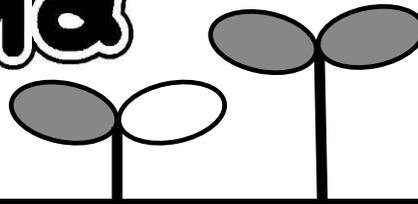


# ゆめのたね

第80号



【編集・発行】  
とつか区民活動センター  
〒244-0805  
横浜市戸塚区川上町  
91-1 モレラ東戸塚3階  
TEL 045-825-6773  
FAX 045-825-6774  
<http://totsuka-kumin-center.jp>  
MAIL:staff@totsuka-kumin-center.jp

★ゆめのたね★・・・みんなが自由に思い描く「しあわせのたね」

## センター事業のご案内

### お昼のミニライブ ～クリスマスソングを一緒に～

「プアレイナ」によるウクレレ演奏をお楽しみください。申込み不要、参加費無料です。お気軽にどうぞ♪



【日時】12月20日(日)  
12:15～12:45  
【場所】とつか区民活動センター

### やりたいことみつける!! ボランティアのいろ・は

「助けられ上手・助け上手カード」を使って何ができるかみつけませんか?

【日時】1月10日(日) 10:00～11:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【申込】来館、電話、FAX、Eメールにて、当センターまでお申込みください。

下記は申込み不要、参加費無料。とつか区民活動センターが協力しています。

### 愛・あむ・クラブ

アクリルたわしを編みながら、おしゃべりで交流しよう

【日時】毎週木曜 10:00～12:00

### うちの茶の間 脳活き活きトレーニング!

「こころ」と「あたま」の柔軟体操

【日時】毎週木曜 13:30～15:30

### パソコンワンポイントアドバイス

パソコン操作で困ったときの相談室

【日時】毎週金曜 13:30～16:00

### 区民が語らう広場

昭和と演歌を熱く語ろう!

【日時】12月25日(金)  
17:00～18:00

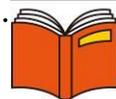
【主催】きらくかい聴楽会



### みんなで一緒に 大掃除!!

今年もみなさんに利用していただいたセンターを一緒にお掃除して、新年を気持ちよく迎えましょう! ご参加をお待ちしています。

【日時】12月27日(日) 15:00～17:00  
【場所】とつか区民活動センター  
掃除用具は準備致します。  
動きやすい服装でお越しください。



### ゆめたねガイドを発行しました

戸塚を中心とした地域で行われている市民活動や、生涯学習活動、サークル活動の情報を掲載した「ゆめたねガイド」を発行しました。これから何か始めたい、地域でどんな活動があるか知りたい、という方へのヒントになる冊子です。とつか区民活動センター、戸塚区総合庁舎3階情報コーナーに設置の他、地区センター、地域ケアプラザ、コミュニティハウスなどでもご利用いただけます。

## センター事業のご報告

# やりたいことみつける!! ボランティアの いろは

「ボランティアってなんだろう？自分にも何かできることはないだろうか、地域で何か始めたい・・・。」この文章と左の「い・ろ・は」のロゴマークの印象的なチラシは、ボランティアに興味を持って下さった方にご案内をしている「やりたいことみつける!! ボランティアのい・ろ・は」という講座のチラシです。

今年度は、奇数月にとつか区民活動センター、偶数月にとつかボランティアセンター

(フレンズ戸塚)、ふたつの施設が連携して毎月10日に開催している恒例の講座です。ボランティアの基礎的なお話と、楽しくボランティアをイメージしていただけるよう「助けられ上手、助け上手カード」を使用して説明します。

ボランティアを始めるタイミングや方法は皆さんそれぞれ違います。「来年の定年を機にボランティア活動を！」と計画中の方、ボランティア養成講座(日本語支援、傾聴、ハウスマンテナンスなど)を受講しスキルを身に付けてから始めたい方、すぐに始めたい方も沢山います。

高齢者施設での定期的なボランティア活動やイベントのお手伝い、町内での地域づくり活動、市民活動団体に所属し仲間と一緒に活動するなど、受講して下さった方々は、いろいろな関わり方でボランティア活動をスタートしています。

情報や質問など何でもスタッフにご相談下さい。その方にあったボランティアの紹介、情報の提供をさせていただきます。

ボランティア先が同じになった事が縁で、受講者同士がお友達になったりすることもあります。新しい出会いや喜びがあり、様々な世代の方達がいきいきと活躍されています。気軽に受講していただき、ボランティアを始めるきっかけにしてください。



### 「身近な自然を楽しもう」

### —門松と注連縄—



門松は悪い鬼又は邪気などが家の中に入らぬように新年の神様を招く風習。竹の先端を斜めに切った「そぎ」の門松は徳川家康が始めたもので、生涯唯一の敗北として知られる「三方ヶ原の戦い」の最中に新年を迎えた家康に、相手方の武田信玄から一通の句が届けられ、「松かれて竹たぐひなきあした哉」(松は松平=徳川。これが亡んで竹=武田が安泰。)という内容に家康の怒り心頭。家康は「松かれて武田首なきあしたかな」(松が枯れても武田の首も飛ぶ。)という句にして信玄に返して、門松の竹を信玄の首に見立てて、斜めに切り落としたのが「そぎ」だったのです。

また、門松や注連縄に使われる裏白シダは左右に二枚の葉が広がることから「夫婦円満」と裏が白いことから「清らかな心」を表し、橙は家族の「代々の繁栄」を表し、ユズリハは新しい葉が伸び古い葉が落ちることから自然な世代交代の祈願の意味です。

身近な植物で、良いお年をお迎え下さい。

(NPO 法人全国森林インストラクター神奈川会 田中真次)

## 登録団体の紹介

### 横浜和太鼓 音や

平成24年3月結成、活動開始。『横浜和太鼓 音や』は伝統芸能の中に新しいスタイルを見出していく創作和太鼓集団です。見て頂いた方々が、『自分も交ざりたい！自分達もできそう！』をコンセプトに置き、個性を尊重し合い『誰もが主役』になれる太鼓の会を目指しています。

上は65歳、下は14歳。現メンバーは和太鼓初心者多数！！夏祭り、結婚式、老人ホームでの慰労など、色々な場所で太鼓を叩かせて頂いています。

入会やイベント依頼など、お気軽にご連絡下さい。

URL <http://www3.hp-ez.com/hp/yokohamawadaikootoya/page1>  
Eメール [yokohamaotoya@yahoo.co.jp](mailto:yokohamaotoya@yahoo.co.jp)  
TEL 090-8564-6370 井上

### コール・ダンヘル男声合唱団

～癒しと健康にコーラスを生かそう！～

横浜市の中心、桜木町近くで平成10年10月に発足しました。シニアの生き甲斐として、福祉に関わる仕事のかたわら、歌って健やか、聴いて楽しいコーラスを続けています。懐かしい曲、心打たれる曲、季節にあわせた曲などをジャンルにしています。平均年齢78歳。日頃の練習では歳を忘れて、春と秋のステージ出演や、間もなく100回目を数える福祉施設への出前コーラスを目指して輝いています。練習日に参加でき、コーラスに興味ある男性大歓迎です。

時間：毎週木曜日 14:00～16:30

場所：ふりーふらっと、神奈川音楽センター、  
横浜市宮崎地域ケアプラザ（いずれも西区）

会費：2500円/月 入会金なし

指揮・指導：田口恭子 ピアノ：安達治代

連絡先：TEL 045-871-2312 守谷

### 宇宙船(不登校から学ぶ会)

宇宙船では、不登校・ひきこもりをしている子どもたちの心の声に耳を傾け「不登校・ひきこもりとは何か」を考え学んでいます。同じ思いをした仲間が孤立する親の相談に乗り、支え合い、学校に行けず辛い思いをしている子どもたちが少しでも心の充実を得られるように、接し方などを学び合い活動しているボランティアグループです。1990年以來25年間活動を続けていますが、最近はまだ参加する方が増え、子どもたちを取り巻く状況の厳しさを感じます。不登校はどの子どもにも起こりうる問題です。子どもの不登校に悩む方はもちろん、親・当事者でなくても興味・関心のある方は例会にご参加ください。

例会：毎月第2日曜日、13:30～16:00（8月は休み）

会場：横浜市健康福祉総合センター（桜木町駅前）

問合せ先：090-9370-7561（片山）

045-894-3670（宮下）

URL：<http://uchusen.jimdo.com/>

Eメール：[uchusen1@gmail.com](mailto:uchusen1@gmail.com)

### 聞き書きのわ

「聞き書き」ってご存知ですか？お年寄りから「話したい話」を聞かせて頂いて、その方の「話し言葉」で小さな冊子を作る活動です。その冊子は世界にたった一冊の本です。それを読んで、おじいちゃんや、おばあちゃんの人生を知ることができます。そして、聞き書きを続けているとお年寄りが、生き生きしてきます。

ある92歳の男性は「いや、聞き書きをしてもらって、人生を2度生きた気がしたよ。ありがとうね。」と話されました。またお母さんの聞き書きを読んだ息子さんからは「これを読んで、初めてお母さんの人生を知った、大変な人生だったね。また今も病気で大変だけど、僕は看病が大変と思ったことないよ、いつまでも長生きしてね。」と話されました。

誰にでもできる「聞き書き」に挑戦しませんか。人のお役にたてる活動です。

聞き書きボランティア養成講座を1月16日から始めます（全4回）。ご興味のある方はホームページからご連絡下さい。

URL <http://kikigakinowa.sakura.ne.jp/>

Eメール [so@kikigakinowa.sakura.ne.jp](mailto:so@kikigakinowa.sakura.ne.jp)

担当：坂本

# 情報掲示板

## びっくりポンの肖像画

普通の絵画教室と全く違う体験をします。「絵は描くけど顔は無理」と敬遠されていた方もびっくりポンです。実技中心ですから、楽に参加できます。目から鱗体験満載。  
**【日時】**12月16日(水)、22日(火)、23日(水)18:15～20:30  
**【場所】**とつか区民活動センター  
**【参加費】**資料代 各回400円  
**【持ち物】**6B～8Bの鉛筆、下敷き、写真  
**【申込方法】**前日までに電話で予約  
**【主催・申込先】**肖像画デッサン会  
 Tel 045-864-3327 河田

## 「戸塚宿七福神めぐり」を 来年も実施します

昨年「戸塚宿七福神めぐり」が誕生し、今年は3000名を超える非常に多くの方のご参拝をいただきました。明年も下記の通り、期間限定で実施します。  
**【日時】**1月4日(月)～11日(月)の8日間 10:00～16:00  
 参画寺院と、戸塚駅からの推奨ルート  
 妙秀寺(弁財天)→寶藏院(毘沙門天)→來迎寺(寿老人)→雲林寺(恵比寿)→高松寺(大黒天)→海藏院(布袋尊)→親縁寺(福祿寿)  
 ※清源院(毘沙門天)は今回改装工事のためお休みします。ただし毘沙門天は寶藏院にもありますので七福神は参拝できます。  
 ※色紙セット1000円を妙秀寺・寶藏院・親縁寺で販売。  
**【主催】**戸塚宿七福神推進協議会  
**【申込・問合せ先】**Tel 045-895-0357 櫻井 045-862-2931 小川  
**【後援】**戸塚区役所**【協力】**JR東日本戸塚駅

## 3日間で学ぶ！インターネットを活用した情報発信 ～地下鉄南部沿線セミナー(戸塚区・南区・港南区)～

基礎知識から具体的なツールの紹介まで、幅広く学びます。  
**【日時】**①1月19日(火)10:00～12:00  
 ②1月26日(火)10:00～12:00  
 ③2月2日(火)14:00～16:00  
**【場所】**①みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ  
 ②横浜市消費生活総合センター会議室3  
 ③戸塚区役所8階大会議室B  
**【対象】**グループ活動の運営に関わっている人各区10人(多数時抽選)  
**【保育】**2歳以上の未就学児6人(事前申込制、多数時抽選)  
**【申込方法】**12月18日までに、Eメール、はがき、ファクスで、必要事項(年代、グループ名と活動内容、インターネットでの情報発信経験の有無、本講座で知りたいこと、運営上の課題、保育希望の場合は子どもの名前(ふりがな)、性別、生年月、アレルギーの有無)を記入して、戸塚区役所地域活動係へ(〒244-0003 戸塚区戸塚町16-17)  
 Tel 045-866-8416 Fax 045-864-1933  
 Eメール:to-kouza@city.yokohama.jp

## 新春語りライブ～古屋和子と仲間たち～

**【日時】**1月23日(土) 開演10:15(開場9:45)  
 <午前の部>10:30～11:45  
 オリエント・エクスプレス(須賀敦子作) 朗読 野口田鶴子  
 転生(志賀直哉作) 語り 古屋和子  
 <午後の部>13:15～15:45  
 荻吹く歌(室生犀星作) 朗読 田代文子  
 落葉の隣り(山本周五郎作) 語り 古屋和子  
**【場所】**さくらプラザリハーサル室  
**【入場料】**2500円 **【定員】**80人(要事前予約)  
**【主催・申込み先】**カトレアの会  
 Tel 090-9306-5267 渡  
 Eメール hiroyukji@gmail.com

## 地域から広がれ！

### みんなの7(和・輪)

とつか区民活動センターは、さまざまな市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動の相談・情報提供や、講座・研修・交流会などの実施、会議室など活動拠点としての場の提供、印刷機・紙折機・コピー機・貸しロッカーなどの貸出しをしています。  
 運営:NPO法人くみんネットワークとつか

### とつか区民活動センター

〒244-0805  
 横浜市戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚3階  
 TEL 045-825-6773 FAX 045-825-6774  
 URL <http://totsuka-kumin-center.jp>  
 MAIL [staff@totsuka-kumin-center.jp](mailto:staff@totsuka-kumin-center.jp)

開館時間：火～金曜日 午前9時～午後9時  
 土・日・祝日 午前9時～午後5時  
 休館日：月曜日(祝日と重なる場合でも休館)  
 年末年始(12月29日～1月3日)

