

# ゆめのたね 5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

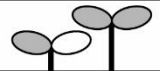
## お知らせ

とつか区民活動センター、戸塚区総合庁舎3階情報コーナーでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止を受け、休館となっております。休館期間:2020年4月10日(金)~5月6日(水) ※期間延長の可能性もあります皆さま方には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ご相談や会議室等の申し込み、確認、キャンセルについては、電話、ファックス、HPからお問い合わせ下さい。

とつか区民活動センター センター長 中嶋 伴子

## センター事業のご案内



身体を動かして健康に!

地域の活動、ボランティア活動、生涯学習など、何か始めてみませんか

※5月6日まで(期間延長の可能性あり)は、休館対応の施設が多くあります。ご注意ください



地域でできるボランティア活動は何があるだろう。



### どんなボランティアがありますか?

高齢・障がい、子育て、国際交流、環境など活動分野はいろいろ。福祉施設でのお手伝いや学習支援、公園のゴミ拾い等の活動もあります。当センターの講座やイベントの準備などで活躍している方もいます。



### どこで情報が手に入りますか?

とつか区民活動センター、とつかボランティアセンター、地域ケアプラザなどで情報収集することができます。



「やってみよう」の気持ち大切に。初めの一歩を踏み出そう!



### ボランティア保険

活動を安心して行なうためのボランティア活動保険、市民活動保険があります。詳しくは、とつかボランティアセンターにお問い合わせください。Tel 045-866-8483



### 健康づくり

戸塚のまちを歩いてみませんか。住んでいながらも、気づかなかつたいろいろな再発見があるはず。季節を感じながら自分にあつた距離を見つけて、お散歩してみるのはいかがでしょうか。

区内エリア別11コースが掲載された散策マップ「歩いて健康とつか発見マップ」は戸塚区役所HPからダウンロードできます。



家庭や地域で役割を持ち、楽しみを見つけましょう。

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

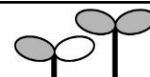
パソコン操作で困ったときの相談室  
ご自分のパソコンをお持ち込みください  
【日時】毎週金曜 13:30～16:00

### ★区民が語らう広場

昭和と演歌を熱く語ろう！  
【日時】毎月第4金曜日 17:00～18:00  
【主催】聴楽会きらくかい

※上記掲載講座、イベントは、延期・中止の可能性もあります。当センターまでお問い合わせください。

## ボランティア情報



※休館、活動休止中の可能性があります。ご注意ください

### サポート隊名瀬

高齢者、障がい者世帯の「小さな困りごと」のお手伝い。電球交換、簡単な日曜大工、草むしりなどのお手伝いです。ご自分の経験や得意なことを活かしてみませんか？

【対象】名瀬町、川上町、上矢部町の近隣在住の方

【ボランティア数】5名

【日時】ご依頼の度、相談調整の上決定します。

【場所】名瀬町と上矢部町の一部のエリア

【問合せ】横浜市名瀬地域ケアプラザ

横浜市戸塚区名瀬町791-14

Tel 045-815-2011 担当：地域活動交流

### 認定 NPO 法人こまちぷらす

子育て中のお母さん達がリラックスして両手で、ゆっくりご飯を食べられるよう、お力を貸してください。

【概要】「こまちカフェ」ランチタイム時のお子様の見守り

【対象】どなたでも

【ボランティア数】登録者数約160人

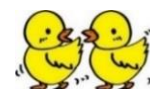
【日時】平日(月～金)11:00～14:00

(前半・後半のみ：応相談)

【場所】戸塚区戸塚町145-6 奈良ビル2階

【問合せ】こまちカフェ

Tel 070-5562-9555



## 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

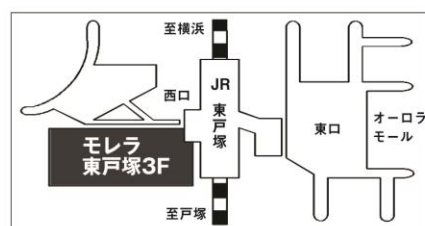
TEL 045-825-6773 FAX 045-825-6774

E-mail [staff@totsuka-kumin-center.jp](mailto: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



ゆめのたね