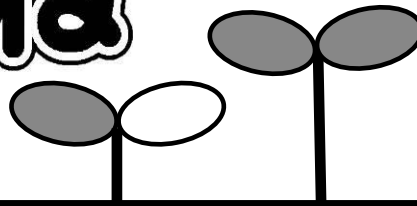


# ゆめのたね

第105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」

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。  
とつか区民活動センター 一同



## センター事業のご案内

### お昼の新春ミニライブ ～「講談」へのご招待～

みなさんを講談の世界にご招待します！  
演目は新春にふさわしい「大久保彦左衛門  
盤たらいで登城」です。参加費無料、申込み不要です。お気軽にお越しください。

【日時】1月28日(日) 12:15～12:45  
【場所】とつか区民活動センター  
【出演】桃川鶴丸師匠

### 助成金まるわかりセミナー

助成金について知りたい人や、助成金の申請を計画している人へ「助成金とは何か」「助成金の種類」「申請する方法」など、助成金の基礎知識から活用方法まで、わかりやすく説明します。実際に助成金を活用した団体の事例紹介や区の補助金制度の紹介もあります。

講師：NPO 法人アクションポート横浜  
理事 高城芳之氏

【日時】2月7日(水) 13:30～16:30  
【場所】戸塚区役所8階大会議室B  
【定員】先着30人  
【申込】1/11(木)から来館、電話、Eメールで当センターへ申込み。

### 第8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します。みなさまのご来場をお待ちしております。

【期間】2月1日(木) 13:00～  
2月21日(水) 12:00まで  
【場所】戸塚区総合庁舎3階アートコリドー

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んで、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】1月26日(金) 17:00～18:00  
【主催】聴きらくかい楽会

### 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(土) 10:00～11:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【申込】来館、電話、FAXにて当センターまでお申込みください。

## センター事業のご報告

### 第8回とつかお結び広場を開催しました！

昨年の12月3日（日）に『第8回とつかお結び広場』を戸塚区総合庁舎3階で開催しました。当日は3800人を超える来場者と143の出展者との、活発な交流の輪が広がりました。いきいきと活動する人の素晴らしさ、戸塚の街の魅力を発見していただけたことでしょう。

『とつかお結び広場』は、人と人、地域と人を結ぶイベントです。戸塚を中心に、さまざまな分野で市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動をしている方々がパネル展示や活動体験、パフォーマンスなどで自分たちの活動を紹介して、仲間づくりをしたり、活動を広めたりするための場です。同時に、何かやりたいことを探している方々が、その何かを発見できる場でもあります。主催は、とつかお結び広場運営委員会、とつか区民活動センター、戸塚区役所です。

今回のキャッチフレーズ《発見！元気と笑顔 戸塚から》の通り、元気な声と笑顔あふれるイベントになりました。当日はたくさんのボランティアさんにご協力をいただきました。来場者のみなさま、そして関係者のみなさま、心よりお礼を申し上げます。



当日の様子



次回!

### 運営委員募集 ～あなたの力とアイデアを待っています～



一緒にとつかお結び広場を創る「2018年度の運営委員」を募集します。第9回とつかお結び広場開催に向け、運営委員が力をあわせて企画、実行、広報などをするボランティア活動です。新しい出会いや発見が得られるチャンス！応募条件は特にありませんが、Eメールやパソコンが使用できるとなお良いです。ただいま募集中です！とつか区民活動センターまでお問い合わせください。



前回の運営会議の様子



前回の出展者説明会の様子

### \*ぬり絵の会を開催しています\*

当センターで市民活動団体 Bianca が「ぬり絵の会」を開催しています。ぬり絵は脳全体を活性化し、ストレス解消、心と体が元気になる効果があります。また指先を使うことで脳と手先の訓練にもなります。

お気に入りの図柄を見つけて、100色の色鉛筆で自由に色をぬってみましょう。図柄はご用意しているものから自由に選べます。自分で絵を描いて塗ることもできます。仕上がった作品はみんなで鑑賞しましょう。申込み不要、お気軽にお越しください。

【日時】 第2水曜 13:30～15:30  
第4金曜 10:30～12:30

【場所】 とつか区民活動センター  
ミーティングコーナー

【参加費】 図柄のコピー代1枚 10円

【主催】 Bianca (ビアンカ)

【協力】 とつか区民活動センター

### 登録団体の紹介

#### いきいきノルディック健康クラブ横浜

##### ～ポール歩きへの誘い～

ポール歩きが何故「良い」のか。健康づくりや介護予防のためには「運動」が必須であることに異論はない。3週間の完全休養で30歳も老化するというデータもある。しかし運動習慣に乏しい人にとって運動は大変なハードルともなる。ポール歩きには、◆誰にでもできる無理のないスポーツ◆90%の筋肉を使う全身運動◆歩き方がキレイに！◆足腰の負担が少なく長時間歩行もラクラク、などの利点がある。ポール歩きはフィットネス、無理のないスポーツとして最適です。

①まず「ポール歩きの楽しさ体感」をモットーに、定例的サークル活動による技量や体力の向上と健康長寿を志向します。

予定日：毎月第2月曜・第4土曜日（戸塚区周辺）

②初心者に対してポール歩きの体験会を行い基本的テクニックの体得を目指します。

予定日：毎月第2火曜・第3土曜日（戸塚区内）

※日程は個別に調整OK

併せてポール歩きの普及や地域に根差すコミュニティの醸成に努めます。

問合せ先：江藤忠徳 TEL 045-812-8068

Eメール etochu@kvf.biglobe.ne.jp



戸塚のフォトスポット

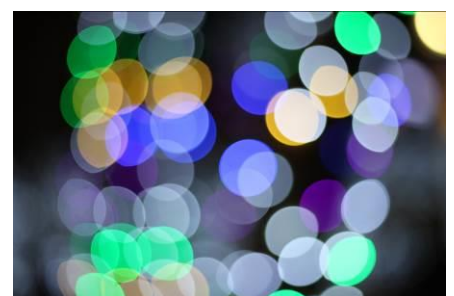
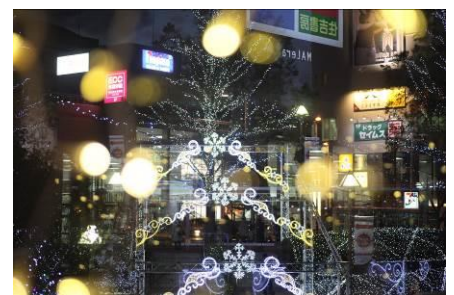
### 「東戸塚駅西口のイルミネーション」

毎年クリスマスの時期には、沢山のイルミネーションに出会えますが、ここ東戸塚駅西口では、年が変わってもしばらくはイルミネーションが点灯しているのでご紹介いたします。また、今回は特にイルミネーションを綺麗に撮る方法をお話ししたいと思います。

一般にカメラを「夜景モード」に設定しても、それなりに夜景は撮れますが、よりファンタジーな写真として撮るには、事例の写真のようにイルミネーションの光源を「丸ボケ」と称する『丸くぼんやりと大きくぼかせる』ことが効果的です。このような丸ボケは、オートでの撮影ではなく、絞り優先モードに設定します。撮りたいところにピントを合わせると、前後のイルミネーションのLEDや電球の点光源は、丸ボケ状態となります。このような「丸ボケ」は望遠側のレンズが効果的で、絞りの数値が小さいほどそのボケは大きくなります。周囲が暗いのでISO感度を上げて手ぶれを防ぐことが必要ですが、三脚の使用も有効かと思えます。

イルミネーションを綺麗に撮る更なる秘訣は、それは1枚のカットの中に沢山の色を取り込むことと、繰り返して発光するイルミネーションの発光パターンを確認して、沢山の発光したタイミングでシャッターを切ることです。次のクリスマスの時期に傑作を撮るために、是非とも東戸塚駅西口のイルミネーションを楽しみながら、撮影してみてください。

(フォト夢とつか 記 <http://www13.plala.or.jp/photoyume/>)



## 情報掲示板

### 新春肖像画(身近な人を描きたい人へ)

写真をもとにした実技中心講座。手順・添削なども易しく手引きします。初心者歓迎!

【日時】1月11、18、25日(木)13:10~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【参加費】500円(3回1100円)、リピーターは300円(3回700円) 【持ち物】鉛筆(6~9B)、練りけし、写真

【主催・申込み先】肖像画デッサン会

Tel 090-1269-4370 河田

### みんなの写真展

「写真部門」は自由作品・テーマ作品(主役が花)・組写真を展示。「フォト川柳部門」は川柳とのコラボで新たな感動を伝えます。

【日時】1月23日(火)~29日(月)10:00~17:00

初日は13:00から 最終日は15:00まで

【場所】戸塚区民文化センターさくらプラザ ギャラリー

【主催・問合せ先】フォト夢とつか 伊藤

Tel 090-8486-3609(平日 10:00~16:00)

【後援】戸塚区役所

### 第5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“探す・交流する・体験する”「楽しい場」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オススメです。顔の見える交流会・作品展示・体験講座(有料)・ステージで趣味PRもあります。入場無料、予約不要です。

【日時】1月27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/>

### ちょっとスペイン語セミナー

スペイン語圏に興味のある方、スペイン語をこれから学びたい方へ、当センターの紹介と旅行会話レッスンを無料で行います。参加者へは冊子をプレゼントします。

【日時】2月18日(日)13:30~15:30

【場所】戸塚法人会館 1階

【主催・申込み先】一般社団法人横浜スペイン語センター

Tel/Fax 045-861-4827(要予約)

### 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

### 第3回「とつか歴史探訪」ウォーキング

戸塚駅から旧戸塚宿と汲沢の里へと寺社・史跡を巡る

【日時】1月28日(日)9:00~12:00頃(雨天決行)

【集合】戸塚区総合庁舎3階 情報コーナー前

【コース】戸塚区役所~清源院~内田本陣跡~澤部本陣跡~海蔵院~八坂神社~富塚八幡宮~上方見付跡~第六天神社~大坂の碑~細田遺跡~五霊神社~宝壽院~浅間神社~腰抜け坂~旧競馬場(現・戸塚高校)~踊場駅前(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1/25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](mailto:totsuka15michi22@gmail.com)

【申込方法】1/20(土)までに FAX かハガキ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へ申込み

〒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 Fax 045-864-1933

【後援】戸塚区役所

### 武相宿場連携まつり・

#### 戸塚宿ワーキング シンポジウム

#### 『戸塚宿から戸塚町 そして戸塚区へ』

【日時】2月4日(日)14:00~16:30 開場 13:30

【内容】基調講演「戸塚町の時代」

(講師:大正大学准教授 松本洋幸氏)

戸塚見知楽会会員より事例報告

パネルディスカッション「戸塚の近代化について」

【場所】戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース大

【参加費】500円

【定員】200人 申込み不要 当日会場にて受付

【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](mailto: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

### 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)