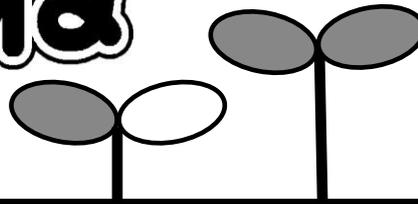


ゆめのたね

第90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

お屋のミニライブ ～フィヨルドの調べを お届けします～



ノルウェーの民俗楽器、ハルダンゲルヴァイオリンの音色をお楽しみください。

参加費無料、お気軽にどうぞ！

【日時】10月30日(日)12:15～12:45

【場所】とつか区民活動センター

【出演】水澤 真澄

やりたいことみつける!! ボランティアのいろいろ

「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】11月10日(木)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8回 超高齢者社会を楽しく過ごす会 「百歳を生きる」

～106歳まで生きた義父の生きざまを語る～

人生を有意義に過ごした先達の生きざまを学び、あなたも負けずによき人生を送りましょう！

【日時】11月23日(水・祝)
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】10/20(木)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

とつかお結び広場

とつかお結び広場は一年を通じて、人と人、人と地域がつながるための機会を創っています。下記のイベントにもぜひご参加ください。

① パネル作成講座

活動内容をわかりやすく紹介するパネルを、パソコンで作りましょう！

【日時】11月2日(水)10:00～16:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】10/11(火)から来館か電話で先着5人

② 東戸塚歴史散策

東戸塚の名所・旧跡をめぐります。地域の魅力にふれ、戸塚の未来に思いを馳せてみませんか？

【日時】11月12日(土)13:30～16:00

※集合・解散場所はとつか区民活動センター

【申込】10/11(火)から来館か電話で先着30人

③ バス停にまつわるエトセトラ

あなたの知っている区内のバス停にまつわる魅力を紹介してください。バス停名の由来や写真やエピソード、疑問も募集中！詳細については当センターまでお問い合わせください。

ちらしは当センター、戸塚区役所3階情報コーナーに配架、当センターのホームページもご覧ください。

「第7回とつかお結び広場」は 12月4日(日) 10:00～16:00

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 他で開催！※ギャラリーは11/30(水)13:00～



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

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

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

区民が語ろう広場

昭和と演歌を熱く語ろう



ギターの弾き語りを聴いて、あの頃のことを語り合いましょう。

【日時】10月28日(金) 17:00～18:00

【主催】聴楽会きらくかい

センター事業のご報告

「利用者意見交換会」を開催しました

当センターには、多くの活動団体や個人の方が登録しており、みなさん活発に活動されています。センターでは、活動団体や利用者みなさんが相互に交流する機会として、12月の「とつかお結び広場」「利用者意見交換会」など様々な交流の機会を設けています。この「利用者意見交換会」は、参加者が自分たちの活動や、やりたいことについて話し合い、新たなつながりを作り、情報を得る場として年に数回開催しています。

今年度の利用者意見交換会は、多くの方が参加しやすいように、実施日を6月から8月まで毎月1回、異なる曜日に設定し、活動から見てきた課題を話し合いのテーマとして毎回取り上げました。参加者それぞれが近況報告をした後、テーマについて意見交換し、解決のヒントとなる情報を持ち返りました。3回を通して、延べ32団体52名の方々に参加いただきました。毎回2時間の枠で収まらないほど盛り上がり、参加者からは「情報が役立った」「顔の見える関係づくりができた」という感想も出て、非常に活発な利用者意見交換会となりました。

6/19(日)



テーマ：「人材」「活動場所」

7/9(土)



テーマ：「活動資金」

8/19(金)



テーマ：「地域貢献」

ボランティア登録のみなさんに 「アンケート」を実施しました！

当センターにはボランティアをしたい方の登録制度があります。今年度、登録者のみなさんにボランティア活動の現状を伺うためにアンケート、ヒアリングを実施しました。

その中で、このアンケートがきっかけで改めてボランティア活動の一步を踏み出した方が何名かいました。お一人は、ここ数年、ボランティアから遠ざかっていた、「ボランティアのい・ろ・は」を再度受講し、その後すぐ、子どもを支援するグループに入って活動を始めることになりました。また、趣味のフルードで登録していた方が、ボランティア活動を開始する手始めとして、当センターのミニライブに出演することになりました。今後もいろいろな側面から皆さんの活動の応援をしていきたいと思っております！



やりたいことみつける

「ボランティアのい・ろ・は」とは、「ボランティアってなんだろう？」「自分にも何かできることはないだろうか。」「地域で何か始めたい」という方のための入門講座です。

毎月10日に、とつか区民活動センター（奇数月）またはとつかボランティアセンター（偶数月）で開催しています。

ボランティアを始める前にぜひご参加下さい！

登録団体の紹介

おたっしゃクラブ@戸塚

～身体と脳にいいことしよう～

『自立』と『自律』。いつまでも自分らしく、生き生きと過ごすために『脳活』始めませんか？シナプソロジーで楽しく脳を活性化させ、認知機能アップ！ふまねっと運動では、床に敷いた綱の上をゆっくり歩くことでバランス機能アップ！そして、椅子に座ったまま行う椅子ヨガで心も身体もリフレッシュ！

初めての方大歓迎！ぜひ一度遊びに来て下さい。

10月26日（水）13時～14時30分

11月28日（月）13時～14時30分

場 所：戸塚区役所3F 多目的スペース（小）

参加費：500円（当日支払）

持ち物：飲料、ウェア（動きやすい服装・履物）
※動きやすい服装・履物であれば、特に着替えの必要はございません。会場は土足となりますので、必要な方は室内履きをご用意ください。

問い合わせ（申込み）：杉本由美

Tel 080-4001-3704

（留守番電話は折り返しご連絡いたします）

メールアドレス s9m4y2m8@yahoo.co.jp

★★こんにちは ヘルスマイトです★★

緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草・ニラ・ピーマン・かぼちゃなど）120g＋淡色野菜（大根・きゃべつ・きゅうり・なすなど）230gで、野菜生活1日350gを目指しましょう。野菜を使ったヘルシーデザートを紹介します。



【かぼちゃのチーズようかん】

材料（4人分）かぼちゃ 100g、牛乳 2/3カップ、水 70ml、粉寒天 2g、砂糖 大さじ 4、スライスチーズ 2枚

作り方 ① かぼちゃは皮と種を取り 2～3cm 角に切り蒸し器でふかし、ボウルに移して粗くつぶす。（冷凍かぼちゃでも良い）

② 水に粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。吹きこぼれない程度の火加減で2分沸騰させる。

③ ②に砂糖を入れて煮溶かす。

④ 火から下ろした③に、人肌に温めた牛乳を少しずつ入れ泡立て器でよく混ぜる。

⑤ ④に常温に戻しておいたチーズを加えて、さらによく混ぜる。

⑥ ①に⑤を少しずつ加えて泡立て器でよく混ぜながら粗熱を取る。⑦型に入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

*かぼちゃをさつまいもにかえても良い。

<戸塚区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)>

情報掲示板

横浜薬科大学市民公開講座 ～薬の働く身体の仕組み～

【日時】10月22日(土)13:30～15:00
【場所】横浜薬科大学 A11 講義室(1階)
【講師】横浜薬科大学薬理学研究室 田邊由幸 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、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 10/21 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/>

秋の伊豆・滑沢渓谷バス日帰り撮影会

プロ写真家と、深い樹林に包まれた渓谷の変化にとんだ清流と美しい紅葉の写真を撮りに行きませんか。
【日時】11月24日(木) 7:00 発
【場所】静岡県伊豆市湯ヶ島、滑沢渓谷
【講師】大向哲夫氏
【定員】40人(区内在住及び戸塚区に関わりのある人、申込多数時は抽選の場合あり)
【参加費】7500円
【申込方法】往復ハガキ(1人1枚)で、応募裏面には住所、氏名、電話番号を、返信用宛名面には郵便番号、住所、氏名(「様」を記入)を記入し、〒244-8691 戸塚郵便局私書箱 41 号「フォト夢とつかバス日帰り撮影会」宛送付。10/28(金)必着
【主催・問合せ】フォト夢とつか
 Tel 090-8485-3949 小糸(平日 9:00～17:00)
【後援】戸塚区役所

歴史探訪ウォーキング・歴史講演会のご案内

①第2回とつか歴史探訪ウォーキング

【日時】11月6日(日) 雨天決行
 (当日朝、降雨状況を見て中止することもある)
【集合場所】東戸塚駅西口広場
 9:00 集合・受付順に出発 正午頃解散予定
【コース】東戸塚西口～聖翠寺～熊野神社～徳翁寺～開基塔～殿畑の碑～妙法寺～門倉玄春の生家～白神社～庚申塔2基～三嶋神社
【定員】50人(多数時抽選) **【参加費】**300円(未就学児無料)
【申込方法】10/25(必着)までにハガキかファクスで、住所、氏名、電話番号および「11月6日第2回とつか歴史探訪ウォーキング参加希望」と記入し申込み。

②第1回とつか歴史講演会「身近な歴史“民俗”を訪ねて」 ～戸塚の身近な年中行事や民間信仰の事例から 民俗の歴史を探る～

講師:横浜市歴史博物館・学芸員 羽毛田智幸氏
【日時】11月20日(日)14:00～16:00
【場所】戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース大
【定員】200人 **【参加費】**500円
【申込方法】11/10(必着)までにハガキかファクスで、住所、氏名、電話番号および「11月20日とつか歴史講演会参加希望」と記入し申込み。
【申込み先】①②とも 戸塚区役所地域活動係
 〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 16-17 Fax 045-864-1933
【主催・問合せ先】戸塚見知楽会
 Tel 080-5545-4163 (9:00～17:00)
 Eメール totsuka15michi22@gmail.com

戸塚ゴスペルコンサート 2016

「沢 知恵 & 市民クワイア」

心に響く迫力のピアノ弾き語り沢知恵さんと、その指導を受けた市民100人によるステージ。ゴスペルの力強く美しいハーモニーをお届けします！
【日時】11月26日(土)16:00～(開場 15:30)
【場所】戸塚公会堂ホール
【チケット】前売り 1500円(全席自由)
 ※9月15日から、戸塚区民文化センターさくらプラザ、有隣堂戸塚モディ店、住吉書房東戸塚店、戸塚地区センター、とつか区民活動センターで販売。当日 1800円(枚数に限りがあります)
【問合せ先】
 戸塚ゴスペルコンサート実行委員会
 Tel 090-6004-2833
 Eメール gospel_totsuka@yahoo.co.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)