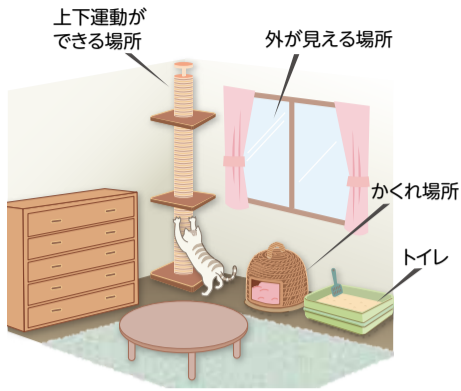


お知らせ

猫の飼い主の皆さんへ

室内で飼育しましょう

猫にとって屋外は事故や感染症等、危険がいっぱいです。排せつやいたずら等で近隣に迷惑を掛けないためにも、室内で飼育しましょう。室内の環境を快適にし、外に出さないことを徹底すれば、ほとんどの猫は室内で飼育できます。



最期まで責任を持って飼育しましょう

飼い主には、猫を最期まで適切に飼育責任があります。猫等の愛護動物を捨てることは犯罪です。違反すると1年以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられます(動物の愛護及び管理に関する法律 第44条)。飼育続けることが難しくなった場合のために、世話をしてくれる人を事前に探しておきましょう。

不妊去勢手術をしましょう

病気の予防やストレス軽減になり、繁殖のための争いや脱走、望まない妊娠を予防できます。オスの場合はあちこちに尿をかけるスプレー行動の予防につながります。

飼い主の連絡先を着けましょう

猫が外へ逃げた場合、マイクロチップや首輪・迷子札が着いていれば、飼い主に連絡できます。

災害対策をしましょう

災害時には、猫を連れて避難しなければいけない場合があります。日頃から準備をしましょう。



- ☑ キャリーケースやケージに慣らす
- ☑ 動物用避難物資の準備(フード・水等最低5日分)
- ☑ 預け先(親戚・友人等)の確保
- ☑ ワクチン接種等の健康管理

環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。

喫煙者は居ないのに、車の中や部屋が「たばこ臭い」と感じた経験はありませんか。あの臭い、実は体への悪影響があります。たばこを消した後に残った有害な化学物質を吸入することを「三次喫煙」といいます。特に、部屋で過ごす時間が長い乳幼児の健康への影響が懸念されています。

自分のため、大切な周りの人のため、禁煙を始めてみませんか。

禁煙を始めたい人はこちら



次の方法では受動喫煙*や三次喫煙を防げません

*周囲のたばこの煙を吸い込むこと

◆ベランダで吸っている



服や髪に有害物質が付いています。

喫煙後30分～45分は吐息から有害物質が出ています。

◆会社では喫煙所を利用している



◆加熱式たばこを吸っている

紙巻きたばこと同じく有害物質が多く含まれており、吐息からも出ています。



健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 歯の健康は元気の源

歯は少しぐらい悪くても、日常生活を問題なく送ることができるため、丁寧なケアを怠りがちです。しかし、歯と口の健康は、全身の健康にも関わる病気の誘因となります。この機会に、大切なパートナーである歯のケアを考えてみましょう。

日頃からのケアを心掛けましょう

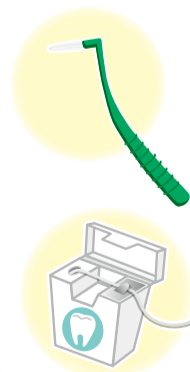


予防のための正しい歯のケア

「食べたらみがく」が、むし歯や歯周病予防の基本です。次のポイントに注意して、きちんとみがきましょう。

① 正しい歯みがき習慣

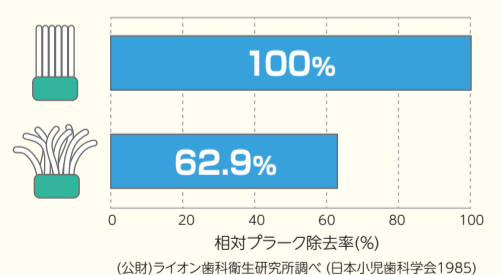
むし歯や歯周病の原因となる歯こう(プラーク)は、歯ブラシの毛先を小刻みに動かすと落とせます。歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



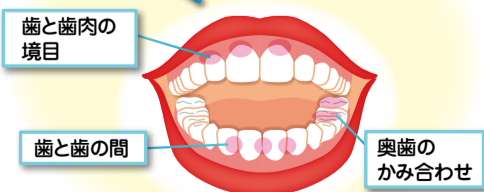
② 歯ブラシのケア

適切な歯ブラシヘッドの大きさや毛の硬さは、歯の状態や歯並びによって変わります。歯ブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら交換の時期です。毛先が開いた歯ブラシでは、プラークの除去効果が低下します。

歯ブラシの植毛部の開き具合とプラーク除去率



汚れが残りやすい部分



③ 定期的な歯科健診

歯科健診では、むし歯や歯周病のチェック、歯みがきの指導、歯石の除去等を行います。自分だけでは落とし切れない歯の汚れがあったり、自分では気付かない間に症状が進行している場合があります。歯科健診を年に2回以上は受けるようにしましょう。

健康づくり係 ☎ 540-2363 ☎ 540-2368

お知らせ

港北区防犯情報メール

登録無料

区内の犯罪発生状況を手に!

※通信料は別途
かかります

Eメールアドレスを登録すると、区内で発生した街頭犯罪や特殊詐欺等の情報を受信できます。区内を東西南北4つのエリアに分けて配信しています。

登録方法

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



配信エリアや登録方法はこちら

港北 防犯 検索

サンプル

港北区防犯メール(全エリア)
【事件名】 特殊詐欺(キャッシュカード手渡し型詐欺)
【発生日時】 5月●日
【場所】 ○○○○
【発生状況】
 警察官を名乗る者から電話があり、「あなたのキャッシュカードが詐欺の被害に遭っている」と言われた。これを信じた被害者が、その後自宅を訪れた犯人にキャッシュカードを手渡し、だまし取られてしまった。

防犯情報メールに登録して、犯罪や詐欺から身を守りましょう!
 私たちGRITS TOPAZも港北区内で防犯啓発活動を行っています!



横浜GRITS公式マスコット グルーガ ©YOKOHAMA GRITS



GRITS TOPAZ 高山奈那さん ©GRITS TOPAZ

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

お知らせ

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

小さな気付き 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」

民生委員・児童委員は、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。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、区内では405人*が活動しています。

民生委員・児童委員の中には、子どもや子育て等の児童福祉に関することを専門に担当する主任児童委員がいます(区内44人*)。 ※3月1日現在

民生委員・児童委員はこんな活動をしています

- ◆ 高齢者や障害者への福祉サービスに関する相談・情報提供
- ◆ 地域住民と協力して、高齢者や子育て世帯向けのサロンの運営
- ◆ 子育ての悩み相談や虐待防止の啓発

活動紹介パネル展開催中!

区内22地区の民生委員・児童委員の活動を紹介するパネル展を開催しています。

場所 区役所2階

開催日 5月14日(金)まで



昨年の様子



民生委員・児童委員による広報誌はこちら

☎ 運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368

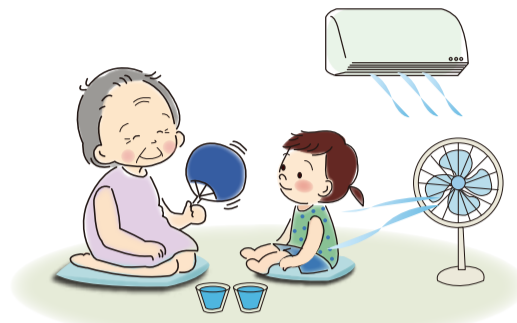
お知らせ

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、1,284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等も注意が必要です。



熱中症にならないために

- 熱中症は注意することで十分予防できます。
- ◆ 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 等

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等を冷やす
- ◆ 水分・塩分を少しずつ数回に分けて取る



©港北消防署キャラクター 花水木ゆい イラスト制作:K桑ミキさん(YDA)

意識がない
全身のけいれん等の症状は

迷わず
119番

☎ 港北消防署予防係 ☎ 546-0119

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

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、バランスの良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。

7月開講
受講生募集

日程(全8回) 7月30日、8月27日、9月24日、10月29日(金)、11月25日(木)、12月24日、2022年1月28日、2月25日(金)

時間 13時30分~15時30分

会場 区役所1階 予防接種室(11月25日のみ栄養相談室)

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等)

定員 抽選12人

参加費 1,210円(テキスト代)

申込 電話かファクス(6月18日まで) 行事名と住所、氏名、電話番号を記入し、健康づくり係へ



講座の詳細はこちら



☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368