

# 東戸塚地区センターだより

2025年  
6月

発行:東戸塚地区センター 指定管理者:公益社団法人とつか区民活動支援協会  
住所:〒244-0805 戸塚区川上町 4-4  
電話:045-825-1161 Fax:045-825-1162  
<https://higashitotsuka.chiiki-support.jp>



休館日  
6月9日(月)

梅雨の季節となりました。旧暦では「水無月」と呼ばれ、水の無い月と書きますが、「無(な)」は「の」を意味する連体助詞にあたり、「水の月」を表す。あるいは、暑さで水が涸れることから「水無月」となった等、諸説あるようです。熱中症の予防には、梅雨時期までに体を暑さに慣らしていく「暑熱順化」が効果的と言われています。気になる講座に参加したり、体育室の個人利用で卓球・バドミントン・バスケットを楽しんだり、図書コーナーの本を借りたり…地区センターに出かけて、こまめに体を動かしてみませんか?皆様のご来館をお待ちしております。

## Pickup!

~ご紹介します~

### 5/13開催「免疫カアップレシピでクッキング」

#### 《メニュー》

- ・鶏のみそ漬け焼き
- ・じゃがいもとみょうがのわさび酢和え
- ・チリコンカン



「季節にあったお料理を」と、これからの暑い季節に向かい、夏バテに負けない料理3品を作りました。参加者同士、協力しながら楽しく、美味しく♪出来ました!



## 講座のご案内



申込・問合せ 東戸塚地区センター  
電話:045-825-1161  
<https://higashitotsuka.chiiki-support.jp>



- ・荒天時、講師都合等、講座が中止変更になる場合もございます。 ・欠席・キャンセル等は事前にご連絡くださいますようお願いいたします。
- ・期限を過ぎてからキャンセルされた場合、材料を準備する講座につきましては費用のご負担をお願いいたします。
- ・ご参加にはお申込みが必要です。 **申込不要** のマークのものは、当日会場に直接お越しください。
- ・抽選の場合、申込締切後1週間以内に、電話の方は当選のみ、Web 申込の方はメールにて当落をご連絡いたします。

高校生以上  
一般

### 暮らしに役立つ お金のはなし



お金を備えることの大切さや詐欺の危険から家族や自分自身を守る知識を学びます。

日時:7月28日(月)  
10時~11時30分

定員:高校生以上の方 30人  
費用:無料

申込:6月11日(水)13時30分から  
電話・Web サイトで受付【先着】

小学生と  
保護者

### Nゲージ運転会と 小学生鉄とも交流会



Nゲージ鉄道模型運転や鉄道クイズ大会を親子で楽しみます。

日時:7月5日(土)

① 13時~15時 ② 15時15分~17時15分  
定員:小学生1人と保護者1人 各15組  
費用:無料

申込:6月20日(金)17時まで

電話・Web サイトで受付【抽選】

※①②両方に申込みできますが、当選の場合はいずれかの枠になります。

※個人の車両の持ち込みはできません。

- ・荒天時、講師都合等、講座が中止変更になる場合もございます。
- ・欠席・キャンセル等は事前にご連絡くださいますようお願いいたします。
- ・期限を過ぎてからキャンセルされた場合、材料を準備する講座につきましては費用のご負担をお願いいたします。
- ・ご参加にはお申込みが必要です。 **申込不要** のマークのものは、当日会場に直接お越しください。
- ・抽選の場合、申込締切後 1 週間以内に、電話の方は当選のみ、Web 申込の方はメールにて当落をご連絡いたします。

申込・問合せ  
東戸塚地区センター  
電話:045-825-1161  
<https://higashitotsuka.chiiki-support.jp>



0・1歳児と  
保護者

## 赤ちゃんと一緒に リズムあそび



赤ちゃんと一緒にリズムに合わせて遊びながら、乳幼児期の体の動かし方を学びます。ベビーマッサージや保護者の筋トレ、ストレッチなどもご紹介します。

日時:7月19日(土) 10時~10時45分  
定員:お座りのできる0歳児からよちよち歩きのできる1歳児と保護者 10組  
費用:400円  
申込:6月11日(水)13時30分から  
電話・Web サイトで受付【先着】

未就園児と  
保護者

共催:NPO 法人こどもと未来  
~おひさまでたよ~

## ころりん広場



保育士資格を持つ保育者と一緒に、親子のふれあい遊びやかんたんな季節の工作などを行います。

~7月のプログラム~  
わらべうた・水あそび

日時:7月7日(月) 10時~12時  
定員:未就園児と保護者 16組  
費用:無料  
申込:6月20日(金)13時30分から  
電話で受付【先着】

未就学児と  
保護者

申込  
不要

## 遊び場・しゃべり場 ほっとタイム

共催:戸塚区



地域の子育て支援者と一緒に、おもちゃで遊んだりおしゃべりしたり...ほっと一息つきませんか? 子育ての不安や悩みを相談することもできます。

日時:毎週木曜日 10時~12時  
定員:未就学児と保護者 16組程度  
費用:無料  
申込:当日プレイルームにお越しください

幼児から  
高齢者

共催:みらころ

## 多世代地域交流食堂みらころ

日時:6月12日(木)

- ① 17時 ② 17時30分 ③ 18時  
④ 18時30分 ⑤ 18時50分(各回30分)



定員:各8人  
費用:おとな 300円、学生 100円(中学生以下無料)  
\*小学生は17時以降、中学生は18時以降要保護者同伴  
**小・中学生限定のキッズタイム(16時~18時)、学生応援企画(16時~19時)もあります【予約不要】** 利用可能な小・中学校等、詳細はみらころHPをご確認ください。

申込:開催10日前~6日前にみらころホームページ  
<https://miracolo.crayonsite.net>  
または地区センター電話(045-825-1161)で受付【抽選】

一般

共催:NPO 法人フードバンク横浜

## 子育てひとり親支援の 応援イベント“ブレイクタイム

子育て中のひとり親家庭の方々を支援します。食品等をお受け取りください。

日時:6月14日(第2土曜日)  
11時30分~15時【予約制】  
申込:開催3日前までに、下記に直接  
お申込みください。

Tel045-512-4965

☑thanks@fb yokohama.jp



一般

## 行政書士による無料相談会

申込  
不要

相続・遺言など、身の回りのお悩みに神奈川県行政書士会戸塚支部の行政書士の方が、無料で相談に応じます。

日時:6月21日(第3土曜日)  
9時15分~12時

場所:2階 小会議室  
持物:相談に必要な書類

申込:当日会場にお越しください

(ご相談は1人30分以内でお願いいたします)

相談

