

開内駅徒歩1分  
  
 開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

1 ページ **パークヨガ&太極拳**  
 2,3 ページ **魅力の幼稚園**  
**安心と信頼のクリニック**  
 4 ページ **暮らしの情報**



**日本共産党横浜市議員**  
**みわ智恵美**  
 困った時はお気軽に  
 Tel. 045-844-3635  
 港南区上大岡西 1-19-20-301  
 ✉mail@miwa-chiemi.jp  
 みわ智恵美 検索

### 平和で安心な横濱を次の世代に

4月9日投票で選ばれた横浜市議会議員選挙におきまして、港南区で3期目の議会へと送り出させていただきました。私は「ほっとけないあきらめない」と、引き続き与えていただき、議席をフル稼働させていただきます。

## 公園イベント開催!

青空の下、リフレッシュ♪

# パーク(公園) ヨガ&太極拳

JR駅から両公園とも徒歩約5分!! 駅近

## ヨガ

5/24(水) 11時~  
**港南台西公園**

## 太極拳

5/25(木) 11時~  
**洋光台西公園**

18歳までの医療費、給食費、出産費用などの負担ゼロに向けてすすみます。また、学校調理方式の中学校給食実施や、地域交通の充実、子育てにふいふいの増設、高齢者補聴器購入助成、保育料の負担軽減など、市民の皆さんと力を合わせ、こどもたちの願いに応え、くらしを育てて応援の次世代を共に育むまちづくりへの大きな前進を、実現に向けて力を尽くします。

昨年引き続き今年もパーク(公園)ヨガ、太極拳を開催いたします。普段身体を動かす習慣のない方も青空の下、気持ちよく身体を動かしてみませんか? 激しい動きはありませんので、誰でも自分のペースで参加いただけます。ヨガ、太極拳が未経験の方、興味関心がある方、初心者の方歓迎いたします。終わつた後は美味しいお弁当も用意してあります。公園で一緒に食べてもよし、お持ち帰りも可能です。皆さまのご参加お待ちしております。

**初心者歓迎!**  
 ヨガ&太極拳  
 ◆パークヨガ開催  
 in 港南台西公園  
 5月24日 水曜日  
 11時~(約50分)  
 講師 A i  
 ◆パーク太極拳開催  
 in 洋光台西公園  
 5月25日 木曜日  
 11時~(約50分)  
 講師 R y u



市民要求実現には財政の裏付けが必要。大型開発の見直しや大企業への税優遇、ばらまきは見直しが必要。さらには、ジェンダー平等、痴漢等性暴力、ハラスメント根絶など一人ひとりの尊厳が尊重されるまち横浜へと取り組んでいきます。

「ヨガ」とはサン・スクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋ぎ、調和させることを目的としています。ヨガは呼吸やアーサナ(動作・姿勢のこと)を通じて心や身体を緊張や歪みをほぐし、心と身体の調和・安定に役立ちます。身体の歪みの改善(肩凝り・腰痛予防)、代謝アップ、ダイエット効果、更には自然治癒力アップやストレスケアなど、現代人が抱える多くの問題にアプローチできることから今では世界中でポピュラーとなった健康法です。



★**ヨガ**  
 「ヨガ」とはサン・スクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋ぎ、調和させることを目的としています。ヨガは呼吸やアーサナ(動作・姿勢のこと)を通じて心や身体を緊張や歪みをほぐし、心と身体の調和・安定に役立ちます。身体の歪みの改善(肩凝り・腰痛予防)、代謝アップ、ダイエット効果、更には自然治癒力アップやストレスケアなど、現代人が抱える多くの問題にアプローチできることから今では世界中でポピュラーとなった健康法です。

今、平和を脅かす米軍基地横濱ノース・ドックの基地増強問題。市民の皆さんと事態の重大さを共有し、横濱に戦火を呼び込む戦場と直結した280名もの兵員の移動部隊配備計画撤回の運動を広げていく決意です。次の世代に、何としても平和な横浜を手渡すために頑張ります。



★**太極拳**  
 呼吸に合わせ、ゆっくりと途切れることなく動き続けること。太極拳は、気血の流を改善し、足腰・体幹を鍛え、心臓や関節への負担を抑えて、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保持など身体を支える重要な筋肉(抗重力筋)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、内臓など内からも強くする働き、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。

※お弁当の準備がありませんので、万が一当日キャンセルをされた方も参加費を頂戴いたします。ご了承の上、お申込みください。  
 ◎持ち物  
 ◎ヨガに合わせた動きやすい服装、タオル、飲み物(お水等)  
 ※ヨガに参加される方は、ヨガマット(もしくはバスタオルでも可)持参。  
 ◎定員  
 ◎申込方法  
 ◎電話  
 045-370-8119  
 ◎メール  
 ask@town-np.jp  
 (氏名、電話番号、参加日、参加人数を記入)

## 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

◎集合場所 各公園共に、駅寄り入口付近

5月24日水曜日  
 港南台西公園  
 テスコビル 港南台駅  
 大船 港南台西公園  
 三菱UFJ銀行

5月25日木曜日  
 洋光台西公園  
 洋光台駅  
 イトヨーカドー 大船  
 コナミスポーツ

◎雨天時  
 中止(開催有無については、当日朝9時までに決定)  
 ◎当日の開催有無確認方法について  
 ①横濱タウン新聞ホームページ内「News ページ」にてご案内  
 http://www.town-np.jp/news.html  
 ◎当日の連絡先  
 070-1180-5211  
 (当日朝9時以降)

### 女子会おすすめプラン 4,500円(税込)



写真は4名様用イメージ

「期間限定」『女子会おすすめプラン』が登場!

飲み放題3時間付き!!

港南台駅近くの居酒屋「和彩」のうみでは、新年度に

受付 横濱タウン新聞

## パークヨガ&太極拳

イベント(約50分)

お電話受付時間10時~15時(平日)

お申込み Tel. 045-370-8119  
 ask@town-np.jp

①お名前 ②ご連絡先  
 ③参加日 ④参加人数  
 ※両日ご参加も可  
 ※当日払いです。

※雨天中止(開催有無については、当日朝9時までに決定し、横濱タウン新聞ホームページ内【News ページ】にてご案内いたします。⇒ http://www.town-np.jp/news.html お電話でも確認いただけます。※当日朝9時以降 Tel. 070-1180-5211までご連絡ください。

### 港南台 和彩のうみ

Tel. 045-370-7033

港南区港南台 5-5-1  
 福島ショッピングセンター1F

JR港南台駅徒歩5分



「期間限定」『女子会おすすめプラン』が登場!

期間 5月10日(水)~6月18日(日)

ピタタリな『女子会おすすめプラン』が、お申し込みの受付期間となります。

◎4名様より要予約  
 ※ご予約・お問合せはお電話にてお待ちしております。

### 後悔しないマイホーム 実現のための基礎講座

いつかはマイホーム。大切な家族と暮らすための住まいを実現するための第一歩は、誰にどうやって相談したら良いのでしょうか。不動産屋さん? 住宅展示場? 建築家? その他、住宅購入に家づくりの基本的「き」を、一時間半で勉強しませんか。

講師プロフィール: 株式会社アーキテック・デザイン 一級建築士 大越 雅也  
 大学建築学科を卒業してから39年間、木造住宅からマンションまで良い住宅を追求。  
 ◎お問い合わせ  
 株式会社アーキテック・デザイン 住まいづくり研究会  
 ご予約は...QRコードから予約フォームまたは電話 045-846-1570まで





**上大岡イングリッシュ  
キンダーガーデン**  
--- キンダーガーデン園児募集 ---

2歳以上を対象に、担任の外国人の先生と共に3クラス編成で英語で過ごします。時間割は子供の成長に合わせた会話練習を基本に、歌やダンスを織り交ぜながら楽しく英語を学べるよう工夫を凝らしています。ゲーム・工作・体操・料理など毎日楽しいアクティビティはもちろん、遠足、夏祭り、運動会などの年間行事も豊富です。この機会に、ぜひ生きた英語を学びましょう。  
※2023年度途中入園も学年によって若干名募集しますので、お電話にて確認ください。

● サマースクール ●  
日程  
2023年7月24日～8月4日(土日除く)  
3歳以上 9:30～14:30

**in 上大岡**  
港南区大久保1-18-6  
TEL 045-844-3113  
www11.plala.or.jp/k-ek

# 上大岡イングリッシュ キンダーガーデン

## --- キンダーガーデン園児募集 ---

2歳以上を対象に、担任の外国人の先生と共に3クラス編成で英語で過ごします。時間割は子供の成長に合わせた会話練習を基本に、歌やダンスを織り交ぜながら楽しく英語を学べるよう工夫を凝らしています。ゲーム・工作・体操・料理など毎日楽しいアクティビティはもちろん、遠足、夏祭り、運動会などの年間行事も豊富です。この機会に、ぜひ生きた英語を学びましょう。  
※2023年度途中入園も学年によって若干名募集しますので、お電話にて確認ください。

### コース紹介

キンダーガーデン(2～6歳) 平日9:30～14:30  
ナーザリー(2～6歳) 平日8:00～18:00  
アフタースクール(小学生対象) 平日夕方 90分  
サタデースクール(小学生対象) 土曜9:15～11:45



知的障がい・発達障がいの支援経験年数・実績多数。無料相談・見学随時受付中。幼児クラス/就学準備プログラム(言語/認知/言語プログラム個別指導(言語の理解、コミュニケーション力、日常生活に必要な言葉の理解、ハサミなど手先課題、運動、文字・数字など。集団生活では、生活体験や遊び、共同製作、運動療育等を通して、集団参加への力や意欲を育てます)

本部:栄区柏陽11-1  
TEL 045-410-7427  
070-6471-7427  
yokohamakokusajimu@gmail.com  
www.kodomo-happy.jp  
栄区・戸塚区・港南区  
※港南台教室送迎あり、戸塚区送迎開始調整中。

## 公費適応可 児童福祉法に基づく療育施設

一般社団法人  
**横浜国際・医療・総合教育学院**  
発達支援室kodomo

### ～ 幼児・小学生募集 ～

乳幼児から中学生までの軽度・中度知的障がい・発達障がいの支援施設です。臨床発達心理士、言語聴覚士、公認心理師等と連携し、児童発達支援・放課後デイサービスを行っています。様々な力や個性を伸ばすことを目指し、安心して活動を行うことができる力を育てます。また、お子様の得意を生かして苦手もサポート。一人でも悩まず一緒に子育てしてませんか？

必要に応じて、新版K式発達検査やWISC-IV等の検査も受けられます。認知言語プログラム・就労や進学に向けたコースもあります。当学院は、児童福祉法施行以前より療育経験がありますので安心してご相談ください。保護者様と意思を共有し、お子様のためにできることを一緒に考えていきます。

## 洋光台駅前歯科医院

若干前の話になるが、投資の神様として知られるウォーレン・バフェットが日本の商社株を購入して話題となった。彼の投資スタイルは頻繁な株の売り買いでなく、10年、20年、50年経っても欲しいと思うものを作っているのが購入基準で、一度購入した株は長期にわたって保有し、株価の上昇による利益と配当金を得る投資方法である。長期に保有したいものに「歯」がある。これは株のように売り買いは絶対にできないし、歯の健康と人生の幸せは密接に関係しているの、歯を健康に保つ努力は素人ができる安全確実な投資方法である。虫歯にしやすい奥歯は6歳および12歳頃に萌出する。歯肉から芽のように萌出したばかりの歯は柔らかいので虫歯になりやすい。この芽のような歯の溝にシーラントという樹脂を流し込むと虫歯リスクを低減できる。株は買わなければ利益を得ることができない。虫歯予防も行動しなければ予防できない。小さな芽を大事にしては如何でしょうか。



院長 小泉 康之

## 石塚内科ハートクリニック

### 第10回 心不全とは

「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」のことです。心機能障害に結び付く既往(高血圧、心筋梗塞など)、心不全を疑わせる自覚症状(労作時息切れ、夜間呼吸困難など)、心不全を疑わせる身体所見(下肢のむくみ、体重が1週間で2kg以上増加するなど)、心電図異常(心房細動、頻脈など)を認めれば心不全の可能性を考えます。まずは、採血検査にてBNPないしNT-pro BNPを測定し、BNP ≥ 100ないしNT-pro BNP ≥ 400ならば治療対象となる心不全の可能性があると考えられます。次に心エコー検査(心臓ポンプ機能、心筋症、弁膜症などの評価)、ホルター心電図検査(危険な不整脈の検出など)などを行います。心不全パネミックに備えるため、上記症状が思い当たるかたは早めに受診してください。



院長 石塚 幹夫

**安心 信頼**  
地域の  
**クリニック**

読者からの関心が高い医療関係。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。

## 岡田眼科では、予約なしで 新型コロナワクチンの接種、 オミクロン対応ワクチンを行っております。



●詳しくは、岡田眼科HPをご確認ください。

HPを詳しくは、岡田眼科HPをご確認ください。

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。

5月8日から始まる接種は接種券をお持ちで、従来ワクチンを2回以上接種した次の方が対象です。

◎65歳以上の高齢者  
◎基礎疾患のある方(12～64歳)  
◎医療従事者など限定された方が対象になります。

※3回目～6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。  
※5月8日からは水曜日以外、毎日ワクチン接種を行っています。

**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**  
接種曜日=月・火・木・金・土・日(水曜休み)  
受付時間=9:15～12:00/13:30～16:00  
接種会場=岡田眼科第1ワクチン会場  
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。

**歯周病はいくつかの要因によって発症する疾患です。そして、周囲歯槽骨(歯を支える骨)を溶かす恐ろしい病気です。**

今回は、**「歯周病～インプラント治療～再生療法」**と関連づけて、現代歯科治療の最新トピックスと限界に迫ります。

**6/13(火) 19:00～**

医療法人Dental Community  
**吉田歯科クリニック** TEL 045-211-8108 港南区港南台 7-8-44

**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

**本態性高血圧症**  
— 石塚内科ハートクリニック

高血圧の基準は、診察室血圧140/90以上(家庭血圧では、135/85以上)であり、正常血圧上限とされる120/80を超える、と、血圧レベルの上昇に伴い心血管臓器の発症リスクが高まることが示されています。10%程度とされる二次性高血圧には、薬剤誘発性高血圧(甘草を含む漢方薬例えは芍薬甘草湯など)、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

生活習慣の修正に必要になると思いますが、でも大切なことは毎日家庭血圧を測定・記録することです。ウォーキングや軽い運動をすることで、健康寿命を延ばしましょう。

※詳しくは下記クリニック情報をご確認ください。

**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

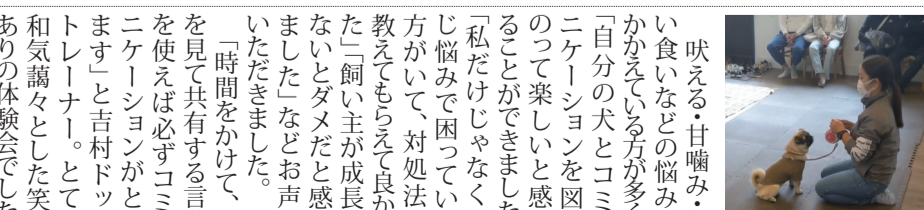
**石塚内科ハートクリニック**  
TEL 045-831-4976  
港南区港南台5-23-30  
港南台医療モール2F

〔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)

## わんわんスクール 体験会レポート

先月21日と22日の二日間、わんわんスクール体験会が開催されました。初めにそれぞれのおついでに、お話を伺いました。愛犬とのコミュニケーションの仕方について、解説があり、いざ実践へ。すぐでできるワンちゃんもいれば、なかなかできない子もいました。性格が皆違うので、それぞれに合った対応の仕方をドッグトレーナーに教えてもらいながら、見よう見まねで真剣に取り組みました。

「時間をかけて、目を見て共有する言葉を使えば必ずコミュニケーションがとれます」と吉村ドッグトレーナー。とても和気藹々とした笑いありの体験会でした。



吠える・甘噛み・抱かかっている方が多く、「自分の犬とコミュニケーションがとれる」と感じることができました。「私だけじゃなく同じ悩みで困っている方がいて、対処法も教えてもらえて良かった」と飼い主が成長したとタメだと感じました。などお声をいただきました。

