

お知らせ

## ストップエイズ! まずは早めに「HIV検査」を

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)が人の体内に入ること、免疫システムの働きが悪くなり、病原体を退治できなくなったことで出てくる、さまざまな症状のことです。HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活の中でうつることはほとんどありません。

現在は、感染を早期に把握し、治療を開始・継続することで、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになっています。

**区役所では、HIV検査を無料・匿名で実施しています**

※検査前日15時までに要申込

**日時** 火曜9時～9時30分  
(結果の受取は翌火曜)

**会場** 区役所1階健診会場

※HIVは心配のあった日から3か月以上経過していないと、正確な検査結果が出ないことがあります  
※梅毒の検査も併せて行います



12月1日は「世界エイズデー」です

11月24日(火)～12月28日(月)に、区役所2階でパネル展示を行います。

☎ 検査の ☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

## 11月8日は「いい歯の日」

「オーラルフレイル」(直訳すると「口の機能の虚弱」)とは、むせる・滑舌が悪い・食べこぼす等、口に関する「ささいな衰え」のことです。オーラルフレイルを適切に対処せず放置することにより、口の機能の低下や食べる機能の障害、さらに心身機能の低下にまでつながる負の連鎖に陥らないよう警鐘を鳴らした概念です。

口の機能維持に効果的な口の体操・マッサージを紹介いたします。継続することが大切です。

### STEP 1 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操を短くミックスした、短時間でバランスよく簡単に覚えられる体操です。

**1** **グー**

目をしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

**2** **パー**

目を大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。

**3** **ぐるぐる**

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す(右回り、左回り)。

**4** **ごっくん**

ここでたまった唾を飲み込む。

**5** **べー**

舌先に力を入れ、しっかりと前に出す(そのまま10秒キープ)。

出典:神奈川県オーラルフレイルハンドブック

**1～5**を3回以上、毎日繰り返すことで、こんな効果があるよ  
※いつでもどこでもできます

- ① オーラルフレイル予防
- ② 脳の血流上昇で頭がスッキリ
- ③ 唾液分泌量増加で口が潤う
- ④ 舌の力で飲み込む力の向上
- ⑤ フェイスラインもスッキリ



### STEP 2 唾液腺マッサージ 食事に行うのがお勧め

**耳下腺**

両頬に親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をぐるぐる回転させてもみほぐす。

**顎下腺**

耳の下から顎の下にかけて、指先で下から柔らかく押し上げる。

**舌下腺**

親指の腹を使って、顎の下側を軽く押すようにマッサージ。

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2363 ☎ 540-2368

お知らせ

## 秋の火災予防運動



市消防局  
マスコットキャラクター  
ハマくん

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として全国一斉に実施します。

**実施期間** 11月9日(月)～15日(日)

全国統一防火標語

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

### 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、火災の早期発見に有効です。まだ設置していない場合は、自分自身と家族の「命」と「財産」を守るために、早めに設置してください。

11月9日と3月1日は住宅用火災警報器の「市内一斉点検の日」です。市では11月9日～15日(春は3月1日～7日)を住宅用火災警報器点検強化キャンペーン期間としています。きちんと作動するよう、この期間に住宅用火災警報器を点検してください。



### 港北わくわく消防フェスタon-line

今年は「港北わくわく消防フェスタ」をオンラインで開催します。港北消防署のウェブサイトで、「楽しみながら防火・防災・救急について学べる」動画を配信します。新作動画も配信するので、パソコン・スマートフォンから参加してください。

動画を視聴してクイズに答えると、正解者の中から抽選で記念品をプレゼントします。詳細は港北消防署ウェブサイトを確認してください。

**配信開始日**

11月9日(月)

**クイズの応募締切**

12月25日(金)まで

視聴はこちら



☎ 港北消防署予防係 ☎ 546-0119

お知らせ

## ノロウイルス食中毒を予防しよう

冬はノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生します。

ノロウイルスは手指や食品から口に入ること感染し、嘔吐や下痢、腹痛、発熱等を引き起こします。通常は軽症で回復しますが、子どもや高齢者等は重症化する恐れもあるので、しっかり予防しましょう。

### 予防のポイント

#### ① 手洗いでノロウイルスを洗い流す

外出やトイレの後、調理や食事をする前には、必ず手を洗いましょう。消毒用アルコールは、ノロウイルスには効きにくいといわれています。石けんを使い30秒以上かけて、丁寧に2回手洗いをしましょう。



#### ② 食品はしっかり加熱

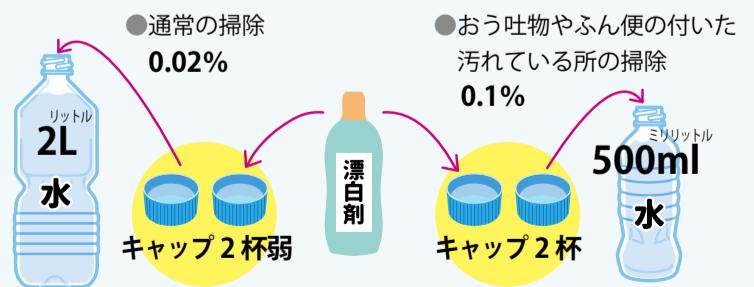
中心部まで85～90度で90秒以上加熱することで、ノロウイルスの感染力を無くすることができます。特に、カキ等の二枚貝はノロウイルスを持っていることがあるので、しっかり加熱して食べましょう。

#### ③ 調理器具や汚染が疑われる場所を消毒

自宅でも消毒液を作ることができます。手袋をして、消毒液を浸み込ませたキッチンペーパー等で拭き、数分後に水拭きしましょう。

### 消毒液の作り方

ペットボトルを使って市販の台所用塩素系漂白剤(次亜塩素酸Na濃度約5%の場合)を水で薄めて作ります。



※「次亜塩素酸Na」は「次亜塩素酸水」とは別の物なので、手指の消毒には使用できません  
※効果が低下するので、使用直前になるべく新しい製品で作りましょう  
※使用する場所により、色落ちやさびの原因となることがあります  
※製品の使用上の注意は各社ウェブサイトの情報を確認しましょう

☎ 食品衛生係 ☎ 540-2370 ☎ 540-2342

お知らせ

## 犬のふんに大変困っています!



自分で片づけられないよ…  
飼い主の皆さん  
お願いしますワン…

ほとんどの飼い主は、散歩中に出た犬のふんやおしっこを片付けています。しかし、残念ながら一部の飼い主は犬の排せつ物を道に放置したままです。歩道や道路に犬のふんがない「ふるさと港北」を目指していきましょう。



### 犬のふん尿被害でお困りの方へ

啓発プレートを無料で配布しています。配布場所は環境衛生係(区役所3階39番窓口)です。

☎ 環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

## 11月は児童虐待防止推進月間

子どもへの虐待理由はさまざま、保護者自身が子育てに悩んでいることも少なくありません。地域での気付きや、温かい声掛け・見守りも重要です。

一人ひとりが児童虐待に関心を持ち、子育てを社会全体で支えていきましょう。



### ● 子ども・家庭支援相談

乳幼児期から学童・思春期まで幅広く相談できます。子育てで気になることを話してみませんか。1人で悩まず気軽に相談してください。  
☎ 540-2388 (月～金曜 8時45分～17時) ☎ 540-2426

### ● よこはま子ども虐待ホットライン

子育てに悩んだときや「虐待かな」と思ったら電話してください。  
☎ (フリーダイヤル) 0120-805-240 (24時間365日)

### ● かながわ子ども家庭110番相談LINE

親子関係や家族の悩み、子育ての不安等、子どもに関する悩みを無料で相談できます。保護者だけでなく、子どもも相談できます。  
LINE ID : kana\_kodomo110 (月～金曜 9時～20時)  
↳ ホーム画面の検索窓に入力してください

友だち登録はこちら



☎ こども家庭支援担当 ☎ 540-2320 ☎ 540-2426

イベント

## こうほく消費者のつどい

講演会

### インターネット・スマホ(携帯電話)の落とし穴 ～サイト・メール・広告に潜む素顔なき悪意～

日時 11月26日(木) 13時30分～15時30分 (開場13時～)

会場 大倉山記念館 ホール

講師 特定非営利活動法人 NPO情報セキュリティフォーラム  
理事・事務局長 植田威氏 ※講師は変更となる場合があります

定員 当日先着40人



☎ 地域活動係 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

イベント

## スマホ1台で参加できるモバイルスタンプラリー こうほくの商店街 ちょいより散歩

区内商店街店舗での会計時に提示される二次元コードを読み取ると、モバイルスタンプラリーに参加できるイベントです。スタンプを集めると抽選に参加できます。ぜひ、近くの商店街で楽しみながら買い物をしてみませんか。

開催期間 11月下旬開始予定

イベントの詳細は、区ウェブサイトを確認してください。  
(11月中旬公開予定)



### 同時開催企画

#### ① SNSハッシュタグ(#)キャンペーン

店舗で購入した商品の写真に「#こうほくの商店街ちょいより散歩」を付けて、ツイッター等のSNSに投稿すると、抽選でプレゼントが当たります!モバイルスタンプラリーに先行して開始予定です。

#### ② よこはまウォーキングポイント歩数計アプリ「スタンプイベント」

位置情報をオンにして区内商店街にある指定スポットを訪れると、ポイントがもらえる期間限定イベントです。  
※参加にはアプリが必要です。歩数計での参加はできません

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

募集

## 第9回 港北オープンガーデン 参加会場募集

～花と緑のまちづくり～



花と緑を通じたコミュニティづくりや、まちづくりを目指す「港北オープンガーデン」の参加会場を募集します。日頃、心を込めて手入れしている自宅の庭や、グループで育てている花壇等を公開して、交流の輪を広げてみませんか。

### 参加方法は2種類あります (両方参加も可)

#### ★庭・花壇の動画撮影・公開

庭・花壇の様子や、見頃の花等を動画で撮影し、「港北オープンガーデンYouTubeチャンネル」で公開します。

撮影日時 2021年4月上旬～5月中旬  
(1時間程度)  
※日程は個別に調整します

撮影方法 港北オープンガーデン運営委員会  
メンバー等が訪問し、撮影します

#### ★庭・花壇の現地公開

来場者に向けて庭・花壇を公開します。ただし、庭の外のみの公開です(普段から公開されているコミュニティ花壇等を除き、原則庭の中は公開できません)。

公開期間 2021年4月12日(月)～5月23日(日)  
10時～16時

※来場者の密集を防ぐため、特定の日に限定しません



### 応募方法

- 区ウェブサイト
- 所定の用紙(区役所・地区センター等で入手可)をファクスか郵送  
※会場の写真はEメールか郵送で提出してください



締切 11月30日(月)必着

連載

## 歩こうこうほく コロナに負けない健康づくり応援フェア

よこはまウォーキングポイント歩数計アプリで、ミッションを達成すると、港北区ミズキーのイラスト入りタオルがもらえます(1人1枚まで)。 ※プレゼントの数には限りがあります

歩数計での参加はできません

- 【参加方法】**
- ① よこはまウォーキングポイント歩数計アプリに登録
  - ② 11月1日(日)~30日(月)の間にミッション(合計8,000歩以上)を達成
  - ③ 獲得したクーポンを12月1日(火)~4日(金)の間にプレゼント配付場所で提示

**【プレゼント配付場所】** 健康づくり係(区役所3階37番窓口)



プレゼント例

よこはま  
ウォーキングポイント

スマートフォン用歩数計アプリを使って、気軽に楽しく健康づくりに取り組みましょう。



ダウンロードはこちら→

健康づくり係 ☎ 540-2363 ☎ 540-2368

連載

## スポーツのチカラで港北を元気に!

### ふれあいまつりに出演します

11月14日(土)の2020ふるさと港北ふれあいまつりon-lineコアデーで、横浜F・マリノスと横浜GRITSの選手が、お気に入りの本を紹介し、選手の意外な一面が見られるかも?お楽しみに!



©Y.F.MARINOS/SCBF



グレーガ ©YOKOHAMA GRITS

いつもは見られない  
僕たちの姿が  
見られます

©YOKOHAMA GRITS



## 港北区には、横浜F・マリノスがある。

### マリノス応援ガーランドを作成しました



区民の皆さんから募集したメッセージ入りのガーランドが完成しました。

完成したガーランドは、2020ふるさと港北ふれあいまつりon-lineコアデー(11月14日)でお披露目し、その後マリノスクラブ内での掲出を予定しています。

試合会場に足を運ぶことが難しい状況ですが、みんなで横浜F・マリノスを応援しましょう!



ガーランド

HOME  
ホーム  
ゲーム

J1リーグ 横浜F・マリノス試合日程 (日産スタジアム)

- 日時**
- ◎ 11月 3日 火・祝 13時 キックオフ vs 鹿島アントラーズ
  - ◎ 11月 14日 土 16時 キックオフ vs 浦和レッズ

※10月16日現在の情報です。最新の情報は各チームのウェブサイトを確認してください

地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

## アジアリーグ ジャパンカップ2020開幕

Go GRITS! Go!



アジアリーグアイスホッケーに加盟する日本の5チームによる、アジアリーグジャパンカップ2020が10月に開幕しました。横浜GRITSの結成ファーストシーズンをみんなで応援しましょう!

### GRITS NEWS

オフィシャルチアリーダース  
**GRITS TOPAZ結成!**  
熱戦を盛り上げる華やかなチアパフォーマンスにも注目です。



©YOKOHAMA GRITS

GRITS試合日程 (KOSÉ新横浜スケートセンター)

- 日時**
- ◎ 11月 7日 土 16時 フェイスオフ vs H.C.栃木日光アイスバックス
  - ◎ 11月 8日 日 14時 フェイスオフ
  - ◎ 11月 21日 土 16時 フェイスオフ
  - ◎ 11月 22日 日 14時 フェイスオフ vs 東北フリーブレイズ

## 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「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  
\*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  
\*新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、日程・実施方法等については変更になる場合があります。最新の情報は区ウェブサイトを確認してください

参加する際には、体温計測等の健康管理やマスク着用等の感染症予防対策をお願いします。

### こども家庭係 ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

#### 乳幼児健診 当日直接区役所へ

- 4か月児 ▶ 11月20日、12月4日(金) 9時~9時45分受付
  - 1歳6か月児 ▶ 11月12日・19日、12月3日・10日(木) 9時~9時45分受付
  - 3歳児 ▶ 11月17日、12月1日・8日(火) 12時45分~13時30分受付
- ※11月24日(火)・26日(木)・27日(金)の受付時間は、対象者に個別に通知します

#### 歯つらつ1歳歯みがき教室 **申込制**(11月16日~)、区ウェブサイトでも申込可

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック  
2019年11月、12月、2020年1月生まれ:12月14日(月) 10時~、13時30分~、区役所

#### 乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談 **申込制**(受付中)

- 歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所
- 11月11日(水) 乳幼児:13時15分~14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
  - 11月24日(火) 乳幼児:9時15分~10時30分受付 妊産婦:10時30分受付
  - 12月 8日(火) 乳幼児:9時15分~10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

### 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・糖尿病等)に関する個別相談、1時間程度  
11月25日(水) 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、偏食等)に関する個別相談、1時間程度  
11月11日(水)・16日(月)・25日、12月9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 当日直接区役所へ

離乳食の進め方や作り方(30分程度)。離乳食が2回食になった7~8か月児、離乳食手帳(お持ちの方は持参、そうでない方は当日配布)  
11月13日(金)・30日、12月7日(月) 受付:10時~11時(10組ごとに教室を実施)

#### 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