

建武2(1335)年7月 北条時行が鎌倉幕府再興のため挙兵した反乱(中先代の乱)の際、護良親王が生きていれば後々に災いの元になると考え、足利直義は家人の淵辺義博に親王殺害の命を出します。長期にわたる土牢での幽閉により体力は落ちて思うように立てず、あお向けに倒れた親王の上に乗りかかるように切りつけ、首をはねられた親王は無念さのあまり、折れた刃先をくわえ淵辺義博を睨みつけたまま死んでいったと言われています。この時護良親王は28歳でした。

戸塚見知楽会



鎌倉宮にある「御構廟」

絵本を紹介

『ほね』 作：堀内 誠一



さかなを食べると骨があるね。たこには骨がない。
もしきみの体に骨が無かったら？ ぐにやぐにや。
かわいいイラストのガイコツ君がやさしく説明してくれるよ。
この骨格は何の動物かな？ 大昔の動物の骨はどこにある？ お子さんと一緒に体に触れながら、骨の仕組みを話してみると楽しいですよ。

おすすめの1冊

「ないもの、あります」
著：クラフト・エヴィング商会

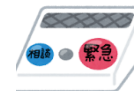
よく耳にするけれど、誰一人一度としてその現物をみたことがない、例えば、持ったことのない「転ばぬ先の杖」。あるいは切れる音を聞いたことのない「堪忍袋の緒」等、様々な「ないもの」たちを古今東西より取り寄せて、読者のお手元に届けてくれます。



ちょこっと知っておこう

「もしも」に備える
「ヨコハマあんしん登録制度」

横浜市は高齢の夫婦世帯や単独世帯の増加を受け、新たな支援制度をスタートさせました。
この制度は、病気や事故で自分の意思を伝えられなくなった場合に備え、かかりつけ医や緊急連絡先などを横浜市に事前登録しておくものです。
令和8年4月からは、警察・消防・医療機関からの照会に対し、市が登録内容を回答します。登録できる対象は横浜市に住民登録があり、居住している65歳以上の方(登録無料)。
※内容はエンディングノートの保管場所、葬儀・納骨に関する生前契約も登録できます
問合せ 【フリーダイヤル】0120-101-350
(平日9:00~16:00)



宿場よもやま話：戸塚宿七福神めぐりレポート

1月の宿場よもやま話は慣例となった七福神めぐりでした。戸塚の七福神は2014年にまちおこしとして始まり、毘沙門天が2ヶ所にあるため、8寺を巡ります。

- 毘沙門天【宝蔵院】
- 弁財天【妙秀寺】
- 寿老人【来迎寺】
- 恵比寿【雲林寺】
- 毘沙門天【清源院】
- 大黒天【高松寺】
- 布袋尊【海蔵院】
- 福祿寿【親縁寺】



毎年1月5日から11日には色紙が販売され、各お寺では七福神の印を押すことができます。
←【満願】

気持ちの良い晴天に恵まれた10日、戸塚見知楽会のガイドによる説明を受けながら約3時間の楽しいウォーキングでした。咲き始めた梅や水仙の花を眺めながら、お正月明けの運動不足の体にはちょうどよい全長8キロのコースです。

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

わくわく広場



2026年
2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。

ご利用について

2/11(水)と2/23(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

歴史探訪ウォーキング

■シリーズ(第4回)戸塚の古道「鎌倉道」
~北条政子が通った鎌倉下道：「弘明寺道」~
主なコース：戸塚区総合庁舎3階~(地下鉄)~
上永谷~貞昌寺・永谷天満宮~馬洗橋~
(武相国境道)~東永谷地区センター~
餅井坂~弘明寺(解散)※所要時間は約3時間

開催日：2/21(土) ※雨天決行

集合場所&時間：戸塚区総合庁舎3階9:15~9:30

参加費：500円 定員：40名(定員になり次第締切)

※問合せ：電話080-5970-7589(9:00~17:00)

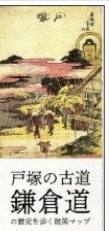
Eメール：totsuka15michi22@gmail.com

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 共催：交流広場とつか 後援：戸塚区役所



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、
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。



600円ランチ

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。

<2月のアンチエイジングの予定>

- ・3(火) 創作紙芝居を楽しもう
- ・10(火) 穴埋め歌で脳トレしよう
- ・17(火) 紙切りで何ができるかな?
- ・24(火) 折り紙で手作りこまを作ろう

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

◎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

「うまくなった」「上手にできた」の達成感や喜びはもちろん！心身にいろいろ効能がある「健康アート」人気の11講座！



- 第2土曜 パンフラワー、着物リメイク、ベリーダンス、水彩色鉛筆
- 第3土曜 着物リメイク、ベリーダンス
- 第4土曜 オルネフラワー、トールペイント、書道、クレイフラワー、水彩画
- 第4日曜 油絵



ひなまつり遊山箱開催！

ひなまつり遊山箱スタンプラリー開催予定

日時：2/28(土)10:00~14:00

遊山箱をもつて交流広場とつかを訪ねてみよう!!

詳しくは「とつか東口商店会」または「とつか駅前商店会」で検索



☆交流広場とつか2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：2/3、10、17、24（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に相談もできます

日 時：2/6（金）10:00～10:45
20（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：2/20（金）11:00～12:00

講 師：新妻 直之

テーマ：人間関係を円滑にする考え方

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：2/2、9、16（月）10:00～12:00

参加費：1ヵ月2,100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.141

『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：2/7（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



～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：2/12（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

○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：2/4（水）10:00～11:30

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：2/19（木）10:00～11:30

会 場：戸塚公会堂 2号会議室

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127回

2月のテーマ 「2」

「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします

日 時：2/8（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：2/16（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：2/25（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）

◎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：2/4、18、25（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：2/13、20、27（金）13:30～14:30

参加費：700円 / 1回

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：2/1、15（日）11:00～12:00

参加費：700円 講 師：Una（当日参加可）



◎手づくりワークショップ

◇折り紙で小笠原びなを作ろう！

日 時：2/13（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：2/27（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：2/19（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：2/1（日）10:00～12:00

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～110回

日 時：2/5（木）10:30～12:30 ※詳細は1月号参照

内 容：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、役立つアドバイス

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111回 3/5（木）10:30～12:30

草さんのケアマネ談義～「在宅と施設の違いを考える」

自分の状況を分析して選択する。さて自分の場合はと一緒を考えましょう。講師：草朋子（花りんの樹 主任介護支援員）

◇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：2/10、24（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（次回は3/5）

② 歴史トーク（第2月曜日）

日時：2/9（月）13:30～15:00（次回は3/9）

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

◇ふらっと名作劇場 第92回

「華岡青洲の妻」

監 督：増村保造

主 演：市川雷蔵、若尾文子、高峰秀子



加恵は外科医・華岡家の於継に望まれ、青洲の嫁になった。加恵と於継の仲は親密の度を増したが、青洲の麻酔薬実験を境に激しい対立を起こす…。

日 時：2/15（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：3/14（土）10:15～11:45（奇数月に開催）

内 容：陰陽五行と四神相応の地 平安京と江戸について

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



◎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：

詳細は1P参照

2/14（土）、21（土）、22（日）28（土）、
随時受講・見学自由



Let's try
健康アート