

ゆめのたね 6月

とつか区民活動センター情報紙

雨露に膨らむ
ゆめのたね芽生え
カエルもケロケロ元気いっぱい!



↑
ホームページへの
簡単アクセスはこちら

【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

センター事業のご案内



戸塚区地域づくり大学校



～現場をみて・知って・学ぶ 全6講!～ 第5期生受講者募集!



「住んでいてよかったと思える地域」を、自分たちの手で実現する手法とともに考え、学び合います。まちに出向き、自分の目で見て、実践者の話を聞き、感じて、学びを深めることを大切にしています。

【開催日時と内容】

- ① 7月21日(土) 13:00～16:30
開講式「地域づくりを考える」
- ② 8月18日(土) 9:30～16:00
まちづくりの現場訪問ツアー
- ③ 9月15日(土) 9:30～15:30
現場訪問をみんなで共有
- ④ 9月29日(土) 9:30～15:30
みんなでまち歩き&マップ作り
- ⑤ 11月17日(土) 9:30～15:30
自分の地域で実現したい
「夢プラン」づくり
- ⑥ 1月19日(土) 9:30～12:30
卒業式・夢プラン発表会
&みんなでトークセッション

【開催場所】

- ①③⑤⑥ 戸塚区役所 8階大会議室
- ②集合場所：戸塚区総合庁舎3階
- ④集合場所：とつか区民活動センター

【現場訪問ツアーの選択コース】

A コース「テーマ：まちづくり・防災」

- ・てらおに福を呼び込むまちづくり
(鶴見寺尾地区福祉のまちづくり推進協議会「てらお福まち」)
- ・災害に強く、安心して住み続けられる環境づくり
(鶴見区市場西中町まちづくり協議会)

B コース「テーマ：居場所づくり」

- ・官民協働で作った住民のための居場所
(六浦東・まち交流ステーション委員会「もりのお茶の間」)
- ・子どもと大人が自然に交流できる場所
(富岡サロン「ジュピのえんがわ」)

【対象】戸塚区内在住、在勤、在学で地域活動に携わっている人、これから新たに地域活動を行っていく意思のある人

【定員】先着 40 人程度

【参加費】2000 円(全6講分)、学生は無料

【申込期間】6/11(月)～29(金)

【申込方法】所定の申込書(戸塚区役所、とつか区民活動センター、フレンズ戸塚にて配布)に記入後、Eメール、FAX、郵送または直接、戸塚区役所区政推進課地域力推進担当へ。参加のご案内を、7月上旬にお送りします。

【問合せ先】戸塚区役所区政推進課地域力推進担当

〒244-0003 戸塚区戸塚町 16-17 (9階 93番窓口)

Tel : 045-866-8328 Fax : 045-862-3054

Eメール : to-chiikiriyoku@city.yokohama.jp

【主催】戸塚区役所、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)、横浜市戸塚区社会福祉協議会

利用者意見交換会

皆さんの交流と意見交換の場です。

テーマ「外国へつながる活動について語り合おう」

【日時】6月17日（日）13:30～16:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】6/14までに電話、来館で先着30人

お昼のミニライブ

珍しい手回しオルゴールの癒しの音色をお楽しみください。参加費無料、申込不要です。

出演：オルガニート愛好会

【日時】6月24日（日）12:15～12:45

【場所】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】7月10日（火）10:00～11:30

【場所】とつかボランティアセンター

【申込先】TEL 045-866-8483

親子で学ぼう！夏休み石の鑑定会

あなたの持っている石が何なのか、戸塚在住の鉱物鑑定士がお答えします。

【日時】7月14日（土）14:00～16:30

【場所】とつか区民活動センター

【対象】小学4年生以上の子どもと保護者

【参加費】200円/組（鉱物のプレゼント付）

【持参物】鑑定する石（磨いたもの以外）

【申込】6/12から電話、来館で先着15組

弁護士による人権講演会『いじめ問題』 ～今のあなたには何が出来るだろうか～

【日時】7月28日（土）13:00～15:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】6/12から電話または来館で先着20人

【主催】おっち一塾

【協力】とつか区民活動センター

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

★区民が語らう広場

昭和と演歌を熱く語ろう!

【日時】6月22日（金）17:00～18:00

【主催】^{きらくかい}聴楽会

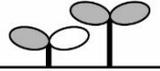


「第9回とつかお結び広場運営委員会」 スタートしました!

運営委員経験者9名、そして今年入ったフレッシュな10名が加わり、総勢19名で「第9回とつかお結び広場運営委員会」がスタートしました!

とつかお結び広場は戸塚区を中心に活動している様々な市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動を、楽しく・わかりやすく紹介するイベントです。毎年12月の第1日曜日（今年は12/2）に戸塚区総合庁舎3F 他で開催しています。これからの1年間、運営委員一同皆でチカラを合わせて、「第9回とつかお結び広場」を創っていきます!

登録団体の紹介



とつかとまり木の会

ほんのひととき、一緒に
おしゃべりしませんか？

誰かと話をすることで、気分が軽くなったり、心がほっとしたり、元気になったと感じたことはありませんか？ また、生活のちょっとした情報を共有して、ご自分の世界を広げませんか？ どなたでも、お待ちしております。

開催日：第三金曜日
6月15日・7月20日・9月21日・10月19日・11月16日（8月・12月はお休みです）
時間：10:00～11:30
参加費：無料
場所：とつか区民活動センター ミーティングコーナー
☆事前にご連絡いただく必要はありません。時間内いつでもお越し下さい。

とつか区民活動センター
4～5月の新規登録団体

NPO 法人神奈川県相続成年後見協会
…相続、遺言、成年後見の情報提供とサポート

NPO 法人まちづくりエージェント
SIDE BEACH CITY.
…IT 講座開催、NPO 支援

オカリナサークル トツカリーナ…オカリナ



連載！『転倒予防ミニ講座』〈3〉

あなたの健脚度とバランス能力をチェック

出典：日本転倒予防学会

▼あなたの健脚度（最大一歩幅）

【測り方】右の図

- ☆ 足をそろえてまっすぐ立つ
- ☆ 大きく一歩を踏み出す
- ☆ 後ろ足を前足にそろえる



【結果】下の表

「狭い」「普通」「広い」を目安として判断します

【診断】

狭かった人は、段差や障害物をまたぐときは、意識的に足を上げるように心がけよう！

60歳代の目安

	狭い	普通	広い
女性	91cm 以下	92～105cm	106cm 以上
男性	103cm 以下	104～120cm	121cm 以上

▼あなたのバランス能力（つぎ足歩行）

【測り方】下左の図

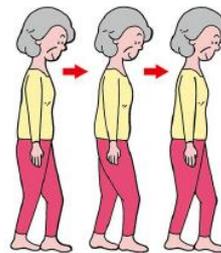
- ① 右足親指の前に左足のかかとを合わせる
- ② 左足親指の前に右足のかかとを合わせる
- ③ 一歩一歩ゆっくり繰り返しながら、直進する

【結果】下右の表

バランスをくずさず何歩歩けましたか？

【診断】

×や△だった人は、ゆっくりトレーニングを！



目安

×	3歩以下
△	4～9歩
○	10歩以上

出前講座のご希望は、とつか区民活動センターまで

日本転倒予防学会 転倒予防指導士 石川 雅夫

情報掲示板



非正規雇用を考える 講演会とパネルディスカッション

講師の方をお迎えして、非正規雇用というキーワードから現代の多様化するライフスタイルや社会情勢について考えます。どなたでもご参加いただけます。

【日時】6月23日(土)16:00～18:00 受付15:30～
【場所】横浜市市民活動支援センター
4階ワークショップ広場(JR桜木町駅徒歩5分)
【参加費】100円 【定員】先着45人
【申込み】6月22日(金)までメールか電話にて
メール souzousurukuukan@gmail.com
Tel 070-1343-3976
【主催】ヤングコミュニティ

ぷち*だがしや楽校

おしごとをして仮想紙幣「ぷち」をもらい、会場内で、お買い物やワークショップ体験ができます。どなたでも参加できる地域交流イベントです。

【日時】6月30日(土) 10:00～13:00
【場所】東戸塚地域ケアプラザ Tel 045-826-0925
【主催】mignon(ミニオン) info@mignon.pupu.jp

みんなの居場所 活動協力ボランティア募集!!

戸塚駅西口に新しく出来る、「交流広場とつか」(9月初オープン)で、ランチタイムに協力して下さる方を募集します。まずは説明会へご参加ください。

【日時】7月2日(月)10:00～12:00
【場所】ふらっとステーション・とつか
(戸塚駅東口徒歩3分 ザ・パークハウス戸塚1階)
【申込】不要
【主催/問合せ】NPO法人くみんネットワークとつか
Tel 090-6707-8036 田辺

地域から広げれ!

みんなの(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

平成30年度 第1回とつか歴史講演会

「戸塚地域における鎌倉党武士団の活躍」
～鎌倉党武士団による勢力範囲と支配の実態を解説～

【日時】7月4日(水)14:00～16:00
【場所】戸塚区役所3階 多目的スペース(大)
【講師】朝日カルチャーセンター 講師 盛本昌弘氏
【定員】200人(多数時抽選、落選者のみご連絡)
【参加費】500円
【申込み】6月30日(土)までに、普通ハガキかFAXに、氏名、住所、電話番号および「7月4日戸塚歴史講演会 参加希望」と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
【主催】戸塚見知楽会
Tel 080-5545-4163(9:00～17:00)
メール totsuka15michi22@gmail.com
【後援】戸塚区役所

金曜ライブ 野口田鶴子ひとり語り ～宮沢賢治の世界～

「なめとこ山の熊」と小品
ゲスト：村野美優(詩人・翻訳家)

【日時と小品】時間は全て14:00～
① 7月6日(金) 『どんぐりと山猫』
② 8月3日(金) 『ざしき童子のはなし』
③ 9月7日(金) 『注文の多い料理店』
④ 10月5日(金) 『雨ニモマケズ』
⑤ 11月2日(金) 『永訣の朝』
⑥ 12月7日(金) 『紫紺染について』
【場所】ギャラリー カオル&カフェ
(東横線反町駅下車5分) Tel 045-620-9025
【参加費】各回1000円(ドリンク付き)
【主催/問合せ】ゼッフィロの会 野口
Tel/FAX 045-303-2561 090-1765-9117
【後援】カトリアの会

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)