えがお 12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
12月20日（火）クリスマス・コンサート 歌の指導 青山恵子先生
1月11日（水）ニューイヤー・コンサート 歌の指導 三縄みどり先生
港北公会堂午後2時～4時
参加費900円 お問い合わせ 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

栗原 茂夫さん 87歳
靖子さん 85歳

CONTENTS

表紙　栗原 茂夫さん 87歳
えがおのお便りサロン
スマイルクラブ
花暦の会
えがおスマホ講座 ②
えがおの介護相談所
えがお文庫 真龍堂の占い
小川さんの港北見どころ探訪
えがおのひろば
えがおの先生　岸本 凌幾先生
編集後記

港北警察署からお知らせ
特殊詐欺は街全体で！
声掛けをして防ぎましょう！
港北警察署546-0110

百折不撓　幾度失敗しても志をまげないこと。

栗原（くりはら） 茂夫（しげお）さん

昭和10年開拓移民の長男として南洋サイパンに生まれた父は第一農場で村長のような役を委され、比較的暮らしやすい生活だった。

国民学校入学前（写真一番右）

9歳の6月、突然戦火に遭う。夜のジャングルを6人家族の逃避行、洞窟では飢えと渇きに耐える日々が続く。が、父が水を求めて洞窟を出た後米軍に発見され民間収容所に連行される。1年半に及ぶ抑留生活で2人の弟たちが餓死。父は行方不明のまま…。米軍に発見される直前に耳にした乾いた2発の銃声のことをしみじみと話してくれた。飢えともかく喉の渇きは耐えられなかったとしみじみ語る栗原さん。

昭和21年、母子3人は冬の浦賀にて父祖の地を踏む。

一時、親戚に身を寄せ、その後は大磯で母が女中として働き何とか暮らす場所を得た。

実際の暮らしでは、民生委員の方々に本当に心から恩を受けた。

そのため、今でも、地域のことに貢献をしたいと言う気持ちを強く持つ。

3人家族で大磯生活時の写真

子連れの女中の息子として暮らしなので、中学卒業後は進学を諦めていた。しかし母が「絶対に学校の先生になるように」と教員にしたかったので高校に進学。

奨学金を受け、テニスコート整備や屋敷の草取りなどで少しでも稼ぎながらの高校生活。卒業後も教員になるために横浜国大に入学した。授業とアルバイトの毎日を精一杯こなし、晴れて高田小学校に、昭和34年4月に赴任した。これが茂夫さんと高田町との関わりの最初の出来事でした。次の勤務地は西寺尾小学校で妻、靖子さんと出会い結婚。

30代の頃　妻の靖子さんと一緒に

当時、地区の民生委員をしていた宮田貞雄さんが茂夫さんを信用して土地を貸してくれ、初めて屋根のついた家を建て、母と暮らすことができた。

以前は町内会の会計部長となり、港北区地域振興課では、まちの先生として戦争体験の語り部をしている。

社会福祉協議会の賛助会員となり、ゆずの木、ふらっと高田を積極的に利用している。

亡くなった母が夫婦仲良くを願い「おしどり夫婦」の絵を描いてくれた。母は夫を早く亡くしたので夫婦仲良く暮らしていかないと申し訳ないと感じているそうだ。

60才のとき　定年を迎えて

現在、靖子さんは糖尿病由来の認知症などで、訪問介護を受けながら暮らしている。妻との日々の暮らしについて介護日記を書いている。

自分だけではなく、相手の物差しを大切にしていきたいと書き始めた日記はもう5冊目になる。この日記は互いに寄り添って暮らしてきた証。

今は幸せですかと尋ねるとゆっくりと「幸せです」と答えた後にこう語る。「妻と手を取り合って、いたわりあって、手つなぎ日記で、今日1日を笑顔で2人で笑いあったことを大切に記録している。

妻の治療ではお医者様にはできないことを私が請けおう。毎日ストレスが少なくにこやかに暮らしていこうと思う」そう力強く答えてくれました。

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・体調確認を実施しています。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・膝に痛みやシビレがある
◆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!!

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化で、記載通りに実施できないものも含まれます。参加・申込みなどご自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。えがおを区内のお知らせに活用ください。広告に対する問い合わせはえがおの取り扱い 克美企画 090(8305)1006 までお気軽に

えがおひろばは、みなさんのお知らせを掲載するページです。えがおひろばは情報掲載無料です。お早めにメールや郵便、FAXでえがおまで情報をお寄せ下さい。〒222-0032 港北区大豆戸町423-3-102 えがおまで　掲載情報はコロナ禍における状況変更で内容が大きく変更されることがあります。

キラキラ！輝く港北区の星！ あなたの近くにいる身近な先生　えがおの先生

登録番号44番

岸本（きしもと） 凌幾（りょうき）先生　西洋画家

毎日が笑顔と、にっこりされる岸本先生。二紀会会員で日本美術家連盟会員。制作や個展で活躍中。忙しい時間の合間を縫って小机・綱島、菊名、地区センターや港北区社会福祉協議会などで絵を教えています。

絵を継続するポイントは自分のペースで自由に描くこと、絵の教え方が自分に合っていること。岸本先生は100円ショップでも道具を入手できるから始めてみたいと言う方や、脳トレに良いからと絵を始める方にも明るい雰囲気を大切にして親切に教えてくれます。

もとは港北区役所の依頼で3年間講座を担当し、生徒さんが各々グループを作り、今に至ります。

モットーは絵を描く人に負担をかけないこと。①グループはできるだけ小さく②モチーフは講師が用意③道具にお金をかけない④参加費はなるべく安く⑤生徒の要望に全て答えること、と熱意を込めて語ります。

先生の一筆を見たくて皆さん学んでいます。

絵は人生観そのもの、高齢者こそ絵を描いてほしいと語ります。明るく楽しい先生とお話しすると皆ファンになってしまいます。絵を通してえがおをいっぱいに!

楽しく絵を学びたい・描きたい！と思ったら

社会福祉協議会多目的室で月1回福祉美術アルファー会を開催中。誰でも自由に参加できる絵の好きな方の交流の場です。11月27日・12月12日13時～16時、参加料は千円です。絵のモチーフ代等は含まれています。

岸本先生への講座のお申し込み・教室のお問い合わせは ☎090-5534-6113 までお気軽にどうぞ

えがおひろば

港北図書館からお知らせ
11月15日(火)から工事で利用制限があり、閲覧フロアに入れない期間もあります。詳しくは図書館HPでご確認ください。問い合わせ☎421・1211

まめど麻雀の会
飲まない・吸わない・賭けない三原則厳守・初心者歓迎・12月8日・2月22日・1月5日1月19日全て木曜13時～16時会場・雀衆(菊名横浜銀行横)☎401・3494・参加費千円(一回)申・問・まめどシニアクラブ安場(やすば)☎090・6198・9133

東京美術学校と岡倉天心
「東京美術学校と岡倉天心」・講師佐藤道信氏(東京藝術大学教授) 11月26日(土) 14時～15時半・大倉山記念館定員40名(入場無料・予約制・先着順)問☎834・6637・主催・公益財団法人大倉精神文化研究所

将棋サロン
どなたでも参加できる将棋サロン毎月第3水曜日時15時～17時・11月16日・12月21日・1月18日大豆戸地域ケアプラザ・参加費無料・時間内であれば途中参加・退出も可能。☎432・4911

街の魅力フォトコンテスト
まちの魅力を切り取った写真を東西南北のエリアごと募集・11月30日消印有効・名・住・☎・F・メール・部門・タイトル・日・場所・コメント・「まちの魅力フォトコンテスト」係・詳細は☎540・2234

チャレンジ健康教室
有酸素運動やスポーツ(卓球・ソフトバレー・バドミントン・ソフトテニス)体力向上・マット持参を推奨・金15時～16時半・60名全12回5400円(日程1月13・20・27・2月3・10・17・24・3月3・10・17・24・31)港北スポーツセンター☎544・2636

セカンドライフ講座
12月4日(日) 10時～12時・篠原地域ケアプラザ・横浜サンタプロジェクト参加の先輩ボランティアの話し・問・申し込み☎423・1230担当・高井

つながるカフェ交流会
音楽がつなぐ場づくり・縦横・斜めにつながれば…もっと広がる活動の輪・11月28日(月) 14時～16時・アドバイザー計屋珠江氏・港北公会堂・定員30名・参加無料☎540・2246・主催・港北区民活動支援センターまで

菊名コミハからお知らせ
★クリスマスコンサート「イチゴパフェ」の歌と演奏と踊りでクリスマスを12月10日(土) 10時半～11時半・菊名コミュニティハウス定員20人参加無料申込☎受付11月26日(土) 10時～先着順
★コミハ亭新春演芸会新年を晴れやかにマジック・落語・音曲・講談・1月9日(月・祝) 13時半～15時・定員26人・無料・申開始12月15日(木) 10時～受付・先着順
★新春いきいき歩こう会・コミハ→寺社巡り新横浜まで約3.5キロ・1月6日(金)9時半～12時定員・12人参加費・500円・申開始・12月16日(金) 10時～先着順
★迎春フラワーアレンジメント・花器付き・12月28日(水) 14時～16時・定員15人参加費4000円・申開始12月15日(木) 10時～☎受付先着順・菊名コミュニティハウス☎401・4964

プラチナヨーガ
オンライン・ズームを使ってレッスン12月3日(土)8時～30分・1月7日(土)8時～30分・初日の出ヨーガ元旦(日)7時半～30分

冬の花音コンサート
1月21日(土)14時～・入場料2500円(要前予約・席自由)・出演大平治世、成田有花・キーフラワーはチューリップお申込み11月24日(木) 10時～記念館窓口・☎544・1881・支払い当日

ゆずの樹・獅子舞
新春を飾る獅子舞・岸根囃子連1月14日(土)日10時半～11時・新しい年を一緒にお祝いしましょう・先着25名☎531・2482

ボッチャをやってみよう
11月27日(日) 13時45分～15時45分・日吉地区センター・定員20人・参加費100円・申込来館か☎再募集中・先着5名☎561・6767まで

認知症サポーター養成講座
あなたも認知症サポーターに!12月9日(金) 13時～14時・ハウネス福祉センターみんなのカフェ申・問☎433・8816みんなのカフェ担当

干支と花の切り絵
切り絵教室・12月5日13時・定員18名・費用1400円(材料費)申し込み・11月16日(水)～大綱中学校コミュニティハウスまで☎547・2761

リップクリーム・スキンクリーム作り
ミツロウでリップクリーム、シアバターでスキンケアクリーム作り12月3日(土) 10時～12時①リップクリーム②スキンケアクリーム・定員先着10組講師・加藤美砂子先生・参加費・各1個①550円②1100円(複数申込可・支払・11月27日(日)16時まで・問・下田小学校コミュニティスクール☎565・2850まで(火・金休館日)

ふるさと港北ふれあいまつり 秋のヨコアリくんまつり同時開催
11月23日(水・祝) 10時～15時・横浜アリーナ・入場無料・ブース出店多数・ステージイベント・オープニングセレモニー・消防音楽隊演奏や城郷小学校ソーラン節・大綱中学校合唱・吹奏楽・ほか多数の団体による発表。☎540・2234

横浜マスターズオーケストラ
第3回演奏会・プログラム・モーツァルト・ピアノ協奏曲第20番ニ短調ハイドン交響曲第94番ト長調「驚愕」ほか・ピアノ独奏・成光直子指揮・富山辰夫・11月26日(土)開演14時・会場は東神奈川駅徒歩1分かなっくホール・入場無料・全席自由席先着250名・未就学児童不可・問☎砂田さん090・1252・6474

終活講座in樽町
人生を豊かに過ごすために12月11日(日) 10時～11時半・樽町地域ケアプラザなたでも・先着15名・講師有賀信也氏・遺品整理・生前整理など・申込み11月15日(火)9時半～☎・来館☎532・2501

WEショップこうほく着物市
WEショップこうほく日吉店11月21日(月)～26日(土)(祝日休) 10時半～17時半・土曜11時～15時・着物・帯・バッグ・履物・和装小物多数取り揃えWEショップ日吉店・日吉2-12-7☎563・1808

着せ替えリース作り
クリスマスやお正月に使える和モダンリースづくり・12月8日(木) 13時～15時・師岡コミュニティハウス・参加費千円・申☎・11月15日(火) 10時～先着10人☎534・2439

菊名ご近所文化祭
作品展11月26日(土)～12月3日(金) 10時～16時(初日12時)小物販売有り・演奏会12月3(土)4日(日) 12時半～15時半・ピアノヴァイオリンフルートギター歌など・会場ギャラリー&スペース弥平・菊名みんなのひろば・問合せ中嶋さん☎090・3229・4166

寿楽荘からの知らせ
★鎌倉殿の13人・謎解きシリーズ(全4回)12月5日・12日1月30日2月6日(月) 10時～12時申込11月15日(火)～窓口申込のみ・先着15人・資料代100円(申込時)・北条義時のドラマの謎解き講座
★若返りの音楽レク12月9日・22日(木) 10時～12時・申込11月21日(月)～窓口・☎先着15人・無料音楽プログラム健康維持脳寿命延ばす
★すこやか体操12月15日(金) 10時～12時申込・12月1日(木)～窓口・☎募集・先着15人費・無料・適度な運動と脳トレを同時に行うプログラム
★スクエアステップ12月12日(月) 13時～14時半・申込必要なし・直接来館・無料・持ち物・運動ができる服装、上履き、水分補給する物・転倒防止と認知機能向上運動☎433・1255

青柳さんの今月の一枚

大型の野鳥のアオサギ・撮影・えがおカメラマン青柳秀雄さん・撮影日10月22日・場所・早渕川

高齢期のお片付け・備蓄・収納
高齢期のお片付けと防災備蓄・収納・12月28日(水) 10時～11時・申込12月2日(金)～新羽地域ケアプラザ☎542・7216定員30名先着順・無料

港北寄席
笑って納めてくる年をハッピーに!金原亭馬生一門会・12月10日(土)港北公会堂13時半開演入場料・前売2000円・当日2500円※全席指定☎540・2239

在宅歯科相談室
口腔ケア・咬み飲み・入れ歯の心配・歯医者通院出来ず困り・港北区在宅歯科相談室☎543・5510・訪問歯医者を紹介・75歳以上要介護3以上・無料健診利用が可能

編集後記
コロナはしぶとい！しかし街は平穏を取り戻しつつありますね。港北区内でもイベントが少しずつ開催されて来ています。久しぶりに合う仲間や活気ある風景が始まっています。健康に十分注意して、でも少しずつしっかりと交流を開始できるよう準備しましょう。

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 本間克之どうぞ宜しく!

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパーえがお
令和4年12月号(第59号)
2022年11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
横浜市港北区大豆戸町423-3-102
kouhokuegao@gmail.com
TEL 090-8305-1006
FAX 045-299-6432
克美企画　編集長 本間 克之

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

大切なあのひとの、未来を想うラブレターを。
『おてがる』『きちっと』
司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

居宅介護支援・訪問介護・福祉用具
港北ケアプラン
登録ヘルパー募集！
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18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