

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
【申込】※まだ少し空きがあります 下記電話番号にお申込みください
※詳細は館内チラシ参照 お問合せ先：080-5545-4163（午前9時～午後5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、栄養相談もできます

【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

熱中症対策 レシピ 自宅でカンタン！ 手作り経口補水液の作り方です

暑い夏には水分が欠かせません お水より早くカラダに浸透する経口補水液もとても効果があります
簡単に作れますのでぜひ自宅で作ってみましょう 脱水状態の時には、水、ミネラル、糖質をバランス
良く配合した「経口補水液」を活用して熱中症対策の工夫を！

材料：水 500cc 砂糖：1.5g（約小さじ1/3） 塩：20g（約大さじ2強） レモン液：適量
作り方：500ccのペットボトルやシェーカーに上記の材料を入れよく混ぜます
砂糖、塩が溶ければ出来上がりです
※作った後は冷蔵庫で保存し、その日の内に飲みきりましょう

プラッと相談 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
また、地域のケアプラザに望むことなど、気軽にご意見もお聞きします

◆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
9月20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



8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

8月11日（日）～18日（日）までは夏季休暇により休館です

◆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）

◆「コーヒーチケット」を発売開始 1セット2000円（11枚綴り）1杯お得です

◆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
お料理の予約のみで、お席の確保はできませんのでご了承ください

「縁」の下のちからもち

展示コーナーの作品に注目

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

◆特定非営利活動法人 窓の会 ・アトリエ窓の作品の展示をはじめました

交流広場とつかの展示コーナーに「アトリエ窓」の方々が製作したあたたかい作品が展示されています
特定非営利活動法人 窓の会は病気や障害による生活のしづらさを解消するために仲間づくりや安心できる場の整備、提供、さらに病気や障害の有無にかかわらず、だれもが自立して暮らせる地域づくりを会の理念として活動しています また、交流事業として以下のような、様々な活動が行われています

- ・広報活動：「窓のたより」を年4回発行、うるかむスペース開催のチラシなどの配布
- ・窓のうるかむスペース：障害者の参加の場、情報交換、交流の場として気楽な雰囲気仲間づくり
- ・すいよう会：毎月1回水曜日 10時から15時 アトリエ窓で小物などを手作りしながら仲間と交流
- ・地域サポーター委員会：毎月1回地域サポーター活動の企画、検討協議を行なう など

◆ギャラリー（作品展示）コーナーについて ※あなたの作品を展示しませんか？

交流広場とつかでは、皆さんの手づくり作品の展示コーナーとして、幅106cm×高さ43cmの棚を貸し出しています 展示料3000円/1ヶ月～最長3ヶ月（更新可能）
お子さんの作品の展示やご自身の作品、日頃の趣味活動の披露の場として活用ください
あくまでも作品展示の場とし、販売等の仲介などは行いません その他、詳細はお尋ねください

「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

週末カルチャー

新しい講座「書道教室」始まりました

◆毎月第4日曜日に行われている週末カルチャーに書道教室が新たに加わりました
初心者大歓迎！ まずは体験参加からどうぞ 筆を握る楽しさを味わってみませんか？

パソコンの字も美しく簡単です。しかし筆で書いた字もとても素敵です

太い、細い、濃い、薄いを墨の色で表現してみませんか？ 【対象】どなたでも

【日時】8月25日(日) 10:00~12:30 【受講料】2500円(手本代含)/月

【講師】鈴木正子さん 【申込・問合せ】080-6582-8288 ※詳細チラシは館内にあります

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 ※ヨガ終了後、ランチを食べたい方は注文が可能です

【日時】8月20日(火)・9月17日(火)・10月29日(火) ※継続参加で効果アップ

【時間】いずれも10:15~11:15 【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】8月1日(木)、22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】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】8月27日(火) 【内容】精神保健の社会資源情報 マップづくりの予定

【時間】13:30~15:30 【申込】申込不要 直接どうぞ 【参加費】無料

※8月13日(火)のおしゃべりタイムは交流広場とつかが夏休みのため、お休みです

◆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】①8月27日(火) 歴史トーク ②9月5日(木) テーマを決めずに自由におしゃべり

【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

夏だ！地域のお祭紹介

夏、地元のお祭りを盛り上げよう

◆第6回とつか元気まつり 夏の戸塚を元気に楽しもう！ 小さなお子様も安心して楽しめます

【日時】8月3日(土) 13:00~19:00(ステージのみ12:00~) ※雨天中止

【開催場所】戸塚西口バスセンター上デッキ・戸塚西口側デッキ・サクラス戸塚デッキ

【内容】ふれあい縁日コーナー とつか元気ステージ 多彩なイベントがいっぱい

主催：とつか元気まつり実行委員会 ※詳細は館内のチラシをご覧ください



◆富塚八幡宮祭礼 旭町神輿の練り歩き 神輿の担ぎ手集まれ~！ 好評“子供神輿”開催

夏休みの思い出に！！ちびっ子集まれ~！ 大人も子供も かついでワッショイ！

【日時】8月4日(日) 【集合時間】大人神輿10:00 子供神輿13:00

【集合場所】パルソ西側1階通路(コスモス側) ※半纏、手ぬぐい貸与 雨天中止

主催：とつか元気まつり実行委員会 ※詳細は館内のチラシをご覧ください



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

◆はらぺこ声体操 声出し体操&朗読の会 気持ちよい「新講座」9月からいよいよスタート

大きな声をお腹から出したら、心も体もスッキリ 声出し体操してみたらお腹も空いてきた！

声を出して健康に、まずは気軽に初回を体験参加してみてください

俳優、司会者であるベテラン講師から上手な朗読の仕方も伝授あり、声出して健康に、一石二鳥の講座です

【日時】9月20日(金) 10月25日(金) 11月15日(金) 【時間】いずれも10:10~11:40

【申込】不要・当日どうぞ 【参加費】500円(当日払)

【講師】俳優・朗読・司会者 神保麻奈さん

◆戸塚ウォークガイド養成講座始まります 「史跡ガイド人材養成講座」 申込、まだ間に合います

全6回を通して 戸塚の街を、宿場を “見て・知って・楽しんで” 史跡ガイドができる人材を養成します
この機会に戸塚の歴史を皆さん流の楽しいガイドで地域に拡げていきませんか？ 直前の申込みも歓迎です

【申込】まだ少し残席があります ※電話080-5545-4163(午前9時~午後5時まで) へどうぞ

【日時】① 8月 6日(火) 10:00~12:30 講座：戸塚宿・東海道宿を知る

② 8月27日(火) 9:15~12:30 ウォーキング：東海道宿を歩く

③ 9月 3日(火) 10:00~12:30 講座：浮世絵と戸塚宿

④ 9月24日(火) 9:15~12:30 ウォーキング：石仏・石像・寺社巡り

⑤10月 1日(火) 9:15~12:30 ウォーキング：戸塚宿をガイドする(実習)

⑥10月17日(木) 14:00~17:00 講座のまとめ 近現代の戸塚と民話

【場所】・講座(①③⑥)：交流広場とつか会議室 ・ウォーキング(②④⑤)：区総合庁舎3階に集合

【参加費】1000円(初回参加時に申し受け) 全6回分、資料代、保険料含む

◆宿場よもやま話 宿場よもやま話で気楽に伝説の世界へ (8月はお休み)

テーマ：「近世に戸塚宿を通った人々」江戸時代の戸塚は宿場として多くの人たちが往き来しました

どのような人たちが戸塚を通ったのか？ 一緒に見ていきましょう

【日時】9月8日(日) 10:00~11:30 【参加費】300円(当日払) 【募集人数】30名

【問合せ】戸塚見知楽会 Eメール：totuska15michi22@gmail.com

電話080-5545-4163(午前9時~午後5時まで) へどうぞ

【申込】不要・当日どうぞ ※次回10月13日(日)「江戸時代の村社会」の予定

主催：戸塚見知楽会 共催：交流広場とつか 後援：戸塚区役所