

関内駅徒歩1分
関内馬車道デントルオフィス
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

本紙へのご掲載をご希望の方は、下記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
www.town-np.jp



スポーツの秋がやってきました！

10月は健康強調月間です。

10月13日のスポーツの日をきっかけに、元気な未来の自分へ一歩を踏み出しましょう。

地域のイベント情報

体を動かすのにぴったりな季節。地域では、家族で楽しめる運動会や本格的な駅伝・マラソン大会など、今後開催予定のイベントが申込受付中です。

第36回 栄区民ロードレース大会	第17回 磯子区民駅伝大会
開催日: 令和8年1月17日(土)	開催日: 令和7年12月7日(日)
会場: 埋蔵文化財センター 周辺(栄区野七里)	会場: 根岸森林公園(中区根岸台)
対象: 一般	対象: 磯子区在住・在勤・在学(区外の方はオーブン参加)
申込: 10月31日(金)まで	申込: 11月11日(火)まで

詳しくはこちら

まちがひとつになる、横浜マラソン2025開催

国内外約3万人のランナーが、横浜の魅力あふれるコースを駆け抜ける「横浜マラソン」。ランナーだけでなく、観戦、応援する人も楽しめるイベントがたくさん！横浜のまち全体が熱気に包まれる1日を、一緒に楽しんでもみませんか。 ※横浜市HPより。
詳しくは、「横浜マラソン2025」で検索！

元気な未来へ運動で健康づくり

適切な運動や体操を行うことで、足腰が強くなり、転倒や寝たきりを防ぎ、脳の働きも活性化します。また、気分が前向きになり、ストレス解消にも大いに役立つのもメリットの一つです。少しづつでも継続することで、自分で効果を実感でき、旅行や趣味を生涯にわたって楽しめたら、今より更に楽しく充実した人生を謳歌できるのではないのでしょうか。

数百年続く東洋の健康法で心と体を整える

さまざまな運動や体操法がある中で、「何をすればよいのかかわらない」という方もいるかもしれません。そんな方には、数百年の歴史を持つ東洋の健康法を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

太極拳や導引術は古代中国の道教に由来するといわれ、気の流れを整える健康法として数百年以上続きました。ゆとりとした動作や深い呼吸を繰り返すこれらの健康法は、足腰を含む筋力(体幹)強化や柔軟性の向上、体の歪みの改善など、その効果は多岐にわたります。さらに、血行促進や自律神経の調整にも有効とされ、高齢者や運動初心者にも安全で、続けやすい心身の健康法として、今では世界中で広まっています。

まずは体験から始めてみましょう。今回、健康強調月間にあわせ、ご自分の健康のために取り入れたいと興味を持たれた方向けに、特別体験会を若干名募集します。詳しくは中面3ページ目をご覧ください。

災害時のトイレパニックに備える

～自宅で備えたい非常時用トイレ～

南海トラフ地震や首都直下型地震、さらには富士山噴火のリスクが日ごとに高まっています。前号でも紹介したとおり、震災直後に発生する大きな課題の一つが「トイレ問題」です。被災地では「水洗トイレが使えなかった」という声が多く聞かれます。この問題に備え、本紙では十分な数の携帯トイレを備えておくことを推奨しています。

■携帯トイレ(100回分)をご購入希望の方へ
横濱タウン新聞では、読者の皆さまを対象にした「共同購入制度」を設けています。本制度をご利用いただくと、『送料 無料』で携帯トイレを購入できます。

非常時トイレ用セット(100回用)

商品価格 **8,360円(税込)** **送料 無料!**

- 臭いも汚れも閉じ込めます
- 抗菌効果で衛生的
- しっかり消臭します
- 汚物が見えせん

泡スプレー付き!

非常時にすぐ使えるよう、「泡アワー24」と専用アイテムをセットで提供。コンパクトなパッケージで収納しやすく、自宅や職場はもちろん、自治会館や地域団体などにも常備するのがおすすめです！

- 化粧箱サイズ(W130mm×D100mm×H200mm) ●重量(1.5kg)
- セット内容(泡スプレー1本・凝固剤・常設用袋1枚・汚物用袋10枚)

使用方法

便座のふたを開け、便座に「常設用袋」をセット

「常設用袋」の上に「汚物用袋」をセット

排泄後に泡スプレーを噴射 ※初回利用前のひと吹きをおすすめ

汚物用袋が満タンになったら

廃棄する際は、凝固剤を投入し固める

便座のふたを開け、汚物用袋を取り出し廃棄

**** 注文方法 ****

お電話又はメールでご注文の際、下記必要事項をお伝え(ご記入)の上、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。

ご注文: **TEL 045-831-5211** (受付=平日9時30分～17時00分)
注文: **order@town-np.jp**

お振込み先: 横浜銀行 洋光台支店
口座番号 普通 6103035
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(株) ※お振込み手数料はご負担願います。

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)。お客様のご都合による返品(未開封)の場合、返送料はお客様ご負担のうえ、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いますのでご覧下さい。

2025年最後の日帰りバスツアー!

12月16日(火) 出発

なかみなと 次回告知!

人気の那珂湊で 美味しい海鮮ランチと 買い物を楽しむバス旅

横濱タウン新聞の日帰りバスツアー

ラクラク! 地元出発!! 洋光台・港南台・本郷台から出発=3

年内最後のバス旅は、スタッフおすすめNo.1の「那珂湊おさかな市場」へ! 市場では、新鮮な海産物の買い物はもちろん、浜焼きの食べ歩きや海鮮丼などのランチも楽しめます。週末には観光客や地元の人で賑わう人気スポットです。 ☆市場内で採れたての地元野菜も買えるようになりました。

行程コース

- ★那珂湊おさかな市場(自由昼食・買い物) ...茨城を代表する海のグルメ市場
- ★大洗磯前神社(おおあらいいそさきじんじや) ...朝日に輝く絶景と開運・健康長寿などのご利益で人気のパワースポット
- ★タカノフーズ 今年4月OPEN! なっとくファクトリー (ビデオ映像・お買物) ...納豆製造から歴史や栄養、買い物まで楽しめる新スポット

※写真はイメージです。

新鮮な海の幸と箱根駒ヶ岳ロープウェー 沼津港&箱根周遊のバス旅

10/28(火) 横濱タウン新聞の日帰りバスツアー

ラクラク! 地元出発!! 洋光台・港南台・本郷台から出発

満員御礼

たくさんのご予約、ありがとうございました! ご参加される皆さま、当日お会いできるのを楽しみにしております。

沼津港で、新鮮な海の幸の自由ランチとお買物
駒ヶ岳ロープウェーに乗って、天空の社で参拝
大洗の海鮮(新スポット! ちきゅうの巻へ)
伊豆村の駅でお買物
地元(本郷台・港南台・洋光台)発着


※山崎川は、絶景を堪能しながら楽しめる「山崎川」リニアパークオープン
※沼津港は、新鮮な海の幸を堪能できる新スポット
※大洗の「大洗湾」は、絶景を堪能できる新スポット
※大洗の「大洗湾」は、絶景を堪能できる新スポット

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





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34回 口が臭いです！
胃腸が悪いのでしょうか？

口臭を心配して「胃腸の病気ではないか」と受診される方がいます。実際、口臭の多くは歯周病や虫歯などの歯のトラブル、あるいは蓄膿症など鼻の病気の原因です。まずは歯科や耳鼻咽喉科でチェックを受けることが大切です。それでも原因が見つからない場合は、逆流性食道炎やピロリ菌による胃炎、便秘など消化器の病気が関わっている可能性があります。胃酸が逆流すると酸っぱい口臭となり、胃炎で消化が滞ると食べ物が発酵して臭いが発生します。腸内に腐敗物質がたまる便秘では、それらが血液を通じて肺から吐き出され、口臭の原因となります。さらに肝硬変では、アンモニアが分解されず特有の口臭が出ることもあります。消化器内科でこれらの病気がないか内視鏡検査などを受けることをおすすめします。原因治療に加え、暴飲暴食を避け、適度な運動や規則正しい生活でストレスを発散することも、口臭予防につながります。



院長 川口 義明

洋光台駅前歯科医院

「禍福は糾える縄の如し」という言葉があります。人間の幸福と不幸は、より合わせた1本の縄の表裏のように交互に訪れるものであり、災いが転じて福となることもあれば、福が転じて災いとなることもある。人の知恵で計り知ることはできない、というたとえです。



院長 小泉 康之

保険制度によって日本の歯科治療は、技術レベルで見た時に世界で一番安い治療となっています。日本に住んでいれば、お金がなくて歯の治療を受けられないという方はほとんどいませんが、ひとたび海外へ出かけると、お金がなくて歯の治療を受けられない世界が広がっています。日本と比較して海外の歯科治療費は、桁が1つから2つ違うからです。「虫歯予防や歯周病予防は面倒だな」と思う方も多いと思いますが、歯を失いインプラント治療となった時に、歯の価値が分かります(インプラント治療は保険外治療なので、治療費は海外の治療費とほとんど同額です)。歯の予防や治療が安いからといって歯の価値を低くみると、大変な間違いをしてしまいます。

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
65歳以上(2300円)
13歳以上(3500円)
◆新型コロナ
(対象Ⅱファイザー・
モデルナ第三共
同接種期間Ⅱ
2025年10月4日
～2026年2月28日
接種料金Ⅱ
65歳以上(7000円)
13歳以上(6500円)
※金額は、すべて税込
※接種当日に、3階



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。
○接種可能です。曜日・受付時間は、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。



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提供しています。クリニックに関する皆さまの声を聞かせてください。
⇒ voice@town-np.jp まで



インフルエンザの 流行が始まりました

早めの予防が大切です。

- ・手洗い・咳エチケット
- ・人混みを避ける
- ・体調が悪いときは早めに受診
- ・ワクチン接種

※横浜市HPより。

横浜市インフルエンザ流行情報は
こちらからご確認ください →



医療機関等の
経営改善支援を求める意見書

病院をはじめとする医療機関の診療報酬は、令和6年6月に改定されました。医師・薬剤師・看護師の技術料や人件費にあたる本体部分は0.88%引き上げられましたが、薬などの価格が1.00%引き下げられたため、全体としてはマイナス改定となりました。そして、これまで光熱費や診療材料費、給食材料費に加え、清掃などの委託費や医療従事者の人件費高騰が続く、経営状況の悪化は深刻の一途をたどっています。



関 勝則

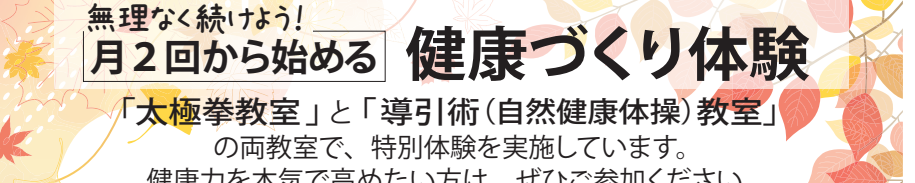
せき かつのり

事務所／磯子区中原 2-1-20-102
TEL 045-770-5602 FAX 045-770-5603
<https://sekikatsu.sakura.ne.jp/wp1/>

自由民主党 市議員

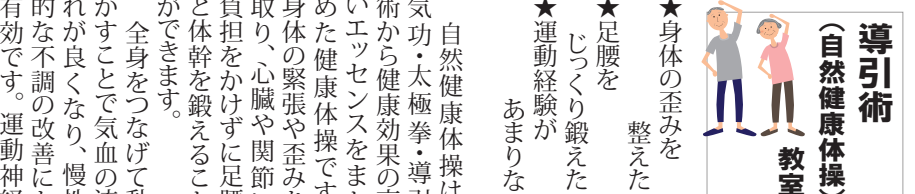
を目標し、各会派の賛同を得ることに努め、開会中の定例会での採択につなげることをできました。

地域の医療体制を維持し、市民の生命と健康を守るためには、病院をはじめとする医療機関の経営を安定化させ、持続可能なものとすることが喫緊の課題です。



無理なく続けよう！ 月2回から始める 健康づくり体験


「太極拳教室」と「導引術(自然健康体操)教室」の両教室で、特別体験を実施しています。健康力を本気で高めたい方は、ぜひご参加ください。



導引術 (自然健康体操) 教室

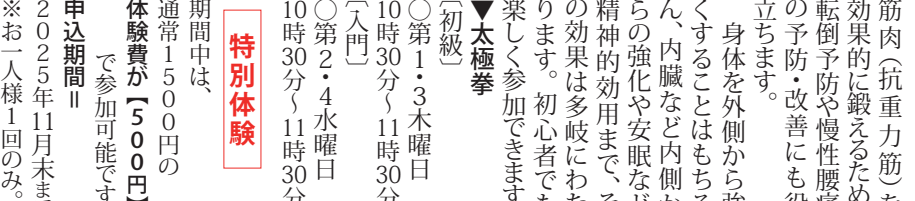
★身体を歪みを整えたい
★足腰をじっくり鍛えたい
★運動経験があまりない

自然健康体操は、気功・太極拳・導引術から健康効果の高いエッセンスをまとめた健康体操です。身体の緊張や歪みを取り、心臓や関節に負担をかけずに足腰と体幹を鍛えることができます。



太極拳教室

呼吸に合わせ、途切れることなく、ゆっくりと動き続ける太極拳は、気血の流れを整え、足腰と体幹を鍛えながら、心臓や関節への負担を抑えて心肺機能を高める健康法です。歩行や姿勢保持など、身体を支える重要な



特別体験

期間中は、通常1500円の体験費が【500円】で参加可能です。
申込期間Ⅱ
2025年11月末まで
※お一人様1回のみ。

〔初級〕
○第1・3木曜日
10時30分～11時30分
〔入門〕
○第2・4水曜日
10時30分～11時30分



※会場スペースの都合により、募集は若干名となります。
★場所Ⅱ
スタジオリーフ
(磯子区栗木2-1-1)
栗木神社斜め前(洋光台駅徒歩7～8分)
★お問い合わせⅡ
Tel 045-370-8119
(平日10時～15時)
dic.natural@gmail.com

