

【柏尾 史蹟への小径-6 護良親王 幽閉される】

後醍醐天皇や、実子を帝（後の後村上天皇）として推す後醍醐天皇の寵后阿野廉子との反目もさらに強くなり、天皇は「皇位篡奪」を企てたとして護良親王の征夷大將軍を解任、その後、結城親光、名和長年に護良親王の捕縛の命を出します。捕らわれた護良親王は、足利方に身柄を預けられて鎌倉へ送られ、鎌倉將軍府にあった尊氏の弟・足利直義の監視下に置かれ、鎌倉二階堂の東光寺（現在の鎌倉宮）に有った土牢に幽閉の身となります。

（注）皇位篡奪（こういさんだつ）：本来皇位継承資格が無い者が天皇の地位（皇位）を奪取すること



鎌倉宮にのこる土牢  
戸塚見知楽会

## 絵本を紹介

### 『そういうゲーム』

作：ヨシタケ シンスケ



横断歩道の白い所だけを踏んで向こう側までいけたら勝ち。そういうゲーム。  
笑わせても、笑われても人を笑顔にできたら、勝ち。そういうゲーム。  
人生の中で色々な場面があるけれど、楽しいこともう～んとなることも、これもゲームと置き換えてみれば気持ちが楽になるようなヒントをもらえる本です。

## 講座紹介 ～ロコモトレニング～

ロコモティブ症候群とは老化や怪我等が原因で運動器の低下に陥ることを指します。日常生活に支障が出てくる前に生活を見直してみませんか？ 下記のチェック項目のうち一つでも当てはまると「ロコモの可能性あり」とされています。

- \* 片足で靴下が履けない
  - \* 家の中でつまずいたり滑ったりする
  - \* 階段を上るのに手すりが必要である
  - \* 15 分くらい続けて歩けない
  - \* 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - \* 2kg 程度の買い物（1L 牛乳 2 個程度）をして持ち帰るのが困難である
  - \* 家の中のやや重い仕事（掃除機、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 月に一回ストレッチをしながら運動の意識づけをして皆さんと楽しくレッスンしています。良かったら覗きにきてください。1 月は 10 日(土)10:30～11:30 開催



## おすすめの 1 冊

「こんなことで死にたくなかった」

法医学者だけが知っている高齢者の意外な死因

著：高木徹也

5000 体以上の検死・解剖をしてきた「死因のプロ」が、49 の事故例を紹介し、なぜ死に至ってしまったのか？ どうしたら、危険を回避できるのか？ 解き明かします。



## ちょこっと知っておこう

日本酒はお好きですか？ 県内の酒蔵

- ① 久保田酒造（相模原市緑区） ⑦ 石井醸造（足柄上郡大井町）
- ② 清水酒造（相模原市緑区） ⑧ 井上酒造（足柄上郡大井町）
- ③ 大矢孝酒造（愛甲郡愛川町） ⑨ 中沢酒造（足柄上郡松田町）
- ④ 泉橋酒造（海老名市下今泉） ⑩ 川西屋酒造店（足柄上郡山北町）
- ⑤ 黄金井酒造（厚木市七沢） ⑪ 金井酒造店（秦野市堀山下）
- ⑥ 吉川醸造（伊勢原市神戸） ⑫ 熊澤酒造（茅ヶ崎市香川）



## 2025 年度とつかお結びプロジェクト開催中

- 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  
主催：とつか区民活動センター



## 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](mailto: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

# わくわく広場



2026 年  
1 月

「編集・発行」わくわく広場広報チーム

「交流広場とつか」はみんなが気軽に立ち寄り、出会い、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。

## 新年のはじめに

あけましておめでとうございます。  
旧年中は多大なご支援・ご協力をいただきありがとうございました。  
新年のカフェは 8 日からのスタートです。  
本年もよろしくお願いいたします。



スタッフ一同

## 広場マルシェ開催！

～広場スタッフによる心温まるマルシェを開催します～

世界に一つのオリジナルの手づくり品、おうちで眠っていた品々…など、掘り出し物が並びます！  
カフェもオープンします。  
皆さまのお越しをお待ちしています  
日 時：1/31（土）10:00～14:30  
出店料：長・丸テーブル 各 1 台 800 円  
会 場：交流広場とつか  
主 催：交流広場とつか

出店者  
募集中



## 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りたり、  
参加者同士が語り合える場です。  
手作りランチでの交流タイムもあります。申込み不要です。



600 円ランチ

## <1 月のアンチエイジングの予定>

- ・13（火）新年をお抹茶で祝おう
- ・20（火）昭和の歌謡曲をギター演奏を聴いて思い出そう
- ・27（火）お正月遊びを楽しもう

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

## ご利用について

12/26（金）～1/7（水）年末年始休館となります  
1/12（月）は祝日のため、休館いたします。

★カフェ：平日 11:00～15:30

<日替わりランチ（月・火・水）は 12:00～>  
※食事の持ち込みはご遠慮ください

★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

## 歴史講演会

■とつか歴史講演会 【通行者からみた戸塚宿の実像】

江戸から五番目の宿場として大いに賑わった戸塚宿。幕府の交通政策やこれまであまり注目されてこなかった宿場を通行する人々に焦点をあて、通行者との事件などをまじえ戸塚宿の様子を明らかにします。

日時：1/24（土）14:00～16:00

会場：戸塚区総合庁舎 3 階多目的スペース（大）

定員：100 人（定員になり次第締切）参加費：500 円

※問合せ：電話 080-5970-7589（9:00～17:00）

Eメール：totsuka15michi22@gmail.com

申込み：普通はがき（交流広場とつか宛）または

Eメール（tana@qb3.so-net.ne.jp）

① 氏名 ②電話番号 ③住所の郵便番号

④ 同行者氏名 を記入

主催：戸塚見知楽会 協力：交流広場とつか

後援：戸塚区役所 横浜郷土史団体連絡協議会

## 健康づくり

◆ふらっと 健康講座～シリーズ NO.140

『新春を楽しむウォーキング』～日本橋七福神めぐり～  
日本橋七福神は拝巡距離が短く日本で一番短時間で参拝できるのが特徴です。

行 先：梶森神社、末廣神社、笠間稲荷神社、松島神社、水天宮、茶ノ木神社、小網神社、おまけの日本橋福德神社に参拝。

日 時：1/24（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

申込み：交流広場とつか 定 員：15 名（事前先着）

主 催：ふらっと ST 元気プロジェクト





## ☆交流広場とつか1月イベント予定

### ◎健康づくり

#### ★おひさまサロン 1P参照

毎日を「はつらつと」「元気に」!!  
プログラムを楽しみながら、楽しく交流しましょう。  
日 時：1/13、20、27(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～

健康やくらしについて気軽に相談もできます  
日 時：1/16(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：1/16(金) 11:00~12:00  
講 師：小林 隆人  
テーマ：お家でできる痛み解消法とは？  
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

#### ◇イキイキ脳の健康教室

認知症予防のための脳トレーニングと交流  
日 時：1/19、26(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.139

##### 『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：1/10(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

#### ◇ふらっと 健康講座～シリーズ NO.140 1P参照

##### 『新春を楽しむウォーキング～日本橋七福神めぐり』

日 時：1/24(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

### 広場マルシェ

1P参照

出店者  
募集中

広場スタッフによる心温まるマルシェ  
カフェコーナーでおもてなし！  
手作りカレーもあります。  
日 時：1/31(土) 10:00~14:30

～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：1/8(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)  
参加予約と問合せ：E-mail:ohanashikaitamatebako20@gmail.com  
〇会場での検温(37.5℃以上の方はご遠慮下さい)  
〇絵本の貸し出し 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：1/7(水) 10:00~11:30  
会 場：戸塚公会堂2号会議室  
参加費：100円 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：1/15(木) 10:00~11:30  
会 費：500円 動きやすい服装で、飲み物持参  
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126回

1月のテーマ 「数字」  
「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします  
日 時：1/11(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：1/19(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：1/14、28(水) 10:30~11:30+ティータイム  
参加費：無料 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)

### ◎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

今月の開催日：1/10、17、24(土)、25(日)  
随時受講・見学自由

### ◎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：1/14、21、28(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：1/16、23(金) 13:30~14:30  
参加費：700円  
対 象：どなたでも、当日参加可  
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：1/11(日) 11:00~12:00  
1/25(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

#### ◇折り紙で祝い鶴を作ろう！

日 時：1/9(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：1/23(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：1/15(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：1/11(日) 10:00~12:00 ※今月は第2日曜日  
月 謝：5000円(材料費・設備費込み)  
初回体験1000円・見学無料  
問合せ/申込：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～109回

日 時：1/22(木) 10:30~12:30 ※詳細は12月号参照  
内 容：杉本さんの笑いヨガで福笑い～笑うと元気がわいてくる。  
※動きやすい服装で、飲み物持参  
参加費：200円 定員12名(当日参加可)  
対 象：どなたでも 主 催：Nプロ

#### ◎次回110回 2/5(木) 10:30~12:30

松本さんの高齢者の暮らしとお金～家計・資産の情報共有や、相続と相続税対策他…FPから役立つアドバイスあれこれ。  
講師：松本由紀夫(1級FP技能士、生協ライフプラン・アドバイザー)

#### ◇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：1/13、27(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：2/5(木) 13:30~15:00(1月はお休み)  
② 歴史トーク(第2月曜日)  
日 時：2/9(月) 13:30~15:00(1月はお休み)  
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

### ◎わくわくサロン

第92回

#### ◇ふらっと名作劇場

##### 【ボヘミアンラプソディ】

監督 ブライアン・シンガー  
主演 ラミ・マレック  
世界的人気ロックバンド「クイーン」のボーカルで、  
1991年に45歳の若さでこの世を去ったフレディ・マー  
キュリーを描いた伝記ドラマ。  
日 時：1/18(日) 13:00~15:30  
定 員：先着15名 お 話：しゃらくさいとう  
主 催：ふらっと名作劇場

#### ■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：1/10(土) 9:15~(奇数月に開催)  
内 容：戸塚宿七福神めぐり(ウォーク)  
参加費：無料 定 員：20名  
集 合：交流広場とつか  
申 込：不要 当日どうぞ  
主催：戸塚見知楽会