

ゆめのたね 7月

とつか区民活動センター情報紙

枇杷の種、葡萄の種にサクランボ！
あなたの種は ゆめのたね
遠くへ飛ばそう ゆめのたね



↑
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



～地域活動を紹介するイベント～

第9回とつかお結び広場 出展者募集



パネル展示・体験交流・パフォーマンスで活動紹介してみませんか！

今年で9回目の開催になる「とつかお結び広場」。昨年は143団体・個人の出展があり、おおいに賑わいました。今年度もたくさんのご応募をお待ちしています！

昨年の会場の様子



《とつかお結び広場とは》

戸塚区内を中心に様々な分野で活動している団体と個人の紹介をするイベントです。様々な活動から地域の魅力や課題を知り、交流することで、人と人、人と地域を結び、活動に参加するきっかけになることを目的として開催しています。

【開催日時】 12月2日（日）10:00～16:00

ギャラリー会場は 11月28日（水）～12月2日（日）の5日間の出展です

【会場】 戸塚区総合庁舎3階 区民広間、多目的スペース大・中・小
さくらプラザギャラリー、戸塚駅西口駅前デッキ

【募集内容】 ①パネルの展示 ②作品の展示 ③体験交流
④販売（福祉施設、被災地支援、国際協力）⑤パフォーマンス

【応募条件】 ①開催目的を理解・賛同し、運営に協力できる団体・個人
②市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動に関わる団体・個人
③活動が政治、宗教、営利を目的としない事
④出展者説明会に出席できる団体・個人

※下記の日程で開催する出展者説明会のどちらかに出席

9月28日（金）18:00～20:30 会場：とつか区民活動センター

10月4日（木）13:30～16:00 会場：戸塚区役所 8階大会議室

【出展料】 無料

【申込】 8月10日（金）※締切日必着「申込用紙」に記入後、FAX・Eメール・来所、または郵送にて、とつか区民活動センターへお申込みください。「申込用紙」はとつか区民活動センター、戸塚区役所3階情報コーナーにあります。ホームページからダウンロードもできます。



夏休みはとつか区民活動センターへ行こう！



お昼のミニライブ ～尺八～

日本の楽器 尺八でアニメソング・童謡を
楽しもう！申込不要、参加費無料です。

出演：尺八遊吹く会

【日時】7月22日（日）12:15～12:45

【場所】とつか区民活動センター

夏休み子どもエコフェスタ 2018

工作や体験をしながら環境のことを学ぼう！

申込不要、参加費無料です。

- ・エコ万華鏡 ・うちわ、ペン立て、小物入れ
- ・環境にやさしい粘土の小物
- ・間伐材のストラップ ・手作りおもちゃ
- ・体験：君の息のCO2をはかろう 他

【日時】7月29日（日）10:00～15:00

【場所】とつか区民活動センター

【主催】とつかアースプロジェクト

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？ 参加費無料、
親子や友達と一緒にの参加もお待ちしています。

【日時】8月10日（金）10:00～11:30

【場所】とつか区民活動センター

【対象】小学生から大人までどなたでも

※小学4年生までは保護者同伴で

【申込】7/11 から電話、来館で先着 15人

手回しオルゴールの コンサート&曲作り体験

ちょっと珍しいカード式手回しオルゴール。カード
に好きな絵や文字を書いて穴をあけて、世界に一つ
だけの音楽を奏でてみよう♪ 参加費無料です。

【日時】8月19日（日）14:00～15:30

【場所】とつか区民活動センター

【対象】小学生から大人までどなたでも

【申込】7/11 から電話、来館で先着 20人

第13回「超高齢者社会を楽しく過ごす会」 ～人生100年時代～

元気な今こそ、相続や成年後見制度を理解
しましょう。参加費無料です。

【日時】8月22日（水）14:00～16:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】7/11 から電話、来館で先着 40人

【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

NPO 法人神奈川県相続成年後見協会

※3頁の「登録団体の紹介」をご参照ください

下記は申込み不要、参加費無料です。
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

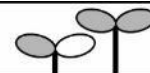
★区民が語らう広場 昭和と演歌を熱く語ろう!

【日時】7月27日（金）17:00～18:00

【主催】きらくかい 聴楽会



登録団体の紹介



NPO 法人神奈川県相続成年後見協会 (かながわ相続ホットライン)

私たちは、超高齢化社会の到来により複雑化した、相続等の諸問題の解決をサポートする団体です。非営利の立場から、多くの方に解り易くお伝えする事と、敷居を低くして気軽に相談いただける環境づくりをモットーに活動しています。

現在、「相続」「遺言」「後見制度」などに関する諸制度が整備されつつあるにも関わらず、認知度はまだまだ低く、「どこで誰に相談したらいいのかさえ分からない」などといった声をよく耳にします。そこで、私たちは「制度を知る」「事前対策の重要性を知る」「最適な対策を自ら考える」を柱に、セミナーや相談会などを通じて情報提供し、争いのない円滑な問題解決をお手伝いしたいと考えています。また、ご希望があれば本協会会員である各種専門家と連携を図り、個別相談による支援も行います。

〈連絡先〉

電話番号 0120-546-751

メール npo.kanagawa.tt@outlook.com

開催予告 「相続・遺言・後見 セミナー」

何かと複雑な分野ですが、内容や注意ポイントを解り易く解説します。ご興味のある方は気軽にご参加下さい。詳細が決まりましたら、とつか区民活動センター、戸塚区役所3階にチラシを設置するほか、「ゆめのたね」情報掲示板に掲載予定です。

とつか区民活動センター
5~6月の新規登録団体

戸塚区ターゲット・バードゴルフ協会
…ターゲット・バードゴルフ

連載！『転倒予防ミニ講座』〈4〉

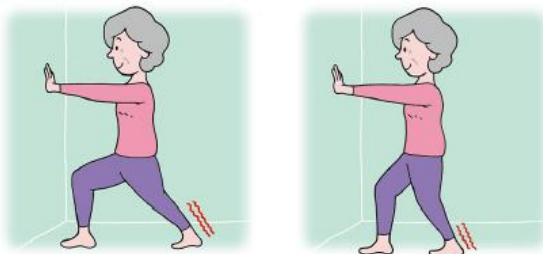
今回のテーマは、“転びにくい体”づくり

ストレッチ(筋伸ばし体操)

ポイント

1. 伸ばす筋肉を意識しながら行う
2. はずみをつけず、ゆっくり伸ばす
(20~30秒)
3. 痛みのない範囲でその姿勢を保つ
4. 自然に呼吸をして、息は止めない

ふくらはぎ・アキレス腱 (左右1回 約20秒ずつ)



太ももの裏側の筋肉 太もものつけ根の筋肉
(左右1回 約20秒ずつ) (左右1回ずつ)

背中と脇の下



片足で立つ



注意

壁ぎわなど、
万一バランスを崩しても
すぐに支えられる場所で行う。

足指じゃんけん



監修：日本転倒予防学会 武藤芳照先生

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



原文で源氏物語を読む会

古語辞典を引く必要もなく講師の著書『イメージで読む源氏物語』のテキストと講師の解説を参考にしながら『紅葉賀(もみじのが)』の原文を読み楽しむ会です。

【日時】7月5日、8月2日、9月6日、10月4日
(毎月第1木曜日)14:00~16:00

【場所】横浜市市民活動支援センター セミナールーム
(JR 桜木駅北口改札口より徒歩5分)

【講師】源氏物語研究家 田中順子氏

【参加費】毎月1500円

【申込/問合せ】横浜源氏の会

Tel 090-9306-5267 渡 / Tel 045-472-6608 内田

バルーンアートで夢をふくらませよう

夏休みこどもエコフェスタ会場の飾りを作ろう。

【日時】7月28日(土)10:00~12:00

【場所】とつか区民活動センター会議室

【定員】12人(先着順)

【参加費】無料

【講師】バルーンメロディー きよぴー

【対象】小学1年~6年生(保護者入室不可)

【持ち物】持ち帰り用袋(45ℓごみ袋等)、飲み物

【申込み】<http://xxxmignonxxx.jimdo.com/>

【主催/問合せ】mignon(ミニョン) info@mignon.pupu.jp

健康寿命を延ばす 第3回セミナー開催

健康管理士上級指導員の方をお迎えて代謝力、健康力を増やすためにはどのような生活習慣が良いか講演会を行ないます。

【日時】7月8日(日)10:00~12:00

【場所】戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(小)

【講師】NPO 法人日本成人病予防協会

【参加費】無料

【主催/問合せ】アンチエイジング究極の予防医学を考える会

Tel 080-5194-5287 佐竹

肖像画の学習講座 夏休み自由研究

実技中心の講座、具体的で易しい内容です。

【日時】8月3日(金)、10日(金)、17日(金)13:00~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【参加費】1回 500円(3回とも参加 1100円)

リピーター1回 300円(3回とも参加 700円)

【持ち物】7B以上の鉛筆、消しゴム、正面顔の人物写真

【主催】肖像画デッサン会 Tel 090-1269-4370 河田

~ベトナムの若者は 今~

ベトナム南部の街で若者に日本語を教えた活動の様子と戸塚区内で働くベトナムの若者たちの今を伝えあう会です。私たちにできること皆さんで考えてみませんか。

【日時】7月15日(日)13:30~15:30

【場所】とつか区民活動センター会議室

【定員】25人(先着順)

【参加費】無料

【主催】さくら教室を応援する会

【申込/問合せ】メール iwamazoku@nethome.ne.jp

Tel 045-741-1756 (19:00~21:00に限る)

戸塚ゴスペルコンサート 2018

プロの指導を受けて一緒にステージで歌おう! 14回目となる今年度は、心に響くスピリチュアルな歌声のゴスペルグループ「COCORO * CO(ココロコ)」をお迎えします。~12月1日コンサートにむけて~

【練習日】9月23日、10月21日、11月4日、18日
の日曜日 13:30 から 2 時間程度練習

【場所】戸塚区民文化センターさくらプラザ リハーサル室

【定員】高校生以上・90人(多数時抽選)

【費用】6500円(全4回、教材費、当日参加費)

【申込】7月31日(火)までに住所、氏名、電話番号、性別、年齢を明記の上、Eメールで戸塚ゴスペルコンサート実行委員会へ メール gospel_totsuka@yahoo.co.jp

【問合せ】090-6004-2833 鶴

地域から広がれ!

みんなの **ワ(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>

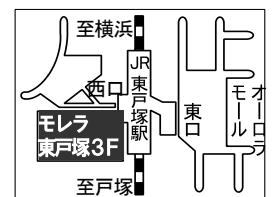
MAIL staff@totsuka-kumin-center.jp

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)