

プラっと相談

ここで相談できて良かった！声多数 相談場所：交流広場とつか

- ◆南戸塚地域ケアプラザ相談コーナー 南戸塚地域ケアプラザの職員がご相談に応じます
健康増進、生活、介護保険、権利擁護等について いつでもお気軽にご相談下さい
4月19日（金）14時～16時 毎月第3金曜日開設（30分単位の相談対応・予約可能）
問合せ・予約等 南戸塚地域ケアプラザ 電話：865-5960

おきがる健康相談

商店街の調剤薬局ほか近隣の医療機関等の協力で

- ◆お薬・健康・栄養相談など お茶の合間にちょこっと相談、役立つ情報提供など
近隣の調剤薬局等の協力で、カフェスペースで気軽にご相談やセミナー開催を予定しています
薬剤師によるお薬、体の不調の相談、管理栄養士による栄養相談、寝たきりにならないヒント
「楽しい体験型健康維持セミナー」など ※日程はイベントごとにお知らせします

食を通しての交流彩々

～地場野菜に感謝を込めて～

日頃より、広場ランチをご利用いただきありがとうございます。こちらでは地場の野菜をなるべく取り入れて、皆さまに召し上がっていただいています。

東俣野のMさん、俣野のSさんらのご支援のもと、相場より安く提供していただいたり、時には寄付もいただき、有難く使わせていただいております。地場の野菜は何と言っても「獲れたての美味しさ」と「顔が見える食の安全性」が魅力です。作り手の野菜への愛情や苦労話を聞きくと隅々まで捨てる所なく使い切る責任感とおいしく食べる喜びを伝えることでまた作り手の方に喜んでもらえる。そんな繋がりも素敵だなあと感じます。そんな地場野菜を使った人気の定番スープレシピを紹介しします。素材は違って作り方は同じです。レシピのご依頼も増えていますので機会を作って掲載させていただきます。ご自宅でも是非お試しください。

◆スープレシピ◆ <材料>4人分

- ◎ブロッコリー・・・1株（又はカリフラワー、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、ほうれん草など）
◎玉ねぎ・・・1個 ◎ジャガイモ・・・2個 ◎豆乳・・・1本（1000ml）
◎コンソメ粒・・・2個 ◎塩コショウ・・・お好みで

<作り方>

1. ブロッコリーを小分けにカットする 2. むいた玉ねぎを1cm幅位にスライスする
3. 皮をむいたジャガイモを2cm角くらいにカットする
4. 1～3を鍋に入れて水をひたひたにし火にかける
5. 沸騰し全体に火が通ったら火を止め、ザルで食材のみ取り出しミキサーで攪拌する（※ゆで汁はとっておく）
6. 5を新しい鍋に入れ、ゆで汁1/3と豆乳を入れ火にかける
7. コンソメ顆粒と塩コショウを入れ、味を調える

★広場では大豆を効率よく摂取出来るように、豆乳を使用していますが、牛乳でも代用できます
交流広場とつか キッチンマネージャー（専任調理師）郡司千晴

交流広場とつか

利用時間：10時～17時 休館日：毎週水曜日・年末年始等

ランチ：11時30分～なくなり次第終了 ※土日祝日はランチお休みです

貸会議室：利用予約ができます（有料） ※事前に空室確認をお願いします

〒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

TEL&FAX：045-865-4670

地域交流施設「交流広場とつか」情報紙

ゆめ広場

「編集・発行」ゆめ広場広報チーム

コミュニティひろば



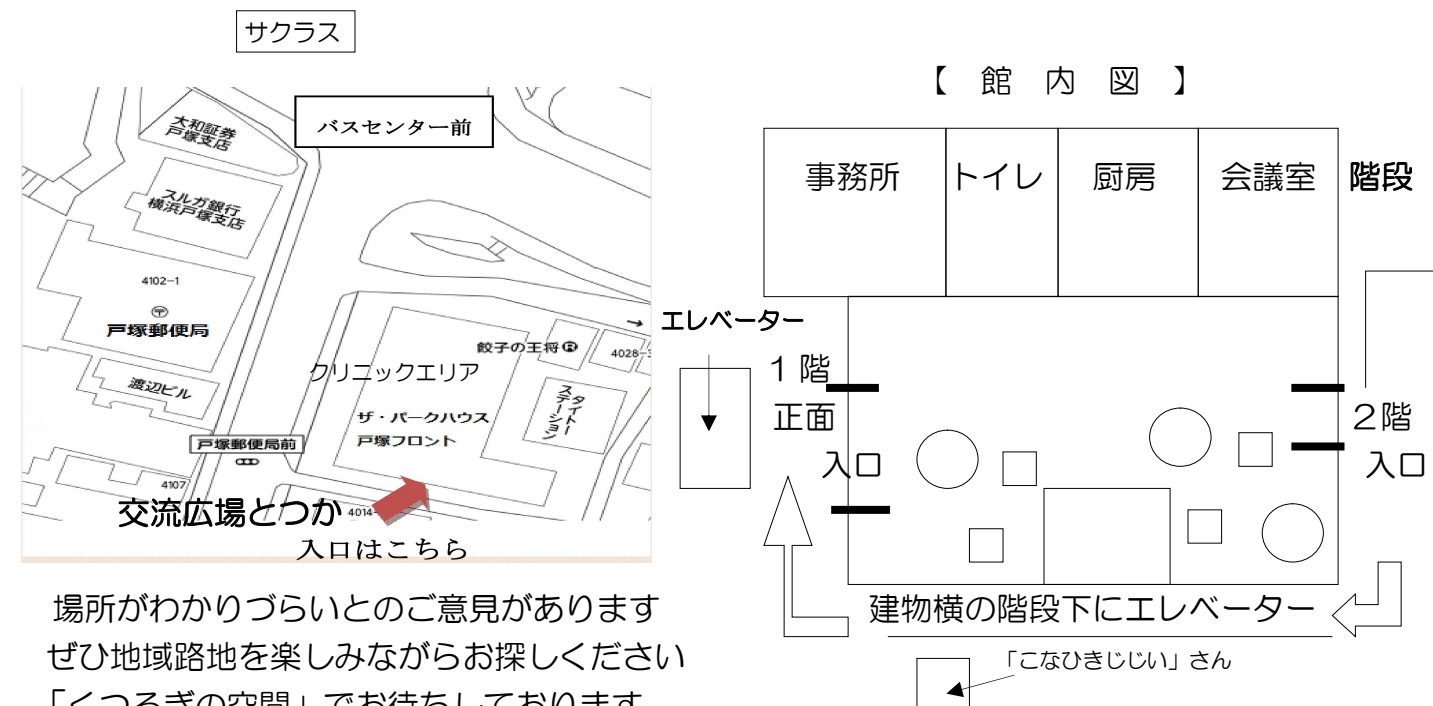
交流広場とつか

4月

◆地域交流施設「交流広場とつか」はどなたでもご利用できます◆

戸塚宿の歴史とふれあう場所、地域の皆さまが会いつながる場所、仲間づくりができる場所として開所しています。どなたでも利用できる居心地のいい「みんなの居場所」です。
おしゃべり、あみもの、折り紙など「手づくり創作」を通して仲間をふやしたい、地域活動他、「何かやってみたい」の実現ができる場所としても活用下さい。
正面入口前にはエレベーターがあります。トイレは2ヶ所、車椅子トイレも完備しています。

◆戸塚駅西口から徒歩4分・「ザ・パークハウス戸塚フロント」1階です



場所がわかりづらいとのご意見があります
ぜひ地域路地を楽しみながらお探してください
「くつろぎの空間」でお待ちしております

「縁」の下のちからもち

「横浜市南戸塚地域ケアプラザ」

このコーナーは「交流広場とつか」にご縁が出来た「人」「出来事」「モノ」を紹介していきます

地域にあって良かった気軽に相談「プラっと相談コーナー」

高齢化率の高い戸塚区です。近代的なマンションも増え、おしゃれな空間もふえつつある我が町とつか、従来住んでいる方には大きく変貌を遂げた戸塚町の歴史もみてこられた事と思います。この町の良さは、古くからお住いの方々が地道な地域の基礎づくりを続けてくださった尽力によるものも大きいと感じます。地元で育ち両親をみおくり、自身の将来を考えた時、この地域にいつでも気軽に相談できる機関と場所がある事はとても心強い事です。エリアのケアプラザ相談コーナーで、今と変わらず自宅で生活をつづけるヒントなどを気軽に相談してみませんか？

4月の「交流広場とつか」イベントご案内

※申込み方法、参加の詳細は館内チラシや添付のイベントカレンダーをご参照下さい
GWの休館日：4月29日（月）～5月5日（月）まで。6日（祝）から開館します

広場セミナー

地域の専門家から気軽に学べる教室



◆今回のテーマ：知ってるようでよくわからない？「漢方」ってなあに？

なんとなく市販薬よりカラダに良さそう？ 両方組み合わせると効きそう？
商店街調剤薬局の知識豊富な先生より、漢方について気軽に学ぶ教室です
春先の不調を整える漢方入浴剤も作って自宅のお風呂でその効能を体験してみましょう
【日時】4月18日（木）13：30～14：30 【参加費】無料
【申込】電話か来館にて先着15人 【講師】仁天堂薬局・湯川 仁さん

健康・体力づくり

気楽に参加で健康増進 どなたでも参加できます

◆カンタン椅子ヨガ 「ほぐして癒す」椅子に座って行なうカンタンヨガ

脚、腰に自信のない方もイスに座り、着替え不要で無理なくカラダを動かし不調改善や体力低下を防ぐ教室です ※希望者には継続参加可能
【日時】4月16日（火）、5月21日（火）10：00～11：00 【参加費】1回500円
【申込】各日電話か来館にて先着5人 見学自由 ※動きやすい服装、細長いタオル持参
【講師】RYT200取得 IHTA1級ヨガインストラクター 市原圭子さん



◆ニコニコ骨盤体操 骨盤のゆがみが気になる方のボディーメイク

骨盤を整えることで代謝アップやコリの解消が期待できます
【日時】4月11日（木）、25日（木）10：00～11：00 【参加費】1回1000円
【申込】各日電話か来館にて先着5人 見学自由 【講師】高村和子さん

◆丹田呼吸教室 呼吸法をはじめ健康になれるヒントがいっぱい

【日時】4月4日、5月23日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日
12月5日、2月6日、3月5日 すべて木曜日 ※8月・1月休み
【時間】すべて14：00～15：30 【参加費】1回500円
【申込】不要・見学自由 【講師】吉原一郎さん（日野原重明記念かながわの会会長）

ほっとタイム

どなたでも気軽に参加できるあたたかい時間

◆＜広場カフェ＞ ほっとする時間を一緒に！ ①②いずれも14：00～15：30

【日時】①4月4日（木）テーマを決めずに自由におしゃべり ②4月23日（火）歴史トーク
【参加費】無料 【申込】不要 直接どうぞ ※カフェスペースにて開催

◆＜窓のうえるかむ＞ どなたでも気軽にどうぞ

気軽に参加 精神保健、病気、障害の理解を深める啓発交流、情報交換の場
【日時】4月9日（火）、23日（火）13：30～15：30 【申込】不要 直接どうぞ
【参加費】無料 【内容】テーマ準備中 詳細は館内掲示にてご覧ください

交流・文化・カルチャー

交流とワンステップアップを楽しめる多彩なイベント

◆ひろば寄席 柳家吉緑（やなぎやきちろく）さん来館 昼前寄席を楽しもう！

人間国宝「五代目柳家小さん」の得意とした滑稽噺や人情噺など様々な演目をお楽しみください
【日時】4月7日（日）11：15～12：30 【参加費】1000円（当日払）
【申込】電話か来館にて先着35人 【噺家】柳家吉緑さん（落語協会二ツ目）

◆古事記神話おもしろ講座 いよいよ新スタート 古事記に興味のある方ぜひ！

今回より月1回の定期講座を通して気軽に古事記をわかりやすく解説しながら学びます
【日時】4月12日（金）10：00～11：30 【参加費】1回300円（当日払）
【申込】先着20人締切 ※申込及び詳細は貝島まで090-4738-1365
【講師】萱島伊都男（かやしまいつお）さん 【主催】古代史を語る会



◆宿場よもやま話 宿場よもやま話で気楽に伝説の世界へ

テーマ：悲運の皇子（護良親王）伝説Ⅰ（次回5月12日悲運の皇子（護良親王）伝説Ⅱ）
【日時】4月14日（日）10：00～11：30 【参加費】300円（当日払）
【申込】不要・当日どうぞ 【問合せ】主催：戸塚見知楽会 080-5545-4163

◆フラワーアレンジメント 新鮮なお花で季節のアレンジメントをつくります

【日時】4月15日（月）13：15～14：45 【参加費】1500円（生花・道具代込み）
【申込】電話か来館にて先着10人 【講師】フラワーサークルラベンダー 安達富美子さん

◆おひるねアート アート背景の中で可愛く撮影 ※スマホ or デジカメ持参の事

背景は用意あり、お気に入りの洋服でどうぞ。目線誘導などのお手伝いします
【日時】4月19日（金）10：00～13：00 【参加費】1000円（当日払）
【申込】不要・当日どうぞ 【講師】日本おひるねアート協会認定講師 かわさき ゆりえさん

◆だれでも健康麻雀（フリースペース） 詳細添付イベントカレンダー参照(多数抽選)

【日時】4月6日（土）・21（日）10：00～13：00 【参加費】1回300円
※4人1組で申込み下さい 3組限定 ※お一人の方も応相談可
【申込】電話か来館にて3月31日（日）午前10：00より申込開始（申込日時厳守）

◆あそびうたライブ お歌と遊びを組み合わせたママとお子様のイベント

歌と遊びを取り入れて子育てを楽しむヒントの提供とママの交流
【日時】4月23日（火）10：30～11：30 【参加費】1000円（親子1組で）
【申込】電話か来館にて先着10組 ※または三根まで直接申込可：080-6528-5525
【講師】三根政信さん（あそびうたグランプリ受賞）

◆M&A（ミュージック＆アート）週末カルチャー講座・特別編

特別講座のご案内 母の日のプレゼントに「ハーバリウムづくり」
【日時】4月28日（日）10：00～12：30 【申込】4月20日までに電話か来館にて
【参加費】ミニボトル3300円 シンデレラ靴4800円 ※館内に詳細チラシあります
【申込】電話か来館にて先着5人 ※または矢口まで直接申込可：090-6152-7129
【講師】矢口美世子さん（オルネフラワー、ブリザーブドフラワー等講師）