

お知らせ



守って安全! 自転車ルール

自転車は身近でとても便利な乗り物です。しかし、ルールやマナーを守らないと危険な乗り物に変わってしまいます。自転車のルールとマナーを確認して、便利で快適な自転車ライフを送りましょう。

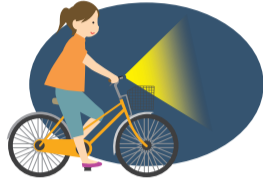
自転車のルールとマナー

●「ながら運転」は危険

スマートフォンをいじりながら・イヤホンで音楽を聴きながら・傘を差しながら。これらの運転はとても危険! 車や歩行者の接近に気付かず、大事故につながります。

●暗くなったらライトをつけて

暗くなってきたら歩行者や車からしっかり見えるように反射材を付け、自転車のライトを点灯しましょう。夜間に運転する場合は、目立つ色の服を着て運転するよう心掛けましょう。



●飲酒運転・2人乗りは禁止

自転車も車両のため、飲酒運転は絶対に禁止です! また、運転者が16歳以上で、未就学児を幼児用座席に乗車させている場合等を除き、原則2人乗りはできません。



●並んで走るの危険

道路では、他の自転車と並んで走ることはできません。友達と居る時等、ついやってしまいがちですが、とても危険です。ルール違反になることを覚えておきましょう。



●保険に加入しましょう

神奈川県では、自転車に乗る人に対し自転車損害賠償責任保険等の加入が義務付けられています。自転車に乗っている時に事故を起こし、人にけがをさせてしまった! そんな場合に備えるためにも、自転車に乗る場合は必ず保険に加入しましょう。

みんなの「サイクルルールブック」よこはま

自転車に関するルールやマナー、注意事項が載っている「みんなの『サイクルルールブック』よこはま」を区役所や警察署で配布しています。市ウェブサイトでも見ることができます。



詳細は [サイクルルールブック](#) 検索

☎ 地域活動係 ☎540-2235 ☎540-2245

お知らせ



詐欺被害に遭わないために

- まず疑う! 電話で「お金がすぐに…」「還付金が…」の話が出たら疑ってください。
- すぐ確認! 一旦電話を切って、電話の内容が本当かを確認してください。
- すぐ相談! 少しでも「おかしい」と感じたら、必ず近くの警察署や交番に相談してください。

■港北区防犯情報メール **登録無料** ※通信料は別途かかります

Eメールアドレスやファクス番号を登録すると、区内で発生した街頭犯罪や特殊詐欺等の情報を受信できます。区内を東西南北4つのエリアに分けて配信しています。

登録方法

メール

配信を希望するエリアのEメールアドレスに、パソコンや携帯電話から空メール(件名に何か1文字入力)を送信

ファクス

ファクス番号と希望エリア、「防犯メール登録希望」を明記し、地域活動係(☎540-2245)へファクスを送信



詳細はこちら

サンプル

港北区防犯メール(全エリア)
 事件名 還付金詐欺(特殊詐欺)
 発生日時 8月×日10時15分
 場所 ○○三丁目
 発生状況
 区役所職員や金融機関職員を名乗る者から携帯電話に連絡があり、「累計医療費制度の還付金があります」等と言われたため、犯人の指示に従ってATMを操作してお金を振り込んでしまった。

還付金の手続きをATMで行うことは絶対にありません。不審な電話を受けたときは一旦電話を切り、警察へ相談してください。



防犯情報メールに登録して、詐欺や犯罪から身を守ろう!

☎ 地域活動係 ☎540-2235 ☎540-2245

お知らせ



荒天時のごみと資源物についてのお願い

台風や豪雨等の荒天時は、道路状況や安全確保のため、ごみと資源物の収集が遅れる場合や、収集できない場合があります。その際は、市ウェブサイトや「横浜 GO GREEN」のツイッターアカウントでお知らせします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

市ウェブサイト
(ごみ・リサイクル)



横浜市 ごみリサイクル 検索

横浜 GO GREENの
ツイッター



GO GREEN ツイッター 検索

荒天時は、強風により転倒したり、排出された資源物やごみが飛ばされたりする危険があります。次の回収日まで自宅での保管をお願いします。



「ヨコハマ3R夢」
マスコット イーオ



へら星人 ミーオ

☎ 資源化推進担当 ☎540-2244 ☎540-2245

お知らせ



地下漏水調査を実施します

水道局では、調査会社に委託して区内全域の地下漏水調査を無料で実施します。調査は道路上で行い、漏水の疑いが確認された場合は、事前に宅地内への立ち入りの許可を得てから漏水音の確認をします(不在の場合は改めて訪問します)。地下漏水調査の実施にご協力をお願いします。

調査期間 9月下旬から2023年1月中旬までの平日

※調査員は、水道局が発行した証明書を携行しています。

☎ 水道局漏水管理係 ☎331-1838 ☎332-1442

お知らせ

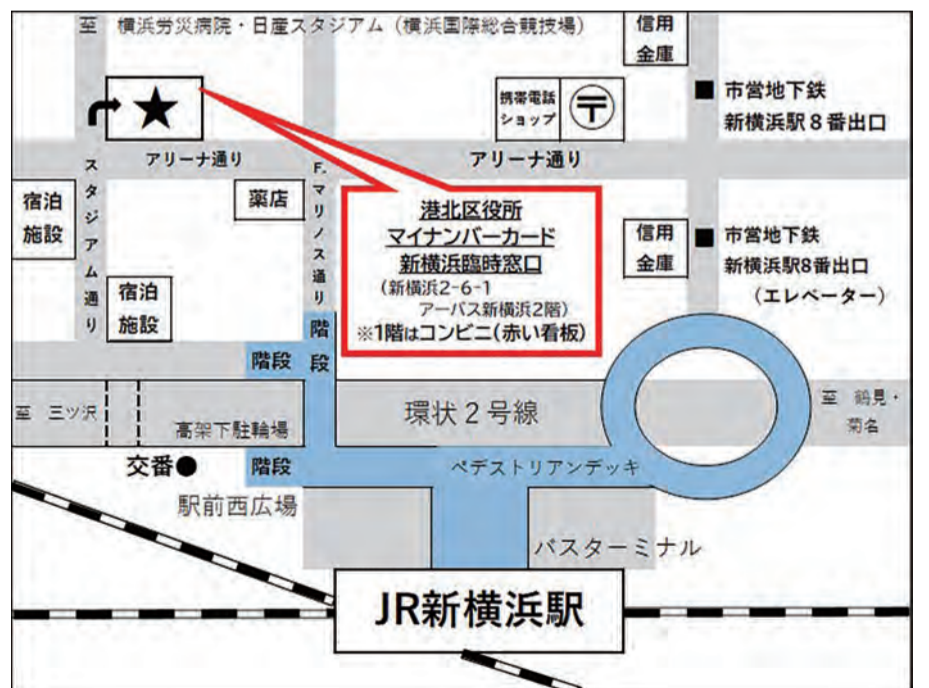


区民限定 マイナンバーカード、新横浜臨時窓口で申請できます!

- 新横浜臨時窓口 申請のメリット**
- 顔写真を撮影(無料)
 - 事前予約不要
 - カードは自宅まで郵送受取

受付時間 月～金曜 9時～11時、13時～16時(祝休日・年末年始除く)

場所 新横浜2-6-1 アーバス新横浜2階
 新横浜駅(JR横浜線北口・市営地下鉄8番出口)から徒歩約5分



- 持ち物**
- 通知カードまたは個人番号通知書
 - 本人確認書類2点(例: 運転免許証と健康保険証)
 - 住民基本台帳カード・マイナンバーカード(お持ちの方のみ)
 - 戸籍全部事項証明書(15歳未満の人の申請の場合)

詳細は [新横浜 マイナンバーカード](#) 検索

☎ 市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484
 ※一部IP電話等でつながらない場合は、☎550-5454 へ
 (月～金曜 8時30分～20時 土・日曜、祝休日、年末年始 9時～17時30分)



イベント フレイル予防講演会

心と体の働きが弱くなってきた状態であるフレイル(虚弱)の予防のため、日常生活に取り入れられる運動のポイントや地域情報を紹介します。

公会堂と2か所のサテライト会場をオンラインでつないで講演します。自宅でのリアルタイム視聴も可能です。

日時 9月20日(火) 14時～16時 **場所** ・港北公会堂
・地域ケアプラザ(新吉田、新羽)

定員 会場：先着合計80人 自宅視聴：先着80人

申込 会場：電話かファクス(8月22日9時～)イベント名・住所・氏名・電話番号・希望会場を記入し、高齢者支援担当へ
自宅視聴：区ウェブサイト(8月22日9時～)

☎ 高齢者支援担当 ☎ 540-2328 ☎ 540-2396

イベント 空家無料相談会

～実家や我が家の将来、今考えませんか?～

市内に空家を所有している人、市内の空家を相続する可能性のある人、空家問題に関心のある人を対象に空家無料相談会を開催します。

専門家の話を聞きたい【セミナー】

定員 先着各40人

● **不動産の終活**

日時 9月30日(金)14時30分～15時

講師 神奈川県土地家屋調査士会

● **空家に出没する有害生物**

日時 9月30日(金)15時30分～16時

講師 (公社)神奈川県ペストコントロール協会

● **空家にも良く効き、家族にも負担をかけない相続の基礎**

日時 9月30日(金)16時30分～17時

講師 神奈川県行政書士会

具体的に相談したい【個別相談】

登記、成年後見、不動産、税金、建物の耐震性、害虫駆除、境界の確定等の相談に専門家が応じます。

日時 9月30日(金)14時～17時(1組30分)

定員 先着39組

会場 港北公会堂

参加団体 神奈川県土地家屋調査士会・(公社)神奈川県ペストコントロール協会・神奈川県行政書士会・神奈川県司法書士会・(公社)全日不動産協会神奈川県本部横浜支部・東京地方税理士会・(一社)横浜市建築士事務所協会・横浜市住宅供給公社

申込 電話か市ウェブサイトかファクス(8月15日～9月22日)
※ファクスの場合は区役所等で配布する申込書に記入し、建築局住宅政策課へ送信してください。

☎ 建築局住宅政策課 ☎ 671-4121 ☎ 641-2756

連載 けんこほく 第4回 横浜健康経営認証制度AAを受けた区内の企業を紹介

株式会社 明和美装

新横浜、従業員61人

住宅・ビル・学校等の修繕工事を主に手掛けています。田中社長の「体が資本であり、「人」が全ての原動力。社員が健康で生き生きと働ける事が、企業活動と社会貢献の源泉である」との考えの下、お客様が安心・安全に過ごせる建物を造るため、社員の健康づくりに取り組んでいます。

株式会社明和美装の取組

- 社員の健康状態を把握するために、「健康に関するアンケート」を実施
- 食事バランスガイドや禁煙、生活習慣病予防のリーフレットの回覧や社内掲示
- 昼礼時の社員合同ストレッチ
- 産業医や保健師に相談できる機会の確保
- 感染症対策委員会を設置し、新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底

申請事業者 募集中!

市では、健康経営を進める市内事業所を対象とした「横浜健康経営認証」を行っています。

募集期間 9月30日(金)まで 詳細は [横浜健康経営認証](#) [検索](#)

よこはま/ウォーキングポイント

スマートフォン用歩数計アプリを使って、気軽に楽しく健康づくりをしましょう。アプリには、横浜の魅力あるウォーキングコースを100コース以上掲載しています!

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ ペットの飼い主の皆さんへ ～災害に備えましょう～

■在宅避難のススメ

風水害や地震等の災害時に、自宅で安全が確保できる場合は、避難所へ行く必要はありません。自宅で過ごせるよう、日頃からペットの備蓄品を用意しておきましょう。

■一時預け先の確保

災害時に、飼い主自身で飼育することが困難な場合に備え、事前にペットを預かってもらえる親族や友人、ペットホテル等を探しておくことで安心です。

■マイ・タイムライン(避難行動計画)の作成

ハザードマップで、風水害の恐れのある地域を確認できます。被害が想定される地域に住んでいる場合は、事前に一時預け先へ預ける等、いざという時に速やかに避難できるよう、ペットを考慮したマイ・タイムライン*を作っておきましょう。

*住んでいる地域や家族構成に合わせて時系列で整理した自分自身の避難行動計画

■日頃の備え

① 飼い主の明示
災害時にはペットと離れ離れになってしまうことがあります。大切なペットのために、鑑札や迷子札、マイクロチップ等、飼い主の明示を徹底しましょう。

② 健康管理
狂犬病予防接種等のワクチンや、ダニ・ノミの駆除等を実施しましょう。

③ しつけ
避難所でのトラブル防止や、他の避難者に迷惑を掛けないためにも、基本的なしつけが大切です。

④ ペット用避難用品
ペット用の救援物資はすぐには届きません。事前に「ペット用非常持出袋」を用意しましょう。

→ペット用非常持出袋の中身

- フード、水、薬…少なくとも5日分以上(できれば7日分以上)
- リード、新聞紙、ペットシート、糞尿の処理用具等
- ペットの避難準備手帳…飼い主の連絡先、ペットの写真、ワクチン接種状況、健康状態を記入。治療中の場合は治療内容、服用中の薬品名や検査結果等も記入。

☎ 環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

募集 あなたの夢を叶えます! @横浜アリーナ 2022ふるさと港北ふれあいまつり


11月23日(水・祝)に開催する「2022ふるさと港北ふれあいまつり」にて、会場となる横浜アリーナでステージに立つという夢を実現してみたい人や団体を募集します。

対象 横浜アリーナのステージでダンスや楽器演奏等を発表したい人や団体

応募期間 8月31日(水)まで

※応募条件や応募方法等の詳細はウェブサイトを確認してください。

ふるさと港北ふれあいまつり



地域活動係 ☎540-2234 ☎540-2245

市営バス通信 第4回

市営バスには「マスタードライバー」という乗務員がいるのを知っていますか? マスタードライバーは、運転技術や接客技術に優れ、安全・確実・快適をモットーに、提供するサービスが高い水準であると認定されている乗務員です。

親子でマスタードライバーに認定!

マスタードライバーは金色のラインが入っている名札が目印です

乗車の際は、乗り心地を味わってください!



保土ヶ谷営業所 小俣一輝さん(子)
港北営業所 小俣伸二さん(父)

交通局港北営業所 ☎545-1804 ☎545-1805

お知らせ 今からできる! 脳卒中予防

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)は脳の血管が詰まったり、破れたりして発症する脳血管の病気で、介護が必要になった原因の第2位*1となっています。高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈(心房細動)等の病気や、喫煙、多量飲酒、運動不足等は脳卒中を発症しやすくなり、これらを予防・改善することが健康寿命*2を延ばします。

※1 「令和元年度横浜市高齢者実態調査」より
※2 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

脳卒中予防の第一歩! 生活習慣の改善を目指しましょう

- 塩分の摂取量を減らす
- バランスの良い食事を取る(野菜や果物、大豆製品を増やす)
- 禁煙する
- 節酒する
- 適度に運動する
- 定期的に健康診断を受ける

講演会「今からできる! 脳卒中予防」 予防や食生活の工夫をもっと知りたい人向け

日時 10月21日(金)14時~15時45分

場所 港北公会堂 **定員** 先着150人

内容 脳卒中の予防や理解、食生活のポイント、脳卒中体験談(中途障害者地域活動センター 港北根っこの会)

講師 横浜市立脳卒中・神経脊椎センター 管理栄養士、認定看護師

申込 電話かファクス(8月15日~)イベント名・住所・氏名・電話番号を記入し、高齢者支援担当へ

港北区リハビリ教室 脳卒中の発症から間もない人のための再発予防教室

日時 第2・4木曜 9時30分~11時30分

場所 港北区福祉保健活動拠点(大豆戸町13-1 吉田ビル3階)

定員 先着10人

対象 脳卒中の後遺症がある40~64歳の人

内容 再発予防の健康講座、参加者同士の交流、軽く体を動かす運動等

主催 中途障害者地域活動センター 港北根っこの会

申込 電話かファクス(受付中)イベント名・住所・氏名・電話番号を記入し、高齢者支援担当へ

高齢者支援担当 ☎540-2327 ☎540-2396

お知らせ 子育てに関する「困った」「知りたい」の力になります ~横浜子育てパートナー~

横浜子育てパートナーとは、妊娠中から子育て期までの様々な悩みの相談に乗る地域子育て支援拠点どろっぶ・どろっぶサテライトの専任スタッフです。相談する人の気持ちに寄り添い必要な情報を調べ、支援機関を紹介する等、解決に向けて一緒に考えます。あなたも横浜子育てパートナーに相談してみませんか。

子どもを遊ばせながら話したい → どろっぶ・どろっぶサテライトのひろばで相談

個別に話したい → どろっぶ・どろっぶサテライトの相談室で相談

思いついたときに話したい → 電話で相談

家でゆっくり話したい → オンライン相談

相談についての問合せ

- どろっぶ ☎547-1180
- どろっぶサテライト ☎547-1182 (火~土曜 9時30分~16時)
- ✉ kosodate@kohoku-drop.com



ウェブサイトはこちら



紙面について こども家庭支援担当 ☎540-2365 ☎540-3026

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 申・問 ☎540-2340 ☎540-3026

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児:8月12日・26日(①のみ)、9月9日(金) **受付時間**
1歳6か月児:8月25日(①のみ)、9月8日(木) ①8時45分~9時45分
3歳児:8月23日(①のみ)、9月6日(火) ②12時45分~13時30分

歯つらつ歯みがき教室 申込制(8月15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12月、2022年1月、2月生まれ:9月13日(火)9時30分~
2021年7月、8月、9月生まれ:9月13日(火)10時30分~、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
8月24日(水) 乳幼児:13時15分~14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
9月 7日(水) 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 申・問 ☎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
8月24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
8月24日(水)・29日(月) 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)
8月15日・29日、9月5日(月) 受付:10時~11時(10組ごとに教室を実施)

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