

1人1人1コース

春を見つけたよ  
ミズキーの桜紹介

3月、区内の桜が満開となりました。今年は、オカメザクラは3月初旬、ヨコハマヒザクラは3月中旬、シドモアザクラとソメイヨシノは3月下旬に見ごろを迎えました。



オカメザクラ(新横浜公園)



シドモアザクラ(日吉の丘公園)



カワツザクラ(大曽根第二公園)



ヨコハマヒザクラ(新横浜公園)

お知らせ

熱中症にご用心!

気温が上昇する5月は、まだ暑さに体が慣れていないこともあり、熱中症への注意が必要です。市では、昨年5月～9月の間に、1,244人が熱中症で救急搬送されました。

節約のための我慢は禁物

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。節電も大切ですが、クーラーや扇風機を上手に使い、体に熱がこもらないようにしましょう。夜間の寝ているときなども注意が必要です。



熱中症にならないために

- ◆ 涼しい服装をする
- ◆ 小まめに水分を取る
- ◆ 室温が28度を超えないようにする など

熱中症になってしまったら

- ◆ 涼しい場所で衣服を緩め、安静にする
- ◆ 脇の下や太ももの付け根などを冷やす
- ◆ 水分を少しずつ小まめに取らせる



©港北消防署キャラクター  
花水木ゆい  
イラスト制作:K条ミキさん(YDA)

意識がない・  
全身のけいれんなどの症状は

迷わず  
119番!

港北消防署予防係 ☎・📠 546-0119

お知らせ

5月12日は  
民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱される非常勤特別職の地方公務員です。区内では391人が活動しています。地域福祉の担い手として地域の皆さんからの相談に応じ、行政・関係機関とのつなぎ役として活動しています。

こんな活動をしています

- ◆ 高齢者や障害者からの相談受付、介護サービスなどの情報提供
- ◆ 地域の皆さんと協力し、高齢者や子育て世帯向けのサロンを運営
- ◆ 育児に関する相談受付、虐待防止の啓発\*  
\*民生委員・児童委員の中で、子どもに関することを専門に担当しているのが主任児童委員です

活動紹介パネル展開催中!

区内22地区の民生委員・児童委員の皆さんが活動を紹介しています。あなたのまちの民生委員・児童委員の活動をご覧ください。



昨年の様子

開催日 5月14日(木)まで  
場所 区役所2階

運営企画係 ☎ 540-2339 📠 540-2368

お知らせ

猫の飼い主の皆さんへ  
猫は屋内で飼いましょう

飼い猫を家の外に出すと、危険な目に遭うだけでなく、他人の敷地内でふん尿をしたり、むやみな繁殖につながったりします。知らないうちに、近隣住民に迷惑をかけているかもしれません。

区役所には、猫のふん尿や鳴き声、飼育相談などさまざまな相談が寄せられています。その多くは、飼い主の無意識な飼い方から生じます。周辺環境に配慮した適切な飼育をすることは、飼い主の努めです。猫は屋内で飼育しましょう!



飼い猫を外に出すと...?

※数字は、2018年度の市全体の統計です

迷子・保護が増える  
迷子・保護件数: 892件

近隣住民への迷惑  
苦情件数: 1,909件  
(近隣へのふん尿、ごみ荒らし、爪研ぎ、鳴き声など)



交通事故に遭う  
猫の路上死体収容数: 4,464頭  
負傷猫収容数: 351頭

子猫が生まれる  
飼い主のいない猫の不妊去勢手術実施数: 3,922頭



環境衛生係 ☎ 540-2373 📠 540-2342

お知らせ

港北区地域福祉保健計画

## ひっとプラン港北



ひっとプラン港北は「誰もが安心して健やかに暮らせるまち 港北」を目指し、地域住民と団体、行政等が連携して地域の福祉保健課題の解決に取り組み、助け合いや支え合いのある地域づくりを進めるための計画です。第3期計画(2016年度～2019年度)期間中の各地区の取組を振り返ります。

### ひろがる

- 空き家や空き店舗等を活用した居場所づくり
- 高齢者の介護予防、生活支援(配食等)や、活動場所(サロンの)開設



空き家を活用した地域の居場所づくり

### つながる

- 区民の健康づくりを手伝うサポーター活動(ウォーキングや健康測定会)
- 多世代交流を目的とした地域食堂の開催



保健活動推進員がウォーキングをサポート

### とどく

- 地域と関係団体が連携し、要援護者について学ぶ講座やイベントの開催
- 地域で要援護者を支援するための体制づくりの検討・運用



要援護者について学ぶ人形劇



計画の詳細はこちら

☎ 事業企画担当 ☎ 540-2360 ☎ 540-2368

お知らせ

6月4日～10日は

## 「歯と口の健康週間」



いつまでも健康で過ごすためには、毎日の口のケアが大切です。

### むし歯や歯周病を予防しましょう

むし歯や歯周病の原因のプラーク(菌こう)は、細菌の塊です。うがいだけでは落ちないので、歯ブラシでしっかりプラークを落としましょう。

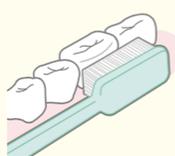
予防には、毎日の歯磨きと、定期的な歯科受診・専門的ケアが大切です。



### 歯磨きのポイント

歯ブラシは鉛筆を持つように握りましょう

磨く力が強いと、歯が摩耗して知覚過敏などの症状を引き起こす場合があります



歯ブラシを当てるときは、1～2本を目安に、前後に10回ほど動かしましょう

磨く歯の順番を決めると、磨き残しが少なくなります

これからもお口の健康を守っていきましょう

毛先が開いたら歯ブラシを交換しましょう

毛先が開いたまま使用すると、汚れが落ちにくくなります。2～3週間の使用で毛先が開く場合、磨く力が強すぎる可能性があります



☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

## 港北区防犯情報メール

区内の犯罪発生状況がすぐに分かります!

Eメールアドレスやファクス番号を登録すると、区内で発生した街頭犯罪や特殊詐欺などの情報をすぐに受信できます。区内を東西南北4つのエリアに分けて配信しています。登録は無料です(通信料は別途かかります)。

#### メール

配信を希望するエリアのEメールアドレスに、パソコンや携帯電話から空メール(件名に何か1文字入力)を送信

#### ファクス

ファクス番号と希望エリア、「防犯メール登録希望」と記入し、地域活動係へ送信 ☎ 540-2245

#### サンプル

港北区防犯メール(東部)  
【事件名】ひったくり  
【発生日時】5月19日20時15分  
【場所】〇〇三丁目  
【発生状況】  
帰宅途中、後方からバイクで接近してきた者に肩掛けバッグをひったくられた。<バッグは道路と反対側に持ち、なるべく明るく人通りの多い道を選びましょう>

配信エリアや登録方法はこちら

港北 防犯 検索



☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

募集

## 食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

10月開講  
受講生募集

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか。ヘルスマイトは、食生活を通して、地域で楽しく健康づくりに取り組むボランティアです。講座では、バランスのよい食生活の大切さや生活習慣病予防等について学びます。



日程  
(全8回)

10月30日(金)、11月19日(木)、12月11日(金)、  
2021年1月15日(金)・22日(金)、2月5日(金)・19日(金)、  
3月12日(金)

時間

13時30分～16時

会場

区役所1階予防接種室(11月19日は区役所3階3号会議室)

内容

知って得する健康知識  
(食生活、運動、歯周病予防、地域で行う健康づくりとは)

定員

先着30人 参加費 1,210円(テキスト代)

申込

ホームページか電話かファクス(5月15日～)  
行事名と住所、氏名、電話番号を記入し、健康づくり係へ



☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

連載

港北昔ばなし紙芝居

## たまたまばこ

### 善教寺坂の ホーキぎつね

昔、新羽町にある善教寺の辺りに住んでいた、ほうきのように立派なしっぽのキツネに、うっかり化かされてしまった保太郎さんの話です。



善教寺坂のホーキぎつね



作者の松井榮里さん

【作者からコメント】

紙芝居コンクールで童心社賞を頂いた作品です。うさぎのパペットを片手に、イベント等で演じています。今後は親子で楽しめる紙芝居企画も提案していきたいです。

創作紙芝居56作品は港北図書館や大倉精神文化研究所附属図書館、区役所区民活動支援センターなどで閲覧・貸出しています。上演の依頼も受け付けています。

☎ 区民活動支援センター ☎ 540-2246

募集

## 国勢調査の調査員を募集します

2020年は5年に一度の国勢調査の年です。  
国勢調査の調査員を募集します。

仕事内容

- ・説明会に出席(8月下旬～9月上旬に開催予定(参加必須))
- ・担当している地域の確認
- ・区域内の世帯を訪問し、調査票を配布・回収
- ・調査票の整理と提出 ほか



任期

8月下旬～10月下旬(実働1日2～3時間、14日程度の仕事内容)

報酬

- ・1調査区(約50世帯)で40,000円程度
- ・2調査区(約100世帯)で75,000円程度  
※担当する調査区域によって変動します

応募要件

- ・20歳以上で、責任を持って調査事務を遂行できる人(学生も可)
- ・選挙・警察等に直接関係のない人
- ・調査で知った秘密を守れる人  
※面接を実施の上、採用の可否を通知します  
※面接日時等の詳細は、申込時にお知らせします

### 国勢調査2020

皆さんからの応募をお待ちしています!



国勢調査のイメージキャラクター

☎ 電話(5月29日まで)統計選挙係へ ☎ 540-2215 ☎ 540-2209  
※応募多数の場合、早く締め切ることがあります

お知らせ

## 5月31日は世界禁煙デー ～みんなで考えよう、たばこのこと～

5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デーです。たばこの煙に含まれる有害物質により、がんになりやすいことが知られています。近年の研究で、うつ病や認知症、糖尿病などとも関連が深いことが明らかになりました。特に影響を受けやすい子どもを、受動喫煙の害から守りましょう。

### 知っていますか?新しい喫煙ルール

望まない受動喫煙をなくすため、4月から改正健康増進法が全面施行されました!

- ① 屋外でも家庭内でも、喫煙する際は周囲への配慮を忘れずに
- ② 人が集まる施設内でたばこは吸えません。喫煙は決められた場所で
- ③ 店舗や施設の入口で、「禁煙」か「喫煙可」がわかります
- ④ 従業員も含め20歳未満の人を喫煙エリアに入れないで

詳細は [横浜市 受動喫煙](#) [検索](#)



### 子どもが受ける受動喫煙の影響

たばこを吸うとニコチンという有害物質が体の中に取り込まれます。ニコチンは体の中でコチニンという物質になって、尿から排出されます。**喫煙者が子どもと一緒にいる時間が長いほど、子どものコチニン濃度が高くなる**ことが分かっています。

周りの大人がたばこを吸うと、子どもが病気になるようになりますよ



ポイント

- ① 窓を閉め切ってベランダで吸っても、有害物質は服について、部屋の中に入ってきます
- ② 換気扇を回して吸っても、有害物質は部屋の中に残っています

### 知っていますか?「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

肺の機能が低下し、呼吸困難を招くCOPDを知っていますか。「たばこ病」ともいわれ、喫煙者の約2割が症状の明確なCOPDにかかるといわれています。

COPDの簡単チェック

- 40歳以上でたばこを吸っている、または吸っていた
- 咳、たんがしつこく出ることがある
- 階段の上り下りですぐに息があがる

このような症状が当てはまる場合は、COPDの可能性が  
あります

参考: COPD診断と治療のためのガイドライン第5版

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

## 港北区には、横浜F・マリノスがある。

### 商店街の紹介映像を作成しました!



撮影の様子

区内の商店街には魅力がたくさん!たくさんの魅力を、マリノスケ・トリコロールマーメイズ・港北区ミズキーが紹介する映像を作りました。

映像は、区役所や区内の子育て支援施設等で放映するほか、市YouTube公式アカウントで公開しています。ぜひご覧ください。



区内のたくさんの商店街を紹介しています!



ディフェンダー DF 16 高野遼 選手

© 1992 Y.MARINOS

HOME ホームゲーム

### J1リーグ 横浜F・マリノス試合日程(ニッパツ三ツ沢球技場)

- 日時
- ◎ 6月13日 土 18時 キックオフ vs 大分トリニータ
  - ◎ 6月21日 日 18時 キックオフ vs 柏レイソル

※4月15日現在の情報です。最新の情報は、横浜F・マリノスのホームページで確認してください

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

## 健診などの日程 **申込制**は電話で申込が必要です

\*詳細は、各家庭に配布している「福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください  
\*基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します

### こども家庭係 ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

乳幼児健診

歯つらつ1歳歯みがき教室

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、区役所で実施する上記の健診等について、5月29日(金)まで休止とします。今後の状況によっては、休止期間を延長する可能性があります。最新の情報は、区ホームページを確認してください。

また、子どもの発育・発達や育児等について、心配なことや相談などがありましたら、区役所こども家庭係まで問い合わせてください。



### 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

生活習慣改善相談 **申込制**(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病など)に関する個別相談、1時間程度  
5月18日(月)・28日(木)、6月8日(月)、13時30分～、14時30分～、15時30分～、区役所

子どもの食事相談 **申込制**(受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食など)に関する個別相談、1時間程度  
5月14日(木)・25日(月)・28日(木)、6月10日(水)、13時30分～、14時30分～、15時30分～、区役所

7～8か月児の離乳食教室

新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、当面の間休止とします。最新の情報は、区ホームページを確認してください。

禁煙相談 **申込制**(受付中)

個別相談と呼気中一酸化炭素濃度測定。申込時に日時調整、区役所