えがお10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

無料　えがおまつり
10月15日（日曜）開催！
港北公会堂　13時から
プラチナ世代の祭典！
どなたさまもお気軽に起こしください
ネイリスト多数来場！
筋肉マッチョも来場！
主催 えがおまつり実行委員会　☎090-8305-1006
後援　港北区役所・港北区社会福祉協議会

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ね　https://kouhokuegao.com

山本 秋子さん 85歳

CONTENTS

表紙　山本 秋子さん 85歳
鳥山カフェ・オランジェの猫たち
オジさんオバさんの音楽祭
菊名親善会
師範ふらっと
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　⑩
えがおのひろば
えがおの先生 津村 貴子先生
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

歳をとったら欲をかいちゃいけない

山本（やまもと） 秋子（あきこ）さん

昭和12年11月29日、山梨県大月市七保町瀬戸の生まれ。7人兄弟の長女で2番目。実家は畑や織物を営む農家でした。母は由緒ある家で働いたお陰で厳しい作法を身につけてきた人。とても厳しく育ててくれた。

瀬戸小学校時代は踊り好きで荒城の月を人前で踊った思い出がある。七保中学を経て、都留高校入学。家を手伝い、弟妹たちの面倒をみていた秋子さん。

20才のときの秋子さん

田舎の成人式は黒いスーツを着て参加した思い出がある。

25歳の頃、お見合いに行った時にたまたまいた叔母の知人と縁あって結婚し、その後鶴見区北寺尾に越してきた。夫は仕事が続かない人で家計が傾き、京急デパート鶴見のワイシャツ売り場で働くが挨が多く、転職し、車体関係の協和自動車に入社して働く。

資材の事務員、その後経理に行った時に社長から、頑張ってくれ、と会計士を指導役につけてくれた。何にも知らない自分だからと徹底的にわからないところは質問し吸収しとうとう決算書を会計事務所や税務署に提出できるようになった。

30才の秋子さん　社員旅行で磐梯山に行ったときに撮影

眼底出血になってしまい18年間勤めて退職。それでもコンピューター導入。消費税導入を見届けて退職でした。

この間、子どもができなかったこともあり次第に心が離れ、15年で結婚生活にピリオドをうった。

結婚時代の辛さは何より夫婦の会話が全くなく話が全く噛み合わないこと。そのため38歳の頃、「家に居たくない」一心で日曜は朝9時から夜まで書道に打ち込む。

字が上手になりたいと書道をしてみたら、集中できる喜び。

昭和58年のときの秋子さん（右端）両親に住居を案内したとき

課題提出前は深夜まで作品を作り、出勤時に先生宅のポストに入れるほど熱中した。

その後に指導者となり、鶴見区佃野や樽町で17年、菊名地区センターで30年を迎え「さつき書道教室」を開催している。毎月2回木曜日17時～19時まで。

書道の魅力はなんといっても精神集中。書いているときには不安も何も忘れて集中でき無心になれること。

書道教室を開催と同時に多くの展覧会に出品。横須賀・平塚市長賞、21世紀国際書展で数々の賞を受賞。

どうしても古典の「かな」を学びたく71歳から上野の書藝文化院に4年間通いました。

幸せですかと尋ねると「とっても幸せ、暮らすには困らないし、健康でもある。病弱だった私が60歳を超えてから丈夫になった。食事にも気を遣い、夜に納豆を食べて健康になった。間食も控え毎日運動をするように心がけている。膝が少し痛いこともあるけれど、家にいるよりも、外に出て活動していたい」と活動的な秋子さん。

感謝している事はと尋ねると「たくさん感謝です。出会った人皆に感謝です。特に協和自動車の社長さんや今は多くの生徒たちに恵まれていて、皆に感謝。寝るときに『今日も無事一日が終わった、ありがとうございます』と心の中で繰り返しています」と語りました。

日本書道史研究講座の卒業証書。4年間、上野まで通って学んだ

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掲載主や状況の変化で、記載通りに実施できないことがあります。参加申込みなどは自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。掲載内容はえがおが独自に収集・編集した内容です。広告の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！

えがおまつりは10月15日(日)13時港北公会堂

無料のえがおの先生・えがおひろばは、地域のためのスペース。港北区に暮らし活動している皆さんの応援ページ。掲載無料・料金はかかりません。講座・集い・サークル・メンバー募集・展示会も地域活動であれば全く無料。あなただけではなく、地域の方々にえがおを渡して教えてあげてくださいね　幸せを届けます！

えがおの先生

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
登録番号55

津村（つむら） 貴子（たかこ）先生

徳島県出身。国立音楽大学ピアノ科、同大学院音楽研究科器楽ピアノ専攻修了。ドイツ、マルクトオーバードルフ講習会より、クラウス・シルデ氏に師事。
2005年第9回P.I.A.Japan音楽コンクールドイツリート部門伴奏者賞水谷達夫賞受賞。エリー・アメリンクとイエルク・デームスによる、歌とピアノの為のマスタークラス受講。日本演奏連盟会員。
エリーゼ音楽祭東京予選審査員。Proceed Piano Grade 審査員。ピアノ脱力法メソッド公認トレーナー。

ピアノと出会ってもう半世紀

ピアノとは、少し離れたり喧嘩をしたり仲良くなったりでしたが、いつも側にありました。結婚、子育てでピアノはほんの少し、という時期もありましたが再開。教えつつも、ピアノを弾くことの方が多くなり、現在に至ります。
アンサンブルでは、歌や合唱の方達以外に、オイリュトミーというシュタイナー教育の一科目の伴奏を楽しく弾いています。

ピアノ脱力法メソッドの公認トレーナー

教える方では、もちろんピアノのレッスンが中心なのですが、現在は**"ピアノ脱力法メソッド"の公認トレーナー**としても活動しています。
"ピアノ"と付いていますが、ピアノ以外の方や楽器等演奏されない方にも、お役に立てるのではないかと思います。私自身も、五十肩を治すのに役立ちました。
一言で説明するのは難しいので、ご興味お有りの方は、是非ご連絡ください。

音楽を通じて伝えたいことは、音楽の楽しさ、そして必要性でしょうか…嬉しい時はもちろんですが、悲しみの時の方が、より音楽の必要性を感じます。

講座・指導をお願いしたい・教えてほしいときは、津村先生まで☎　090・6009・4468

えがおひろば

港北芸能大会
11月3日（金・祝）10時～17時・港北公会堂・入場無料・問☎540・2239

子育てボランティア募集
どろっぷでは「できる時間にできること」のお手伝いを。ボランティアさんに支えられどろっぷは運営中。どろっぷ大倉山・サテライト綱島ボランティアの興味がある方↓どろっぷ大倉山☎540・7420サテライト綱島☎633・1078

港北ほくほくフェスタ
11月2日（木）10時～16時港北公会堂・区役所中庭・福祉活動功労者表彰・ボランティア広場バザー模擬店・社会を明るくする運動標語コンクール作品展示・港北区社会福祉協議会☎547・2324

ほっこりこけ玉作り
10月10日（火）14時～16時菊名コミュニティハウス定8人・参加費2200円（皿付）・申9月20日（水）10時～先着順・エプロン・持ち帰り用紙袋・☎401・4964

イル・マーレ合唱メンバー募集
混声コーラス「イル・マーレ」経験不問・初心者大歓迎・発声練習有・埴生の宿・翼をください練習中菊名地区センターなど・月3500円・講師岡田有弘先生・和気あいあい楽しくすぐお仲間に・問☎241・8178　菱田

消費者被害防止講座
悪質商法～よくある詐欺の手口とクーリングオフについて・横浜市消費生活総合センター講師9月29日（金）10時半～11時半・地域福祉交流スペースCOCOしのはら（港北区篠原町1077）～定15名・参加無料☎423・1230

秋の彩游会展
油彩・水彩・写真・ガラス・羊毛フェルト・銀アクセサリー等の作品展9月23日（土）～10月1日（日）11時～17時・ギャラリー&スペース弥平篠原北1-5-5・入場無料・ギャラリー&スペース弥平の中嶋☎090・3229・4166

表現力を伸ばす英会話教室
考えて話すための英会話の発想を学ぶ。10月27日、11月10日・17日、12月1日・15日、来年1月5日・19日、2月2日・16日、3月1日・15日（金）全11回18時半～20時・抽選14人6600円申～9月30日（土）まで問☎421・1214

大倉山どりいむのお知らせ
①シニアの遠足・大宮花の丘農林公苑で全国オンラインツアーに参加・9月25日（月）9時40分どりいむ集合、弁当各自持参、交通費各自負担②十五夜を楽しもう！9月29日（金）10時どりいむ　参加費食事付き600円③第1・3金曜子どもシルバー食堂子ども百円・シルバー400円・昼11時半～13時・夜17時～19時☎どりいむ☎542・3638

光が織りなすガラスの世界へ
10月11日（水）～15日（日）・ステンドグラス作品展・「光が織りなすガラスの世界へ」10時～17時・15日は～16時・入場無料・問☎544・2401・江本

堤　みち代作品展
10月11日（水）～16日（月）10時～18時ギャラリーつなしま・綱島東1-13-7シティパル綱島404問☎090・6655・9669

大綱中コミュニティハウス
①ふれんど祭・演技発表10月29日（日）午後・コーラス、ウクレレ、フラダンス他・展示10月29日（日）～11月4日（土）10時～16時（最終日～12時）絵手紙、キルト、習字など無料②大綱こみゅに亭・落語と手品・ミニ寄席・11月11日（土）14時～15時半・先着40人・問・大綱中学校コミュニティハウス☎547・2761

港北三曲会演奏会
11月11日（土）12時～17時・港北公会堂・入場無料申込不要（先着順）定員398人曲目合同合奏曲「白雲青靄」（秋岸寛久作曲港北三曲会委嘱）他、全19曲・主催港北三曲会問☎543・4107

師岡わぁいわぁい広場
10月28日（土）11時～14時・場所は師岡町会館・師岡地区社会福祉協議会福祉まつり実行委員会・問い合わせ☎090・2308・0933・今井

梅の丘公園音楽祭
10月22日（日）12時45分～15時・雨天動画配信のみ・料金無料・師岡町梅の丘公園・師岡町511-3・問・実行委員会連絡担当小柳さん☎070・5078・6595

花と木のウォーキングツアー
新羽の裏道を辿り新羽八景を巡る11月25日（土）9時半・北新横浜駅エスポット前→亀甲橋→→新羽丘陵公園→善教寺→赤ッ坂→蓮華寺→北新羽杉山神社→新羽杉山神社→西方寺（6キロ・健脚）60人（応多抽）締11月9日必着・500円・応募・HP・〒・花と木3・〒・住・名・☎記入宛先・問・主催・大豆戸町26-1区民活動支援センター☎（540）2246・委託先港北ボランティアガイドの会
https://kouhokuvg.yokohama

師岡コミュニティハウスお知らせ
①百人一首の女性歌人たちの日常を知る。10月25日（水）13時～15時・無料・先着12人・申9月15日10時～②ミニ歌声広場・昭和の歌をギター・ウクレレ伴奏で楽しむ・11月3日（金・祝）13時～14時・無料先着25人申9月19日10時～☎師岡コミュニティハウス☎534・2439

うぇるびィーサロン講座体験参加
毎月12～14講座の（たのしく歌おう・水彩画・中国式健康体操・書道・健康麻雀・編み物・ゆるふわヨガ・英会話・朗読に親しむ・フラリーアレンジメント・俳句・みんなで太極拳・伸びノービストレッチング）9・10月限定初参加講座のみ、500円体験可能詳細は申・問・福祉クラブ生協日吉センター路☎561・3030

大倉山スケッチ会 水彩画展
①色彩豊かな大倉山スケッチ会展「楽しく描く」約50点の作品展示・大倉山記念館・11月7日（火）～11月12日（日）10時～17時②メンバー募集・水彩画描きたい方・初心者大歓迎・大倉山記念館・第2・4金曜13時～17時（他野外スケッチ有）入会金500円・会費半年4千円・年2回春・秋展覧会・事前連絡で見学・連絡先大倉山スケッチ会・三上☎090・2147・9243

チャンバラ合戦
10月15日（日）13時開戦・雨天は29日（日）小机城址市民の森（小机城跡）小机城探索ガイドツアー小机城歴史○×クイズ・小机歴史上映会・出店もあります！☎090・2738・0278

城郷小机地区センターのお知らせ
①城郷フェスタ11月25日（土）26日（日）10時～16時（～26日15時）ケアプラザ合同開催。活動団体展示・発表、模擬・体験教室等②アンドロイドスマートフォン入門講座・11月22日（水）9時半～11時半・アンドロイドスマホ持参先着10人・無料城郷小机地区センター☎472・1331

港北芸術祭J.S.バッハの世界
本格派総勢19名によるバロックオーケストラ11月19日（日）15時・港北公会堂前売〈大人〉3千円当日〈大人〉3500円・販売11月16日（木）まで天一書房大倉山店・綱島店、港北公会堂など・問☎540・2239

やさしい水墨画教室
大倉山徒歩10分・初心者向け水墨画教室・コツ丁寧指導1回完結、体験千円。スーパーライフ近・4階（エレベーター無）開催日・料金詳細☎問は☎090・1105・6239・酒井さんまで　えがおの先生

区民ダンスの集い
チャリティーダンスパーティー9月24日（日）13時～16時綱島地区センター・会費500円・150名①男女リボン有②マスク着用&飲み物持参・次回「区民ダンスの集い」開催→来年1月14日（日）予定・問☎531・8553栃木

オレンジ大使講演会
「認知症の僕がしってほしいこと、やってほしいこと」69歳で認知症診断の当事者に伺う・10月22日（日）13時半～15時新羽地域ケアプラザ・オンライン視聴定員各先着50名申・9月26日（火）～☎542・7207

認知症のことを知る時間
9月30日（土）10時～11時半・新羽地域ケアプラザ・講師は横浜労災病院認知症看護特定認定看護師・熊倉絵理氏定員先着40名・申9月15日（金）～☎542・7207

よむ・しる・たのしむ地図の世界（仮）
港北図書館10月1日（日）～31日（火）・港北図書館友の会のメンバーが企画の図書展示・10月5日（木）～30日（月）・大倉精神文化研究所制作パネル展実施。問☎421・1211

港北区認知症講演会
10月27日（金）14時～16時港北公会堂①認知症カフェの取り組み②認知症に対する正しい知識や予防・申込不要当日会場問合せ　港北区高齢障害支援課☎540・2327

青柳さんの写真館

ネムノキ:和名のネムノキは、夜になると葉が合わさって閉じて眠るように見えることに由来します。マメ科ネムノキ亜種の落葉木です。

教えて佐伯先生

良くある遺言書を書かない理由①（後編）

『預金なんて、これからも生活費やら病院代やらでいくら残るかわからないんだから、今は遺言には書けないよ』

（前号に引き続き）
また、遺言書に誰かに相続させると記載した財産を、必ずしも残しておく必要もありません。
遺言書は、ご自身の財産の亡くなってからの行方を決めるものです。こちらも当然ですが、それまでご自身の財産です。自分のために、必要なことに使って、もし残ったら渡すよ、で良いのです。
遺言書に記載した財産が相続の時に無くなってしまっていたら、その部分に関しては遺言内容を撤回したとみられるだけです。
（もちろん、相続人間のバランスは考えておかなくてはならないと思いますが）

編集後記

盆踊りの時期が終わりました。時間が戻ったように目に入る景色は昔のままでした。町内会のお姉様の踊り手さん、太鼓を叩く人、そして浴衣の少女や汗かきの少年。ぼくは中学生になっていました。友達と夜出かけても怒られないこの日がたくさんの思い出ができました。今年60歳になるぼくは時間を旅していました。

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5年10月号（通巻69号）
2023年9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
TEL090-8305-1006
FAX045-299-6432
克美企画　編集長　本間克之

無料！令和５年９月１日～令和６年１月３１日
訪問歯科健診
対象者：横浜市内在住で歯科健診に行くことができない 75 歳以上で要介護 3 以上の方。
内容は歯科医師による歯科健診 & 歯科衛生士による歯科保健指導 診療・治療は対象外
自己負担：無 料
申込方法：下記問合せ先までお電話でまずはお問い合わせください。
「訪問歯科健診」に関する問合せ・申し込みは
港北区在宅歯科相談室
電話・FAX
045-543-5510
-在宅要介護者訪問歯科健診事業-
横浜市・(一社)横浜市歯科医師会

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

えがおまつり
10月15日(日)13時開催！
港北公会堂　18時まで！
今年もナウでヤングなえがおまつり！
マジック・尺八・歌唱・演奏や各種体験！
懐かしい筋肉体操をイケメンマッチョ再現！
プロのネイリストがあなたの爪を無料できれいに！
主催 えがおまつり実行委員会
☎ 090-8305-1006
後援:港北区役所・港北区社会福祉協議会