

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

Voice

~あなたの声をお聞かせください~
地域内のお店(事業者)を利用した感想やサービスを受けた本音の声を集めています。ぜひ生の声をお聞かせください。メール又はFAXにてお待ちしております。
⇒ voice@town-np.jp / Fax 045-353-5502

横浜市会 市民生活に直結する予算が可決!
横浜市会では、5月17日から6月1日まで令和5年第2回市会定例会が開催され、各議案が可決成立しました。
今回は、市議員改選後初めての定例会であり、16日間と比較的短期間で、私たちが市民のくらしに直結する重要な補正予算案が可決されています。今回補正予算では、最近の電気・ガス代や食料品の値上げが続く中、市民の生活家計支援が目的の

事業を速やかに進めていくことを最優先に掲げています。この補正予算の総額は約165億円にも上りますが、そのほとんどが国から横浜市に給付される「電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」が原資となっています。
今月号では、この給付金による事業の中で、特に市民の皆さんに知っていただきたい事業内容を三つご案内します。一つ目が、低所得

- ①住民税非課税世帯への3万円の給付金(市内約33万世帯)
令和5年7月中旬から対象者にお知らせを送付、給付開始は8月中旬以降、申請期限は10月中旬を予定
- ②市内居住者が対象店舗で冷蔵庫等の省エネ家電を購入した場合に、20%還元(但し、上限額は1台あたり3万円)
令和5年8月下旬から開始、申込方法は電子申請や郵送申請を想定
- ③市内小学校等・中学校の給食物資の購入にあたり、物価高騰への対応に本補正予算のうち約5億円を充当(給食費の値上げを防ぎます)

横浜市議員 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 サウスウインド101
政策はこちらから
<https://futaikumiy.com/>

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!
TRAVEL 旅行 LINE 公式アカウント

何歳まで自分の足腰で歩きたいですか?
何歳まで元気に歩けるとお思いますか?
「生涯自分の足腰で元気に歩きたい」「腰痛やその他不調から卒業したい」と思った方、
残念ながら「思う」だけでは叶いません。
手遅れになる前に、
そろそろ自分の健康のために
一歩を踏み出しましょう。

立ち方、歩き方、身体の歪み改善、足腰体幹強化、そして呼吸法。
東洋の叡智(導引術、気功、太極拳)をベースとした自然健康体操(毎月2回)で身体は蘇ります。

◆ 自然健康体操[新規開講クラスのご案内] ◆
第2・4水曜日クラス 10:30~11:30
他、土曜日 10:30~11:30(体操)、木曜日 10:30~11:30(気功・基礎太極拳)教室あり
月謝3千円(体験可/1回1500円) ※要事前連絡。
<連絡先>
電話 070-1180-5211(受付10時~15時)
メール dlc.natural@gmail.com ※洋光台駅徒歩圏。

山梨県河口湖周遊

- ① 7月18日火曜日
- ② 7月19日水曜日

日帰りバスツアー



雄大な富士を背に、四季折々に彩りを交える湖。豊かな自然に包まれた富士河口湖町に2022年夏より新しい旅の拠点「旅の駅 Kawaguchiko base」が誕生しました。自然に囲まれた広大な4000坪の敷地を持ち、こだわりの地産・特産品のおよそ2000にぎやかなマルシェから地産地産を味わうレストランにて、お食事やカフェ、

桃狩り ハーブ庭園 ワイナリー

旅の駅 kawaguchiko base

新注目スポット!
ラクラク! 地元出発!!
洋光台 港南台 本郷台 から
人気のはとバスで出発

好評を頂いている横濱タウン新聞のバス企画。初夏のバス旅は、初企画となる「桃狩り」が楽しめる日帰りバスツアーです。山梨県河口湖を周遊しながら雄大な富士を眺め、畑で桃狩りを楽しみ、その場でおいしい桃をいただく。開催日を2日間設けましたので、ご参加希望の方はお早めにお申込みください。皆さまのご参加お待ちしております。

旅の事前情報
河口湖ベース
富士山の麓、河口湖エリアにある「ハーブ庭園旅日記」富士河口湖庭園は2018年11月にオープンしました。様々な花々や約200種のハーブたちが迎えてくれます。また、庭園にある富士山デッキから一望できる雄大な富士山や麓に広がる樹海は絶景スポットとしても人気です。

そして面白いものが楽しめる注目スポットです。
富士山の麓、河口湖エリアにある「ハーブ庭園旅日記」富士河口湖庭園は2018年11月にオープンしました。様々な花々や約200種のハーブたちが迎えてくれます。また、庭園にある富士山デッキから一望できる雄大な富士山や麓に広がる樹海は絶景スポットとしても人気です。

もも食べ放題
畑でもぎとり40分間、新鮮な美味い桃を好きなだけ堪能できます。
シャトー勝沼
甲府盆地の東側に位置する勝沼町は、

★注目ポイント
・朝はゆったり8時台~出発
・地元3駅から乗車可
・人気のはとバスで出発
・おひとり様でも大歓迎
・お昼は自由昼食

横濱タウン新聞の日帰りバスツアー
ご予約 Tel. 045-730-3381
電話予約受付時間: 平日9時~16時 (※土・日・祝日お休み)

日帰りバスツアー
○旅行日: ① 2023年7月18日 火曜日
② 2023年7月19日 水曜日
○旅行代金: ① ¥13,000/人
お1人様で2席分ご希望の方 → ② ¥19,000/人
○昼食: 自由食 ○最少催行人員: 25名
○行程をご確認下さい。※小人同料金
※ご予約がお済みの方には出発1週間ほど前にご案内書・旅の規約をご郵送します。

*** ご予約の流れ ***
①お電話にてご予約 (参加日、お名前、参加者人数、連絡先、住所をお伝え下さい)
②電話予約が完了した後、下記口座へ旅行代金をお振込み下さい。ご入金をもって予約完了となります。

… お振込み先 …
神奈川銀行 井土ヶ谷支店
口座番号 普通No.5018810
あさひ国際旅行株式会社
※お振込み手数料はご負担願います。

出発場所 ①本郷駅前ブロンズ像前 ②港南台駅旧高島屋裏 ③洋光台マツモトキヨシ前

本郷台駅(8:00)⇒港南台駅(8:15)⇒洋光台駅(8:30)⇒日野IC⇒横浜町田IC⇒東名高速⇒海老名SA(休)⇒圏央道⇒中央道⇒河口湖IC
⇒旅の駅kawaguchiko base(自由食・買い物)⇒ハーブ庭園河口湖(ふじさんデッキ見学)⇒一宮(桃、畑でもぎとり40分食べ放題)⇒シャトー勝沼(試飲・買い物)⇒勝沼IC⇒中央道⇒圏央道⇒東名高速⇒海老名SA(休)⇒横浜町田IC⇒横溝道路⇒日野IC⇒洋光台駅⇒港南台駅⇒本郷台駅

イベント企画 横濱タウン新聞 □旅行企画・実施 あさひ国際旅行(株)本社横濱営業所 神奈川県知事登録旅行業 第2-674号 〒232-0064 横浜市南区別所1-2-13-202 総合旅行業務取扱管理者/鳥原秀典 担当/鳥原(とりはら)※詳しい旅行条件を記載した書面をご用意しております。事前にご確認の上、お申込み下さい。ご不明な点がございましたら、遠慮なく上記取扱管理者にお問合せ下さい。※観光バス代・有料道路代・見学代・乗務員諸経費・消費税を含む。※天候・道路状況・コロナなどによりコース変更の場合もございます。

かわぐち消化器内科

第20回 おしりから血が出たら (下血と血便は同じ?)



院長 川口 義明

肛門からの出血には大きく分けて、下血と血便があります。医学的(狭義)には下血=血便ではありません。上部消化管(食道~上部小腸)からの出血は、血液が胃酸にさらされ酸化するために黒っぽくなります。タール便と言われるものがこれに相当します。胃潰瘍や十二指腸潰瘍などからの出血が下血となります。一方下部消化管(下部小腸~大腸)からの出血では、赤っぽい便が出ます。これが血便です。大腸癌、潰瘍性大腸炎、憩室や痔からの出血が血便となります。医者が患者に便の色をたずねる理由は、便の色によって出血部位を予測できるためです。もし黒っぽい便(下血)なら胃カメラを、赤っぽい便(血便)なら大腸カメラをやるかと考えます。ただし食事の影響もあるので、色だけで出血していると断定はできません。便の色で何かご心配ありましたら遠慮なくご相談下さい。

洋光台駅前歯科医院

お酒の失敗は多くの方が経験すること。もう一杯を飲みたくなった時に思い出してほしい言葉がある。

花は半開を看、酒は微酔に飲む。
この中に大いに佳趣あり。

〔花は半分開いた頃を鑑賞し、酒はほろ酔い程度で止めておく、そういう中にこそ、深い趣があるものだ。泥酔するほどの酒を飲んだりしてはロクなことがない。周囲に迷惑をかけてしまうかもしれないし、二日酔いでは翌日が台無しになってしまう。健康を損ねる原因にもなる〕

これは「菜根諫」という人生訓にある一文。「菜根諫」の語源は「人よく菜根を咬みえば、すなわち百事なすべし」つまり、硬い根菜を咬みしめるように、苦しい境遇に耐えることができれば、人は多くのことを成し遂げることができる。咬みしめて味わうべき人生訓の書という意味が込められている。

咬みしめるには丈夫な歯が必要。酒を微酔に飲むにも、歯が痛くては興ざめとなる。佳趣ある人生を送るために、是非とも歯を大事にしたい。



院長 小泉 康之

地域の安心信頼 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。

○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。

※常時、医師・看護師が待機しているので、気分が悪くなった場合でもサポートができます。

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。

ワクチン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)

受付時間

接種曜日=火・土・日
受付時間=10:00~12:00, 13:30~16:00
接種会場=岡田眼科ビル3階岡田眼科
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
※6/15(木)以前の受付時間については、HPをご覧ください。

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

睡眠のひみつ

参加無料
7.28(金) 19:00~
第3夜 すっきり目覚める最強の睡眠

中井 佑紀
当院で院内技士として活躍する傍ら、快眠セラピスト・安眠インストラクター・メンタル心理カウンセラー/インストラクターの資格を取得。また、同業者が技術と知識を共有できるコミュニティを立ち上げ、代表を務める。

近年、睡眠に関心が集まるようになり、いかに質の良い睡眠をとるかが注目され、メディアでも睡眠について取り上げられることが増えました。睡眠で悩む人は増えていく一方で、日本では3人に1人が不眠症といわれていて、不眠は正しい知識と行動で十分改善が可能です。

今回の講演では良い睡眠をとるための方法をいくつか紹介いたします。人生100年時代に向けて、少しでも健康寿命を延ばし、豊かな生活を送るために、生活を見直し、良い睡眠をとることを心がけてみませんか？

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

吉田歯科クリニックの技士である中井先生の講演会「子供の発達といびき」が5月17日に開催されました。お子様のいびきや歯並び等でお悩みの方々が熱心に聴講されていました。

「現代の子供は昔に比べて、歯は大きく、それに対して顎は小さくなっているため、歯並びの悪い子供が増えています。歯並びが悪く上顎の発育が悪いと、口呼吸になり、虫歯や睡眠時無呼吸症候群にも繋がります。必要なことの多くは待つことができません。しかし、子供は待つていられません」と中井先生。中井先生も姪っ子さんを介して、子供の口の中を診る機会が増え、歯並びと睡眠についての関係性を深く探求するようになったそうです。歯並び、睡眠などに悩んでいる方は是非相談を。

5/17(水) 「子供の発育といびき」講演会に参加して
吉田歯科クリニック

かわぐち消化器内科

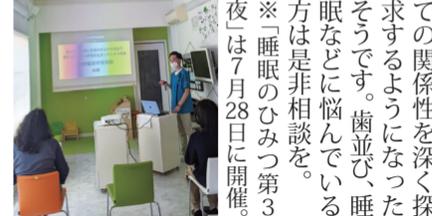
Tel 045-830-5311
港南区港南台5-23-30
港南台医療モール3F

〔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

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



※「睡眠のひみつ」第3夜は7月28日に開催

まだ間に合う! 地元で「ホタル」を観に行こう



横濱市南部に残された自然の森「瀬上沢」。横濱市内でホタルを観察できる貴重な自然スポットです。長い間、大規模な開発計画が進行していましたが、有志の方々の18年にも及ぶ多大な努力もあり、今年2月末に開発事業に終了符が打たれました(※1参照)。

認定NPO法人ホタルのふるさと瀬上沢基金の理事長。横濱市栄区上郷町出身で、子供のころは近所の野山が遊び場だったそうです。上郷地区の開発事業の話が浮上り、瀬上沢の森保護に取り組み、宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。「開発中止まで足掛18年、何をやるかも駄目。壁にぶち当たり挫折した時期もあったが、たくさんの方々の皆様に支えられ感謝しています。」「宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。」「開発中止まで足掛18年、何をやるかも駄目。壁にぶち当たり挫折した時期もあったが、たくさんの方々の皆様に支えられ感謝しています。」「宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。」

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



人物紹介 ※1
角田東一氏

認定NPO法人ホタルのふるさと瀬上沢基金の理事長。横濱市栄区上郷町出身で、子供のころは近所の野山が遊び場だったそうです。上郷地区の開発事業の話が浮上り、瀬上沢の森保護に取り組み、宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。「開発中止まで足掛18年、何をやるかも駄目。壁にぶち当たり挫折した時期もあったが、たくさんの方々の皆様に支えられ感謝しています。」「宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。」



横濱タウン新聞人気企画 日帰りバスツアー 同乗記

5月29日、恒例のバス旅行が行われました。終始小雨が降るツアーとなりましたが、成田山新勝寺や参道の鰻屋さんなど、混雑も少なくゆったりとお食事や見学を楽しみました。小江戸佐原の古い町並みも増し、潮来のあや

4期目をスタートさせた横浜市議員 興石かつ子さんの事務所取材。「栄区上郷町に生まれ育ったことを自分の持つ大切な個性と捉えて、栄区を知り抜こうと努めてきました」と話す興石さん。この日は興石さんが理事長を務めるNPO法人「さかえま」のこの野菜販売(毎週火曜定例)が行われていました。障がい者の自立支援と農業のマッチングを目指す事業とのこと。一人一人に寄り添う視点と地域の課題解決

認定NPO法人ホタルのふるさと瀬上沢基金の理事長。横濱市栄区上郷町出身で、子供のころは近所の野山が遊び場だったそうです。上郷地区の開発事業の話が浮上り、瀬上沢の森保護に取り組み、宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。「開発中止まで足掛18年、何をやるかも駄目。壁にぶち当たり挫折した時期もあったが、たくさんの方々の皆様に支えられ感謝しています。」「宅地開発計画に対する緑地保全活動は18年に及びます。」



栄区桂町325-1-103B
電話・住所
政務活動事務所
045-443-8166

