

9月21日(日)～30日(火)

## 秋の全国交通安全運動

～9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」～

自転車に乗るときや歩行中は、次のことに気をつけるぞん！



## ● ヘルメットを着用しよう

道路交通法の改正により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。

自転車に乗るときは、年齢を問わずヘルメット着用を心がけましょう。



## ● 「ながらスマホ」は絶対にやめよう

「ながらスマホ」による事故やけがにつながるケースは、全国各地で発生しています。

「ながらスマホ」は、注意力が散漫になり、大変危険です。絶対にやめましょう。

※道路交通法の改正により、自転車乗車時の携帯電話使用が罰則強化されました。(最大一年以下の懲役または30万円以下の罰金)



## ● 反射材をつけよう

反射材は、車などのライトを反射し、ドライバーに自分の存在を知らせることができます。

秋になると日が暮れる時間がどんどん早まります。朝夕の薄暗い時間帯や夜間に外出するときは、反射材を身に付け、明るく目立つ色の衣服を着用しましょう。



交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組みしましょう



問 地域活動支援担当 Tel 800-2397 Fax 800-2507

9月20日～26日は 動物愛護週間  
動物の愛護と適切な飼い方について考えてみましょう。

▲横浜市動物愛護センター WEB

## ● 災害時

ペットの飼い主さん、ペットの災害対策はできていますか。

災害はいつ起こるかわかりません。人だけでなくペットについても日頃からの心構えと備えが大切です。

- ① 飼い主の明示、しつけ、健康管理
- ② 動物用避難用品の確保
- ③ 動物の緊急時預け先の確保
- ④ 拠点の場所、避難経路の確認



詳細は

「災害時のペット対策」  
をご覧ください！  
区役所3階314窓口でも  
配布中！

WEBはこちら▶



## ● 介護～ペットの高齢化～

医療の進歩や飼育環境の改善により、ペットの寿命が延び、高齢化に伴って介護が必要になることがあります。

飼い主には健康管理や介護の負担、費用の増加が予想されますが、一人で悩まず、動物病院や専門サービス(ドッグトレーナー、ペットシッター、ペットホテルなど)を活用してみましょう。



## ● 多頭飼育

ペットの飼育数が多すぎると、世話が行き届かず、繁殖の制御や衛生管理が不十分になり、悪臭や感染症のリスクが高まります。

また、飼い主の負担も限界を超える可能性があります。

こうした問題を防ぐためには、飼育可能な数を冷静に判断し、定期的な健康管理と不妊・去勢手術を行うことが大切です。



## ペットの虐待・遺棄(捨てる)は犯罪です！

傷つけたり、殺したりする行為だけでなく、自身のペットに必要な世話を怠ったり、ケガや病気の治療をせずに放置したり、十分な餌や水を与えないなどの行為も虐待です。

皆さんの周りでこのような虐待行為に関する情報がありましたら、お知らせください。



問 生活衛生係 Tel 800-2451 Fax 800-2516

認知症予防につながる  
4つのヒント

## 生活習慣病などの治療・体調管理



かかりつけ医への定期受診や、年に1回の健康診断で、生活習慣病を管理しましょう！



## バランスの良い食事



1日3食、10品目を目安にバランスの良い食事を心がけましょう！



## 適度な運動

毎日、散歩やウォーキングなど20～30分程度を目安に体を動かしましょう！



## 社会参加・メリハリのある生活

「外出すること+人と交流すること」が大切です。ボランティア活動にも参加してみましょう！

まんべんなく  
継続的に

▲詳細はこちら

同時開催！  
認知症サポーター  
養成講座

## 認知症普及啓発映画上映会

## 「ばあばは、だいじょうぶ」

第一部：講話「認知症について」  
第二部：映画上映

日 時 9月25日(木)13時30分～16時  
(開場12時45分から)

会 場 泉公会堂

対 象 区内在住の人  
当日先着200人

参加された人には  
「認知症サポーターカード」を  
お渡します！

©2018「ばあばは、だいじょうぶ」  
製作委員会

問 高齢者支援担当 Tel 800-2434 Fax 800-2513