

お知らせ



風水害に備えましょう！

6月から10月は出水期と呼ばれ、集中豪雨や台風による洪水等の被害が起こりやすい時期です。近年激甚化する風水害から身を守るために、①②を確認して風水害に備えましょう。



①浸水リスクと避難場所の確認

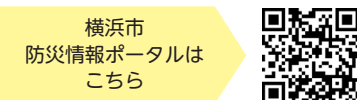
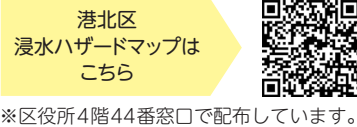
港北区は、かつて暴れ川と呼ばれた鶴見川とその支流が流れる、洪水のリスクが高い地域です。自宅等に浸水の危険性が無いか、ハザードマップで確認しましょう。自宅等が洪水浸水想定区域にある場合、避難が必要な時に備えて、避難場所も併せて確認しておきましょう。

②災害時の情報収集

■ 情報収集手段の例

・横浜市防災情報ポータル

発表中の気象警報や発令中の避難情報、開設中の避難所等を確認できます。



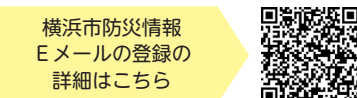
・テレビのデータ放送(dボタン)

NHK総合の場合、リモコンの「d」ボタンを押して、「地域の防災・生活情報」を選択すると、警報・注意報や避難情報、避難所等を確認できます。



・横浜市防災情報Eメール

地震震度情報、気象警報・注意報等の防災情報をEメールで配信するサービスです。



登録用アドレス bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp

災害時に正しい情報をいち早く入手するため、日頃から情報収集手段の確認を行いましょう。

☎ 防災担当 ☎ 045-540-2206 ☎ 045-540-2209

お知らせ



台風シーズン到来

あなたの空家は大丈夫？



空家の管理は、相続した場合も含め、所有者が行う必要があります。屋根や外壁が落下したことにより他人がけがをした場合、空家の所有者の責任となり、損害賠償を問われることもあります。この機会に空家の点検をしましょう。

空家のここをチェック！

□ 屋根、外壁

剥がれ、破損、浮き

□ アンテナ、室外機 等

傾き、破損、さび

□ 窓、ドア

ガラスの割れ、傾き、開閉の不具合

□ 室内

換気、掃除、戸締、水道を流す

□ 軒裏、雨どい

破損、剥がれ

□ 家のまわり

ゴミの放置、におい、動物の住みつき、害虫、塀の傾き、ひび、郵便物の堆積

□ 樹木、雑草

繁茂、道路や隣地への越境



自分で管理するのが難しければ…

空家の管理を専門業者に依頼できます

市では、所有者に代わり空家等の管理を行う事業者をリストにして掲載しています。建物の外観調査や清掃・換気、除草、郵便物の回収等を有償で依頼ができます。

※業務の内容や料金、その他必要な事項については、事業者と空家等の所有者等との合意に基づき決定するものとし、市は一切これに関与しません。

専門事業者のリストはこちら

横浜市 空家 管理代行 検索



☎ 企画調整係 ☎ 045-540-2229 ☎ 045-540-2227

お知らせ



災害時のごみの出し方



災害時には一度に大量のごみが発生します。いち早く復旧するために、災害時のごみと資源物の分け方や出し方にご協力をお願いします。

横浜市資源循環局マスコット ミーオ イーオ

生活ごみ・避難所ごみ

日々の生活から発生するごみ

いつもと同じ分別ルールで
集積場所に排出

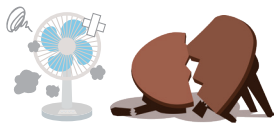
地域防災拠点の場合は拠点ごとに定める場所



※大規模な災害が発生した場合、生活ごみの収集を中止することがあります。
※使用済みのトイレパックは、トイレパックだけを袋に入れ、「燃やすごみの日」に出してください。

片付けごみ

被災した建築物内の片付けで発生するごみ(破損した家具・家電等)

発災後に市から
お知らせする方法で排出

災害廃棄物の
「仮置場」への
持込み
※仮置場とは、災害廃棄物を一時的に保管する場所

交通の妨げに
ならない場所
に排出
※集積場所には
出さないでください。

■ 片付けごみの分別区分

廃家電

●冷蔵庫、電子レンジ、扇風機、照明器具、その他の家電製品



冷蔵庫の中身は
生活ごみへ

可燃性ごみ

●食器棚、タンス、テーブル、ソファ等



不燃性ごみ

●割れた食器類・ガラス等



布団類

●布団、マットレス、じゅうたん等

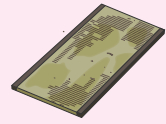


金属くず

●金物類、金属片等



畳



これらのものは出さないでください！

- 有害性や危険性があるもの
(灯油、消火器、バッテリー、薬品、農薬、タイヤ、中身の入ったスプレー缶等)
- 災害と関係なく発生したごみ
(請負工事等で出たごみ、すでに不要になっていたごみ等)
- 横浜市外から出たごみ ●その他処理困難物



☎ 資源循環局港北事務所 ☎ 045-541-1220 ☎ 045-541-1224
☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 045-540-2244 ☎ 045-540-2245

お知らせ

医療機関と薬局で
災害時のぼり旗掲出訓練を実施します

震度6弱以上の地震が起きた時に、開設可能な医療機関と薬局は、目印として「診療中」や「開局中」の黄色いのぼり旗を掲出します。自分や身の周りの人で手当ができない時は、のぼり旗を掲出している医療機関へ行きましょう。

訓練日時 9月1日(月)～7日(日)

診察している
病院・一般診療・歯科診療所



薬を出せる薬局



Yナース(横浜市災害支援ナース)募集中！ あなたの力を貸してください

Yナースは、大震災発生等の災害時に「医療救護隊」として区内の避難所等で主に軽症者に対する応急医療を行います。

登録資格

市内在住か在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区内で支援活動ができる人
※病院勤務等で、災害時に職場に参集することになっている人は、原則除く。

詳細はこちら

登録方法

- ・ウェブサイト
- ・所定の用紙(区ウェブサイトか区役所から入手可)をEメールか郵送か直接事業企画担当(区役所3階36番窓口)へ
☎ ko-saigaiiryoku@city.yokohama.lg.jp



☎ 事業企画担当 ☎ 045-540-2360 ☎ 045-540-2368

連載

けんこほく

第24回

せっかく受けた健診結果
放置していませんか？

自分の健康に潜むリスクを教えてくれる大切なデータです。活用しましょう！

健診結果の見方が分からない人は

1 基準値との比較・昨年からの変化について確認しましょう。

2 「**要受診**」・「**要治療**」の項目がある場合、速やかに受診しましょう。

3 気になる変化や「**要注意**」の項目があれば、見直せる生活習慣がないか考えてみましょう。

ちょっとした異常、見逃していませんか？

「血糖値が高め」「血圧が高め」「コレステロールが気になる」等、これらは全て血管に負担がかかっている状態です。放置すると、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞等、命に関わる病気のリスクが高くなります。

今日からできる!「血管にやさしい生活」のポイント

■食事:主食・主菜・副菜を揃えて、3食バランスよく食べる。
塩分・糖分・脂質は控えめにする。

■運動:1日30分のウォーキングから始める。

■睡眠・ストレス管理:自律神経を整えるため睡眠や、
趣味の時間を確保する。

主食

ごはん・パン・めん類
目安量(1食分)
茶碗1杯

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
手のひら1つ分

副菜

野菜・海藻類・きのこ類
目安量(1食分)
こぼし1〜2つ分

無料講座のお知らせ

未来のための健康戦略 ～私にぴったりの健康習慣～

医師や保健師、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等の専門職と一緒に、自分の体について考えてみませんか。

日時

9月12日、12月12日(金)
13時30分～15時40分 ※2回コース

場所

区役所

申込み

区ウェブサイトか電話(8月15日～)

内容

生活習慣病の知識、自分の状態に合わせた生活習慣改善のこつ、
ベジチェック®(野菜摂取量測定)、血圧測定、1日分の野菜の重さ体験、
お口の健康チェック 等

詳細はこちら

健康づくり係

☎ 045-540-2362

📠 045-540-2368

募集

ひっとプラン

港北

第5期 港北区地域福祉保健計画
(ひっとプラン港北)素案の
意見募集を実施します！

2026年度から始まる第5期 港北区地域福祉保健計画(ひっとプラン港北)素案を作成しました。皆様からの意見を募集します。

期間

8月29日(金)～9月30日(火)

応募方法

区ウェブサイトかEメールかファクスか専用はがき(リーフレットに印刷されているもの)を郵送 ※電話では募集を受け付けません。
☑区役所事業企画担当:ko-fukuhoplan@city.yokohama.lg.jp

リーフレット配架先

区役所(1階1番窓口、3階36番窓口)、
港北区社会福祉協議会、
区内地域ケアプラザ 等

意見募集の詳細はこちら

港北区地域福祉保健計画キャラクター「こほちゃん」

事業企画担当

☎ 045-540-2360

📠 045-540-2368

イベント

港北シェイクアウト！

みんなで一緒に地震から身を守る訓練に参加しよう

「港北シェイクアウト!」は地震から身を守る3動作を身に付ける訓練です。
いつでも・どこでも・気軽にできるので、自宅や職場でやってみませんか。

日時

9月中の参加者が決めた時間

場所

自宅や職場等、実施日時に居る場所

動作

まず低く

頭を守り

動かない

詳細はこちら

この機会に、自宅の備蓄や家具の固定状態の確認、職場の安全性の確認等、各家庭や団体に合った取組を加えていただくようお願いします。

☎ 防災担当

☎ 045-540-2206

📠 045-540-2209

健康に関する相談等の日程

*詳細は、各家庭に配布している「保存版 福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください。

こども家庭係

申・問

☎ 045-540-2340

📠 045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

☎ 区ウェブサイト(8月15日～)

港北区 歯つらつ

検索

親子でむし歯予防の話や歯みがき実習、むし歯菌チェック、区役所
歯みがきをこれから開始する子向け:9月30日(火) 9時30分～、13時30分～
歯みがきをすでに開始した子*向け:9月30日(火)10時30分～、13時30分～
※1歳前後の子が対象です。

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

☎ 区ウェブサイト(受付中)

港北区 歯科相談

検索

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所
8月27日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
9月10日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付

健康づくり係

申・問

☎ 045-540-2362

📠 045-540-2368

生活習慣改善相談

☎ 電話(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)と禁煙に関する個別相談、40分、区役所
8月25日、9月1日(月) 9時20分～、10時30分～、13時30分～、14時30分～

子どもの食事相談

☎ 電話(受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食等)に関する個別相談、40分、区役所
8月18日(月)、9月3日(水)・8日(月)13時30分～、14時30分～、15時30分～

7～8か月児の離乳食教室

☎ 区ウェブサイト(8月15日～)

港北区 離乳食教室

検索

離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食の進め方や作り方の話と離乳食の
試食、初めての歯みがきミニ講座、75分程度、区役所、離乳食手帳(持っていない人は当日配布)と子ども用スプーン持参
9月8日・22日(月) 10時15分～

ー 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。ー