



入ってる？自治会町内会！

横浜FC 小川 航基 選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ととつか

2023 No.309 7

■戸塚区のいま■
人口:283,271人
世帯数:125,128世帯
(令和5年6月1日現在)

3 すべての人に健康と福祉を



戸塚のトップスポーツチームと予防スキルを学んでいこう！

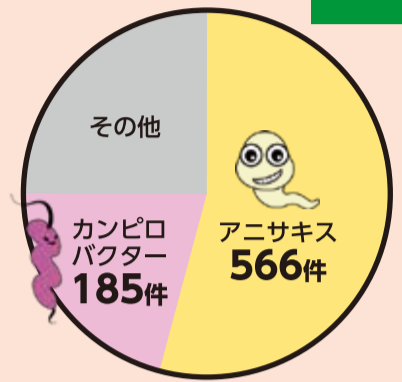


ニッパツ横浜FCシーガルズ 南條選手

生活衛生課オリジナル啓発キャラクター 人参人

STOP 食中毒!

夏はキャンプやBBQなど、いつもと違う場所で食事をする機会も増える季節だね。楽しく過ごせるように、正しく食中毒を予防しよう！



2022(令和4)年 病因物質別食中毒事件数
【出典】厚生労働省「食中毒統計調査」

ここでは特に発生件数が多い **カンピロバクター** **アニサキス** を取り上げます。

発生原因 2位! カンピロバクター

私はカンピロバクターだ！生の肉に潜んでいる細菌で、お腹の中に入ると2~5日後に体調を悪くさせるぞ！

食べると、こんな症状が！

食べてから2~5日で下痢・腹痛・発熱・嘔吐などが発生。

何を食べるといけないの？

鶏刺しや鶏タタキ、焼き鳥などの鶏料理のうち加熱不十分のもの など

防ぐにはどうしよう！

▶十分に加熱しよう

カンピロバクターは熱に弱いので、中心部まで加熱することが大切。加熱の目安は肉の中心の色が変わるまでだよ。

▶調理器具は使い分けよう

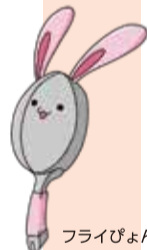
生の肉を切った後のまな板や包丁には食中毒菌が付いているよ。使用後はよく洗浄・消毒しよう。他の食材用と区別して肉専用のまな板・包丁を用意すると良いね！

▶手をよく洗おう

生の肉を触った後は、せっけんでよく手を洗おう。



バタフライ返し



フライびよん

他の食材に菌を付けないように!!



日立サンディーバ 坂本選手

夏のレジャーで気を付けたいポイント！バーベキューをするときは…

- 生の肉やレバーは、食中毒菌に汚染されていることがあるため、しっかり加熱する
- 肉を焼く箸やトングと食べる箸は使い分ける
- 食材の温度管理や加熱調理に気を付ける

届出が必要です

イベントやお祭りで食品を提供するときは事前にご相談ください。

区役所食品衛生係 (Tel) 866-8474 (Fax) 866-2513

発生原因 1位! アニサキス

僕はアニサキス！魚の中に住んでいるんだけど、魚と一緒に人に食べられちゃうことがあるんだ…。

食べると、こんな症状が！

食べたあと数時間から十数時間で激しい腹痛・嘔吐などをおこす。

何を食べるといけないの？

アニサキスが寄生した魚介類を生で食べることにより発症。

防ぐにはどうしよう！

▶加熱しよう

アニサキスは熱に弱く、約70℃で瞬時に死滅するよ。

▶冷凍処理されたものを活用しよう

-20℃、24時間冷凍すると死滅するので冷凍処理されたものを購入するのも有効だね。

▶取り除こう

家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所によく見て、アニサキスがないか確認しよう。



人羅選手 YOKOHAMA TKM 新原選手

酔やわさびでは死なないブー！



なべぶた

そうなんだ〜！



ニッパツ横浜FCシーガルズ 新井選手

©YOKOHAMA FC SEAGULLS

もっと学んでみよう! YouTube



キャラクターと一緒に楽しく食中毒について勉強しよう!



YOKOHAMA TKM 小島選手

子どもも大人も楽しく学ぼう! 体験型 パネル展



正しくお肉焼けるかな?

クイズに挑戦して缶バッジをゲットしよう!

全5種類

7月29日(土)~8月4日(金) 区役所3階 区民広間



思わず誰かにすすめてくなる

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！

おいしいもの とつかブランド

パティスリー リフィユ



メニュー シューパリジェンヌ

¥320円(税込)
☎435-5111
所品濃町515-1 ニューシ
ティエ東戸塚南の街3-103
水曜・不定休
☎10時～20時

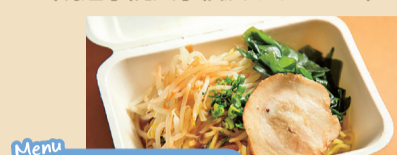
Cafe Kotti イオンスタイル戸塚店



メニュー Cafe Kotti オリジナルブレンド さくら

¥430円(税込)
☎435-5100
所吉田町884
所イオンスタイル戸塚2階
所イオンスタイル戸塚に準じる
☎9時～21時
(ラストオーダー20時30分)

インターナショナルカフェ (明治学院大学横浜キャンパス)



メニュー まぜそば

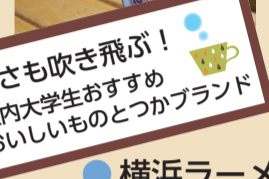
並盛450円(税込)、大盛500円(税込)
☎863-2007 所上倉田町1518
所土・日曜・祝日 所授業期間中のみ営業
10時30分～17時(月・火・金)
10時30分～14時(水)
※8月1日から9月19日は夏休み

横濱アイス工房



メニュー 牧場直送 ミルクソフトクリーム

¥400円(税込)
☎862-9753
所上倉田町1457
所無休(4月～9月)
所月曜(10月～3月・祝日の場合は翌日)
所4月～9月:10時～18時
10月～3月:11時～17時



暑さも吹き飛ばし！
区内大学生おすすめ
おいしいもの とつかブランド

六角家



メニュー まかない丼

¥300円(税込)
☎864-4490
所下倉田町682
所金子ビル1階
所月曜
☎11時～21時

横浜ラーメン源泉 戸塚店



メニュー 醤油豚骨ラーメン

並盛790円(税込)
☎861-0760
所戸塚町4118-3
所なし
☎11時～21時

※各店舗の情報は、2023年6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。

☎ 区役所企画調整係 (☎ 866-8327 ☎ 862-3054)



共生のススメ

猫は繁殖力が強く、不妊去勢手術をしないと あっという間に数が増えます。

飼い主のいない猫は 増やさない+適正なお世話=TNR+M

Trap トラップ 捕まえて動物病院へ	Neuter ニュート 不妊去勢手術をして耳先カット	Return リターン 元の場所へ戻して...	Management マネジメント 地域で話し合い、ルールを決めて管理します
----------------------------------	---	--------------------------------------	---

横浜市では、飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を補助しています。

詳しくはWEBへ

- エサあげは時間を決めて放置しない
- 周囲のふん尿を片付ける など

猫の飼い主さんへ 最後まで責任と愛情を持って飼育を

不妊去勢手術をしていない飼猫が外に出たり、迷子になって繁殖することが飼い主のいない猫を増やすことの原因のひとつに。

- 不妊去勢手術をして室内で終生飼いましょう
- 迷子札やマイクロチップを装着しましょう
- 災害時の備えも忘れずに (フード・水(5日分)、ケージ・薬、ペットシーツの備蓄など)

横浜市ではマイクロチップの装着費用の一部を補助しています。

詳しくはWEBへ

動物の遺棄・虐待は犯罪です ☎ 区役所環境衛生係 (☎ 866-8476 ☎ 866-2513)

マークの説明 日時・期間 所会場 対象・定員 費用 保育 所持品 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 又ははがき (返封)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 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

■マイナンバーカード申請相談会

カードの申請・受取手続の相談ができます。申請する人には、無料で顔写真を撮影します。カードの安全性や活用法などを伝えるミニ講座(15分程度)も！
☎10時～18時 (日曜・祝日は10時～16時)
所マイナンバーが分かるもの(通知カードや送付済の申請書など)※申請を希望する人のみ 所当日直接
所横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484
※詳細は市民局窓口サービス課WEBを参照 WEB)横浜市マイナンバー相談会 検索

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
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: Sylphéed(バンド)、エムズ(アンサンブル)
☎7月15日(土)12時～13時 所区役所3階 区民広間 所当日直接
♪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
☎7月15日(土)11時～17時(出演者数により変更有、最新情報はWEBへ)
所トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋) 所当日直接
所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)

大坂下バス停から 徒歩1分！ 大坂下公園プール オープン！

7月8日(土)から9月3日(日)まで

所戸塚町2974-1
所☎☎881-3870(期間中)
※バイク・車でのご来場はご遠慮ください
※悪天候により休業する場合があります

	25mプール	子ども用プール
営業時間	9時～18時 (水浴は17時50分まで)	9時～16時 (水浴は15時50分まで)
料金(1時間)	100円	60円
対象	小学2年生以上 ※幼児～小学1年生は水着着用 の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用可	幼児～小学1年生 ※未就学児は水着着用 の保護者(18歳以上)1人につき2人の利用可 ※おむつ使用の幼児には幼児専用ビニールプールあり

回数券がおトク！

☎(指定管理者)株式会社フクシ・エンタープライズ ☎03-3681-0294 ☎03-3681-0299

湘南医療大学 講演会

テーマ:「筋力と日常生活活動の関連について」
理学療法士を養成する教授から、将来寝たきりにならないために何ができるか、体力低下予防のためのヒントを学びませんか。
☎7月24日(月)14時～15時30分
(13時45分から受付)
所区役所5階 所1先着30人
所7月11日から☎で受付 (☎ 866-8426)

講師: 森尾 裕志 先生
リハビリテーション学科教授

☎ 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 ☎865-3963)

スポーツ

■戸塚区ソフトテニス大会

2人でも1人でも参加することができます。
[種目]一般男女、シニア男女
☎8月27日(日)9時～17時 所金井公園
所区内在住・在勤・在学
所1組2,000円
(1人で参加の場合は1,000円)
所☎7月23日～8月13日に☎(返封)を記入)で区役所食品衛生係へ
(☎☎851-4354 〒245-0066 俣野町1403-12-202)

■食品衛生責任者指定講習会

☎①8月15日(火)②8月23日(水)
③11月1日(水)14時～15時30分
(受付13時30分～)
所区役所8階大会議室A
所各回先着40人
所食品衛生責任者証(票)、筆記用具
所☎各開催日の前日までに☎か☎(希望日と営業所名、食品衛生責任者名を記入)☎866-8474 ☎866-2513)
※食品衛生責任者が年度に1回以上、受講しなくてはならない講習会です。

献血のご協力をお願いします

～献血は命をつなぐボランティア～

☎7月11日(火)9時30分～15時30分
(休憩時間11時30分～13時)
所区役所1階 荷捌き場
(ハックドラッグ戸塚区役所店の横)

コロナワクチンを接種したあと、48時間経過すれば献血をすることができよ

とつかハートプラン マスコット こころん

☎ 区役所事業企画担当 (☎866-8424 ☎865-3963)

戸塚区の被害額は 県内で最も「オレオレ詐欺」の被害にあっているのは戸塚区民です!!

迷惑電話防止機能付き電話でブロック！
犯人は録音されることを嫌がります。

区では、録音機能や自動警告機能を備えた、特殊詐欺対策のための機器などの購入費を補助しています。

皆さんの力が詐欺を未然に防ぎます！
戸塚警察からお願い!!!

コンビニなどのATMで、電話をしながら操作している高齢者を見かけたら、一言お声をかけ。詐欺が疑われるようなら警察への通報をお願いします。

☎ 区役所地域活動係 (☎ 866-8415 ☎ 864-1933)、戸塚警察署 (☎ 862-0110)

室内でも要注意！ 熱中症

正しく知ってきちんと予防！

私たちの体は、通常は体温が上がっても「汗」や「皮膚から熱を放出」することで自然と体温調節しています。

熱中症が起こるのはなぜ？

暑い日の運動、屋外作業
高温多湿の環境に長時間滞在
体温調節機能が低下！
水分 塩分
体温上昇
汗が出ない！

これが熱中症

予防する！

- 涼しい服装
- 日傘や帽子を着用
- 日陰を利用
- 水分、塩分補給
- エアコンや扇風機を活用
- 水分、塩分補給

「熱中症かな?」と思ったら → すぐに応急処置を! → こんな時は迷わず救急車を!

意識がおかしい
自力で水分がとれない

涼しい場所へ避難
エアコンの効いている室内や日陰へ

衣服をゆるめ濡れタオルや保冷剤などで体を冷やす
脇の下も冷やす

水分、塩分を補給
スポーツドリンクや経口補水液、塩飴など

高齢者は暑さや水分不足によるのどの渇きを感じにくく、暑さに対する体の調整機能も低下しているため特に注意が必要です。
熱中症による救急搬送の約半数が屋内で発生していて、そのうち約半数が高齢者です。
室内は28℃を超えないように、そして外出先では無理せず適度に休憩しましょう。のどが渇く前のこまめな水分補給も重要ポイントです！

☎ 区役所健康づくり係 (☎ 866-8426～7 ☎ 865-3963)

戸塚消防署 小松隊員



YOKOHAMA TKM
スローガン **BeONE**

2011年に女子7人制ラグビーチームとして横浜・戸塚に生まれました。エンブレムの桜は、愛すべき「戸塚区の花」を意味すると同時にラグビー日本代表の象徴であり、日本の女子ラグビー発展の礎となる気概を示しています。戸塚区の皆様に元気を届け「愛し、愛されるチーム」を目指して頑張ります。今シーズンもYOKOHAMA TKMをよろしくお祈りします！



キャプテン：
鈴木 彩夏 選手

拠点
横浜FC東戸塚フットボールパーク など

成績
太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2022
熊谷大会優勝
総合3位

戸塚区での活動



区内の子どもたちへラグビー教室を開催



戸塚駅周辺の清掃活動

戸塚区での活動



区内の子どもたちへソフトボール教室を開催

日立サンディーバ
スローガン
**Think, Challenge,
Win ~One Hitachi~**

拠点
横浜市戸塚区

成績
2022年シーズンJDリーグ戦績
●地区成績21勝8敗(東地区2位)
●ポストシーズン成績
(ダイヤモンドシリーズ
セミファイナル進出)
第77回国民体育大会(準優勝)

※神奈川県代表として出場



日頃より温かいご支援ご声援ありがとうございます。今シーズンの日立サンディーバは新しいスタイルで昨シーズンとは違うカラーが満載で、明るく元気のあるチームです！とても魅力の詰まっているチームですので、ぜひ球場にお越しいただき、昨年よりもさらに熱い日立サンディーバの姿を見ていただきたいです。応援よろしくお祈りします！

キャプテン：
坂本 実桜 選手



躍動

~とつかのトップスポーツチーム~

ニッパツ横浜FCシーガルズ
目標 **2023プレナス
なでしこリーグ1部
優勝**

キャプテン：
吉田 凧沙 選手
©YOKOHAMA FC SEAGULLS

拠点
横浜FC東戸塚フットボールパーク

成績
●2022プレナスなでしこリーグ1部 8位
●皇后杯JFA第44回全日本女子サッカー選手権大会 4回戦進出



横浜FC
目標 **J1定着**

昨シーズン1年でのJ1復帰を果たし、J1定着を目指して戦っています。また、昨年現役を引退した中村俊輔コーチが「戸塚区民栄誉賞」を受賞させていただきました。地域のみなさまに応援してもらえるように引き続き頑張ります！応援よろしくお祈りします！

FW：
小川 航基 選手
©YOKOHAMA FC



拠点
横浜FC・LEOCトレーニングセンター
横浜FC東戸塚フットボールパーク
(アカデミー・スクール)

成績
2022明治安田生命
J2リーグ2位
J1昇格

**サッカー横浜FCの
ホームゲームを観に行こう！**

明治安田生命J1リーグ第24節vsセレッソ大阪

- 日 8月20日(日) 18時30分 キックオフ
- 所 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川県三ツ沢西町3-1)
- 区内在住・在学(在園)・在勤とその家族:先着1,000人
- 料 1,500円(高校生以下無料)(チケット購入開始日:7月29日13時から)
- 席 バックホームエンド指定席、ホームゴール裏指定席(※変更の可能性あり)
- 申 7月3日13時から二次元コードかWEBで受付
- WEB <https://www.yokohamafc.com>
- 問 横浜FC(☎ 443-6592)
- 区役所地域活動係(☎ 866-8412 ☎ 864-1933)

抽選で区民限定イベントも当たります！ 要事前申込(抽選) ※チケット申込時に選択

**とつか区民DAY
開催！**

**区内に拠点を置く、トップスポーツチーム
ニッパツ横浜FCシーガルズを応援しよう！**

2023プレナスなでしこリーグ1部第17節vsパニース群馬FCホワイスター

- 日 9月3日(日) 15時 キックオフ
- 所 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川県三ツ沢西町3-1)
- 区内在住・在学(在園)・在勤とその家族:先着500人
- 申 7月11日13時から二次元コードかWEBで受付
- WEB <https://seagulls.yokohamafc-sc.com>
- 問 ニッパツ横浜FCシーガルズ(☎ 828-0560)
- 区役所地域活動係(☎ 866-8412 ☎ 864-1933)



抽選で区民限定イベントも当たります！
要事前申込(抽選) ※チケット申込時に選択

●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。

各施設から

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)



■ 子どもの防災教室「ポリ袋でランチ作り」

日 8月5日(土) 9時30分～13時
人 小学3年生以上:先着15人
費 800円

申 7月11日10時からWEBで受付
※持ち物は参加者へ連絡します

■ 子どもの科学捜査班

指紋採取やルミノール反応を体験
日 8月22日(火) 10時～12時
人 小学生:抽選12人(小学3年生以下は要保護者同伴) 費 500円

持空のペットボトル、筆記用具、ハンカチ
申 8月8日17時までWEBで受付

■ ふしぎ発見理科ひろば

サイクリングするロボットを工作
日 8月2日(水) 13時～15時
人 小学4～6年生:抽選15人 費 600円

持 持ち帰り用の袋
申 7月23日17時までWEB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)



↓申 ☎かWEBで受付

■ DIY子ども工作教室

日 8月24日(木) 10時～12時
人 小学生:先着20人 費 300円
持 大き目のレジ袋3枚、鉛筆2本
申 7月11日13時30分から

■ 健康体操

軽い運動のさわやか体操と運動量多めのいきいき体操(両方でもOK)
日 ①さわやか体操:9月～2024年3月 毎月第1・3水曜(1月のみ第3・5水曜) 10時～11時30分 ②いきいき体操:9月～2024年3月 毎月第2・4水曜 10時～11時30分 人 概ね60歳以上:先着各60人 費 各4,200円(全14回分)
持 室内用運動靴、飲み物、浴用タオル2枚、運動ができる服装
申 7月14日13時30分から

■ カンタン!パンづくり

ホットケーキミックスで簡単ツナマヨパンづくり
日 8月7日(月) ①9時30分～11時 ②11時～12時30分
人 小学生:先着各8人 費 500円
持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾
申 7月13日13時30分から

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)



↓申 ☎かWEBで受付

■ ふしぎ発見理科ひろば

世界に一つだけの万華鏡を作ろう
日 7月29日(土) 9時30分～11時30分
人 小学生:抽選30人(小学3年生以下は要保護者同伴、保護者と一緒に工作) 費 300円
申 7月15日17時まで

■ タイルアート(基礎編)

日 8月2日(水) 9時30分～11時30分
人 小学生:抽選16人 費 300円
申 7月15日17時まで

■ ちいさな・ちいさなおはなし会

日 8月20日(日) ①10時～10時30分 ②11時～11時30分

人 ①0歳～概ね3歳児と保護者 ②概ね4歳児～小学校低学年と保護者:先着各28人
申 7月11日13時30分から

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)



■ 夏休み☆上矢部子どもまつり

世界のゲーム・マジックショーなど
日 7月30日(日) 10時 人 幼児・小学生
申 当日直接
※詳細は☎でお問い合わせください

↓申 7月11日9時から☎かWEBで受付

■ ふしぎ発見理科ひろば～立体万華鏡～

日 8月19日(土) 13時
人 小学生:先着20人(小学3年生以下は要保護者同伴) 費 650円
持 筆記用具、持ち帰り用の袋

■ たのしいイラスト講座

日 8月5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

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 7月11日14時から☎で受付

■ はじめてのピラティス体験会

日 8月3日(木) 15時30分～16時30分
人 女性:先着10人 費 800円
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

■ 心おだやかに舞岡写経教室

用紙と筆ペン付き
講師:宝蔵院 塩澤住職
日 8月26日(土) 9時45分～11時30分
人 18歳以上:先着20人 費 1,200円
※自身の筆ペン、書道具の持ち込み可

■ 親子で張り子のキツネお面作り

日 8月11日(祝・金) 9時30分～11時
人 5歳児～小学生と保護者:先着6組 費 1,000円
持 雑巾、絵の具筆2～3本

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)



■ 夏休みキッズクッキング

包丁を使わない、カップ寿司とスープ
日 7月28日(金) 10時30分～13時
人 年長～小学4年生:先着10人(小学1年生以下は要保護者同伴) 費 800円(保護者同伴は1,300円)
持 エプロン、三角巾、ハンドタオル2枚、マスク 申 7月11日14時から☎で受付

■ 夏休み子ども陶芸教室

日 ①8月1日(火)・16日(水) ②8月2日(水)・16日(水) 9時30分～11時30分
人 小学生以上:抽選各7人(小学1年生は要保護者同伴) 費 3,000円(全2回分)
持 エプロン、タオル、筆記用具、新聞紙1日分 申 7月19日20時までWEB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



■ やりたいことみつける! ボランティアのいろ・は

日 8月10日(木) 13時30分～15時

人 先着5人 持 筆記用具
申 7月11日から8月8日までに☎か来館で受付

■ スマホの交流サロン あぷり

おしゃべりしながらスマホを学ぼう!
日 8月11日(祝・金) 13時30分～15時(13時15分～13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歳以上の人 申 年齢・住所が確認できるものと☎を持参で来館受付

■ 保冷ミニトートバックをデコパージュ

お子さん、お孫さんとの参加も大歓迎
日 7月31日(月) 14時10分～16時
人 抽選12人(60歳以下の家族も可) 費 1個600円 持 はさみ

申 7月20日まで
■ 紙バンド教室
モダンな鉢カバー作り
日 8月7日・21日、9月4日・18日(月) 9時30分～11時30分

人 抽選12人
費 1,000円(全4回分)
申 7月27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



↓保 予約制 ☎862-4750(詳細は要問合せ)

■ 女の子のための理科実験教室

イカを解剖してみよう!
日 8月17日(木) 13時～15時30分
所 中外ライフサイエンスパーク横浜(戸塚町216)
人 小学4～6年生女子:先着18人 保 1歳6か月～未就学児
申 7月18日9時からWEBで受付

■ パパと赤ちゃんのセルフケア

日 9月2日(土) 10時～11時30分
人 生後2か月～7か月児と父親:先着10組 費 1,500円
保 2か月～未就学児
申 8月1日9時からWEBで受付

■ ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ

日 8月22日・29日(火) 10時～11時30分
人 産後の女性と0歳児:先着16組 費 3,200円(全2回分、保育代込み)
保 2か月～未就学児
申 7月11日9時からWEBで受付

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)



■ パン教室

日 8月20日(日) 13時～16時
人 小学生以上:抽選12人(小学生は保護者も要申込) 費 1,700円
持 エプロン、三角巾、マスク
申 7月23日までに☎(要申込)と小学生は学年を記入)かWEB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)



■ わら細工～わら草履作り～

日 8月20日(日) 9時30分～13時
人 先着10組(小学生以下は要保護者同伴) 費 1個800円(1組5人、2個まで)
申 8月2日9時から☎か来館で受付

■ 夜の里山生きもの探検(雨天中止)

日 7月29日(土) 18時45分～20時30分
人 先着10人(中学生以下は要保護者同伴)
費 中学生以上500円、小学生200円
申 7月12日9時から☎か来館で受付

■ 案山子まつりのかかし募集

あなたが作ったかかしを田んぼにたてよう!
日 8月5日(土)～9月10日(日)(作成期間)
申 7月22日9時から☎か来館で受付
※案山子まつりの人気投票期間は9月16日(土)から10月15日(日)まで

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)



↓人 16歳以上:先着30人 持 運動のできる服装、室内用運動靴 申 当日直接

■ エアロボクシング

日 7月11日・18日・25日(火) 13時～14時
費 各600円

■ 骨盤エクササイズ

日 7月11日・18日・25日(火) 14時10分～14時50分 費 各550円

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 オープンデー2023

マリンバコンサートやチェロコンサート、手作り楽器の体験、0歳児から親子で楽しめるイベントなど盛りだくさん
日 8月19日(土) 9時45分～15時30分
申 各イベントによるため、詳細はWEBを確認してください

■ 福井敬 テノール リサイタル

日 10月7日(土) 14時開演 所 ホール
費 全席指定:一般4,000円、市内在住:3,500円、EX(補助席・見切れ席)2,000円、学生1,500円
申 7月13日14時から☎で受付

■ ジャズピアノのふるさと

演奏とレクチャーで楽しむコンサート
日 9月17日(日) 14時開演
人 先着80人 所 リハーサル室
費 全席自由:1,500円
申 7月15日9時から来館で受付

踊場公園子どもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11
☎☎865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)



■ ログリンピック2023

ニャンぱくマンを探そう! など
日 8月3日(木)・4日(金) 10時～12時
※10時から12時の間、一定時間で区切り、参加者を入れ替えます。詳細はWEB
人 幼児・小学生:各日先着50人
申 当日直接

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 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。

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986
TEL 861-1727 FAX 861-3428



7月11日10時から開館

夏の！ぐみクラフトアート

可愛いもの作りを楽しめます！
各種講座あり

先着(定員は各講座別、小学2年生以下は要保護者同伴)
申込時に連絡
※詳細はWEBで確認

プレママ・プチママ集まれ！

赤ちゃんの誤嚥への救命救急講座

7月26日(水) 13時

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

室内履き、飲み物

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10
TEL 827-0371 FAX 827-0375



男の教室R5

包丁研ぎや歴史散歩、そば打ちなど
男性の地域デビュー応援講座

7月28日(金)、8月29日(火)、9月27日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、12月18日(月)各回10時~12時(11月と12月は13時~16時)

各回による 男性:抽選12人
費各500円(11月のみ1,000円)

7月20日17時までに開館で受付

ケアプラザで天体観測をしよう！

8月19日(土) 19時~20時30分

小学生以上:先着20人 費100円

7月18日9時から開館で受付

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
TEL 862-9411 FAX 871-6695
休 7月18日(火)施設点検日



戸塚地区センター

ちっちゃなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせ

7月25日②8月22日(火) 10時30分~11時 所2階 和室

0~3歳児と保護者:先着12組

7月11日②8月8日9時30分から開館で受付

夏休みドキドキおはなし会

8月1日(火)・2日・9日(水) 10時30分・11時30分、8月8日(火) 11時30分(各30分) 所2階 和室

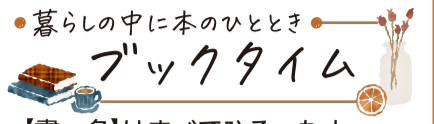
小学生または1人で話を聞ける幼児:先着各10人

7月14日9時30分から開館で受付

展示「戸塚で楽しむ夏休み！」

おでかけスポットを紹介するパンフレットや図書を展示

7月19日(水)~8月31日(木)



【書名】はまべでひろったよ
【出版社】ひさかたチャイルド
【発行年】2017(平成29)年



夏、浜辺に行ってみたら、面白いものが見つかったよ。きれいな桃色の二枚貝もあれば、へんてこな形の殻は「たこのまくら」っていう生き物だったんだって。びっくりしたのは、海なのに栗やくるみがいっぱいあること。どうやって浜辺にたどり着いたのかな？この絵本を読むと分かるよ。夏休み、浜辺で素敵なものたくさん見つけちゃおう！

公園情報

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
TEL 811-8444 FAX 812-5778

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

ファミリークッキングBBQ C・D

C:9月17日(日)、D:18日(祝・月) 10時~14時

8人以内の家族:抽選12組
中学生以上2,700円、小学生2,200円、4歳~未就学児1,200円、3歳児以下100円
当選者に連絡
7月21日から8月4日まで

ファミリークッキング ピザ

9月9日(土) 10時~14時
8人以内の家族:抽選10組
中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳~未就学児1,000円、3歳児以下100円
7月21日から8月4日まで

おひさまクラブⅡ

野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか
9月6日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日(水)(全7回) 14時~16時

4歳~未就学児と保護者:抽選20組
費1組7,700円、追加参加者(中学生以上3,800円、4歳児以上2,900円、3歳児以下300円)
当選者に連絡
7月14日から28日まで

小雀公園

〒244-0004 小雀町681-3
TEL FAX 853-1945

開館

草木染め

藍の生葉でストールと手拭いを染めてみませんか。

8月5日(土) 10時~12時

先着8人 費1,500円
ゴム手袋、持ち帰り用の袋
7月11日から8月3日まで

昆虫観察会

7月24日(月) 10時~12時
先着10人
筆記用具、虫取り網、虫かご
7月11日から21日まで

東俣野中央公園

〒245-0065 東俣野町864
TEL FAX 852-5432

昆虫観察会

7月25日(火) 10時~12時
先着10人
筆記用具、虫取り網、虫かご
7月11日から21日までに開館で受付

動物園だより

本紙2ページも見てね

よこはま動物園ズーラシア

所 旭区上白根町1175-1 TEL 959-1000 FAX 951-0777
日 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)

海のいきものSOS展

9月4日(月)まで
地球温暖化やゴミ問題が与える影響を学べるパネル展を行います。

金沢動物園

所 金沢区釜利谷東5-15-1 TEL 783-9100 FAX 782-9972
日 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)

夏休み企画「身近ないきものを知ろう！」

7月15日(土)~8月27日(日)
「身近ないきもの館」で昆虫から小型哺乳類の展示や、園内各所で生態や生息環境に関するパネル展示などを行います。

花の便り

キキョウ



見頃 ▶ 6月下旬頃から7月下旬頃
9月中旬から11月中旬頃

キキョウといえば秋の山野草(七草)として有名ですが、咲き始めは初夏からです。四季の花苑で見ることができます。

俣野別邸庭園 所 東俣野町80-1
TEL 852-8038 FAX 852-8048
休 第3木曜(祝日の場合翌日)

とつっこ広場

プレパパ・ママさんも、育児中の家族も、みんなで楽しむよう!

とつっこ夏まつり

みんなでつくる

体験コーナー
「なりきり消防士」や「薬剤師お仕事体験」のほか、いろいろなワークショップで楽しもう!

わくわくステージ
保育園の先生や「とつこの芽」スタッフなどによる楽しいステージ♪
区内で活躍中の劇団による人形劇も!

上履きやスリッパを持参してね!!

フリーマーケット

子育て関連、こども用品限定のフリーマーケット。まだまだ使えるもの…リユースで地球に優しく…

さわやかスポーツ体験

わなげなど、誰でも楽しめるさわやかスポーツで遊ぼう!

あそびのひろば

積み木やダンボールでダイナミックに遊ぼう。お祭り気分を楽しめるあそびのコーナーも。

戸塚区から
子育て情報配信アプリのお知らせ

とつこの子育て情報をチェック
とつとあぶり

毎週**金曜日**配信!!

無料

気になるイベントをお気に入り登録♡

オンラインで参加できる講座情報

町名・施設名でキーワード検索

子育てを支援したい人向けの情報も配信中!

Android iPhone/iPad

回 8月5日(土) 10時~15時 ※荒天時中止
所 戸塚スポーツセンター(上倉田町477)
問 とつこの芽(Tel) 820-2885

問 戸塚区地域子育て支援拠点とつこの芽(Tel) 820-2885 (Fax) 825-6885

健診・相談のお知らせ(要予約)

所 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

回 7月11日(火)午後、7月21日(金)午前、7月25日(火)午後、
8月4日(金)午前、8月8日(火)午後

所 市内在住

申 問 区役所健康づくり係へ
(Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

※電話申込ができない人は、区役所(必要事項)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)

所 区役所5階 申 問 7月11日から 区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 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

回 8月2日・23日(水) 9時~11時 時 母子健康手帳 ※1人あたりの相談時間は45分以内

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

回 8月23日(水) 13時30分~14時30分 所 区内在住の7~8か月児と保護者: 先着14組 時 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

回 8月18日(金) 10時~11時30分 所 区内在住の4~6か月児と保護者: 先着15組 時 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

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。



あなたがつくる みんなの未来!

スポーツもSDGsと関わりが深いんだね!

スポーツを通じたSDGsについて考えてみよう

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。

人種、性別、経済格差などの違いに関係なく誰もが楽しめるスポーツは、SDGsの理念と通じるものがあり、スポーツと関連したSDGsの活動に注目が集まっています。あなたもスポーツを通じてSDGsを考えてみよう!

SDGsとは?



区役所企画調整係
(Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054

編集後記

今月号はスポーツが熱い! 戸塚区で活躍するスポーツチームをみんなで盛り上げましょう。

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

