

## 面向輝煌的 橫濱



清水丘公園  
Photo: M. Chiba

## 就任第三十二屆市長致辭



橫濱市長  
林 文子

此番，本人有幸繼續肩負橫濱市長的重任。對於保護373萬人市民各位的生活和使橫濱繼往開來不斷成長的責任之重，使我重新感覺到容不得懈怠。以至此為止8年之久與市民各位構築起來的信賴關係的實際成果為基礎，我將為橫濱而全力以赴向前邁進。

在這次選舉之中，我走遍市內各地，得以與眾多人士直接解談話。尤其是，大家對「育兒」、「教育」、「老齡人護理」高度關心。另外，還有說希望將橫濱建成洋溢著鮮花和綠樹的城市的要求。此外，還聆聽到加強「待機兒童對策」、「支援女性大展身手」、「災害對策」，尚且，還有作為所有基礎的「活化橫濱經濟」的殷切期待。市的措施是全部連成一體的。老齡化的進展以及人口減少的到來等等，雖然圍繞橫濱的狀況年年愈加嚴峻，諸多課題堆積如山，但我會扎扎实實地讓每個措施開花結果，接銜到橫濱的成長和發展。

今後，橫濱將要迎接極大飛躍的時刻。2019年的世界盃橄欖球賽、將成為第三次「非洲開發會議」、在2020年有東京奧運・殘奧。我們將把這些機會運用到國際城市橫濱的城市建設和創造魅力上去。

今後我們還會一如既往地以「全橫濱」繼續挑戰，為了讓市民各位切實地感到幸福、實現充滿陽光和希望的橫濱而前進。請各位多多關照。

當遭遇災害時，

# 我們的生命， 我們來保護

【垂詢】總務局危機管理科

電話：045-671-4351 傳真：045-641-1677

現在，如果發生地震，如何行動？  
能夠為周圍人做的事，一定會有

與防備災害的同時  
要傳授給下一代自助・互助的重要性

雖然我們不能預防災害的發生，但是，能夠減少受害。為此，「市民每一位的日常防備（自助）」和「區域之中的互相幫助（互助）」是不可欠缺的。為了作為共識使大家擁有自助・互助的重要性而制定的是「橫濱地震防災市民憲章」。以這個憲章為基礎介紹發生災害時需要注意的事項以及平時的防備。

よこはま地震防災市民憲章 搜索

如果感覺到強烈震動，  
要採取機宜的人身安全



假如在桌子下麵時，  
請緊緊抓住桌腿

在沒有任何東西的地方時，請採取「潮蟲」的姿勢



當震動一旦停止，  
請迅速關閉引火器具



請確認附近的老齡人、  
殘障人士的安全與否，  
轉移到安全場所

## 大地震來了！在那時候

在避難時請關閉瓦斯栓，  
拉下電器斷路器，  
帶好儲備食品和常用藥品



電器斷路器



智慧手機



收音機



電腦



電視

請勿輕信傳聞以及謠言，  
採取冷靜行動

萬一之時  
橫濱市 防災 搜索

如果感覺到強烈震動、  
長時間震動時就有海嘯的可能性...  
請大聲周知並到高處避難

逃難哦~



## 當災害時發揮作用的平時防備

- 採取自宅的抗震化、防止家俱顛倒對策
- 熟知區域，提前應知應會區域的危險性（平時確認好區域的安全場所在哪里）
- 最低儲備三天份量的飲料水・食品和手紙，設置滅火器
- 提前約定好與家屬以及對自己重要的人的聯絡方式
- 提前確認好暫時避難場所、區域防災據點以及廣域避難場所和從海嘯的避難場所
- 家屬、區域、公司都參加防災訓練

### 防止家俱顛倒對策

在大地震時，由於顛倒・移動的家俱類而負傷以及成為沒逃掉的原因。為了保護自己以及家屬的生命，請採取防止家俱顛倒對策。

#### 免費代辦安裝防止顛倒器具

同居家屬全員該當下述①~③的某一項家庭，免費安裝防止家俱顛倒器具（器具費由自己負擔）。

- ① 75歲以上
- ② 領取交付殘障人手冊
- ③ 接受依據護理保險法認定要護理・要支援的認定

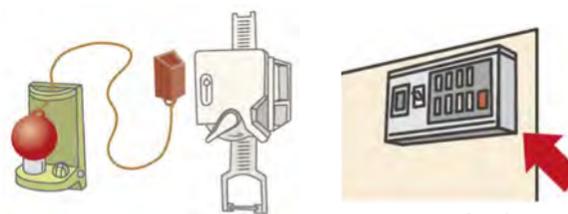
申請：9月1日（週五）~11月30日（週四）

【申請】橫濱市城市建設中心  
電話：045-262-0666（週一~週五：10點~16點）  
傳真：045-315-4099（有聽覺・語言障礙人士專線）

先來後到  
200件

### 為了防備大地震之際發生火災請設置「測震器」

據說大地震發生火災的六成以上起因於電氣。設置感測大震動自動停止電氣的「測震器」，可以期待極大減少地震時起火的效果。



簡便型  
可以在生活百貨廣場・  
家電商場等購買

分電盤型  
由電氣工程店等  
進行設置工程

【垂詢】總務局危機管理科  
電話：045-671-3456 傳真：045-641-1677



## 心連心通訊

# 為了保護您和您的重要的人

### 9月份是「強化自殺對策月」

瞄準世界預防自殺日（10日）、預防自殺周（10日~16日），本市將9月份定為「強化自殺對策月」

您或者您周圍的人，有沒有心懷苦惱？由因緣9月10日的世界預防自殺日，讓我們就心理健康以及自殺對策考慮一下。

### 自殺其實是我們特別切身的問題

【垂詢】心理健康諮詢中心

電話：045-671-4455 傳真：045-662-3525

如果抱有重重苦惱，沒有支援而加重被逼無奈「為了解決問題覺得只有選擇死路」。自殺是誰都可能發生的事情。

2016年的自殺人數在全國有2萬1,897名，本市有507名（2016年員警統計）。日本的自殺死亡率※在主要先進七個國家當中為最高狀況。

※每10萬人口的自殺者數



所謂人，就是在和別的某些人的關聯當中生存。千萬不要一個人苦惱，請和朋友以及家屬等身邊的人，或者諮詢機構諮詢。

我們可以和自己所擔心的人交談，在心理方面支撐，給連接到必要的支援之處，可以為沉浸於苦惱當中的人做很多事情。

#### 諮詢對方

除了本人出面之外，家屬以及朋友也可以代理諮詢。

横浜市 生きる

搜索

#### 心理疾病・心理健康

##### 各個區政府 精神保健福祉諮詢

（週一～週五（節假日除外）8點45分～17點

詳情請垂詢所居住的區政府老齡・殘礙支援科（預約制）

##### 心理電話諮詢

電話：045-662-3522 週一～週五 17點～21點30分

週六・周日、節假日 8點45分～21點30分

#### 致因依賴症而困惑的人士

##### 依賴症諮詢 < 見面諮詢（預約制）・電話諮詢 >

心理健康諮詢中心內

電話：045-671-4408 週一～週五（節假日除外）8點45分～17點

#### 致由於自死・自殺而喪失自己重要的人

##### 自死遺屬熱線

電話：045-226-5151 每月第一・第三週三（節假日除外）

10點～15點

##### 自死遺屬聚會「微風」

是可以放心地談心的聚會。

每月第三週五 10點～12點30分

會場：心理健康諮詢中心（中區日本大通18 KRC大廈）

電話：045-671-4455 傳真：045-662-3525

### 關於心理健康市民意識調查 （2016年10月實施）

真正考慮過自殺	6~7人當中 有 <b>1</b> 名
自己周圍有自殺的人	5人當中 有 <b>2</b> 名
打消自殺念頭的理由	「家屬以及對自己重要的人・朋友等的存在」、「伴隨時間的遷移」為 <b>三成</b>
「透過談心打消了這個念頭」之人的談心對方	<b>六成</b> 以上是朋友以及同居家屬

由於身邊的人的存在而打消自殺念頭的人很多。  
朋友以及家屬等，身邊的人的支撐非常重要。

## 請注意「紅火蟻」

持有毒性的特定外來生物「紅火蟻」於7月份在橫濱港被發現。即使發現覺得是紅火蟻的螞蟻，也絕對不要用赤手觸摸。



※ 紅火蟻，雖然至此為止在日本沒有發現，可是6月以後在各地有所發現。其中很多是從國外運來的貨櫃中以及在卸貨的貨櫃場中發現的

【垂詢】環境創造局政策科 電話：045-671-2478 傳真：045-641-3490 或者區政府生活衛生科  
週六・周日、節假日時，市呼叫中心 電話：045-664-2525 傳真：045-664-2828

横浜市 ヒアリ 搜索

### 「紅火蟻」的特徵

- 棕紅色光潤的。腹部（尾巴）的顏色稍微有點暗。
- 攻擊性強，用毒針刺。

### 當發現覺得可能是紅火蟻時怎麼辦？

- 不要踩螞蟻、破壞刺激蟻丘
- 個體用市場銷售的螞蟻殺蟲劑即可驅除

### 如果被紅火蟻刺了怎麼辦？

- 如果被刺，會感覺出又熱又劇痛。
- 被刺之後，請安靜 20~30 分左右注意體況的變化。
- 如果出現呼吸困難，激烈的心悸以及眩暈等症狀場合有重度的過敏反應「全身過敏性反應」的可能性高。請求救護車等，馬上就診醫療機構。在此之際，請傳達「被螞蟻所刺之事」、「有全身過敏反應的可能性之事」。

## 在區政府保管的個人編號通知卡

# 10月31日（週二）結束交付



在 2015 年 11~12 月之間所郵寄，由於不在家等沒能接到而寄回區政府的通知卡，將於 2017 年 10 月 31 日結束交付。

### 還沒有領取的場合

請在所居住區的戶口科領取。

攜帶物品：附有照片的官方本人確認文件 1 份（沒有附有面部照片之場合 2 份）。代理人領取場合需要另外文件。

### 11 月以後領取之場合

為了補發，需要手續費（500 日元）。個人編號卡只限初次交付免費。

### 注意事項

- ・由於丟失等補發通知卡，收費。
- ・由於搬遷等的理由，有在現在的居住區不能領取的場合。



通知卡的樣品  
通知個人編號（個人編號）的卡片

【垂詢】市呼叫中心  
電話：045-664-2525  
傳真：045-664-2828  
或者區政府戶口科

横浜市 通知カード 受取 搜索

## 駕車時認知功能檢核表

- 四處尋找車鑰匙以及駕照等的時候增多了
- 轉彎時忘記打轉向燈開關的時候增多了
- 不能馬上想起去過多次場所的路線的時候增多了
- 進入停車場時將車體刮蹭牆壁以及圍欄的時候增多了
- 難以對準停車場的界限以及框內停車
- 急啟動以及急剎車、急轉方向盤等，駕車粗暴了（被說是）
- 不在意車的污垢，不怎麼洗車了
- 不整齊理順洗車工具等了
- 本來喜歡去兜風的次數減少了
- 難以和同乘的人一邊交談一邊開車了

提供：非牟利組織老齡人安全駕車支援研究會  
監製：日本預防失智症學會理事長 浦上克哉

## 在 3 個以上的項目上打勾的人士需要注意！

【垂詢】道路局交通安全・腳踏車政策科  
電話：045-671-2323 傳真：045-663-6868

關於主動繳銷駕駛證 【垂詢】縣員警駕駛證總部 電話：045-365-3111

## 老齡駕駛員車禍 您沒問題嗎？

即使有多年的駕駛經驗，與交通事故無緣的老齡駕駛員，由於年紀增長身體功能・認知功能下降，會增高引起事故的可能性。在核查表該當 3 項以上時項目，有疑慮的人請探討到專門機構受診。

另外，對駕駛感覺有一點點不安時，是否乾脆繳銷駕駛證試試看呢。如果繳銷，可以得到交付作為代替駕駛證的官方證明書而使用的「駕駛經歷證明書」。繳銷手續，可以在駕駛證總部或者附近的警察局辦理。

