



港北区役所
〒222-0032 港北区大豆戸町 26-1
☎ 045-540-2323 (代表番号)
☎ 045-540-2227

開庁日 なるべく電車・バスでご来庁ください
月～金曜(祝日・年末年始除く) 8時45分～17時
第2・4土曜 9時～12時 < **5月は9日・23日**
(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

港北区のデータ

人口: 354,746人
世帯数: 172,116世帯
(2020年4月1日現在)



港北区ツイッター

@yokohama_kohoku
お役立ち情報などを発信中



No.271

「広報よこはま港北区版」を
スマホで読む



マチイロ



マイ広報紙

正しく
恐れよう

新型コロナウイルス感染症対策

感染を防ぐために心掛けること



こまめに手を洗う



咳がでる人は、マスクを着ける



よく眠り、バランスよく食べる

人混みの多い場所は避け、屋内で互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすことは控える

正しい情報に基づいた適切な対応のお願い

SNSなどをはじめとしたインターネット上で、さまざまな真偽不明の情報が拡散されています。正しい情報は、厚生労働省や本市のホームページなどで確認してください。

また、不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをないよう、正しい情報のもと、適切な対応をお願いします。

相談窓口

2020年4月15日時点の情報です。最新の情報や国の支援・情報などはこちら



横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター

感染症の特徴、予防方法、有症時の対応など、一般的な相談

☎ **550-5530**

相談日時
毎日9時～21時

新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター

「新型コロナウイルス感染症が疑われる方」の相談

☎ **664-7761**

相談日時
毎日9時～21時

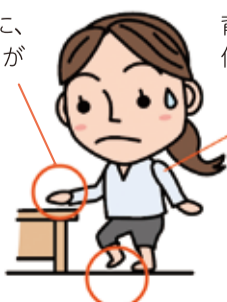
相談内容	相談機関	TEL	FAX	相談日時
新型コロナウイルス感染症の影響による、休業や失業等に関する生活資金での悩み・生活福祉資金貸付制度	区社会福祉協議会	547-2324	531-9561	平日8時45分～17時15分 (祝日・年末年始除く)
新型コロナウイルス感染症の影響により、納税が困難な方に対する地方税における猶予制度	区役所 税務課	540-2291	540-2295	平日8時45分～17時 (祝日・年末年始除く)
新型コロナウイルス感染症の影響による、水道料金・下水道使用料の支払い猶予について	水道局お客さまサービスセンター	847-6262	848-4281	24時間365日
生活に困っていて誰かに相談したい、生活保護について知りたいなど	区役所 生活支援課	540-2329	540-2358	平日8時45分～17時 (祝日・年末年始除く)
消費生活に関する、商品やサービスの契約トラブルなど	横浜市消費生活総合センター	845-6666	845-7720	平日9時～18時、 土・日曜9時～16時45分 (祝日・年末年始除く)
市内中小企業の資金繰りや経営安定に関する相談	経済局金融課相談認定係	662-6631	651-3518	平日8時45分～17時
市内中小企業の経営全般に関する相談	(公財) 横浜企業経営支援財団 (IDEC 横浜)	225-3711	225-3738	平日9時～17時
市内中小企業の信用保証に関する相談	横浜市信用保証協会 北部支所	470-5600	470-7170	平日9時～17時20分

自宅でできるトレーニング

屋内での生活が続くと運動不足になります。家でもできる運動として、ロコモ予防トレーニングを紹介します。(2019・2020年度版保健活動推進員研修テキストより)

開眼片脚立ち 左右1分間を1日3セット

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う

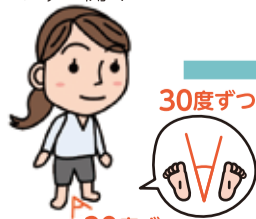


背筋を伸ばす

目を開けたまま、足が床に着かない程度に上げてキープ。つかまる物がある方の脚を上げる

スクワット 5～6回を1日3セット

1 脚を肩幅より少し広めに開き、つま先を30度くらいずつ開く



2 いすに腰掛けるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。このとき、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う



息を吐く

膝がつま先より前にでないように

横浜市ホームページ

市内の最新の情報はこちら



港北区ホームページ

新型コロナウイルス感染の拡大を防止する観点から、休館または一部休止となる**区内施設**や中止・延期となる**イベントや事業**はこちら



港北区ツイッター

最新の情報を発信しています

