1枚(25g)
- ・かつお節…2g
- ・みょうが…1/2個(お好みで)

**【たれ】**

- ・ポン酢しょうゆ…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・おろし生姜(チューブ入)…小さじ1/2

**【作り方】**

- ①なすは8等分に切る。ねぎは3～4cmの長さに、油揚げは1cm幅に切る。
- ②耐熱皿に①を広げ入れ、一味唐辛子をちらす。おろしにんにくを水大さじ2(材料外)に混ぜ合わせふりかける。
- ③ラップをして電子レンジで600W5分加熱する。水気を切る。(熱いのでやけどに注意!)
- ④みょうが(お好みで)を細切りにして盛り付け、たれをかけてかつお節をのせる。

**【油揚げの油抜き(レンジ)】**

- ①キッチンペーパーを耐熱皿に置き油揚げを包み、水を浸るくらい回しかける。
- ②電子レンジで600W30秒加熱する。

岡 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 fax 865-3963)

## 新型コロナウイルス感染症に関連した詐欺に注意!

これは詐欺!

特別定額給付金の支給のためにATMで手数料を振り込んで!

コロナ対策で助成金が出るので口座番号を教えてください!

特別定額給付金を支給するのでキャッシュカードを渡して!

★行政職員がATMの操作や、手数料の振込みを求めることはありません!  
★留守番電話の設定が効果的です!!

**周りの人にも注意喚起を!**

岡 戸塚警察署 (☎862-0110)

※本紙3ページをご覧ください

## 区内企業の皆様からの温かいご支援に感謝いたします

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けてマスク、アルコール消毒液などのご寄付をいただきました。

### 株式会社ブリヂストン様

#### ●マスク3万枚

柏尾町に工場を構える(株)ブリヂストン様から、自社製のマスク3万枚のご寄付をいただきました。いただいたマスクは区内保育施設や地域ケアプラザなどにおいて活用させていただきます。



### 株式会社ヘルスアンドヘルス様

#### ●ニトリル手袋2万3千枚 ●アルコール消毒液30リットル

前田町で医療福祉関係事業を展開される(株)ヘルスアンドヘルス様からニトリル手袋などのご寄付をいただきました。いただいた物資は市内医療機関において活用させていただきます。



☎ 区役所庶務係 (☎ 866-8307 ☎ 881-0241)

#### 戸塚ふれあい区民まつり・文化祭中止のお知らせ

戸塚ふれあい区民まつり(11月3日予定)及び戸塚ふれあい文化祭(10月6日～11日、17日、18日予定)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になりました。

☎ 区役所地域活動係 (☎ 866-8411 (区民まつり) 866-8416 (文化祭) ☎ 864-1933)

#### 大坂下 公園プール

#### 公園プールの営業休止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の営業は休止します。

☎ (株)フクシ・エンタープライズ(指定管理者) (☎ 03-3681-0294 ☎ 03-3681-0299)

## とつかに広場



### 市立保育園から 夏は水あそびがオススメ!

#### 水はこどもの感覚を育む 万能素材です

気分が開放的になります

自由に形を変えられるので、たくさんの驚きや発見や楽しさを体験できます。



おうちのお風呂やベランダでも、十分に楽しめます♪

皮膚に快い刺激が与えられます。

ペットボトルの上部を切り落とし、ひもをつける

※切り口には安全のためビニールテープなどを巻く

簡単に作れる  
水あそび用おもちゃ



下の方に穴を開ければジョーロになるよ!

\*熱中症に注意し、事故防止のため、必ず大人がついて見てみましょう\*

☎ 川上保育園 (☎ 822-5926 ☎ 822-8946)

元気が  
でる

## 災害食 レシピ

災害時こそ乗り越えるチカラになる普段の味を! 冷蔵庫にある食材で、災害時でも湯せんでできるレシピをご紹介します。

### 焼きそば



#### 【材料(1人分)】

・蒸し焼きそば…1個(粉ソース付き)  
・キャベツ…1枚 ・豚バラ肉…20g

#### 【作り方】

- ①キャベツと豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋(\*)に材料を入れて混ぜ、少し空気を残してねじりながら余分な空気を抜いて、上の方でしぼる。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れ、約20分湯せんする。

\*ポリ袋は 高密度ポリエチレン製を使用して下さい  
レシピ監修  
防災クッキングアドバイザー 鈴木佳世子



#### こちらでも防災レシピを紹介中!

「おうち時間に作ってみてくださいね。」



(☎ 横浜市市民防災センター ☎ 312-0119 ☎ 312-0386)

「BOSENチャンネル」にて発信中!

☎ 区役所庶務係 (☎ 866-8307 ☎ 881-0241)

※「健診・相談」、「プレママ・子どもの健診・相談」については、実施状況を区役所ホームページでご確認下さい。