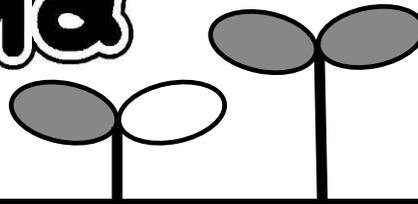


# ゆめのたね

第94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

### やりたいことみつける!! ボランティアのいろは



【日時】3月10日(金) 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メールにて受付中。当センターまでお申込みください。

下記は申込み不要、参加費無料。とつか区民活動センターが協力しています。

### 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

### 区民が語らう広場 昭和と演歌を熱く語ろう!

【日時】2月24日(金) 17:00~18:00  
【主催】聴楽会きょうかくかい

### 第7回とつかお結び広場



### ～ 出展ありがとうございます! パネル展 ～

昨年12月4日(日)に開催された「第7回とつかお結び広場」。135の活動団体・個人が出展し、3800人を超える来場者でたいへん賑わいました。この日に出展した団体・個人を紹介する「出展ありがとうございますパネル展」を開催しています。身近な地域にさまざまな活動があることを知る機会になります。ご興味のある方は、ぜひお越しください!

【日時】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

### 高齢者や障害を抱える方、 またその家族のための「防災講座」

自分も大切な人も守れる力を学びます。災害用非常食の試食もあります。

【日時】3月17日(金) 13:00~15:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【定員】10人 興味のある方はどなたでも  
【申込】2/11(土・祝)より、来館、電話で当センターまで、先着順に受付。  
【主催】チーム・想いをカタチに  
【協力】とつか区民活動センター

## 戸塚区役所からのお知らせ

### 平成29年度「とつか区民の夢プロジェクト補助金」募集のご案内

地域の課題解決・魅力アップに繋がる事業を補助します。※本事業は市会の29年度予算議決後に確定し、議決がなされないときは成立しません。

【申込期間】2月1日(水)~2月28日(火)

【申込方法など】詳細は応募要項(区役所9階94番窓口等で配布)等参照

### 【補助金】

①スタートアップコース:申請時点で団体発足後3年以内の団体に対し、上限15万円、補助率4/5(交付は1団体あたり2回まで)

②ジャンプアップコース:上限30万円、補助率1/2(交付は同等の事業に対して3回まで)

【問合せ】戸塚区役所地域活動係

Tel 866-8416 Fax 864-1933

### 団体同士が協力して国際交流！

登録団体の「ボーイスカウト横浜第123団」から、「韓国のボーイスカウトに所属する高校生のウェルカムパーティーで、韓国語の通訳をしてくれる人を紹介してほしい」と相談を受けました。通訳だけでなく交流もしたいということでしたので、韓国語と韓国文化の勉強をしている「ハンイモ」のメンバー5名に協力していただくことにしました。

「ハンイモ」のみなさんは韓国語を使ったボランティアは初めてで、今まで勉強したことを復習したり、どんな話題が出るのかシミュレーションをしたりして、いろいろ準備をされました。当日は地域の幼稚園の施設をお借りして、韓国の高校生が楽しめるようお互いに協力して進化したそうです。テーマが異なる団体がお互いの活動を理解し合い一緒に活動する良い機会になりました。



### “竹”のつながり

子どものための活動をしている団体「mignon（ミニヨン）」が、『音を探そう！音を作ろう！音を楽しもう！』という企画をたてました。子どもたちが竹の楽器を作り演奏するという内容で「竹を提供していただけたところはないですか？」と相談を受けました。そこで、森林環境の保全活動をしている「NPO法人全国森林インストラクター神奈川会」に「mignon」の活動と企画を伝えたところ、孟宗竹の提供だけではなく作り方も知りたいと大変興味を示されました。「mignon」は「NPO法人全国森林インストラクター神奈川会」が活動している里山を案内して頂いた上に、たくさんの孟宗竹をいただけたと大変喜んでいました。子どもと環境という別々の分野の団体が新しくつながり、これからの活動が楽しみです。



竹の楽器



### ★★こんにちは ヘルスマイトです★★

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をコマの形にして表しています。主食・副菜・主菜・乳製品を一度にとれるカンタンメニューを紹介します。

#### 【じゃこと菜っ葉の混ぜご飯】

材料（4人分）米2合、小松菜2株、にんじん3cm、ごま油小さじ2、ちりめんじゃこ20g、しょうゆ少々、A（スキムミルク・白ごま各大さじ2）、削り節大さじ2

作り方①米は炊いておく。②小松菜、にんじんは細かく切る。③フライパンに油を入れちりめんじゃこをぱりぱりになるまで炒め、②を加える。にんじんに火が通ったらしょうゆで味付けする。④Aは混ぜておく。⑤炊きあがったご飯に③④を混ぜ、最後に削り節を混ぜる。

#### 【ライスサラダ】

材料（4人分）ご飯600g、ハム120g、きゅうり2本、プロセスチーズ80g、ホールコーン150g、A（酢大さじ4、砂糖大さじ1、塩小さじ1）

作り方①ハム、きゅうり、チーズを5mm角に切る。②温かいご飯に合わせたAを加え、全体をさっくり混ぜ冷ます。③②に①とコーンを混ぜる。

<戸塚区食生活等改善推進委員会（ヘルスマイト）>

## 地域情報 秋葉地区に広がる“思いやりの輪”（小・中・幼・保の連携事業）

秋葉小学校は中学校と校舎が併設されており、小・中・幼・保の連携事業を行っているため、保育園・幼稚園との交流を学習に取り入れています。先日当センターに来所された校長先生より、「人の心の痛みがわかる子どもに育てほしい」という願いでご自身が創作した話が、秋葉保育園児の劇となって中学校で上演されるというお話を伺い、その様子を見学に行ってきました。

12月21日、体育館に中学校の全生徒と小学5年生が待ち受ける中、様々な動物に扮した年長きりん組の園児達が元気に登場！ 演目『思いやりの山』は、以前5年生が紙芝居としてプレゼントしたものを園児が気に入って劇にしたとのことで、お話への愛着が感じられる演技でした。

このお話は校長先生が朝会で子ども達に話した後、教員の方々が続きのお話を考えたり、紙芝居制作は前のPTA会長が協力されたそうです。また川上地区の懇談会やラジオ局エフエム戸塚の番組でも紹介されました。学校と幼・保育園の子ども達だけでなく、保護者や地域の方をも結び付ける機会となっているようで、秋葉地区のあたたかいつながりを垣間見たひとときでした。



かわいらしい演技に拍手喝采！

### 『思いやりの山』

山に住むいじわるなきつねは、本当は優しい心の持ち主。あるとき山火事が起き、深い谷間を前に逃げられない動物たちを、きつねは自分が橋となって背中を渡らせて助けた後、谷底へ落ちてしまいます。きつねや山の動物たちはこの後どうなったのでしょうか。「思いやり」がテーマのお話です。

## 登録団体の紹介

### ポ ン テ

「ポンテ」は、障がいがある、また発達が心配だったり気になるお子さんがいる家庭を対象に戸塚区内で活動しているボランティアや施設が集まってできた団体です。

- 相談したり見守りのあるフリースペース
- 就学児童生徒へのサポート
- お母さんのための居場所
- 勉強会やおしゃべり会を開いている場所

そんな活動をしている団体が集まり、施設につなげたり、人につなげたり「橋渡し」ができればいいね、と活動をしています。また、ポンテでは、地域の人に障がい者のことを知ってもらったり、障がい児・者、その家族が楽しめるイベントや啓発活動の企画運営もしています。

障がいのある家族のお話を聞いて欲しい、障がいがある子の居場所を知りたい、地域の情報が欲しい、知り合いを増やしたい、お友達を作りたいなどの方はポンテに参加する団体へ遊びに行ってみてください。 ホームページ <http://ponte-totsuka.wixsite.com/ponte-totsuka>



11月23日開催のコンサート

<ポンテ参加団体（場所）> 詳しくは上記ポンテのホームページをご覧ください。

- ほっとスペース『結』 障がいや発達が心配なお子さんとお母さんのためのスペース（戸塚町）
- おしゃべりひろば 障がいや病気、気になることを話せる場（ふらっとステーション・とつか：吉田町）
- でこぼこの会 発達障がいの理解を深める勉強会・講演会やおしゃべり会を開催（戸塚町）
- ほっとスペースぴぐまりおん 放課後の余暇支援、リトミック、学習支援、保護者交流会（戸塚町）
- ちょきっとママの会 お子さんの発達に不安を持つお母さんがおしゃべりする会（とつとの芽：川上町）
- ママエス टीम 何でも安心して話せるお母さんの居場所（男女共同参画センター：上倉田町）
- R's room 集団学習が苦手なお子さんの学習サポート（品濃町）

# 情報掲示板

## 鉛筆肖像画講座(中級入門コース)

実技中心の講座です。40分で作品が激変する手品もやります。外国での作品も応用問題として出題します。(申込締切 2/25)

**【日時】**2月28日(火)、3月1日(水)、2日(木)13:30~16:30

**【場所】**とつか区民活動センター**【定員】**10人

**【参加費】**1回500円 3回1000円(皆勤賞) 会員(過去の参加者全員)割引があります。

**【持ち物】**7B・8B鉛筆、下敷、消しゴム、参加者ご本人の写真

**【主催・申込み先】**肖像画デッサン会 河田  
Tel 090-1269-4370 Eメール kwt@v7.com

## ~タブレットを楽しもう~ エンジョイ tab 4月生会員募集

エンジョイ tab は、ゆっくり楽しくタブレットやスマホのアプリを学ぶ同好会です。現在は、月2回の勉強会を開いています。タブレットやスマホの基本操作及び日常に活用できるメール、検索、写真・アルバムの作成など、事例や教材を使って学びます。

**【日時】**平成29年第1期(4月~9月)

説明会 3月22日(水)14:00~15:00

第1回目 4月12日(水)10:00~12:00

以降原則月2回 第2・第4水曜日

**【場所】**とつか区民活動センター

**【対象】**①初期設定が完了していること ②文字入力ができること

OS:iOS(iPad)・Android(Nexus・GALAXY・Xperia等)

**【参加費】**7000円(全12回分・教材費を含む)

**【申込方法】**2/1~28まで電話にて受付。定員12人、応募多数の場合は抽選。

**【主催・申込み先】**エンジョイ tab 事務局

Tel 090-3683-7201 渡部

Tel 090-6497-3608 石山

## 戸塚見知楽会 歴史講演会と歴史探訪ウォーキングのお知らせ

①第4回とつか歴史探訪ウォーキング  
お軽・勘平道行の碑、東海道松並木から早春の小雀と南戸塚の史跡や寺社を巡ります。

**【日時】**3月2日(木)9:00~12:00(雨天決行)

**【集合】**9:00~9:30 戸塚区役所3階情報コーナー 受付け順に出発

**【コース】**西口バス乗場からバス~お軽・勘平道行の碑~大運寺~燈明寺~玉泉寺~西立寺・熊野神社(解散)

**【定員】**50人 申込み多数時抽選(落選者のみ2/27までに連絡)

**【参加費】**300円(未就学児無料)

**【申込方法】**2/24(必着)までに、ハガキかファクス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申込み先へ。

②第2回とつか歴史講演会

「幕末維新期の東海道と戸塚宿」

~幕末期の様々な局面の中の

東海道と戸塚宿の状況を紐解く~

講師:横浜市歴史博物館 学芸員(日本近世史) 小林紀子氏

**【日時】**3月8日(水)14:00~16:00

**【場所】**戸塚区役所3階多目的スペース(大)

**【定員】**200人 **【参加費】**500円

**【申込方法】**2/28(必着)までにハガキかファクスに、氏名、住所、電話番号および「3月8日とつか歴史講演会参加希望」と記入し下記申込み先へ。

**【申込み先】**戸塚区役所地域振興課地域活動係  
〒244-0003 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

**【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)