

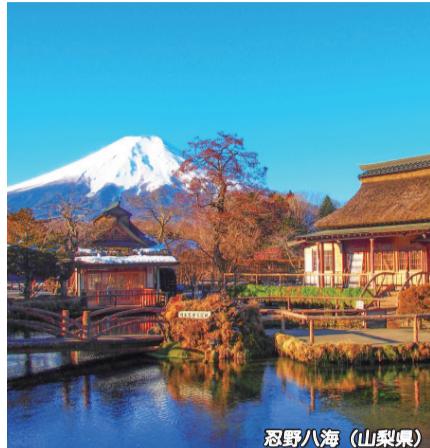


橫濱

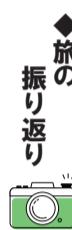
タウン新聞

編集室 〒235-0041 横浜市磯子区栗木 2-14-17
TEL : 045-831-5211 / FAX : 045-353-5502 / Email : info@town-np.jp

Yokohama Town News paper



記念すべき第弾は、千葉県南房総へ海鮮浜焼きを楽しむ日帰り旅でした。その後も年に数回、日帰りで行けるさまざまな地へ足を運んできました。



方の一言でした。
「日帰りでも良いから旅行に行きたい。近場から出発できたらどんなに楽だろう」と、そんな想いに応える形で、企画が生まれました。

これまでに、日帰りバスツアーや19回、屋形船のお花見イベント7回、少し贅沢なプレミアム旅2回などを開催。コロナの影響で一時休止した期間もありましたが、今回を重ねることに多くの方にご参加いただいた、さまざまなお土産を貰ってきました。

7年前より新たに企画としてスタートした横濱タウン新聞の旅企画。旅企画のきっかけは、歩行が少し困難な高齢の

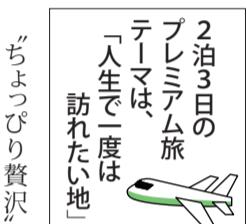


4項目でもご案内しておりますが、本紙は当面の間休刊いたします。なお、旅企画につきましては、継続し、下記にご案内している**横濱夕ウン新聞旅俱樂部**にご登録いただいた皆さまへ、年に数回、旅のご案内をお届けする予定です。ぜひこの機会にご登録ください。



をコンセプトにした
プレミアム旅は、本紙
では初の宿泊ツアーや。
思い出深い高知県
の四万十川や、日本
三大古湯のひとつで
ある愛媛県の道後温
泉。第二弾では和歌
山県の熊野を訪れ、
熊野古道、那智の滝、
熊野本宮、そして南
紀白浜の絶景を巡り
ました。今でも目を
閉じれば、旅の景色
が鮮明によみがえり

2泊3日の
プレミアム旅
テーマは、
「人生で一度は
訪れたいたい地



※写真はイメージ
ス

満載
段重
税込
子付
き40000円(税込)
きの大漁船盛りと
込があり、小家族に
人気の『1人前お節』
8500円(税込)も
ご用意。どの商品も
要冷蔵商品で消費
期限は1月2日まで。
商品の受渡しは
12月31日(水)11時~
15時に和彩寮しもの
店頭にて。お支払い
は現金のみ。ご予約・
お問合せはお電話を。
船盛り&海鮮鍋付き!
『心新年会』
港南台駅近くの居
酒屋「和彩寮せのう
み」では、板長目利
て。

価格は3500円(税別、4名より要予約)
時間は17時30分~。時間は17時30分~
(2時間)も可能。
▼年内は12月25日
年始は1月7日(月曜休
月下旬まで利用可能。
お問合せは店頭もしくはお
電話にて。

□イベント企画 横濱タウン新聞 □旅行企画・実施 あさひ国際旅行(株)本社 横浜営業所 神奈川県知事登録旅行業 第2-674号 〒232-0064 横浜市南区別所1-2-13-202 総合旅行業務取扱管理者/鳥原秀典 担当/鳥原(とりはら)※詳しい旅行条件を記載した書面をご用意しております。事前にご確認の上、お申込み下さい。ご不明な点がございましたら、遠慮なく上記取扱管理者にお問合せ下さい。※観光バス代・料金道路代・見学代・乗務員諸経費・消費税を含む。※天候・道路状況によりドライバーなどによりコース変更の場合もございます。

地域のクリニック

※診療時間など変更になっている場合がございます。各クリニックのHPをご確認の上、来院ください。

安心 信頼



洋光台駅前歯科医院
TEL 045-835-0205
磯子区洋光台3-16-8
【診療時間】
月～金 9:00～18:00
(17:30最終受付)
土日 9:00～15:00
(14:30最終受付)
【休診】祝日

ロータリー 洋光台駅 ピーコックストア 中央団地
オリジナル弁当 東和開発 当院 P5台有

かわぐち消化器内科
TEL 045-830-5311
港南区港南台5-23-30 港南台医療モール3F
【診療時間】
午前 9:00～12:00
午後 16:00～17:30
【休診】
木曜・日曜・祝日
(土曜午後)

港南台駅 ドトール ココス ロータリー ハーツ 地下鉄
すき家 幸楽苑 当院3F バジストア GS
港南台駅入口

かわぐち消化器内科

第35回 冬の激しい嘔吐・下痢
—ノロウイルスに注意!

冬に多い食中毒の代表はノロウイルス感染です。汚染された食料品(特に魚介類)やウイルスが付着した手・調理器具を通じて感染します。主な症状は激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛です。感染してから1～2日で発症し、症状は1～3日ほど続きます。特に小さな子供や高齢者は脱水になりやすいため、水分補給が重要です。症状と流行状況から診断しますが、確定が必要な場合には便検査を行います。特効薬はなく、対症療法(整腸剤や吐き気止め)が中心です。

感染力が強いため、予防のポイントを以下にまとめました。
①手洗い ②十分加熱した食事 ③感染者の嘔吐物や排泄物は、家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を薄め、換気しながら消毒 ④アルコール消毒では不十分 ⑤調理器具や食器の消毒は85℃以上で1分以上の加熱でウイルスを死滅

冬はノロウイルスが流行しやすい季節です。正しい予防と早めの対処で重症化を防ぎましょう。



院長 川口 義明

洋光台駅前歯科医院

世には万能薬があります。例えば漢方薬である葛根湯。その効能は、風邪のひき始め、肩こり、首こり、頭痛、鼻風邪、筋肉痛、関節痛。葛根湯がこのように広範囲の疾患に効能がある理由は、血行促進作用や筋肉の緊張緩和作用があるためです。

さて、世の中には若さの維持から健康長寿に至るまで、高血圧、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞といった血管障害、糖尿病、骨粗鬆症、関節炎、糸球体腎炎のような成人病、低体重早産、誤嚥性肺炎まで幅広い病気に効果のある治療法が存在します。凄い治療法だ!と思いませんか?その魔法のような治療は、歯周病治療です。体に侵入する細菌の多くは、歯周と呼称される歯と歯肉の間から侵入します。そして侵入した細菌は血管を傷つけるため、多くの病気を引き起こす原因となります。歯周病治療は、この細菌の進入口を塞ぐことで、全身疾患を防ぎます。

予防は治療に勝ります。対処療法より原因療法の方が高い効果が期待できます。歯科医院は、まさに「健康の総合窓口」なのです。



院長 小泉 康之

医療コミュニケーションイベント開催!

～もっと知りたい! 医師への聞き方・伝え方～
横浜市は、現役医師で構成される「やさしい医療のカタチ」と連携し、医療コミュニケーションイベントを開催します。

医師との対話のコツ、子どもの救急医療、市販薬のオーバードーズ問題など、市民が「医療とよりよく向き合うため」の内容が1日で学べるイベントです。まんが家・こしのりょう先生によるお絵かき教室(小学生以上対象)も同時開催。

日時 2026年1月12日(祝・月)10時～16時

会場 横浜市役所1階アトリウム/スペースA・B

申込・内容の詳細はこちらからご確認ください→



岡田眼科では、予約なしで

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種を行っております。



◆接種料金	◆接種期間	◆接種料金	◆接種期間
13歳以上(7000円)	2025年10月4日	13歳以上(2300円)	2025年10月4日
※接種料金は、すべて税込。	2026年2月28日	※接種料金は、すべて税込。	2025年12月30日
16歳以上(16500円)		35歳以上(3000円)	
3階		35歳以上(3000円)	

●予約なしで当日接種時間は、下記よりご確認ください。
歩行でございます。
JR港南台駅より徒歩4分にある岡田眼科では、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種を行っています。
ご予約なしで当日接種時間は、下記よりご確認ください。

岡田眼科

診療時間 10:00～18:40
休診日 水曜定休
TEL 045-832-0808
http://okada-ganka.com/
横浜市港南区港南台 5-5-22

受付時間 ほか

接種曜日=火曜・土曜・日曜
受付時間=10:00～12:00
/13:30～18:00
持ち物=ご本人確認身分証明書
※状況により変更になる場合がございます。詳しくはHPをご確認ください。

岡田眼科にて受付も可能です。
新型コロナワクチンの同時接種を行なっています。
ご予約なしで当日接種時間は、下記よりご確認ください。

地域のクリニック

安心 信頼



横浜タウン新聞は、安心して通えるクリニックの情報を提供しています。クリニックに関する皆さまの声をお聞かせください。
→ voice@town-np.jp まで



Information

※開催時期など変更になる場合がございます。

◆日本郵便株式会社からのお知らせ

2025年のお歳暮・冬ギフトは郵便局のネットショッピングで、ビール・ハム・カニなどの定番商品から高級商品まで取り揃えています。ランキング上位や送り先に応じた探し方でもできるためお手軽にお買い求めいただけます。詳しくは、「日本郵便 お歳暮」で検索!

◆根岸森林公園で「森のクリスマス2025」

今年も冬の定番イベントが開催されます!

日時=12月21日(日)11:00～19:00※雨天

中止 場所=根岸森林公園(森のテラスカフェ前ほか) 内容=クリスマスマルシェ、切り株サンタづくり(要申込)、ゴスペルコンサート、キャンドルガーデンなど、家族で楽しめる企画が盛りだくさん。静かな森がクリスマスカラーに染まる一日。散歩ついでに、ぜひ遊びに来てください。詳しくは、「根岸森林公園」で検索!

◆和楽器コンサート2026

～お箏と尺八の共演～

渡邊勝代筝教室の皆さんと 尺八・原郷界山さんによる演奏会を開催します。春の海、さくらん

舞曲、川の流れのようなど、耳なじみのある名曲も多数演奏予定です。

日時=2026年1月12日(祝・月)14:00～14:45(予定) 場所=港南台地区センター1Fロビー(港南区港南台5-3-1) ※入場無料・予約不要 問合せ=港南台地区センター(TEL:045-835-2811)

◆「あーすぶらざ」で

スタンプほんっぽんっクリスマス

あーすぶらざ館内をまわって、たくさんスタンプを押すよ!クリスマスカードを完成させよう!

日時=12月13日(土)・21日(日)14:00～15:00 定員=当日先着20名(各日)※13:50から

整理券配布 対象=どなたでも 参加費=常設展示室観覧料 受付場所=5Fこどもの国際理解展示室 問合せ=神奈川県立地球市民かなかがわプラザ あーすぶらざ(TEL:045-896-2121)

◆クリスマスマーケット@SAKAE 2025

栄区の6教会が共催で開催する地域のための楽しいクリスマスマーケットです。

日時=12月13日(土)14:00～18:00 会場=本郷台駅前広場 内容=クリスマスステージ、野外劇、ホットドリンク&フード、ゲームコーナー、クラフト製作、クリスマスグッズ販売 主催=栄区キリスト教会クリスマスマーケット委員会詳しくは、「本郷台キリスト教会」で検索!

Studio Leaf

洋光台駅徒歩8分(栗木神社前)

お問合せは…

✉ leaf@jlss.main.jp
http://jlss.main.jp/

★詳しくは
「スタジオリーフ洋光台」にて検索



子供 & 一般大人 & 親子参加

空手・古武術教室

沖縄空手及び古武術の稽古を行っています。心身の鍛錬・護身術に女性や初心者でも経験や年齢に応じて無理のない稽古ができます。武道を通じて心身を鍛えませんか。

◆稽古日◆ 第1・3土曜13時～/第2・4日曜13時～

(月4回) ※子供75分/一般90分

※稽古日・開始時間は事前に要確認

◆月謝◆ 子供4千円/一般5千円

親子参加も可
体験できます!
一般 1500円
子供 1000円



自然健康体操教室

体の歪みや緊張を取る導引法、体幹・背骨・足腰を強くしなやかにする操法、更に呼吸法を含む千年以上続く健康法のエッセンスをお伝えしています。生涯自分の足腰で動ける身体を手に入れたい方、真の健康体へ飛躍したい方はご参加ください。

◆教室日時◆ [一般基礎] 第2・4土曜 10:30～11:30

◆月謝◆ 3千円(体験:1500円)



氣功・太極拳教室

健康長寿をもたらす太極拳。ゆっくりとした動作に呼吸を合わせることが健康に絶大な効果を發揮する秘訣。太極拳を通じて全身の隅々まで酸素を届け、足腰から若返りましょう。

◆教室日時◆ [初級] 第1・3木曜 10:30～11:30

[入門] 第2・4水曜 10:30～11:30

◆月謝◆ 3千円(体験:1500円)

レンタルマット付き!

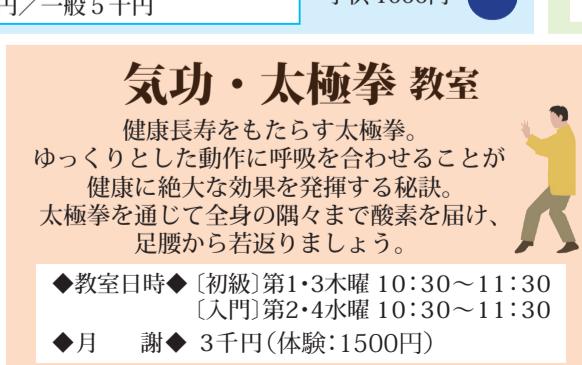
YOGA



少人数制でアットホームな雰囲気のヨガです。初心者でも大丈夫。安心してご参加ください。

土曜9:30～/日曜10:00～/火曜8:00～

◆受講料◆ 1,500円/回 ※4回券あり





暮らしの情報

★横濱タウン新聞に関するお問い合わせ★
TEL: 045-831-5211 / FAX: 045-353-5502 / e-mail: info@town-np.jp

本格ビリヤニ
バンガラデシュの
作りみよう!

スパイス香る本場のビリヤニを味わい、バングラデシュの言語や民芸文化に触れられる体験イベント開催。横浜市在住の国際理解講師・アニスル先生が案内し、楽しく異文化にふれられる内容です。

日時 2026年1月24日(土)11時~15時
会場 横浜市技能文化会館6階 料理研修室
(関内駅南口/伊勢佐木長者町駅より徒歩5分)
参加費 3,000円(材料費・持ち帰りスパイス代込み)
※小学生以下の方は無料
申込は、こちらから⇒

問合せ=アニスルキッチン サポーター 栢木武夫
TEL 090-4713-4760 / メール bjrb.2025.at@gmail.com

清潔感UP!!

椅子の張替で 心地よい椅子へ

張替 修理 オーダーカーテン



破れたり、穴が開いたり汚れているけれど愛着があって捨てたくない...思い入れのあるものはいつまでも使っていきたいものです。そのような椅子やソファの修理は、大野椅子製作所までお問い合わせください。



買い替える前にお気軽にご相談ください!

椅子張職人がお客様のご要望にお応えします!

大野椅子製作所

現在、修理の受付は年明けの対応となります。ゆとりをもってご連絡を。

メールアドレス

大野椅子

検索

住所 栄区小山台2-43-9

営業時間 8:30~18:00(日曜定休)

TEL 045-894-1730



Studio Leaf
レンタルスペース

洋光台駅徒歩7分(栗木神社前)



青色の建物が目印です!

P 駐車スペース1台付き!

洋光台駅前4番乗り場「磯子駅行」に乗り車し
2つ目(約3分)「栗木スポーツ広場前」降車 徒歩2分



個人ダンスレッスンでもよくご利用いただいている◎

WEBからの
お問い合わせ
24時間受付中

安心の無料
お見積もり

住宅街の一画にあり、騒音等ではなく
静かな場所でくつろげるスペースです。

徒歩

バス

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

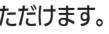
横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

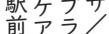
横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。



leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。

早歩きで5~6分、普通に歩くと7~8分です。

ご予約・お問い合わせは、
こちらの専用サイトよりお申込みください。

leaf@jlss.main.jp

横浜市磯子区栗木2-14-17

<http://jlss.main.jp>

JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、
階段を上った所にあります(栗木神社斜め前)。