

戸塚区公式ツイッター



#オカタイトツカフ
#オカタクないツカフ



#ソーシャルディスタンス

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

とつか

2021

No.281

3

▶戸塚区のいま (令和2年9月1日現在)

人 □ : 281,141人

世帯数 : 120,737世帯

*国勢調査の結果が発表され次第、更新します

初めて 赤ちゃんが できた

妊娠期～出産～子育ては地域と一緒に

初めての妊娠、出産、
赤ちゃんとの生活。

戸塚区では**区福祉保健センター**と
地域子育て支援拠点
(とつとの芽、サテライト)が窓口となり、
地域全体で子育てを支援しています！

<スタート>
赤ちゃんができた♡



1 区役所で
母子健康手帳
交付



いろいろなサービ
スを知ることが
できた!少し不安が
解消できたかな♪

母子保健
コーディネーター
(※1)

おめでとう!!

2 福祉保健
センターの
両親教室
(妊娠16週頃から)

初めてのお産、知ら
ないことばかり!

ご近所のプレママ
友達ができた!

動画でも配信中!



HP 戸塚区 両親教室 で 検索

赤ちゃんの体重
を測ってもらった
り、お話を聞いて
もらえて安心!

7 母子訪問



8 (~生後4か月)
こんにちは
赤ちゃん訪問



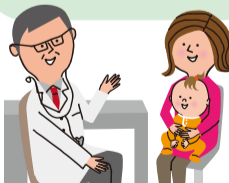
地域の人
がおもちゃを
持ってきて
くれた



6 出産 おめでとう♡

子どもの成長を
確認できた。不
安だったことも
相談できた!!

11 福祉保健
センター(区役所)
の4か月健診



10 地域の
赤ちゃん教室



9 産後の相談
(※2 子ども・家庭支援相談)



母乳の出が
心配で...

夫婦で沐浴の練
習も!ここに、赤
ちゃんと遊びに来
る日が楽しみ♡

4 とつとの芽の
お世話体験会
(妊娠16週頃から)



パパ友が
できた!

▶とつとの芽っ
て どんどころ?



5 区役所で
母子保健コーデ
ィネーター(※1)に、
産後のサポートに
ついて相談



ちよっと一息
毎日お疲れさま!
これからの子育ても
いつでも相談してね♡

子育ては、1人でする
んじゃないんだ。みんなに
見守ってもらえて安心♡



(※1)母子保健コーディネーターとは:妊娠期から生後4か月までを中心に、妊産婦さんやそのご家族を支援する専門職です。
(※2)子ども・家庭支援相談とは:乳幼児期から思春期までの子育ての相談ができます。
(※3)とつかの子育て応援ルーム「とことこ」 戸塚町16-17 区役所3階 ☎866-8472 ☎866-8473
9月~金曜(区役所開庁日)9時~16時

妊娠期からの切れ目ない支援を地域のみならず
行っていきます。一人で抱えず周りを頼ってくださいね。

☎区役所こども家庭支援担当 (☎866-8472 ☎866-8473)
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、各種教室・健診などの開催が休止や
延期になる可能性があります。詳細については区☎でご確認ください。



災害をイメージしてみよう! vol. 1

外出中に大地震が発生したら

～むやみに移動しないことが基本～

会社員A子さんの場合

(実際に災害を経験した人の体験談を元に創作したエピソードです)

会社で仕事をしている時、大きな地震が起きました。

私には中学生の子どもがいます。子どもが無事かどうか心配で、携帯電話で連絡しましたが、つながりません。夫ともつながらず心配でたまりませんでした。

少しでも早く、子どもの無事を確認したかった私は、会社から自宅まで、歩いて帰ることにしました。

道には、私と同じように自宅まで歩いて帰ろうとする人であふれ、歩くのもままならず。歩道だけでなく車道を歩く人もいて、交通渋滞が発生していました。みんな、携帯電話を操作しながら歩いていて、危ないな、と思いました。

遠くからは、救急車のサイレンの音も聞こえていました。

どうにか家にたどり着いたのは、深夜になってから。

子どもは同じ中学校のお友達の家で預かっていたので、無事が確認できました。

実はあの時、A子さんの周りではこんなことが起こっていた...

○道では「群衆雪崩」が発生し、多くの負傷者が

満員電車のような混雑状況の中、突然の余震が発生し、人々は我先に逃げようとする。そんな時、地震によってできた道路の段差につまずいて、数人が転倒。さらに、そこに折り重なるように次々と人が倒れ込んで発生した「群衆雪崩」によって、たくさんの人が命の危険にさらされていた。

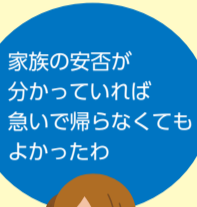
○車道に広がった人の列が緊急車両の通行を阻害

歩道からあふれて人が動いたことで、道路では交通渋滞が発生していた。その影響で救急車などの緊急車両は動けなくなった。救急車の向かう先には命の危険があっただろうが、帰宅しようとする人たちが通行を妨げていたのだ。救急車の向かう先は、もしかしたら我が家だったかもしれない。



いつ、どこで地震にあうかわかりません。大地震が起こると交通機関がストップし、帰宅が困難になります。駅前や繁華街は人が滞留して大混乱になる可能性が大きいのです。

むやみに移動しないで、まずは身の安全の確保、そして正しい情報収集をして安全に冷静な行動を!



家族の安否が分かれば、急いで帰らなくてもよかったです。

○心配を解消するためには

安否確認の手段

- ・災害用伝言ダイヤル 171 (NTT東日本): 地震などの大きな災害が発生したときに、電話を使用して安否などの伝言を録音・再生できるサービス
 - ・災害伝言板: docomo, au, ソフトバンクなどが提供する、大きな災害が発生したときに携帯電話から自分の安否情報を登録できるサービス
 - ・SNS: LINE (ライン)、Twitter (ツイッター)、facebook (フェイスブック)
- ※遠方の知人、親戚などに連絡するのも有効

○区内の被害状況などの情報をキャッチ

戸塚区公式ツイッター



○一時滞在施設も要チェック!

市では「帰宅困難者一時滞在施設 (トイレや水道水の提供を受けることができます)」を指定しています。

「一時滞在施設NAVI」で近くの施設を探すことができます。



家族で災害時の安否確認の方法を決めておきましょう

☎ 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)

地域で活動している皆さんの声を聞きました

～誰もが安心して暮らすことのできる地域を目指して～

“人生100年時代”を元気に生き生きと暮らそう!

シリーズ vol.5

活動のヒントとなる貴重なお話がたくさん聞けました!



今活動している皆さんやこれから活動を始めたい皆さんにとって活動のヒントが得られる内容です

区ホームページからご覧になれます

HP 戸塚区 地域福祉保健活動事例集 で 検索

※冊子は4月から区役所(2階9番窓口)、区社会福祉協議会、各地域ケアプラザで配布します。詳細は、区社会福祉協議会へお問い合わせください。(☎866-8434 fax 862-5890)



新型コロナウイルス感染症の影響で、人と人との交流やつながりの機会が失われつつありますが、区内には「誰もが安心して暮らすことのできる地域づくり」のため、日々活動している団体が多数あります。今回、そういった活動を多くの人に知ってもらえるように団体の皆さん取材し、事例集を発行しました。

コロナに負けずに頑張っています!



居場所

地域の皆さんが気軽に集い、子どもから高齢者まで、みんなが笑顔になれるサロンや食事を開催しています。

- ・川上第一団地健康団地推進協議会
- ・地域交流拠点「にこにこハウス」
- ・NPO法人 ふらっとステーション・ドリーム
- ・森のカフェこすずめ

生活支援

一人暮らしの高齢者へ、手作りのお弁当の配達、外出時の送迎や日常のちょっとしたお困りごとのお手伝いをしています。

- ・NPO法人 いこいの家 夢みん
- ・公益社団法人 北汲沢地域総合福祉活動委員会
- ・誰もが住みやすい「柏尾富士見台」を考える会
- ・なでしこ食事サービス

見守り

地域の高齢者への定期的な訪問やカフェの開催を通じて、地域全体で見守っています。

- ・汲沢地区見守り活動連絡会
- ・坂本グリーンこころんプロジェクト

※掲載団体は五十音順

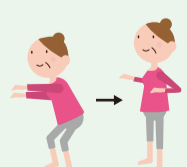
☎ 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

生活習慣の改善 vol. 3

「Withコロナ」「新しい生活様式」で運動不足になっていませんか

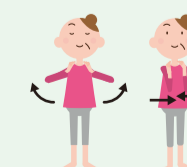
●運動不足やストレスで心身に悪影響を及ぼす健康2次被害を防ぐために・・・ 日常生活の中で適度な運動をしよう!

①腕押し・腕引き



腕を押しながら、背中を丸め、腕を引きながら胸を開く。

②肘と肘をくっつける



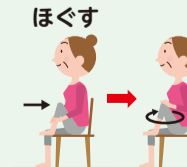
両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。

③肩回し



両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す(前・後ろ)。

④股関節まわりをほぐす



片方の足(膝)を左右両手で持ち上げて、膝を中心に回し、膝を胸に近づける(左右)。

⑤「ふくらはぎ」をほぐす



おろしている足の膝の上に、反対側の足首をのせてふくらはぎを「モミモミ」ほぐす(左右)。

⑥お尻の横側をほぐす



足をかけたまま、おじぎをするように、前へ倒す(左右)。

おうちで家事をしながら... テレビを見ながら... 1度でもいいから 試してみよう。

戸塚区保健活動推進委員会のホームページでも紹介しています。

HP 戸塚区保健活動推進委員会 で 検索

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

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 📄 印刷とある場合は、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ため、イベントや健診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。

お知らせ

認知症の予防と共生に
 向けたポイント動画を配信中!
 認知症の予防*1と共生*2を
 テーマに開催された「認知症予防講演
 会」(2020年11月開催)のポイント動
 画を配信中。ぜひ、ご覧ください。
 【配信期間】3月1日(月)~31日(水)
 ※1認知症の発症を遅らせること
 ※2認知症になっても住み慣れた地域で自分ら
 しく暮らし続けられること
 📍 区役所高齢者支援担当
 ☎️ 866-8439 📠 881-1755



日々の生活に
 お困りごとはありませんか

専門家 による 無料相談



- 相続・離婚など
- 遺言書や各種契約書作成など
- 公正証書作成など
- 示談の方法や保険金請求など
- 国や特殊法人の仕事に関する相談など

- 法律相談 (予約)
- 行政書士相談
- 公証相談 (予約)
- 交通事故相談
- 行政相談

一人当たり
 原則20分間
 一部予約制

新型コロナウイルス感染症の影響で一部見合わせている相談があります。開催状況については、直接お問い合わせください。ホームページからもご確認ください。🌐 戸塚区役所 特別相談 で 検索

📍 区役所9階(特別相談室) 問 区役所広報相談係 ☎️ 866-8321 📠 862-3054

春の引っ越しシーズン 3、4月は区役所窓口が大変混雑します

少しでも混雑を避けて手続きするために

(本紙15ページもご覧ください)

感染症拡大防止のために
 ご協力ください

活用しよう!

来庁が必要な人は、
窓口混雑情報サイトを利用しよう!

呼出番号の確認。
 メールで呼出も!

今の混雑状況が
 リアルタイムでわかる!

▲詳細はこちら

「住民票の写し」や「戸籍全部事項証明書」など証明書の発行は...

- 行政サービスコーナー
 - 📍 市内10か所 (戸塚・東戸塚駅・鶴見駅西口・横浜駅・上大岡駅・港南台・二俣川駅・新横浜駅・日吉駅・あざみ野駅)
 - 🕒 月~金曜 7時30分~19時、土・日曜 9時~17時(祝日・年末年始除く)
 - コンビニ交付 ※マイナンバーカードが必要。※受付時間などは📞をご確認ください。
 - 郵送請求 (送付先:中区桜木町1-1-56 横浜市郵送請求事務センター)

土日も開いている! 区役所窓口より開庁時間が長い!

市外へのお引越し(転出届)は...

- 郵送手続
- オンライン手続
 - ※マイナンバーカード(署名用電子証明書が有効なカード)とマイナンバーカードに対応したスマートフォンが必要です。

⚠️ 複数の窓口で手続きが必要となる場合があります。来庁の際は時間に余裕をもって! ⚠️ 窓口に来る人は最低限の人数でお願いします!

本紙12ページもご覧ください(小中学校の転入学手続きについて) 問 区役所登録担当 ☎️ 866-8335 📠 862-0657

税務課からのお知らせ

市民税・県民税の申告は 4月15日(木)まで延長 ※3月16日以降に申告した場合、当初の特別徴収税額決定通知書や納税通知書に申告内容が反映されない場合があります。

📍 3月15日(月)まで:申告会場(区役所7階会議室) 3月16日(火)以降:区役所7階72番窓口 問 区役所市民税担当 ☎️ 866-8351 📠 865-4592

とつかストリートライブ春フェス2021

第4回 とつかソングコンテスト

予選を突破した実力派アーティスト6組が、ライブ映像によるバトルを展開!皆さんのWEB投票でグランプリを決定します。

投票期間 3月1日(月)~21日(日) 投票は こちらから とつかストリートライブ公式HP

今年はWEBで
 グランプリは「音楽の街とつか」のテーマソングに

グリーンティーズ
 女性デュオ
 ♪ 草原を渡る風

たつみ めぐみ
達見 恵
 ギター弾き語り
 ♪ Space Miracle

はしも とまこ
葉下 桃真子
 ギター弾き語り
 ♪ がんばれよ!

ビーナツキ
B.Nazki
 歌・ダンス
 ♪ ミンナノウタ。

はん
マザ半
 ギター弾き語り
 ♪ シャボン玉

かみやべ
上矢部リバーサイド
 ギター弾き語り
 ♪ ゆめ、とつかから

🌐 とつかストリートライブ とつかソング で 検索 問 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

移動図書館「はまかぜ号」
 約3000冊の図書を
 載せて巡回中!

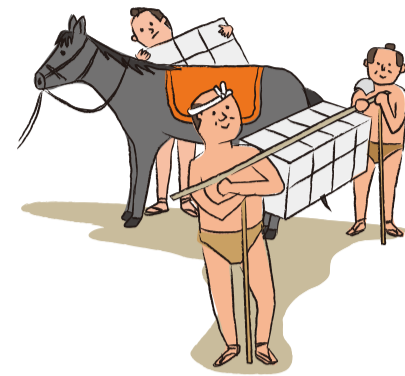
- 市立図書館の図書館カードで利用できます。当日発行もできます。免許証・保険証など本人確認できるものをお持ちください。
- 借りた図書は市立図書館でも返却できます。市立図書館で借りた本の返却や予約した本の受取もできます。

巡回日程	会場	時間	
令和3年度	ドリームハイツ第一公園	火曜 10時~10時50分	
	名瀬下第三公園	火曜 14時5分~14時40分	
	品濃谷宿公園	金曜 15時15分~16時	
		4月	2・16・30日
		5月	14・28日
		6月	11・25日
		7月	9・23日
		8月	6・20日
		9月	3・17日
		10月	1・15・29日
		11月	12・26日
		12月	10・24日
令和4年度	1月	14*・28日	
	2月	11・25日	
	3月	11・25日	

*この日だけ前回より3週間後の巡回になります。 問 中央図書館サービス課 ☎️ 262-0050 📠 231-8299

しゅくば 宿場ってなんだろう

街道の拠点のことです。旅人を泊めたり、休ませたりする役割を担っていましたが、宿場の最も大切な役目は、幕府の仕事で出張する人たちに人馬を提供し、前の宿場から運んできた荷物を次の宿場へと運ぶことでした。



みつけ 見付とは？

宿場の出入口のことをいいます。大名などが通る時は、宿場の役人がここで出迎えました。江戸に近い方を「江戸方見付」、京都に近い方を「上方見付」と呼びました。見付から見付までを「宿場」といい、戸塚宿は2つの見付跡に挟まれた約2.3kmの範囲とされています。



◀江戸方見付跡



上方見付跡



1984(昭和59)年

本陣と脇本陣とは？

参勤交代の大名や公家、天皇の使いである「勅使」などが公用の旅で宿泊する宿舎のこと。戸塚宿には本陣は2つあり、戸塚消防署付近に「澤邊本陣」(地図⑨)が、戸塚郵便局付近に「内田本陣」(地図⑦)がありました。本陣だけでは足りなくなると「脇本陣」(地図⑧)が使われました。

といやば 問屋場とは？

公用旅行者や大名などの荷物の運搬、馬や人足の手配、江戸と全国各地の間で取り交わされる幕府の書状を運ぶなどの業務を行っていました。戸塚宿では矢部(地図⑤)、吉田(地図⑬)、戸塚(地図⑰)の3か所の問屋場が交代で業務を行っていました。

たてば 立場とは？

宿場間が遠い場合、また峠などの難所に、休憩施設として茶屋などが設けられた場所です。立場が繁栄すると宿場と混同され、集落を形成し宿屋などが設けられ、別の宿と呼ばれました。(地図⑫⑭)



旧東海道とつかの歴史

江戸時代、東海道の宿場町として栄えた戸塚

東海道五十三次のうち、戸塚宿は1604(慶長9)年に設置され、江戸から10里半(約42km)の距離に位置したことから、江戸を出発して最初の宿泊地としてにぎわいました。昔の戸塚に思いをはせてみませんか。



初代広重「東海道五拾三次之内 戸塚 元町別道」(所蔵:横浜市中央図書館)



初代広重「東海道五拾三次之内 戸塚 元町別道」(再刻版) (所蔵:横浜市中央図書館)



案内サイン設置位置図



JR戸塚駅の2階橋上改札横と地下コンコースにはどっちの浮世絵がある？

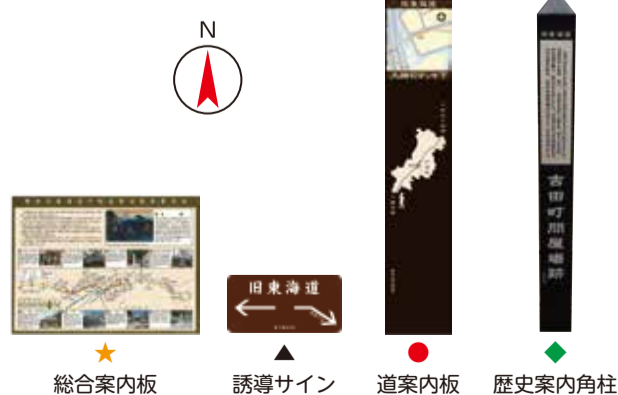
「旧東海道戸塚宿の歴史を歩く散策マップ」を区役所9階93番窓口で配布しています。

看板を探してみよう！

旧東海道沿いに案内看板を設置しています。まちを歩く際には、看板を見つけてみてください。



原宿付近の松並木(1976年)



二つの浮世絵の違い、見つけられますか？ 「東海道五拾三次之内 戸塚 元町別道」

初代広重「東海道五拾三次之内 戸塚 元町別道」は、好評のため何度も増刷され、版木がすり減ってしまったため、新たな版木が作られました。右の浮世絵が再刻版です。再刻版では、構図変更が行われていますが、違いをいくつか見つけられますか。

右奥の橋は現在の大橋(通称:吉田大橋(地図⑬))です。橋の左には「左りかまくら道」と書かれた道標*があり、東海道と鎌倉道の分岐点であることがわかります。現在、妙秀寺(地図⑭)の境内に保管されている道標は、この浮世絵にも描かれているものが移設されたものと言われています。江戸からの旅人は、戸塚で東海道から鎌倉道に分かれ、鎌倉に向かいました。また、左側の茶屋「こめや」には、たくさんの札(まねき看板)が掲げられており、大山に参詣する旅人なども往来していたことがうかがえます。

【二つの浮世絵の違い】

- ①「こめや」の前で馬から下りようとしていた旅人が、再刻版では馬に乗ろうとしています。もしかすると道の「上り」「下り」にかけて、図柄を変更したのかもしれませんが。
- ②「こめや」の軒先から背景が見えなくなっています。
- ③右側の家々の屋根の傾斜が少し緩やかになっています。このほかにも、違いがあるかもしれません。探してみてください。



鎌倉道の道標(妙秀寺)

現在の吉田大橋

*道標とは、道路標識の役目を果たし、街道から主要な道路へ分岐するところや、大きな寺や神社の近くに目印として建てられており、旅人はこれに頼りて目的地を目指しました。

こうさつば 高札場とは？

幕府や領主が決めた掟などを書いた木の札(高札)を掲示した施設です。多くの人々が見ることができるよう、人通りの多い場所に設置されていました。戸塚宿では、高札場は鎌倉道への分岐がある八坂神社の隣(地図⑩)に設けられていました。

いちりつか 一里塚とは？

江戸日本橋を起点として、街道の一里(約4km)ごとに設けられていました。道の両側に土で小山をつくり、目印として頂上に木が植えられました。旅人は、距離の目安や、木陰を休憩所としていました。区内には、品濃(地図①)、吉田(地図⑬)、原宿(地図⑯)の3か所がありました。品濃の一里塚は県内では唯一ほぼ原形で残っており、県の指定文化財になっています。



現在の品濃一里塚 こんもりしているところが一里塚

芭蕉の句碑

松尾芭蕉が旅した東海道沿いには芭蕉ゆかりの人たちが建てた句碑がたくさんあります。戸塚宿内には3か所に、俳人などが建立した句碑があります。

「世の人の見つめ花や軒のくり」(地図⑥)の句は「おくのほそ道」の旅の途中、世間を避けて庵に住む僧を訪れた際に贈ったもので、ひっそりと軒先の葉に花が咲いている様子を詠んだ句です。

「鎌倉をいきて出けむはつ松魚」(地図⑪)の句は、当時江戸っ子に珍重されていた初鰯が、鎌倉で水揚げされて江戸へ運ばれた様子を詠んだものと言われています。

「草色々のおの華の手柄かな」(地図④)の句は、弟子たちとの別れの際に贈ったもので、いろいろな草がそれぞれの花を咲かせている姿をたたえています。



清源院の句碑(地図⑥)



富塚八幡宮の句碑(地図④)



街山八幡社の句碑(地図①)

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。詳細については、各施設にお問い合わせいただくようお願いします。

戸塚地区センター

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

●戸塚おはなし広場
親子のふれあいの場として、絵本の読み聞かせや紙芝居などを行います。
☎ 3月28日(日) 13時30分～14時15分
👤 幼児・小学生と保護者:先着8組
申 3月11日14時から☎で受付

●大人のスイーツレシピ
季節のスイーツ作りを楽しみます。
☎ 4月10日(土) 10時～13時
👤 先着10人 料 1,700円
持 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・持ち帰り用の容器・上履き
申 3月12日14時から☎で受付

●赤ちゃんビクス(0歳児)
赤ちゃんとお母さんのふれあい。ベビーマッサージなどを行います。
☎ 4月13日(火)
①ハイハイ前(首がすわっている) 9時30分
②ハイハイ後またはお座りができる 10時30分
👤 0歳児と保護者:先着各5組
料 300円 持 バスタオル
申 3月16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 fax 852-1541
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●春食材満喫の葉膳
☎ 4月～5月 第2・3木曜
9時30分～12時30分
👤 先着8人 料 6,000円(全4回分)
持 マスク・エプロン・三角巾
申 3月11日13時30分から☎かHPで受付

●男の家庭料理(前期)
☎ 4月～9月 第4日曜
9時30分～12時30分
👤 男性:先着12人
料 8,000円(全6回分)
持 マスク・エプロン・三角巾
申 3月11日13時30分から☎かHPで受付

●おはなしワールド
親子向けの読み聞かせ。
☎ 4月～2022年3月 第1木曜
10時30分～11時
👤 乳幼児と保護者:先着10組
申 当日直接

東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4
☎ 825-1161 fax 825-1162
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●大菊作り教室
☎ 4月～2022年3月 第1日曜(全12回)
👤 先着20人 料 6,000円
申 3月11日14時から☎で受付

●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を支援します。食品などをお受け取りください。
※短時間の利用をお願いします。
☎ 4月11日(日) 11時～15時
👤 子育て中のひとり親家庭

申 4月8日までに☎で受付
●子どもみらい塾生徒募集
ひとり親家庭の支援として、小学4年～中学3年生を対象に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)
小学生:16時25分～18時
中学生:18時～20時
👤 ひとり親家庭の小学4年から中学3年生:各10人
申 ☎で受付(事前面接有・詳細問合せ)

上矢部地区センター

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

申 3月11日から☎かHPで受付

●ソフトエアロ
エアロビクスとストレッチ体操。体調・体力に合わせた無理のない有酸素運動を行い、筋力アップも図ります。
☎ 4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日(火) 10時
👤 先着20人 料 2,000円(全5回分)
持 運動靴・タオル・水筒

●ちびっこ体操
鉄棒・マット・とび箱・平均台・ボール・ランポリンを使って楽しく運動します。
☎ 4月～5月 毎週金曜(4月30日を除く)
①16時②17時
👤 ①3・4歳児②5歳児～小学1年生:各先着20人
料 3,200円(全8回分) 持 運動靴・水筒
●上矢部せんた君
リズムに合わせて動いたり踊ったりバルーンなどで、親子で楽しんだり、他のお友達と一緒に遊びます。
☎ 4月～6月 第2・4火曜 10時
👤 1歳児と保護者:先着15組
料 2,100円(全6回分)

舞岡地区センター

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

申 3月11日14時から☎で受付
●初めてのインディアカ
羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールのようなスポーツです。新しい趣味として始めませんか?
☎ 4月18日(日) 9時30分～11時30分
👤 先着15人 料 300円

●コグニサイズ～脳いきいき体操～
頭を使いながら身体を動かして、脳と身体の機能を効果的に向上させるプログラムです。
☎ 4月20日(火) 10時～11時
👤 先着40人 料 300円
●子育てママのための骨盤エクササイズ
☎ 4月2日(金) 10時～11時
👤 先着10人 料 700円

踊場地区センター

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

●庭のつくり方・観方
庭木の種類ごとに剪定の仕方や道具の使い方を学びます。最終回は鎌倉で寺

院の庭園を鑑賞します。
☎ 4月2日・9日・16日・23日(金)
13時30分～17時
👤 先着15人
料 3,000円(全4回分) ※鎌倉までの交通費と寺院の拝観料は別途各自負担
申 3月11日14時から☎で受付

●のびのび親子体操(前期)
☎ 4月～9月 第1月曜 10時～11時
👤 2・3歳児と保護者:抽選30組
料 2,400円(全6回分)
申 3月25日までに来館かHPで受付
●老いに負けない心と身体づくり
～マインドフルネスヨガ入門～(前期)
☎ 4月～9月 第1・3火曜 10時～11時
👤 60歳以上:先着15人
料 4,800円(全12回分)
申 3月11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 fax 825-6774 休 月曜

●市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動を始めてみませんか?
「地域をもっと知りたい」、「仲間をつくりたい」などの思いがある人はいませんか。お気軽にご相談下さい。
申 ☎☎faxで受付
(staff@totsuka-kumin-center.jp)

●やりたいことみつける!!ボランティアのいろは
Zoom(ビデオ通話アプリ)を使ったオンライン講座で開催します! ボランティア活動を一緒に学んでみませんか。
☎ 4月10日(土) 10時～11時30分
👤 自宅などZoomを使って参加できる場所
👤 先着5人
申 4月6日までにHP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 fax 865-3283
休 第3日曜

●内科医から見たシリーズ「高血圧」
☎ 3月25日(木) 10時
👤 20人 申 ☎か来館で受付
●単発講座(4月～9月)
☎ ①ズンバゴールドかおる 第2火曜 12時～13時
②ズンバゴールドいずみ 第4火曜 12時～13時
③姿勢改善ヨガ 第3金曜 12時～12時50分
④明治・大正・昭和の詩を読む 第2・4木曜 9時30分～11時20分
👤 市内在住の60歳以上:抽選①30人②15人③12人④15人
料 ④のみ1,200円(テキスト代)
申 3月25日までに往復はがき(必要事項を記入)で受付(消印有効)

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1
☎ 862-5052 fax 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))

●女性のためのキャリア・カウンセリング
再就職・転職・今後のライフプランについて、女性のコンサルタントが相談をお受けします。
☎ 5月 第1・3水曜、第1・3・5土曜 10時、11時、13時、14時(各枠50分)
👤 先着各1人

申 4月1日9時から☎か来館で受付
●女性のための起業準備セミナー
自分のビジネスで起業したい女性のための、初心者向け入門セミナーです。起業に向けての具体的なステップを解説します。
☎ 4月17日(土) 10時～11時30分
👤 起業を目指している女性:先着20人
料 2,200円
申 3月15日9時から☎かHP、来館で受付
●交流スペース「FriendSHIP よこはま」
セクシュアリティの悩みを自由に話をしたり、情報を得ることができる交流スペースです。
☎ 4月3日(土) 13時～17時(13時～14時は10代のみ、14時～17時はすべての年代)
👤 性的少数者とその関係者(家族・教員・友人など) 申 当日直接

舞岡ふるさと村虹の家
〒244-0813 舞岡町2832
☎ 826-0700 fax 826-0749
休 火曜(祝日の場合翌日)

申 3月11日9時から☎で受付
※雨天中止

●ふるさとの森 春の観察会
舞岡ふるさとの森を観察しよう。
☎ 3月20日(祝・土) 9時30分～12時
👤 先着14人
●春の自然観察会
舞岡ふるさとの森を観察しよう。
☎ 4月17日(土) 9時30分～12時
👤 先着14人
●春の虫観察会
春の虫を観察しよう。
☎ 4月24日(土) 9時30分～12時
👤 先着12人

舞岡公園 小谷戸の里

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

●舞岡公園 谷戸学校
田んぼ作業を中心に、谷戸の保全を学ぶ講座です。
☎ 4月～2022年3月(月1～2回、日曜、全22回) 18歳以上
【説明会】☎ 4月11日(日) 10時～12時
申 当日直接
●自然観察会～早春の里山～
☎ 3月28日(日) 13時～15時(雨天中止)
👤 先着10人(小学生以下保護者同伴)
申 3月11日9時から☎か来館で受付

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

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。

戸塚スポーツセンター

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

●3月のおすすめ★当日受付教室

申 直接来館(30分前から受付開始)
 人 16歳以上:20人

【エアロボクシング】
 毎週火曜13時～14時
 ¥550円/1回
 【骨盤エクササイズ】
 毎週火曜14時10分～14時50分
 ¥440円/1回

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

曲 さくらプラザホール

●「ショパンを巡る旅 2018-2020」ラストシーズン(2020年度振替公演)

若林 顕セルフプロデュース
 ショパン：全ピアノ作品シリーズ Vol.11 苦難を乗り越え、栄光へ
 【曲目】バラード 第3番 op. 47、12のエチュード op. 25 他
 【演奏】若林 顕(ピアノ)
 5月21日(金)19時30分開演(19時開場)※公演時間は約80分(休憩なし)
 ¥全席指定 一般2,500円/学生1,500円(未就学児不可)
 申 4月1日14時から☎で受付

●「スタインウェイを弾いてみませんか?」(令和3年度上半期)

4月～9月(月1回)
 ¥1時間2,500円
 申 3月28日までに応募用紙(必要事項を記入)かHPで受付(抽選)
 ※詳細は問合せ

上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342
 ☎ 811-2442 fax 811-2499
 休 第3月曜

●齋藤院長の健康相談

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長
 3月19日(金)12時30分～13時30分
 人 先着3人 申 ☎か来館で事前予約

東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805 川上町4-4
 ☎ 826-0925 fax 824-8615
 休 第2月曜

●東戸塚 あったまり場

3月23日(火)14時～15時30分
 人 先着10人 持 上履き 申 当日直接

上倉田地域ケアプラザ

〒244-0816 上倉田町259-11
 ☎ 865-5700 fax 865-5711
 休 第2月曜

●よこほまシニアボランティアポイント登録研修会

3月25日(木)13時30分～15時
 人 65歳以上で、横浜市介護保険の被保険者 人 先着15人
 申 3月17日までに☎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

●「だれでもどうぞ」の図書コーナー

赤ちゃん向け絵本から人気の小説まで1人3冊、2週間貸出可。休憩や勉強での利用もできます。
 月～土曜 9時～21時、日曜・祝日 9時～17時

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1
 ☎ 854-2291 fax 854-2299
 休 第3月曜

●ノルディックウォーキング講座(全4回)

4月～7月 第1水曜
 人 概ね60歳以上:20人
 持 タオル、飲み物、室内履き、動きやすい服装、運動靴、リュックなど(両手があくように)
 申 ☎または来館で受付
 ●ADL体操 からだメンテナンス講座
 4月5日・12日・26日、5月10日、24日(月)
 人 概ね60歳以上:15人
 持 動きやすい服装、上履き、飲み物
 申 ☎か来館で受付

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10
 ☎ 827-0371 fax 827-0375
 休 第2日曜

●あったまり場

心の病を抱える人のフリースペースです。カードゲームをしながら気軽にお話ししましょう♪

3月16日(火)14時～15時

●図書コーナーリニューアル!
 気軽にお立ち寄り下さい。人気の絵本もたくさん用意しています。
 ※貸し出しは1人3冊2週間まで

下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815 下倉田町1951-8
 ☎ 866-2020 fax 860-0200
 休 第3月曜

●アランチャ

～おいしいコーヒーの飲めるサロン～
 3月20日(祝・土)9時30分～11時20分
 人 先着15人程度
 ¥100円(飲み物代) 申 当日直接

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」


～楽しんで食べて健康に!～
 3月22日(月)13時30分～15時
 人 抽選20人
 申 3月17日までに☎か来館で受付

公園情報

侯野別邸庭園
 東侯野町80-1
 ☎ 852-8038 fax 852-8048
さくら祭り
 桜の花の下でのガーデンコンサートで優雅なひとときを。シールラリーのほかパン・焼き菓子・地場野菜の販売も実施。
 3月21日(日)10時～14時(雨天中止)
 侯野別邸庭園 外苑 申 当日直接



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
ほのぼのファミリーキャンプ春
 自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤー
 5月4日(祝・火)13時～5日(祝・水)15時
 人 6人以内の家族:18組(多数時抽選)
 ¥中学生以上6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳児以下500円
 申 3月12日～26日までに、往復はがき(必要事項、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入)か、HPから申込み



戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
 ☎ 862-9411 fax 871-6695
 休 3月15日(月)(定例休館日)

今月のおしらせ

●春休み ぽかぽかおはなし会
 絵本の読み聞かせやおはなしをします。
 3月30日(火)
 ①10時30分②11時30分③14時
 4月1日(木)
 ①10時30分②14時
 4月2日(金)
 ①10時30分②11時30分
 戸塚地区センター2階和室
 小学生:先着10人
 ※ひとりでおはなしを聞ける小学生未満の幼児も参加できます。
 申 3月11日9時30分から来館または☎で受付



『さくら研究ノート』



【著者】近田文弘/著 大野八生/絵
 【発行者】偕成社
 【発行年】平成29(2017)年

日本の春の象徴とも言える桜ですが、その生態は意外と知られていません。たとえば葉っぱをよく観察してみると、「みつせん」という小さなつづを見つけることがあります。これは一体何でしょう?
 本書は、桜について研究を重ねてきた著者が、親しみやすいイラストをつかって、子どもにもわかりやすくまとめた「研究ノート」です。つぼみが開くしくみや、花びらの散り方の秘密、呼吸する幹、自分を食べてのびる根っこなど、知れば知るほど面白い桜の世界をのぞくことができます。まもなく迎える満開の季節をより楽しむことができる一冊です。

ヒツカニ広場



パパママへ とつか子育て応援ガイドブック「まっぴい」の最新版を発行!子どもと遊べる公園や、相談先などの情報満載♪ぜひ見てみてね。

知っていますか?

「放課後等 デイサービス」



「放課後等デイサービス」では、放課後や学校休業日を利用し、障害のあるお子さんに生活能力の向上を目的としたさまざまな支援や余暇を提供しています。区内には現在、25か所の事業所があります(2020年12月1日現在)。利用にあたっては区役所で「障害児通所受給者証」の交付を受けることが必要です。まずはご相談ください!

小学校・中学校・高校・特別支援学校に就学している障害児

サービスの詳細や実施事業所についてはこちらから



活動スケジュール(例)

- ▶下校時間～来所 (学校へスタッフが迎え)
- ▶15時～事業所到着後、「始めの会」
- ▶16時～プログラム (体操、おやつ、レクリエーション、グループワークなど)
- ▶17時～帰宅 ※送迎を実施しない事業所もあります。(自宅までスタッフが送る)



保護者の声

着替えやトイレなど自分でできることが増えました。



「ありがとう」や「ごめんなさい」が言えたり、順番を待てるようになり、家族としても大変ありがたく思っています。



家庭、学校以外で支援を受けながら過ごせるので本人も家族も安心です。



お引越しで お子さんの小中学校が 変わるときは…

住所の異動手続きと一緒に、転入学の手続きが必要です。

必要なもの

もともと通っていた学校の在学証明書、教科書給与証明書(いずれもそれぞれで学んでいた学校の校長が発行)

- その他学校のお手続きでご不明な場合は事前にお問い合わせください。
- ★3月の戸籍課混雑情報などは本紙7ページをご覧ください。

区役所登録担当
(☎866-8335
fax 862-0657)

区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8468 fax 866-8473)

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、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

子どもの相談・教室

区役所5階 申 問 3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

☎4月7日・21日(水)9時～11時 ☎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)

☎4月21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 ☎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、親子体操

☎4月23日(金)10時～11時30分 ☎区内在住の4～6か月児と保護者:先着18組 ☎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

☎区役所5階健康相談室 ☎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、ファクス可(必要事項と相談内容を記入)

・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

☎3月19日(金)午前、23日(火)午後・4月9日(金)午前

・禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

☎4月9日(金)午前 ※3月は中止

戸塚区公式 Instagramを ちょっとのぞき見♪

桜のきれいな季節が近づいてきています。戸塚区の区の花でもある「桜」。今年も今まで通りのお花見は少し難しいかもしれませんが、写真で、お花見気分を楽しむこともできますね♪



@川上川



@品濃中央公園



@宇田川



@東俣野中央公園



@柏尾川



@吉田町大谷第二公園

自然あふれる
戸塚の
魅力を発信中♪



#いいね
フォトツカ
で投稿してね

編集・発行 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)

編集後記

特集は楽しんでもらえましたか?戸塚駅構内には旧東海道の浮世絵が2つ並んで見られる場所があるんですよ!ぜひ探してみてくださいね。(職員T)

