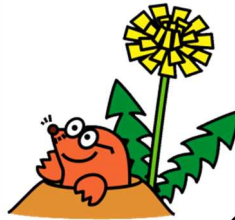


# ゆめのたね 3月

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



### お昼のミニライブ～手話ダンス～

出演：フラワー東戸塚（さつき・サルビア・秋桜）  
参加費無料、お気軽にお立ち寄りください。  
【日時】3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

【日時】4月10日（水）10:00～11:30  
【場所】とつか区民活動センター  
【申込】電話か来館で先着 15 人

### あなたが輝く地域活動の見つけ方

活動実践者の話を聞き、自分について理解し、身近な活動も知ること、自分に合った地域活動を楽しみながら見つけれられる講座です。

【日時と内容】  
4月20日（土）13:30～16:00  
「活動実践者の話を聞こう」（公開講座）  
4月27日（土）13:30～16:00  
「自分らしさを活かせる活動を見つけよう」  
5月11日（土）13:30～16:00  
「戸塚のいろいろな活動を知ろう」

【申込】3/12 から当センターへ電話か来館で先着 20 人（原則として全回参加できる人）  
【主催】とつか区民活動センター

GOOD

### イーブニング談話室

新しい「出会い」に巡り合える場。  
申込不要です。

【日時】3月26日（火）19:00～20:30

【ゲスト】西山真莉絵さん

【話題】「障がい者のスポーツについて考えてみた」



### 「第10回とつかお結び広場」の 運営委員を募集します

戸塚区内を中心に活動している様々な分野の団体・個人を紹介し、地域活動と来場者の交流や新しいつながりを創るイベント「とつかお結び広場」（毎年12月に開催、今年は12月1日（日）です）の運営委員を募集します。興味がある方は応募者説明会にぜひご参加ください。

【日時】4月14日（日）14:00～16:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】当センターへFAX、メール、郵送、または来館で、氏名（フリガナ）・住所・電話番号・FAX・Eメールアドレスをお知らせください。

※説明会に参加できない場合はご相談ください。

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】3月22日(金)

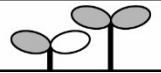
17:00～18:00

【主催】きらくかい 聴楽会



センター入り口付近のボランティア掲示板の情報が新しく  
なりました。お越しの際はぜひ一度ご覧ください。

## センター事業のご報告



### 2018年度戸塚区地域づくり大学校

戸塚区地域づくり大学校は、「住んでいて良かったと思える地域」を自分たちの手で実現するための学び合いの場です。戸塚には、地域の課題解決のために力を尽くしている方が沢山います。そのような方がひとりでも増えるようにということを目的の一つにし、昨年の7月から今年1月までに全6講で開催されました。5回目の今年度は、19名の方に修了証を授与することが出来ました。受講生それぞれが、取り組みたい事「夢プラン」を考え、受講生同士の意見交換や講師からのアドバイスを参考に、より充実した「夢プラン」を仕上げました。既に「夢プラン」実現に向けて動き始めた修了生もいます。第1～5期修了生のOB会もあり、お互いの応援、意見交換や学び合いが継続中です。

第1講 地域づくりを考える講義



第2講 活動現場訪問



第3講 現場訪問を共有



第4講 東戸塚歩き&マップ作り

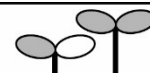


第5講 夢プランづくり



第6講 修了証授与

## 登録団体の紹介



### おっち一塾

おっち一塾では、学校に行くことが出来ない子どもたち、学校の学習で困難をもっている子どもたち、日本語を母国語としない子どもたちと関わるボランティアスタッフを募集しています。

活動の時間は、火曜日、木曜日は16時～18時、土曜日は13時～15時、週3回、場所はとつか区民活動センターです。

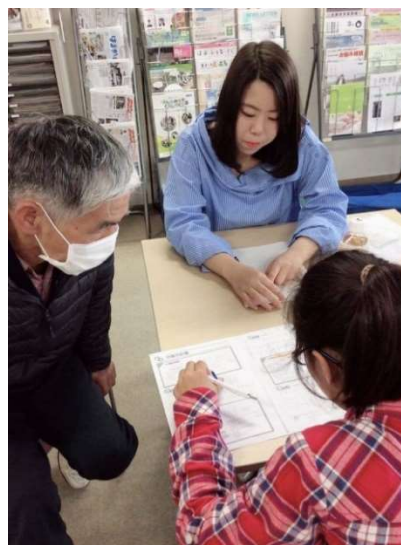
おっち一塾の活動は「今日は何をする?」という質問から始まり、勉強やお話、ゲームなど、子どもたちのやりたいことを一緒に取り組んでいます。また、年に数回イベントを行い、生徒同士や生徒やスタッフとの間の交流を深める場となっています。

私たちの目指すところは、子どもたちにとって安心できる『居場所』を作り続けることです。

子どもたちの笑顔を見つける、居場所を一緒に作っていきませんか?

「ボランティアをしてみたい」「子ども達とお話してみたい」「何かやってみたい」そんな思いをお持ちの方、ぜひ一度おっち一塾の雰囲気に触れてみてください。

おっち一塾：<https://occhijuku.weebly.com/>



### とつか区民活動センター 1月～2月の新規登録団体

にこにこおてんとうさん …絵本の読み聞かせ  
たのしい輪の会 …男女共同参画、

スキルを活かした講座実施

ヒラルディーショ事務局

…フラメンコやアルゼンチンタンゴ

品濃ウイングス …少年サッカー

### シリーズ ～地域で輝く退職後～vol.8



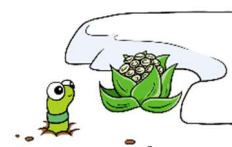
やとう 弥登 茂昭

「さ～て何をやろうかな? いや何ができるかな?」技術畑一筋の、不器用で特技を持たない人間の定年後の一声でした。鎌倉を散策しよう。そして歴史を調べ、纏めてみよう…。でも、今一つ物足りない。

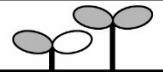
そんな折、学生時代の部活の先輩からの誘いで、何かのお役に立てばと始めたのがボランティア活動でした。「とつかお結び広場」では、とつか区民活動センターのお世話になりながら、「またこのメンバーでやりたいね、次回はこんなこともやってみたいね」との

周りの運営委員の言葉に後押しされながら、4年間参加しました。

活動を通して、会社勤めの頃とは知見の異なる方々と知り合え、お互い相談し助け合える仲間ができ、そして仲間からの情報で、戸塚の宿場関連、七福神やスポーツセンター開催のイベントなどの纏めにも参加。地域に新たな交流が広がりました。活動により得られた様々な経験は大きな財産となっています。人生70余年、戸塚に住んで本当に良かったと感じています。



## 情報掲示板



### 生きづらさとの向き合い方を考える

生きづらさ系のイベントを企画した体験を元にそれぞれの生きづらさや生き方を考える。

シンガーソングライターのゲストを招き、第1部トークライブ形式、第2部ワークショップ形式で開催します。

【日 時】3月23日(土)16:00～18:00(開場 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

【対 象】生きづらさを抱えつつも、生き方を模索したい方

【定 員】45人(定員になり次第締め切り)

【参加費】100円(お茶代)

【主催/申込み】ヤングコミュニティ

3月22日(金)までにお申し込みください。電話に出られない場合がありますが、留守番電話にメッセージがあれば折り返しご連絡します。

Tel 070-1343-3976(月～土曜 13:00～20:00)

メール souzousurukuukan@gmail.com

【後援】布団の中のアーティスト

### パソコン講座の御案内 4月開催受講生募集

① Windows10とインターネットの活用  
Windows10の機能を活用しインターネットを楽しむ。グーグル、ヤフー等の楽しみ方(地図活用、メール、動画鑑賞の方法等)。セキュリティ対策など実用的知識の習得。写真の修整、ファイルの整理、音楽の取込み、編集などWindows10の基本的操作と活用。

【日 時】4～9月まで第1・3水曜日 10:00～12:00

【参加費】1500円/月

② Wordでお絵描き(続編)

Windowsの標準的なワープロソフト、Wordでお絵描きから、画像の入った文書の作成まで。

【日 時】4～9月まで第2・4水曜日 10:00～12:00

【参加費】1500円/月

【場 所】①②ともにつか区民活動センター

【主催・申込み】つかパソコンナビゲータ

Tel 045-821-2762 竹迫

Eメール totuka\_pasonavi@yahoo.co.jp

### 古事記神話おもしろ講座

「一度古事記を読みたい」「でも難しそう・・・」

このような方はお気軽にご参加下さい。1年かけて古事記神話についてやさしく解説いたします。

【期 間】4月より毎月第2金曜日 10:00～11:30

第1回目は4月12日(金)(8月はお休み)

【場 所】交流広場とつか

【講 師】萱島 伊都男

【定 員】20人(定員になり次第締め切り)

【参加費】300円

【主催/申込み】古代史を語る会

Tel 090-4738-1365 貝島

### 健康寿命を延ばす 第6回セミナー開催

アンチエイジングからスマートエイジングへ

20代、30代からアンチエイジング始めましょう。

人生、100歳時代の登竜門。アンチエイジング体操を参加者皆様に実技します。軽装でお出掛け下さい。

【日 時】4月14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認定 健康管理士

【定 員】先着 15人

【参加費】500円(会場整理費、講師謝礼)

【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

http://www002.upp.so-net.ne.jp/a1950kaoru/

### 地域から広げ！

### 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)