

# ゆめのたね 4月



## とつか区民活動センター情報紙

★ゆめのたね★  
みんなが自由に思い描く「しあわせのたね」



↑  
ホームページへの  
簡単アクセスはこちら

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

【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

## センター事業のご案内



地域の活動、ボランティア活動、生涯学習など、地域で何か始めたい、参加したいとお考えの方、ぜひ当センターにお立ち寄りください。

### 🐸 情報があります

戸塚区を中心に活動する団体・個人や講座、様々なイベント、近隣施設の情報紙等を取り揃えています。ボランティア情報や仲間募集の情報も掲示してあります。



### 🐸 講座やイベントを開催しています

地域活動を始めるきっかけになる講座や様々な活動をされている皆さんが交流するイベントも定期的で開催しています。

講座やイベント  
情報を知りたい。

### 🐸 相談できます

自分に合った活動やグループ探し、一緒に考えます。  
お気軽にご相談ください。

地域でできる  
ボランティア活動  
は何がある  
だろう。



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

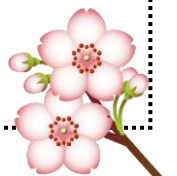
#### ★パソコンワンポイントアドバイス

パソコン操作で困ったときの相談室  
ご自分のパソコンをお持ち込みください  
【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】4月24日(金) 17:00~18:00  
【主催】きらくかい聴楽会

掲載講座、イベントは、延期・中止の可能性もあります。お問い合わせください。





## ボランティアを募集しています!!

### 横浜子育てサポートシステム

地域ぐるみで子育て支援をめざす会員制の有償支え合い活動。保育施設や習い事への送迎、自宅やととの芽で子どもを預かる活動など。戸塚区内に約130名の方が会員登録し、活動しています。会員制なので、入会にあたり説明会参加が必要です。(予約制)

ご自身の空いている時間で活動していただいています。子どもが好きな方、子育てを応援したい方、気軽にお問合せください。

【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

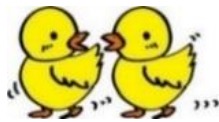
【日時】依頼に応じて

(日中の1~2時間の活動が多い)

【場所】依頼に応じて

(例:自宅、親子であそべるひろばなど)

【問合せ】横浜子育てサポートシステム戸塚区支部(ととの芽内) Tel 045-443-5384



## 健康管理学 第11回セミナー開催

【日時】5月2日(土)13:00~14:30

【場所】戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース(小)

【参加費】500円・先着10人

【講義】NPO法人日本成人病予防協会認定 健康管理士 医学的な講義の後、アンチエイジング体操を行ないます。

【申込/主催】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

## 地域で輝く活動者 vol.22

### 在澤 友治

会社勤めを終え何か自分でできることはないかと思いボランティアの研修を受けてみましたが、そこでいただいた資料ではどうも人間関係が自分には難しいような気がして中々始める決まがつきませんでした。ある日「ふらっとステーション・とつか」の代表から将棋が出来るかと聞かれ「駒の動かし方程度なら」と返事をしたことから、それならと言うことで小学生数名に教えることになりました。これが私のボランティア活動の始まりとなり、ここで知り合った方からのお誘いで他に小学校二校のクラブでも活動を始めました。大勢なので賑やかですが、公平に良いところは褒めるように楽しく取り組んでおります。そして将来的にも自然に礼儀も身につけてくれたら幸いに思っています。終了時に「ありがとうございました」と言われると次又頑張ろうという気になります。

昨年、とつか区民活動センターの「あなたが輝く地域活動の見つけ方」の講座に参加し、横浜マラソンボランティアは誰にでもできるお手伝いと聞き、やってみようと参加しました。スタッフとボランティアで協力し、ランナーを笑顔で迎え、送り出しました。感動的な光景も見られ、次回も参加しようと思いました。

今後のボランティア活動について、これからも自分に責任をもってできることがみつかれば、お金では得られない喜びを味わうために挑戦したいと思っています。今の自分は他人とか社会に奉仕するものではなく、これから生きてゆくための私の生き甲斐として活動していこうと思っています。

暖かい日射しが心地よい季節ですね!  
お散歩がてら地域に目を向けてみては、いかがでしょうか。



## 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

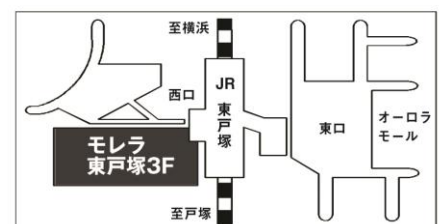
TEL 045-825-6773 FAX 045-825-6774

E-mail staff@totsuka-kumin-center.jp

URL <http://totsuka-kumin-center.jp>

【開館時間】火~金 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

【休館日】毎週月曜日※当日が祝日にあっても休館します



JR東戸塚駅西口徒歩1分

