

関内駅徒歩1分
関内馬車道デントオフィス
無痛親知らず抜歯
☎045-299-0488

横濱タウン新聞

Yokohama Town News paper

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

10/27(日) 湘南村祭り<文化祭>
10時~15時
才能の収穫祭
一人ひとりの輝き/
場所=星槎学園湘南校みかん校舎
※二宮駅北口から随時送迎バス
星槎学園高等部湘南校 ☎0463-71-0991



現在開会中の横浜
市議会において、横
濱市公園条例の一
部改正が議論され
ています。今回、横
濱市内の公園にお
いて禁止する行為
に「喫煙」をくわえ
ることに、横浜
市内の約2700あ
る大小様々な公園
での喫煙ができな
くなりそうです。悪質
な場合には過料(5万
円以下)が課される
可能性がります。
今回の条例改正は
公園内における子
供たちや利用者の安全
と健康を確保する
とともに、分煙を推
進するためのものです。
一方で私としては、
横浜市に対して喫煙
所の設置も必要では
ないかと要望をして
います。最後に、先

自由民主党 横浜市議員団

大桑 まさたか

Masataka Okuwa

事務所/栄区笠間2-20-7-102
TEL045-892-5187 FAX045-884-4917
✉m-okuwa@mvg.biglobe.ne.jp

横浜市の公園における禁煙化について

日の横浜市議会にお
いて、この条例は可
決されましたので、年
内には広報を開始し
令和7年4月から施
行される予定です。

100歳まで自分の足で歩こう！

足腰は健康の要 第4回

地域密着

イベント開催！

11/11
月
10時~



横濱タウン新聞

- ✓ つまづく回数が増えた
- ✓ 足腰が弱ってきたと感じる
- ✓ 自分の歩き方が気になる
- ✓ 疲れやすく動くのが面倒と感じる
- ✓ 現状の筋肉量などを知りたい

該当する方は
ぜひご参加
ください！



介護を受けるこ
となく、足腰を正し
く鍛え、いつまでも
元気な私で居続け
ましょう。
イベントでは、握
力やバランス能力、
さらには、ご自身



恒例となりまし
た「スポーツクラ
ブ ルネサンス港南
台」の地域貢献コ
ラボイベント第4
回のご案内です。
「100歳まで自分
の足で歩こう！足
腰は健康の要」を
テーマに、正しく
効率的に足腰を鍛
えるための健康イ
ベントを開催しま
す。足腰の大切さ
はよく理解してい
ても、具体的に何
をしたらいいかわ
からない方は、効
果的に足腰を鍛え
たいという方は、
ぜひご参加くださ
い。

イベント内容

専門トレーナーによる

- ①『フレイル予防』についてのお話し
フレイルとは？予防において大切なこと
- ② 体力測定 (測定器InBodyによる測定及び、
握力・バランス能力の測定)
- ③ 足腰を鍛えるトレーニング実践
- ④ 効果的な歩き方と足のケア
(目線、姿勢、腕の振り方など)

〔その他〕
脳活性化プログラム(シナプソロジー)の実践
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など、
慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。



方、これからウ
キングを始めたい
方など、運動習慣
のない方もお気軽
にご参加ください。
この機会に専門
の指導者による指
導で正しい歩き方
を身につけましょ
う。定員に限りが
ございます。ご参加
希望の方は、お早め
にお申込みくださ
い。

開催日時
11月11日(月) 曜日
10時~11時30分
参加人数
先着15名
※要事前予約

集合場所

スポーツクラブ
ルネサンス港南台
1F 受付前
(9時45分より受付開始)



参加費
500円(税込)
※当日払い(おつり
のないようにご用
意をお願いします)。
持ち物
動きやすい服装、タ
オル、飲み物(お水
等)、室内シューズ
又は上履き
場所
スポーツクラブ
ルネサンス港南台
(港南区港南台5-9-1)
★JR根岸線「港南台
駅」より徒歩8分(改
札出て左方向)

ラクラク！地元出発!! 洋光台・港南台・本郷台 から
人気のバスで出発~

横濱タウン新聞の
日帰り
バスツアー
10/29
(火)

南房総 楽しみツアー

今回のバス旅は、地元3駅より出発後、
東京湾アクアラインから海ほたるを
通って南房総へ向かいます。



道の駅「房総四季の蔵」でお買物、
漁協直営の食事処で自由屋食を楽しみ、
燈籠坂大師の切通しトンネルや鋸山を訪ね。
その後、道の駅とみやまと、はちみつ工房で
試食・試飲が楽しめます。



帰路は、はとバスと共に金谷港から東京湾フェリーに乗船し、
久里浜港まで約40分間の船旅も味わえます。
見所満載のバス旅です。

日帰りバスツアー

観光バス代金値上げのため、
価格改定致しました。

〇旅行日: 2024年10月29日(火)
〇旅行代金: ¥13,300/人 ※小人同料金
※お一人様で2席分ご希望の方はお問合せください。
〇昼食: 自由食 〇最少催行人員: 25名
※行程をご確認下さい。※ご予約がお済みの方には出発
1週間ほど前にご案内書・旅の規約をご郵送します。

横濱タウン新聞サポーター ¥12,300/人 ※小人同料金		
発着場所	出発	到着(予定)
①本郷台駅前ブロンズ像前	8:00	19:00
②港南台駅旧高島屋裏	8:15	18:45
③洋光台マツモトキヨシ前	8:30	18:30

横濱タウン新聞 バス旅
★横濱タウン新聞の日帰りバスツアー★
ご予約 Tel 045-730-3381
電話予約受付時間: 平日9時~16時(※土・日・祝日お休み)

〇イベント企画 横濱タウン新聞 〇旅行企画・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/島原秀典 担当/島原(ヒラ) ※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、上記取扱管理者にお問合せ下
さい。※観光バス代・有料道路代・見学代・乗務員諸経費・消費税を含む。天候・道路状況などによりコース変更の場合もござ
います。



※写真は
イメージです。

*** ご予約の流れ ***

- ①お電話にてご予約(お名前、参加者
人数、連絡先、住所をお伝え下さい)。
- ②電話予約が完了した後、下記口座
へ旅行代金をお振込み下さい。
ご入金をもって予約完了となります。

※ご予約後、[3日以内]にお振込みを
お済ませ下さい。

お振込み先
神奈川銀行 井土ヶ谷支店
口座番号 普通 No.5018810
あさひ国際旅行 株式会社
※お振込み手数料はご負担願います。

急性心筋梗塞
とは...?
冠動脈が突然
完全に詰まり、そ
こから先の心筋が
壊死してしまう病
気です。治療で最
も必要なことは、
詰まった血管の血
流を一刻も早く再
開させることです。
できるだけ早く心
臓カテーテル治療
が可能な施設(病
院)に搬送されれ
ば、救命率は非常
に高くなります。
このように症状
があらわれたら、急
性心筋梗塞である
可能性が高いので、
一刻も早く救急車を呼
び、診療を受けるこ
とが大切です。

石塚内科ハート
クリニック
▽電話番号
045-831-4976
▽住所
港南区港南台5-23-30
港南台医療モ
ール2F



院長 石塚 幹夫

急性心筋梗塞
について、石塚内
科ハートクリニック
(港南台医療モ
ール内)石塚医
師にお話しを伺
いました。
◇胸部だけでなく、
頸部、咽頭・頸部、肩
背部、心窩部、腕な
どに放散する痛み
高血圧や糖尿病
患者では、典型的な
痛みが見られず、胸
部や心窩部の不快
感や放散痛のみが
あらわれる場合が
あります。時には、
胃の痛みを訴える
こともあるため、注
意が必要です。
◇痛みとい
うより、重苦しい、
締め付けられる、圧
迫される、焼ける、
ような感覚と表現
されることが多い
◇冷汗や死の恐怖
を伴うような痛み
◇胸部だけでなく、
頸部、咽頭・頸部、肩
背部、心窩部、腕な
どに放散する痛み
高血圧や糖尿病
患者では、典型的な
痛みが見られず、胸
部や心窩部の不快
感や放散痛のみが
あらわれる場合が
あります。時には、
胃の痛みを訴える
こともあるため、注
意が必要です。

地域のかかりつけ医として

があらわれたら、急
性心筋梗塞である
可能性が高いので、
一刻も早く救急車を呼
び、診療を受けるこ
とが大切です。
「有難うございました」
石塚内科ハート
クリニックでは、多
くのクリニックに
通う過程で服薬が
増え、どのように対
処すべきか悩んで
いる患者様に対し
て、服薬の調整や漢
方治療を重視した
アプローチを行っ
ています。西洋医学
との融合を図り、患
者様一人ひとりに
適した処方を提供
することでより効
果的な治療を目指
しています。



★園見学＝随時予約受付
★園庭開放＝月に1回/10:00～11:30
(予約不要)※雨天の場合は中止。
★願書配布＝10/15(火)～
★入園受付＝11/1(金)
※日程についてはHPをご覧ください。

「横浜大谷保育園」
港南区上永谷2-19-9
令和7年4月1日開園
小規模保育園(1歳児9人、2歳児10人)

港南区日野1-10-15
Tel 045-841-3435



「歯の痛みがあれ
ばその日のうちに
痛みを和らげる
など、患者様に
満足していただ

YOKOHAMA
スポーツレクリエーションフェスティバル2024
感動の瞬間が音楽で蘇る！
栄ソリストティによる
スポーツテーマコンサート

一開催日時一
10月14日(月・祝)
12時～13時
一開催場所一
栄公会堂地下さんぽみち

観覧無料

横浜市栄公会堂 Tel 045-894-9901



院長

「美容鍼はお顔の
たるみ・くすみ・は
り・しわ・目の開き
ニキビ跡・ニキビに
効果的で、肌本来の
自然治癒力を利用
する為、副作用が
期待できます。健康
と美容の両方を手
に入れるライフス
タイルをご提供い
たします」と院長
痛くて怖いイメー
ジの美容鍼ですが
実は気持ちよくて
眠ってしまう方も
多いようです。健康
と美容の両方を手
に入れた方、気軽
に相談してみても
いかがでしょうか。



■港南区港南中央通13-22
ブランドール港南1F
■お問い合わせ
https://kai-sho.com/
Tel 045-298-6821

初回特別価格(毎月限定3名様まで)
通院初診料 美容鍼
2,500円 + 12,500円
15,000円 **3,980円**

LINE予約が
スムーズです

港南区港南中央
通り(市営地下鉄港
南中央駅徒歩2分)に
ある、「かいしょう
鍼灸整体院」。完全
個室なのでリラック
スして施術を受ける
ことができます。

院長の持(しよ
う)氏は18年の実
務経験を経て開業。
これから美容鍼を
導入する整骨院や
鍼灸院へ、効果的
出やすい美容鍼技
術を指導する講師
としても活動して
います。



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 15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



★詳しくは「スタジオリーフ洋光台」にて検索

Studio Leaf
洋光台駅徒歩8分(栗木神社前)

お問合せは・・・
045-370-8119
leaf@jlss.main.jp
http://jlss.main.jp/
受付:平日10時～15時

磯子区栗木2-14-17

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で
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)

自然健康体操 教室

体の歪みや緊張を取る導引法や体幹・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。

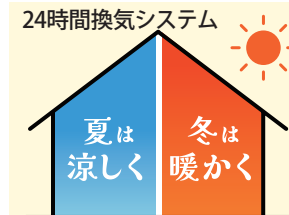
◆教室日時◆ [一般基礎] 第2・4土曜 10:30～11:30
[入門45分] 第2・4木曜 10:30～11:15
◆月謝◆ 3千円 (体験:1500円)

レンタルマット付き! 体験レッスン受付中

YOGA Lesson

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。経験豊富なインストラクターが
丁寧に指導しますので、安心してご参加ください。

土曜9:30～/日曜10:00～/火曜8:00～/水曜9:30～
◆受講費◆ 1,500円/回 ※4回券あり



「新鮮な空気を保ちながら、
気密性を高めるため、快適
な室内環境を実現します。」

寒い冬に向けて、
快適で省エネな住
宅を実現するため
には、断熱リフォー
ムが効果的です。特
に秋はリフォームの
最適な季節。省エ
ネで快適な住宅を
目指すために、次
のポイントに注目し
ましょう。

省エネで快適な
住宅づくりの
ポイントと対策

断熱リフォームの
選択肢

断熱リフォームは、
新鮮な空気の流れを
確保し、室内環境を
清潔に保つために24
時間換気システムの
導入も有効です。

断熱リフォームの
選択肢

断熱リフォームは、
新鮮な空気の流れを
確保し、室内環境を
清潔に保つために24
時間換気システムの
導入も有効です。

断熱リフォームは、
新鮮な空気の流れを
確保し、室内環境を
清潔に保つために24
時間換気システムの
導入も有効です。

断熱リフォームは、
新鮮な空気の流れを
確保し、室内環境を
清潔に保つために24
時間換気システムの
導入も有効です。

建設業 神奈川県知事許可(般-2)第042280号

株式会社 **大船住研**

0120-88-3699

本社 栄区小菅ケ谷2-43-13
<営業時間> am9:00～pm5:30
<定休日> 土曜・日曜・祝日

- 港南営業所
港南区日野南5-41-20
TEL 045-848-3337
- 栄上郷営業所
栄区犬山町59-6
TEL 045-890-0027
- 上永谷店
港南区丸山台1-11-21-102
TEL 045-847-2205



**動物愛護フェスタ
よこはま2024**

横浜市では、動
物の愛護と適正
な飼養に関心と
理解を深めても
らうため、広く市
民向けに、例年イ
ベントを開催し
ています。

今年度も、動物
愛護フェスタよ
こはま実行委員
会と横浜市医療
局の共催により、
日頃のしつけや
ペットの災害対
策をテーマにブ
ース出展やデモ
ンストレーション、
わんちゃんとい

緒に体験コーナ
ーなど、たくさん
のメニューをご用
意しました。

■テーマ
人も動物も幸せに
なるヨコハマ
く飼いの主の責任
と自覚、もしもに
備えよう

■イベント日時
10月20日(日)
10時～15時まで

■開催場所
山下公園
(中区山下町279)
おまつり広場・石の
ステージ

※会場付近の有料
駐車場には台数に
限りがあります。

詳しくは、「動
物愛護フェスタ
よこはま」を検索。
※天候等により、
中止・縮小となる
可能性があります。
当日朝7時までに
ホームページでお
知らせしますので、
ご確認されてから
お出かけください。
(横浜市HPより)



JR 洋光台駅から
徒歩8分のところに
あるスタジオリーフ
では、少人数制のヨ
ガがあります。

秋のキャンペーン
開催中!

10月31日までに、
体験レッスンを申し
込の方限定で、入会
金(通常3300円)が
無料となります。

少人数制のヨガクラス

ガレックスを行って
います。少人数制の
ため初心者の方でも
安心してご参加いた
できます。

◆レッスン
(各60分間)

火曜日 8時00分～
水曜日 9時30分～
土曜日 9時30分～
日曜日 10時00分～

◎体験レッスンを
ご希望の方は、左記
体験受付フォームより
お申込ください。

体験受付フォーム
はこちら↓

QRコード

この秋から
健康、美容生活を
始めませんか?

美と健康



サッシの結露対策

富士山に冠雪が見られる頃、暖房の季節がやってきます。しかし、暖房中に発生する結露は、窓やサッシが濡れる原因となり厄介です。これは部屋の空気中の水蒸気が、冷えたサッシに当たって露点を下回ることで発生します。結露を防ぐためには、次の対策が有効です。

室内の湿度を下げる【対策】エアコンや除湿機を使用する／

港南区港南の1の桜道
テイクオフビル1階
045-846-1570

詳しくは、
こちらから↓

編集後記

本紙では、地域にお住いの方々が関心を持つ分野に重点を置き、紙面構成を進めています。現在、特に興味関心が高い分野として、①健康・医療関連 ②趣味(余暇・食・旅行) ③自宅(リフォーム)関連 ④終活関連 ⑤不動産・相続関連 ⑥資産(運用) ⑦子育て ⑧安全管理(防犯、防災、震災)などが挙げられます。今号の特集である「スポークス人」ルネサンス港南台さんとの健康コラム企画や、定期的にご執筆いただいている地域で活躍するお医者さんの



連載記事、余暇を楽しむ「はとバスツアー」や「花見in屋形船」、先月号で取り上げたリフォームトラブルや幼稚園特集など、読者のニーズに応じた紙面作りを心掛けています。

記載の内容以外にも、関心の高い分野がございましたら、本紙編集室までぜひお知らせください。

横濱タウン新聞

LINE 公式アカウント

ご登録者には、最新紙面やイベント情報などいち早くお届けします！イベントのレポートは、随時Instagramにアップしています。

本紙へのご掲載をご希望の方は、右記HPよりお気軽にお問合せ・ご相談ください。

横濱タウン新聞

<https://www.town-np.jp/>

Voice

～あなたの声をお聞かせ下さい～

発信したいメッセージや本紙へのリクエスト、または気になる店舗・事業者さん、スポットなどを読者に代わって訪問取材します。

⇒ voice@town-np.jp まで

※メール又はFAX(045-353-5502)にて受付します。
※掲示板への掲載は本紙審査がございます。

横濱タウン新聞ではお店を利用した感想や実際にサービスを受けた本音の声を随時集めています。ご協力いただける方はぜひ生の声をお聞かせ下さい。

上記メール又はFAXにてお待ちしております。

横濱タウン新聞

暮らしの情報

私たちの街にあるお店・企業・サービスなどを紹介するページです。暮らしに役立つ元気な店舗・企業を中心にご紹介して参ります。

横濱タウン新聞に掲載をご希望の方は、下記までお問合せ下さい。

TEL: 045-831-5211
FAX: 045-353-5502
e-mail: info@town-np.jp

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合せください。

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。

大野椅子製作所

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

メールアドレス 大野椅子 検索
isuharikae_oono@yahoo.co.jp

朝寝ぼう出来る カット&パーマの店

STUDIO FEMME

TEL 832-5780 SINCE 1989

スタジオ フェム

港南区港南台5-5-1 (福島ショッピングセンター中通路1F)

●白髪染め 2,750円(税込) オススメ

カラー・パーマ・縮毛矯正 同日施術できます！

『予約はしておりません』ので好きな時間にご来店ください

営業時間 10時～18時(17時受付終了)
定休日 火、3回目の火・水連休 ※10月15日・16日は連休です。

港南台 徒歩5分！

Tel 045-832-5780

Be Plus 港南台店3周年記念祭

～ MENU ～

・デザインカット	¥3,300 ⇒	¥3,000 (税込)
・学生カット	¥2,750 ⇒	¥2,500

～ 2人目カット半額～

・デザインカット	¥3,300 ⇒	¥1,650
・学生カット	¥2,750 ⇒	¥1,375

※2名様同時にご利用の場合、価格の低いメニューが半額対象になります。

・ヒアルロン酸カラー	¥7,040 ⇒	¥6,800
※フルカラー+¥1,210		
・オリジナルシステムカラー	¥8,690 ⇒	¥7,800
・コラーゲン 100 パーマ	¥9,350 ⇒	¥8,900
・オリジナルシステムパーマ	¥12,100 ⇒	¥9,800

OPEN-CLOSE 10:00-19:00 火曜定休 予約不要

港南台店

お客様無料駐車場 5台有(18番以外の白い枠内)

中央公園 洋光台

イオンフードスタイル 南部病院 214ビル

ひばり団地前 ひばり団地 こまどり団地

045-370-9870

港南区港南台3-4-35 松田ビル1F



洋光台店

ショッピング27 1F

オリンピック 東急ストア 洋光台駅 ピーコック

お客様用駐車場 90分無料

045-831-0117

磯子区洋光台3-1-1 ショップ27 1F

港南台店 洋光台店 共通 クーポン

2024年11月30日 まで有効

他割引サービス併用不可