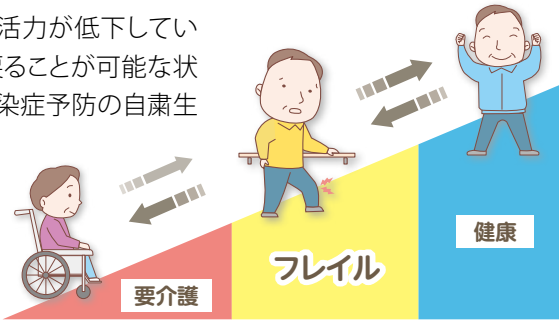


お知らせ

## 自粛生活で「コロナフレイル」増えています!

「フレイル(虚弱)」とは、心身の活力が低下しているが、適切な取組で「健康」に戻ることが可能な状態です。新型コロナウイルス感染症予防の自粛生活でフレイルの人が増えています。日常生活にフレイル予防を取り入れていきましょう。



### フレイルチェック

次のような症状はありませんか。年齢のせいではなく、フレイルの状態かもしれません。

- 外出回数が減った
- 体重が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 固いものが食べにくくなった
- 汁物でむせるようになった

### フレイル予防の3本柱



- 3食しっかり食べる
- 豆・肉・魚を意識する
- 特に低栄養な人はエネルギーとタンパク質を積極的に取る

#### オーラルフレイル (口の機能低下)

- 歯科治療や食事前の口の体操
- ブクブクうがい
- 唾液腺のマッサージ

#### 栄養



#### 身体活動

- 家で座っている時間を減らす
- ストレッチや筋トレ
- 正しい姿勢でのウォーキング
- ラジオ体操
- 歩きながら脳のトレーニング (一人しりとり、5の倍数を数える等)

#### 社会参加

- 電話やスマートフォン、パソコンを利用した交流にチャレンジしてみる
- 1日のスケジュールを立てて過ごす
- やりがいや楽しみを感じられる趣味活動を始める

☎ 高齢者支援担当 ☎ 540-2328 ☎ 540-2396

お知らせ

## 特殊詐欺に注意!

金融機関や警察、区役所職員を装い、さまざまな理由を付けキャッシュカードをだまし取る特殊詐欺が、区内で急増しています。

#### 実際の例

こちら〇〇銀行です。あなたのキャッシュカードが古いので新しいものに変える必要があります。これから職員が取りに行きます。

こちら警察ですが、あなたのキャッシュカードが詐欺被害に遭っています。あとから職員が行くので、キャッシュカードを渡してください。

### 詐欺被害に遭わないために

#### まず疑う!

電話で「キャッシュカード」の話が出たら疑ってください

#### すぐ確認!

いったん電話を切って、電話の内容が本当かを確認してください

#### すぐ相談!

少しでも「おかしい」と感じたら、必ず近くの警察署や交番等に相談してください

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

お知らせ

## 災害に備え、水を備蓄しよう

災害時には、水道管が壊れて断水することや、水道管が壊れていなくても、ポンプで水道水をくみ上げているマンション等では、停電により断水することがあります。災害時の断水に備え、飲料水の備蓄をお願いします。

### 飲料水の備蓄量は1人9リットル以上

1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分)以上の備蓄が必要です。9リットル以上×家族の人数分の飲料水を備えましょう。

### 水を入れる容器も必要です

災害時給水所には水を入れる容器の準備はありません。飲料水の備蓄と併せて、容器と運ぶための手段も準備しておきましょう。水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段の有無等)に合わせたものを準備してください。



ペットボトルとリュックサック



ポリタンクと運搬用のカート

横浜市 災害時給水所 検索



### 水道水のくみ置き方法

水道水のくみ置きも断水への備えになります。ポリタンク等に入れて、夏季は3日間程度、冬季で1週間程度の保存が可能です。

#### ポイント

- ① 清潔でふたが出来る容器の口元まで水道水を入れ、空気が入らない満水の状態でふたをする。
- ② 塩素による消毒効果を保つため、水道水を沸騰させたり浄水器に通したりせず、蛇口からそのまま容器に入れ、日光の当たらない涼しい場所で保管する。

☎ 水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 ☎ 848-4281

お知らせ

2022年度

## 保育所等の利用申請スケジュール

2021年度に利用申請した人も、2022年度分は新たに申請が必要です。横浜保育室を含む認可外保育施設や幼稚園の利用希望者は、各施設へ問い合わせてください。

### 一次利用申請

◆10月1日(金)～ 就労(予定)証明書の配布

◆10月12日(火)～ 利用案内・申請書類の配布

◆11月2日(火) 申請締切日(郵送のみ、消印有効)

※申請書の送付は「〒231-8350 横浜市こども青少年局 認定・利用調整事務センター」へ

◆2022年1月27日(木)頃 結果通知発送予定

次の人は手続が異なるので  
早めに相談してください

- ・市外の認可保育所等の利用を希望する人
- ・障害児保育の利用を希望する人(事前相談必須)

☎ 保育担当 ☎ 540-2280 ☎ 540-2426

イベント

## こうほく消費者のつどい

### 講演会「不当・架空請求トラブルにあわないために」

請求??



- 日時 10月20日(水)  
13時30分～15時30分(受付:13時～)
- 会場 大倉山記念館 ホール
- 講師 村千鶴子氏(東京経済大学現代法学部教授、弁護士)  
※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





## 歩こう港北! 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した人へ、港北区ミズキーのイラスト入りタオルをプレゼントします(1人1枚まで)。

### 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
- ②10月1日(金)から11月30日(火)の間にミッション(合計20,000歩以上)を達成
- ③獲得したクーポンを12月1日(水)～3日(金)にプレゼント配布場所に提示

※無くなり次第終了

### プレゼント配布場所

健康づくり係(区役所3階37番窓口)



ダウンロードはこちら

健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

## あなたのまちにも 「つなぎ」の達人 第2回

民生委員・児童委員は、子育てや介護等の相談に応じ、関係機関や福祉サービスを紹介するほか、福祉活動も行う「地域のつなぎ役」です。さまざまな立場の人から話を聞き、民生委員・児童委員の魅力に迫ります。

第2回は、日吉地区民生委員児童委員協議会主任児童委員の佐藤信哉様に、主任児童委員の活動内容ややりがいをお聞きしました。

主任児童委員とは、児童に関することを専門に担当する民生委員・児童委員です。私は学校との情報交換会や登校パトロール、その他イベント等に参加しており、中でも、子育てサロンには設立当初から携わっています。さまざまな活動を通して、子どもたちの元気な姿を見られることにやりがいを感じています。

区内では男性の主任児童委員は私1人ですが、主任児童委員は、子育て経験の有無や性別に関わらず、誰でも活躍できます。得意分野があるなら、それを生かすことも良いと思います。私はイベントで割り箸鉄砲等、昔ながらの遊びを披露しました。主任児童委員に興味のある人は、ぜひご参加ください。

最後に区民の皆さんへ。近所で子どもを見かけたら気にかけてください。子育て中の方は1人で悩まず、地域や行政を頼ってください。子どもたちが安心して暮らせる地域づくりにご協力をお願いします。



運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368

## 市営バス通信



第1回

皆さんが街でよく見かける「市バス」の情報をお届けする市営バス通信がスタートします。

なじみの青とクリーム色の車体に、謎の数字が記されているのを知っていますか。第1回は、車体の前後側面に記された数字の秘密に迫ります。



この数字の正体は整理番号。そのバスに関する情報が盛り込まれています。

**8-3933**

① ② ③ ④

- ①購入年度の西暦下1桁  
2008年度= **8**
- ②車名 **日野=3**  
(参考)1=いすゞ、2=三菱、4=ニッサンディーゼル
- ③形状(用途) **乗合=3~9**
- ④通し番号



整理番号とナンバープレートの番号が同じバスもあります

市バスを見かけたら、整理番号に注目してみてください!



皆様のご乗車をお待ちしています

交通局港北営業所 ☎ 545-1804 ☎ 545-1805

## 健診等の日程

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

参加する際には、体温測定等の健康管理やマスク着用等の感染症対策をお願いします。

### こども家庭係 ☎ 540-2340 ☎ 540-3026

#### 乳幼児健診 当日直接区役所へ

- 4か月児 ▶ 10月22日、11月5日(金)
- 1歳6か月児 ▶ 10月21日、11月4日(木)
- 3歳児 ▶ 10月19日、11月2日(火)

#### 受付時間

- ①9時～9時45分
- ②12時45分～13時30分

#### 歯つらつ1歳歯みがき教室 申込制(10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、区役所  
2021年2、3、4月生まれ:11月1日(月) 10時～  
2020年9、10、11月生まれ:11月1日(月) 13時30分～

#### 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)、区ウェブサイトでも申込可

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所  
10月13日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付  
10月29日(金) 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  
10月18日(月)・28日(木)、11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、偏食等)に関する個別相談、1時間  
10月13日(水)・25日(月)・28日(木) 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)。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)  
10月12日(火)・20日(水)・29日(金)、11月8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

## 2021年 港北区に

## 英国代表チームがやって来た!

英国代表チーム  
応援ウェブサイト  
「GO GB 2020」  
も更新中!

英国事前キャンプをサポートした、慶應義塾大学の学生に寄稿いただけます。



KEIO 2020 project

東京2020オリンピック・パラリンピックに際し、区内にある慶應義塾大学日吉キャンパスで、英国代表チームの事前キャンプが行われました。

慶應義塾大学でサポートを行った学生プロジェクト「KEIO 2020 project」が事前キャンプの様子を伝えます。

## 英国代表チームへのおもてなし

来日した英国代表チームを心から歓迎するため、KEIO 2020 projectでは、7月上旬から千羽鶴やメッセージカード等を作成し、選手が滞在する慶應義塾大学日吉キャンパス協生館を鮮やかに装飾しました。

中でも、英国代表選手を応援するため、KEIO 2020 projectのメンバーが英国の友人や知人約50人に声をかけて共同で制作した「おもてなし動画」は選手に大変喜ばれました。この様子をSNSに投稿してくれた選手もあり、とても嬉しく思いました。

「おもてなし動画」はKEIO 2020 projectのウェブサイトやSNSで公開しています。ぜひご覧ください。



「おもてなし動画」の詳細はこちら



装飾した協生館内の様子(慶應義塾大学 広報室提供)

企画調整係 ☎ 540-2230 ☎ 540-2209