



医師会・歯科医師会・薬剤師会 合同 区民公開講座

正しい感染対策 On-line ～三師会からのメッセージ～

例年開催している区民公開講座を、今年はオンラインで開催します。

公開日時 11月2日(月)12時～(予定)

- 内容**
- ① いま気を付けたいウイルス感染症への準備**
港北区医師会 平澤晃 医師 (横浜労災病院血液内科部長)
 - ② コロナ時代の歯科診療**
～歯科医院での感染症対策について～
港北区歯科医師会 片山繁樹 歯科医師 (片山歯科医院)
 - ③ 消毒薬の使い方**
～あなたは正しく使えていますか?～
港北区薬剤師会 福井順也 薬剤師 (みどり薬局)
 - ④ 健康相談コーナー**
講師への質問を事前に募集します(10月30日まで)。詳細は区ウェブサイトを確認してください。回答は区ウェブサイトで公開予定です。

閲覧方法 区ウェブサイト [港北区 区民公開講座 検索](#)

健康づくり係 540-2362 540-2368

お知らせ

2021年度 保育所等の利用申請スケジュール

2020年度に利用申請した人も、2021年度分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。

< 一次利用申請 >

- ◆10月1日(木)～ 就労証明書の配布
- ◆10月12日(月)～ 利用案内・申請書類の配布
- ◆11月2日(月) 申請締切日(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
- ◆2021年1月27日(水)頃 結果通知発送予定

次の人は手続が異なるので
早めに相談してください

- ・市外の認可保育所などの利用を希望する人
- ・障害児保育等の利用を希望する人
(予約の上、事前相談が必要です)

保育担当 540-2280 540-2426

お知らせ

自宅にいながら、美術作品を鑑賞しませんか? オンライン港北美術展 開催中



3月に中止となった港北美術展の作品を区ウェブサイトに公開しています。「絵画」、「写真」、「工芸・書」、「小学生以下」の4部門で掲載しています。

好きな時間・場所で、皆さんの思い思いの作品を楽しんでください。

掲載期間:12月31日(木)まで

詳細はこちら



生涯学習支援係 540-2240 540-2245



港北三曲会演奏会



区内を中心に活動する箏・尺八・三絃の団体「港北三曲会」が、演奏会を開催します。日本の伝統楽器である和楽器の文化に触れ、音色を楽しみませんか。

1席空けての着席等、感染症対策を講じた上で開催します。来場前にウェブサイトを確認してください。ご理解・ご協力をお願いします。



日時 11月1日(日) 12時～17時
※11時30分開場

[港北区 文化情報 検索](#)

会場 神奈川公会堂 (神奈川区富家町1-3)
(JR「東神奈川駅」・京急「京急東神奈川駅」徒歩5分、
東急東横線「東白楽駅」徒歩6分)

定員 当日先着230人

料金 入場無料

曲目 合同合奏曲
「オリエンタルノスタルジー」
ほか全15曲



生涯学習支援係 540-2239 540-2245

お知らせ

水害時の避難行動を考えよう



区内を西から東に蛇行して流れる鶴見川は、かつて「暴れ川」と呼ばれ、幾度となく氾濫していました。近年、大雨による被害が各地で深刻化しており、いつどこで起こってもおかしくありません。

水害に備えて適切な避難行動を実践するために、冊子を作成しました。ぜひ活用してください。

配布場所

区役所1階・4階(44番窓口)、
新横浜駅・日吉駅行政サービスコーナー、
区内地区センター

区ウェブサイトからも
閲覧できます



日頃から情報収集しましょう

- ▶ハザードマップ(①土砂災害、②洪水、③内水)
配布場所: ②区役所1階、①～③区役所4階(44番窓口)
- ▶港北区防災情報アプリ
各種ハザードマップの閲覧に加え、緊急時の最新情報や、避難場所までのルート検索等もできます。



iOS版



Android版

防災担当 540-2206 540-2209

募集

区民活動支援センター 「港北区グループ・団体ガイド」に 掲載しませんか?

区民活動支援センターでは、区内で活動しているさまざまなグループ・団体*の情報を掲載した「港北区グループ・団体ガイド」を、2年に1度発行しています。2021年4月発行予定のガイドに掲載するグループ・団体を募集します。

ガイドに掲載することで、地域の個人・団体・施設等との連携や、サークルのメンバーを増やす、たくさんの人に活動を知ってもらう等、活動を広げられます。また、情報誌「楽遊学」で会員を募集できるようになります。

「港北区グループ・団体ガイド」は、区内公共施設や区民活動支援センターで配布しています。

*政治や宗教に関わる団体や、営利を目的とする団体は除く

詳細はこちら



区民活動支援センター 540-2246 ko-center@city.yokohama.jp

連載

10月から フードドライブを始めます

こうほく
スリム
3R夢通信

フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉施設・支援団体等に寄贈する活動です。

市内で廃棄される「手つかず食品」は年間約2万トン。これはごみ収集車1万台分の量に相当します。フードドライブは、食の支援とともに食品ロスの削減にもつながります。

区で集めた食品は、区社会福祉協議会を通じて、必要とする人に届けられます。食品の提供にご協力をお願いします。

受付場所

- ① 区役所資源化推進担当(4階47番窓口)
受付時間▶9時～17時
(土・日曜、祝日、年末年始除く)
- ② 資源循環局港北事務所
受付時間▶9時～16時(日曜、年末年始除く)

食品受付条件

未開封かつ常温保存可能で、賞味期限(要明記)が2か月以上ある物

フードドライブに 適する食品(例)

- ★ 缶詰
 - ★ 乾麺(パスタ、そうめん等)
 - ★ レトルト、インスタント食品
 - ★ のり、お茶漬け、ふりかけ
 - ★ 菓子
 - ★ 飲料(ジュース、お茶等)*
 - ★ 健康食品(栄養補助食品等)
 - ★ 防災備蓄品(アルファ米等)
- *アルコール類除く



食品提供の流れ



資源化推進担当 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

歩こうこうほく

活力の源は「睡眠」から

新しい生活様式が導入され、慣れない在宅ワークや外出機会の減少で生活リズムが乱れていませんか。

日本人は、世界で一番睡眠時間が短く、5人に1人は不眠の症状で悩んでいるといわれています。港北区では、40.9%の人が睡眠による休養を十分に取れていない状態です(「平成28年度 健康に関する市民意識調査」より)。睡眠不足の状態が続くと、血圧の調整等を行う自律神経の乱れや、血糖値を下げるインスリンの分泌量の低下につながり、生活習慣病の原因になります。

日頃の睡眠を振り返り、睡眠の質向上を目指しましょう。

1 準備

- 就寝前のコーヒー・タバコは避ける
- 眠くなってから横になる。就寝時間にはこだわらない

2 眠る場所

- 明るさは、薄暗く物の形が分かる程度にする
- できるだけ静かな環境にする
(無音の状態だと不安な人は、風に揺れる木の葉の音等がお勧め)

3 起床時

- できるだけ同じ時刻に起床
- 目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセット

十分に眠っても
日中の眠気が
強いときには
医療機関へ



健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

健診などの日程 **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
*新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、日程・実施方法等については変更になる場合があります。最新の情報は区ウェブサイトを確認してください

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予防対策をお願いします。

こども家庭係 申・問 ☎ 540-2340 ☎ 540-2426

- 乳幼児健診 **当日直接区役所へ**
4か月児▶ 10月16日、11月6日(金) 9時～9時45分受付
1歳6か月児▶ 10月15日(木) 9時～9時45分受付
3歳児▶ 10月20日、11月10日(火) 12時45分～13時30分受付
※10月27日(火)・29日(木)・30日(金)の受付時間は、対象者に個別に通知します

歯つらつ1歳歯みがき教室 **申込制**(10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、むし歯菌チェック
2019年10月、11月、12月生まれ:11月18日(水) 10時～、13時30分～、区役所

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)
歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所
10月27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 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時間程度
10月12日(月)・22日(木)、11月9日(月) 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時間程度
10月14日(水)・22日(木)・26日(月) 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分程度)。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21日・28日(水)、11月2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)
個別相談と呼気中一酸化炭素濃度測定。申込時に日時調整、区役所

連載

港北昔ばなし紙芝居

たまたばこ

火の用心!

港北消防署から、防火・防災について、幼児向けの紙芝居の制作依頼があり、クイズ形式にした紙芝居を作りました。

火事を見つけたときや、巻き込まれたとき、どう行動すればいいのか、クイズを通して学ぶことができます。



火の用心!

【作者からのコメント】
火事を出さないために、子どもでもできることや、協力できること、身の守り方等をメンバーで話し合っって制作しました。



たまたばこの皆さん

『火の用心!』は貸出していませんが、YouTubeで朗読動画を公開しています。

創作紙芝居56作品は港北図書館や大倉精神文化研究所附属図書館、区民活動支援センター等で閲覧・貸出しています。上演の依頼も受け付けています。



区民活動支援センター ☎ ☎ 540-2246