

東海道・こぼれ話・其の 48

【柏尾 史蹟への小径-4 建武の新政】

後醍醐天皇の動きを察知した尊雲法親王は、1332（元弘 2）年還俗し護良親王に改名し大和国吉野で挙兵します。これに呼応し楠木正成（河内国）や赤松円心（播磨国）らが挙兵し鎌倉幕府打倒をめざします。元弘 3（1333）年、鎌倉幕府より六波羅探題救援に派遣された足利尊氏が、後醍醐天皇方に寝返ったこともあり、六波羅探題は滅亡、新田義貞が稲村ヶ崎から鎌倉に攻め入り、鎌倉幕府は終焉します。

後醍醐天皇は還御（京に戻ること）し、1334 年新元号「建武」を発令、天皇中心の政治、いわゆる「親政」が再び始まります。

戸塚見知楽会



絵本を紹介

『はなのすきなうし』

文：マンロー・リーフ 訳：光吉 夏弥

絵：ロバート・ローソン



スペインの牧場で花の匂いをかいで、コルクの木の下でゆっくりするのが大好きな牛、フェルジナンド。ある日、マドリードの闘牛の牛に選ばれてしまいます。いよいよ大闘牛の日。大勢の観客。女の人は頭に花を挿しています。槍や剣を持って闘牛士たちがけしかけます。さて、フェルジナンドはどうしたのでしょうか？ 1936 年のスペイン内戦の最中に出版された絵本です。

旭町通商店会「あさひチャレンジ」レポート

戸塚旭町通商店会主催のあさひチャレンジが 10 月 11 日に開催されました。トツカーナの元気まつりと同時開催で、たくさんの方の来場がありました。交流広場とつかでは、健康スイーツの試食や視線入力アイモット体験、整顔マッサージ体験、ボディチェックなどが行われました。戸塚パルソ前特設会場、横浜信金前会場でも健康プログラムが実施され、おひとりで家族連れで、みなさま挑戦していました。雨降りではありましたが、楽しい 1 日でした。

視線入力体験⇒



2025 年度とつかお結びプロジェクト

●戸塚会場：戸塚区総合庁舎 3 階

パネル展示 日時：11/18（火）～26（水）9:00～17:00

ミニフェスタ 日時：12/2（火）～5（金）11:00～15:00

主催：とつか区民活動センター

●東戸塚戸塚会場：西武東戸塚 S.C 7 階

パネル展示 日時：1/21（水）～27（火）10:00～20:00

ミニフェスタ 日時：1/25（日）11:00～15:00



おすすめの 1 冊

『刻印 満洲開拓団 黒川村の女性たち』

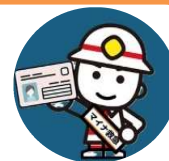
著：松原文枝

戦時下、国策により満洲に渡った岐阜県黒川村の開拓団は、日本の敗戦が色濃くなる中、生きて日本に帰る為にと、敵国ソ連に助けを求め、見返りに 18～22 歳の女性を差し出した。帰国後、女性たちは偏見や差別にさらされてきたが、堂々と声を上げ続けた。事実が史実として刻印され、2025 年映画化された。



ちょこっと知っておこう

10 月より全国一斉に開始！『マイナ救急』



マイナ救急とは、救急隊員が傷病者の同意を得て、マイナ保険証の内容を専用端末で読み取り、医療情報を用いて、迅速かつ的確な救急活動を行うための取り組みです。マイナ保険証の閲覧内容
傷病者の ・病歴 ・お薬の処方歴 ・病院の受診歴
お出かけ先や旅先で救急車が必要になった時、マイナカード持参であれば、傷病者や付き添いから聞き取りは省けます。

わくわく広場



「交流広場とつか」はみんなが気軽に立ち寄り、出会い、ホッとする、また来たいと思える地域の居場所です

◆仲間ができる場 ◆みんながつながる場 ◆それぞれの思いが話せる場

ご利用者として、ボランティアとして…どうぞ「交流広場とつか」をご利用ください。

健康づくり

◇ふらっと 健康講座～シリーズ N0137

『鎌倉散策』（覚園寺と永福寺跡）

薬師如来（国重文）をはじめとした覚園寺の仏像群と鎌倉時代の雰囲気を残す薬師堂が見どころ。今の季節、紅葉が美しいお寺。

史跡永福寺跡は源頼朝が平泉の中尊寺の二階大堂等を模して建立した寺院の跡。

日 時：11/29（土）9:00～JR 戸塚駅橋上改札前集合

参加費：300 円 申込み：交流広場とつか

持ち物：飲物、汗拭きタオル、交通費、拝観料

定 員：15 名（事前先着）

主 催：ふらっと ST 元気プロジェクト



ご利用について

※11/3（月）・24（月）は祝日のため休館します

★カフェ：平日 11:00～15:30

<日替わりランチ（月・火・水）は 12:00～>

★カフェ以外のご利用：

各イベント欄に掲載の日時で平日、土日にも開館

戸塚宿本陣跡 秋のお羽黒さん青空市 開催！

■戸塚宿澤邊本陣跡 羽黒神社の青空市

戸塚宿や本陣のことがわかる紙芝居や竹細工・縁日コーナー石段までの左右の参道で青空市を開催します。

開催日：11/15（土）10:00～16:00

場所：羽黒神社境内（戸塚宿本陣石碑よこ）

主催：羽黒神社 ※小雨決行



シニアのための交流の場

★おひさまサロン開催<毎週火曜日 10:00～13:00>

同じ年代の方と共通の話をしたり、悩みが共感できたり

昔の懐かしい話で盛り上がったり、

参加者同士が語り合える場です。

アンチエイジングプログラムは

毎回違った内容でワクワク感満載

です。最後は手作りランチで交流タイムとなります。

申込み不要です。是非一度ご参加下さい。



600 円ランチ

<11 月のアンチエイジングの予定>

- ・ 4（火）新聞紙でゲームに挑戦！
- ・ 11（火）ケアマネジャーさんに介護制度について聞いてみよう

- ・ 18（火）「喉トレ健康かるた」に挑戦
- ・ 25（火）手話ダンスを習おう

参加費：800 円（参加費 200 円＋ランチ代 600 円）

定 員：18 名 当日どうぞ どなたでも

問合せ：交流広場とつか

主 催：NPO 法人くみんネットワークとつか

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービス B）です

交流広場とつか

利用時間：10 時～17 時（平日のカフェは 11 時～15 時 30 分）

休館日：祝日、年末・年始、夏休みなど

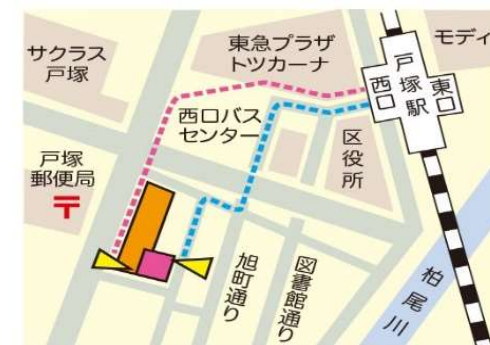
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 4018-1

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

◎手づくりワークショップ

◇熊本産井草を使ったリースづくり

井草使用のオリジナルお正月飾りをつくろう！

飾りを替えればクリスマスにも使用できます。

日時：11 月 4 日（火）13:30～15:30

定員：10 名（事前申込）

参加費：800 円（材料費）

申込・問合せ：交流広場とつか



☆交流広場とつか 11 月イベント予定

◎健康づくり

★おひさまサロン 1 P 参照

毎日を「はつらつ」「元気に」!!

プログラムを楽しみながら、交流しましょう。

日 時：11/4、11、18、25 (火) 10:00~13:00

定 員：18 名 参加費：800 円 (昼食代を含む)

申 込：不要 当日どうぞ 主 催：くみんネットワークとつか



■座って楽々げんき体操～どなたでも参加できる体操～

健康や暮らしについて気軽な相談もできます

日 時：11/7 (金) 10:00~10:45、21 (金) 10:15~10:45

参加費：無料

持ち物：汗拭き、飲物 動きやすい服装と靴で

主催・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。

日 時：11/21 (金) 11:00~12:00

講 師：新妻 直之

テーマ：傾聴とは？～傾聴の体験と理解を深める～

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



◇イキイキ脳健康教室

認知症予防のための脳トレーニングと交流

日 時：11/10、17 (月) 10:00~12:00

参加費：1 ヵ月 1,400 円 体 験：1 回 500 円

問合せ：交流広場とつか



◇ふらっと 健康講座～シリーズ NO.136

『ロコモトレーニング』

運動機能を維持するために、一緒に体操しませんか。

日 時：11/1、29 (土) 10:30~11:30

参加費：300 円 申 込：不要 当日どうぞ

持ち物：飲物、運動のできる服装、汗拭きタオル

主 催：ふらっと ST 元気プロジェクト

いつまでも
元気に、
自分の脚で
歩きたい!



◇ふらっと 健康講座～シリーズ NO.137 1 P 参照

『鎌倉散策』(覚園寺と永福寺跡)

日 時：11/29 (土) JR 戸塚駅橋上改札口 9:00 集合

参加費：300 円 申込み：交流広場とつか

持ち物：飲物、汗拭きタオル、拝観料、交通費

定 員：15 名 (事前先着) 主 催：ふらっと ST 元気プロジェクト

◎M&Aカルチャールーム

◆「健康アート」をテーマに 11 のアート系趣味講座



Let's try
健康アート

毎月第2・3・4土曜日、第4日曜日／随時受講・見学自由

～面白そう!と思ったらお気軽にご参加下さい～

★：法人主催 ◆：広場主催 ■：共催企画

◇：広場登録団体主催企画

◎親子で一緒に

◇おはなし会たまてばこ

日 時：11/13 (木) 10:00~11:00

対 象：赤ちゃん～未就園児親子

参加費：100 円 定員：5 組 (予約制)

参加予約とお問い合わせ：

E-mail: ohanashikaitamatebako20@gmail.com

○会場での検温 (37.5℃以上の方はご遠慮下さい)

○絵本の貸し出し 出席カード再開します



◎五感を使って楽しんで!

◇みんなの朗読

ジャンルを問わず読み物をお持ちください。

聞くだけでも参加可能です。沢山の作品に出逢えます。

日 時：11/5 (水) 10:00~11:30

参加費：100 円 申込み不要 どなたでもどうぞ



◇みんなの朗読 演芸大会

出演者の「朗読」だけでなく、外郎売りの口上から始まる演芸大会。さて何が飛び出すか。どうぞお楽しみに♪

日 時：11/29 (土) 13:30~15:30

入場無料 申込み不要 どなたでもどうぞ

主催：みんなの朗読

◇はらぺこ声体操 Season7

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!

日時：11/20 (木) 10:00~11:30

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



◆レコードキコ～会 ～第124回

11月のテーマ (上下前後)

「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします

日 時：11/9 (日) 13:30~15:00

参加費：100 円 講 師：堀口修

問合せ：交流広場とつか



◇みんなの歌声カフェサロン

みんなで一緒に感染予防をして音楽を楽しみましょう♪

マスク着用をお願いします。当日参加可

日 時：11/17 (月) 15:00~16:30

参加費：300 円 対象：どなたでも

主催：みんなの歌声カフェサロン



◇英語の絵本であそぼう

日 時：11/12、26 (水) 10:30~11:30+ティータイム

対 象：赤ちゃんからおとなまで どなたでも

申 込：labo.oshima.party@gmail.com

090-9964-8743 (おおしま)

◎体を動かしてみよう!

◇骨盤体操 (健美会) (女性のみ)

骨盤調整をして美姿勢を目指します。

日 時：11/12、19、26 (水) 13:30~14:30

参加費：月3回2,000 円 初回参加500 円

問合せ：交流広場とつか (当日参加可)



◇ストレッチ&ダンス

軽快なリズムにのって楽しくカラダを動かしましょう!

日 時：11/14、21、28 (金) 13:30~14:30

参加費：700 円

対 象：どなたでも

持ち物：運動しやすい服装と靴、飲物、タオル

◇ふらっとベリーダンス (女性のみ)

腰まわりを動かして、健康促進疲れにくい体作り

日 時：11/9 (日) 11:00~12:00

30 (日) 10:00~11:00

参加費：700 円 講 師：Una (当日参加可)



◎手づくりワークショップ

◇熊本産井草を使ったリースづくり 1 P 参照

日 時：11/4 (火)13:30~15:30

定 員：10 名 (事前申し込み) 参加費：800 円 (材料費)

申込・問合せ：交流広場とつか

主 催：みんな違ってみんないい会

◇折り紙でサンタクロースを作ろう!

日 時：11/14 (金)10:30~12:00

参加費：300 円 持ち物：はさみ、のり

(材料はこちらで用意します) 定 員：10 名 (当日参加可)

主 催：みんな違ってみんないい会



◇パッチワーク教室【コスモスの会】

日 時：11/28 (金) 10:30~12:30

持ち物：糸、針、ハサミ

参加費：1 ヶ月 2000 円 + 材料費

(材料はこちらで用意します)

講師：清水江美 申込：☎090-1999-8942



◇手づくりサークル

～ウィービング作りを楽しんでいます～

日 時：11/20 (木) 13:00~15:00

◎一緒に楽しみましょう

◇バリアフリー造形教室みんなのアトリエ

(毎月第1日曜日)

障がいや病気をお持ちの小学生から大人の方を対象とした造形教室です。障がいについてご理解があれば、一般の方もご参加いただけます。

日時：11/2 (日) 10:00~12:00

月謝：4000 円 (材料費・設備費込み) 初回体験 1000 円・見学無料

問合せ／申込み：ayano_atelier@yahoo.co.jp (白瀬)

◎ゆっくりお話ししましょう



◇Nプロ 認知症だっていいじゃない～107回

日 時：11/6 (木) 10:30~12:30

内 容：佐々木さんの「私のトリセツ」作り

～認知症になっても」私らしく生きるために～NHK6 月放送のトリセツシートも加えて、今の自分と未来の自分について、みんなでワイワイ話し合っ書いてみましょう。

参加費：200 円 資料代：100 円

対 象：どなたでも 主 催：Nプロ

◎次回 108 回 12/4 日 (木) 10:30~12:30

橋本さんの創作紙芝居～「伊織と大山」、「かさ地蔵」か「五軒庭」何かと気忙しい時期ですが創作紙芝居とクイズや手話・歌で「ホッと一息」つきませんか～

◇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～

日 時：11/11、25 (火) 13:30~15:00

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)



◆広場カフェ

～みんなでわいわいと語り合う場をつくりたい、

一緒に楽しい時間を過ごしたいとの想いで

広場カフェを開催しています。お気軽にご参加ください

① おしゃべりしませんか (第1木曜日)

日時：11/6 (木) 13:30~15:00 次回は12/4

② 歴史トーク (第2月曜日)

日時：11/10 (月) 13:30~15:00 次回は12/8

事前申込は不要・どなたでもどうぞ

参加費：飲み物代 主 催：交流広場とつか

◇スマホ講座 ～今更聞けないスマホのあれこれ～

初心者向けスマホ・タブレット教室

日 時：11/13 (木) 13:15~15:00 受付 13:00~

参加費：無料 (期間限定) ※人数制限あり

持ち物：スマホ (無い方も参加可能)、筆記用具

問合せ：090-5097-1255 担当：ツルマツ



◎わくわくサロン

◇ふらっと名作劇場

11月のふらっと名作劇場はお休みです。

■宿場よもやま話

宿場についての話をはじめ、名所旧跡、自然、各時代に生きた人々、民話など、戸塚にまつわるいろいろな話題を取り上げて講座を開いています。

日 時：11/8 (土) 10:15~11:45 (奇数月に開催)

内 容：寺と仏像

参加費：300 円 定 員：20 名

申込：不要 当日どうぞ 主 催：戸塚見知楽会

