第７回えがおの仲間と講座
コミバス市民の会スタッフを迎えて「コミバス市民の会の詳しいことを知ろう」を開催します。8月8日（日）18時半～21時まで、菊名地区センターにて開催致します。（参加費：500円）どなた様もぜひお越しください。

プラチナ世代交流フリーペーパー

えがお

あなたと私が共に支え合う

平成30年7月15日発行第7号

8月号 港北区限定

9月号は8月15日発行です

発行：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
投稿や問合せ 掲載や取材の希望はえがお編集部までお気軽に ✉ info@kouhokuegao.com

浅沼 やゑ子さん 90歳

CONTENTS

表紙特集 浅沼やゑ子さん90歳
大倉山うたごえサロン
日本吟心流詩吟國舟会
オカリナさくら草
横浜・港北ユニカールクラブ
認知症サポーター養成講座
えがお文壇 川柳 俳句 短歌
NEW! 港北区いいね！情報局！
発信広場 集います
わんちゃんえがお散歩隊
NEW! 投稿のお願い 編集後記

港北警察署よりお知らせ
こんな言葉はサギ！
お金を振り込んで！
キャッシュカード預かります！
医療費を還付します！
港北警察署 546-0110

幸せ！今が1番幸せ

浅沼やゑ子さん

昭和3年6月22日生まれ。7人兄弟の末娘。神奈川区浦島で生まれる。母親が小学6年の時に他界。横浜大空襲で焼け出され栃木県那須に疎開。その後、大阪に移り、美術書道具店で5年ほど働いた。母親を早く亡くしたため、家事が得意で、どの仕事でもお給仕やお手伝いさんとして頑張った。

尋常小学校の頃の浅沼さん

高等2年の頃（写真中央）

横浜に戻ってから

22歳の頃、井土ケ谷の陶芸家に住み込みで働いた。この頃、兄の知人を紹介され結婚。ご主人は2つ下の三ツ沢の農家。玄関に積みあがっていた米俵を見て「ここなら食べることに苦労しない」と安心して嫁いだ。しかし実家は農業を大きくやっており、ご家族との関係に神経をすり減らしてしまった。

六畳一間で新生活

「こんなことなら」と家を出て、大口近くの六畳一間のアパートに引っ越した。生後すぐの長女と夫の３人の新生活。ご主人は一生懸命働いた。ご主人は横浜中央市場で配送作業を、やゑ子さんは鉄工所で男性の多い職場で汗を流した。おかげで40歳の頃、現在の菊名駅近くの地所を購入し家を建築できた。

うつ病との診断

ご主人は定年後68歳であっという間に他界。それが原因で気持ちが沈みがちになり「何をしても面白くない、楽しくない、反応がない」と感じて自分から病院に行くと「うつ病」との診断。

大学病院に3ヶ月半入院し、少しずつ希望や夢を持ち、会話や言葉も取り戻し退院してきた。担当医師から「やりたいと思った事は全部やってみて」と勧められ、何にでも挑戦することにした。

カラオケ教室も7年目で楽しく歌っている

アルバムは思い出がいっぱい

歌と体操で、みんなで楽しく過ごす浅沼さん（写真中央）

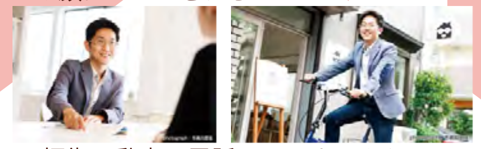
今は幸せですか？

「今は幸せですか」と尋ねると「幸せ！今が1番幸せ！」と大きなはっきりとした声で答えてくれた。

「文句を言う人も誰もいないし、やりたいことも全部できるし、私の1人のことだから自分に自分で威張っていられる。人生で1番幸せ」とキラキラした笑顔で教えてくれた。

どこに行っても皆さんから大切にされる素敵なプラチナ世代の浅沼さんだ

キラキラ輝く地域のプラチナ世代募集！
港北区の輝くプラチナ世代を募集しています。自薦他薦問わずぜひお知らせください。（掲載は確約できません）
編集部直通☎ 090（8305）1006
FAX（299）6432

街と人と住まいを 福街不動産
この顔にピンときたら・・・

福街不動産に電話してみませんか？
044-750-0409
不動産を・・・
売りたい 買いたい 貸したい 借りたい
リフォームしたい
壁紙交換・水回り交換・バリアフリー化など、お気軽にご相談くださいませ 福街不動産 検索

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
◆ 関節や筋肉の痛み、筋力低下等でお困りの方
◆ 健康保険証が使えます（医師の同意が必要）
◆ 交通事故でケガをされた方の保険治療も可能
◆ 施術スタッフ（鍼灸マッサージ師）大募集
からだ元気治療院 横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
体験受付中!!

ひとみさんのお先に LINE
LINE から処方箋送付で 待ち時間解消！ & 薬剤師へお薬の質問もできます！
上の QR コードで【LINE@】に登録

日吉本町4-22-17-102日吉本町下車徒歩3分
営業日 時間は 月 火 水 金 土10-19時（木曜のみ12-18時）定休日：日 祝 木（午前）
介護施設 在宅 訪問 相談薬局
ひとみ調剤薬局 045-565-9343
日本全国どこの病院、処方箋でもお薬だせます！
LINE から来局前に処方箋を送付しておくと準備を開始するサービス実施中

わんちゃん えがお散歩隊

石川富美雄さん（67歳） テンちゃん（3歳半） テンちゃんは菅田町にある動物愛護センターから1歳半の時に譲り受けたわんちゃん。石川家に来てもう2年。特徴的な縞模様は「きっと甲斐犬と柴犬のミックスでしょう」

毎日4回（8時/13時/17時/20時頃）の散歩は恵まれた環境ですね。時間帯によって出会うワンちゃん仲間もそれぞれ。取材の時間もわんちゃん仲間とたくさん出会いました。コースは大乗院・日吉諏訪神社・日吉台中学・日吉2丁目と散歩に最適。

昨年12月日吉地区に深夜1時ごろふと目覚めると日吉の丘公園の山べりが明るくなっていたことを消防に通報。石川さんは生まれも育ちも箕輪町の箕輪っ子で地域を守る頼もしい存在です。

現役時代は公務員さん。これまで10頭以上のワンちゃんと暮らしてきたそうだ。

わんちゃんえがお散歩隊に出演してくれるペア（飼い主さんとわんちゃん）を募集しています。編集部までお知らせ下さい。
編集部直通☎ 090（8305）1006

発信広場 募ります

花火 新横浜花火大会！

新横浜花火大会2018
7月26日 19時15分より
会場 新横浜公園 新横浜駅徒歩約20分 小机駅より徒歩約15分
新横浜で初開催の花火大会
花火と音楽を融合した新感覚イベントが開催されます。
注意事項 公共交通機関を利用してください。天候急変などで開催時間やプログラムに変更の可能性あり。問い合わせは 新横浜花火実行委員会2018事務局さん ☎（594）7257までお気軽に。

展示 民生委員・児童委員展

7月26日（木）まで、港北図書館にて民生委員・児童委員を紹介するパネル展を開催中です。港北図書館1階では、民生委員・児童委員の制度や活動全般について、パネル等で紹介。2階で港北区内21地区の地区民生委員児童委員協議会と区主任児童委員連絡会が自らの活動を紹介するパネルを作成したものを展示しています。問い合わせ 港北区役所福祉保健課運営企画係☎（540）2338

雅楽 世界最古のオーケストラ

平成29年に文化勲章を受章した芝祐靖氏が音楽監督を務める雅楽演奏グループ「伶楽舎」による本格的な演奏会。
9月1日（土） 15時～17時
出演は伶楽舎
場所 港北公会堂 全席自由 未就学児入場不可 前売券 一般2，000円 当日券 一般2，500円 発売中
問合せ・申込み先 港北区役所地域振興課 ☎（540）2239

募集 あへあほ体操

あへあほ体操は世界一簡単な体幹トレーニング。腹式呼吸とドローイン理論を取り入れた体操で「あへ～あほ～」でお腹をへこますだけの簡単でいつでもどこでも誰でもできる体操。日吉本町ケアプラザで第1、3木曜日の13時半～14時半 参加費 500円（1回） 持ち物 汗拭きタオル、飲み水 服装運動のできる服装で。
問い合わせはお気軽にインストラクターのKARA 唐戸真紀子さんまで☎090（2752）3018

募集 映画鑑賞会

生涯現役つなしま会 リラックスフォーラム 名作映画鑑賞の集い
「生きる」黒澤明作品の中でもそのヒューマニズムが頂点に達したとされる名作映画。人間の「生きる」という普遍的なテーマ。お役職的仕事を批判的に描く。ブランコに乗って「ゴンドラの唄」を口ずさむシーンに感動。
9月9日（日）13時半～16時
大豆戸地域ケアプラザ2階多目的ホール参加料300円（つなしま会は無料）問い合わせ 田中さんまで
☎（564）3477

演芸 ウクレレ・南京玉すだれ

ウクレレ 南京玉すだれショー
7月21日（土） 3時半～4時半
場所 大倉山おへそ大倉山2-5-11
入場料500円
①ウクレレ 夏はウクレレの季節（ハワイアンを中心に10曲を弾き語り）
②南京玉すだれ 昔懐かしい日本の伝統芸を披露します。テレビ紹介された港北区「町の先生」舟貝政夫さん
☎090（7113）1326

講座 シニアスマホ

シニア向けスマホ講座 スマホのメールやSNSの使い方、写真の整理の仕方など講師が丁寧に指導します。
毎月第2木曜日 10時～11時半
場所 大豆戸地域ケアプラザ ボランティアルーム 定員 先着10名（人気のため予約必要） 参加費500円（各回） 持ち物 お持ちのスマートフォン 申込みは窓口（10時から） 大豆戸地域ケアプラザ
☎（432）4911（☎は11時から）

募集 港福一夜城

VOL.8 野菜と食と・まちのこと @菊名桜山公園
古川原琢さん（古川原農園園主） 齊藤良治さん（野菜レストランさいとうオーナーシェフ） 田代麗さん（北綱島特別支援学校教諭）
日時 7月23日（月）18時半～20時45分（開場18時）
会場 菊名桜山公園（カーボン山）野外ステージ（港北区菊名3-11）
参加費 一般1000円 高校・大学生500円 中学生以下無料 申込み制（定員80名） 当日15時の段階で雨天の場合は港北区地域子育て支援拠点どろっぷ（大倉山3-57-3）に会場変更 主催 港福城プロジェクト 問合せ☎（877）2156

募集 認知症の学び

認知症のイメージを変える図書館のつどい 認知症サポーター養成講座のその先を学びたい方へ
会場 港北区図書館 時間 13時半～15時半（毎回） 終了後個別相談が毎回できます。
①8月31日（金） イメージを新たにする学び ②9月28日（金） 不安を越えて ③10月26日（金）ともによりよく生きる社会へ 3回目特別ゲストスピーカー 樋口直美さん『私の脳で起こったことレビー小体型認知症からの復活』の著者：をお迎えします。費用3回とも無料 定員30名 申し込み順・毎回参加できる方が優先。主催 大豆戸地域ケアプラザ 共催 港北区図書館 フリーペーパーえがお 協力 コスガ聡一 問い合わせ 大豆戸地域ケアプラザ☎（432）4911 8月1日～受付開始

募集 新垣勉コンサート

新垣勉へいわの祈りコンサート
日時 8月6日（月） 開演14時
場所 港北公会堂ホール
前売チケット 大人999円 子ども（小学生～大学生）500円 障害のある方、付き添いの方500円
主催 港北子育て懇談会助成 区社会福祉協議会お問い合わせ・お申込み 日吉みんなの保育園 守屋、諸冨さん☎（561）6041 神島さん☎090（6036）1983

野鳥 野鳥の講演会

港北区とくとくウォーク講演会 野鳥さがしに散歩へいこう
日本野鳥の会の安西英明先生を招き野鳥の種類や特性などを学ぶ。
日時 8月5日（日）10時～11時半（受付9時半～） 会場 横浜ラポールシアター（鳥山町1752）
講師 安西英明氏（公益財団法人日本野鳥の会主席研究員）
対象 野鳥に関心のある方
定員200名（応募多数は抽選）
申込 7月23日（月）必着で往復はがきで〒222-0032 大豆戸町26-1 港北区役所 地域振興課生涯学習支援係☎（540）2240

募集 スポーツ吹き矢

喉、気管支を鍛え、誤嚥防止にも効果絶大。健康のためにスポーツ吹矢をはじめてみませんか。
初めての方も親切丁寧に指導。手ぶらでOK。年齢制限なし！ご夫婦やお友達でのご参加も大歓迎。
月3回 月曜・木曜の午前10時半から。入会金4000円・月謝4000円。体験は1回500円 場所 ハタ楽器菊名センター（菊名駅前）5Fホール お問い合わせはお気軽にどうぞ。連絡先☎（434）1100

夏祭り 菊名北町盆踊り

7月21日土 菊名地区センター駐輪場 18時半分～20時45分
問い合わせ ☎（431）4150
菊名北町町内会。また3階菊名地区センター子どもまつり（10時～13時）では懐かし遊びでベーゴマや折り紙、あやとり・独楽等も。15時半より地域演劇集団の紙芝居・スタージャンEPISODE：0の上映会あり。

開催 大倉山記念館

夏の大倉山記念館さんぽオープンギャラリー8月1日～19日（日）
（注意 13日の月曜は休館日）時間10時～17時 入場無料です。
映像展示コーナーと座禅体験コーナー（畳と座布団を用意、休憩にもどうぞ）会場はギャラリー 主催公益財団法人大倉精神文化研究所 横浜市大倉山記念館 問い合せ 大倉山記念館☎（544）1881

募集 介護者の集い

成年後見制度・エンディングノートについて 7月21日（土）13時半～15時参加費無料 講師・リーガルサポートかながわ 飯島司法書士
場所 樽町地域ケアプラザの2階多目的ホール どなたでもOK
申し込み受付中。先着順に40名。
講座終了後、15以降に個別相談会を開催（要予約）また、介護家族の交流会を開催します。交流会は介護経験者のみ。お申し込み お問い合わせは樽町地域ケアプラザ☎（532）2501

音楽 ドレミっぱ♪

ドレミっぱ♪～新羽音楽会～南米の楽器を楽しもう7月22日（日）開場13時開演13時半（1時間程度の演奏）会場 新羽地域ケアプラザ3階
実演 峰岸桂子 ルイス・サルトール イリチ・モンテシーノス
曲目 鍛冶屋のルンバ コンドルは飛んでいく他 入場無料 予約不要
新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス ☎（542）7207

絵画 みどりの風展

7月10～21日10時半～17時半まで開催（14日・21日は12時～16時開催）（15日・16日はお休み）（開催時間は要確認） 場所 大倉山1-11-4 ギャラリーかれんアート活動参加メンバーの完成作品や製作途中の作品も展示。
7月21日（土）14時～15時半カレンの作家さんやスタッフによる作品にまつわるトークセッション有り
問い合わせ ☎（543）3577

健康 検診のお知らせ

肺がん検診（対象：40歳以上）
定員 50人（前半後半合わせて）
会場 港北区役所1F健診会場 港北区大豆戸町26-1
検診日 9月6日（木曜）
検診受付時間 前半 午前9時～10時 後半 午前10時～11時
予約開始日 8月6日（月）
（予約受付時間午前8時45分～定員に達し次第、締切）
予約・問い合わせは、健康づくり係 ☎（540）2362
検診内容 胸部X線撮影 検診料680円（70歳以上は無料。70歳未満で市民税・県民税非課税世帯の人は事前申請により無料）

歌声 歌声プラザ

まめど歌声プラザ 懐かしい歌を皆さんと一緒に歌いませんか?
7月21日（土） 13時半～15時
大豆戸地域ケアプラザ 2階多目的ホール 参加費100円 事前受付中 窓口10時から ☎11時から受付 ☎（432）4911
定員先着50名 ※注意 13時35分を過ぎると入場できません。人気講座なのでキャンセルの場合ご連絡をお願いします。

夏祭り 師岡縁日盆踊り

日時 7月28日（土）
縁日盆踊り大会 楽しく踊りましょう 晴れると良いね！みんなで来てね！
場所 師岡小学校
15時ビンゴ大会 17時縁日開始 18時盆踊り開始です。
主催 師岡地区連合町内会

夏祭り 夏マルシェ

8月5日（日曜）とりやま夏マルシェ
場所 カフェボンラヴィ 鳥山町804
①マルシェ（9時半～12時半）
②コンサート（13時～15時半）
テーマは「おやつと音楽で世界旅行」 世界のおやつを食べながら、世界の音楽を楽しむコンサート。
地域演奏家、プロ演奏家などが出演。沖縄三線、クラシックギター、吹奏楽、ウクレレ、三味線など。女子高生が、留学体験を話すコーナーあり。
③音楽好きの集いの場 小机ギター茶会（16時～18時）
参加方法 ①は予約不要。②は①のマルシェで販売のチケット500円（コーヒー付き前売り券は限定30枚）が必要 ③の小机ギター茶会予約不要。チケット・お問合せ 郷づくり濱なかま事務局 ☎050（5585）9949

夏祭り こども夏祭り

7月16日（祝月）10時～16時半
お孫さんを連れてぜひご参加を！
センターこども夏まつり
みんなで水マス バクの流域水辺発見 カニつり、メダカすくい、人形劇、工作体験などお孫さんと一緒にぜひどうぞ
場所 鶴見川流域センター 港北区小机2018 JR小机駅から徒歩7～8分 問い合わせ☎（475）1998

募集 子育てサポート

子育てサポートシステム
プラチナ世代が活躍中！
提供会員（サポートする会員）大募集
横浜市在住 20歳以上の健康な方
預かる子どもの年齢は生後57日～小学校6年生まで。 主に預かりや送迎のサポートをお願いします。
有償の支えあい活動で800円／1時間から。 できる時にできる範囲のサポートのみを引き受ける事ができます。 送迎や短時間のサポート依頼も多くあります。 登録には説明会の参加と研修が必要です。
お問合せは、横浜子育てサポートシステム港北支部 月～土の9時～17時 ☎（547）6422
お気軽にお問合せください。

ライブ 昭和歌謡

7月28日（土）13時～15時ギター弾き語りライブ プラチナ世代に人気の「真夏の昼の歌謡曲」土曜の午後、昭和歌謡の弾き語りで日々の疲れを癒やしませんか? カフェボンラヴィ鳥山町804 ☎（471）9093
入場無料 1品注文をお願いします

募集 Tシャツぞうり

Tシャツぞうり教室 リメイク 花水木7月20日（金）13時半～16時 社会福祉協議会ビル3階団体交流室 不要になったTシャツを利用して、素敵な布ぞうりを作りませんか? 参加費500円と材料費200円持ち物なし。WEショップ大倉山 ☎（547）6241までお気軽に。

こんなに可愛いTシャツぞうりができるんです

えがおから投稿のお願い

川柳の題 七月末〆 得意 / 八月末〆 ぶるぶる
短歌の題 七月末〆 花火 / 八月末〆 蝉しぐれ
俳句の題 七月末〆 昼寝 / 八月末〆 残暑

ご意見や投稿など心よりお待ちしています。
〒222-0032 港北区大豆戸町423-3-102
☎090（8305）1006
FAX（299）6432

編集後記

街で出会う人に「えがおの…」と呼ばれる事が多くなった。この間は自転車ですれ違いざまに言われた。やばい！夫婦喧嘩してるとどこかで見られている…これからは大好きな料理で奥さまのご機嫌をとらなくては…幸いにもいつもえがおの奥さまで良かった。人生で最大の幸福です。 克

港北区限定！プラチナ世代交流フリーペーパー
えがお8月号（第7号）
2018年7月15日発行（毎月15日）
企画 取材 編集 デザイン 発行 配布
克美企画 〒222-0032
港北区大豆戸町423-3-102
info@kouhokuegao.com
TEL 090-8305-1006
FAX 045-299-6432
編集長 本間克之
バイクで配達します
応援宜しくお願いします

カラダRe:set 心 ～cocoro～

なる前にならないケアを
スポーツストレッチ × 整体 × リンパケア

営業時間10:00～19:00
＝最終受付～18:00＝
070-6470-7280

介護スタッフ募集
短時間・フルタイムどちらも歓迎！
給料：1 身体介護 30分1,000円～ 2 生活援助 60分1,300円～
地域：港北区、近隣地域 ◉希望勤務地は相談に応じます。★直行直帰 OK
時間：8:00～19:00 の間で1日30分や週1回でも OK！
空いている時間やフルタイム勤務も可 シフト融通 ◉子供の発熱、家庭の用事を考慮します 資格：初任者研修以上 障害者ガイドヘルパーさんも

★無資格の方は資格支援制度あり
待遇：交通費規定内支給・労災保険
資格取得支援制度あり
㈳手当あり ★入社祝い金＝20万円（社内規定あり）
■訪問介護のお仕事▶港北区内の介護が必要なお客様先に訪問し、身体介護、家事支援、通院介助等のお手伝いをしていただきます。
■特 徴▶来年度より認知症カフェを地域の区役所・ケアプラザ・商店街と共同し開催します。地域とのつながりを大切にしています。
株式会社にっこにこケア TEL.045-564-3525
〒223-0062 港北区日吉本町3丁目33－13

あなたの街の便利屋さん
みなさまのお困り事を解決します!!

全てのスタッフ 認知症サポーターヘルパー2級取得
たすかる LIFE CARE
お困り事の一例
◉家内の掃除
◉草木払い
◉家具の移動
◉お片付け
◉空家管理
◉ペットのお世話
「たすかる」にお任せください!!
ご質問・ご相談・お見積もりはお気軽に！
☎070-5566-3027