

# ゆめのたね

2026年 1月号 第201号

ここ  
地域から広がれ！みんなのワ (和・輪)発行/とつか区民活動センター  
横浜市戸塚区川上町91-1モレラ東戸塚3階  
☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

平素より当センターの運営にご協力とご理解を賜り感謝申し上げます。

新しい年も、地域に安心できるあたたかな「場」や「つながり」がさらに広がるよう、スタッフ一同、力を合わせて取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

とつか区民活動センター センター長 依田 浩美



## 活動紹介展

とつかの地域活動と  
あなたを結ぶ

2025

### パネル展 地域活動をしている50の団体・個人が活動をパネルで紹介

日時 1月21日(水)～1月27日(火) 10:00～20:00  
※21日(水)は13:00から、27日(火)は16:00まで  
会場 西武東戸塚 S.C.7階 ファーストブリッジ(連絡通路)



昨年の様子

『地域で活動している人』と『何か始めたい人』の出会いの場です。  
1月は、東戸塚の2つの会場にて開催！是非足をお運びください♪

### ミニフェスタ in 東戸塚

パネルだけでは伝えられない！  
そんな出展者の方が大集結！

日時 1月25日(日) 11:00～15:00  
会場 とつか区民活動センター  
申込 当日直接・参加費無料(一部有料)  
▶活動紹介ブース(8団体)  
団体のメンバーに直接話を聞いてみよう！  
▶ミニ体験講座(2団体)  
実際に体験してみよう！

詳しくは、活動紹介展 ▲  
特設ページをご覧ください

### 地域活動応援企画

#### お昼のミニライブ

## 落語



【日時】1月11日(日) 12:00～12:30

【会場】とつか区民活動センター

【申込】当日直接 【費用】無料

【出演】秋風亭借金

【主催】とつか区民活動センター

\*出演者から\*

「あんた、まさか、これから、三食昼寝付きをやるんじゃないでしょうね」妻の警告に慄き、落語への取組を再開。爾来、増えるは人付合いと呑み会、減るは体重と無駄金。今まさに、『ゆめのたね』を増殖中。

### やりたいこと見つける！！ ボランティアの い・ろ・は

地域でなにか始めたい。  
そんな貴方を応援します！  
はじめの一歩を踏み出しませんか？

【日時】2月10日(火) 13:30～15:00

【参加費】無料 【定員】先着5人

【持物】筆記用具

【申込】2月7日(土)までに電話または来館

【主催】とつか区民活動センター

とつかボランティアセンター



### スマホで交流

## エンジョイ！スマホ・タイム

参加者同士で楽しく交流しながら  
テーマについて話し合います

### 2月のテーマ カメラと写真機能について

【日時】2026年2月13日(金) 13:30～15:00

【対象】スマートフォンを使用している方で  
通話や文字入力などが出来る方

【定員】先着10人※事前申込 【参加費】無料

【持物】スマートフォン、筆記用具

【申込】2月6日(金)9:00から電話で受付

【主催】とつか区民活動センター

【協力】エンジョイtab、チームあぷり

### とつかお結びプロジェクト報告会

#### ＆利用者意見交換会

地域で活動している人たちやセンター利用者と交流  
しましょう♪みんなでワイワイ話しながら地域との  
『つながり』を広げませんか。

【日時】2月15日(日) 14:00～16:00

申込は  
こちら▶

【会場】とつか区民活動センター

【定員】先着40人程度 【参加費】無料

【対象】センター登録団体、個人、ボランティア、

利用者、活動紹介展出展者、運営ボランティア

【申込】1月11日(日)～2月10日(火)

右記2次元フォームまたは電話

【主催/問合せ】とつか区民活動センター



パソコン操作で困った時の「相談室」

## パソコンワンポイントアドバイス

「ここがよく分からぬ」「どうすればいいの?」  
パソコンの操作で困ったことがあれば  
この「相談室」をお気軽にご利用ください

【日時】1月16日(金) 13:00~15:30  
※受付は13:00~15:00

【参加費】無料

【持物】パソコン・筆記用具

※パソコンが持参できない場合は  
当日ご相談ください

【申込】当日受付・先着10人

【主催】とつかパソコン交流会

## 花の第四金曜日 ゆる~りはなきん広場

ドリップ珈琲でほっと一息。懐かしい昭和歌謡を聴きながら、  
その時代に思いを馳せてみませんか。ゆっくり会話を楽しみ  
ましょう。希望者にはドリップレッスンもあります。

【日時】1月23日(金) 16:00~18:00

【会場】とつか区民活動センター ミーティングコーナー

【申込】当日直接

【参加費】無料 ※珈琲を飲む方は100円です

珈琲を飲む方は事前に受付します

☎070-5562-8353 男でいカフェ 阿部

【問合せ】とつか区民活動センター

【主催】とつかdeネット 男でいカフェ

だん



## 戸塚見知楽会 とつか歴史講演会

【日時】1月24日(土)14:00~16:00

【会場】戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース 大

【定員】100人 【参加費】500円

【講師】横浜歴史博物館学芸員 文学博士 仲泉 剛氏

【申込】ハガキまたはメールで「とつか歴史講演会 参加申込み」と記載の上、

①参加者氏名(ふりがな) ②連絡先電話番号 ③住所(郵便番号のみで可) ④同行者の氏名  
(同行者がいる場合 複数可) を明記して下記まで

ハガキ:〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階 交流広場とつか  
メール:tana@qb3.so-net.ne.jp

【主催/問合せ】戸塚見知楽会 ☎ 080-5970-7589 (9:00~17:00) ✉ totsuka15michi22@gmail.com



### 【通行者から見た戸塚宿の実像】

幕府の交通政策や宿場を通行する人々に焦点を当て、通行者との事件などをまじえながら「戸塚宿」の様子を明らかにします。

申込メール  
2次元コードは  
こちら▶



## とつかdeネット講演会 無料

### 認知症について知っておきたいこと



だれしも不安を感じています。

「自分が、親が、認知症になったらどうしよう」  
介護のプロが、お答えします。

気づきのポイント、相談機関や公的制度のしくみなど

【日時】2月1日(日)10:00~11:30

【会場】戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース 中

【講師】(株)ふるさと デイサービス  
ブロック長 石司(いしづか) 大志氏

【定員】20人 どなたでも

【申込】1月25日(日)までに (受付9:00~17:00)

☎ 090-6116-0166 長山 または

☎ 090-3592-8397 福島 まで

【主催】とつかdeネット

## MCC戸塚(メンクッキング倶楽部) 料理講座 新会員募集

戸塚区に在住又は縁のある中高年男子を対象に日常役立つ料理を学びつつ健康維持と仲間づくりを大切に活動しています。

フレイル予防のために料理に挑戦しませんか?

【活動日】年6回(偶数月) 9:00~13:00

【会場】戸塚地区センター 料理室

【募集】戸塚近辺在住60歳以上の男性2~3人

【参加費】1回1000円/年会費2000円

【持ち物】エプロン、バンダナ、タオル

【問合せ】MCC戸塚 射水(いみず)

☎ 090-6316-4730

✉ kuni1942@tbz.t-com.ne.jp



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

☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

<https://totsuka-kumin-center.jp>

開館 火~金/9:00~21:00  
土日祝/9:00~17:00

休館 月曜 ※月曜が祝日の場合も休館

