

ゆめ広場



2024年
10月

「編集・発行」ゆめ広場広報チーム

「交流広場とつか」は、みんなが気軽に立ち寄り、出会い、ほっとする地域の居場所です
 広がる＝仲間ができる場、広げる＝仲間が増える場、広まる＝地域に伝わる場
 という思いのこもる地域の皆様の「広場」です

お知らせ

- 利用時間 カフェ利用：月・火・木・金曜日 11時～15時30分
 休館日：水曜日、祝日 ※土曜日・日曜日は一部イベントで開館します
 ＊ご参加可能なイベントについてはお問い合わせください
 ＊なお感染状況により変更の可能性があります
- ご利用に際しては発熱やせき等体調にご留意下さい。
 換気のためドアを開放することがあります。
- お食事の持込はご遠慮願います
- 会議室のご利用について
 平日および土曜・日曜のスペース貸出について
 ご相談を承ります



カフェ利用時間の会議室スペースは、パーティションの使用をお願いする事があります

休館のご案内

10月14日（月）スポーツの日

◆戸塚旭町通商店会【健康フェスタ】開催

～未病改善につながる健康プログラムを楽しんで
 ガチャ抽選に参加しよう～
 日時：10月5日（土）11時～16時
 会場：交流広場とつか、とつか元気まつり内特設会場
 交通広場地下通路特設会場（パルソ前）
 横浜信用金庫戸塚支店前会場

- 交流広場とつかでも、商店会の未病改善認定メニューであるケーキの試食提供や体操等のイベントが予定されています。

《体験健康プログラム》

- ★健康スイーツ試食
- ★顔ほぐし（整顔マッサージ）
- ★ボディチェック
- ★歌に合わせての体操
- ★健康川柳



《同時開催》視線入力アイモットゲーム体験

◆とつか宿場まつり 2024

～存分に楽しむ歴史の町 戸塚～
 日時：10月26日（土）・27日（日）
 9時30分～16時30分

会場：戸塚区総合庁舎3階

《内容》

- 浮世絵に描かれた戸塚：実物展示／資料展示
 - 魅力・歴史を聞く：講演会；26日27日午後
 - 魅力・歴史を知る：パネル展示（鎌倉道など）
 戸塚・藤沢・保土ヶ谷三宿のジオラマと街並み図
 - ◎子どもと一緒に楽しめる：駅長体験・ぬりえ・缶
 バッジ作り・版画擦り・クイズ大会
- 主催：とつか宿場まつり実行委員会

●手仕事ひろば（毎月第3月曜日）

《第16回：『折り紙で咲かせるコスモス』
 日時：10月21日（月）10時～12時
 ※詳細は2ページ参照

●戸塚区商店会ラリー 開催中

9月1日（日）～10月31日（木）

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☕ 骨盤底筋体操 10時～11時	休 館 日	3 ☕ 広場カフェ 13時30分～	4 ☕ 座って楽々 10時～	5 ☕ 健康フェスタ 11時～16時	6 みんなの アトリエ 10時～12時
7 ☕	8 ☕ AM はらぺこ声体操 PM 窓のうえるかむ		10 ☕	11 ☕	12 M&A カルチャールーム 12時30分～	13 休館
14 休館	15 ☕ 骨盤底筋体操 10時～11時		17 ☕ 手作りサークル 10時30分～	18 ☕ 座って楽々 10時15分～ PPK 大作戦 11時～12時	19 M&A カルチャールーム	20 休館
21 ☕ 手仕事ひろば 10時～12時	22 ☕ AM 骨盤底筋体操 PM 窓のうえるかむ		24 ☕ 英語の絵本であ そぼう 10時10分～	25 ☕	26 M&A カルチャールーム	27 M&A カルチャールーム
28 ☕	29 ☕ 骨盤底筋体操 10時～11時		31 ☕	11月1日 ☕ 座って楽々 10時15分～	2 ☕ M&A マルシェ 10時～14時30分	3 休館



- ：主催事業のお知らせ
- ◆：共催事業のお知らせ
- ★：利用団体からのお知らせ

どなたでもご参加いただけます。みなさまのお越しをお待ちしています！



●広場カフェ

～「広場カフェ」は、交流広場とつか主催の気軽な語り合いの場です。どなたでもご参加ください～

①おしゃべりしませんか (第1木曜日)

日時：10月3日(木) 13時30分～
次回：11月7日(木) 13時30分～

②歴史トーク (原則第2月曜日)

10月はお休みです
次回：11月11日(月) 13時30分～

事前申込は不要
参加費：飲み物代



●手仕事ひろば (毎月第3月曜日)

～手芸やアートなど身近な趣味の作品を手作りする楽しい講座です～

《第16回：『折り紙で咲かせるコスモス』
日時：10月21日(月) 10時～12時
定員：8名

参加費：500円 (掛は参加費に含まれていません)
持ち物：はさみ・持ち帰り用袋

受付開始：

10月1日(火) 11時～

申込・問合せ：交流広場とつか



第17回の予定：井草で作るリース
11月18日(月) 10時～12時

◆宿場よもやま話

～よもやま話と語らい 気楽な交流の場～
日時：11月9日(土) 10時15分～11時30分
内容：～「古墳」あれこれ～ (奇数月に開催)
会場：交流広場とつか 参加費：300円
定員：20名 申込：不要 当日どうぞ
問合せ：totsuka15michi22@gmail.com
080-5970-7589 (9時～17時まで)
主催：戸塚見知楽会 後援：戸塚区役所
共催：交流広場とつか
次回：令和7年1月5日(日)～戸塚宿七福神めぐり～

◆座って楽々げんき体操

～どなたでも参加できる体操～
健康やくらしについて気軽な相談もできます
日時：10月4日(金) 10時～
※偶数月の第1金曜日は体操の前に
衛生についてのお話があります
10月18日(金) 10時15分～
参加費：無料 会場：交流広場とつか
持ち物：汗拭き、飲物 動きやすい服装と靴で
問合せ・申込：南戸塚地域ケアプラザ
包括支援センター
電話：865-5960 月～金(9時～17時)

★PPK 大作戦

～健康長寿を目指す健康セミナー～
未病改善の3つの柱である「食」「運動」「社会参加」
について、毎月第3金曜日にセミナーを行います。
10月18日(金) 11時～
講師・テーマ：石黒芳樹 咀嚼が大切！マインドフルネス
参加費：無料 申込：不要 当日どうぞ
主催：旭町通商店会・未病改善応援団

◆M&Aカルチャールームだより

《パンフラワー》講師：河内紀世子
樹脂粘土でロウソク立てを作りましょう。
クリスマス会の楽しい小道具になりますよ！
体験日：毎月第2土曜日 12:30分～14:15分
体験受講料：1,000円(教材費込み)
予約：各日2日前まで電話で
090-2458-0304

おすすめ
体験講座

★手づくりサークル

～ウィーピング作りを楽しんでいます～
10月17日(木) 10時30分～

★ハロウィン英語の絵本であそぼう

Halloween を楽しんでみませんか？
日時：10月24日(木) 10時10分～11時
参加費：500円(お菓子代込み)
対象：こどもからおとなまで どなたでも
申込：大島尚子(ラボ・チューター)
090-9964-8743

★バリアフリー造形教室 みんなのアトリエ

障がいや病気をお持ちの方を対象とした造形教室
日時：10月6日(日) 10時～12時
参加費：4,000円/月(材料費、設備費込)
※初回体験1,000円、見学無料
申込：ayano_atelier@yahoo.co.jp (白瀬)

★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～
日時：10月8日(火) 13時30分～
10月22日(火) 13時30分～
申込：不要 当日どなたでもお気軽に 参加費：無料
主催：NPO法人窓の会(865-5870 有賀)

★はらぺこ声体操 Season6

大きく息吸い あいうえお ♪
お腹の底から かきくけこ ♪
声と体をほぐす笑顔の発声練習
息を合わせてお手玉キャッチ ♪
息を合わせて声と体をほぐす笑顔の発声練習
10月8日(火) 10時～
会費：500円 動きやすい服装で、飲み物持参
※体験見学無料 資料貸出あり
講師：神保麻奈(俳優・朗読・司会)
申込：不要 当日どうぞ 主催：みんなの朗読



★女性のための骨盤底筋体操

椅子に座ってスタート、膝に不安のある方も
日時：10月1・15・22・29日(火) 10時～11時
参加費：1回800円(初回体験は500円)
持ち物：水分、汗拭き、動きやすい服装で
申込：不要 当日お気軽にどうぞ
問合せ：財津幸代(介護予防運動指導委員)
090-9822-4192

【こどもの息災を祈ったお札まき：八坂神社】

江戸中期元禄元年に再興され、以来始まったと伝えられる「お札まき」は東海道では戸塚宿にのみ残されていて横浜市の無形民俗文化財に指定されている。

神社の祭神は牛頭天王で疫病神として崇敬され、祇園祭はこの神を祀って疫病を鎮める年中行事です。嘗て病弱な子供の（時には大人の）依頼によりその着物を踊り手が着て息災を祈ったと言われます。そのはやり歌は「サーコイこども、天王さまははやすがお好き泣く子は嫌い・・・」、
「こころで、まこか、色々混ぜて、有難いお札」、
「さずかったものは病を避ける、コロリも逃げる」とあります。
お札まきが終わればお札を付けて着物を帰したそうです。



戸塚見知楽会

◆戸塚ウォークガイド養成講座

～戸塚の街を、宿場を“見て・知って・楽しんで” 史跡ガイドが出来る人材を養成します～

- 第1回：11月30日（土）講座（東海道・戸塚宿） 場所：フレンズ戸塚
 - 第2回：12月7日（土）ウォーキング（戸塚宿） 集合場所：戸塚区総合庁舎3階 情報コーナー
 - 第3回：12月15日（日）講座（戸塚の歩み・民話） 場所：フレンズ戸塚
 - 第4回：12月21日（土）ウォーキング（原宿～小雀） 集合場所：戸塚区総合庁舎3階 情報コーナー
- 時間：すべて 9時30分～12時30分

参加費：1,000円（全4回分、資料代・保険料等）

定員：先着20名（原則として全回参加可能な方）

申込：往復ハガキで交流広場とつかまで

またはEメール tana@qb3.so-net.ne.jp

氏名・住所・電話番号・（メールアドレス）、「戸塚ウォークガイド養成講座・受講希望」と明記

問合せ：080-5970-7589（9時～17時まで） Eメール totsuka15michi22@gmail.com

主催：戸塚見知楽会 ※詳細は案内チラシをご覧ください。



交流広場とつか

利用時間：10時～17時（当面カフェは11時～15時30分）

休館日：毎週水曜日、祝日、年末・年始、夏休みなど

〒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

URL <https://yume-hiroba.net/>

E-mail koryuhirobatotsuka@gmail.com

〈運営団体〉NPO法人くみんネットワークとつか



※駐車場・駐輪場はありません
※当面の間、開館日と開館時間に
変更があります（詳細は表面）