



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2020 No.277 11

戸塚区のいま (令和2年9月1日現在)  
人口: 281,141人  
世帯数: 120,737世帯  
\*国勢調査の結果が発表され次第、更新します

## みんなで「とつか<sup>♡</sup>未来」を考えてみませんか

とつかハートプラン  
マスコット  
「こころん」▶

### 「とつかハートプラン」

戸塚区地域福祉保健計画の愛称です

地域の暮らしの中でのさまざまな困りごとに対し、みんなで考え協力して取り組みます。



#### 基本目標1

支えあいと  
助けあいのあるまち



#### 基本目標2

みんながふれあう  
場のあるまち

#### 基本理念

誰もが安心して心豊かに  
暮らすことのできる地域社会の実現

#### 区計画

- 区全体で行う取組
- 地区別計画を応援する取組

#### 地区別計画

- 地区の特性に合わせた取組 (18地区ごとに策定しています)

#### 基本目標3

安全・安心、  
人にやさしいまち



#### 基本目標4

いつまでも元気で  
健やかに  
暮らせるまち

令和3年度からのプランの「素案」ができました！  
素案へのご意見をお聞かせください！

第4期とつかハートプラン素案

### 意見募集

計画の中にこんな視点があったらいいな

あいさつって  
大事だね！

【意見募集期間】 11月25日(水)～2021年1月8日(金) 必着

【募集方法】 ①素案冊子にある回答用紙に記入し、郵送、ファクスか、直接区役所事業企画担当へ (〒244-0003戸塚町16-17 6階61番窓口 ☎865-3963)  
②Eメールで区役所事業企画担当へ (✉to-tihukuho@city.yokohama.jp)

絵本の読み聞かせや昔遊びを教え  
てくれる人がい  
るといいな

#### 素案冊子の配布・閲覧場所 (11月25日(水)から)

区役所事業企画担当 (6階61番窓口)、戸塚区社会福祉協議会 (フレンズ戸塚) 1階、  
区内各地域ケアプラザ など

HP

☎ 区役所事業企画担当 (☎866-8424 ☎865-3963)

保存版も  
見てね

## 人生100年時代を元気に生き生きと暮らそう！

シリーズvol.3

地域の皆さんによる個性豊かな介護予防プログラム！ ぜひ参加して心身の健康維持や仲間づくりをしませんか！

#### いこいの家 夢みん

☎ 俣野町1404-6 ☎ 853-0480



脳トレ体操の合間におし  
ゃべりとコーヒータイ  
ム。ピアノの伴奏で懐か  
しの曲を歌います。

#### ふらっとステーション・ドリーム

☎ 深谷町1411-5 ☎ 307-3558



栄養豊富な手づくりラン  
チと交流。体操や折り紙  
も人気。  
※ランチのみの利用も可。

#### ナースカフェよこはま

☎ 品濃町549-6 ドムス常盤804号 ☎ 382-9681



看護師が健康チェックや  
ロコモ・フレイルチェッ  
ク！お茶を飲みながら介  
護予防や感染症予防の  
ミニ講座も。

※市では、地域の皆さんによる要支援者の人に向けた介護予防・生活支援の活動に対して支援をしています。

☎ 介護保険の「要支援」の認定を受けた人、要支援相当と判断された人(「要支援」以外の人でも利用できるプログラムもあります)。 ※利用には料金がかかります。

各団体、お近くの地域ケアプラザへお問い合わせください。 ※本紙8ページに掲載 ☎ 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)

戸塚区役所 〒244-0003 戸塚町 16-17  
☎ 866-8484 ☎ 862-3054  
HP「戸塚区役所」で検索

▶ 11月の区役所土曜開庁日: 14日・28日(毎月第2・4土曜)  
開庁時間: 9時～12時 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため休止となる場合があります。  
取扱業務: 戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付のみ)  
(※新型コロナウイルス感染症感染予防のため、発熱や咳症状がある場合の来庁は見合わせてください。)

戸籍課窓口混雑状況配信中!  
(マイナンバーカードの受取など)  
※土曜開庁日は大変混み合います。  
平日の来庁にご協力ください。





# 体罰によらない子育てを広げよう! ~あらゆる暴力のない社会に~



11月は児童虐待防止推進月間

## 子どもへの体罰は法律で禁止されています

- 体罰はしつけではありません**  
子どもの自立を促すため、言葉や見本を示すなど理解できる方法で伝えましょう。
- こんな時にご相談ください**  
子育ては喜びも多いけど大変なこともありますね。解決に向けて一緒に考えていきましょう。
- あなたの声が子どもと保護者を助けます**  
あたたかな声かけが、保護者の気持ちを軽くしてくれたりほっとさせてくれることもあります。



「これって虐待かも」「あの家族が心配」と思ったらご連絡ください

問 区役所こども家庭支援担当 (☎866-8472 fax 866-8473)  
問 よこはま子ども虐待ホットライン 24時間365日 (☎0120-805-240)

毎年11月12日~25日は女性に対する暴力をなくす運動の期間です

## 「家庭内の問題だから」「悪いのは私」と自分で解決しようとしていませんか?



恋人や結婚相手、パートナーからひどい事をされたら、ひとりで悩まず、まずは電話で相談してください。

問 横浜市DV相談支援センター \*緊急時は最寄りの警察署・交番または110番へ  
(☎671-4275) 月~金曜:9時30分~16時30分(年末年始を除く)  
(☎865-2040) 月~金曜:9時30分~20時 土・日曜、祝日:9時30分~16時(第4木曜・年末年始を除く)

迷っていませんか?

## 小学生の放課後の過ごし方

今月は留守家庭等児童の放課後をより豊かなものにするサービスがいっぱいの放課後児童クラブをご紹介します。



### 校内で過ごす 放課後キッズクラブ (区内27か所)

対象:当該小学校に通学する小学生(当該小学校区内に居住する私立などの小学生も可)  
開所時間:月~金曜(放課後~19時)延長なし 土曜、長期休業期間(8時30分~19時)



### 地域で過ごす 放課後児童クラブ (区内15か所+届出事業者1か所)

対象:留守家庭などの小学生  
開所時間:月~金曜(放課後~19時)延長あり(クラブによる) 土曜、長期休業期間(8時30分~19時)

各クラブの詳細はこちら



### 15時ごろ 児童クラブでのある1日

5時間授業が終わった1・2年生が歩いて到着。ランドセルを置いてまずは宿題! 終わったらそれぞれお気に入りのおもちゃを手にして過ごします。

### 16時ごろ

6時間授業が終わった3~6年生が続々と到着。お兄さんお姉さんも加わってみんなで近くの公園に出発!

### 17時ごろ

児童クラブに戻ってうがい手洗い、手作りおやつをみんなで食べます!

### 19時ごろ

その後はそれぞれ宿題をしたり、室内遊びを行います。

お迎えきたおうちの人と一緒に帰ります。さようならまた明日!

### 幅広い年齢の指導員(リーダー)たちがみんなをまっています

#### ①YMCA東とつか学童クラブ(川上町)

☎392-3747 9月~金曜20時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
閉所	7時30分~20時	弁当注文可	OK	あり

○施設内での習い事が充実しています  
○指導員が、子どもたち一人ひとりに寄り添い自主性を育みます  
○オンライン説明会 11月15日(日)14時~15時(☎で要問合せ)

### 多彩なプログラムを通して違う小学校や他学年の児童とも友達になれます

#### ②岩崎学園品濃町 放課後児童クラブ(大地)(品濃町)

#### ③岩崎学園品濃町 放課後児童クラブ(大空)(品濃町)

☎826-7735-7772 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
閉所	8時~19時	週1回	OK	あり

○横浜保育福祉専門学校内の体育館・教室・図書室・屋上庭園などを使ってお楽しみプログラムを行います  
○運営に関して保護者のお手伝いなどの負担なし  
入所説明会 個別対応(9月~金曜15時~18時30分のうち1時間程度) 申込(826-7730)か 申

### 自発的な遊びを奨励し、自らが学ぶ意欲を持つ子どもを育てる

#### ④東戸塚学童クラブ(前田町)

☎821-4869 9月~金曜20時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時~20時	7時30分~20時	2回程度	OK	あり

○いろいろな学校のお友達ができます  
○手作りのおいしいおやつを提供します  
入所説明会 11月9日(土)14時~17時(2部制) 申込(821-4869)か 申

### アットホームな環境で子どもたちの心身の成長を見守っています

#### ⑤平戸台学童保育風の子クラブ(平戸町)

☎823-8951 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時~19時	8時~19時	弁当注文可	OK	あり

○パートや在宅勤務でもOK!毎日の学習時間で学校の宿題もバッチリ  
入所説明会 11月7日(土)、28日(土)、12月6日(日)、19日(土)10時30分~12時 申込(823-8951)か 申

### パワーをもらえるみんなのパワースポット

#### ⑥のびのび学童保育所(上柏尾町)

☎822-2060 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時~19時	8時~19時	弁当注文可	OK	あり

○心のこもった手作りおやつを提供!さまざまな関わりが、生きる力を育てます  
入所説明会 11月14日(土)、2021年1月30日(土)13時~14時 申込(822-2060)か 申

## 戸塚区内の児童クラブ



### 明るい一軒家の家庭的な雰囲気の中、のびのび子どもたちが成長!

#### ⑦日限山学童保育杉の子クラブ(南舞岡)

☎821-0799 9月~金曜19時30分まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時30分~19時	8時~19時30分	弁当注文可	OK	あり

○今年、耐震基準に適合した新築住居に移転!  
○晴れた日は公園で遊びます。隣地にスーパーあり  
入所説明会 個別対応 9月~土曜のうち1人60分程度 申込(821-0799)か 申

### 将来を担う子ども達の心豊かな成長を導く

#### ⑧YMCAとつか学童クラブ(上倉田町)

☎860-3385 9月~金曜20時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
閉所	8時~20時	弁当注文可	OK	あり

○施設内での習いごと(英語・書道・体操・スイミングなど)が充実しています  
○在籍児童の割引制度あり  
入所説明会 11月7日(土)10時~11時 申込(860-3385)か 申  
オンライン説明会 11月7日(土)15時~16時 申込(860-3385)か 申

### ともに育む、もうひとつの「わが家」

#### ⑨戸塚学童保育(戸塚町)

#### ⑩第二戸塚学童保育(戸塚町)

☎864-9507-9508 9月~金曜19時30分まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時30分~19時30分	8時~19時30分	○	OK	あり

○夏季休業中は毎日仕出し弁当を提供し、そのほかに週1回昼食を作って食べるプログラムを実施します  
入所説明会 11月14日(土)、12月5日(土)14時から15時30分 申込(864-9507)か 申

### 家庭的な雰囲気の中、子どもたちの安全を守ります

#### ⑪おどりば学童保育所(汲沢)

☎443-9907 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
閉所	8時~19時	弁当注文可	OK	あり

○入退室連絡メールシステムを導入しています  
入所説明会 12月12日(土)、2021年1月16日(土)10時30分~11時30分 申込(443-9907)か 申

### 人間の育つ法則・道すじに基づき、心を育てる教育を大切に考えています

#### ⑫ねっこぼっこ(戸塚町)

☎864-7145 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
9時~19時	8時~19時	週1	OK	あり

○夏季休業中は週1回みんなで昼食を作って食べます  
入所説明会 2021年1月16日(土)14時~15時 申込(864-7145)か 申

### 第二の家庭 屋間の兄弟姉妹

#### ⑬ドリームハイツ学童保育クラブ(俣野町)

☎802-1067 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	遠足行事
9時~19時	9時~19時	給食	OK	あり

入所説明会 2021年1月24日(日)10時~11時 申込(802-1067)か 申

### 新しい仲間をみんなでまっています

#### ⑭大正つくしんぼうクラブ(原宿)

☎852-1108 9月~金曜19時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時~19時	8時~19時	弁当注文可	OK	あり

○晴れた日は隣接する広い遊び場で遊びます  
入所説明会 12月12日(土)、2021年2月13日(土)17時30分~18時30分 申込(852-1108)か 申

### 働く保護者、これから働こうとする保護者を応援します

#### ⑮小雀つくしんぼうクラブ(原宿)

☎851-3581 9月~金曜20時まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
8時~19時	8時~20時	弁当注文可	OK	あり

○「遊ぶ力は生きる力」晴れた日は外で遊び、子どもの安全を考えた、心豊かな放課後をめざしています  
入所説明会 12月12日(土)17時30分~18時30分 申込(851-3581)か 申  
オンライン説明会 12月12日(土)13時~14時 申込(851-3581)か 申

### スポット利用可能です

#### ⑯グローバルキッズ戸塚 吉田町学童クラブ(吉田町)

☎866-2676 9月~金曜20時30分まで

土曜日	夏休みなど長期休業期間	長期休業期間 昼食提供	習い事による一時退室	宿泊行事 遠足行事
7時30分~20時30分	7時30分~20時30分	弁当注文可	OK	あり

○一人一人を第一に考え、楽しい!行きたい!と思う児童を目指しています  
入所説明会 11月28日(土)①13時 ②14時30分 申込(866-2676)か 申  
※放課後児童健全育成事業の届出があった事業所

問 区役所こども家庭支援担当 (☎866-8485 fax 866-8473)

## 区役所からのお知らせ

マーク  
の説明

☎ 日時・期間 ☎ 講師・出演者 📍 会場 📍 対象・定員 💰 費用 📄 保育 📄 持ち物 📄 申込み 📄 問合せ ☎ 電話番号 📠 ファクス番号 📅 休館日 📧 Eメール アドレス 🌐 ホームページ 📅 開催とある場合は、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。

### 税理士会による無料税務相談

☎ 11月12日(木)10時~16時  
📍 戸塚駅地下1階コンコース(JR戸塚駅地下改札前 特設会場)  
📄 当日直接  
📍 東京地方税理士会戸塚支部  
(☎864-3300 📠871-7722)  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、中止になる場合があります。  
※アルコール消毒・マスクの着用など感染症対策にご協力ください。

### 健診・相談のお知らせ(要予約) 📍 区役所5階健康相談室

#### がん検診(肺がん:エックス線検査)

- 受診は年度1回
- 医療機関でも受診可

☎ 12月15日(火)午前(後日案内を送付) 📍 市内在住、2021年4月1日時点で40歳以上先着30人 💰 680円 📄 11月16日から、☎で区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 📠865-3963)

#### 個別健康相談

- 健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの予防法をアドバイス
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

☎ 11月20日(金)午前、24日(火)午後、12月1日(火)午後、11日(金)午前 📍 市内在住 📄 申込み 📄 区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 📠865-3963)  
※電話申込ができない人は、ファクス可(☎866-8426)と相談内容を記入)

### 第11回



ネットを楽しむ

とつがお結び広場

今年も新しい  
つながりを作ろう!

#### お結び広場って?

ボランティア活動、生涯学習活動など、区内を中心にさまざまな分野で活動している団体や個人を紹介。

日頃の活動を  
分かりやすく  
紹介!(50団体)



HP とつがお結び広場 🔍 検索

【配信期間】12月2日(水)~2021年3月31日(水)

活動紹介パネル展も  
開催!(92団体)

📅 12月2日(水)~6日(日)  
📍 区役所3階アートコリドー

主催:とつがお結び広場  
運営委員会、とつか  
区民活動センター、  
戸塚区役所

📍 とつか区民活動センター (☎825-6773 📠825-6774)  
📍 区役所地域活動係 (☎866-8416 📠864-1933)

### 踊場駅周辺のバリアフリーに関する情報をお寄せください

駅周辺のバリアフリー化に向けて、現在、踊場駅周辺地区の基本構想の検討を進めています。基本構想策定の参考にするため、踊場駅やその周辺施設のバリアフリーに関する情報をお寄せください。

【募集期間】11月16日(月)~12月15日(火)(必着)

#### 情報記入用紙の入手方法

【窓口などで配布】区役所企画調整係(9階93番窓口)及び区役所3階情報コーナー、泉区役所企画調整係(3階307番窓口)、踊場地区センター、踊場地域ケアプラザ、汲沢地域ケアプラザ、踊場駅PRボックスに配架。

【HPからダウンロード】踊場駅 バリアフリー 🔍 検索

#### 提出方法

「情報記入用紙」に記入し、区役所企画調整係へ郵送・📠・📧または直接持参。

※直接持参の場合のみ、踊場地区センター、踊場地域ケアプラザ、汲沢地域ケアプラザの回収ボックスへの提出も可。



📍 区役所企画調整係(☎866-8326 📠862-3054 📧to-kikaku@city.yokohama.jp)

## 区民利用施設のご案内

※詳細はHPを確認、または各施設にお問い合わせください。

コロナ対策をしながら  
イベントも順次再開しています

区内各施設情報はこちら▶



こちらも見てね!

市民利用施設等  
イベント情報▶



戸塚地区センター	戸塚町127 戸塚センター2階	休 第3月曜	☎862-9314 📠862-9315	受付方法の変更や募集人数を減らして一部講座再開中。
大正地区センター	原宿3-59-1	休 第3月曜	☎852-4111 📠852-1541	「和綴じノート&スケジュール」「手作りパン」を開催します。
東戸塚地区センター	川上町4-4	休 第2月曜(祝日の場合は翌日)	☎825-1161 📠825-1162	12月20日(日)「ちいさな・ちいさなおはなし会」開催。(事前予約制)
上矢部地区センター	上矢部町2342	休 第3月曜	☎812-9494 📠812-9199	12月17日(木)9時30分人気講師のケーキ作り(ブッシュドノエル)。
舞岡地区センター	舞岡町3020	休 第2月曜	☎824-1915 📠824-1925	前庭で簡単なストレッチ体操実施中!(毎週火・木・土曜9時5分雨天中止)
踊場地区センター	汲沢2-23-1	休 第2月曜	☎866-0100 📠866-0101	11月30日まで「おどりば・ぐみさわ図書館めぐりスタンプラリー」開催。
とつか区民活動センター	川上町91-1 モレラ東戸塚3階	休 月曜	☎825-6773 📠825-6774	戸塚区地域づくり大学校(オンライン講座)申込受付中です。
老人福祉センター 戸塚柏桜荘	戸塚町2304-5	休 第3日曜	☎865-3281 📠865-3283	「ジャズとコーヒーでひとり時間」毎月第4水・木曜12時30分。
男女共同参画センター横浜	上倉田町435-1	休 第4木曜	☎862-5050 📠865-4671	パソコン講座、キャリアカウンセリングなど女性のための講座を開催中!
舞岡 ふるさと村 虹の家	舞岡町2832	休 火曜(祝日の場合は翌日)	☎826-0700 📠826-0749	シュートレーンやリース作り教室、里いも掘りなどの参加者募集。
舞岡公園 小谷戸の里	舞岡町1764	休 第1・3月曜(祝日の場合は翌日)	☎ 📠824-0107	古民家内の一般公開を一部再開しました(土間のみ)。
戸塚スポーツセンター	上倉田町477	休 第2月曜(10月は第1月曜)	☎862-2181 📠881-6995	トレーニング室 3時間/300円で利用可。当日受付教室も再開!
戸塚区民文化センター さくらプラザ	戸塚町16-17 区役所4階	休 原則第2火曜	☎866-2501 📠866-2502	12月5日(土) 鈴木理恵子 室内楽シリーズ Vol.12 (最終日)。
戸塚公会堂	戸塚町127 戸塚センター3階	休 第3月曜	☎862-3334 📠862-9315	「グランドピアノを弾いてみよう♪」毎月開催中。
踊場公園 こどもログハウス	汲沢8-11	休 第3月曜	☎ 📠865-5869	「おはなし会」「おたのしみイベント」を開催します。

上矢部地域ケアプラザ 上矢部町2342 休 第3月曜 ☎811-2442 📠811-2499	東戸塚地域ケアプラザ 川上町4-4 休 第2月曜 ☎826-0925 📠824-8615	上倉田地域ケアプラザ 上倉田町259-11 休 第2月曜 ☎865-5700 📠865-5711	汲沢地域ケアプラザ 汲沢町986 休 第4月曜 ☎861-1727 📠861-3428
平戸地域ケアプラザ 平戸2-33-57 休 月1回(要問合せ) ☎825-3462 📠825-3464	原宿地域ケアプラザ 原宿4-36-1 休 第3月曜 ☎854-2291 📠854-2299	舞岡柏尾地域ケアプラザ 舞岡町3705-10 休 第2日曜 ☎827-0371 📠827-0375	南戸塚地域ケアプラザ 戸塚町2626-13 休 月1回(要問合せ) ☎865-5960 📠860-0554
下倉田地域ケアプラザ 下倉田町1951-8 休 第3月曜 ☎866-2020 📠860-0200	名瀬地域ケアプラザ 名瀬町791-14 休 第1日曜 ☎815-2011 📠815-2014	深谷俣野地域ケアプラザ 深谷町1432-11 休 第3金曜 ☎851-0121 📠851-0122	戸塚区福祉保健活動拠点フレンズ戸塚 戸塚町167-25 ☎866-8434 📠862-5890

お願い 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや健診などが中止になる場合があります。また、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。

# とつかこ広場



**秋の自然にふれてあそぼう!**いつもの道や公園も、ちょっと目を向けると、落ち葉や木の実など、子どもが喜びそうな物の宝庫になっています。秋ならではの遊びを親子で楽しみませんか?

### どんぐり

木の種類によって、いろいろな形のどんぐりが落ちていきます。拾うだけでもワクワクしますよ。お家に持ち帰って、手作りおもちゃにも変身!

#### どんぐりコマ

つまようじ

#### どんぐりマラカス

空ペットボトルに入れる量で音も変わります。(注)誤飲防止のためふたをボンドで固定しましょう

#### どんぐりココロレース

ペンなどで目印をつけると自分のものがわかりやすい

シールやペンで飾りをつけても素敵

斜面をころがそう一番は誰?

### 落ち葉

カサカサと踏んで歩くと、やめられない楽しさがあります。色も形も違うので、お気に入りの落ち葉を見つけてみては?

#### はっぱカルタ

これと同じはっぱ、どれだ?

#### 落ち葉の魚釣り

クリップと磁石を使って

#### 落ち葉プール

集めると、ふかふかクッションに…

上から降らせる

寝転ぶ

潜る

座る

#### 宝物さがし

落ち葉の下に木の実や玩具をうまく隠して…見つけられるかな?

### その他…

#### シippoをつけて、どうぶつごっこ

スキヤネコジャランをズボンのゴムにはさんで、シippoにしよう。

#### 保存の仕方

**どんぐり** どんぐり虫(ゾウムシの幼虫)が中にいるかもしれないので、気をつけましょう!★水に入れ、沈んだ物をしばらく冷凍した後、陰干しまたは、煮沸して陰干し(天日)は割れやすい

**落ち葉** 水洗いし、天日干ししてから、紙袋やネットに入れて保存★ビニール保存は湿気がカビやすい

問 川上保育園 (☎822-5926 fax 822-8946)

## 子どもの相談・教室

- 乳幼児食生活相談(予約制)** 区内在住の0歳~就学前のお子さんの食生活などの個別相談
  - ☎12月2日・16日(水)9時~11時 母健康手帳
  - 「離乳食教室」離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)
  - ☎12月16日(水)①13時30分②14時45分 区内在住の7~8か月児と保護者:先着各10組 だっこひも
- 「はじめての歯ぴか教室」** はじめての歯みがきと離乳食のお話、親子体操
  - ☎12月18日(金)10時~11時30分
  - 区内在住4~6か月児と保護者:先着18組
  - 母健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

親子で楽しむあそびのヒントや子育て情報が欲しいときは…… HP [とつかおやこフェスタ](#) で検索!! コンテンツ随時更新中

11月8日はいい歯の日!

# 『いい歯・いい口』

## オーラルフレイル予防

最近、むせる、食べこぼし、軟らかいものばかりを食べてしまう、滑舌が悪いなど、口の症状はありませんか? このような口の些細な衰えが積み重なると「オーラルフレイル」といいます。「オーラルフレイル」は、やがて、全身の衰え(フレイル)につながる事がわかってきました。「オーラルフレイル」を見逃さず、かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受け、「いい歯・いい口」でバランスのとれた食事で健康的な生活を送りましょう。

**オーラルフレイル予防のために、口を動かし、マッサージをして唾液(つば)の分泌を促す、健口体操をしましょう。**

**やってみよう! 健口体操!**

#### 口の体操

舌

前に出して、入れる

左右に動かす

上下に動かす

右回り、左回り

唇

大きな口を開けて、顔全体を動かすつもりで思いっきり動かします。このときに声も出しましょう。

#### 唾液腺マッサージ

だえせん

1 じかせん 耳下腺

2 げっかせん 顎下腺

3 げっかせん 舌下腺

食前に行くと効果的!

1 耳の下からあごの先まで5か所を目安に、親指でやさしく押す

2 耳下腺の上を軽くゆっくり回す

3 あごの真下から舌を押し上げるようにやさしく押す

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

11月は読書活動推進月間です!

暮らしの中に本のひととき

## ブックタイム

Book Time

**【書名】「走る図書館」が生まれた日**

ミス・ティットコムとアメリカで最初の移動図書館車

**【著者】** シャーリー・グレン / 作  
渋谷弘子 / 訳

**【発行者】** 評論社

**【発行年】** 2019(令和元)年

移動図書館「はまかせ号」をご存じでしょうか。約3000冊の本を乗せ横浜市内を巡回する特別仕様車で、区内では名瀬町・品濃町・保野町の公園を巡回しています。今でこそ広く親しまれている移動図書館ですが、すべての人に本を届けたいと奮闘したアメリカの司書、ミス・ティットコムの活躍がなければ、ここまで普及していなかったかもしれません。やると決めたらどんなに反対されても必ずやりとげるティットコムの魅力もさることながら、馬にひかせる古い移動図書館や100年以上前の本など、豊富な写真を眺めるだけでもわくわくする一冊です。

横浜市内在る「はまかせ号」

「はまかせ号」の巡回日程はこちら

問 戸塚図書館 戸塚町127 (☎862-9411 fax 871-6695)

休 11月24日(火) ※開催講座などの予定はHPに掲載しています。