

# ゆめのたね

2026年3月号 第203号



発行 とつか区民活動センター  
横浜市戸塚区川上町91-1モレラ東戸塚3階  
☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

 ゆめたねガイドを発行しました。

とつか区民活動センターに登録している生涯学習、ボランティア活動、市民活動に取り組む団体と個人の活動を紹介する冊子を『ゆめたねガイド』と呼んでいます。地域で何かを始めたい方、イベントや行事での出演者や講師をお探しの方もご利用ください。活動に参加、見学をご希望の方は掲載されている団体の連絡先またはセンターにお問い合わせください。



 ボランティア情報更新中です。

とつか区民活動センターは、ボランティア活動や市民活動を応援しています！活動はご自身の興味や得意を活かして出来ることから始めてみませんか。現在、高齢者、日本語・学習支援、子ども・青少年、地域活動等、様々な活動に関わる施設や団体のボランティア情報をホームページに掲載しています。掲載をご希望の方は、センターにお問い合わせください。



郵送にてお届けしている皆さまへ  
情報紙『ゆめのたね』送付先変更に関するご案内がございます。裏面をご確認ください。



パソコン操作で困った時の「相談室」

## パソコンワンポイントアドバイス

「ここがよく分からない」「どうすればいいの?」

パソコンの操作で困ったことがあれば  
この「相談室」をお気軽にご利用ください

【日時】3月20日(金) 13:00~15:30  
※受付は13:00~15:00

【参加費】無料

【持物】パソコン・筆記用具

※パソコンが持参できない場合は当日ご相談ください

【申込】当日受付・先着10人

【主催】とつかパソコン交流会

花の第四金曜日

## ゆる～りはなきん広場

ドリップ珈琲でほっと一息。懐かしい昭和歌謡を聴きながら、その時代に思いを馳せてみませんか。ゆっくり会話を楽しみましょう。希望者にはドリップレッスンもあります。

【日時】3月27日(金) 16:00~18:00

【会場】とつか区民活動センター

【参加費】無料 ※珈琲を飲む方は100円です  
珈琲を飲む方は事前に受付します

☎070-5562-8353

男でいカフェ 阿部

【問合せ】とつか区民活動センター

【主催】とつかdeネット 男でいカフェ

【協力】聴楽会  
きらくかい

ゆったりとした  
時間を一緒に  
過ごしませんか？

スマホで交流

## エンジョイ！スマホ・タイム

参加者同士で楽しく交流しながら

テーマについて話し合います

4月のテーマ LINEについて

事前にアプリを  
インストールして  
参加してください

【日時】2026年4月10日(金) 13:30~15:00

【対象】スマートフォンを使用している方で  
通話や文字入力などが出来る方

【定員】先着10人※事前申込 【参加費】無料

【持物】スマートフォン、筆記用具

【申込】4月3日(金)9:00から電話で受付

【主催】とつか区民活動センター

【協力】エンジョイtab、チームあぷり

やりたいことを見つける！！

## ボランティアのい・ろ・は

地域でなにか始めたい。そんな貴方を応援します！  
はじめの一歩を踏み出しませんか？

【日時】4月10日(金) 13:30~15:00

【参加費】無料 【定員】先着5人

【持物】筆記用具

【申込】4月7日(火)までにセンターまで  
電話または来所

【主催】とつか区民活動センター

とつかボランティアセンター



夜のユース・ステーション  
in東戸塚プレ開催

夜のユース・ステーションは青少年・若者が学校・会社以外で気軽に参加できるふらっとな場として開催します。何もせずまったり過ごすのも良い場ですがアナログゲームも少し準備します。事前予約不要です。

【日時】3月13日(金) 18:30~20:30

【会場】とつか区民活動センター

【参加費】100円

【主催/問合せ】生き×居きコミュニティ

✕ ikiikicommunity@gmail.com

☎ 070-1343-3976

【協力】とつか区民活動センター



ホームページは  
こちら▶

生き×居きコミュニティは、代表自身が苦しい頃、学校や社会の中で生き辛さを感じていた事があり、自分らしく生きる居られる場所があるといいなと思い設立するに至りました。居場所活動を15年続けている団体です。月1ペースでライブやイベントへの出展等、外に出での活動や音楽の居場所等も実施しています。

腹話術の会きずな戸塚支部  
5周年記念発表会

腹話術わきあいあい

腹話術の魅力は、人形が一人でしゃべっているように思えてしまうことです。腹話術の演技とミニ体験コーナーでその楽しさと素晴らしさを知ってください。



腹話術が  
あったからこそ  
出会った  
仲間たち

【日時】3月20日(金・祝) 14:00~16:00

開場 13:30

【会場】戸塚区民文化センター さくらプラザ  
リハーサル室(戸塚区総合庁舎4階)

【定員】70人 【費用】入場無料(全席自由)

【申込】事前申し込み制/1月20日(火)から受付  
☎ 080-5532-7852 (ワタナベ)

【主催】とつかコラボ倶楽部 きずな腹話術

【後援】戸塚区民文化センター さくらプラザ

100年メグル・バザー

地域の方に向けて、リユース品を用いたバザーを開催します。まだ使える物を大切に使いながら、誰でも気軽に楽しめるイベントです。学生証を持ってきてくれた学生の方は割引もあるので、ぜひ遊びに来てください！

【日時】3月29日(日) 14:00~16:00 (雨天決行)

【会場】交流広場とつか(JR戸塚駅西口から徒歩3分)

【問合せ】とつか区民活動センター ☎045-825-6773

【主催】とつてん(学生ボランティア運営チーム)

【共催】とつか区民活動センター・交流広場とつか(運営:NPO法人くみんネットワークとつか)



◀交流広場とつかへの  
アクセス

売上の一部は、  
地域活動に  
寄付します。

衣料品が  
メインです。

コーヒー、ケーキ  
などもご用意して  
います。ほっと一  
息どうぞ。(有料)

お知らせ

情報紙『ゆめのたね』送付先変更について

新年度にあたりご担当者様の交代に伴い、送付先の変更等がございましたら、大変お手数ではございますが、電話、FAX、当センターホームページの「✕お問い合わせ」からお知らせください。また、送付停止のご希望も、同様にご連絡をお願いいたします。

運営/NPO法人くみんネットワークとつか

とつか区民活動センター

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町91-1モレラ東戸塚3階

☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

https://totsuka-kumin-center.jp

開館 火~金/9:00~21:00  
土日祝/9:00~17:00

休館 月曜 ※月曜が祝日の場合も休館

