

🚨 できてる? 感染症対策



マスク、ちゃんと  
してる??

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2022  
No.295 5

▶ 戸塚区のいま (2022年4月1日現在)  
👤 人口: 283,621 人  
🏠 世帯数: 123,729 世帯

**ソフトボール**

日立ソフトボール部  
日立サンディーバ

チームスローガン:  
シンク チャレンジ ウィン  
**Think, Challenge, Win**

日立サンディーバ  
なすちほる  
キャプテン: 那須 千春

**意気込み**

新リーグ「Japan Diamond Softball League」通称JDリーグ初代王者に向けて、一人ひとりの力を結集し戦い抜きます! また、観ている人の心を動かす、熱いプレーをおみせします!!

▲チームのHP

**サッカー**

ニッパツ  
YOKOHAMA FC  
seagulls

ニッパツ横浜FC  
シーガルズ

目標:  
**2022 プレナスなでしこリーグ  
1部優勝**

ニッパツ横浜FCシーガルズ  
こすだりな  
キャプテン: 小須田 璃菜

**意気込み**

チーム創立10年目の今シーズンは、シーガルズと関わるすべての人と優勝を一緒に喜びたいです。応援よろしくお願ひします!

▲チームのHP

**ラグビー**

YOKOHAMA  
TKM

チームスローガン:  
キーブ オン ランニング  
**Keep on running**

YOKOHAMA TKM  
まつなが みほ  
キャプテン: 松永 美穂

**意気込み**

今年度は、11人の新人選手を迎えました。結果を残すのはもちろんのこと、私たちの活動を通して少しでも戸塚区に元気を与えられたらと思います。今シーズンも YOKOHAMA TKM をよろしくお願ひします!

▲チームのHP

## 地域活動も全力! とつかの女子スポーツチーム!

**地域活動** 学校訪問で地域のスポーツ振興に貢献!

ソフトボールの実演や、夢を追いかけることの大切さについての講演を行いました。

**地域活動** 地域防犯活動に参加しています!

防犯啓発チラシへの出演や警察署の防犯活動への協力により、神奈川県警察から表彰されました。

**地域活動** 早朝清掃活動に参加しています!

戸塚駅周辺の早朝清掃活動など、地域の美化活動に貢献しています。

Twitter  
戸塚区公式Twitterにて区政情報を配信中!  
女子スポーツチームの選手が出演し、区で行うイベントなど、タイムリーな情報を随時配信しています。個性豊かな選手たちによるPR動画を是非ご覧ください!

☎ 区役所地域活動係 (☎ 866-8412 fax 864-1933)

ごあいさつ



### はじめまして! 戸塚区長 國本 直哉です。

4月1日に戸塚区長に着任いたしました、國本直哉です。戸塚区は豊かな自然と歴史、文化、スポーツ、ものづくりなど、たくさんの魅力にあふれた街です。この戸塚区で未来を築く一翼を担わせていただけることに大きな喜びを感じるとともに、その重責に身の引き締まる思いです。

新型コロナウイルス感染症は未だ収束の見通しがたっていない状況ですが、そのような中でも人と人とのつながりを大切にし、地域における多様な活動を支援し、戸塚区への愛着を深めていただく取組を推進します。さらに、区民の皆様への安心、安全をお守りするため、防災・減災対策を一層進めるとともに、第4期とつかハートプランの推進にも引き続き力を入れてまいります。

暮らし、学び、働き、訪れる、とつかに関わるすべての人が、いきいきと笑顔あふれ、「住みたい、住み続けたい」と思っただけのまちづくり。その実現に向けて、地域や企業の皆様の思いを大切に、区の運営に全力で取り組んでまいります。

〒244-0003 戸塚町 16-17  
☎ 866-8484 fax 862-3054  
HP 戸塚区役所 で 検索

▶ 5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  
取扱業務: 戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課 (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拡大防止のため、発熱や咳症状がある場合の来庁は見合わせてください。)

最新の戸塚区版  
ワクチン接種情報  
はこちら



# お口の健康



## こどももおとなも 口から健康になりましょう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。  
この機会に、ご自分や家族の歯や口の健康について考えてみませんか？

### おすすめPoint!

いつまでも健康な歯と口を保つためには、自分の口の健康状態に合った歯みがきのアドバイスを、歯科医師や歯科衛生士から受けることをおすすめします。かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に受診をすることで予防につながり、歯と口の健康を保つことができます。

#### むし歯チェック!



- 甘いものがよくしみる
- 冷たいもの温かいものがしみる
- 歯に穴があいていたり、欠けているところがある
- 歯に黒く変色したところがある
- 何もしないのに歯が痛むことがある

それぞれ、1つでも当てはまる場合は歯科医院で診てもらいましょう。

#### 歯周病チェック!



- 歯をみがくと出血する
- 歯肉が赤く腫れてみえる
- 口のねばつき、口臭が気になる
- 歯肉がやせてきた、以前より歯が長くみえる
- 歯がぐらぐらしている、食べ物が噛みにくい
- 歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯垢（歯の汚れ）や歯石が多い



6月2日~10日に区役所3階区民広間で実施するパネル展示でも紹介します

甘い食べ物や飲み物は時間を決めて上手にとりましょう



区役所健康づくり係 (☎866-8426 fax 865-3963)

## コロナ禍のフレイル予防

ずっと歯ッピー! 健康長寿の秘訣

オーラルフレイル予防に関する講演会を実施します。詳細は本紙7ページをご確認ください。

加齢に伴って心身機能が低下し、「健康」と「要介護」の間にある脆弱な状態を「フレイル」と呼びます。「フレイル」は、お口のささいな衰え＝「オーラルフレイル」からはじまると言われています。

#### オーラルフレイルチェック!



- 残っている歯が20本未満
- 舌の力が弱い
- 硬い食品が食べづらい
- 滑舌の低下
- 咀嚼（噛む）力が弱い
- むせが増えてきた

3項目以上に該当したらオーラルフレイルの可能性がります。このような症状を放置すると、食べる力が弱まり心身の機能低下につながる恐れがあります。軽い症状であれば、対策をすることで改善することができます。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島先生ら J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018

### お口を使って機能低下を予防しましょう。

かながわ・お口の健口体操  
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

**1** **グー**  
目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

**2** **パー**  
目を大きく開き目玉は上方に。口は大きく開く。

**3** **ぐるぐる**  
口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)

**4** **ごっくん**  
ココで溜まった唾をごっくん!

**5** **べー**  
舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

1~5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血流アップで頭スッキリ!
- ③唾液分泌アップで口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

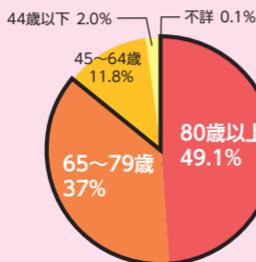
神奈川県オーラルフレイルハンドブック（県民向け）より引用改変

区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

## コロナ禍での熱中症対策

マスクをすると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、脱水に気づきにくくなったりするので要注意!

### 熱中症による死亡者は、高齢者が約8割

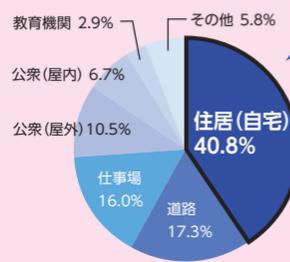


65歳以上の死亡数が86.1%



▲「熱中症による死亡数 人口動態統計2020年(厚生労働省)」から作成

### 屋外よりも室内(自宅)で多く発生



救急搬送の40.8%が自宅で発生!



▲「令和3年8月の発生場所別の救急搬送人員(総務省)」から作成

### どうすればいい?

- ①のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう  
マスクをしていると、のどの渇きや脱水に気づきにくいので1日1.2リットルを目安にとりましょう。
- ②エアコンの活用が有効です  
外気を取り入れ、こまめに換気も行いましょう(エアコンを止める必要はありません)。



区役所健康づくり係 (☎866-8426~7 fax 865-3963)

今年も忘れず

## スズメバチの巣のチェック

こんな人は、要注意!  
こんな場所につくられます!

ハチの巣作られたことあるんだよなあ...

過去に巣が作られた場所はハチにとって巣作りに適した環境です。

【ハチの一生】

5月 女王バチが1匹で巣作りを始めます。

7~8月 活発になり、働きバチが増え、巣が大きくなります。

11~12月 働きバチは死に、巣は空になります。 ※巣は再利用されません

ここで対策

10cm 20~60cm

こうなると危険!

# 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 📅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。

📣**お知らせ** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座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。

## ■戸塚区介護予防講演会 「ずっと歯ッピー!健康長寿の秘訣 ～オーラルフレイル予防～」

🕒7月8日(金)14時～16時 📍戸塚公会堂 📍先着100人程度 📄5月16日9時～6月20日に📠か📠(氏名、住所、年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ(☎866-8439 📠881-1755)

## ■災害がおきても、地域の“みんな”が助かるために!!～いざという時のために、私たちができること～(動画配信)

災害が発生した時に、多くの人々が助かるための「ヒント」を動画でお伝えします。  
🏠で 戸塚区 災害時要援護者支援 で 🔍検索 か 二次元コードからご視聴ください。

🎤NPO法人災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード  
副代表理事 高橋 洋氏  
🕒7月29日(金)まで  
📍区役所高齢・障害係  
(☎866-8429 📠881-1755)



## ■第8回とつか武道フェスティバル

🕒6月11日(土)12時～16時30分 📍戸塚スポーツセンター 【種目】剣道・柔道・なぎなた・弓道・合気道・空手・杖道・少林寺拳法  
📄当日直接  
📍五十嵐(☎080-1267-6098)、鈴木(☎080-1034-2476)



## ■「ミニ・キエーロ」講習会

小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」の講習会参加者を募集します!講習会終了後、ミニ・キエーロ(幅78cm×奥44cm×高33cm)をお持ち帰りいただきます。

「キエーロって?」  
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に使えます。

🎤キエーロ考案者 松本 信夫氏  
🕒7月7日(木)10時～12時 📍区役所8階大会議室AB 📍区内在住でアン

ケートに協力できる人:抽選40人※キエーロのご利用開始後3か月をめぐり、使用状況に関するアンケートのご回答をお願いします。📄5月9日9時～31日に📠(行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記)で区役所資源化推進担当へ  
(☎866-8411 📠864-1933)  
✉️to-shigen@city.yokohama.jp



# お話してみませんか

仕事など社会参加がなかなかできないとき、本人や家族だけでは不安を強く感じたり、一歩を踏み出すまでに時間がかかったりします。これまでのことやこれからのことを一度お話してみませんか。



何をすればいいのかわからない。  
家族以外と交流することがあまりない。  
本人とどう接したらよいか分からない。

**区役所で直接相談も!**  
**予約制 若者のための専門相談**  
若者の自立を支援している『よこはま南部ユースプラザ』が「不登校やひきこもりなどの専門相談」を区役所で行っています。  
🕒原則毎月第2・4水曜13時30分～16時30分(1回の相談時間は50分) 📍区役所6階65番窓口 📍区内在住の15～39歳の人とその家族  
📄🗨️📠で区役所生活支援課へ

まずは…  
📞ここに電話 866-8431  
または 🔍ここを検索  
🏠横浜市 生活困窮者自立支援制度 で 🔍検索

📞区役所生活支援係 (☎866-8431 📠866-2683)

## なぜ食品の備蓄が必要なの?

防災コラム vol.1 食品の備蓄についてシリーズでお伝えしていくでござる

とつかの防災キャラクター

**地震発生**

電気 復旧まで **6日**  
水道 復旧まで **42日**  
ガス 復旧まで **85日**

備蓄足りていますか?  
最低3日分～1週間分 × 家族の人数

主食・おかず・間食を備えよう!!

水、お米・乾麺、野菜ジュース、缶詰・レトルト、のり・ふりかけ、お菓子

「ローリングストック」でコンパクトに備蓄  
普段から少し多めに食材を買い、使ったら使った分だけ新しく買い足しましょう。

ローリングストック: 食べる → 買う → 備える

📞区役所庶務係 (☎866-8307 📠881-0241)

## 音楽



区では、活気に満ちた魅力あるまちづくりのため、区民の皆さんに音楽に親しんでもらう機会や、音楽活動をしている人へ演奏する場を提供しています。

毎月第3土曜日は、**とつか音楽の日!**  
戸塚駅周辺で2つの音楽イベントを開催

## ♪区民広間コンサート

区内で活動している栗原武啓津軽三絃会(津軽三味線、津軽民謡)とOPclub(ダンス)の発表を行います。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、客席数の制限をすることがあります。  
🕒5月21日(土)12時～13時  
📍区役所3階区民広間 📄当日直接  
📍区民広間コンサート運営委員会事務局(区役所地域活動係)  
(☎866-8416 📠864-1933) 詳細はこちら▶



## ♪とつかストリートライブ

ストリートミュージシャンによるライブを開催。  
🕒5月21日(土)11時以降(出演者数により変更あり。決まり次第、🗨️で公開)  
📍トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋)  
📄当日直接  
📍とつかストリートライブ運営委員会事務局(区役所地域活動係)  
(☎866-8416 📠864-1933) 詳細はこちら▶



スズメバチの巣の駆除は大きくなると危険が増すため、お早めに専門駆除業者へ依頼をおすすめします。

この巣は…**アシナガバチ**  
・比較的おとなしい  
・自分で駆除も可能



**区役所では**  
・駆除は行っていません。  
・ハチの種類に応じた駆除方法のご案内をしています。  
・アシナガバチの巣を自主駆除するための器材を無料で貸し出しています(専用の殺虫剤の購入が必要です)。

📞区役所環境衛生係 (☎866-8476 📠866-2513)



# 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  
※重要事項 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。詳細は、各施設にお問い合わせいただくようお願いいたします。

## 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)



●【父の日企画】親子ふれあいピクス  
平日の講座に参加できないパパやママが赤ちゃんと楽しく遊びます。

📅 6月12日(日)10時～10時45分  
👤お座り～よちよち歩きができる乳幼児と保護者:抽選10組 ¥300円

📅 5月11日10時～28日17時に☎で受付

●発達障害を理解し支援する為の講座  
ほめるコツ、進学の見通しなど将来の見通しについてお話しします。

📅 6月14日(火)10時～12時  
👤発達障害または発達の遅れが気になる未就学児～小学校高学年の保護者と支援者:抽選20人

📅 5月11日10時～31日17時に☎か来館で受付

## 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)



●生活に役立つ美しい字を書こう  
いざという時に役立つ美しい字を学びましょう。

📅 6月1日、7月6日、8月3日(水)13時～14時30分  
👤先着10人 ¥2,400円(全3回分) 持 小筆、硬筆、しょうゆ皿(画材貸出あり)

📅 5月11日13時30分から☎か☎で受付

●ハーモニーグリーンギターコンサート  
📅 6月25日(土)14時 申 当日直接

## 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)



📅 5月11日13時30分から☎で受付

●多世代交流食堂みらこ  
支援団体による食事の提供を行います。食を通じ、地域の交流を図ります。

📅 5月26日(木)①17時30分②18時③18時30分④19時(各回30分)  
👤幼児～高齢者:先着各10人 ¥300円(中学生以下無料)

●親子で楽しく赤ちゃんピクス  
個々の発達に合わせたベビーマッサージやベビーエクササイズを行います。

📅 6月16日(木)①9時45分～10時30分②10時45分～11時30分  
👤0歳児(①ハイハイ前②ハイハイ後)と保護者:先着各5組 ¥400円

持 バスタオル、飲み物

## 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)



📅 5月11日9時から☎か☎で受付

●パパと一緒に赤ちゃん体操  
パパも参加して、親子でふれあい遊びを楽しみます。

📅 6月11日(土)10時  
👤お座りができる赤ちゃん(1歳3か月まで)と保護者:先着12組(家族3人まで参加可)

持 バスタオル  
●おしゃれなキャンディ入れ作り

レースやビーズで飾りをつけたかわいい小物入れを作ります。

📅 6月14日(火)13時  
👤先着12人 ¥500円 持 裁縫道具

## 舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020  
☎ 824-1915 ☎ 824-1925  
休 第2月曜(祝日の場合翌日)



●かねこふあーむで梅干し作り  
舞岡かねこふあーむの名産梅を使って、梅干しと一緒に作りましょう!

📅 6月15日(水)14時～16時  
👤舞岡ふるさと村「かねこふあーむ」集合

👤先着20人 ¥3,200円 持 持ち帰り袋、タオル3枚 申 5月11日14時から☎で受付

●おとな向け体力測定と健康・福祉相談  
血管年齢や握力などの体力測定、健康や介護相談のほか、卓球体験も!

📅 6月12日(日)10時～15時  
持 動きやすい服装、上履き、飲み物 申 当日直接

## 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)



📅 5月11日14時から☎で受付

●大人のための楽しい陶芸教室I期  
陶芸の基礎を初心者に分かりやすく指導します。カップや皿などを作れます。

📅 6月1日・8日・29日(水)9時30分～11時30分  
👤先着10人 ¥3,000円(全3回分) 持 エプロン、ハンドタオル、新聞紙1日分、筆記用具

●赤ちゃんピクス(0歳児)  
赤ちゃんとママのスキンシップとして、ベビーマッサージなどを行います。

📅 6月17日、7月15日(金)①10時②11時  
👤0歳児(①ハイハイ前、②ハイハイ後)と保護者:先着各5組

持 バスタオル ¥400円

## とつか区民活動センター

〒244-0805 川上町91-1  
モレラ東戸塚3階  
☎ 825-6773 ☎ 825-6774  
休 月曜



●スマホの学び場「わからないことをきいてみよう!スマホのひろば」  
～今月のテーマ LINEについて～

📅 エンジョイtab 6月10日(金)①13時②14時(各回50分)  
👤文字入力ができるスマートフォン初心者:先着各3人 ¥500円 持 スマートフォン(シニア向けスマホを除く)、筆記用具

📅 6月3日10時～9日17時に☎(エンジョイtab ☎ 090-3683-7201/ ☎ 090-9847-7400)で受付

●スマホの学び場「初心者のためのスマホワンポイントアドバイス」  
スマホ操作でわからないことについて、

1対1で相談に乗ります。  
📅 認定特定非営利活動法人こまちぶらす

📅 5月27日(金)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各回20分)  
👤先着各1人 ¥500円

持 スマートフォン、筆記用具 申 5月20日9時から☎で受付(申込時に質問内容を確認)

## 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

●内科医から見たシリーズ「水虫」  
ジメジメした梅雨期是水虫をお持ちの人には辛い季節。付き合い方をご紹介します。

📅 6月23日(木)14時～15時30分  
👤先着25人 持 靴を入れる袋 申 5月11日から☎か来館で受付

●スクラップブック作り  
昔の今のお気に入りの写真をまとめ、見て楽しいアルバムにしましょう。

📅 6月10日、24日(金)14時10分～15時40分  
👤抽選10人 ¥800円(全2回分) 持 現像した写真 申 5月25日までにはがき(抽選結果通達用)を持参して来館で受付

## 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))

●パパと赤ちゃんで楽しむヨガ&アーユルヴェーダ  
パパも赤ちゃんと一緒にのんびりリフレッシュしませんか?

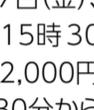
📅 6月4日(土)10時～11時30分  
👤生後2～11か月の赤ちゃんパパ:先着15組 ¥1,000円 持 バスタオル

申 5月11日9時から☎で受付

●再就職・転職のためのパソコン講座  
履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができます」と書ける水準を目指します。

📅 6月15日(水)、16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火)10時～15時30分  
👤女性:先着15人 ¥22,000円(全5回分) 申 5月17日9時30分から☎(☎862-4496(火・金・土曜))か☎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)



📅 5月15日9時から☎で受付

●ホテルの観察会  
📅 6月4日(土)、5日(日)18時～19時45分  
👤先着各28人

●初夏の自然観察会(雨天中止)  
📅 6月11日(土)9時30分～12時  
👤先着14人

## 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)

📅 ※雨天中止

●夜間観察会  
📅 6月11日(土)18時45分～20時  
👤先着15人(中学生以下は要保護者同伴) ¥中学生以上500円、小学生200円 申 6月2日9時から☎か来館で受付

※1回の申込につき3人まで

## 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)



●avexダンスレッスン体験!  
初めてでも楽しく気軽にダンスに触れることができる内容です!

📅 avexダンスインストラクター  
📅 6月1日、8日、15日(水)

①bambeat!:17時～17時50分  
②DANCEBOX:18時～18時50分  
👤①年中・年長②小学1～3年生:先着各10人 ¥各1,500円 持 室内シューズ、飲み物、タオル 申 5月11日10時から☎で受付

## 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 ☎ 866-2502  
休 第2火曜



●名曲サロンシリーズVol.33  
マリンバ アンサンブルコンサート

📅 マリンバ・コフレ(三神 絵里子、篠崎陽子、伊藤 すみれ)【曲目】ハチャトゥリアン:剣の舞 ほか

📅 8月2日(火)①11時30分開演②14時30分開演  
👤リハーサル室 先着各50人

¥全席自由各1,000円 申 6月15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  
☎ ☎ 865-5869  
休 第3月曜(祝日の場合翌日)



●みんなであそぼう②  
絵本の読み聞かせ、絵本のテーマに沿った遊び、アートプログラム

📅 6月14日(火)10時～10時45分  
👤幼児と保護者:先着25人 申 5月11日から来館で受付

## 汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986  
☎ 861-1727 ☎ 861-3428  
休 第4月曜

●プレママ・プチママ集まれ!  
初めての赤ちゃんを迎えたプレママ・プチママのための楽しい場です。

📅 主任児童委員、汲沢保育園 6月29日(水)13時  
👤先着8組程度 持 上履き 申 5月11日から☎か来館で受付

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

また、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。

### 原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1  
 ☎ 854-2291 ☎ 854-2299  
 休 第3月曜

↓申5月11日9時から☎か来館で受付

- アレルギーっ子の防災講座  
 〰よこはまアレルギーラボ 〰6月19日(日)10時～12時 〰親子:先着10組 〰¥1,000円
- 傾聴入門 認知症サポーター養成講座  
 〰NPO法人シニアライフセラピー研究所 〰6月15日・29日(水)13時30分 〰先着10人 〰¥500円(全2回分)  
 ※感染状況によってはオンラインで開催

### 南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13  
 ☎ 865-5960 ☎ 860-0554

↓申5月16日～20日に☎か来館で受付  
 〰睡眠健康指導士

- 睡眠について  
 睡眠習慣を見直し、健康な毎日を!  
 〰5月23日(月)14時～16時 〰65歳以上:抽選15人
- 子どもや大人の睡眠講座  
 睡眠障害!眠れない子どもや大人たち  
 〰5月29日(日)10時～12時 〰64歳以下:抽選15人

### 秋葉中学校コミュニティハウス

〒245-0052 秋葉町271-3  
 ☎ ☎ 814-1985  
 休 金曜

- 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の司書がお伝えます。  
 〰5月31日(火)10時30分～11時 〰0歳児と保護者:抽選5組 〰持 バスタオル 〰申5月19日までに☎か来館で受付

### 名瀬中学校コミュニティハウス

〒245-0051 名瀬町791-6  
 ☎ ☎ 812-8405  
 休 金曜

- 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の司書がお伝えます。  
 〰5月26日(木)10時30分～11時 〰0歳児と保護者:抽選8組 〰持 バスタオル 〰申5月15日までに☎か来館で受付

### 公園情報

**こども自然公園 青少年野外活動センター**  
 旭区大池町65-1  
 ☎ 811-8444 ☎ 812-5778

**ファミリークッキング ピザB**  
 ピザの生地作りから石窯で焼くまでを楽しめます。  
 〰7月16日(土)10時～14時 〰抽選9組 〰中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円 〰申5月27日～6月10日に☎か往復はがき(〰返封、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入)で受付

**小雀公園 親子体操(雨天中止)**  
 小雀町681-3 ☎ ☎ 853-1945  
 親子で楽しみながら、屋外で運動をしましょう。  
 〰5月29日(日)10時～11時30分 〰未就学児と保護者:先着5組 〰持 飲み物、タオル 〰申5月11日～26日に☎か来館で受付

**東俣野中央公園 自然観察会**  
 東俣野町864 ☎ ☎ 852-5432  
 のんびりと園内を散策しながら、みんなで初夏の植物を観察しましょう。  
 〰5月21日(土)10時 〰先着10人 〰持 筆記用具、虫めがね 〰申5月11日～20日に☎か来館で受付

### 戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 ☎ 871-6695  
 休 5月6日(金)



### シノダ!都ギツネの宝



ファンタジーというと、どんな作品を思い浮かべますか?壮大な世界観で魅了する作品が多い印象ですが、今回紹介する「シノダ!」シリーズは、身近であり得そうな設定の作品です。

団地に住み、一見普通に見えるユイ、タクミ、モエの3きょうだい。実は人間のパパとキツネのママの子どもで、キツネ一族から受け継いだ特別な能力を持っています。昔の京都を舞台に、時空を超えて3きょうだいが活躍する宝探しは、ワクワク、ドキドキがいっぱいです。

この「シノダ!」シリーズは全部で11冊あります。ファンタジー作品の入口としてもおすすめです。

【書名】シノダ!都ギツネの宝  
 【著者】富安陽子/著 大庭賢哉/絵  
 【発行者】偕成社  
 【発行年】2014(平成26)年

### 今月のおしらせ

- 企画展示「オーラルフレイル予防から始まる元気な生活」  
 口腔機能の低下を予防するためのパネルと関連書籍を展示します。  
 〰5月12日(木)～6月9日(木) 〰展示コーナー



### よこはま動物園ズーラシア

旭区上白根町1175-1  
 ☎ 959-1000 ☎ 951-0777

〰9時30分～16時30分  
 (入園は16時まで)

休 火曜



### 金沢動物園

金沢区釜利谷東5-15-1  
 ☎ 783-9100 ☎ 782-9972

〰9時30分～16時30分  
 (入園は16時まで)

休 5月は無休



### 大うんち展

〰5月30日(月)まで 〰ホッキョクグマ水中ビュー

うんちから見る動物たちの世界!動物の食性やうんちくが学べるパネルと、うんちの標本を展示します。



▲今年の様子

### ズーレンジャークイズラリー

〰6月30日(木)まで

希少動物に関するクイズパネルを読み進めるクイズラリーを開催。6月の環境月間を前に、今年は期間を延長して実施します。



▲昨年の様子

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。その他の注意事項など、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

# とつかに 広場



## ひよこ会(赤ちゃん教室)

「初めての育児で不安」  
「子育ての仲間を作りたい」



## ぜひ、ひよこ会に遊びにきてください

### ひよこ会とは

お住まいのエリアごとの会場で開かれる、0歳の一人目のお子さんと保護者の集まりです。親子のふれあい遊びや育児に関するお話のほか、保護者同士の交流の時間も大切にしています。

みんなで赤ちゃんと一緒に楽しく遊びます。専門職(歯科・栄養・助産師など)からのお話を聞いたり、保健師に子育ての相談もできますよ。



子育ての悩みをネットで検索しすぎてしまい、ますます不安に…。ひよこ会で、ほかのママ・パパたちとのつながりができて、すごく楽しく、安心しました。

引っ越したばかりで何も分からず不安でしたが、地域の人と知り合いになれて、子育てがしやすくなりました。



子育ての仲間づくり、親子遊び、母乳育児・虫歯予防・離乳食など保育一般のお話、救急救命士によるお話など

- 🕒 10時～11時30分(開催日は右表を参照)
- 📍 区内在住の第一子(0歳児)と保護者(予約制、先着)
- 🎒 バスタオル、オムツ、ミルク、その他お出かけに必要なもの
- 📞 開催日の約2週間前から ☎ でこども家庭支援担当へ(☎ 866-8469)
- ※各会場の申込開始日の詳細については 📄 をご確認ください。

エリア	会場	開催日※
東戸塚	名瀬地域ケアプラザ	第2金曜
	東戸塚地域ケアプラザ	第3木曜
	前田町町内会館	第2水曜
	品濃町内会館 (品濃白旗神社氏子会館)	第3水曜
	電電戸塚団地自治会館	第3金曜
上矢部	上矢部地域ケアプラザ	第2水曜
	谷矢部西町内会館	第2水曜
	プロムナード矢部集会所	第4金曜
舞岡・柏尾	柏尾小コミュニティハウス	第3水曜
	わかば保育園	第1水曜
戸塚	矢沢町内会館	第1木曜
	吉田町町内会館	第2金曜
	南戸塚保育園	第4水曜
	上倉田地域ケアプラザ	第1水曜
	上倉田原町内会館	第4金曜
汲沢	下倉田町内会館	第3木曜
	県営汲沢団地自治会館	第1金曜
大正	大正地区センター	第3金曜
	原宿地域ケアプラザ	第3水曜

※月によって開催日の変更や実施しない場合があります。また感染症の状況によっても、開催の変更や中止となる場合があります。区 📄 を必ずご確認ください。え、ご参加ください。



問 区役所こども家庭支援担当 (☎ 866-8469 fax 866-8473)

## 子どもの相談・教室

☎ 区役所5階 申 問 5月11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～未就学児の食生活などの個別相談

🕒 6月1日・15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)

🕒 6月15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

「はじめての歯びか教室」 はじめての歯みがきと離乳食のお話

🕒 6月24日(金)10時～11時15分

📍 区内在住の4～6か月児と保護者:先着15組

🎒 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)



### 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
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

🕒 5月24日(火)午後・27日(金)午前、6月3日(金)午前  
📍 市内在住 ☎ 区役所5階健康相談室 📞 問 ☎ 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、fax可(必要事項と相談内容を記入)  
※1人当たりの相談時間は1時間以内

## デジタルを使って、もっと便利に!!

第2回

撮った後がすごい!  
スマートフォンのカメラ

スマートフォン(スマホ)で撮影した写真は、そのまま家族や友人に送ったり、スマホ内で簡単に加工したりすることができますよ。気に入った写真はアルバムにまとめることも。楽しみ方はいろいろ!ぜひ使ってみましょう!



### もっと知りたい・使いたいあなたへ

とつか区民活動センターでスマホ講座を開催中!



▲新着講座・イベントはこちら

### 編集後記



すがすがしい季節になりました。区内の女子スポーツチームがシーズンイン!ぜひ応援してくださいね!

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