

お知らせ

ハチの巣は早めの発見・対策を！

ハチは春ごろから巣を作り始めます。巣は夏から秋にかけて大きくなり、ハチの数も多くなって危険性が増します。巣が大きくなる前に発見できるよう、巣がしやすい場所を早めに点検しましょう。

4月 → 5月 → 6月 → 7月 → 8月 → 9月 → 10月 → 11月~

女王バチが単独で巣を作り始める

働きバチが増えて巣が大きくなる

ハチの防衛本能が強くなり、巣に近づく攻撃するようになる

女王バチのみ越冬し、巣は空になり、再利用されない

スズメバチ

- ボール型
- マーブル模様
- 入口の穴が1つ

この時期に駆除を！

近づくのは危険！

アシナガバチ

- シャワーヘッドやハスの実を逆さにしたような形
- 入口の穴が複数

■巣が作られやすい場所

ハチは雨風がしのげる場所を好みます。家の周りを見て、巣ができていないか確認しましょう。

天井裏・壁の中 (スズメバチのみ)

戸袋・床下の中 (スズメバチのみ)

木のうろの中 (スズメバチのみ)

ハチの巣を見つけたら…

- 近づかない
- 揺らさない
- 近くで騒がない

■こんなときは区役所に相談を！

- アシナガバチの巣の駆除方法を知りたい
※スズメバチは攻撃性が高いため、専門業者による駆除をお勧めします。
- 防護服を借りたい
- 駆除業者を教えてください
※区役所で駆除は行っていません。

詳細はこちら

港北区 ハチ

☎ 環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

生ごみの水切りで環境にやさしく

生ごみの約80%は水分です。水切りをすると、嫌な臭いが減る、ごみが軽くなる、燃焼効率が上がり少ないエネルギーでごみ処理ができる等のメリットがあります。

■水分を減らす工夫をしてみよう

- 濡らさない** 野菜くず等は排水溝にためず、余分な水分を吸収させない。
- 乾かす** 茶殻やティーバッグは絞ってから乾かし、濡れた野菜くずは干す。
- しぼる** 水切りネット等は、ぎゅっと絞る。

横浜市資源循環局 マスコット イーオ

横浜市資源循環局 マスコット ミーオ

生ごみの水切り方法、手で絞ることに抵抗がある人はこちら

☎ 資源循環局港北事務所 ☎ 541-1220 ☎ 541-1224
区役所資源化推進担当 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

連載

けんこうほく 第14回

元気に過ごす 食事のポイントはバランス！

— 6月は食育月間 —

クイズ

次のうち、「バランスのよい食事」はどれでしょう。

- ① 焼き魚定食
- ② ロコモコ丼
- ③ 様々なおかずが入った弁当
- ④ ミートソースパスタとサラダ

「バランスのよい食事」とは…

主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

- 主食** (ご飯・パン・麺類)
- 主菜** (肉・魚・卵・大豆製品)
- 副菜** (野菜・海藻類・きのこ類)

正解は…①～④全部！

定食でも丼ぶりでも、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

例：ロコモコ丼

主菜 ●ハンバーグ ●目玉焼き

副菜 ●野菜

主食 ●ご飯

1回の食事で足りないものがあれば、「ちょい足し」からチャレンジしましょう。

食材をプラス！
(例)・ねぎを散らす
・かつお節をかける

ヘルスマイトによる食育イベント開催！

～「いつもの元気ごはん」と「もしもに備える食」キャンペーン～

来場者プレゼントあり 日時 6月27日(木) 11時～14時 会場 区役所中庭

ヘルスマイトの詳細はこちら [港北区 ヘルスマイト](#)

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

家庭での子どものケア

～コミュニケーションを大切に～

入学、進級等により、子どもも保護者も、疲労やストレスが蓄積されていると思います。イライラした気分になったり、けんかが増えてしまったり、お互いを気遣えなくなってしまうことがあるかもしれません。

家族でひと息ついて、ゆったり過ごす時間を、日常に組み込んでみてはいかがでしょうか。互いに頑張っていることを認め合い、ねぎらうやりとりができると、困っていることを素直に話すことができるかもしれません。休息をとると、また頑張るエネルギーも湧いてきます。

穏やかで温かいコミュニケーションを積み重ね、子どもの健やかな育ちを支えましょう。



■子育てで気になることを話してみませんか？

ひとりで悩まず、こども家庭支援課へ相談してください。匿名でも構いません。

相談内容に応じて専門の機関を紹介いたします。

☎ こども家庭支援課 ☎ 540-2388 ☎ 540-3026

イベント

「さわってみよう！箏・尺八」

箏・尺八体験教室参加者募集



日本の伝統ある和楽器の文化に触れ、演奏が体験できる教室です。

- 日時 7月27日(土) 13時30分～16時
- 講師 港北三曲会
- 定員 箏20人、尺八10人(抽選)
- 申込み 区ウェブサイト(6月28日まで)

会場 区役所

参加費 1,000円

申込みはこちら

☎ 生涯学習支援係 ☎ 540-2239 ☎ 540-2245

連載

スポーツのチカラで 港北を元気に!



港北区をホームに活躍する横浜F・マリノス。「スポーツで繋がる、創る」を理念の一つに掲げて行っているホームタウン活動を紹介します!

★港北区 安全・安心のつどい

2023年12月に港北公会堂で開催した「港北区 安全・安心のつどい」では、交通安全功労者やポスターコンクール入賞者、防犯功労者の表彰と講話を行ったほか、「港北区安全・安心大使」のマリノスケと、トリコロールマーメイズに協力いただき、トラビック*で身体を動かしました。

トリコロールマーメイズには、「安全・安心なまち」となるよう、交通安全宣言と防犯決意表明も行ってもらいました。

※トラビックとは、「^{トラフィック}Traffic Safety(交通安全)」と「^{エアロビック}Aerobic」を掛け合わせた造語で、高齢歩行者向けの交通事故防止のためのエアロビックです。



当日の様子



J1リーグ 横浜F・マリノス試合日程(日産スタジアム)

- 6月15日(土) 16時～ vs FC町田ゼルビア
- 6月29日(土) 19時～ vs 東京ヴェルディ
- 7月14日(日) 19時30分～ vs 鹿島アントラーズ
- 8月 7日(水) 19時30分～ vs 北海道コンサドーレ札幌
- 8月11日(日・祝) 19時30分～ vs ヴィッセル神戸

※5月14日現在の情報です。最新の情報は横浜F・マリノスのウェブサイトを確認してください。

☎ 地域活動係 ☎540-2235 ☎540-2245

募集

防火ポスターコンクール開催

家庭で火災予防について考え、皆さんの描いたイラストを応募してください!

入賞者には記念品を贈呈します。イラスト部門の最優秀賞受賞作品は、防火ポスターとして区内に掲出します。

※応募者全員に参加賞をプレゼントします。



2023年の最優秀作品
(港北火災予防協会長賞)

応募期間 6月 3日(月)～
9月13日(金)まで

応募資格 ●区内在住・在学の小学生以下の子
●本人が描いた作品(応募は1人1作品のみ)
※イラストとぬりえ両部門への応募はできません。

応募方法 応募用紙を記入し、港北消防署か区内の消防出張所へ持込み

- イラストを描く・ぬりえを塗る
- 応募用紙に必要事項を記入する
※応募用紙は保護者が記入してください。
- 完成した作品と応募用紙を港北消防署か区内の消防出張所へ持込む

コンクールの詳細や注意事項、ぬりえや応募用紙のダウンロードは、港北消防署ウェブサイトへ



☎・☎ 港北消防署予防係 ☎・☎546-0119

募集

消防団員募集中!

～今、あなたの力が港北消防団に必要です～

消防団員は、地域の人の安心と安全を守るという大切な役割を担っています。大地震や自然災害等から、家族や地域を守るために一緒に活動しませんか。

忙しい人でも、無理のない範囲でライフスタイルに合わせた活動ができます。研修や訓練を受けることで防災知識や技術が身に付き、地域の幅広い世代・職種の人とつながり、身近な人を守ることができます。



入団条件

1. 満18歳以上の人(性別・国籍不問)
2. 区内在住・在勤・在学の人

※消防団に入団すると、活動等に応じて年額報酬や活動報酬が支給されます。

入団申請はこちら

港北消防団 検索



☎ 港北消防署消防団係 ☎・☎546-0119

健康に関する相談等の日程

* 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。

こども家庭係 ☎・☎ 540-2340 fax 540-3026

歯つらつ歯みがき教室

☎ 区ウェブサイト(6月14日～)

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、むし歯菌チェック、区役所歯磨きをこれから開始する子向け:7月24日(水) 9時15分～、13時15分～
歯磨きをすでに開始した子*向け:7月24日(水) 10時15分～、13時15分～
※1歳前後の子が対象です。

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

☎ 区ウェブサイト(受付中)

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
6月19日(水) 乳幼児:9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付
7月10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 ☎・☎ 540-2362 fax 540-2368

生活習慣改善相談 ☎ 電話(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)と禁煙に関する個別相談、40分、区役所
7月8日(月) 9時～、10時～、11時～、13時30分～、14時30分～

子どもの食事相談 ☎ 電話(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、40分、区役所
6月12日・19日(水)・24日(月)、7月10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

☎ 区ウェブサイト(6月15日～)

港北区 離乳食教室 検索

離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食の進め方や作り方の話と2回食のプチ体験、1時間程度、区役所、離乳食手帳(持っていない人は当日配布)と子ども用スプーン持参
7月1日・22日(月) 10時15分～

— 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。 —