



# えがお 5月号

## 港北区限定

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184回 4月23日(火)  
・竹内 雅孝 先生  
第185回 5月21日(火)  
・柴山 秀明 先生・陽子 先生

港北公会堂ホール 14時～16時 ミニライブあります  
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](mailto: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ね  
<https://kouhokuegao.com>



萩生田 正子さん  
74歳

### CONTENTS

表紙 萩生田 正子さん 74歳

小野 陽子さんの紹介

お出かけミエル

雀楽会

篠原基研会

えがおの介護相談所

えがお文壇 川柳 短歌 俳句

真龍堂の占い えがおスマホ講座

えがおのひろば

えがおの先生 石田 姿子先生

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

前進あるのみ着実に一歩ずつ一歩ずつ進むこと

萩生田 正子さん  
昭和24年9月1日新  
吉田で3人兄弟の長女  
生まれる屋  
号はそうめ  
んや。8才  
下の妹と



実家にある庄屋升

12歳下の弟がいたため  
にこの家を継ぐのは正  
子と父から言われてい  
た。少女時代の城郷幼  
稚園に1年通う。日焼  
けして真つ黒になつてし  
まう農家仕事嫌で父  
から「跡取りとしてここ  
で暮らす」と言われた。



大好きなお父さんと一緒に

あぜ道に藁で毘を  
作ったり毎日の仲良  
しのチコちゃんといたず  
らをする活発な少女。



新田小  
中学校に  
通いソフ  
トボール  
部員でこ  
のに新田、

樽町、日吉台中学との  
ソフトボール部の試合  
で準優勝。朝から夜まで  
練習漬の毎日。  
父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
「中途半端



外車に乗って



家族で記念撮影した思い出

はジャムジャムしちや  
う!きつちり最後まで  
やり遂げて人前でしっ  
かりと披露できるよう  
になるまで結果を出す  
までやり切る」を信条と  
している。

明星学園女子学園で  
高校大学と過ごし幼稚  
園で働いき、後は綱島不  
動産で事務の仕事をし  
ていた。22歳で藤間流の  
名取になる。

職場の同僚に誘われ  
日大ラグビー部を見に  
行った時に男友達がで  
きた。数年後、不動産の  
仕事で停めた車を退け  
て欲しいと言ってきた本  
人が後の主人。25歳で  
結婚2人の娘を授かる。

夫は佃煮の  
会社の人で  
佃煮会社で  
事務の仕事  
をしていた。  
実はあ  
た。実はあ  
の有名な崎陽軒のお弁  
当にも関連する。新婚  
生活は新吉田のこの場  
所で過ごす。

正子さんが20代後  
半、父が病気で倒れ介  
護生活が始まる。また  
母は病弱で、子育てと  
ダブル介護になった。

そんな中でも地元  
の人が踊りの稽古をし  
ほしいと、蔵を改造し  
踊りを楽しむ教室をは  
じめると地域のお年寄  
りが集まってくれた。  
10年近く父の介護を  
して平成の終わりに父  
が他界。数年後に母を  
看取り、続けて娘、夫の

弟兄と不幸が続く。  
その中で踊りの教室  
は盛況で全国大会に若  
い踊り手を出場させ、  
公益財団法人日本民謡  
協会で6回連続優勝の  
快挙を達成。12人の踊  
り手が系乱れぬ踊りは  
素晴らしかった。

靖国神社の慰霊祭能  
楽堂式典の最後を締め  
る踊りも勤めてきた。  
今は幸せですか、と  
聞くところ「こりと」毎日  
が本当に幸せ。良いこと  
ばかりで本当に幸せ。  
毎日誰か訪ねてくれ  
しゃべりや食事をして  
大笑い。とてもいい人に  
囲まれてます。毎日集  
うメンバーがいつも最  
強ね!と娘にも喜ばれ  
ているんです」と語る

芸能界や踊り、町内  
会等で活動してきた  
が、今は家で手芸や毛  
糸や折り紙や、これまで  
舞台で踊った着物をミ  
ニ着物に仕立てて楽し  
み、仕上げた作品は正  
藤園に展示している。

若い頃は蕎麦のお  
つゆは醤油からできて  
いると知らなかった正  
子さんが料理を教える  
資格の免状まで取った  
ほどの努力家。  
どんなことでもいつ  
もにこり前向きにそし  
て明るくキュートに笑  
う正子さんは大変素敵  
なプラチナ世代でした。

### 認知症を正しく理解して支え愛の街に!

# 認知症

無料開催

## サポーター養成講座

毎月8日 13時~開催

わかりやすく楽しく、でも丁寧に解説!  
認知症を正しく理解し、認知症の人との  
接し方を変えることで本人も介護する人も  
楽になる! 現役介護福祉士が伝授!

開催場所: 大豆戸町内会館  
毎月8日13時~15時に定期開催!  
参加希望・お問い合わせは  
090-8305-1006 担当 本間

### 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  
リスクを下げるこ  
とがわかっています。  
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!!



### お出かけミエル

このシニアサロンは2014年から始め、ペース結んで、そして2016年から夢うさぎさんで、そして2018年からは現在の場所（大倉山4丁目36-26）で大倉山ミエルとして活動している長く続いている集まりです。

平成30年から横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業として地域の要支援高齢者の方たちの居心地の良い居場所を提供する事



楽しいおしゃべり、そして温かいおもてなしでホッとできる場所です^^

参加する方にも必ず温かいおもてなしでお迎えすることを昔から大切にしているミエルさん。  
お出かけミエルでは座ったままの体操や歌、おしゃべり会など楽しい企画たくさん。  
ボランティアさんは若い世代から同年代の方、演奏が得意な方、専門業の方などいろいろな人が来ています。  
お話をしているうちに自然と即席相談会になることもあり、とても有意義ですね！  
話し相手が多く居て、いろんなおしゃべりが楽しめます。  
来ていらっしゃる方にお話を伺うと「こんなに楽しいところなんだからとにかく来たほうがいいわよ。特に家で1人で過ごしているなんてもったいないから最高に楽しいのよ」と教えて

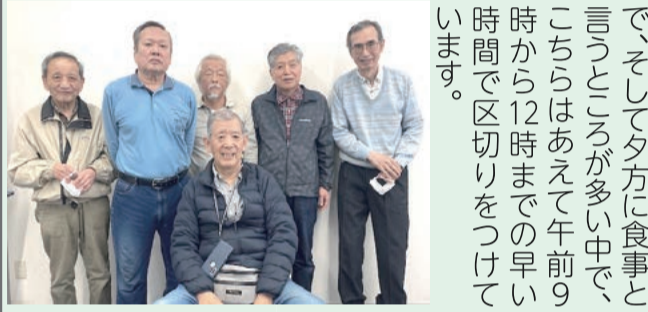
毎週月曜と水曜10時から13時まで開催しています。  
時間が合うときにフラックとお出かけミエルさんに伺ってみてはいかがでしょうか。  
おいしいお食事と楽しいおしゃべりそして温かいおもてなしがつも待っていますよ。  
☎717-6778  
4・5月の港北オープンガーデンにも参加しています！ぜひお伺いしてみましょ。



毎週月曜と水曜10時から13時まで開催しています。

### 碁研会

歴史がながく20年以上続く篠原地区センターで活動している碁研のサークルです。  
こちらは男性メンバーが多くても楽しく、それでいて静かに行われているところが魅力です。  
碁研のサークルや集いは比較的長い時間をつかって碁を楽しんで、そして夕方に食事とついでに多量の中、言っていることが多い中で、こちらはあえて午前9時から12時までの早い時間で区切りをつけています。



碁研のサークルや集いは比較的長い時間をつかって碁を楽しんで、そして夕方に食事とついでに多量の中、言っていることが多い中で、こちらはあえて午前9時から12時までの早い時間で区切りをつけています。

午後から他の用事がある時でも安心して楽しむことができます。  
現在は比較的メンバーが安定しています。少し余裕ができたので興味のある方はぜひ参加してみたいか、初段からなんと5段の方も来てくれて、皆さんがボランティアで興味のある方に指導をしてくれるそうです。しっかりと物事を考え集中力を身に付け脳トレーニングとしても大変有効ですよ。

な碁。集中すると言う意味では麻雀と似ていますがより熟考することでの脳のトレーニングに最適です。楽しみはいろいろありますが、と聞くと「腕が上がってくると楽しいよね、置き碁と言うハンドが減っていくことドキドキしちゃうたり、また教えていただきたいことがその通りの手で進めた時、それがうまくいった時によしっ！と思うこととことです。」  
篠原地区センターで第1・3月曜水曜に開催中(第3月曜は地区センター休館もあります)年会費は2千円・入会金千円と格安ですね。  
丁寧に指導してくださる方がいらつしやるので安心です。  
担当は小澤さん ☎70-2839-4320  
までお気軽にお声掛けください。

今年で4年目になる麻雀サークル。  
初めは5人の麻雀好きが集まり「みんな楽しんでやろうよ」ということとで麻雀に詳しい齊藤さんが代表となり皆さんの支えを受けて発足しました。

最初は1卓から始まりましたが、樽町地域ケアプラザから参加した「と紹介があったり、友達を誘いたいということ、今では三卓12人以上集まる人気サークルになりました。」  
初心者の方でも齊藤代表が作った自作のテキスト(基本を書いたオリジナルテキスト)で勉強したり、また実践を重要視して習うように慣れるで楽しんでくださるうちにどんどん麻雀が上達していきます。  
齊藤代表は「学生時代も麻雀サークルがあるのはいろんなところで麻雀をやったが、改めて健康麻雀を始めようという挑戦しました。」  
最初は満足できるかなあ、と思っていたけれど、とつとも楽しくってね。これなら続けたいと思ってるんです。だよ」とこやかに話してくれました。  
どの卓でもワイワイおしゃべりしながら楽しんでいきます。  
これまでに役満が出て驚いたことや、やつたではないこと、やつた

取材日ははじめての大会で4回戦で優勝者を決めるのだそうです。  
開催日時などお問い合わせは樽町地域ケアプラザまでおきがるに。  
☎532-2501  
見学をしたい方はぜひどうぞ。皆さんの身近にも麻雀サークルがあるはずなので地域ケアプラザや地区センターなどに聞いてみてはいかがでしょうか。楽しいですよ！

午後から他の用事がある時でも安心して楽しむことができます。  
現在は比較的メンバーが安定しています。少し余裕ができたので興味のある方はぜひ参加してみたいか、初段からなんと5段の方も来てくれて、皆さんがボランティアで興味のある方に指導をしてくれるそうです。しっかりと物事を考え集中力を身に付け脳トレーニングとしても大変有効ですよ。

な碁。集中すると言う意味では麻雀と似ていますがより熟考することでの脳のトレーニングに最適です。楽しみはいろいろありますが、と聞くと「腕が上がってくると楽しいよね、置き碁と言うハンドが減っていくことドキドキしちゃうたり、また教えていただきたいことがその通りの手で進めた時、それがうまくいった時によしっ！と思うこととことです。」  
篠原地区センターで第1・3月曜水曜に開催中(第3月曜は地区センター休館もあります)年会費は2千円・入会金千円と格安ですね。  
丁寧に指導してくださる方がいらつしやるので安心です。  
担当は小澤さん ☎70-2839-4320  
までお気軽にお声掛けください。

今年で4年目になる麻雀サークル。  
初めは5人の麻雀好きが集まり「みんな楽しんでやろうよ」ということとで麻雀に詳しい齊藤さんが代表となり皆さんの支えを受けて発足しました。

最初は1卓から始まりましたが、樽町地域ケアプラザから参加した「と紹介があったり、友達を誘いたいということ、今では三卓12人以上集まる人気サークルになりました。」  
初心者の方でも齊藤代表が作った自作のテキスト(基本を書いたオリジナルテキスト)で勉強したり、また実践を重要視して習うように慣れるで楽しんでくださるうちにどんどん麻雀が上達していきます。  
齊藤代表は「学生時代も麻雀サークルがあるのはいろんなところで麻雀をやったが、改めて健康麻雀を始めようという挑戦しました。」  
最初は満足できるかなあ、と思っていたけれど、とつとも楽しくってね。これなら続けたいと思ってるんです。だよ」とこやかに話してくれました。  
どの卓でもワイワイおしゃべりしながら楽しんでいきます。  
これまでに役満が出て驚いたことや、やつたではないこと、やつた

取材日ははじめての大会で4回戦で優勝者を決めるのだそうです。  
開催日時などお問い合わせは樽町地域ケアプラザまでおきがるに。  
☎532-2501  
見学をしたい方はぜひどうぞ。皆さんの身近にも麻雀サークルがあるはずなので地域ケアプラザや地区センターなどに聞いてみてはいかがでしょうか。楽しいですよ！

### えがおおすすめ歌手！ 港北区出身の歌手 小野陽子さん



駒林小学校出身の小野陽子さん。たまたま開いた芸能雑誌から平尾昌晃音楽事務所のオーディションを受け、見事合格。レッスンしていたら将来性を見込んだ鈴木邦彦氏からぜひ我が事務所にと、音楽から教養やマナーなども含めて全て指導。その後2002年4月に箱山リサの名前でコロムビアレコードから愛を信じてでデビュー！その後ライブハウスを中心に活動。今年4月20日に23周年記念を迎え、今までの発表の歌のセルフカバーを1ヵ月1曲ずつデジタル配信！10月には新曲発表！  
多くの人に元気を届けたい！歌声で懐かしいことを思い出してもらいたい！1人でも多くの人に自分の歌声で勇気づけられる歌を伝えていきたいと繰り返し語ります。

「父を亡くした時にによりも音楽が1番心の支えになり前向きになることができた。泣くことで、涙を流すことで逆に踏ん切りをつけ生き抜く力を得ることができた。今後は地域のイベントで特に力を入れて大切にしていきたい」とお話をしてくださいました。人の想いを大切に、特に言葉・歌詞を大切に、歌を届けていきたい。心の処方箋でありたいとの事でした



公式ホームページです

### 小野陽子さんの出演・ライブ情報！

★4/21(日) ★5/19(日) 放送 夢劇場音楽堂BSフジ朝4時半～  
★5/9(木) GIRLS SQUARE vol.3 13:30～ チケット▶S席 5500円(1～3列) A席4000円 ▶4列～ 会場▶品川 JSQUARE

コミュニティかれの人気製品 猫の爪とぎ！のご案内です！  
大豆戸町にあり、生活介護事業所コミュニティかれんです。猫の爪とぎを900円で販売しております。  
猫の爪とぎの他、ミニ巾着やヘアゴムなど様々な自主製販売品を販売しております。  
爪とぎはお近くで送料配達させていただきます



えがおの介護相談所  
施設入所の相談をいたしたい時は、その時の状況に合わせた施設をお勧めしています。  
多少待つても費用負担が少ない特別養護老人ホームに

施設入所を考えたときに大切にすること  
お近くを通りかかると、ぜひお立ち寄りください。大豆戸町914-161102号 ☎717-8085 までお気軽に！

入る方もいれば、費用は掛かりませんが比較的入る有料老人ホームに入る方もいらつしやいます。  
入る施設は本人、ご家族で相談して決めてもらえればいいのですが、覚えがたいので、覚える施設に全部お任せ

麻雀の良いところは、なんたつて頭を使い、指を使いそして口も使っておしゃべりも楽しむところなのです。  
家にずつといてテレビばかり見ていたら楽しくない！自分から進んで楽しんでみたい！と思う方たちが次々と集まってきたのでした。

施設入所の相談をいたしたい時は、その時の状況に合わせた施設をお勧めしています。  
多少待つても費用負担が少ない特別養護老人ホームに

施設入所を考えたときに大切にすること  
お近くを通りかかると、ぜひお立ち寄りください。大豆戸町914-161102号 ☎717-8085 までお気軽に！

介護の相談はお気軽に  
監修・和田聖一郎  
主任介護支援専門員  
港北ケアプラン  
☎(540)2861

お話ししたい方はいくらでもありません。  
交通の不便な施設に入ると、呼び出されたときに大変なので、注意が必要です。



# えがお川柳

入学式、新学期、新社会人等々、新たな舞台に立った若者たちを前にする季節です。もちろん何かを始め始めるのに年齢は関係ありませんし、遅すぎることもありません。この春、私たちがもともととした挑戦をしてみませんか。何だっただいいのです。位置について、よい！ドン！  
マイペースで楽しみましょう。



新垣先生

## 位置 または自由

## 選者 新垣 紀子

どう生きる 団塊世代 思案中  
お散歩はGPSの靴履いて  
一人者家庭の位置の定まらず  
位置アプリ妻は鵜飼の宗匠に  
あたしつてあなたにとつて何番目  
ゴール前得点王に球を出し  
社員旅行入浴順番位置気にかかる  
我が家では大嫁の下俺の位置  
ボタン掛け違えてるけど言わんとこ  
あれはそこそれはこたよよくみとけ  
キーパーの位置見極めて追加点  
愛はどこ位置を知るなら愛知県  
顔パーツあんなにズレて名画なり  
亡き妻の遺影飾る位置あちこちと  
テレビ競馬走つてる位置が気にかかる  
ランチョンマット女房と俺の座る位置  
その昔星をよんでは位置を知る  
ワックワック位置についてく始まるよ  
自己の位置変えてみたいなでるなら  
打った瞬間外野手は知る球の位置  
焦つてるへソクリ挟んだ本いずこ  
座る位置上座下座と気を使い

大谷よ一平の闇知つたの？  
柔らかく甘く新玉新人も  
梅の丘野点の香りゆつたりと  
野を染めて心まどわす桜花  
墓参り思い出語る里帰り  
地震来て防災訓練何処へやら  
輪島塗ペンダントつけ桜祭り  
同窓会右と左に元カノが  
満月の裏を詠めない俳句かな  
春ですわ用はないけど手紙書く  
スラスラは昔財布で今前歯  
ハイエナがキックバックに群れている  
政倫審知らぬ存せぬ記憶なし  
人命救助心洗われ気分爽快  
無理しない時の流れに身をまかせ

前号の課題吟で掲載した「ぼつちりと決めたスーツから  
値札 浜よう子」の作者名に間違いがありました。  
正しくは「延沢好子」さんです。  
謹んでお詫び申し上げます。

# えがお歌壇

今回の題は日常でした。短歌は日常のひと時ひと時の心の動きを歌うことが多いので、日常という言葉の入っている短歌のほかに、日常を思わせる短歌も題詠に入れてみました。自由詠と題詠の区別に難しいところがありました。それぞれのの方のかけがえない日々の歌つくり続けてください。楽しみにしております。

## 日常 または自由

## 選者 山本 登志枝

ミヤーと鳴くお返事猫に会いたくて遠廻りする午後のルーティン  
春はモカキミが言うからコーヒーと紅茶にパンの朝が始まる  
かけがえないこととちよつと退屈でたたいまの朝で暮れていく日々  
朝まだきいとも違う鉢植の元気なき薔薇もつとお水ね  
今日からは薬のお供雪解けのおいしい水汲み過ごす一日  
昨日は付き今日はぜんぜんと過ぎる日々 運は日による明日が楽しみ  
日常は退屈との戦いかスマホの役割悔りがたし  
食材のグリーンピースが発芽してぐんぐん伸びる春の日常  
お供えのお神の香強くなり白い花咲く春の日常  
いまのままそれがいつまで続くのかそんな思いを独りの夜に  
冬の日に一瞬華やぐ日があつてまた寒くなる 日常探す  
充電をすればいいのかわかんないだスマホに頼るキミとは違う  
あれやこれと思いい巡らす春炬燵明日の約束昼の十二時  
ありがとう吾の落としたスカーフをフェンスに巻き置き呉れた人よ  
枯れ蕨の静脈とまごう枝の網にほんのり赤き芽一センチ  
園児らのお揃いの帽子と雪柳にわかに華やぐ小さな公園  
咲きかけの木蓮の蕾春を待つフレッシュミルクのジェラートにも似て  
桜咲く春のピンクはきみの頬花びらに触れ恋を語ろう

# えがお俳壇

## 川柳のお題

山笑ふ、は俳句的な季語なので難しかった様ですね。歳時記を是非読んでください。次は「豆の花」です。俳句でいう豆の花は、蚕豆の花や豌豆の花をいいます。あまり見かけないかも知れませんが、何処かで見たりも知れませんか。想像を巡らして詠んでみましょう。



大垣先生

四月末 新鮮  
五月末 うっかり  
六月末 消える

## 山笑う または自由

## 選者 大垣 鹿乃子

研する 選手 宣誓 山笑ふ あや子  
準優勝の グランドゴルフ 山笑う やよい  
携帯に 何回問う や山笑う 敦子  
山笑う 広場に遊ぶ兄弟 さくらんぼ  
空といふ 大きき キャンパス 山笑ふ フミ  
震災の 哀しみ 秘めて 山笑う 絢女  
山笑う 夕日に まじり 酢味噌 和 茜  
杖二本 突いて 完走 山笑う 坂井 啓児  
一時 間一本の バス 山笑ふ 容一  
山笑う 出かせぎ 父ちゃん 今帰る フミオ  
少子化の 産院の 窓風光る 賢一  
風光る 太極拳の 所作ゆるり 容一  
春一番 いざ生きめ やも塔婆鳴る いちを  
ジム 帰り 気力身 満つ 早桜 滋子  
練り 切りに 淡き 紅染む 桜月 ゆき子  
菩提寺に メジロ 飛び交う 昼下がり てるこ  
愛犬の 長き リール や春の 土手 好子  
春の 咳こぼす 写経の 静寂に フミ

## 今後のお題

四月末 豆の花  
五月末 新鮮  
六月末 消える

## 俳句の題

四月末 たんぼの花  
五月末 時計  
六月末 蛙

## 短歌の題

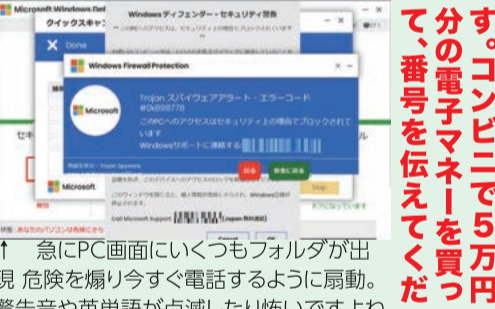
四月末 たんぼの花  
五月末 時計  
六月末 蛙

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)  
〒222-0003 港北区大豆戸町4-23-3 102  
えがお文壇係宛  
FAX(299)6432

メールは→ kouhokuegao@gmail.com HP https://kouhokuegao.com/toukou

# えがおスマホかんたん講座 16

**サポート詐欺のこと**  
【事例】パソコンを使用中に警告音や警告画面が出て動転してしまい、表示通り電話したところ、ウイリスの除去費用等を請求されたという最近、報告が激増しています。



急にPC画面にいくつもフォルダが出現 危険を煽り今すぐ電話するように扇動。警告音や英単語が点滅したり怖いですよ

**まずは慌てないこと**  
警告の画面は消すための操作を受け付けられないこともあります。そんなときは落ち着いてパソコンを再起動。画面左下のウインドウマークをマウスで押し、電源マークから再起動を選びましょう。もしくはパソコンの電源ボタンを長押ししてシャットダウン(強制終了)を選んで大丈夫。そのために普段からパソコンの電源ボタンがどこにあるか確認しておきましょう。

**さい。と言われた。**  
指示に従った電子マネーを買って相手に番号を伝えたが番号が間違っている。もう一度5万円分購入するようにと言われ、不審に思って電話を切った【事例終】

### えがおのスマホパソコン救急隊

「えがお本間」というLINEの名前で！  
左上のコードを読み取るとえがお編集長のLINEに友だち追加できます。港北区内であれば1時間3000円(以降30分1500円)です。出張料や基本料金などはありません。できる限りサポートします。まずはお電話で相談を  
☎ 090-8305-1006 えがお

### 監修 真龍堂 えがおの占い 4/15~5/14の運勢

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

子	追い風に乗り諸事順調	午	金運上昇中!
丑	人に左右され迷わぬように	未	外見より中身で勝負
寅	癒しの音楽が開運への道	申	連休は無理なく堅実なプランで過ごすこと
卯	人を見る目を養おう	酉	後半はのんびり楽しく過ごせそう
辰	ストレスは溜めずに発散して	戌	食生活の見直し必要
巳	協調性を心掛け対人関係大切に	亥	吉方位への旅で開運を

### 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 通勤手当あり  
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20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





### 菊名寿楽荘から

①スウェーデンアスレチック無料5月13日(月) 13時~14時半 不要当日参加②すこやか体操・無料5月9日(木)23日(木)10時~12時・申5月1日(水)10時~窓③うたごえ広場無料5月29日(水)10時~窓④4333-1255

### 町カワエ城郷ノスタルジヤから

①町カワエでモーニング後いすこが体験4月21日(日)9時~11時・町カワエ城郷ノスタルジヤ参加費600円・ハーフサイズストロベリー! いすこがワークショップ付+3000円でしっかりサラダ・講師・唐戸真紀子氏・体幹トレーニング・グラフト・ヨガ・シナプソロジーを組み合わせた独自プログラムを提供・元小机小学校教員②コーヒール海方講座4月27日(土)10時~12時6000円1部・コーヒール焙煎店での淹れ方・2部は町カワエ参加者同士で淹れあつて技を深める。受講後お客様にコーヒール淹れて更に腕を磨くことも可能①②ともに申問・居場所づくり演習かま 0900085655まで

### 日吉のまちの歴史

5月11日(土) 13時~15時半 慶應大学日吉キャンパス・講師・阿久澤武史氏・定員50人 申港北区読書講演会 HPより・問・港北図書館 4211211

### えがおプラチナヨガ

①5月19日(日)えがおプラチナヨガSP・8時~8時半 小淵沢オンライン②5月8日(水)健康椅子ヨガ14時~15時・日吉カワエ・五十万③5月16日(木)庭ヨギ10時~12時・ゆずの樹・千円④5月20日(木)健康相談&ハンドマッサージ10時~12時・ゆずの樹・ドネーション相談員阿部医師(訪問診療医) 090027523018

### フレイル予防講座

男性限定!先着15名10時~11時半・5月25日・6月7日(この日だけ13時半~15時・6月15日・6月22日・フレイル関連体操やスポーツウエルネスふきや・スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員 山田セツ子さん・大豆地域ケアプラザ4324911

### 大倉山ジョイフルコンサート

第68回大倉山ジョイフルコンサート・天逝の天才フランツ・シューベルトに捧ぐ5月19日(日)14時・港北公会堂2千円・曲・アルペジオ・ネ・ソナタ他 08008424510 8要予約主催・大倉山ジョイフルコンサート実行委員会

### 猫の譲渡会

是非お越しください。オンラインの猫たち・パティどうぶつ病院併設ルーム・大倉山217-471064月20日(土)13時~16時半・入場16時・問 07090441816

### 毘沙門祭り開催!

菊名東口商業会!5月12日(日)10時~16時・フリーマーケット10時~縁日11時・中米店前広場毘沙門通り

### 歯と口の健康週間

6月2日12時~16時・トレッサ横浜南棟1階イベント広場で歯と口の健康週間イベント・体験コーナー!無料景品講演イベント・問・港北区歯科医師会5491002

### 春の健康測定会

足の筋力素早さ持久力などを計測・体力を知りトレーニングを取り入れ健康維持5月29日(水)10時~12時・大倉山地域ケアプラザ定員各回30名(要申)問中 4324911協力・菊名地区保健活動推進委員会

### 貯筋体操

【4月~来年3月】誰でも参加できる体操教室!体調に合わせて運動①第2火曜・ケイ・高田キャンパス10時~(45分)11時・(共に45分)定員3名個人指導500円②第3水曜10名高田コミュニティカフェゆずの樹10時~11時15分(共に60分)定員10名カワエドリンク500円③第4火曜定員10名(ゆずの樹)13時15分(60分)定員10名カワエドリンク500円④第4日曜定員10名(ゆずの樹)定員10名レバUPしたクラスカワエドリンク付き500円問・三宅先生 09077150670

### 夏の花音コンサート

クラリネットとピアノで彩る音楽6月22日(土)14時・大倉山記念館2800円※要事前予約自由席・北岡羽衣(クラリネット)・浦生祥子(ピアノ)・キーフレーはヒマワリ(輪贈呈申4月23日(火)10時~154418801窓

### レジンお試し体験

レジンワークショップ・キーホルダー・ヘアゴムを作ろう5月7日~10日1日3回60分・4人で10時~12時・14時~16時・費用1500円・大倉山ギャラリーカレン・レジン作品展示販売もあります・問 090069791376

### 港北三曲会マリンコンサート

ラポールシアター6月26日(水)13時・入場料千円・当日障害者手帳お持ちの方は無料付き添い者1名無料で事前申込み・港北三曲会の田中 5434107

### ゆずの樹・今月のお菓子

毎月異なるスイーツ・ドリンクで500円・5月14日柏餅6月11日くず餅・10時半~15時半限定20セットなくなり次第終了!予約可能5312482高田ゆずの樹・その他の企画もたくさんです!

### 港北みらいカフェ

11月1日映画上映・シード・生命の糧・地域・社会の課題を語り合う5月12日(日)11時半~14時半・参加費各回千円・空吹きチャリリ亭・大倉根12332・申問 080011100645

### 寄り道コンサート

フルートとピアノの素敵なコンサート!入場無料予約不要お気軽にお越しください!出演・ナチュレ・5月26日(日)14時②15時・大倉山記念館 54418801窓

### GOOGO健康教室

5月(運動)6月(栄養)7月(笑顔ヨガ)9月(コグニティブ)第3水曜10時~11時半・65歳以上無料申4月15日(日)4781133城郷小地域ケアプラザ

### 港北区民交響楽団

5月26日(日)港北公会堂14時・申・事前応募制定員300名・応募多抽・無料・往復・往・名住・人数・復・住名記入2220032大豆町111区民活動センター!締り着5月8日(水)54402269

### 紫式部と清少納言

大河ドラマで活躍中の二人の魅力を探る5月29日(水)13時~15時・師岡コミュニティハウス・費3000円・定員先着20名申4月17日(水)10時 5342439

### IXIA美道塾

①オペラアリアを歌う会・美容と健康の為、正しい発声・オペラアリアにチャレンジする実践講座②気軽にオペラ・ストーリーや時代背景・解説各6回4月11日25日5月16日30日6月13日27日(木)16日30日6月13日27日(木)①②とも6回120000円・講師音大大学院声楽専攻修了合唱団・個人対象のボイストレーニング・リトミック・演奏活動・大倉山IXIA080412108803

### フルーツたわじり

アクリル毛糸のリングのたわじり5月23日(木)13時~15時・師岡コミュニティハウス・費3000円・定員先着10人申4月16日(火)10時~5342439まで

### かなで大倉山から

①GWだけカフェ営業4月27日~5月6日8時~13時・モーニングランチセット有②ピアノ投げ銭ライブランチ5月23日(木)13時~千円+投げ銭要予約③居酒屋セッション5月1日・6月5日(毎第1月)19時~21時半・15000円+ドリンク④60才からの合唱5月9日・23日6月13日・27日(毎第24木)10時~12時~15000円・お茶かなで大倉山08079839713

### 下地域ケアプラザから

①フレイル予防教室6月12日・7月10日(水)13時半~14時半・定員30名参加先着16名・無料・上履持参・5月20日(月)10時~大人の美文字講座・美文字に必要な筆記具・ペン・持ち方紹介・名前を美しく書く6月3・17日・7月15日・8月5日・9月19日・15時15分(全6回)・費3千円・初回徴収・定員13名(全回参加可能)講師・尾崎美和子先生持物・漢字10マスノート・ボールペン申窓 56360081担当井上

### アルパ教室生徒発表会

5月19日(日)13時半・大倉山記念館・無料生徒発表会後に指導者峰岸桂子ミニコンサート有問 09002752541433コーナー

### 新羽八景めぐり・北の巻

ガイド付き男性限定ウォーキング・土寺や古仏のある北新羽を歩きます。5月10日(金)9時半~11時半・新羽地域ケアプラザ集合無料申窓 54272077締5月8日(水)

### 新田地区センターから

①身体のメンテナンス体操5月18日~6月22日(土)全6回9時半~11時先着20人1800円申4月15日來館9時~10時②チヨクアピカル柄をチョークで描く5月28日(火)9時半~11時半先着10人千500円申4月25日來館9時~10時 5910777まで

### 青柳さんの写真館



### 教えて佐伯先生

良くある遺言書を書かない理由③遺言書を作る時にかかるとお金の話しをします。例えは、「すべての財産を配偶者に」なんていうシンプルな内容であればわざわざコストをかけずに、自筆証書遺言を選択するものありだと思えます。ただ、できれば書いたものは、専門家を通してください。コストを意識した結果、きちんとした遺言書にならなかったり、望んだ結果にならなかったり、何十倍もの損害が発生してしまうということもあります(てにをは間違えたが故に、数百万円の損害になつてしまった例もあります) 佐伯啓輔事務所では、自筆証書遺言作成のご相談・文書作成・自筆証書遺言保管制度利用のための申請書作成も含めて一律350000円(消費税込)385000円(消費税)しております。こちらのご利用もぜひ、ご検討ください!

えがおの先生 えがおの先生 えがおの先生... 港区限定!プラチナ世代交流フリーペーパーえがお 令和6年5月号(通巻76号) 2024年4月15日発行(毎月15日) 一般社団法人地域コミュニティ 振興協会 〒222-0032 港北大倉山423-3-102 kouhokuegao@gmail.com TEL090-8305-1006 FAX045-299-6432 克美企画 編集長 本間克之

ご自宅の階段の上り下りに不安はありませんか 新横浜駅徒歩5分 新横浜2-3-4 クレシェンドビル1F いす式階段昇降機と段差解消機のタスカルショールーム横浜 045-620-7177

遺言書作成 相続登記 任意後見契約 家族信託 各種相続手続(遺産整理) 私が担当いたします まずはお相談ください。解決まで安心して 伴走いたします。 司法書士 佐伯啓輔事務所 045-475-1279 横浜市港北区新横浜2丁目14-4 シルバービル

爪の変形でお困りの方 手足の爪切りにお困りの方、爪のレスキュー隊にお任せください。 無料で爪切りいたします 2024年4月15日発行(毎月15日) 一般社団法人地域コミュニティ 振興協会 〒222-0032 港北大倉山423-3-102 kouhokuegao@gmail.com TEL090-8305-1006 FAX045-299-6432 克美企画 編集長 本間克之