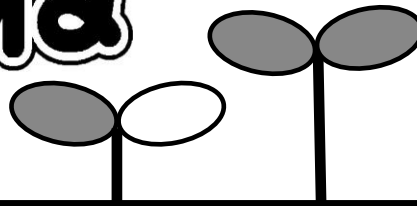


ゆめのたね

第85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！

何かはじめたい、情報を集めたい、地域のことを知りたい・・・さまざまな活動のお手伝いをしています。

●会議室

会議・各種講座などにご利用ください。
会議室 A:24名 B:18名
※団体登録が必要です。



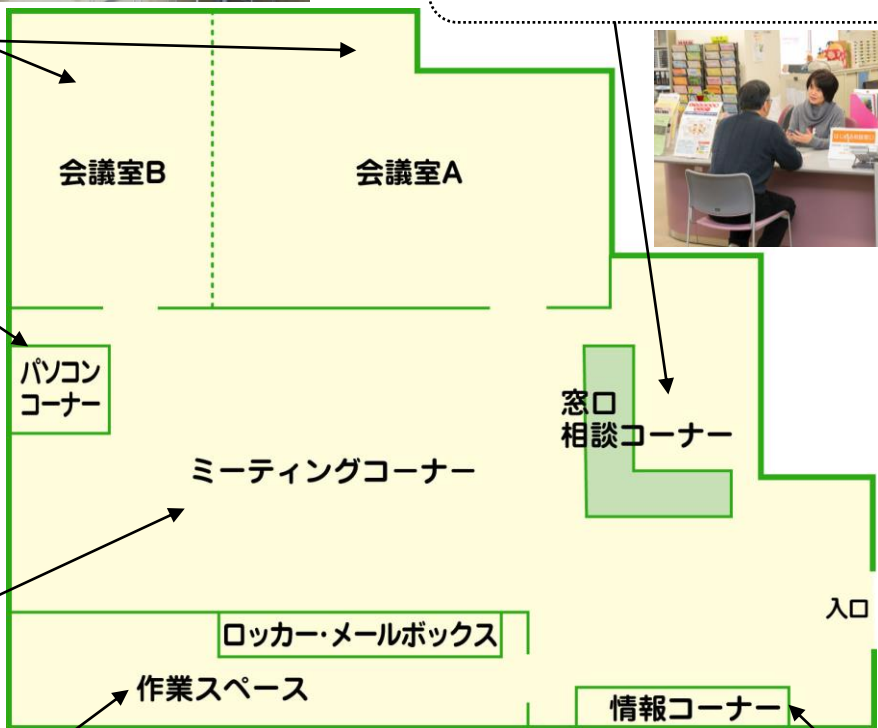
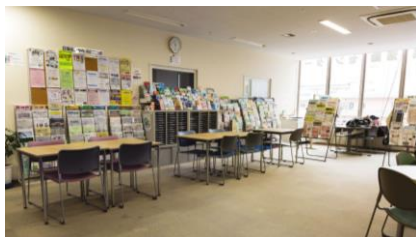
●窓口 相談コーナー

活動や学習について、お気軽にご相談ください。コーディネーターがみなさんを応援します。



●パソコンコーナー

情報閲覧ができます。
※チャット、メール、掲示板は使用できません。



●ミーティングコーナー

地域のみなさんが気軽に集えるスペースです。打合せ、作業など、予約なしで利用できます。

●ロッカー・メールボックス

登録団体が活動に必要な物品を保管するロッカー、郵便物受取のメールボックスがあります。 ※団体登録が必要です。

●作業スペース

チラシ、資料づくり等に使える、コピー機、裁断機、印刷機（用紙持参）、紙折り機、帳合機があります。
※一部、使用には団体登録が必要です。

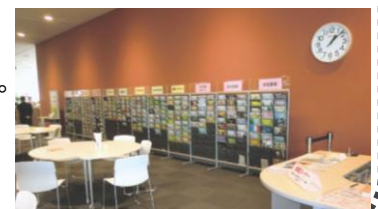
●情報コーナー

パンフレット、チラシ、情報誌等、自由にご覧ください。

●戸塚区役所3階 情報コーナー

とつか区民活動センターと同様に、市民活動、ボランティア活動、生涯学習活動の相談を受け付けています。

※区役所開庁日時に準じる（平日のみ）



センター事業のご案内

お昼のミニライブ ～いろいろな楽器と一緒に歌おう！～

歌声と手拍子で参加してください。

【日時】5月22日(日) 12:15～12:45

【場所】とつか区民活動センター

【出演】ハイビスカス(ウクレレアンサンブル)

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、何ができるか考えてみませんか?

【日時】6月10日(金) 10:00～11:30

【場所】フレンズ戸塚

【申込】とつかボランティアセンターに、電話かFAXで申込み(TEL866-8483 FAX 862-5890)

退職後の「自分活かし」講座

自分らしくイキイキとした人生後半に「何をやるか」が見えてきます。

【日時】6月18日(土) 10:00～12:15

【場所】とつか区民活動センター 会議室

【定員】おおむね50～70歳代の方 12人

【申込】5/11から電話か来館で当センターまで

【主催】チーム・想いをカタチに

【協力】とつか区民活動センター

下記は申込み不要、参加費無料。とつか区民活動センターで開催しています。

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ましょう。

【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

区民が語ろう広場

昭和と演歌を熱く語ろう!

伝説のギター流しが昭和の演歌を歌う。あの時代のことを話しましょう。

【日時】5月27日(金)

17:00～18:00

【主催】聴楽会きらくかい

コーディネート報告

つなげた

輪

みんなの

和

地域の貸しスペースを ご活用ください!

「自宅に空きスペースがあるので地域の方に利用してもらいたい。何か生まれる場所になると嬉しい。」とのご相談があり、ご利用いただく際の約束ごとや予約管理の方法などについて一緒に考えました。

センターには「貸しスペース情報」という情報掲示板があります。企業のご好意でお借りできる空きスペースや地域のコミュニティの貸しスペース情報を掲示しています。是非、皆さんの活動に活用してください。

正しい日本語を 勉強したい!

日本語を上手にお話ししている外国籍の方が「きちんとした日本語を話せるようになりたい。」とご相談にみえました。日常会話には問題が無くても、仕事場でわからないことやうまく伝わらないことがあり困っているとの事でした。

当センターには日本語支援の団体があり、それぞれの事情に合わせて学べるようにご紹介しています。

講座創生ボランティア チーム・想いをカタチに

「講座創生ボランティア チーム・想いをカタチに」は、2012年に戸塚区で開催された、大人の教室「あなたの企画実現！」に参加した方々の有志が集まり、当センターと協力しながら、2012年3月に設立したグループです。

「チーム・想いをカタチに」の活動は、メンバー個人が地域に向けて実施したいと考える講座や企画を、みんなでアイデアを出し合い、力を合わせるにより、広い視点からよりよく実現していくことを目指しています。これまでも個人ではなかなか活動が難しいと感じている方がこのグループに参加し、子育て、防災、セカンドライフなどさまざまなテーマの講座を実施してきました。現在は40代～70代までの男女8名のメンバーで、毎月第2火曜日に当センターで定例会を行っています。昨年度は「お母さんのための“色育”講座 色で子どもと心をかよわせよう」、「セカンドライフ 生きがい探し」の2講座を開催し、地域の専門学校の文化祭やとつかお結び広場にも参加しています。6月には本誌P2に掲載の“退職後の「自分活かし」講座”を開催します。これからも地域に役立つ楽しい企画や講座を実施する予定です。「チーム・想いをカタチに」の活動に皆さんご期待ください！メンバーも随時募集しています。（お問合せ：とつか区民活動センターまで）



「お母さんのための“色育”講座」の様子
2015年5月8日開催

登録団体の紹介

男声合唱団 満天星

概ね60～80歳代の男達20名が、東京芸術大学出身の岡田有弘氏指導の下、月に2回練習しています。国内外の歌曲、民謡、歌謡曲、合唱定番曲を、明るく大らかに歌っています。有志がパート別に音採りCDを作り、全員が自習出来るよう配慮しています。県の合唱祭、市のコーラルフェスト、区主催の合唱イベントに、年4～5回程度出演します。

練習場所は岩間市民プラザ（天王町駅）またはサンハート（二俣川駅）の音楽室。月2回木曜日午前中。団費は月3000円（入会金なし）。詳細はホームページで。

<http://www.mcmantenboshi.org>
問合せ先：

TEL045-823-9053 うるしざき 漆崎（品濃町在住）



★★こんにちは ヘルスマイトです★★

主食・主菜・副菜をそろえることだけでなく、赤・黄・緑・白・茶の彩りを考えたお弁当をおいしく食べると、体内で栄養がフル活用されます。お弁当作りのポイントと簡単レシピを紹介します。

☆自分のサイズにあったお弁当箱を選びましょう。お弁当箱の容量（ml）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）です。

☆料理が動かないようにしっかりつめましょう。

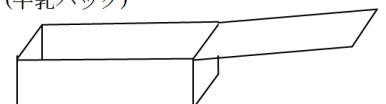
電子レンジで簡単レシピ【ミートローフ】20分

材料（牛乳パック1本分）：高野豆腐（すりおろす）1枚・玉ねぎ（みじん切り）1/4個・ミックスベジタブル（熱湯をかけて水気を切る）40g・乾燥ひじき5g・合い挽き肉150g、卵1個・スキムミルク大さじ1・トマトケチャップ大さじ1・ウスターソース大さじ1/2・片栗粉大さじ1・こしょう少々

作り方：①材料をよく混ぜ合わせてラップを敷いた牛乳パックに平らにつめる。②電子レンジで8～10分加熱する。（竹串を刺し透明な肉汁が出ればOK）③牛乳パックから取り出し、あら熱が取れたら食べやすい大きさに切り分ける。

（牛乳パック）

口はテープでとめる。
切り開いた部分は
ふたとして使う。



<戸塚区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）>

情報掲示板

あさひ散歩 参加者募集

【日時とコース】 小雨決行、荒天中止
 ①5月21日(土) (約7.0km 約10800歩)
 ズーラシアの森を目指して、中堀川を歩く
 ②6月18日(土) (約6.8km 約10500歩)
 畠山重忠公を偲び、終焉の地をめぐる
【集合場所と時間】①②とも相鉄線鶴ヶ峰駅
 8:30~9:00 締切(解散は12:30頃 ①はよこはま動物園バス停、②は鶴ヶ峰駅)
【定員】80人 **【参加費】**300円(傷害保険代含む)
【申込方法】ハガキまたはFAXに参加者の氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、性別を記載のうえ、〒241-0022 旭区鶴ヶ峰 2-82-1 ココロット鶴ヶ峰 4階 旭区市民活動支援センター「みなくる」旭ガイドボランティアの会宛、また Fax045-382-1005 へ。
 申込締切 ①5/13(金) ②6/10(金) 必着
【主催・問合せ先】旭ガイドボランティアの会
 Tel 090-3698-1211 ※雨天問合せは7:00~7:45

60歳からの社交ダンス体験会

これから、社交ダンスを習いたい方のために、入門生の為のサークルが始まりました。プロ講師がーから指導いたしますので、お気軽にご参加ください！参加希望の方、事前連絡願います。
【日時】5月28日(土)12:45~14:45
【場所】戸塚区民文化センター さくらプラザ 4階練習室3 **【参加費】**無料
【主催】ふる里ふれあい社交ダンス会
【申込・問合せ先】Tel 090-2903-3778 辻花

ぶち*だがしや楽校

地域の人が集まり交流する場所です。おみせを出したり、お手伝いをして、お買物や体験ができます。お子様から高齢者の方まで、どなたでもどうぞ！
【日時】6月11日(土)10:00~13:00
【場所】東戸塚地域ケアプラザ Tel 045-826-0925
【主催・問合せ先】mignon(ミニョン)
 Eメール info@mignon.pupu.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

フォト夢とつか 撮影会と講座のご案内

①プロ写真家と行くバス撮影会
 南アルプス甲斐駒や八ヶ岳の山岳風景と清里高原を見下ろす、一押しビューポイントで写真を撮ってみませんか。
講師:プロ写真家 大向哲夫氏
【日時】6月2日(木) 6:50 集合
 7:00 出発~19:00 帰着予定 雨天決行
【場所】美し森・山梨県立まきば公園
【定員】40人 申込み多数時は抽選
【対象】戸塚区民及び戸塚区に関わりのある方
【参加費】6500円 参加決定後振込

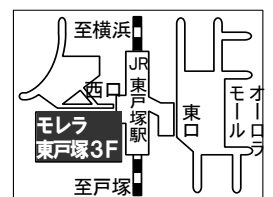
②「実践から学ぶ」デジカメ講座
 「写真が上手になりたい人」向けのデジカメ講座です。講師・スタッフが親切に指導します。
【日時と内容】6月18日(土)基礎講座
 6月25日(土)講座と花の野外実習
 7月2日(土)講座と動物園撮影実習
 7月9日(土)講評
【場所】戸塚地区センター会議室
 野外撮影は大船フラワーセンターとズーラシア
【定員】20人 申込み多数時は抽選
【参加費】3000円 初回徴収、野外撮影時の交通費・入場料は個人負担。

【申込方法】往復ハガキ(1枚1名)で申込み。
 ①は返信ハガキに住所、氏名、電話番号を記入。5/16(月)必着。
 ②は住所、氏名、電話番号、一眼レフカメラメーカーと型名を記入。5/27(金)必着。
【申込先】〒244-8691 戸塚郵便局私書箱 41号「フォト夢とつか」宛
【主催・問合せ先】フォト夢とつか事務局
 ①Tel 090-8485-3949 小糸(受付9:00~17:00)
 ②Tel 090-6165-6015 岩崎(受付9:00~17:00)

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)