

**お知らせ** 第4期 港北区地域福祉保健計画 「ひとつプラン港北」の取組を紹介します!

「ひとつプラン港北」は、「誰もが安心して健やかに暮らせるまち 港北」を目指す地域福祉保健計画で、「区計画」と区内13地区ごとに定めた「地区計画」で構成されています。この計画に基づいて地域住民や関係団体、行政等が連携して地域の福祉保健課題の解決に取り組み、助け合いや支え合いのある地域づくりを進めています。

**取組1** 「あなたのイネ! 伝えよう ~まちの素敵な取組コンテスト~」の作品を募集しています!

あなたのまちのすてきな取組を、写真3枚に紹介文を添えて応募してください。まちを「より楽しく・より良くしようとする取組」であれば、内容は問いません。

**テーマ** 趣味・得意な事・仕事等を生かした、個人または団体の取組

**募集期間**  
10月3日(月)13時~  
11月30日(水)23時59分

入賞作品には、協賛企業による賞品をプレゼント!

**取組2** 第4期計画の完成を記念して「ひとつプラン港北」の計画や活動を紹介する動画を作成しました。

**1 「ひとつプラン港北」の概要**      **2 各地区計画の紹介**



**3 地域の活動紹介**

- ① 樽町地区 樽町なごみ食堂
- ② 師岡地区 師岡子ども学習会 [子ども×大学生×地域]
- ③ 城郷地区 たすけあうまち城郷 [3つの分科会で地区計画を進める]
- ④ 高田地区 高田コミュニティカフェ「ゆずの樹」 [子どもも大人もつながる居場所]

☎ 事業企画担当 ☎540-2360 ☎540-2368

**お知らせ** 港北区商店街連合会 **プレミアム率30%** プレミアム付デジタル商品券を販売します!

10,000円で**13,000円分**の買い物ができる、プレミアム付デジタル商品券を販売します!

**販売開始** 10月26日(水)正午  
**利用期間** 10月26日(水)正午~2023年1月31日(火)  
**販売数** 2,666口(1口10,000円、1人2口まで) ※無くなり次第終了

商品券の購入はスマートフォンを使ったクレジットカード決済のみです。

☎ 港北区商店街連合会事務局 ☎544-5963 ☎544-5964(火・木・土曜13時~17時) 専用コールセンター(10月19日(水)から) ☎0570-019-222(平日10時~18時)

**連載** スポーツのチカラで港北を元気に!

アジアリーグアイスホッケーのシーズン開幕!

港北区をホームに活躍するプロアイスホッケーチーム「横浜GRITS」は、9月10日に開催されたホームゲーム以降、熱戦を繰り広げています。

3年目のシーズンを迎え、選手たちは勝負の年と気合いが入っています。是非KOSÉ新横浜スケートセンターで熱い応援をよろしくお願いします!

**ホームゲーム** 横浜GRITS試合日程 (KOSÉ新横浜スケートセンター)

- 10月15日(土)16時~
- 10月16日(日)14時~
- 11月5日(土)16時~
- 11月6日(日)14時~



☎ 生涯学習支援係 ☎540-2238 ☎540-2245

**連載** **けんこうほく** 第6回 **コロナ禍の運動におすすめ!ウォーキング!** —10月第2月曜は「スポーツの日」です—

心と体の健康を維持するためには、適度な運動が大切です。「運動不足だけど、何から始めていいかわからない」、「今から新しいスポーツを始めるのは自信がない」という人でも、自分のペースで簡単に始められるのがウォーキングです。ウォーキングをすることで予防が期待できる病気も沢山あります。

**ウォーキングで予防が期待できる病気**

1日あたりの歩数	速歩きの時間	予防できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症 血管性認知症、アルツハイマー病 心疾患 狭心症、心筋梗塞 脳卒中 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
7,000歩	15分	がん 結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん 動脈硬化、骨粗しょう症
8,000歩	20分	高血圧症、脂質異常症、糖尿病

(地独)東京都健康長寿医療センター「研究所NEWS No.265」を基に作成

**体調をチェック**

スポーツ庁が推奨するポイントを参考にしながら、コロナ禍でも上手に運動を取り入れて健康づくりをしていきましょう! 1つでも当てはまる場合は、運動を控えましょう。

**運動時の感染防止対策**

- 1人、あるいは少人数で実施する
- すいている時間・場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する (2m以上距離があり、会話がほぼ無い場合はマスクの着用は不要)
- 帰宅後すぐに手洗い・手指消毒をする

**ウォーキングを始めるなら歩数計アプリ!**

よこはまウォーキングポイント歩数計アプリで、楽しみながらウォーキングしましょう。

港北区内でイベント開催! 全てのスポットを巡ると、抽選ですてきな賞品をプレゼント!



お知らせ

## 犬の飼い主の皆さんへ ～周囲への気遣いで、愛犬とワンダフルな暮らしを～

### 飼い犬との散歩

#### ■ 飼い犬との散歩をトイレの時間にしていますか？

- ・トイレはなるべく自宅で済ませましょう。
- ・飼い犬が散歩中に排泄した場合、ふんは持ち帰り、尿は水で流しましょう。  
※尿は水をかけるだけでは、臭いが残ってしまうことがあります。ペットシートで吸い取る等の配慮もしましょう。
- ・よその家の玄関や塀等に尿をさせないようにしてください。

#### ■ 飼い犬にリード(引き綱)を付けていますか？

- ・リードは飼い犬の行動を制御できる長さにししましょう。
- ・飼い犬の首輪等に鑑札と狂犬病予防注射済票を付けましょう。



#### ■ 散歩前にチェックしてみよう！

- リードは犬の行動を制御できる長さだ
- 散歩前に自宅でトイレを済ませた
- ふんの回収袋や尿を流す水、ペットシートを持った
- 鑑札と狂犬病予防注射済票を付けている



鑑札



狂犬病  
予防注射済票

### 犬や猫へのマイクロチップの 装着・登録が義務化されました

「動物愛護管理法」が改正され、2022年6月以降にブリーダーやペットショップ等から購入した犬にはマイクロチップが装着されています\*。

\*販売店で制度開始前に生まれた犬については一部例外あり

マイクロチップを装着している犬を飼い始めたら、環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録」システムに変更登録をしましょう。また、横浜市ではマイクロチップの登録とは別に、「狂犬病予防法」に基づく犬の登録手続が必要です。



環境省ウェブサイト



横浜市 犬の登録手続

☎ 環境衛生係 ☎540-2373 ☎540-2342

お知らせ

## 11月9日～15日は「秋の火災予防運動」

市内では、2022年1月～6月に**336件の火災(うち住宅火災149件)**が発生しています。空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節に備え、火災を起こさない環境をつくりましょう。

### たばこ 火災の出火原因 第1位(51件)

#### 火災予防のポイント

- ・吸い殻はしっかりと火を消して廃棄する
- ・灰皿に水をためて火を消す
- ・寝たばこはしない



### 調理中 住宅火災の出火原因 第1位(29件)

#### 火災予防のポイント

- ・調理中はその場から離れない
- ・コンロから離れるときは火を消す
- ・燃えやすい服装で調理しない



### 電気 住宅火災の出火原因 第2位(19件)

#### 火災予防のポイント

- ・小型家電やバッテリー等は正しく廃棄する
- ・コンセント周りを清掃する
- ・たこ足配線はしない ・劣化した電池を使用しない



リチウムイオン電池等による火災が急増中！

### ストーブ 住宅火災の出火原因 第2位(19件)

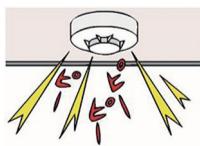
#### 火災予防のポイント

- ・暖房器具の周囲に燃えやすい物を置かない
- ・暖房を使用したまま給油しない



### ■ 住宅用火災警報器、点検していますか？

住宅用火災警報器の交換の目安は約10年です。設置から10年以上経過しているものは交換しましょう。定期的に作動確認を行い、反応が無い場合はすぐに交換しましょう。



### わくわく消防フェスタ

防火防災について楽しく学べます！

日時 11月5日(土)10時30分～14時

会場 トレッサ横浜(師岡町700)

詳細は

港北消防 イベント



☎ 港北消防署 ☎・☎546-0119

お知らせ

## 2023年度 保育所等利用申請スケジュール

2022年度に利用申請をした人も、2023年度分の申請を希望する場合は新たに申請が必要です。横浜保育室を含む認可外保育施設や幼稚園の利用希望者は、各施設へ問い合わせてください。

### 一次申請

◆10月3日(月)～ 就労(予定)証明書の配布

◆10月12日(水)～ 利用案内・申請書類の配布

◆11月2日(水) 申込締切日(郵送のみ、消印有効)

※申請書の送付は、「〒231-8350 横浜市こども青少年局認定・利用調整事務センター」へ

◆2023年1月25日(水)頃 結果通知発送予定

次の人は手続きが異なるので早めに相談してください

- 市外の認可保育所等の利用を希望する人
- 障害児保育等の利用を希望する人  
※電話で予約の上、事前相談が必要です

☎ 保育担当 ☎540-2280 ☎540-2426

## 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」をご覧ください。
- \* 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

受付 ①8時45分～9時45分  
時間 ②12時45分～13時30分

4か月児:10月14日・28日(金)

1歳6か月児:10月13日・27日(②のみ)、11月10日(木)

3歳児:10月11日・25日(①のみ)、11月8日(火)

#### 歯つらつ歯みがき教室

申込制(10月17日～)、区ウェブサイトでも申込可 | 港北区 歯つらつ | 検索

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、区役所

2022年2月、3月、4月生まれ:11月21日(月) 9時30分～

2021年9月、10月、11月生まれ:11月21日(月)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 | 港北区 歯科相談 | 検索

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所

10月26日(水) 乳幼児: 9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

10月31日(月) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付

11月 9日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14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

10月17日(月)・20日(木)、11月7日(月) 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

10月12日(水)・20日(木)・24日(月)、11月9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 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)

10月17日・31日、11月7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