えがお　2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 令和6年2月 3月の予定

第182回　2月20日（火）
【歌唱指導】近野　桂介 先生
【ミニライブ】岡澤　道彦（リュート）

第183回　3月18日（月）
【歌唱指導】鵜飼　文子 先生
【ミニライブ】大人のケンハモ（鍵盤ハーモニカ）

港北公会堂　14時開始　参加費 990円

問い合わせ・申込みは　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」と打ちふんでクリックしてください
https://kouhokuegao.com

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、ご自身で確認をしていただくようお願い致します。掲載内容は**えがお**をが独自に収集・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！

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。**

CONTENTS

表紙 浅見 トクさん 88歳
Ko-seiを知っていますか？
篠原台町陶朱会の取り組み
町カフェ城郷ノスタルジア
箕輪町親和会いきいき体操
えがおの介護相談所
えがお文壇　真龍堂 今年の占い
えがおスマホ講座
えがおのひろば
えがおの先生 狩野 淳。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

いつでも陰になり応援してくれる夫に感謝

浅見（あさみ）　とくさん

昭和11年1月15日東京足立区で下駄屋の両親のもとに出生。昭和19年千葉県に疎開。食糧難から皮膚病になり、大富村立小学4年で学校をほとんど休む。翌年終戦の日、父がこれで良かったとつぶやいたを覚えている。5年から欠席なしで卒業し大富村立中学校へ入学。星のことが知りたくて天文部に、書道部にも特例として入部。弁論大会やソフトボールでも活躍し習字は独学で楽しむ。

この頃近所の子供たちの勉強や習字を教えるようになり、教師になると決意。高校は男子高の成東高校に進学し千葉大学に行くと決めて勉強。高校時代は図書管理部に入部。貧しかったので学校の先輩から教科書を譲り受け勉強し、千葉大学教養学部に入学。学内で募集していた呉服屋でアルバイトを始めた。

呉服には大変興味があり学校の授業や呉服の勉強に励む。呉服屋の主人から「のし紙に文字を書いてくれ」と頼まれているうちに子ども達の家庭教師になり、離れに住まわせてもらう。大学では授業料が免除、奨学金を受け、呉服屋からアルバイト代をもらい食事や住むところも提供してもらうという好待遇の学生時代。

登山にでかけて

大学卒業後、小・中学校の教員になる夢を叶える寸前に健康診断で、旦保留、改めて東京都教員採用試験を受け12月に江東区の元加賀小学校に赴任。

昭和36年 結婚式

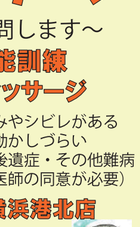
大学の時に登山好きで上高地の焼岳などに登っていた時代にリーダーシップを発揮していた夫と36年3月結婚。とくの家族は反対したが夫は強い意志を意思を貫き通した。39年男児出産。昭和41年に高田町を経て現在の日吉に家を構える。

教職に真剣に取り組み、とくに障害を持つ子供たちへの応対に熱意を持った授業態度が評価され、研究発表や論文の執筆で多忙を極めていた。

60歳まで勤め上げ、きっぱりと教員職を辞め、第二の人生は地域の人と触れ合い楽しく暮らすことにした。

日吉や綱島で、日吉マジック、お茶、着付けなどを習い、阿波踊りにも仲間入りした。

綱島地区センターで着付け教室を2つ運営し、日吉地区センターで着付け教室を実施してきた。さらに「和を楽しむ」茶の教室も開催。


平成16年　マジックを披露していた

日吉婦人会やWEショップ港北にも出かけて楽しむ毎日になった。

地域・町内会でもイベントがあれば必ず参加したいと話す。

日吉親和会で習った言葉**あいうえお**がある
①会いたい人に会おう
②いつでもどこでも出かけよう③嬉しいことをしよう④笑顔を絶やさないようにしよう⑤おいしいものをみんなで食べよう」を大切にしている。

今は幸せですかと尋ねると「痛いとか辛いということがなく家族や友達がいつも近くにいて家族が幸せという、私も大変幸せです。2013年に金婚式。出会ってから家庭内の細かい難しいことを全て引き受けてくれた夫。私の活動をいつも陰ながら応援してくれて感謝です」とにこやかに話す。

「プラチナ世代は健康が特に大切。健康維持のために早寝早起き、朝食にご飯を食べ味噌汁を飲んでいる。また週に2回月・金曜の午後は老人会メンバーでグラウンドゴルフを続けていることが楽しみ」としみじみ語る。

ランドマークタワーで子供の心を育てると言う講演をさせてもらったことが大変うれしかった、と語ります。

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!!

えがおひろば

えがおプラチナヨーガ

①ゆずの樹庭ヨーガ2月15（木）10時半～12時（ゆずの樹）オンライン千円②木曜会（健康体操&ヨーガ）毎月第2・4（木）10時～11時半 日吉台中コミスク500円・問☎090-2475-2301-8・唐戸

しのはら歌声広場

昭和歌謡をみんなで歌いましょう・2月27日（火）13時～14時半・申1月22日来館9時～☎10時～先着30人・無料・問・篠原地区センター☎423030 までお気軽に

川柳通信講座のご案内

プリント講義と課題提出による通信講座（全6回）、講師は新垣紀子・川柳欄選者）。住所、氏名を記入し資料請求。〒222-0032・大豆戸町423-1102えがお川柳講座宛またはFAX045-299-6432（えがお編集部）

大曽根夢太鼓どどん鼓

2月23日（祝・金）13時半大倉山観梅会ステージ・3月17日（日）はまカラホリデー・3月31日（日）13時半～港北公会堂～15時・65歳以下先着20人、無料・申1月27日10時～問・大綱中学校コミュニティハウス☎547-2761㈭火・金

大綱コミュニティハウス

①認知症予防げんきサロンコミュニケーションゲームで認知症予防・1月28日（日）13時～15時・65歳以上先着20人、無料②60代から地域と交わりアクティブ・明るく楽しく過ごす・2月18日（日）13時～15時・65歳以下先着20人、無料・申1月27日10時～問・大綱中学校コミュニティハウス☎547-2761㈭火・金

お口の元気アップ講座

なんちゃって演劇体験・普段の会話や歌と違うセリフで、口周りの筋肉を動かし、口腔機能改善を・2月24日（土）10時～11時半・新羽地域ケアプラザ・定20名・申多抽中・1月29日（月）～2月15日（木）☎・窓口・542-7207まで

鍵盤ハーモニカ教室

脳トレに最高・楽譜読めなくても可・丁寧指導・費1回500円・楽器レンタル・500円・第1・3水曜（変更有）13時～15時・菊名寿楽荘・☎080-1082-0695・講師池田

解決しませんか？食事の疑問

菊名記念病院公開市民講座・2月15日（木）14時～15時・菊名コミュニティハウス・管理栄養士の食事指導・講師兼弘朋実管理栄養士）定員10名申1月25日（木）～来館か☎10時～☎401-4964 まで

梅林から春探訪

大倉山梅林で梅の香り、熊野神社を訪ね、横溝屋敷でひな飾り堪能・2月21日（水）9時半～12時半・申来館・往復テ（1月25日必着）・住・名・☎・齢・抽・20名費400円・日吉地区センター☎561-6767

最期まで食べる・を支援する

1月24日（水）19時～20時半講演は飯田良平歯科医師・魚躬真菜管理栄養士・高齢者の実際の支援映像で歯科医師、食事内容を管理栄養士が説明・食べる重要性を学ぶ・オンライン開催・問い合わせ港北区在宅医療相談室☎438-3420

小机城ガイドツアー

2月25日（日）城郷小机地区センターケアプラザ集合・9時～12時（雨天講演）・定員40名①9時半～10時半・小机城解説②10時半～11時半・小机城址散策ガイド（現地解散）☎090-2738-0278・木村10時～12時）小机城のあるまちを愛する会歴史部会

季節のそば打ち教室・蕎そば

桃の節句は蕎そば・未経験者大歓迎・3月2日（土）9時半～12時半・申込・2月16日（金）10時～来館・☎・定員6名（先着）・参加費2200円・城郷小机地区センター☎472-1331

可愛いキーホルダーを作り

粘土で可愛いキーホルダー！1月24日（水）①10時～12時②13時～15時・定員先着各回5名費・1500円・講師いしのフェイクフード製作所いしの氏・受付1月15日（月）～港北公会堂☎540-2400

無料！爪のレスキュー

爪が変形してお困りの方、爪のレスキュー隊にお任せください港北区の皆さんに無料で施術させて頂きます！まず相談☎080-9657-9375・福祉爪ケア普及協会・担当小林

春のイタリア料理教室

フィレンツェ出身の講師とアシスタント兼通訳の女性が楽しく本場イタリアの味を教えます・3月16日（土）10時～13時・申込2月17日（土）10時～来館☎・定員先着12名・参加費2200円・城郷小机地区センター☎472-1331

新横浜でゴミ拾い

毎月第4日曜に新横浜駅周辺のごみ拾いボランティア活動・2月4日と2月25日10時に新横浜駅北口デイリーヤマザキ前火バサミ、ユニフォーム用意有ります☎080-5436-6778

藍緑会グループ展

2月12日～18日まで銀座幸伸ギャラリー銀座7丁目7-1にて港北区在住画家の作品を多数展示

港北IT場所

第2・3水曜9時半～11時半・篠原地区センター・コーディネータ他スタッフ数名（3人に1名予定）費1回500円テーマ・マーケの何でも相談、機器総合診断・修理・パソコン・スマホ・ソフト・アプリ総合相談・申・梅里☎434-3669

港北美術区民会新応募者募集

平面（洋画・日本画・写真、その他）の将来の会員を若干名募集中・港北美術区民会佐々木迄☎090-3348-9622まで久切・月中

かなで大倉山2月

①居酒屋セッション7日（水）19時～22時1500円+ドリンク②60才からの合唱8日・22日（木）10時～12時1500円フリードリンク③オトナ女子の歌カフェ9日・23日（金）10時～12時500円フリードリンク④オープンステージ24日17時～20時ドリンク500円・予約不要どれも遅刻早退自由かなで☎080-7983-9713

どりいむからお知らせ

1月26日（木）大人の遠足「深大寺と神代植物公園」ツアー開催深大寺蕎麦を食べ散策を【部活】写真同好会第1・3水曜・心とカラダの健康塾第2・4水曜・手芸倶楽部毎週水曜、全て13時～・カラオケ倶楽部も開催中【外活】毎週火曜・チビ散歩・遠足気分の遠出で外出活動中・2月のテーマは「梅」ピクニック気分でご一緒に・どりいむ☎542363 8 までお気軽に

AI歩行解析

歩行不安な時、転倒予防・AI歩行解析で自身の歩行姿を見る・歩行解析結果をプレゼント・2月15日（木）13時半～14時45分・生麦ケアプラザ・無料・定員☎☎510-3411

ボランティア募集

乳幼児との触れ合い・保育園で乳幼児と触れ合い、若いエネルギーを・日吉駅そば・まなび家保育園・毎週金曜日16時～17時・無料・申・問☎070-1347-0929・長谷川

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6年2月号（通巻73号）
2024年1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

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

編集後記

編集長は昨年還暦に（笑）そして結婚して12年…と書いているその時に能登半島地震がおきました。多くの人が被災されつらい正月になっています。今だけなくこれからも続いていくことと思います。えがおも僅かですが募金しました。これからも頑張ります

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59

狩野（かりの）　淳（きよし）。先生

税理士です。新横浜駅から1分のところに事務所があります。現在、東京地方税理士会神奈川支部支部長を務めさせていただいております。税理士会神奈川支部は横浜市の神奈川税務署管内（神奈川区、港北区）に事務所を設置している税理士及び税理士法人約500名の会員が所属する団体で、創立71年を迎える歴史と伝統のある支部です。

税金のことは良くわからない…

税金のことは難しくてなんだか良くわからない！
私たち税理士は、そんな身近にあるのになんだかよくわからない税金のことを、少しでもわかりやすく皆様にお伝えし、皆様が税金にまつわることで困られたとき、お役に立つ的確なアドバイスをさせていただくこと、また、複雑な申告書などの作成のお手伝いをさせていただくことを通じて、皆様の納税者としての権利をお守りすることが税の専門家としての役割であると考え、信頼できる身近なパートナーとして皆様のお役に立てることが出来れば幸いと考えています。

税金のことなら、お気軽に

税理士会神奈川支部では、「税理士による税金なんでも相談会」「確定申告期の無料相談」などの相談会を実施しています。税金のことなら、お気軽に、どうぞこちらへお問い合わせください。開催の日程など、詳細をお知らせ出来ます。

東京地方税理士会神奈川支部
電話　045-435-0151

お知らせ

◎青柳さんの写真館

キダチアロエ。ツルボラン科アロエ属の多肉植物で、原産地は、南アフリカ。鑑賞用、食用、生薬として利用されています。撮影場所は、新吉田東5丁目付近

レジンアクセサリー教室

プラチナ世代向けの可愛いレジンアクセサリー教室・初めてでもキラキラ可愛いアクセサリー・小物ができる。お孫さんにも大ウケすること間違いなし！・大倉山7丁太尾小学校側・1月16日（火）18日（木）23日（火）25日（木）14時～・1時間程度・体験レッスン500円（材料費込）問☎090-9679-1676

バレンタインのラッピング

ハートをテーマに小さなお菓子を包む2月3日（土）①11時～12時②13時～14時・港北公会堂・定員先着各8名・参加費1個1500円・講師・ラッピングコーディネーター菊地なをみ受付1月20日（土）～☎540-2400

春風の中 桃の里綱島を巡る

3月8日（金）集合9時半綱島駅改札→堤防→新綱島スクエア→池谷家→諏訪神社→綱島古墳→綱島公園→市民の森→桃の里広場→東照寺→綱島駅（約4.5キロ）・60人（応多抽・締2月22日（木・必着）締参加費500円・応募はHPかハガキに花と木5・宛先・問・大豆戸町261港北区民活動支援センター☎540-2246

よく噛むことは肥満防止にもつながる大事な健康習慣

ゆっくりよくかんで食べることで**満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ**ことができます。

ある実験によると噛む回数の少ない早食いの人よりも、しっかり噛んで食べると食後の消費エネルギーが15キロカロリー増えたそうです。

ゆっくりよく噛んで味わって食べることで自然とダイエット効果も加わって満足感も増して良い結果を生みそうですね！

食事中に心がける3つ
猫背に注意
一口30回目安
左右均等奥歯で噛む
監修　ココセトデンタルクリニック

屋外階段もOK！
ご自宅の階段の上り下りに不安はありませんか
随時無料相談実施中
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

大切なあのひとの、未来を想うラブレターを。
『おてがる』
自筆証書遺言作成サポート
35,000円(税別)
（消費税込38,500円）
『きちっと』
公正証書遺言作成サポート
98,000円(税別)
（消費税込107,800円）
司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

認知症を正しく理解して支え愛の街に！
認知症サポーター養成講座　無料開催　対面&オンライン
参加希望・お問い合わせは
090-8305-1006 担当 本間
ID・844 4758 8977
パスコード・ninchisyou
毎月８日
大豆戸町内会館・オンライン
毎月８日 13時～15時 開催！
曜日は関係なく毎月８日！