

お知らせ

## 気を付けよう! 家庭での食中毒

食中毒は家庭でも発生しています。食材ごとに潜むリスクに注意して、食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防のポイント

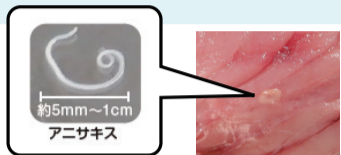
#### 肉

- ・中心部の色が変わり、肉汁が透明になるまでしっかり加熱する。
- ・焼肉の時は生肉専用のトングや箸と、焼けた肉を食べる箸を使い分ける。
- ※肉類は新鮮でも食中毒菌が肉の内部にも潜んでいます。



#### 魚

- ・刺身は冷凍処理されたものを購入する。
- ・刺身を調理する時は、明るい場所でよく見て、アニサキス(寄生虫)を取り除く。
- ※サバ、イワシ、サンマ、イカ等の生鮮魚介類にはアニサキスが付いていることがあります。アニサキスには冷凍処理(マイナス20℃で24時間)が有効です。



#### 野菜

- ・野菜に付いた土を流水でよく洗う。
- ・生肉や魚からの汚染を防ぐため、野菜の調理は先に行い、包丁やまな板も使い分ける。



### 食中毒予防の基本は手洗い!

外出後やトイレの後、調理や食事前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

食中毒予防の動画やキャラクター等のコンテンツを公開中



保健所医師

港北区 食中毒予防

検索

食品衛生係 ☎045-540-2370 ☎045-540-2342

連載

## 自転車の交通ルール きちんと守れていますか?



自転車は便利な移動手段ですが、自動車と同じ「車」の仲間です。一歩間違えると、被害者にも加害者にもなるかもしれません。夏休みは子どもが一人で利用する場面も増えてきます。大人も子どももルールを確認して、楽しく自転車を活用しましょう!



自転車に乗るときにやってはいけない「フナとイカ」



- フ ..... 二人乗り
- ナ ..... 並んで走行
- と ..... 止まらない(一時不停止)
- イ ..... イヤホン運転
- カ ..... 片手運転



港北区安全安心大使マリノスケ ©1992 Y.MARINOS

標識のルールも車と同じ! 守らないと青切符の対象です



一方通行



一時停止

自転車交通  
ルールの基本



マリノスケと学ぶ  
交通安全教室(動画)



☎ 地域活動係 ☎045-540-2235 ☎045-540-2245

募集



## 港北区の魅力募集!

### ショートムービーコンテスト



区の魅力を発信する15秒~30秒の動画を募集します。横浜グリーンエクスポ開催を間近に控え、今年のテーマは「花」や「みどり」です。あなたが知っている港北の魅力をぜひお寄せください。入選作品は区ウェブサイトで公開するほか、11月23日に開催される「ふるさと港北ふれあいまつり」の大型ビジョンで上映予定です!

#### 部門・応募資格

部門	応募資格	表彰・賞品
小・中学生	区内在住か在学の小・中学生 (個人・グループは問いません)	最優秀賞 1点(ギフト券10,000円) 小学生部門賞 5点(ギフト券5,000円) 中学生部門賞 5点(ギフト券5,000円)
一般	どなたでも応募可 (プロ、アマチュア、個人、グループは問いません)	最優秀賞 1点(ギフト券10,000円) 優秀賞 5点(ギフト券5,000円)

※未成年者は保護者の同意が必要です。  
※応募状況等により、表彰点数や表彰内容を変更する場合があります。

応募期間 9月30日まで

応募方法 区ウェブサイト

詳細は  
こちら



☎ 地域活動係 ☎045-540-2235 ☎045-540-2245

お知らせ

## 区役所駐車場の料金が変わります

8月3日(月)から、港北区総合庁舎駐車場の利用料金を変更します。区役所での手続きや相談のために来庁した場合は、これまでどおり一定時間無料で利用できます。

#### 利用料金

	8月2日まで	8月3日から
8時~22時	30分 200円	30分 250円
22時~8時	60分 100円	
土・日曜・祝休日	当日最大1,200円(24時切替え)	

☎ 予算調整係 ☎045-540-2208 ☎045-540-2209

お知らせ



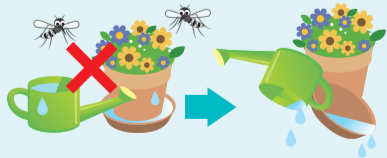
## 感染症予防のために 蚊の対策をしましょう!

蚊に刺されるとかゆみが生じるだけでなく、デング熱やジカウイルス感染症等の感染症を媒介することもあります。**蚊を増やさない、蚊に刺されない対策**をしましょう!

#### 蚊を増やさないために

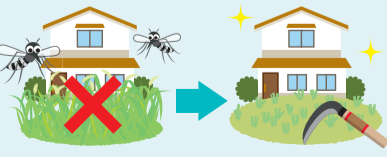
##### ■ボウフラ(蚊の幼虫)の発生源となる水たまりを作らない

蚊は少量の水たまりでも発生します。水たまりの原因となるものをこまめに片付け、たまった水は1週間に1度は捨てましょう。



##### ■定期的に草刈りをする

蚊は草むらややぶ等の、湿った風通しの悪い所に潜んでいます。草刈りをし、蚊のすみかを無くしましょう。



#### 蚊に刺されないために

##### ■蚊の多い場所へ行くときは 長袖・長ズボンを着用する

肌の露出部分には虫よけ剤を正しく使用し、蚊が多い場所へ行くときは、長袖・長ズボンを着用しましょう。



##### ■蚊を家に入れない

ドアの開閉を少なくする、網戸を使う等、蚊が家に入らないようにしましょう。



#### 海外に渡航する人へ

蚊が媒介する感染症が多く報告されています。渡航時は、蚊に刺されないための対策をしましょう。



蚊が媒介する  
感染症についてはこちら



☎ 環境衛生係 ☎045-540-2373 ☎045-540-2342

お知らせ

## 8月1日から 日吉駅周辺が 喫煙禁止地区に指定されます

喫煙は  
喫煙所で!

喫煙禁止地区では、屋外の公共の場所で喫煙することはできません。違反者には、**罰則(過料2,000円)**が科せられます。

- 加熱式たばこも対象
- 路上だけでなく、地区内の広場やバスターミナル等も対象
- 「吸うこと」だけでなく「火の付いたたばこを持つこと」も禁止



喫煙禁止地区路面標示

	喫煙禁止地区
	喫煙所

資源循環局喫煙対策・美化推進課 ☎045-671-2556 ☎045-663-8199

募集



## あなたの夢を叶えます!@横浜アリーナ 2026ふるさと港北ふれあいまつり・秋のヨコアrikunまつり

11月23日(月・祝)に「2026 ふるさと港北ふれあいまつり・秋のヨコアrikunまつり」の開催が決定しました。会場となるステージの出演者を募集します。

対象

- ・区内在住か在学か在勤の団体や個人
- ・ダンスや楽器演奏等のパフォーマンスをする夢を実現したい団体や個人

申込み

区ウェブサイト(7月31日まで)

詳細はこちら



昨年の様子

地域活動係 ☎045-540-2235 ☎045-540-2245

## 健康に関する相談等の日程

\* 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。

こども家庭係 ☎・☎045-540-2340 ☎045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

☎区ウェブサイト(8月5日~)

港区 歯つらつ 検索

親子でむし歯予防の話や歯みがき実習、大人のむし歯菌チェック、区役所歯みがきをこれから開始する子向け:8月19日(水)10時~、13時30分~  
歯みがきをすでに開始した子\* 向け:8月19日(水)10時~、13時30分~  
※1歳前後の子が対象です。

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

☎区ウェブサイト(受付中)

港区 歯科相談 検索

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所  
7月21日(火)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 ☎・☎045-540-2362 ☎045-540-2368

生活習慣改善相談 ☎電話(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)と禁煙に関する個別相談、40分、区役所  
7月13日(月)・7月28日(火)・8月10日(月)9時30分~、10時30分~、13時30分~、  
14時30分~、15時30分~

子どもの食事相談 ☎電話(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、40分、区役所  
7月27日(月)13時30分~、14時30分~、15時30分~  
8月 5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

☎区ウェブサイト(7月15日~)

港区 離乳食教室 検索

離乳食が2回食になった7~8か月児、離乳食の進め方や作り方の話と離乳食の試食、初めての歯みがきミニ講座、75分程度、区役所、離乳食手帳(持っていない人は当日配布)と子ども用スプーン持参  
8月31日(月)10時15分~、13時30分~

連載



相談無料

今のお困りごと、ひとりで解決しようとしていませんか?  
ひとりで悩まず、ご相談ください

生活の不安やお困りごと等、  
「どうしたらいいかわからない」と感じていませんか

- 働きたいけれど、久しぶりで不安
- 収入が減って、家計のやりくりで悩んでいる
- 子どもの勉強が心配だけど、塾に通わせる余裕がない 等

ひとりで抱え込まずにご相談ください  
区役所には相談できる窓口があります

専門の支援員が、あなたのお話を丁寧にうかがい、状況に合わせて一緒に解決方法を考えます。

- 就職に向けた準備や仕事探しのお手伝い
- 家計の見直しや生活の立て直しのサポート
- 子どもの学習支援のご紹介 等

必要に応じて、他の専門機関と連携します。  
一人ひとりのペースで一步を踏み出せるように、寄り添って支援します。



詳細は  
こちら



まずはお気軽にご連絡ください

生活支援課 1階15番窓口 ☎045-540-2372 ☎045-540-2358

— 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。 —