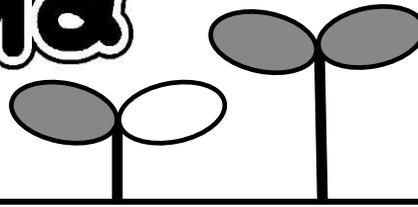


ゆめのたね

第87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

第1回とつかお結び広場 出展団体・個人募集中!



今年で7回目の開催になる「とつかお結び広場」。昨年は134の出展があり、おおいに賑わいました。いよいよ今年度も出展者募集が始まりました。たくさんのご応募をお待ちしています！
～とつかお結び広場とは～

戸塚区内を中心に様々な分野で活動している団体と個人を紹介するイベントです。来場者に地域の活動を知ってもらい、活動に参加するきっかけや地域課題を共有し、人と人・人と地域を結ぶことを目的で開催しています。

【開催日時】12月4日(日) 10:00～16:00 (ギャラリーは11月30日から展示できます)

【会場】戸塚区総合庁舎3階 区民広間、多目的スペース、ギャラリー
4階 リハーサル室、創作室 他

【募集内容】①パネルの展示 ②作品の展示 ③体験交流
④映像による活動紹介 ⑤パフォーマンスによる活動紹介

【応募条件】①市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動に関わる団体・個人
※活動の目的が政治、宗教、営利活動でないこと
②とつかお結び広場の趣旨に賛同し、運営に協力できること

【説明会】どちらか一日、必ずご出席ください。内容はどちらも同じです。

・9月30日(金) 18:00～20:30 とつか区民活動センター

・10月4日(火) 13:30～16:00 戸塚区役所 8階大会議室

【申込】8月20日(土)必着「出展申込用紙」に記入後、FAX・Eメール・来所、または郵送にて、とつか区民活動センターへお申込みください。

※「出展申込用紙」は当センターのホームページからもダウンロードできます。

夏休みはとつか区民活動センターへ行こう! 夏休み子どもエコ教室 2016

工作や小物作りの体験をしながら、エコと節電を学ぼう!
参加費無料、申込不要。体験は当日先着順です。



【日時】7月24日(日) 10:00～15:00

【場所】とつか区民活動センター

【体験と展示】ネームプレート、ウッドクラフト、環境にやさしい粘土の小物作り、納豆トレーの飾り額、LED電球の比較実験、DVD映像、紙芝居、ソーラーグッズ展示
スタンプラリー、おみやげもあるよ!

【主催】とつかアースプロジェクト、とつか区民活動センター

【協力】国立研究開発法人 海洋研究開発機構

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。今回のテーマは「活動資金の話をしよう」です。申込不要、ご参加お待ちしております。

【日時】7月9日(土) 13:30~15:30

【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考えてみませんか?

【日時】8月10日(水) 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)

第7回「超高齢者社会を楽しく過ごす会」 「知ってますか? 困ったときに役立つグループ」

日常生活の「困った!」をサポートしてくれる地域活動グループを紹介します

【日時】8月24日(水) 14:00~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【定員】先着40人

【申込】7/20(水)から来館、電話で受付

【主催】超高齢者社会を楽しく過ごす会

【協力】とつか区民活動センター

夏休み 親子 石の鑑定会



自分の持っている石は何? そんな疑問に鉱物鑑定士が答えます。

【日時】8月11日(木・祝) 14:00~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【参加費】200円/組、プレゼント付

【対象】小学4年生以上の子どもと保護者

【定員】先着15組

【持参物】鑑定する石(宝石等磨いたもの以外)、筆記用具

【申込】7/12日(火)から来館、電話、FAXで受付

【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

工作大好きっ子集まれ! 2016 段ボールとバルーンで遊ぼう!

段ボールを使って工作をします。参加費無料です。動きやすく汚れても良い服装で参加してください。

【日時】8月13日(土) 13:30~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【対象】おおむね5~10才児

【定員】先着20人

【申込】7/12(火)から来館、FAX、電話で受付

【主催】mignon ミニヨン

【協力】とつか区民活動センター



下記は有志のグループが運営し、とつか区民活動センターが協力しています。開催場所はとつか区民活動センター、申込み不要、参加費無料です。お気軽にどうぞ!

愛・あむ・クラブ



アクリル毛糸を使って、エコなたわしを編みながら交流します。ほっとする居場所、楽しい語らいの場所です。初心者大歓迎!

【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。脳トレやストレッチで鍛えて、情報交換・相談タイムやティータイムで、楽しいひと時を!

【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「ここがよくわからない」と困ったときの相談室です。パソコンは用意していますが、持込みもOKです。

【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!

ギターの弾き語りを聴いて、あの頃の話を語り合いましょう。

【日時】7月22日(金) 17:00~18:00

【主催】聴楽会



地域情報 戸塚ゴスペルコンサート 2016 沢 知恵&市民クワイア参加者募集

戸塚ゴスペルコンサート実行委員会から今年度の募集案内です。

「プロの指導を受けて一緒にコンサートに参加したい市民」を募集し、2006年から毎年開催を続けてきた戸塚ゴスペルコンサート。12回目を迎える今年は、圧倒的迫力のピアノ弾き語りパフォーマンスで老若男女に支持され、「日本語をもっと美しくうたう歌手」と評されているソングライター、沢知恵（さわともえ）さんをお迎えします。



ゴスペルが持つ歌の力と、大勢で一つのハーモニーを作り上げる達成感、あなたも感動のステージを体験してみませんか！歌が好きな方、未経験者大歓迎です。

【コンサート日時】11月26日（土）16:00～ 【会場】戸塚公会堂

【練習日時】9月11日、10月2日、11月6日、11月20日（日）13:30～2時間程度

【練習会場】戸塚区総合庁舎4階 さくらプラザリハーサル室

【定員】戸塚区内在住・在勤・在学の高校生以上・90人（多数時抽選）

【費用】6,500円（練習4回、教材費、当日参加費含む）

【申込】7月31日（必着）までに、往復はがきかEメール（住所、氏名、電話番号、性別、年齢を記入）で、戸塚ゴスペルコンサート実行委員会へ（〒244-0805 川上町91-1 モレラ東戸塚3階 とつか区民活動センター内メールボックスNo.7）

【問合せ】戸塚ゴスペルコンサート実行委員会 電話 090-6004-2833
Eメール gospel_totsuka@yahoo.co.jp

★第35回開港祭★

毎年6月2日は横浜市の開港を祝うイベント「開港祭」です。横浜港は、1859年6月2日の黒船の来航をきっかけに開港されました。開港を祝い、市立の学校は休校になります。

開港祭は臨港パークを中心に様々なイベントが開催されます。豪華客船の乗船体験、特殊車両や自衛隊の船の見学、音楽隊のパレード、子ども向けスポーツ教室やクイズなど盛りだくさんです。

当センターに環境分野で登録している団体も参加しました。とつか環境エコプロジェクトはネームプレート作りと手回しおもちゃ。美織会は牛乳パックを使った小物作り。海藻おしば協会は、はがき絵づくり。道志水源林ボランティアの会は丸太切りです。参加したたくさん

の子どもたちは目をキラキラ輝かせていました。



★★こんにちは ヘルスメイトです★★

バランスの良い食卓には副菜が欠かせません。毎日5皿を心がけましょう。カルシウムたっぷりの切り干し大根のレシピを紹介します。



子ども達に好評【切り干し大根のケチャップ煮】

材料（4人分）切り干し大根 24g、玉ねぎ 80g、にんじん 40g、豚もも肉 40g、油小さじ1、ケチャップ大さじ2と1/3、しょうゆ小さじ1、コンソメの素 2.4g、切り干し大根の戻し汁 200cc

作り方①切り干し大根はサッと洗い、水で戻して2cmに切る。（戻し汁は取っておく）②玉ねぎ・にんじんも2cmのせん切り、豚肉は小さめに切る。③油を熱し①②を炒め、戻し汁と調味料を加えて煮ひくめる。

夏の食卓に【ゴーヤと切り干し大根の梅ごま和え】

材料（4人分）ゴーヤ1本、梅干し1粒、切り干し大根 24g、A（いりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、オリーブ油大さじ1）

作り方①ゴーヤは種とわたを除き薄切りにして、塩をまぶして10分おき、水洗いしてしぼる。②種を除いた梅干しは細かくたたいておく。③切り干し大根はサッと洗い、熱湯にくぐらせ水気をしぼり食べやすい大きさに切る。④Aと①②③を和える。

<戸塚区食生活等改善推進委員会（ヘルスメイト）>

情報掲示板

“びっくりポン”の鉛筆肖像画講座

一般的な絵画教室とは違った講座になります。豊富な経験を活かした、実技中心の内容です。知人を描きたいとか、少しは手ごわい指導もいかなどか…。
【日時】7月7日、14日、21日(木)13:30～16:15
【場所】とつか区民活動センター**【参加費】**各回 400 円
【持ち物】5B 以上の鉛筆、下敷き、自分の写真等
【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 Tel045-864-3327 河田

みんなでくまモンを折ってみよう！

くまモン、あさがおなどをみんなで折ります。折り紙を折ることで、前頭葉が鍛えられる！
【日時】7月30日(土)、8月6日(土)
 10:00～12:00、13:00～15:00
【場所】とつか区民活動センター
【対象】幼児(4歳以上)～小学生各回10人程度
 ※当日直接お越しください。
 未就学児は保護者同伴。
【参加費】1回 200 円(材料費)
【主催】四季の折り紙サロン



チェコを代表する作家カレル・チャペックの童話「郵便屋さんの話」朗読会

ワクワクする楽しい音楽！スクリーンにはきれいなかわいらしい絵！そして心温まるお話が始まる…。今回で11回目となります。物語とあわせて、音楽・映像もお楽しみいただけます。参加費・申込み不要です。お気軽にどうぞ。
【日時】7月16日(土)13:00～14:00 開場 12:30
【場所】神奈川近代文学館 ホール
 (横浜市中区山手町 110 港の見える丘公園内)
【主催】絵本の友 ひびき **【後援】**チェコセンター

小学生のための 身近な自然を学ぼう

【日時・内容・場所】時間は全て 10:00～15:00
 ①8月27日(土)自然と仲良くなろう(こども自然公園)
 ②9月25日(日)自然を学ぼう(名瀬の里山)
 ③10月16日(日)自然で遊ぼう(侯野別邸庭園)
【定員】小学生1～6年生 各回30人(多数時抽選、保護者同伴可、単回の申込み可)
【参加費】各回 500 円
【申込方法】8月5日(必着)までに、ハガキかファクスに参加希望日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学年、保護者同伴の有無を記入し、戸塚区役所地域活動係(〒244-0003 戸塚町16-17 Fax 864-1933)へ。
【主催・問合せ】自然を学び隊
 Tel 080-9392-7700 昆野

女声合唱団コール・モモ 第6回コンサート ～MOMONONE MOMONONE～ モモの音 ももの根

【日時】7月26日(火)15:30 開場 16:00 開演
【場所】横浜みなとみらい小ホール
【曲目】パーセル:歌劇「ディドとエネアス」より、福永百子:女声合唱曲集「はんぶんづき」続編より、バルトーク:「27の合唱曲」より他 **【入場料】**500 円(中学生以下無料)
【主催・問合せ先】コール・モモ Tel 090-6104-7313 児玉

男でいカフェ講座 プロに学ぶ コーヒーの淹れ方

地域で活躍する男性を応援します！
【日時と内容】7月28日(木)14:00～コーヒーの淹れ方術
 8月4日(木)14:00～コーヒーを楽しむ会話術
【場所】とつか区民活動センター
【講師】片山大蔵氏(純喫茶モネ店長)
【定員】2回とも参加できる方 先着 15 人
【参加費】1000 円(2回分)
【申込先】たすけあい戸塚(担当:草、長山)
 Tel 045-864-3575 Fax 045-862-0144
【主催】とつか de ネット with 有志



貸しスペースのご案内

区民のコミュニティのお役に立てればと、7 畳ほどのログハウスと 4 畳半の和室を開放しています。趣味活動や子育て中のみなさんの集いの場などに、ぜひご利用ください。申し込み問い合わせは、お電話でお願いします。
【場所】戸塚区下倉田町 1221-5
【利用料】原則無料
 電気・消耗品使用料のみ 1 時間 200 円
【問合せ先】コミュニティーCafe 花麒麟
 Tel 045-443-5092 奥村孝司

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)