

# TOTSUKA 9 とつつか

No.323

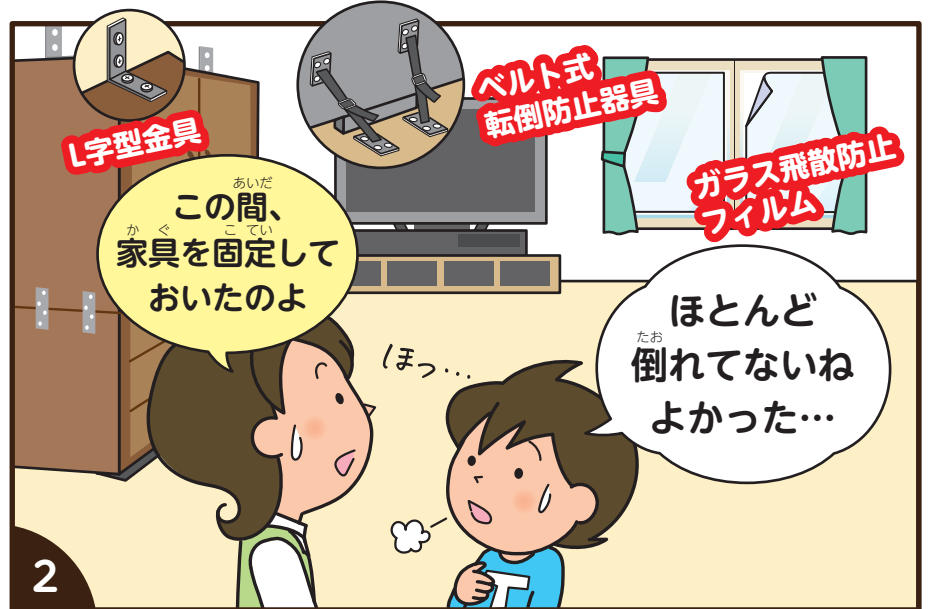
こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか



## 地震発生！命を守るための備え



地震から自分と家族の命を守るためには、事前に備えておくことが大切です。



### 家具の転倒防止対策

地震の揺れから身の安全を守るため、部屋の中の家具を固定しましょう。器具は自宅の状況に合うものの中で、より効果が高いものを選びましょう。

● 転倒防止器具の効果

ストッパー式、ボール式、L字型金具、スライド式、上向き取付け、下向き取付け、マット式、ベルト式、チェーン式

器具の効果 大

### 感震ブレーカー

自動でOFF

停電から復旧した際に起きる火災(漫画4コマ目参照)を「**通電火災**」と言います。感震ブレーカーを設置しておけば、通電火災を未然に防ぐことが可能です。感震ブレーカーはホームセンターや家電量販店などで購入することができます。また、自治会・町内会・マンション管理組合を対象に補助制度がありますので、詳しくはWEBをご覧ください。

補助制度について詳細はこちら▶

### 防災ベッドの展示を行います

防災ベッドの実物を見られる機会です。ぜひお越しください！

10月15日(火)～16日(水)

区役所3階 区民広間

防災ベッドについては本紙4ページへ

### 揺れが収まってからは？

自宅が安全なら… **お家で避難** がキホンです!!

住み慣れた自宅の方がストレスの少ない避難生活を送ることができます。

お家で避難するための備えについては本紙8-9ページへ

区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241

● 戸塚区のいま ● 人口:282,338人 世帯数:125,943世帯 (令和6年8月1日現在) ● 紙面中の電話番号、ファクス番号の市外局番は「045」です。

戸塚区役所 〒244-0003 戸塚町16-17 9月の区役所土曜開庁日:14日・28日(毎月第2・4土曜) 9時～12時

TEL 866-8484 FAX 862-3054 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)の業務のみ取扱います。

WEB 戸塚区役所 検索 ※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の情報はこちら





9月は自殺対策強化月間です

大切な人のいつもと違う様子に  
気付いたら声をかけてみよう。



横浜市の相談窓口

こころの健康に関するご相談  
の各種窓口はこちら



厚生労働省まもろうよこころ

LINEやSNSなどのチャットで相  
談できる窓口はこちら

あなたの行動が有効な自殺対策になります。

次の4つのうち、どれかひとつができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づき、  
勇気を出して声をかける



耳を傾ける

本人の気持ちを尊重する



相談窓口につなげる

早めに専門家に  
相談に行くことをすすめる



見守る

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守る



区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8465 (Fax) 881-1755

9月24日～30日は「結核予防週間」  
結核は「過去の病気」ではありません!!

今でも日本で  
年間1万人以上の  
新規患者が発生!!

そのうち  
患者に占める  
65歳以上の割合が  
約70%!!

出典: (公財)結核予防会「結核の統計2023」

免疫機能が働いて  
増殖が抑えられていた結核菌が  
免疫力の低下で増殖し、  
発病することも!

65歳以上のあなたに知ってほしい「結核」のこと

結核を発病しても早期発見で重症化を防げる! 年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう!



高齢になるほど咳や痰などの症状が出にくくなり、  
受診が遅れてしまうことも…  
自身の健康を守ることはもちろん、家族や友人への  
感染を防ぐためにも早期発見を!

高齢者結核健診【要予約】 費用無料

9月25日(水)9時～10時受付  
※予約時に時間指定します。この日程で都合の悪い人はご相談ください。  
所 区役所5階 健康相談室 65歳以上:先着20人  
持 健康保険証など年齢の分かるもの  
申 9月11日から区役所健康づくり係へ  
(Tel) 866-8426 (Fax) 865-3963

※検査当日に発熱や呼吸器症状のある人は受診できません。症状がある場合は医療機関へ。  
※肺や心臓の疾患で通院中の人や1年以内に胸部エックス線検査を受けた人は受診できません。

区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426 (Fax) 865-3963

地域にいる猫のこと

人と猫がトラブルなく暮らせる町に  
するための3つの取組

1 増やさない

猫は繁殖力旺盛で、1度の出産でおおむね3～6頭  
の子猫が生まれます。不妊去勢手術をすることで、  
外にいる猫の数を減らしていくことができます。  
※手術をすると発情期の鳴き声やケンカを減らす  
ことができます。

耳先カットは  
不妊去勢手術が  
済んだ印です

2 荒らさない

エサをあげる場合は、エサは放置せず、時間を決  
めて、集まった猫だけに適量を与えましょう。  
猫が食べるのを見届けて、あまったエサや糞尿な  
ど周囲を片付けましょう。

3 汚さない

エサを与える場所の近くに猫用トイレを設置す  
ると、糞尿の掃除がしやすくなります。



猫用の  
トイレを作る

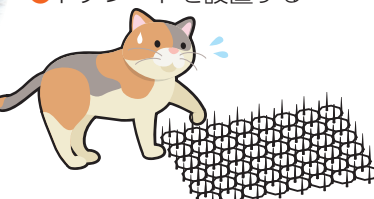
雨の  
あたらない  
場所に置く

サラサラの砂  
または  
土を使う  
プランターなど、  
下から水が抜ける  
ものに

家にくる猫に困っている人へ  
猫にとって居心地を悪くする工夫で被害を  
軽減できることがあります。

歩きづらくする工夫

- 猫の進入路・排泄場所に
- 大きめの砂利を敷き詰める
- トゲシートを設置する



嫌いな音で  
寄せ付けない工夫

超音波発生装置を設置する。  
環境衛生係(6階64番窓口)で超音波式猫よけ器  
の貸出も行っていきます。(要予約、1台2週間まで)



詳しくは  
横浜市動物愛護センターWEBへ

横浜市は不妊去勢手術の補  
助金、地域猫支援事業などの  
支援を行っています。詳しくはこちら



猫を含む愛護動物に対して、遺棄、虐待などを行うことは法律で禁じられています。

区役所環境衛生係 (Tel) 866-8476 (Fax) 866-2513



マークの説明 日日時・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ウェブページ 往復はがき 入はがき 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。締切日必着。

お知らせ 〻 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

#### 催し

##### ■ 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル 第35回ステージ発表

区内学校の児童・生徒によるバトン、合唱、吹奏楽などの発表会  
日 10月5日(土) 午前の部: 9時30分~11時35分(9時15分開場)、午後の部: 14時~16時10分(13時45分開場)  
所 戸塚公会堂 実行委員会 杉野谷 (TEL 090-8747-0467)

#### 募集

##### ■ 第36回 戸塚駅周辺魅力アップキャンペーンin柏尾川 ~一緒にあそぼ! 柏尾川で~

日 10月5日(土)  
所 柏尾川左岸 桜橋下河川敷 ②のみ小学生: 先着25人(一緒に水に入る保護者要同伴) ①軍手、飲み物②網、帽子、飲み物、タオル、子・保護者共に全身ぬれてもいい服装・靴(ビーチサンダルは不可)で参加 当日直接 柏尾川魅力づくりフォーラム (TEL kashiogawa.m.forum@gmail.com)

①柏尾川清掃: 10時(9時45分受付開始)  
②魚とり体験: 11時(9時45分受付開始)  
③お楽しみコーナー: 11時  
所 柏尾川左岸 桜橋下河川敷 ②のみ小学生: 先着25人(一緒に水に入る保護者要同伴) ①軍手、飲み物②網、帽子、飲み物、タオル、子・保護者共に全身ぬれてもいい服装・靴(ビーチサンダルは不可)で参加 当日直接 柏尾川魅力づくりフォーラム (TEL kashiogawa.m.forum@gmail.com)

■ スロージョギング® フォローアップ講座(経験者向け) 「スロージョギング®」の講座を受けたことがある人、途中でやめてしまった人などのための講座です。晴れていたら金井公園まで走ります  
日 10月6日(日) 9時30分~11時30分  
所 区役所8階 大会議室 区内在住・在勤・在学の18~65歳以下の意識・行動変容のアンケートに協力できる人: 先着40人程度 飲み物、タオル、運動靴、運動ができる服装 9月11日から二次元コードで申込  
所 区役所健康づくり係 (TEL 866-8426 FAX 865-3963)  
■ 市民公開講座 令和6年度「運動器の健康・骨と関節の日」 ロコモティブシンドロームの減少のための方策

日 10月10日(木) 14時~16時10分  
所 区役所4階 さくらプラザホール 市内在住 当日直接  
所 センター北ねがみクリニック (TEL 911-7111 FAX 911-7117)  
共催: 健康福祉局地域包括ケア推進課

#### スポーツ

##### ■ 戸塚区民ターゲット・バードゴルフ大会

日 10月16日(水) 9時~12時  
所 東俣野多目的広場(西部水再生センター前) 区内在住: 先着20人  
日 10月1日~9日に 必要事項を記入)でターゲット・バード協会 川端へ (TEL 080-2082-6006 FAX 862-9832) m\_kahbata@yahoo.co.jp

食中毒徹底攻略 黄色ブドウ球菌  
熱や酸に強い毒素を作る皮ふの常在菌 危険度の高い食べ物 素手でさわって作る料理 おにぎり・お弁当・お寿司  
生息場所 人や動物の皮ふ(特に傷口付近に多い) スピード とても早い(平均約3時間) 得意技 毒素を使ったおなかへの攻撃(おう吐、腹痛) 持久力 攻撃は1日以内で終わる 弱点 食品中でいっばい増殖しないと攻撃用の毒素を作れない 特徴 自身は熱に弱い、毒素は熱や酸に強い  
区役所食品衛生係 (TEL 866-8474 FAX 866-2513)

### 戸塚区防犯フェア 事前申込 参加無料

~防犯対策を楽しく学び、あなたの大切な財産を守りましょう~  
落語家 桂歌助師匠による防犯落語をはじめ、協力企業による詐欺対策、自宅のセキュリティ対策のほか、戸塚警察署から区内の被害状況をお話します。  
日 9月28日(土) 10時30分~12時30分(受付10時) 所 区役所3階 多目的スペース、区民広間 先着160人  
日 9月11日 9時~二次元コードか (to-bouhan@city.yokohama.jp) で 区役所地域活動係へ 申込はこちら  
来場プレゼント アンケートに答えてオリジナル防犯グッズをもらおう!

攻略方法 ● すぐに食べないものは素手で調理しない! ● 手にケガをしている時は、調理の時には手袋を使うなど工夫しよう!

### 音楽の街 とつか

今年も戸塚ゆかりのアーティストが「夏うた」でとつかを盛り上げる! いろいろなジャンルのアーティストが、ここだけの特別ライブをお届けします!  
東口・西口に戸塚のよりすぐりのお店も出店!  
日 9月14日(土) 11時~18時  
所 トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋)、トツカーナデッキ(戸塚西口バスセンター歩道橋)など戸塚駅周辺  
当日直接

### 区民広間コンサート

区民による区民のための手作りミニコンサート  
今月の出演: レジェーロサクソフォンアンサンブル(サクソ四重奏)、フラスタジオセラニ(フラダンス)  
日 9月21日(土) 12時~13時 所 区役所3階 区民広間 当日直接  
とつかストリートライブ運営委員会事務局、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 TEL 866-8416 FAX 864-1933)

### 戸塚区では 10月から プラスチックごみの出し方が変わります

資源循環局戸塚事務所 (TEL 824-2580 FAX 824-2820)  
「プラスチック製容器包装」の収集日が「プラスチック資源」の収集日に変わります  
大切なお知らせ  
今までと変わらずに出せるもの プラスチック製容器包装  
NEW 新たに出せるもの プラスチック製品 ※プラスチックのみでできたもの  
詳しくは WEB を見てね



# 備えで変わる！「お家で避難」生活

大きな地震が発生したとき、避難所では、集団生活による感染症のリスクやプライバシーの確保が難しい可能性があります。

自宅が安全なら… **お家で避難** がキホンです!!



**解説**

**食料・飲み水**

普段から少し多めに食材を買い置きしておけば、災害時の食料となります。一方でライフラインの寸断により調理が困難となることも。「長期保存できる」「調理不要」なものがあるともっと安心。最低3日間過ごせるように備えておきましょう。

とつかの防災キャラクター

**ライフライン**

電気・ガス・上下水道・通信が止まったときに備えて、自分や家族に必要なものを考え準備しておきましょう。また、配管が破損している場合があるので、異常がないか確認できるまでは、トイレの水を無理に流さないようにしましょう。

**備蓄品の例**

- 飲み水**: 1人1日3ℓ
- トイレ**: トイレパック(携帯トイレ)1人1日5回分、トイレトイレットペーパー
- お風呂・手洗い・歯磨きなど**: ウェットティッシュ、ボディタオル、マウスウォッシュ
- 明かり**: ランタン、懐中電灯
- 情報収集**: (スマートフォン用)モバイルバッテリー、手回し充電式のラジオ
- 調理**: カセットコンロ、ガスボンベ

**お家で避難リーフレットで備えよう!**

QRコード

▲ダウンロードはこちら

区役所9階91番で配布中



**お家で避難が難しい場合は...地域防災拠点へ**

地域防災拠点とは自宅で暮らせない人が生活を送る場所で区内の35か所の小中学校が指定されており、水や食料、生活用品などの物資が集まります。

QRコード

▲区内の地域防災拠点一覧はこちら

知っておこう! 地域防災拠点Q&A

- Q 備蓄食料は?
- A 水やクラッカー、パンなどが備蓄されています。
- Q 居住スペースは?
- A 1人分は約2㎡(畳1畳より少し広いくらい)
- Q トイレは?
- A 下水道直結式トイレが原則5基設置されています。
- Q 誰が運営しているの?
- A 地域防災拠点はその地域に住む人が運営をしています。発災時には避難者の皆さんにもお手伝いをお願いします。

**能登半島地震 石川県志賀町派遣職員の体験**

段ボールベッドや給水タンクを避難所へ設置する業務などを行いました。志賀町の避難所では、地域の方々が助け合いや思いやりの心を持ち、協力して生活する姿が印象的でした。また、厳しい状況にもかかわらず「遠くからありがとう」などの温かい言葉をいただき、活力となりました。「地域とのつながり」や「日頃からの備え」は、災害時にも大きな支えとなることを実感しました。

戸塚区職員

**ペットのための備えも忘れずに!**

- フード、水、薬(5日分以上)
- 予備の首輪やリード
- ケージやキャリーケース
- トイレ用品(ペットシート、新聞紙、トイレトイレットペーパー)
- おもちゃ、手入れ用品(ブラシ、ウェットティッシュなど)
- ペットと飼い主さんの安心手帳(区役所6階64番で配布中!)

**一時預け先の確保**

万が一飼育が困難になった場合に備えて、あらかじめペットを預かってもらえる親戚や知人をさがしておきましょう。

▲ペットと飼い主さんの安心手帳

▲詳しくは戸塚区生活衛生課ホームページ「災害時のペット対策について」

※地域防災拠点にはペット用品の備蓄はありません



# 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 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 862-9314 ☎ 862-9315

■異文化雑談交流会  
多国籍の人と日本語でおしゃべり！  
日 10月11日(金) 13時15分～14時頃  
抽選5人 費 100円 申 9月11日  
10時から26日17時までに来館で受付

■ゆったりヨガ  
椅子に座って無理なく楽しめるヨガ  
日 10月10日・24日、11月14日・28日  
(木) 10時～11時 抽 65歳以上:先着  
12人 費 2,000円(全4回分) 持 動き  
やすい服装、運動靴、飲み物、タオル  
申 9月18日14時から☎で受付

## 大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 852-4111 ☎ 852-1541

■にこにこマルシェ@たいしょう  
フリマや手作り品・食品の販売  
日 10月14日(祝・月) 10時～13時30分  
申 当日直接

■りんごのバターケーキ  
紅玉りんごの焼き菓子  
日 10月29日(火) 10時～12時30分  
抽 18歳以上:先着12人 費 2,000円  
持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾  
申 9月12日13時30分から☎かWEBで  
受付

## 東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4 休 第2月曜  
☎ 825-1161 ☎ 825-1162

↓申 ☎かWEBで受付

■能を愉しむ～能楽師 加藤真悟と  
ともに～  
日 講座:9月30日、10月7日・  
21日(月) 13時～14時30分  
鑑賞:10月14日(祝・月) 13時(国立能  
楽堂)、11月2日(土) 13時30分(宝生  
能楽堂) 抽 30人 費 8,100円  
(全講座とチケット代) 申 9月18日  
17時まで

■大人の習い 写経のすすめ  
信楽山乗蓮寺のご住職をお招きします  
日 10月10日(木) 11時～12時  
抽 先着20人 費 1,400円 持 書道道  
具一式(小筆)または筆ペン、文鎮  
申 9月12日13時30分から

## 上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 812-9494 ☎ 812-9199

↓申 9月11日9時から☎かWEBか来館で受付

■人気講師のお菓子作り  
タルトポアール(洋なしのタルト)  
日 10月19日(土) 10時

抽 先着12人 費 1,800円  
持 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

■たのしいマンガ講座  
日 10月12日、11月9日、12月14日(土)  
10時 抽 小学4年生～中学3年生:先  
着10人 費 2,100円(全3回分)  
持 ノート、筆記用具

## 舞岡地区センター

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

↓申 9月11日14時から☎で受付  
※費用は初回支払い

■ゴスペル・クリスマスソングを歌おう  
楽譜は使わず簡単な英語で歌います！  
日 10月10日・24日、11月14日・28  
日、12月12日(木) 10時～11時30分  
抽 18歳以上:先着15人 費 2,500円  
(全5回分) 持 飲み物

■秋のピラティス  
体幹を鍛えて代謝&免疫力アップ！  
日 10月10日・24日、11月14日・28日  
(木) ①13時15分～14時30分②15時  
30分～16時45分 抽 18歳以上の女  
性:先着各10人 費 3,200円(全4回分)  
持 ヨガマット(バスタオル可)、汗拭き  
タオル、動きやすい服装、飲み物

## 踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 866-0100 ☎ 866-0101

↓申 9月11日10時から☎で受付

■包丁の切れ味改良と簡単クッキング  
包丁研ぎ&おつまみ作りをします！  
日 10月10日(木) 10時～13時  
抽 18歳以上:先着10人 費 700円  
持 研ぎたい包丁、エプロン、三角巾、マ  
スク、布巾、手拭き、飲み物

■親子でイングリッシュ  
外国人講師と楽しく英語遊び♪  
日 10月2日(水) 10時～11時  
抽 1～3歳児と保護者:先着25組  
費 300円 持 飲み物

## 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

■ボランティアのいろ・は  
ボランティアの基礎知識を学ぼう  
日 10月10日(木) 13時30分～15時  
抽 先着5人 申 9月11日9時～10月6  
日に☎か来館で受付

■パソコンワンポイントアドバイス  
毎月第3金曜開催  
日 9月20日(金) 13時～15時30分(13  
時～15時受付)  
抽 先着10人 持 パソコン、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 休 第3日曜  
☎ 865-3281 ☎ 865-3283

■あしなが音楽会  
ラテンカルテットの世界  
日 10月12日(土) 14時15分～15時15分  
抽 市内在住:先着50人 申 9月17日9  
時から☎か来館で受付

■編み物を楽しみませんか  
毛糸1玉でネックウォーマーを編む  
日 10月30日(水) 9時30分～12時30分  
抽 市内在住の60歳以上:先着12人  
費 200円 申 9月18日から来館で受付

## 男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1 休 第4木曜  
☎ 862-5052 ☎ 865-4671

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

■女性の就職・転職に役立つ  
エクセル上級  
マクロとVBAを学んで  
スキルアップ！  
日 10月19日(土)・20日(日) 10時～  
15時30分 抽 女性:先着15人  
費 11,000円(全2回分)※経済状況に  
より参加費免除制度あり、要問合せ  
申 9月17日9時30分から☎(862-4496)  
かWEBで受付

■子どもへ性的話、どう伝える？  
親子工作とアクロストーンさんのトーク  
日 10月26日(土) 10時～12時  
抽 4歳～小学2年生の子どもと保護  
者:先着15組 費 大人1,500円、子ど  
も500円 申 9月15日9時から☎  
(862-5056)かWEBか来館で受付

## 舞岡ふるさと村虹の家

〒244-0813 舞岡町2832 休 火曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 826-0700

↓申 9月22日までに☎(furusatomu  
ra@maioka-nijinoie.jpか  
往(必要事項)を記入)で受付

■パン教室  
日 10月13日(日) 13時～16時  
抽 小学生以上:抽選12人 費 1,700円  
持 エプロン、三角巾、マスク

■まるごと秋の自然観察会  
日 10月26日(土) 9時30分～12時  
抽 抽選12人

## 舞岡公園小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764 休 第1・第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ ☎ 824-0107

■稲刈り体験  
日 10月6日(日) 13時～15時  
抽 3歳以上:抽選100人  
※小学生以下は要保護者同伴、1組5人まで

費 中学生以上300円、小学生200円  
申 9月15日9時～21日17時にWEBで  
受付

■案山子まつり人気投票  
日 9月14日(土)～10月13日(日) 9時  
～17時 申 当日直接

## 戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ 862-2181 ☎ 881-6995

↓申 当日直接(受付開始は30分前から)

■金曜ナイトピラティス  
姿勢改善や代謝アップで心身を調整  
日 9月13日・20日・27日(金) 21時15分  
～22時5分 抽 16歳以上:先着15人  
費 各1,000円 持 運動できる服装、ふ  
たのできる飲み物、タオル

■骨盤エクササイズ  
冷え性・腰痛・肩こりにも効果的  
日 9月17日・24日(火) 13時5分～13  
時45分 抽 16歳以上:先着15人  
費 各550円 持 運動できる服装、ふた  
のできる飲み物、タオル

## 戸塚区民文化センターさくらプラザ

〒244-0003 戸塚町16-17 休 第2火曜  
☎ 866-2501 ☎ 866-2502

■鈴木 理恵子&若林 顕  
デュオ・リサイタル  
ヴァイオリンとピアノによるコンサート  
日 12月21日(土) 14時開演  
費 全席指定:一般3,000円、市内在住  
2,700円、学生1,000円※未就学児入場  
不可 申 9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 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)  
☎ ☎ 865-5869

■おはなし会③  
読み聞かせ、手遊び、わらべうたなど  
日 10月15日(火) 10時～10時45分  
抽 幼児と保護者:先着12組  
申 9月24日から来館で受付

## 名瀬中学校コミュニティハウス

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

■プログラミングロボットをつくろう！  
パソコンを使わずプログラムします  
日 10月12日(土) 10時～12時  
抽 小学生:先着20人※小学3年生以下  
は要保護者同伴 費 700円  
持 持ち帰り用袋 申 9月16日10時から  
☎か来館で受付



マークの説明

日日時・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ウェブページ 往復はがき 回はがき 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。締切日必着。

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986 電話 861-1727 ファクス 861-3428

■ パパのための育児支援講座

子育て初めの一歩&体を使った遊び 10月19日(土) 10時30分~12時 父親と0歳~未就学児(母親も可): 先着15組 持上履き、飲み物 9月11日9時から来館で受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1 休 第3月曜 電話 854-2291 ファクス 854-2299

■ 生き辛さを抱えている方へ

信愛クリニック井出先生によるお話 9月27日(金) 19時~21時 先着15人 9月11日9時からWEBか来館で受付



■ 若返り塾(三味線体操もあり)

楽しく元気に過ごす4つの秘訣を伝授 10月17日、11月21日、12月19日(木) 10時~11時30分 おおむね60歳以上:先着30人 持上履き、飲み物、動きやすい服装 9月18日9時から来館で受付

南戸塚地域ケアプラザ

〒244-0003 戸塚町2626-13 電話 865-5960 ファクス 860-0554

■ 程塚先生・本川先生の健康相談

毎月第1・第3火曜に行う健康相談 9月17日(程塚先生)、10月1日(本川先生)(火) 13時30分~15時30分 当日直接

戸塚図書館

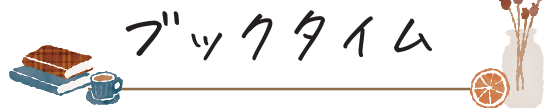
〒244-0003 戸塚町127 電話 862-9411 ファクス 871-6695 休 9月17日(火)施設点検日

■ ちっちゃなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせ 9月24日(火) 10時30分~11時 所 戸塚地区センター和室 0~3歳児と保護者:先着20組 当日直接



暮らしの中に本のひととき



【書名】自分でつくっちゃおう! かんたん手づくり防災グッズ1 準備編 【著者】木原 実/監修 【発行】日本図書センター 【発行年】2022(令和4)年



大きな災害が起きて、電気やガスが止まったら、どうやって生活したらいいでしょう? そんな時でも家によくある道具や材料を使って、防災グッズを作ることができます。キッチンペーパーと輪ゴムを使えば、マスクが作れますし、新聞紙とラップでお皿が作れます。他にも、ごみ袋のレインポンチョやペットボトルのほうきなどアイデアグッズがたくさん紹介されています。もしものときの準備のために、家族と一緒に防災グッズを作ってみましょう!

動物園だより

よこはま動物園ズーラシア 旭区上白根町1175-1 電話 959-1000 ファクス 951-0777 9時30分~16時30分(入園は16時まで) 休 9月3日・10日(火) 村田園長のとっておき写真展 ズーラシアで飼育している動物を中心にとっておきの写真を展示します。 9月4日(水)~12月2日(月) ホッキョクグマ 水中ビュー



▲昨年の様子

金沢動物園 所 金沢区釜利谷東5-15-1 電話 783-9100 ファクス 782-9972 9時30分~16時30分(入園は16時まで) 休 月曜(祝日の場合翌日) 世界サイの日「ライノデー」 9月22日の「世界サイの日」にちなんで、飼育担当者による特別ガイドやサイについて学べるイベントを行います。 9月21日(土)・22日(祝・日)



▲金沢動物園で飼育しているヒガシクロサイ(左)とインドサイ(右)

花の便り

キバナコスモス

見頃 ▶ 8月中旬頃から9月下旬頃



俣野別邸庭園

〒245-0065 東俣野町80-1 電話 852-8038 ファクス 852-8048 9時~17時 休 第3木曜



■ 除草ボランティア

芝生広場の除草ボランティアを募集! 10月8日(火) 10時~12時 ※荒天中止 18歳以上:先着10人 9月30日9時30分から来館で受付

公園情報

小雀公園 〒244-0004 小雀町681-3 電話 853-1945

■ マリーゴールド染め体験教室 身近な植物で染物を楽しみましょう 10月6日(日) 10時~12時 先着10人 1,500円 持ゴム手袋、汚れてもいい服装※染め液がつく可能性があります 9月11日10時~10月5日に来館で受付

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 電話 811-8444 ファクス 812-5778 休 第3月曜(祝日の場合翌日)

申込 WEBか 必要事項、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年) を記入で受付

■ ときどきデイキャンプ 自然遊び・クラフト・野外炊事

11月10日、12月8日、2025年1月12日(日) 9時30分~15時30分

小学1~3年生:抽選42人 9,600円(全3回分) 10月4日まで

■ ファミリークッキング ピザC 季節の食材で石釜焼きのピザづくり

10月26日(土) 10時~14時 8人以内の家族:抽選10組

中学生以上2,200円、小学生1,600円、4歳~未就学児1,100円、3歳以下100円 9月27日まで



**とつっこ広場 親子でふれあう運動あそび** お外でも家の中でも！遊具やおもちゃがなくても！体を動かしているいろいろなあそびができます♪

**まわっこあそび**

こんなこと こんなこと できますか？

大人がまねしてほしいポーズを子どもに見せてまねしてもらいましょう

いろいろなポーズに挑戦しよう！

次々にテンポよくポーズを変えてまねっこしていくと楽しいですよ。慣れてきたら、先にポーズをとる側(大人)とまねる側(子ども)を交代してみましょう。

**おとながうえんへようび!**

ブランコがメリーゴーランドへ大変身

両脇をしっかりとって ゆらゆら  
→  
メリゴーランド

そのままぐるりと回ると…

**トンネルをくぐってみよう**      **すべり台でビューン**

足の間をくぐって 行ったり来たり…

イスに座って 伸ばした足をすべる

問 川上保育園 (Tel) 822-5926 (Fax) 822-8946)

**横浜子育てサポートシステム 提供会員(預かる人)大募集!**

地域の中で子育てのお手伝いをしてみませんか？まずはお問い合わせください！



【入会説明会申込・問合せ】

☎ 443-5384 (横浜子育てサポートシステム戸塚区支部)

【入会説明会日程・会場】

☎ 9月3日(火) とつこの芽、9月18日(水) とつこの芽サテライト、9月26日(木) 区役所3階 多目的スペース中 いずれも10時30分~11時30分



問 とつこの芽 (Tel) 820-2885 (Fax) 825-6885)、とつこの芽サテライト (Tel) (Fax) 410-7010)

横浜市子育て応援アプリ



横浜の子育てに必要なことがスマホで完結

WEB版公開中!

アプリ版は秋ごろから開始予定

詳しくはこちら▶



**健診・相談のお知らせ(要予約)**

↓ 申 区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 ☎ 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支援

☎ 9月13日(金) 午前・17日(火) 午後、27日(金) 午前、10月1日(火) 午後 所 区役所5階 健康相談室 市内在住 ※電話申込ができない人は、☎可(☎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

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。

**子どもの相談・教室(要予約)**

↓ 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

☎ 10月2日・16日(水) 9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 持 母子健康手帳

申 9月11日9時から☎か☎(☎事項)と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内

↓ 申 9月11日9時からWEBで受付

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

☎ 10月16日(水) 13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 市内在住の7~8か月児と保護者:先着15組 持 赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン 戸塚区役所 離乳食教室 で検索

「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

☎ 10月18日(金) 10時~11時30分 所 区役所5階 市内在住の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) 戸塚区役所 はじめての歯ぴか教室 で検索

「幼児の食育教室」 幼児食についての講話、実演(試食あり)

☎ 9月25日(水) 13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 市内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者:先着15組 持 食事用エプロン、子ども用スプーン・フォーク ※アレルギー確認あり 戸塚区役所 幼児の食育教室 で検索



with がんばれ! とつこのスポーツチーム!

今月のゼロカーボンアクション!



**照明器具をLEDに取り替える**

68Wの蛍光灯器具から34WのLED照明器具に交換(年間2,000時間使用) 年間のCO2削減量**29.2kg** 約**2,108円**の節約

出典: 経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

問 区役所企画調整係 (☎ 866-8327 ☎ 862-3054)

エコハマで お得に 取り替えよう♪



YOKOHAMA TKM 鎌田 梨音 選手



横浜市エコ家電 応援キャンペーン 第2弾!

詳しくはキャンペーンサイト▶

