

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

3歳～新規生徒募集  
港南区丸山台 4-8-12  
(丸山台中学校隣)  
電話 090-7801-1061  
http://rbs-ballet.com/  
RBSバレエカンパニー

## 毎月2回から始める 初級太極拳教室

24式太極拳(チュウラル太極拳)は、呼吸に合わせてゆっくりと途切れることなく動き続けます。関節への負担が極めて少ない全身運動のため、誰でも、いつからでも参加可能です。健康を維持・向上するには、気血の流れを改善し、筋力(体幹)と柔軟性向上がとて大切。太極拳の中腰でゆっくり動く動作はこれらを



## わんわんスクール Withドッグトレーナー

ワンコ&飼い主同士が集い、ワンコのことを共に学べる場、それがわんわんスクールです。

① 4月21日(金) 14時～  
② 4月22日(土) 13時～

まずは凝り固まった身体をじっくりほぐし、体幹や足腰を鍛えていきます。型はゆっくり確実に一つひとつ覚えていくので、覚えるのが大変と思っても安心ください。



ペットを家族の一員として迎え入れている方は、毎日癒しを与えてくれるかけがえのない存在となつていくことになり。コロナ禍以後、ペットを飼う方は増加傾向にあると云われています。ペットは癒しを与えてくれる半面、飼い主の方の中にはしつこく悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。犬との生活において、飼い主と愛犬のコミュニケーションはとても大切なことです。しつけ等に課題を抱える飼い主さん同士の繋がり、ワンちゃん同士が触れ合える場として、専門ドッグトレーナーによる犬のしつけ方法やコミュニケーションの取り方などが学べます。



★日程 第1・3木曜日 10時30分～11時30分  
★場所 Ⅱ スタジオオーリーブ(磯子区栗木2-14-17)  
★体験Ⅱ 1500円  
★徒歩Ⅱ 栗木神社斜め前(洋光台駅徒歩7分)



◆スクール日程 (5月～12月全12回) 5月からのスクールでは、平日(金曜日)コースと週末(土曜日)コースを設けてます(毎月2回)。  
※初月(5月)及び最終月(12月)は1回となります。  
◎各コース共にグループで行います。  
平日コースⅡ 14時～15時20分  
週末コースⅡ 13時～14時20分  
※10分は受講者で片付け・清掃タイムとなります。  
※詳細な日程などは体験会後に横濱タウン新聞のHPに掲載します。

★講師 (RYUICHI) 気功や太極拳、武術を長年修行し、24式太極拳や気功体操を含む健康法、及び古武道教室にて指導を行う。現在、自身でも太極拳の源流といわれる老架式の修練に励む。

の取り方、お座りやおいでなどの実践体験も行う予定です。  
■参加料Ⅱ 3300円(税込)  
※当日払い(おつりのないようにご用意をお願いいたします)。  
★場所Ⅱ スタジオオーリーブ(磯子区栗木2-14-17)  
★徒歩Ⅱ JR洋光台駅より徒歩7分、10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。お車でご参加の方は駅近くの駐車場をご利用ください。  
■参加条件Ⅱ 狂犬病ワクチン、混合ワクチンを1年以上以内に受けている犬で、下記に該当しないこと。

シニア技能者が格安で 植木の手入れ  
丁寧な仕事を心がける職人集団です  
一人一日の手間代 15,500円(税別)  
シニア技能協会  
土日祝日も可 ☎045-833-6200

### スクールで学べる内容

(体験会では講座の一部を体験します)

◆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、お手などがいざ!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。

いこと。  
※飼い主も怖いくらい噛みついてくる犬等。その他、トレーナー及び主催者が不適格と判断した際は、受講をお断りする場合がございます。  
※如何なる理由でも受講後の返金などは一切対応しておりません。  
ask@town-np.jp  
※専任スタッフが常駐しておりませぬので、質問などはメールのみとさせていただきます。

ドッグトレーナー 吉村英美  
1996年(家庭犬)警察犬訓練所  
2001年JKC  
公認訓練士の資格取得。

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!

LINE 公式アカウント

受付 横濱タウン新聞  
わんわんスクール  
Tel 045-370-8119  
ask@town-np.jp  
お電話受付=9:30~15:00(平日)

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

※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。

山本たかし (自由民主党)  
TEL 045-349-2107  
事務所/磯子区西町3-15  
www.yamamoto-takashi.jp/

LINE 公式アカウント

子供たちに夢を、横濱の未来に責任を  
「子育てしたいまち」を目指す横濱市の子育て関連予算は548.5億円です。一方、人口減少の横濱は厳しい財政を克服する「新たな財源」をつくらねばなりません。「財源確保推進課」(政策局)が全庁的に「新たな財源」探しに取り組みます。

税を  
「ふるさと納税」は平成20年(2008)から始まり、地方都市の活力再生に効果を発揮しました。横濱では、東京に本社のある企業を対象に「企業版ふるさと納税制度」を進め、事業に効果的に進める財源の確保に努めます。  
◆企業との連携で価値創造を

企業イメージ向上に公共施設やイベントの共催や、企業名を付与する「ネーミングライツ事業」や映像制作会社にロケ地の紹介や施設との撮影調整を支援する「フィルムコミッション事業」は事業のブラッシュアップが必要で、「フィルムコミッション」では、横濱郊外部のロケ地開発はシティブロモーション上も必須であり、観光コンベンションビュローとの連携を進めます。  
◆ソーシャルインパクトボンド(SIB)を活用した都市公園の民間委託  
根岸森林公園は我が国で最初の洋式競馬が行われた場所。公園内には「旧根岸競馬場一等馬見所」があります。歴史的観光資源として保存

旧根岸競馬場一等馬見所  
検討する予算がつきました。今後は、パークPを進化させ、公園と一等馬見所の施設を民間組織に管理運営を委ね、財源調達にはソーシャルインパクトボンド(SIB)を活用するよう提案します。

横濱タウン新聞の 5月29日月曜日  
日帰り バスツアー  
2023年はとバスツアー第一弾は、「成田山新勝寺で美味しい鰻を食す!」を企画しています!

行きも帰りも地元(本郷台、港南台、洋光台)なので、朝が弱い方も、買い物たくさんしたい方も、楽々ご参加可能です。美味しい鰻重を食しましょう。詳しくは、次号をお楽しみに!

次回告知!!  
予定コース  
※時間未定。  
★成田山新勝寺  
★小江戸さわら散策 ★潮来あやめ園  
★道の駅でお買い物  
★お昼は自由食 (約60軒が連なるうなぎ店で自由にランチタイム)

ワクワク! 地元出発 ~洋光台・港南台・本郷台から出発~

優先告知を希望の方は、この機会にぜひLINE登録をお済ませください。

### 女性活躍の施策を推進します！

コロナ禍や物価高騰が続く中で、磯子区内で多くの女性の方からご相談を頂きます。シングルマザー、障がいがある子どものお母さん、子育てに悩むお母さん、心の健康を損ねて休職中の方、お一人暮らしの高齢の方と様々です。不安や悩みを抱きながら日々を過ごしている方が本場に多いと感じます。

私は「横浜市はとにかく女性が元気に活躍できる環境を整えたい」という思いで、これまで多くの女性の方と向き合い、過去事例に基づきノウハウを活用した独自のキャリアプログラムを提議。様々な観点から就職活動をサポートしています。

スマートフォン、軽作業グループワークで

### 障害のある方の「自分らしく働く」をサポートする就労移行支援サービスを

多くの障害のある方と真摯に向き合い、過去事例に基づきノウハウを活用した独自のキャリアプログラムを提議。様々な観点から就職活動をサポートしています。

スマートフォン、軽作業グループワークで



院長 蔣

当院で扱うダイエットは、全国で僅か25院しか導入されていない「耳つばアスティン」に、鍼灸の力を加えたオリジナルダイエットプログラムです。

耳つばアスティン」という言葉を聞いたことがあると思いますが、当院で扱う耳つばは神経反射点を金の粒で刺激し、



お医者さんも勧めるという健康法をプラスし、更に鍼灸の自然治癒力を活用した自慢のプログラムです。運動が不要で体質を変えていくのでリバウンドもしづらいのが特徴です。ダイエットの制限で起こり得る辛さも鍼灸の力で和らげることが期待できます。

**初回特別価格**  
初回カウンセリング料 2,500円 + 施術料 11,000円  
**13,500円**

港南区港南中央13-22 プラントール港南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

横浜市議会議員 無所属  
**二井くみよ** (磯子区選出)  
TEL 045-654-4497  
二井くみよ事務所  
磯子区洋光台3-17-29 サウスウィンド101

政策はこちらから  
https://futaikumiy.com/



# 春から新たな気持ちで始めよう



自分の時間を有意義に使い、高校卒業資格が取得できる！通信制高校サポート・学習等支援施設

港南台高等学校 上大岡高等学校

さまざまな事情で毎日学校に通えなくとも、「高校卒業資格」が取れる「通信制高校」が注目を集めています。不登校や入院・通院等で通常の通学や進級、卒業が難しい生徒、スポーツや芸能活動を行う生徒の進路選択の一つにも積極的に選ばれています。

港南台高等学校 上大岡高等学校  
電話番号・住所  
045-835-3010  
港南区港南台5-1-1  
福島シヨッピングセンター12F

## 新小1から新高3まで学べる『カシリズ』3月体験会受付中！

カシリズは、「関心の力」「読書の力」「作文の力」「英語の力」「Readingの力」で構成され、子どもたちの将来を見据えて「本当に必要とされる能力」を伸ばすためのプログラムです。

★対象は 新小1〜新高3

★関心の力★  
算数パズルを使ってセンスと思考力を育成するプログラム。

★英語の力★  
英語の4技能を総合的に伸ばす、個別指導型の子ども英語教室。

★Readingの力★  
英語書籍をネイティブの音声で「読む」聞く能力を効果的に育成するプログラム。

★カシリズ 3月無料体験会・春期講習参加申込み受付中

詳しくは最寄りの教室へご相談を。  
◇限定入塾特典有り！

CGP **さなる個別@will** [www.cgp.jp](http://www.cgp.jp)

港南台 TEL 045-832-5475  
本郷台 TEL 045-897-3759  
洋光台 TEL 045-834-0620

上永谷 TEL 045-840-1725  
上大岡 TEL 045-840-1611  
新杉田 TEL 045-771-2951

丸山台にある本格バレエスタジオ  
生徒は3歳から大人まで、学業や仕事と両立している生徒もいれば、海外のバレエ学校やバレエ団で学び踊っている生徒など、それぞれが目標を持ちレッスンをしています。バレエに興味がある方は一度見学してみれば如何でしょうか。

RS バレエカンパニー  
▽電話番号 090-7801-1061  
▽住所 横濱市港南区丸山台4-6-12(丸山台中学校隣)

子供 & 一般大人 **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土曜日/第2・4日曜日  
子供: 15:00~16:15(大人~17:00)  
※月4回まで稽古に参加可能

◆月謝◆ 3千円(一般大人4千円)  
※兄弟割引有り詳しくはHPへ

体験できます！  
一般 1500円  
子供 1000円

お問合せは... **Studio Leaf**  
洋光台駅徒歩7分 栗木神社前  
045-370-8119  
leaf@jlss.main.jp  
http://jlss.main.jp/  
受付:平日9時30分~15時

**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◆  
第1・3木曜日 10:30~11:30  
◆月謝◆  
3千円(体験:1500円)

港南台高等学校 上大岡高等学校

電話番号・住所  
045-835-3010  
港南区港南台5-1-1  
福島シヨッピングセンター12F

上大岡高等学校  
電話番号・住所  
045-341-0035  
港南区最戸2-21-10  
MOEビル3F

初心者向け 初級コース  
1,650円(税込)/回 ※2023年4月より2,000円(税込)に改定。  
個人レッスンと少人数グループレッスン選択可。  
リモートレッスンも行っています！  
初回体験レッスン無料！  
開始時、楽器無料貸出あります。

一緒に楽しみましょう！  
ウクレレ ギター ベース 大正琴 キーボード オカリナ ハーモニカ 他

この春から はじめませんか？  
大人と子どもの音楽サロン **ナマズの孫**

TEL 045-349-9711  
港南台3-4-46 港南台212ビル102  
月~土 10時から 20時半  
日曜定休、祝日も営業

講師: 金子穂純

**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土曜日 10:30~11:30(60分)  
第1・3水曜日 10:30~11:30(60分)

◆月謝◆ 3千円(体験:1500円) ※入門クラスもあります。

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。

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

# 石塚内科ハートクリニック

## 第9回 脂質異常症

健診でLDLコレステロール(悪玉コレステロール)、中性脂肪(TG)が高いといわれ、精密検査目的でクリニックを受診されるかたが増えてきています。当クリニックでのアプローチ方法について具体的にお話ししたいと思います。



院長 石塚 幹夫

- ①家族性高コレステロール血症の診断のために家族歴、早発性の冠動脈疾患(男性55歳未満、女性65歳未満の発症)を確認。
- ②動脈硬化性疾患(冠動脈疾患や脳血管障害)の既往の問診。
- ③糖尿病、慢性腎臓病、甲状腺機能低下症、末梢動脈疾患を採血(血糖、HbA1c、クレアチニン、eGFR、甲状腺ホルモンなど)とABI(血管のつまりを調べる)検査での確認。
- ④動脈硬化(脳梗塞や心筋梗塞など)の発症リスクの評価をして脂質管理目標値を設定します。
- ⑤LDL-C180以上、TG500以上(急性膵炎のリスクが高まる)では早めの薬物療法を考慮します。
- ⑥頸動脈エコー、腹部エコーを実施して治療の必要性を再認識します。特に重視しているのはCAVI(血管年齢)と頸動脈エコーによる血管内膜の肥厚・プラークのチェックをします。

気になる方はお気軽に受診してください。

# 洋光台駅前歯科医院

政府は5月8日から新型コロナウイルスの感染症法上の分類を季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げる方針を決めた。これにより感染者や濃厚接触者らの待機期間は撤廃される。厳しい行動制限を伴う「ゼロコロナ」政策を終了した中国の感染爆発に見られるように、行動制限がなくなればコロナ感染のリスクは増える。他方で3年もの長期のマスク生活は、表情を読むことができない子供が増えていること等、無視できない悪影響を社会に与えている。当初は未知のウイルスであったコロナウイルスも多くのことが分かってきた。その一つが善玉コレステロールで知られるHDLにはコロナ感染を防ぐ機能があり、症状を軽減する作用がある。実際、肥満の人は新型コロナで重症化しやすいが、肥満はHDL量を低下させる。歯周病の人は新型コロナで重症化しやすいが、歯周病による菌血症でHDLが消費されるからである。いつまでもコロナに怯えマスク生活を続けるのではなく、歯を綺麗にして人生を謳歌したいものである。



院長 小泉 康之

## 安心 信頼

# 地域の 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。



### 健康診断だけではなく、その後の健康管理まで

港南区日野中央にある医療法人社団成澤会清水橋クリニック。昭和54年の開院から健康診断、内科、循環器内科の医療機関として地域の健康を見守り続けています。

内科との提携により2次検査も対応。各種横浜がん検診の対応も可能です。レディースデーの月曜と水曜日は、スタッフや検査員も全健診入口はこちら

「発症の予防及び、早期発見治療に努めていくことが重要です。検査の実施を通して皆さまの健康的な生活づくりの一助となれば、さらに内科、循環器内科も併設していることで診察から治療、管理まで一貫して行うことができるのが特徴です。成澤院長が加入保険組合の補助提案、加入健康保険組合の健康診断補助を活用した健康診断コースのご提案も可能です。

### 白内障について

岡田眼科

白内障とは？  
水晶体という目の中のレンズが濁り、視力が低下する病気に伴い黄白色っぽく濁ることが多く、進行すると黄白色のフィルターがかかったような見え方になってしまいます。加齢による白内障の場合、最初に近くが見えやすくなる「近視化」が起こることがあり、そのあと「目がかすむ」ようになります。この近視化は、水晶体屈折率が変わるために起こるもので、近視がなかった人は近視がうになったり、それまで近視だった人は近視が強くなり、眼鏡が合わなくなったことがあります。

また、目のかすみよりも先に「まぶしい」という症状が現れることもあり、これは水晶体の濁りが光を乱反射するためです。このような場合、視力はよくても、屋外ではとても見づらい状態になります。

水晶体が真っ白になってしまっている成熟白内障になると、水晶体が力加力に硬くなっているため、器械で水晶体を砕くことが難しいケースも出てきます。また白内障が進むと、緑内障やブドウ膜炎などの他の恐ろしい疾患を併発してしまうこともあります。

このような症状がみられる方は、一度相談してみれば、詳しくは下記クリニック情報をご覧ください。

### 医療法人社団 成澤会 清水橋クリニック

健康診断 内科 循環器内科

\*\*各種健康診断を行っております\*\*

健康診断のお問合せ・ご予約

健康診断 TEL 045-847-5533

院長 成澤 隆

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

### 岡田眼科では、予約なしで新型コロナワクチンの接種を行っています。

※オミクロン対応ワクチン(ファイザー/モデルナ)

JR港南台駅より徒歩4分にある岡田眼科では、予約なしで新型コロナワクチン(オミクロン対応ワクチン)の接種を行っています。

※新型コロナワクチン接種券をお持ちの12歳以上の方で、従来ワクチンを2回以上接種した方が対象。上接種した方が対象。※3回目、4回目、5回目接種は最後に接種した日より3か月後から接種可能。接種券に記載の接種可能日より2か月短縮されました。

安心のサポート体制  
接種後のサポート体制も整っており、発熱や痛み等の症状が出た時の為に鎮痛剤を無料で1回分お渡ししています。また、常時、医師・看護師が待機しているため、急なアレルギー反応や不安な場合は、いつでも医師のサポート体制を整えています。

受付時間(接種曜日別) ※水曜日を除く  
月・木・金曜 9:15~12:00/13:30~16:00  
会場=岡田眼科第1ワクチン会場(岡田眼科裏)  
火・土・日曜 10:00~12:00/13:30~18:00  
会場=岡田眼科ビル  
4月からは、火・土・日曜 10:00~12:00/13:30~18:00  
会場=岡田眼科ビル  
●詳しくは岡田眼科HPをご確認ください。

### 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

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

### ペットの飼い主のみなさんへ 災害に備えましょう

災害発生時には地域防災拠点等にペットと一緒に避難することが想定されます。突然起こる災害に備えて、大切なペットのために日頃から対策をしておくことが重要です。

飼い主の明示をしましょう  
災害時にはペットと離ればなれになってしまうこともありますが、迷子になった動物を探すためには、識別情報が重要です。大切なペットのために、犬には必ず鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう。また、迷子札やマイクログリップの装着など、飼い主の明示をしましょう。

避難所にはたくさん  
避難所にはたくさん  
避難所にはたくさん

### 4月11日(火) 19:00~ 参加費無料

本院管理栄養士による  
オーラルフレイル講演会

現状のチェックができます!  
体組成計と舌圧測定を通常3,300円のところ、無料で体験できます!

お席には限りがあります。通院されていない方も聴講できます。お気軽にご連絡ください。  
吉田歯科クリニック内に感染対策をしっかり行って開催します。

港南区港南台 7-8-44 吉田歯科クリニック TEL 045-211-8108

### 災害時のペット対策

横浜市では、災害時の対応をガイドライン「災害時のペット対策」にまとめています。常時からできる対策についてもご紹介しています。

横浜市 ペット 災害

横浜市動物愛護センター  
TEL 045-471-2111 (神奈川区菅田町 75-4)

### 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。

- 磯子区 磯子区役所/磯子区センター/上中里地区センター/洋光台地域ケアプラザ/杉田劇場/洋光台オリピック/洋光台駅前郵便局/根岸駅前郵便局/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター
- 港南区 港南区役所/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ
- 磯子区 磯子区役所/磯子区センター/上中里地区センター/洋光台地域ケアプラザ/杉田劇場/洋光台オリピック/洋光台駅前郵便局/根岸駅前郵便局/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター/根岸地区センター
- 港南区 港南区役所/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ/港南地域ケアプラザ

# 暮らしの情報

★横濱タウン新聞に広告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

## 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。

**大野椅子製作所**  
Tel.045-894-1730  
栄区小山台 2-43-9

写真付きメール送信で概算見積可能!

営業時間 8:30~18:00 日曜定休  
メールアドレス isuharikae\_oono@yahoo.co.jp  
メールアドレス 大野椅子 検索

買い替える前にお気軽にご相談ください!

椅子張職人がお客様の要望にお応えします!

## V2Hとは?

電気代の値上がり、家計の負担となる中、住宅の駐車場にとめた電気自動車(EV)に電気を利用して家庭で利用するシステムをご紹介します。

住宅用V2H蓄電システム[eneplan]、Panasonic リフォームClub、大船住研 上永谷店

電気代の値上がり、家計の負担となる中、住宅の駐車場にとめた電気自動車(EV)に電気を利用して家庭で利用するシステムをご紹介します。

今後、鍵を握る電気自動車(EV)を活用しエネルギー代を安く、そして効率的に快適に使っていただくための太陽光発電を組み込んでいくことも可能です。是非、大船住研 上永谷店までお問い合わせください。

## 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

港南台 5-5-1 (福島ショッピングセンター中通路1F)

綺麗なお白髪染め

少しづつ増えていく白髪。自分で染めるのは難しい。綺麗に染められるか考えてしまってもいいです。フェムの白髪染めは、2750円(税込)です。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です。予約制ではないので、ご自身のご都合に合わせてお立ち寄り下さい。

## 電気自動車(EV)を住宅の電源や非常用電源に!!

大船住研 上永谷店

研上永谷店のHPをご覧ください。お気軽にご相談ください。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

大船住研 上永谷店HPはこちらから

株式会社大船住研 上永谷店

住所: 港南区丸山台1-11-21-102  
電話番号: 045-847-2205

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

募集地域は下記の1戸建て

- 港南区...港南台・日限山
- 磯子区...洋光台
- 栄区...野七里・桂台

連絡先は、Tel.045-848-3337 (港南営業所 藤ヶ崎)まで

## 万葉歌手 あべ友子

辻友子改名

万葉集4516首を全て読み込み、その大和言葉の素晴らしさを伝えるべく、万葉和歌の朗読と共にメロディーにのせて歌っている。

4/20(木) 開演15:00【開場14:30】

ピアノ...三好タケル  
チェリスト...角倉翔一

事前申込 ¥3,500 当日 ¥4,000

港南区民文化センター【ひまわりの郷 ホール】  
045-848-0800

横濱市港南区上大岡西1-6-1 ウイング上大岡4F (駅直結)  
※収益は「国際ボランティアテラの会」に寄付させていただきます。

お申込とお問合せ  
<Willオフィス> Tel.070-2326-2525  
<運 営> Tel.045-278-4963

## カラダを整える

3月22日(水)10:30~

イベント講座

重要!! 生涯自分の足腰で動ける身体作り

慢性的な凝りや痛み、身体の歪みを長年放置していませんか? 人生100年を迎える今、生涯自分の足腰で動ける身体作りはとて大切で、本イベントで紹介する「自然健康体操」は、気功や太極拳、導引術など、東洋のエッセンスをまとめた年齢に関係なく最短で最大の効果を実感できるような体系化された健康体操です。僅か1回の体験でも身体が整い、緩んだ状態を体感する方が大勢いらっしゃいます。エクササイズ(西洋)では味わえない、東洋の叡智に基づいた健康体操を自身の身体で体感してみてください。激しい動きは一切ないので、年齢問わず誰でも参加可能です。また、本イベント終了後、希望者は毎月2回定期教室にも参加可能です。

...いくつか該当しますか? ...

- 肩凝り、腰・膝痛、冷えが慢性化している
- 足腰や体幹が弱い(転びやすい)
- 呼吸や眠りが浅い
- 緊張が強い(力が抜けない)
- 慢性的な不調や痛みがある
- 何をしても良くわからない
- 運動より一段深い健康法を身につけたい
- 姿勢や歩き方を直したい

健康 病氣

日時: 3月22日(水曜日) 10時30分~11時30分  
参加費用: 1500円(当日払い)  
場所: スタジオオーリーフ (磯子区栗木2-1-17)  
※場所の詳細は2頁目下段を参照ください。

お電話受付: 9:30~15:00(平日)  
横濱タウン新聞 TEL 045-370-8119  
ask@town-np.jp (氏名、電話番号、年齢を記入)  
※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予約完了となります。

## もっと良い未来へ

幸せを実感できるヨコハマを目指して

開港から今年で164年。わずか100戸の漁村から377万人の大都市に進化した横浜市。も、いよいよ人口減少の時代に突入しました。社会構造が大きく変わろうとしている今、大事なことは発想の転換です。長きに渡るコロナ感染症の影響もあり日常の暮らしのあり方が大きく変わり、豊かさに対する価値観も変わってきています。だからこそ医療、介護、福祉、子育て、教育、雇用、地域等における様々な課題解決のために時代に合わせたサービスを提供できる柔軟な行政運営が必要です。私たち立憲民主党横浜市議員団は、もっと良い未来を描くために、市民の皆様の実声に寄り添い、市政に届け、幸せを実感できるヨコハマを目指し山積する課題に全力で取り組んでまいります。

編集後記

まもなく開催される「お花見in屋形船」は、大岡川の桜並木と横浜港を周遊する屋形船イベントです。当初は28日限りのイベントでしたが、わずか1日で満席となり、30日も確保しました。30日も数日埋まってしまえば、屋形船の運営元に無理を言いつつ、31日も席を確保してもらいました。それでもキャンセル待ちの方が多いです。ぜひ参加したい!」

指し山積する課題に全力で取り組んでまいります。

立憲民主党横浜市議員団 梶尾明 (港南区選出)  
Tel.045-353-5723  
港区政務活動事務所 港南区港南台3-16-1 渡辺ビル1F  
e-mail: mail@kajio.info  
URL: http://kajio.info/

## 地元で働こう! 求人のご案内

☆地元で強い 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

## Information

※開催時期等、変更になる場合がございます。

■楽しいピアノ教室生徒募集

月一回からレッスン可能。単発でもOK! 発表会参加自由。駐車スペースあり! 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。洋光台第一中学裏 Tel.090-3439-7050(大谷)

■日本郵便株式会社よりお知らせ

2023年、母の日は5月14日(日)です。母の日に贈るギフトは、花・スイーツ・カタログギフトと多彩な商品から選べる郵便局のネットショップ通販で。毎年人気ランキング上位のカーネーション、定番の和洋スイーツ、旬のフルーツ、家電など豊富に取り揃えています。お母さんの好みに合わせてプレゼントを選んでください。早割申込は3/31(金)まで。詳しくは、https://www.shop.post.japanpost.jp/shop/pages/mother.aspx

## ご利用案内

個人やグループ、サークル活動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。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

## JR根岸線「港南台駅」より徒歩1分

### 保育士・栄養士資格お持ちの方

『保護者と共に育てる』をモットーに

【仕事】保育室勤務(0才児~4才児)  
【資格】保育士、栄養士  
【給与】◎保育士勤務 ※保育士資格有  
正▶月給21万円(週5日勤務)  
パ▶①時給1,200円 ※時間外 7:30~9:00 / 17:00~19:00  
②時給1,100円 9:00~17:00  
◎栄養士勤務 ※栄養士資格有  
正▶月給21万円(週5日勤務)  
パ▶時給1,100円 9:00~5hから7h

【休日】日曜日※勤務はシフト制になりますので、休みは基本ご希望通りとれます

【待遇】正▶社会保険有り、交通費別途支給  
パ▶交通費別途支給

【応募】電話連絡の上、履歴書・資格書持参

株式会社 アーモ  
港南区港南台 4-7-29 サウスポートヒルズ A-203  
【お問合せ】Tel 045-831-8290 (根本)

## Information

※開催時期等、変更になる場合がございます。

■楽しいピアノ教室生徒募集

月一回からレッスン可能。単発でもOK! 発表会参加自由。駐車スペースあり! 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。洋光台第一中学裏 Tel.090-3439-7050(大谷)

■日本郵便株式会社よりお知らせ

2023年、母の日は5月14日(日)です。母の日に贈るギフトは、花・スイーツ・カタログギフトと多彩な商品から選べる郵便局のネットショップ通販で。毎年人気ランキング上位のカーネーション、定番の和洋スイーツ、旬のフルーツ、家電など豊富に取り揃えています。お母さんの好みに合わせてプレゼントを選んでください。早割申込は3/31(金)まで。詳しくは、https://www.shop.post.japanpost.jp/shop/pages/mother.aspx

## ご利用案内

個人やグループ、サークル活動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。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