



えがお 1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 ニューイヤーコンサート
 ~新しい年も心安らぐうたとともに~
 令和7年1月21日(火) 14時~16時(開場13:30)
 港北公会堂ホール 前売券:2,000円(当日券2,500円)
 第1部:ご一緒に歌いましょう 三縄みどり先生
 第2部:ニューイヤーコンサート
 三縄みどり先生 アンサンブル・インヴェル
 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
 お問い合わせ 代表 はかりや 070-5556-1491

克美企画

〒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>



白樫 米子さん 74歳

CONTENTS

白樫 米子さん 74歳

えがあプラチナ美容塾

第47回シルバー芸能大会

大豆戸マメドクッキングクラブ

口腔ケアとインフルエンザ

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

えがおひろば

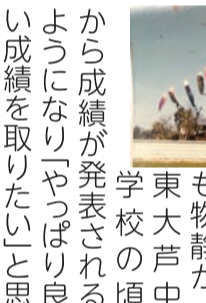
えがおの先生70 市川先生

えがおひろば 編集後記

ATMで還付金! は詐欺!
不安なときは迷いなく!
港北警察署
045-546-0110



東大芦中
 学校の頃
 も物静か
 ことまで
 ない引ッ
 込み思案
 日向小
 学校の頃
 東大芦中
 学校の頃
 も物静か
 ことまで
 ない引ッ
 込み思案
 日向小
 学校の頃

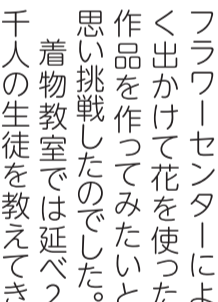


兄弟の次女として生まれる。実家は米農家で父は大工でもあった。小さい頃は恥ずかしがり屋で学校で手を上げる

昭和15年2月15日生まれ。栃木県下野市沼田で3人兄弟の次女として生まれる。実家は米農家で父は大工でもあった。小さい頃は恥ずかしがり屋で学校で手を上げる

昭和15年2月15日生まれ。栃木県下野市沼田で3人兄弟の次女として生まれる。実家は米農家で父は大工でもあった。小さい頃は恥ずかしがり屋で学校で手を上げる

白樫 米子さん



そんな中に48歳の時に義理の母が他界してしまい、母が好きだったたくさん着物が残された。夫からこんな着物をどうしようかと言う相談があったときに「ならばお前が着れば」と言ってくれたことから長沼静きもの学院自由が丘校に入学。

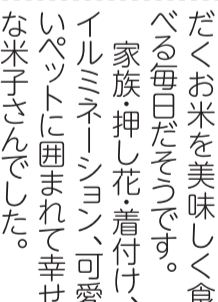


夫は日本全国を駆け回り、その上単身赴任の多い仕事。

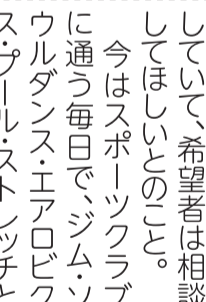
夫は日本全国を駆け回り、その上単身赴任の多い仕事。

夫は日本全国を駆け回り、その上単身赴任の多い仕事。

白樫 米子さん



着物の学校の時間が空いた時に押し花を学びたいとやはり教室に通い現在も楽しむ。



現在も近所の子供たちの入学や卒業・成人式に呼ばれて皆さんの着付けを手伝って、着付けボランティアを実施して、希望者は相談してほしいとのこと。

現在も近所の子供たちの入学や卒業・成人式に呼ばれて皆さんの着付けを手伝って、着付けボランティアを実施して、希望者は相談してほしいとのこと。

現在も近所の子供たちの入学や卒業・成人式に呼ばれて皆さんの着付けを手伝って、着付けボランティアを実施して、希望者は相談してほしいとのこと。

白樫 米子さん

好きなことをやるようになってから人生は楽しい

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
 まずはご相談ください。
 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

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!!

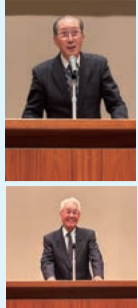
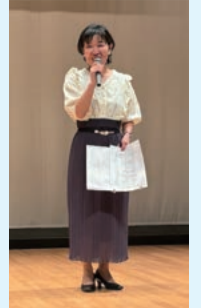
区老連シルバー芸能大会

大人の第47回シルバー芸能大会が港北公会堂にて11月15日に主催・港北区老人クラブ連合会(通称区老連)で開催されました。

この大会は47回も続くとしても歴史のあるものです。

区老連に参加されている老人会の皆さんが個人、団体でそれぞれ楽しんでる例えは踊りや体操などを披露するそんな素敵なイベントです。

公会堂の舞台上披露するのは特別ですよ



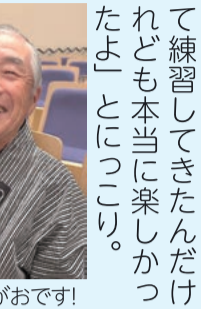
司会の寺澤京子さんと開会式で田坂会長・上大迫副会長の挨拶です!

この日は早い時間から多くの方が港北公会堂に集まって舞台上に歓声を送って楽しんでいました。

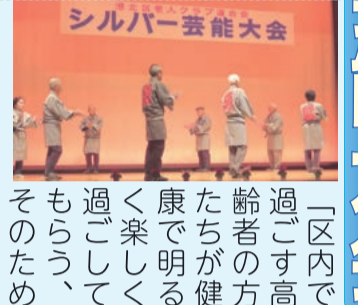
各老人会で参加を募り、ご自分で参加を決めた方、また会のみんに勧められてステージに登った方も多く沢山の山の方が出演してました。

今回、参加された綱島東町喜楽会の長生き音頭に参加された。鏡味さん(83歳写真)は「やってみてよかったですよ、老人会が集まって練習してきたんだけど本当に楽しかったですよ」とこり。

毎年開催されるので、毎日の活動を楽しみながら大会に向けて練習も頑張ってください。お問い合わせは港北区老連までお



運営する上大迫レクレーション部部長は優しいえがおです!



大豆戸メンズクッキングクラブは2011年に創立しました。今年で14年目を迎えるクッキングクラブ。会長は金子茂さん。

地域ケアプラザの事業で行われた男の料理教室が始まりで、その後「ぜひ続けてください」との要望に「もちろん」と継続決定。

毎月、その回の当番が決まり、その当番さんが献立を決め材料を用意し、全体をコントロールしながら料理をつくりまします。

これまでフランス料理、スペイン料理、また自宅で作らないようなものをトライすることが多く、献立では

「区内で過ごす高齢者の方たちが健康で明るく楽しく過ごしていただくため」のシルバー芸能大会です。どなたにも楽しんでみてほしいと思います。



大豆戸メンズクッキングクラブ

ステーキやチャンチャン焼き、それに鰻(はも)の天ぷらなども挑戦してきました。

この日はひき肉のピカタと豚汁そしてぶどうのマリネなどを作ることにしました。

年齢は70代から80代の方が中心で、以前の大豆戸地域ケアプラザわくわく祭りでは百円パックのものを販売しました。あつという間に売り切れてしまっ

たそうです。何よりも「料理を作る」をネタにみんなが集まって年金の話や旅行の話や病気の話をやらして皆さんが交流を楽しんでいらっ

しゃいます。



高年齢者の集まりなのでその時が来たら天国でTMCC・天国メンズクッキングクラブを作って天国の料理を堪能するぞ!とジョークも飛び出すほど終始笑い声が溢れる楽しい調理クラブ。

Platinum えがおプラチナ美容塾

今よりもっと自分を好きになる



美しさは自分への挑戦、そして、メイクは自己表現。この美容塾では、遊び心を持ちながらメイクを楽しみ、自分らしい輝きを引き出す方法を学びます。毎日の暮らしに自信と誇りを添え、より自分らしく生きたいと願う中高年の女性にぴったりの内容です。

「もっと自分を輝かせたい」「もっと自由な視点で自分を見つめ直したい」と願う人、そして「もう一度、自分を大切にしたい」と思う人に特におすすめ。講師の高本先生は、病気や体調不良を乗り越えた自身の経験から、共感し合える温かな空間を提供します。講座では、①お顔の額縁とも言われる眉の描き方をはじめ、②メイクの基本「ベースメイク」ではファンデーションやコンシーラーの塗り方のコツを!さらに③プロの視点でのアイメイク技術を学びます。

眉を整えるだけで印象が大きく変わり、表情が明るく自信が湧いてきます。メイクを通じて心も体も整え、日々の生活に新たな彩りを添えましょう。メイクは人生を変える力を持っています。自分らしい美しさを発見し、新たな一歩を踏み出してみませんか?ぜひ、この特別な講座で新しい自分に出会ってください!



講座のお知らせ 美容歴55年のプロが伝授
1/17(金) 印象が変わる「眉」の描きをマスター!
2/21(金) 10歳若見えする!「ベースメイク」のコツ!
3/21(金) 大人の魅力を引き出す「アイメイク」のヒント!
場所 大倉山駅徒歩1分 イキシア(大倉山3-5-26)
時間 11時~12時 参加費 500円 予約必要です
お申し込み・お問い合わせは 045-543-3857

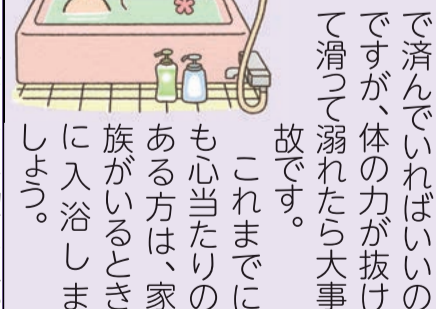
えがおの介護相談所

寒いと、夜にお風呂で湯船につかると、ゆつくり温まるのが至福の時間だという方も多いと思います。お風呂で温まっていたら気持ちよくてウト

お風呂でウトは注意!

冬は口腔ケアを見直す絶好のチャンス! 口は、食べる、話す、そして呼吸のために大切ですがウイルスが体内に侵入する最初の関門でもあります。

体が温まると血行が良くなり、血圧が下がって頭がぼんやり、意識が失うことがあります。



ウトしてしまったり、ということも誰でもあると思います。もしかしらそれは「ウト」では無く「気を失っていた」のかもしれない。

本人の感覚として「気持ちよくて、つい寝ちゃった」という位で済んでいけばいいのですが、体の力が抜けて滑って溺れたら大変な事故です。

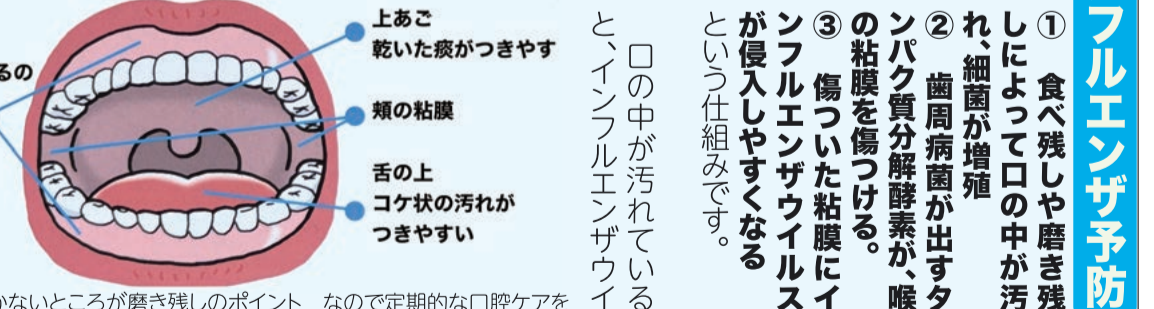
これまでに心当たりのある方は、家族がいるときに入浴しましょう。

お一人暮らしの方は、ヘルパーが来る前に入って、その後の風呂掃除をヘルパーにしてもらったりして、タイミングを合わせて何か人の目が入るようにしましょう。

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 045-430-2861

口腔ケアとインフルエンザ予防

冬は口腔ケアを見直す絶好のチャンス! 口は、食べる、話す、そして呼吸のために大切ですがウイルスが体内に侵入する最初の関門でもあります。



① 食べ残しや磨き残しによって口の中が汚れ、細菌が増殖 ② 歯周病菌が出すタンパク質分解酵素が、喉の粘膜を傷つける。 ③ 傷ついた粘膜にインフルエンザウイルスが侵入しやすくなるという仕組みです。

今日から口腔ケアを始めて、笑顔あふれる毎を送りましょう! こちらの記事の監修はコソトデンタルクリニック院長の瀬戸先生にお願いました。通常の歯科診療や訪問歯科診療も実施しています。お問い合わせは 045-430-4618までお気軽にごぞ

近年、インスタグラム、LINE、フェイスブックなどのSNSを使った、有名人の名前を語る投資詐欺が増えています。恋愛感情や親近感を利用するロマンス詐欺では、親しく接触して行くことも多くあります。手口とポイントを把握して、詐欺の被害から守りましょう。うまい話があなただけに！なんてありません

えがお川柳

「涙活」という言葉がありますが、これは「能動的に涙を流すことにより心のデトックスを図る活動だそう。受動的ではなく能動的というのがポイントなんでしょうか。どちらにせよ涙を流すとすっきりするものです。皆さんが最近泣いたのはいつですか。もしかすると今回川柳に軽く涙腺を刺激されるかも。」



新垣先生

泣く または自由 選者 新垣紀子

名画観て泣くことも無し独身者
思い切り泣ける湯船のありがたき
泣きぐずる幼児の頃に戻りたい
泣き寝入りわかつていても貸すお金
涙腺を鍛えてくれる世の話題
おめでどう言葉の後に涙あり
洒落どころ笑えないから泣いちゃうよ
トクリユウへはまる息子に親は泣き
泣いていいよなんとかなるさ辛くても
幸せの涙は丸く暖かい
疲れたねやさしい言葉泣けてくる
泣く機会くれぬ娘が家にいる
診察室泣く子をあやす母の声
啼き声がうるさいからと子を産まず
演芸場で浪曲落語で泣き笑い
もらい泣き冤罪晴らした五十余年
一票じゃ届かぬ思いに涙のむ
好物を泣き泣き断ってひからびる
探しもの他の見つけて泣き笑い
傷ついたら心を癒す雨が降る
泣くものか夢でもじつと我慢する
泣くものは天気日は涙
合格に心は天気日は涙
「無縁坂」聞きて隣の人は泣く
悔し泣きいつかはきつと泣き泣き
泣く子だきあやすバアバも泣きつ面
戦争で流した涙思い出せ
嬉し泣きやとつつかんだ日本一
めでたいな隣りに赤子生まれたよ
泣き笑い一生に何度あるかしら
能登豪雨行方不明にもらい泣き

えがお歌壇

駅はいろいろな思いを持つたくさんの方が通勤、通学に、旅行や人生の出来事のために出発してゆく場所でもあり、帰ってくる場所でもあります。明治五年、新橋横浜間に鉄道が開通してより駅はだれの心のなかに無意識にある場所でもあるのではないかと思います。駅にはどこか人生を感じさせるものがあるようです。皆様どうぞ良いお歳をお迎えください。

駅 または自由 選者 山本 登志枝

ローカル線の木造駅舎に降りたてり草地にコロコロ鳴くちちろむし
駅中の癒やしのスペース生け花はリンドウすき萩吾亦紅
降り立てば笑み満面の兄のおり辺り懐かし故郷の駅
老菜と言いは嬉しき言葉なりいつもの駅のいつもの時間に
駅前のカフェに集まるお約束ここ数年の生きる楽しみ
地元去り久しぶりの最寄り駅 昔と変わらぬ家路の景色
ハナムーン戦後は駅で見送りき父母の涙は煙に混じり
生まれしが西部の荒野だったならいつも駅馬車見に行きし子に
駅名はそれぞれ歴史物語語る過去現在が凝縮して
駅のホームに列車の姿見えておりエスカレーターの動きが遅い
終電の出たのちホームの明かり消え人影もなくなりたり駅は
出会うこと別れることをつつみこみ駅よあなたはただそこにある
下りる駅過ぎてしまえり戻れねば時間があるし乗ってようか
歩こうか駅より駅をどこまでも疲れたならば駅より電車で
黒髪の光りいし初恋の同級生還暦過ぎおり僕に手をふる
目が覚めて真つ先に想った君のこと暗い布団で返事を探す

えがお俳壇

ようやく冬らしくなってきました。石路の花が黄色に輝き傍らでは南天の実が赤々と実っています。次の兼題は「南天の実」です。実南天とも言います。正月飾りにも使われます。来年は平穩であるよう祈りたいですね。

石路の花 または自由 選者 大垣鹿乃子

黄昏るる門灯ほのかや石路の花 敦子
癌告知のはらからに泣き石路の花 やよい
長谷寺の良縁地蔵石路の花 さくらんぼ
つわぶきや夫のいた頃咲きし庭 博子
山の端に静かに咲ける石路の花 ケイ
門口の広き山家や石路の花 フミ
どの径も浜へと降る石路の花 いちを
暮れかかると一隅昭らす石路の花 民子
道端の石路の花 若さ呼ぶ 勝一
潮騒を子守唄にし石路の花 賢一
石路の花ひねもす静かなる寺院 容一

今後のお題

川柳 サプライズ
十二月末 しぶとい
一月末 膨らむ
二月末 福寿草
俳句 南天の実
十二月末 福寿草
一月末 鶯餅
二月末 鶯餅
短歌 集い
十二月末 百人一首
一月末 梅の花
二月末 梅の花
あわせて自由題の作品もお待ちしています。

えがおスマホかんたん講座 23

スマホでインターネットに接続する方法は2つ、①前回記載したWiFi（ワイファイ）と②モバイル回線の2つです。モバイル回線とは携帯電話やスマートフォンなど、持ち運び可能な端末を用いて、無線通信を行うための回線のこと。スマホになる前の携帯電話、もつと前には自動車電話で使っていた回線です。「移動式「携帯できる」の意味を持つ英単語が語源の言葉、それがモバイル回線です。

このモバイル回線を通じて、私たちはいつでもどこでも、電話をかけたリ、インターネットに接続したりすることができるようになりました。1990年代から急速に携帯電話が普及しましたよ。重たくて大きかった携帯電話もモバイル回線を使っていたのです。その頃は1G（ワンジー）と呼ばれる初期の電波形式で最近まで4G（読み方フォージー）回線でした。最近では速度と品質が格段にアップした5G（ファイブジー）という名の高速回線が使われてきています。ちなみにこのG



「えがお本間」というLINEの名前です！
えがおのスマホパソコン救急隊
スマホ・パソコンのお困りごとご相談ください。できるだけ頑張ります！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 12/15~1/14 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
立冬から約30日を過ぎ、南天の実が赤く色づき始め、ようやく冬将軍の到来を感じるようになりました！
まずは健康第一で師走を過ごし、より良き新年をお迎えください。

子	感情のコントロールが大事な時	午	急ぐ時こそ和やかに
丑	誉め言葉は謙虚に受け止めて	未	首筋、足元冷やさず健康を維持
寅	ストレッチして身体を少し動かしてみよう	申	見た目よりも中味です！
卯	自分を棚上げせずには反省	酉	ゆとりある気持ちが福を呼ぶ
辰	人は人、自分は自分で大成功	戌	どんな時も着実に一步一步を忘れず
巳	後半に実力を発揮させて	亥	神仏ご先祖様に手を合わせ、まずは感謝

住宅介護支援・訪問介護・福祉用具
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



出張どりいむ
①12月24日(火)どりいむ出張大根台サロンのて、クリスマス会のクリスマスケーキ作り！皆で歌ったりゲームしたりプレゼント交換しよう②12月27日(金)今年もありがとう鏡餅、簡単な門松を作ろう③12月の外活は都内を歩こう④12月31日(木)金曜は子どもシニア食堂！是非皆様の参加しましよ！大倉山どりいむさんの活動です問

大人向けわらわらたを楽しむ会
わらわらたの楽しさを体感して子どもに届けてみませんか2月5日(水)10時〜11時事前申込制。窓口に受付開始。無料港北図書館42111211

キラキラ！輝く港北区の星！えがおの先生
あなたの近くにいる身近な先生
登録番号 NO.70
いちかわ
市川 みずえ先生
タヒチアンネーム マヒネ
20年以上前にフラガールの映画を見て感動したことがきっかけでタヒチアンダンスに染まった市川先生。タヒチアンダンスは島で暮らす中で疫病や飢饉で島を移動する人たちの命のつながりとして繋がれて来た一面もあります。タヒチアンダンスは激しくて情熱的なイメージだが実は静かな踊りや穏やかな踊り、そして天に召されるまで踊りたいという人が普通にいるくらいに幅広いのです。プラチナ世代も楽しんでいるタヒチアンダンスは骨折をした人が、踊りたいとお医者さんから許可を得て続けているというケースもあるくらい健康的。裸足での立ち方を覚えてくると健康にも寄与するそうで、市川先生ご自身も、足や膝に痛みがあったのですが、タヒチアンダンスで良くなった経験を伝えているのです。タヒチアンダンスと触れ合うことで人から見られるようになり、外出をして表に出て皆さんの前でメイクをして、鮮やかな色の衣装を着て踊ることがとても活性化につながります。腰回しという骨盤を動かすもので大変激しい踊りを印象されると思いますが取り組み方で大きく違ってきます。腰回しをきれいに踊るために、基本を大切にしっかりと踊ることが結果的には健康につながります。ぜひこの機会にタヒチアンダンスに挑戦してみませんか

新横浜スタジオ 2025年1月新設！
3人集まれば健康タヒチアンダンス開催！
毎週金曜 9〜10時 無料で体験できます。
ららぽーと横浜隣の教室では
(金)10:30〜11:30 (土)10:30〜11:30
新クラスはシニア健康クラスで1ヶ月3回 4000円
市川先生にお問い合わせは
090-3686-8400までお気軽に

大豆戸川柳クラブ
初心者歓迎、句会などを通して一緒に川柳を楽しみましょう。毎月第1土曜9時半〜11時半、大豆戸地域センター。お問い合わせは、問合先、アプラーお編集部までお気軽にどうぞ。090-8305-1006

若年性認知症カフェ
1月14日(火)主催SJK(新横浜若年性認知症の人と家族の会)認知症の方、家族、地域の方の憩いの場。センター受診時にお寄りの時、気軽に立ち寄りしてください。海老たておいしーさー。1月14日(火)「ほっと一息」を知りたい。若年認知症の情報を知りたい。ちよっと相談したい。11時〜13時。日程3月11日(火)、2月休。毎月第2火曜開催。横浜市総合保健医療センター1階ロビー(港北区山手町1735)。お問合せ先。0475-0105

港北区民交響楽団
第75回定期演奏会。入場無料。1月13日(月)祝。全席自由。14時〜16時。チケット不要。未就学児童入場不可。大田区民ホールアトリコ大ホール(休憩設備無し)浦田駅東口。徒歩3分。急須浦田駅西口から徒歩約7分。問合。0478-1313366

港北区在宅歯科相談室
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。虫歯や歯周病。口臭。話しづらい。飲み込みにくい。むせる入れ歯が合わない。壊れた。港北区にお住まいの方のための訪問歯科の窓口です。F5435510です

テレビで鶴見川の歴史番組
一級河川鶴見川は「暴れ川」と呼ばれたが生活に必要。大動脈など歴史を紐解いた。鶴見川の歴史30分番組。元旦から放映予定。YOUテレビ。毎日14時〜19時半。11時〜22時。イッツコム。M7時半〜(金土除)。22時〜全国ケーブルテレビ70局放送。2月はSATONOKA4K放送。制作港北ふるさとテレビ局

感謝される若い世代
行政書士の先生と実際にインディグノットを作成。2月24日(金)15時〜16時半。新羽コミュニティハウス無料。申。新羽地域センター。042-7207-12月16日(日)9時〜先着順30名

護身術と防犯講座
護身術としての合気道・体験。1月23日(木)13時〜15時。シンコースポーツ。神奈川県立武道館(市営地下鉄岸根公園駅3分)動きやすい服装。体験会参加無料。定員10人。合気道の発見会。090-8049-12885

北新羽杉山神社分祭
巳年令和7年2月2日(日)年男女参加費1万円。祭儀14時より豆まき。15時〜集合。16時半〜着用。のたけ。一時間前集合。5年振り。その間の年男女参加。可。申込方法。FAXに。町名・年・性・希望時間。神主。氏子優先。応募多数抽選。結果。1月10日(日以降連絡)。応募締切。12月未FAX。04559233928。吉田

小机城ガイドツアー
2月2日(日)小机地区センター。ケアプラザ会館入口に集合。9時〜12時(小雨決行。雨天2月15日変更)。横浜市内在住。先着順。約40名。無料(参加者景品贈呈)。①9時半〜10時半。宿根会館。小机城事前解説。②10時半〜11時半。小机城址散策。ガイド現地解散。090-2773800

クラシカルピアノコンサート
クラシックピアノ・歌・その他の楽器の軽音楽を一緒に楽しみましょう。1月15日(金)2月9日(日)13時〜15時。スタジオシンフォニア。新羽町5-1-35(15)お菓子ドリンク付き。1000円。お問い合わせは以下の番号でお願いします。08030006135

国鉄旧型電機機関車写真展
ミズキホールギャラリー。1月17日〜26日(21日休館)。11時〜18時。045446944本橋

アタマーンシネマ
第5回港北公会堂アタマーンシネマ。無料映画上映会。アメリカロマンズ映画を上映。1月20日(月)申込予約不要。無料。港北公会堂。04022400

人権啓発講演会
「僕の宝物」東京パラリンピックシッティングバレーボール日本代表。嵯峨根望氏。障がいのある方やパラリンピック出場について。1月30日(木)14時〜15時半。入場無料。甲込方法。港北区役所総務課。054022006

楽しく歌おう昭和歌謡
12月26日(木)10時〜11時半。ミズキホール。音楽ボランティア。先着80名。童謡。オールディーズ。昭和歌謡をピアノ・ギター伴奏で歌いましょう。034761942今村

青柳さんの写真館
唐突ですが、えがおを作った。えがおを協力したい。配布を手伝いたい。取材に行く。一緒に考えた。という方ぜひ。えがおまでご連絡ください。そんなえがお。にしてみませんか。えがおの活動を寄付で応援。横浜銀行 菊名支店(395) 普通6059770 克美企画 本間克之 までぜひ

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
いつでも無料相談実施中
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

ステージで踊ろう！プラチナダンサー大募集！
2025/4/6 港北公会堂で開催される横浜ベビーヒップホップスタジオの年に1度のキッズダンス発表会でプラチナヒップホップダンスチームとして出演するメンバーを大募集！60代〜80代・初心者大歓迎です2月からレッスン(全8回)が始まります！ご参加お待ちしております！
参加者全員に記念Tシャツプレゼント
YOKOHAMA BABY HIPHOP STUDIO
【発表会参加費】¥5500
【レッスン料】¥500/回
【レッスンスケジュール】毎週水曜日13時〜14時 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26 (全8回)
お申し込み
こちらのQRコードから
もしくはお電話で ※先着順
090-3532-8863
横浜ベビーヒップホップスタジオ 浜中

認知症サポーター養成講座
日時 毎月8日の13時〜15時
曜日は関係なく毎月8日！
場所 大豆戸町内会館
参加希望・お問い合わせは右下のQRコード
もしくは **090-8305-1006**
kouhokuegao@gmail.com