



## もっとスポーツを楽しもう!



だい 第3期 **スポーツ推進計画**が  
すいしんけいかく  
できました

よこはま 横浜には、やきゅう 野球、サッカー、ラグビー、バスケットボールなど、たくさんのスポーツチームがあります。トップチームのゲームを見る機会も多いです。『「スポーツ環境」に関する都市ランキング\*』は、スポーツを「する」「みる」「ささえる」の3つの見方で分析したもので、よこはま 横浜が日本で総合1位になりました。東京2020オリンピック、ラグビーワールドカップ2019™、2002FIFA

ワールドカップ™は世界三大スポーツ大会といわれていますが、その三つの決勝会場をもつ都市は、世界でよこはま 横浜だけです。これまで、市民のみなさんとオール横浜で大会を成功させてきました。その経験とノウハウは、とても大切なレガシーとして伝わっています。

スポーツには、みんなに夢や希望を与えて、心をつなぐ力があります。関係者のみなさんと力を合わせて、だれでもスポーツに親しめる環境をととのえ、にぎわいをつくり出して、「スポーツ都市横浜」を実現していきます。

きびしい暑さが続いています。じゅうぶんな休憩と水分をとって、体調に気をつけながら、夏のスポーツを楽しんでください。新型コロナウイルスの新規感染者もまたふえています。大切な人と私たちの日常をまもるために、これからもしっかりと基本的な感染防止対策をしてください。



よこはま 市長 やまなか たけはる  
横浜市長 山中竹春

\*かぶしきがいしゃ の むらそうごうけんきゅうしよちよう さ  
※株式会社野村総合研究所調査（2022年）より

# もっとスポーツを 楽しもう！

暑い夏です。体を動かすことが少なくなって、運動不足になっていませんか。2021年に市が行った調査では、週に1回以上スポーツをする成人の割合は59.5%でした。スポーツは、健康を高めたり、リフレッシュしたりして、私たちの心と体により効果をもたらしてくれます。

少しずつ何回も休憩して、水分をとって、熱中症に気をつけながら、スポーツのすばらしさを味わってみませんか。

- 地域経済を元気にする  
市民の活力をつくる
- 健康寿命をのばして  
医療・介護の費用を減らす
- 多様性をみとめ合う  
意識を強める

## スポーツ都市横浜をめざします

- 心と体を健康にそだてる  
体力を高める
- 地域コミュニティを元気にする

### 第3期横浜市スポーツ推進計画が できました

- 目標 1**  
スポーツを通じて健康を高める
- 目標 2**  
スポーツを通じてみんながいっしょに生きる社会をつくる
- 目標 3**  
スポーツによってにぎやかな町をつくる

横浜市では、スポーツを「する」「みる」「ささえる」の3つの点から、年齢も性別も、障害のあるなしも、国籍も関係なく、だれでもがスポーツに親しめるようにと取り組んでいます。

### する



写真提供:公益財団法人横浜市スポーツ協会



ハマスポ  
横浜スポーツ  
情報サイト

スポーツについての情報がいっぱい！スポーツ教室、イベント情報、スポーツ施設のほか、「ハマスポエクササイズ」では、自分の家で気軽にできるストレッチなどを動画で紹介しています。

ハマスポ [検索](#)

### みる



横浜市には、13のトップスポーツチームがあります。一流のプレーを見て、スポーツの魅力を感じてみませんか。

横浜スポーツパートナーズ [検索](#)



※Y.S.C.C.はサッカーとフットサルの2チームがあります。

### ささえる



© Shugo TAKEMI/2022 Yokohama Triathlon

スポーツイベントのボランティア情報をたづねています。スポーツボランティア活動のすばらしさをぜひ体験してみませんか。

また、地域では、スポーツ推進委員が活動しています。

横浜市スポーツボランティアセンター [検索](#)

### ミニコラム

スポーツ(sport)は、ラテン語で「気晴らしをする」「楽しむ」「遊ぶ」という意味の「deportare(デポルターレ)」から来た単語とされています。横浜市では、勝敗や記録で競争するものだけでなく、体を動かす遊びやレクリエーション、散歩やウォーキング、健康づくり・介護予防のためのトレーニングや体操など、自分から楽しんで体を動かすことすべてをスポーツとしています。

「第3期横浜市スポーツ推進計画」は、ウェブページにのっています。それぞれの区役所の広報相談係などでもうけとれます。



横浜市 スポーツ推進計画 [検索](#)

# 学生が、環境のために できることを考えてみました

「YOKOHAMA 未来デザイン部」ができました。市内に住んでいる高校生、市内の学校に通う高校生が、持続可能な開発目標(SDGs)をよく理解して実際に行動し、横浜を「持続可能なまち」に変えていきます。ヨコハマSDGsデザインセンターといっしょに、SDGsのとりにくみを行っていきます。

## YOKOHAMA 未来デザイン部



自分たちができること

- 7 自転車を使ったり歩いたりして移動し、健康で環境によい横浜のまちをめざす
- 13 リユース、リサイクルを心がける
- 使い捨てよりマイ〇〇を選ぶ
- LED電球を使う
- 節電・節水を心がける
- 食品ロスを出さない
- エアコンの使い方を工夫する(温度を調節して電気をあまり使わずに、暑さをがまんしないで生活する)



ヨコハマSDGsデザインセンター [検索](#)

### Zero Carbon Yokohamaを知っていますか？

横浜市は、SDGs未来都市に選ばれて、2050年までの脱炭素化「Zero Carbon Yokohama」を宣言しました。さらに、2022年には2030年の温室効果ガス削減目標を2013年度とくらべて50%に引き上げることになりました。



「Zero Carbon Yokohama」の実現のために、自分たちができることを実行していこう！



SDGs未来都市・横浜 [検索](#)

横浜市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

### みんなのおうちに太陽光

たくさんの方が参加するほど、おトクに太陽光発電設備を買える共同購入キャンペーンです。みつもりを見てから、本当に買うかどうか決めることができます。まずは無料の参加登録をしてみませんか。  
【参加登録】8月31日(水よう)まで



横浜市 みんなのおうちに太陽光 [検索](#)

【きくところ】**温暖化対策について** TEL: 045-671-2661 FAX: 045-663-5110  
**SDGsについて** TEL: 045-671-4371 FAX: 045-663-5110  
**みんなのおうちに太陽光について** かながわ みんなのおうちに太陽光キャンペーン事務局 TEL: 0120-216-100(月~金よう(祝日・休日はお休み)10:00~18:00)

## 新型ウイルス感染症についての情報

### 住民税非課税世帯などにたいする臨時特別給付金

2022年度の住民税がかからない世帯に、7月15日から順番に申請書(確認書)を送っています。必要なことを書き入れて、返送してください。世帯の中に横浜市の外から転入した人がいる場合は、「申請書(転入用)」をウェブページからダウンロードしてもうしこんでください。区役所の申請サポート窓口でも用紙がもらえます。

- 【あてはまる世帯】下のぜんぶにあてはまると、お金がもらえます。
- ✓ 全員が2022年度住民税均等割が非課税である
  - ✓ 住民税課税者の扶養をうけている人だけではない
  - ✓ この給付金をうけとった世帯主がいない

【支援金額】1世帯に10万円  
 【もうしこみのしめきり】10月31日(月よう)まで(必ずそれまでにとどくように送ってください)

横浜市 住民税非課税 給付金 [検索](#)

⚠️ 特殊詐欺や個人情報などをめすもうとする詐欺に注意してください

【きくところ】横浜市非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター  
 TEL: 0120-045-320(月~金よう(祝日・休日はお休み)9:00~19:00)  
 FAX: 0120-303-464

### 暑い季節の感染症対策

- 体のぐあいが悪いときは、出かけないようにしましょう。
- 会話をするときは、必ずマスクをして、手洗いや手や指の消毒、換気をしっかり実行しましょう。
- 熱中症予防のため、暑い日に外で、近くで会話をしないときには、マスクをしなくてもいいです。

### 4回目ワクチン接種 自分が接種できるかどうか確認して、早めに接種をうけることを考えてください

接種できる人	接種できない人
60歳以上 全員	新型コロナウイルスに感染すると、基礎疾患がある人のほかに、 <b>高齢の人、妊娠している人、たばこをすう人、運動不足の人なども重症化しやすいとされています。</b> (厚生労働省ウェブサイトより)
18歳以上 59歳以下	● 基礎疾患(=もともとの病気)がある人 ● 重症になるリスクが高いと医師がみとめる人

4回目接種について、相談できる医師がいる人はその医師に相談してください。相談できる医師がいない人は、接種の前の予診のときに、そこで相談してください。  
 ※7月12日時点の情報をもとにしています。国の方針などが変わった場合には、内容が変わることがあります。

よこはまシニア通信

10月1日から敬老パスを使うための手続き

10月から敬老パスはICカードに変わります



専用の読取機と取付位置のイメージ

手続きのながれ

7月までに敬老パスの  
もうしこみをした人\*

- 負担金をはらう人=①9月初めまでに納付書が送られてきます。②納付書のうらに書いてある銀行などで、しめきりまでに負担金をはらってください。③お金をおさめたことを確認したら、すぐに、ICカードまたは、有効期間更新通知を送ります。
- 負担金をはらわなくてもいい人=①9月終わりまでに、ICカードまたは、有効期間更新通知)を送ります。

\*有効期限が2022年9月30日の敬老パスをうけとったときに、2022年10月1日から使える敬老パスをもうしこんだ人も同じです。

新しくもうしこみたい人

下の問合せダイヤルで書いてください。申請書を送ります。

注意

- 負担金をおさめるしめきりは、納付書といっしょに来る案内に書いてあります。
- 負担金をおさめるしめきりをすぎると、10月1日からのICカードの利用にまにあわないかもしれません。
- 10月1日から使えるICカードの敬老パスは、郵便局ではもらえません。
- といあわせの電話をかけるときは、番号をまちがえないようにしてください。

【きくところ】横浜市敬老パス問合せダイヤル TEL: 045-394-3105(毎日8:00~19:00) FAX: 045-620-7935

敬老特別乗車証(敬老パス)とは?

市内の路線バス(市営・民営)、市営地下鉄、金沢シーサイドラインが利用できる乗車証です。市内に住んでいる70歳以上で、希望する人にわたしています(所得などによって、負担金をはらわなければいけません)。

横浜みなと博物館がリニューアルオープン

VRシアターやガントリークレーンシミュレーターなど、体験できる新しい展示も始まりました。柳原良平アートミュージアムの作品も新しくなり、「柳原良平が描く横浜の港の風景」を特集しています。

きくところ  
帆船日本丸・横浜みなと博物館  
TEL: 045-221-0280  
FAX: 045-221-0277



横浜みなとみらいホール

リニューアルオープン式典・記念演奏に  
市民を無料で招待します

【日時】10月21日(金よう)18:00~19:00  
【会場】横浜みなとみらいホール 大ホール(西区みなとみらい2-3-6)  
【人数】抽選600人

【もうしこみのしめきり】8月31日(水よう)その日のスタンプがあればOKです  
【もうしこみかた】

ウェブ 右の二次元コードからもうしこんでください。



①~⑥の必要なことと、⑦~⑨の希望があれば書いて、郵送してください。

おふく  
往復  
はがき

- 必要なこと
  - ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがな) ④電話番号
  - ⑤人数(2人まで)
  - ⑥横浜で働いている人や横浜の学校に通っている人は、勤務先・学校名
- 希望
  - ⑦手話・筆記通訳
  - ⑧6か月~入学前の子どもの保育(年齢・人数)
  - ⑨車いすなどで来ること
- あてさき宛先
  - 〒220-6218 西区みなとみらい2-3-5
  - クイーンズタワーC18階 株式会社 オフサイド

第三管区海上保安本部からのおねがい

海で泳ぐときは、ライフセーバーや監視員がいる海水浴場で泳ぎましょう。また、海で安全に遊ぶための知識をウェブページでよく見ておきましょう。

ウォーターセーフティガイド

けんさく  
検索



【きくところ】

無料招待について 式典・記念演奏受付窓口 TEL: 045-263-6926 FAX: 045-661-0604  
施設について 文化観光局文化振興課 TEL: 045-671-3714 FAX: 045-663-5606

# 使わないのはもったいない！ つくって、得するマイナンバーカード

こんな時に  
べんり  
便利です

**コンビニで住民票の  
写しがとれる！**



**2021年度、  
およそ50万件も  
使われています**

マイナンバーカードがあると、さまざまな手続きにかかる**時間が短く**なります。

ほかにも…

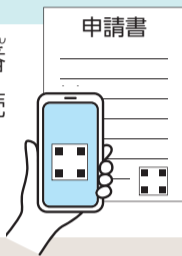
- ❗ ひっこしのときの転出届の手続きが**オンライン**でできる
- ❗ 新型コロナワクチン接種証明書アプリで証明書(電子版)を**すぐに発行**できる
- ❗ e-Tax(国税電子申告・納税システム)で、税の手続きができる(**還付金が早くもどってきます**)



## マイナンバーカードの作り方

### 1 もうしこみ

まだもうしこみをしていない人\*には、7月終わりから、順番に国から申請書が送られてきます。申請書の二次元コードを読みとって、自分のスマートフォンでかんたんにもうしこめます。  
\*一部に例外もあります



**3ステップでかんたんにもうしこみ**



入力するのは  
たった3項目



※郵送でもうしこむこともできます

### 2 うけとり

住んでいる区の区役所のほか、土・日・祝日・休日でもうけとれるマイナンバーカード特設センター\*も利用できます(予約が必要です)  
\*市内に4か所あって、住んでいる区によってうけとれるセンターがちがいます。くわしいことは、うけとりの案内はがきに書いてあります。



マイナポイントは、9月の終わりまでにマイナンバーカードをもうしこまないと、利用できません。(7月12日の情報です)

市役所、商業施設などで  
**もうしこみをてっだいます**



顔の写真を  
無料で撮影

およそ10分で  
申請書ができあがり

予約なしで  
だいじょうぶです

市役所のもうしこみサポート会場

【会場】2階プレゼンテーションスペース

【日時】月～金ようの11:30～19:30(祝日はお休み。開いている土・日ようもありです)。8月は6・7・13・20・27日。

市役所のもうしこみサポート特別イベント

8月5日(金よう)、6日(土よう)、9月4日(日よう)

プロカメラマンが来て顔の写真をとってくれます。  
出張メイクサービスもあります。

市役所以外のもうしこみサポート会場については、ウェブページを見てください。



マイナンバーカードのセキュリティ対策については、ウェブページを見てください。

