えがお　1月号

彩りあふれる豊かな生活をもう一度取り戻す

港北区限定

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には検索窓に「港北えがお」と打ち込んでクリックしてください。https://kouhokuegao.com

港北童謡の会

第205回　1月20日(火)
【歌の指導】三縄みどり先生
ニューイヤー・コンサート
前売り券2,000円 当日券2,500円
1部一緒に歌いましょう
2部ニューイヤー・コンサート
★第206回は2月17日（火）飯田 千夏先生 です！
港北公会堂 14時～16時 開場 13時半・予約不要
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。
参加費990円 お問い合わせ 代表 はかりや ☎070-5556-1491

えがおの掲載内容は掲載主や状況の対応の変化で、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宜しくお願い致します。掲載内容は**えがお**を通じて提供されたものです。**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！

佐藤 精治さん 89歳

人をうたがわず、人を信じること

佐藤（さとう） 精治（せいじ）さん

昭和11年3月20日栃木県鹿沼市で9人兄弟の3人目として生まれる。小さい頃はおとなしい少年。新制中学校を卒業し職業訓練学校を出て建具店に年季奉公。東京で仕事したいと思い立ち都電に乗り建具店を探し池袋で5年間職人をする。そんな中仕事仲間の知人が箕輪町の日吉駅から徒歩数分の箕輪町の物件を紹介された。ここで職人仲間を集め5人で仕事を始めた。

成人式の写真

問仕切り、押し入れ、扉などを作って収める作業で、仕事が多く働き詰めの生活。30歳の時知人の紹介でお見合いを勧められスミ子さんと結婚。仕事があまりに多すぎるなかで信頼できる取引先を中心に確実な仕事を進めてきた。20代からずっと働き続けて43歳の時新しくビルを建て現在の仕事場と2箇所で始めた。

これまでに熱海近くの初島のホテルや江ノ島神社の仕事またいろいろな建具を作ってきた。現在ご自分で暮らす部屋の周りを見渡すと、建具も鏡台もタンスもテレビ台も全部自分で作ってきたもので、なかなか趣き深いと思うことがある。

趣味はオートバイや車で、大好きなクラウン・セルシオを歴代乗り継いできた。また海外旅行も夫婦で楽しんできたが60歳で大腸癌になり少し休養をして65歳で引退をした。

35歳から交通安全協会に30年所属し、老人会の親和会では副会長を20年続けてきた。

特に楽しんでいるのはちょうど15年前から始めたグラウンドゴルフ。夫婦で毎日楽しんでいます。

樽町や北加瀬、綱島第二公園や日吉南小学校など月に20日はグラウンドゴルフを楽しむ毎日で、これが健康の秘訣と語ります。

息子が仕事を継いでくれて、そして孫が仕事を継ぐと宣言をしてくれてから「安心という気持ちでいられます。

スポーツも好きだが、歌も大好きで自宅にカラオケルームを作ったほど。

ただしコロナの時に声を痛めその後はあまり歌っていないとの事。

今は幸せですかと尋ねると「これ以上の幸せは無い。五体満足に生まれ生活に苦しむこともなく欲を言えば声が良くなればと思うけど これ以上は望まない。

昔は仕事は変えてはいけないと言うのが適切だったが時代は変わったそれでも自分の好きな仕事で毎日関われてきてとても幸せだ。

おしゃれに暮らしたいと毎日鏡を見ている。生活に疲れて家に閉じこもっていたりまた外出するきっかけがないと言う人がいたら、俺の1日の行動を見てほしい。できることがあれば着いてきて欲しい。俺の後をついてきてくれたら、どのみち元気になれるから」と伝えてくれました。

「多くの人は新しいことに挑戦しよう！と言っても〝できるわけがない〟という方が多いが、これまで多くの事でも歩踏み出していくうちに新しいことが回転し人生が回ってきた。

思う事は叶う！一歩踏み出してほしいそうすればきっと人生は変わる」と佐藤さんは話してくれました。

30歳の結婚式の写真

奥様と福島旅行の際に。

CONTENTS

佐藤 精治さん 85歳
えがおの介護相談所
たるちゃんカフェ
しのはら人生一福亭
大倉山ハイムシルバー懇親会
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82 田中 恭子先生
お便りコーナー　編集後記

特殊詐欺は巧妙です！！
不安なときは迷いなく！
港北警察署
045-546-0110

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

不動産相談
～大切な資産を有効活用～
高齢者専門の不動産屋
老後の資金計画・空き家問題
◆ 親が介護施設に入所、実家が空家になってしまった
◆ 老後の生活費や介護が必要な時の資金にめどりが欲しい
◆ 相続が発生した場合、争族にならないか心配
◆ 大きなご自宅で、ご夫婦やお1人で暮している
おが和本舗　不動産事業部
☎ 045-834-6860
https://www.ogawa-hompo.jp
港北区新横浜1-18-3-501
相談無料 !!

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！幸せを届けます！

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.82

田中（たなか） 範子（のりこ）先生

大学の声楽科卒業、二期会合唱団で活躍、テレビやオペラなどの舞台でコーラスを担当。NHKホールのこけら落とし公演に出演。アメリカやドイツで音楽を学ばれた国際派。

現在は、**コールしのはら**の指導と中学校の非常勤講師。港北区合唱指揮者連盟や神奈川合唱指揮者クラブのメンバーとして活躍中です。

先生が最も大切にされているのは、「日本語の繊細なニュアンスや言葉の色遣いです」。

「絵画や美術は何度も繰り返し味わうことができるけれど音楽は一瞬で消えてしまう。しかし心に深く深く刻むことができる。だからこそ、音楽でできることを大切にしたい」この信念のもと、「どうすれば相手に伝わるのか」「どのような声の出し方をしたら、より気持ちを伝えることができるのか」を大切に指導されています。

かつて合唱コンクールで、東北の農林高校の生徒たちが原爆をテーマにした「水をください」を熱唱した時、ひたむきな想いに生徒たちが涙をこぼした光景は、先生の心に深く刻まれ今なお鮮明に残っているそうです。

音楽があることは、なんとありがたいことかと、先生は何度も繰り返されます。

声を出すことは脳を活性化し、心を軽くする効果があります。いつも笑いのたえない楽しい合唱団の**コールしのはら**では、ストレッチの先生も参加し、心身ともにリフレッシュできる環境で参加者みんなで楽しい時間を分かち合っています。

田中先生の指導する**コールしのはら**で音楽の力を体験してみませんか。土曜日午後３時から篠原地域ケアプラザで毎週開催中です。一歩踏みだすときの最初の一歩に最適の歓迎ムードでお迎えします！

田中先生に指導してほしい、相談したい方は☎で
090 1548 9489　まで

編集後記

寒くなりましたー！でもあっという間にクリスマスがやってきますね。わからずバタバタと走り回っていますが、毎月12日は「えがおの日」として、手に電気式のピンクのリボンを付けて、みみ込に電気式のピンクのリボンを付けて、通り過ぎてしまうこともあるくらいです。配布も楽しみながら走っています。毎月12日から16日くらいまでは区内のあちこちで見かけるかも。手を降ってくださいね

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

オレンジカフェで認知症を学ぶ

認知症を楽しく学び交流を広げる機会。地域活動紹介、講演や軽度認知障害当事者の話・近隣カフェの活動。要事前申込先着定員16名師岡コミュニティハウス2月11日（水・祝）10時半～12時半 申1月15日10時～師岡コミハ ☎534-2439

えがお ひろば

冬の花音コンサート

魅惑の南欧・中南米へと誘うスペインで研鑽を積み国内外で活躍するピアニスト高木洋子氏、アルベニスやバリェホ・ピアソラなどの情熱的な楽曲・キーフラワーのチューリップをプレゼント。2月7日（土）・開演14時・倉山記念館（定員80名）一般2800円事前予約・自由席・当日現金のみ12月15日（月）10時～締切大倉山記念館☎544-1881

コミハ亭新春演芸会

コミハ亭新春演芸会。1月12日（月・祝）13時半～15時・菊名コミュニティハウス定員30人・無料・申込当日来館先着順・当日12時より整理券配布☎菊名コミュニティハウス☎401-4964

早春の港北区の西の隙を歩く

2月6日（金）9時半新羽駅→西方寺→新羽杉山神社→光明寺→北新羽杉山神社→新羽大熊農業専用地区→せきれいのみち せせらぎ公園→仲町台駅、解散12時半頃 約5㎞・費5百円・応募QRコードか往復〒**港北の西の隙**〒・住・名・年・☎・締1月26日（月）必着・大豆戸町26番地 ☎222-2003 港北区民活動支援センター

シニア塗り絵サロン

色鉛筆で楽しく塗り絵を楽しみながら気分転換と交流を深めるひとときー講師がやさしくサポートし自分のペースで作品づくり毎月第1・3金曜1時半～12時・ふらっと（師岡町600）シニア中心・アート初心者歓迎・少人数制4名・参加費1回1200円程度・連絡先・ふらっと☎633-8426

日曜午後のクラシック

1月18日（日）14時開演港北公会堂・出演はピアノ古海行子・フランス音楽を中心にショパンやドビュッシー・プーランク・ラヴェルの名曲を間近で楽しめる贅沢なひとときー大人2000円全席自由要予約・予約受付は1月17日17時まで・連絡先大倉山ジョイフルコンサート実行委員会☎080-8424-5108

楽しく歌おう昭和歌謡

12月18日（木）10時～11時半ミズキーホール音楽ルーム・音楽ボランティアグループ・ルと童謡、オールディーズ、昭和歌謡をピアノ伴奏で大きな声で歌いましょう。費5百円・先着80名・問1月15日（木）☎097-785-6970・米澤さんまでお気軽に！

自己整体体操

肩や腰の緊張をやさしくほぐす初心者向けの体操・呼吸と姿勢を整えながら無理なく動けるように導くプログラム・講師が丁寧に指導し仲間とリラックスしながら健康維持に取り組める・参加しやすい少人数制で安心感あり・1月19日・2月2日・2月16日・3月2日（すべて月曜）11時半～12時半・大綱中学校コミュニティハウス・参加資格50歳以上・定員先着20人・回数全4回・参加費2千円・申込受付☎1月5日10時～大綱中学校コミュニティハウス☎547-2761

栄養講座で楽しく食事

栄養講座で楽しく食事・12月20日（土）10時～12時・城郷小机地域ケアプラザ・おおむね60才以上・定員20名先着・港北区食生活等改善推進委員ヘルスメイトによる栄養の話と簡単な調理実習・持ち物上履き・マスク・エプロン・三角巾・ハンドタオル・☎478-1133

映画のつどい

「ぼけますから、よろしくおねがいします」認知症の母と耳の遠い父の暮らしを映画監督でもある娘が撮影した1200日の記録認知症本人と家族、支える人々の姿から改めて認知症について理解を深める機会にいかがでしょうか・1月30日（金）13時～15時港北区民師会在宅相談室（港北区休日診療所）・費用無料・定員100名・要申込・申し込みは大豆戸地域ケアプラザ☎432-4911・2月には監督をゲストスピーカーにお招きする図書館のつどいを開催予定。こちらもぜひご期待。

港北区民交響楽団

12月28日（日）13時半開演・会場カルッツかわさきホール・ムソルグスキー展覧会の絵やチェロ協奏曲大編オーケストラの醍醐味をたっぷり楽しめる・入場無料・定期演奏会・全席自由でクラシック初心者も気軽に聴けます・問はコードで↓

紳士のフラダンス

フラダンス経験豊富な指導者が教えます。初めての人も歓迎・1月7日・31日、2月14日・28日（全4回）全て土曜9時半～10時半・79歳までの男性予約不要当日先着10人参加費2千円大綱中学校コミュニティハウス☎592-2151

体操ボランティア養成講座

1月23日30日・2月6日13日20日の全4回金曜13時～15時・新吉田地域ケアプラザ・体操ボランティアや体操指導に関心のある人・費無料・講師は健康運動指導士・中村幸責氏・高齢者の身体特徴や指導のコツを学び自分の健康づくりにつながる内容・体操リーダーやボランティアを目指す人におすすめです☎592-2151

いきいき美容教室

1月29日（木）午前・城郷小机地域ケアプラザ・概ね65才～・男性歓迎・資生堂美容部員がスキンケアからお化粧まで丁寧に紹介・体を軽く動かしながら明るい雰囲気で肌・気持ちをリフレッシュ・先着30名☎478-1133

港北ランチタイム名画鑑賞

1月9日（金）12時15分開演港北公会堂ホール・ソプラノとピアノ・乾杯の歌・私のお父さんなど親しみやすい名曲を中心に届ける平日昼間コンサート・ゲストピアノ・ゲストスピーカーにお招きする図書館のつどいを開催無料・予約不要・港北公会堂☎540-2400

港北区民ミュージカル

毎年恒例！歌とダンスと芝居の集大成！題「ジオデシック」・①12月19日（土）開演①13時②18時・12月21日（日）③11時④15時半・全席指定・前売1999円・港北公会堂・主催は港北区民ミュージカル実行委員会・1幕約80分・2幕約85分・途中休憩20分・後援・港北区役所・横浜市教育委員会・問090-6036-1983まで

支えあい運転者講習会

支えあい運転者講習会・1月31日（土）9時～17時半・綱島東町自治会（綱島東4丁目5-26）・普免持ちで高齢者や障がいのある人・定員12名先着・受講料無料・持ち物・筆記用具免許証・専門講師から安全運転や介助技術を学び福祉有償運送などの活動に役立つ資格取得を目指す講習・連絡先NPO法人鶴の仲間☎070-4167-5760

港北区消防出初式

港北区消防出初式・令和8年新春を彩る港北区消防出初式・迫力ある消防団の分列行進や消防職員訓練披露を間近に感じられる催し・ステージ周辺では車両展示やキャラクターとのふれあいもあり家族連れや友人同士で楽しめる内容・広い公園でのびのびと新年のひとときを過ごせる機会として毎年好評の行事　日時・1月10日（土）10時～12時半　場所・新横浜公園第1駐車場（小机町3300）・参加条件・観覧無料・荒天時中止・一般観覧者用の駐車場なし・公共交通機関利用推奨　連絡先・港北消防署総務予防課☎546-0119

新春モルック体験会

1月31日（土）10時～12時・城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール・対象どなたでも・おすすめ・定員24名・事前申し込み優先・当日参加可・参加費無料、☎478-1133

大倉山新春寄席

大倉山新春寄席・1月10日（土）・10時半・大倉山記念館・定員70名・慶應義塾大学落語研究会さん・参加費1円1円玉用意・申込付中・大倉山記念館☎544-1881

シニアチアダンス

1月7日（水）13時から14時・場所・日吉本町地域ケアプラザ・講師・佐々木真理子氏・対象・日吉地区にお住まいの方・定員・18名先着順・参加費百円（保険料など）・持ち物・タオル・飲み物・申12月17日（金）10時から・日吉本町地域ケアプラザ☎566-0360

地方私鉄モノクロ写真展

本橋剛写真展・昭和の面影を残す地方私鉄の風景6×6版モノクロームフィルムで切り取った写真展・細やかな陰影静かな空気感の未発表作品・懐かしい駅や車両の情景にじっくり浸れる時間・鉄道ファン・モノクロ写真や昭和の情景ファンにも1月16日（金）～1月25日（日）11時～18時・※1月20日休館・リリー問☎544-6944

無料健康ひろば

だれでも参加歓迎！健康ひろばで体験・骨と脳のバランス測定と栄養相談・骨の強さを知り健康管理に・脳ストレス態確認・管理栄養士の骨を丈夫にする食事献立の紹介！薬剤師のお薬の基礎知識や飲み方など相談可能・普段の薬やおくすり手帳を持参し健康相談・参加費無料爽やかな健康増進を・12月24日（水）・1月21日（水）ともに10時～13時・わかば薬局大倉山店は港北消防署のすぐ向かい側です・予約不要・持ち物お薬やおくすり手帳をぜひお持ちください・問い合せはわかば薬局大倉山店☎834-4861

青柳さんの写真館

なす科、ニカンドラペ葉属で、原産地がルー、チリ花言葉は、可憐な愛、自然美です。
咲いている場所は、港北区新吉田町の庭です。花のサイズは、4cm位です。

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8年1月号(通巻96号)
2025年12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
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

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

ちょっと寄ってみませんか？
わかば薬局の
健康ひろば
参加費無料 予約不要
12月24日(水) 10:00～17:00
1月21日(水) の間にいつでもご来店ください
骨密度測定 脳年齢チェック
管理栄養士と栄養相談
おくすり相談 飲み合わせ等
わかば薬局 大倉山店
港北区役所裏の消防署の向かい側／バス停「港北総合庁舎前」
港北区大豆戸町 89-1 リンクス大倉山 1階 045-834-4861

農地活用
あなたの農地を横浜市民が心待ちにしています！
巨木の伐採・竹林の整備
農地売買 その他お困り事
お気軽にご相談ください
TOKYO FARM 東京牧場　Tokyofarm.co.jp
0120-256-800

→ほか、知らなかったことがわかるようになるんです。あれもこれもしりたかった！が解決されてきます。新しいことを知るようになると町や周囲が明るくなりますよね！　ちょっとしたきっかけで、彩りあふれる豊かな生活を楽しめますね！