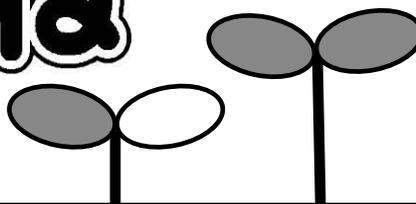


ゆめのたね

第93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」

～新年のはじめに～

とつか区民活動センター センター長 田辺由美子



あけましておめでとうございます。

昨年もとつか区民活動センターでは、様々な事業を通じてたくさんの出会いやつながりができました。このようなみなさまに支えられて、センターが運営されていることを思い、改めて感謝申し上げます。

今年も人と地域と自然と「共に生きる」ことができる社会の実現に向けて、地域で展開されている様々な活動を応援していきます。地域で何かはじめたい、活動をさらに発展させたいという方、東戸塚駅そばのとつか区民活動センターまたは、戸塚区総合庁舎3階の情報コーナーに是非お越しください！

センター事業のご案内

お昼のミニライブ

～フルーツとピアノのトリオ演奏～

トリオアンサンブルが、朝ドラの主題歌など親しみやすい曲を演奏します。参加費無料、お気軽にお越しください。

【日時】1月22日(日) 12:15～12:45

【場所】とつか区民活動センター

第7回とつかお結び広場

出展ありがとう！パネル展

昨年12月に開催した「とつかお結び広場」出展団体の活動紹介パネルを展示。

【期間】1月30日(月) 13:00～

2月22日(水) 12:00まで

【場所】戸塚区総合庁舎3階アートコリドー

第6回戸塚の居場所めぐりバスツアー

市民活動現場をマイクロバスで巡ります。

【場所】とつか区民活動センター集合→夢みん→ぽっぽの家→ふらっとステーション・とつか→お茶の間♥楽交

【日時】2月18日(土) 9:30～16:00

【参加費】600円 昼食代【定員】20人

【申込】1/11(水)から電話か来館で先着順

① 市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動のための助成金講座

助成金を活用するために必要な「考え方」「助成金の種類」「事業づくり」を説明します。区の補助金制度の紹介もあります。

講師:NPO法人CANPANセンター代表理事 山田泰久氏

【日時】2月9日(木) 13:30～16:30(受付13:00)

【場所】戸塚区役所8階大会議室B

② NPOとNPO法人入門講座

NPOとNPO法人の違い、NPO法人制度の概要、NPO法人の設立と運営の体験談等を紹介します。

【日時】2月15日(水) 13:30～16:30(受付13:00)

【場所】とつか区民活動センター

【申込】①②とも1/11(水)から来館、電話、FAX、Eメールで先着順。定員：①25人 ②15人

第9回 超高齢者社会を楽しく過ごす会講演会 「新しい介護保険について」

介護予防を皆で考え健康に生きよう！

講師：戸塚区役所高齢・障害支援課係長 山口泰弘氏

【日時】2月22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】1/11(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

**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】2月10日(金) 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

愛・あむ・クラブ アクリルたわしを編んで交流

【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!

【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

【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】1月27日(金) 17:00~18:00

センター事業のご報告



4月の運営委員募集で集まった運営委員ととつか区民活動センター、戸塚区役所が、協力して準備を進めてきました! 出展者の希望に沿った活動紹介ができるように、また来場者が見やすいように、会場レイアウトやプログラムを企画しました。



第7回とつかお結び広場を開催しました!

12月4日(日)に市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動を紹介するイベント「とつかお結び広場」を開催しました。パネル展示や作品展示、体験交流やパフォーマンス等で、145の団体・個人の出展者がそれぞれの活動を紹介しました。当日は3800人を超える来場者があり、会場となった戸塚区総合庁舎や戸塚駅の西口駅前デッキは、大勢の人達の笑顔あふれるにぎやかな交流の場となりました。ご協力いただきました皆さまには心からお礼を申し上げます。



地域で活動している方たちと来場者の交流を通して、なにかを始めるきっかけになれば嬉しいです。

地域情報 2017ボランティア・フォーラム・とつか

新しい時代をどう生きる ～超高齢社会に向けてどう生きていくか～

私たちの戸塚が、安心して住みやすい街となるため、私たちの力でできることから始めたい。そのために、何ができるか考える。

イベント

2月2日(木)
～5日(日)
戸塚地区センター
1Fロビー

【日時】2月11日(土) 13:00～16:00 (12:30 受付開始)

【場所】フレンズ戸塚(戸塚区福祉保健活動拠点) 戸塚駅西口徒歩15分

【内容】◆第1部(13:00～15:00) 開会式

講演会「超高齢社会に向けてどう生きていくか」

講師：日本ボランティアコーディネーター協会 疋田 恵子 先生

◆第2部(15:00～16:00) 意見交換会

講演内容を基にテーマについて話し合います。参加費200円は当日集金します。

【申込方法】電話またはFAXで氏名、あれば所属団体、〒住所、電話番号、意見交換会の参加・不参加、手話通訳希望の有無、保育希望の方はお子様の氏名と年齢 を下記まで連絡。

【申込締切】2/5(日) ※手話通訳と保育の申込締切は1/11(水)です。

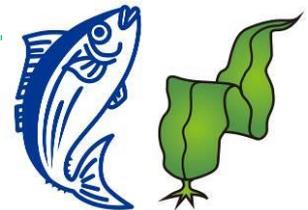
【申込問合せ先】2017ボランティア・フォーラム・とつか実行委員会事務局(戸塚区社会福祉協議会内)
TEL 045-866-8434 FAX 045-862-5890

【主催】2017ボランティア・フォーラム・とつか 実行委員会

【共催】社会福祉法人横浜市戸塚区社会福祉協議会 【協力】戸塚区役所、とつか区民活動センター

★★こんにちは ヘルスメイトです★★

昆布と削り節でとただしを使うと、薄味でもおいしくいただけます。からだが温まり離乳食にも使える簡単な献立を紹介します。



【基本のだし汁】

材料(1碗分=約150cc) 水180cc、昆布4cm角1枚、削り節4g

①昆布はよごれを拭き取り、2～3箇所の切れ目を入れておく。②鍋に水と昆布を入れ約10分おく。③鍋のふたをしないうで煮立てないように注意しながら5～10分火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げる。次に、削り節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。④削り節が沈むのを待って上澄みを静かにこす。

【かぶの薄くす煮】

☆離乳食に使うときはかにかまぼこを外す。

材料(4人分) かぶ2個、かぶの葉、だし汁2カップ、かにかまぼこ2本、A(砂糖小さじ1、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、塩少々)、B(片栗粉・水各小さじ2)

作り方①かぶは茎を3cm残して切り皮をむいて縦4等分に切る。葉はゆでて3cmに切る。②かぶをAを加えただし汁でやわらかくなるまで煮て、かにかまぼこ・かぶの葉を加える。③Bの水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。

<ヘルスメイト主催>

男性のための料理講座 ～料理作りでおいしく健康に～

日時：1月26日(木) 10:00～13:30
(受付9:30)

場所：戸塚区役所5F 栄養相談室

対象：戸塚区在住在勤で食生活や健康に関心のある30代以上の男性・料理初心者

内容：調理実習、栄養バランスと健康のお話
持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ等)、ハンドタオル、食器用ふきん

参加費：700円(調理実習代、レシピ本代360円を含む)

申込方法：12/15(木) 9:00から電話受付
先着30名

申込先：戸塚区福祉保健センター福祉保健課
健康づくり係 Tel 045-866-8427

<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

パソコン講座のご案内

月に2回開催で、3ヶ月の講座です。途中からの受講可能です。

【内容と日程】

①Excel講座 1月11日～第2・4水曜

10:00～12:00 全6回

②インターネット講座 1月18日～第1・3水曜

10:00～12:00 全5回

【場所】とつか区民活動センター

【参加費】①②とも月1500円と、①は市販テキスト代540円、②は手作りテキスト使用

【申込方法】ハガキまたはEメールで講座名、氏名、電話番号、Eメールアドレス、パソコン持込の有無を記入し、〒244-0805 戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚3F とつか区民活動センター内「とつかパソナビ No2」へ

Eメール: totuka_pasonavi@yahoo.co.jp

【主催・問合せ】とつかパソコンナビゲータ

Tel 045-821-2762 竹迫(たけさこ)

第3回とつか歴史探訪ウォーキング

東戸塚駅から武相国境道、旧東海道を歩き、周辺にある名所・旧跡などを巡ります。

【日時】1月28日(土)9:00～12:00頃(雨天決行)

【集合】JR東戸塚駅西口広場 9:00～9:30(受付順に出発)

【コース】東戸塚駅～北天院～武相国境道/旧東海道～品濃一里塚～東戸塚駅(解散)

【費用】300円(未就学児無料)

【定員】50人 多数時抽選(落選者のみ1/22までに連絡)

【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

【申込方法】1/17までに、ハガキかFAXに参加者全員の氏名と代表者の氏名、連絡先を記入し下記迄

〒244-0003 戸塚区戸塚町16-17 戸塚区役所地域振興課地域活動係 Fax045-864-1933

【後援】戸塚区役所

第4回趣味活(趣味教室を探している方に)

『趣味活』は、美術・音楽・演芸などのアート系趣味を“さがす・交流する・相談する”『お見合いの場』です。自分に合いそうな趣味やサークルを探している人におすすめです。顔の見える交流会・作品の製作工程紹介・ステージで趣味PRもあります。入場無料、予約不要。ぜひご参加ください。

【日時】1月28日(土)10:00～16:00

【場所】戸塚区総合庁舎3階多目的スペース大・中・小

【主催】とつかアートプロジェクト <http://totsuka-ap.net/>

【後援】戸塚区、タウンニュース、NPO法人くみんネットワークとつか

武相宿場連携まつり・戸塚宿ワーキング ～浮世絵から見る東海道と戸塚宿～

戸塚を描く浮世絵を通し、浮世絵の魅力と当時の戸塚を掘り起こします。参加申込不要です。

【日時】1月29日(日)14:00～16:30 開場13:30

【内容】基調講演「浮世絵へのいざない・その魅力」

桑山童奈氏(神奈川県立歴史博物館・主任学芸員)

報告、パネルディスカッション

【場所】戸塚区役所3階多目的スペース大 【参加費】200円

【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

【共催】武相宿場連携まつり実行委員会

【後援】戸塚区役所、横浜郷土史団体連絡協議会

【協力】藤沢市役所、保土ヶ谷区役所

「みんなの写真展」作品募集

皆様の撮られた感動的な写真を展示してみませんか。自由作品・テーマ作品「光かがやき」・組写真の三部門。タブレット・スマホで撮影した作品も受け付けます。

【対象】戸塚区民及び戸塚区に関わりのある方

【応募方法】写真は単写真及び組写真(3枚)いずれもA4判。合成や加工は不可。パネルの作成は主催者側で行います。

【応募数】180点(単写真と組写真合計)一人合計で2点以内

【出品料】単写真1点500円、組写真(3枚組)1点1000円、

【受付日】1月29日(日)～31日(火)13:00～17:00

【受付場所】戸塚区総合庁舎3階多目的スペース小

【展示期間】2月7日(火)～13日(月)

【展示会場】戸塚区総合庁舎3階さくらプラザギャラリー

【主催・問合せ】フォト夢とつか

Tel 080-5057-4501 久保田(9:00～17:00)

【後援】戸塚区役所、戸塚区民文化センターさくらプラザ

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

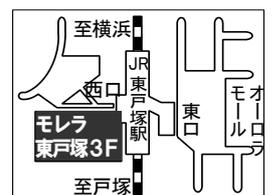
開館時間:火～金曜日 午前9時～午後9時

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)