

ここから戸塚区版
5~12ページです

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2020

No.271

5

▶ 戸塚区のいま (令和2年4月1日)

人 口 : 280,717人

世帯数 : 120,148世帯

2020 シーズンも がんばれ! 戸塚の女子スポーツ

区内に活動拠点を置く、
女子スポーツチームが各競技の見どころを紹介します。
みんなで熱い声援を送ろう!

区役所地域活動係 (☎866-8415 fax864-1933)

女子ラグビーチーム



女子ラグビーのルールは人数、グラウンドの広さなど、男子ラグビーと全て同じです。15人制、7人制どちらも試合があり、15人制は激しいコンタクト、7人制はスピーディーな試合展開が魅力です。

▶ 2020シーズンの
試合日程はHPで
確認してください



女子ソフトボールチーム



日立ソフトボール部
日立サンディーバ

▶ 2020シーズンの
試合日程はHPで
確認してください



ソフトボールの見どころは何と言っても「スピード感」。最もポピュラーな投法は腕を一回転させて投げる「ウィンドミル」という遠心力を利用した投球フォームで、ダイナミックな振りから繰り出されるスピードとキレのあるボールが特徴です。

女子サッカーチーム



▶ 2020シーズンの
試合日程はHPで
確認してください



女子サッカーの見どころは、「ひたむきさ」「一生懸命さ」にあると思います。最後まで諦めずに走る「戸塚のなでしこ」たちの姿をぜひスタジアムに見に来てください。



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls

ニッパツ横浜FC
シーガルズ



女子ラグビー

キャプテン 濱辺梨帆選手 7人制 SH-WTB 15人制 SH-CTB

7人制ラグビー総合3位以上、15人制ラグビー日本一を目指します!結果だけでなく、皆さんに楽しんで観ていただけるようなラグビーができるようチーム一丸となり頑張ります。YOKOHAMA TKMIは日本選手だけでなく、外国人選手も一緒にプレーしています。どんな選手でも自分に合ったポジションがあり、みんなが助け合って One Teamになっていくのもラグビーの魅力です。



2020シーズンの意気込み!!

女子ソフトボール

キャプテン 清原奈侑選手 捕手
堅実な守りと、どこからでも得点できる打線を持ち味として、全員総力で戦います。10月には地元横浜でリーグ戦が開催されます。迫力ある試合をぜひご覧ください。



女子サッカー

キャプテン 坂本理保選手 DF

2020 プレナスなでしこリーグ2部優勝、なでしこリーグ1部昇格を目標としています。戸塚区の皆様を元気にできるような活動をしていきたいです。シーガルズの選手たちはプロサッカー選手ではなく、仕事と両立をしながら週末の試合に向けて日々のトレーニングに励んでいます。今シーズンも頑張る選手たちにご声援をよろしくお願いたします!!

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町 16-17
☎866-8484 fax862-3054
HP「戸塚区役所」で検索

▶ 5月の区役所土曜開庁日: 9日・23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)



▲戸塚区Instagram

戸塚の魅力
発信中!



戸塚区のマスコット「ウナシー」

身近な地域の相談役

～5月12日は「民生委員・児童委員の日」です～

地域の皆さんが暮らしの中で困っていることなどをお聞きし、一緒に考え、区役所や地域ケアプラザなどの専門機関に紹介する“つなぎ役”です。



戸塚区では**318人**が活動中!
(令和2年4月1日現在)

お隣がひとり暮らしだが、足腰が痛いみたいで心配…

子育てに自信がなくなることがあります…

坂がきつくて毎日の買い物がつらいです

気軽にご相談ください。相談内容の秘密は必ず守ります。



民生委員・児童委員

他にも、こんな活動をしています

- ◇ひとり暮らし高齢者などへの訪問、見守り
- ◇地域の高齢者・子育てサロン、食事会などの運営協力

区役所

地域ケアプラザ

専門機関

暮らしの中の
こんなこと・あんなこと

お住まいの地域の民生委員・児童委員を知りたいときは、区役所運営企画係までお問い合わせください

問 区役所運営企画係 (☎866-8418 ㊟865-3963)

知っていますか? 「サードHANDSモーク」

三 次 喫 煙



一次喫煙：自ら喫煙すること

たばこの煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が数倍も多く含まれています

二次喫煙：他人のたばこの煙を吸わされること(受動喫煙)

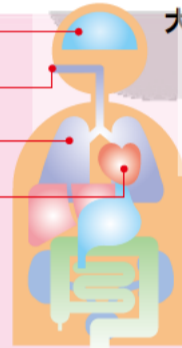


たばこ臭がすれば、サードHANDSモーク



妊娠・出産

乳幼児突然死症候群(SIDS)



大人

子ども

脳卒中

臭気・鼻への刺激感

肺がん

虚血性心疾患

喘息との関連

参考：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(平成28年8月)

壁や人からたばこ臭を感じたことはありませんか?それがサードHANDSモーク(三次喫煙)です。たばこの成分が壁やカーテンや衣服などに染み込み、煙が消えた後も有害物質を放出し続けます。特に子どもは顔と床やソファまでの距離が大人よりも近いので、「サードHANDSモーク」による健康被害を受けることになります。



5月31日は世界禁煙デー

たばこの煙は、吸っている人の健康はもちろん、大切な人の健康にも悪影響を与えます。これを機に、受動喫煙について考えてみませんか?

加熱式たばこも要注意

加熱式たばこの主流煙には紙式たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 ㊟865-3963)

《今年度は「野菜たっぷりレシピ」をシリーズでお届けします》

おいしー・ヘルシー・ウナシー レンチン☆蒸ししゃぶサラダ



一人分エネルギー：258kcal
塩分：2.1g

野菜をたっぷり食べていますか?野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。健康な生活を維持するために1日にとりたい野菜の量は、成人で1日350g以上です。今回は1日に必要な野菜の量の半分がとれる野菜たっぷりレシピを紹介します。

電子レンジだけで簡単に作れました!冷たいトマトがお肉によく合います。また作ってみたいです。

【材料(2人分)】

- ・カット野菜1袋(200gくらいでキャベツ、もやしなどが入っているもの)
- ・トマト…1個(200g)
- ・豚バラ薄切り肉…100g
- ・酒…大さじ1
- ・ごま油…小さじ2
- ・みょうが…お好みで

【たれ】

- ・ポン酢しょうゆ…大さじ3
- ・ラー油…お好みで

【作り方】

- ①耐熱皿にカット野菜を広げ、その上に肉をかぶせ、酒とごま油をふりかける。
- ②ラップをして電子レンジで600W6分加熱する。
- ③レンジで温めている間にトマトをくし切りにする。
- ④盛り付けてたれをかけて完成♪

【このレシピの生い立ち】

このレシピは、未来の管理栄養士を目指す鎌倉女子大学の管理栄養学科の学生3人が、戸塚福祉保健センターで学外実習をおこなった際に「野菜たっぷりレシピ」として考えたものをより簡単に作れるようにアレンジしたものです。



☑広報相談係 原 智佳

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 ㊟865-3963)

<戸塚区防犯情報>VOL1



アポ電強盗 に注意!!

身内や警察官などになりました犯人が、現金の保管先や同居人の有無について電話で情報を聞き出し、その後強盗に入る「アポ電強盗」の手口が流行中!

▼ 防犯のポイント


- ・お金に関する電話がきたら、家族や友人、近所の人に相談!
- ・常に留守番電話の設定を!
- ・自宅の電話を「迷惑電話防止機能付きの電話」に交換、または「迷惑電話防止機器」を設置!

問 戸塚警察署 (☎862-0110)

区役所からのお知らせ

マークの説明
 ①日時・期間 ②講師・出演者 ③会場 ④対象・定員 ⑤費用 ⑥保育 ⑦持ち物 ⑧申込み ⑨問合せ
 ⑩電話番号 ⑪ファクス番号 ⑫休館日 ⑬Eメールアドレス ⑭ホームページ ⑮**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。

お願い!!
窓口混雑緩和のために
 ~郵送での手続きができます~
 「戸籍関係証明書の交付」
 「市民税・県民税の申告」
 「児童手当の請求や届出」
 「介護保険認定の申請」など



詳細は区ホームページをご覧ください。

確認!! **新型コロナウイルス感染症予防対策**

うつさないために...
 咳などの症状があるときはマスク着用!

うつらないために...
 帰宅時や調理の前後、食事前などに、せっけんでこまめに手洗いを!

さらに... 混雑した場所は避けましょう!!

☎ 横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎ 550-5530 (9時~21時 土、日曜、祝日も含む)

そろそろ 気をつけて!!

ほとんどのハチは5月初旬から巣を作り始め、真夏にかけて巣がどんどん大きくなっていきます。
 家に巣を作ることが多いハチに、スズメバチとアシナガバチがいます。特にスズメバチは攻撃性が高く非常に危険です。
 春先のうちに巣を作られやすい場所を点検し、早期発見・早期駆除できるようにしましょう。

今うちに家のまわりをチェック!

- 天井裏・壁の中
- エアコン室外機の中や裏
- 軒下・床下・戸袋の中
- 垣根・植え込みの中
- 木の洞(うろ)の中

ハチの巣



軒下
床下・戸袋の中
エアコン 室外機の中や裏

天井裏・壁の中
木の洞の中
垣根・植え込みの中

チェックする時は

- 巣に急に近づかない
- 揺らさない
- 近くで騒がない

スズメバチの巣

この段階で発見し、駆除するのが大切!

約7cm

5~6月(初期)

約60~70cm

7月頃

大きくなった巣

自主駆除が可能又は駆除の必要がない

アシナガバチ

巣を揺らすなどの刺激をしなければ、攻撃性は高くありません。

ハチの駆除は行っていません

区役所での案内

- 巣をつくるハチの種類の説明
- ハチの種類に応じた駆除方法の案内
- 駆除業者の紹介
- ハチの巣を自分で駆除する機材の無料貸し出し(専用の殺虫剤の購入が必要です)

※ハチの種類によっては自主駆除が可能な場合もありますが、専門業者による駆除をおすすめします。
 ☎ 区役所環境衛生係 ☎ 866-8476 ☎ 866-2513

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、掲載のイベントが中止・延期になる場合があります。事前にホームページまたは、各問合せ先にご確認ください。

“人生100年時代”を 元気に生き生きと暮らそう!

シリーズ vol.1

「2025年問題」という言葉を聞いたことはありますか?
 団塊の世代が75歳以上になる2025年には、医療や介護を必要とする人が急増することが懸念されています。
 そうした状況のなか、全国では、高齢者がお住まいの地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくり(「地域包括ケアシステム」の構築)を進めています。

悩みはさまざま...

いつまでも元気に過ごしたい...
 いつまでも自分の財産をきちんと管理したい...
 元気なうちから、いろいろな備えを「我が事」として考えてみましょう!

退院することになったけど自宅で療養するにはどうすれば...
 最近、忘れっぽくなった...
 買い物やゴミ出しができない...ひとり暮らしが不安...

地域の皆さんの支え合い・助け合いの取組(共助)も重要です!
 とつかハートプラン マスコット「こころん」

自分らしく暮らすためのお役立ち情報や講演会などの開催、区や地域の取組について、今後もお知らせしていきます。ぜひチェックしてください!

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 866-8439 ☎ 881-1755

ひきこもりなどの専門相談 **無料**

ひきこもりなどの困難を抱える若者とその家族を対象に、若者の自立支援を行っている地域ユースプラザの「地域連携相談員」(社会福祉士など)による相談を行っています。

☎ 原則毎月第2・4水曜 13時30分~16時30分(1回の相談時間50分)
 ☎ 区役所6階65番窓口
 ☎ 区内在住の15歳から39歳の人とその家族
 ☎ 電話で区役所生活支援課へ ☎ 866-8431 ☎ 866-2683
 月~金曜8時45分~17時 ※12時~13時除く)

音楽・芸術 **身近なところで音楽を...**

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 5月12日(火)

☎ さくらプラザホール(未就学児入場不可)

♪ 前橋汀子 珠玉の名曲集 in 戸塚

前橋 汀子 (ヴァイオリン)、松本 和将(ピアノ)
 ☎ 9月12日(土)14時開演 (13時30分開場)
 【チケット】全席指定 一般 3,700円/市民 3,500円/EX(補助席・見切れ席) 2,000円/学生 1,500円
 ☎ 5月27日14時から電話で受付

※購入者限定! リクエスト投票を実施します。詳細はお問い合わせください。

♪ さくらプラザオペラシリーズVol.2
 60分で味わうオペレッタ「こうもり」の魅力。トークとドイツ語歌唱によるプレコンサート。

大山 大輔(ナビゲーター・ファルケ役)/村上 敏明(アイゼンシュタイン役)ほか
 ☎ 7月23日(祝・木)14時開演 (13時30分開場)
 ¥ 1,500円(全席指定)
 ☎ 5月14日14時から電話で受付

特集

えっ!? こんなところにも…

～あなたの生活に潜む災害リスク～

最近、全国各地でこれまで経験したことのない激しい大雨や台風が原因で、河川の氾らんや土砂災害が多数発生しています。豊かな自然に恵まれた戸塚区には多くの河川があります。自分や家族の命を守るために、自分たちの生活圏にどのようなリスクがあるのかを把握し、いざという時の迅速な避難行動につなげましょう!!

洪水ハザードマップ



※24時間に632mmの雨が降った時の浸水を想定しています。これは想定しうる最大の降雨量です。
※近年の気象の変化を踏まえて降雨量などを見直しました。(今年1月に改訂)

河川の氾らんで浸水する地域や浸水する深さがわかります

停電になるとトイレが使えなくなる可能性があるから、トイレパックを用意しておこう。



通学路沿いの川があふれそう…大丈夫かな…



いつもの帰り道でマンホールから水があふれている!



下水道の能力を超える大雨で、マンホールなどから雨水があふれたときに浸水する地域や浸水する深さがわかります

内水ハザードマップ



この道を通ると早く帰れるけど、大雨のときははげからポロポロ小石が落ちてくる。

強風で物が飛んできて窓が割れたら大変だ。飛散防止フィルムを貼っておこう。



土砂災害ハザードマップ



崖崩れが発生した場合に被害を受けるおそれのある地域がわかります

「避難」=「避難所へ行く」ではありません。

自宅が比較的 안전한場所にある場合は避難所に移動せずに自宅ですべて確保することも有効です。

3つの避難行動



・避難所に行く

垂直避難



・2階以上の部屋に移動する

屋内避難



・崖や川の反対側など部屋の中で最も安全な場所へ移動する

災害によって、避難所は変わります!!

- 大雨・台風のとき
状況に応じてその都度決定します。区ホームページや公式ツイッターなどで最新の情報を入手しましょう。
- 震度5強以上の地震のとき
あらかじめ指定されている区内35カ所の小中学校を地域防災拠点として開設します。



ハザードマップで自宅周辺だけを確認していませんか? 通勤路、通学路…どこで災害が発生するかはわかりません。



危機管理・防災担当係長 神山 徳彦

ハザードマップ活用術

- その1 家の周りの危険を確認しよう
- その2 通勤通学路などの生活圏の危険を確認しよう
- その3 災害時の自宅までの迂回路を調べてみよう

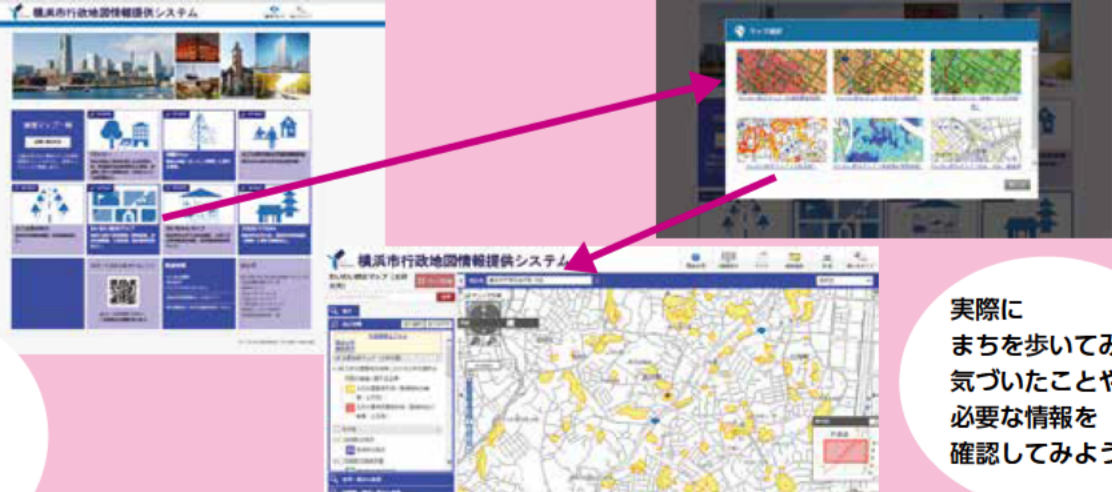
さらに

各ハザードマップは 区役所総務課(区役所9階91番窓口)で配布をしているほか、区ホームページでもご覧になれます

ハザードマップをより詳細に見られる

わいわい防災マップ

「わいわい防災マップ」はインターネットでさまざまなハザードマップを確認できるシステムです。紙のハザードマップでは見づらい、より細かい部分を拡大して確認することができます。



実際にまちを歩いてみて、気づいたことや必要な情報を確認してみよう!

避難所の開設状況など最新の情報を入手しよう!

○戸塚区役所ホームページ
避難情報、避難所の開設状況などが確認できます。

○横浜市防災情報Eメール
登録しておく、気象警報・河川水位・地震・緊急のお知らせなどがいち早く入手できます。

○Yahoo! 防災速報
気象警報・注意報や避難情報、避難所の開設状況が確認できます。

○公式ツイッター
避難情報、避難所の開設状況が確認できます。すぐに確認できるようにフォローしておきましょう。

○緊急速報メール
「緊急速報メール(エリアメール)」として神奈川県と横浜市から事前登録なしで携帯電話などに配信されます。

○FMつかか(83.7MHz)
ラジオからも情報収集を!

問 区役所庶務係 (☎ 866-8307 ㊟ 881-0241)

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
●**必須事項**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。

新型コロナウイルス感染症 拡大防止の取組の影響について 事前にご確認ください!

・掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、ホームページまたは各問合せ先にご確認ください。
・掲載されている各施設の開館状況については、ホームページまたは各施設にご確認ください。



戸塚地区センター

〒244-0003 戸塚町127
☎ 862-9314 ㊟ 862-9315
休 第3月曜日(祝日の場合翌日)

●発達障害またはそうかもしれない人と家族のための支援・相談会

☎ 6月3日(水) 9時30分~13時30分
👤 先着4人(組) ㊟ 5月11日14時から ㊟ で受付

●大人のスイーツレシピ ~洋梨のシャルロット~

☎ 6月13日(土) 10時~13時
👤 先着15人 ¥1,700円
持 エプロン、三角巾、ふきん、手ふき
㊟ 5月12日14時から ㊟ で受付

●おもしろ科学体験塾 ~プログラミングに挑戦~

☎ 6月27日(土) 13時30分~16時30分
👤 小学4年~中学2年生:抽選24人(組) ¥500円
㊟ 5月11日10時~6月12日までに、来館か ㊟ で受付
持 スマートフォンかタブレット

大正地区センター

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

●ハーモニーグリーン クラシックギターによるロビーコンサート

☎ 6月27日(土) 14時 ㊟ 当日直接

●大正地区男女混合チーム 3ダブルス卓球大会

☎ 6月20日(土) 9時 📍 100人 ¥700円
㊟ 6月12日までに来館で受付

●ベビービクス&親子で3B体操

☎ 6、7月の第1・3水曜 ①ハイハイ前: 10時 ②ハイハイ後: 11時 📍 親子: 先着各10組 ¥各300円 ㊟ 5月12日13時30分から ㊟ か ㊟ 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月曜日(祝日の場合翌日)

●こどもみらい塾

ひとり親家庭の支援として、パソコン学習システムを使用して学習を行います。
☎ 毎週水・金曜(祝日除く) ①小学生: 16時25分~18時 ②中学生: 18時~20時
📍 小学4年~中学3年生: 各10人 ㊟ ㊟ で受付(事前面接有・詳細問合せ)
見守りボランティアも同時募集
☎ 毎週水・金曜(祝日除く) 16時~20時
📍 高校生以上 ㊟ ㊟ で受付(詳細問合せ)

●ひとり親支援の応援イベント "ブレイクタイム"

子育て中のひとり親家庭の皆さんへの支援です。お茶やお菓子を食べてゆっくりして、食品などをお持ち帰りください。
☎ 毎月第1日曜(1月のみ第2日曜) 11時~15時
㊟ 実施日の3日前までに ㊟ 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月曜日(祝日の場合翌日)

●ちびっこ体操(とび箱・鉄棒・マット)

☎ 6・7月の毎週金曜 ①16時 ②17時
📍 ①3・4歳児
②5歳児~小学1年生: 各20人 ¥2,800円(全8回分)
㊟ 5月11日から ㊟ で受付

●戸塚スポーツセンター講師による「姿勢デザイン」

初回は姿勢測定会、2回目以降は測定結果を基にトレーニングを行います。
☎ 姿勢測定会: 5月22日(金) 10時
トレーニング: 6月12日・26日、7月10日・31日(金) 11時
📍 15人 ¥4,300円(全5回分)
㊟ 5月11日から ㊟ で受付

舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020
☎ 824-1915・1949 ㊟ 824-1925
休 第2月曜日(祝日の場合翌日)

●井川里美の1dayバドミントン

☎ 6月13日(土) ①初級 10時~12時 ②中級 13時~15時 📍 中学生以上: 各18人(多数時抽選、当選者のみ連絡) ¥各1,500円
㊟ 5月12日~16日までに ㊟ か来館で受付

●舞岡ふるさと村かねこふぁ〜むで梅干し作り

☎ 6月17日(水) 14時~16時 ㊟ 舞岡ふるさと村かねこふぁ〜む(雨天時は舞岡地区センター) 📍 先着20人 ¥3,500円
持 タオル3枚、持ち帰り用袋
㊟ 5月12日14時から ㊟ で受付

●はじめてのヨガ
☎ 6月18日、7月2日・16日(木) 10時30分~11時40分
📍 女性: 先着12人 ¥2,400円(全3回分)
持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
またはバスタオル、汗拭きタオル
㊟ 5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月曜日(祝日の場合翌日)

●川柳入門

☎ 6月3日・17日、7月1日・15日・29日(水) 12時30分~14時30分
📍 先着10人 ¥2,500円(全5回分)
持 筆記用具
㊟ 5月12日14時から ㊟ で受付

●はじめての太極拳

☎ 6月10日・24日、7月8日・22日、8月5日・19日(水) 10時~11時30分
📍 先着20人 ¥2,000円(全6回分)
持 室内用運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装
㊟ 5月12日14時から ㊟ で受付

とつか区民活動センター

〒245-0805 川上町91-1
モレラ東戸塚3階
☎ 825-6773 ㊟ 825-6744
休 月曜日

●やりたいことみつける!! ボランティアのい・ろ・は

「助けられ上手・助け上手カード」を使って地域で何ができるか見つけませんか?
☎ 6月10日(水) 10時~11時30分
📍 先着15人
㊟ ㊟ か来館で受付

↓ ㊟ 当日直接

●パソコンワンポイントアドバイス
操作でわからないことや困ったことがあるときに、ご利用ください。

☎ 毎週金曜 13時30分~16時
持 パソコン(貸出しあり)

●昭和と演歌を熱く語ろう
伝説のギター流しが、昭和の演歌を歌う。あの時代のことを話しましょう。

シェイクスピアを楽しみましょう!
①原典講座 四大悲劇「マクベス」の学習
②文学講座 シェイクスピア作品や英文学で名高い英詩の鑑賞・朗読など

☎ 5月22日(金) 17時~18時
📍 先着15人

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日曜日

↓ 📍 市内在住60歳以上
㊟ 5月11日~25日に本人が直接来館

●横浜の港シリーズ最終回特別版「赤嶺船長のミッドオーシャン航海談・北極編」

☎ 5月28日(木) 9時30分~12時
📍 先着40人

●手話で歌おう(全4回)

☎ 6月4日(木) から毎月第1・3木曜 11時50分~13時50分 📍 抽選12人
㊟ はがき持参で受付

●ズンパ・ゴールド(全10回)

☎ 6月9日(火) から毎月第2火曜 12時~13時
📍 抽選20人
㊟ はがき持参で受付

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木曜日

●ストレスマネジメント&マインドフルネス

☎ 6月13日・20日(土) 10時~11時30分
📍 先着15人 ¥2,000円(全2回分)

持 動きやすい服装
㊟ 5月11日9時から ㊟ か ㊟、来館で受付

●産後のセルフケア

出産した後の女性の心とからだを整えるエクササイズとセルフケアのワークショップです。

☎ 6月2日・9日(火) 10時~11時30分
📍 産後2か月以上の女性と赤ちゃん: 先着15組

¥1,700円(全2回分)

持 動きやすい服(裸足で行います) 赤ちゃんを寝かせるためのタオル

㊟ 5月11日9時から ㊟ か ㊟、来館で受付

※すべて ㊟ あり(0歳2か月~未就学児) 予約制、有料、子どもの部屋へ ㊟ 862-4750)

☎ 第1、3土曜日
①原典講座 10時~11時30分
②文学講座 13時~14時30分
㊟ 戸塚地区センター
📍 先着5人 ¥3,000円
㊟ ㊟ ㊟ か ㊟ で問世田へ (㊟ ㊟ 894-0889)

みんなの伝言板

区民主催のイベント・サークルの紹介です。参加は個人の責任で。

マープの説明 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 アドレス HP ホームページ

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 舞岡町2832
☎ 826-0700 ☎ 826-0749
休 火曜日(祝日の場合翌日)

- ホテルの観察会**
☎6月6日(土) 18時~19時45分(雨天中止) 11先着30人 5月11日9時から受付
- ふるさとの森 夏の自然観察会**
☎6月13日(土) 9時30分~12時(雨天中止) 11先着20人 5月11日9時から受付

舞岡公園 小谷戸の里

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

- 夜間観察会**
夜の谷戸の様子を静かに観察してみましょう。
☎6月6日(土) 18時45分~20時(雨天中止)
11先着30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
5月20日9時から受付
※1回の申し込みにつき5人まで
- 自然観察会 ~若葉の雑木林~**
☎5月24日(日) 13時~15時(雨天中止)
5月当日直接 小谷戸の里大掲示板へ

戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477
☎ 862-2181 ☎ 881-6995

- 令和2年度 第2期(7~9月) 定期スポーツ教室募集**
※詳細はHPを参照。
※天井工事が終了しました。体育室のご予約、教室プログラム、その他のスケジュールは施設HPをご覧ください。

上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342
☎ 811-2442 ☎ 811-2499

- 介護者の集い「上矢部家族の会」**
茶話会と情報交換
☎6月2日(火) 13時30分~15時
11介護をしている人、していた人:10人程度
5月5日か来館で受付

東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805 川上町4-4
☎ 826-0925 ☎ 824-8615

- あったまり場**
心の病を抱える人のためのフリースペース
☎5月26日(火) 14時~16時(毎月第4火曜) 5月当日直接

上倉田地域ケアプラザ

〒244-0816 上倉田町259-11
☎ 865-5700 ☎ 865-5711

- 子育て支援事業「おもちゃの広場」**
ぬくもり感じる木のおもちゃなどを用意しています。ファミリーでの参加大歓迎!
5月森山れい子(おもちゃコンサルタント)
☎6月28日(日) 10時~12時30分
11未就学児と保護者:抽選15組 5月30日までに受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1
☎ 854-2291 ☎ 854-2299

- 原宿コグニサイズの会**
☎毎月第2土曜10時~11時
1130人 ¥100円
持上履き、飲み物、動きやすい服装
5月当日直接

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10
☎ 827-0371 ☎ 827-0375

- お料理ボランティア養成講座**
☎5月23日(土) 10時~14時
1110人(多数時抽選) ¥500円
持エプロン、三角巾
5月15日までに受付

南戸塚地域ケアプラザ

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

- なんとつ カレッジ**
横浜栄共済病院 健康セミナー「性格に基づいたオーダーメイドの認知症治療」
☎5月25日(月) 14時~15時30分
1150人程度 5月5日か来館で受付

名瀬地域ケアプラザ

〒245-0051 名瀬町791-14
☎ 815-2011 ☎ 815-2014

- 介護者の集い**
介護をしている人の情報交換の場です。介護の悩みやケアの方法など気軽に聞いたり、話したりできる集いです。
☎5月26日(火) 13時30分~15時
5月当日直接

深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11
☎ 851-0121 ☎ 851-0122

- 世界のおもちゃであそぼう**
東京おもちゃ美術館の世界のおもちゃであそぶ。時間内出入り自由。
☎5月23日(土) 10時30分~15時30分
11未就学児と保護者
5月当日直接

公園情報

子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

- 自然を写そう! デジカメテクニック**
デジタルカメラの基本操作と自然を綺麗に撮るテクニックを学ぶ。
☎7月4日(土) 9時30分~12時
11小学5年生以上:抽選10人 ¥1,000円
5月25日から往復はがきに性別、学年、Eメールを記入) 5月5日か来館で受付

戸塚図書館から

〒244-0003 戸塚町127
☎ 862-9411 ☎ 871-6695

今月のおしらせ

- 定例おはなし会**
☎5月20日(水) 15時30分~16時
114歳児~小学校低学年
5月当日直接
- ちっちゃなおはなし会**
☎6月5日(金) 11時~11時30分
11戸塚地区センター和室(図書館2階)
111~3歳児と保護者
5月当日直接

暮らしの中に本のひととき ブックタイム Book Time

書名 『たいこ』
【著者】樋勝朋巳/ぶんえ
【発行者】福音館書店
【発行年】2019年

トントン トントン トントン トントン... たいこを叩く音につられて、お友達がやってきました。「なかまにいられて」「いいよ」トントン ポコポコ トントン ポコポコ... 二人で叩けばたいこはちがった音を奏でます。そこにまた新しいお友達がやってきました。たいこはどんな音になるのでしょうか。
たいこの音やリズムが面白くて、思わず声に出して読みたくなる絵本です。是非ご家族のみなさんで楽しんでください。

踊場公園 こどもログハウス

☎汲沢8-11 (☎ ☎865-5869)
☎9時~17時 休毎月第3月曜(祝日の場合翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)
※大人のみの利用不可。
【交通案内】市営地下鉄ブルーライン「踊場」駅下車徒歩5分
神奈中バス「踊場」下車徒歩5分



踊場公園こどもログハウスは、こどもたちが身近なところで木のぬくもりを感じながら、自由に集い遊ぶことのできる、屋内施設です。遊具、図書コーナー、折り紙、ぬり絵などさまざまな遊びを通して、こども同士のふれあいや創造力を育むことができます。



図書コーナーの本は一人2冊まで2週間貸出可。



とつっこ 広場



戸塚区青少年
指導員から

子育てワンポイントコラム

春、新生活が始まります。環境が変わり、期待と不安でいっぱいかもしれません。新たな環境に対する準備をしましょう。

私達、青少年指導員は、キャンプや工作教室など、子ども達の健やかな成長の手助けとなるため活動をしています。



戸塚区青少年指導員協議会 金山 保会長

step1 寝る子は育つ!

まずは体調管理! 状況のあらゆる変化に対応できるように、心身の状態を整えて安定させるには睡眠がとても重要。眠ることは、成長ホルモンの分泌に重要な役割を持っています。寝始めて3時間の間が最も成長ホルモンが分泌される時間です。大人でも、精神的・身体的疲労の回復には8時間の睡眠が必要です。育ち盛りの子どものみであればそれ以上欲しいですね。

step2 子どもの観察

しっかり栄養と睡眠をとって、新しい環境に臨んだら、親としては、その後の子どもの変化を観察することが大切です。ストレスを感じるとサインとして何らかの変化が必ず現れます。顔色が悪い、寝つきが悪くなった、食欲がなくなった、増えた、外に出なくなった、出るようになった...などこれまでと違う様子が2週間以上続いたら、学校や専門家に相談してみましょう。

区役所から

歯と口の健康週間に向けて... 上手な歯みがきを身につけよう



歯ブラシの選び方

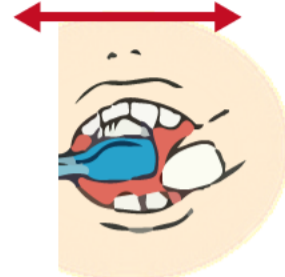
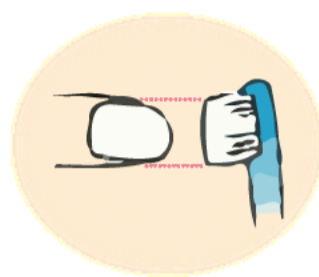
*幅は大人の
人差し指の1本分

動かし方

歯の表面に毛先を直角に
当てて、軽く横にジャカ

歯みがきの姿勢

口の中がよく見えて仕上
げみがきがしやすいの



かせた姿勢です。お
が、この姿勢を嫌
ときは、座らせた
たせて支えたりして
よう!



記録に挑戦!!



親子で一緒に おうちでチャレンジ!

①片足立ち

目をしっかり閉じて片足で立って時間を競おう!

何秒
できるかな?

②数字書き

何個
書けるかな?

低学年は1~10を繰り返し、
高学年は1から順に数字を
1分間で何個書けるかを競おう!

記録:低学年14分04秒/
高学年37分27秒

記録:低学年137文字/
高学年81文字

区内各地区が競技を用意し、子どもたちが記録にチャレンジする
「チャレンジフェスティバル」で行われた種目から紹介しています。
掲載の記録は過去4年間における最高記録!!
記録更新を目指してレッツチャレンジ!

出典:戸塚区青少年指導員だより「集まれ!さくらっこ!」第61・67号
HP 戸塚区青指 で 検索 区役所地域活動係 (☎866-8415 ☎864-1933)

とつこの芽から

自宅で過ごすための手遊びや
工作なども紹介中!



外出できないけど...
誰かと話したいな、という時は
お気軽にお電話ください!

HP とつこの芽 で 検索

☎820-2885(とつこの芽)410-7010(サテライト)
☎825-6885(とつこの芽)410-7010(サテライト)

"Instagram"
もやってます▶



健診・相談のお知らせ

*来庁はなるべく公共交通機関をご利用ください。

個別健康相談 (要予約)

市内在住区役所5階健康相談室 ☎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、ファクス可 (☎866-8426) と相談内容を記入)

- 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15日(金)午前、19日(火)午後、
29日(金)午前、6月5日(金)午前、9日
(火)午後