

戸塚区公式ツイッター



#オカタイトツカク  
#オカタクないツカク

ツイッターでも  
お年玉プレゼントが  
あるよ!



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2021

No.279

1

▶戸塚区のみま (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

## 広報とつかアンケート

**1** 横浜クルーズ×レストラン「ロイヤルウイング」乗船券・ランチ食事券 **ペア 1組**

横浜港の景観を満喫しながら優雅なランチクルーズ【乗り場】横浜港大さん横国際客船ターミナル2階【運休日】月曜(祝日除く)

**2** 帆船日本丸/横浜みなと博物館入館券 **ペア 3組**

国指定重要文化財の「帆船日本丸」と横浜港をテーマにした「横浜みなと博物館」の入館セット券

**3** 横浜みなと博物館グッズ/柳原良平エコバッグ **3人**

※色は選べません

**4** 「よこはま動物園ズーラシア」入園券(金沢動物園も利用可) **ペア 5組**

世界中の野生動物に会える!

**5** とつか歴史ろまん **10人**

とつかの歴史散策本(非売品)

**6** 「フォレストアドベンチャー・よこはま」「トレイルアドベンチャー」招待券 **ペア 各2組**

日本最大級の自然共生型アウトドアパーク。大人も子どもも楽しめます。

**7** 防災セット(保存食品・防災工作キット) **5人**

家族で防災の意識を高めよう!

**8** ウナシー付箋とウナシーストラップ **10人**

**9** BOOK CARD 500 **図書カード 500円分 20人**

**10** おいしいものとつかブランドマスクケース **20人**

固 区役所広報相談係 (☎866-8321 ☎862-3054)

この用紙に記入し、はがきに貼って回答することもできます。  
※裏面の記事を読み終わってから、切り取ってください。

## 広報とつかアンケート

区版(5~12ページ)についてお聞かせください

- [1] どの程度読みますか** ①毎月 ②時々 ③ほとんど読まない
- [2] 読んでいる場合、よく読むページは?**  
①表紙 ②特集 ③トピックスなど困み記事 ④募集など区役所からのお知らせ  
⑤とつかっこ広場(子育て情報) ⑥施設から
- [3] 次の中で興味のあるものは?**  
①防災 ②ごみの分別 ③とつかハートプラン(戸塚区地域福祉保健計画) ④スポーツ  
⑤子育て ⑥認知症/介護 ⑦健康づくり ⑧施設・公園 ⑨防犯 ⑩SDGs
- [4] 区政(市政)情報は主に何からとっていますか**  
①広報よこはま ②区役所ホームページ ③ツイッター ④インスタグラム  
⑤その他( )
- [5] 取り上げてほしい記事やご意見、感想をお聞かせください**

**回答方法** 1月31日までに、アンケートの回答、希望者はダブル・チャンスの「保存版キーワード」の回答、〒住所、氏名(ふりがな)、年代、希望賞品の番号を記入し、はがき、ファクス、Eメール、区ホームページ申込フォームから区役所広報相談係へ(〒244-0003 戸塚町16-17 ☎862-3054 ☎totsuka@city.yokohama.jp)

HP 広報よこはま戸塚区版 2021お年玉 で検索

※重複応募不可。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。(2月下旬発送予定)

※回答の内容は当落に関係ありません。  
※ご記入いただいた内容は、これからの編集の参考にのみ使用し法令に従い厳正に取り扱います。  
なお、個人情報は賞品の発送のみに使用し、賞品送付後は速やかに破棄します。

▲申込フォーム

**ダブルチャンス** 広報とつか保存版 特別企画

### 「キーワード」を集めて応募しよう

広報よこはま戸塚区版  
9月号~12月号保存版に記載してあったキーワード4つを集めてできたことばは?

**正解者の中から抽選で80人に  
ウナシー柄のポーチをプレゼント!**

### 「広報とつかアンケート」回答用紙

[1]	[2]	[3]	[4]
[5]			希望の賞品の番号

**ダブルチャンス** 「広報とつか 保存版」キーワード 応募用

希望者のみ

9月号のキーワード    10月号のキーワード    11月号のキーワード    12月号のキーワード

住所 〒

フリガナ

氏名

年代 ①~10代 ②20代 ③30代 ④40代  
⑤50代 ⑥60代 ⑦70代~

キリトリ線(切り取ってご提示ください)

戸塚区版 横浜クルーズ×レストラン  
読者プレゼント **ロイヤルウイング 優待クーポン**

●ランチクルーズ「ロイヤル御膳」など **有効期間 1月2日~3月31日**  
大人6,600円→**5,500円** 運休日:祝日を除く月曜、1月25日から安全点検のため運休  
※1枚につき5人まで ※乗船券、消費税込み ※他の割引との併用不可 ※コピー不可  
固 横ロイヤルウイング(☎662-6125 10時~19時)



幼児期の子どもたちは、遊びの中で生活に必要な知識や技能を身に付け、思考力を高めます。そしてルールの大切さや思いやりの心を育てていきます。

乳幼児期に培った力を小学校の学習でも存分に発揮して、主体的な学びにつなげます。

### 親はちょっとドキドキ?

**どのくらい読み書きができれば平気?**

字が書けなくても、自分の名前が読めれば大丈夫ですよ! みんなで仲良く覚えていきましょうね。

**一人で小学校に行けるかなあ…?**

お家の人と一緒に、通学路を歩いてみましょう。道路の歩き方を知ったり、横断歩道を自分で渡ってみたり、身近な場所を知りましょうね。

**知らない子ばかりでどうしよう。友だちできるかしら…?**

実は、子どもたちの多くが「初めまして」で、みんなもきっとドキドキしているはず。まずは、笑顔で、あいさつしてみましょうね。

### 子ども・家庭支援相談

乳幼児期から学童期、思春期まで、保健師・教育相談員・学校カウンセラー・保育士があなたの悩みを一緒に考えます。

☎866-8472  
(月～金曜8時45分～17時)  
※祝日、年末年始を除く

### 保育園などでの5歳児保育での取組

**わくわく挑戦!**

- 道路の歩き方を知る
- 横断歩道を自分で渡ってみる
- 身近な場所を知る
- 近隣の小学校に行く機会をもつ

**交流保育で初めまして**

- 同じ年齢の子がいっぱいいる事に気づく
- ドキドキしつつも、新しい交流を経験する
- 新しい友だちとまた会うのが楽しみになる

**できた! を大切に♪**

みんなで力を合わせてひとつの作品を完成させ、見た人に認めてもらったり、ほめてもらうことが自信につながります。

戸塚区では・・・  
近隣園との年長児の交流など、小学校生活を安心してスタートできるよう取組を行っています。  
今年度は、コロナ禍で交流ができなかったため、笑顔いっぱいの絵をかき、区役所に展示しました。



不安な事もあるけれど、子どもたちは生活や遊びの中でさまざまな経験を積むことで、自分に自信が付き、いろいろな事に挑戦しようという気持ちが芽生えてきます。小学校という初めての場所、先生、友だちなどに「ドキドキ、しつつも、わくわく、も子どもたちの中にはたくさんあります。楽しみにしていることを受け止め、やってみようということを温かく見守ってあげてくださいね。



問 区役所こども家庭支援担当 (☎866-8485 fax866-8473)

## 認知症の予防と共生のポイント



※共生とは…  
認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられること  
東京都健康長寿医療センター研究所  
宇良 千秋氏  
2020年11月6日開催 認知症予防講演会より  
3月上旬ころ、ポイント動画を配信予定!

2025年には高齢者の5人に1人が認知症と言われています。認知症の発症を遅らせ、できるだけ**予防**することと、認知症になっても安心して地域で暮らすことができる**共生社会**の実現が大切です。

- ポイント1** 楽しみながら人と交流したり、地域で活動する**社会参加**を積極的に行う
- ポイント2** 運動習慣を身につける、食生活改善、社会参加など複数のことに**早い時期**から取り組む
- ポイント3** 早い時期から生活習慣を整えることで、**認知症になっても生活リズムが保たれやすく、認知症特有の症状(不安や混乱など)が出にくくなる**
- ポイント4** 孤立しないよう地域で、**お互い様の関係や助け合いの意識**をもつ

認知症に関する相談先をまとめたリーフレットです。

**戸塚区 知ってあんしん 認知症サポートミニガイド**

お薬手帳にすっぽり入る

区役所2階9番窓口、区内各地域ケアプラザで配布中  
社会参加のきっかけになるパンフレットなどもあります。(要問合せ)

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax881-1755)

### 生活習慣の改善 vol. ①

## 睡眠について考えよう

～睡眠をとってしっかり休養しましょう～

健やかな睡眠は、心と体の疲れを癒します。また、生活リズムが整うことで、生活習慣病の予防や免疫力の向上などにも効果があります。適切な睡眠時間は一人ひとり異なりますが、一般的に6～8時間睡眠をとるのがよいと言われています。

健やかな睡眠で免疫力を高め、病気に負けない体をつくりましょう。

### 睡眠の質を高めるポイント

**夕食後のカフェインは控えよう!**

カフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。就寝の3時間くらい前から控えた方がよいでしょう。

**リラックス方法を見つけよう!**

寝る前にストレッチや軽い読書をするなど、自分にあったリラックス法を見つけましょう。

**入浴は湯船につかりよう!**

就寝の2～3時間前に、ぬるめの湯船にゆっくりつかりましょう。リラックス効果があります。

### 朝起きたら、日光をあびましょう!

規則正しい時間に起きて、朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。



問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 fax865-3963)

# 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 HP ホームページ 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・住復はぎの場合は返信面を明記してください。

**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。

## エンディングノート普及啓発講座

- ①任意後見制度について司法書士の先生より学ぶ  
2月1日(月) 14時~16時
  - ②相続・遺言について弁護士の先生より学ぶ  
2月12日(金) 14時~16時
- 区役所8階大会議室AB 区内在住:各先着30人 申込み 1月13日9時30分から 必要事項(記入)で区役所高齢者支援担当へ(☎866-8462 fax 881-1755) ※各講座それぞれ申込みが必要です。

## 地域ケアプラザ指定管理者募集

令和4年度から区内地域ケアプラザの管理運営を行う事業者を募集します。

**【応募資格】**介護保険法に定める居宅介護支援などの事業の指定を受けることができるもので、租税滞納、入札参加停止などの欠格事由に該当しないもの【指定管理期間】2022年4月1日~2027

年3月31日【対象施設】深谷保野地域ケアプラザ  
【公募要項配布時期】2月19日まで区役所事業企画担当で配布または区役所 HP からダウンロード  
【申込み】2月19日までに公募要項に示す応募書類一式を持参か郵送で区役所事業企画担当へ(区役所6階61番窓口 ☎866-8424 fax 865-3963)

## 小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」のモニターを募集します!

プリンターを活用した小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」のモニター説明会を開催します。参加者には、もれなく「ミニ・キエーロ」を1台無料で差し上げます。

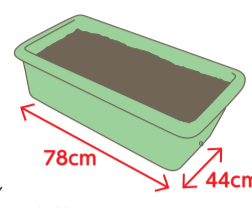
### キエーロとは?

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解するものです。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の肥料として使用できます。

- キエーロ考案者 松本 信夫氏  
2月16日(火) 14時~16時  
区役所8階大会議室B  
区内在住でアンケートに協力できる人:先着20人  
1月18日から 必要事項(記入)または直接区役所資源化推進担当へ(9階95番窓口 ☎866-8411 fax 864-1933 to-shigen@city.yokohama.jp)

## 土砂災害特別警戒区域の指定に向けた調査結果を公表しました

神奈川県で土砂災害防止法に基づいた土砂災害特別警戒区域の指定に向けた調査を行いました。基礎調査結果(区域図(案))は神奈川県 HP のほか横浜川崎治水事務所などで閲覧することができます。



HP 神奈川県土砂災害情報ポータル で検索  
☎ 神奈川県横浜川崎治水事務所急傾斜地第一課 (☎411-2520 fax 411-2602)

## 戸塚消防署からのお知らせ

### 「家庭防災員研修受講者」募集

~家庭や地域を災害から守るために~  
防火・防災・救急に関する知識と技術を身につけませんか。

- ※研修修了者には「修了証」を交付します
- 4月~2022年3月(1年間)
- 区内在住の15歳以上
- 各研修ごとに戸塚消防署からお知らせ
- 各自治会・町内会を通して戸塚消防署へ
- 戸塚消防署 (☎ fax 881-0119)



## 健診・相談のお知らせ(要予約)

### 令和3年戸塚区消防出初式中止のお知らせ

今月開催を予定していた「戸塚区消防出初式」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。☎ 戸塚消防署 (☎ fax 881-0119)

### 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
- 2月12日(金)午前中受付(後日案内を送付) 区役所5階健康診査室
- 市内在住で4月1日時点で40歳以上:先着30人 ¥680円 申込み 1月12日から、☎で区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 fax 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
- 1月22日(金)午前、26日(火)午後、2月5日(金)午前、9日(火)午後 区役所5階健康相談室
- 市内在住 申込み☎か直接、区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 fax 865-3963)
- ※電話申込ができない人は、ファクス可(必要事項)と相談内容を記入)

# 戸塚税務署からのお知らせ



## 税理士による無料申告相談

2月9日(火) 9時15分~15時45分  
大正地区センター

- 対象者:令和元年分の所得金額が300万円以下の個人事業主、年金受給者、給与所得者(土地・建物・株式等の譲渡所得がある人、住宅借入金等特別控除を初めて受ける人を除く)
- 対象税目:所得税及び復興特別所得税、消費税
- 内容:所得税及び復興特別所得税、消費税の申告書を作成し提出  
申告書などの提出のみの場合は、郵送または所轄の税務署の窓口へ
- 持ち物:前年の申告書などの控え・源泉徴収票など申告に必要な書類、筆記具、計算器具、印鑑、マイナンバーに係る本人確認書類※の写し  
※マイナンバーカードまたは通知カードなどの番号確認書類+身元確認書類
- 受付順に整理券を配付 受付を早く締め切る場合があります。
- 混雑(3密)回避のため、今年は規模が縮小されます。

☎ 戸塚税務署 〒244-8550 吉田町2001 ☎863-0011  
※自動音声に従って用件の番号を選択すると担当者がお答えします。

## 注意 医療費控除の申告方法が変わります

令和3年度の市民税・県民税の申告から、医療費控除の申告には**医療費控除の明細書の添付**が必要です。医療機関の領収書では申告の受付はできませんのでご注意ください。(令和2年分以降の「確定申告」も領収書の提出の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要です。)

医療費控除の明細書  
医療費通知※1

※1 加入している健康保険組合から送付。

領収書※2

※2 5年間保存が必要。提示や提出を求められる場合あり。

「医療費控除の明細書」はホームページからダウンロードできます

## ~令和3年度市民税・県民税の申告~

- 2月15日(月)~3月15日(月)
- 区役所(7階大会議室) ※令和2年度に市民税・県民税の申告をした人には区役所から申告書を送付します  
医療費控除の明細書はあらかじめ作成のうえ申告会場にお越しください。  
申告会場の3密を避けるため、郵送での申告にご協力ください。
- 市民税・県民税の申告:区役所市民税担当(☎866-8351 fax 865-4592)
- 所得税及び復興特別所得税の確定申告:戸塚税務署(☎863-0011)  
(申告時期は電話がつながりにくくなります。予めご了承ください)

# 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル <第14回作品展>

区内の小・中・高・特別支援学校の児童・生徒による、美術作品の展示会を行います。日々の創作の成果をご覧ください。また、吹奏楽や合唱など学校での活動を映像で紹介いたします。



- 1月16日(土)~17日(日) 9時30分~18時(17日は16時まで)
- 区役所3階区民広間・ギャラリー
- 当日直接
- 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル実行委員会 区役所地域活動係 (☎866-8416 fax 864-1933)

## スマホ活用術!!

意外と知らない?!

# 最近よくみる QRコードってなに?

### 【実践編】

広報よこはまの紙面でもたくさん見かけます。スマートフォンを使って、コードを読みとり、より詳しい情報を取得してみましょう!!

最近よく見るこのマークはなんだろう...?

なんか文字が書いてあるのかな? どれどれ

おじいちゃん! これは二次元コードって言ってスマートフォンを使って読み取るんだよ

こうして、スマートフォンを上にかざすと、ホームページのサイトが表示されるんだよ。

なるほど!!

便利な世の中になったねえ。いろいろと活用してみよう!

え? そうなの?

なるほど!!

※機種によっては、二次元コードの読み取り専用アプリのダウンロードが必要な場合があります。



気軽に来てね。いつでもどうぞ♪

特集 …… 何ができるの？ どんどころなの？ ……

# 上手に利用しよう！ 戸塚の区民利用施設

施設のPRポイントを聞いてみました

各施設の最新のイベント情報や、所在地・連絡先は、こちら



本紙10・11ページもご覧ください



地域の皆さんがスポーツ、レクリエーション、クラブ活動などを通じて、交流を深めることができる施設です。誰でも気軽に参加できる講座なども開催しています！

## 地域ケアプラザ

地域の皆さん誰もが利用できる！

体操教室や食事会、健康講座など年間を通して開催しています。また、多目的ホールなどを利用してサークル活動も行っています。

福祉・保健の専門員の無料相談も！

介護保険や高齢者向けのサービスについて、看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが相談、支援します。



●上矢部地域ケアプラザ  
季節の花と活動団体の作品が飾られ、施設内の喫茶店でパンとコーヒーを楽しめます。



●平戸地域ケアプラザ  
情報ラウンジに事業案内・施設利用団体などを紹介しています。



●下倉田地域ケアプラザ  
情報ラウンジの図書コーナーをリニューアルしました！



●東戸塚地域ケアプラザ  
東戸塚駅西口から徒歩5分。乳幼児から高齢者を対象に身近なご相談や各種講座などを開催中！



●原宿地域ケアプラザ  
図書コーナーや情報ラウンジ、車いすなどの貸出も行っています。



●名瀬地域ケアプラザ  
アートギャラリーのほか、ミニ図書コーナーには絵本などもあります。



●上倉田地域ケアプラザ  
柏尾川沿いにあり、お散歩途中の休憩などにも利用できます。



●舞岡柏尾地域ケアプラザ  
情報ラウンジに畳スペースがあり、くつろげます。本や絵本の貸出もありますよ！



●深谷俣野地域ケアプラザ  
常設のキッズスペースが自慢です。地域の皆さんがいそいそ活動できる居場所を目指します。



●汲沢地域ケアプラザ  
ミニギャラリーや図書コーナーはどなたでも利用できます。絵本もたくさんありますよ。



●南戸塚地域ケアプラザ  
地域の活動の場や子どもがのびのび遊べる場として、利用できます。

## とつか区民活動センター



「何かを始めたい」「地域の活動に参加したい」といった、市民活動やボランティア活動、生涯学習活動などを応援します！

## 戸塚スポーツセンター



▲エンジョイさわやか体操教室風景

体育室に冷暖房が設置されました！快適に運動ができます。スポーツ種目や、健康体操系など、赤ちゃんから高齢者までさまざまな世代向けの教室も開催しています！

## 戸塚公会堂



568人収容のホールと会議室を完備！身近な施設としてご利用ください！

## 戸塚区 福祉保健活動拠点 フレンズ戸塚



福祉保健活動を行う場所として利用できます。



## コミュニティハウス

小中学校に併設しているところも。



研修室、和室、市民図書室など、誰でも気軽に無料で利用できる身近な施設です。幼児から高齢者まで、多くの皆さんが「子育て活動」「生涯学習」「趣味を生かした活動や健康作り」などで利用しています。サークル活動、集会等の拠点にもなっています。



## 男女共同参画センター横浜（フォーラム）



DV・離婚・ハラスメントの相談など問題解決のサポートも。

▶パソコン講座、キャリアカウンセリングなど女性の起業や再就職に関する講座を開催中！



## 踊場公園 こどもログハウス

（長寿命化工事のため、3月まで休館中）



乳幼児から中学生までが、木のぬくもりを感じながら、身体を使って楽しく遊べる無料の屋内施設！

◀一番人気のある遊具「スパイラルスライダー」。1階から2階まで3mの高さがあります。

## 舞岡ふるさと村 虹の家



ふるさと村の自然・農業の展示や、地産地消にこだわった料理教室、自然観察会などを行っています。

## 戸塚区民文化センター さくらプラザ



▶バンドはもちろんドラム練習にも人気の練習室。ドラムセット・電子ピアノ・アンプ類・音響ワゴン完備！

豊かな響きが好評の450席のホールで催しやギャラリーを楽しめます。また、発表会などを行うことのできるリハーサル室や練習室の利用ができます。



# 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  
●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。

## 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)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- 赤ちゃんピクス(0歳児)
- 📅 2月9日(火)
- ①(ハイハイ前または首がすわっている) 9時30分
- ②(ハイハイ後またはお座りができる) 10時30分
- 👤 0歳児と保護者:先着5組
- ¥ 300円
- 持 バスタオル
- 申 1月15日10時から☎で受付



- 大人のスイーツレシピ  
～季節のスイーツ作り～
- 📅 2月13日(土) 10時～13時
- 👤 先着10人
- ¥ 1700円
- 持 上履き、エプロン、三角巾、布巾、手ふき
- 申 1月12日14時から☎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)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- こども絵巻ずし  
(幼稚園児～小学生向け)
- 📅 2月21日(日) 9時30分～12時30分
- 👤 先着8組(小学2年生までは保護者同伴)
- ¥ 800円
- 持 マスク、エプロン、三角巾
- 申 1月12日13時30分から☎かHPで受付
- おとな絵巻ずし(大人向け)
- 📅 2月27日(土) 9時30分～12時30分
- 👤 先着8人
- ¥ 1,500円
- 持 マスク、エプロン、三角巾
- 申 1月12日13時30分から☎かHPで受付
- 和布でつくるつるし飾り
- 📅 2月2日・9日・16日(火)
- 9時30分～11時30分
- 👤 先着12人
- ¥ 3,300円(全3回分)
- 持 裁縫道具(針、糸、糸切ばさみ、待ち針など)、あればチャコ
- 申 1月11日13時30分から☎かHPで受付

## 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)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- ちいさな・ちいさなおはなしかい
- 📅 2月14日(日)
- ①10時～10時30分
- ②11時～11時30分
- 👤 先着各10人
- ①0～概ね3歳児と保護者
- ②概ね4歳児～小学校低学年と保護者
- 申 2月1日13時30分から☎で受付
- 遊び場・しゃべり場・ほっとタイム
- 📅 毎週木曜(祝日除く)
- 10時～11時30分
- 👤 未就学児と保護者:先着8人

持 バスタオル  
申 開催日前日13時30分から☎で受付

## 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)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- 今年も絶品「味噌づくり」
- 📅 2月6日(土) 9時30分
- ※前日13時から豆洗いあり
- 👤 先着10人
- ¥ 4,000円
- 持 エプロン、三角巾、布巾、タオル3本、味噌を入れる容器(約10ℓ)
- 申 1月11日から☎で受付
- ネイティブ講師による  
上矢部わくわく塾(英会話)
- 📅 1月23日、2月13日・27日(土) 11時
- 👤 小学生:先着各10人
- ¥ 1回500円
- 申 1月11日から☎で受付
- レベルに合わせた学習  
上矢部わくわく塾(算数)
- 📅 1月27日、2月10日・24日(水)
- ①16時②17時
- 👤 ①小学生②中学生 先着各10人
- 申 1月11日から☎で受付

## 舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020  
☎ 824-1915・1949 ☎ 824-1925  
休 第2月曜(祝日の場合翌日)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- 📅 1月11日14時から☎受付(先着)
- インディアカ体験会
- 羽根の付いた特殊なボールを直接手で打ち合うバレーボールのようなルールのスポーツです。初心者でも楽しく始められるように体験会を企画しました。
- 📅 2月21日(日) 9時30分～11時30分
- 👤 15人
- ¥ 300円
- レジンにチャレンジ!!
- 📅 2月13日(土) 10時～11時30分
- 👤 小学生:10人
- ¥ 700円

## 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)  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- ママのストレッチ&  
ベビーマッサージ(0歳児)
- 📅 2月17日、3月17日(水)
- ①生後7か月未満 9時30分
- ②生後7か月以上 10時30分
- 👤 親子:先着各10組
- ¥ 1回400円
- 持 バスタオル
- 申 1月11日14時から☎で受付
- Zoom(ビデオ通話アプリ)を使用します。タブレット・スマートフォンでも参加可能です。詳細についてはお問合せください。

- 星空さんぽ・天体観測
- 戸塚から望遠鏡で見える星の解説を各家庭に配信します。
- 📅 2月13日・20日(土) 18時30分～20時
- 👤 小学生以上:先着15組
- 申 1月11日14時から☎で受付

- 在住外国人のための  
初級日本語教室(リモート)
- 指導は日本語です。
- 📅 1月23日、2月13日・27日、3月13日・27日(土) 15時30分～16時30分
- 👤 市内在住の外国人:先着8人
- 申 1月11日14時から☎で受付

## とつか区民活動センター

〒245-0805 川上町91-1  
モレラ東戸塚3階  
☎ 825-6773 ☎ 825-6774  
休 月曜 12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- スキルアップ講座  
団体の未来を考えた「お金」の活かし方  
前半は団体活動で活用できる「お金(助成金・補助金・寄付・会費など)」について学びます。後半は身近な戸塚区の補助金を詳しく紹介します。
- 📅 2月5日(金) 14時～15時30分
- 📍 ①会議室AB、②オンライン会議(Zoom(ビデオ通話アプリ)を使用)
- 👤 ①先着8団体(参加は各団体2人まで) ②先着順
- 申 1月12日から☎または☎で受付  
(☎event@totsuka-kumin-center.jp)
- オンライン講座で学ぶ  
「やりたいことみつける!ボランティアのいろは」  
Zoom(ビデオ通話アプリ)を使ったオンライン講座を開催します!ボランティア活動の大切な基礎知識と一緒に学びませんか。
- 📅 2月10日(水) 10時～11時30分
- 📍 自宅などZoomを使って参加できる場所
- 👤 Zoomを利用できる人:5人
- 申 2月6日までに、☎(必要事項)を記入)で受付  
(☎event@totsuka-kumin-center.jp)
- 第11回とつかお結び広場映像紹介  
地域活動(市民活動、ボランティア活動、生涯学習活動)を紹介するイベント「とつかお結び広場」。今年はオンラインで開催!
- 📅 3月31日まで配信中
- HP お結び広場 で検索

## 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  
12月28日(月)～2021年1月4日(月)

- 災害時等に役立つ手話(初心者向け)
- 📅 2月・3月の第1・3木曜  
14時20分～15時50分(全4回)
- 👤 抽選20人
- 申 1月22日までに往復はがき(必要事項記入)で受付(消印有効)
- ジャズとコーヒーでひとり時間
- 大広間でコーヒーを飲みながらジャズを聴く。
- 📅 毎月第4水・木曜 👤 先着30人
- ¥ 5円(紙コップ代) 申 直接来館

## 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 12月29日(火)～2021年1月3日(日)

- 📅 すべて ☑あり(0歳2か月～未就学、予約制、有料、子どもの部屋へ(☎862-4750))

- 女性のためのパソコン講座  
「ワード初級」(全2回)
- 2日間で定型文書とイラスト入りのチラシを作ります。
- 📅 2月8日(月)・9日(火)
- 10時～15時30分
- 👤 先着10人
- ¥ 11,000円(全2回分)
- 申 1月15日から☎(862-4496)かHPで受付
- 女性のためのパソコン講座  
「ファイル整理術」
- パソコン内の写真や文書の整理、バックアップ方法を学びます。
- 📅 2月10日(水) 10時～15時30分
- 👤 先着10人
- ¥ 5,600円
- 申 1月15日から☎(862-4496)かHPで受付
- 女性のためのキャリア・  
カウンセリング
- 📅 毎月第1・3・5月・土曜  
10時、11時、13時、14時(各50分)
- 👤 各回先着1人
- 申 希望月の前日1日から☎か来館で受付

## 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)  
12月29日(火)～2021年1月5日(火)

- 入門バードウォッチング
- 舞岡から柏尾川で野鳥を観察しよう(解散:戸塚駅)
- 📅 2月27日(土) 9時30分～12時30分(雨天中止)
- 👤 先着14人
- 申 1月23日9時から☎で受付

## 舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764  
☎ ☎ 824-0107  
休 第1・3月曜(祝日の場合翌日)  
12月29日(火)～2021年1月4日(月)

- バードウォッチング
- 📅 2月14日(日) 9時～11時(雨天中止)
- 👤 先着7人(小学生以下要保護者同伴)
- ¥ 200円(小学生100円)
- 持 双眼鏡
- 申 1月30日9時から☎か来館で受付
- 竹細工～コマ作りと遊び～
- 📅 2月28日(日) 9時30分～12時
- 👤 先着15人(小学生以下要保護者同伴)
- ¥ 500円
- 申 2月6日9時から☎か来館で受付

## 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 12月30日(水)～2021年1月3日(日)

- エンジョイさわやか体操
- 簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います♪
- 📅 1月19日・26日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日・16日・23日・30日(火)
- 13時30分～14時35分
- 👤 60歳以上:80人
- ¥ 3800円(全10回分)
- 申 ☎か来館で受付
- 【1月～3月開催の定期教室】追加募集受付中!
- 教室の申込状況はHPで確認。
- 申 随時☎で受付

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 HP ホームページ

### 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 fax 866-2502  
休 原則第2火曜  
12月28日(月)17時~2021年1月3日(日)

●アートマネジメント講座Ⅺ  
~プロに教わる!演奏動画の基礎の基礎~  
演奏動画の撮影・録音・編集までを学べます。  
【講師】平舘 平(音楽写真家)  
【モデル演奏】白川 優希(ピアノ)  
🕒 2月22日(月) 13時~16時40分  
📍 リハーサル室ほか  
👤 高校生以上:先着30人  
※18歳以下は保護者の同意が必要  
💰 1,500円  
🎒 筆記用具・カメラ(任意)  
※講座では、講師の機材を使用  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### 踊場公園 こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11  
☎ fax 865-5869  
休 第3月曜 12月29日(火)~2021年3月下旬

●踊場ログハウス長寿命化工事による  
休館のお知らせ  
外壁や屋根・床などの修理のため、3月  
下旬まで休館します。  
※工事の進行状況により  
日程が変更となることが  
あります。



### 上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342  
☎ 811-2442 fax 811-2499  
休 第3月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●遺言・相続セミナー  
「最高の遺言書を遺す」  
📍 行政書士 宇田川 亨氏  
🕒 2月25日(木) 13時30分~15時  
👤 先着20人  
🎒 筆記用具・飲み物  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### 東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805 川上町4-4  
☎ 826-0925 fax 824-8615  
休 第2月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●GOGO健康講座  
~からだメンテナンス講座~  
🕒 1月29日~3月12日 毎週金曜  
9時30分~11時30分  
(2月5日のみ13時~14時30分)  
👤 概ね65歳以上:先着15人程度  
🎒 飲み物、上履き、タオル  
📅 1月12日から📞 来館で受付

### 上倉田地域ケアプラザ

〒244-0816 上倉田町259-11  
☎ 865-5700 fax 865-5711  
休 第2月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●障害理解講座「障がいを知ろう」  
📍 とつかエコー 宮坂 俊彦氏  
🕒 2月19日(金) 10時~11時30分  
👤 先着20人  
📅 1月12日10時から📞 来館で受付

### 汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986  
☎ 861-1727 fax 861-3428  
休 第4月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●パパ、おはなしして  
~パパのための絵本読み聞かせ講座~  
子育て中のパパとお子さん、ママも  
参加できます。  
🕒 1月23日(土)10時30分~12時  
👤 先着25人  
🎒 上履き  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### 平戸地域ケアプラザ

〒244-0802 平戸2-33-57  
☎ 825-3462 fax 825-3464  
休 第3月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●平戸っこ  
🕒 1月14日・28日(木)(毎月第2、第4木曜)  
10時15分~11時15分  
👤 未就園児と家族:10組  
📅 直接来館

### 原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1  
☎ 854-2291 fax 854-2299  
休 第3月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●父親育児講座  
🕒 2月6日(土)9時30分~12時  
👤 0~3歳児のパパ、ママ:10組  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付  
●お医者さんへの上手なかかり方  
🕒 2月3日(水) 13時30分~15時  
👤 25人  
🎒 筆記用具  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### 舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10  
☎ 827-0371 fax 827-0375  
休 第2日曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●まいまいクラブ  
🕒 2月4日(木)(毎月第1木曜)  
10時~11時30分  
👤 未就園児と保護者:13組  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### ●童唱会

🕒 2月3日(水)(毎月第1水曜)  
13時~14時10分  
👤 概ね65歳以上:先着25人  
💰 100円  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付  
●手芸カフェ  
🕒 1月25日(月)、2月10日(水)  
(毎月第2水曜、第4月曜) 10時~12時  
👤 15人  
🎒 作りたい手芸作品の材料、道具  
📅 直接来館

### 南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13  
☎ 865-5960 fax 860-0554  
休 月1回(要問合せ)  
12月29日(火)~2021年1月3日(日)

### ●みんな大好き

🕒 2月13日、27日(土)9時~11時  
👤 未就園児と保護者:先着10組  
📅 直接来館

### 下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815 下倉田町1951-8  
☎ 866-2020 fax 860-0200  
休 第3月曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●アランチャ  
~おいしいコーヒーの飲めるサロン~  
🕒 2月20日(土)9時30分~11時20分  
👤 先着15人程度  
💰 100円(飲み物代)  
📅 直接来館

### 名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14  
☎ 815-2011 fax 815-2014  
休 第1日曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●さくらサロン名瀬(介護者のつどい)  
🕒 1月26日(火) 13時30分~15時  
👤 家族を介護していた人、している人  
8人程度  
📅 1月13日14時から📞 14日9時から  
来館で受付

### 深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11  
☎ 851-0121 fax 851-0122  
休 第3金曜 12月29日(火)~2021年1月3日(日)

●子育てサロン~ぽかぽか・どんぐり~  
🕒 1月20日(水)、2月9日(火)・17日(水)  
10時~11時30分  
👤 未就園児と保護者:先着8組程度  
📅 直接来館

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127  
☎ 862-9411 fax 871-6695  
休 12月29日(火)~2021年1月3日(日)  
(1月4日は12時~17時まで開館)  
1月12日(火)(定休館日)  
1月19日(火)~21日(木)(図書  
特別整理のため休館)

●ちっちゃなおはなし会  
🕒 2月5日(金) 11時~11時30分  
📍 戸塚地区センター和室  
👤 0~3歳児と保護者:先着7組  
📅 1月13日9時30分から📞 または  
直接来館で受付

### 図書館をちょっと紹介!

蔵書は約18万冊。大きな活字  
の本や手軽な文庫本、雑誌や新  
聞もあります!



▲赤ちゃんから楽しめる絵本を集めた「初めて出会う絵本コーナー」が人気です!  
ベビーカーのままどうぞ。

### 暮らしの中に本のひととき ブックタイム Book Time

### 『おかしなゆき ふしぎなこおり』

【著者】片平孝/  
写真・文  
【発行者】ポプラ社  
【発行年】平成24  
(2012)年

まるでキノコのように見えるこの表紙は、北海道の大雪山にある駐車場の小屋の上に降り積もった雪の写真です。この本は、雪と氷が作ったおかしな形や美しい景色を紹介した写真絵本です。

例えば、岩の上に降り積もった雪はおいしそうなお福のように見えますし、氷でできたおぼけのような樹氷は、アイスモンスターそのもの。葉っぱにできた霜や、池が凍ってできた模様は、まさに芸術品。図書館や学校での読み聞かせでも人気のこの絵本、寒い冬にこそ楽しみたい一冊です。

# ヒツカニ広場



## 子どもに伝わる！ しっけのヒント

「何度言ってもいうことを聞いてくれない」「ダメダメ！と叱ってばかり・・・」と思って悩んでいませんか？そんなときは、伝え方が子どもの年齢や理解度にあっていなかったり、期待が高すぎるのかも。

### 1 歳代

「～したい!」「ジブンデ!!!」と自我が芽生えてくる頃。まだ言葉だけで教えてもわからない時期です。

**① 気持ちを受け止めよう**  
「おやつ食べたいんだね」「遊んだあとで食べようね」

**② 切り替えられるよう、別の楽しいことに誘ったり、見せたりしよう**  
「あ、わんわんいるよ」「電車見に行こうか」

### 2～3 歳ころ

簡単なルールがわかるようになります。自己主張が増え、自分の感情を表現できるという成長と同時に、「順番を待つことが難しい」「お友達に手が出てしまう」などの行動も・・・

**① 何でそうしてしまったか、気持ちを受け止めよう**  
「おもちゃ使いたかったんだね」

**② どうしたらいいか具体的に教えよう**  
「貸して」

**① 具体的に何をしたらいいか伝えよう。**  
「貸して」っていうんだよ。一緒にいってみよう」

**② やりたい！決めたい！の自我はできるだけ尊重しよう**  
「にんじんはどれかな？」「これをかごにいれてくれる？」「どこのレジに並ぼうか？」

できたら「ほめよう」♡「できた」を共感しよう！

### ほめ方のコツ

ほめられることで気持ちが満たされて「がんばろう」という意欲が高まります。少しでもできたら、できたところをほめてあげましょう。

・何が良かったか「具体的に」ほめる  
「どうぞ」ができたね！  
おもちゃ片づけられたね

・スキンシップ  
・小さなご褒美  
例 パパ・ママとお出かけなど  
・「できた！」を一緒に喜ぶ

### ×ダメ!!は逆効果?...

子どもは怒られると、怒られたことのみ反応してしまい、かんしゃくを起こしてしまうことも。危険なこと以外は「ダメ」という言葉を使わず、やるべきことを具体的に伝えましょう。

**具体的にポイント!**

- 10数えたら交代しようね
- 今日はお菓子買わないで帰ろうね

×ちゃんとして  
×いい子にして

お子さんのこと、育児のこと、いつでもご相談ください。(月～金曜)8時45分～17時 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8472 fax 866-8473)

### 区役所3階 子育て応援ルーム「とことこ」でベビーカーを貸出しています!

二人乗りも導入! 双子ちゃん育児応援します♡

区役所での手続き中だけでなく、戸塚駅周辺でのお買い物などにもご利用ください!

貸出時間: 月～金曜(祝日除く)9時～15時  
※返却は貸出当日の15時30分まで

- 一人乗り用(6台) 生後1か月～4歳
- 二人乗り用(1台) 【前席】生後6か月～3歳【後席】生後3か月～3歳

ご利用にあたって: 受付時に本人確認資料の提示が必要です。

他にも「とことこ」ではこういった利用も!  
授乳室、おむつ替えスペースも!(授乳室は5階にもあります)  
離乳食をあげるスペースもあります パパもOK!

区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8472 fax 866-8473)

### 子どもの相談・教室

区役所5階 申問 1月12日から ☎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(☎866-8426～7 fax 865-3963)

**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  
☎2月3日・17日(水)9時～11時 ☎母子健康手帳  
「離乳食教室」離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)  
☎2月17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  
☎2月26日(金)10時～11時30分 ☎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)

戸塚区公式 Instagramを  
ちょっとのぞき見♪

自然あふれる戸塚の魅力を発信中♪

#いいねフォトツカで投稿してね

### 編集後記

新年が明けましたね。今年はウシ年。戸塚区のマスコット、ウナシーのさらなる活躍をご期待ください!(職員T)

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