

夏休みに参加しよう！子どもイベントご案内

◆**こども江戸とつか発見隊** 歴史だいすきキッズあつまれ！ 江戸にタイムスリップ！
 とつか宿を「歩いて」「見て」「なぞとき」する半日体験 夏休みの自由研究にも使えるよ
 【対象】戸塚区内の小学校高学年と中学生及び保護者の方の参加も可能
 【日時】8月3日（土）10：00～12：00 【参加費】無料
 【参加人数】20名締切 7月26日（金）までに申込 ※応募多数の場合は抽選
 【申込】ハガキかFAXにて 865-4670（FAX）
 【申込先】交流広場とつか 戸塚区戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階
 氏名・住所・電話番号「こども江戸とつか発見隊・参加希望」と明記

※詳細は館内チラシ参照 お問合せ先：080-5545-4163（9時～17時まで）

◆**バスボム（入浴剤）作り** 自分でつくってお風呂に入れよう！ 健康相談もあるよ！
 【対象】小学生と保護者の方（兄弟一緒の参加も可能）
 【日時】8月4日（日）第1部：10：00～第2部：11：00～ 【材料費】200円/1個
 【参加人数】先着親子8組（1部4組・2部4組） 締切 8月2日（金）までに申込
 【申込】電話か来館にて ※先着8組まで（ご家族の場合は参加する人数を教えてください）
 ※詳細は館内チラシ参照 不明な点はお問合せください

しそジュースレシピ

夏限定メニュー シソジュースの販売をはじめました 200円
 ひろばカフェで飲んで美味しかったらぜひご自宅でも作ってみて下さい

材料：赤しそ（葉の部分を300g使用します） あれば青しそ葉2～3枚
 水 1500cc 砂糖：700g リンゴ酢：60cc クエン酸：25g



作り方：しその葉の部分を摘み取り、よく水洗いして水気をきっておく
 1500ccの水を沸騰させ、赤しそを入れ20分煮る
 アクを取り除き、ザルで煮た液をこし、再び液を鍋に戻して砂糖、リンゴ酢、クエン酸を加え、
 ゆっくりと沸騰させて溶かす ※青しそを2～3枚加えるといちだんと風味が良くなります
 飲む時：計量カップで50ccの原液と氷を入れずに100cc～120ccの冷水を注ぐ（好みの甘さに）
 マドラーでよくかき混ぜてから、氷を入れる 鮮やかなシソ色のジュースを味わいましょう

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
 ずっと自宅で、今のままで暮らしたい…誰もが思う変わらない生活について相談など

◆**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
 7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

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 ※駐車場・駐輪場はありません

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



7月

交流広場とつか

◆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ら場所、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。
※駐車場・駐輪場はありませんので近隣の駐車場等をご利用ください

お知らせ

突然のゲリラ豪雨など、天気急変に備えましょう！

- ◆防災の日に向けて、家具の転倒防止器具等の展示をしました。ご家庭の防災についてのご相談、情報提供も担当者がお受けしています（ご相談希望の方は事前に連絡ください）
- ◆夏休みに向けて、お子様が参加できるイベントを紙面にてご案内しています
- ◆ランチ予約方法 ご利用日の2日前から当日までの予約が可能です
お料理の予約のみ、お席の確保はできませんのでご了承ください
- ◆甘味デザート（あんみつ、和菓子、アイスクリーム）は11時30分～13時までは提供にお時間がかかる場合があります ※コーヒー、紅茶、その他の飲み物、ケーキは可能です
- ◆8月より「コーヒーチケット」を発売 1セット2000円（11枚綴り）1杯お得です

「縁」の下のちからもち

地元で寄席が楽しめます

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

◆ひろば寄席 柳家吉緑（やなぎやきちろく）さん（落語協会二ツ目）



東京新聞6月2日の「話題を楽しむ」のコーナー紙面に「柳家吉緑」さんが登場されました
 「噺家過多で戦国時代」と題した記事では様々な取り組みが紹介されています
 「二ツ目諸君、今こそ芸を、個性を磨け」と落語会で前座の後、真打ち手前の「二ツ目」の存在が注目を集めていると記事にあります。研修制度やオーディションの開催を目標に置き、若き噺家仲間が日々研鑽を積んでいる様子が掲載されています ※新聞記事は館内にてご覧になれます
 そんな進化と深化を続ける柳家吉緑さんの定期開催高座をぜひここ交流広場とつかで楽しんでください
 お子様の落語初体験はいかがですか？ 5歳以上 座って落語を聞けるお子様でしたら参加可能です
 大師匠人間国宝「五代目柳家小さん」の得意とした滑稽噺や人情噺などの愉快な演目を堪能下さい
 【日時】7月21日（日）11：00～12：30 【参加費】当日払・1000円（お子様500円）
 【申込】電話か来館にて先着35名

7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

広場セミナー

簡単「手作り経口補水液」の紹介と試飲

◆「暑い季節に備えるカラダ準備」とは？ 今から始めよう熱中症対策

【日時】7月19日(金) 10:30~セミナー 11:00 栄養相談会 【参加費】無料
【対象】どなたでも 【申込】先着10名 ※お時間ある方、当日参加も気軽にどうぞ
【講師】日本調剤戸塚駅前薬局 管理栄養士 澤口奈穂美さん



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 ※終了後のランチ希望者には注文可能
【日時】7月16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12名 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 大事なカラダの要・骨盤のゆがみを整えて不調改善

着替不要 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】7月11日(木)、25日(木) ※13:30~14:30 【参加費】1回1000円
【申込】各日電話か来館にて先着5名 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】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 当日どうぞ 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)

どなたでもOK

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

◆窓のうえるかむ 精神保健、病気、障害の理解を深める啓発交流、情報交換の場です

【日程】7月 9日(火)【内容】三者交流会(若杉会・えくぼの会・窓の会) 西川進氏・小松崎みつ江氏
7月24日(水)【内容】窓の会『水よう会』活動に参加 ※この日の場所は「アトリエ窓1階」
【時間】いずれも13:30~15:30 【申込】申込不要 直接どうぞ 【参加費】無料

◆広場カフェ ほっとする時間をご一緒に! ①②いずれも14:00~15:30

【日時】①7月4日(木) テーマを決めずに自由におしゃべり ②7月23日(火) 歴史トーク
【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料 ※カフェスペースにて開催

◆お茶会(Sカフェ) 腎不全・透析者・家族の懇談会他どなたでも参加可能

病いの不安、苦痛、共感、情報交換など、自由に入出入りして気軽に語り合いができる場
【日程】7月28日(日)・10月27日(日)【時間】いずれも11:00~
【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料 ※カフェスペースにて開催



活動ひろば(活動発表)

活動グループの披露の場いろいろ



◆カフェタイムコンサート

ギター演奏① クラシック、映画音楽、青春ポップスなどの数々をランチの後にゆったりと誰もがしている曲、懐かしい曲などをギター演奏をバックに一緒に歌える時間もあります

【日時】7月23日(火) 13:15~14:15 【参加費】無料
【申込】不要・当日どうぞ 途中参加、退席も可能 【演奏】BIG. Leafのメンバー

ギター演奏② 演歌、懐メロ、青春ポップスなどの日頃の練習成果を皆さまに公開
古賀メロディーなど、往年の名曲をゆったり弾きます 公開練習を兼ねて皆さまに披露します

【日時】7月30日(火) 13:00~13:30 【参加費】無料
【申込】不要・当日どうぞ 途中参加、退席も可能 【演奏】ギター倶楽部のメンバー

手作りひろば

大人気 1day手づくり講座 今回は2つの講座

◆季節の折り紙講座 今月は「あじさい」を折ろう ※希望者には額も別にご用意します

雨降りのうっとりしい気分を吹き飛ばそう。季節のお花の折り紙で素敵なお部屋を飾りましょう
【日時】7月8日(月) 10:00~12:00 【参加費】500円(材料費込み) 額希望者のみ+650円
【申込】先着10名締切 ※人気の講座です お早目に電話か来館にて申してください
【講師】ひろばもりあげ隊メンバー 館内に作品イメージ見本あり



◆デコパージュ講座 好きな柄を選んで夏色ポーチをつくりましょう

夏らしい花柄、可愛い動物柄などを選んで、世界で一つだけのオリジナルポーチを作ります
初めての方も、講師がゆっくり優しくコツをお教えします
【日時】7月25日(木) 10:00~12:00 【参加費】500円(材料費込み)
【申込】先着10名締切 ※大人気講座です お早目に電話か来館にて申してください
【講師】土井芳枝さん 館内に作品イメージ見本あり



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

◆だれでも健康麻雀(フリースペース) 脳活プログラム ※多数抽選の場合には6/30中に結果を連絡します

【申込】電話のみ※6月30日(日)午前10:00より電話にて申込開始(申込日時厳守)
【日時】7月7日(日)・13(土) 10:00~13:00 【参加費】1回300円

◆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: 實方塚の伝説II ※今後も月1回の定例開催です(8月はお休み) 次回は9月8日(日)の予定
【日時】7月14日(日) 10:00~11:30 【参加費】300円(当日払) 【募集人数】30名
【申込】不要・当日どうぞ 【問合せ】主催: 戸塚見知楽会 080-5545-4163
【問合せ】主催: 戸塚見知楽会 080-5545-4163

◆はしご酒ライブに参加します とつかストリートライブ サマフェス2019 <http://totsuka-st-live.jp/>

交流広場とつか初参加 ソフトミュージックをゆったりと聴く夏のイベントです
【日時】8月7日(水) ライブスケジュール 18:00~Maho. 18:50~A-Ka 20:30~森下邦太
【チケット情報】3ヶ所回れるチケット販売 前売り2200円(当日2500円) ※発売7月1日より
【内容】ライブ視聴とフード1品、ドリンク1杯が各ライブ会場にて提供されます
飲料: 缶ビール、缶酎ハイ、ソフトドリンク 交流広場とつかでもチケット購入可能です