



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2023 No.307 5

■戸塚区のいま■
人 □:283,155人
世帯数:124,863世帯
(令和5年4月1日現在)

10 人や国の不平等をなくそう

おしえて ウナシー!

税金は、子育て・教育・福祉・道路や公園の整備・消防・ごみ収集など、私たちの安心で安全な暮らしを支えています。税金には「国税」や「地方税」がありますが、今回はウナシーといっしょに、身近な地方税である市の主な税金について確認してみましょう。

税金のお話

1 市税の種類

個人の市民税

1月1日に市内に住所がある人が、前年1年間(1月1日~12月31日)の所得に応じて、納める税金です。

Q1 どうやって計算されるの?

所得に応じてかかる「所得割」と、一定以上の所得がある人に一律にかかる「均等割」を合計して計算するよ。

Q2 亡くなった人の市民税の支払いは?

1月1日現在にご存命であれば課税されるので、相続する人が納める必要があるよ。

現在、緑を守り、つくり、育む取組を進める「横浜みどりアップ計画」の財源の一部として、均等割に「横浜みどり税」(年間900円)が上乗せされています。

2 市税の種類

固定資産税

1月1日に市内に固定資産(土地・家屋など)を所有している人が納める税金です。

Q1 令和5年3月に固定資産を売却したけれど、支払いはどうなるの?

1月1日現在の所有者に課税されるので、令和5年度分を納める必要があるよ。

Q2 区役所税務課の職員が調査に来ただけど...

建物を新增・改築すると税金の計算のために職員が訪問することがあります。職員は、必ず職員証(評価補助員証)を携帯しているよ。

3 市税の種類

軽自動車税

4月1日に原動機付自転車(いわゆる原付バイク)や軽自動車などを所有する人が納める税金です。

Q1 令和5年5月に廃車したけれど、支払いはどうなるの?

4月1日現在の所有者に1年分課税されるので、令和5年度分は納める必要があるよ。ちなみに、税額の月割りはないよ。

Q2 原付バイクを廃車したいけれど、どうやってするの?

125cc以下の原付バイクの新規購入・廃車・譲渡・住所変更などの手続は、区役所の窓口で手続が必要だよ。廃車のみ郵送でも受け付けているよ。

区役所市民税担当 (Tel 866-8351)

区役所土地担当 (Tel 866-8361)
区役所家屋担当 (Tel 866-8368)

(Fax 865-4592)

区役所軽自動車税担当 (Tel 866-8358)

市税について詳しくは



知ってク情報

納付方法

市の税金の納付方法がいろいろ選べるよ! 口座振替、金融機関・コンビニ納付のほかに、クレジットカードやスマホ決済でも納付できるよ。

NEW! 2023年1月から、口座振替の申込がWebでできるよ!

※市税のほか、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・保育所保育料など16科目について、Web口座振替受付サービスを開始しました。

市税証明

NEW! 市民税・県民税課税(非課税)の証明書、納税証明書、固定資産税(土地・家屋)の評価証明書及び公課証明書の申請が、スマートフォンでできるよ! マイナンバーカードとクレジットカードがあれば、いつでも申請できて、とても便利! ※申請内容などによっては、ご利用いただけない場合があります。

詳しくはこちら!



▲納付方法



▲Web口座振替



▲税証明オンライン申請

市税納期カレンダー 保存版

4月	5月	6月	7月	8月	9月
1期	全期	1期	2期	2期	
10月	11月	12月	1月	2月	3月
3期		3期	4期	4期	

納め忘れのないように、切り取って保管できるよ!!

区役所収納担当 (Tel 866-8381 Fax 861-7469)



大雨のとき正しい情報が命を救う第一歩！

地震や災害時に誤った情報をもとに行動をすることは危険です。適切な行動を取るための第一歩は、正しい情報を収集すること。災害時の情報収集方法を確認しておきましょう。

スマホ・パソコンから

アプリ 横浜市 避難ナビ

避難指示情報、避難所開設状況・混雑状況、マップ機能で周辺の避難所の検索・ルート案内

Point 災害情報以外にも機能が豊富

SNS 戸塚区 ツイッター

避難指示情報、避難所開設状況、その他戸塚区に特化した情報

Point リアルタイムの情報発信

テレビ・ラジオから

テレビ テレビ神奈川 (tvk) [3ch]

避難指示情報、避難所開設状況 (リモコンのdボタンを押して、データ放送で表示)

Point インターネットが繋がらない状況でも使える

ラジオ エフエム戸塚 [83.7MHz]

避難指示情報、避難所開設状況、その他戸塚区に特化した情報

Point 停電時でもラジオ本体と電池があれば使える

災害時はインターネットなどが繋がりにくくなることも。一つに絞るのではなく、複数のツールを知っておくと安心です。

区役所庶務係 (☎866-8307 ☎881-0241)

今こそ点検！ハチの巣対策は5月が重要！

スズメバチやアシナガバチは、5月頃から巣を作り始めます。巣が小さい今なら**低リスク・低コスト**で駆除できます！

巣が作られやすい場所

- 天井裏、壁の中
- エアコン室外機の裏
- 軒下、床下、戸袋の中
- 樹木

天井裏・壁の中 (スズメバチ)
木のウロの中 (スズメバチ)
床下・戸袋の中 (スズメバチ)
垣根・植え込みの中

巣を見つけた時は

- 近づかない
- 揺らさない
- 騒がない

巣の見分け方

スズメバチの巣の特徴

- マーブル模様
- 巣穴が1つ

5月頃 営巣初期の巣 (10cm) → 8月頃 最盛期の巣 (20~60cm)

最盛期の巣は駆除時の危険が高く、費用も高くなります！
スズメバチの巣の駆除は専門業者へ依頼することをおすすめします！

アシナガバチの巣の特徴

- 六角形の巣穴が多数ある
- シャワーヘッドに似た形

自分で駆除できる場合があります。

区役所でアシナガバチ駆除器具の貸出を行っています。
※専用の殺虫スプレーは自己負担 (区役所での販売・貸出はありません)

こんな時は区役所に
●巣の駆除方法を知りたい
●駆除業者団体を教えてほしい

※区役所では駆除を行っていません。

区役所環境衛生係 (☎866-8476 ☎866-2513)

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＊

活動内容

- 主に木を使ったキーホルダーや置物のほか、ぬいぐるみ、クラフトバンドのかご製品、レジン(樹脂)作品など、さまざまな作品を制作・販売しています。
- 作業工程を分け、自分に合った作業を集中して行います。
- 作業のほかにも当番で買い物・料理を行います。また、卓球、バスハイクなどのレクリエーションも行っています。

大切にしていること

- 「ひとりひとりの個性を大切に」「自分のペースで」をモットーにしています。
- メンバー、職員の垣根を越えて、一緒に楽しく作業をし、みんな笑顔で過ごせることを大切にしています。

地域の皆さんへのメッセージ

- 「友達をつくりたい」「生活リズムをつけたい」「持っている力を役立てたい」などの思いを応援します！

【アトリエ窓】地域活動支援センター(精神障害者地域作業所型)
☎戸塚町3004 ☎866-3350 ☎866-0035

- 地域活動支援センター

地域において自立した日常生活・社会生活を営むことができるよう、創作的活動や生産活動などのサービスを提供します。

区役所ふれあいプラザでも販売中です

☎第3水曜 11時~13時30分
☎区役所3階 総合案内横

区役所障害者支援担当 (☎866-8463 ☎881-1755)

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

福祉に関する身近な相談相手

一人暮らしの高齢者などを定期的に訪問し、見守りを行っています。

訪問・見守り活動

相談・情報提供

困りごとの相談にのり、関係機関や福祉サービスの情報を提供します。

地域ケアプラザ 民生委員児童委員 区役所

民生委員・児童委員、主任児童委員ってどんな人？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された地域福祉を担うボランティアです。主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

子ども・子育て家庭支援

子育て支援サークルなどを通じて、地域の子どもたちや子育て家庭をあたたくサポートしています。

一緒に活動してみませんか？

詳細はこちら

横浜市民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジ」

区役所運営企画係 (☎866-8418 ☎865-3963)

マークの説明 日時・期間 会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 休館日 電話番号 ファクス番号 Eメール WEBページ 往復はがき 往はがき (返郵)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。

お知らせ 〓) イベントや講座などが中止・変更になる場合がありますので、問合せ先へ確認してください。

区役所からのお知らせ

スポーツ

第24回社交ダンス初心者講習会

【種目】ワルツ、チャチャチャ

6月2日~23日の毎週金曜 15時~17時
戸塚スポーツセンター 第3体育室
市内在住・在勤・在学:先着40人
2,000円(全4回分)
5月11日から6月11日までで斎藤、杉山へ
斎藤 (☎865-1525)
beautystepsaito@gmail.com
杉山 (☎827-3662)

子育て

子どもを預かる提供会員(有償)を募集します

横浜子育てサポートシステム提供会員募集

子育てサポートシステムは、子どもを預かってほしい人と預かる人の会員制のシステムです。子どもが好きな人、子育て経験のある人が活躍しています。主な活動は保護者のリフレッシュ時の預かりや保育園などの送迎です。会員になるには入会説明会(随時)と研修会の参加が必要です。お気軽にお問い合わせください。

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

音楽の街とつか

毎月第3土曜はとつか音楽の日

区民広間コンサート

地元で愛されている手作りコンサート~今回で100回目!!~

出演者:人間感覚 with 泰万里子(アンサンブル)、スマイリンク(テマパークダンス)

5月20日(土) 12時~13時 区役所3階 区民広間 当日直接

とつかストリートライブ

青空の下でストリートミュージシャンの演奏と一緒に楽しもう

5月20日(土) 11時~17時(出演者数により変更あり、最新情報はWEBへ)

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

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 ☎864-1933)

若者のための専門相談

人間関係に悩んでいる、生きづらさを感じている、不登校やひきこもりなどのさまざまな問題について「南部ユースプラザ」の相談員がお聞きします。

原則第2・4水曜 13時30分~16時30分(1回50分)
市内在住15~39歳の人とその家族 区役所6階65番窓口
☎で区役所生活支援係へ

困っている人をサポートします
「生活困窮者自立支援制度」

区役所生活支援係 (☎866-8431 ☎866-2683)

舞岡熊之堂遺跡を知る

2017(平成29)年~2020(令和2)年の発掘調査で縄文時代中~後期、弥生時代後期の集落跡のほか、太平洋戦争末期の戦争遺跡が見つかった舞岡町と吉田町に位置する「舞岡熊之堂遺跡」をご紹介します。

横浜歴史博物館 企画展示室(都筑区中川中央1-18-1)

~戸塚区舞岡熊之堂遺跡のすべて~

■展示

パネルや出土品から遺跡の全貌を明らかにします。

5月20日(土)~6月25日(日) 9時~17時(16時30分まで入館)
【スタッフによる解説あり】
6月3日・24日(土) ①11時~12時②14時~15時
毎週月曜 大人800円 高校・大学生200円 65歳以上、小中学生100円
当日直接

■講座(要申込)

発掘を担当した調査員が解説します。

6月18日(日) ①10時~12時②13時30分~14時30分
抽選150人
6月11日までに☎か☎(返郵)記入、または☎で埋蔵文化財センターへ
(☎maibun@yokohama-history.org 〒247-0024 栄区野七里2-3-1 ☎891-1551)

区役所企画調整係 (☎866-8326 ☎862-3054)

思わず誰かにおすすめしたくなる おいしいもの とつかブランド

区民の皆様にご推薦いただき、「おいしいもの とつかブランド」として認定した、戸塚区自慢の「おいしいもの」をご紹介します！

スマイルガーデン

横濱フリアン

☎170円(税込)
☎435-5701
☎上矢部町143
東建ニューハイツ1F
☎土・日曜・祝日
☎10時~17時

春芳茶園

茶々クッキー

☎864円(20枚入)(税込)
☎864-6666
☎戸塚町4253-1
サクラス戸塚1F
☎なし
☎10時~21時

カナール

①戸塚のいも畑
②インペリアル

☎①230円 ②718円(税込)
☎881-3568
☎戸塚町116-1
トツカーナモールB1F
☎なし
☎10時~21時30分

※各店舗の情報は、2023年4月時点のものです。詳しくは各店舗にお問い合わせください。
※品切れなどでお買い求めいただけない場合があります。
「おいしいもの とつかブランド」は全40品!ほかの認定品もチェックしてみてくださいね。

WEB おいしいもの とつかブランド 検索

区役所企画調整係 (☎866-8326 ☎862-3054)

一緒に活動してみませんか?

詳細はこちら

横浜市民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジ」

区役所運営企画係 (☎866-8418 ☎865-3963)

食事

健康なからだづくりは毎日の食事から！

1日3食バランスのよい食事が健康なからだづくりのために大切です。日頃の食事で不足しがちな野菜やきのこをたっぷり使ったレシピをヘルスマイトがご紹介します。

●電子レンジで簡単！1/3日分の野菜がとれる

●きのこの食感が楽しいヘルシーレシピ

低カロリーでボリューム満点！



鶏ひき肉ともやしのカレーサラダ

(1人分)エネルギー:170kcal 塩分:1.6g

- 材料 (2人分)
- もやし…1袋(200g)
 - きゅうり…1/2本
 - 鶏ひき肉…120g
 - カレー粉…小さじ1
 - しょう油…小さじ1
 - (A) マヨネーズ…大さじ1
 - しょうが 生姜のすりおろし…小さじ1/4
 - 塩…小さじ1/3

作り方

- もやしは、ひげ根を取って耐熱容器に入れ、もやしの上に鶏ひき肉を少しずつ散らすようにのせる。
- ラップをかけて、電子レンジ(500W)で4分程加熱する。そのまま置き、あら熱がとれたら水気をきり、(A)を加えまぜる。
- きゅうりは板ずりして、千切りし、水分をとっておく。
- ②が冷めてきたら③のきゅうりを加えてまぜ、器に盛る。

豆腐のソテー きのこあんかけ

(1人分)エネルギー:183kcal 塩分:1.5g

- 材料 (2人分)
- 木綿豆腐…2/3丁(200g)
 - 小麦粉…小さじ2(12g)
 - 油…小さじ1(8g)
 - (A) しめじ、しいたけ、まいたけ、えのき…各40g
 - にんじん…20g
 - ねぎ…4g
 - (B) オイスターソース…大さじ1(18g)
 - 減塩しょう油…小さじ2(12g)
 - 酒…小さじ2(10g)
 - 片栗粉…小さじ2(6g)
 - 水…60g

作り方

- 豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- ①に小麦粉をまぶし、油でこんがり両面を焼く。
- (A)のきのこは石づきをとり、バラバラにほぐす。しいたけは薄切りにする。にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- フライパンで③のねぎ以外の材料を炒める。
- しんなりしてきたら、合わせておいた(B)を入れ、煮立たせて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ②の豆腐の上に⑤をかけ、ねぎを上から散らす。

どうする？ 健康

さわやかな季節、何かを始めるには最適な時期です。あなたも健康のための一歩を踏み出してみませんか？

3 すべての人に健康と福祉を

区役所健康づくり係 (☎ 866-8426~7 ☎ 865-3963)

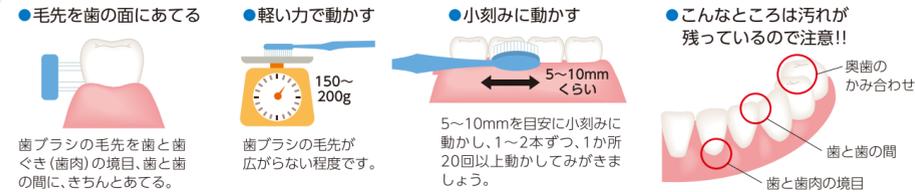
自分の歯と口でおいしく食べたい！

でも、20代の2~3割が歯周病に！

歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。いつまでも自分の歯と口でおいしく食べて健康に過ごしましょう。

●毎日の歯みがきは、上手にできていますか？

むし歯や歯周病を予防するためにプラーク(歯垢)を取り除きましょう。



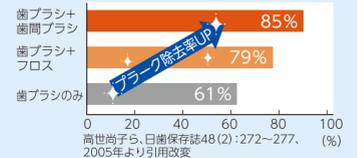
歯と口の健康チェック

6月1日(木) 13時30分~15時30分
区役所3階 区民広間
お口の機能測定、口臭チェック、血管年齢測定をやってみませんか？

パネル展 歯と口の健康づくり

6月1日(木)~9日(金) 区役所3階 区民広間
パネルの中のクイズに答えよう。(回答用紙は3階にあります)
6月9日までに回答用紙を直接窓口(6階62番窓口)に持参

先着100人に景品プレゼント!



デンタルフロスの使い方

歯の側面にそって、ゆっくり歯間に挿入。左右の歯にあてて動かしましょう。



歯間ブラシの使い方

歯と歯肉の境目にそって傷つけないようにゆっくり挿入。歯面にそわせて動かしましょう。



※勢よく挿入すると歯肉を傷つけることがあります。歯肉に炎症がある時は出血しやすいです。

禁煙

今から始めても遅くない!

禁煙すると…せき・息切れ、肺や心臓の病気、がんのリスクが減り、寿命が延びます。

やめたその時から禁煙のメリットがあります



戸塚区薬剤師会による「禁煙相談・お薬相談」



5月25日(木) 11時~15時
区役所3階 区民広間
血管年齢測定もしています。
戸塚区薬剤師会 丸山さん



同時開催 パネル展「たばこの害を知ろう」

5月22日(月)~31日(水)
区役所3階 区民広間
加熱式たばこやサードハンドスモーク(受動喫煙)などたばこの影響について展示
●たばこクイズに挑戦しよう!



横浜市禁煙NOTE

ヘルスマイトの活動紹介

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体です。地域ケアプラザや学校などさまざまな会場でライフステージに合わせた食育活動を展開しています。

新しい季節に、新しいこと始めませんか?



ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか?
令和5年度 ヘルスマイト養成講座受講生募集(全9回)
7月~2024年3月毎月第1月曜13時~15時30分
(12月は12月1日(金)、2024年1月は1月15日(月)です)
区役所5階 栄養相談室
区内在住で8回以上参加可能で、講座修了後にヘルスマイトとして活動できる人:先着15人
1,210円(テキスト代)
5月11日~26日に☎、☎(要予約)を記入)か直接区役所健康づくり係へ
(☎ 866-8427 ☎ 865-3963)



子どもへの食育授業



高齢者向けの食育講座

食で人と人とのつながりを感じています。「参考にしたい!」などの感想をいただくと、やりがいを感じます。



保健活動推進員の活動紹介

私たち保健活動推進員は地域の健康づくりを支える推進役として活動をしています!



保健活動推進員 落合会長

血管の健康状態や現在のストレス状態がわかる 血管年齢測定

ここで測定できます

- 5月25日「禁煙イベント」
- 6月1日「歯と口の健康チェック」



血管年齢測定の様子



皆さんもできることから「健康づくり」を始めませんか?

1日1回! ~筋肉のしなやかさを保ちましょう~
家の中 何をしながら
気軽に体操!



詳しくはこちら

地域の皆さんにもやってもらえるよう、スポーツセンターと協力してつくりました!

家事をしている時、テレビを見ている時など、何かを「しながら」でOK。1日ワンポーズ無理せずやってみてください。



保健活動推進員 草刈さん



保健活動推進員 黒田さん

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 イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

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)

■ **大人のスイーツレシピ**
タルトフィグ(いちじくのタルト)を作ります。
日 6月10日(土) 10時~13時
人 高校生以上:先着12人
費 1,800円(申込時に支払い)
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き、持ち帰り容器、保冷剤
申 5月11日14時から来館で受付

■ **おしゃれに日本舞踊**
小・中学生受講生追加募集
日 毎月第1土曜(2024年1月のみ7日(日)) 9時45分~11時30分
人 小・中学生:先着3人 費 各回300円
持 浴衣・帯・ひも2本・足袋(靴下でも可)
申 5月12日14時から来館で受付

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)

■ **ご朱印帳作り**
自分だけのオリジナルご朱印帳を作ります。
日 6月3日(土) 9時30分~11時30分
人 先着12人 費 1,800円
持 はさみ 申 5月11日13時30分から☎かWEBで受付

■ **楽しく学ぶ 華麗なマジック教室**
身近なものを使った簡単マジックを覚えましょう。
日 6月13日・27日、7月11日(火) 10時~11時30分
人 先着15人 費 2,400円(全3回分)
持 筆記用具 申 5月12日13時30分から☎かWEBで受付

■ **おうちごはんで免疫力アップ**
旬の食材で免疫力を高めるメニューを紹介。(各回メニューが異なります)
日 6月14日・28日、7月12日・26日(水) 9時30分~12時30分
人 先着各12人 費 各1,500円
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き

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)

■ **赤ちゃんと一緒にリズム体操**
赤ちゃんと一緒にリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。
日 6月20日(火) 10時~10時45分
人 お座りができる0歳児~よちよち歩きができる1歳児と保護者:先着10組
費 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)

■ **たのしいイラスト講座**
イラストの描き方を楽しく学びます。
日 6月3日(土) 10時
人 小学生:先着10人 費 700円
持 鉛筆、消しゴム、色鉛筆、サインペン

■ **スマホの賢い活用法**
シニア対象。スマホの基本操作を学びます。
日 6月9日(金) 13時 人 先着10人
持 筆記用具

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)

↓ 申 5月11日14時から☎で受付

■ **アーティフィシャルフラワーリース**
高品質造花で紫陽花のリースを作ります。
日 6月9日(金) 10時~12時
人 18歳以上:先着6人 費 2,500円
持 飲み物、持ち帰り用の袋

■ **かねこふぁ〜むで梅ジュース作り**
美味しい梅ジュースを手作りしましょう!
日 6月1日(木) 14時~16時
所 舞岡ふるさと村 かねこふぁ〜む
人 18歳以上:先着20人
費 3,000円
持 タオル3枚、5リットルガラス瓶

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)

■ **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。カップや皿を作れます。
日 6月7日・14日・28日(水) 9時30分~11時30分
人 先着10人 費 3,000円(全3回分)
持 エプロン、新聞紙1日分、筆記用具、ハンドタオル
申 5月11日14時から☎か来館で受付

■ **おはなし手遊びひろば**
絵本の読み聞かせや親子のふれあい遊びを行います。
日 毎月第1火曜(2024年1月2日を除く) 10時~11時30分
人 先着10組
申 前月の開催後から次回の申込を☎か来館で受付

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

■ **パソコンワンポイントアドバイス**
パソコン操作で困った時の相談室
日 5月19日(金) 13時~15時30分(13時~15時受付) 人 先着10人
持 筆記用具、パソコン 申 当日直接

■ **スマホの交流サロン あぷり**
おしゃべりしながら一緒にスマホを学びましょう。
日 6月9日(金) 13時30分~15時(13時30分~14時30分受付)
人 先着10人
持 スマートフォン、筆記用具
申 当日直接

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

↓ 人 市内在住60歳以上
申 住所・年齢が確認できるものを持参で来館受付

■ **つまみ細工(全2回)**
サークル「つまみーナ」の仲間と共に、会話も楽しみ、ゆったり作りましょう。
日 6月2日、7月7日(金) 9時30分~11時30分 人 抽選5人
費 1,500円(全2回分、材料費含む)
持 ピンセット、小さめのはさみ
申 5月23日まで

■ **暑い夏場は要注意! 家庭の食中毒予防**
家庭でできる食中毒予防6つのポイント、食中毒細菌を防ぐ3原則を学びます。
日 6月29日(木) 14時~15時
人 15人 申 6月8日まで

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

↓ 人 女性:先着15人
費 11,000円(全2回分)
保 2か月~就学前、予約制
☎862-4750(詳細は要問合せ)
申 5月16日から専用☎862-4496かWEBで受付

■ **パソコン&ワード・エクセル入門**
2日間でタイピングから始めるワード・エクセルの入門編
日 6月7日(水)・8日(木) 10時~15時30分

■ **ワード中級**
長文作成や仕事に使える便利機能を学ぼう
日 6月26日(月)・27日(火) 10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)

↓ 申 5月15日9時から☎で受付
※小学生以下は保護者も要申込・同伴

■ **舞岡野菜を使った料理教室**
日 6月25日(日) 9時30分~12時30分
人 先着12人 費 1,900円

■ **ホテルの観察会(雨天中止)**
日 6月3日(土)・4日(日) 18時~19時45分
人 先着各28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)

↓ 申 当日直接※雨天中止

■ **まい作品展・春**
舞岡公園を題材にした絵画、写真などの青空作品展です。
日 5月14日(日) 10時~15時30分

■ **自然観察会~若葉の雑木林~**
日 5月28日(日) 13時~15時
※小学生以下は要保護者同伴

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)

■ **横浜F・マリノス親子フットサル**
サッカーが初めてでも楽しめる! 親子フットサル教室です。
日 6月17日(土) 9時15分~10時30分
人 4~6歳児と保護者:抽選25組
費 1,840円
持 運動のできる服装、室内用シューズ
申 5月24日~6月5日までにWEBで受付
※空きがある場合は6月7日10時より追加募集

■ **ここここヨガ**
やさしいポーズで体と心をほぐして整えましょう。
日 5月12日・19日・26日、6月2日・9日(金) 11時30分~12時20分
人 16歳以上:先着各40人
費 各回600円 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 ☎866-2502
休 第2火曜

■ **春風亭小朝 独演会**
大好評の春風亭小朝の落語。テレビでは味わえないおもしろさをぜひ会場で。
日 7月22日(土) 13時30分開演
所 ホール
費 全席指定3,800円
申 5月22日9時30分から来館で受付

踊場公園こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11
☎☎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やアートプログラム。
日 6月13日(火) 10時~10時45分
人 幼児と保護者:先着12組(保護者も要申込) 申 5月11日から来館で受付

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

↓ 申 5月20日17時までに☎か来館で受付

■ **親子リトミック**
音やリズムを感じて体を動かし親子でリフレッシュ。
日 6月5日、7月3日(月) 10時~11時
人 未就学児と保護者:抽選10組
費 500円(全2回分)

■ **沖縄空手・護身術体験**
子どもから大人まで空手を体験してみませんか。親子で参加も。
日 6月4日・11日・18日・25日(日) 10時30分~11時30分
人 3歳児以上:抽選20人
費 1,000円(全4回分)
※5歳児以下は要保護者同伴

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

■ **親子リトミック**
音やリズムを感じて体を動かし親子でリフレッシュ。
日 5月23日、6月13日(火) 10時~11時
人 未就学児と保護者:抽選10組
費 500円(全2回分)
申 5月15日17時までに☎か来館で受付

■ **ベビトレヨガ**
ベビーとママと一緒にヨガを行い楽しくリフレッシュ。
日 6月6日・20日(火) 10時~11時
人 0~3歳児と保護者:抽選10組
費 500円(全2回分)
申 5月20日17時までに☎か来館で受付

ほかにも
イベントが盛りだくさん!!
~市民利用施設イベント情報~

ここからチェックしてね!

マークの説明

日時・期間 所会場 対象・定員 費用 保育 持ち物 申込み 問合せ 休館日 電話番号 ファクス番号 Eメール WEBウェブサイト 往復はがき 入はがき 注意事項 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。

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986
☎861-1727 ☎861-3428

持 上履き、飲み物
申 5月11日9時から☎か来館で受付

■ どれみの森のお友だち

音楽にあわせてリズム運動や季節の遊び

回 6月～2024年3月の第1月曜(1月は除く)10時30分～12時

休 2023年4月2日現在で1歳以上の未就園児と保護者:先着15組

費 2,000円(全9回分、行事用保険代含む)

■ 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。

回 5月31日(水)13時

休 生後10か月までの子どもと母親、もしくは現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14
☎815-2011 ☎815-2014
休 第1日曜

申 当日直接※雨天中止

■ ラジオ体操で健康づくり

名瀬下第一公園(スポーツ公園)

回 毎週火・金曜 8時30分

名瀬下第三公園

回 毎週木曜 8時30分

名瀬町第一公園(たかの台)

回 毎週月曜 8時

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
☎862-9411 ☎871-6695
休 5月15日(月)施設点検日、
5月23日(火)～25日(木)
図書特別整理期間



■ パネル展示「歯と口の健康づくり」

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて、パネルと関連図書を展示します。

回 5月30日(火)～6月12日(月)



暮らしの中に本のひととき・ブックタイム



【書名】野鳥のレストラン
【著者】森下 英美子/文
新開 孝/写真
【発行者】少年写真新聞社
【発行年】2022(令和4)年

野鳥は何を食べているか知っていますか? 空を飛ぶために体を軽くしている鳥は、おなかに食べ物をためられません。いつも腹ペコの鳥は、木の上や草むら、川や街中の公園などさまざまな場所で食事をしています。顔を花粉だらけにして、花の蜜を吸うヒヨドリ。くわえた木の実をぽいっと投げて、のどでキャッチするジョウビタキ。それぞれの個性あふれる食事の様子も、豊富な写真でじっくりと見ることができます。あちらこちらで開店する野鳥のレストラン。散歩しながら探してみたいくなる1冊です。

動物園だより

よこはま動物園ズーラシア

所 旭区上白根町1175-1
☎959-1000 ☎951-0777
回 9時30分～16時30分(入園は16時まで)
休 火曜(祝日の場合翌日)



大うんち展

動物の糞をテーマに、糞の標本やうんちくが学べるパネルを展示します。

回 5月29日(月)まで



金沢動物園

所 金沢区釜利谷東5-15-1
☎783-9100 ☎782-9972
回 9時30分～16時30分(入園は16時まで)
休 5月は無休、6月は月曜



春の企画展開催中

5月10日～16日の愛鳥週間にあわせて、傷病鳥獣保護事業について紹介するパネル展を行っています。回 5月28日(日)まで



公園情報

花の便り シャクナゲ



見頃 ▶ 4月上旬頃から5月上旬頃

常緑性の花木。赤やピンク、紫などの多様な花色を楽しむことができます。

俣野別邸庭園

所 東俣野町80-1
☎852-8038 ☎852-8048

こども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1
☎811-8444 ☎812-5778

■ デジカメテクニックB

デジタルカメラの基本操作と生物や風景を美しく写すテクニックを学ぶ。

回 7月1日(土)9時30分～12時

休 小学5年生以上:抽選10人 費 1,000円 休 当選者に案内
回 5月19日～6月2日にWEBか☎(※要事項)、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎を記入)で受付



心も ウキウキ 体も

外に出るのが気持ちよい季節です。

親子で一緒に外で遊ぼう



ひと工夫で 外遊びが楽しくなります！

園庭開放 予約不要

保育園に遊びに来ませんか？

樹木や植え込みで **かくれんぼ** 固定遊具のほかにも遊び方がいっぱいあります。

いつもの公園や散歩も、ちょっとした工夫を加えて違った楽しみ方や発見をしてみませんか。

手作りしたお散歩ビンゴで **ウォークラリー** たくさん歩いてみよう。新しい発見があるかも。



虫を見つけてみよう
ありんこの行列、どこに行くかな？
ダンゴムシ、丸くなるかな？

区役所9階 93番窓口で配架中！

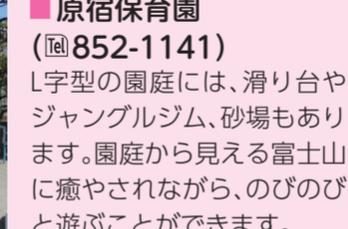


14か所の公園や市民の森を掲載しています

■ 汲沢保育園 (☎861-4188)
小さめの園庭ですが、のんびり遊べる雰囲気となっています。広々とした屋上庭園も開放することがあります。



■ 原宿保育園 (☎852-1141)
L字型の園庭には、滑り台やジャングルジム、砂場もあります。園庭から見える富士山に癒やされながら、のびのびと遊ぶことができます。



■ 川上保育園 (☎822-5926)
電車を間近に見ながら遊ぶことができます。園庭から「さくらの丘」に上がると、階段や斜面の昇り降りも楽しめます。



実施時間やその他イベント情報は [こちら](#)
私立保育園の園庭開放時間は各園にお問い合わせください。



☎川上保育園 (☎822-5926 ☎822-8946)

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

健診・相談のお知らせ (要予約)

☎ 区役所5階 健康相談室

個別健康相談 (要予約)

■ 健康相談: 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス

■ 禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

☎ 5月19日(金)午前、5月23日(火)午後、6月2日(金)午前

☑ 市内在住

☎☎ 電話か直接、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、☎可(☎要事項)と相談内容を記入)

※1人あたりの相談時間は1時間以内

子どもの相談・教室 (要予約)

☎ 区役所5階 ☎☎ 5月11日から☎か☎(☎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 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

☎ 6月7日・21日(水)9時~11時 ☎☎ 母子健康手帳 ※1人あたりの相談時間は1時間以内

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食ありの予定※感染状況による)

☎ 6月21日(水)13時30分~14時30分 ☎☎ 区内在住の7~8か月児と保護者: 先着14組 ☎☎ だっこひも・赤ちゃん用エプロン・赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

☎ 6月30日(金)10時~11時30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)



あなたが作る みんなの未来!

今月は5ページがこの目標!

SDGs とは? 世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

目標10: 人や国の不平等をなくそう

自分にはなにができるのか my SDGsを 考えてみよう!



10 人や国の不平等をなくそう



税金は「子育て支援」「教育」「医療」「貧困者の支援」など...人々の生活を支えるために使われ、私たちが納税をすることは「目標10」の達成に大きく役立っています。不平等をなくすることはとても広いテーマですが、ボランティアへの参加やフェアトレード(※)商品の購入など、自分にできることを見つけてみよう。(※)公正な貿易により、途上国の人々の生活を助けるための仕組み



☎ 区役所企画調整係 (☎866-8327 ☎862-3054)

編集後記

新緑の季節になりました! 特集は「どうする?健康」。この機会に自身の健康づくりを見直してみませんか?

編集・発行

区役所広報相談係 (☎866-8321 ☎862-3054)