関内駅徒歩1分
関内馬車道デンタルオフィス
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

Voice
～あなたの声をお聞かせください～
地域のお店（事業者）を利用した感想やサービスを受けた本音の声を集めています。ぜひ生の声をお聞かせください。メール又はFAXにてお待ちしております。
⇒ voice@town-np.jp ／ Fax 045-353-5502

老化は足腰から・・・ 好評につき追加開催！

正しく足腰を鍛える

第2回イベント講座

11/6（月）10時～

横濱タウン新聞 × スポーツクラブ ルネサンス港南台 地域密着 協力

前号で好評を頂きました同イベントはあっという間に定員に達したため、再びスポーツクラブルネサンス港南台さん協力の下、第2回目を開催致します。

「最近、足腰が弱ってきた」、「つまずく回数が増えた」と感じる方、「早めに足腰強化の対策をしたい」という方はこの機会にぜひご参加ください。簡単な体力測定と併せて筋肉量などの測定も行うので、現在のご自身の身体の状態を知ることができます。

「生涯、元気に自分の足腰で歩く」ための一歩を踏み出しましょう。

イベント内容

専門トレーナーによる
①『足腰を鍛える大切さやポイント』についてのお話し
②体力測定（測定器による測定及び、筋力・バランス能力・歩行能力の測定）
③足腰を鍛えるトレーニング実践

◇参加人数＝先着15名 ※要事前予約
◇参加費＝1,000円（税込）※当日払い
プレゼント付き！
◇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

※現在、通院している方や健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師に相談の上ご参加ください。

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）
住所＝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）
★路線バス「榎戸バス停」より徒歩1分
※当日の連絡先 TEL 070-1180-5211

お申込 正しく足腰を鍛える イベント講座
〈電話受付〉9:30～17:00（平日）
受付 横濱タウン新聞
TEL 045-831-5211
ask@town-np.jp
①お名前 ②ご連絡先 ③参加人数 ④ご年齢
※こちらからの返信メールをもって受付完了となります。

この度、横濱タウン新聞の活動を応援して頂けるサポーター様の募集を開始致します。
「横濱タウン新聞を応援したい」という方、ぜひこの機会にご賛同をお待ちしております。

◆サポーター（賛助）年会費◆
個人1口：3,000円／法人1口：30,000円
年間1回（毎年4月～）※途中入会でも一律同様となります。

☆ サポーター特典 ☆
◎ご入会月、更新月にプレゼントをご用意しております。
◎イベントの最優先告知と一部特別割引有り。
◎会員限定イベントなども今後企画して参ります。

詳しくは、TEL 045-831-5211（総合受付）／Mail：ask@town-np.jp
※不在時は担当より折返し致します。

日帰り 10月31日火曜日

バスツアー

新鮮な海の幸と伊豆地元野菜の買物を楽しむ！

沼津港と伊豆村の駅＋箱根立寄りのバス旅

ラクラク！地元出発!!
洋光台
港南台
本郷台 から
人気のはとバスで出発

イメージ

横濱タウン新聞の日帰りバスツアー
10月31日 火曜日
～沼津港で新鮮な海の幸を食べよう～

恒例となりました横濱タウン新聞のバス旅。秋の日帰りバスツアーは、10月31日火曜日に出発する「沼津港と伊豆村の駅＋箱根立寄りのバス旅」を企画しました。

沼津港では、多くの海鮮料理店が軒を並べ、新鮮な海の幸をお好きなお店で自由にお召上がり頂けます（自由昼食と海産物などお買物）。その後は、伊豆地元野菜などが豊富な「伊豆村の駅」にてお買い物、見晴らしのよい「十国峠」、さらに「大涌谷又は箱根神社（※**道路状況によりどちらか一方**）」を巡り、最後に小田原・鈴廣かまぼこにも立ち寄る盛り沢山のバス旅です。

横濱タウン新聞のバス旅はバスツアー初心者の方や地元から気軽に出発したい方、お一人様でも友人同士でも老若男女誰でもご参加できます。地元3駅（本郷台、港南台、洋光台）より、朝はゆっくり8時台～の出発、帰りも地元駅まで戻ってきますので帰宅も楽々です。

人気企画のため、すぐに定員一杯となる見込みですので、ご参加希望の方はお早めにお申し込みをお済ませください。ご参加する皆さま、楽しい1日を共に過ごしましょう。

★注目ポイント
・朝はゆったり8時台～出発
・地元3駅から乗車可
・人気のはとバスで出発
・おひとり様でも大歓迎
・お昼は自由昼食

旅の事前情報

■沼津港

水揚げされたばかりの新鮮な海の幸を扱うお店が多数賑わう沼津港。海鮮丼、握り、天ぷらやフライ、そして浜焼きなど新鮮な海の幸をお好きなお店で自由に昼食とお買い物をお楽しみ頂けます。名産の干物などお土産にお勧めです。

■伊豆村の駅

静岡・伊豆の採れたて新鮮食材が集まる人気の伊豆村の駅。旬の新鮮野菜、果物、海産物、スイーツなどお買物をお楽しみ頂ける人気スポットです。

■十国峠

晴れ渡った日の十国峠の頂上からは富士山や南アルプス、駿河湾はもとより湘南海岸や三浦半島まで見渡すことができます。さらに眺めのよい十国峠頂上には、ケーブルカーで行くことも可能です。

■大涌谷
又は、箱根神社
（※**道路状況等によりどちらか一方となります**）

おおよそ3千年前の噴火によって誕生した大涌谷。現在も硫化水素を含む噴煙が上がっています。延命伝説の黒たまごを1個食べれば7年？延命するそうです。

開運厄除けの箱根神社。源頼朝や徳川家康も参拝したといわれている開運厄除けの箱根神社。ご利益は、開運厄除・心願成就・勝運守護・交通安全・縁結びなど多岐にわたり、古くから多くの参拝者が足を運ぶパワースポットです。

■鈴廣かまぼこ（小田原）

言わずと知れた、小田原かまぼこ「御三家」の一つ。鈴廣のかまぼこは化学調味料や保存料を使用しない素材の味を楽しめるかまぼことして人気があります。

秋の味覚

※主催者の判断により参加をお断りさせて頂く場合がございます。

『松茸と伊勢海老の特別懐石』
8,800円（税込）

〔好評につき期間延長！〕期間 11月中旬まで

『松茸と伊勢海老の特別懐石』

ご予約受付中

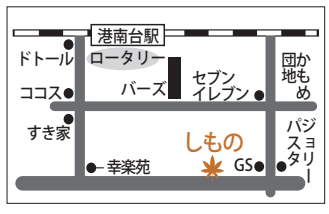
港南台の「和彩寮しもの」では、只今『松茸と伊勢海老の特別懐石』をご提供中。

秋の彩りが美しい前菜9品と松茸土瓶蒸し、秋茄子グラタン、秋刀魚寿し、和牛ステーキ、伊勢海老のセイロ蒸し、牡蠣フライなど豪華食材が満載。コースの最後を締めくくるのは新登場の釜めし。なんと具材は贅沢に松茸と鮑を使い自家製出汁で炊いた絶品の〆となっています（デザート付）。

通常17600円のところ、特別価格8800円（税込）で食べられるとは嬉しい。また好評につき期間も11月中旬まで延長決定！但し食材が無くなり次第終了の為、ご予約はお早めに。

お得な割引特典あり
◎2名様より要電話予約。昼夜とも利用可。お得な割引特典については問合せを。

港南台 和彩寮しもの
TEL 045-836-2304
港南区港南台 5-23-35
港南台Kビル 102



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）

日帰りバスツアー

○旅　行　日：2023年10月31日（火）
○旅行代金：¥12,000／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。
○昼食：自由食 ○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。
※ご予約後3日以内にお振込みをお済ませ下さい。

＊ご予約の流れ＊
①お電話にてご予約
（参加日、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下さい。ご入金をもって予約完了となります。

・・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。

出発場所
①本郷台駅前ブロンズ像前
②港南台駅旧高島屋裏
③洋光台マツモトキヨシ前

本郷台駅(8:00)⇒港南台駅(8:15)⇒洋光台駅(8:30)⇒横浜町田IC⇒東名高速⇒海老名SA(休)⇒沼津IC⇒**沼津港**(自由昼食と買物)⇒**伊豆村の駅**(地元野菜など買物)⇒**十国峠**(休憩)⇒**大涌谷又は、箱根神社**(※道路状況によりどちらか一方となります)⇒**小田原・鈴廣かまぼこ**(買物)⇒東名高速⇒日野IC⇒洋光台駅(18:30)⇒港南台駅(18:45)⇒本郷台駅(19:00)

□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・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・コロナなどによりコース変更の場合もございます。

この秋から健康、美容生活を始めませんか

美と健康

たるみやほうれい線が気になるあなたへ

蒋 院長

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。

院長の蒋（しょう）氏は15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、効果の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。

当院美容鍼の特徴 ―一人ひとりに合った美容鍼の提供

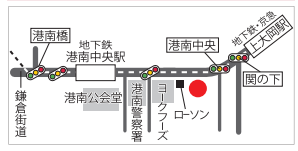
「美容鍼はお顔のたるみ・くすみ・はり・しわ・目の開き・ニキビ跡・ニキビに効果的で、肌本来の自然治癒力を利用する為、副作用が無く自然な若返りが期待できます。健康と美容の両方を手に入れるライフスタイルをご提供いたします」と蒋院長。

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い方、気軽に相談してみてはいかがでしょうか。

かいしょう鍼灸・整体院

初回特別価格【毎月限定3名様まで】
通常初診料 美容鍼 2,500円＋12,500円
15,000円 ▶3,980円

■港南区港南中央通13-22 プランドール港南1F
■お問い合わせ
https://kai-sho.com/
TEL 045-298-6821
LINE予約がスムーズです



冬の寒さ対策は万全ですか？ 断熱リフォームは秋がおすすめです

長く続いた夏の暑さがようやく終わり、夏から秋へ、そして秋から冬へと季節が移り変わり、今年も残り3か月ほどになりました。冬の寒さ対策をお考えの方は、秋のうちに断熱リフォームを済ませておきましょう。

◀補助金を活用して雨戸サッシからシャッターサッシへ交換

窓まわりのリフォームでは、今ある窓の内側に新しい窓を取り付ける防音・断熱内窓の取付け、更に防災・防犯対策をふまえた外窓の交換をご提案しています。

居住者の皆さまのライフスタイルや家族構成の変化などにも対応するために、家全体ではなく、ひと部屋ごとに壁や床の断熱改修を行う「ゾーン断熱」は良好な温熱環境の実現や健康リスクの改善をするうえで重要です。また、浴室でのヒートショック対策のために暖房の設置や換気の際に捨てられてしまう室内の暖かさや涼しさを再利用（熱回収）する熱交換形換気機器も推奨しています。

秋は、リフォームにお勧めの季節です。年末は多忙な時期でもありますので、少し前からリフォーム計画や準備をしていきましょう。

寒さ対策にお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

株式会社大船住研
本　社
▽電話番号＝045-893-3699
※住所は下記記載。
「横濱タウン新聞」を見たとお伝えください。特典あり。

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＞水曜日・祝日

生活クラブ生協の新しい配送サービス 生活クラブステーション「くりのきマルシェ」オープン

10月2日、生活クラブステーション「くりのきマルシェ」が栗木2丁目温室前（京急バス、江ノ電バス）からすぐのところにオープン。

ご自宅への配送ではなく、ステーションで都合にあった時間に品物を受け取ることができる新しい配送サービスです。

「高齢化が進み、孤立したお年寄りや一人で子育てをしているお母さんなどにもご利用頂き、地域に根付いたほっこりとした居場所です。ぜひお気軽に来てください」と、森田専務。

ライフスタイルに合わせて利用できるのが嬉しいですね。

▽電話番号・住所
0120-371-902
磯子区栗木2-1-3 スタープラザ1階

羽をデザインしたロゴが目印 丸山台公園前にある「Cafe Plume」

「Cafe Plume」は、上永谷駅から徒歩8分、丸山台いちょう商店街を越えた丸山台公園前にあります。

娘さんとお母さまの親子で営んでいる店内には、オリジナルアクセサリーや犬の小物、洋服が並んでいます。おすすめは、タピオカ粉を使ったモチモチ食感のワッフル。テラス席はワンちゃん同伴OK。また、ネイルや英会話教室も開催しています。

「これから、ハロウィンやクリスマスグッズを販売していきます。ぜひお気軽にお越しください」と浅井店長。

▽連絡先・住所
plume.cafe.info@gmail.com
港南区丸山台4-8-20

衰えた身体が蘇る 「自然健康体操」＆「太極拳」

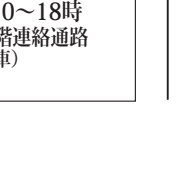
◎足腰や体幹を強くしたい
◎歪んだ身体を整えたい
◎緊張を取りたい

これらを目的に数百年続く導引法や気功・呼吸法、太極拳をベースとした体操教室・太極拳教室を開催。参加している方々は、その効果を自分の身体で実感しています。各教室、毎月2回、和気藹々とした雰囲気で参加しやすいのも魅力的です。生涯取り組める健康法として、衰えた身体をもう一度目覚めさせましょう。

▼自然健康体操
○第2・4土曜日
10時半～11時半
○第1・3水曜日
10時半～11時半
〔一般基礎〕
※その他、45分入門クラスあり。

▼太極拳
○第1・3木曜日
10時半～11時半
〔一般初級〕

★お問合せ＝
TEL045-370-8119
dlc.natural@gmail.com
※場所はお問合せください（洋光台徒歩圏内）。



YOGA 体験受付中 Lesson
◇土日9:30～／10:00～、水曜9:30～、金曜8:00～
◇受講費：1,500円／回　※4回券あり
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。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。
JR洋光台駅から徒歩圏内
Mail：info@jlss.main.jp
http://jlss.main.jp/
お気軽にお問合せください。

移動図書館「はまかぜ号」がやってきた！ あおぞらと芝生と本

9/30に開催

9月30日、洋光台北団地芝生広場にて「あおぞらと芝生と本」のイベントが開催されました。芝生広場では、パルクール体験会や移動式あそび場があり多くの子供たちが遊んでいました。

また、洋光台北団地サンクンガーデンでは、約3000冊の本を積んで市内を巡回している移動図書館「はまかぜ号」がこのイベントのために特別に運行し、読書をゆっくり楽しんでいる親子の姿も見受けられました。

※移動図書館についてのお問合せは、横浜市中央図書館（045-262-0050）まで。

◀移動図書館「はまかぜ号」

老化は足腰から… 「正しく足腰を鍛える」 第1回イベント講座 in スポーツクラブルネサンス港南台 イベントレポート

10月2日、スポーツクラブルネサンス港南台にて、老化は足腰から…「正しく足腰を鍛える」第1回イベント講座が開催されました。

ルネサンス港南台専門トレーナーによる指導のもと、足腰を鍛える大切さやポイントのお話しと体力測定、簡単トレーニング実践が行われました。

体力測定では、測定器InBodyによる測定、片足立ちや歩行、握力の測定をし、「今の自分の体のレベルを知ることができてよかった」とのご感想をいただきました。

また、実践トレーニングでは、「正しいスクワットのやり方がわかったので、これから自分でも実践していきたい」などのご感想も。

今回好評ということもあり、11月6日に第2回イベント講座を追加開催いたします。生涯元気に自分の足腰で歩きたい方は、ぜひご参加ください。

※詳しくは、本紙1頁目左上をご確認ください。

栄ソリスティによる
0歳から100歳まで楽しめる
素敵なすてきなクラシックコンサート
Vol.25 ～世代を超えて楽しむ日本の名曲～
10月28日（土曜日）開催！
時　間＝11:00開場／11:15開演
会　場＝栄区民文化センター リリスホール
入場料＝全席自由500円、中学生以下100円
※前売り・予約はありません。
〔お問い合わせ〕
栄ソリスティ
sakaesolisti@gmail.com
TEL 090-8746-4119（中野）

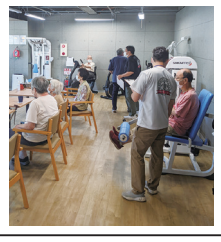
リハビリ特化型デイサービス 「ソレイルミナーレ磯子栗木」 ―カフェのようなおしゃれな空間

リハビリ特化型デイサービス「ソレイルミナーレ磯子栗木」は、今年8月、磯子区栗木2丁目にオープンしました。

医療機関でも使われるリハビリ専用マシンを使ったリハビリを実施。個人の能力に合わせて一人ひとり違うリハビリを行っています。また、窓側の一画にある、秋田県玉川温泉に由来する石を利用した足温浴も楽しめます。

「早く皆さんに知ってもらって、質の高いリハビリを通じて元気になってほしいです。ぜひ体験しにいらしてください」と城田代表。

▽電話番号・住所
045-513-6294
磯子区栗木2-4-3 鈴木ビル1F



港南区区民文化祭
区民の皆さんが日頃の活動の成果を披露する秋の一大イベント。
音楽、民謡舞踊、吟剣詩舞、ダンス、絵画、生け花、呈茶席など多彩なジャンルを鑑賞できます。
― 舞台発表 ―
11月3日（祝）11:00～
港南公会堂
― 港南区ART展 ―
11月3日（祝）～8日（水）10～17時
港南区民文化センター ひまわりの郷 ギャラリー
― こうなん華道展 ―
11月10日（金）～13日（月）10～18時
京急百貨店・ウイング上大岡3階連絡通路（京急・地下鉄上大岡駅下車）
お問合せ先　主催：こうなん文化交流協会　電話・FAX：045-844-9447　共催：港南区役所

横濱タウン新聞
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。
LINE 公式アカウント
Instagram

かわぐち消化器内科

院長 川口 義明

第22回　黄疸のおはなし
―ビリルビン値が高いと言われたら

血液中の赤血球は寿命を迎えると（約120日）、主に脾臓で壊され、赤血球中のヘモグロビン（血色素）は肝臓でビリルビン（黄色素）に分解されます。黄疸とは血液中のビリルビンが上昇することにより、白眼や皮膚が黄色くなる病気です。

黄疸の原因には、アルコール・肝炎ウィルス・薬などによる肝障害、赤血球が壊れる溶血性貧血、膵癌・胆道癌・胆管結石による胆道の機械的な閉塞（閉塞性黄疸）、遺伝的にビリルビンを分解・排泄できない体質性黄疸などが挙げられます。

黄疸の診断には血液中のビリルビン値を測定し、高ければ黄疸となります。頻度の高い黄疸は、体質性黄疸のジルベール症候群で、人口の2-7%と言われています。肝酵素（AST、ALT）に異常はなく、間接ビリルビンの上昇が特徴です。無症状で治療は不要です。

黄疸が心配な方は、是非ご相談ください。

洋光台駅前歯科医院

院長 小泉 康之

医療は科学的根拠に基づくので、物事は数字で考える。差し歯や銀歯から入れ歯まで、失った歯を補う人工物は技工士という職人によってオーダーメイドで製作される。

以下、歯科医師と技工士の推移です。

歯科医師数　2002年 92,874人　2020年 107,443人
技工士数　2002年 36,765人　2020年　35,337人
技工士卒業数 2002年　2,384人　2020年　838人！

技工士の年齢層のピークは2002年が30歳前後、2020年には50歳以上。今後は急激に技工士が減少する。

北欧の福祉が充実している国では、医療をほとんど無料で受けることができるが、実態は日本と大きく異なる。日本では当たり前のようにすぐに受けられる医療が、北欧では医療を受けるために数日あるいは数週間待たなくてはならない現実がある。将来的に医療保険制度は続くであろうが、現状の安い治療費で歯を補う人工物が提供できるかに大きな懸念がある。

数字を基に伝えたいこと。歯を大切に！

地域の安心信頼クリニック

読者からの関心も高い医療関係。誰でもクリニック探しは慎重になるものです。本紙がお勧めする信頼の地元クリニックさんをご紹介します。まずはお気軽に各クリニックまでお問合せのうえ、ご来院ください。

※診療時間など変更になっている場合がございます。

緑内障について　―岡田眼科

緑内障とは？
―視神経が侵され、視野が狭くなる病気

病因の一つとしてあげられるのが眼の内圧（眼圧）の上昇で、眼底の視神経を圧迫し、視野が欠損します。現在の医学では、一度欠損した視野を元に戻すことができないため、病気の進行を食い止めることが目標となります。

自覚症状は進行するまで現れない

急性閉塞隅角症からくる緑内障は突然激しい眼痛・頭痛を生じますが、その他は初期のうちは痛みもなく自覚症状がありません。これは一般に人は両眼で見るので、片眼の視野が欠けていてももう片方が補い認識が遅れるためです。視野の欠損に気付く頃には、実はかなり悪化している場合が多いのです。

したがって早期発見・早期治療が大切です。自覚症状が無くても眼科で検診を受けることをおすすめします。

※詳しくは岡田眼科まで。

視野障害の進行
※右眼（グレーの部分が視野の欠けて来ている所です）

岡田眼科では、新型コロナワクチンの接種、ファイザー（XBB.1.5）のオミクロン株対応ワクチン接種を行っております。

JR港南台駅より徒歩4分にある岡田眼科では、毎週火曜・土曜・日曜に、新型コロナワクチン（オミクロン対応ワクチン＝ファイザーXBB.1.5）の接種を行っています。

◉土曜は予約なしで接種できます（モデルナ）。日曜と火曜は予約のみ。

対象者は、前回接種から3か月以上経過された方です。

※横浜市の予約サイトか電話（℡0120-045-112）で予約してください。

※足の悪い方は、火曜、土曜、日曜いずれも13時30分の予約を取って13時にいらっしゃってください。

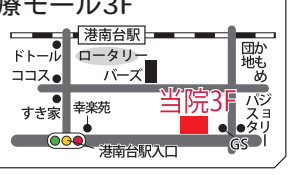
※インフルエンザワクチン接種も行っています。新型コロナワクチンと同時接種も可能。

※詳しくは、岡田眼科HPをご確認ください。

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

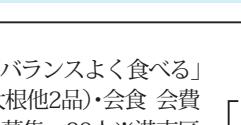
受付時間
接種曜日＝火・土・日
受付時間＝【火・日】9:30～11:30、13:30～18:30
【 土 】9:15～11:45、13:30～17:30
持 ち 物＝横浜市発行の接種券・本人確認書類・記入済み（体温以外）の予診票
※状況により変更になる場合がございます。ご了承ください。

かわぐち消化器内科
℡ 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16:00-18:00
〔休診〕
木曜・日曜・祝日
（土曜午後）



洋光台駅前歯科医院
℡ 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

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

※開催時期等、変更になる場合がございます。

◆トールペイント作品展
大船駅徒歩3分、仲通り商店街内の路面店POP-UP SPACE（鎌倉市大船1-12-10）にて開催します。11月2日（木）～5日（日）※10時～17時（初日12時～／最終日15時まで）材料や雑貨の販売などもいたします。主宰 kaizu

◆Happy★ハロウィンin洋光台2023
3つのエリアでスタンプを集めるとプレゼントがもらえるスタンプラリーや芝生公園では仮装コンテストも開催します。
開催日＝10月29日（日） 開催場所・時間＝洋光台中央団地特設会場／11時～14時、洋光台北団地芝生広場／11時～14時、洋光台駅前公園プレイパーク10時～16時ほか

◆よこはま建築ひろば こどもワークショップ
11月11日（土）市庁舎アトリウムにて、未来を担うこどもたちに「建築」「ものづくり」の楽しさを実感していただけるよう『よこはま建築ひろば』を開催！こどもたちが対象の体験型「こどもワークショップ」や建築にまつわる様々なイベントも。こどもも大人も楽しめる、丸一日建築づくしの市役所に、ぜひお越しください。
時間＝10時～16時 開催場所＝横浜市役所1Fアトリウム他 問い合わせ＝℡045-671-2916（横浜市建築局公共建築部営繕企画課）

◆男性のための料理教室
日時＝10月25日（水）9:30～12:00 会場＝ウィリング横浜 10階 調理室（ゆめおおおかオフィスタワー内） 内容＝「バランスよく食べる」お話しと調理実習（ぶり大根他2品）・会食 会費＝800円（教材代金含む） 募集＝30人※港南区在住の男性 申込締切＝10月14日（土） 問い合わせ＝℡045-844-7091（武市まで）

◆豊田地区センターまつり
日時＝10月14日（土）10時～16時・15日（日）10時～15時 場所＝豊田地区センター 問い合わせ＝045-895-1390

◆第24回栄区民まつり
日時＝11月4日（土）10時～15時（荒天中止） 場所＝本郷中学校 校庭 問い合わせ＝045-894-8391（栄区役所 地域活動係）

Information ご利用案内

個人やグループ、サークル活動をされている方などに、利用していただきやすいコーナーです。
下記までお気軽にお問合せください。

料金／14文字 1,300円（税別）

TEL 045-831-5211／FAX 045-353-5502
e-mail:info@town-np.jp
横濱タウン新聞まで

杉田駅徒歩1分 正

訪看未経験でも可！残業少な目～

研修や同行訪問もあるので訪看未経験でも安心してご勤務いただけます。
固定休みで勤務時間も日勤帯なのでご家庭との両立もしやすい環境です。
「一人一人の患者さんとじっくり向き合いたい」
そんな看護を目指しませんか？

【仕事】訪問看護でご自宅・施設にて看護を提供しています
【資格】正看護師・普通自動車運転免許（AT限定可）
【給与】月給358,000円～（経験加算有）
【時間】8:30～17:30（休憩60分）
※年間休日選択制で125日が選べます
【待遇】今なら自己応募入社で60万円のチャンス☆
【勤務地】磯子区杉田1-19-13-2F
（杉田駅徒歩1分）
【応募】原則面接1回
※電話またはメールにて
お気軽にお問合せください！
【その他】保土ヶ谷にも事業所あります

業務拡大につき 看護師さん大募集！

さかいリハ訪問看護ステーション・横浜
お問い合わせは、
本部（℡047-404-8951）またはgaibu@reha.co.jpまで。

地元で働こう！ 求人のご案内

☆地元に強い求人掲載随時募集！
…› info@town-np.jp
（件名：求人掲載）
※折り返し担当よりご連絡いたします。
・・・横濱タウン新聞の求人は・・・
◇1回の掲載で1ヶ月効果が持続
◇ポスティング配布+公共商業施設に配架
◇横濱タウン新聞HP掲載サービス

★磯子区★
磯子区役所／磯子スポーツセンター／上中里地区センター／洋光台地域ケアプラザ／杉田劇場／洋光台オリンピック／洋光台駅前郵便局／根岸駅前郵便局／横浜坂下郵便局／根岸地区センター／はまぎんこども宇宙科学館／洋光台駅前こどもログハウス／洋光台駅前歯科医院／横浜銀行洋光台支店／きぼう整骨院

★港南区★
港南区役所／港南台地域ケアプラザ／港南台地区センター／港南スポーツセンター／港南地区センター／野庭地区センター／野庭地域ケアプラザ／日限山地域ケアプラザ／下永谷地域ケアプラザ／港南台駅前郵便局／丸山台郵便局／横浜市中央図書館

★栄区★
栄区役所／本郷地区センター／豊田地域ケアプラザ／豊田地区センター／栄図書館／本郷台駅前郵便局／横浜元大橋郵便局／横浜桂台郵便局／横浜庄戸郵便局／横浜上郷郵便局／本郷台あーすぷらざ／リリス／栄スポーツセンター／中野地域ケアプラザ／他

★その他★
浜上大岡郵便局／上大岡駅前郵便局／かわぐち消化器内科／港南区民文化センターひまわりの郷／岡田眼科／石塚内科ハートクリニック

横濱タウン新聞は
左記施設でも
お読み・お取りいただけます。

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　横濱タウン新聞まで

住まいの省エネ化は地球にも家計にも優しい

一級建築士 横浜市省エネ相談員　大越 雅也（株式会社 アーキテック・デザイン）

2021年、菅首相（当時）による2050年カーボンニュートラル宣言から住宅の省エネ・脱炭素化が重要視され始めました。

住宅で消費されるエネルギーは「動力・照明他（34％）、給湯（27.8％）、暖房（25.1％）、ちゅう房（10.7％）、冷房（2.4％）」の順となっています（2020年日本エネルギー経済研究所、資源エネルギー庁）。この中で、特に重要視されるのは給湯と冷暖房です。

具体的には、給湯はハイブリッド給湯器やエコキュートに交換すると効果があります（浴室や浴槽の断熱化も効果があり）。冷暖房には、住宅の気密断熱化が大切です。

ステンレスボトルに入れた飲み物がよい例で、冷たい飲料を入れたグラスは周りに水滴がつき、直ぐにぬるくなりますが、朝ステンレスボトルに冷たい飲料を入れると夕方まで冷たさが続きます。しかし、蓋を開けたままだと直ぐぬるくなります。住宅もこれと同じことが言えます。窓ガラスがびっしょり水滴がつくのは断熱が良くないからです。また、せっかく断熱化しても隙間が多ければ熱が逃げてしまいます。

リフォームや新築をこれから考える方は、省エネ視点を持ちながら、政府や自治体の補助金制度を上手に活用しましょう。

★リフォームや建替え等でお悩みの方は一度ご相談ください。

住宅リフォームに関する疑問、取り上げてほしいテーマを募集しています。
こちらよりお寄せください！

TEL 045-831-5211／FAX 045-353-5502
e-mail：voice@town-np.jp　横濱タウン新聞まで
※担当者が不在の場合は、折り返しご連絡いたします。

港南台 徒歩5分！
スタジオフェム

TEL 045-832-5780
◆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

大好評！2750円でキレイな白髪染め

少しずつ増えていく白髪。自分で染めるのは難しそう、綺麗に染められるか考えてしまう方も多いはず。

フェムの白髪染めはとても満足な仕上がり。髪に優しい薬剤の使用で、カラーリングとパーマの同日施術も可能。予約制ではないので、ご自身のご都合に合わせてお気軽にお立ち寄りください。

港南台 5-5-1
福島ショッピングセンター中通路1F

お見積もりご相談は無料です

栄区にある椅子修理の専門店「大野椅子製作所」。椅子のぐらつき、座面が破れて中のウレタンが飛び出しているなど椅子の修理に関する事なら何でも相談に乗ってくれます。

左記はダイニングチェアーの座面を張替えした写真です。見た目はもちろんのこと、座面のクッションもふっくらとした座り心地に生まれ変わっています。

横浜市と鎌倉市は、無料見積もりで訪問。また写真付きメールを送ると概算で見積り可能です。お気軽にご相談を。

大野椅子製作所

Tel 045-894-1730
●所　在／栄区小山台2-43-9
●営業時間／8:30～18:00
●定休日／日曜日
大野椅子 検索
メールアドレス isuharikae_oono@yahoo.co.jp

自家製
◎炭火焼きチャーシュー100g 350円
◎サラダチキン 100g 180円
◎国産牛タタキ 100g 880円 より

東京食肉市場銘柄豚
◎豚バラ肉各種 100g 210円
◎豚もも肉各種 100g 190円
◎豚ロース肉各種 100g 250円

仕入れや仕込み状況により品切れ、価格の変更がある事がございます。

国産牛、豚合い挽き肉100g 200円
500g以上をお買い上げのお客様に、『炒め玉ねぎ、パン粉』をサービス！

※金額は全て税抜き。

お店で待ってます！
肉のコバヤシ
●営業時間／10:00～18:30 ●定休日／火曜日
磯子区洋光台3-1-1 SHOP27 1階
精肉本店 Tel 045-831-1292

地元で働こう！
求人のご案内

☆地元に強い 求人掲載随時募集！
…› info@town-np.jp（件名：求人掲載）
※折り返し担当よりご連絡申し上げます。

*** 横濱タウン新聞の求人は ***
◇1回の掲載で1ヶ月効果が持続
◇ポスティング配布＋公共商業施設に設置
◇横濱タウン新聞HP掲載サービス

Be Plus
港南台店2周年記念キャンペーン

～ MENU ～

～ご新規様限定～
カラー・パーマ 50%OFF
（税込）
・オリジナルシステムカラー ~~¥8,690~~ ⇨ ¥4,345
※フルカラー込み
・オリジナルシステムパーマ ~~¥11,550~~ ⇨ ¥5,775

～ポイントカード会員様限定～
・オーガニックカラー ~~¥5,445~~ ⇨ ¥4,000
・コラーゲン100カラー ~~¥6,050~~ ⇨ ¥4,500
・ヒアルロン酸カラー ~~¥7,040~~ ⇨ ¥5,200
※フルカラー＋¥1,100
・オリジナルシステムカラー ~~¥8,690~~ ⇨ ¥6,500
・デザインパーマ ~~¥8,690~~ ⇨ ¥6,900
・コラーゲン100パーマ ~~¥9,350~~ ⇨ ¥7,400
・オリジナルシステムパーマ ~~¥11,550~~ ⇨ ¥8,400
※パーマはシャンプー・カット込み

OPEN-CLOSE 10:00-19:00　火曜定休　予約不要

港南台店

045-370-9870
港南区港南台3-4-35 松田ビル1F

洋光台店

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
2023年11月30日まで有効
他割引サービス併用不可