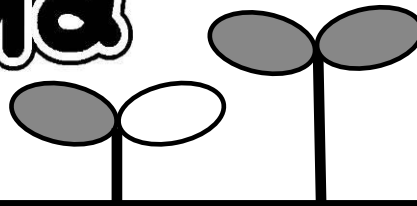


ゆめのたね

第92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」

センターのご案内

ようこそ！とつか区民活動センターへ

東戸塚駅西口 徒歩1分！
「モレラ東戸塚」の3階にあります



まずはお話ししましょう！



はじめて来ました！ここは
どういう施設なんですか？

- ・みなさんのボランティア活動・市民活動・生涯学習活動のご相談にのります！
- ・たくさんの情報があります！
- ・活動場所(会議室など)があります！
- ・印刷機やプロジェクターなど機材を貸し出します！
- ・講座やイベントを開催しています！



400以上の活動団体・個人
が登録しています。

元気なスタッフが
お待ちしております！



募集 みんなで一緒に 大掃除!!

今年もみなさんに利用していただいたセンターを一緒にお掃除して、新年を気持ちよく迎えましょう！ご参加をお待ちしています。

【日時】12月18日(日) 15:00~16:30

【場所】とつか区民活動センター
掃除用具は準備致します。
動きやすい服装でお越しください。



センター事業のご紹介

とつか区民活動センターでは 一年を通して、さまざまな講座やイベントを 開催しています！

活動のきっかけに！



◆やりたいことみつける!!

ボランティアのいろは 4月～3月

ボランティアのはじめの一步を応援します！隔月開催

◆とつかレッジ 10月～11月

戸塚ってどんなところ？戸塚の魅力をみんなで学びます

◆戸塚の居場所めぐりツアー 2月

気軽に立ち寄れる地域の居場所をマイクロバスで訪問し、お話を伺います



ネットワークづくり

◆利用者意見交換会 3回/年

利用者の皆さんと一緒に様々なテーマで話し合います

◆とつかお結び広場 12月

戸塚を中心に活動する皆さんの活動紹介と交流のイベントを、運営委員のみなさんと一緒に一年を通して活動します

◆戸塚区地域づくり大学校 7月～1月

自分たちの地域は自分たちで！地域づくりを考える学び合いの場

◆戸塚区地域施設連携促進事業 1月～2月

戸塚区にある公共施設の連携促進のための研修会を開催しています



1月開催

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」を使って何が出来るか考えてみませんか？

【日時】2017年1月10日(火)
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。

みなさんの活動を応援！

◆スキルアップ講座 2月～3月

センター登録者の皆さんの活動を応援する学びの講座

◆お昼のミニライブ 不定期(日曜日) **募集中**

地域で活動する皆さんの音楽や踊りなどを楽しみましょう

◆活動団体のみなさんとの共催イベント・講座

- ・夏休み子どもエコ教室
- ・退職後の「自分活かし」講座
- ・超高齢者社会を楽しく過ごす会
- ・戸塚区学校・地域コーディネーター交流会
- ・愛・あむ・クラブ
- ・うちの茶の間 脳活き活きトレーニング！
- ・パソコンワンポイントアドバイス
- ・区民が語らう広場 昭和と演歌を熱く語ろう！

他

毎週開催

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

※開催場所は全てとつか区民活動センターです。

※12月は「区民が語らう広場 昭和と演歌を熱く語ろう！」(主催：聴楽会)はお休みです。

※上記内容は2016年度のものです

登録団体の紹介

初めての俳句の会

～みんな初心者・ゼロからの出発～

四季折々の自然と生活を最も短い詩である俳句に詠んでいます。

とにかく、やさしく楽しくがモットーです。面白い俳句クイズや雑学を交えて、脳ミソをリフレッシュしています。

紙と鉛筆さえあれば！
いつでも！どこでも！楽しめる！
頭の体操に最高です！

日 時：第3月曜日又は第2月曜日
14時～

場 所：戸塚区総合庁舎
多目的スペース他

参加費：資料代 1回 1000円

問合せ：幹事 柳瀬淳子

TEL：045-812-6524

特定非営利活動法人 かながわ女性会議

かながわ女性会議は、男女がともにいきいきと生きられる「男女共同参画社会」の実現を目指して、神奈川県をベースに活動している団体です。

平等で平和な活力ある社会の創造と、県下の女性が共に力を合わせることを目標に、1982年に設立されました。2010年からはNPO法人となり、さらに継続性と責任を持った団体として活動しています。

今年度は男女共同参画センター横浜の「公募型男女共同参画事業」として、みんなで話す「介護離職」の講座を開催し、多世代の参加者と学びあいました。

また、女性会議オリジナルのシナリオの「防災寸劇」を、町内会や行政などから依頼を受け、さまざまな場所で開催しています。この「防災寸劇」は、実際に避難所で起こりうるいろいろな事象を、寸劇で疑似体験をして考えるプログラムとして好評をいただいております。

その他に、冷蔵庫の中にあるもので作る「防災食講座」などの講師派遣も行っております。

私たちの活動にご興味のある方は、ホームページ等からお気軽にご連絡ください！

検索→かながわ女性会議

TEL:0466-27-4089(火・金曜 10:00～16:00)



★★こんにちは ヘルスマイトです★★

副菜は1日5皿を目安に取り入れるとバランスの良い食卓になります。食物繊維たっぷりのごぼうを味わうレシピです。

【ごぼうのみそつくね】

材料(4人分) ごぼう(細かくさがき・アク抜き) 100g、鶏ひき肉 200g、卵 1個、しょうが汁少々、みそ大さじ1、酒小さじ1、片栗粉小さじ1、サラダ油小さじ1

作り方①油以外の材料をよく練り混ぜ12等分の小判型にする。②両面がきつね色になるまで焼く。

【ごぼうのクリームスープ】

材料(4人分) ごぼう(斜め薄切り・アク抜き) 100g、にんじん(いちょう切り) 40g、玉ねぎ(薄切り) 100g、ブロッコリー(小房に分ける) 75g、鶏もも肉 80g、塩小さじ1/3、バター大さじ1、小麦粉大さじ2、牛乳2カップ、酒大さじ2、塩小さじ1/3、こしょう少々

作り方①一口大に切った鶏肉に塩をまぶす。②鍋でバターと玉ねぎを炒める。鶏肉・ごぼう・にんじんを加えて炒め、小麦粉をふり入れ中火でよく炒める。③小麦粉がなじんだら牛乳を加え強火で混ぜながら煮る。とろみがついたら火を弱めて7～8分煮る。④味を整え最後にブロッコリーを入れる。



＜戸塚区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）＞

情報掲示板

戸塚混声合唱団クリスマスコンサート

よく知られた昔からのクリスマスソングと、ユーミンや達郎の昭和のクリスマスソング両方が楽しめます。参加費無料です。

【日時】12月18日(日)14:00～ (開場 13:30)

【場所】さくらプラザ ホール

【申込み先】Tel 045-811-3232 大久保
または Eメール eiichi77@etude.ocn.ne.jp まで

『戸塚宿七福神めぐり』を 来年も実施します

3年前に「戸塚宿七福神めぐり」が誕生し、今年
は4000名強と非常に多くの方のご参拝をいた
だきました。コースは全部で7ヶ所ほどです。福を
招き、健康づくりを兼ねて、お参りに来られては
いかがでしょうか。

【日時】1月5日(木)～11日(水)

参画寺院と、戸塚駅からの推奨ルート
妙秀寺(弁財天)→寶藏院(毘沙門天)
→來迎寺(寿老人)→雲林寺(恵比寿)
→高松寺(大黒天)→海藏院(布袋尊)
→親縁寺(福祿寿)

※参拝記念スタンプを押印できる色紙(1000
円)を妙秀寺・寶藏院・親縁寺で販売します。ス
タンプを全て押した場合は「満願」の押印もでき
ます。

【主催・問合せ先】戸塚宿七福神推進協議会

Tel 045-895-0357 櫻井

Tel 045-862-2931 小川

【後援】戸塚区役所

戸塚文化協会

戸塚観光協会



退職後の「自分活かし」講座

イキイキとした人生後半にするために「何を、ど
うやるか」が見えてきます。

【日時】1月22日(日)13:00～16:00

【場所】ふらっとステーション・とつか
(JR戸塚駅東口より徒歩3分、アピタ向かい
コナカの手前。Tel 045-435-5068)

【定員】おおむね50～70歳代の方12人

【参加費】500円(お飲物付)

【申込方法】講座名、氏名、電話番号を下記何
れかにて連絡

- ① ふらっとステーションご来店
- ② Fax 045-812-2217 黒住
- ③ Eメール omokata55@gmail.com

【主催】チーム・想いをカタチに

第二回新春語りライブ～古屋和子と仲間たち～ 賢治の曼荼羅(2)

横浜ボートシアター出身の演劇人による語りと
音楽のつどい。

【日時】2月12日(日)10:30～ (開場 10:10)

<午前の部>10:30～11:45

『注文の多い料理店』序 野口英
ガドルフの百合 古屋和子 チェロ:高木秀直

『注文の多い料理店』 野口英

マグノリアの木 古屋和子

<午後の部>13:15～15:45

よだかの星 伊藤純子 音楽:伊藤創
蛙の消滅 東の宮三智子 音楽:入野智江

なめとこやまの熊 伊藤創 音楽:伊藤純子

【場所】さくらプラザ リハーサル室

【入場料】3000円(午前午後通し・自由席)

【定員】80人(要事前予約)

【主催・申込み先】カトレアの会

Tel 090-9306-5267 渡

Eメール hiroyukji@gmail.com

【後援】さくらプラザ

*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

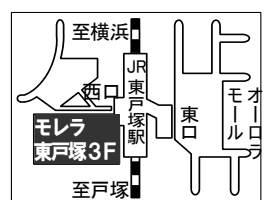
開館時間:火～金曜日 午前9時～午後9時

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)