

連載

歩こうこうほく

with コロナ 新たな運動様式を!

心と体の健康を維持するためには、適度な運動が必要です。スポーツ庁が推奨するポイントを参考にしながら、感染症流行時も上手に運動しましょう!

体調をチェック 1つでも当てはまる場合は、運動を控えましょう

- 平熱を超える発熱
- せき、喉の痛み等の風邪の症状
- 嗅覚や味覚の異常
- 体のだるさ、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったら、まず手や顔を洗い、できるだけシャワーを浴びて着替えよう



運動・スポーツの種類ごとの留意点

◆ウォーキング・ジョギング

- ① 1人、少人数で実施
- ② 空いた時間・場所を選ぶ
- ③ 人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離を取る

◆筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気



熱中症にも注意! 以下の点を注意して、熱中症を防ぎましょう

- 小まめな水分・塩分補給
 - きちんと休憩する
 - 風通しの良い服装や帽子をかぶる
 - エアコンや扇風機を使う
- ※マスクをすると、通常よりも体に負担がかかるので、無理をしないでください



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 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

国勢調査が実施されます!

～100年の節目 みんなで日本の未来をつくりましょう～

国勢調査は、日本の未来をつくるために最も重要な統計調査として5年ごとに実施されており、今年で開始から100年の節目を迎えます。

国勢調査の結果は、生活環境の改善や防災計画の作成等、私たちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられています。ご協力よろしくお願ひします。

1 調査期日 2020年10月1日現在

2 回答期間

- ▶ インターネット回答: 9月14日(月)～10月7日(水)
- ▶ 調査票(紙)での回答: 10月1日(木)～10月7日(水)
- ※9月14日から順次、調査書類が届きます

3 調査対象

10月1日現在、日本国内に普段住んでいる全ての人(外国人を含む)及び世帯

4 調査事項

- ▶ 世帯員について
「男女の別」、「出生の年月」、「配偶の関係」、「就業状態」、「従業地又は通学地」等
- ▶ 世帯について
「世帯員の数」、「世帯の種類」、「住居の種類」、「住宅の建て方」

全16問 意外と簡単♪



回答時間:約10分



安心・安全



環境に優しい

簡単・便利な
インターネット回答が
おすすめです

国勢調査2020

国勢調査コールセンター



ナビダイヤル ☎ 0570-07-2020 土・日曜、祝日も利用できます
IP電話の場合 ☎ 03-6636-9607
設置期間: 9月7日(月)～10月31日(土)
受付時間: 8時～21時



統計選挙係 ☎ 540-2213 ☎ 540-2209

お知らせ

備えましょう!ペットの災害対策



災害時に大切なペットと一緒に安全に避難するため、今できる備えをしましょう。

「人とペットのための避難準備手帳」を区役所環境衛生係(3階39番)で配布しています

◆ペットがいる場所の安全確認

屋内ならばケージ・水槽等の転倒防止、屋外ならばブロック塀・柵の倒壊防止の対策をしましょう。



◆在宅避難の準備

自宅に被害がなく、二次災害の恐れもない場合、「在宅避難」(自宅にいて情報や足りない物資を避難所で得ること)をお勧めします。住み慣れた自宅の方が、人もペットもストレスの少ない避難生活を送れます。

◆ペットのための備蓄品準備

食料・生活用品の備蓄に加え、薬や療法食が必要な場合は命に関わるので、必ず備蓄しましょう。

- 5日分以上の食料、水、常備薬
- 食器
- 予備の首輪やリード
- キャリーバッグやケージ
- トイレ用品(ペットシートやトイレ砂)
- タオル、新聞紙
- 油性ペン、カッター、ガムテープ 等



◆預け先の確保

ストレスによる病気を防ぐため、事前にペットを預かってもらえる親族や友人等を探しておきましょう。

環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

2021年度 保育所等利用申込

2021年4月からの認可保育所等*の利用希望者へ、「保育所等利用案内」と申請書類を配布します。2020年度に利用申請した人も、2021年度分は新たに申請が必要です。幼稚園の利用希望者は、各幼稚園へ問い合わせてください。

*認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業(地域枠)

① 就労証明書配布:10月1日(木)～

配布場所:区役所保育担当(1階14-1番窓口)、区ウェブサイト

② 利用案内配布:10月12日(月)～

配布場所:区役所、新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナー、地域子育て支援拠点(どろっぷ・どろっぷサテライト)、区ウェブサイト
※区役所配布場所…10月12日(月)・13日(火) ▶1階健診会場 10月14日(水)～ ▶保育担当
※新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナーでは土・日曜も配布

③ 障害児保育事前相談:9月下旬～(日程は区ウェブサイトで公開)

子どもに障害があり、2021年4月からの利用を希望する場合は、必ず事前相談にきてください。9月1日から電話で事前相談の予約を受け付けます。

申込締切日
(郵送のみ、消印有効)
11月2日(月)

保育担当 ☎ 540-2280 ☎ 540-2426

お知らせ

乳がん、知ってよかった自己検診
受けてよかった定期検診

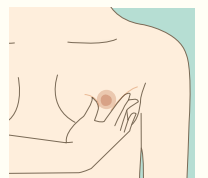
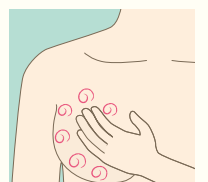
10月はピンクリボン(乳がんの啓発)月間です。乳がんは、自分でも見つけられるがんのひとつです。月に1度のセルフチェックや、定期的な検診受診が、早期発見・治療につながります。まずは、自分でできることから始めてみませんか。

〈乳がんのセルフチェック方法〉

ステップ1 鏡を見て、「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか、観察

ステップ2 指で触れて脇の下から乳首まで、小さな「の」の字を書くように、しこり等がないか確認

ステップ3 乳房や乳首をしぼるようにし、異常な液が出ないか観察



健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

9月9日は「救急の日」です!



限りある救急車は、本当に必要としている人のために、適正な利用をお願いします。

昨年の救急出場件数は、区内で17,159件(前年より1,024件増)、市全体で212,395件(前年より8,627件増)発生し、過去最多件数を記録しました。

市消防局マスコットキャラクター ハマくん

急な病気や、
けがで受診の相談をしたいとき…
救急車を呼ぶべきか迷ったときは…

横浜市救急相談センター
(24時間対応)

☎ #7119

医療機関案内

いま受診できる病院・診療所を知りたい
→ 音声ガイダンスの後、電話機の**1**を押す

すぐに病院や診療所で受診すべきか、救急車を呼ぶべきかを知りたい
→ 音声ガイダンスの後、電話機の**2**を押す

横浜市救急受診ガイド [横浜市救急受診ガイド 検索](#)

急な病気やけがで、救急車を呼ぶか、病院等に自分で行くか迷った際に、該当する症状を選択し、緊急度や受診の必要性を判断できるインターネット上のサービスです。



緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう!

☎ 港北消防署総務・予防課 ☎・☎ 546-0119

イベント

秋の調べ

ヴァイオリン・フルート・ピアノによる 独奏と室内楽

日時 11月21日(土) 18時~(30分前に開場)

会場 慶應義塾大学日吉キャンパス協生館「藤原洋記念ホール」

出演 みずのさちか(バイオリン)、もりおかあゆこ(フルート)、よしだともあき(ピアノ)
水野佐知香(Vn)、森岡有裕子(Fl)、吉田友昭(Pf)

曲目 J. イベール作曲: 2つの間奏曲
N. ロータ作曲: フルート、ヴァイオリンとピアノのための三重奏曲
ヴァイオリンとフルートによる日本の歌
F. クライスラー作曲: 愛の悲しみ/愛の喜び ほか

入場料 2,500円(当日3,000円)

中学生以下1,000円(当日1,500円)

※全席自由 ※未就学児不可 ※前売り券が完売した場合、当日券なし
※当日券は「藤原洋記念ホール」で販売

前売券 9月11日(金) 発売

- 電子チケットぴあ【Pコード: 186-669 セブン・イレブンで購入可】
- ローソンチケット【Lコード: 32934 ローソン、ミニストップで購入可】
- e+ (イープラス)【ファミリーマートで購入可】
- 東急トラベルサロン日吉駅、天一書房大倉山店・綱島店、区役所3階売店
※公演を中止する場合は、チケットの払い戻しを行います

☎ 生涯学習支援係 ☎ 540-2239 ☎ 540-2245

港北区には、横浜F・マリノスがある。

ふれあいまつりに 横浜F・マリノスも参加します!

港北区の区民まつり「2020ふるさと港北ふれあいまつりon-line」のコアデイ(11月14日)に横浜F・マリノスも参加予定!当日は会場(ライブ)での参加はできませんが、映像コンテンツなどを展開する予定です。皆さんもコアデイを横浜F・マリノスと一緒に楽しみましょう!

みんなと一緒に
楽しもう!



HOME
ホーム
ゲーム

J1リーグ 横浜F・マリノス ホームゲーム日程

- 9月5日(土) 18時 キックオフ vs 川崎フロンターレ 日産スタジアム
- 9月13日(日) 19時 キックオフ vs セレッソ大阪 日産スタジアム
- 9月16日(水) 19時30分 キックオフ vs 清水エスパルス 日産スタジアム
- 9月23日(水) 19時30分 キックオフ vs ベガルタ仙台 日産スタジアム
- 9月30日(水) 19時 キックオフ vs サガン鳥栖 ニッパツ三ツ沢球技場

※8月17日現在の情報です。最新の情報は、横浜F・マリノス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

お知らせ

安全安心な運転のために

高齢者ドライバーによる交通事故防止

▶ サポカー補助金 [車の安全機能を活用して](#)

「対歩行者衝突被害軽減ブレーキ」、「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」の購入等を支援する国の制度です(予算がなくなり次第、申請受付を終了)。

[サポカー補助金 検索](#)

●対象者: 2020年度中に65歳以上となる人等

●申請先: (一社)次世代自動車振興センター
☎ 0570-05-8850 または ☎ 03-6831-0615
9時~17時15分(土・日曜、祝日除く)



▶ 自主返納の相談 [免許返納をお考えなら](#)

安全運転相談ダイヤル ☎ #8080 または ☎ 365-3111
8時30分~17時(土・日曜、祝日、年末年始除く)



▶ 区運転卒業生おトク事業 [免許返納後に特典も](#)

運転免許返納時に発行できる「運転経歴証明書」(有料)の提示により、区内の協力店舗で割引等の特典サービスを受けられます。

[港北区運転卒業生おトク事業 検索](#)

車・自転車による あおり運転 は犯罪です!

6月30日から、妨害運転(あおり運転)に対する罰則が創設されました。自転車等の軽車両の運転者にも適用されます。

もし、あおり運転
行為を受けたときは…

- 近くの安全な場所に避難
- 車外に出ずに、110番通報
- ドライブレコーダー等で相手の車のナンバー等を記録・撮影

☎ 地域活動係 ☎ 540-2235 ☎ 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「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 [申・☎](#) ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

乳幼児健診 [当日直接区役所へ](#)

- 4か月児 ▶ 9月11日、10月2日(金) 9時~9時45分受付
- 1歳6か月児 ▶ 9月17日、10月1日(木) 9時~9時45分受付
- 3歳児 ▶ 9月15日、10月6日(火) 12時45分~13時30分受付
※9月24日(木)・25日(金)・29日(火)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](#) (9月15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9月、10月、11月生まれ:10月13日(火) 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
9月16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29日(火) 乳幼児: 9時15分~10時30分受付 妊産婦:10時30分受付
10月7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・☎](#) ☎ 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
9月14日(月)・17日(木) 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
9月17日(木)・28日(月) 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)
9月18日(金)・28日(月)、10月9日(金) 受付:10時~11時(10組ごとに教室を実施)

肺がん検診 [申込制](#) (10月5日~)

40歳以上、先着各6人、検診料680円 11月5日(木)
9時~9時30分、9時30分~10時、10時~10時30分、10時30分~11時、区役所

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