

港北区からのお願い

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいますが、感染拡大を食い止めるためには区民の皆さまのご協力が必要です。

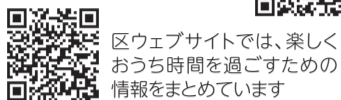
一人ひとりの行動が、自分の命を守る、大切な人を守る、社会を守ることに繋がります。

感染症対策を徹底し、不要不急の外出や大人数・長時間に及ぶ飲食等、感染リスクが高まる行動を控えていただくよう、引き続きご協力をお願いします。



ワクチン接種会場の医療従事者の皆さん

新型コロナウイルス感染症
市特設ページ



区ウェブサイトでは、楽しく
おうち時間を過ごすための
情報をまとめています

マイナンバーカードを申請し、 交付通知書(はがき)が届いた皆さんへ

区役所の窓口以外でもマイナンバーカードの受取ができます。

1 新横浜臨時窓口

新横浜駅(JR横浜線・市営地下鉄)から徒歩5分
(新横浜2-6-1 アーバス新横浜2階)

2 センター北

マイナンバーカード特設センター

センター北駅(市営地下鉄)から徒歩1分
(都筑区中川中央1-30-1 プレミアヨコハマ4階)
※初回発行に限る ※代理人による受取に制限あり

受取予約

受取には
事前予約が
必要です

市マイナンバーカード専用ダイヤル

☎ 0120-321-590

☎ 350-8484

インターネット予約

横浜市 マイナンバーカード 予約 検索

交付通知書を紛失した場合は登録担当 ☎ 登録担当 ☎ 540-2255 ☎ 540-2260

お知らせ

医療機関と薬局で 災害時のぼり旗掲出訓練を 実施します

期間 9月1日(水)~7日(火)



震度6弱以上の大規模地震が起きた時は、これらの旗が受診の目印です。日頃から、どこに医療機関があるのか確認し、いざという時に備えましょう。



詳細はこちら

港北区の災害時医療 検索

診療をしている病院・
一般診療所・歯科診
療所は「診療中」



薬を出せる薬局は「開局中」

Yナース(横浜市災害支援ナース) 募集中

Yナースは、大震災発生時に、医師・薬剤師・市職員らと共に横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として、区内の避難所等で軽症者に対する応急医療を行います。ぜひあなたの力を貸してください。

登録資格 区内在住または在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区内で支援活動ができる人
※病院勤務等で、災害時に職場に参集することになっている人は原則除く

登録方法 所定の用紙(区役所、区ウェブサイトから入手可)を郵送か直接、事業企画担当(区役所3階36番窓口)へ

☎ 事業企画担当 ☎ 540-2360 ☎ 540-2368

お知らせ

自治会町内会に加入しましょう!

自治会町内会は、地域の安全を守り、地域の皆さんが安心して生活できるよう活動しています。

1. 災害に備えて

災害時に開設される「地域防災拠点」は、自治会町内会等、地域の皆さんを中心に組織された運営委員会が運営を行います。

2. 通学時の見守り

危険な交差点や人けのない道路で、安全に通学できるよう子どもたちの見守りをしています。

3. 安全安心な町づくり

防犯カメラの設置や、防犯パトロールを実施し、安心して暮らせる地域をつくっています。

4. きれいな地域づくり

資源集団回収や街の美化活動を行っています。街をきれいにしながら、地域の人と知り合う機会にもなっています。



自治会町内会への加入を希望している人は、地域活動係に連絡してください。

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245

お知らせ

2022年度 保育所等利用申込

2022年4月からの認可保育所等*の利用希望者へ、「保育所等利用案内」と申請書類を配布します。2021年度に利用申請した人も、2022年度分は新たに申請が必要です。幼稚園の利用希望者は、各幼稚園へ問い合わせてください。

*認可保育所、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業(地域枠)、認定こども園(保育利用)

① 就労(予定)証明書配布:10月1日(金)~

配布場所:保育担当(区役所3階3A窓口)、
区役所1階14番窓口前、区ウェブサイト

② 利用案内配布:10月12日(火)~

配布場所:区役所、新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナー、
地域子育て支援拠点(どろっぶ・どろっぶサテライト)、区ウェブサイト
※区役所配布場所…10月12日(火)・13日(水)▶1階健診会場
10月14日(木)~ ▶保育担当
※新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナーでは土・日曜も配布します

③ 障害児保育の事前相談:9月下旬~(詳細は区ウェブサイトで公開)

子どもに障害があり、2022年4月からの利用を希望する場合は、必ず事前相談に来てください。電話で事前相談の予約を受け付けています。

☎ 保育担当 ☎ 540-2280 ☎ 540-2426

申込締切日
11月2日(火)
(郵送のみ、消印有効)

お知らせ

備えよう!ペットの災害対策

災害時に大切なペットと安全に避難するため、今できる備えをしましょう。

在宅避難

自宅に被害がなく、二次災害の恐れもない場合は、人にもペットにもストレスの少ない在宅避難をしましょう。

◆ **ペットがいる場所の安全確認** 屋内ならばケージ・水槽等の転倒防止、屋外ならばブロック塀・柵の倒壊防止の対策をしましょう。

◆ **ペットのための備蓄品準備** フード・ペット用品の準備に加え、薬や療法食が必要な場合は、必ず備蓄しましょう。

- 5日分以上のフード、水、常備薬
- 予備の首輪やリード
- トイレ用品(ペットシートやトイレ砂)
- キャリーバッグやケージ
- タオル、新聞紙等



同行避難

自宅外に避難する場合は、ペットを連れて同行避難をしましょう。救援物資はすぐには届かない場合があるので、キャリーバッグやケージ、5日分以上の備蓄品を持っていきましょう。避難所には多くの人が集まるため、基本的なしつけをしておくことも大切です。

預け先の確保

ストレスによる病気を防ぐためにも、事前にペットを預かってもらえる親類や友人等を見つけておきましょう。



「人とペットのための避難準備手帳」を
環境衛生係(区役所3階39番窓口)で配布しています

☎ 環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

乳がんについて正しく知ろう



10月はピンクリボン(乳がんの啓発)月間です。乳がんは40~50歳代の女性に多く、進行すると脇の下リンパ節や肺、骨等、全身に転移しやすいため、早期発見が重要です。

市では、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。

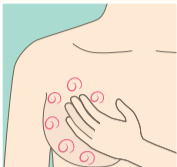
詳細は [横浜市がん検診](#) 検索

乳がんのセルフチェック方法

ステップ1 鏡を見て、「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか、観察

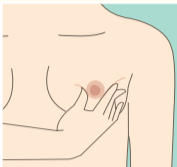
ステップ2

指で触れて脇の下から乳首まで、小さな「の」の字を書くように、しこり等がないか確認



ステップ3

乳房や乳首をしぼるようにし、異常な液が出ないか観察



健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

あなたのまちにも 「つなぎ」の達人 第1回

民生委員・児童委員は、子育てや介護等の相談に応じ、関係機関や福祉サービスを紹介するほか、福祉活動も行う「地域のつなぎ役」です。さまざまな立場の人から話を聞き、民生委員・児童委員の魅力に迫ります。

第1回は、港北区民生委員児童委員協議会副会長・篠原南地区民生委員児童委員協議会会長・PR検討委員会顧問を務める山口早苗様に、やりがいをお聞きしました。

「初めまして、篠原南地区民生委員・児童委員の山口です」

民生委員としての最初の挨拶の言葉です。信頼関係をつくる第一歩ですので、とても緊張します。

自治会長から民生委員・児童委員の依頼を受けた際、ただ漠然と高齢になったときに役立つと思い、お受けしました。初めて敬老のお祝いを配った際、後日、感謝の手紙をいただきました。こうした「ありがとう」という言葉に励まされ、今日まで続けてこられました。

初めは不安でも、仲間と共に活動を続けていると、たくさんの感動ややりがいを感じることが出来ます。ぜひ、私たちと一緒に民生委員・児童委員として活動しませんか？



運営企画係 ☎ 540-2339 ☎ 540-2368

2021年 港北区に

英国代表チームがやって来た!

英国代表チーム
応援ウェブサイト
「GO GB 2020」
も更新中!

英国事前キャンプに際し、慶應義塾大学の学生に寄稿いただきます。



東京2020オリンピック・パラリンピックにおいて、区内にある慶應義塾大学日吉キャンパスは、英国代表チームの事前キャンプ地になりました。

区民の皆さんが大会をより身近に楽しめるように、慶應義塾大学でサポートを行った学生プロジェクト「KEIO 2020 project」が情報を届けます。

想いを乗せて聖火をつなぐ

神奈川県内を走行する最終日(6月30日)に東京2020オリンピック聖火リレー点火セレモニーが行われ、KEIO 2020 projectの大類なみ(経済学部4年)が聖火ランナーとして参加しました。

大類は、「この日を迎えられるのは数多くの方々の支援があったこと。『応援してくれる人たちに明るい気持ちを届けたい』という想いで聖火を運んだ。テレビで英国選手を見たとき、『この選手たちが横浜にいたのだ』とオリンピック・パラリンピックを身近に感じ、楽しんでいただけたら嬉しい」と語りました。

聖火ランナーが聖火をつないだように、これまでの経験をレガシーとして今後へとつないでいきます。



大類なみ(聖火トーチと一緒に)

企画調整係 ☎ 540-2230 ☎ 540-2209

連載

歩こうこうほく

横浜健康経営認証制度AAを 受けた区内の企業を紹介

株式会社エフ・トレード

新横浜、従業員70人

企業、官公庁を対象としたシステム開発や教育事業等を手がけています。中村社長は、「社員は家族」の考えの下、起業当初から家族の健康を意識していました。心身の健康が、仕事のパフォーマンス向上、企業の発展につながると考え、健康づくりに取り組んでいます。



健康情報満載の社内報を手にする従業員の皆さん

株式会社エフ・トレードの取組

- 糖質オフや塩分カットした昼食の提供
- 朝食欠食予防にシリアル無料提供
- よこはまウォーキングポイントの事業者登録
- 新型コロナウイルス感染予防対策の徹底
- 社内報で健康情報の発信
- 上役が率先して退勤することで、社員の長時間労働を抑制する雰囲気づくり
- 業務が終了すれば、終業時間より30分早く退勤できる制度を導入

申請事業者 募集中!

募集期間:9月30日(木)まで

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。

詳細は

[横浜健康経営認証](#) 検索



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!



ダウンロードはこちら

健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

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

ファクス番号を変更しました

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児 ▶ 9月17日、10月8日(金)
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付

1歳6か月児 ▶ 9月16日、10月7日(木)
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付

3歳児 ▶ 9月21日、10月5日(火)
①9時~9時45分、②12時45分~13時30分受付

歯つらつ1歳歯みがき教室 **申込制** (9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1、2、3月生まれ:10月26日(火) 10時~
2020年8、9、10月生まれ:10月26日(火) 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
9月28日(火) 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
9月13日(月)・29日(水) 13時30分~、14時30分~、15時30分~、区役所

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
9月27日(月)・29日(水) 13時30分~、14時30分~、15時30分~、区役所

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)
9月13日(月)・28日(火) 受付:10時~11時(10組ごとに教室を実施)

肺がん検診 **申込制** (10月11日~)

40歳以上、先着各6人、検診料680円、11月11日(木)
9時~9時30分、9時30分~10時、10時~10時30分、10時30分~11時、区役所

禁煙相談 **申込制** (受付中)

個別相談と呼気中一酸化炭素濃度測定。申込時に日時調整、区役所