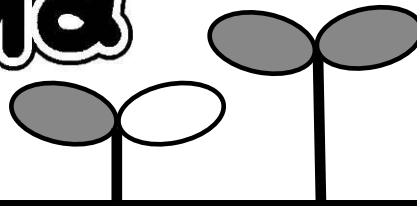


ゆめのたね

第84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」

とつか区民活動センターへ行ってみよう!

相談ができます

みなさんの市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動の応援をしています。「何か新しいことをはじめたい」「講座やイベントの情報を知りたい」「地域での活動やグループについて知りたい」「自分たちの活動を充実させたい」など、お気軽にご相談ください!

情報があります

イベントや講座のチラシ、近隣施設の情報誌、パンフレットなどたくさんの情報を取り揃えています。戸塚区を中心に活動するさまざまな分野の団体・個人の方の情報、ボランティアや仲間募集の情報などもあります。

機材を貸し出します

プロジェクター、スクリーン、CDデッキ、拡声器、ワイヤレスアンプシステム、おもちゃ等があります。



イベントや講座を開催しています

さまざまな活動を行っているグループや個人の方々が交流するイベント、ボランティアのはじめの一步を応援する講座や活動のためのスキルアップ講座などを開催しています。

活動場所があります

グループの打ち合わせに使える会議室や、ミーティングコーナーがご利用できます。

※一部登録が必要な場合があります。

登録をするには・・・

非営利性、自主性、公益性の3つの要件を満たした団体・個人の活動であれば登録ができます。登録をすると情報コーナーにパンフレットやチラシを配架することができます。また会議室(団体のみ)や印刷機などがご利用できます。

第7回とつかお結び広場

運営委員を募集中です!

企画から運営に携わる「運営委員」を募集中。あなたのアイデアで地域の活動の輪を広げませんか?当センターで説明会を開催しますので、お申込みください。

【日時】4月17日(日)14:00~16:00

【申込】4/16までにFAX、メール、ハガキまたは来館で(氏名、住所、電話番号と応募動機を記入)当センターまで。宛先右上参照。

センター事業のご案内

やりたいことを見つける!! ボランティアのいろは

「助けられ上手・助け上手カード」を使って何が出来るか考えてみませんか?

【日時】5月10日(火) 10:00~11:30

【場所】とつか区民活動センター

【申込】来館、電話、FAXにて、当センターまでお申込みください。

第6回「超高齢社会を楽しく過ごす会」 ～老人のフコロ狙う、ダマシのフロ～

「この高級品がこの値段で買えるなんてラッキーです。」「今しか買えませんよ!」など、いろいろなダマシのテクニックが世の中にはあふれています。対策方法はその手法を知ることです。「あっ」と驚くサギ対処法を行政書士がわかりやすく教えてくれます。

【日時】5月25日(水) 14:00~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【定員】40人

【申込】4月15日(金)から受付開始
来館、電話にて、当センターまでお申込みください。

お昼のミニライブ ～オカリナ～

「オカリナ赤いくつ・東戸塚」のみなさんが演奏します。お気軽にお越しください。

【日時】4月24日(日) 12:15~12:45

【場所】とつか区民活動センター

下記は申込み不要、参加費無料。開催場所はとつか区民活動センターです。

愛・あむ・クラブ

アクリルたわしを編みおしゃべりで交流

【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】4月22日(金) 17:00~18:00

【主催】^{きらくかい}聴楽会

センター事業のご報告

スキルアップ講座が終了しました!

スキルアップ講座は、市民活動団体の活動者が、どんな情報やスキルを必要としているのか、アンケートや皆さんの声を参考にしながら毎年企画開催しています。

本年度は2月17日(水)に戸塚区役所8階会議室で「市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動のための助成金講座」を、3月5日(土)には、とつか区民活動センター会議室で「相手が理解しやすい話し方」と題してコミュニケーションスキルアップの講座を開催しました。

「得た知識やスキルを活用したい」という前向きな46名の受講者と充実した講座を実施して下さった講師の方々のおかげで、今年も有意義なスキルアップ講座となりました。

コーディネート報告

セネガルの子どもの自画像展

登録団体に学習支援活動をしている「おっちゃん塾」の落合先生の教え子で、青年海外協力隊としてセネガルで小学校の先生をしている方がいます。「セネガル通信」というセネガルの生活を紹介するお便りを通して、おっちゃん塾の子どもたちと交流しています。

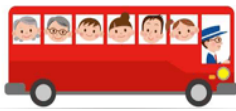
『セネガルの子どもたちが描いた自画像を展示させてもらえませんか』と落合先生から相談を受け、JICA(国際協力機構)につなげたところ、みなとみらいのJICA横浜での展示が実現しました。

よこはま国際フォーラムが開催されていて、沢山の方がかわいい自画像を観ていただきました。



活動現場体験バスツアーに行ってきました！

2/26(金)戸塚区で自分たちの「地域への思い」を形にしている団体の活動場所を訪れました。



大川印刷

ふらっとステーション
・ドリーム

とつか区民活動センター

「印刷」を通じて社会貢献の実践

住民同士が支えあい、「みんなが憩う場所」



まずはオリエンテーション。



工場見学。質問しながら熱心に説明を聞く参加者の皆さん。



ドリームハイツの「住民主体のまちづくり」について説明を受けた後、手作りの健康的な美味しいランチをいただきました。



ふらっとステーション
・とつか

戸塚駅前の「みんなの居場所」

ワンコインランチやケーキもあります。イベントもたくさんあり、毎日ボランティアの皆さんが元気に活躍しています！



ぐるーぷ・ちえのわ

子供たちの放課後や休日の「楽しい居場所」として

参加者同士の交流もあり、大変楽しい一日となりました。「楽しかった！」「地域活動に興味がわきました！」など嬉しい感想もたくさんいただきました。20名の参加者の皆さん、おつかれ様でした。



誰もが安心して過ごせる居場所になるよう、皆さんいきいきと活動しています。その思いをたっぷりとうかがいました。

登録団体の紹介

戸塚区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)

私たちは、昭和40年結成以来「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動をしている、全国に仲間がいるボランティア団体です。かつては「食改さん」、最近では「ヘルスマイト」と呼ばれ親しまれています。今年3月に50周年記念の式典・講演会を開催し、地域の方にも参加していただきお祝いをしました。

学校・地域ケアプラザ・イベント会場など区内全域で、子どもからお年寄りまでそれぞれのライフステージにあわせた、離乳食・低栄養・減塩・ロコモ・おやつ・親子料理教室・・・など、地域の人たちとふれあいを深めながら共に学んでいます。また、地域ぐるみで取り組む健康づくりの輪を広げたいと願い、とつかハートプランにも参加しています。

戸塚区福祉保健センターの『食生活等改善推進員セミナー』を受講して、私たちと一緒に活動しませんか？(6/6開講～3/6全9回、申込締切4/28)

問合せ先：戸塚区役所健康づくり係
TEL 045-866-8427 FAX 045-865-3963

★今月から「こんにちは ヘルスマイトです」を掲載します。

バランスの良い朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることは、一日のリズムを作る上でとても重要です。主食(ごはん・パン・麺類など)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理など)・主菜(肉・魚・卵・大豆料理など)を組み合わせたバランスの良い朝ごはんを食べて、一日を健康的に過ごしましょう。

<じゃこカレートースト>

調理時間 10分



材料(4人分)

食パン8枚切り4枚、ちりめんじゃこ30g、マヨネーズ小さじ8、カレー粉小さじ1(※次に替えても 桜えび12g、マヨネーズ小さじ8、ピザ用チーズ60g)

- ①食パンは縦半分に分切る。
- ②ポウルにじゃこ・マヨネーズ・カレー粉を入れ、ざっくりと混ぜる。
- ③食パンに②を等分にして乗せ、オーブントースターでこんがり焼く。

情報掲示板

パソコン講座のご案内

月に2回開催で6ヶ月間の講座です。途中からの受講可能です。会場はとつか区民活動センター

【内容と日程】①Word講座 全12回

4月6日(水)～第1・3水曜 10:00～12:00

②Excel講座 全12回

4月13日(水)～第2・4水曜 10:00～12:00

③デジカメ講座場所 全12回

4月8日(金)～第2・4金曜日 10:00～12:00

【受講料】①②月 1500円と市販テキスト代 540円

③月 1500円と手作りテキスト代実費

【申込方法】ハガキまたはEメールに、講座名、開催日、氏名、住所、電話番号、E-mail アドレス、PC持ち込みの有無(OSも)記入し申込み。

〒244-0805 戸塚区川上町 91-1 モレラ東戸塚 3F とつか区民活動センター内「とつかパソナビ(No2)」宛

E-mail: totuka_pasonavi@yahoo.co.jp

【主催】とつかパソコンナビゲータ

Tel 045-821-2762 竹迫

～不思議体験 !!～東戸塚サーチウォーク大会

サーチウォークは横浜で誕生した競技。ウォーキングに「オリエンテーリング」の面白さを取り入れ、「街中にある電柱」を使って行います。走らずに、フルに頭と足を使って、目標の電柱を探して歩きます。競技時間は1時間半。小学校高学年もお年寄りも参加しています。グループ参加もOK。初心者には会員がサポートします。

【日時】4月17日(日)9:30～12:00

【集合場所】とつか区民活動センター

【参加費】一般 400円、会員 300円

【持参物】筆記具、時計、飲み物、歩ける服装

【申込方法】Eメール、電話またはFAXで住所、氏名、電話番号を事前に連絡(当日参加もOK)

Eメール info@search-walk.com

FAX 045-892-3949 Tel 090-3579-0140 金江

【主催】NPO 法人日本サーチウォーク協会

横浜市の水道水源・道志村の間伐体験者募集

道志水源林の間伐作業は、休憩をはさみ約3時間程度。道志村へは無料バスで送迎します。未経験の方もインストラクターが付いていますので、安心してご参加ください。

【日時】①4月9日(土) ②4月22日(金)

③5月6日(金) ④5月18日(水) ⑤5月28日(土)

⑥6月8日(水) ⑦6月25日(土)

7:45集合 8:00出発～19:00頃横浜駅西口着

【集合場所】JR 関内駅前(大通り公園側)

【募集定員】先着 5人

【申込方法】下記期間に主催へ申込み

①3/10～4/5 ②3/22～4/19 ③4/7～4/26

④4/19～5/12 ⑤4/28～5/24 ⑥5/10～

6/2 ⑦5/26～6/21

【主催・問合せ先】

NPO 法人 道志水源林ボランティアの会

http://www.doshi-suigenrin.jp

Tel/Fax 045-664-3972

(火・木曜 13:00～16:00のみ)

Eメール certe@doshi-suigenrin.jp

パソコン初歩からはじめよう!

パソコンの便利さや面白さを、ワードを使って、文字入力の基礎から順番に学んでいきます。

【日時】4月～9月末 6ヶ月間(延長可能)

月2回 第1・3土曜午後

【場所】とつか区民活動センター(変更あり)

【募集定員】8人

【参加費】1回 1000円、テキスト代初回 1000円程度

【持ち物】Windows7以降のノートパソコン

【主催・申込み先】@パソ楽

Tel 045-823-6363 忠保(ただやす)

Eメール tadayasu-takasi@vega.ocn.ne.jp

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

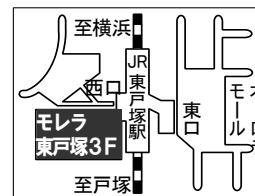
開館時間: 火～金曜日 午前9時～午後9時

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)

交通のご案内



JR 東戸塚駅西口から徒歩1分

お車の方はモレラ駐車場をご利用ください(有料)