

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2021 No.280 2

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



戸塚区公式Instagram
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。

ととつか

戸塚ものづくり自慢展

戸塚には、地域に根ざして市内経済を支える「ものづくり(製造業)企業」がたくさんあります。
高度の技術を持ち、独創的な製品を生み出す「ものづくり企業」が戸塚にあることを地域の皆さんにもっと知ってもらいたい。
そんな思いから、今年度はこんな企画をご用意しました。

Masterpiece
戸塚が誇るものづくり企業を紹介する冊子を発行しました!

【主催】戸塚区役所、戸塚泉栄工業会、戸塚区消費生活推進員の会

@オンライン ものづくりの現場を動画で紹介

12月31日(金)まで公開

オンライン企業展

2月26日(金)スタート!!

戸塚区 ものづくり自慢展 で 検索



普段なかなか見られない「ものづくり」の現場を是非ご覧ください!

(出展企業は50音順)

Table with 3 columns of exhibition items: 阿蘇工業 株式会社, 株式会社 大倉陶園, 有限会社 工研, 三宝精機工業 株式会社, 株式会社 ショウワ, 株式会社 ナノカム, 日本自動精機 株式会社, 日本貿易印刷 株式会社, 株式会社 山田建設

@区役所 当日直接(無料)

モノづくりグランプリ

戸塚のものづくり企業が自慢の技術を生かした製品を出展します。

君の投票で戸塚No.1を決めよう!

2月26日(金)~27日(土)10時~16時

区役所3階 多目的スペース大

【出展企業 全9社(50音順)】

- 阿蘇工業株式会社, 株式会社大倉陶園, 株式会社京成電子, 有限会社工研, 小林商工株式会社, 株式会社仙北谷, 日本自動精機株式会社, 有限会社富士精機製作所, 株式会社山田建設

【来場者記念品】

起き上がりこぼしペン立て
製作企業: 阿蘇工業株式会社、有限会社工研、小林商工株式会社



日立横浜理科クラブによる展示会も同時開催!

これまでの製作品を公開!

- 来場時には、マスクの着用、入場時の手指消毒、検温、氏名・連絡先の記録にご協力ください。
混雑時には、入場人数を制限する場合があります。
発熱や体調不良の場合は来場を控えてください。
開催が中止になった場合は区ホームページでお知らせします。

@おうち 事前申込(無料)

オンラインこども理科工作教室

2月12日(金)8時45分から受付開始

作り方動画を見ながら、自宅でリモコンカーづくりに挑戦!
リモコンカーでモーターとスイッチの動きを学ぼう!

区内在住・在学の小学生
先着50人

*キットは2月26日までに郵送します



協力: 日立横浜理科クラブ

@オンライン 日頃の活動内容やリメイク作品の作り方動画などを紹介

オンライン消費生活展

2月26日(金)スタート!! 12月31日(金)まで公開

戸塚区 消費生活展 で 検索

消費者被害未然防止や食品ロスを防ぐことにつながる環境にやさしい消費行動など、消費生活に関するくらしの知恵がいっぱい!安全で快適な消費生活推進のために活動している消費生活推進員が紹介します!



区役所地域活動係 ☎866-8413 ☎864-1933

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

2月の区役所土曜開庁日: 13日・27日(毎月第2・4土曜)
開庁時間: 9時~12時
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。



医療・介護が必要になっても安心して暮らし続けるために

“人生100年時代”を元気に
生き生きと暮らそう！
シリーズ vol.4
とつかハートプラン
マスコット「こころん」

入院(入所)している家族を
自宅で看たいけど、不安だわ…
自宅で療養や薬の管理ができるかしら？

かかりつけ医を
探している

訪問診療ができる
医師を探している

訪問看護や訪問リハビリの
ことが知りたい

歯科医師や薬剤師など
専門職のアドバイスがほしい

新型コロナウイルスが心配で、
病院を受診できていないし、
外出の機会も減って健康面が心配だ…

お気軽にご利用ください 戸塚区在宅医療相談室に相談してみませんか 相談無料



ご相談の内容に応じて、必要な情報をお知らせし、医療機関などをご紹介します。新型コロナウイルスの影響で、「最近、医療機関を受診できていない」などのお悩みについても、ご相談をお受けします。

終末期の医療やケアに備えて

“もしも”がんなどの治らない病気になったら…
“もしも”認知症などで自分の気持ちを伝えられなくなったら…

「もしも手帳」も活用してみませんか

「もしも」に備えてあなたが望むことを記録することができる手帳です。お薬手帳や保険証などが収納できるカバー付き。(無料)
※在宅医療相談室、区役所2階9番窓口、地域ケアプラザなどで配布しています。
※詳しくはホームページをご覧ください。



横浜市 もしも手帳 で 検索



まずはお電話ください (ファクス・EメールもOK)

【相談日時】 月～金曜 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)

〒戸塚町 4141-1 戸塚区医師会館内

☎861-8680 ☎881-2252 ✉soudan@totsuka-med.org

戸塚区
在宅医療相談室



問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)

ご存じですか? とつかさソング月

とつかストリートライブ(※)では、春フェス「とつかさソングコンテスト」で「音楽の街とつか」のテーマソングを決定しています。2017年から始まり、これまで3曲の「とつかさソング」が決定しました。

※とつかストリートライブ：音楽を通じた活気あるまちづくり「とつか音楽の街づくり事業」の一環として、ストリートミュージシャンの演奏活動を支援しています。



HP とつかさストリートライブ とつかさソング で 検索

2017年 ♪ TSU-KA-TO (伊与木一彦)

2018年 ♪ この街 (古山潤一)

2019年 ♪ Cherry Blossom (伊与木一彦)



予告 第4回とつかさソングコンテストはWeb開催!



アーティスト6組がライブ映像を公開。
皆さんのWEB投票によりグランプリを決定!
📅3月1日(月)～21日(日) (予定)
※詳細は広報よこはま 3月号でお知らせします

問 区役所地域活動係 (☎866-8416 ☎864-1933)

生活習慣の改善 vol.2

飲酒・喫煙について考えよう

健康的にお酒を楽しもう

1日あたりの飲酒量が増えるほど、がん、高血圧、脂質異常症などの疾病リスクが大きくなります。お酒を飲むときは、リスクを高めない飲酒量にとどめることが大切です。自分だけでなく家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみましょう。

適量を守ろう

1日の適量
ビールなら中びん1本
ウイスキーならダブル1杯
日本酒なら1合
ワインならグラス2杯

※高齢者や女性はこの半分程度とされています。

週に2日は休肝日を!

休肝日 肝臓を休ませるために、週の中でお酒を飲まない日を作りましょう。休肝日を設けることで依存も予防できます。

禁煙にチャレンジしよう

喫煙はがんをはじめ、呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、**予防できる最大の死亡原因**であることがわかっています。

吸いたい気持ちの対処法を考えよう

吸いたくなったとき、どんな対処をしたら吸わないでいられるかを事前に考えておくことで、吸いたい気持ちをコントロールすることができます。

禁煙相談を利用しよう

医療従事者による禁煙相談を受けると成功率が高まるという報告もあります。これまでうまくいかなかった人も禁煙相談を受けてみませんか。

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 ☎865-3963)

しそ香る♪生春巻き

スーパーやコンビニなどでよく見かけるカット野菜。忙しいときの時短メニューや一人暮らしのごはんにとっても便利な食材です。このカット野菜を使った、野菜たっぷりの生春巻きをご紹介します。包む材料によって、いろいろな味が楽しめるので、ぜひアレンジして自分のオリジナル生春巻きを作ってみてください。



1本分 エネルギー：38kcal

塩分：0.2g

【材料(2本分)】

- ・ライスペーパー 2枚
- ・冷凍エビ 8尾
- ・しその葉 4枚
- ・カット野菜(せん切りキャベツや細切りにんじんなど) 60g
- ・酒 大さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ①ライスペーパーをぬるま湯に10秒くらい浸して、1枚ずつ皿に広げる。
- ②エビは解凍し、酒と片栗粉を加えもみ込み、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、電子レンジで火が通るまで加熱する。取り出す時に熱いのでやけどをしないように注意。
- ③ライスペーパーの上にエビ、しその葉、カット野菜をのせて巻く。
- ④好みのドレッシングやスイートチリソースでいただきます。

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 ☎865-3963)

おいしー・ヘルシー・ウナシー

21



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 🌐 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。

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。

催し

第5回戸塚区公園愛護会 展示会

公園愛護会の活動を紹介する「写真展」
テーマは「コロナ」に気をつけながら
「みんな一緒に公園愛護活動」
🕒 3月4日(木)～6日(土)
9時30分～16時(最終日は15時30分まで)
📍 区役所3階区民広間
📍 戸塚土木事務所
(☎️881-1621 📠862-3501)

募集

戸塚区防災・人権啓発講演会

みんなが頼れる防災拠点づくり～多様な視点での配慮～
🗣️ (株)危機管理教育研究所 代表 国崎 信江氏
🕒 3月3日(水)14時30分～16時(14時開場)
📍 男女共同参画センター横浜(フォーラム)ホール
※Zoom(ビデオ通話アプリ)を使ったオンライン講座も同時配信。(会場講演を中止し、オンライン配信のみとなる場合もあり)
👥 150人(多数時抽選)
📄 2月19日までにホームページからか、☎️、📠(必要事項)、手話通訳・一時託児の希望、車椅子での来場の有無を記入)で区役所庶務係へ
(☎️866-8308 📠881-0241
✉️ to-jinken@city.yokohama.jp)



スポーツ

戸塚区ソフトテニス大会

【種目】一般男女・シニア男女
🕒 3月7日(日)9時～17時
📍 金井公園
👥 区内在住・在勤・在クラブの高校生以上
💰 1ペア2,000円、1人申込可
📄 2月21日までに📠か郵送(必要事項)を記入)で高橋智子へ(〒245-0066 俣野町1403-12-202 ☎️851-4354)

第8回とつか武道フェスティバル

【種目】武道6種目:剣道・なぎなた・弓道・合気道・空手道・杖道 模範演武の公開・初心者体験教室
🕒 3月27日(土)13時～16時30分
📍 戸塚スポーツセンター
📄 当日直接
☎️ 080-1267-6098(五十嵐)、080-1034-2476(鈴木)
※開催内容が変更になる場合あり。詳細は戸塚区体育協会🌐をご覧ください

令和3年度 補助金募集のご案内

とつか区民の夢プロジェクト補助金

対象事業:地域の魅力向上や課題解決につながる自主的な活動(例:文化芸術、スポーツ、国際交流、環境保全に関する事業など)
対象団体:・団体構成員が5人以上で、その半数以上が区内在住・在勤・在学の団体
・政治・宗教・営利活動を目的としない団体
・活動の拠点が区内の団体 など
補助内容:①スタートアップコース:申請時点で活動3年目までの団体に対し、上限15万円、補助率4/5(交付は2回まで)
②ジャンプアップコース:活動を充実させたい団体に対し、上限30万円、補助率1/2(交付は原則3回まで)
対象事業期間:4月1日～2022年3月31日
審査方法:書類による審査
【申込期間】2月1日～3月1日
【申込方法】申請書類一式を直接区役所地域活動係へ(9階94番窓口)。詳細は応募要項(区役所3階情報コーナー・9階94番窓口・とつか区民活動センターなどで配布か、区役所🌐からダウンロード)をご覧ください。
📍 区役所地域活動係 (☎️866-8416 📠864-1933)

地域で育む青少年健全育成事業補助金(申請は1団体につき1事業)

対象事業:地域の特性を生かし、区内で自主的に活動している団体が青少年の健全育成を目的に実施する事業
・概ね学齢期から24歳までの青少年の健全育成を目的としている事業
・区内全域または地域(地区連合単位以上)に広く参加を呼び掛けている事業(ただし、参加者が申請団体の構成員のみである場合は対象外)
・他の行政機関から直接的に補助を受けていない事業
対象団体:・構成員の1/3以上が区内在住者であり、主な活動拠点が区内の団体
・政治、宗教、営利活動を目的としない団体
補助内容:①大規模事業コース:宿泊を伴う事業、不特定多数が参加でき、概ね1回300人程度を定員とする大規模な事業。上限20万円、補助率2/3
②一般事業コース:大規模事業コース以外の事業。上限7万円、補助率2/3
対象事業期間:5月1日～2022年3月31日
審査方法:書類選考及びプレゼンテーション(新型コロナウイルス感染症の状況により審査方法が変更となる場合があります)
【申込期間】3月1日～4月2日
【申込方法】申請書類一式を直接区役所地域活動係へ(9階94番窓口)。詳細は、申込期間中から配布する募集要項(区役所3階情報コーナー、9階94番窓口、とつか区民活動センター、区内地区センターで配布か、区役所🌐からダウンロード)をご覧ください。
📍 区役所地域活動係 (☎️866-8415 📠864-1933)

戸塚税務署からのお知らせ

申告書作成会場の開設について

開設期間	会場	所在地	時間
2月16日(火)～3月15日(月) ※土、日及び祝日を除きます。 (2月21日、28日は開場)	戸塚税務署	〒244-8550 吉田町2001番地	【受付】8時30分～16時 ※会場の混雑緩和のため、早めに締め切る場合があります。(提出は17時まで) 【相談】9時15分から相談開始

○混雑緩和のために「入場整理券」(当日会場で配付か、LINEでの事前発行)が必要です。入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。
○4月6日(火)まで駐車場は利用できません。
○公的年金を受給している人は、開設期間前でも相談可。
○できる限り少人数でお越しください。
○来場の際は、マスクを着用し、入口でアルコール消毒液による手指の消毒をお願いします。
○入場の際に検温を実施しています。(37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます) 📍 戸塚税務署 (☎️863-0011)



未使用食品をご提供ください

フードドライブとは?

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動のことです

受付できる食品例

- ・未開封のもの
- ・賞味期限が明記されており、期限が2か月以上のももの
- ・常温保存できるもの
缶詰、お米、乾麺、レトルト、インスタント食品、調味料(しょうゆ、食用油、砂糖、塩)、お菓子、乳児用食品(粉ミルク、離乳食)、防災備蓄品



受付できない食品例

- ・賞味期限が明記されていない調味料
- ・野菜、果物(生鮮食品)
- ・冷蔵食品
- ・お弁当、食べ残しの食品
- ・アルコール類



【受付場所】📍 区役所資源化推進担当 9階95番窓口:9時～17時(土、日、祝除く)
資源循環局戸塚事務所:9時～16時(11時30分～13時30分は除く)(土、日、祝除く)

📍 区役所資源化推進担当 (☎️866-8411 📠864-1933) 資源循環局戸塚事務所 (☎️824-2580 📠824-2820)

「ミニ・キエーロ」のモニター募集!



プラ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、もちろん「ミニ・キエーロ」を1台無料で差し上げます。

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お使いいただけます。



🗣️ キエーロ考案者 松本 信夫氏 🕒 3月12日(金)10時～12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
📄 2月16日から、☎️📠(必要事項)を記入)か、直接区役所資源化推進担当へ(9階95番窓口)

📍 区役所資源化推進担当 (☎️866-8411 📠864-1933 ✉️ to-shigen@city.yokohama.jp)

<戸塚区防犯情報>VOL.5

インターネット上の詐欺に注意!

注意!インターネット 架空請求

「購入手続きが完了しました」
「データが暗号化されました」
解除するにはお支払いが必要です!

こんなメッセージが出たら要注意!



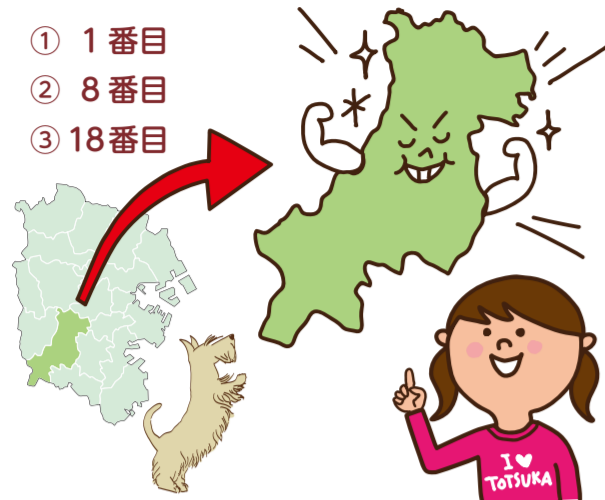
防犯のポイント

- ・怪しいサイトには近づかないようにしましょう。
- ・画面をロックされ、操作できなくなった場合でも、落ち着いて内容を確認し、不用意に料金を支払わないようにしましょう。
- ・犯人に個人を特定されてしまう可能性があるため、画面に表示されている宛先に問い合わせないようにしましょう。

📍 戸塚警察署 (☎️862-0110)

Q 戸塚区の面積(35.7平方キロメートル)は、市内18区中何番目に広い?

- ① 1番目
- ② 8番目
- ③ 18番目



A 市内18区中最大の面積を誇る戸塚区。ちなみに最小の面積は西区で6.98km²です。戸塚区の形をよく見ると、何かに似ている気がしませんか? (正解①)

Q 戸塚区制70周年を記念して作られた戸塚区のマスコットはどれ?



- ① ウナシー
- ② こころん
- ③ とつかが再開発くん

A 「ウナシー」は2009年5月10日に70周年を記念して誕生しました。「牛」と「梨」がモチーフになったデザインと愛称は公募で決まりました。カラフルな斑点模様は実は戸塚区の名所・名物を表しているんです。(ピンクが「桜・ハム」、青が「柏尾川をはじめとする川・池・滝」、緑が「森・公園・畑」、茶が「一里塚・大わらじ・東海道」、黄が「ミズキンバイ」、赤が「お札まき」)
ちなみに、「こころん」は、「戸塚区福祉保健計画とつがハートプラン」のマスコット。
戸塚駅西口再開発事業のマスコットキャラクター「とつかが再開発くん」は、実はすぐく人気のレアなキャラクターで2013年まで活躍しました。(正解①)

Q 俣野町にあるこの大きな建物。昔は何だったか知ってる?



Q 横浜市内にはアイスクリームを作っている酪農家が3軒! そのうち、戸塚区内で酪農を営んでいるのは何軒でしょう?

- ① 1軒
- ② 2軒
- ③ 3軒



A なんと、3軒中2軒が戸塚区内の酪農家なんです!
肥田牧場(品濃町)と小野ファーム(上倉田町)がアイスクリーム店を営んでおり、しぼりたての牛乳を使ったアイスクリームを味わうことができますよ!
それぞれで作られているジェラートは「おいしいものつつかブランド」に認定されています。(正解②)

Q 柏尾川に生息する、絶滅危惧種に指定されているこの花は何?



A 千葉県、神奈川県、高知県、宮崎県の4県でのみ生育が確認されており、絶滅にひんしているミズキンバイ。都市河川で生息しているのは、柏尾川のみなんです!
ミズキンバイは7~9月頃黄色い花を咲かせていますが、1日で終わってしまう1日花です。ぜひ探してみてくださいね。
ウナシーの黄色の斑点は、ミズキンバイを表しているんですよ!

A 1964年(昭和39年)8月に開園した遊園地「横浜ドリームランド」。ホテルや、プール、ボウリング場があり、まるで夢の国のような。2002年(平成14年)に閉園しましたが、併設のホテルエンパイアの建物が、現在、横浜薬科大学の図書館として使われているんですよ。



これであなたもトツカツウ!!

戸塚区の自然のこと、歴史のこと、たくさん知ってもっと戸塚区がスキになるはず!

おうち時間を家族で楽しくクイズにチャレンジ!!



Q 戸塚駅から東海道線乗り線に乗り、東戸塚駅を通過すると、現役で利用されている日本最古の鉄道トンネルをくぐります。そのトンネルはどれ?

- ① 猪久保トンネル
- ② 清水谷戸トンネル
- ③ 品濃トンネル



A 清水谷戸トンネルは、1887年(明治20年)の戸塚駅-保土ヶ谷駅の開通時に建設され、現役で利用されている日本最古の鉄道トンネルなんです!!
なお東海道下り線がくぐる同トンネルの反対側も1898年(明治31年)の建設で、いずれも100年以上の歴史があります。(正解②)

Q 毎年7月14日に行われる八坂神社の「お札まき」と言えば女装した男性の姿が目には浮かびますが、そもそもなぜ女装しているの?

- ① 子どもの健康を願って母親が着物を踊り手に託したから
- ② 美人になりますようにと願って女性が踊り手に着物を託したから。
- ③ お金持ちになりますようにと願って人々が踊り手に着物を託したから。

A 江戸時代中期に伝わったとされる、厄除け行事で子どもが疫病にかからないよう、子どもやその母親が自らの着物を踊り手に託したことに由来しているんですよ。
横浜市無形民俗文化財に指定されており、女装した踊り手たちが歌いながら練り歩き、お札を撒き、とてにぎわいます。(正解①)

Q 江戸時代、旧東海道の宿場「戸塚宿」は大変にぎわいましたが、その理由のひとつとしてあげられるものは?

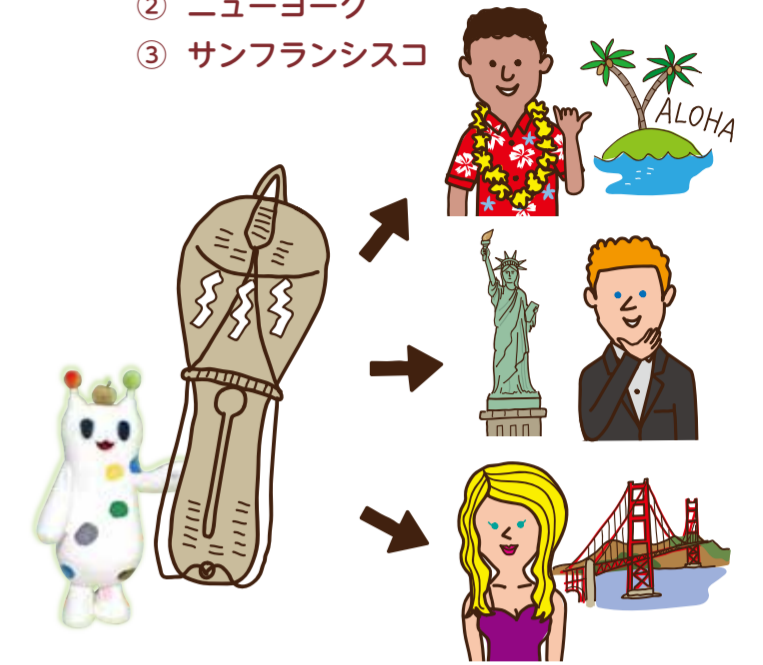
- ① 朝、江戸を発った旅人の1番目の宿泊地として最適な距離にあったから
- ② 旧東海道の宿場の中で宿泊施設が最も多かったから
- ③ 柏尾川沿岸の桜並木が美しいと評判だったから



A 戸塚宿は1604年(慶長9年)に成立しました。基点の日本橋から10里半(42キロ)の距離にあり、5番目の宿場町で、朝、江戸を発った旅人の1番の宿泊地として最適な距離であり、さらに鎌倉への遊山の道、大山参詣の道の分岐の宿として大変にぎわいを見せていたそうですよ。(正解①)

Q 南谷戸の大わらじは「南谷戸和楽路会」によって数年に一度架け替えられています。かつて、この大わらじと同型のものをある場所に寄贈しましたがそれはどこ?

- ① ハワイ
- ② ニューヨーク
- ③ サンフランシスコ



A 1994年(平成6年)ホノルル美術館からの要請でハワイに寄贈されました。全長3.5m、幅1.5mの大わらじは、横浜市地域有形民俗文化財に登録されています。鎌倉時代、村の安泰と旅人の安全を祈願して木に普通サイズのわらじを吊るしたところ、旅の僧が古くなった自分のわらじと交換するようになったそう。サイズが大きくなったのは大正初期のことで、当時の青年団が鎌倉の寺にある大わらじに倣ったとのこと。(正解①)

Q 1980年(昭和55)年に開業した東戸塚駅。開業準備の段階では違う名前として駅名が決定していましたが、それはどんな名前でしょうか。

- ① 戸塚東駅
- ② 武戸駅
- ③ 武蔵駅



A 1887年(明治20年)保土ヶ谷駅と戸塚駅が開業した当時から「中間に新駅」を、と地域の強い要望があり、「武蔵駅」という駅名まで決定していましたが、関東大震災の影響で計画が立ち消えに。その後も戦争のため再度中断したりしました。駅の開業が実現した時の喜びはひとしおだったそうですよ。(正解③)

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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの中止や開館時間の変更となる場合があります。詳細については、各施設にお問い合わせいただくようお願いします。

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)

- 赤ちゃんピクス(0歳児)**
赤ちゃんとお母さんの触れ合い。ベビーマッサージなどを行います。
📅 3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:先着各5組
¥ 300円
持 バスタオル
申 2月12日10時から☎で受付
- おもしろ科学体験塾**
～スマホでプログラミングを作ろう～
スマートフォンを使ってプログラミングし、ロボットカーの操作や演奏を体験します。
📅 3月27日(土) 13時30分～16時30分
👤 小学4年～中学2年生と保護者: 抽選8組
¥ 500円
持 当選者に後日連絡
申 2月11日10時から3月12日17時までにHPまたは来館で受付
※3月19日までに結果連絡

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)

- 3月13日(土) サークル体験会**
📅 ①手話ダンス「花水木」 9時30分～11時45分
②水彩画「アートみずむら」12時～15時
③盆踊り「盆踊り教室」13時～14時45分
④ヨガ「癒しのヨガ」15時30分～17時
👤 各10人
持 ①③④:体を動かしやすい服装
②:水彩画道具
申 2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)、2月13日(土)(臨時休館)

- ひとり親支援の応援イベント “ブレイクタイム”**
子育て中のひとり親家庭を支援します。食品などをお受け取りください。
※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、利用は短時間です。
📅 3月14日(日) 11時～15時
👤 子育て中のひとり親家庭
申 3月11日までに☎で受付
- 「健康体操教室」について
4月の開催は見送ることとしました。4月以降の開催については、HPなどでお知らせします。

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)

- 健康体操**
📅 3月4日・11日・18日・25日(木) 10時
👤 先着30人
¥ 2,000円(全4回分)
持 運動靴・タオル・水筒
申 2月11日から☎で受付
- 元教師が楽しく教える 上矢部わくわく塾(国語)**
📅 2月21日、3月21日(日) 10時
👤 小学生:先着10人
¥ 筆記用具
申 2月11日から☎で受付
- 無料フリーマーケット**
📅 2月28日、3月28日(日) 10時
申 直接来館

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)

- 申 2月11日14時から☎か来館で受付
- つまみ細工～サクラ～**
📅 3月23日(火) 9時30分～11時30分
👤 先着8人
¥ 1,650円
- 楽しくビーズ刺繍**
📅 3月11日(木) 10時～12時30分
👤 先着8人
¥ 1,200円
- 春先の庭づくり**
せんてい 剪定教室と鎌倉の寺院庭園見学のセットプログラムです。
📅 3月5日・12日・19日・26日(金) 13時30分～16時30分
📅 3月26日は寺院見学のため、鎌倉へ行きます
👤 先着15人
¥ 3,000円(全4回分)

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)

- おもしろ科学体験塾in踊場**
さつかく 「錯覚 ふしぎな世界を体験」
📅 3月6日(土) 13時30分～16時
👤 小学4年から中学2年生:抽選16人
¥ 600円
申 2月20日までに来館かHPで受付
- 大人のための楽しい陶芸教室Ⅳ期**
📅 3月6日・13日・27日(土) 9時30分～11時30分
👤 先着10人
¥ 3,000円(全3回分)
申 2月11日14時から☎で受付
- 0歳からの絵本に親しむ講座**
絵本の選び方や楽しみ方を戸塚図書館司書がお伝えします。
📅 3月9日(火) 10時～10時30分
👤 0歳児と保護者:先着5組
持 マスク(保護者用)、お子さんの下に敷くためのバスタオル
申 2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

- 「活動団体リモートインタビュー」参加大募集!**
皆さんの活動内容や活動に対する思いを話しませんか。センターのHPとフェイスブックで紹介します。
👤 区内を中心に活動している団体
※要団体登録申請
申 ☎で申込み
(staff@totsuka-kumin-center.jp)
件名に「団体活動リモートインタビュー申込」、本文に①団体名②氏名(ふりがな)③電話番号を記載。

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

- 令和3年度前期趣味の教室**
申 2月25日までに往復はがき(必要事項)を記入)で受付(抽選)
①「健康体操」
📅 毎週火曜9時30分～11時15分(2部制)
👤 市内在住の60歳以上:各15人
②「朗読の集い」
📅 毎週第2・4土曜12時～13時30分
👤 市内在住の60歳以上:20人
¥ 400円(テキスト代)
- 内科医から見たシリーズ「高血圧」**
📅 3月25日(木) 10時～12時
👤 25人
申 ☎か来館で受付
- 単発講座「地図を読もう」**
📅 4月より毎月第1火曜(全8回)
👤 市内在住の60歳以上:12人
¥ 1,200円(テキスト代)
申 往復はがき(必要事項)を記入)で受付(3月10日消印有効)

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

- ↓すべて☑あり(0歳2か月～未就学児、予約制、有料、4日前までに子どもの部屋へ☎862-4750(9時～16時30分木、日曜・祝日を除く))
- 心とからだを整える「産後のセルフケア」**
産後のママのために考えられた、赤ちゃんと一緒にバランスボールを使ったエクササイズです。産後ケアのプロが体と心をしっかりサポートします。
📅 3月16日・23日(火) 10時～11時30分
👤 産後2か月以降の女性:先着15人(生後210日までは一緒に参加できます)
¥ 1,700円(全2回分)
申 2月15日9時からHPで受付
- 女性のためのパソコン講座**
申 2月16日から☎かHPで受付
(☎862-4496 火、金、土曜9時30分～12時、13時～15時30分)
①ワード編
長文作成や仕事に使える便利機能を学ぼう。

- 📅 3月22日(月)・23日(火) 10時～15時30分
👤 女性:先着10人
¥ 11,000円(全2回分)
- ②エクセル編
ピボットテーブルで便利な集計方法や、マクロの概要と実行までを学ぼう。
📅 3月29日(月) 10時～15時30分
👤 女性:先着10人
¥ 5,600円

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)

- 手作りパン教室**
クマさんのウイナーパンを作ろう
📅 3月14日(日) 13時～16時
👤 小学生以上:抽選12人(小学生は保護者も要申込)
¥ 1,600円
申 2月21日までに、往復はがき(必要事項)を記入)かHP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)

- バードウォッチング**
📅 3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 2月20日9時から☎か来館で受付
- 竹細工～竹のけん玉・箸・しゃもじ～**
📅 3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 3月6日9時から☎か来館で受付

俣野別邸庭園

〒244-0065 東俣野町80-1
☎ 852-8038 ☎ 852-8048
休 第3木曜

- 市民公開講座 みなと横浜のうつろい～その歴史的景観の魅力～**
横浜や横須賀などの産業遺産を撮影してきたプロカメラマンによる講座
👤 写真家 安川 千秋 氏
📅 3月13日(土) 14時～15時
📍 俣野別邸居間
👤 先着15人 ¥ 中学生以上:400円 65歳以上:350円(別邸入館料)
申 2月12日から☎で受付(9時30分～16時30分)

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)

- 水曜ソフトエアロ・コンディショニング**
やさしいステップから始められる教室です。体を芯から温め、代謝を上げて、寒い冬を乗り切ろう!広い体育館で距離を取りながら行きます。
📅 2月17日・24日(水) 11時55分～12時50分(11時30分受付)
👤 16歳以上:先着各60人
¥ 550円 申 直接来館

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 2月9日(火)~2月11日(祝・木)

●若林顕セルフプロデュース2021
 さくらプラザ特別ピアノリサイタル
 今だからこそ届けたい、特別なプログラムを戸塚の皆様へ!(※未就学児不可)
 【演奏】若林 顕(ピアノ)
 4月23日(金)18時開演(17時30分開場)※公演時間は約60分(休憩なし)
 さくらプラザホール
 ¥2,000円(全席指定)
 2月25日14時から☎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

長寿命化工事のため
 3月下旬まで休館中です

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

●あつまり場講演会
 「笑いの効用について」
 笑い療法士 赤川 浄友 氏
 3月11日(木)13時30分~15時30分
 先着20人 持 飲み物
 ☎☎か来館で受付

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

●障害理解講座
 3月16日(火)15時~16時30分
 先着20人
 2月16日10時から☎か来館で受付
 ●「知って納得講座~尿漏れ編~」
 3月18日(木)①10時~11時30分
 ②14時~15時30分
 先着各15人
 2月18日10時から☎か来館で受付
 ●めいめい庵(介護者の集い)
 3月11日(木)10時~11時30分
 家族を介護している(していた)人、施設入所などの家族:先着20人
 直接来館

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

●よこほまシニアボランティア
 ポイント登録研修会
 3月25日(木)13時30分~15時
 満65歳以上で横浜市介護保険被保険者証を保有している人:先着15人
 持 筆記用具
 2月16日から☎で受付
 ●認知症支援事業
 「忘れても心は生きている ~認知症の妻を介護する家族の話~」
 認知症の人と家族の会
 神奈川県支部 世話人 三橋 良博 氏
 3月6日(土)14時~15時30分
 認知症の人と暮らす家族、認知症について学びたい人:先着30人
 2月15日から☎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

●かいごカフェ
 ~「終活について考えてみましょう」~
 2月12日、3月12日(金)13時30分~15時
 介護している(していた)人
 直接来館

各施設
 ご利用の際は
 マスクの着用など
 感染予防にご協力
 をお願いします



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

●エンジョイまいか塾
 ~わかりやすい裁判員制度~
 横浜地方裁判所の裁判官
 3月8日(月)10時~11時
 先着25人
 ☎☎か来館で受付
 ●金Yofitネス
 2月26日(金)14時~15時
 先着25人
 持 動きやすい服装、飲み物
 ☎☎か来館で受付
 ●ベビーマッサージ講座
 3月12日(金)10時~12時
 概ね3~7か月のお子さんと保護者:先着7組
 ¥500円
 持 バスタオル、フェイスタオル、飲み物
 ☎☎か来館で受付

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)

●なんとつカレッジ「お葬式のはなし」
 2月22日(月)14時~15時30分
 15人(多数時抽選)
 ☎☎か来館で受付

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

●アランチヤ
 ~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

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

●ふかやまたの あつまり場
 ①2月12日(金)②3月12日(金)
 14時~15時30分
 各9人
 直接来館

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
 ☎ 862-9411 fax 871-6695
 休 2月15日(月)(定例休館日)

今月のおしらせ

●ちっちゃなおはなし会
 わらべうたや絵本の読み聞かせをします。
 3月5日(金)①10時30分~11時②11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
 2月12日9時30分から来館または☎で受付



『スズメ つかず・はなれず・二千年』



【著者】三上 修
 【発行者】岩波書店
 【発行年】平成25(2013)年

スズメは日本人にとって、とても身近な鳥。古事記やおとぎ話、俳句に登場し、家紋にも使われています。でも、その姿をよく見たことがありますか? くちばしは何色ですか? 巣はどこにあるのでしょうか? いつも家の周りにいますか?
 本書は、知っているようで知らない小さき隣人スズメの意外な素顔に、科学と文化の両面からせまります。ちなみに、落語のまくらで下手な医者のことを「すずめ医者」と呼ぶそうです。その心は...? ぜひ読んで確かめてみてください。

とつかに広場



パパママへ とつか子育て応援ガイドブック「まっぴい」の最新版を発行!子どもと遊べる公園や、相談先などの情報満載♪ぜひ見てみてね。

体罰によらない子育てを広げよう! (子どもへの体罰は法律で禁止されています)

なぜ、体罰はいけなの?



体罰などはよくないとわかっていても、いろいろな状況や理由によって、ほかに方法がないと感じてしまうこともあるかもしれません。しかし、体罰が繰り返されると、子どもの脳の発達に影響を及ぼし、感情のコントロールや行動の抑制、情緒不安などにもつながることが明らかになっています。

わかってはいるけど、イライラしてしまう時がある…



そんなときは… 保護者自身のポイント

- ★子どもと少し離れて深呼吸をしたり、ゆっくり5秒数えるなど、気持ちをリラックスさせましょう。
- ★否定的な気持ちが生じたときは、体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分のことが関係していないか振り返ってみましょう。
- ★自分だけで抱えず家族や友人などにSOSを出しましょう。

誰かに話したいときは

区役所にもお気軽にご相談ください ☎8時45分～17時15分
区役所 子ども・家庭支援相談 ☎866-8472
 自分自身が虐待してしまいそうなど不安なときは ☎24時間365日
よこはま子ども虐待ホットライン ☎0120-805-240

体罰を受けた子どもにはこんな影響が…

こわい
わたしが悪い
なんでたたかれるの?
たたかれて当然…?
イライラする!

乳児期	幼児期	学習期	思春期	大人
夜泣き・眠れない・眠りが浅い・頭が痛い・お腹が痛い など				
自分の気持ちを表現するのが難しい・怒りっぽい 感情のコントロールが難しい・落ち着きがない・自傷行為 など				
友達とうまく遊べない・暴力をふるう・友達とのトラブル				
好奇心や意欲の低下・何にでも興味をもてない 集中力が続かない・勉強にとりくめない				

☎ 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8472 ☎866-8473)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、健診・相談を一部見合わせています。詳細は区ホームページをご確認ください。

子どもの相談・教室 ☎ 区役所5階 申問 2月12日から ☎か☎ (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 ☎865-3963)

乳幼児食生活相談(予約制) 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談 ☎3月3日・17日(水)9時～11時 ☎母子健康手帳



健診・相談のお知らせ (要予約)

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

☎2月19日(金)午前、3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 申問☎か直接、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 (必要事項と相談内容を記入)

フォローしてね!



戸塚区公式
ツイッターを

ちょっとのぞき見♪



#オカタイトツカク
災害・防災情報や
窓口混雑状況など

#オカタクないツカク
戸塚に関するクイズや
ウナシーのつぶやきなど



編集後記

今月号では、戸塚区のことをたくさん知ることができたかな?ちなみに、戸塚区は広い土地があって、鉄道・国道など交通の便が良いから、工場が集まったんだって!5ページ「ものづくり自慢展」も見てね。(職員T)



編集・発行 区役所広報相談係 (☎866-8321 ☎862-3054)