



特集

戸塚の涼み方

遠くの避暑地へ出かけるのもいいけれど、私たちの暮らす戸塚には、一步踏み出すだけで「ひんやり」に出会える場所が意外なほどたくさんあります。古（いにしえ）より語り継がれる民話の息づく滝、地底に眠る神秘的な静寂、そして駅前の喧騒の中でホッと息をつける商業施設のアアシス……。

今回の特集では、戸塚ならではの「涼」の楽しみ方を再発見。五感を研ぎ澄ませて、心も身体もクールダウンできる街歩きのヒントをお届けします。読み終える頃には、いつもの風景が少しだけ涼やかに見えるはずです。さあ、帽子を手に、戸塚の夏を楽しむに行きませんか？

1. 【天然の冷蔵庫】 田谷の洞窟



おすすめの過ごし方

受付で渡される手燭（てしょく）に火を灯し、吸い込まれるような闇の中へ。一步足を踏み入れた瞬間に体感温度が劇的に変わり、年間を通じて16度前後に保たれた地底の冷気が、夏の火照った身体を芯から鎮めてくれます。

上下二段に分かれた迷宮のような回廊を進むと、揺らめく炎の先に浮かび上がるのは、岩肌に刻まれた一千体以上もの仏神や飛天の彫刻。外の世界の喧騒が一切届かないこの場所では、聞こえるのは自分の足音と、かすかな水滴の音だけです。五感が研ぎ澄まされ、自分自身と向き合うような深い静寂に浸るひとときは、現代の日常では味わえない「心の洗濯」の時間。猛暑から逃れるだけでなく、精神的な清涼感を得られる稀有な場所です。

投稿

「現在は栄区になっていますが、田谷の洞窟（真言宗 田谷山 定泉寺）は鎌倉時代初期開創と伝えられている修禅道場で、洞内の壁面には行者の手による仏が数百体彫られていて、神秘的です。真夏でも洞内に入ると冷んやりして震えます。JR 大船駅西口観音側・神奈中バス「戸塚バスセンター行」洞窟前下車し、目の前です。何度か行きましたが、是非お勧めの場所です。」（原宿 / くまちゃん）

2. 【天然のミスト】 まさかりが淵の滝（まさかりが淵市民の森）

おすすめの過ごし方

住宅街の奥に突如として現れるこの場所には、名工・彦十郎が淵に落とした「まさかり」を美しい姫が拾い上げたという神秘的な伝説が残っています。夏の暑い日には、軽量の折りたたみ椅子を携えて訪れるのがおすすめ。滝の正面に腰を下ろし、ただじっと水面を眺めてみてください。滝から立ち上る天然のミストが肌を潤し、伝説の舞台となった深い淵が蓄えた冷気が、周囲の熱気を一気に奪ってくれます。豪快な水音に身を任せていると、目も耳も、そして体感温度も数度下がったような心地よい錯覚に包まれます。街の喧騒を忘れ、時の流れを止めて「涼」に没入できる、大人にこそ教えたいたい特等席です。



投稿

「部活帰りの息子とよく寄ります。坂を下りて滝の気配がした瞬間、空気の温度がパッと変わるのが最高に気持ちいい」（汲沢町 / 元野球少年の母）

3. 【駅前の避難所】
トツカーナモール・サクラス戸塚・
オーロラモール など

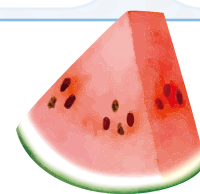
おすすめの過ごし方

お気に入りの冷たい飲み物を手に、館内の休憩スペースや吹き抜けの下で一時停止すること。オーロラモールの大きな吹き抜けの下では、上層階から降りてくる冷気の流れを肌で感じることができます。また、サクラスの商品フロアにある冷凍・冷蔵コーナー付近は、外歩きで火照った身体を一気にクールダウンさせてくれる「最強の避難所」です。店内の涼しさを借りて汗を引かせ、呼吸を整えてから次の一步を踏み出す。これこそが、戸塚の夏を乗り切るための「駅前サバイバル術」です。

投稿

「買い物ついでにトツカーナのベンチで一休み。自動ドアが開くたびに漏れてくる冷気が、散歩中の救いです」（戸塚町 / 毎日お散歩中）

5. 【戸塚のひんやり食】



1. そば処 名古屋（原宿）【冷やしたぬきそば】

暑くて食欲のないときに助かるのがお蕎麦。キリッと冷えたつゆと喉越しの良い麺が、夏の身体に染み渡ります。

2. 横濱アイス工房 戸塚店（上倉町）【ジェラート各種】

小野ファーム直営。上倉町で愛される、地産地消の濃厚ジェラート。散歩や買い物帰りのクールダウンに。

3. T-Berry 豊田屋（戸塚町）【生ゼリー】

老舗果実店ならではの、旬のフルーツを贅沢に閉じ込めた一品。見た目も涼やかで、瑞々しい喉越しが楽しめます。

4. 吉田屋 本店（戸塚町）【戸塚とうふ】

名前は豆腐、中身は豆乳ベースの杏仁風デザート。冷蔵庫でしっかり冷やした「つるん」と滑らかな喉越しは、夏の戸塚の手土産の新定番です。

5. 春芳茶園（戸塚町 サクラス戸塚）【抹茶ソフトクリーム】

お茶専門店がつくる本格派。サクラス館内の涼しい空間で、濃厚な香りと冷たさをゆっくりと堪能できます。

4. 【静寂の森】
富塚八幡宮・白旗神社・
谷矢部池公園・ウイトリッヒの森

おすすめの過ごし方

連日の猛暑で「ずっと室内も息が詰まる、新鮮な空気を吸いに行きたい」……そんな時に選ぶべきは、豊かな樹林帯が直射日光を100%近くカットしてくれるこの4地点です。富塚八幡宮や白旗神社では、国道沿いの陽炎が嘘のように消える、鎮守の森の深い影へ逃げ込みましょう。保存樹木が重なり合う頭上は、まさに「天然の日傘」。一方、谷矢部池公園では池を渡る風が、ウイトリッヒの森では起伏のある地形が、それぞれ街中より一段低い温度の空気を運んでくれます。おすすめの過ごし方は、あえて「何もしないこと」。首に冷たいタオルを巻き、森の奥へと続く木陰のベンチに腰を下ろして深呼吸してみてください。アスファルトの照り返しがない土の地面は、驚くほど熱を持ちません。木々の間を抜けてくる「生きた風」を肌に感じながら、五感を休める。ここは、街の便利さを享受しながらも、一瞬で山深い避暑地に迷い込んだような解放感を味わえる、大人たちの「夏の逃げ場」です。

投稿

谷矢部池公園の森林。日陰があるので、涼しげです。レトロな古井戸もあり、水を流すとより涼を感じられます（矢部町 / じゅごん）

6. カナール(Canard)戸塚町(トツカーナモール 1F)【レモンパイ】

戸塚の夏の代名詞。冷たく冷やされたレモンの爽やかな酸味と、ふわふわのメレンゲが至福の涼を運びます。

7. 花木蘭(ファムーラン) 戸塚町(戸塚小学校近く)【冷やし中華】

サクラス向かいの人気店。彩り豊かな具材と自家製ダレの冷やし中華は、夏バテを吹き飛ばす喉越しの良さです。

8. 純喫茶モネ 戸塚町(ラピス1ビル 2F)【アイスコーヒー】

名物の銅製カップで提供。指先から伝わる圧倒的な冷たさと深いコクは、戸塚駅前で長年愛される涼の定番です。

9. アイス工房メーリヤ(肥田牧場)品濃町(東戸塚駅近く)【ミルクジェラート】

東戸塚の牧場直営。牛たちが見えるのどかな風景の中でいただく、搾りたてミルクのフレッシュな冷たさは格別です。

10. 湘南気分(戸塚区深谷町)【かき氷】

深谷町にある、多肉植物と陶芸とカフェのお店。自家製シロップのふわふわかき氷が、住宅街の中のアアシスとして人気を集めています。

とつか川柳

まさかりの
飛沫で生き返る 午後三時
(汲沢町 現場一筋)

田谷の闇
入った瞬間 冬が来た
(戸塚町 冒険主婦)

トツカーナ
冷氣欲しさに 用もなく
(下倉田町 買い物好き)

柏尾川
橋の下だけ 別世界
(矢部町 犬の散歩係)

区役所の
テラスの陰で 風を待つ
(戸塚町 子育てママ)

図書館の
静寂という 冷房機
(深谷町 受験生)

舞岡の
谷戸に溜まった 朝の冷え
(舞岡町 写真愛好家)

フォーラムの
ロビーで整う 呼吸かな
(下倉田町 図書会員)

お寺さん
石に触れたら 氷のよう
(矢部町 幼稚園児の母)

影を継ぎ
家まで帰る パズルのよう
(上倉田町 日傘手放せない)

地下通路
モディへ抜ける
(上倉田町 駅利用者)

打ち水に
虹が浮かんだ 善了寺
(矢部町 お散歩おじいさん)

サクラスの
冷凍コーナー パラダイス
(汲沢町 晩ごはん担当)

坂登り
明学の風 ご褒美に
(上倉田町 学生)

ケアプラザ
麦茶一杯 生き返る
(舞岡町 茶飲み友達)

不動坂
日陰を探して 右往左往
(上倉田町 配達員)

バス待ちの
地下の排気も 日よりマシ
(戸塚町 バス通勤)

さくらプラザ
高い天井 冷え渡る
(戸塚町 ピアノ練習中)

侯野公園
野球の声より セミの声
(東侯野町 散歩好き)

戸塚の夏は、遠くへ行かなくとも意外と快適。
みなさんなら、どんな「涼み方」を思い浮かべますか？



戸塚の思い出



柏尾川の飛び石と夕涼み

私が子供の頃の柏尾川は、今みたいに整備される前で、もっと草が茂っていました。夕方になると父に連れられて、川の石をビヨンビヨン飛んで遊んだものです。川風が吹くと、家の中にいるよりずっと涼しくて、母が持たせてくれた冷えたスイカを河原で食べたのが、一番の夏の思い出です。

(矢部町 昭和の子供)

戸塚公会堂のひんやりした床

中学生の頃、夏休みの宿題が終わらなくて、よく戸塚公会堂のロビーに逃げ込んでいました。あの建物の独特な石のタイルのような床や手すり、触るといつもひんやりしていて。冷房も今ほど強くなかったけれど、あの静かさと建物の冷たさが、最高のご馳走でした。今でもあの建物の前を通ると、当時の焦燥感と一緒に、涼しい感触を思い出します。

(戸塚町 宿題追い込み中)

舞岡の谷戸で捕まえたクワガタ

二十年前、息子が小さかった頃は、朝の4時に起きて舞岡公園の奥までカブトムシを探しに行きまわった。朝露で靴がぐっしょり濡れるんだけど、木々が密集している場所は空気がビンと冷たくてね。息子がクワガタを見つけた時の、あの輝いた目と、森の冷氣。今では息子も大人になりましたが、夏が来るたびにあの湿った土の匂いを思い出します。

(舞岡町 元・虫取り隊長)

駅前市場の大きな氷柱

昔の駅前（今のトツカーナができるずっと前）の商店街には、魚屋さんや八百屋さんの店先に、大きな四角い『氷柱』が置いてありました。通りかかるたびに、こっそりその氷を触るのが子供たちの楽しみで。指先からジンジン伝わる冷たさと、氷が溶けてアスファルトを濡らす音。あの風景が、私にとつての戸塚の夏の原風景です。

(上倉田町 市場の孫)

富塚八幡宮の長い階段の先

一号線の排気ガスと熱気にやられそうになると、八幡様の階段を一段ずつゆっくり上がりました。上に行くほど車の音が遠のいて、木立を抜けてくる風が汗を吸い取ってくれるんです。古墳のあたりでぼーっと街を見下ろしていると、嫌なことも忘れて心が静かになりました。あそこは、私のとつておきの『心の避暑地』でした。

(吉田町 風の通り道)

東戸塚駅ビル、開店直後の特権

平成の初め頃、東戸塚駅前の開発が進んだ頃の思い出です。開店したばかりの西武（今のオーロラモール）のドアが開いた瞬間、中から溢れ出してくる、あの圧倒的な冷氣！買い物に来たわけじゃないのに、涼みたさに何度も入り口を行ったり来たりしていました。あの頃の私にとつて、オーロラモールはキラキラした魔法の冷房箱でした。

(品濃町 平成初期の主婦)



戸塚のひんやりスポットをご紹介します



物理的な冷氣に驚く！戸塚の天然スポット123（汲沢町 歴史散歩）

- ①田谷の洞窟（栄区田谷町）：年間通して約16度。戸塚区境の最強避暑地。
- ②まさかりが淵の滝（汲沢町）：滝の飛沫と崖の影で、周囲より気温が低い。
- ③富塚八幡宮（戸塚町）の古墳：保存樹に囲まれ、国道の熱気が遮断される。



地形を利用して涼む！舞岡・自然の知恵123（舞岡町 自然観察員）

- ①舞岡公園「小谷戸の里」：谷戸（やと）の底に冷たい空気が溜まる地形。
- ②瓜久保（うりくぼ）の湧き水：地面から直接湧き出す、冷たい水に触れる。
- ③宮田池の周り：水面の蒸発熱により、周囲より涼しい風が吹く。



お寺で心を静める！戸塚の静かな涼123（矢部町 お寺ファン）

- ①善了寺（矢部町）の石量：打ち水による気化熱で足元から冷える。
- ②永勝寺（下倉田町）の参道：古い樹木が作る長い緑のトンネル。
- ③白旗神社の奥の院：駅からすぐの場所に残る、深い静寂と木陰。



子供と遊ぶ！戸塚の「水と緑」123（品濃町 子育てママ）

- ①品濃中央公園の森の広場：木陰が多く、子供を安心して遊ばせられる。
- ②名瀬川の遊歩道：せせらぎの音を聞きながら、影の下を歩ける。
- ③まさかりが淵公園の広場：滝の音が響き、視覚的にも涼しい。



公共施設でひと休み！戸塚の確実な避暑地123（戸塚町 読書好き）

- ①戸塚区役所 3階テラス：深い軒があり直射日光を遮る構造。
- ②戸塚図書館（戸塚町）：安定した空調と静寂がある公共施設。
- ③戸塚区民文化センター（さくらプラザ）：天井が高く、移動の合間に涼める。



柏尾川プロムナード！橋の下の安息地123（矢部町 犬の散歩）

- ①朝日橋の下：川面を渡る風が加速して吹き抜けるポイント。
- ②元町橋の下：巨大な橋が作る深い影が、ウォーキングの休憩所に。
- ③久保橋の下：プロムナード終点近くで、静かに涼める場所。



東戸塚・高台で風を感じるスポット123（川上町 夕涼み）

- ①川上公園の東屋：高台にあり、周囲の視界が開けて風が通りやすい。
- ②名瀬の丘の上の辻：地形的に風が集まりやすく、夕暮れ時は快適。
- ③前田町の歩道橋の上：ビル風や通り抜ける風をダイレクトに浴びる。



買い物動線で涼む！駅前商業施設123（下倉田町 買い物担当）

- ①サクラス戸塚の食品フロア：特に冷蔵・冷凍コーナーの冷氣。
- ②トツカーナモールの共用部：通路を抜けるビル風と空調のミックス。
- ③東戸塚オーロラモールの吹き抜け：冷たい空気が降りてくる開放感。

次回のお題は

この店のこれを食べ！

駅前の人気店から、ふらっと立ち寄りたくなる隠れ家まで。
戸塚で見つけた“ぜひ食べて欲しいもの”を集めました。
次は、地元で愛されるあのお店や人気店へ。お楽しみに！

《戸塚区内の懐かしいあれこれ》 《戸塚区内の昔の写真》を募集！！

→お持ちの方はご連絡ください。着払いで送付いただいてもOKですし、ご連絡いただければ当社スタッフがお預かりにお伺いいたします。（戸塚区内のみ）※写真はお預かり後ご返却いたします。

- 【戸塚区ご近所百景】に**広告を出してみたい、お知らせを載せてみたい**という方、募集中です。
- 【戸塚区ご近所百景】を**設置して下さる店舗や団体**などを募集中です。



人を募集しています！

【戸塚区ご近所百景】の発行をお手伝いしてくれる方
(有料ボランティア)を募集！！

- インタビュー ●写真撮影 ●ライター
- 配布 ●編集・デザイン ●etc.

※お金は少ししかお支払いできませんがそれでも良い、という方ぜひお声がけください。



投稿にご協力してくださった皆さま、 ありがとうございます！

- ベテラン ●改札前の人 ●卒業生 ●砂場係 ●ゆーたん ●ぐっぴー ●濡れない靴 ●歩数計 ●よしこ ●ひと駅 ●半径二キロ ●秀じい ●アッシー ●ちい散歩さん ●遠回り癖 ●アトム ●説明下手 ●あきら200% ●青い靴 ●はちろう ●メモリーさん ●曇り空 ●直進希望 ●戸尾上 ●充電おばさん ●深呼吸

ご近所百景はここにあります。

- 戸塚区役所 ●戸塚図書館 ●戸塚地区センター ●下倉田地域ケアプラザ
- 大正地区センター ●踊場地区センター ●テラキッズヤッピー
- 戸塚スポーツセンター ●ONE FOR ALL 横浜 地域交流施設
- 交流広場とつか ●南戸塚地域ケアプラザ ●原宿地域ケアプラザ
- 東戸塚地域ケアプラザ ●上倉田地域ケアプラザ ●純喫茶モネ
- 舞岡柏尾地域ケアプラザ ●汲沢地域ケアプラザ ●珈琲貴族



戸塚区ご近所百景の
ホームページができました！



戸塚区ご近所百景はアーカイブでご覧いただけます。

あなたの投稿をお待ちしてます。

- QRコードを読み込み、投稿フォームから簡単に投稿できます→
- ハガキや郵送、FAXでの投稿も大歓迎



戸塚区暮らし助ける便利屋宛
郵送先：横浜市戸塚区戸塚町120 旭ビル3F
FAX：045-489-7273

期間限定 投稿くださった方にクオカード500円相当抽選でプレゼント！

▼戸塚区ご近所百景は、地域の皆さんと一緒に戸塚区という街の日常を楽しむ目的で地元の当社が発行しております▼

暮らしの小さなお困りごと・雑用など・・・

こんなことも頼めるのね

ハイ！なんでもお任せください！！

戸塚区
くらし**助**ける**便利屋**
totsuka-ku kurashi tasukeru benriya

045-719-1144

戸塚区戸塚町120番 旭ビル301号
(旭通商店街沿いです！)

営業時間/9:00~18:00 火・水・定休

戸塚区の不動産売却・住み替えのご相談は 戸塚区専門の戸塚区不動産センターへ



戸塚区不動産センター

お気軽に
ご相談ください。
045-489-7272
戸塚区戸塚町120番 旭ビル301号
(旭通商店街沿いです！)
営業時間/9:00~18:00 火・水・定休



紙面に掲載しきれなかったお便りをWEB限定でお届け！

戸塚区ご近所百景

WEB
別冊版

汲沢大丸・高台の「夕暮れの風」

汲沢の坂を登りきった、大丸の自治会館あたり。夏祭りの太鼓の練習が始まる夕方、ようやく太陽が落ちると、高台ならではの風が吹き始めるんです。下の方の住宅街はまだ熱がこもっているのに、ここは一足先に夜が来る。太鼓の音と一緒に流れてくるあの風は、この町に住んでいる人だけの特権だと思っています。（汲沢町 太鼓打ち）



（舞岡町 自然観察員）

舞岡公園・「瓜久保」の湧き水

子供が小さい頃、舞岡公園の瓜久保（うりくぼ）あたりにある湧き水を見せに行きました。地面からコンコンと湧き出す水に触れると、思っていたより冷たくて。周囲の草むらからは湿った土の冷たい匂いがして、まるで山奥に来たような錯覚に陥りました。戸塚にこんなに『生きた水』があることに感動した夏でした。



戸塚の思い出

田谷の洞窟、肝試しの冷や汗

高校生の夏、友達数人と自転車で行った田谷の洞窟へ行きました。中は真っ暗で、ろうそくの火を頼りに進むんですけど、壁から伝わってくる冷気がすごくて。怖いのもあるけれど、外の30度超えが嘘みたいな寒さでした。出口から出た瞬間の、眼鏡が真っ白に曇るほどの温度差。あれこそが、戸塚近辺で一番の『最強の涼』だと思います。（下倉田町 探検隊員）

犬の散歩で、真夏の柏尾川を歩くのは過酷です。でも、朝日橋の下だけは別。巨大な橋が作る濃い影の中に逃げ込むと、川面を通った風が加速して吹き抜けていく。そこには必ず先客のワンちゃんがいる。お互いに『ここは涼しいね』と目で挨拶を交わす。あの橋の下でのコミュニケーションは、戸塚の夏の温かい、いや、涼しい風景でした。（戸塚町 愛犬家）

柏尾川・「朝日橋」の下



スーパーへ買い出しに行く時、サクラスの地下駐輪場にバイクを止めると、地上とは明らかに空気が入れ替わるのが分かります。コンクリートの大きな塊が冷えているのか、あの独特のひんやりした匂い。用事を済ませて、また地上に出る時の『覚悟』が必要なほどの温度差は、夏の終わりの切なさに似ていました。（下倉田町 買い物ライダー）

サクラス戸塚・「地下駐輪場」のひんやり感

戸塚写真館



▲田谷の洞窟



▲まさかりが淵



▲富塚



TOTSUKA 123



戸塚のひんやりスポットをご紹介します



配送・外回りの味方！戸塚の「影」123

- ①秋葉町の工場壁の影：午後になると広い範囲が日陰になる。
- ②平戸の国道1号・歩道橋の下：信号待ちの間に逃げ込める避難所。
- ③上倉田の街路樹の下：停車中に窓を開けると、緑の風が入る。

（秋葉町 配送ドライバー）



夕暮れに歩きたい！戸塚の川べりルート123

- ①柏尾川の朝日橋付近：夕日が沈むと同時に、川風が急に冷たくなる。
- ②阿久和川の整備された道：水面が近く、音からも涼しさを感じる。
- ③名瀬川沿いの小道：住宅街のすぐ横を流れる水の気配に癒やされる。

（名瀬町 地元大好き）



戸塚駅・知的な涼み処123

- ①朝日橋の下：川面を渡る風が加速して吹き抜けるポイント。
- ②元町橋の下：巨大な橋が作る深い影が、ウォーキングの休憩所に。
- ③久保橋の下：プロムナード終点近くで、静かに涼める場所。

（戸塚町 学生）



平戸・名瀬！高台の風123

- ①平戸公園の展望台：高台ならではの、遮るものがない風。
- ②名瀬の丘の上の神社：静寂と、吹き抜ける風が心地よい。
- ③坂道を下る時の風：自転車で一気に風を切る、夏の爽快感。

（平戸町 自転車通学）



汲沢・深谷！ご近所の涼み123

- ①深谷通信隊跡地：視界が開け、周囲からの風が通りやすい。
- ②まさかりが淵公園のベンチ：滝の音をBGMに読書ができる。
- ③汲沢大丸の自治会館横：夕方は一番早く日陰に入り、風が吹く。

（汲沢町 休憩中）



親子で！屋内で遊べる施設123

- ①戸塚地区センター：1Fに図書館、2Fにはぞうさんのいるプレイルームも。
- ②イオンスタイル東戸塚：赤ちゃん休憩室や、キッズの無料遊び場あり。
- ③戸塚アピタ：至る所にベンチがある。3Fにはキッズスペースも。

（上倉田町 ばたこさん）



▲上矢部ふれあいの樹林



▲ウィットリッヒの森