

⚠️ できる？感染症対策

部屋の換気は  
したかな??

日立サンディーバ 那須千春選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

# とつか

2022

7

No.297

▶戸塚区のいま (2022年6月1日現在)

人 □: 283,648人

世帯数: 123,967世帯

**入場無料**

# とつかおやこフェスタ

コロナもカラダも健やかに!  
つながろう ひろげよう 子育ての「わ」

**8月6日 土**

🕒 10時~15時

📍 区役所3階

(区民広間・多目的スペース・ギャラリーほか)

※各イベントに人数制限があります。

イベントに参加する皆さんへ

事前の検温、健康観察、手指の消毒、密を避けての参加をお願いします。



▲詳細はこちら

## 遊びのスペース体験コーナー

なりきり消防士体験

ポッチャ体験

遊びのスペース

ダンボール遊び

工作や手作りおもちゃのコーナー

## ステージイベント

親子で楽しめる体操や手遊び、人形劇など

🕒 10時30分~12時 (10時から整理券配布)

### ステージプログラム

10時30分 オープニング ウナシー体操

10時40分 保育士とあそぼう

11時20分 劇団ぴよぴよ

11時40分 とつとの芽サテライト

※詳細はHPで確認してください

## スタンプラリー

会場内でスタンプを集めて  
プレゼントをもらおう!

## 子育て情報パネル展示

子育てに役立つ情報がいっぱい!

学童保育の情報

地域の情報

保育園・幼稚園の情報

## とつかおやこフェスタとは

親と子の交流と子育てを楽しむ環境づくりを  
応援するためのイベントです。

子育て支援に関わるさまざまな団体・企業の  
つながりづくりや情報発信も行います。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容が変更と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。

☎ 区役所こども家庭支援課 (☎866-8466 ☎866-8473) 戸塚区地域子育て支援拠点 とつとの芽 (☎820-2885 ☎825-6885)



# こんなところにも?! とつかの生きものワールド

～区役所屋上庭園～

豊かな自然に恵まれた「とつか」ですが、実は街の中にも生きものたちが暮らす世界があります。ちょっとのぞいてみましょう。



**白と黒のツートンカラー  
ハクセキレイ**  
長い尾も特徴的。屋上庭園ではフェンスにとまっている様子を見ることが出来ます。

人に害はありません  
**カベアナタカラダニ**  
手すり「赤い点?が動いているぞ!」そんな経験はありませんか。おそらくそれはこの生きもの。



「精霊バッタ」と書いて  
**ショウリョウバッタ**  
全身緑色でよく飛びます。草地の景色とそっくりの見た目なので、見つけづらいです。



おいしくありません  
**ヘビイチゴ**  
身近な野生のイチゴ。地表面にネットワークをつくるように茎が伸びて広がります。湿り気のある地面を好みます。



ハチに模様がそっくり  
**ナミホシヒラタアブ**  
ハチの翅は4枚、アブは2枚。外敵から襲われづらい生き物に容姿を真似て、身を守っているとの説があります。



ネギの花の蜜を目当てにやってきた  
**ヒメアカタテハ**  
湿った地面にとまって、吸水する様子を見ることが出来ます。



チャームポイントは7つの黒い点模様  
**ナナホシントウ**  
よく誤解されがちですが、白い部分は目はありません。模様です。

屋上庭園

区役所

## 区役所屋上庭園農園管理ボランティアの募集

農作物の栽培や芝の管理など、区役所8階にある屋上庭園の管理ボランティアを追加募集します。

- 屋上庭園の農園部分 (約150㎡)
- 通年で継続的に平日午前中に活動できる人: 抽選5~10人
- 申問 7月29日までに ☑か ☒かはがき (必要事項を記入) で 環境創造局南部農政事務所へ (〒244-0003 戸塚町16-17 ☎866-8491 ☎862-4351 ✉ks-skyfarm@city.yokohama.jp)



問 環境創造局政策課 (☎671-2484 ☎550-4093)



みんなで入ろう!  
自治会町内会



安全で安心なまちづくりを進めています

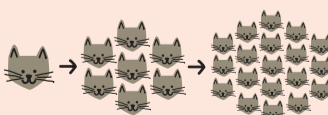


▲自治会・町内会へ



問 区役所地域活動係 (☎866-8412 ☎864-1933)

飼い主のいない猫(のら猫)を増やさないために



「人」と「飼い主のいない猫」が共に快適に暮らすために...

## TNR+Mを進めませんか?

一代限りの生を全うさせ自然に数を減らす取組です。初めての人でも大丈夫。区役所がお手伝いします。

① Trap

捕まえて動物病院へ  
・不妊去勢手術のための猫捕獲器を無料でお貸ししています。(条件あり)

② Neuter

不妊去勢手術をして耳先カット  
・補助金制度あり(1頭あたり最大5,000円)  
・横浜市動物愛護センターで無料で不妊去勢手術ができる制度もあります。(登録制、条件あり)

③ Return

元の場所へ戻して...

④ Management

地域で話し合い、ルールを決めて管理します(給餌・トイレ・後片付け)

詳細はお問い合わせください

問 区役所環境衛生係 (☎866-8476 ☎866-2513)

# 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。

## 第46回 戸塚ふれあい区民まつり ステージ出演団体&出展ブース募集

📅 11月3日(祝・木) 9時30分～14時(荒天中止) 📍 東戸塚小学校 🎤 ①ステージ(音楽演奏、舞踊、ダンス、大道芸など):区内在住・在勤・在学が区内で活動している団体 ②出展ブース:区に関係がある団体・企業※書類選考、出演時間、出展位置は主催者が決定。詳細は🌐の募集要項を確認。📄 7月15日までに、申込書(区役所9階95番窓口、戸塚公会堂、区内各地区センターで配布)に記入し、📧、郵送か直接戸塚ふれあい区民まつり実行委員会事務局へ(区役所地域活動係 ☎866-8411 📠864-1933)

## 夏休み体験教室 小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」講習会

**ミニ・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。家庭菜園やガーデニングなどに使えます。

🎤 松本 信夫氏(キエーロ考案者) 📅 8月15日(月)10時～12時 📍 区役所8階大会議室A・B 🎯 区内在住のアンケートに協力できる小学生と保護者:抽選40組80人 📄 7月20日までに📧(行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、学年、保護者の氏名(ふりがな)を明記)

で区役所資源化推進担当へ(☎866-8411 📠864-1933)  
 📧 to-shigen@city.yokohama.jp  
**食品衛生責任者講習会**  
 📅 ①8月3日(水)②8月23日(火)③9月5日(月)14時～15時30分(13時30分から受付) 📍 ①区役所8階大会議室A ②③区役所8階中会議室2 🎯 食品衛生責任者証(票)、筆記用具 📄 前日までに📧か📠(受講希望日、営業所名、食品衛生責任者名を記入)で区役所食品衛生係へ(☎866-8474 📠866-2513)  
**心の病を抱える方の家族のための教室～一緒に学び、語り合いませんか?～**  
 📅 7月12日(火)13時30分～15時30分 📍 区役所8階中会議室2 🎯 精神障害者

の家族:先着10組※家族向け講座のため本人はご遠慮ください。📄 7月11日に📞で社会福祉法人聖ヒルダ会戸塚区生活支援センターへ(☎350-5292 📠390-0850)  
**第6回戸塚区公園愛護会 展示会～テーマ「我が町の公園愛護活動」の一年～**  
 美化活動を行う公園愛護会の活動を写真で紹介しします。  
 📅 7月22日(金)～24日(日)10時～16時(最終日のみ15時30分まで) 📍 区役所3階区民広間 📄 戸塚区公園愛護会連絡協議会、戸塚土木事務所(☎881-1621 📠862-3501)

### 区内の大学とのコラボ! つながる健康かがく部 参加して!聞いて!やってみよう!

**専門の先生のお話を聞いて、カラダもココロも健康になろう。**

**無料**

**湘南医療大学 講演会**

身近な健康情報 自身の生活のお役立ち情報をお伝えします。  
 ①病院との付き合い方②脳力活性!リハビリのちから  
 ※講演内容について、詳細は大学🌐をご確認ください。  
 📅 ①7月23日(土)13時、②8月27日(土)13時  
 📍 湘南医療大学(上品濃16-48)「東戸塚駅」西口より徒歩15分  
 🎯 高校生以上:先着各100人 📄 7月11日から大学🌐で申込

**横浜薬科大学 オンライン講座**

親子で大学の講義を受けて、ものづくりを体験しよう。  
 ～プチ薬剤師・研究者体験～  
 ・青いお茶がもたらす化学と健康を研究しよう  
 ・ハンドクリームを作ろう  
 (事前に教材を郵送予定)  
 🎯 小中学生:先着90人 📄 7月20日～31日に大学🌐で申込

📞 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 📠865-3963)

**戸塚区民DAY開催! 高校生以下無料**

**横浜FCホームゲームに先着1,000人もご優待!**

**2022明治安田生命J2リーグ第29節 vsいわてグルージャ盛岡**

📅 7月30日(土)18時キックオフ(一般開場:16時予定) 📍 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1) 🎯 区内在住・在勤・在学(在園)とその家族:先着1,000人 💰1,500円(高校生以下無料)【席種】バックホームエンド指定席、ホームゴール裏指定席(※変更の可能性あり)

**【区民限定体験イベント】 要事前申込(抽選)**

①ウォーミングアップ 見学:20人  
 ②ピッチユニフォーム バナー体験:30人  
 ※チケット申込時に選択

📄 二次元コードか🌐から申込  
 🌐 https://on.lla/t5h2LsH

📄 チケット申込

📞 横浜FC: ☎443-6592、区役所地域活動係 (☎866-8415 📠864-1933)

**戸塚区庁舎で献血を実施します～献血は命をつなぐボランティア～**

県内では、1日約900人の献血協力が必要です。患者さんがいつでも安心して輸血を受けられるよう、献血へのご協力をお願いします。

📅 7月12日(火)9時30分～15時30分(休憩時間11時30分～13時)  
 📍 区役所1階 荷捌き場(ハックドラッグ戸塚 区役所店の横)

📞 区役所事業企画担当 (☎866-8424 📠865-3963)

**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**

7月は区民広間コンサート第90回の記念公演! 戸塚公会堂で演奏時間を拡大してお届けします! 出演者の詳細は、二次元コードからご覧ください。  
 ※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。

📅 7月16日(土)12時～15時15分(休憩含む)  
 📍 戸塚公会堂(※区役所区民広間ではありません)  
 📄 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)

**♪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  
 📅 7月16日(土)11時以降(出演者数により時間変更あり。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)

第2回 戸塚歴史コラム

# ～源頼朝・義経ゆかりの地～

区内にある源頼朝・義経をそれぞれ祭った白旗神社をご紹介します。

**頼朝ゆかり**

**○平戸町の白旗神社(平戸町302)**

平戸の鎮守で源頼朝を祭った神社です。頼朝の三本の遺髪がご神体とされています。遺髪は桐箱に入れられ、隣接する東福寺に安置されています。3年に一度の例大祭の日(※)に遺髪が納められた桐箱が公開されます。

※2022年9月18日(日)予定。新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。

**義経ゆかり**

**○品濃町の白旗神社(品濃町518-7)**

品濃の鎮守で源義経を含めた三柱を祭った神社です。源氏の武将などが祭られる「白旗(幡・旗)」を冠する神社は約80社ありますが、義経を祭る白旗神社は8社しかなく、その内の一つが品濃町の白旗神社です。

(出典「とつか歴史ろまん」、「とつか歴史探訪」、平戸白旗神社公式🌐、品濃白旗神社公式🌐、「とつか歴史探訪74話」タウンニュース戸塚区版掲載)

📞 区役所企画調整係 (☎866-8326 📠862-3054)

# 今すぐできる **SDGs** ~「SDGs」って聞いたことあるけれど…何したらいいの?~

## SDGsとは

エスディーゼーゼス「SDGs」とは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年9月の国連総会で決められた、2030年までの達成を目指す世界共通の目標です。

これからも住み続けていく地球を守りながら、未来も安心して満足以暮らせるように、世界中の国や人が取り組む17のゴールです。



最近SDGsって言葉をよく聞くようになったけど…よくわからないね…。

簡単に言うと、2030年までに世界が達成すべきゴールを表したものだよ。

SDGsに取り組む企業も増えてきているよね。

難しく考えなくていいんだね! SDGsの目標ってどれも自分たちの生活の中で当たり前のことばかりだね。自分や大切な人たちの未来のために、SDGsのことを知って、自分のこととして考えてみよう。

そうだね。でも、2030年までに達成するには自治体や企業だけではなく、私たち一人ひとりの取組も大切になってくるよね。エコバッグやマイボトルを使うこともSDGsに関係しているんだよ。

## 身近なSDGs

### 災害に備える

- ・発災時に危険な場所を把握する
- ・災害に備えて備蓄をする
- ・地域の防災活動などに参加する

目標3: すべての人に健康と福祉を  
目標9: 産業と技術革新の基盤をつくろう  
目標11: 住み続けられるまちづくりを  
目標13: 気候変動に具体的な対策を

### 食品ロスを減らす

- ・食材を買いすぎない
- ・食べきれない分だけ調理する
- ・捨てていた部分も活用する

家庭で使いきれない未使用食品が眠っていませんか?

目標2: 飢餓をゼロに  
目標12: つくる責任 つかう責任  
目標13: 気候変動に具体的な対策を  
目標14: 海の豊かさを守ろう

### 温室効果ガスを出さない

- ・照明をこまめに消す
- ・エアコンの設定温度を見直す
- ・自家用車ではなく公共交通機関を使う

目標7: エネルギーをみんなにそしてクリーンに  
目標11: 住み続けられるまちづくりを  
目標12: つくる責任 つかう責任  
目標13: 気候変動に具体的な対策を

目標12にある食品ロスを減らすと、ごみが減り、ごみを焼却するときに発生する二酸化炭素の排出が抑えられ、目標13にもつながるよね。それぞれの目標が繋がっていることを意識することも大切だね。

なるほど! SDGsのことがよくわかったよ。自分にできる身近なことから行動してみるね!

## 戸塚区ではこんな取組をしています

### 【環境問題講演会】

身近な環境問題への理解を深めるため、テーマ別の講演会を実施しています。今年度は7月、9月、11月に開催予定です。講演会への参加をきっかけに、環境問題について考えてみませんか。

開催日など詳細はこちら

▲講演会

### 【SDGsパネル展】

SDGsの推進に取り組んでいる企業や大学などにご協力いただき、SDGsに関する取組をPRするパネル展を実施しています。

企業や大学の取組を参考にして、SDGsの視点を日常生活に取り入れてみませんか。

12月20日~28日に区役所3階区民広間で開催予定!

ホームページで公開しています

▲SDGsパネル展

### 【下川町と友好交流協定を結んでいます】

北海道下川町と横浜市は、ともに環境モデル都市として、環境活動に先進的に取り組んでおり、2011(平成23)年に環境未来都市に、2018(平成30)年にはSDGs未来都市にも選定されました。戸塚区川上地区の地域イベントでのカーボンオフセット(※)などでの下川町との交流をきっかけに、2011(平成23)年8月に下川町・川上地区・戸塚区の3者で協定を締結し、環境分野にとどまらない幅広い分野で、交流や連携を進めています。

※排出された温室効果ガスを他の場所での削減・吸収量で埋め合わせる

### 【地域でエコ活動に取り組んでいます】

区内で活動する「とつかエココーディネーター協議会(※)」は、講演会の講師や出展者のコーディネートも行うとともに、区役所と協働で環境問題講演会やパネル展を開催しています。

主にSDGs、省エネに関する講座や、環境に配慮した取組を行っている企業・施設の見学会などを実施しています!

エココーディネーター 杉浦さん

※区が実施した「とつかエココーディネーター養成講座」を修了した皆さんがSDGsの視点を踏まえたエコの取組を推進しています

▲協議会

パネル展での省エネ相談

# 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 行名・〒・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)



●夏休み特別講座  
こども科学捜査班、絵本の中のお菓子作り、戸塚公会堂バックステージツアー  
申 7月11日10時からHPで受付  
※詳細はHPをご確認ください

●シルバーアクセサリー作り  
アートフレイ(銀粘土)でハワイモチーフのペンダント製作

☎ 7月31日(日)13時 入 高校生以上:  
先着5人 料 2,000円(支払は7月27日まで) 持 ハンドタオル 申 7月11日10時からHP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)



●DIYこども工作教室  
DIYアドバイザーが木材、道具、工具の使用法を指導。自由研究におすすめ!

☎ 8月10日(水)10時~12時 入 小学生:  
先着20人 料 300円 持 作品を持ち帰るための袋 申 7月11日13時30分から☎かHPで受付

●えのぐDEでざいん  
布用絵の具で手持ちの布にオリジナルデザインをしてみよう。

☎ 8月20日(土)①13時②14時(各1時間) 入 3歳児から小学生:  
先着各10人(小学2年生以下は要保護者同伴) 料 500円 持 パレット、筆洗、デザインを入れたい布、汚れてもいい服、雑巾、作品を持ち帰るための袋 申 7月12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)



申 7月15日20時までに☎かHPで受付

●ふしぎ発見理科ひろば  
~手作りモーターカーを走らせよう~  
モーターを手作りして模型自動車を走らせませす。

☎ 7月29日(金)9時30分~11時30分 入 小学生:  
抽選20人(小学3年生以下は要保護者同伴) 料 500円 持 作品を持ち帰るための袋

●タイルアート基礎  
タイルの貼り方など、基礎的なことから取り組み、作品を作ります。

☎ 8月3日(水)9時30分~11時30分 入 小学生:  
抽選16人 料 300円

## 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)



申 7月11日9時から☎か来館で受付

●夏休み上矢部こどもまつり(予約制)  
①子ども造形②親子スポーツ③美大生によるデッサン教室④プラバン作り

☎ 7月31日(日)10時 入 ①幼児・小学生  
②親子③小学4年~中学1年生④幼児・小学生※詳細は☎でお問い合わせください

●ふしぎ発見理科ひろば  
~メリーゴーランド~  
理科実験教材を使い、ものづくりの楽しさを学びます。

☎ 8月6日(土)13時 入 小学生:  
先着15人(小学3年生以下は要保護者同伴) 料 800円

## 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)



●書で団扇を作りました  
千鳥団扇に好きな言葉を書き、絵の具などでお好みに装飾します。

☎ 8月1日(月)9時10分~11時10分 入 先着10人 料 1,000円 持 飲み物、  
持っている人は墨汁、筆(筆ペン可)

申 7月12日14時から☎で受付

●美術の時間~前庭で色遊び~  
絵の具を使って遊びます。普段できない大胆な色遊びアートに挑戦!

☎ 8月19日(金)10時~11時 入 3~5歳児:  
先着10人 料 350円 持 飲み物、着替え、タオル 申 7月12日14時から☎で受付

## 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)



●星空さんぽ  
夏の星座を分かりやすく説明し、望遠鏡で土星、月、星雲を観察します。

☎ 8月6日・13日(土)19時~20時30分 入 小学生以上:  
抽選10人 料 300円(全2回分) 持 筆記用具、懐中電灯

申 7月26日20時までに来館かHPで受付

●夏休み子ども陶芸教室  
基礎から分かりやすく指導します。

☎ ①8月2日(火)・17日(水)②8月3日・17日(水)9時30分~11時30分 入 小学生以上(小学1年生は要保護者同伴):  
抽選各7人 料 3,000円(全2回分) 持 エプロン、タオル、筆記用具、新聞紙1日分 申 7月21日20時までに来館かHPで受付

## 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



●第13回とつかお結び広場「地域デビューわいわい広場」出展者募集!  
「何か始めたい人」と「地域活動」の出会いの場に出席してみませんか。

☎ 11月18日(金)~12月4日(日) 入 区役所3階区民広間ほか  
【出展方法】①パネル展示 ②活動紹介コーナー ③活動体験イベント※申込など詳細はHPをご確認ください

●心が通う「話し上手・聴き上手」講座  
相手の性格タイプ別のコミュニケーションの方法を学びませんか!

講座創生ボランティア チーム・想いをカタチに ☎ 7月31日(日)13時30分~15時30分 入 先着12人 持 筆記用具 申 7月12日9時から☎か来館で受付

## 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

●紙バンド教室(全5回)  
よろい編みのふた付きバスケット作り

☎ 8月1日・15日・29日、9月5日・19日(月)9時30分~11時20分 入 市内在住60歳以上:  
抽選12人 料 1,600円(全5回分) 申 7月24日までに住所・年齢が確認できるものとはがきを持参で来館受付

●No Music No Life  
~レッド・ツェッペリンを聴く~

大音量でツェッペリンを堪能しましょう。  
☎ 8月6日(土)・7日(日)14時10分~15時30分 入 市内在住60歳以上 申 住所・年齢が確認できるものを持参し当日直接

## 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))

●理科っておもしろい!女の子のための実験教室~チャレンジ!イカの解剖~  
イカに触れて、観察して、不思議を感じよう!

☎ 8月20日(土)13時~15時30分 入 小学4~6年生女子:  
先着14人 申 7月20日9時からHPで受付

●女性のためのこころのケア講座  
7月のテーマ

「精神的暴力、モラルハラスメント」  
DVやトラウマなどによる心の傷つきを理解し、自分を大切にケアする講座  
NPO法人レジリエンス ☎ 7月12日(火)10時~12時 入 女性:  
先着25人 料 600円 申 当日直接 問 ☎ 862-5058

## 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)



●パン教室  
☎ 8月7日(日)13時~16時 入 小学生以上:  
抽選12人(小学生は保護者も要申込) 料 1,600円 申 7月21日までにHPか往復はがき(必要事項)を記入)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)

●わら細工~わら草履作り~  
☎ 8月21日(日)9時30分~13時 入 先着20人(小学生以下要保護者同伴) 料 800円 申 7月26日9時から☎か来館で受付

●夜の里山生きもの探検(雨天中止)  
☎ 7月30日(土)18時45分~20時30分 入 先着10人(中学生以下要保護者同伴) 料 中学生以上500円、小学生200円 申 7月13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(祝日の場合翌日)



●ソフトエアロ・コンディショニング  
やさしいエアロビクスとストレッチで体を整えます!

☎ 7月13日・20日・27日(水)11時55分~12時50分 入 16歳以上:  
先着80人 料 各600円 持 運動のできる服装、室内シューズ 申 当日直接※詳細はHPをご確認ください

●ラテンエアロ  
ラテンダンスの動きを取り入れた、エアロビクスの教室です!

☎ 7月15日・22日・29日(金)14時20分~14時50分 入 16歳以上:  
先着40人 料 各500円 持 運動のできる服装、室内シューズ 申 当日直接※教室後、トレーニング室を3時間利用できます。詳細はHPをご確認ください

## 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、7月14日17時閉館



↓曲リハーサル室

●らららん♪ドレミ シリーズ Vol.18  
0歳からのコンサートデビュー♪

♪望月 かおり(打楽器)、中丸 ちひろ(ピアノ) ☎ 9月8日(木)①10時30分開演②11時45分開演 入 先着各50人 料 全席自由500円 申 7月25日14時から☎で受付

●気軽にバロック!!  
~トークと演奏を楽しむコンサート~

①知ると楽しいバロック音楽②バロック初期~後期まで※各回内容が異なります。  
♪中山 美紀(ソプラノ)、新田 壮人(カウンターテナー)、上羽 剛史(チェンバロ)  
☎ 10月19日(水)①11時30分開演②14時30分開演 入 先着各30人 料 各回全席自由 通し券2,800円/市民1,500円/一般1,800円/学生500円 申 7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)



●ログリンピック2022  
ボランティアのお兄さんお姉さんと記録に挑戦しよう!

☎ 8月4日(木)、5日(金)10時~12時 入 幼児・小学生:  
先着各日50人 持 マスク、飲み物 申 当日直接

## 汲沢地域ケアプラザ

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

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 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。

**●夏の!ぐみクラフトアート**  
 広い部屋でゆったりと可愛いもの作りを楽しめます!各種講座あり

mama craft 各講座による(小学2年生以下は要保護者同伴) 持 申込時にお伝えします 申 7月11日10時から 来館で受付※詳細はHPで確認

**南戸塚地域ケアプラザ**  
 〒244-0003 戸塚町2626-13  
 ☎ 865-5960 fax 860-0554

**●なんとつカレッジ**  
 コロナ禍でのお葬式事情とお墓のお話  
 7月24日(日)10時~11時30分  
 抽選20人 申 7月18日までに 来館で受付

**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

雨天中止。季節により時間が異なります。  
 申 当日直接(☎815-2011)

**●ラジオ体操で健康づくり**  
**in名瀬下第一公園(スポーツ公園)**  
 毎週火・金曜8時  
**in名瀬下第三公園**  
 毎週木曜8時  
**in名瀬町第一公園(たかの台)**  
 毎週月曜8時

**下倉田地域ケアプラザ**  
 〒244-0815 戸塚区下倉田町1951-8  
 ☎ 866-2020 fax 860-0200  
 休 第3月曜

**●口腔ケア講座「口腔の清掃と機能回復」と脳元気度測定**  
 介護予防のための口腔ケア講座と測定器で脳元気度を測定。栄養・お薬相談も  
 8月19日(金)14時30分~16時  
 65歳以上:先着30人 持 室内履き、お薬手帳(相談がある場合) 申 7月11日9時から 来館で受付

**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ください。  


**公園情報**

**子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 fax 812-5778

**おひさまクラブII**  
 野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか  
 9月7日・14日・28日、10月5日・12日・19日(水)(全6回) 14時~16時 4歳~未就学児と保護者:抽選24組 1組6,600円、追加参加者(中学生以上3,300円、4歳児以上2,400円、3歳児以下300円) 抽選者にお伝えします 申 7月29日までに 来館、往復はがき(必要)、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

**ファミリークッキングBBQ(C、D日程)**  
 バーベキューグリルと炭火のバーベキュー  
 9月18日(日)・19日(祝・月)10時~14時  
 抽選12組 中学生以上2,700円、小学生2,200円、4歳~未就学児1,200円、3歳児以下100円 抽選者にお伝えします 申 8月12日までに 来館往復はがき(必要)、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

大切な情報はいつもここから  
  
 戸塚区役所公式ツイッター

**戸塚図書館**  
 〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 fax 871-6695  
 休 7月19日(火) 施設点検日

**暮らしの中に本のひとときブックタイム Book Time**

**12歳までに身につけたいSDGsの超きほん**  
 本書は、2030年の世界からやってきた悟(さとる)とネコ型AIロボットが、未来を変えるために、SDGsを過去の自分たちに教えるという、どこか馴染みのある設定で、SDGsの17個の目標を紹介する児童書です。  
 漫画やクイズを挟みながら、現状と目標達成のために子どもたちが今日からできることを説明しています。例えば、目標12の「つくる責任つかう責任」では、給食を残さず食べるため、あらかじめ自分の食べられる量に減らしてもらうことなどを挙げています。  
 未来の地球は子どもたちのもの。子どもと一緒にSDGsを考えるのは必要なことかもしれません。

【書名】12歳までに身につけたいSDGsの超きほん (未来のキミのためシリーズ)  
 【著者】蟹江憲史 / 監修  
 【発行者】朝日新聞出版  
 【発行年】令和3(2021)年

**今月のおしらせ** 戸塚地区センター2階 和室

**●夏休みドキドキおはなし会** 絵本の読み聞かせやおはなしをします。  
 8月9日・16日(火)・17日(水)10時30分、11時30分、8月10日(水)10時30分(各30分) 小学生(一人でおはなしを聞ける幼児も参加可):先着各10人 申 7月14日9時30分から 来館で受付

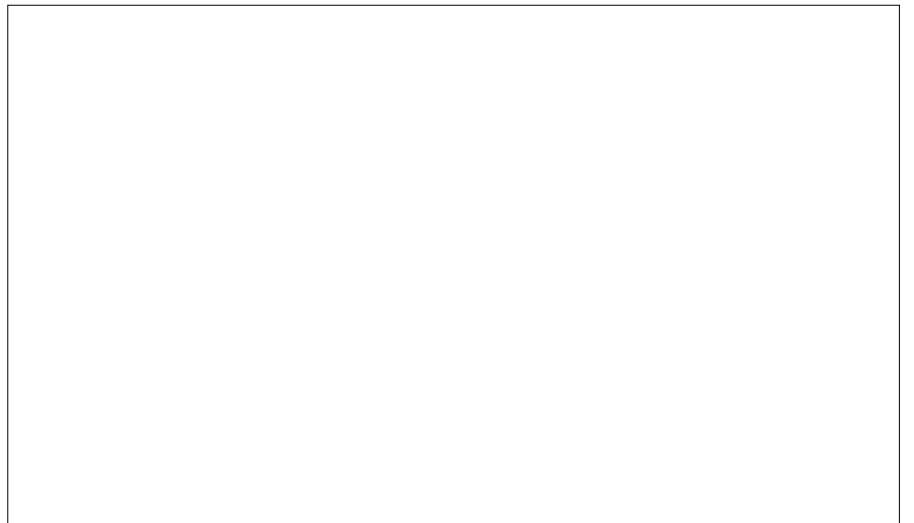
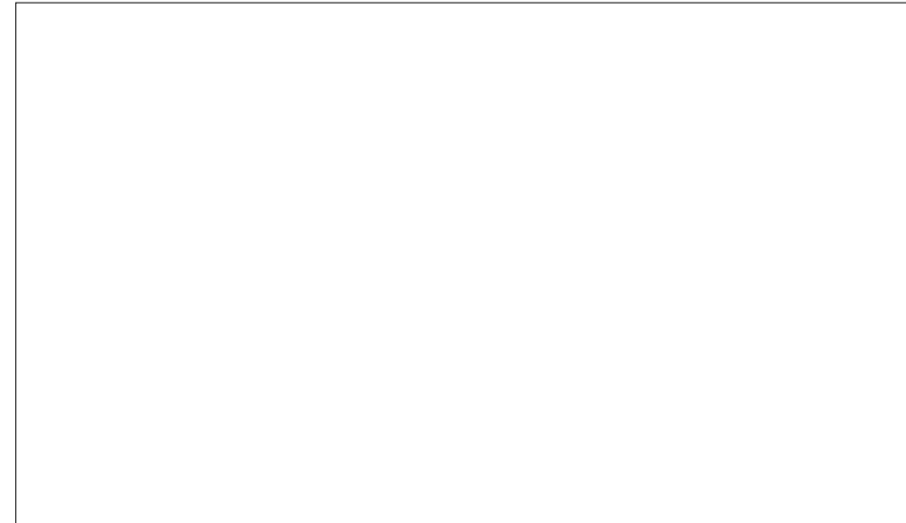
**●ちっちゃなおはなし会** わらべ歌や絵本の読み聞かせをします。  
 ①7月26日②8月23日(火)10時30分、11時15分(各30分) 0~3歳児と保護者:先着各8組 申 ①7月12日②8月9日9時30分から 来館で受付

**よこはま動物園ズーラシア**  
 旭区上白根町1175-1  
 ☎ 959-1000 fax 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 fax 782-9972  
 9時30分~16時30分 (入園は16時まで)  
 休 月曜

**クールビズZOO**  
 7月1日(金)~9月30日(金)  
 インドライオン先トンネル、ころこロッジなど園内各所  
 夏の動物園を涼しく過ごせるように、園内各所にドライミストを設置します。  
 ※画像は過去の様子です

**夏休み企画「身近ないきものを知ろう!」**  
 7月16日(土)~8月28日(日)  
 園内各所  
 昆虫から小型哺乳類まで、私たちの近くで暮らしている生き物についてパネルなどで紹介します。  
 ※画像は昨年様子です



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。また、イベントや健診の開催状況など詳細は区役所HPをご確認ください。

# とつかに広場



## 子どもも食べやすい 災害時こそおいしく食べて健康的に! ストック品を使った簡単レシピ

ホームページで  
ほかにもレシピを  
紹介してるよ



▲区画はこちら



### さば缶カレー

エネルギー (1人分) 305キロカロリー  
塩分1.1g (カレーのみ)

#### 【材料(4人分)】

さばみそ煮缶 ..... 2缶    カレー粉 ..... 小さじ1  
にんじん ..... 240g (中1本)    ひよこ豆水煮 ..... 150g

#### 【作り方】

- ①にんじんはすりおろす
- ②さば缶に①とカレー粉を加えて、さばをほぐしながら混ぜ合わせる
- ③さばがほぐれてきたら、ひよこ豆を加えて、よく混ぜ合わせる



調理時間  
7分



カレー粉で  
味を調節して  
ください

#### あとひと手間で 美味しくなる

甘らっきょう漬けを  
縦半分に切ってから  
スライスして加えても。

戸塚区食生活等改善推進員会  
(ヘルスメイト)※考案  
※「私たちの健康は私たちの手で」  
を合言葉に、地域で健康づくりの  
輪を広げる活動をしています。

#### 災害時こそ食べ慣れたものを

### 「ローリングストック」 活用してますか?

普段使う食材を多めに買って  
おいて、食べた分だけ買い足して  
いくことで、常に食材が家庭に備  
蓄されている状態になります。

栄養バランスも  
忘れないように  
しよう

子どもが喜ぶ  
ものもあると  
いいぞ



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

### 子どもの相談・教室

☎ 区役所5階 申問 7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

☎ 8月3日・17日(水)9時~11時 持 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)

☎ 8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 持 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

☎ 8月19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

持 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

☎ 7月12日(火)午後・15日(金)午前・26日(火)午後、8月5日(金)午前・9日(火)午後

☎ 市内在住 ☎ 区役所5階健康相談室 申問 ☎ 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

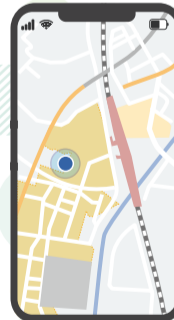
## デジタルを使って、もっと便利に!!

第4回

### スマートフォンで 地図を 開いてみよう!

スマートフォン(スマホ)に、地図アプリは  
入っていますか? スマホで地図を見ると、  
自分が今どこにいるのか分かります。  
初めての場所でも安心ですよ!

歩くカーナビ  
みたいだね!



#### 編集後記

今月号の特集はSDGs! 17個のゴールは、「誰一人取り残さない」ことを誓った世界共通の目標です。達成に向けて、できることから始めましょう!

編集・発行 区役所広報相談係

(☎ 866-8321 fax 862-3054)