



えがお 6月号

港区限定

彩りあふれる豊かな生活をもう一度取り戻す

港北童謡の会
 第174回 6月20日(火)
 鶴岡 文子先生+ミニライブ
 第175回 7月18日(火)
 竹内 雅孝先生+ミニライブ
 港北公会堂 14時~16時
 参加者全員で童謡・唱歌を歌います。どなたでも参加できます。
 直接会場へお越し下さい。参加費 990円
 お問い合わせ 代表 はかりや 070-5556-1491

一般社団法人地域
コミュニティ振興協会

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3 菊名台ハイム102 ☎090-8305-1006 FAX 045-299-6432

投稿や問い合わせ 掲載や取材の希望はえがお編集部までお気軽に kouhokuegao@gmail.com

港北えがお
 インターネット検索は
 検索窓に「港北えがお」と
 打ち込んでクリックしてください
<https://kouhokuegao.com>



よし子さん

池田 由蔵さん 80歳

CONTENTS

表紙 池田 由蔵さん 80歳
 産前産後ヘルパーさん
 21世紀も輝こう展
 城谷先生に地域包括ケア Vol.1
 コミバス市民の会
 えがおの介護相談所
 えがお文壇 真龍堂の占い
 えがおスマホ講座 ⑦
 えがおのひろば
 えがおの先生 峰岸 桂子先生
 編集後記
 港北警察署からお知らせ
 還付金があります!は詐欺
 ↓ 不安なときは迷いなく! ↓
 港北警察署546-0110

15歳のよし子さん
 12年働き、店から信
 頼を得た。同じ横須賀
 で美容師の修行をして
 いたよし子さんと結婚
 を機に27歳で元町(石
 川町3丁目)で池田理
 容室を新規開店。
 酒屋・電気屋・風呂
 屋・洗濯屋・小間物屋
 美容院等に囲まれた好
 立地で人情も厚い。

15歳の池田さん 修行時代
 修行は厳しく、片付
 けや掃除ばかり。横浜
 商業高校の付属美容
 学校に通いながら技術
 を身に付けることがで
 きて今では大変感謝し
 ているとの事。

池田 由蔵さん
 秋田県雄勝郡羽後
 町床舞字中村で昭和18
 年3月10日、米農家の
 末子として誕生。無形
 文化財で世界遺産の西
 馬音内盆踊りのまち。
 夏は魚釣り冬はスキー
 を楽しむ活発な少年。
 明通小学校・西馬音内
 中学校。当時は鶏の世
 話が由蔵少年の役目。
 中学卒業後、横須賀
 の郵便局にいた従兄弟
 の紹介で美容の修行で
 上京。集団就職も考え
 たが手に職をつけたい
 と考えていた。

妻にはただただ、感謝しかありません
 昭和52年9月、34歳
 で箕輪町に自分の店を
 開店。6月にユニーが
 回転した直後でした。
 開店当時、長男は4
 歳、次男は2カ月。よ
 し子さんは子育て、
 店、生活など忙しい毎
 日。元町から車で来店
 する人も多く駐車場
 を最大7台借りたこと
 もあった。

お店を閉めると決
 めてからは時が経つ
 が早く「俺は池田さん
 にあともう1回しか
 切ってもらえないのか
 」とお客さんに言われ
 たこともあったほど。
 張り紙を出してか

仕事への誠実さと同
 様に、好奇心と実行力
 の豊富な由蔵さんは、
 ゴルフや釣り、陶芸や
 観劇、登山や民謡など
 で積極的に挑戦。町内
 会活動も積極的に参
 加してきた。
 そしてつい令和5年
 3月31日に店を閉店。
 「何も80歳までやら
 なくても」と子どもた
 ちは口を揃えた。
 79歳の10月に「80歳
 になる3月10日、3月
 末でお店を閉める」と
 子どもたちに相談した
 ら賛成してくれた。

由蔵さんは交通安
 全協会の活動も30年、
 また平成6年にギヤラ
 リーを開き地域に貢
 献してきた。
 昭和43年撮影神宮
 寺
 昭蔵さん(左)とよし子さん(右)

4月2日には池田さ
 んの誕生日、お店の閉
 店、孫の進学を祝うさ
 さやかな家族パー
 テーをした。
 閉店後に店舗をど
 うしようと考えた。
 最初はどこかに移り
 住む、例えば、鎌倉や
 戸塚、なつかしい横須
 賀と考えたが、ぴった
 りの物件が見つからず
 に、ならば箕輪町で、
 とお店をリフォームす
 ることに決めた。

が、都心で接客の仕
 事をしてみたいと考え
 ていたり、焼き芋屋を
 やってみたいと考えて
 いたり、まだまだやる
 気と元気があふれそ
 うな池田さんでした。

今は幸せですかと
 尋ねると「当たり前前
 のことを言うようだけ
 ど本心に幸せで幸せで
 と笑顔で繰り返す。
 「妻が健康で子供が
 社会で役立つ仕事をし
 てくれる。何も言う
 ことがないくらい幸
 せ。ただただそう思
 います。これからは月並
 みだけど平凡に暮ら
 していくよ」と話す。

平成13年に沖縄旅行で
 池田さん(左)とよし子さん(右)

ら時間の早さにあま
 りに驚いたと話す。
 4月2日には池田さ
 んの誕生日、お店の閉
 店、孫の進学を祝うさ
 さやかな家族パー
 テーをした。
 閉店後に店舗をど
 うしようと考えた。
 最初はどこかに移り
 住む、例えば、鎌倉や
 戸塚、なつかしい横須
 賀と考えたが、ぴった
 りの物件が見つからず
 に、ならば箕輪町で、
 とお店をリフォームす
 ることに決めた。

**大倉山
あかまつ皮フ科**
 Okurayama Akamatsu Dermatology
 お肌のお悩みや皮膚のトラブルなら
 女性医師の当皮膚科へ
 どうぞお気軽にご相談ください。
 ☎ 045-717-8200
 〒222-0037
 横浜市港北区大倉山3-26-6 三保クリニックビル 1F
 東急東横線大倉山駅よりエルム通り方面徒歩5分
 駐車場・駐輪場完備

万全の感染対策で訪問歯科診療

- 体調確認の徹底
スタッフは例外なく検温・体調確認を実施。訪問先も14日間の体調不良をしっかりと確認しています。
- 飛沫の心配なし!
歯科では普段からマスク・ゴーグル。手指衛生は完全です。治療器具も徹底して飛沫の心配はありません。
- 殺菌・消毒の徹底!
訪問時でも使用した器具は持ち帰ってクリニック内で処分・殺菌・滅菌処理を実施します
- 口腔ケアの重要性アップ
口腔ケアは感染リスクを下げるのがわかっています。新型コロナウイルスにも期待されます!

訪問歯科診療のご相談は
ココセトデンタルクリニック
 菊名駅西口駅前 045-430-4618

訪問マッサージ
 ~ご自宅まで訪問します~
リハビリ・機能訓練
はり・きゅう・マッサージ

- ◆ 首・肩・腕・腰・膝に痛みやしびれがある
- ◆ 麻痺や拘縮、浮腫み等で動かしづらい
- ◆ パーキンソン病・脳疾患後遺症・その他難病
- ◆ 健康保険証が使えます(医師の同意が必要)

からだ元気治療院 横浜港北店
 ☎ 045-620-0597
<https://www.ogawa-hompo.com>
 港北区新横浜 1-18-3-501 お試し体験受付中!!

第21回も輝こう展

港北区大倉山記念館
ギャラリーで毎年1回
主催・全日本年金者組
合港北支部が開催して
いる21世紀も輝こう展
は21回目。
春に展示会を行い今
回は延べ94人165点
の出品がありました。
この日の輝こう展で
は手芸やリメイク、写
真、絵画、ちぎり絵、書
などを展示。ウクライ
ナ・トルコ地震支援募金
も実施していました。
雨にもかかわらず来
場者が次々とお越しに
なり楽しい交流が生ま
れていました。
570名を超える会
員が毎月楽しくいろい
ろな集いやイベントを
企画実施しています。
その集いの数は趣味
のサークルが34も。
楽しい行事や相談室
女性の集まりなど多く
の活動があります。
麻雀・ダンス・ハイキ
ン・ガラオケやコーラス
歌声・ハーモニカ・ジャズ
など毎月いろいろな形
で開催。毎年港北駅伝
大会に出場の「年金者好
走会」もあります。
今年の9月26日には、
芸能交流会を港北公会
堂で開催します。
全日本年金者組合港
北支部の説明をしてく
れた執行役員の田中さ
ん(上の写真左から3人
めの男性)にお話を伺い
ました。



「年金をもらう年代に
なるとぜひ一緒に活動
するようお願いをしてい
ます。家にこもりがちな
方やぜひ一緒に活動し
てみてはいかがですか、
たくさん集まりのなか
かで趣味が合うものが
出てきます。家から出
て心身ともに健康に暮ら
せることより充実した生
活が始まりますよ」と話
してくれました。
会費は会報と併せて
月最低250円から年
金額によって変わります。
たくさん集まりや
笑顔でいっぱい全日本
年金者組合港北支部。
☎090-338025
029 荒波さんまでお
気軽にお問い合わせを。



5月号の表紙に登場した成田富男さん(93歳)の作品も展示

産前産後ヘルパー

あなたの家事力活かしませんか?

産前産後ヘルパーとは、若いママさん(産前と産後5カ月未満)の家族のおうちにヘルパーさんとしてお手伝いに行く仕事のことです。
家事代行との違いは、新しい家族の形になった親子の地域の応援者として活動するところです。



料理や掃除や赤ちゃんのケアの手伝いととも、親子の不安に耳を傾けたり、寄り添ったり、自分の体験をそのまま伝えたり、地域の先輩・おかあさんのような役割が大事です。産後はじめて出会う他人がヘルパーさんであることが多いので、あたたかい言葉かけや不安を受け止めることが必要です。

「いいヘルパーさんに出会えて子育てをがんばれた」「1週間に一度来てもらうのが楽しみだった」と、親子から感謝の言葉が届いています。産前産後ヘルパーは、必要な心構えはありますが難しい仕事ではありません。
初回研修(無料)を設けており、質問などに丁寧にお答えします。



- 報酬 1125円/時(1件2時間~)
- 活動場所 港北区を中心とした利用者宅
- 活動時間 月~金 9:00~17:00
自主事業の場合土日などあり
- 登録制 ○研修あり ○資格不要 交通費支給

○活動内容 ママパパの赤ちゃんのケアの手伝い、料理・掃除などの家事、親子の話し相手など

登録しているヘルパーは子育て中の方も多くいるので、プラチナ世代の出番はたくさんあるのです。特に以下の場面は活躍の場!

- ◎学校・幼稚園の春休み・夏休み・冬休み中◎15時以降の時間帯
 - ◎区境など、公共交通機関を使って移動が必要な場所
- また、お近くのお子さん、お孫さん、知人のご家族などヘルパー事業を必要としている方がいらしたらご紹介ください(注:横浜市の事業ですので、市内在住の方。他区には他事業所もあります)
お問い合わせ 認定NPO法人びーのびーの 045-633-1123

編集長から一言

プラチナ世代の産前産後ヘルパーさんも現在活躍中とのことです。核家族が多い中で「みじかなおばあちゃん」と触れ合うことは生まれたばかりの子どもにとっても良い影響があります。その上ママ・パパ世代はちょうど自分の子どもより少し若いくらい。良き相談相手や愚痴を聞くだけでも大変喜ばれます。
私でもできる? 不安はあるけれど興味がある…ぜひ上記まで相談を

城谷典保医師

最近よく聞く地域包括ケアと、その中の「在宅医療」という言葉の味を教えてください。
自宅で安心して生活できるような医師や看護師が自宅に訪問してくる医療。住み慣れた家で自分らしい生活しながら療養でき、健康保険も使える事もメリット。在宅医療では患者さんの健康状態や生活環境を把握し、予防的な対策や24時間365日、急変の対応ができるため、救急搬送や入院への依存度を下げ、人生さいごのお看取りも行えます。
と理解しやすい言葉

3回 城谷先生に聞く地域包括ケアとは

最近よく聞く地域包括ケアと、その中の「在宅医療」という言葉の味を教えてください。
自宅で安心して生活できるような医師や看護師が自宅に訪問してくる医療。住み慣れた家で自分らしい生活しながら療養でき、健康保険も使える事もメリット。在宅医療では患者さんの健康状態や生活環境を把握し、予防的な対策や24時間365日、急変の対応ができるため、救急搬送や入院への依存度を下げ、人生さいごのお看取りも行えます。
と理解しやすい言葉

病院診療の課題

現在の病院診療は急性期の治療に特化しています。入院期間も短く患者が退院し家に帰ってくる時、医療用具を付けてくるのがあります。外来へ通院することも難しい。退院後をどう暮らしていくか本人・家族とも途方にくれるわけです。
実際の事例です
大きな病院から寝たきりで「残念ながら数週間でしょう」と言われて帰ってきた80代の女性がいきました。
在宅医療では
城谷先生はケアマネジャーや訪問看護師と協力して在宅医療を行った結果、半年以上も自宅で暮らし本人も家族も納得し天寿を全うしたことがありました。
在宅医療では患者だけでなく家族も介護者も対象と考えて包括的に診ます。
生活状態、家族の関係性や状況はもちろん、本人の体力や医療的な視点と合わせて、医師は全体のコーディネートを行う職種と考えることもできます。
病気を診るのか、その人の人生をみるのかまた普段からケアに関わる家族、介護ヘルパー、看護師たち全体の指揮も大切なことです。
今回は地域包括ケアについて城谷先生に監修していただきます。

コミバス市民の会 菊名おでかけバス

コミバス市民の会の活動の柱で「菊名おでかけバス」があります。錦が丘→富士塚→篠原の住宅街→妙蓮寺駅前(OKストア)→菊名駅前OKストア)→港北区役所→港北図書館前→菊名駅西口を毎週火曜日に巡回しています。
たこともあり予約制(今後検討中)です。
この日の第2便10時発の菊名西口から錦が丘・富士塚を通り、妙蓮寺のOKストア前経由、菊名西口までの便に同乗させていただきます。
最初にお乗りになった方は1年前に妻が亡くなり自分で買い物をしなくては行けなくなりました。プラチナ世代の男性。次に乗車したのは91歳になる女性でOKストアでのお買い物に利用しているそうです。
このバスの使い方、多いのが買い物、病院、駅まで行く、と言う利用法。何より日常の足となっているのです。高齢になってくると坂道が辛くなったり免許返納したりと、ちょっとした買い物が困難になってきます。
また外出が困難ですと心や気持ち、そして身体の状態もあまり好ましくはありません。そんな時に乗り合う必要です。
まだエアコンをつけているのはもったいないと我慢したり、汗をかいていて、脱水になってしまっていることがあります(ダウンジャケットを着ていることもあるんです!)。また、暑くなってテーブルに出さなければならぬおいた食べ物が悪くなってしまうと食中毒を起すこともあります。本人に自覚が無いと自分で直すのは難しいので、同居のご家族がいたら注意してもらって、一人暮らしなら、この機会にヘルパーなどを利用して、ヘルパーに普段の様子を見てもらうようにするといひしよう。



右から2人めの女性が持っている緑のステップは車と地面との段差を解消するための工夫。経験と思いやりの活動ですね

えがおの介護相談所

今年も暑い季節が近づいてきました。体調を崩していませんか。
年を取ると温度の変化やノドの渇きを感じにくくなるので、熱中症になりやすくなります。夏真っ盛りなら言われなくても気がつけると思いますが、徐々に暑くなる時期

暑い時期への備えは今から始める、が正解です!
今年も暑い季節が近づいてきました。体調を崩していませんか。
年を取ると温度の変化やノドの渇きを感じにくくなるので、熱中症になりやすくなります。夏真っ盛りなら言われなくても気がつけると思いますが、徐々に暑くなる時期

介護の相談はお気軽に
監修: 和田聖郎
居宅介護支援責任者
主任介護支援専門員
港北ケアプラン
☎(540)2861まで



一新しなったおでかけバス。大変丁寧でやさしい安全運転

えがお川柳

これまで「出せばかならず一句は載るなんて思われていた小欄も、投稿数が増え、残念ながら一句も載らない人が出てきたはず。自由吟のスペースも広げたいところ。今後は選がちょっとキビシくなるかも。しれませぬ。投稿前にはぜひ推敲を。作品に磨きをかけましょう！」

ヒント または自由

選者 新垣紀子



新垣先生

ヒントからノーベル賞へ続く道
惣菜を眺めひらめく晩御飯
あの時にヒントがあれば大富豪
彼の言う生きるヒントはヒント外れ
ほのめかし当てる欲しくてついニヤリ
ヒントなしヒントはそれの答え出た
夢の中ヒント求めて旅をする
口コミを信じた宿の外れ
解くカギの無ければ読めぬカタカナ語
蒲公英に生きる強さを教えられ
ヒント出す孫のナゾナゾそれ答え
孫達にマジック見せたらヒント言って
ヒントなしクイズ番組引き込まれ
良いヒント男性育休が窮地だぜ
ヒント何？孫に聞かれてつい答え
すれ違ふカゴで聞く献立が
川柳のヒント微笑む散歩道
成功者ヒントを必ずものにす
難問題一つのヒントでやっとなげ
くださいなヒントを一つオラにだけ
生きる日々ヒント求めていきいきと
不器用でヒント貰うも真似できず
ユーチューブ参考にして新メニュー
パズル解くヒント頼らずスマホ
発明家小さなヒント大儲け
沈黙はヒントとえぬ最善手
ひらめきとヒントが産んだ便利品
10ヒントもらっても解けぬ難クイズ
人生を生きてるヒントはいい加減
ヒント聞き丸を付け足しヒント来た
問題にヒントがあつてもわからない
教えずにヒント与えて指導する
今日はあいつしたがだれだっけ
ヒント聞き余計答がわからない
トイレルームでぼんと膝を打ち
ヒントくれもついでで答えやる

あすなろ
あっぱれ
あづま男子74
あや子
いいね
うすいかつじ
エミリー
艶鏡
大木安沙
大津とも子
キヤリー
九十二才男
小林誠
コバ
登美子
トモチヤン
どんちゃん
ナイスショット
なべさん
のむさん
はる
彦兵衛
壽子
博子
二川徹
文太郎
朴川
前田浩一
しょうへい
山本とん一
好子
緑黄色よし

自由吟
納骨で次はババだね孫が言う
マスクなし女心も知らないで
濡れながら雨の音符にはしゃぐ子ら
断捨離時間かけてもものまま
口ポットに傾聴させる認知症
人物画リアルに描けば嫌がられ

えがお歌壇

コロナのこれからはまだ不安が残りますが、どの港もやっとなげが戻ってきたようです。港はいつも広い世界に向かっていてほしいですね。最近読んで歌を作るうえの励みになった言葉があるの紹介します。「どんなにつまらないと思われようなことも、それが自分にとってその時その場での切実なことであれば遠慮なく歌うようにしたい。重大さの大小は詩歌の世界では心のほかにないのであって、真に心に触れた事実や事物はかならず相手にひびくと決めて間違いないと思う。覚悟として、そうありたい。」歌人、小説家、評論家の上田三四三が残した言葉です。日々の中にもその人の詩を探して下さい。

港 または自由

選者 山本 登志枝

外国の客船の来る横浜の春となるのを待った三年
紺碧の海借景に汽笛吹く大棧橋は港横浜
カジノなど総合リゾート初認定港でなくてよかつた万歳
山下の港に泊る船を見て「私これで帰ってきた」と友
横浜はわが家庭史の「港まつり」の愉しき記憶
横須賀の海へと向かうサンガラス港の巨船眺むが如く
少女の像「赤いくつ」ある港町 故郷離るる愁の深く
大客船入港の歓喜満ち満ちて三年振りに和太鼓響く
君の手を引いて港の見える丘訪れては初夏の横浜
自由吟
サクラ、とひと言残し友逝きぬこそ去年は二人で桜眺めき
押入れの奥より出でしオカリナの箱戻したり音符読めねば
梅干しの種が口からこぼれ落ち床にコンコン跳ねる早朝

えがお俳壇

5月6日は立夏です。いよいよ夏がやって来ます。次の兼題の「薄暑」は少し暑さを覚える汗ばむ気候を言います。微妙な季節の移り変わりを楽しみたいですね。少し難しい季節ですが多くの投稿をお待ちしております。

春眠 または自由
選者 大垣鹿乃子
春眠や三浦海岸漁船
大中小の目覚まし三つ春眠し
春眠をむさぼる父や白寿なる
独り居の自由の一日春眠し
揺り椅子の春眠みだす宅配便
春眠の深き淵からアラーム音
大海のごとき余生や春眠し
暁の春眠破る花粉かな
春眠や自由の国を浮遊せり
春眠は美し過ぎる惰眠なり
春眠の夢を現に追うており
自由吟
やや寝ねむるベッドに回る風ぐるま
野焼果て静かな雨の草千里
雨上がりひよどり賑わう興禅寺
雨上がり満開の藤しづくして
ハグをして学びの友と春惜しむ
新刊の詩集開けば春の風
鼓笛隊来る沿道のチューリップ

やよい
さくらんぼ
三徑
敦子
佳子
いちを
フミ
往正
あや子
梅田喜代子
坂井啓児
せいじ
良典
てるこ
るみ子
賢一

えがおスマホかんたん講座 7

スマホ買ったのですが、設定アプリを使えば細かい設定もできると、家族に言われました。スマホを持って！と家族に言われていざ購入したもの、やっぱりわからないことがあると手が止まってしまいませんか。そんな時にややこしい事を頼まれても余計にわからないです。ちよつと時間がある時におすすめるのが設定アプリの探検。

設定画面は、まず、スマホの電源を入れて操作できるようにしたら画面の上にある左上への設定というアイコンをタップ（触れる）。その次の画面はスマホの機能やアプリの設定が並んでいます。

設定画面のスクリーンショットと説明。設定メニューには「一般」「画面表示と明るさ」「壁紙」「サウンド」「パスコード」「バッテリー」「プライバシー」があります。説明は「画面の明るさを自動にするか、手動にするのかなどスマホ設定はとて自由なのです。」

監修 真龍堂 えがおの占い 5/15~6/14

監修：新横浜・真龍堂さん詳しい相談の希望は ☎ 080(6597)7388まで

徐々に観光地が、街が、人で溢れたゴールデンウィークも終わり落ち着いた日常が戻ってきましたね。しかし疲れが出やすい時期でもあります。心身ともに健康の秘訣は、小さなことに喜びを見出すこと。小さな喜びを数えること、なのです！

子	表に出るより補佐役に徹するとき	午	努力が実って自信がつくとき
丑	今は口は禍のもとを肝に銘じて	未	良い変化がありそう
寅	心のゆとりが次の幸せを呼ぶ	申	小さなことに囚われず対局を見る
卯	不安定になっても焦らず慎重に	酉	暴飲暴食は慎んで
辰	行動的になるが日々の振り返りを忘れずに	戌	実力が認められるとき
巳	周囲を考えながら力を発揮すること	亥	周囲に流されず自分らしさを大切に

港北ケアプラン 登録ヘルパー募集!

未経験・未資格者歓迎！資格がなくてもOK、資格取得補助あり（ホームヘルパー2級・初任者研修修了者尚可）

時給 1,400円～2,000円・早朝 深夜手当あり 移動手当あり 通動手当あり
賞与年2回あり・前年度実績 5,000円～300,000円（勤務時間による）

港北ケアプランは地域に愛されて16年

045-540-2861

有限会社港北ケアプラン 横浜市港北区大倉山6-5-14 045-540-2861 採用担当：坂本



川柳通信講座

プリント講義と課題提出による川柳通信講座(全6回)をスタート！講師は新垣紀子えがお川柳の選考・必要事項がわかる②氏名③無料講評用紙④住所⑤自作・自由吟・句の意や背景なども簡単に記載・記入の上、以下〒222-0032 大豆戸町423-3 102 川柳講座宛か FAX: 045-209-6432 に送付！無料講評付き資料を返します。6月15日夕切・申し込み・問い合わせはえがお編集部まで ☎090-083005・1006

パシフィックギター公開練習会

アランフェスギター・サークルメンバー・クラシックギターの名曲・愛好家が練習の成果を披露。6月25日(日) ①10時〜12時 ②13時〜17時・無料入場 会場自由・兼平 ☎090-9975-8056

港北ボランティアガイドツアー

潮風に吹かれ横浜ベイエリアを巡り7月3日(月)9時〜11時 半東神奈川駅改札口〜コソソソノハバー〜星野公園〜伏見大漁稲荷神社〜神奈川台公園〜横浜中央市場〜臨港パーク〜がかり橋〜ドックヤードガリデン〜桜木町駅(6.5キロ) ①14時②15時(40分)無料・予約不要・次8月20日(日)山崎綾子(アノ)時未定・大倉山記念館 ☎544-1808-1

大綱みみゆこ亭

落語と手品で楽しむミニ寄席。7月8日(土) 14時〜15時半 当日先着40人 大綱中学校コミュニティハウス ☎547-2761

食品サンプル制作体験教室

本物そっくり食品サンプル制作体験教室 講師石野京子氏 6月24日(土) 13時〜15時 港北公会堂 参加費1500円・12人先着・申6月15日(木)9時〜 ☎540-2400

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

峰岸 桂子先生

国立音大教育音楽科卒 在学中のゼミは民族音楽学を専攻、またフランス音楽、現代音楽のサークルを立ち上げ、クラシック音楽に偏らず幅広い音楽経験を重ね卒業。横浜と名古屋で音楽教室を開く。1996年にチュー・チョ・デ・メヒコ氏のアルバムに出会いラテン音楽をはじめ。師からは広中南米音楽とそのサポール(味わい)を学ぶ。その2年後よりアルバム演奏活動、指導をはじめ。2002年独立しアルバム教室を開く。その後も数回パラグアイに渡りより多くアルバムのテクニックを学ぶ。近年、ジャンルを超え強者揃いの共演者らとともに、ラテンらしさと自由な発想を兼ね備えた演奏を目指し、日々進化を遂げる。

クラシックギター公開練習会

アランフェスギター・サークルメンバー・クラシックギターの名曲・愛好家が練習の成果を披露。6月25日(日) ①10時〜12時 ②13時〜17時・無料入場 会場自由・兼平 ☎090-9975-8056

港北ボランティアガイドツアー

潮風に吹かれ横浜ベイエリアを巡り7月3日(月)9時〜11時 半東神奈川駅改札口〜コソソソノハバー〜星野公園〜伏見大漁稲荷神社〜神奈川台公園〜横浜中央市場〜臨港パーク〜がかり橋〜ドックヤードガリデン〜桜木町駅(6.5キロ) ①14時②15時(40分)無料・予約不要・次8月20日(日)山崎綾子(アノ)時未定・大倉山記念館 ☎544-1808-1

大綱みみゆこ亭

落語と手品で楽しむミニ寄席。7月8日(土) 14時〜15時半 当日先着40人 大綱中学校コミュニティハウス ☎547-2761

食品サンプル制作体験教室

本物そっくり食品サンプル制作体験教室 講師石野京子氏 6月24日(土) 13時〜15時 港北公会堂 参加費1500円・12人先着・申6月15日(木)9時〜 ☎540-2400

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

峰岸 桂子先生

国立音大教育音楽科卒 在学中のゼミは民族音楽学を専攻、またフランス音楽、現代音楽のサークルを立ち上げ、クラシック音楽に偏らず幅広い音楽経験を重ね卒業。横浜と名古屋で音楽教室を開く。1996年にチュー・チョ・デ・メヒコ氏のアルバムに出会いラテン音楽をはじめ。師からは広中南米音楽とそのサポール(味わい)を学ぶ。その2年後よりアルバム演奏活動、指導をはじめ。2002年独立しアルバム教室を開く。その後も数回パラグアイに渡りより多くアルバムのテクニックを学ぶ。近年、ジャンルを超え強者揃いの共演者らとともに、ラテンらしさと自由な発想を兼ね備えた演奏を目指し、日々進化を遂げる。

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

ネット横浜赤いけい絵手紙展

えがおの先生・時枝さんら絵手紙展。6月27日(火)〜7月2日(日) 11時〜16時 大倉山2日(日) 11時〜16時 大倉山主権絵手紙ネットグループ 問 ☎080-5526-1906

寄り道コンサート

7月30日(日) 三浦恵里加(ソプラ) 都甲くぐみ(ピアノ) ①14時②15時(40分)無料・予約不要・次8月20日(日)山崎綾子(アノ)時未定・大倉山記念館 ☎544-1808-1

介護保険ってなあに?

デイサービス編 講師はケアマネの安在氏・小形氏市川氏。6月22日(木) 13時〜14時半 日吉本町地域ケアプラザ 参加費1000円・申5月25日(木) 10時〜定先着20名 ☎566-0360

メール講座

メンバー募集・女性コーラスグループ・篠原地区センター！ 篠原地域ケアプラザ・毎週土曜15時〜17時・月謝3500円(月4回)・連絡先43320414 若淵まで

水引でアクセサリー

水引アクセサリー6月10日(土)7月1日(土)9時半〜12時(2回)下田地域ケアプラザ・講師戸塚氏定先着7名費用7000円・持ち物ペンチはさみ・申5月23日(火) 10時〜 ☎563-3908-1

大綱みみゆこ亭

落語と手品で楽しむミニ寄席。7月8日(土) 14時〜15時半 当日先着40人 大綱中学校コミュニティハウス ☎547-2761

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

大倉地域センターからお知らせ

①人生ずっと青春・地域デビュー講演・参加無料6月24日(土) 10時〜11時 大豆戸地域ケアプラザ・講師生しがい就労支援スタッフ②フレイル(虚弱)予防講座。6月の火曜4回10時〜11時半・20名。場伊藤研修センター(新横浜) 問 ☎4332-4911

憲法を書き展示する会

今改めて考える日本国憲法と私たちの暮らし。6月4日(日)〜11日(日) 11時〜17時。作品展無料座談会①6月4日(日) 13時半〜田崎基氏・特サガ加担に迫り込まれる若者たち②6月11日(日) 13時半〜村田弘氏・持続するふるさとを返せの闘いと生存権 各日5000円③6月10日(土) 15時〜17時半 ワウライナ歌手カテリーナさんライブ。料2000円・限各30席 会場 申ギヤラリー 弥平 ☎03229-4166

寿楽荘よりお知らせ

①アンドロイド入門編6月8日(土) 10時〜12時 申5月22日(月)9時〜 ☎のみ。②ネット・スマホ用意済着・無料・申5月26日(金)10時〜12時 定14名先着。③ネット・スマホ用意済着・無料・申5月26日(金)10時〜12時 定14名先着。④ネット・スマホ用意済着・無料・申5月26日(金)10時〜12時 定14名先着。

城郷小机地区センター

①はじめてのスマホ体験教室 基本LINE体験6月23日(金) 10時〜12時 定14名先着。②ネット・スマホ用意済着・無料・申5月26日(金)10時〜12時 定14名先着。③ネット・スマホ用意済着・無料・申5月26日(金)10時〜12時 定14名先着。

港北混声合唱団

歌好き同士ハーモニー。年齢経験不問 馴染み曲・世界の名曲を練習 挑戦・声楽家ヴォイス・トレーニング有。毎月2回 ①3日曜13時〜篠原地区センター・月会費3000円(入会費無) 問・嘉本(かも) ☎4347304

大倉山ジョイフルコンサート

バイオリン 鈴木舞・ピアノ 實川風デユオが描くフランスの「美しき時代」7月16日(日) 14時〜2000円 全席自由 港北公会堂 要予約受付開始 5月22日9時〜大倉山ジョイフルコンサート実行委員会 ☎080-8424-5108

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

夏の花音コンサート

7月15日(土)夏の花音コンサート。クラシック&南米&映画音楽①13時②16時半 入場料2800円(要予約) 宮下祥子(クラシックギター) 輪ブレスント・ヒマワリ。大倉山記念館。5月16日(火) 10時〜 ☎544-1808-1

歯と口の健康週間

6月4日(日)12時〜15時 トレスサ南棟1階イベント広場。6月4日〜10日歯と口の健康週間。医師会・歯科医師会・薬剤師会との地元密着情報発信。おみやげ有港北在宅歯科相談室 ☎5433-5510

パーソナルカラー講座

似合う・好印象の色を発見。講師カラーコーディネーター白尾先生6月27日(火) 10時〜12時 菊名地区センター 定先着10人 参加費5000円 申 ☎ 来館 ☎5月18日〜菊名地区センター ☎421-2114

サロンのみち

地域の集いの場。6月19日(月) 10時〜12時 NICAハイム 網島第7.3階集会所 参加費3000円(茶菓代・保険料) 6月 昔懐かしい遊び後お喋り。申 福祉クラブ生活協日吉センター内 ☎561-3030

高齢者施設の選び方

正しい情報で不安要素を解消！終活講座6月15日(木) 10時〜11時半 講師柳原晃子氏 入居相談室相談員・下田地域ケアプラザ先着30名 無料。申5月25日(木) 10時〜 ☎563-3908-1

港北市民芸術能の会

入場無料6月11日(日) 港北公会堂 開演12時半〜鳥山町囃子保存会・小机城址太鼓・横浜興隆寺雅楽会・大菅根太鼓・どん鼓・菊名囃子連和太鼓・ユニツト三色だんご・新羽はやし連・岸根囃子連・網島囃子保存会・ゲスト桐蔭学園高等学校和太鼓部・主催。港北市民俗芸能保存協会 ☎563-3908-1

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

生協お仕事説明会

福祉クラブ生活協仕事説明会。ドライバークラウド・調理・介護・子育て支援・有償ボランティア。6月19日(日) BeACTO日吉。20日(火) 港北21日(水) 港北公会堂。22日(木) デイビヨシ。23日(金) 福祉保健活動拠点。24日(土) アピタテラス。開催時間はすべて10〜12時。事前申込 ☎561-33030。福祉クラブ生活協同組合日吉センターまで

ゆずの樹で若返ろっ

脳も体も若返ろっ！①貯筋体操教室②元気に脳活！学習会③参加費5000円(カフエのドリンク付)でお得！両方とも現役看護師、現役リハビリ療法士が開催。申・ゆずの樹 ☎531-2482

サロンのみち

地域の集いの場。6月19日(月) 10時〜12時 NICAハイム 網島第7.3階集会所 参加費3000円(茶菓代・保険料) 6月 昔懐かしい遊び後お喋り。申 福祉クラブ生活協日吉センター内 ☎561-3030

高齢者施設の選び方

正しい情報で不安要素を解消！終活講座6月15日(木) 10時〜11時半 講師柳原晃子氏 入居相談室相談員・下田地域ケアプラザ先着30名 無料。申5月25日(木) 10時〜 ☎563-3908-1

港北市民芸術能の会

入場無料6月11日(日) 港北公会堂 開演12時半〜鳥山町囃子保存会・小机城址太鼓・横浜興隆寺雅楽会・大菅根太鼓・どん鼓・菊名囃子連和太鼓・ユニツト三色だんご・新羽はやし連・岸根囃子連・網島囃子保存会・ゲスト桐蔭学園高等学校和太鼓部・主催。港北市民俗芸能保存協会 ☎563-3908-1

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

青柳さんの写真館

ハニーサックル 和名は匂い忍冬 原産地は、西アジアからヨーロッパ、北アフリカが原産地です。ハーブティーやハーブ酒、ポプリなどに利用されます。

教えて佐伯先生

質問 任意後見契約ってどんな制度？ 答え 法定後見人は、家庭裁判所の判断で選ばれます。選んでもらう際、後見人にした人(なりたい人)のことも等

サロンのみち

地域の集いの場。6月19日(月) 10時〜12時 NICAハイム 網島第7.3階集会所 参加費3000円(茶菓代・保険料) 6月 昔懐かしい遊び後お喋り。申 福祉クラブ生活協日吉センター内 ☎561-3030

高齢者施設の選び方

正しい情報で不安要素を解消！終活講座6月15日(木) 10時〜11時半 講師柳原晃子氏 入居相談室相談員・下田地域ケアプラザ先着30名 無料。申5月25日(木) 10時〜 ☎563-3908-1

港北市民芸術能の会

入場無料6月11日(日) 港北公会堂 開演12時半〜鳥山町囃子保存会・小机城址太鼓・横浜興隆寺雅楽会・大菅根太鼓・どん鼓・菊名囃子連和太鼓・ユニツト三色だんご・新羽はやし連・岸根囃子連・網島囃子保存会・ゲスト桐蔭学園高等学校和太鼓部・主催。港北市民俗芸能保存協会 ☎563-3908-1

えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **登録番号51**

SHIBAHASHI 柴橋商会 介護用品

創業93年の信頼と実績

- 福祉用具 レンタル
- 福祉用具 販売
- 住宅改修 工事

介護用品新横浜営業所
横浜市港北区新羽町716
☎ 045-642-7092

任意後見契約締結サービス 家族信託組成サービス

たくする 司法書士による 認知症対策 老後の財産管理の備え のお手伝い

司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

港北区歯科医師会

歯科医院への通院が困難な方へ
ご自宅や施設で歯の治療が受けられます

歯科に関することお気軽にご相談ください

在宅歯科相談室はみなさまと歯科をつなぐシステムです

在宅歯科相談室
045-543-5510
月~金曜日 9:00~17:00

[SNS]と聞くと若者が利用しているイメージが強いと思いますが、最近では高齢者の方のインターネット利用率も上がり、SNSを利用している方が増えてきました。プラチナ世代にとって交流は幸せのキーワード。ちょっと挑戦してみませんか？