

⚠️ できてる? 感染症対策



体調が悪い時は、無理しないで!

日立サンディーバ (山口 みどり選手、高瀬 沙羅選手)

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2022 No.302 12

戸塚区のいま (2022年11月1日現在)

人 □ : 283,705 人

世帯数 : 124,332 世帯

燃やすごみの日だ!
集積場所へ
レッツゴー!



そろそろ 年末大そうじ ごみ出しのお・さ・ら・い

燃やすごみ

プラスチック製
容器包装 4.9%

ペットボトル 0.1%

古紙 10.3%



出典:家庭から出される燃やすごみの中身
(令和3年度調査結果)より



ウナシー
ちょっと待った!

今出そうとしている袋の中身を見てごらん! 燃やすごみの中に資源が含まれてない?



環境事業推進委員 安井会長

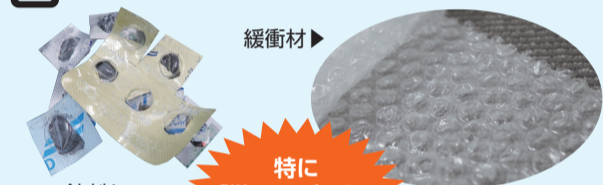
しっかり
分別すれば
地球にも
優しいんだよ。



プラスチック類

分別のポイントは「商品の容器・包装」かどうか!
プラスチック製容器包装へ分別

←目印はこのマーク (製品によっては、ないものもあります)



特に
「燃やすごみ」に
混じりやすい



生まれ変わると↓



土留めにも変化

プラスチック
だけど
プラスチック製の商品は
「燃やすごみ」へ分別

NG



家庭から出される
燃やすごみに4.9%
のプラスチック製
容器包装が混ざっ
てしまっているん
ですよ。



環境事業推進委員さわかスタッフ

※環境事業推進委員とは? 区内で分別やごみ出しマナーの普及活動、地域清掃活動の推進などに日々取り組んでいます!

紙類

ほとんどの紙はリサイクルできます! 古紙へ分別



生まれ変わると↓



コピー用紙やトイレッ
ペーパーなどに変化

NG

これは
「燃やすごみ」へ



匂いや汚れのついた
紙類はリサイクル
できません

充電式電池による収集車の火災が多発しています

充電式電池が収集車内で
強い圧力を受けて発火します



充電式電池の取り外せない
小型家電は



燃やすごみに混ぜないで



環境事業推進委員 東副会長

燃やすごみとは別の袋に分けて
「燃やすごみの日」にごみ出ししましょう

分別で迷った時は… 携帯で検索

■ミクシヨナリー
で検索

アプリをダウンロード
せずに分別の検索がで
きます。



■横浜市LINEから

基本メニュー>粗大ごみ申込(ご
み分別案内)からチャットに書き
込むことで、AIがどのように分
別すればいいのか
教えてくれます。



年末年始の収集は本紙16ページへ

問 区役所地域活動係 (☎866-8411 fax 864-1933) 資源循環局戸塚事務所 (☎824-2580 fax 824-2820)



年末年始の急な病気やけが

救急受診できる病院・診療所は?
今すぐに受診した方がいいか…

#7119

または 045-232-7119

戸塚休日急患診療所(内科・小児科) 戸塚町4141-1

☎ 日曜、祝日、年末年始(12月30日~2023年1月3日)

10時~16時(9時45分から受付)

☎ 861-3335

本紙16ページもご覧ください

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町 16-17

☎ 866-8484 fax 862-3054

HP 戸塚区役所 で 検索

12月の区役所土曜開庁日:10日・24日(毎月第2・4土曜) ☎9時~12時

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)の業務のみ取扱います。

(※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



ひとりで悩まず、まずはご相談ください



課題の整理
 困りごとをお聞きしながら、課題と一緒に整理し、解決に向けたプランを提案します。

お仕事探し
 区役所6階にあるハローワークの窓口（ジョブスポット）と区役所が連携して就労支援を行います。
 ※ジョブスポットの利用は、区役所生活支援係（6階65番窓口）で手続きが必要です。

家計の見直し
 生活費のやりくりがうまくいかない人に専門相談員が立て直しのアドバイスをします。



学習のサポート
 中高生の学習支援、居場所作りをサポートします。

住居確保給付金

失業などにより家賃の支払いにお困りの人に、就職活動を条件に一定期間家賃相当額を支給します。
 (収入、資産要件があります)



▲詳細はこちら

若者のための専門相談（予約制）

ひきこもりなどの困難を抱える若者とその家族を対象とした、専門相談の予約も受付しています。若者の自立を支援している「よこはま南部ユースプラザ」の職員に区役所でお話ししてみませんか？

🕒 原則毎月第2・4水曜 13時30分～15時30分（1回50分）
 📍 ④ ⑤ で区役所生活支援係へ

📞 区役所生活支援係 (☎866-8431 fax 866-2683)

区民広間コンサート 出演者大募集



▲応募と詳細はこちら

音楽



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



毎月第3土曜に区役所3階区民広間にて、区民による区民のための手作りミニコンサートを行います。

🕒 原則、2023年4月～2024年3月の第3土曜 12時～13時のうち25分間 📍 区役所3階区民広間
 📍 区内在住・在勤・在学か、区内で音楽活動を行っている団体、個人 ※営利目的での出演不可(会場での物販不可) 📧 2023年1月6日までに ④、⑤、郵送か直接区役所地域活動係へ
 (✉ to-bunka@city.yokohama.jp) (結果は2023年2月下旬ごろ代表者に連絡します)
【貸出できるもの】PAシステム一式(ヤマハ STAGEPAS)、マイク、電子ピアノ(ヤマハP-125)、CDデッキ、机、椅子

一緒に盛り上げませんか？

コンサートの企画・運営、チラシデザイン、コンサートの司会進行のお手伝いをしてくださる人を募集中！ 詳細は、運営委員会事務局にお問い合わせください。

区民広間コンサート

区内で活動しているハマペラーズ(ゴスペル)ほか1組の発表を行います。

※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。

🕒 12月17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



▲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で戸塚の街を盛り上げます！

🕒 12月17日(土) 10時30分～17時
 (出演者数により変更あり。決まり次第、④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



▲詳細はこちら

📞 区民広間コンサート運営委員会事務局、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 fax 864-1933)

わたしの輝く場所

～区内障害福祉事業所の活動を紹介します～

スマイルガーデン

一人ひとりが働く喜びを感じて、自分らしく活躍できる場を目指しています

活動内容

- 洋菓子の製造や販売、その他包装など、一人ひとりに合わせたさまざまな作業を日中活動として行っています。
- 日々の作業のほかに、バス旅行(年2回)やお楽しみ会などのレクリエーションを仲間と一緒に楽しんでいます。

大切にしていること

- 楽しく、こだわりの洋菓子を作ることで、障害がある人の働きがいとそれに見合った収入を得て働くことを大事にしています。

地域の皆さんへのメッセージ

- こだわりのお菓子を通じて、私たちの活動をぜひ知ってください。
- おいしいものとかブランド認定の「横濱フリアン」などをご賞味ください。



就労継続支援 B 型事業所 スマイルガーデン

上矢部町143番地
 東建ニューハイツ1F
 ☎435-5701



📍でも商品をご紹介▲

◀横濱フリアンとサブレ

ひとめでわかる 戸塚区障害福祉マップ



障害がある人が、区内で活動・就労・相談などができる場所について、紹介しています。



詳細はこちら▶

区役所ふれあいプラザでも販売中です

毎週月曜 13時～15時
 区役所3階
 102Cafe 向かい側



▲詳細はこちら

📞 区役所障害者支援担当 (☎866-8463 fax 881-1755)

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。締切日必着。

📣 **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。

募集

環境講演会&冬の体験キャンプ報告会

(第1講)環境講演会
「脱炭素革命への挑戦」
～私たち市民に何ができるか～
(第2講)北海道下川町での冬の体験キャンプ報告

冬の北海道下川町で体験したこと、発見したことを、子どもたちから報告

📅2023年2月4日(土) 13時30分～16時(受付13時) 🏟️戸塚公会堂 🧑‍🎓先着200人 💰600円(中学生以下無料)

📄12月12日から📠で前田町町内会事務所(☎827-2701(月～金曜10時～12時30分))へ

🏟️川上地域エコ活動委員会 高嶋(☎080-5040-6855)

区役所地域活動係(☎866-8415 📠864-1933)

「音楽交流広場 クリスマスコンサート」参加者募集

音にふれる、音とあそぶ♪0歳児から楽しめるコンサート

📄しましまのおんがくたい ▲応募はこちら



📅12月23日(金) 11時～12時(10時30分開場) 🏟️戸塚公会堂 🧑‍🎓おおむね未就学児までの子どもと保護者:先着100組(保護者1人に子ども2人まで)

📄12月12日10時から📠で受付 🏟️区役所地域活動係(☎866-8416 📠864-1933)

📄**コロナ禍における人生会議**
人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか?

📅2023年1月28日(土) 14時～16時

🏟️戸塚公会堂 🧑‍🎓先着100人 📄12月14日から📠か📠(📄と年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ

(☎866-8439 📠881-1755) 🏟️戸塚区在宅療養連絡会ほーめっと(あい薬局 居宅介護支援事業部)

(☎435-5305 📠435-5306) 区役所高齢者支援担当

(☎866-8439 📠881-1755)

スポーツ

第35回戸塚区民テニス大会

男女別団体戦

[種目]男子団体(ダブルス2・シングルス

1)、女子団体(ダブルス2)
📅2023年1月9日(祝・月)、2月18日(土)・23日(祝・木)、3月12日(日)9時～17時

🏟️東俣野中央公園/金井公園テニスコート 🧑‍🎓区内在住・在勤・在学 💰男子:1チーム7,000円、女子:1チーム5,000円 📄12月22日までに📠か📠(📄を記入)で大石へ(☎📠826-0715)

📄totsuka-ta@m7.gyao.ne.jp

※施設利用時に感染症対策事項を厳守

第9回 社交ダンス 中級者講習会

[種目]ワルツ、タンゴ、チャチャチャ、ルンバ

📅2023年1月16日～3月20日の毎週月曜(2月13日、3月13日除く) 15時～17時

🏟️戸塚スポーツセンター 第3体育室 🧑‍🎓市内在住で社交ダンス経験が3・4年以上の人、中級者コースからやり直したい人:先着40人 💰前期:2,000円(全4回分)/後期:2,000円(全4回分)

📄12月16日～2023年1月12日に📠



▲区テニス協会📠

か📠(📄を記入)で大川登志男(☎892-4713)
✉️climbman.okawa@docomo.ne.jp
か薄平秀人(☎090-3091-8432)
✉️h-usudaira@jcom.zaq.ne.jpへ
※感染症対策注意事項あり

地域全体での見守り活動を推進するため

70歳の単身世帯に意向確認書を送ります

区では、民生委員をはじめとする地域の皆さんと連携した見守りを行うために、対象者本人の意向に基づき名簿を作成しています。名簿掲載に関する「意向確認書」を発送しましたので協力ください。

🧑‍🎓70歳で住民基本台帳上、単身世帯の人(2022年10月1日時点)

📄**回答期限**▶12月28日

🏟️区役所高齢・障害係(☎866-8429 📠881-1755)

台湾リスの被害に困っていませんか?



撮影:横浜市環境科学研究所

台湾リスは「外来生物」です。近年、市南部を中心に増えており、区内でも、家庭菜園の果物や樹木、電線をかじるなどの被害が発生しています。



まずは、相談を!



▲詳細はこちら

市では被害に遭った人への支援をしています。

自宅敷地内へ^か鼠の設置と撤去をします

期間:30日 ※毎日の鼠の見回りと定期的な餌の交換をしてください

★自分で捕獲する場合は「捕獲許可」が必要です(詳細は要問合せ)

★鼠の貸出あり(最長1年 更新可)

※捕獲したリスは市で回収処分します

🏟️環境創造局動物園課(☎671-3448 📠633-9171)

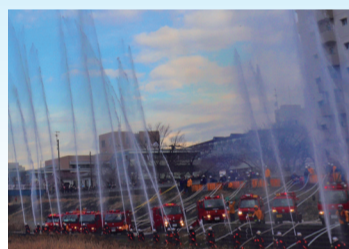
令和5年戸塚区消防出初式

一斉放水を3年ぶりに実施します。

📅2023年1月7日(土) 10時30分、11時30分(各5分)

🏟️柏尾川河川敷(戸塚小学校付近)

※当日の開催状況は、戸塚消防署までお問い合わせください。



🏟️戸塚消防署(☎📠881-0119)

健康保険の豆知識

高額療養費制度をご存じですか?

高額療養費制度は、医療機関で支払った医療費が、1か月で**自己負担限度額(※)**を超えた場合、申請することで超えた分が払い戻される制度です。

※所得金額や年齢により計算方法が異なります

横浜市国民健康保険に加入している人	区役所保険係から世帯主宛に申請書が届きます(受診した月から2～3か月後)
後期高齢者医療制度に加入している人(75歳～)	後期高齢者医療広域連合から本人宛に申請書が届きます(受診した月から3～4か月後)
勤め先の保険や共済組合などに加入している人	加入している健康保険にお問い合わせください



郵送でも申請OK!

こちらの封筒が届いたら申請を!



▲横浜市国民健康保険



▲後期高齢者医療制度

※11月16日時点の情報に基づき作成しています。



医療機関での1か月の支払い額を自己負担限度額までにする「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」の交付が受けられる場合があります。詳しくは、加入している健康保険までお問い合わせください。



▲詳細はこちら

🏟️区役所給付担当(☎866-8450 📠871-5809)

みんなで入ろう! 自治会町内会

～身近なところで地域の活動～

地域をきれいにする清掃活動! ※注:自治会町内会によって活動内容が異なります。



▲自治会・町内会📠

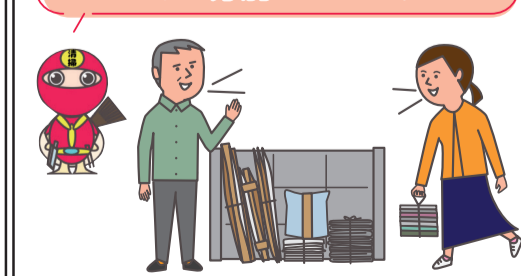
清掃レンジャー登場



みんなでまちをきれいにしよう



ごみの分別もしっかりね



ピカピカのまちに



きれいなまちをみんなでつくろう!

🏟️区役所地域活動係(☎866-8412 📠864-1933)

災害時に助けを必要とする人がいます! ~日ごろからの支え合いを大切に~



災害時要援護者って? ~災害が起きたとき、避難するなどの「自らの身を守る行動」を自力でとることが難しい人のことです~

例えば



高齢者や障害のある人は、避難に時間がかかる人もいます。また、避難所内での移動、トイレも大変です。



内臓機能に障害がある人など、支援を必要とする人の中には、一見してわかりにくい人もいます。



乳幼児は一人での判断、避難が困難です。



妊産婦は普段より体力が落ちています。また、食事や環境に配慮が必要です。



日本語の理解が十分でない場合は災害情報が伝わりづらいことがあります。

災害から身を守るためには、要援護者本人・家族による十分な事前準備や、周りにお住まいの人の理解と必要に応じた手助けが大切です。
災害時のけがなどで誰もが要援護者になる可能性があります!

日ごろからの備えが大事です!

要援護者本人や家族... ~自らの身を守るための備え~

- ☑ 緊急時に必要となる情報を1枚にまとめて、持ち歩き(※1)
- ☑ 個別に必要な生活用品を確認しておこう(※2)
- ☑ 避難所・経路や家族との連絡方法を確認しておこう

災害時要援護者の人は、避難に時間がかかる場合があります。事前に避難所やそこまでの経路を確認しておくことで、災害時に速やかに行動しやすくなります。また、自分の安否を伝える相手の連絡先や連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。

(※1) いざというときの救急活動に役立ちます。

(※2) 必要な生活用品の例

【緊急時連絡カード】

- 氏名
- 住所
- 連絡先
- 生年月日
- 血液型
- 緊急連絡先
- 疾病
- 障害名
- かかりつけ医
- 服薬 など

- 足が不自由な人...車椅子、杖、歩行器など
- 目が不自由な人...白杖、点字器など
- 耳が不自由な人...補聴器、筆談用のメモ用紙、筆記用具など
- 乳幼児...粉ミルク、哺乳瓶、レトルトの離乳食など
- 妊産婦...母子手帳、マタニティマークなど



要援護者の周りにお住まいの人... ~地域の関係づくり~

- ☑ 地域に支援が必要な人が住んでいるか、知っておこう
- ☑ 日ごろからコミュニケーションをとることを心がけましょう

お互いに顔見知りでなければ、いざというときの支援は難しいです。地域には災害時要援護者をはじめ、さまざまな事情のある人が住んでいることを理解し、隣近所の人などと、声をかけあえる関係をつくりましょう。



とつかハートプランのマスコット こころん

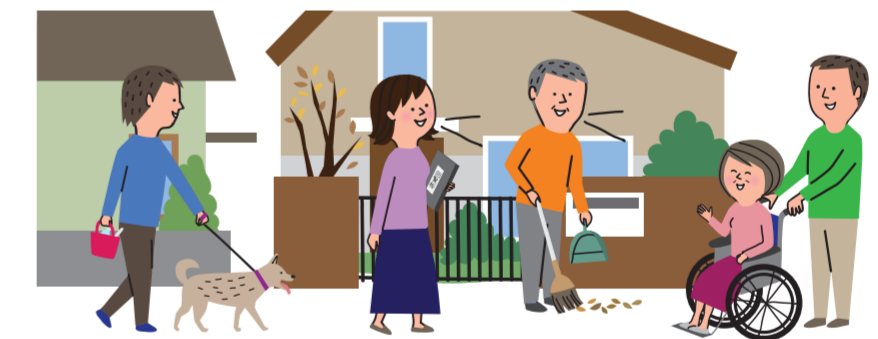
地域の防災訓練や行事に参加してみよう

- 災害時の行動イメージがつかえます
- 近所に住む人たちとの関係づくり



急に声をかけるのもちょっと... 関係づくりのきっかけはありませんか?

... (例) 日々のあいさつ、回覧板のお届け、町内会の行事の案内など



▲地域の関係づくりのヒントはこちら (第4期とつかハートプラン)

災害時はどうすればいい?

自分の安否を家族や周囲の人に伝える

事前に決めた連絡先などに状況確認や安否確認の連絡をしましょう。また、近所の人たちにも伝えましょう。



家が無事なら在宅避難

被災状況や避難所の状況によっては、十分な配慮が難しいことも。住み慣れた自宅ならストレスが少なく過ごせます。

地域防災拠点(避難所)



避難所ではゆずり合い

けがをしている人や体の不自由な人などに必要な配慮をしましょう。例えば...段差の少ない場所やトイレが近い場所などをゆずり合みましょう。



隣近所、特に災害時要援護者へ声をかける

自分の身の安全を確保できたら、近所の人と声をかけあって、安否を確認しましょう。



※自宅での生活が困難そうな場合...必要に応じて避難所に誘導しましょう。



※避難所へ避難する場合は受付で、生活上のどんな支障がありそうか、わかる範囲で伝えましょう。

情報の伝え方に配慮する

・筆談で会話する



・音声でも伝える



・コミュニケーションボードなどで意思を確認




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(水)～2023年1月4日(水)

●お正月のお花(草月流)
お正月用の生け花講座
☎ 12月25日(日)10時～12時 小学生以上:先着15人 ¥2,300円(花代込、申込時に支払い) 持 花ばさみ、持ち帰り用包み紙や袋
申 来館で受付


●戸塚おはなし広場
絵本の読み聞かせや紙芝居、とんとんずもうなどを親子で楽しめます。

☎ 2023年1月14日(土)13時30分～14時15分 幼児・小学校低学年と保護者:先着8組 申 12月20日14時から ☎で受付

●親子DEあそび!(2、3歳児)
音楽に合わせた手遊びやフラフープなどで体を動かして親子で遊びます。

☎ 2023年1月20日(金)10時～11時30分 2・3歳児と保護者:抽選12組 ¥300円 持 雑巾1枚 申 12月11日10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(水)～2023年1月4日(水)

☎ 申 ☎か ☎で受付

●体を温める薬膳
薬膳の効能を学びながら料理

☎ 2023年1月13日・27日、2月10日・24日(金)9時30分～12時45分 先着12人 ¥6,000円(全4回分) 持 三角巾、エプロン、布巾、手拭き、スリッパ、マスク 申 12月12日13時30分から


●免疫力アップヨーガ2期
どなたでも安心して始められるヨガ

☎ 2023年1月12日・26日、2月9日・23日・3月9日(木)10時～11時30分 先着12人 ¥3,000円(全5回分) 持 ヨガマット(バスタオルも可)、タオル、飲み物、動きやすい服装 申 12月13日13時30分から

●0歳から楽しめるコンサート
「しましまぶらすと夢と魔法の旅」

☎ 2023年1月19日(木)10時、11時15分 未就学児と保護者:先着各20組 申 12月20日13時30分から

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(水)～2023年1月4日(水)

●小学生バドミントン教室
☎ 2023年1月25日、2月8日・22日、3月8日・22日(水)15時30分～17時 小学生抽選20人 ¥2,000円(全5回)


持 ラケット、室内用運動靴、飲み物、タオル 申 2023年1月8日17時までに ☎か ☎で受付

●ちいさな・ちいさなおはなし会

☎ 2023年1月15日(日)①10時～10時30分②11時～11時30分 ①⑩～3歳児と保護者②4歳児～小学校低学年と保護者:先着各10組 申 12月11日13時30分から ☎か ☎で受付

●初心者のためのフラダンス体験会
☎ 2023年2月2日(木)15時～16時 抽選16人 申 2023年1月20日20時までに ☎か ☎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(水)～2023年1月4日(水)

☎ 申 12月11日9時から ☎か ☎か来館で受付

●お正月の「門松」作り
☎ 12月24日(土)10時 先着10人 ¥3,000円 持 軍手、はさみ、シヤベル、持ち帰り袋


●人気講師のお菓子作り
「モーツアルトトルテ」を作ります。

☎ 2023年1月19日(木)9時30分 先着12人 ¥1,600円 持 エプロン、三角巾、持ち帰り用の箱

●新年に始める親子体操
①②すくすく赤ちゃん体操
③上矢部せんた君

☎ 2023年1月13日、3月10日(金)①10時②11時③1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日・28日(火)10時 ①4～7か月児と保護者:8組②8～12か月児と保護者:8組③1歳児と保護者:20組 ¥③2,100円(全6回分) 持 ①②バスタオル

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)、
12月28日(水)～2023年1月4日(水)

☎ 申 12月11日14時から ☎で受付

●シングルス卓球大会～舞岡杯～
初級の男女混合シングルスです。

☎ 2023年1月21日(土)9時～13時 18歳以上:先着50人 ¥800円


●筋トレとストレッチのピラティス
初心者にも丁寧に指導します。

☎ 2023年1月12日・26日、2月9日・16日、3月9日・23日(木)15時30分～16時30分 女性:先着15人 ¥4,500円(全6回分) 持 ヨガマット(バスタオルも可)

●気軽にシェイプアップ～初めてズンバ®～
音楽に合わせて楽しく体を動かします。

☎ 2023年1月23日(月)10時～11時 先着15人 ¥500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(水)～2023年1月4日(水)

●親子で楽しくリトミックⅢ期
☎ 2023年1月～3月第2・4金曜(3月24日は除く)①9時45分②10時45分 ①1歳児と保護者②2歳児と保護者:

先着各25組 ¥1,500円(全5回分)
持 室内用運動靴 申 12月13日14時から ☎か来館で受付

●科学体験塾～ペーパークロマト～
カラフルにじみ絵アートに挑戦!

☎ 2023年1月14日(土)13時30分～15時30分 小学生4年生～中学2年生:抽選18人 ¥500円 持 はさみ、セロテープ、スティックのり、水性ペン(任意) 申 2023年1月6日20時までに ☎か来館で受付

●踊場おもちゃの病院
壊れたおもちゃを修理する工程を見学

☎ 2023年1月28日(土)9時30分～14時30分 幼児・小学生と保護者:先着18組 ¥部品代実費 申 12月14日14時から ☎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、12月29日(木)～2023年1月3日(火)

●パソコンワンポイントアドバイス
☎ 12月18日(日)13時～15時30分(受付は15時まで) 先着10人 持 筆記用具、パソコン 申 当日直接

☎ 各500円 持 スマートフォン、筆記用具

【スマホの学び場】

●スマホのひろば「カメラ・写真機能について」


☎ 2023年1月13日(金)13時、14時(各50分) 文字入力ができるスマートフォン(シニア向けを除く)初心者:先着各3人 申 2023年1月6日～12日の10時～17時に ☎で受付

(エンジョイtab ☎ 090-3683-7201 / ☎ 090-9847-7400)

●スマホワンポイントアドバイス

1対1で相談に乗ります。
☎ 12月23日(金)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各20分) 先着各1人 申 12月16日～22日17時に ☎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、
12月28日(水)～2023年1月4日(水)

●内科医からみたシリーズ
「血液検査でわかること」

☎ 2023年1月26日(木)10時～12時 先着25人 申 12月11日から ☎と来館で受付

●テーマで旅する世界遺産(全3回)

世界遺産の紹介だけでなく、国の背景・国民性・食文化などエピソード満載。
☎ 2023年1月19日、2月16日、3月16日(木)13時～15時 市内在住60歳以上:抽選20人 申 12月26日までに住所・年齢がわかるものと、はがきを持参で来館受付

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、
12月29日(木)～2023年1月3日(火)

☎ あり(2か月～未就学児、予約制)
☎ 862-4750(詳細は要問合せ)

●好感度アップ面接のポイントセミナー
第一印象アップのテクニックを学ぶ。

☎ 2023年1月20日(金)10時～11時30分 女性:先着20人 申 12月15日9時から ☎か来館で受付

●女性のためのこころのケア講座
☎ 12月24日(土)10時～12時 女性:先着25人 ¥600円 申 当日直接

●パソコン&ワード・エクセル入門
タイピングから始める入門編

☎ 2023年1月10日(火)、11日(水)10時～15時30分 女性:先着15人 ¥11,000円(全2回分) 申 12月16日9時30分から ☎か ☎で受付(☎ 862-4496 火・金・土曜9時30分～12時、13時～15時30分)

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(木)～2023年1月5日(木)


●味噌づくり教室
☎ 2023年1月28日(土)①9時30分～12時②13時30分～16時、1月29日(日)③9時30分～12時④13時30分～16時※各前日に豆洗い作業あり(16時15分～17時の間で10分程度) 中学生以上で前日と当日に参加可能な人:抽選各12人 ¥4,200円 持 味噌を仕込む容器 申 12月25日までに ☎か往復はがき(郵便)を記入)で受付

●入門バードウォッチング(雨天中止)
☎ 2023年1月14日(土)9時30分～12時 先着14人 申 12月15日9時から ☎で受付

●鏡餅作り
☎ 12月24日(土)10時～12時 先着20組(1組5人まで) ¥1組1,200円 申 12月12日9時から ☎か来館で受付

●竹細工～和風作りと風揚げ
☎ 2023年1月22日(日)9時30分～15時 先着20人 ¥900円 持 昼食 申 2023年1月5日9時から ☎か来館で受付

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(木)～2023年1月3日(火)


☎ 小学生以下は要保護者同伴

●鏡餅作り
☎ 12月24日(土)10時～12時 先着20組(1組5人まで) ¥1組1,200円 申 12月12日9時から ☎か来館で受付

●竹細工～和風作りと風揚げ
☎ 2023年1月22日(日)9時30分～15時 先着20人 ¥900円 持 昼食 申 2023年1月5日9時から ☎か来館で受付

●バードウォッチング※雨天中止
☎ 2023年1月8日(日)9時～11時 先着20人 ¥中学生以上:200円、小学生:100円(未就学児無料) 持 双眼鏡 申 12月15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)、
12月30日(金)～2023年1月3日(火)

●1～3月期定期スポーツ教室募集開始

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

お願いします。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。

3か月1クールの事前申込教室です。



申 12月16日までに往復はがき(必事項を記入)かHPで受付
 ※空きがある場合は12月26日10時から追加募集を行います。

- ソフトエアロ・コンディショニング
エアロピクスとストレッチの教室
- 📅 12月14日・21日(水)11時55分~12時50分
- 👤 16歳以上:先着80人
- 💰 600円
- 👕 持 運動のできる服装、室内用運動靴
- 📝 申 当日直接

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 第2火曜、12月28日は17時閉館、12月29日(木)~2023年1月3日(火)

- 社会風刺コント集団
ザ・ニューズペーパーLIVE2023
「ニュース」を題材にしたコント
- 📅 2023年4月1日(土)①14時開演②17時30分開演
- 💰 全席指定 各回4,800円
- 📝 申 12月18日10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(祝日の場合翌日)、12月29日(木)~2023年1月3日(火)

- みんなであそぼう⑦
絵本をテーマにした体を動かす遊び
- 📅 2023年1月11日(水)10時~10時45分
- 👤 幼児と保護者:先着12組
- 👕 持 飲み物、着替え(必要であれば)
- 📝 申 12月12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 fax 861-3428
 休 第4月曜、12月29日(木)~2023年1月3日(火)

- プレママ・プチママ集まれ!
他のママたちとお喋りしませんか。
- 📅 12月22日(木)13時~14時30分
- 👤 生後10か月までの乳児とママ、現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組
- 👕 持 室内履き、飲み物
- 📝 申 12月11日10時から☎か来館で受付

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14
 ☎ 815-2012 fax 815-2014
 休 第1日曜、12月29日(木)~2023年1月3日(火)

- ケアプラザ協力医による健康相談
健康相談のみです。※診断・治療をするものではありません。
- 📅 毎月第1・3水曜日16時30分~17時30分
- 📝 申 ☎で受付※日時変更の場合あり。詳しくはお問い合わせください。

区内施設のイベント情報は
 こちらから

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 fax 812-5778
- わくわくデイキャンプ
野外炊事、自然観察、野外ゲームほか
- 📅 2023年2月12日(日)9時30分~15時30分
- 👤 小学3~6年生:抽選30人
- 💰 3,300円
- 👕 持 当選者に案内
- 📝 申 2023年1月10日までに☎か往復はがき(必事項、参加者の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入)で受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎ 862-9411 fax 871-6695
 休 12月19日(月)、2023年1月10日(火)施設点検日
 12月29日(木)~2023年1月3日(火)年末年始休館、12月28日(水)17時閉館
 2023年1月4日(水)12時~17時開館

暮らしの中に本のひととき
 ブックタイム
 Book Time

【書名】文豪と印影
 【著者】西川清史／著
 【発行者】左右社
 【発行年】令和3(2021)年

文豪と印影
 古い本の奥付(著者、出版社、出版年などを記載した巻末のページ)には、著者のハンコが押してあることがあります。今は見られなくなったこのハンコは「検印」といい、著者が発行部数の確認などのために自分で押していました。森鷗外や芥川龍之介といった、後に文豪と呼ばれる人たちは、当時どんな印を使っていたのでしょうか?
 紹介されている170個の印影の中には、作家のイメージどおりと思うものがある一方で、「この人が、こんな印を?」と驚く意外なものも。印影を介して、作家の素顔が見えてくる気がします。
 各出版社が意匠をこらした印表(検印を押す紙)もお見逃しなく!

今月のおしらせ

- 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。
- 📅 12月20日(火)10時30分、11時15分(各30分)
- 📍 戸塚地区センター 和室
- 👤 0~3歳児と保護者:先着各8組
- 📝 申 12月13日9時30分から☎か来館で受付

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(1月3日は開園)、12月29日(木)~2023年1月1日(祝・日)、1月4日(水)

ハッピークリスマスinズーラシア
 📅 特別ガイド:12月22日(木)・23日(金)
 工作教室:12月24日(土)・25日(日)

特別なエサをプレゼントする特別ガイドや工作教室を実施します。

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、12月29日(木)~2023年1月1日(祝・日)、1月4日(水)、1月10日(火)

集めて楽しいポスターカレンダー
 📅 12月の毎週土日、1月2日(休・月)、3日(火)
 📍 各園 各日先着100枚

2023年ポスターカレンダーをプレゼント!

ズーラシア、野毛山のものとは並べると絵柄が繋がります。



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。その他の注意事項など、詳細は区役所  をご確認ください。

とつかに広場



地域ぐるみの子育て支援(子サポ) ご存じですか?

横浜子育てサポートシステム(通称:子サポ)は、安心して子育てができるよう、地域ぐるみでの子育て支援を目的とした会員制の有償のささえあい活動です。

子どもが好きな人、ボランティアに興味のある人

子育てを **応援したい**

提供会員



自分の子どもが小さかった時、手伝ってもらえたらいいなと思ったことがありました。子育て中のママたちのお手伝いができればいいなと思っています。

子どもを

預かってほしい

子育ても

応援したい

両方会員



子どもが学校に行っている間、お預かりしています。預かるお子さんみなさんかわいらしいので、とても良い時間を過ごさせてもらっています。

少し手を借りたい、送迎だけでもお願いしたい

子どもを **預かってほしい**

利用会員




用事がある時に利用しています。なかなか一人の時間が持てないので、預かってもらいリフレッシュもできてありがたいです。

会員になりませんか?

子サポでは「提供会員」「利用会員」「両方会員」を募集しています。

会員になるには



入会説明会は随時開催しています。詳しくは  をご覧ください



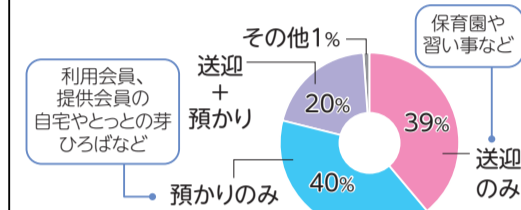
▲とつこの芽 

応援したい = 預かってほしい
私たちがつなぎます

戸塚区地域子育て支援拠点とつこの芽



●利用会員に聞きました。どんな時に利用しますか?




利用時間は1時間以内が全体の60%、1~2時間以内が25%を占めています。1時間800円から利用できます。

☎ 横浜子育てサポートシステム戸塚区支部(戸塚区地域子育て支援拠点とつこの芽内) ☎ 443-5384 fax 825-6885

健診・相談のお知らせ(要予約) 区役所5階



肺がん(エックス線検査) 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

●受診は年度1回 ●医療機関でも受診可

📅 2023年2月9日(木)午前 📅 2023年4月1日時点で40歳以上の市民: 先着30人 ¥680円 申問 2023年1月10日8時45分から  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

📅 12月13日(火)午後、20日(火)午後、2023年1月6日(金)午前
📍 市内在住 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、 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

子どもの相談・教室(要予約) 区役所5階 申問 12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 fax 865-3963)

乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

📅 2023年1月4日(水)・18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(試食はなし)

📅 2023年1月18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

「はじめての歯みがき教室」はじめての歯みがきと離乳食のお話

📅 2023年1月27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)



デジタルを使って、もっと便利に!!

第8回

マイナポイント(第2弾)ってなに?

マイナンバーカードを12月末までに申請した人が、すでにお持ちの人が、2023年2月末までに申し込むことで受け取ることができるポイント(最大20,000円相当)のことです。ポイントは、希望したキャッシュレス決済(※)サービスで使用できます。(11月16日現在)(※クレジットカード、二次元コード、電子マネーなど、現金以外で支払う決済手段のことです)



もらったポイントで、お得にお買い物♪



▲詳細はこちら

編集後記

2022年もいよいよ残りあと1か月! どうぞよいお年をお迎えください。

編集・発行 区役所広報相談係

(☎866-8321 fax 862-3054)