

# ゆめのたね 9月

とつか区民活動センター情報紙



↑  
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



### とつかレッジ ～戸塚のいいところ学び隊～



自分のまち「戸塚」のことを見て、聞いて、感じて、楽しく学ぶ、いいところ取りの地域活動入門講座です！

【日程と内容】①10月11日（木）開講式「ようこそ！ とつかレッジ」

②10月19日（金）バスツアー ～とつかかるたを巡る旅～

③10月25日（木）歴史座学「幕末～明治に活躍した戸塚ゆかりの人物」

④11月 1日（木）歴史散策 ～東戸塚駅周辺の史跡を歩く～

⑤11月 8日（木）修了式「ここから広がり、みんなの輪」



【時間】10:00～12:00

（ただし②のみ 16:00 まで、保育なし）

【会場】戸塚区役所、とつか区民活動センター他

【参加費】無料

（②の昼食代として別途 600 円）

【定員】30 人（多数時抽選）

【保育】2 歳以上の未就学児・抽選 4 人

【申込】9/21（金）必着。ハガキ、FAX、Eメール、または持参。講座名、〒住所、氏名（ふりがな）、電話番号、FAX 番号、保育希望の場合は子どもの名前（ふりがな）、性別、生年月、アレルギーの有無を記入し、戸塚区地域振興課地域活動係へ  
〒244-0003 戸塚区戸塚町 16-17  
Tel 045-866-8416 Fax 045-864-1933  
メール：to-kouza@city.yokohama.jp

【主催】戸塚区役所・とつか区民活動センター

### 戸塚区最大級の「地域がわかるイベント」 「第9回とつかお結び広場」の ボランティアしませんか!?



12月2日（日）開催「第9回とつかお結び広場」

ボランティア参加の事前オリエンテーション

第1部 ボランティアのい・ろ・は

ボランティアを始める方のための入門講座

第2部 とつかお結び広場の紹介と当日ボランティアの説明

【日時】10月13日（土）13:30～15:30

【場所】とつか区民活動センター 会議室

【定員】中学生以上 先着 30 人

【申込】9/30（日）までに電話、来館、Eメールで当センターへ

## 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?  
横浜市市民局から「東京 2020 大会」の  
ボランティア募集概要の説明もあります。  
【日時】10月10日(水) 10:00~11:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【申込】電話、来館で当センターまで 先着 15人

## 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「NPOと広報について」  
【日時】10月12日(金) 13:30~15:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【対象】NPOに所属し、広報に関心のある方  
【申込】10/10(水)までに電話、来館で先着30人

県立高校の先生が、研修で当センターに  
いらっしかったです!

ボランティアや地域交流に対する興味はあったものの、知識も経験もほとんどないまま研修でお邪魔させていただきました。二日間という短い時間でしたが、スタッフの方々のお仕事を手伝わさせていただいたり利用者の方々とお話をさせていただきながら、初日には「うちの茶の間」、二日目には「ボランティアのいろ・は」にも参加をさせていただきました。

今回一番印象的だったのは利用者みなさんの「笑顔」です。どなたもみんな素敵な笑顔でお話をされていました。情報機器が普及発達した現代では顔を合わせたコミュニケーションが減っているように感じることも多いですが、本当のコミュニケーションとは人と会って顔を見て話すことだと改めて感じました。

次に印象的だったのは「誰かの役に立ちたい」と思っている人がたくさんいるということです。人は当然一人では生きていけません。時には「助ける側」になり、また「助けられる側」にもなり得ます。年齢や性別、国籍関係なくお互いに支えあい助け合うことでより暮らしやすく素敵な社会を作っていくのだなと実感しました。まもなく夏休みも終わり、また高校生と過ごすにぎやかな日々が始まります。この二日間で感じたことや学んだことを生徒たちに伝え、今後の教育活動に活かしていきたいと思えます。

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

### ★アートで脳活!

オイルパステルで楽しむアートの時間  
【日時】9月11日(火) 13:30~15:00  
(先着10人、参加費500円)

※今月は「区民が語らう広場 昭和と演歌を熱く語ろう!」はお休みです

## 「横浜子育てサポートシステム」

地域で子どもを育み、見守る子育てサポーターを募集しています。子育てサポートシステムとは、「子どもを預かってほしい方」と「子どもを預かることができる方」の人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみで、子育てを応援する会員制の有償の支え合い活動です。

【対象】：子育て支援に熱意と理解があり、安全に子どもを預かることができる満20歳以上の方

【活動日】：依頼に応じて(日中の1~2時間の活動が多い)

【場所】：依頼に応じて(例：自宅、親子で遊べる広場等)

【問合せ】：戸塚区地域子育て支援拠点「とつとの芽」内  
横浜子育てサポートシステム戸塚区支部

Tel 045-443-5384 (火~土曜日 9:30~17:00)

### ~メッセージ~

会員制なので入会にあたり予約制の説明会参加が必要となります。ご自身の空いている時間で活動していただいています。ご興味のある方は、とつとの芽へお気軽にお立ち寄りください。



## 地域情報



### 交流広場とつか オープン!!

地域交流施設「交流広場とつか」が9月4日(火)から運営を開始します。「交流広場とつか」は、戸塚駅西口の旧バスセンター跡地に出来たマンション1階にあり、皆さまの居場所、地域の方々がつながる場、仲間づくりのできる場です。お気軽に、ふらっとお立ち寄りください。お待ちしております。

～「交流広場とつか」って、どんなところ?～

☆旧東海道戸塚宿のジオラマや浮世絵を展示しています。

☆アートや健康・福祉など生活を豊かに彩る講座を開催します。

☆音楽イベントやものづくり体験などのワークショップを開催します。

☆地域の旬な情報がわかります。

★カフェスペースではランチ(平日のみ)、飲み物やスイーツを提供しています。

★貸会議室の利用ができます。(1時間単位の予約制、随時予約受付中)

- ・会議室用長テーブル6台、壁の一面が鏡張り
- ・利用料金 800円/1時間(参加費無料の場合)
- 利用料金 1500円/1時間(参加費有料の場合)

【利用時間】10:00～17:00 【休館日】毎週水曜日、年末年始、夏休みなど

【住所】戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階

【電話】045-865-4670

### 旧東海道「戸塚宿」と 戸塚の街の魅力を紹介する

#### 第4回 戸塚宿場まつり を開催します!

【日時】9月23日(日) 10:00～16:00

【場所】戸塚区総合庁舎3階区民広間 他  
11:00 戸塚宿よもやま話(戸塚見知楽会)  
13:00 戸塚宿の生立ち(戸塚歴史の会)  
15:00 kaho\* ミニライブ

その他、スタンプラリーや江戸の文化・遊び体験、お休み処「こめや」等、大人から子どもまで一日楽しんでいただけます。入場無料、申込不要です。

【主催・問合せ】とつか宿場まつり実行委員会  
Tel 080-5545-4163 (9:00～17:00)

【共催】武相宿場連携まつり

【協力】藤沢市役所 保土ヶ谷区役所

【後援】戸塚区役所 横浜郷土史団体連絡協議会  
横浜市戸塚区社会福祉協議会

### オープン記念イベントのお知らせ

- 9月8日(土): 宿場講演会「戸塚宿よもやま話」
  - 9月15日(土): 宿場ウォーキング「戸塚宿を訪ねる」
  - 10月13日(土): 宿場講演会「原宿立場よもやま話」
  - 10月20日(土): 宿場ウォーキング「原宿立場を訪ねる」
  - 11月10日(土): 宿場講演会「境木立場よもやま話」
  - 11月24日(土): 宿場ウォーキング「境木立場を訪ねる」
- ※ 全て10:00～12:00 詳細はお問合せ下さい



### シリーズ ～地域で輝く定年後～vol.2

「定年後にスマホ・タブレット教室の開催」

エンジョイ tab 渡部 園江

通勤の車中で定年後は何をしたいのだろう、どんなことに喜びや達成感を感じるのだろう、と思うことがありました。私は元公務員でパソコンは使えていましたがパソコン技能に優っていたわけではありません。

定年後、旅行には写真が撮れ、ビデオ通話ができるタブレットが便利とiPadを購入しました。

スイスのアイガー北壁を、日本にいる友人に見せながら会話ができた時は感動しました。今やLINEで世界中のどこからでも無料通話・ビデオ通話ができます。

この感動を皆さんにも伝えたい、そんな思いが日に日に強くなり、賛同していただける仲間の協力を得て、エンジョイ tab を発足しました。5年目の現在、卒業生は100名を超え、何よりもうれしいのは卒業生がそれぞれのグループで勉強会を続けていることです。

人生100年時代といわれる今日、どんなふう生きていきたいかが見えてきました。好きなことを続けるのは楽ではないけれど、充実感があり楽しいです。人の役に立ち、感謝され、達成感を共有できる、こんな素敵なことはありません。

～第112号より、定年後、当センターからボランティア活動を開始した方達から声をいただき連載コーナーを始めました～

## 情報掲示板



### 横浜市の水道水源・道志村の間伐体験者募集

道志水道水源林の間伐体験・無料バスで送迎します。

【日時】①9月8日(土) ②9月26日(水)

③10月10日(水) ④10月27日(土)

【場所】JR 関内駅前集合(大通り公園側)

【定員】先着5人(各活動日ごとに)

【申込み】次の期間に主催へ申込み

①9月4日迄 ②9月1日～9月20日

③9月11日～10月4日 ④9月27日～10月23日

【主催/問合せ】NPO 法人道志水源林ボランティアの会

Tel/FAX 045-664-3972(火・木曜日 13:00～16:00)

メール certe@doshi-suigenrin.jp

HP <http://www.doshi-suigenrin.jp>

### 旧東海道を日本橋から沼津宿まで踏破

江戸時代の旅人たちが歩いた旧東海道を専門ガイドが日本橋から箱根を越えて沼津宿までご案内いたします。119kmの行程を10回に分け、毎月1回、最寄りの駅に集合し、街道沿いの史跡などを訪ねながら、無理のないペース(1日15km前後)の日帰りウォーキングで歩きます。

【日時】平成30年9月～31年6月迄の第4土曜日

\*9月22日(土)日本橋を出発します。

【定員】80人 定員になり次第締め切り

【参加費】12000円(10回分一括払い)

【申込み】参加日、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記の上、下記いずれかで申込み

HP <http://www.tokaido-wg.com/>

メール re@tokaido-wg.com

FAX 050-5865-0662

ハガキ 〒241-0004 横浜市旭区中白根 2-50-1

【主催/問合せ】神奈川東海道ウォークガイドの会

Tel 090-3519-5563 牧

### 岩崎学園オープンカレッジ(無料公開講座)

「今を受け入れ、今を超える。」をテーマに2020年東京パラリンピックでの活躍が期待され、現在パラトライアスロン選手として活躍している、土田和歌子氏を講師に迎えて講演会を開催いたします。

【日時】9月26日(水)14:45～16:15

【場所】岩崎学園横浜保育福祉専門学校 体育館

【定員】先着80人

【参加費】無料

【講師】パラトライアスロン競技選手 土田 和歌子氏

【主催/問合せ】岩崎学園横浜リハビリテーション専門学校

Tel 045-826-7550(平日 9:00～17:00)

### 健康寿命を延ばす 第4回セミナー開催

健康管理士上級指導員の方をお迎えして代謝力、健康力を増やすためにはどのような生活習慣が良いのかセミナーを開催します。また前回のセミナー参加者からの質疑 ①コレステロールの成因 ②リュウマチの成因にもお答え致します。アンチエイジングとは何か、アンチエイジング体操で若さを保ちませんか? 皆さまの参加をお待ちしております。

【日時】10月7日(日)15:00～17:00

【場所】戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(小)

【定員】先着25人

【参加費】無料

【講師】NPO 法人日本成人病予防協会認定 健康管理士

【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

メール a1950kaoru@yahoo.co.jp

HP <http://www.002.upp.so-net.ne.jp/a1950kaoru/>



「情報掲示板」に掲載する講座やイベント情報を募集しています。日時、場所、内容、申込み方法、主催者、問合せ先等を、掲載希望の2ヶ月前までにEメールまたはFAXでお寄せください。応募多数の場合や当センターの目的に合致しない情報は、お断りする場合がございますのでご了承ください。

### 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](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)

年未年始(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)