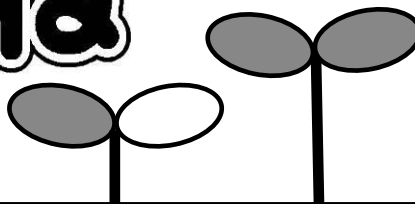


ゆめのたね

第91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7回



出会いとふれあい 笑顔でつなく お結びの“わ”

とつかお結び広場

入場無料
雨天決行

【日時】12月4日(日) 10:00~16:00

【場所】戸塚区総合庁舎 3F/区民広間・多目的スペース・さくらプラザギャラリー 他
4F/さくらプラザ リハーサル室・創作室

戸塚駅西口駅前デッキ

※さくらプラザギャラリーは5日間開催

11/30(水) 13:00~16:00、12/1(木)~12/4(日) 10:00~16:00



昨年の「とつかお結び広場」の様子

戸塚を中心にボランティアや生涯学習、市民活動をしている団体や個人が、パネルや映像、体験、パフォーマンス、作品展示などで日頃の活動をわかりやすく紹介するイベントです。

今年は145の団体と個人が出展します。地域の様々な活動を知り、地域の人々と交流をするチャンスです。あなたのやりたいことを発見してください！

主催：とつかお結び広場運営委員会
とつか区民活動センター 戸塚区役所
後援：社会福祉法人 横浜市戸塚区社会福祉協議会

- ◆パネル展示・・・様々な分野で活躍している出展者の活動内容をわかりやすく紹介
- ◆体験コーナー・・・工作・健康福祉・環境などワクワク体験で大人も子どもも楽しめます
- ◆パフォーマンス・・・歌・楽器演奏・ダンスなど、元気なパフォーマンスをお楽しみください♪
- ◆スタンプラリー・・・会場内のポイントを探してクイズにチャレンジ！
- ◆福祉施設販売コーナー・・・野菜、パン、焼き菓子、手づくり品、木工品などがたくさん！
- ◆お休み処・・・お団子や舞岡米のおにぎりを販売、お茶でホッと一息♥
- ◆特別企画・・・「戸塚の魅力」をパネルで巡る みんなの声で「戸塚の魅力」再発見！

下記は申込み不要、参加費無料。有志の方が運営し、とつか区民活動センターが協力しています。

(場所は全てとつか区民活動センター)

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

【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!

【日時】11月25日(金)

17:00~18:00

【主催】きらくかい 聴楽会



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】12月10日(土) 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

Tel 045-866-8483 Fax 045-862-5890

中学生が職業体験しました!



9月15日、舞岡中学校の2年生4名が職業体験に来ました。

最初は緊張した様子でしたが、事務作業の説明をしっかりと聞き、責任感を持って窓口対応やチラシ管理に一生懸命取り組んでくれました。また当センターで活動している団体「超高齢者社会を楽しく過ごす会」と「うちの茶の間」の方が活動についての想いを話してくださり、熱心に聞いていました。その後「企画を考えてみよう!」というテーマで、「夏休み子どもエコ教室」のイベント内容を考えてくれました。

一日の体験を通して、当センターの役割や地域の人達との繋がり大切さを理解してもらえたと思います。体験して大変だったことはチラシ整理、挨拶だったそうです。「活動団体から色々な為になる話を聞いた」「自分の将来について考えることができた」など嬉しい感想もいただきました。生徒の皆さん、ありがとうございました!

登録団体の紹介

混声合唱『アンサンブル・ノスタルジー』

2014年12月に純正調のハーモニーを楽しむ会として誕生し、現在の団員は女声11名、男声7名が「かながわ合唱指導者クラブ」会員の上田勤先生の指導の下で、月に2回練習しています。団名の「ノスタルジー」のとおり、過ぎ去った時代を懐かしむ歌心が豊かな日本の名歌・合唱曲やルネサンスの合唱曲を中心に取り上げ、楽しくそして心に沁みる演奏を目指しています。各種合唱祭への参加のほか、病院コンサートなどの訪問演奏活動も行っています。私たちと一緒に純正調のハーモニーを楽しんでみませんか。

練習日時 第2・第4の日曜日 17:30~19:30

練習会場 市営地下鉄沿線駅最寄りの音楽施設

(戸塚区民文化センターほか)

会費 2,000円/月

問合せ先 熊谷忠彦 TEL/FAX045-894-0118

Mail coolkuma@hb.tp1.jp

http://yk-nostalgie.wix.com/ensemble



2016年9月25日 『とつか合唱祭』

地域情報 およこの広場 ぽっぽの家

「ぽっぽの家」は、「気軽に行ける、親子の遊び場がほしい」という、地域の方々の声にこたえて約14年前に開設されました。

現在は、戸塚区から一步出た隣の泉区にあります。0歳児から未就学児（主に0歳～3歳）とそのお父さん・お母さんが気軽に立ち寄り、自由に過ごせる「居場所」です。戸塚区と泉区から毎日たくさんの親子が遊びに来ています。

遊具で遊んだり、おしゃべりしたりするほかにも、講座や保健師さんの育児相談会、親子クッキングやベビーマッサージ、誕生会など、季節の楽しいイベントがたくさんあります。庭は、裸足で走り回っても大丈夫。子どもたちの楽しそうな声が響いてきます。その他にも、近隣でできた新鮮な野菜の販売もあります。

「ぽっぽの家」と同じ建物には、放課後に障がいのある子どもたちが仲間と楽しく活動する居場所「つぼみの広場」があります。この建物は二つに区切られていますが、仕切りの壁は、移動式です。使わない時はスペースを広げられるので、どちらの子ども達ものびのびと遊べます。

「ぽっぽの家」は、近隣幼稚園、保育園だけでなく、子育てがひと段落した人など様々な人や地域コミュニティに繋がっています。子育てだけでなく、生活の知恵が学べます。

ご興味のある方は、一度見学してはいかがでしょうか？親子が元気になれる場所です。



およこの広場 ぽっぽの家

住所：横浜市泉区下和泉 1-10-33

電話：045-800-5760

月曜日～土曜日 9:30～15:30



★★こんにちは ヘルスメイトです★★

野菜は1日350g食べましょう。ビタミンB群Cを豊富に含む、ブロッコリーを使ったレシピです。



【ブロッコリーとイカの燻製サラダ】

材料（4人分）ブロッコリー150g、きゅうり40g、玉ねぎ70g、パプリカ1/4個、イカの燻製30g、ドレッシング《おろし玉ねぎ大さじ2、酢大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、（あれば）白ワイン大さじ1》

作り方 ①ブロッコリーは小房に分けゆでる。②きゅうりは長めの乱切りにし軽く塩を振り5分おき絞る。玉ねぎは薄切り、パプリカは千切りにする。③イカの燻製は3cmに切る。④ドレッシングを作りパプリカ以外の材料を和える。⑤器に盛り付けパプリカを散らす。

【ブロッコリーと桜えびの生姜炒め】

材料（4人分）ブロッコリー300g、長ねぎ1/2本、生姜1片、桜海老20g、酒小さじ4、しょうゆ大さじ1、油小さじ1

作り方 ①ブロッコリーは小房に分けかためにゆでる。茎もゆでると甘みが出る。②長ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。③油を熱し②と桜えびを炒め香りが出たら調味料と①をいれさっとひと混ぜする。

＜戸塚区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）＞

情報掲示板

とつか de ネット 3回連続講座 ～毎日を最高の〇〇にしませんか～

体力にも知力にも自信があるのに、「毎日が日曜日」なんてもったいない。この講座に参加して毎日を最高の〇〇にしませんか。

【日時・場所・内容】

- ①11月18日(金)13:00～15:00 東戸塚地区センター調理室 「できる男は料理から」
- ②12月9日(金)13:00～15:00 旧東海道を歩いた後にお茶の間楽交 「外出を楽しむ秘訣」
- ③1月20日(金)13:00～15:00 とつか区民活動センター 「誰かの役に立つこと」

【参加費】1000円(初回料理材料)

【定員】15人(3回とも参加できる方)

【主催】とつか de ネット

【申込み先】Tel 045-864-3575 たすけあい戸塚の長山か草(くさ)まで 締切 11/11(金)

フォトサークル 151A 写真展

一昨年1月に発足した写真同好会フォトサークル 151A(いちごいちえ)の第3回目の写真展を開催します。当会はデジタル写真を趣味とする同好会で、技術の向上を目指すとともに会員相互の親睦を図り、人と人との縁を大切にすることを目的に活動しています。

今回の写真展では、主に戸塚区内在住の会員22人が、風景などを撮影した作品約45点を展示します。是非、ご来場ください。

【日時】11月23日(水)～27日(日)
10:00～17:00(初日は13:00開始、最終日は16:00終了)

【場所】戸塚センター1階(戸塚区戸塚町127、JR戸塚駅西口より徒歩5分)

【問合せ先】Tel 045-823-2098 中井

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、お手伝いをして仮想通貨“ぶち”をもらい、会場内で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ご参加ください。

【日時】11月23日(水・祝)10:00～13:00

【場所】東戸塚地域ケアプラザ

【主催・問合せ先】mignon(ミニヨン)

Eメール info@mignon.pupu.jp

【共催】東戸塚地域ケアプラザ

Tel 045-826-0925

国をこえて 心をつなぐ・夢をつなぐ クリスマスコンサート

若手音楽グループ LUNA によるクラシックの名曲演奏とクリスマスソングのコンサート。大人も子どもも赤ちゃんも、地域に住むいろいろな国の人、いっしょに音楽を楽しみましょう！

【日時】12月10日(土)13:30～(開場13:00)

【場所】フォーラム(男女共同参画センター横浜)ホール


【チケット】大人 500円 小・中学生 100円
未就学・乳児 無料 ※全席自由

- ① 電話予約 Tel 090-2162-3225 うねお または Tel 045-826-0648 林 まで
- ② 販売 とつか区民活動センター または ふらっとステーション・とつか にて

【主催・問合せ先】キララの教室(外国につながる子どもへの学習支援グループ)

Tel 090-9240-0540 飯塚

12月4日(日)は「とつかお結び広場」
開催のため、休館します。



地域から広がれ！

みんなの7(和・輪)

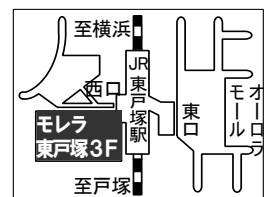
とつか区民活動センターは、さまざまな市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動の相談・情報提供や、講座・研修・交流会などの実施、会議室など活動拠点としての場の提供、印刷機・紙折機・コピー機・貸しロッカーなどの貸出しをしています。
運営：NPO法人くみんネットワークとつか

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)