

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 Newspaper

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、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/



## 当院の無痛分娩について

出産時の痛みを緩和することにより、陣痛によるストレスを軽減、出産時の体力を温存し、産後の体調回復を早めます。

当院は、無痛分娩の経験が豊富かつ高度な妊婦・分娩管理可能な日本産科専門医が複数在籍し、専門医が複数在籍し、管理を行ってまいります。お母さんや赤ちゃんの安全を第一とする考えに基づき、十分な人

員の確保と緊急時の対応に万全を期すため、計画的な日程での無痛分娩となります。

各妊婦さんの状態にもよりますが、おおむね分娩予定日の10日前くらいに入院し、無痛分娩のカテーテルを事前に背中から挿入し、翌日から陣痛促進剤を使用する流れになります。妊娠30週ごろにご予約をお取りします。無痛分娩に興味がある場合は事前

ご説明の機会を設けますのでいつでもスタッフにご相談ください。

当院は分娩に関する設備も充実しており、分娩室2室、分娩手術室1室に加え、高度な腹腔鏡手術も可能な手術



室が1室あり、どの部屋でも緊急処置・手術が可能です。

出産はゴールではなく子育てのスタートであり、当院は入院中のお母さんの体調回復を完全にサポートします。安全な無痛分娩をご希望であれば、ぜひ当院にお任せください。

東條ウイメンズホスピタル

電話 045-843-1121

住所 港南区丸山台2347

## 100歳まで自分の足で歩こう！ 正しい効果的な歩き方

横濱タウン新聞

第3回 イベント

5/20  
月  
10時~



地域密着

SPORTS CLUB RENAISSANCE 協力

該当する方はぜひご参加ください！

- ✓ つまずく回数が増えた
- ✓ 足腰が弱ってきたと感じる
- ✓ 正しい歩き方を身に付けたい
- ✓ ウォーキングを始めたい
- ✓ 自分の歩き方が気になる

そこで、今回はスポーツクラブルネサンス港南台さん協力の下、「正しい効果的な歩き方」をテーマにイベントを開催致します。



最近、足腰が弱ってきたと感じる方、つまずく回数が増えた方、正しい歩き方を身に付けたい方から、これからウォーキングを始めたい方など、日頃、運動習慣のない方でもお気軽にご参加ください。



本イベントは、昨年よりスタートしたスポーツクラブルネサンス港南台さんと本紙との地域貢献を兼ねたコラボ企画となっております。昨年好評だった健康イベントの第3弾です。

### わんわんスクール 第2期 Withドッグトレーナー

体験説明会開催！

① 4月19日(金) ② 4月20日(土)

詳しくは本紙3頁目をご覧ください。

人生100年時代と言われる昨今、健康寿命を延ばしていけるかが重要です。今後も、ルネサンス港南台が地域の皆様を元気に！健康に！するお手伝いができるようにしてまいります。

支配人 上村

### 健康70おためし会員 募集

【新規の方】3ヶ月間限定！4,400円(税込)

●入会金・事務手数料など初期費用0円 ※3ヶ月分の月会費(4,400円×3ヶ月)をお手続き時にお支払いいただけます(クレジットカード作成や引き落としの手続きは不要)。

スポーツクラブ ルネサンス 港南台 港南区港南台5-9-1  
TEL 045-835-2202 ~ご不明な点は、お気軽にお問合せください~

### イベント内容

専門トレーナーによる

- 『元気に安全に歩くためのポイント』フットケア、靴や靴下の選び方などの話し
- 脚のトレーニングとケア(大腿筋、ふくらはぎの自重トレーニング/膝関節周りのマッサージ)
- 効果的な歩き方(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。

5月20日月曜日 10時~11時30分

参加人数 15名

※要事前予約

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)。

※イベント参加費は横濱タウン新聞運営協賛費として活用させていただきます。

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)

港南台駅 徒歩8分(改札出て左方向)

★路線バス「榎戸バ」

### 正しい効果的な歩き方 イベント

受付 横濱タウン新聞

〈電話受付〉9:30~17:00(平日)

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

※メールでお申込の場合は、こちらからの返信メールをもって受付完了となります。

### めぐみ音楽館

ECC&カルチャースクール

TEL 045-846-9888

港南区笹下3丁目41-14

## 春の入会キャンペーン

入会金3,300円 体験レッスン料 無料!

4月末まで

### 英語・英会話

■レッスン曜日・時間 月・火・水・木・金 30分 or 60分

■レッスン回数・料金 年間43回 or 予約制 6,600円~13,500円

### ピアノ・エレクトーン

■レッスン曜日・時間 毎日開催 個人30分/グループ60分

■レッスン回数・料金 年間24・42回 or 予約制 2,750円~11,000円

### 書道

■レッスン曜日・時間 水曜10:00~20:00 土曜12:00~14:30

■レッスン回数・料金 年間12・24・36回 3,300円~6,600円

### のんびりやさしいヨガ

ウーマンライフヨガ

■レッスン曜日・時間 火・水・木・金 11時~13時~ 1回60分(入退出込み)

■レッスン回数・料金 1レッスン毎予約制 1,200円(レンタル料300円)

### 金春流能楽教室

■レッスン曜日・時間 火曜18:30~20:00 土曜15:30~20:00 (60分)

■レッスン回数・料金 年間24回 6,600円~11,000円

### 健康うたごえサロン

■レッスン曜日・時間 第1金曜日 13:30~14:45 1回75分

■レッスン回数・料金 1回1,000円 (お茶付き)

### 0~3才のベビリトミック

■レッスン曜日・時間 第2・4木曜日 14:00~14:45 (45分)

■レッスン回数・料金 月2回 4,840円



### 公明党 横浜市議員 たけだ 勝久

武田勝久事務所(磯子区磯子2-25-4)  
TEL&FAX=045-761-9205  
Mobile=080-9804-7549  
Mail=takekatsu21@gmail.com

#### 女性デジタル人材育成事業

令和4年4月、公明党の強い要請を受け、国は女性のデジタル分野への就労支援、経済的自立等を目的とした「女性デジタル人材育成プログラム」を策定。横浜市では令和5年度から、女性を対象にした「WEBマーケティングキャリアスタート」を開始し、スキル習得からデジタル分野への就労までを、無料で伴走支援しています。

令和6年度は応募者の幅広いスキル状況に対応するためにプログラムの充実を図り、より多くの方が受講できるように定員を拡充する、との答弁がありました。本事業は非常にニーズが高いため、工夫しながら今後も支援を継続していくよう要望しました。

#### 春のとくべつおはなし会

横浜市中央図書館は今年、開館30周年を迎えます。中央図書館が全面開館した4月(1994年2月)に一部開館、4月に全面開館しました。特別おはなし会を実施します。

### 春のとくべつおはなし会

横浜市中央図書館  
Tel 045-262-7334

春のとくべつおはなし会 4月27日(土曜日)  
【1回目】午前11時～午前11時30分(0歳から2歳まで)  
【2回目】午後2時～午後2時30分(3歳から小学生まで)  
【3回目】午後2時30分～午後3時(3歳から小学生まで)  
会場=中央図書館1階おはなしのへや  
定員=各回先着15組  
協力=(1回目)かながわこどもひろば、よこはまライブラリーフレンド、(2回目・3回目)中央図書館読み聞かせボランティア

「中央」図書館ができるまで  
展示では、中央図書館の計画段階から完成までを、当時の資料や映像から振り返ります。  
期間=5月6日(月)祝日まで  
会場=中央図書館1階展示スペース



#### スタッフ乗船記 in 屋形船

今年も去年同様大変な人気となった「屋形船inお花見」イベント。3月25日と27日の両日ともにあつという間に予約席が埋まり、満席での開催となりました。

三カ月前から潮の満ち引きと桜の開花予想を基に開催日を確認しましたが、今年は寒暖差も激しく、予想通りにはいかない年でした。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。来年こそは満開の桜を期待したいと思います。

#### 5月新規開講!! 生徒募集

### はじめての ~大人向け~ ペン字&書道教室

教室案内

- 日時=毎月第1・3水曜日 15時~17時(2時間)
- 月謝=4,000円(3カ月制) ※入会金3,300円
- 体験費=1,000円
- 対象=老若男女誰でもOK
- 講師=安井紅翔
- 場所=スタジオリーフ(磯子区栗木2-14-17) ※JR洋光台駅から徒歩7~10分
- 問合せ=TEL070-1180-5211 / leaf@jsss.main.jp

..... 初回の体験について .....

初回体験は簡易の筆ペンと紙を用意していますので、そちらを使って簡単な練習を行います。

#### 大人向け初心者クラス開講

### はじめての ペン字&書道教室

文字を書くのが苦手な方へ  
ペンや筆で自分の文字を美しく書いてみたいと思いませんか?  
そんな想いを抱き続けている方や過去に諦めてしまった方も、初心者を対象とした「はじめてのペン字&書道教室」が好評です。

美しい文字を書くことを諦めていた方、生涯学習の一環や趣味として参加してみませんか?  
毎月2回、年齢や体力に関係なく、生涯にわたって取り組めるペン字&書道教室です。開講キャンペーン中のため、入会金がお得です。まずはぜひ体験会にお越しください。

#### 春から始める 趣味 & 健康

### 表千家茶道教室 生徒募集中

新緑の美しい季節、静かにお茶を楽しみませんか?  
基本を大切にご指導いたします。

持ち物=白いソックスのみ ※服装(普段着)  
日時=第2金曜日、土曜日 12時~他  
場所=栄区  
問合せ=電話 045-893-1583

#### キッズ親子 不動智会 空手・古武術教室

空手発祥の地である琉球空手と古武術の稽古を行って、心身の鍛錬、合理的な身体を使い方、護身術、精神鍛錬に、女性や初心者でも個人の体力・年齢に応じて参加可能です。

◆稽古日  
第1・3土曜日 15時~  
第2・4日曜日 13時~  
(又は15時~)  
※キッズ75分  
※稽古日・開始時間は変更の場合有り。

#### 自然健康体操

自然健康体操は、気功、太極拳、導引術などから特に健康効果の高い動作をまとめた体操法です。身体の緊張とゆがみを取り、心臓に負担をかけることなく、足腰と体幹を鍛え、全身を駆け、動かし、血の流りが良くなり、慢性的な不調の改善にも有益です。「生涯自分の脚で歩きたい」「介護不要の身体をつくりたい」と考える人には最適な健康体操です。

▼自然健康体操(一般基礎60)  
○第2・4土曜日 10時30分~11時30分(60分間)  
○第2・4木曜日 10時30分~11時15分(45分間)

「入門クラス45」  
○第2・4木曜日 10時30分~11時15分(45分間)

#### 気功と 24式太極拳

※入門クラスは一般基礎クラスの参加が難しい方向けです。

呼吸に合わせて、ゆっくりと途切れることなく動き続ける太極拳は、気血の流れを改善し、足腰・体幹を鍛え、心臓や関節への負担を抑え、心肺機能を高めることが可能な健康法です。

太極拳は歩行や姿勢を支える重要な筋肉を効果的に鍛えることから、転倒予防や慢性腰痛の予防・改善にも役立ちます。身体を外から強くすることはもちろん、内臓など内臓からも強くする

★場所  
スタジオリーフ(磯子区栗木2-14-17) 栗木神社斜め前(洋光台駅徒歩7~8分)  
★お問合せ  
TEL045-370-8119  
dic.natural@gmail.com

#### 稽古の様子

子供クラスは、全身を鍛えることに重点をおき、武道ならではの礼節も大切に稽古を心掛けています。一般クラスは、護身術(古武術)や型を含め、様々な稽古を行っています。

※詳細は、スタジオリーフ洋光台をご確認ください。

◆月謝3千円 (大人4千円)  
◆兄弟割引有り。  
◆体験費 大人1500円 子供1000円  
★お問合せ  
fudochi.ryu@gmail.com

#### Studio Leaf

栗木スポーツ広場前(バス停) 階段 有料P 奥田皮膚科  
JR 洋光台駅

る働きがあり、更には安眠効果といった精神的効用まで、その効果は多岐に渡ります。

▼太極拳  
○第1・3木曜日 10時30分~11時30分  
○第2・4水曜日 10時30分~11時30分



#### 耐震シェルター

耐震シェルターも補助金の対象  
一定の耐震空間を確保することで命を守る装置「耐震シェルター」の設置もお勧めです。なお、横濱市は、多数の補助金利用実績があります。申請のサポートも行ってください。補助金は申し込み期限があります。※横濱市の補助金受付は4月1日より開始。

#### 知っていますか? こんな補助金があります

最近地震が多いですね。1月には能登半島地震で甚大な被害が発生しました。沢山の方が倒壊した家屋の下敷きになり本当にお気の毒です。この地震により、住宅の耐震化に関心が高まりましたが、高齢であることや費用のことを考えると、工事に二の足を踏む方が少なくないようです。

そこで今回は横濱市が独自に行う、木造住宅の耐震化に関する補助金制度についてご案内します。

#### 耐震改修促進事業

木造の個人住宅の耐震工事の費用を市が補助する制度です。世帯の課税区分に応じ、補助限度額が変わります。一般世帯で最大100万円、住民税非課税世帯は最大140万円です。

#### 国の補助金も視野に

「今の時期は国の補助金もいくつかあります。検討中のリフォームが補助金の対象となるかお調べしますので、お気軽にお問い合わせください」と島山代表。

#### 大船住研

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 栄区大山町59-6 TEL 045-890-0027
- 上永谷店 港南区丸山台1-11-21-102 TEL 045-847-2205

#### 巻き爪やタコ・ウオノメなど 足の悩みをケア

代表の平田さんは、訪問看護をしてきた頃、患者さんの爪を切っているときに、もつとフットケアについて学びたいと思ったのがMONNO誕生のきっかけだそう。その後、フットケアの専門学校に入学。足の症状に対するさまざまなケア方法を学び、資格を取得しました。

「足は目から一番遠く、ついつい後回しにしてしまいがちです。体全体を支える一番大切な足裏にトラブルがあると、歩くことも減り、腰

#### MONNO

電話番号・住所  
TEL080-1608-0262  
港南区日野T-13-1-1

# 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。

**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 16:00-18:00

〔休診〕  
木曜・日曜・祝日(土曜午後)

**洋光台駅前歯科医院**

NHKためしてガッテンの司会者で、落語家でもある立川志の輔の落語に「みどりの窓口」というものがある(YouTubeで見ることが出来ます)。これは日本人同士で日本語が通じていないのに中身は何にも通じていないという落語である。居酒屋で客が「ワカサギのフライ、産地直送2人前!」と注文する。「ごめんなさい、お客さん。あれ、切れちゃったんですよ」と店員。  
客 「ああ、いいよ、切れても。繋いできて。」  
店員 「いや、終わっちゃったんですよ。」  
客 「はじめてよ。」  
店員 「いや、無くなったんですよ。」  
客 「探してよ。」 といった具合である。  
「口は災いの元」一般的には不用意な発言が災難を招くことがあるという意味である。歯科的には口の細菌が全身疾患に関連するという意味になる。口の細菌は誤嚥性肺炎、アルツハイマー型認知症、脳・心臓系疾患など多くの疾患に関連している。「口は災いの元」とならないよう、歯科医院で「高いレベル」の口腔ケアをしませんか。

院長 小泉 康之

**かわぐち消化器内科**

第25回 胃ポリープ豆知識

胃のポリープの多くは良性ですが、一部は癌や癌化するものがあり注意が必要です。

①頻度が最も多い胃底腺ポリープ： 院長 川口 義明  
多くは5mm程度の大きさで、胃内にたくさんできる場合もありますが、癌化することは稀なポリープで心配ないポリープです。

②過形成性ポリープ：ピロリ菌感染した胃にできる場合が多い赤色調のポリープです。ピロリ菌除菌で消失・縮小することが多く、癌化率は低いです。

③胃腺腫：ピロリ菌感染(萎縮性胃炎)と関連があります。癌化する場合もあり注意を要するポリープで、内視鏡切除を行う場合もあります。

④胃癌：早期のものから進行癌までいろいろあります。粘膜にとどまっていれば内視鏡切除が可能です。胃ポリープがあっても症状はでませんので、是非一度内視鏡で確認しましょう。必要に応じて組織検査を行い確定診断まで行います。自分のポリープはどのポリープか聞いてみて下さい。

**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

**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ください。  
⇒ voice@town-np.jp まで

**令和6年度の 新型コロナワクチン接種 に関するお知らせ**

今後、国から新しい情報が表示されましたら、横浜市HPにてお知らせいたします。

令和6年秋冬頃に「定期接種」が行われます

※対象者限定

●対象者  
○65歳以上の方  
○60歳から64歳で一定の障害を有する方(※)  
○60歳から64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

■実施時期  
秋冬頃に年1回(詳細時期未定)

■接種費用  
有料(一部または全額を助成します)

定期接種の対象者以外でも「任意接種」として接種を受けることができます

○定期接種の対象者に該当しない方や、対象者であっても定期接種の期間外に接種を希望する方は、予防接種法に基づき「任意接種」として接種を受けることができます

○接種費用は、全額自己負担となります。自己負担額や使用するワクチンの種類、実施時期等は、医療機関ごとに異なりますので、医療機関へお問い合わせください。

▽電話  
0120-045-070

※おかけ間違いにご注意ください。

▽FAX  
050-3588-7191 (耳の不自由な方用)

新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター

**わんわんスクール 第2期 Withドッグトレーナー**

体験説明会開催!

地域の方々の声から生まれた「愛犬とコミュニケーション」を学べる場、それがわんわんスクールです。

① 4月19日(金) 14時～  
② 4月20日(土) 13時～

◆ スクール日程 ◆  
(5月～11月全8回)  
各コースともにグループレッスンで行います。

＝平日コース＝  
第1・3金曜日 14時～15時

＝週末コース＝  
第1・3土曜日 13時～14時

※8月は休講月です。  
※詳細は、体験会及びHPにてご案内致します。

◆ 講座 ◆  
○愛犬とコミュニケーションをとるために  
○愛犬が何を考えているか  
○愛犬に言葉を正しく教えていくトレーニング  
○教えた言葉を使ってコミュニケーションの実践  
○実生活でコミュニケーションを活用する  
○普段、愛犬に教えているお座り、待て、お手などいざ!という時に役に立たないのはなぜか  
○その他

※実施状況により一部内容が変更となる場合がございます。

◆ 体験・説明会 ◆  
開催日程  
① 4月19日(金) 14時～15時  
② 4月20日(土) 13時～14時

★体験会では必ずおやつをご持参ください。講座で行う内容の一部を実践体験しめます。

◆ 参加料金 ◆  
3300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)。

◆ 場所 ◆  
スタジオリーフ(磯子区栗木2-1-1)  
★徒歩11分 JR洋光台駅より徒歩7分(線路沿いを新杉田方面へ直進。階段を上った栗木神社斜め向かいの青い建物)

※駐車場はございません。お車で参加の方は駅近くの駐車場をご利用ください。

◆ お問い合わせ ◆  
ask@town-np.jp  
※専任スタッフが常駐しており、メールのみとさせていただきます。

◆ 第1期生の感想 ◆  
(一部抜粋)  
スクールで受けた訓練を自分の散歩等の日常で行い、自分の犬とのコミュニケーションが図られたと思うときは心からわいわいと思える瞬間になりました。おでの呼び戻しや待て、ついて、など、毎日の散歩に生かされています。わんわんスクールを経て、自分の飼い犬が、前よりたくさんわいわいと思えます。感謝!感謝!!です。

マンツーマンでは得られなかった、皆さんの気づきと学びを得ました。我が子ばかりでなく、他のワンちゃんの課題など、色々なパターンが見れたことも良かったです。

散歩中は以前よりグイグイ引っ張ることも少なくなりました。並んで歩くことが増えたと思います。

日々の愛犬とのコミュニケーションを大切にすることで、信頼関係が作られていくのだと身を持って学びました。今までは一方通行のコミュニケーションの取り方だったことや、私自身の気持ちの持ち方が、愛犬にそのまま伝わるということにも気が付かされました。

**受付 わんわんスクール**

横濱タウン新聞

お電話受付=9:30～15:00(平日)

TEL 045-370-8119

ask@town-np.jp

※こちらからの返信メールをもって受付完了となります。

**お申込み**

電話かメールで①～⑥についてお伝えください。

①飼い主のお名前 ②ご連絡先  
③参加日 ④犬種 ⑤犬の年齢  
⑥どんな悩み・課題をお持ちか

