





## 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。

**石塚内科ハートクリニック**  
TEL 045-831-4976  
港南区港南台5-23-30 港南台医療モール2F  
[診療時間]  
午前9:00-12:30  
(日9:00-12:30)  
午後14:30-17:30  
[休診]  
金曜・祝日(日曜午後)

**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

**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(16,500円)	2025年10月4日	13歳以上(3,500円)	2025年10月30日
※接種料金は、すべて税込	※接種料金は、すべて税込	※接種料金は、すべて税込	※接種料金は、すべて税込
3階	2月28日	2月28日	12月30日
◆対象!! モデルナ・第三共	◆対象!! ファイザ!	◆対象!! ファイザ!	◆インフルエンザ

**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

## 洋光台駅前歯科医院

お医者様でも草津の湯でも、  
惚れた病は治りやせぬ

世の中には医者が治せない病がある  
ように、歯科医にも治せない病があり  
ます。それは、ストレスによる歯の食  
いしばりです。たかが食いしばりと思うな  
かれ。食いしばりによって歯には亀裂が生じ、そこから虫歯が好発し  
ます。過度な食いしばりは、歯周病の促進因子です。中  
には、歯を折ってしまい抜歯に至るケースさえあります。  
このストレスへの対処法は、一休さんで知られる一休和尚が教  
えています。禪宗の僧侶であれば悟りの境地にいるはずですが、それでもその境地にいられない程に追  
いつめられた時、後世の後輩へ残した遺言にはこう書かれ  
ていました。「ナルヨウニナル。シンバイスルナ」。うま  
くいかない時は、大きく深呼吸をして脳に酸素を送り込む。  
そして全力を尽くした後は「ナルヨウニナル」「ナル  
シカナイ」と思い定めることです。人事を尽くして天命  
を待てば、悲觀になることは何もない。人生は、「なるよ  
うになる」のです。



院長 小泉 康之

## 石塚内科ハートクリニック

第23回 慢性腎臓病(CKD)  
-糸球体濾過量(GFR)60未満

CKDとは、慢性的に進行するすべての  
腎臓病の総称です。糖尿病性腎症や高血  
圧性腎症、慢性糸球体腎炎などが含まれ  
ます。放置すると腎機能が低下し、最終的には人工透析に至ることがあります。CKDの患者さんは、末期腎不全(透析療法)だけ  
でなく、心血管疾患の高リスク群でもあります。その危険度  
は、糸球体濾過量(GFR)の低下や尿蛋白量の増加で高まりま  
す。CKDは動脈硬化と深く関わり、糖尿病・高血圧・脂質異常  
症と互いに影響し合います。そのため、生活習慣の管理が重  
要です。CKDにおいて、低下した腎機能を回復させる治療法  
はないが、悪化速度を抑えることは可能とされています。

- 【高血圧の治療目標】降圧目標130/80mmHg未満
- 【脂質異常症の治療目標】LDL-C(悪玉コレステロール)120mg/dL未満
- 糖尿病治療薬には、CKDや心不全、心血管疾患に有用な薬があ  
ります。当クリニックでは、積極的にCKD治療に介入し、必  
要に応じて速やかに腎臓専門医へ紹介いたします。



院長 石塚 幹夫

## 医療法人社団 成澤会 清水橋クリニック

\*\*各種健康診断を行っております\*\*  
横浜市 がん検診・特定健診 受診できます

健康診断 TEL 045-847-5533

健診のお問合せ・ご予約(24時間web予約可能※個人受診のみ)  
(月曜~金曜の8:30~12:00、13:00~17:30)



内科・循環器内科 TEL 045-847-5623

診療時間 午前 9:00-12:00 [休診] 水曜・日曜・祝日  
午後 14:00-18:00 [土曜午後]  
※月曜の午後の診療は15:30~となります。

www.shimizubashi.com  
横浜市港南区日野中央1-19-4



## 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

2026年おせち料理の通販なら郵便局のネットショップで。あなたにぴったりのおせち料理をお取り寄せしてゆっくりとよい新年を迎えましょう!早割対象商品のお申込み11月18日(火)まで。詳しくは、「日本郵便おせち」で検索!

## ◆竹林まつり

今年は20周年記念バージョンで開催します。ぐじら広場でのプレイパークに加えて、公園の上の広場では地域の団体が様々な遊びのブースを展開。ステージやパネル展もあります。日時=11月30日(日)10時~15時 場所=港南中央公園(港南区港南台3-5) 詳しくは、「港南台生き生きプレイパーク」で検索!

◆いそごのねこ達よあつまれ!いそにゃんこ展  
開催期間=11月22日(土)~30日(日) 場所=横浜市磯子区民文化センター 杉田劇場4

## 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  
横浜タウン新聞まで

## ◆「DOG SPORTS FESTIVAL」

Supported by PS保険(通称:わんスボ)

「ココロもカラダも動かす」愛犬と一緒に楽し  
める体験型フェスティバルをお届けします。  
思いっきり走って、笑って、遊んで、わんこ  
と一緒に全力で楽しむスペシャルな2日間。  
開催日時=11月15日(土)12:00~19:00  
/11月16日(日)9:00~17:00 会場=横  
浜・臨港パーク(芝生広場・潮入りの池周辺)  
(西区みなとみらい1) ※入場料無料(一  
部体験コンテンツは有料予定) 主催=わん  
スボ実行委員会 詳しくは、「わんスボ」で  
検索!

## ◆第31回ロッキーまつり

ヨコけんさんによるけん玉パフォーマンス  
と体験や工作・忍者スタンプラリーなど、樂  
しいイベントが盛りだくさんです。

開催日時=11月16日(日)10:00~16:00  
会場=桂山公園こどもログハウス「ロッキー」  
(栄区桂台中16-1桂山公園内) ※未就学  
児から中学生まで(未就学児は保護者同  
伴) 問合せ=桂山公園こどもログハウス(Tel  
045-893-2622)

◆パラフェスタ♥さかえ2025  
障害のある・なしに関わらず、みんなで楽し  
めるインクルーシブなイベントです。子どもから  
大人まで、地域のみなさんぜひお越しください。  
開催期間=11月20日(木)~12月16日(火)  
メインイベント日時=12月13日(土)11:15  
~15:00(障害特性により環境に配慮が必要  
な方は10:45から入場できます) 内容=ボッ  
チャや輪投げ、eスポーツなどスポーツ体験  
のほか、パンやクッキー、雑貨などの販売、ブ  
ローチや缶バッジ作りなどの体験 会場=神  
奈川県立地球市民かながわプラザ(あーす  
らぎ) 1階ワークショップルーム・大中会議室  
(栄区小菅ケ谷1-2-1) 主催=栄区役所 問合  
せ=栄区福祉保健センター高齢・障害支援課  
(Tel 045-894-8539)

横濱タウン新聞の  
News & イベント情報

こちらから  
ご覧いただけます!



## 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

記念ロゴマークを区民の皆さまの投票で決定!  
磯子区は2027年に区制100周年を迎えます

磯子の魅力と未来への想いを込めた3つのデザイン案。  
ぜひご参加ください。

投票期間 11月21日(金)まで

詳しくは、「磯子区 ロゴマーク」で検索!

投票方法

- インターネット  
※右記QRコード(投票フォーム)から⇒
- 直接投票(郵送可)



