

戸塚区公式ツイッター



#オカタイトツカク
#オカタクないトツカク



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか



2021

No.284

6

▶戸塚区のいま (令和3年5月1日現在)

人口: 284,473人

世帯数: 123,162世帯

※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です



神奈川県立公文書館所蔵

特集 戸塚と1964

～1964年東京オリンピックに携わった戸塚区ゆかりの人たち～

オリンピックには欠かせない聖火リレー。開催国全体にオリンピックを広め、オリンピックへの関心と期待を呼び起こします。実は、57年前の東京オリンピックで使われたトーチは当時の戸塚区(現在は泉区)にある工場で作られました！現在は東京に本社を構える昭和化成株式会社(現 日本工機株式会社)に当時のお話を伺いました。



トーチを作った喜びを社員一同が味わったと共に、「戦後の復興を遂げた日本の技術を世界に示すことができた」誇りも感じていたと聞いています。

10万人を超えるランナーによりギリシャから運ばれた聖火が、代々木の国立競技場の聖火台に点火された瞬間の興奮と安堵は、今なお私たち社員に当時の記憶として語り継がれています。

そしてこれからも…

東京オリンピックでのトーチの技術の評価していただき、その後の1972(昭和47)年の「札幌冬季オリンピック」や、1984(昭和59)年の「サラエボ冬季オリンピック」でも当社のトーチが採用されました。

今ではさまざまなスポーツイベントでもトーチが使われるようになりました。

東日本大震災の被災地、福島県西白河郡にある当社の工場で作った「雨にも負けない」「風にも負けない」「絶対消えない」聖火トーチ®。これからも、オレンジの炎と白い煙に復興への想いを託していきたいと思っています。

※「聖火トーチ®」は日本工機株式会社の登録商標です

Q どのような経緯でトーチを製作するようになったのですか

当社は1958(昭和33)年アジア競技大会のトーチを作った経験があったからでしょうか、火工品の製造をしていた昭和化成株式会社(現 日本工機株式会社)の戸塚工場にオリンピック組織委員会から「点火しやすい」「雨風に強く絶対消えないトーチ」を作ってほしいと依頼がありました。

Q 製作するうえで大変だった点は？

全国を走る聖火リレーです。風の強い地域などでも絶対に消えないもの、さらに、炎や煙でランナーがやけどをしないようにしなければならないなど、工夫する点が多くて苦労しました。

Q たくさんクリアすべきポイントがあったのですか

特に「絶対に消えない」トーチを作るために目を付けたのが、海難事故の際に使う、海水に着水しても消えない救難信号筒(非常灯)。この技術を聖火トーチ®に転用しました。更に、「人が持って走る」という視点から安全であることが不可欠でした。ランナーが長時間持って走っても熱くない安全なトーチを作るために、完成にいたるまでに300本以上の試作品を作りました。また、本番で火がつか

ないという事態があってはなりません。1本も不良品が出ないように、オリンピック組織委員会が必要としている8000本を作るのに1000本の品質テストをしました。品質管理にはとても気を配りました。

Q 大変な苦勞と工夫でできたトーチですね

強く振っても消えず、雨にあたっても、水の中でも燃え続けるトーチができました。さらにこだわったのが、厳粛な式典にふさわしい炎。これまで気体や液体燃料を使っていたところを、固形燃料にしたことにより、オレンジで明るく、ユラユラ揺れる神秘的な炎になり、ランナーの後ろにたなびく白い煙も、演出効果満点と好評でした♪

トーチのシンプルなデザインの中に技術が詰まっています。

意外に軽い(?)トーチ



燃焼時間は14分
重さ:約500g
長さ:約55cm
直系:約3cm

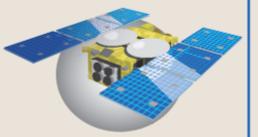
社員の思い

Q トーチの製作に関わった社員の皆さんはどんな思いだったのでしょうか

火薬などをメインに扱っているわが社にとって、「オリンピック」という平和の祭典で、多くの人に感動と勇気を与える聖火の

トーチを作った技術が宇宙で活躍！

2014(平成26)年に打ち上げられた小惑星探査機「はやぶさ2」。小惑星から石や砂のサンプルを採取するための装置に、なんと日本工機の技術が搭載されているんです！



▶▶ 本紙8ページ～9ページに続く ▶▶



きれいな海と生き物を守る!!

～プラスチックごみを減らすために～

ポイ捨てされたペットボトルなどが水路や川から海に流れ込み、既に世界の海には1億5千万トンにのぼるプラスチックごみが存在します。そこへ、新たに年間約800万トンのプラスチックごみが海に流れ込んでおり、このままでは、2050年に海に生息する魚の重量を超えてしまうと予想されます。改めて、プラスチックごみの削減に向けて行動を見直してみましょう。



一人ひとりの意識が明るい未来をつくる!

- ①マイバッグ・マイボトルの使用
レジ袋をもらわない、ペットボトルの使用を減らす。
- ②使い捨て食器を使わない
プラスチック製のストロー、スプーン、フォークなどは使わない。
- ③ごみの分別の徹底
ポイ捨ては厳禁。「所定の場所」と「時間」に「分別」してごみを出す。

○令和3年度第1回戸塚区環境問題講演会(テーマ別全3回)
身近な環境問題を真剣に考えてみませんか
～海洋プラスチックの現状と課題～

- NPO法人海の森・山の森事務局理事長 豊田 直之 氏
- 区内在住・在勤・在学 先着50人
- 7月31日(土)13時～15時(12時30分開場)
- さくらプラザリハーサル室(区役所4階)
- 申込 6月11日からHP、fax、郵送(必要事項を記入)で区役所企画調整係へ
(〒244-0003 戸塚町16-17 ☎866-8327 fax 862-3054)



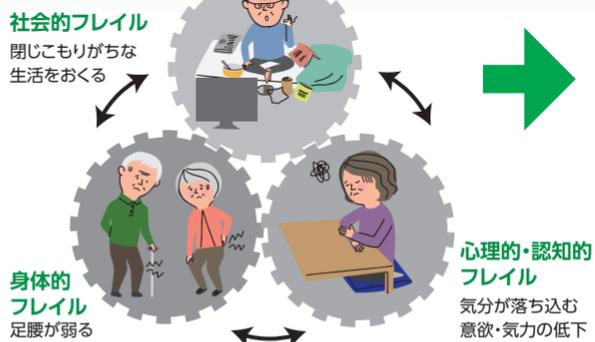
▲詳細はこちら

問 区役所地域活動係 (☎866-8411 fax 864-1933)

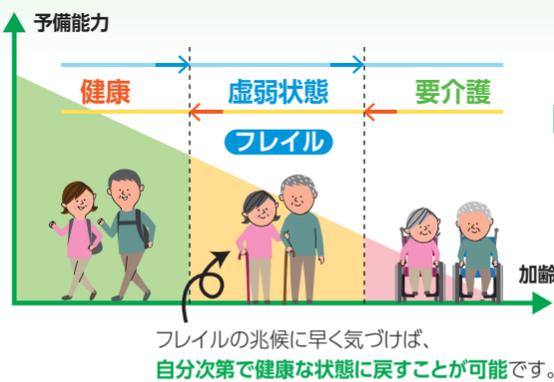
“からだを動かすこと”“人とのつながり”減っていませんか?

ウィズコロナ時代の健康生活～フレイル予防～

新型コロナウイルス感染症の影響で次のような「フレイル」状態に当てはまっていませんか?



このままでは要介護リスクが高まってしまう。



普段の生活からフレイル予防に取り組みましょう!

- ①身体活動 ・ウォーキング ・筋トレ
- ②栄養 ・バランスの良い食事 ・タンパク質(肉・魚・卵など)の摂取
- ③社会参加 ・地域の集まり ・趣味の会への参加 ・電話やテレビ電話での交流

「フレイル予防」の講演会を開催!

- 公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団 澤岡 詩野氏
介護予防運動指導員 久野 秀隆氏
- 7月29日(木)14時 戸塚公会堂
- 区内在住の概ね60歳以上:先着120人
- 6月16日9時から
- ☎かfax(必要事項を記入)で区役所高齢者支援担当へ

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

新しい生活様式

通勤・通学編

ウナシーと一緒に



できるだけ、ラッシュ時を避ける。マスクは、しっかり鼻まで!



テレワークを活用する。



乗車時の会話は控えめに。

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

オンモード



戸塚の女子スポーツ 2021シーズンはこの選手に注目!!

区内に拠点を置き、活躍する女子スポーツチーム(3チーム)の選手をシリーズでご紹介します。

プレースタイルの特徴は?

今シーズンの抱負は?

豊富な運動量を武器に攻守においてハードワークするプレーを見てください!

チームとしては、なでしこリーグ1部優勝を目指します。個人としては、チームに欠かせない選手となり、勝利へ導けるように頑張ります!

ニッパツ YOKOHAMA FC seagulls

ニッパツ横浜FCシーガルズ

区民の皆さんへのメッセージ

いつも皆様からのたくさんの応援が力になっています。ありがとうございます。なでしこリーグ公式 YouTube チャンネルにて生配信を行っています。私たちの全力でプレーする姿をご覧いただき、引き続き熱いご声援よろしくお願い致します。

小林ひなた選手 (MF)

趣味やマイブームは?

グルテンフリーやオーガニック食品を使った健康食にはまっています。また、お菓子を作ってチームメイトに配ったりしています。



▶チームの詳細はこちら



問 区役所地域活動係 (☎866-8415 fax 864-1933)

☆蚊の撃退作戦☆

殺虫スプレーだけじゃない!



蚊はデング熱、ジカ熱などさまざまな感染症を媒介します。身の周りにある蚊の発生源を減らし、蚊を増やさない環境づくりをしましょう。

卵～幼虫～さなぎ対策 水たまりをなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は水たまりで発生し約1～2週間、水中で生活します。水たまりの原因となるものを片付けるか、週に1回程度は家の周りを点検し、溜まった水を捨てましょう。※ボウフラの時期の対策が特に重要!



[片付ける]

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してください。

令和3年度 戸塚区 運営方針

区運営方針は、1年間の区役所の基本目標及び目標達成に向けた施策や組織運営の方向性をまとめたものです。

基本目標 ▶ 心豊かに つながる笑顔 元気なとつか

暮らし、学び、働き、訪れる、とつかに関わるすべての人が、元気で笑顔あふれるまちとなるよう、コロナ禍により対面での関わりが難しい今こそ、人と人との心の距離・地域の結びつきをよりいっそう大切にしながら、未来につながるまちづくりを進めます。

目標達成に向けた施策

- 人と人がつながるまちづくり
- 安全・安心を実感できるまちづくり
- 誰もが自分らしく健やかに暮らせるまちづくり
- 活気に満ちた魅力あふれるまちづくり
- 区民に信頼され親しまれる区役所づくり

目標達成に向けた組織運営

- 地域との連携
- 質の高い窓口サービスの提供
- 組織力の一層の向上

新型コロナウイルス感染症対策の強化と社会経済活動の両立を図りながら、区役所では主に次の4つの視点に重点を置いてさまざまな取組を行います。

新生活様式

新たな生活様式を見据えた手法転換

ICT(デジタル化)

ICTを活用したサービス向上と業務効率化

減災

感染症対策にも配慮した減災への取組

環境

地球温暖化対策など環境保全に寄与する取組



今年度の主な事業・取組など、詳細は区HPでご覧ください。 [HP](#) 戸塚区運営方針 [で](#) 検索

問 区役所企画調整係 (☎866-8327 fax 862-3054)

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。

小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」講習会

講習会終了後、ミニ・キエーロ(幅78cm×奥44cm×高33cm)をお持ち帰りください。

ミニ・キエーロとは?

土の中の微生物と風と太陽の力で、生ごみを分解するものです。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷり。家庭菜園やガーデニングなどの肥料として使えます。

松本 信夫氏(キエーロ考案者) 7月21日(水)10時~12時 区役所8階大会議室B 区内在住でアンケートに協力できる人:抽選20人 6月15日から16日までに☎、📠(氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入)か直接区役所資源化推進担当へ

(区役所9階95番窓口) ☎866-8411 📠864-1933 to-shigen@city.yokohama.jp

「ウナシーなぞとき広場」

戸塚区のマスコット「ウナシー」の秘密を楽しくひも解きながら、戸塚区ものしり博士になろう! 7月31日(土)10時~12時20分(終了予定) 戸塚公会堂



区内在住、在学の小学生: 抽選180人 6月18日までに、区HPまたは2次元コードから、(1)(2)(3)のコースから1つ選択して申込



〈第1部〉ウナシー劇場 区の名所や名物をウナシーが案内する動画をスクリーンで鑑賞します。

〈第2部〉選んでお家で体験コース 申込者には体験キットをお渡しします(1人1コースのみ)。

- (1)森のクラフトづくりコース…木や種を使って動物の顔のクラフトを作ろう!
- (2)縄文の小物入れづくりコース…縄文人になったつもりで、小物入れを作ろう!
- (3)桜楽校コース…柏尾川沿いの桜の木に付けるプレートに絵を描いて、桜を守るお手伝いをしよう!

各抽選60人 ※上記コースのほか、参加者全員で川の生物観察やバターづくりについても学びます。

区役所地域活動係 (☎866-8416 📠864-1933)

第27回 戸塚ふれあい文化祭

今年で27回を迎える戸塚ふれあい文化祭の展示作品出展者、舞台出演者を募

集します(多数時抽選)。

●展示部門: 絵画、書道、陶芸、手工芸、彫刻などの展示 10月6日(水)~17日(日) ※10月12日(火)~17日(日)は文化祭アーカイブ展のみ さくらプラザギャラリー ほか

●舞台部門: 吹奏楽、オーケストラ、ダンス、合唱、演劇などの舞台発表 10月16日(土)、17日(日) 戸塚公会堂

区HPに掲載または区役所(9階94番窓口)、戸塚公会堂、区内各地区センター、コミュニティハウス、とつか区民活動センターで配布する募集要項を参照の上、6月17日までに、区HPから、または参加申込書を☎、郵送か直接区役所地域活動係へ(区役所9階94番窓口)



☎866-8416 📠864-1933 DanceDanceDance@YOKOHAMA 2021とつかダンスコンテスト

音楽の街とつかのテーマソング、「とつかソング」の振付を作ろう!

第1回グランプリのとつかソング、「Tsu-ka-to」をイメージした振付を考え、手元のスマートフォンなどで15秒までの動画を撮影し、応募してください。応募された動画をもとに、区内で活躍するプロダンサーが振付を完成させます。応募作品の中から上位3位までに入賞すると、

特別なプレゼントも。対象のとつかソングは区HPをご覧ください。

6月15日(火)~7月25日(日)

区HPか2次元コードから動画をアップロード。区役所地域活動係 (☎866-8416 📠864-1933)

to-chishin@city.yokohama.jp ひきこもりなどの専門相談(予約制) 若者の自立を支援している『よこはま南部ユースプラザ』による「ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談」を区役所で行っています。

原則毎月第2・4水曜13時30分~16時30分(1回の相談時間は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 区HPで区役所生活支援課へ(☎866-8431 📠866-2683)

戸塚区版エンディングノート書き方講座 任意後見制度について司法書士の先生より学ぶ

7月5日(月)14時~16時 区役所8階大会議室AB 区内在住:先着30人 6月16日9時30分から☎または📠(氏名・住所・年齢を記入)で区役所高齢者支援担当へ (☎866-8462 📠881-1755)



税務課からのお知らせ

令和3年度の市民税・県民税の納税通知書を発送します。期限までに納付をお願いします。



※6月上旬にご本人宛に普通郵便で送付
※「令和3年度市民税・県民税課税証明書」は6月1日(火)から発行

3月16日以降に申告した場合、納税通知書に申告内容が反映されない場合があります。

問 区役所市民税担当 (☎866-8351 fax 865-4592)

音楽



さくらプラザのイベントは本紙10ページをご覧ください

毎月第3土曜日は、とつか音楽の日♪ 戸塚駅周辺で2つの音楽イベントを開催

区民広間コンサート

区内で活動している湘南シンフォニックウィンズ(吹奏楽(ポップス、吹奏楽曲 ほか))とミュージック・パーセル(アンサンブル)が演奏します。*新型コロナウイルス感染症感染予防のため、座席数の制限をします。
6月19日(土)12時~13時(11時から整理券配布。先着36人)
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 (区役所地域活動係 ☎866-8416 fax 864-1933)

とつかストリートライブ

戸塚駅西口ペDESTリアンデッキで、ストリートミュージシャンによるライブを開催。
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



水を交換できない場所は、多めの水で表面に浮いているポウフラを押し流しましょう

成虫対策 定期的な草刈りや剪定をする



蚊の成虫はやぶや草むらの中など湿った風通しの悪い場所に潜んでいます。定期的に入手れをして蚊の生息場所をなくしましょう。



問 区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax 866-2513)

当時のオリンピックは盛り上がりにかけていた?! ~ランナーの選出まで~

齋藤：当時の戸塚高校陸上部は結構強くて、特に男子は部員数が少なくても団結力がありました。当時の陸上部の顧問の先生が「少しでもオリンピックの雰囲気味わえるよう」と企画してくれたのだと思います。戸塚高校からは陸上部5人と応援団長1人が選出されました。



委嘱状/オリンピック東京大会国内聖火リレー神奈川県実行委員会発行(写真左)、走者のユニフォーム(写真右)

Q：お二人はランナーに選ばれた時はどう思いましたか？

齋藤：実はそんなに実感はありませんでした。当時の日本国内は最初の頃はそんなにオリンピックが騒がしくなかったんですよ。テレビなどの普及率も低かったせいもあるでしょうね。名称は聞いたことがあっても、肌でオリンピックを実感するまではいってなかった人が多かったと思います。

石井：確かに、始まる前は周辺の人はあまりオリンピックには興味なかったと思います。実際、僕も選ばれたことに驚きはなかったですね。私の家庭内でもオリンピック関係の話はしていませんでした。でも、誰も体験できないことを体験できるんだから荣誉だということを感じました。緊張もしましたよ。

藤宮：そうなんです。当時の写真を見る限りでは、もっと盛り上がっていたんだと思っていました。今のようにテレビやインターネットが発達していなかったから、競技経験者とか関係者のみが関心を持っていたくらいだったのじゃないかな。でも、戸塚高校で開催年に行われた体育祭の名称に「オリンピック東京大会記念」という冠がついていたのを見ると、学校として生徒たちにオリンピックを印象付けようとしていたことがわかります。選考会なども行われたのですか。



1964年の市立戸塚高校の体育祭の様子の写真 写真提供：内海 宏

石井：エスコートランナーの選考会は三ツ沢競技場で行われました。1キロを4分以内で走れることが条件で、陸上部としては簡単にクリアできるレベルでしたが、さらに10月10日時点で満16歳の人が対象で、自分は9月生まれでぎりぎりセーフでした(笑)。

市内走者 **437**人募集 (横浜市オリンピック事務局)
条件:①3000mを15分で完走できる
②市内在住の16歳~20歳の心身ともに健全な人

1964東京オリンピック オリンピアの火を運んだ 戸塚の少年たちがいた...

当時、戸塚高校陸上部として「エスコートランナー」に選出された経験を持つ齋藤裕昭さん、石井哲夫さんのお二人と戸塚高校副校長(現在は市立南中学校長)の藤宮学さんにお話を伺いました



齋藤裕昭さん

1963(昭和38)年8月21日、ギリシャのオリンピアで点火された聖火。たくさんの人に見守られながら東京まで運ばれました。戸塚で作られた聖火トーチ®(本紙5ページ参照)で聖火を国立競技場の聖火台へと届けるため、聖火リレーに伴奏するエスコートランナーとして駆け抜けた少年たちがいました。



▲聖火の受渡し(金沢区役所前) 神奈川県立公文書館所蔵

塚高校は学校のグラウンドのすぐそばに「戸塚競馬場跡地」があって、まさに走れる不整地。そんな環境があって恵まれていたとも言えますね。また、戸塚高校は学校が山の上にあるので、今でも戸塚駅から地下鉄がありますが、当時は戸塚駅から徒歩で毎日山登りをしていたようなものだから必然的に鍛えられていたかもしれないですね。

隊列を崩さないように 慎重に... ~いよいよ本番~

Q：当時の写真を見ると、沿道にたくさんの市民が旗を振って応援しています。その真ん中を走ったときはどんな気持ちでしたか？

齋藤：沿道の人の声や拍手は耳に入ってくる感じではなかった。エスコートランナーとして隊列を崩してはいけない、横列、縦列を乱してはいけないと無我夢中でした。正規の聖火ランナーはトーチの持ち方や走り方など指導されていましたが、自分たちはエスコートランナーなので、とにかく列を崩さないように、見よう見まねで縦2列になって走りましたよ。

石井：そうでしたね。とにかく列を揃えるのに必死だったので、2キロがあつという間に感じました。



金沢区役所前 ~上西柴バス停前(当時の名称) 2.2km



ランナーは時速12キロで進みます。聖火ランナー1人に副走者2人と20人以内のエスコートランナーが走りました。 「オリンピック東京大会 国内聖火リレー神奈川県内リレー実施要綱」より



石井哲夫さん

藤宮学さん(取材時:戸塚高校副校長、現在は市立南中学校長)

自分は出場が決まってからオリンピックのことをもっと知りたくなり、いろいろな競技のことを調べて知ること、オリンピックをよりリアルに感じることができました。

齋藤：そうですね、実際、僕が小学校の時は、オリンピックに関する授業を受けたことないんですよ。ある日から突如テレビ番組でオリンピック特集が組まれ、外国人に伝わる英会話として「Speak more slowly(もっとゆっくり)」、「write it down(書いて)」という言葉が連日のように放送されていました。試しに本番当日ニュージーランドの選手に「write it down」と話しかけてみたら、パンフレットの裏面に住所を書いてくれました。通じたんです!話しかけるのも勇気が必要でしたが、「英語が通じた」「初めて外国の人と意思疎通ができた」ことは、この上ない経験になりました。

Q：当時のお二人に大きな影響を与えたオリンピックはすごいですね

齋藤：世界中の人が集い、仲間の大切さから世界平和の大切さまで教えてくれるオリンピックの素晴らしさを今のこどもたちに伝えたいですね。こどもたちにも「オリンピック」の意義を知ってほしいです。そしてスポーツの素晴らしさとは何かを考えてほしいです。ただ「勝った」「負けた」「メダルの数」だけではなく、オリンピックの歴史や定義、その大会が開かれるまでに関わった人の苦労など、大会開催に至った経緯にもスポットライトを当てるべきだと思います。

~オリンピック学習会~
齋藤氏は、スポーツの素晴らしさや国際平和の大切さをこどもたちに向けて欲しいという思いから、自身が小学校の校長時代に小学生向けの「オリンピック学習会」を2004(平成16)年アテネオリンピック前と2008(平成20)年北京オリンピック前に開催。頭に月桂樹の葉っぱを乗せて聖火リレーのトーチを持って写真を撮ったり、オリンピックに関するクイズなど、身近にオリンピックを感じてもらうことでオリンピックに対する関心が高まり、運動に対して積極的に取り組む動機付けにもなったそうです。

聖火リレー ア・ラ・カルト

聖火リレーを行う意義

古代オリンピックでは聖火リレーは行われませんでした。1936(昭和11)年ベルリン大会のときに古代と近代を結びという意味で、ギリシャのオリンピアから主競技場までをリレーしたことが始まりです。東京大会の聖火リレーは6回目にあたります。

コースの紹介

東京を目指す聖火リレーは国内4コースあり、県内を通過する2コースのうち県を縦断する「第2コース」を走りました。



当日の服装

・走者の服装は白ランニングシャツ(女子半袖シャツ)、白パンツ、白靴下、白運動靴を着用するものとする。シャツ、パンツは神奈川県実行委員会が交付する。
・走者は、全員足をそろえて走る。「オリンピック東京大会 国内聖火リレー神奈川県内リレー実施要綱」から抜粋

神奈川県でのもう一つの聖火リレー
開会式の直後、国立競技場からオリンピック競技が開催される他県に聖火を分ける「分火式」が行われ、ヨット競技が実施される江の島へも聖火が運ばれました。

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 ☎ 862-9315
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●シニア向けスマートフォン無料体験教室
NTTドコモ専任講師と基本操作・ビデオ通話を体験。

🕒 7月14日(水) 10時～12時
👤 スマホを持たない概ね70歳代:抽選10人
申 6月30日までに往復はがき(必要事項と年齢を記入)で受付

●親子 DE リズム
音楽に合わせて平均台や跳び箱などを使って思い切り身体を動かします。
🕒 7月9日(金) ①9時30分②10時30分
👤 2、3歳児と保護者:抽選各10組
¥ 1組300円(双子は500円) ※当日支払い
持 雑巾1枚 申 6月11日10時から ☎ か来館で受付

●夏休みおたのしみ人形劇
🕒 7月11日(日) 11時～11時45分
👤 幼児・小学生と保護者:抽選8組
¥ 400円 申 6月12日10時から ☎ か来館で受付

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)

●涼を呼ぶ千鳥うちわ
うちわに絵筆で夏の風物詩を描き、オリジナルうちわで夏を楽しもう。
🕒 7月7日(水) 13時～15時
👤 先着12人 ¥ 1,500円
持 手拭き、作品を持ち帰る袋※画材貸出あり 申 6月12日13時30分から ☎ か ☎ で受付



●ハーモニーグリーンコンサート
クラシックギターアンサンブルによる無料コンサート。
🕒 6月26日(土) 14時 申 当日直接

●DIY子ども工作教室
いろいろな形、色、質感の小さな木切れを組み合わせて工作します。
🕒 7月28日(水) 10時～12時
👤 小学生:先着20人※保護者の同伴、見学は不可 ¥ 300円
申 6月12日13時30分から ☎ 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)

申 6月11日から ☎ か ☎ で受付

●転写チュールで作るバッグ
夏に持つのにぴったりな涼しげなバッグ作り。初心者でも一日で完成できます。
🕒 7月13日(火) 13時 先着8人
¥ 1,000円 持 裁縫道具

●カブトムシの育て方
毎年大人気の講座。お子さんにもわかりやすくカブトムシの世話の仕方を教えます。
🕒 7月15日(木) 16時 幼児・小学生:先着10人 ¥ 700円 持 虫かご

●上矢部で★楽しい夏休み
①ワンパク空手
🕒 7月29日(木) 10時
👤 小学生:20人 ¥ 300円
②小学生料理教室
🕒 7月30日(金) 10時
👤 小学3～6年生:6人 ¥ 800円

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)

●マイお箸を作ってみよう
木を削って世界に一つだけのマイ箸作りを行います。
🕒 7月31日(土) 10時～11時30分
👤 4歳児～小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴):先着20組 ¥ 1,650円
申 6月11日14時から ☎ で受付

●サマースクール2021
3日間連続の日帰りプログラム。クラブ、フィンランドのスポーツ『モルック』、鑑識捜査体験、スイカ割りなど、さまざまなことにチャレンジします。
🕒 7月26日(月)～28日(水) 9時30分～15時 小学生:抽選15人
¥ 4,500円(全3回分) 申 ☎ で受付

●子育てママのための骨盤エクササイズ
産後でゆがんだ骨盤をエクササイズで元に戻しましょう(子ども連れの参加も可)
🕒 7月2日(金) 10時～11時
👤 先着10人 ¥ 700円
申 6月11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(祝日の場合翌日)

●おもしろ科学体験塾in踊場
～チリメン・モンスターをさがそう～
「ちりめんじゃこ」の中に混ざる小さくてふしぎな生き物を見つけてレジン標本を作ろう!
🕒 7月3日(土) 13時30分～15時30分
👤 小学4年～中学2年生:抽選16人
¥ 700円 持 筆記用具、はさみ、手拭き、マスク 申 6月26日までに来館か ☎ で受付

●踊場おもちゃの病院
壊れたおもちゃが直る工程を親子で見学して物の仕組みを知り、物を大切に育てる心を育みます。
🕒 7月24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 6月11日14時から ☎ で受付※申込時におもちゃの品名と症状を伺います

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 ☎ 825-6774 休 月曜

●地域活動に役立つ初めてのスマホ講座
意外と簡単、使うと便利!気軽にスマホを体験してみませんか?
🕒 7月16日(金) 14時30分～16時30分
👤 概ね60歳以上のスマホを初めて使

う人:先着10人 持 貸出機を使用します
申 ☎ か来館で受付

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

↓ ☎ 市内在住の60歳以上

●単発講座(4月～9月)
①エンディングノート講座～書き方講座～
終活の一環として、気軽にエンディングノートを書いてみませんか?エンディングノートのプレゼント付。
🕒 6月28日(月) 10時～11時30分
👤 抽選25人 申 ☎ で受付

②はじめてのスマホ講座
終盤はリモートアプリを体験!!
※テキストが「らくらくフォン」「iPhone」に対応していません。該当機種利用の人は参加申込不可。
🕒 7月～10月の第2・4水曜 11時50分～13時40分 先着15人
¥ 1,100円(テキスト代 全8回分)
申 はがき持参で直接来館

③JAZZとコーヒーで「ひとり時間」
コーヒーを飲みながらJAZZをBGMに静かな時間をお過ごしください。
～今月は『雨の日のJAZZ』～
🕒 6月23日(水)・24日(木) 12時30分～15時30分
持 マイカップ(任意) 申 当日直接

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

↓ ☎ 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))

●即戦力UP!実践エクセル(全2回)
さまざまなビジネスシーンで使える関数やテクニックを紹介。
🕒 7月17日(土)・18日(日) 10時～15時30分
👤 女性:先着10人 ¥ 11,000円
申 6月15日から ☎ か ☎ で受付 (☎ 862-4496:火、金、土曜9時30分～12時、13時～15時30分)

●パパと赤ちゃんで楽しむ
ヨガ&アーユルヴェーダマッサージ
パパも赤ちゃんと一緒に、ヨガやマッサージをしながらのんびりリフレッシュしませんか?
🕒 7月10日(土) 10時～11時15分
👤 生後2か月以上1歳未満の赤ちゃん
とパパ:先着16組 ¥ 1,000円
持 赤ちゃんを寝かせるためのタオル・汚れてもよいタオル 申 6月15日から ☎ で受付

●女性のためのコンディショニングヨガ(3か月コース全10回)
女性のライフステージに合わせたさまざまな症状にヨガでアプローチし、体調を整えます。
🕒 7月5日～9月13日 毎週月曜 13時15分～14時30分 女性:先着20人
¥ 9,000円(全10回分) 申 6月18日9時から ☎ で受付(☎ 862-5052)

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)

●漬物教室
大根の調味漬けとめか床作り
🕒 7月4日(日) 13時30分～15時
👤 先着12人 ¥ 1,000円
持 エプロン・三角巾・マスク
申 6月13日9時から ☎ 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)

●谷戸肝だめし
🕒 7月17日(土) 19時20分～20時30分
※雨天中止 抽選8組(中学生以下保護者同伴) ¥ 中学生以上500円、小学生300円 申 6月25日まではがき(必要事項と全員の氏名・年齢・学年を記入)で受付。一枚のはがきに5人まで。

●夏休み竹細工
～水鉄砲・竹ぼっくり作りと遊び～
🕒 7月25日(日) 9時30分～12時 先着20人(小学生以下保護者同伴) ¥ 700円
申 7月3日9時から ☎ か来館で受付

●夜間観察会
🕒 6月26日(土) 18時45分～20時
※雨天中止 先着10人(中学生以下保護者同伴) ¥ 中学生以上500円、小学生200円 申 6月11日9時から ☎ か来館で受付※1回の申込につき3人まで

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

↓ ☎ さくらプラザホール

●らららん♪ドレミ シリーズVol.14
0歳から大人まで楽しめるコンサート
🎵【出演】Bambini(歌、ヴァイオリン、フルート、ピアノ)【特別出演】土屋広次郎(バリトン)
🕒 8月7日(土) 11時開演(10時30分開場)
¥ 全席指定 中学生以上:1,000円、小学生以下:500円、親子ペア:1,200円
申 6月11日14時から ☎ で受付

●若林 顕 セルフ・プロデュース
「ショパンを巡る旅 2018-2020」
(2020年度振替公演)
ショパン:全ピアノ作品シリーズ
Vol.13 偉大なベートーヴェンの影から
【曲目】ワルツ 第1番「華麗なる大ワルツ」、ピアノ・ソナタ 第1番 ほか
🎵【演奏】若林 顕(ピアノ)
🕒 9月17日(金) 19時30分開演(19時開場)
¥ 全席指定 一般2,500円、学生1,500円
申 6月24日14時から ☎ で受付

●名曲サロン シリーズVol.28
トロンボーンカルテット虎徹
4本のトロンボーンで贈るアンサンブルコンサート
🎵【出演】覚張 俊介、竹内 優彦、飯田 智彦 ほか
🕒 9月8日(水) 14時開演(13時30分開場)
¥ 全席指定 一般1,000円
申 7月4日14時から ☎ 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。

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

- おもちゃの広場
🕒7月10日(土) 10時～11時30分
👤1～3歳児の親子:15組
📅6月15日10時から☎か来館で受付
- 「遺言書」書いてみよう!
🕒6月29日(火) 10時～12時
👤15人 申☎か来館で受付
- 地域活動に役立つ 初めてのスマホ講座
スマホは貸出機を使用します。
🕒7月16日(金) 10時～12時
👤概ね60歳以上のスマホを初めて使う人:先着20人 持上履き
申☎か来館で受付

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

- プレママ・プチママ集まれ!
初めての赤ちゃんを育てているママ、これから赤ちゃんを迎える妊婦さん、ゆっくりお話しに来ませんか?
🕒6月30日(水) 13時～14時30分
👤生後10か月までのお子さんとお母さん、現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組程度
持室内履き 申☎か来館で受付

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

- 0歳からの絵本教室
🕒6月15日(火) 10時～10時30分
👤0歳児と保護者:5組
持バスタオル、飲み物
申☎か来館で受付

南戸塚地域ケアプラザ

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

- 0歳からの絵本に親しむ講座
🕒6月16日(水) 10時30分～11時
👤0歳児と保護者:5組
申☎か来館で受付

名瀬地域ケアプラザ

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

- ケアプラザ協力医による健康相談(予約制)
🕒毎月第1、3水曜 16時～17時(変更の場合あり) 📍地域の人、医療・福祉関係者※診断・治療をするものではありません。相談のみ。 申☎で受付(☎815-2012)

深谷俣野地域ケアプラザ

〒245-0067 深谷町1432-11
☎ 851-0121 fax 851-0122
休 第3金曜

- キッズコーナーをご活用ください
小さなスペースですが、座って絵本を見ることが出来ます。絵本タイトルはHPでご確認ください。
- あったまり場
🕒6月11日(金) 14時～15時30分
👤誰かとおしゃべりしたい人、話を聞いて欲しい人 申当日直接

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 ☎862-9411 fax 871-6695
休6月21日(月)(定例休館日) 7月6日(火)～8日(木) 図書特別整理期間



『日は好日 『お茶』が教えてくれた15のしあわせ(新潮文庫)』



【著者】森下典子
【発行者】新潮社
【発行年】平成20(2008)年
本書は2018年に映画化されたので、ご存知の人もいらっしゃるでしょう。大学生だった著者は、お茶なんて古くさい稽古事と思っていました。習い始めると「お茶室には左足から入る」といった、わけのわからない作法にとまどいます。モヤモヤをかかえながら続けていたある日、不意に、お湯と水の音の違いに、季節により変わる雨の音に気づく瞬間がやってきます。著者の一つ一つの体験を通し、五感で自然とつながり、どんな日もその日を一心に味わうことのすばらしさが伝わってきます。

公園情報

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

ファミリークッキング ピザ B
自然の中で、石窯焼きピザを楽しめます。

🕒7月17日(土) 10時～14時
👤8人以内の家族:6組(多数時抽選)
💰中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円
📅6月11日から21日までに、HPか往復はがき(必着)、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、☎アドレスを記入。

よこほま動物園ズーラシア

☎ 旭区上白根町1175-1
(☎959-1000 fax 959-1450)
🕒9時30分～16時30分(入園は16時まで)
休 毎週火曜(祝日の場合翌日)
※土日祝日は事前の予約が必要です

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 毎週月曜(祝日の場合は翌日)

海のいきものSOS展

🕒6月2日(水)～8月30日(月)
📍ホッキョクグマ水中ビュー

温暖化やプラスチックごみ問題に直面する、海で暮らす生き物たちについて紹介します。

👉 昨年の様子

ズーレンジャークイズラリー

🕒6月1日(火)～6月30日(水)
📍園内各所

6月は環境月間です。希少動物について、パネルでのクイズラリーで野生動物の現状を知ろう。

👉 昨年の様子

野生のキリンが減っているのは、なぜ?

- ① ライオンに食べられる
- ② 草原が火事になる
- ③ 草原が放牧場になる

七つかき広場



保育園から

外遊びは、いいことがいっぱい!

心が育つよ

自然の中で季節を感じて感覚が豊かになります。



体力づくりは幼児期が大事!

思いきり体を動かして遊ぶことは、筋肉や皮膚を強くして、体の基礎づくりにつながります。



外でたくさん遊んだら、モリモリ食べて、早く寝るようになりました。



夏に向けて、泥や水で遊ぶのもおすすめです。子どもの時しかできないことや、感触を楽しめる遊びを経験させてあげましょう!



好奇心が豊かになるよ

興味を引かれるものがたくさんあり、触ったり試したり調べたりすることで、自主的に学ぶ芽が育まれます。

予約不要
市立保育園でも園庭で遊べます
 (私立保育園は各園にお問い合わせください)
 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になることがあります。
 未就学児と保護者
 図書館の貸し出しも行っています
 情報の最新

☎ 区役所子ども家庭支援課 (☎ 866-8472 fax 866-8473)

6月は食育月間

デクニック不要! ママでもパパでも誰でも作れる!

新生活が始まり、何かとバタバタする毎日。そんなときは時短ワザ!!

炊飯器de離乳食

離乳食をかんたんに作る方法として、材料をすべて耐熱容器に入れて、ご飯を炊くときに一緒に作る、というやり方があります。野菜も柔らかく煮えるのでおすすめ!

※一部、炊飯器によって耐熱容器を入れられないものもあります。ご家庭の炊飯器の注意事項をご確認ください。

～白身魚のトマト煮～

材料

- 白身魚…20g (刺身用を利用すると骨を取らずにすみます) 写真は鯛を使用。
- トマト…20g
- 玉ねぎ…15g (カレースプーン1杯程度)
- だし汁

作り方

- ①みじん切りの玉ねぎ、くし切りのトマト(種をとって)、白身魚の切り身を耐熱容器に入れ、かぶるくらいのだし汁を入れて、ご飯を炊くときに炊飯器にセットする。
- ②ご飯を炊く。炊きあがると耐熱容器の中の材料も煮えている。
- ③トマトの皮をとる。



④離乳初期(ごっくん期) すり鉢ですりつぶす

離乳中期(もぐもぐ期) スプーンで押しつぶす

離乳後期(かみかみ期) 赤ちゃんにスプーンで刻みながら与えて



でも、食べてほしい時に食べてくれなくて…→1日程度は冷蔵庫での保存も可!冷凍なら10日程度保存できます★

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

パパママへ 食育=手作りではありません。離乳食は、手作りにこだわらなくてもOK!「食べるって楽しいな」を伝えることが、赤ちゃんにとって何よりもの食育なんですよ♡

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 6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

☎ 7月7日・21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(試食は無し)

☎ 7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

持 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

☎ 7月16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 持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

「幼児の食育教室」 幼児食のポイントのお話し、レシピ紹介など

☎ 6月30日(水)①13時30分～14時15分②14時45分～15時30分

☎ 区内在住の1歳6か月～2歳6か月児:先着各10組

健診・相談のお知らせ(要予約)

肺がん検診(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

☎ 7月26日(月)午前中受付(後日案内を送付) ☎ 区役所5階健康診査室 ☎ 市内在住で2021年4月1日時点で40歳以上:先着30人 ¥680円 申問 6月25日から、☎ 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

☎ 6月18日(金)午前、22日(火)午後、7月6日(火)午後、9日(金)午前

☎ 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、☎ 可 (必要事項と相談内容を記入)

戸塚区公式 Instagramを

ちょっとのぞき見♪
 今回は戸塚区に咲いている夏の花をピックアップ!



柏尾川のミズキンバイ



俣野別邸庭園のアジサイ

#いいねフォトツカ
 で投稿してね



編集後記

今月号の表紙と特集はオリンピックについて。「聖火リレー」と「戸塚」には深いつながりがあったんですね。(職員T)

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