

かがやきクラブ栄 いでたち

題字・三浦 祐俊

2026年 新春号

《第46号》発行日 令和8年1月1日

区連会承認番号 第52号

発行所 栄区シニアクラブ連合会
〒247-0007 横浜市栄区小菅ケ谷3-32-12
小菅ケ谷地域ケアプラザ
電話 045 (894) 8418

発行人 湯瀬 洋子
会員数 4,147名(令和7年4月15日現在)
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 03 (5718) 3900
<http://www.nichicomi.com>



迎春

神磯の鳥居

撮影／太田 勝也

も く じ

新年のごあいさつ	…2	「終活について」勉強会	…10
栄区シニアクラブ連合会功労者表彰	…3	第33回GG大会 親善GG大会	…10
第11回シニアの祭典	…3	【会員のひろば】テーマ「お雑煮」	
【事業報告】		胸に残る年の瀬の味	…11
第39回福祉大会	…4	お雑煮に宿るあったか風習	…11
友愛研修会	…4	なつかしのお雑煮	…12
第27回演芸大会	…4～5	甘い白みそにあんこ餅	…12
第39回趣味の作品展	…6	奥が深い百人一首	…13
カラオケ大会	…7	絵手紙 / 編集後記	…14
いきいき健康マージャン大会	…7	俳句 / 短歌 / 川柳	…15
秋のふれあい旅行	…8～9	散策シリーズ	…16

今年も元気な皆様にお会いできることを楽しみにしています



助け合いで築く未来

栄区シニアクラブ連合会 会長 湯瀬 洋子



新年おめでとうございます。
2026年は午年です。「午」の
力で思いっきり前へとスタートし
たいと思います。

栄区は今年区政40周年事業が
スタートしました。周年事業では様々な催しがあ
ると聞きます。賑やかに盛り上げていきましょう！

栄区の人口は約12万1000人、高齢化率
30.8%で全国平均を上回っているそうですが、
老人クラブの平均年齢は79.1歳だそうです
から、私たちはまだまだ頑張れますよね。今年を飛
躍の年にしましょう！

健康、奉仕、友愛の精神のもと、仲間づくりを
通して生きがいと健康づくり、人とのつながりを
大切にして生活を豊かに楽しい活動を行うのがシ
ニアクラブです。知識や経験を生かして、地域の
諸団体と協同して地域を豊かにする活動に取り組
んでいきましょう。

楽しく、人生悔いのないように過ごしたいもの
です。そして自分の好きなことに没頭する時間も
重要です。

40年の絆、ひろがる未来へ

栄区長 松永 朋美



新年あけましておめでとうございます。
栄区シニアクラブ連合会の皆様におか
れましては、晴れやかな新春をお迎える
ことと、謹んでお慶び申し上げます。

湯瀬会長をはじめ、皆様には日頃よ
り栄区政に温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申
し上げます。

昨年の福祉大会では、長年にわたり地域で活動をつづけ
ながら互いに励ましあい、元気に参加されているお姿に触れ、
地域のつながりの力強さを改めて実感いたしました。こうし
た日々の積み重ねが地域の安心やつながりを育み、次世代
に受け継がれる土台となっていると実感しております。

本年、栄区は区制40周年を迎えます。「つながる ひろ
がる さかえる」をキャッチフレーズに、地域の絆を深める
取組を皆さまと共に進めてまいります。

また、大阪万博が盛況のうちに幕を閉じ、いよいよ
2027年には横浜市で国際園芸博覧会「GREEN×
EXPO2027」が開催されます。栄区としても記憶に残
る機会にしていきたいと考えております。

本年も栄区シニアクラブ連合会の更なる発展と、皆
様のご健勝を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさ
せていただきます。

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お薬のことならなんでもご相談ください！
保険調剤
さかえ薬局
どちらの処方せんでも受け付けております
栄区桂町274-15 1階南側
☎045-896-4566 栄共済病院前
《処方せん受付FAX》045-897-3144

米田クリニック YONEDA CLINIC
内科・循環器科・消化器科
診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	※
午後 3:00~7:00	○	○	○	/	○	◎

 【休診日】木曜・日曜・祝日 ※土曜は午前9:00~午後1:00まで
栄区桂台北10-22 ☎895-1300

田中整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	/	●	●	●
14:00~18:00	●	●	/	●	●	▲

 ▲土曜日 17:00まで 休診日 水曜・日曜・祝日
横浜市栄区桂町701-3
☎045-894-5521

医療法人 薬樹会
木村内科・胃腸内科
もし、通院困難になっても…大丈夫！
おうちでの療養生活を
お手伝いします。
当院は、在宅療養支援診療所です。
横浜市栄区小菅ヶ谷1-23-1 ☎045(894)1281

あなたを地域みんなで支えます！
あっとほ-むケア
訪問看護リハビリステーション
居宅介護支援ステーション
訪問介護ステーション
横浜市栄区上郷町84-12 港南カワマヒルズ102
☎045-897-6616
■お問い合わせ 月~金曜日 8:30~17:30
■定休日 土・日・祝日

薬局まで来れないなど、お薬で
お困りの事があればご相談ください
有限会社 天神薬局
横浜市栄区桂町697-5
☎045-894-6986

喜びあふれる受賞のひと幕

受賞おめでとうございます



栄区シニアクラブ連合会

福祉活動功労表彰

氏名	単位クラブ名	地区名
細谷 英雄	小山台若葉会	小菅ケ谷
三村 薫	桂台団地美のり会	本郷中央
鵜澤地恵子	湘南ハイツみどり会	本郷中央
根岸 節子	湘南ハイツみどり会	本郷中央
小室 朋夫	鍛冶ヶ谷親交会	本郷第三
二村 忠岑	鍛冶ヶ谷シニアクラブ	本郷第三
柳下トミエ	中野町双葉会	本郷第三

永年勤続表彰

氏名	単位クラブ名	地区名
小島 善司	長倉町白寿会	上郷東

加入促進表彰

単位クラブ名	会長名	地区名
楽遊クラブ栄	太田 誠	広域

横浜市老人クラブ連合会

会員増強表彰

単位クラブ名	会長名	地区名
大船富士見台寿会	伊勢崎和子	小菅ケ谷

新規加入会員増加達成クラブ (新規加入増加率 10%以上)

単位クラブ名	会長名	地区名
オリーブの会	土屋ユリ子	豊田
笠間友和会	鈴木 茂	笠間
五月会壮健クラブ	小田 武史	小菅ケ谷
本郷中央第二福寿会	西島 英生	本郷中央
けやきサロン	佐藤 文博	本郷中央
桂山クラブ	御守 哲士	本郷中央
公田ハイツつくも会	内藤あき子	本郷中央
春秋会	戸澗 弘志	上郷西

第11回シニアの祭典

開催日時

2026年2月20日(金)
2月21日(土)
11時～16時

会場

横浜新都市ホール
(横浜そごう9階)
&横浜そごう入口前
新都市プラザ

老人クラブのための
スポーツ・文化活動体験紹介

- ・ボッチャの体験
- ・スマホなんでも相談
- ・区老(シ)連活動紹介 などなど

その他にも楽しい体験が盛りだくさん!

お孫さん、ご家族と...
ご近所のお友達とご一緒に



どなたでもご参加できます!

参加費は無料・申込不要

※内容については変更する場合があります。

第39回福祉大会

未来へつなぐ福祉の力

総務部会

第39回福祉大会が10月3日（金）栄公会堂で開催され、功労者等の表彰が行われました。

表彰式には山中市長ほか、日頃お世話になっている方々にご臨席いただきました。表彰された方々、クラブについては3ページに掲載しています。



山中市長
あいさつ



湯瀬会長
あいさつ



賞状授与



式典の様子

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

友愛研修会

友愛には心のつながり

友愛部会

友愛の活動とは、長年活動している友愛活動員でも「友愛活動」を把握できていない方が多くいることは、市老連の会議で常々感じていることです。

今年度の市老連友愛研修会において、東海大学健康学部准教授・澤岡詩野先生による友愛の基本的な考え方・向き合い方の講演がありました。人間一人ひとり個性があり、考え方もあるので、こうなるべき目に見える活動ではなく、心のつながりを大切にそっと見守ることが友愛活動の一步であると知りました。肩を張らず、心豊かに活動していくことが大切だと感じました。

栄区では今年度、澤岡講師をお招きし、2026年3月24日（火）に、あーすぷらざプラザホールにて友愛研修会を行います。友愛活動員以外の方もぜひご参加ください。

なお栄区7地区において、民生委員との連携の第一歩として、顔合わせを考えています。本田民生委員長のもと「栄区の高齢者が元気になる」ことが少しでもできるように、前向きに進めたいと思っています。

第27回演芸大会



熟練の妙技が光る

文化厚生部会

第27回演芸大会が、10月3日（金）栄公会堂で午前中に行われた福祉大会に次いで、12:00スター

本郷駅駅前メディカルモール

小川整形外科

リハビリテーションクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	-	○	△	
14:30~18:00	○	○	○	-	○	-	

(休診日) 木曜・日曜・祝日 / △土曜は13:00まで

TEL 045-443-7011 栄区小菅ヶ谷1-5-1-C 小川整形外科

小児科・内科

若竹クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	休	休	休	休	休	休	休
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00~21:00	○	○	○	○	○	○	○

横浜市栄区 TEL 891-6900
元大橋1-27-5 http://paa.jp/t/110501/

くさか眼科

KUSAKA

診療時間	平	日
	AM10:00~12:40	PM 3:00~6:00
	土曜	AM10:00~12:40
		PM 2:00~4:00

休診日 木曜・日曜・祝日・第4土曜
偶数月の第4金曜

横浜市栄区桂台南1-18-12
TEL 045-894-7741

トで開催されました。

「詩吟」「舞踊」「フラダンス」「日本舞踊」「マジック」など、11種別にもわたって盛大に演技が披露されました。また、今回も友誼団体のみらいふる鎌倉から3クラブの支援出演をいただきました。

ステージ狭しと、円熟した演技が拍手喝采のもとに進められて、時間いっぱい楽しみ、最後は女性部会員総出の輪踊りで大団円となりました。

このように、躍動するシニアの見事な演技を大切なものとして、これからも長く続けてまいりたいと考えております。ご支援のほどよろしく願いいたします。



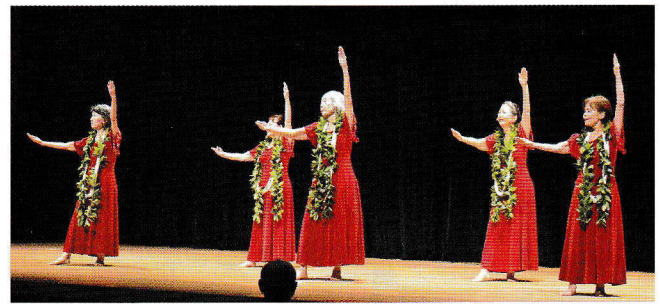
美しいコーラスがホールいっぱいに



エルシエロによるアンデスの演奏



息のあった踊りで会場を盛り上げました



揃った衣装でフラダンス



深みあるサクソの音色が会場を包む



あっと驚くマジックショー
巧みな手さばきに歓声



最後を飾った輪踊り

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

内科 小児科 **江口医院**

受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝

午前 8:30~11:30 ● ● ● ● ● /

午後 13:30~16:30 ● ● ● / / /

《休診日》日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

栄区飯島町1413

045-891-0067

医療法人 **桂台歯科医院**

横浜市栄区桂台南2-31-1

045-894-1530

診療時間 AM 9:00~PM 1:00
PM 2:30~PM 6:00
(水・土曜 PM5:00まで)

休診日 木曜・日曜・祝日

お薬のことならなんでもご相談ください

かいら坂薬局

在宅訪問対応しております

横浜市栄区飯島町1374

TEL&FAX: **045-891-4564**

第39回趣味の作品展

猛暑の夏も去り 正しく芸術の秋至る！

文化厚生部会

10月15日（水）～17日（金）の3日間、第39回趣味の作品展が開催されました。

栄区民文化センターリリスのギャラリーA・Bと隣接する会議室を会場に、油彩、水彩、写真、日本画、書、絵手紙、陶芸や漆工芸、手芸品、編み物、その他総数179点が展示されました。

いずれも衰えぬ感性に磨きをかけた立派な作品でした。来場者は3日間で435名に上りました。

会場内では「初出展の自分の作品を観て“うれしい！”と感動した」「傑作、力作を観て感動のあまり思わず自分の手元に置きたいと思った」などの話を聞くことができました。

今後またゆまぬ努力を重ねて、皆で喜びあえる作品展を続けていきたいと思ひます。



会場は美術館さながら



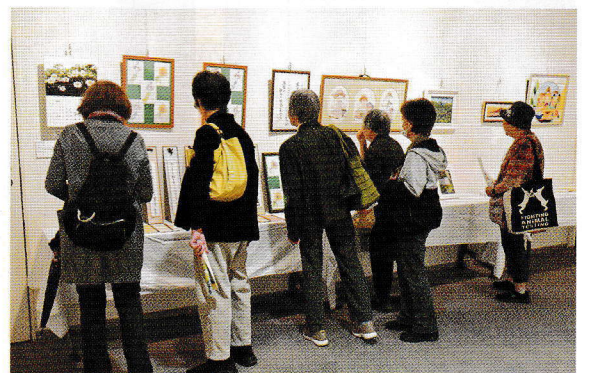
文字の世界に引き込まれます



伝統の技で魅せる漆工芸



作品を通して会話も弾む



足を止めて見入る来場者

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

かみごう医院
Kamigou Clinic

消化器内科（内視鏡）・肛門外科・内科
泌尿器科・皮膚科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	／	／
15:30～18:00	●	●	●	●	●	／	／

【休診日】金曜・日曜・祝日
龍 峯 医師（大先生）…月・火・水・土午前診療

横浜市栄区上之町2-17
☎045-891-1026

鈴木眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祭
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30～ 6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日／木曜・土曜午後、日曜、祝日
栄区小菅ヶ谷2-39-9
☎045-891-3822

【鈴木眼科医院ウェブサイト】
休診などのお知らせが確認できます。
<https://www.sakaeku-suzukieyeclinic.com/>

胃腸科・肛門科・内科・外科

ヒルサイドクリニック
Hillside Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○	◎
午後3:00～ 6:00	○	○	○	○	○	△	△

△…土曜日午後5:00まで ◎…日曜日 月に1回
《休診日》木曜日・日曜日・祝日

栄区小菅ヶ谷4-9-1 ☎045-479-8275



カラオケ大会

歌の華咲く夏舞台

文化厚生部会

栄区シニア連・みらいふる鎌倉合同の第14回カラオケ大会は、8月22日(金)栄公会堂を会場にして開催されました。

出演者は栄区シニア連が21組、みらいふる鎌倉が20組の合計41組でした。



深みを感じる
歌声を披露

それぞれ自分の自慢の歌を思う存分に披露して会場を沸かせていましたが、声の良さや歌のうまさばかりでなく衣装も立派で、どこの歌姫が舞い降りてきたのかと目を疑うばかりでした。



伸び伸びと
楽しげに

応援団も会場でライトや団扇などを振ったり、中にはステージに上がって歌手の後方から身振り手振り豊かに応援する姿もありました。

和やかで楽しい時間と雰囲気と共にしながら、41組の出演者が無事に歌い終えて、予定された時刻に閉会となりました。



会場を
盛り上げます



熱唱する仲間を賑やかに応援

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

いきいき健康マージャン大会

1位に輝いたのは、団体は鎌倉!個人は栄区!

文化厚生部会

秋風涼しい11月9日(日)、鎌倉市長杯争奪いきいき健康マージャン大会が開催されました。

会場は鎌倉市福祉センターの会議室、鎌倉/栄区合計84名がしのぎを削ってチー・ポン対戦。栄区からは31名が参加し、個人の1位は見事に栄区に輝きましたが、団体戦では鎌倉チームが優勝となりました。実に2位以下7位までが鎌倉勢だったので、誠に幸運に恵まれた1位だったのだと申せましょうか。みらいふる鎌倉との心温まる交流の報告でした。



個人首位に輝いた
小熊俊夫さん



卓上の攻防に会場も活気づく

永井眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	/	○	/	※
午後 3:00~5:00	/	/	/	○	/	※

※午前9:30~11:30 午後2:00~3:00
月曜午後・火曜午後、水曜・金曜・日曜・祝日は休診

栄区本郷台3-1-3-2階 ☎045-893-5114



にのみや歯科医院 Ninomiya Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	●	●	●	/	●	●	/
14:30~18:30	●	●	●	/	●	▲	/

▲14:30~17:30【休診】木・日・祝

横浜市栄区飯島町1334-7

TEL.045-891-7468



北村脳神経クリニック 脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:30	●	●	▲	●	●	○	/
14:30~18:00	●	●	▲	●	●	/	/

▲…名誉院長診察日(第1水曜を除く)

○…9:00-13:00(第2,第4土曜は名誉院長が診察)

休診日:日曜・祝日

横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4 本郷駅前メディカルモールA1区画

☎045-891-2222

90人乗りの巨大ロープウェイで、絶景を目に



リンゴを前に笑顔とかぶりつき



真っ赤に実った美味しいリンゴ

秋のふれあい1泊2日旅行

10/29 (水) ~ 30 (木)

眼下に広がる錦秋の大パノラマ

上之町寿百々会 小林 弘子

ちょっと重たい曇り空もなんのその、これからの旅に38名それぞれの思いを乗せて、バスは沼田へと出発です。

関越道を一走りしてりんご狩りの「原田農園」に到着。赤色、黄色のリンゴがたわわに実り、思わず「リンゴの唄」を口ずさみたくなる……可愛い。陽射しを受けた大きな赤リンゴを口にするとシャキシャキとして甘酸っぱかった。ふと前の方を見るとりんごを丸かじり……凄い!

次はみなかみの絶景と謳われる諏訪峡です。与謝野晶子もこの地を訪れ、その時詠った短歌が歌碑になっ

ています。わっ!! “熊が出没”の警告板に行く手を阻まれ、もう少し先までの散策を断念したのは心残り!

みなかみの町には「たくみの里」と言われる、私たちが郷愁を感じる素朴な里山があり、見学する。特に目を引いたのは、見事な巨大「猫や牛の動物わらアート」。さて、1日目も夕闇が迫り温泉宿に到着し程よい疲れを湯船でリフレッシュ。お楽しみの宴会はおもてなしの会席御膳。飲んで、食べて興にのった皆さんが次々に舞台上がると会場からは合いの手で盛り上げます。仕上げの「炭坑節」を全員で輪おどりはとても楽しい。

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

ほんごう 歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	●	/	●	●	/	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	▲	/	/

※初診急患随時受付・各種保険取扱
※予約制 ▲土曜は17:00まで **往診受付**

TEL&FAX **045-831-4601**
横浜市栄区元大橋1-2-14

地域の健康をお手伝い 街のかかりつけ薬局

お薬のことならなんでもご相談ください

中村薬局 犬山店

横浜市栄区犬山町 30-2
TEL.045-892-6146
処方箋受付 FAX.045-827-3037

看護小規模多機能ホーム
訪問看護ステーション

こころ

看護 通い 泊り 訪問 あります

横浜市栄区桂台西2丁目23-1
☎ **045-877-7053**
— 看護師・ヘルパー・運転手 募集中 —

介護でお悩みの方、
ご相談ください

社会福祉法人 地域サポート虹

通所介護(デイサービス)

すずらん

栄区桂町279-4
TEL045-894-7480
介護助手・傾聴ボランティア募集!

■栄共済病院目の前、モスパーガー隣
■少人数の定員15名のデイサービス

社会福祉法人 地域サポート虹

小規模多機能型居宅介護
(デイサービス)

くるみ

栄区本郷台4丁目-28-12
TEL045-893-7517
介護助手・傾聴ボランティア募集!

■日中、ご自宅へ安否確認に伺います
■少人数の定員12名のデイサービス

社会福祉法人 地域サポート虹

小規模多機能型居宅介護
(デイサービス)

かりん

栄区小菅ヶ谷3丁目-62-2 高橋ビル
TEL045-895-6006
介護助手・傾聴ボランティア募集!

■泊まれるデイサービス
■少人数の定員15名のデイサービス

秋の訪れを感じました



自然あふれる渓谷



ドラゴンドラ山頂駅からスタート



翌朝、90人乗りのロープウエーで地上230mまで昇ると、エメラルドグリーンの田代湖・谷川連峰の絶景に歓声が上がります。そして苗場高原から田代高原まで日本最長(全長5481m・標高1300m)の「ドラゴンドラ」での空中散歩に出発です。

上がった、下がったを繰り返しながら見渡す限りの紅葉に皆さん大興奮。起伏に富んだ山々の色合いは見事で文字通りの自然美です。そして真っ青な空が紅葉の引き立て役を果たしてくれました。眼下には湖、渓流など思う存分景色を楽しみました。

帰路の車中では尾月春秋会の皆さんで川柳を披露。その中の一句「値上がり…上がらないのが…俺の足」納得ですか…。

親睦を深め次の旅行も待ち遠しいと思えるハッピーバスツアーでした。



楽しい会話でランチは賑やかに



美味しい食事とカラオケで盛り上がる



記念の一枚

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

介護老人保健施設
ケアポート・田谷
入所療養介護サービス
短期入所療養介護(ショートステイ)サービス
通所リハビリテーション(デイケア)サービス
☎045-858-5882
栄区田谷町2030-3 FAX.045-858-5883

笑顔とこころあたたまる看護
在宅生活に不安のある方
お気軽にご相談ください。
訪問看護・居宅介護支援・リハビリ
にこにこ訪問看護ステーション
横浜市栄区小菅ヶ谷4-9-38-102
☎045-410-8780

社会福祉法人 同愛会
障害者支援施設 **リエゾン笠間**
ボランティアさん募集しています
<http://liaison-kasama.com/>
☎045-898-3533
栄区笠間3-10-1
liaison@douaikai.com **リエゾン笠間** 検索

大船ルーテル教会
大船ルーテル保育園 いいじまルーテル保育園
つづきルーテル保育園 西大島ルーテル保育園
とつかルーテル保育園 出来野ルーテル保育園
〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷2-26-3
☎横浜 (045)892-2366

ASA 大船東部
エリアの皆様を見守りながら、笑顔と
真心と安心、「朝日新聞」をお届けします
「日本経済新聞」「神奈川新聞」「毎日新聞」「東京新聞」
「産経新聞」「日刊スポーツ」他
横浜市栄区元大橋2-2-7
☎045-892-6647
www.asaimo.com

心のこもったサービスを大切に
社会福祉法人 横浜長寿会
上郷苑
◎介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
◎短期入所生活介護(ショートステイ)
◎通所介護(デイサービス) ◎居宅介護支援
野七里1-36-1 ☎891-6066(本館)・897-3055(東館)

「終活について」勉強会

自分の今を把握

女性部会

10月24日（金）サカエスタに53名の参加者を得て「終活について」の勉強会を開催しました。

終活カウンセラー「まごころ終活」より、岩下知久氏を講師に迎え、明るく気楽な気持ちで臨みました。自分の今、連絡先、遺言、資産、医療、介護など様々な課題があって準備も必要になりますがそれらを分かりやすく、明るく解説されました。

提供されたお茶とお菓子をいただきながら、質問のコーナーでは皆さんの疑問や質問が出され、適切なお答えを聞きました。ちょっとした悩みなどには会場の経験者からアドバイスがあったり、他にも区役所など行政への頼り方の話もあって、充実したとても良い勉強会だったと思いました。



わかりやすい講義で真剣に受講

第33回 GG 大会 親善 GG 大会

秋空の下フルスイング

スポーツ部会

10月10日（金）第33回グラウンド・ゴルフ大会を小菅ヶ谷公園スポーツ広場で開催しました。

各地区より92名の参加があり、絶好の天気のもと8ホール2ラウンドで熱戦が繰り広げられ、男子の部ではプラチナ会の安武光夫さん、女子の部では同じプラチナ会の須江ひさ子さんがそれぞれ優勝されました

11月7日（金）鎌倉との親善グラウンド・ゴルフ大会が鎌倉市笛田公園野球場で開催されました。今年は鎌倉の主催で栄区37名、鎌倉42名が参加しました。芝生の多い会場で慣れない条件でのプレーでしたが、男子は鎌倉が優勝したものの2位にひかりが丘稲穂会の大友恕さん、3位に楽遊クラブ栄の丹野武男さんが、それぞれ入賞しました。女子ではみどりが丘さわやかクラブの前田泰子さんが見事に優勝し、3位にも飯島東部明朗会の寺島早苗さんが入賞しました。

両軍ともに親善の名に恥じない熱戦で親睦を深めることができました。



第33回 GG 大会優勝の
プラチナ会：安武 光夫さん
プラチナ会：須江ひさ子さん



私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

読売センター本郷台駅前
読売新聞・神奈川新聞・スポーツ報知
読売KODOMO新聞・読売中高生新聞
おためし新聞 一週間無料でご自宅に
横浜市栄区公田町1542-3
☎045-891-6789

浄土真宗 光明寺
本願寺派
毎月25日 法話会
どなたでもどうぞ
栄区上郷町1054
☎045-891-7729

真宗大谷派（東本願寺）
正覚寺
仏事、永代供養墓等のご相談受けます
栄区犬山町9-10
☎045-895-2165



お雑煮といえば正月。どうしても子どもの頃の年末年始を思い出す。終戦直後の秋田の片田舎の話。子どもの頃は、家で大福餅などを作って売っていたこともあり、年末は他家から頼まれて朝から晩まで餅つきで大忙し。いわゆる賃餅屋です。手にまめができて痛かったが、母親は腰をかがめて一日中臼の中の餅の返しをやったりして大変だったと思う。

餅つきの仕事が終わってからの年越しは、銘々膳に、漆塗りの、蓋つきの大きなお椀に入った「ハタハタ丸ごと」の潮煮や、煮物などのごちそうがならび豪勢だったが、元旦の食事は比較的質素だったように記憶している。飯台の上には雑煮、黒豆、ハタハタのいずし、なます、大根の麴漬けなどが並んだが、おせち料理なるものの記憶はない。雪国で寒かったので、保存のきくおせち料理は必要なかったからだろうか。

母親が作ってくれた雑煮は、特別な趣向は特になかったと思うが、その味は今でも記憶の片隅に残っている。鶏肉、セリ、ゴボウなどが入ったすまし汁に焼いた角餅を入れる。大根や人参など、甘みが出る野菜は入れない。そのためか今思うと締まった味わいだった。

焼いた餅も、別に作っただし汁で、あらかじめ

軽く煮てから雑煮の汁に入れるといった手間をかけたものだった。

成人して故郷を離れ、結婚して子どももできた後は、寒い正月に帰省することもなくなり、母親の雑煮の味もいつの間にか遠いものとなった。懐かしく古い思い出だ。



お正月のお雑煮は地区により家庭により、それぞれ違いがありますね。このあたりでは似たような感じなので、今回福岡出身のMさんに聞いてみました。

だしはかつお節といり子（頭を取ったもの）、具材は豊富で、筑前煮のように里いも、大根、人参、ゴボウ、なると、青みはほうれん草、小松菜など。おもちは丸もちで焼かずにやわらかく、うす口しょうゆの味付けで、その上に小さく三角に切った昆布とすめめを載せるそうです。縁起物として「よろこんぶ」「けんかはするめえ」ということだそうです。とてもよい風習と思いました。

三が日の間は、栗の木を削った箸を使うそうです。長い間に培われたその風習が私にはとてもうらやましく思えました。お雑煮ひとつでも知らないことが多くて奥が深そうですね。



私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

真宗 大谷派
長慶寺
横浜市栄区中野町40
TEL 045-891-6820

「数居は低く、ころごしは高く、
ころごまるお寺を」
日蓮宗 **神野寺**
神奈川別院
栄区上郷町 1063-8 ☎ 045-392-7188

宗教法人 **正安寺**
戸塚長沼霊苑
お墓のご購入・永代供養墓
ご相談ください。
横浜市栄区长沼町612 ☎ 045-863-0391

なつかしのお雑煮

第一福寿会 中嶋かほる

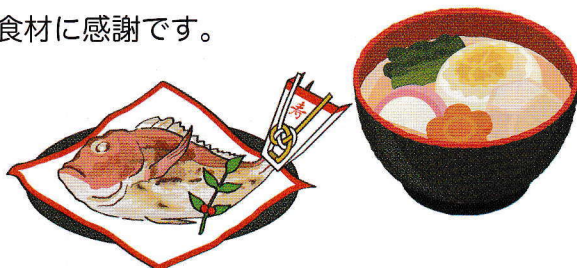
私が育ったのは滋賀県湖西地方の比叡山の裏側で、冬は比叡おろしという寒波がある寒いところ
です。祖母を中心に6人家族です。

お雑煮の材料はすべて祖母が畑で作っていて、大根、里いも、人参、ゆず、かまぼこ、三ツ葉などで、だしはかつお節、鶏肉などコクのある味です。

味噌はやはり自家製でとれた大豆をゆがき、石臼でつぶし、塩、こうじを使い半年から1年寝かせて作る手前味噌、京風の白みそです。物置にはいくつもの味噌やつけものの樽がありました。

おもちも丸もち、焼かないで野菜と一緒にゆでます。

お正月のテーブルは真ん中に鯛のお頭付き、たたきゴボウ、赤こんにゃく、なます、黒豆、大量の煮しめ、棒だらの煮物などで、家族そろって新年を祝いました。こうして書いてみると、あの味と香りがよみがえります。自然のエネルギーに満ちた食材に感謝です。



甘い白みそにあんこ餅

みどりが丘さわやかクラブ 湯瀬 洋子

もういくつ寝たらお正月！ 子どもの頃はお正月が待ち遠しいものでした。

元日、目が覚めたら枕元には新調のセーターや下着が置かれていてとても嬉しかったものです。新調とはいっても、セーターは古いセーターを解いて、新たにきれいな糸を足して編み直したものでしたが、母の手作りのセーターはふわふわで暖かく、毎年楽しみにしていました。

お正月料理といってもそんなにごちそうはありませんでした。甘い卵焼きの入った母ご自慢の巻き寿司やいなり寿司、野菜の煮物くらいしか思い出せません。

お雑煮は、甘い白みそにあんこ餅の入ったものでした。実家は徳島県といっても香川県に近かったのでそんな風習になったものと思われま

す。それが普通だと思っていましたが、嫁ぎ先の関西では短冊切りの大根や人参が入った塩っぱいお味噌のお雑煮でした。とてもシンプルですが美味しかったので、我が家のお雑煮は普通の味噌仕立ての味に決定！

後年、実家に帰った時は世の中、流通も良くなって生活環境も良くなったせいか、白みそのお雑煮の中身に大ぶりの鰯が一切れ入っていました。

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お庭の心配事なんでもご相談ください

草のよしだや

神奈川県知事 第89538号

横浜市栄区犬山町 49-7

TEL 045-893-5447

一般土木 舗装工事一式

~1968年創業~
おかげさまで創業半世紀

有限会社 **浜 建**

HAMAKEN

〒247-0008 横浜市栄区本郷台五丁目34-9

TEL.045-390-0177

道路・公園・建物メンテナンス

日本キャドテック株式会社

横浜市栄区小山台 1-21-16
ヒルズ小山台Ⅲ 205号室

TEL 045-443-6715

YOKOHAMA
地域貢献事業
認定番号28101652

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう
②病気の早期発見と予防につとめよう
③事故防止に心がけよう
④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう
⑥友達や仲間をつくろう
⑦社会活動をすすめよう
⑧家族の協力で自立につとめよう
⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
⑩私は **ができる**

あなたができる目標を1か条加えましょう

やはり甘くて懐かしい味には変わりなかったですが母の味ではなくて仕出し屋さんの物でした。

お節料理もデパートで買う時代です。これからも少しずつ食生活は変化していくのでしょうか。



奥が深い百人一首

桂山クラブ 藤田 五郎

正月といえば、昔ながらのおせち料理、年賀状、福笑いなどが思い起こされるが、その中に、子どものころ近所のやや年上のお兄さん、お姉さんたちと遊んだ「百人一首かるた」もある。意味も分からず「かくとだに えやはいぶきの」とか「おほけなく うきよのたみに」などとうろ覚え。冬休みなので、友達の家で夜遅くまで興じた思い出も残る。百人一首は中学、高校で習うが、その後、長ずるにつれ「かるた」遊びからは遠ざかってしまう。

しかし、社会人になってからも折にふれ、手元の百人一首の本をパラパラめくっているうち、より深い意味、内容が理解できてくる。持統天皇の絵札を見ていて、彼女が時代にそぐわぬ十二単ひとえの着物を着ている不具合等にも気づいた。

眠れぬ夜には「ヒツジ1匹、2匹…」と唱えればといいといわれるが、私の場合はベッドに入ると、1首目の「秋の田のかりほの庵いおの…」から順番に、ゆっくり思い出し唱えていくことになる。疲れているときは2～3首であっという間に人事不省！に陥るが、ときには、100首目「百ももしきやふるき軒端の…」に至ることもある。やれやれ…。

ちなみに、藤原定家により編まれた小倉百人一首は、恋愛の歌が43首、四季の歌が32首、その他、旅や離別の歌などで構成されている。



私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています


 一般印刷・自費出版・電子組版
株式会社 オフィス・ユウ
 横浜市栄区桂台南二丁目44番18号
 TEL 045-891-6414 FAX 045-891-6520

リフォーム&インテリア
 【一級建築士事務所】
株式会社 さくら住宅
 **045-895-4321**
 【本 社】横浜市栄区桂台西2-4-3
 (桂台中央バス停前)

■産業廃棄物収集運搬業 ■医療廃棄物収集運搬業
 **株式会社 MID**
 横浜市栄区公田町1019-417
TEL 045-897-3103

ずっと、元気に。
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ




ニチコミ
nitchomi

上郷西部地区 須江ひさ子



上郷西部地区 須江ひさ子



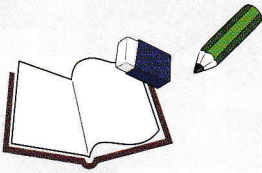
本郷中央地区 小林 玲子



原稿募集

クラブの活動または行事、随想、短歌、川柳、俳句ほか。文章は指定の原稿用紙1~2枚。内容にふさわしい写真があったら添えてください。

表紙に適した写真(7月15日発行)も募集いたします。次号の締切は5月中旬とします。なお原稿の採否につきましては、編集委員にご一任ください。



編集後記

会員の皆様、沢山の記事をお寄せいただき有難うございました。お陰様でいでたち46号をお手元にお届けすることができました。

会員のひろばのテーマ「お雑煮」からお正月を思いました。元旦の膳はお節料理、そこにつくお酒はお屠蘇。お屠蘇は、酒と味醂に屠蘇散を入れたものですが、お正月を祝うに当たってこのお屠蘇を念頭に置いておりましたっけ？

年が明ければ令和8年(午年)、昭和101年に当たりますので、ちょっと昔を思い起こして正月に飲む祝い酒はお屠蘇にしようかな…と年の瀬迫り来る師走の初頭に当たり思いつきました。

お屠蘇のほろ酔い気分のまま、テレビにも新聞にもスマホの画面にも嬉しい、楽しい、明るいニュースが満ち満ちている目出度いお正月にしたいと思うのであります。

(生越 記)

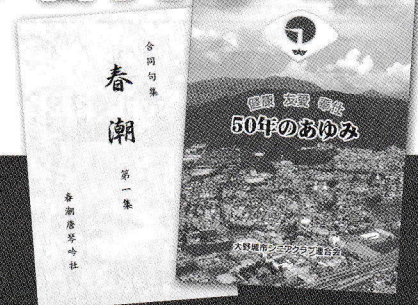
編集委員長
編集委員

おこせ 生越 かつえい 勝榮
堀井 俊彦

太田 勝也 猪俣紀代子

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

いでたち文芸

◆◆◆俳句◆◆◆

〈小菅ヶ谷〉

紅葉散り庭の広がる年の暮れ

小池 忠一

初鴉真昼の月の白き影

森下 紀子

羽根つけばひいふうみいと数えけり

荒浪 正子

〈本郷中央〉

秋の声聴きたくなりて鎌倉へ

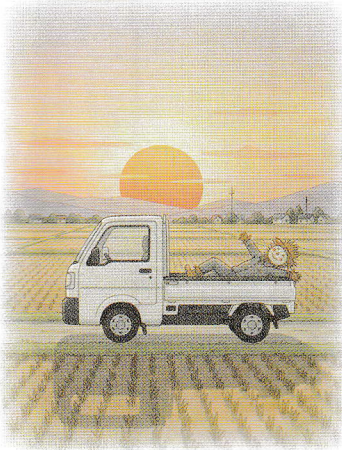
南里 要

役目終え軽トラに乗る案山子かな

土屋 紀代

十二の初恋ふわり吾亦紅

金子 サキ



〈上郷東〉

神渡し女性総理の笑み優し

金光 慶典

竹林を透ける初日や磴昇る

高橋那智子

元日やウイーンからの『春の声』

湯瀬 博之

◆◆◆短歌◆◆◆

〈豊田〉

ガラス戸の温もり背にして「いでたち」の

新春号を先づ表紙から

中村ツヤ子

〈笠間地区〉

新年に十一人の家族皆

抱負言い合う我が家の習わし

渡邊 宏子

〈小菅ヶ谷〉

病廊に秋の陽をうけ小さくいる

白き横顔母に似ており

深堀トモ子

◆◆◆川柳◆◆◆

〈本郷中央〉

二が日病院通いが待ちきれず

(行けば安心)

澤田 忠

物価高変わらぬものはお賽銭

(二礼二拍手一礼)

志田 晃

〈上郷東〉

アルバムに遺影用との付箋あり

小野百合子

【お詫びと訂正】

いでたち第45号において、次の頁の表記に誤りがありました。

【6頁】 輪投げ大会成績

(誤) 3位 大友ハルカ (ひかりが丘稲穂会)

(正) 3位 大友 恕 (ひかりが丘稲穂会)

【12頁】 散策シリーズ18

(誤) 氏子相談会会長・田中 健次氏

(正) 前氏子総代会代表・田中 健次氏

(誤) 運営は町内会が行なっていて

(正) 運営は氏子が行なっていて

お詫びし、訂正をさせていただきます。

◇スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして広告を頂戴いたしましたスポンサー各位に厚くお礼を申し上げます。今後ともよろしく願いいたします。

栄区
散策
シリーズ⑱

いたち川

栄区のシンボルリバー
と言えばそれはいたち川
です。いたち川は栄区を
横断しながら四季折々に様々な姿を見せてくれる魅力
の多い川です。そしてこの川を語る時、次の2つの生物
を抜きには語れません。6月になるとジュンブライ
ドのように夜空に輝くホタルと、1年中川面を飛ぶ宝
石の輝きのカワセミ(翡翠)です。

いたち川は3面コンクリート護岸の、まるで排水路
のような治水至上主義の河川改修ではない多自然型川
づくりをした草分けの川として有名です。特色は、他の
都市河川に比べて川岸を含めて植物の種類が多く見ら
れることと、繁茂している場所が多く確保されている
ことです。そうした結果がホタルやカワセミにつながる
訳ですが、これらはいたち川を管理する土木事務所
が10数年前から河川に棲む魚類や水棲昆虫が住みや
すい環境を模索し、研究・工夫し、それを作り続けてき
たからです。そして、この取り組みによって土木学会の
賞や国土交通省の賞などを受賞していて、海外の河川
管理者からも注目を浴びています。

身近にありながらも深く知ることの薄しいいたち川で
すが、理解を深めるに格好の材料があります。それは



いたち川を皆に知らせるかわらばん



いたち川の名前の由来が看板に

「いたち川IOTASUKE隊」(注1)が発行している「いたち
かわらばん」です。通巻97号を数えますが、栄区のホーム
ページから閲覧できますので、是非ご覧になってくだ
さい。

でもまあ、それ以上に大切なのは、いたち川沿いをご
自身で散策してみることでありましょうか。

上流の一部を除いて川べりにプロムナードが設けら
れておりますから、四季の花々や鳥たちの姿を眺めに
散策されるのがよろしいかと思えます。

レッツゴー！ いざいたち川へ！

最後になりますが、タッチー君には悪いけど、いたち
川の名前は獣のいたちから来たのではなくて“いでた
ち(出で立ち)”が由来なんだよ。兼好法師が詠んだ次の
句の看板(注2)があるのでご覧ください。

「いかにわが たちにしひより ちりのきて
かぜだにねやを ほらはざるらん」

注1: 栄区役所区制推進課企画調整係が事務局

注2: 区役所裏のおおいたち橋下流200mにある城山橋の
たもとに立っている

私たちは栄区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

○整形外科 ○リウマチ科
○リハビリテーション科 ○スポーツ外来 **往診あり**

診察時間
AM 9:00~12:00 PM 3:00~7:00
平日 9:00~12:00 3:00~5:00
土 9:00~12:00 3:00~5:00
日・祝日 9:00~12:00

理学治療時間
平日 午前7:30~午後7:00
土 午前7:30~午後5:00
日・祝日 8:30~12:00

日・祝日以外毎日
気軽にお申し出下さい

当院は、院長以下5名の常勤医により毎日診療しています
〒236-0042 横浜市金沢区釜利谷東2-20-9 **Pあり**

中村整形外科
☎ 045-783-2855
http://www.nakamuraiseikeigeka.or.jp たが今入所・通所のお申し込み受付中です

介護老人保健施設あさひな
(金沢区朝比奈インターそば)

買取品目業界最大級

横浜公田店
横浜市栄区公田町161-5
無料査定・出張買取受付中
☎ 090-4027-6056

大買取
DAIKICHI
KAITORISHOH

営業時間
10:00~19:00
(定休日:日曜日・祝日)

快適生活空間への創造
増改築・リフォームのお見積り無料

空間工房
空間工房

水曜日・祝日定休 営業時間 8:30~19:00
メール kukankobo@mbn.nifty.com
ホームページ http://www.kukankobo.net/
〒247-0006 栄区笠間5丁目35-28
TEL.045-896-0928 FAX.045-896-0927

あなたの街の葬儀式場

鎌倉ファミリー
☎ 0120-445-442
365日24時間お電話受付いたします

小さいお葬式
鎌倉ファミリーグループ **スマート火葬式のSKS** 株式会社
一日葬・家族葬・海洋散骨・樹木葬
☎ 0120-889-594

子供からおじいちゃん、おばあちゃんまで、安心して来てもらえる歯医者さん

和田歯科医院
WADA DENTAL CLINIC
院長 和田雄輔

☎ 045-891-0118
ホームページ https://hongodai-dc.jp
横浜市栄区桂町702 アクセス[本郷台駅]より徒歩8分
[天神橋]バス停より徒歩2分・駐車場完備

バリアフリー設計のペニーカー、車椅子のまま診療台まで行って頂けます。