



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ごみ出しのルールは守ってね!

ニッパツ横浜FCシーガルズ
櫻井まどか選手 室井胡心選手 松本莉緒選手

とつか

2023
No.314

12

■戸塚区のいま■
人口:283,186人
世帯数:125,402世帯
(令和5年11月1日現在)

見て楽しい 聴いて楽しい 楽器を使って一緒に演奏!

音楽交流広場

打楽器コンサートグループ・あしあとPresents

0歳から楽しめるコンサート

参加費 無料

本格打楽器も体験できる!!

来場した子どもにオリジナル楽器をプレゼント

迫力の打楽器コンサート

クリスマスコンサート

12月21日(木)

①11時~12時(10時30分開場) ②13時30分~14時30分(13時開場) ※①②は同内容

所 さくらプラザホール 子どもとその保護者:先着各回100組

申 12月11日10時からWEBで受付

問 区役所地域活動係 (TEL 866-8416 FAX 864-1933) 詳しくはWEB

チラシを区役所、地区センターなどで配布中!

参加者の声!

自由な雰囲気よかったです

コンサートデビューができました

子どもも親もともに楽しい時間でした

歩き回っても大丈夫なのがありがたいです

来年も!!

音楽交流広場

大正地区センター

12月20日(木)

①10時15分~11時15分(10時開場) ②11時45分~12時45分(11時30分開場)

所 大正地区センター

子どもと保護者:先着各回20組(子ども2人、保護者1人まで)

申 12月20日13時30分から大正地区センターへWEBか直接来館で受付(12月28日~2024年1月4日を除く)

問 大正地区センター (TEL 852-4111 FAX 852-1541)

東戸塚地区センター

12月24日(土)

①11時~12時(10時30分開場) ②13時30分~14時30分(13時開場)

所 東戸塚地区センター

子どもと保護者:先着各回15組(子ども2人、保護者1人まで)

申 2024年1月22日13時30分から東戸塚地区センターへWEBで受付

問 東戸塚地区センター (TEL 825-1161 FAX 825-1162)

踊場地区センター

12月29日(木)

①11時~12時(10時30分開場) ②13時~14時(12時30分開場)

所 踊場地区センター

子どもと保護者:先着各回40組(子ども2人、保護者1人まで)

申 2024年1月24日14時から踊場地区センターへWEBか直接来館で受付 ※2024年1月24日はWEBのみ

問 踊場地区センター (TEL 866-0100 FAX 866-0101)

詳しくは会場へお問い合わせください

問 区役所地域活動係 (TEL 866-8416 FAX 864-1933)

区民広間コンサート

毎月第3土曜はとつか音楽の日!

区内で活動している天優(二胡)、クラシカルベリーダンス☆戸塚(ベリーダンス)の発表を行います。

開放的な屋外でストリートミュージシャンの演奏を一緒に楽しもう!

12月16日(土) 12時~13時 (区役所3階 区民広間) 当日直接

12月16日(土) 11時~17時 (出演者数により変更有、最新情報はWEBへ) (トツカーナ東急プラザデッキ(戸塚駅西口歩道橋)) 当日直接

令和6年度の出演者を募集しています! 詳しくは、本紙7ページへ

問 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 TEL 866-8416 FAX 864-1933)

ヨルソヨ

一年で一番の港の輝きを見にいこう!

11月27日(月)~2024年1月4日(木) 17時~21時05分 横浜都心臨海部

詳しくは本紙2ページ

ひとりで悩まず、まずはご相談ください ☎ 866-8431 (区役所生活支援課)



▲詳しくはWEB

収支バランスうまくいっていますか？

→ 家計の立て直しのアドバイス

生活費のやりくりがうまくいかない人に、専門家と一緒に、収支のバランスや借金の状況を整理し、自ら家計を管理できるようアドバイスします。必要に応じて、専門窓口の紹介などを行います。



他にも…

■ お仕事探しをサポート

ハローワークの窓口(区役所6階 ジョブスポット)と連携して、お仕事探しをサポートします。

■ 若者のための専門相談

ひきこもり状態にある若者とその家族を対象とした専門相談の予約を受け付けています。

■ 学習のサポート

中高生の学習、居場所作りをサポートします。

■ 住居確保給付金(収入、資産要件あり)

失業などにより、家賃の支払いにお困りの人に就職活動を条件に一定期間支給します。



▲制度の詳細はこちら

☎ 区役所生活支援係 (Tel) 866-8431 (Fax) 866-2683

災害時の避難を確認しよう！

避難とは「難」を「避」けること。そのため、あなたの状況や災害によって方法は異なります。

地震でも風水害でも自宅で安全を確保できるなら **お家で避難がキホン！**

地震

お家で避難できる？

- 自宅に被害(倒壊など)がない
- 周囲に火災の危険がない



お家で避難するための日頃の備えは戸塚区「お家で避難」リーフレットをご覧ください。



▲リーフレット

風水害

お家で避難できる？

- 住んでいる地域がハザードマップ上で危険性のあるエリアではない

事前にハザードマップを確認して、自宅周辺を確認しておきましょう。



▲ハザードマップ

リーフレットやハザードマップなどは区役所9階でも配布中！

「お家で避難」ができない場合の避難先

地域防災拠点へ

自宅で生活することが難しい場合に、一時的に生活を送ることができる場所です。地域の方が開設・運営にあたり、区内では、小中学校35か所が指定されています。



▲詳しくはWEB

市内で震度5強を観測するとすべての拠点が開設されます！

風水害時の避難場所へ

区役所が小中学校や地区センターなどに開設する避難場所に向かいましょう。



▲詳しくはWEB

開設される避難場所は、災害の状況で変わります。必ず、その時の開設状況の確認を！

開設状況は市・区Webや区公式X(旧ツイッター)、テレビ、ラジオなどで確認しましょう。

共通

安全な場所に住んでいる親戚・友人宅などへの避難も有効です

☎ 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241

とつかの防災キャラクター

2023年の締めくくり大切な人と仲間と

思わず誰かにすすめてくれる

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

令和3年4月から掲載している「おいしいもの とつかブランド」の紹介は今月号で最後となります。これからも、皆さん自身が愛する「とつかブランド」をぜひ探してね♡

● OUTDOOR STYLE KITCHEN CAMPS



サバの燻製(自家燻製3種盛として提供)

費880円(税込)
☎824-6667
所品濃町543-7ユートビル1階
休日曜
回17時~25時

● DINING 和くら



手づくりなめらかすくい豆腐

費748円(税込) ☎822-1733
所品濃町543-6 第3つるやビル1階
休なし 回11時30分~14時30分(ラストオーダー 14時)、17時~24時(ラストオーダー 23時)

● あんたい屋



ごぼうのからあげ

費600円(税込) ☎821-5963
所品濃町515-1南の街3-104
休日曜
回17時30分~24時



「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。



「おいしいもの とつかブランド」ハンドブック WEBサイトでご覧いただけます。

WEB [おいしいもの とつかブランド](#) 検索



※各店舗の情報は、2023年11月時点のものです。
※品切れなどでお買い求めいただけない場合があります。
※年末年始の営業時間は各店舗へお問合せください。

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

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。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。

区役所からののお知らせ

催し

■ **環境講演会&冬の体験キャンプ報告会**
 【第1講】環境講演会「ピカ！ゴロゴロ！雷のひみつ」講師：鴨川 仁 氏（静岡県立大学特任教授）【第2講】北海道下川町での冬の体験キャンプ報告：冬の北海道下川町で体験したこと、発見したことを、子どもたちから報告
 日 2024年2月3日(土) 13時30分～16時(受付13時) 所 男女共同参画センター横浜 先着170人 費 600円(中学生以下無料) 申 12月11日より

川上地区体験キャンプ実行委員会へ(☎821-5198)か、男女共同参画センター横浜のWEBで受付
 係 1歳半～未就学児、有料、予約制※4日前までにフォーラム子どもの部屋へ(☎862-4750)※木、日、祝日を除く9時～16時30分 関 川上地域エコ活動委員会 高嶋(☎080-5040-6855)

スポーツ

■ **第36回 戸塚区民テニス大会** 区スポーツ協会
 男女別団体戦
 [種目] 男子1チーム(ダブルス2、シン

ブルス1)、女子1チーム(ダブルス2)
 日 2024年1月28日(日)9時～17時、2月17日(土)9時～17時、23日(祝・金)9時～17時、3月9日(土)9時～17時
 所 東俣野中央公園・金井公園コート
 区内在住・在勤・在学
 費 男性7,000円、女性5,000円
 申 12月21日～2024年1月11日までに(☎か(☎)必要事項を記入)で受付(☎826-0715 (☎)tennis.totsuka@gmail.com)
 関 戸塚区テニス協会
 WEB お問合せフォームか(☎)から 詳しくはこちら▶

■ **第10回 社交ダンス 中級者講習会** 区スポーツ協会
 [種目] ワルツ、チャチャチャ(2種目)
 日 2024年2月2日、9日(金)15時～17時
 所 戸塚スポーツセンター2階 第3体育室
 市内在住で社交ダンスの経験が3・4年以上の人、中級以上の技術向上を目指す人：先着40人 費 1,000円(全2回分) 申 12月26日～2024年2月1日までに(☎か(☎)必要事項を記入)で朝野久夫(☎864-8815、(☎)asano449@yahoo.co.jp)か、(☎)で保前 志津子へ(☎862-2541)

年末年始は、**犯罪**が増加傾向に…!!
しっかり予防し、年末年始を笑顔で迎えましょう
空き巣、ひったくりに注意!

年末年始は、金融機関の窓口がお休みのため、自宅に多額の現金を準備する人や、帰省や旅行で長期間自宅を空ける人が多くなり、空き巣やひったくりが増加!

気を付けよう! 「カバンは道路側に持たない」「自転車カゴにカバーをつける」「ちょっとした外出でも戸締り」

詐欺を家族の絆で撃退!

12月は特殊詐欺も増加します。電話でお金のお話が出たら詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。詐欺の被害にあわないためには、日頃から家族とのコミュニケーションが重要です。家族が集まった時に、詐欺対策についても話し合ってみましょう。

登録しよう! 戸塚区の防犯情報をメールでお届けします。詳しくは「戸塚区防犯メール」で検索か二次元コードから。

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

あなたも出演してみませんか?
区民広間コンサート 出演者大募集
 ～毎月第3土曜日のお昼に、区役所3階 区民広間で行う手作りのミニコンサート～

日 原則、2024年4月～2025年3月の第3土曜日 12時～13時のうち25分間
 所 区役所3階 区民広間
 区内在住・在勤・在学か、区内で音楽活動を行っている団体、個人※営利目的での出演不可(会場での物販不可)
 申 2024年1月5日までに出演申込書に必要資料を添えてWEB、(☎)to-bunka@city.yokohama.jp)、郵送(必着)か直接区役所地域活動係へ ※結果は2月下旬ごろに代表者へ連絡します。

【貸出できるもの】 PAシステム一式(YAMAHA STAGEPAS600i)・ダイナミックマイク6本(SHURE SM58)※内4本は無線、マイクスタンド、電子ピアノ1台(ヤマハP-125)・CDデッキ1台、机、椅子

▲申込書・応募方法など詳しくはこちら

一緒に盛り上げる人も大募集!!
 コンサートの企画・運営、チラシデザイン、司会進行、音響操作のお手伝いをしてくれる人を募集しています。

関 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(☎)864-1933(☎)to-bunka@city.yokohama.jp)

火の用心!

年末年始 消防特別警戒 実施中

12月20日(水)から2024年1月4日(木)まで 年末年始消防特別警戒期間とし 期間中は消防車両による区内の巡回などを行います。

関 戸塚消防署 (☎) (☎) 881-0119)

令和6年 戸塚区消防出初式
 日 2024年1月6日(土)

■ **式典・防災コンサート**
 日立製作所 横浜音楽隊によるコンサートは必見です。
 日 10時～11時30分 所 男女共同参画センター横浜 申 当日直接

■ **一斉放水**
 大迫力の一斉放水をぜひ、会場でご覧ください。
 日 11時45分～11時55分 所 柏尾川河川敷(戸塚小学校付近) 申 当日直接

■ **体験コーナー**
 起震車体験、子ども防火衣装着体験、子どもの応急手当、心肺蘇生法などの体験や消防車の展示も!
 日 11時～13時 所 戸塚小学校グラウンド 申 当日直接

※天候などにより、中止となる場合があります。当日の開催状況は、戸塚消防署までお問合せください。

年末年始の急な病気やけが 救急受診できる病院・診療所は?今すぐに受診した方がいいか...
 → #7119 または 045-232-7119

戸塚休日急患診療所(内科・小児科)
 所 戸塚町4141-1
 日 日曜、祝日、年末年始(12月30日～2024年1月3日)10時～16時(受付終了16時)
 ☎ 861-3335

本紙16ページもご覧ください

聞いてほしいの... 資源循環局 戸塚事務所から **ごみ出しの4つのお願い**

「まあ、燃やすごみに入れればいっか〜」にいませんか? そろそろ年末! 大掃除の後のごみ出しはきちんとして、新しい年を迎えましょう!

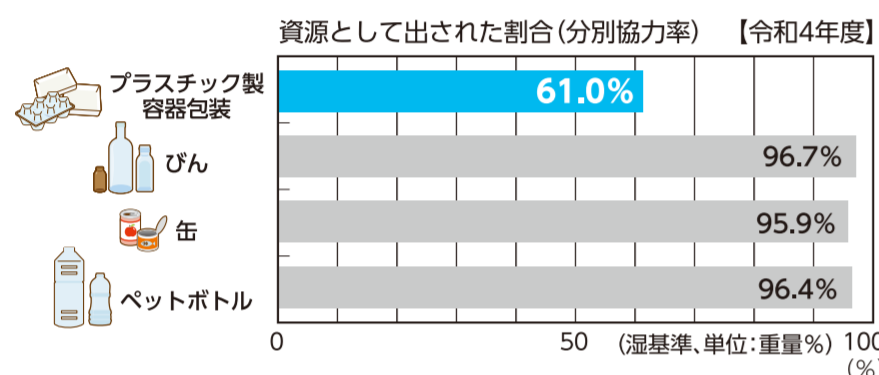


その1 分別せずに 出さないで~!!



燃やすごみの中に**プラ(※)**を入れてないですか? ※プラスチック製 容器包装

出されたプラ(※)のうち、資源物として正しく分別されたものは約6割。約4割が燃やすごみに混入していました。

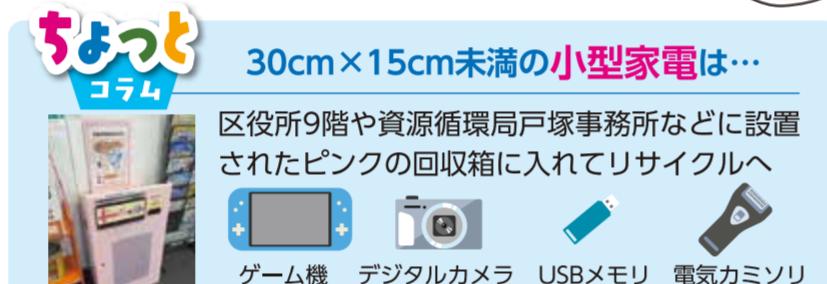


ポイント 燃やすごみの中に資源物が混在していると黄色いシールを貼って集積場所に取り残し、改善を呼びかけています。分別ルールをしっかり守ろう!

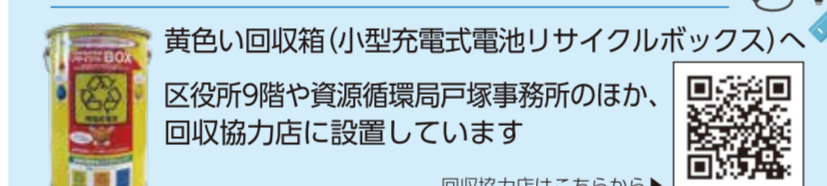
何気なく捨てた**ソレ**が 車両火災の原因に!

バッテリーを内蔵している製品であるDVDプレーヤー、スマートフォン、コードレス掃除機などによる収集車の火災が発生しています。

燃やすごみの日に、別の袋に入れて出してください。



モバイルバッテリーや小型充電式電池などは…



- 1 回収できるバッテリーが確認(右のマークがあれば回収対象です)
 - 2 端子部をテープで絶縁し、ボックスへ
- Ni-Cd ニカド電池 Ni-MH ニッケル 水素電池 Li-Ion リチウム イオン電池



その3 中身が入ったまま 出さないで!

中身が入ったままだと、リサイクルができません。

飲み物は流して、ペンキ・オイルなどは紙や布に浸して燃やすごみへ!

ちよっと コラム 「スプレー缶」の出し方 ※燃やすごみと同じ収集日

- 1 スプレーの中身は安全な場所で出し切る(穴あけは不要)
- 2 プラスチック製のキャップは外してプラごみへ
- 3 燃やすごみとは別に、中身が確認できる透明か半透明の袋へ入れて出す

その4 袋から飛び出さない ようにしてね。

収集時、職員のけがが 発生しています。

竹串や割れた皿、注射針などをそのまま捨ててしまうと、袋から突き出てしまいとても危険です。新聞紙で包むなど、袋から突き出ないようにしましょう。



「竹串」の出し方 新聞紙などにくるんでから他の燃やすごみと一緒に透明、または半透明の袋に入れて出してください。

「注射針」の出し方 医療機関や薬局でも回収してありますが、燃やすごみで出す場合は、透明な固い容器に入れて出してしてください。

その2 生ごみの水分はしっかり絞って!

燃やすごみに水分が多いと… 焼却工場でごみが燃えにくくなります。また、臭いものになります。

ポイント 生ごみの約80%は水分です。タマネギの皮など、元々乾燥している生ごみは濡らさないように心掛け、水分の多い生ごみは必ず水切りするようにしましょう。また、水分を減らせばごみの減量が期待でき、焼却時のCO2を削減することにもつながります。

ちよっと コラム 食品ロス削減!

年末年始の大量買いは食品ロスにつながります。必要なものをリストアップして、計画的に買い物をしましょう! 使い切れなかった食品は「フードドライブ」の活用を。

分別で迷った時は…

佐久間さん

▶ **ミクシヨナリーで検索**

アプリをダウンロードしなくても分別の検索ができます。

▶ **横浜市LINEから**

基本メニュー>粗大ごみ申込(ごみ分別案内)からチャットに書き込むことで、AIがどのように分別すればいいのか教えてくれます。友だち追加はこちらから▶

▶ **冊子で調べる**

配布場所

- 区役所9階95番窓口
- 東戸塚駅行政サービスコーナー
- 資源循環局戸塚事務所



年末年始の収集日程は本紙16ページ

区役所地域活動係 (TEL) 866-8411 (FAX) 864-1933
資源循環局戸塚事務所 (TEL) 824-2580 (FAX) 824-2820

きちんと分別することはSDGsにつながります!

12 持続可能な消費と生産 (SDGs)

13 気候変動に具体的な対策を (SDGs)

平野さん

SDGs 詳しくは、本紙12ページへ

教えて Q&A

Q 缶・びん・ペットボトルは同じ袋で出しているの?

A 大丈夫です。資源選別センターで仕分けをしているので、同じ袋に入れて出してください。

Q 服を処分したいのですが…

A お住まいの地域の資源集団回収(古紙と古布の回収)に出してください。布は濡れるとカビが発生してリサイクルできないので、雨の日には出さないでください。

Q 古紙は雨の日でも出していいのですか?

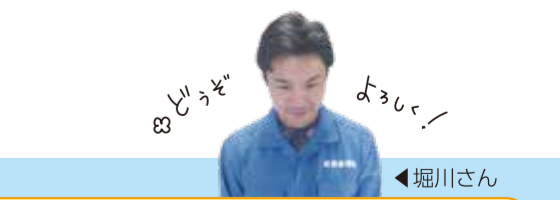
A 雨の日でもOKです。品目ごとにひもなどでしばって出してください。

Q フライパンの処分の仕方は?

A フライパンのほか、鍋や炊飯器の内釜、トースターなど、取っ手を含めずに30cmより小さい金属製品は、小さな金属類として袋に入れて出してください。ただし、くぎやねじ、スプーンやフォークなど細かいものは袋に入れて出してください。

ちよっと コラム ごみ出しや集積場所のことで分からない時・困った時は… あなたの街にいる「環境事業推進委員」へ

「環境事業推進委員」は分別やごみ出しマナーの普及活動、地域清掃活動の推進などに日々取り組んでいます。



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
☎862-9314 ☎862-9315
休 第3月曜(祝日の場合翌日)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

↓申 WEBで受付

- **赤ちゃんピクス(0歳児)**
①ベビーマッサージなど
②お座りして手遊び歌遊びなど
日 2024年1月9日(火) ①9時30分
②10時30分 先着10組
0歳児と保護者:抽選10組 費300円
持 バスタオル 申 12月23日17時まで
- **ママと一緒にヨガレッチ(1歳児)**
ヨガベースのストレッチや手遊び
日 2024年1月11日(木) ①9時30分
②10時30分 先着10組
1歳児と保護者:各回抽選8組 費300円 持 飲み物 申 12月27日17時まで
※動きやすい服装で参加
- **親子DEあそび!(2・3歳児)**
音楽に合わせた手遊び、平均台・跳び箱
日 2024年1月19日(金) 10時～11時30分
先着15組
2・3歳児と保護者:抽選15組 費300円 持 飲み物、雑巾1枚
申 2024年1月5日17時まで

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)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

↓申 ①か WEBで受付

- **免疫カアップヨーガⅡ期**
どなたでも始められる癒しのヨーガ
日 2024年1月11日・25日、2月8日・22日(木) 10時～11時30分
先着12人 費2,400円(全4回分)
持 ヨガマット(バスタオルも可)、タオル、飲み物、動きやすい服装
申 12月11日13時30分から
- **お肉たっぷり本格肉まん**
寒い冬に美味しい肉まんを手作りしよう
日 2024年1月7日(日) ①9時30分～12時45分
②13時30分～16時45分
先着各8人 費2,000円
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き
申 12月12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)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

↓申 ①か WEBで受付

- **頭と体を使って運動**
認知症予防と健康促進!
日 2024年1月15日・29日(月) 10時～11時
中高年齢者:抽選15人 費500円(全2回分) 持 運動靴、タオル、飲み物 申 12月20日17時まで
- **小学生バドミントン教室**
日 2024年1月17日・31日、2月7日・21日、3月6日(水) 15時30分～17時
小学生:抽選20人 費2,000円(全5回分) 持 ラケット、室内用運動靴、飲み物、タオル 申 2024年1月5日17時まで
- **親子で楽しく赤ちゃんピクス**
歌遊びや手遊びを赤ちゃんと楽しむ
日 2024年1月16日(火) ①9時45分～10時30分
②10時45分～11時30分
先着10組
0歳児と保護者:先着10組
0歳児と保護者:抽選10組
費300円
持 バスタオル 申 12月23日17時まで

者:先着10組 費400円 持 バスタオル、飲み物
日 12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
☎812-9494 ☎812-9199
休 第3月曜(祝日の場合翌日)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

↓申 12月11日9時から①か WEBか来館で受付

- **上矢部クッキング**
①今年も絶品味噌づくり②おとなの料理③バレンタインのケーキ
日 2024年①2月2日(金) 15時・3日(土) 9時②1月17日、2月21日、3月20日(水) 10時③1月27日(土) 10時
先着15人
2先着15人
3先着12人
費①4,000円(全2回分)②5,600円(全3回分)③1,700円 持 エプロン、三角巾、布巾、持ち帰りの容器
- **家族でenjoy! かみやべ親子体操**
日 2024年1月20日、2月17日、3月16日(土) 10時
先着25組
2・3歳児と保護者:先着25組 費1,200円(全3回分)
持 動きやすい服装、上履き
- **英語deあそぼう!**
日 2024年1月13日、2月10日、3月16日(土) 13時
先着15組
3～5歳児と保護者:先着15組 費1,500円(全3回分)

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)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

↓申 12月12日14時から①で受付

- **リトミック親子ひろば**
季節に合った歌や工作を親子で楽しむ
日 2024年1月24日(水) 10時～11時
先着10組
1～3歳児と保護者:先着25組 費300円 持 飲み物
- **ズンパ®にチャレンジ(全5回)**
ラテンのリズムに合わせて体を動かそう
日 2024年1月10日・31日、2月7日・14日、3月13日(水) 10時～11時
先着18組
18歳以上:先着15人 費2,500円
持 飲み物、動きやすい服装、運動靴、タオル
- **コグニサイズ(脳いきいき体操)**
認知症予防体操で、心身共に鍛えます
日 2024年1月16日(火) 10時～11時
先着18組
18歳以上:先着30人 費300円
持 飲み物、動きやすい服装

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)、
12月28日(木)～2024年1月4日(木)

- **初めての味噌作り**
麹専門店から講師を招き、2kgの味噌作り
日 2024年1月18日(木) 11時～12時30分
先着12人
費3,700円(タッパー付き) 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用袋(20cm×20cm位)、マスク、筆記用具 申 12月14日14時から①で受付
- **科学塾ぶるぶるコプターを作ろう**
振動がつくるふしぎな世界
日 2024年1月13日(土) 13時30分～16時
先着24人
小学4年生～中学2年生:抽選24人 費700円 持 プラスドライバー(1号)、セロハンテープ、はさみ、ラジオペンチ、(任意)ニッパー
申 2024年1月6日20時までに①か WEBか来館で受付

- **踊場おもちゃの病院**
壊れたおもちゃを修理する工程を見学
日 2024年1月27日(土) 9時30分～14時30分
先着18組
幼児・小学生と保護者:先着18組 費部品代実費 持 壊れたおもちゃ 申 12月13日14時から①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、12月29日(金)～2024年1月3日(水)

- **パソコンワンポイントアドバイス**
日 12月15日(金) 13時～15時30分(13時～15時受付) 先着10人
持 筆記用具、パソコン 申 当日直接
- **地域活動のスタート&リスタートを応援!**
スキルを活かした活動を始めるきっかけに。講義と活動紹介シート作成
日 2024年1月13日(土) 14時～16時
先着15人 持 筆記用具 申 12月12日9時から①か WEB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、12月28日(木)～
2024年1月4日(木)

↓申 12月11日から①か住所の分かるものを持参で来館受付

- **内科医からみたシリーズ「認知症」**
日常生活を見直し、認知症を予防しましょう
日 2024年1月25日(木) 10時～12時
先着28人
市内在住:先着28人
持 筆記用具、靴をいれる袋
- **あしなが音楽会 津軽三味線と民謡ライブ**
3年ぶりの対面コンサートを開催
今回は、実力派若手トリオ。
日 2024年1月20日(土) 14時～15時
市内在住:先着50人

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、12月28日(木)～
2024年1月3日(水)

↓保 2か月～未就学児、予約制
☎862-4750(詳細は要問合せ)

- **3か月コース 女性のためのコンディショニングヨガ**
日 2024年1月15日から3月末までの毎週月曜(2月12日を除く) 13時15分～14時30分
先着22人
費9,000円(全10回分)
申 12月13日9時から①で受付

↓申 12月15日9時30分から
☎(862-4496)か WEBで受付

- **パソコン&ワード・エクセル入門2日間**
タイピングから始める入門編
日 2024年1月9日(火)・10日(水) 10時～15時30分
先着15人
費11,000円(全2回分)
- **即戦力UP! 実践エクセル**
日 2024年1月27日(土)・28日(日) 10時～15時30分
先着15人
費11,000円(全2回分)

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)、
12月29日(金)～2024年1月5日(金)

↓申 12月15日9時から①で受付※雨天中止

- **冬の夜 観察会**
冬の夜、生き物を探そう
日 2024年1月13日(土) 18時～20時
先着12人
- **入門バードウォッチング**
日 2024年1月27日(土) 9時30分～12時
先着14人

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)、
12月29日(金)～2024年1月3日(水)

↓申 ①か来館で受付
※小学生以下は要保護者同伴

- **鏡餅作り**
日 12月23日(土) 10時～12時
先着16組 費1,200円 申 12月11日9時から※1組5人まで
- **竹細工～和風作りと風揚げ～**
日 2024年1月21日(日) 9時30分～15時
先着7組 費1個900円
持 昼食 申 12月25日9時から※1組5人まで、2個まで
- **バードウォッチング**
日 2024年1月14日(日) 9時～11時(雨天中止)
先着20人※1回の申込みで5人まで 費中学生以上:200円、小学生100円 持 双眼鏡 申 12月21日9時から

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)、
12月30日(土)～2024年1月3日(水)

- **1～3月期定期スポーツ教室 募集開始**
3か月1クールの事前申込教室です
申 12月16日までに①(必要事項)を記入)か WEBで受付※空きがある場合は12月25日10時から①で追加募集を行います。

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、12月28日は17時閉館、
12月29日(金)～2024年1月3日(水)

- **社会風刺コント集団 ザ・ニューズペーパーLIVE2024**
「ニュース」を題材にしたコント
日 2024年4月6日(土) ①14時開演
②17時30分開演 費全席指定:各回4,800円 申 12月15日10時から来館で受付
- **戸塚区演奏家協会コンサートとつかのソプラノ・フルート・ピアノのコンサート**
日 2024年3月10日(日) 14時開演
費全席自由:前売1,800円、当日2,000円
申 2024年1月10日から来館で受付

踊場公園こどもログハウス

〒245-0061 汲沢8-11
☎☎865-5869
休 第3月曜(祝日の場合翌日)、
12月29日(金)～2024年1月3日(水)

- **みんなであそぼう⑦**
絵本の読み聞かせ、絵本のテーマに沿った遊び
日 2024年1月10日(水) 10時～10時45分
先着12組
2・3歳児と保護者:先着12組
申 12月11日から来館で受付

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 はがき 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
☎861-1727 ☎861-3428
休 12月29日(金)～
2024年1月3日(水)



申 12月11日10時から☎か来館で受付

プレママ・プチママ集まれ!

日 12月20日(水) 13時
生後10か月までの乳児と母親、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

パパのための育児支援講座

①子育て初めの一歩&体を使った遊び
②本の読み聞かせ&仕事と育児の両立
日 ①12月16日(土) 10時30分～12時
②2024年1月20日(土) 10時30分～12時
父親と0歳～未就学児(母親も可):先着各15組
室内履き

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1
☎854-2291 ☎854-2299
休 第3月曜、12月29日(金)～
2024年1月3日(水)



申 2024年1月5日9時から☎か来館で受付

傾聴ボランティア養成講座

認知症サポート養成講座
日 2024年1月31日、2月14日・21日(水) 13時～15時
先着20人
費 1,000円(全3回分)

和食講座～からあげ番長丼・みそ汁～

和食をきっかけに地域交流しませんか?
日 2024年1月27日(土) 11時～14時
先着10人
費 500円
持 エプロン、三角巾、タオル

下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815 下倉田町1951-8
☎866-2020 ☎860-0200
休 第3月曜、12月29日(金)～
2024年1月3日(水)



フレイル/頻尿・尿もれ予防講座

花王グループの講師によるお出かけ応援講座。原因、対策を紹介
日 2024年1月26日(金) 10時～11時30分
概ね60歳以上:先着30人
室内履き
申 12月11日9時から☎か来館で受付

見頃 ▶ 11月下旬頃から12月中旬頃

秋深くなると園内はもみじで赤く色づき、見事な景色に。外苑のイチョウ並木では、黄色いカーペットの上で散歩も楽しめます。

侯野別邸庭園

所 東侯野町80-1
☎852-8038 ☎852-8048
休 第3木曜(祝日の場合翌日)、12月29日(金)～2024年1月3日(水)



戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127
☎862-9411 ☎871-6695
休 12月11日(月)施設点検日、12月25日(月)～2024年1月14日(日)



ちっちゃなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせ
日 12月19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12組
申 12月12日9時30分から☎か来館で受付

図書館の臨時休館のお知らせ

12月25日(月)から1月14日(日)まではシステム更新のため①市立図書館全館、②東戸塚図書取次所(東戸塚駅行政サービスコーナー隣接)、③移動図書館「はまかぜ号」、④蔵書検索ページなどが利用できません。
※市立図書館の返却ポストは利用可(12月29日から2024年1月3日を除く)
※電子書籍サービスは使用可。



暮らしの中に本のひととき

ブックタイム

【書名】すらすら読める源氏物語(上) (講談社文庫)

【著者】瀬戸内寂聴/著

【発行】講談社

【発行年】2023(令和5)年

「いつれの御時にか、女御、更衣あまたさぶらひたまひける中に…」で始まる『源氏物語』。古典の授業で必ず目にしますが、五十四帖の大長編を読破するのは大変ですよね。そこで、こちらの本はいかがでしょうか。作家の瀬戸内寂聴氏が『源氏物語』の中から好きな帖や読んでほしい帖を選び、原文の抜粋と現代語訳及び解説を付けています。全3巻のうち上巻では、光源氏の誕生から青春時代を経て、栄華を極めた時期までが描かれています。原文の美しさを味わいつつ、『源氏物語』をすらすらと読んでみませんか。読後さらに興味が湧いた方は、瀬戸内寂聴訳『源氏物語』全10巻にも是非挑戦してみてください。

動物園だより

よこはま動物園ズーラシア

所 旭区上白根町1175-1
☎959-1000 ☎951-0777
日 9時30分～16時30分(入園は16時まで)
休 火曜、12月29日(金)～2024年1月1日(祝・月)



ハッピークリスマスinズーラシア

日 12月23日(土)・24日(日)
クリスマスにちなんだ特別ガイドや工作教室(有料)を行います。



▲昨年の様子

金沢動物園

所 金沢区釜利谷東5-15-1
☎783-9100 ☎782-9972
日 9時30分～16時30分(入園は16時まで)
休 月曜、12月29日(金)～2024年1月1日(祝・月)



オリジナルポスターカレンダーをプレゼント!

日 12月2日から24日までの土曜、日曜、2024年1月2日(火)・3日(水)
各日先着100人
ズーラシア、野毛山動物園のものと同様に、絵柄がつながる♪



▲昨年のカレンダー

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 ☎811-8444 ☎812-5778
休 第3月曜(祝日の場合翌日)、12月29日(金)～2024年1月3日(水)

申 WEBか☎(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
持 当選者に連絡

わくわくデイキャンプ 野外炊事、自然観察、野外ゲーム
日 2024年2月11日(日) 9時30分～15時30分
小学3～6年生:抽選42人
費 3,300円
申 12月22日から2024年1月8日まで

おひさまクラブⅣ 野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作りほか
日 2024年1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日、3月6日(水) 14時～16時
4歳～未就学児と保護者:抽選20組
費 1組8,800円(追加参加者:中学生以上4,400円、4歳児以上3,300円、3歳児以下300円)(全8回)
申 12月22日まで

デジカメテクニックD デジカメの基本操作とテクニックを学ぶ
日 2024年1月27日(土) 9時30分～12時
小学5年生以上:抽選10人
費 1,000円
申 12月22日まで

花の便り 紅葉



とっかこ広場 **子育ての 困った どうしよう わからない**

子育てパートナーに気軽に相談してください

子育てにつかれてイライラしてしまう... 生まれてからのことが心配... 子どもへの接し方がわからない...

電話やオンラインで ● とっこの芽相談室で ● とっこの芽広場で

私たちが子育てパートナーは、子育ての「困りごと」「悩みごと」を気軽に相談できる専任スタッフで、「戸塚区地域子育て支援拠点とっこの芽」に常駐しています。

相談しやすい方法どうぞ!

予約可 相談無料

大森さん (とっこの芽サテライト) 妻木さん (とっこの芽)

私たちが寄り添い、一緒に考えます♡

まずはお電話ください

☎ 火～土曜 9時30分～17時
 📍 妊娠中の人や子育て中の人
 ※祝日、年末年始除く
 2024年1月9日(火)は臨時休館

戸塚区地域子育て支援拠点

● とっこの芽
 所 川上町91-1モレラ東戸塚3階 ☎719-2001

● とっこの芽サテライト
 所 上倉田町957-1 ヴィラ桜1階 ☎410-8766

ここでも相談できます!

子育て応援ルーム とことこ
 所 区役所3階
 ☎ 2024年1月26日、2月16日、3月15日(金)
 9時30分～12時

こよりどうカフェ
 所 矢部町125 善了寺内
 ☎ 12月13日、2024年2月14日(水)
 14時30分～16時30分
 ※偶数月第2水曜

戸塚区地域子育て支援拠点「とっこの芽」(☎ 820-2885 ☎ 825-6885)、「とっこの芽サテライト」(☎ ☎ 410-7010)

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)

肺がん検診(エックス線検査)

■ 受診は年度1回 ■ 医療機関でも受診可

☎ 2024年2月8日(木)午前 所 区役所5階 健康診査室

📍 2024年4月1日時点で40歳以上の市民:先着30人

費 680円 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

☎ 2024年1月9日8時45分から

※令和5年度で区役所での肺がん集団検診は終了し、令和6年度からは医療機関での個別検診となります。

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個別に支援

☎ 12月12日(火)午後・15日(金)午前・26日(火)午後、2024年1月9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(☎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)

☎ 申 ☎ 12月11日から ☎ 可(☎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 ☎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

☎ 2024年1月10日・24日(水)9時～11時 所 区役所5階 栄養相談室 📍 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)

☎ 2024年1月24日(水)13時30分～14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 📍 区内在住の7～8か月児と保護者:先着14組 📍 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

☎ 2024年1月19日(金)10時～11時30分 所 区役所5階 📍 区内在住の4～6か月児と保護者:先着15組 📍 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。

my SDGs Vol.9 あなたがつくる みんなの未来!

今月の目標

12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に 具体的な対策を

目標12:つくる責任 つかう責任 目標13:気候変動に具体的な対策を

世界で暮らすすべての人が、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。

SDGs とは?

ごみを正しく分別することは、SDGs達成につながる第1歩! ごみの量を減らすことで、焼却時に出る温室効果ガスの発生を削減できます。ごみの分別を通じ、限られた資源を大切に有効活用しましょう。

☎ 区役所企画調整係 (☎ 866-8327 ☎ 862-3054)

編集後記

そろそろ年末ですね。大掃除は早めにやって、素敵な年越しを迎えたい!

編集・発行 区役所広報相談係 (☎866-8321 ☎862-3054)

