

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 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

Voice
～あなたの声をお聞かせください～
地域のお店(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

三笠 今年12/6(水)～8(金)に開催 靴下・タイツの在庫一掃セール



『口ゴムゆったりねこまみれソックス』

靴下製造総合卸「三笠」の「靴下在庫一掃セール」が上記の日程で開催されます。毎日10時～17時、毎日違う柄を楽しめる5柄セットのねこまみれソックスやふわふわボリュウムが気持ちいいマッシュマロタッチのふわもこソックスなど、人気の品を多数用意しています。
※今年もパッケ詰めされた商品のみ販売です。
《2000円以上購入すると、靴下のプレゼントも!》

- 【セール詳細】
- 10足(少々難あり)300円
 - 5本指靴下3足300円
 - 婦人靴下3足200円など
- 2000円以上購入で、靴下1足プレゼント!



『マッシュマロみたいなふわもこソックス』



詳しくは、こちらをチェック!
Tel 045-831-7011
港南区日野南 3-2-71 (JR「港南台」駅徒歩8分)
「靴下三笠」で検索



私を整える

私を整える。心と体はつながっている。ワークを行います。心にご関心のある方や何となく気分がスッキリしない方、ストレッチが溜まりがちの方、さらに眠りが浅い方まで解消するヒントを得られるかもしれません。ご興味ある方はお早めにお申し込みをお済ませください。心も身体もスッキリさせて新年を気持ちよく迎えましょう。

12/22 in 本郷台 あーすぷらざ 金曜日 (JR本郷台駅徒歩3分)

…身体の歪みを解消し、心を整える…
「私を整える」イベント開催

①部 カラダを整える
自分で行うことができる導引整体(軽ストレッチ)を用いて、日頃凝り固まっている身体を緩め整えていきます。導引整体とは、数百年の叡智から生まれた健康法で、激しい動きは一切なく、誰でも自分のペースで行うことができます。軽体操です。身体の歪みや緊張を解きほぐし、腰痛や肩凝り、冷え症の方にもお勧め。初めての方や身体の硬い方でも効果を実感しやすい、深いリラクゼーションを味わうことができます。



②部 ココロを整える
自分の価値基準を知る、心を満たす階層やポイントについて、褒めるコツなど。2024年をより充実した年にしたい方にもお勧めします。その他、時間の許す限り、心をほぐすワークを行って参ります。楽しんで参加ください。



①部 カラダを整える 時間13:30～14:20
筋肉の緊張や凝りを解きほぐす導引整体ストレッチと背骨と骨盤をほぐす軽体操

②部 ココロを整える 時間14:30～15:20
自分の価値基準を知る、心を満たす階層やポイントについて、褒めるコツなど

★効果をより実感して頂くために、①部と②部両講座の参加をお勧めします。

講師: Ryuichi Sugawara
●ICF国際コーチ連盟 米国NLPプロフェッショナルコーチ
●NLPヘルスサティフィケーション課程終了●太極拳指導士
心と身体の健康をテーマに、様々なワーク・イベント・教室を開催しています。

本郷台 あーすぷらざにて4年振りの開催

早いもので、今年も残り2カ月を切りました。今年1年で溜まった疲れや凝りを年内にスッキリさせませんか。日頃、腰痛や肩凝りをお持ちの方や身体の緊張が抜けにくい方、ご自身で身体の歪みを整えたい方、また、運動習慣のない方から身体の硬い方にもお勧めします。後半では「心の緊張」をテーマにワークを行います。心にご関心のある方や何となく気分がスッキリしない方、ストレッチが溜まりがちの方、さらに眠りが浅い方まで解消するヒントを得られるかもしれません。ご興味ある方はお早めにお申し込みをお済ませください。心も身体もスッキリさせて新年を気持ちよく迎えましょう。

①部 カラダを整える
②部 ココロを整える

受付 「私を整える」イベント
横濱タウン新聞 お電話受付時間=9:30～17:00(平日)
TEL 045-831-5211
ask@town-np.jp
※こちらからの返信メールをもって予約完了となります。

①お名前 ②ご連絡先 ③参加人数 ※当日払いです。
※当日の連絡先は、TEL 070-1180-5211

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! イベントのレポートは随時Instagramにアップしています。

女声合唱団 コールリゾナンス
新規メンバー募集
2017年に生まれた女声合唱団です。活動地域を洋光台から栄区にも広げ、今秋は「栄区合唱の祭典」にも出演。様々なジャンルを練習しています。
講師: 加藤智恵(声楽家 栄ソリスティ他所属)
伴奏: 木下直美(ピアノ講師&演奏家)
練習: 毎月第2・第4水曜日 13時～15時
会場: 栄公会堂リハーサル室/洋光台駅近カフェ
団費: 4,000円/月(会場費別途)
※見学の方は500円(1人1回限り)
まずはご連絡下さい! 050-3696-0309
E-mail: misschie345@yahoo.co.jp

横濱タウン新聞の 12月26日 火曜日 日帰り バスツアー
築地食べ歩きツアー&年末お買物 ~築地場外市場 &上野アメ横巡り~
築地場外市場でゆったり自由に食べ歩き&飲みもOK! (2時間確保)、はとバスと言えば、東京観光。専門ガイドさんによる解説付きの車窓からの都内観光。さらに運気を貰いに神田明神で参拝。最後は活気あるアメ横で、年末年始のお買物をゆったり(2時間確保)楽しめる年末限定ツアーです。行きも帰りも地元発着なので、たくさん買物しても安心ですよ。

日帰りバスツアー
○旅行日: 2023年12月26日(火)
○旅行代金: ¥11,000/人 ※小人同料金
※お一人様で2席ご希望の方はお問合せください。
○昼食: 自由食 ○最少催行人員: 25名
※行程をご確認下さい。※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。
※ご予約後3日以内にお振込みをお済ませ下さい。

本郷台駅(8:00)⇒港南台駅(8:15)⇒洋光台駅(8:30)⇒築地場外市場(自由昼食とお買物)⇒バス車窓からの都内観光(東京駅・銀座・皇居・国会議事堂・国立競技場・迎賓館・東京タワー・六本木)※はとバスガイドさんの案内による、東京新旧名所スポット♪⇒神田明神(参拝・パワースポット)⇒上野アメ横(お買物)⇒洋光台駅(17:30)⇒港南台駅(17:45)⇒本郷台駅(18:00)

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)本社横浜営業所 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。

今年最後のバスツアー!
ラクラク! 地元発着 ~洋光台・港南台・本郷台から出発~
出発場所 ①本郷台駅前ブロンズ像前 ②港南台駅旧高島屋裏 ③洋光台マツモトキヨシ前
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。

横濱タウン新聞 バス旅
★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)

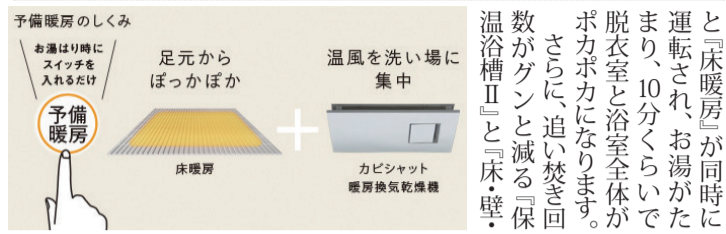


寒い季節到来!!
Panasonic バスルームは
冬も快適! ヒートショック対策も充実
 PanasonicリフォームClub (株) 大船住研 上永谷店

秋も深まり朝夕冷え込む様になり、冬の足音が駆り足で近づき季節になってきました。寒い冬には身も心も癒される暖かいお風呂がオススメです。

『あったかい』にこだわった Panasonic バスルーム

入浴前に脱衣室の『脱衣所暖房衣類乾燥機』とバスルームの『予備暖房』ボタンを押すと、『カビシャット暖房換気乾燥機』



と『床暖房』が同時に運転され、お湯がたまり、10分くらいで脱衣室と浴室全体がポカポカになります。さらに、追い焚き回数が増え、お風呂の温度がグンと減る『保温浴槽II』と『床・壁・天井断熱』を設置することで外からの冷気を防ぎ、浴室内の暖かさをしっかり守り、お風呂の経済的負担を軽減してくれる Panasonic のラクするテクノロジ「スゴピカ素材」が多くの方に満足いただきた支持され続けています。

冬はお風呂! ストップ! 笑顔でお待ちしております。

住所 港南区丸山台1-1-21102
 電話番号 045-847-2205

横濱タウン新聞を見たお伝えください。特典あり。



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
 <休日> 水曜日・祝日



インフルエンザが流行しています!

横浜市では現在、インフルエンザ流行の注意報が発令されています。今シーズンには新型コロナウイルスとインフルの同時流行も懸念されており、本格的な流行の前に早めの予防接種を検討するとともに、咳エチケットや手洗い等の感染予防に努めていただきたいです。

横浜市では65歳以上の方を対象に12月31日まで23000円の費用で予防接種することが出来ます。また、65歳未満の方の予防接種はかかりつけ医や協力医療機関にご相談いただけます。予防接種に関するご不明点等は横浜市予防接種コールセンターまでお問合せください。

電話 045-330-8561
 (受付時間9時~17時、土日祝日年末年始を除く)

高齢者インフルエンザ予防接種

磯子区内の協力医療機関

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 サウスウィンド101
 https://futaikumiyo.com/

毎日登校しなくても 高校卒業資格が得られます

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**

港南台高等学校、上大岡高等学校は、鹿島学園高等学校、鹿島山北高等学校の通信制高校の学習等支援施設に認定され、提携学習センターとして通信制高校に在籍する生徒をサポートしています。

鹿島グループの高校は学費が安いのが特徴です。鹿島学園高校はスポーツ等でも全国的に有名ですが、卒業証書が全日制と同じことや横濱でスクーリングが受けられるのも魅力です。鹿島山北高校は県内の

格取得が最大の目標ですが、大学進学する生徒も多く、昨年は早稲田大学や医学部にも合格者が出ました。

高卒資格を取り、将来自立して生きていけるよう一人ひとりを大切にサポートします。

※個別相談、見学を受付中です(要事前予約)

港南台高等学校 上大岡高等学校

〒045-835-3010 港南区港南台5-5-1 福島ショッピングセンター2F

上大岡高等学校 045-341-0035 港南区最戸2-21-10 MOビル3F

上永谷駅すぐ 気どらない 小さなレストラン

上永谷駅前ロタリーすぐの八百屋の2階にある「Bistro George」は、シェフもスタッフさんも気さくで、アットホームな雰囲気の良い小さなレストランです。

「砂肝のコンフィ」と自家製合鴨のスモークは、柔らかくて美味しいのでオススメです。その日の素材で作るお料理は、きつとあなただけの一品になることのできる。

上永谷駅前ロタリーすぐの八百屋の2階にある「Bistro George」は、シェフもスタッフさんも気さくで、アットホームな雰囲気の良い小さなレストランです。

来年6月に舞台を企画しています。楽しみながら、三宅島芸能同志会と「鼓童」が共演した舞台「祭音」が、11月1日に市民文化センターリリスホールにて上演されました。シンプルでありながら太鼓の奥深い重なりが、

三宅島芸能同志会と、太鼓芸能集団「鼓童」が共演した舞台「祭音」が、11月1日に市民文化センターリリスホールにて上演されました。シンプルでありながら太鼓の奥深い重なりが、

しょう。ぜひ訪れてみては。

電話番号 045-374-4980

住所 港南区丸山台3-1-6 ふじビル2階

キャンドルナイト

2023.12.2(土)

2023年12月2日(土)に、2023キャンドルナイト@あすぷらざが開催されます。野外クリスマスミニコンサートやキッチンカーであたたかい食べ物や音楽の灯りや音楽にかこまれて過ごす夜。やわらかな灯火

開催場所 1Fラウンジ前 2Fフロアデッキ
 点灯時間 17時~19時
 問い合わせ 045-696-2121

医療者がすすめる 健康な人生レシピ

平均寿命は年々長くなっており、それに伴い健康寿命も同程度長くなっています。

健康な人生を過ごすためには、健康寿命を延ばすことが肝心です。今からできることを、南部病院の医療者が6つのトピックに分けてお話します。

日時=2023年12月16日(土) 10:00(開場9:45)~16:00
 場所=港南公会堂(港南中央駅徒歩1分)
 (後援)港南区役所・横浜市医師会・横浜市医師会
 ※申込不要・入場無料・入退場自由
 問い合わせ=済生会横浜南部病院 地域医療連携室 広報担当 Tel.045-832-1111

パシフィック横浜 ウィンターイルミネーション2023

2023年11月17日(金)~2024年2月25日(日)

パシフィック横浜周辺 (クイーンモール横/ふかりさん樹会議センター2階エントランス前花壇)

横濱タウン新聞 人気企画 日帰りバスツアー同乗記

満員御礼!

10月31日、恒例の横濱タウン新聞の日帰りバスツアーが行ってきました。バスツアーを楽しみつつのポイントも聞いていただき、お楽しみポイントも発表しました。東名集中工事の影響で渋滞からスタートとなりました。沼津港では新鮮な海の幸が、伊豆村の駅では伊豆の農産物や特産物が並び、皆さんお食事やお買い物を楽しんでいました。海を楽しんだ前半から後半は山です。すすきや所々色づき始めた紅葉を眺めつつ、峠を2つ越えました。あいの曇り空でしたが、十国峠では雲の間から一瞬、富士山が姿を現し雪景色の山頂が! パワースポットの箱根神社でマイナスイオンを浴びてリフレッシュ。御朱印をもらって

な海の幸が、伊豆村の駅では伊豆の農産物や特産物が並び、皆さんお食事やお買い物を楽しんでいました。海を楽しんだ前半から後半は山です。すすきや所々色づき始めた紅葉を眺めつつ、峠を2つ越えました。あいの曇り空でしたが、十国峠では雲の間から一瞬、富士山が姿を現し雪景色の山頂が! パワースポットの箱根神社でマイナスイオンを浴びてリフレッシュ。御朱印をもらって

る方もいました。最後は鈴鹿かまぼこでお買い物。サブライズのお菓子のプレゼントがありました。バスツアーを楽しみポイントのひとことがケガをしない事に皆さん無事に帰って来ました。今後も元気に自分の足で旅行できるように、12月のイベントのご参加お待ちしております。

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

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
 ◆月謝◆ 3千円 (体験:1500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

Studio Leaf 栗木スポーツ広場前(バス停) 階段 栗木神社 有料P 奥田皮膚科 JR 洋光台駅

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が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
 [新規開設!] 第2・4水曜日 10:30~11:30
 ◆月謝◆ 3千円 (体験:1500円)

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

