

# 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

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



★ゆめのたね★  
みんなが自由に思い描く「しあわせのたね」

〈3月末まで開催休止のお知らせ〉

★「愛・あむ・クラブ」 ★「うちの茶の間」 ★「パソコンワンポイントアドバイス」 ★「区民が語らう広場」(聴楽会)

★ゆめのたね発送ボランティア

再開につきましては、ホームページでご確認いただくか、当センターまでお問い合わせください。

## 4月開催! オンライン講座で学ぶ 「やりたいことを見つける!ボランティアのいろは」



センターで開催しているボランティアの入門講座を、Zoomを使ったオンライン講座で開催します!  
ボランティア活動の大切な基礎知識についてオンラインで一緒に学んでみませんか。

【日時】4月10日(土)10:00~11:30

【場所】自宅などZoomを使って参加できる場所

【定員】先着5名 ※Zoomを利用できる方

【申込】4月6日(火)までにとつか区民活動センターホームページの  
講座申込フォームよりお申込ください。

問合わせ 045-825-6773(とつか区民活動センター)

申込フォーム QR コード



### こころの健康を保つ ために ~with コロナ~

新しい生活様式への適応が必要になってきている今日。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。普段の生活の中で行なえるこころの健康を保つためのヒントについて、ご紹介しします。

参考:横浜市  
こころの健康相談センター



#### 生活リズムを保ちましょう

カーテンを開け、換気、日の光を浴びましょう。  
ラジオ体操や足踏みも筋肉の衰え予防に役立ちます。短時間でも出来る範囲で体を動かしましょう。人と会わないときでも身だしなみを整えましょう。



#### 家族や友人との支えあ いが大事です

感情を隠したり抑え込んだりせず  
電話やビデオ通話で伝え合う等  
意識して、繋がりを保ちましょう。



#### リラックスできる時間をも ち、気分転換をしましょう

音楽を聴く、読書をする、日記を書  
く、伸びや深呼吸をするなど好きな  
ことで、リフレッシュしましょう。



## 戸塚区地域づくり大学校 オンライン版(全2講)

「戸塚区地域づくり大学校」は、地域活動に取り組む方と、地域に関わる行政職員が、地域づくりについて共に考え、学び合う講座です。例年夏から翌年の1月にかけて実施している全6講の計画を、オンラインでの全2講に大幅変更し、11月に開催しました。

「コロナ禍で改めて思った『わたしたちの地域活動』」「地域活動の新たな動き」「みんなの地域や活動の現状やこれからのについて」など、講師や当講座の修了生からの話題提供を参考に、これからの

地域づくりについて意見交換を行いました。受講生と修了生で延べ38名がオンライン上でつながり、困難の中での地域活動について共に考え、それぞれが新たな気づきを得ることが出来ました。



## やりたいことみつける!!

### ボランティアのいろ・は

ボランティア入門講座として、今年度も隔月での開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、春から開催中止となりました。

そこでセンターでは、オンラインでの開催に切り換え、8月に初めてZoomを使って講座実施しました。参加者のZoomの使い方のフォローも行い、8月は5名、10月は9名、12月は2名、2月は4名の方が参加しました。

この講座が、皆さんの活動の一步を踏み出すきっかけになりますように!



## 第11回とつかお結び広場 WEB 会場

「とつかお結び広場」は地域で活動する市民活動、ボランティア活動、生涯学習活動を紹介するイベントです。第11回目を迎える今年度は、WEB会場で開催中です。出展者の活動を映像で楽しく元気に紹介しています。

会場 URL : <https://totsukaomusubi.com>

公開期間 : 2021年3月31日(水)まで

※当センターのホームページからもアクセスできます

WEB会場QRコード



戸塚に関するクイズコーナーもあるよ!

## スキルアップ講座

「スキルアップ講座」は地域活動、市民活動、ボランティア活動をしている団体、個人に向けて、活動のヒントになる講座を提供し、活動力の向上を目指す講座です。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で今までのような講座は開催できない中、試行錯誤しながら二つの講座を開催しました。まず7月に開催した「ズームをはじめよう!」は、登録団体向けにスタッフが作ったZoomを始めるための資料の提供と、その資料を基に、スタッフが個別にZoomを始めるサポートをする内容でした。もう一つは2月に開催した「団体の未来を考えた「お金」の活かし方」です。NPO法人アクションポート代

表理事の高城芳之氏を講師にお招きし、「助成金獲得を通じて考える団体の未来」について考える講義とワークを実施しました。

また、後半は戸塚区の2つの補助金を詳しく紹介をしました。

今回は、感染防止対策として、会場での参加を8団体までとし、オンラインでの参加も可能としました。オンラインでも5団体8名が参加し、初めてハイブリッド方式での講座開催となりました。

オンライン参加の便利さも周知されてきて、皆さんの意識が変化してきたことを実感しました。



2021/02/05





団体の皆さんの活動のきっかけや想いをリモートでインタビューし、センターホームページとフェイスブックに掲載しています。見学がままならない状況下で、「地域でのボランティア活動に関心がある」、「なにか始めてみたい」など、活動を始めたいと思っている方にぜひ参考にしていただきたいと思います。

### 戸塚見知楽会

戸塚区を中心に、旧東海道の史跡や神社仏閣、旧跡などを会員のガイドで散策する歴史探訪ウォーキング、外部講師をお招きした講演会、「交流広場とつか」と共催で会員が講師となり気軽に参加できる交流の場を提供しています。また会員間の交流や対外的な活動の情報共有などを行なう月例会、地域との交流を図るコラボ事業として、戸塚区役所主催の行事への協力や、戸塚区内で活躍されている団体や旅行会社からの依頼による「戸塚宿」や「旧東海道」のガイドも行っているグループです。会員間の交流はもちろんですが、いろいろな企画の中で多くの人と知り合い、その中でいろいろな情報が得られ、活動範囲が広がるのも魅力の一つだと思います。ウォーキングを楽しみたい方はもちろんですが、戸塚に関する歴史や伝説、昔話、近くにある神社仏閣に関する謂われなどを知りたい、ウォーキングのガイドをやってみたい方、などにお勧めしたいと思います。



インタビューの続きは、  
当センターホームページ  
をご覧ください！



### あなたが輝く地域活動の見つけ方 団体活動リモートインタビュー集 vol.1 発行

たくさんの方にこのインタビュー記事を読んでもいただきたいと考え、今回、6 団体の記事をまとめた冊子を発行しました。この冊子は戸塚区役所3階情報コーナー、当センター受付に配架しています。ぜひ手に取ってご覧ください。

### リモートインタビュー参加団体大募集！

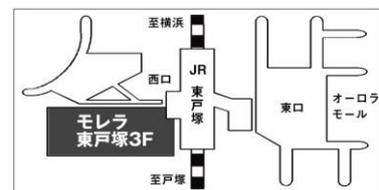
インタビューご希望の方はお気軽にお問い合わせください。当センターに団体登録をされている皆さま、まだ団体登録がお済みでない方は事前に登録申請をされてから下記宛先までメールにてお申込ください。ご連絡お待ちしております。その他、ボランティア活動に関するご相談なども承っております。

申込: [staff@totsuka-kumin-center.jp](mailto:staff@totsuka-kumin-center.jp) 件名に「団体活動リモートインタビュー申込」、  
本文に①団体名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号を記載。



## 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 <https://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

