

横濱市では、がん
と向き合う方やご家
族の「相談先が分か
らない」「どの情報
信じてよいか不安と
いう声にこたえるた
め、生成AIを使った
サービス「ランタン」
の実証を始めた。全
自治体としては全国
初の取り組みです。
スマートフォンやパ
ソコンから24時間
いつでも匿名で相談
でき、AIが信頼でき
る医療情報をもとに
専門用語を分かりや
すく説明。診察で聞
き

横濱市議会議員 無所属
二井くみよ (磯子区選出)
Tel. 045-654-4497
二井くみよ事務所
磯子区洋光台3-17-29 サウスウインド101
政策はこちらから
<https://futaikumiyo.com/>

学校法人横浜大谷学園
認定こども園

大谷幼稚園

未就園児親子クラス 「ひよこクラス」

当園では、2〜3
歳のお子さまを対
象とした未就園児
親子向けクラス「ひ
よこクラス」を実
施しています。こ
のクラスでは、子
育て経験のある職
員が、あたたかな
関わりのもと、無
理なく集団生活に
慣れていけるよう
サポートします。ま
た、遊びや活動を通
じて、基本的な生
活習慣や社会性を
育てていきます。
保護者の方も一緒
にご参加いただけ
ますので、園の雰
囲気



★国庭開放★
全日 10:00〜11:30 ※雨天中止
12/11(木)・1/29(木)・2/13(金)・3/16(月)
令和8年度
★未就園児ひよこクラス説明会★
日時＝12月17日(水) 10:30～
場所＝大谷幼稚園ホール
持ち物＝室内履き、外靴を入れる袋
※お車での来園はご遠慮ください。
※お子さまと一緒に来ていただい
てかまいません。

港区日野1-10-15
Tel. 045-841-3435





「磯子のまち歩き デジタルスタンプラリー」開催中

2026年1月31日まで

磯子区では、区内
の名所を巡りなが
ら楽しめる「磯子の
まち歩きデジタル
スタンプラリー」を
来年1月31日(土)
まで開催中。スマ
ートフォンがあれば
誰でも無料で参
加でき、歴史スポ
ットや七福神ゆかり
の寺院、市電保存館
など、全12か所に
設置されたスタンプ
を集めながら、冬
の磯子をゆっくり
散策できます。
アプリ不要で専
用サイトにアクセ
スできます。集め
たスタンプを
プレゼントに抽選
に応募でき、期
間中は「磯子の
逸品」店舗

磯子七福神とは
磯子区・金蔵院・真照寺・
密蔵院・宝積寺・金剛院と、
南区の弘誓院・宝生寺から
成る七つの寺院です。
お正月の恒例行事として親
しまれており、今回のデジ
タルスタンプラリーでは、こ
うち六寺院が対象スポット
です。



詳しくは、
こちらから



栄区・磯子区にて開催

参加無料

地域の人権を考える講演会

平和・多文化共生・“違い”を認め合うまちへ

お申込みは、電子申請／メール／FAXより
※詳しくは各区のホームページよりご確認ください。

子どもと一緒に考える“平和”
～「戦争とアンパンマン」から学ぶいのちの大切さ～
日時＝2026年1月16日(金)
14:00～15:30(開場13:30)
場所＝栄公会堂 講堂(栄区桂町279-29)
定員＝約500名(事前申込制)



詳しくは▶

多文化共生から考える「人権」
～セイン・カミュさんが語る“違い”を尊重すること～
日時＝2026年2月9日(月)
15:00～16:30(開場14:30)
場所＝磯子公会堂(磯子区総合庁舎1階)
定員＝約300名(事前申込制)



詳しくは▶


港南公会堂フェスティバル

港南区の港南公会堂で、区内サークルや団体が日頃の活動を披露する「港南公会堂フェスティバル」が開催されます。地域の人々が集い、世代を超えて交流できる恒例イベント。今年は約10団体が出演する予定です。

日時 令和7年12月21日(日) 開場13時(開演13時30分)
会場 港南公会堂 同館棟2階(港南区港南中央通10-1)

入場無料

問合せ・主催＝横浜市港南公会堂 (TEL 045-847-8480)



健やかに美しく新年を迎えるために 美と健康



美容鍼を体験された方の声

「美容鍼はお顔の歩2分にある「かいし」のツボに効果的で、美容鍼を体験した方の感想をご紹介します。」

●はじめての美容鍼でしたが、施術について丁寧に説明してくれました。翌日は肌にハリと艶がでて効果もはっきりと感じられたのが嬉しい。(50代女性)

●美容鍼の施術後は今までに味わったことのない爽快感にびっくりしました。翌朝はいつもより肌にハリがあり化粧ノリが良かったです。(40代女性)

LINE予約がスムーズです→



港南中央駅 港南中央通 港南1F

「美容鍼はお顔の歩2分にある「かいし」のツボに効果的で、美容鍼を体験した方の感想をご紹介します。」

●はじめての美容鍼でしたが、施術について丁寧に説明してくれました。翌日は肌にハリと艶がでて効果もはっきりと感じられたのが嬉しい。(50代女性)

●美容鍼の施術後は今までに味わったことのない爽快感にびっくりしました。翌朝はいつもより肌にハリがあり化粧ノリが良かったです。(40代女性)

女性専用 エステサロン

全身(首から下)リンパマッサージ90分
横濱タウン新聞特典!!
ハイパーナイフ 10分 付き
¥11,000(税込)

ハイパーナイフで深部を温めほぐし、リンパで老廃物を流すW効果。むくみ・コリを同時にスッキリ。



お一人おひとりに寄り添うカウンセリングと、仕上がりこだわる技術が特長の完全プライベートサロンです。マシンと手技を組み合わせた無理のない施術で、理想のボディ・美肌へ導きます。

■磯子区洋光台3丁目31-8
プラムヒルズ洋光台302
■お問い合わせ Tel. 070-1489-3580

寝ながら温泉(湯治効果)気分で、健康力を高めませんか

最近、TVCMでも話題の「疲労回復パジャマ」など、睡眠時間の活用が改めて注目されています。本紙スタッフがさまざまな健康寝具を試したところ、もっとも体感しやすかったのが、このホルミシスの敷きパッドでした。
電気を使わず自然な暖かさが朝まで続き、「冷え」対策にはとてもお勧めできます。話題のパジャマ1枚分の価格で購入できるチャンスです。



こんな方におススメです!
□「冷え」や「浅眠」対策に
□就寝中の健康サポート
□温泉気分で眠りたい
※効果は個人差があります。

お使いの敷布団やマットレスの上に載せて使用します。

小売り価格
31,800円(税込)
送料無料で!

本紙読者
限定価格!
26,800円(税込)

※年内営業まで受付(品切れの際はご了承ください。)

ホルミシス効果とは?

ラジウム鉱石に含まれる微弱な放射線が身体を活性化し、健康を促してくれる作用のことです。深部体温の上昇、血流や代謝の促進など、多岐にわたる健康効果が報告されています。

これまで電気毛布を使っていたが、電磁場の影響が気になり、より自然なあたたかさを求めて選びました。

玉川温泉に行ったことがあり、その時の効果を期待して購入しました。

冷えを気にしている親へのプレゼントとして購入しました。

ご注文の流れ

お電話又はメールでご注文の際に、下記必要事項をお伝え(ご記入)のうえ、記載の口座へお振込み下さい。

① お名前 ② 住所 ③ 連絡先
④ 数量 ⑤ 合計金額

※ご注文後、〔3日以内〕にお振込み下さい。

ホルミシスポータブルパッド

製品仕様＝ポータブルパッド
カラー＝オフホワイト
サイズ＝幅65cm×縦150cm
重さ＝約900g
組成＝ポリエステル100%
+特殊鉱石加工
(β+γ線線量＝約4.8μSv/h)
製造国＝日本



ヨガマットサイズでコンパクト

お振込み先

楽天銀行 第一営業支店(251)
口座番号 普通 7766227
横濱タウン新聞合同会社
ヨコハマタウンシップ(株) ※合同会社は「ド」
※お振込み手数料はご負担願います。

ご注文


Tel. 045-370-8119
※不通時は下記へお願いします。
Tel. 070-1180-5211
(受付時間＝平日10時～17時)
✉ order@town-np.jp

◆商品のお届け時期◆ご入金から約10日以内にお届け致します。
特定商取引法に基づく表示。販売者:横濱タウン新聞合同会社。所在地:神奈川県横浜市磯子区栗木2-14-17。連絡先:045-831-5211 ask@town-np.jp。営業時間:10時～17時。注文方法:メール、電話。お支払い方法:お振込み。商品以外の必要料金:お振込み手数料。商品のお届け時期:ご注文、ご入金から約10日以内にお届け致します。返品方法:商品到着後8日以内(未開封・未使用のものに限る)。お客様の都合による返品(未開封)の場合、送料はお客様が負担のうえ、返金の際は事務手数料1000円を差し引いた商品代金のご返金となります。個人情報保護方針:弊社サイト(<http://town-np.jp>)プライバシーポリシーに記載しておりますのでご覧ください。

地域のクリニック

安心信頼

※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。




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





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)



かわぐち消化器内科

第35回 冬の激しい嘔吐・下痢
ー 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。

感染力が強いので、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。

◆インフルエンザ 接種期間Ⅱ 2025年10月4日 ～2025年12月30日	接種料金Ⅱ 13歳以上 2,300円 65歳以上 3,500円
◆新型コロナ (対象Ⅱファイザー！ モデルナ・第三共 接種期間Ⅱ 2025年10月4日 ～2026年2月28日	接種料金Ⅱ 13歳以上 1,650円 65歳以上 2,000円

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

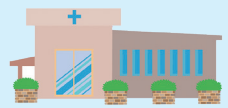


受付時間 ほか
接種曜日＝火曜・土曜・日曜
受付時間＝10:00～12:00
／13:30～18:00
持ち物＝ご本人確認身分証明書
※状況により変更になる場合がございます。詳しくはHPをご確認ください。

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。
●予約なしで当日接種可能です。曜日・受付時間は、下記よりご確認ください。

地域のクリニック

安心信頼



横濱タウン新聞は、安心して通えるクリニックの情報をご提供しています。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プで。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
～お箏と尺八との共演～
渡邊勝代箏教室の皆さんと 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

舞曲、川の流れのようになど、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)
◆「あーすぷらざ」で
スタンプぼんっぼんっクリスマス
あーすぷ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

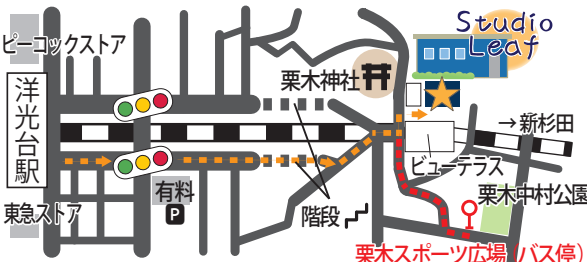
整理券配布 対象＝どなたでも 参加費＝常設展示室観覧料 受付場所＝5Fこどもの国際理解展示室 問合せ＝神奈川県立地球市民かながわプラザあーすぷらざ(Tel.045-896-2121)
◆クリスマスマーケット@SAKAE 2025
栄区の6教会が共催で開催する地域のための楽しいクリスマスイベントです。
日時＝12月13日(土)14:00～18:00 会場＝本郷台駅前広場 内容＝クリスマスステージ、野外劇、ホットドリンク＆フード、ゲームコーナー クラフト製作、クリスマスグッズ販売 主催＝栄区キリスト教会クリスマスマーケット委員会 詳しくは、「本郷台キリスト教会」で検索！

Studio Leaf

洋光台駅徒歩8分(栗木神社前)

お問い合わせは・・・
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


体験できます！
一般 1500円
子供 1000円

親子参加も可

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)



気功・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発揮する秘訣。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～
◆受講費◆ 1,500円/回 ※4回券あり



