

TOTSUKA 11 とつつか

No.325

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつつか

がん患者の約3人に1人は「現役世代」です！



まだまだ若いから、と自分の健康に自信があったり子育てや仕事で忙しく、自分のことが後回しになりがちな「現役世代」。中でも、女性は乳がん、子宮頸がんのり患率が高く、男女ともにり患率が高いのは大腸がんです。

現役世代(15~64歳)がかかる「がん」TOP3 ※上皮内がんを含む

	女性	男性
1位	乳がん	大腸がん
2位	子宮頸がん	胃がん
3位	大腸がん	肺がん

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年~2019年)

乳がん

「がん検診無料クーポン」あり※

30歳代から増加↑します。定期的に乳がん検診を受けましょう。「ブレスト・アウェアネス」知っていますか？

「ブレスト・アウェアネス」とは「乳房を意識する生活習慣」のことです。まずは、自分の乳房の状態を知り、変化に気を付ける習慣を身につけましょう。

4つのポイント

1 自分の乳房の状態を知る
乳房チェックは、着替えや入浴などの際に乳房を見て、触って、感じるという乳房を自覚することです。しこりを探す必要はありません。生活習慣に気軽に取り入れましょう。



2 乳房の変化に気を付ける
しゅりゅう腫瘍、乳頭からの分泌物、へこみ、ひきつれなどの症状はありませんか。

3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
マンモグラフィや超音波検査機器を備えた乳腺外科や外科での受診をお勧めします。事前に医療機関にお問い合わせください。

4 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける



※41歳になる年度に市から無料のクーポンが届きます。今年度は6月に発送しています。

子宮頸がん

「がん検診無料クーポン」あり※

20歳から30歳代に急増↑します。20歳を過ぎたら、子宮頸がん検診を受けましょう。

子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染がきっかけで発症します。横浜市では、新たな子宮頸がん検診を導入します。

詳細は本紙3ページへ

子宮頸がんワクチンで発症リスクを下げることができます。小学6年生から高校1年生相当の女性はワクチンを無料で接種することもできます。



詳しくはこちら

※21歳になる年度に市から無料のクーポンが届きます。今年度は6月に発送しています。

大腸がん

40歳以上は1年に1回検診無料

進行するまでほとんど自覚症状がありません。40歳を過ぎてから増加↑します。

40歳以上の人は1年に1回無料で受けられる大腸がん検診。やってみたら、意外とカンタン！

検診の受診は4ステップ

1 検診実施医療機関に「横浜市大腸がん検診を受けたい」と電話で予約

2 医療機関で検査キットをもらう

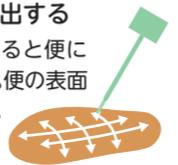


2日分の便を採ります
痛みも食事制限もありません

3 便を採って医療機関に提出する
大腸にがんやポリープがあると便に血液がつくことがあります。便の表面全体をこすりとりましょう。

ポイント

4 結果を確認する
検診で「陰性」でも便に血が混じるなどの気になる症状があるときは医師に相談しましょう。



あなたの大切な人が「がん」と診断されるかも… 今、あなたにできることは何ですか？

検診に行っ
がんの早期発見に
つながりました

こどもを
代わりにばんこでみて、
お互い検診に行く
時間をつくる

がんについて
家族一緒に
話し合ってみよう



横浜市 けんしん専用ダイヤル

受付時間
8時30分~17時15分
(日曜・祝日・年末年始を除く)

Tel 664-2606
Fax 664-3851

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

資源循環局戸塚事務所からお知らせ

10月から
スタートしています

プラスチック資源

これも
分別してね！



分別に迷ったら
これ！



問 資源循環局戸塚事務所 (Tel 824-2580 Fax 824-2820)

● 戸塚区のいま ● 人口:282,458人 世帯数:126,134世帯 (令和6年10月1日現在) ● 紙面中の電話番号、ファクス番号の市外局番は「045」です。
戸塚区役所 〒244-0003 戸塚町16-17 11月の区役所土曜開庁日:9日・23日(毎月第2・4土曜) 9時~12時
Tel 866-8484 Fax 862-3054 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)の業務のみ取扱います。
WEB 戸塚区役所 検索 ※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の
情報はこちら





作り手の思いを見つけにきませんか？



詳しくはこちら

戸塚区役所では、障害者の社会参加や障害理解の推進を目的とした「ふれあいプラザ」コーナーを設置しています。令和6年4月からは東急プラザ戸塚1階でも実施しています。日替わりで事業所の自主製品販売を行っていますので、ぜひお立ち寄りください。 ※出店事業所、出店日時などは変更となる場合があります。また、予告なくお休みとなる場合があります。



<p>YMCAアンジュ・レザン</p> <p>毎週火曜 11時45分～13時30分 所 区役所</p> <p>オススメ みかんデニッシュ</p>	<p>ゆたかカレッジ横浜キャンパス</p> <p>第1・2金曜 11時～13時 所 区役所</p> <p>オススメ イラスト付 ドリップパック コーヒー</p>	<p>スマイルガーデン</p> <p>第2木曜 13時～15時30分 所 東急プラザ戸塚</p> <p>オススメ ヒマラヤ 天然岩塩使用の 塩さばれ</p>	<p>アトリエ窓</p> <p>第3水曜 11時～15時30分 所 区役所</p> <p>オススメ ふしぎな おともだち キーホルダー</p>
<p>いぶきの風</p> <p>第3木曜 13時30分～14時30分 所 区役所</p> <p>第4木曜 13時30分～14時30分 所 東急プラザ戸塚</p> <p>オススメ シフォンケーキ</p>	<p>りんごの木</p> <p>奇数月の第2水曜 11時～13時 所 区役所</p> <p>偶数月の第2木曜 11時～13時 所 東急プラザ戸塚</p> <p>オススメ イラストパッケージ付 クッキー</p>	<p>とつかわかば</p> <p>第4月曜 13時～15時 所 区役所</p> <p>オススメ 動物の小物入れ</p>	<p>区役所 戸塚町16-17 区役所3階 総合案内横 東急プラザ戸塚 戸塚町16-1(トツカーナ内) 東急プラザ戸塚1階 上りエスカレーター前</p> <p>戸塚区は令和6年3月に東急不動産株式会社と東急不動産SCマネジメント株式会社と協定を締結し、連携を進めています。</p> <p>障害者への関心と理解を深め、障害者が広く活躍できることを目的に、障害者基本法で定められています。</p> <p>12月3日～9日は障害者週間です</p>

区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8463 (Fax) 881-1755

冬にあばれまわるノロウイルスを攻略せよ！



詳しい情報は
ここから
ダウンロード

～激しいおう吐、下痢を引き起こすウイルス～

食中毒徹底攻略
ノロウイルス

危険度の高い食べ物

- カキなどの二枚貝
- 体調が悪い人が作った料理

生息場所 カキなどの二枚貝、体調の悪い人のおなかの中

スピード 早い(24時間～2日)

得意技 おなかへの攻撃(下痢、おう吐、腹痛)

持久力 攻撃はおおむね3日以内

弱点 85～90℃以上の熱に90秒以上さらされること

特徴 乾そうした環境にとっても強い
少量でもお腹で爆発的に増殖する

攻略方法

- しっかり加熱された料理を食べる！
ノロウイルスは熱に弱いので、食品の中心部までしっかり加熱し、ウイルスを死滅させることが重要です。
- 調理の前にはしっかりと手洗いをする！
ノロウイルスに「感染しても体調が悪くならない人」もいます。この「感染しても体調が悪くならない人」が調理したものを食べて感染するおそれもあります。調理をする人は、調理の前にはしっかりと手洗いをしましょう。
- 下痢、おう吐や吐き気などがある時は調理しない
「感染した人」が調理した食品を原因とする食中毒が多く発生しています。体調の悪い時は調理するのをやめましょう。

中心温度 85～90℃以上で 90秒以上加熱！

調理前に しっかり 手洗い



家庭内や施設内での対策

ノロウイルスは感染力が強いので、感染者が使用したトイレや食器類、吐しゃ物の処理・洗浄には次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可)を使用し、周囲への感染を防ぎましょう。



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

戸塚駅東口駅前 情報 vol.1

誰もが利用しやすいタクシー乗り場へ



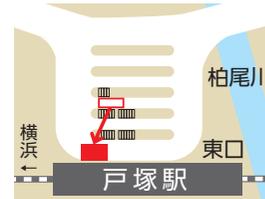
今のタクシー乗り場の課題 「場所がわかりにくい」「地下から行くには、エレベーターを3回乗り継ぐ必要がある」など

そんな課題をタクシー乗り場を
駅の直近へ移設することで解消します！

乗り場を移設すると ▶ 駅からもわかりやすい場所に
▶ 地下からはエレベーター1回乗ればOK

2025年3月までの
工事完了に向けて

準備中



区役所企画調整係 (Tel) 866-8326 (Fax) 862-3054、道路局道路政策推進課 (Tel) 671-4086 (Fax) 550-4892

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 回はがき 必事項とある場合は、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 ㊦) 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

■【展示】「広げよう 笑顔いっぱい あいさつの輪」
区内のほか、磯子区、金沢区、栄区、港南区内の市立小学校の子どもたちが「あいさつ」をテーマに描いたポスター展です
日12月5日(木)～10日(火)
所区役所3階 区民広間
市営地下鉄上大岡駅連絡通路(日2025年1月7日～14日)、京急百貨店10階(日2025年1月16日～22日)でも展示
教育委員会事務局 南部学校教育事務所(TEL843-6408 FAX843-6358)

スポーツ

■戸塚区民ターゲット・バードゴルフ大会
日12月10日(火)9時～12時
所戸塚公園(戸塚町2420-2)
区内在住:先着5人
日11月25日～12月3日にTELで川端へ(TEL080-2082-6006)
■第12回 戸塚区ダンスフェスティバル
[種目]社交ダンス(トライアル、フリーダンス、プロデモなど)
日12月1日(日)11時40分～17時15分
所戸塚スポーツセンター 第一体育室
日11月30日までにTELかFAXで安齊へ(TEL871-3178 FAXanzai.syt@tbz.t-com.ne.jp) 戸塚区スポーツダンス協会 今井(TEL070-4201-4073)
※詳細は「戸塚区スポーツダンス協会」のWEBをご覧ください

HIV・エイズについて正しい知識を持っていますか
～早期に発見すれば発病を防ぐことができます！～

区役所では匿名でHIV検査を実施しています。
日水曜(原則月2回)10時～10時30分※予約制
所区役所健康づくり係(TEL866-8426～7 FAX865-3963)



献血へ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～

日11月12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)
所区役所事業企画担当(TEL866-8424 FAX865-3963)

皆さんの献血が医療を支えています。



▲事前予約可

戸塚税務署からののお知らせ

税理士会による無料税務相談

日11月13日(水)10時～16時 所戸塚法人会館2階 中小会議室(上倉田町449-2)
先着50人 日当日直接※先着順に整理券を配付
東京地方税理士会戸塚支部(TEL864-3300 FAX871-7722)

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ミニコンサート
今月の出演:琴アンサンブル香音(琴とギターのアンサンブル)、Cheers!(ゴスペル)
日11月16日(土)12時～13時(11時30分開場) 所区役所3階 区民広間
日当日直接
♪とつかストリートライブ
秋空の下でストリートミュージシャンの演奏を一緒に楽しもう!
日11月16日(土)10時30分～18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) 日当日直接
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 TEL866-8416 FAX864-1933)



地域で何かを始めてみたい
～とつかの地域活動とあなたを結ぶ 活動紹介展～

さまざまな分野で活動している50の団体や個人をパネルで紹介!区内(地域)や近隣で活動している人たちとの出会いの場です。
「何かを始めたい人」「興味のある人」は訪れてみてください!

環境保全活動

福祉活動

文化・芸術活動

子ども・青少年活動

国際交流

戸塚会場

日11月19日(火)～12月3日(火)9時～17時
※11月19日は13時から、12月3日は15時まで
所区役所3階 区民広間

特別講演会 無料

地域活動の効果について～つなぎ支え合う活動のあり方～

日12月1日(日)10時～11時30分
所区役所8階 大会議室 日60人(多数時抽選)
日11月22日までにTELでとつか区民活動センターへ(TEL825-6773)または二次元コードから申込



東戸塚会場

日2025年1月15日(水)～21日(火)10時～20時
※1月15日は13時から、1月21日は16時まで
所西武東戸塚S.C.7階
ファーストブリッジ(連絡通路)

とつか地域活動ミニフェスタ 無料

活動紹介ブースとミニ体験講座
日2025年1月19日(日)10時～16時
所とつか区民活動センター 日当日直接

WEB会場

2025年3月31日(月)まで

Coordinator X

WEB とつか区民活動センター WEB会場 検索

問 とつか区民活動センター(TEL825-6773 FAX825-6774)、区役所地域活動係(TEL866-8416 FAX864-1933)

深谷通信所跡地活用イベント

きて!みて!あそんで!

参加無料

はらっぱで空の広さを体感しよう

身近な防災体験やぴったり「530g(ごみゼロ)ゲーム」、ペロブスカイト太陽電池に関する展示や体を動かすスポーツ体験も!美味しい手作りパンなども販売!

日11月23日(祝・土)10時～14時(雨天中止)

所深谷通信所跡地中央広場

アクセス 神奈中バス「通信隊前」下車 徒歩6分

●戸塚バスセンター 8番のりばから:立場ターミナル行

●市営地下鉄ブルーライン立場駅バスターミナル

4番のりばから:大船駅西口行 5番のりばから:戸塚バスセンター行

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



問 泉区企画調整係(TEL800-2331 FAX800-2505)

令和7年度 放課後児童クラブ(学童)入所希望者説明会の日程のお知らせ

区内の各放課後児童クラブ(*)の説明会を開催します。日程や申込方法などは各施設で異なります。詳細は区WEBでご確認ください。
※各クラブへ直接問合せする場合は 月～金曜午後をお願いします



▲区WEB

●放課後児童クラブ(学童):保護者が、日中仕事などにより家を留守にする家庭の小学生が、安全で豊かな放課後を過ごすことができるよう運営されている施設。



問 区役所子ども家庭支援担当(TEL866-8485 FAX866-8473)

暮らしの困った 一人で悩まず、ご相談ください。

「働きたいけれど不安がある」「家計のやりくりで悩んでいる」「子どもの学力が心配」など… 困りごとを抱えていませんか？区役所には生活の困りごとを抱える人を支援する窓口があります。一人ひとりに寄り添い、一緒に解決策を考え、あなたらしい生活を送るサポートをします。

こんな時 → まずは相談 → 目標設定し一緒に取り組む → 目標達成

▲仕事に困った
▲お金の困った
▲学習支援に困った

区役所に相談してみようかな…

1 こんな時
仕事を辞めてもう1年… どうしよう…
う〜ん…

2 まずは相談
相談窓口
よく相談してくれましたね!!
すぐに求職活動もできますが、まずは生活リズムを整えて、職場体験してみませんか？
職場体験してみようかな…

3 目標設定し一緒に取り組む
職場体験で少し自信ができました！
～職場体験～
では区役所にあるハローワークの窓口「ジョブスポット」で仕事を探してみよう

4 目標達成
仕事が決まって…
新しい職種にトライしてみました！
自信ができましたね！

▲お金の困った

1 こんな時
今月もクレジットカードを使いすぎた…
やりくりがうまくできない〜!!
FRAN

2 まずは相談
相談窓口
まずは家計のみえる化をしませんか？
家計に関する専門相談員を紹介します！
家計改善支援員
誰かと一緒ならできるかも…

3 目標設定し一緒に取り組む
家計改善支援員を紹介され…
1か月の収支を見直し
例えば… 通信料 娯楽費など
実は借金も…
無理のない返済を考えていきましょう
家計改善支援員

4 目標達成
お金の悩みが徐々に解決！
お金の流れがわかりました！このやりくりなら無理なくできそうです
お金の心配事が減ってよかったですね

▲学習支援に困った

1 こんな時
来年、高校受験だけど、うちの子は大丈夫かしら…
塾に行かせてあげたいけど余裕がないわ
授業についていけない…
相談してみようかしら…

2 まずは相談
相談窓口
大学生などの地域ボランティアによる学び直しや高校受験に向けた学習支援を区内2か所で無料で行っていきます
体験、見学もできますよ！
娘に伝えてみます

3 目標設定し一緒に取り組む
学習支援を体験
ボランティアの大学生
今まで解けなかったところがだんだんわかってきました
ここはむずかしいけれど解けているね！

4 目標達成
通い続けたら勉強に自信が持てた！

※学習支援は生活困窮者自立支援制度に申込みをした世帯の中学生・高校生が利用できる制度です

他にも困ったら！

若者支援も！

ひきこもりなどの困難を抱える若者とその家族を対象とした、専門相談の予約も受付けています。若者の自立を支援している「よこはま南部ユースプラザ」の相談員に区役所で話してみませんか？

🕒原則毎月第2・4水曜13時30分～16時30分(1回50分)

📍市内在住15～39歳の人とその家族 📞☎で区役所生活支援係へ

ジョブスポットとは

区役所6階にハローワークの出先機関「ジョブスポット戸塚」を設置しています。ハローワークと同じように、求人情報の検索・紹介、紹介状の交付もできます。予約制で一人ひとりに担当の就職支援ナビゲーターがつき、一緒に履歴書の作成や、採用面接の練習など、仕事探しをサポートします。

児童扶養手当受給中の人はジョブスポットに直接利用申込みができます。その他、利用を希望する場合には区役所6階65番で生活困窮者自立支援制度の申込みが必要です。



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 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)
TEL 862-9314 FAX 862-9315

- **わいわいキッズデイ**
年に1度の子ども向けイベントを開催
12月8日(日)9時30分～15時
幼児・小学生と保護者 費 イベントにより一部有料 申 当日直接※事前申込が必要なイベントなどもあるため詳しくはWEBへ
- **大人のスイーツレシピ**
ブッシュドノエルを作る
12月14日(土)10時～13時
高校生以上:抽選9人 費 3,000円
持 エプロン、三角巾、ふきん、手拭き、マスク、持ち帰り用箱 申 11月25日17時までにTELかWEBで受付



大正地区センター
〒245-0063 原宿3-59-1 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)
TEL 852-4111 FAX 852-1541

- ↓ 申 TELかWEBで受付
- **親子で作るクリスマスリースケーキ**
親子で協力してケーキを作ります
12月1日(日)10時～12時30分
小学生と保護者:先着8組 費 2,000円 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、食器用布巾
申 11月11日13時30分から
- **ふしぎ発見理科ひろば ミニ遊園地**
観覧車を回し、音楽を流そう!
12月21日(土)12時30分～14時30分
小学生:先着20人※小学1・2年生は要保護者同伴 費 600円 持 持ち帰り用袋 申 11月12日13時30分から



東戸塚地区センター
施設衛生配管等長寿命化工事のため休館します
休 11月1日(金)～2025年1月31日(金)

上矢部地区センター
〒245-0053 上矢部町2342 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)
TEL 812-9494 FAX 812-9199

- ↓ 申 11月11日からTELかWEBか来館で受付
- **湘南医療大学による医療公開講座**
健康食品の役立つ話、認知症にならない話
11月16日(土)①健康食品の話:10時～11時②認知症の話:11時～12時
先着各40人
- **クリスマスジャズコンサート**
カルヤニさんのジャズコンサート
12月7日(土)13時(12時30分開場)
先着50人 費 800円



舞岡地区センター
〒244-0813 舞岡町3020 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)
TEL 824-1915 FAX 824-1925

- ↓ 申 11月12日14時からTELで受付
- **舞岡クリスマスコンサート**
今年はジャズ!皆で歌う時間もあり!
12月22日(日)13時30分(13時開場)
先着100人 費 1席:前売500円、当日700円(要事前予約) 持 室内履き
- **ハッピークリスマス会**
生演奏で楽しむ親子一緒にのクリスマス
12月13日(金)10時～11時
未就学児と保護者:先着25組 費 子ども1人に付き300円

踊場地区センター
〒245-0061 汲沢2-23-1 休 第2月曜 (祝日の場合翌日)
TEL 866-0100 FAX 866-0101

- ↓ 申 11月12日10時からTELで受付
- **おどりばクリスマスコンサート**
【出演】女声合唱団コール・モモ
12月7日(土)13時30分(13時開場)
先着100人 費 1席300円
持 室内履き
- **親子でクリスマスリトミック**
親子で楽しむ音楽いっぱいクリスマス
12月14日(土)10時～11時
未就学児と保護者:先着50組 費 子ども1人に付き400円 持 飲み物、室内履き

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
TEL 825-6773 FAX 825-6774 休 月曜

- **ボランティアのいろは**
ボランティアの基礎知識について学ぶ
12月10日(火)13時30分～15時
先着5人 申 11月12日9時～12月6日にTELか来館で受付
- **パソコンワンポイントアドバイス 毎月第3金曜開催**
11月15日(金)13時～15時30分(13時～15時受付) 先着10人
持 パソコン、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 休 第3日曜
TEL 865-3281 FAX 865-3283

- **あしなが音楽会**
デキシーランドジャズを楽しもう
12月21日(土)14時15分～15時15分 市内在住:先着50人
申 11月11日9時からTELか来館で受付
- **クリスマスキャンドルづくり**
カラフルな砂を使って模様を入れよう
12月5日(木)9時30分～11時30分
市内在住60歳以上:抽選20人 費 500円 申 11月18日までにTELと年齢・住所のわかるものを持参し来館で受付

男女共同参画センター横浜
〒244-0816 上倉田町435-1 休 第4木曜
TEL 862-5052 FAX 865-4671

- ↓ 保 2か月～未就学児 予約制(4日前まで)、有料
TEL 862-4750(詳細は要問合せ)

■ **MOSワード(一般レベル)対策演習講座**
12月7日(土)10時～15時30分 女性:先着15人 費 5,600円
※経済的に困難な人向けに参加費免除制度あり、要問合せ 申 11月15日9時30分からTEL(862-4496)かWEBで受付



- **女性のためのコンディショニングヨガ**
ヨガで女性特有の症状を改善しよう!
2025年1月6日・20日・27日、2月3日・10日・17日、3月3日・10日・17日・24日(月)13時15分～14時30分
女性:先着24人 費 9,000円(全10回分) 申 12月5日9時からTELで受付

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

- **サロンコンサート**
12月15日(日)14時～16時
先着100人 費 前売り:大人1,000円、中学生以下500円、当日:大人1,200円、中学生以下600円(茶菓子付き)
申 11月23日からTELか来館で受付
- **クリスマスリース作り**
12月1日(日)9時30分～12時
先着24人※1家族2名まで 費 1,000円 申 11月13日9時からTELで受付

舞岡公園小谷戸の里
〒244-0813 舞岡町1764 休 第1・第3月曜 (祝日の場合翌日)
TEL FAX 824-0107

- ↓ 小学生以下要保護者同伴
- **里山ウォークラリー**
ポイントを巡ってクイズに挑戦しましょう
12月1日(日)10時～12時
※雨天中止 先着30組※1組5人まで 費 中学生以上200円、小学生100円、未就学児無料 申 11月11日9時からTELか来館で受付
- **わら細工～正月飾り～**
12月14日(土)・15日(日)13時～15時
抽選10組※1組5人まで 費 1個500円※1組2個まで 申 11月25日9時～28日17時までにWEBで受付

戸塚スポーツセンター
〒244-0816 上倉田町477 休 11月11日(月)
TEL 862-2181 FAX 881-6995

- **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



- 抽選 申 11月23日～12月7日にTEL(必要事項)と希望の教室を記入)かWEBで受付※空きのある場合は12月23日10時から追加募集
- **ラグビーで元気いっぱい**
女子ラグビーチームTKMが指導します!
12月7日・14日(土)①9時～9時50分②10時～10時50分 ①小学1～3年生②小学4～6年生:抽選各20人 費 2,000円(全2回分) 持 スポーツウェア、ふたのある飲み物、タオル、室内シューズ 申 11月10日10時～24日にWEBで受付

戸塚区民文化センターさくらプラザ
〒244-0003 戸塚町16-17 休 第2火曜
TEL 866-2501 FAX 866-2502

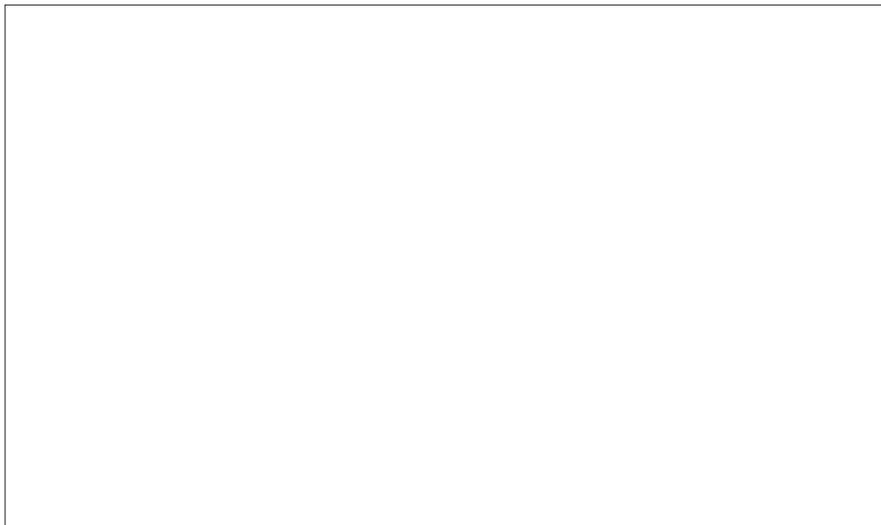
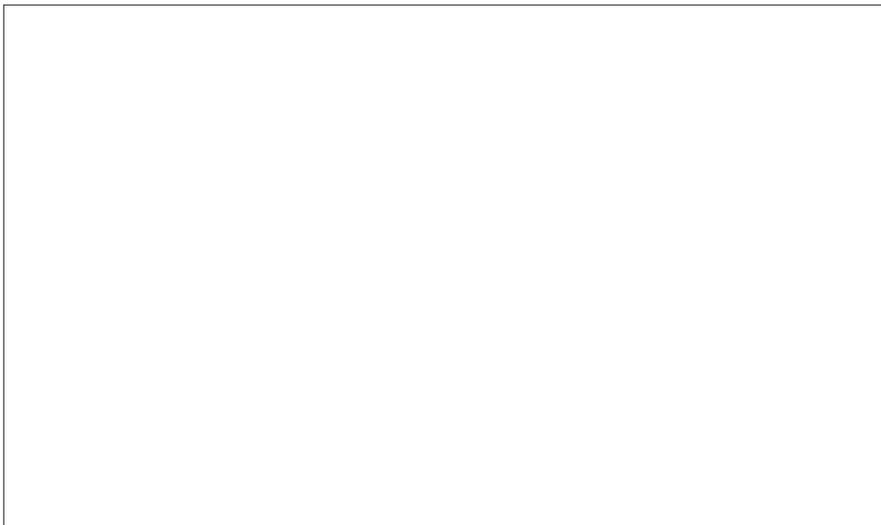
- **新春さくらプラザ寄席**
【出演】柳家さん生ほか真打ち2人
2025年1月11日(土)13時30分開演
費 全席指定:一般3,500円、市内在住3,000円※未就学児入場不可
申 11月16日14時からTELで受付
- **さくらプラザのクリスマスツリー**
ツリーの前で写真を撮って楽しもう!
11月13日(水)9時～12月25日(水)17時 4階ホールステンドグラス前
申 当日直接

踊場公園こどもログハウス
〒245-0061 汲沢8-11 休 第3月曜 (祝日の場合翌日)
TEL FAX 865-5869

- **クリスマス会**
マジックショーを楽しもう!
12月1日(日)10時～11時30分
小学生:先着40人 申 当日直接

名瀬中学校コミュニティハウス
〒245-0051 名瀬町791-6 休 火曜、金曜
TEL FAX 812-8405

- **親子リトミック**
音やリズムを感じて体を動かします
12月2日・23日(月)10時～11時
未就学児と保護者:先着10組 費 500円(全2回分) 持 飲み物、タオル
申 11月11日10時からTELか来館で受付



マークの説明

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ウェブサイト 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。

上矢部地域ケアプラザ

〒245-0053 上矢部町2342 休第3月曜 811-2442 811-2499

戸塚パパ楽の会

子どもを可愛く撮ろう！パパの写真教室 12月8日(日)10時～11時30分 未就学児と父親:先着15人 11月11日10時から来館で受付

汲沢地域ケアプラザ

〒245-0062 汲沢町986 861-1727 861-3428

プレママ・プチママ集まれ！

初めてのママ向けの集まりです 11月27日(水)13時～14時30分 生後10か月までの子どもと母親が現在妊娠中の人(いずれも第1子のみ):先着8組 上履き、飲み物 11月11日9時から来館で受付

原宿地域ケアプラザ

〒245-0063 原宿4-36-1 休第3月曜 854-2291 854-2299

当日直接

えほんとりかえっこ会@たいしょう

1家族3冊までとりかえっこできます 11月2日・16日(土)12時～14時 ※傷みの激しい本、通信教育冊子、雑誌、マンガなどは不可 布絵本であそんでみよう 自由にさわって遊んでみませんか？ 11月1日(金)～26日(火)

舞岡柏尾地域ケアプラザ

〒244-0813 舞岡町3705-10 休第2日曜 827-0371 827-0375

ふれあいサロン

お楽しみ！クリスマス会 12月19日(木)13時30分～14時30分 区内在住:先着20人 100円 11月22日15時から来館で受付

南戸塚地域ケアプラザ

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

当日直接

おしゃべりサロン

未就園児対象の親子のフリースペース 毎週月曜(第1月曜と祝日を除く)9時～11時 未就園児と保護者

あったまり場

心の病を抱える人の憩いの場 毎月第1金曜・第3水曜14時～15時 心の病を抱える人やストレスを感じている人

戸塚図書館

〒244-0003 戸塚町127 862-9411 871-6695 11月5日(火)施設点検日 ※12月17日(火)は臨時休館(照明のLED化工事)

当日直接

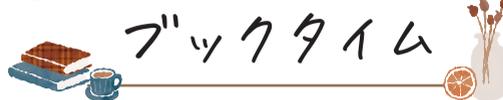
ちっちなおはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせ 11月26日(火)10時30分～11時 戸塚地区センター和室 0～3歳児とその保護者:先着20組

読書の日キラキラおはなし会

ボランティアによる絵本の読み聞かせ 11月23日(祝・土)①10時30分～11時②11時30分～12時 児童書絵本コーナー 未就学児～小学生

暮らしの中に本のひととき



【書名】プラスチック星にはなりたくない！ 地球のためにできること 【著者】ニール・レイトン/作・絵 いわじょうよしひと/訳 高田秀重/日本語版監修 【発行】ひさかたチャイルド 【発行年】2020(令和2)年



戸塚区では、10月からプラスチックごみの出し方が変わりましたね。回収したプラスチックごみを、資源としてリサイクルするのはなぜでしょう？ 私たちの身の回りにあふれているプラスチックについて、子どもたちと考えるよいチャンスです。この絵本には、プラスチックが環境問題になっている理由や、最近よく聞くマイクロプラスチックのこと、そして私たちにできることについて分かりやすく紹介されています。地球がプラスチック星にならないために、みんなでアイデアを出し合ってみませんか。

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 9時30分～16時30分(入園は16時まで) 火曜

ズーラシアなぞときめぐり

園内にちりばめられた謎を解いて、ズーラシアで暮らす動物たちへの理解を深めよう！ 11月25日(月)まで

金沢動物園

所 金沢区釜利谷東5-15-1 783-9100 782-9972 9時30分～16時30分(入園は16時まで) 月曜(祝日の場合は翌日)

紅葉が見頃です

樹木の葉が色鮮やかになる季節です。金沢動物園は高台にあり、景色を楽しみながらウォーキングができる森の中の動物園です。健康づくりをしつつ紅葉と動物観察をお楽しみください。 12月中旬頃まで



▲オオツノヒツジと紅葉(昨年の様子)

動物園だより

花の便り

ツワブキ

見頃 ▶ 11月上旬～下旬



俣野別邸庭園

〒245-0065 東俣野町80-1 852-8038 852-8048 9時～17時 第3木曜

写真教室～俣野別邸庭園の紅葉～ 紅葉で色づく植物を撮影します 12月7日(土)13時～15時 18歳以上:先着15人 1,000円 11月22日9時30分から来館で受付

公園情報

- ①小雀公園 〒244-0004 小雀町681-3 853-1945
②東俣野中央公園 〒245-0065 東俣野町864 852-5432
■マリーゴールド染め体験教室 身近な植物で染物を楽しみましょう
②11月23日(祝・土)10時～12時 先着10人 1,500円 ゴム手袋、汚れてもいい服装 11月11日～21日に来館で受付
■クリスマススワッグ作り 針葉樹の枝や木の実を束ねた壁飾り
先着10人 1,000円 持ち帰り用の紙袋 11月11日～28日に来館で受付
①11月30日(土)10時～11時 ②11月30日(土)14時～15時

こども自然公園 青少年野外活動センター

- 旭区大池町65-1 811-8444 812-5778 休第3月曜(祝日の場合翌日)
WEBか往(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
■のしもち作り お正月用ののしもち作り
12月22日(日)①10時～12時②13時～15時 抽選各16家族 1家族4,300円 11月25日まで
■ピラティス&有酸素運動Ⅲ ピラティスとエアロビクスを組み合わせた運動
2025年1月8日・15日・22日・29日、2月5日・19日・26日、3月5日・12日・19日(水)10時～11時 16歳以上:抽選30人 6,000円(全10回分) 12月6日まで



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

とつっこ広場

「体罰」は「しつけ」ではありません

※子どもへの体罰は2020年4月から法律で禁止されています。



これらはすべて「体罰」です

どう接しなりたいの? ~その子の目線で考えることが大切です~

例えば

なんでお友達を叩いたの?

おもちゃをとられたの...

それはつらいね。次は返してって言おうね

子どもとの接し方に迷ったらこちら (こども家庭庁Web)

体罰が子どもに与える影響

「叩いたら(罰を与えたら)言うことを聞いた!」は誤り!

- 痛いから言うことを聞いただけで「いけない」と理解したわけではありません
- 「暴力で解決」と認識してしまいます

乳幼児期から大人になるまで影響を及ぼします

乳幼児期	学齢期	思春期	大人
● 眠れない	● 怒りっぽくなる	● 友達とのトラブル	● 集中力の低下
● おなか、頭が痛い など	● 落ち着きがなくなる など	● 暴力 など	● 自傷行動 など

相談窓口はたくさんあります。子育ての工夫について一緒に考えましょう。

区役所こどもの権利擁護担当
TEL 866-8388
月~金曜 8時45分~17時
(祝日・年末年始を除く)

よこはま子ども虐待ホットライン
TEL 0120-805-240 (フリーダイヤル)
24時間 365日

かながわ子ども家庭110番
相談LINE
月~土曜 9時~21時
(年末年始を除く)

区役所こどもの権利擁護担当 (TEL 866-8388 FAX 866-8473)

健診・相談のお知らせ(要予約)

区役所健康づくり係へ
(TEL 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支援
- 11月12日(火)午後・29日(金)午前、12月3日(火)午後
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、区可(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

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。

子どもの相談・教室(要予約)

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

- 12月4日・18日(水) 9時~11時 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳
- 11月11日9時から区可(要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内
- 11月11日9時からWEBで受付

「離乳食教室」 離乳食(2回食)の講話、実演(試食あり)

- 12月18日(水) 13時30分~14時30分 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15組 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)の講話

- 12月20日(金) 10時~11時30分 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)

「幼児の食育教室」 幼児食の講話、実演(試食あり)

- 12月11日(水) 13時30分~14時30分 区役所5階 栄養相談室 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者: 先着15組 食食用エプロン、子ども用スプーン・フォーク ※アレルギー確認あり



with がんばれ! とつこのスポーツチーム!

今月のゼロカーボンアクション!



野菜の下ごしらえに電子レンジを活用しよう

【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合の比較

野菜	CO2削減量	年間の節約金額
葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合	12.2kg	約940円
果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合	13.0kg	約1,000円
根菜(ジャガイモ、里芋)の場合	10.5kg	約860円

出典: 経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

区役所企画調整係 (TEL 866-8327 FAX 862-3054)

料理も
時短になるし、
省エネにもなって
一石二鳥!!



YOKOHAMA TKM
内海 春菜子 選手

女子ラグビーをやりたい小・中学生へ YOKOHAMA TKMアカデミー

- 毎週月曜(祝日を除く) 17時~(小学4~6年生) 18時~(中学生~高校生)
- 開校中!
- 横浜FC東戸塚フットボールパーク
- 区役所地域活動係
- TEL 866-8412 FAX 864-1933
- 詳細はこちら

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