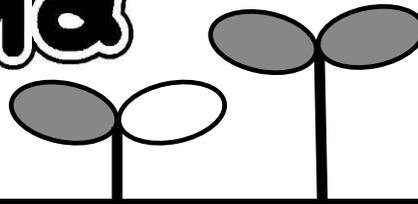


# ゆめのたね

第88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

### 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「私たちの活動をもっと地域のために活かしたい」です。参加申込み不要。

【日時】8月19日（金）13:30～15:30

【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んでおしゃべりで交流

【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】8月26日（金）17:00～18:00

【主催】聴楽会



### 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】9月10日（土）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。

## 第7回とつかお結び広場 出展団体・個人募集中!



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。

【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）

【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 他

【募集内容】①パネルの展示 ②作品の展示 ③体験交流

④映像紹介 ⑤パフォーマンス/演劇による活動紹介

【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。



### 戸塚に引っ越してすぐに…

先日、当センターに青森県から引っ越してきたという女性が来所されました。これから生活を始める「戸塚」に興味津々のご様子でした。地域になじむためにも「何か始めませんか？」とお話したところ、ボランティア募集の掲示板を見て、子どもに関わるボランティアをやってみたいとのこと。早速「キララの教室」につなげ、活動が始まりました。「子どもの笑顔が可愛くて、とても楽しい！」そうです。

「キララの教室」は、主にご両親が外国の方の子ども（小学生が中心）へ、個別に日本語補習や教科学習の支援をしているグループです。とつか区民活動センターで、水・木曜日の放課後に活動しています。現在ボランティアを募集中です。

ご興味のある方は、代表：飯塚紀子  
電話：045-741-1756

Eメール：

[iwamozuku@nethome.ne.jp](mailto:iwamozuku@nethome.ne.jp)

までご連絡ください。

### ボランティア活動へ第一歩！

「ボランティア経験はないけど人の役に立ちたい。でもどんな事をするの？始めたら続けるべき？」少し不安げな様子の湘南医療大学の学生さん達が来所してくれました。まずは講座「ボランティアのい・ろ・は」に参加してもらいました。その感想は・・・「勉強になりました。いろいろ考えてみます」と明るく元気な返答。大学でボランティアサークルを立ち上げるといことです。ここから最初の一步を踏み出し、地域で活躍してくれることを楽しみにしています。



講座「ボランティアのい・ろ・は」の様子  
(7/10)

### 明治学院大学「1Day for Others」

「1Day for Others」は、明治学院大学の教育理念である“Do for Others”を実践するプログラムです。6/19（日）に学生4人が当センターで活動してくれました。

当日は、最初にボランティアの基本を知る「ボランティアのい・ろ・は」を体験し、「お昼のミニライブ」で、ボランティアグループ“音楽アンサンブル チャオ”の歌や演奏と一緒に盛り上げました。午後は「利用者意見交換会」に参加し、活動団体の皆さんの活動に対する想いや悩みを聞き、意見を求められると自分の考えをしっかりと話してくれました。終了後は「ボランティア活動は相手の気持ちに寄り添うことが大切だと再確認できました。」「地域の活動にも目を向けていきたい。」と嬉しい感想をいただきました。



## 地域情報 AQUAフェスタ（上矢部まちづくりの会）



上矢部まちづくりの会から「AQUA フェスタ」のご紹介です。

戸塚区上矢部町は、まちのほぼ中央に阿久和川、東部に名瀬川が流れています。地域の皆さんがふたつの川に気持ち良く親しんで頂けるように、15年程前から「名瀬川とあそび隊」「AQUAかもめ隊」「AQUAかるがも隊」の3つの水辺愛護会と上矢部小学校が一緒になって、毎月第4日曜日に川の美化活動を行っています。横浜市から日頃の活動が評価され、平成18年より3期にわたり環境改善工事を実施して頂き、地元住民により一層親しまれる川になりました。毎月の美化活動以外に、7月には「川の生き物調査」と「ボート遊び」を、9月には「AQUA フェスタ」を開催しています。

「AQUA フェスタ」は、横浜市資源循環局・戸塚区役所・上矢部連合町内会の各部・上矢部地区の教育関係団体や地元企業など数多くの団体に参加する、川を中心としたイベントです。上矢部小学校児童の合唱・演奏・発表や、高校生を中心とするグループ「破天荒」によるよさこい踊り、ヨーヨー釣り・射的・握力測定・AQUA サスケなどたくさんの催しがあります。また、焼きそば・フランクフルト・飲物・焼きいもなどのお店もあり、昨年の実績では、約240人のスタッフで運営し、1500人程の方が参加しました。

今年の開催日は**9月11日（日）9:00～13:00**です。上矢部バス停で下車し、かもめ橋から見えるこいのぼり周辺がメイン会場です。ぜひお越し下さい。

## 登録団体の紹介

### 東戸塚健康推進委員会

初めまして！『東戸塚健康推進委員会』です。当団体は、30代の鍼灸師や理学療法士などの有資格者が集い、「地域の皆様のお役に立ちたい！」という想いから、この6月に設立したばかりの新ボランティア団体です。主な活動内容としては、東戸塚の皆様が、心身ともに健康で充実した生活を送れるように、健康セミナーの実施などを予定しており、ゆくゆくは『東戸塚での健康まつり』開催を目標としております。

現在、興味をお持ちの個人の方はもちろん、協賛していただける企業・医院の皆様を募集しております。健康セミナーと説明会を開催いたしますので、お誘い合わせの上、是非ご参加下さい！

### 『第1回 プレ健康セミナー&団体説明会』

日時：8月21日（日）13:00～14:30

場所：とつか区民活動センター会議室

対象：健康に関する活動に興味をお持ちの方。

老若男女、誰でも参加可能です。

当日は、動きやすい服装でいらして下さい。

（定員20名。要予約。参加費無料。）

連絡先はこちらまで。代表：大滝

電話：050-5587-6075（留守番電話の場合、

お名前とご連絡先をお残して下さい。）

Eメール：kenkatu3150@gmail.com

### ★★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。鉄分やカルシウムが多く含まれるひじきのサラダです。



### 彩りがきれいな【ひじき入りポテトサラダ】

材料（4人分）じゃがいも 300g、赤ピーマン 40g、きゅうり 2本、乾燥ひじき 8g、しょうゆ 小さじ1、A（マヨネーズ 小さじ4、プレーンヨーグルト 大さじ4、塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ1、こしょう 少々）

作り方①水で戻したひじきを柔らかく茹で、熱いうちにしょうゆ 小さじ1をまぶす。②じゃがいもを茹で、熱いうちにつぶす。③赤ピーマン・きゅうりはせん切りにする。赤ピーマンはさっと茹でる。④Aを混ぜ①②③を和える。

### 箸やすめに【ひじきのサラダ】

材料（4人分）乾燥芽ひじき 20g、にんじん 40g、きゅうり 1本、ちりめんじゃこ 20g、油 大さじ1、A（酢 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、だし汁 大さじ1）

作り方①水で戻したひじきを柔らかく茹でる。②にんじんは3cmの細切り、きゅうりはせん切りにする。③油を熱し、ちりめんじゃこ、にんじん、ひじきの順に炒め、Aを加えて混ぜ、火を止めきゅうりを入れる。

<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

## 湘南医療福祉専門学校 市民公開講座

**①働く女性のためのセルフケア講座**  
 ～プチ不調を自分で治そう～  
 日頃の冷えや肩こり、腰痛、生理痛、頭痛などのちょっとした不調に、体質別の対処法を考えます。  
**【日時】**9月6、13、20日(火)18:30～19:50  
**【受講料】**4500円(3回分、教材・材料費込)  
**【定員】**10人 ※申込締切9/6(火)

**②運動する中・高校生のための健康管理**  
 ～障害予防の基礎知識と東洋医学的セルフケア～  
 運動で起こりやすい障害とそのセルフケア方法について学びます。  
**【日時】**9月20、27日、10月4日(火)  
 18:30～19:50 ※1回のみ受講可  
**【受講料】**各回1500円(学生500円)  
**【定員】**16人  
 ※各回当日まで申込可能。電話、Eメールにてお申込みの上お越しください。  
**【主催・申込み先】**湘南医療福祉専門学校  
 Tel 045-820-1329 Eメール info@smw.ac.jp

## マネー女子会！ 30代～50代で考える老後のマネープラン

女性どうして情報交換しながら、老後のお金に関する悩みや不安を解消しませんか？ 老後資金のシミュレーションをして、上手に貯めるための方法を楽しく学びましょう！ ナビゲーター：二木まどか(神奈川県金融広報アドバイザー)  
**【日時】**9月24日(土)13:30～15:00  
**【場所】**とつか区民活動センター  
**【参加費】**1000円  
**【対象】**30～50代の女性 **【定員】**5人程度  
**【主催・申込み先】**戸塚女子マネープレンズ  
 Tel 050-3471-7992  
 Eメール info@money-blossom.com

## みんなの手話ダンス つなごう「手」と「手」

14回目の発表会を迎えました。みなさんの歌とともに、手話表現の楽しさを実感してください。  
 入場無料、手話通訳あり。  
**【日時】**9月17日(土)12:30～15:00 開場12:00  
**【場所】**戸塚公会堂(戸塚駅徒歩7分)  
**【主催・問合せ先】**みんなの手話ダンス  
 Tel 080-5437-6430 中村美恵子

## フォト夢とつか 講座のご案内

**①実践デジカメ教室(レベルアップコース)**  
 もっと写真をうまく撮りたいと思っている人を対象にした写真教室です。スタッフが丁寧に指導します。  
**【日時と内容】**9月17日(土)レベルアップのための講座  
 9月22日(木・祝)馬事公苑で野外実習  
 10月8日(土)午後講座後に夜景撮影実習  
 10月15日(土)午前は講評、午後は懇親会  
**【場所】**講義は戸塚地区センター会議室、野外撮影は馬事公苑・MM21夜景 **【定員】**20人多数時抽選  
**【参加費】**3000円(野外撮影の交通費は個人負担)  
**②写真講座 あなたの視点で写真が変わる**  
 自然風景や街中のスナップ等、視点を変えることで新鮮に楽しく撮れる！これであなたの写真も変わります。  
 講師 芳賀健二氏(日本写真家協会審査員)  
**【日時】**10月9日(日)13:40～16:20  
**【場所】**戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース(大)  
**【定員】**100人(区内在住及び戸塚区に関わりのある人、申し込み多数時は抽選) **【参加費】**500円  
**【申込方法】**往復ハガキ、往信裏面に住所、氏名、電話番号(①は一眼レフカメラのメーカーと型名)を、返信宛名面に住所、氏名を記入し、〒244-8691 戸塚区戸塚町 戸塚郵便局私書箱41号「フォト夢とつか」宛申込。締切①8/27(土)②9/24(土)必着  
**【主催・問合せ先】**フォト夢とつか 事務局  
 ①Tel 090-6165-6015 岩崎(平日9:00～17:00)  
 ②Tel 090-8503-8363 吉田(平日9:00～17:00)  
**【後援】**戸塚区役所

## 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)

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)