

**つなほくニュース**



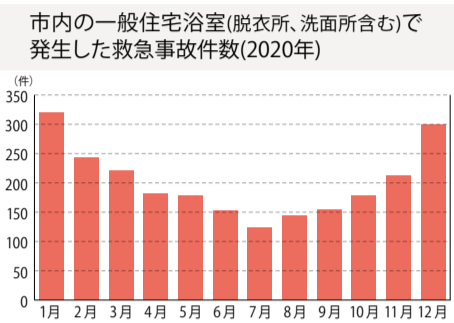
**樽町地域ケアプラザ分室移転**  
樽町地域ケアプラザ分室「つなしま相談室」と「つなしま交流室」が2021年12月1日に移転統合し、「つなしま相談室・つなしま交流室」として新たにオープンしました。分室では、福祉・保健の身近な窓口として、介護保険等のサービスの相談や申請ができるほか、福祉・保健に関する地域活動や交流にも利用できます。

【所在地】綱島西2-11-5  
シュロスオータニ綱島2階

☎ 樽町地域ケアプラザ分室  
☎ 534-1220 ☎ 545-1020

**お知らせ** **ヒートショックに注意!**

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動等、急な温度変化によって、身体が受ける悪影響のことです。12月から2月は、浴室での事故が多く発生します。その要因の一つとして、ヒートショックが考えられます。



**ヒートショックが起こる原因と対策**

**脱衣所** **原因** 寒い脱衣所で服を脱ぐと、血管が収縮し血圧が上がる  
**対策** ・入浴前に水分を取る  
・入浴前に脱衣所を暖める

**浴室** **原因** 寒い浴室に入り、さらに血圧が上がる  
**対策** 湯張り時に浴室を暖める

**浴槽** **原因** 湯に浸かると血管が拡張し、急激に血圧が下がる  
**対策** ・湯温設定は41度以下にする  
・湯に浸かるのは10分以内にする

出典:「STOP!ヒートショック」プロジェクトリーフレットを基に作成

入浴前に家族に一声掛けてから入りましょう

港北消防署キャラクター  
ハマクマ

☎ 港北消防署予防係 ☎ 546-0119

**お知らせ** **神奈川税務署からのお知らせ**  
～所得税の確定申告～

**税理士による無料申告相談 事前申込制**

**日時** 2月9日(水)・10日(木) 9時30分～12時、13時～16時  
**会場** 日吉本町西町会いきいき会館(日吉本町5-3-1) ※上履き持参  
**定員** 先着130人(申込フォーム90人程度、電話40人程度)  
**申込** ①申込フォーム(1月15日～21日)  
[https://coubic.com/tochi105/booking\\_pages/](https://coubic.com/tochi105/booking_pages/)  
②電話 ☎ 435-0116 (1月24日・25日 10時～12時、13時～16時)  
※電話申込は混雑が予想されるため、申込フォームから申し込んでください

申込はこちら

**確定申告書作成会場**

令和3年分申告書作成会場を開設します(所得税・贈与税・個人消費税)。混雑緩和のために、**入場整理券**が必要です。入場整理券は、当日会場で配布するほか、LINEでも事前に入手できます(国税庁LINE公式アカウントを友だち登録し、日時指定の入場整理券を入手)。  
※入場整理券の配布状況により、受付を早めに締め切る場合があります

**日時** 2月1日(火)～3月15日(火) 9時15分～17時  
※土・日曜、祝日除く(2月20日・27日(日)は開場)  
**会場** 神奈川税務署(大豆戸町528-5) ※公共交通機関の利用をお願いします

友だち登録はこちら

☎ 神奈川税務署 ☎ 544-0141

**お知らせ** **充電式電池内蔵製品はプラスチック製容器包装に混入させないでください!**

リチウムイオン電池を含む電子機器(モバイルバッテリーや加熱式たばこ、電子機器のバッテリー等)が、プラスチック製容器包装に混入することによる発火・発煙事故が多発しています。



**注意!** **充電式電池の処理方法**

販売店や回収協力店に引き取ってもらうか、一般社団法人JBRCの小型充電式電池リサイクルボックスに入れてください。充電式電池内蔵製品で電池が取り外せない場合は、小型家電回収ボックスに出すことができます。



**回収場所** 小型充電式電池リサイクルボックス・小型家電回収ボックスは民間協力店のほか、区役所、資源循環局港北事務所等に設置しています。

**小型充電式電池リサイクルボックス** **小型家電回収ボックス**

充電式電池 回収場所 検索

横浜市 小型家電回収 設置場所 検索

☎ 資源化推進担当 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

**お知らせ** **区内に固定資産(土地・家屋)を持つ皆さんへ**  
**納税通知書を受け取る住所に変更はありませんか**

4月上旬に「固定資産税・都市計画税(土地・家屋)納税通知書」を正しく送付するため、**3月11日(金)までに**区役所で送付先の変更手続をしてください。

**手続が必要な人**

① 区内に固定資産を所有し、以下に該当する人  
◆ 市外から市内へ転入した人  
◆ 2月～3月に引っ越しをする人  
◆ 海外へ転出する人  
◆ 海外から帰国した人

② 区内に固定資産を所有している家族が亡くなり、相続登記が済んでいない人

**固定資産税** …… 毎月1月1日現在の固定資産(土地・家屋・償却資産)の所有者が、その価格に応じて納める税金です。

**都市計画税** …… 市街化区域内の土地・家屋の所有者が、固定資産税と併せて納める税金です。

☎ 税務課 ☎ 540-2277(土地担当) ☎ 540-2281(家屋担当) ☎ 540-2288

**お知らせ** **市税・保険料の納付は**  
**口座振替が便利です**

～区役所で簡単・便利に手続～

区役所では、**ペイジー口座振替受付サービス**により、キャッシュカードを読み取り※、申込用紙を記入するだけで、市税・保険料の口座振替手続ができます。  
※キャッシュカードの磁気テープの読み取り不能等により手続ができない場合、届出印が必要です

**ペイジー口座振替受付サービスで利用可能な金融機関**

みずほ銀行・三井住友銀行・三菱UFJ銀行・ゆうちょ銀行・横浜銀行・楽天銀行・りそな銀行・川崎信用金庫・横浜信用金庫

※市内の金融機関や郵便局の窓口で口座振替手続をする場合は、通帳と届出印が必要です

市税は、スマホ決済やクレジットカードによる納付も可能です。

納税方法の詳細はこちら

☎ (市税について)税務課 ☎ 540-2291 ☎ 540-2295  
☎ (保険料について)保険年金課 ☎ 540-2350 ☎ 540-2355

お知らせ

## マイナンバーカードの受取は 新横浜臨時窓口へ

2月～5月は、区役所戸籍課窓口が引っ越しに伴う転出入等の手続で大変混雑します。窓口利用の分散のため、マイナンバーカードの受取は新横浜臨時窓口(マイナンバーカード専用窓口)を利用してください。ご理解・ご協力をお願いします。

受取方法の詳細はこちら



### 新横浜臨時窓口

新横浜2-6-1  
アーバス新横浜2階  
新横浜駅(JR横浜線、市営地下鉄)から徒歩5分

### 受取までの流れ

申請

交付通知書\*が自宅に届く

受取予約

受取

### インターネット予約

横浜市 マイナンバーカード 予約 検索

### 市マイナンバーカード専用ダイヤル

☎ 0120-321-590 ☎ 350-8484

\*交付通知書を紛失した場合は、登録担当に連絡してください

☎ 登録担当 ☎ 540-2255 ☎ 540-2260

お知らせ

## 医療機関で 災害時のぼり旗掲出訓練を 実施します

期間 1月17日(月)～23日(日)

震度6弱以上の大規模地震が起きた時は、「診療中」や「開局中」の旗が受診の目印です。日頃から、どこに医療機関があるのか確認し、いざという時に備えましょう。

診療をしている  
病院・一般診療所等

薬を出せる  
薬局



詳細はこちら 港北区の災害時医療 検索

☎ 事業企画担当 ☎ 540-2360 ☎ 540-2368

### 横浜市災害支援ナース

### Yナース募集中

Yナースは、大震災発生時に、医師・薬剤師・市職員らと共に横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として、区内の避難所等で軽症者に対する応急医療を行います。ぜひあなたの力を貸してください。

登録  
資格

区内在住または在勤の  
保健師・助産師・看護師・  
准看護師の有資格者

募集

## 港北区民文化センター(仮称)の 愛称を募集します

～ハートでつながる わたしたちのまち～

東急新横浜線の新綱島駅整備に合わせて、2023年度下期に、区民文化センターを開館する予定です。

区民の皆様の多様な文化が集い、触れ合い、港北区をさらに心豊かな文化のまちにしていく拠点となるように、「ハートでつながるわたしたちのまち」という基本理念の下、区民文化センターの「愛称」を募集します。



ホワイエ(イメージ)

締切 1月31日(月)必着 応募資格 区内在住・在勤・在学者

応募方法 ウェブサイト・はがき・ファクスで、**[必要事項]**を記入し、地域振興課区民文化センター愛称募集担当(〒222-0032 大豆戸町26-1、☎ 540-2245)へ

**[必要事項]** ①愛称(ふりがな、造語等は説明も記載) ②氏名(ふりがな) ③住所(在勤・在学の場合は勤務先・学校) ④電話番号

\*応募にあたっては、募集要項を必ず確認してください  
**[選考方法]** 応募作品の中から、1次選考により4案程度に絞り込み、区民投票(2022年春～夏頃)により最終決定します。

**[注意事項]**・応募作品は未発表のオリジナル作品に限ります。  
・1回の応募につき1作品を送ってください。  
・採用された愛称の著作権、二次利用権、その他一切の権利は横浜市に帰属します。  
・いただいた個人情報は、本件に関してのみ使用します。



詳細はこちら



ホール(イメージ)

採用者には、表彰状と  
図書カード1,000円分を贈呈!

\*採用された愛称に複数人の応募があった場合は、抽選で10人に贈呈します

☎ 生涯学習支援係 ☎ 540-2240 ☎ 540-2245

## 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 ▶ 1月21日、2月4日(金)

1歳6か月児 ▶ 1月20日、2月3日(木)

3歳児 ▶ 1月11日・25日、2月8日(火)

◀ 受付時間 ▶

① 9時～9時45分

② 12時45分～13時30分

#### 歯つらつ1歳歯みがき教室 **申込制** (1月17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5月、6月、7月生まれ: 2月2日(水)10時～

2020年12月、2021年1月、2月生まれ: 2月2日(水)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

1月19日(水) 乳幼児: 13時15分～14時30分受付 妊産婦: 14時30分受付

1月24日(月) 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、区役所

1月17日(月)・26日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

#### 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、区役所

1月12日・26日(水)・31日(月)、2月9日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

#### 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)

1月13日(木)・19日(水)・28日(金)、2月7日(月) 受付: 10時～11時(10組ごとに教室を実施)

#### 肺がん検診 **申込制** (1月17日～)

40歳以上、先着各6人、検診料680円、区役所、

2月16日(水) 13時～13時30分、13時30分～14時、14時～14時30分、14時30分～15時

#### 禁煙相談 **申込制** (受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所

## あなたのまちにも 民生委員・児童委員 「つなぎ」の達人 第4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4回は、港北区連合町内会会長の川島武俊様に、民生委員・児童委員の推薦者としての視点からお話を伺いました。

地域の課題に「地域」として対応する自治会町内会と、さまざまな年代の人に寄り添い、「一人ひとり」と向き合う民生委員・児童委員は、地域社会を支える車の両輪となっています。

民生委員は3年に1度、改選があります。現職の方が退任となると、自治会町内会長としては後任者が決まるまで気が気ではありません。民生委員は地域に欠かせない存在なので、地域一丸となって人材を探します。

誰にも得手不得手があり、生活環境もさまざまなように、民生委員の活動の仕方もそれぞれです。自身の経験を生かして、可能な範囲で活動することができ、地域福祉に関する多くの知識も得ることができます。子育てや介護のこと、地域での活動に少しでも関心がある人は、ぜひ一歩を踏み出してみませんか。民生委員の仲間や自治会町内会もフォローしますので、心配はいりません。地域のみんなが応援します!



☎ 運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368