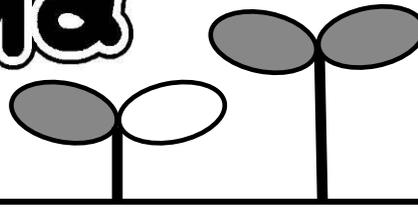


# ゆめのたね

第86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



### 戸塚区地域づくり大学校

～協働の地域づくりのための学び合いの場～ 受講者募集

「住んでいてよかった」と思える地域を自分たちの手で実現するための学び合いの場です。実際に現場に出向き、自分の目で見て、実践者の話を聞き、感じて、みんなで話し合いながら、学びを深めることを大切にしています。次世代の担い手募集中！

#### 【日時と内容】

- ① 7月16日(土) 14:00～17:00 開講式「地域づくりを考える」
- ② 8月20日(土) 9:30～16:00 まちづくりの現場訪問バスツアー
- ③ 9月17日(土) 9:30～15:30 現場訪問をみんなで共有&懇親会♪
- ④ 10月29日(土) 9:30～15:30 みんなでまち歩き&マップ作り
- ⑤ 11月19日(土) 9:30～15:30 自分の地域で実現したい「夢プラン」づくり
- ⑥ 1月21日(土) 9:30～12:30 卒業式・夢プラン発表会&みんなでトークセッション

【場所】①福祉保健活動拠点 フレンズ戸塚(戸塚町167-25)3階多目的研修室

②集合場所：戸塚区総合庁舎3階

Aコース：お互いさまねっと「いこい」(栄区)、下和泉住宅のまちづくり(泉区)

Bコース：東久保町いえ・みち・まち事業(西区)、土でつながる活動「野外サロン」  
「朝市サロン」(南区)

③⑤⑥戸塚区役所8階大会議室 ④集合場所：汲沢地域ケアプラザ・踊場地区センター

【対象】戸塚区内在住、在勤、在学で地域活動に携わっている人、これから新たに地域活動を行っていく意思のある人

【定員】先着40人程度 【参加費】2000円(全6回分)

【申込】6/11(土)～30(木)に、所定の申込書(戸塚区役所、とつか区民活動センターにて配布)に記入のうえ、Eメール、FAX、郵送または直接、戸塚区役所区政推進課地域力推進担当へご持参ください。

※参加のご案内を、7月上旬にお送りいたします

【申込・問合せ先】戸塚区役所区政推進課地域力推進担当(9階93番窓口)

〒244-0003 戸塚区戸塚町16-17 Tel 866-8328 Fax 862-3054

Eメール to-chiikiryouku@city.yokohama.jp

【主催】戸塚区役所、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)、横浜市戸塚区社会福祉協議会

### 利用者意見交換会

センターの利用についての意見交換や、お互いの活動を理解し交流する場です。活動を継続する上での課題をテーマに話し合います。解決の糸口が見つかるかもしれません。申込不要。

【日時】6月19日(日) 13:30~15:30

【場所】とつか区民活動センター

### お昼のミニライブ

～一緒に音楽を楽しみましょう!～

楽器の生演奏に合わせて歌ったり、踊ったり! お気軽にお越しください。

【日時】6月19日(日) 12:15~12:45

【場所】とつか区民活動センター

【出演】音楽アンサンブル チャオ

### 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】7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】6月24日(金) 17:00~18:00

【主催】聴<sup>きらくかい</sup>楽<sup>かい</sup>会



### 新運営委員さんとスタートしました!

今年度の「第7回とつかお結び広場運営委員会」は、運営委員経験者9名に今年からのフレッシュな運営委員12名が加わり、総勢21名でスタートしました。とつかお結び広場は「豊かな戸塚を創る・人と人とのつながりを深める・いろいろな活動に興味を持って参加のきっかけを発見できる」イベントで、毎年12月の第1日曜日(今年は12/4)に戸塚区総合庁舎多目的スペース他で開催しています。これから1年間、運営委員一同皆でチカラを合わせ、一緒に考え、共に「とつかお結び広場」を創っていきます!

### コーディネーター報告

つなげた



みんなの



### 義援金募集のボランティアに参加

熊本地震の被災地にむけた義援金募集活動を「エフエム戸塚」が東戸塚駅前前で実施しました。近隣の方も参加し、当センターで登録しているボランティアさんも手を挙げてくれました。駅前では「ご協力お願いします!」と呼びかける声が朝から夜まで聞こえていました。皆さんの想いが被災地へ届きますように。一日も早い復興をお祈りします。

### デイサービスでボランティア

先日、港南区東永谷のデイサービスから依頼があり、登録団体の「ボランティアやまゆり」を紹介しました。早速4月に、ボランティアやまゆりさんは銭太鼓、かっぽれ、腹話術などを披露しました。普段あまり見ることはない出し物に利用者大変好評だったそうです。次回は6月に訪問します。

## 地域情報 出張！お茶の間♥楽交 in 西武東戸塚店

品濃町のビルの2階で平日オープンしている「東戸塚みんなの居場所 お茶の間♥楽交」が、4月中旬から西武東戸塚店に出張しています。「お茶の間♥楽交」の方からお話をうかがいました。



手づくり品の販売は大盛況

以前から「お茶の間」の活動をご存じの店長から「2階の空いている一画を、次のテナントが決まるまで、“お茶の間♥楽交”で利用しませんか？」とお声がかかったのです。「お客様の中に、引っ越してきたばかりで知り合いがいなくて、どこに行けばつながりが作れるか探しているという方が結構いらっしゃるんです。ここがそういう機会になればいいですね。」とのこと。設立時から“降ってわいた話”には慣れっこの私たちも、さすがにびっくりです。



家具転倒防止対策講座と展示

いつもの「お茶の間」を運営しながらの“出張”なので、週数回程度ではありますが、小箱ショップや食販の出店・講座イベント開催を中心に、ドタバタにぎやかに進めています。企画のない時も、掲示板を眺める人・チラシを持っていく人・西武に問い合わせる人など、いろいろな人へのアピールになっています。どうぞ、みなさまもお誘い合わせていらしてください。期間限定、お早目に！

- ★今後の小箱ショップの予定：6月6日（月）・14日（火）・19日（日）・29日（水）  
7月7日（木）・15日（金）・23日（土）・31日（日）
- ★その他のイベントや講座も企画中です。
- ★お問い合わせ：お茶の間♥楽交 TEL 080-6766-5241

## 登録団体の紹介

### 草の花 横浜句会

3年前に「草の花」という俳句結社の横浜支部として発足しました。

メンバーは男性6名、女性3名で、「草の花」主宰の指導のもと毎月第3日曜日の午後1時半～4時に定例の句会を開き、少人数で和気あいの雰囲気の中で楽しんでいます。年齢構成は60歳代～80歳代となっています。

開催場所は、通常戸塚区総合庁舎の多目的スペースの中会議室又は小会議室です。

初心者の方も大歓迎ですので、ご興味をお持ちの方は是非一度下記あてにご連絡ください。御連絡をお待ちしております。

お問い合わせ先：

眞壁一喜（まかべかずよし）

TEL&FAX 045-802-2013

メールアドレス ugk73183@nifty.com

### ★★こんにちは ヘルスマイトです★★

簡単・おいしい・見ても楽しいお弁当で元気いっぱい、前回の続きでお弁当作りのポイントと簡単レシピを紹介します。

☆料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜＝3：1：2の面積比です。☆同じ調理法のおかずを重ねないようにしましょう。☆おいしそうに、きれいにつめましょう。

#### 電子レンジで簡単レシピ （4人分）10分

##### 【じゃがいものサラダ】

作り方①じゃがいも（2個）は皮をむき8等分にして電子レンジで5分加熱し、熱いうちにつぶして、塩（小さじ1/3）こしょう（少々）をしてさます。②きゅうり（1本）は小口切りにして軽く塩もみし、水気をしぼる。③①と②をマヨネーズ（大さじ3）で和える。

##### 【パプリカのレンジ炒め】

作り方①赤・黄パプリカ（各1個）は、へたと種を除き7mm幅に切る。②①に塩（小さじ1/2）・白すりごま（大さじ1と1/2）・オリーブ油（大さじ3）を混ぜて耐熱容器に入れ、電子レンジでラップをかけずに約2分加熱する。

主食	主菜	1
3	副菜	2

この割合でつめれば、  
栄養バランスもバッチリ！

<戸塚区食生活等改善推進委員会（ヘルスマイト）>

# 情報掲示板

## 不思議体験？東戸塚サーチウォーク大会

サーチウォークはウォーキングにオリエンテーリングの面白さを取入れた競技。走らずに頭と足を使って、目標の電柱を探して歩きます。初心者には会員がサポートします。  
**【日時】**6月19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、FAXで住所・氏名・電話番号を事前に連絡(当日もOK)。Eメール: info@search-walk.com  
 Tel 090-3579-0140 Fax 045-892-3949 金江  
**【主催】**NPO 法人日本サーチウォーク協会

## 第25回 横浜薬科大学市民公開講座 人類が創った化学物質から安心・安全な生活環境を守る -ホルモンの偽物「環境ホルモン」の正体-

薬や食品、洗剤など、日常生活でよく使用するものに含まれる化学物質の知識や正しい使い方を解説。  
**【日時】**6月25日(土)13:30~15:00  
**【場所】**横浜薬科大学 A11 講義室(1階)  
**【講師】**横浜薬科大学公衆衛生学研究室 埴岡伸光教授  
**【受講料】**無料 ※未就学児童の入場はご遠慮ください。  
**【申込方法】**電話、往復ハガキ(住所、氏名、年齢、職業、参加人数を明記)、またはホームページから申込み。6/24(金)締切  
**【申込み・問合せ先】**〒245-0066 横浜市戸塚区俣野町601 横浜薬科大学『市民公開講座』係  
 Tel 045-859-1316 <http://www.hamayaku.jp/>

## 香りを使ってリラックス～アロマトリートメント

レ・クールは健康で素敵な人生へのお手伝いの活動をしています。心地よい香りに包まれながらトリートメントをすることで、心や身体のトラブルを穏やかに癒してくれます。お一人20分くらい。お気軽にどうぞ。  
**【日時】**6月29日(水)・30日(木)13:00~16:00(最終受付15:30) **【場所】**とつか区民活動センター  
**【参加費】**ハンドトリートメント700円 フットトリートメント800円  
**【主催・問合せ先】**レ・クール  
 Tel 090-6547-6558 中西 090-8494-7060 荒木

## 「いっしょにいてもおひとりさま」 上野千鶴子先生と語ろう！ 発達障害？かもしれないパートナーとのこれから

トーク対談とお悩み相談&質問タイム。これからの生き方のヒントを探しに来ませんか？男性も大歓迎！  
**【日時】**7月16日(土)14:00~16:00 開場13:30  
**【場所】**横浜情報文化センター6階情文ホール  
**【受講料】**会員1000円 一般1500円  
**【定員】**先着150人  
 発達障害(診断・未診断を問いません)のパートナーをお持ちの方、テーマに関心のある方  
**【申込方法】**Eメールまたは電話で氏名、参加人数、メールアドレス、電話番号を連絡。  
**【主催・申込み先】**フルリール 事務局  
 Eメール fleurir.since2014@gmail.com  
 Tel 070-5584-9666  
**【後援】**神奈川県社会福祉協議会

## ゲームで学ぶ！ 「つみたて」と「じぶん年金づくり」

①「子ども&孫のための『つみたて講座』」  
**【日時と内容】**7月16日(土)13:30~15:30  
 「かわいい我が子や孫のお金って、どれくらいかかるのだろう？」ファイナンシャルプランナーが『つみたて投資』の効果と大切さを楽しくお伝えします！  
 ②「じぶん年金の作り方講座」  
**【日時と内容】**7月30日(土)13:30~15:30  
 「なんとなく将来のお金のことが心配」そんな不安を少しでも解消するためのつみたて投資を使ったじぶん年金(自分年金)の作り方講座  
**【場所】**とつか区民活動センター  
**【定員】**各10人 **【受講料】**各500円(資料代)  
**【申込方法】**Eメールか電話、FAXで氏名、住所、電話番号、メールアドレスを連絡。  
**【主催・申込み先】**ライフデザインバンビーニ  
 Eメール banbi200803@yahoo.co.jp  
 Tel 045-263-8535 Fax 045-664-9917 福永

## 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)

