

募集

明るい選挙 メッセージカードコンテスト

選挙権を得た18歳の未来の自分に送ることを想定した、「投票参加の大切さ」を伝えるメッセージを募集します。投票することへの期待や、一票に込めたい願い等を表現してください。

入賞作品は区役所等で展示するほか、今後の選挙啓発事業に活用します。

対象 区内在住か在学の小学5年生～高校3年生

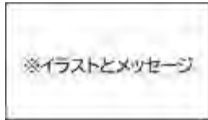
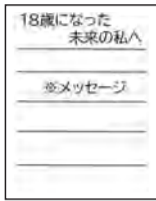
応募数 1人1点まで

部門 ・イラストメッセージの部
・作文メッセージの部【新規】

応募規定 1.郵便はがき同サイズの用紙(100×148mm)に記入
2.イラストか作文、どちらかの形式を選択
※縦横は問いません。
※紙は白色、画材は絵の具や色鉛筆等、自由です。
※必ず自分で書いた、未発表の作品に限ります。

応募方法 ・個人で応募する場合
郵便はがき宛名面に、宛先と①氏名(ふりがな)、
②郵便番号、③住所、④電話番号、⑤学校名・学年を記入
・学校でまとめて応募する場合
作品の裏面に、①氏名(ふりがな)、
②学校名・学年を記入して、学校用
応募票と一緒に送付

締切 9月13日(金)まで(消印有効)



記載例



2023年 金賞作品(高校生の部)

詳細はこちら

港北区 メッセージ



港北区明るい選挙推進協議会事務局 (総務課統計選挙係)

☎045-540-2213 ☎045-540-2209

募集

港北区の魅力募集! ショートムービーコンテスト

区の魅力撮影した15秒～30秒の動画を募集します。入選作品は区ウェブサイト等で配信します。あなたが知っている港北の魅力を教えてください。

応募期限 10月18日(金)まで

応募方法 必要事項を記入し、Eメール
☎ ko-kankou@city.yokohama.jp



詳細は
こちら



部門	応募資格	表彰・賞品
小・中学生	区内在住か在学の小・中学生 (個人、グループは問いません。)	最優秀賞1点 (賞品:ギフト券10,000円) 小学生部門賞1点(賞品:ギフト券 5,000円) 中学生部門賞1点(賞品:ギフト券 5,000円)
一般	どなたでも応募可 (プロ、アマチュア、個人、 グループは問いません。)	最優秀賞1点 (賞品:ギフト券10,000円) 優秀賞1点 (賞品:ギフト券 5,000円)

*応募状況等により、表彰点数や表彰内容を変更する場合があります。

地域活動係 ☎045-540-2234 ☎045-540-2245

お知らせ

「参加すること」が 元気であるための第一歩!

港北区 ポジティブ エイジング大作戦

歳を重ねてもポジティブに
自分らしく!



ミズキーも
応援します!

フレイルの
詳細は



横浜市 フレイル予防



フレイルを知っていますか

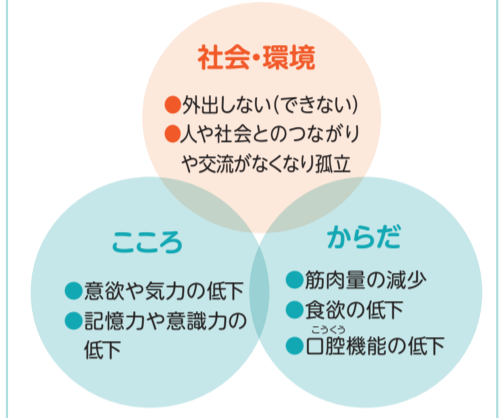
フレイルとは、体と心の機能が低下して、将来要介護の可能性が高くなっている状態を言います。早くから予防することで、状態の維持や改善が期待できます。

社会とのつながりを持つ ことが元気の秘訣!

体や心、認知機能等の小さな変化や、社会生活面での変化等、様々な要素が影響しあい、フレイルに至ります。特に「社会とのつながりを失うこと」からフレイルが始まると言われています。

- 1日1回以上の外出
- 週1回以上の友人等との交流
- 楽しさや、やりがいのある活動への参加

フレイルの3つの要因



キーワードは…きょういく・きょうよう・ちょきん

「今日、行く所」「今日、用事」
出かけるところがありますか

【社会参加】いくつになっても、いくつからでも好きなことから好きなだけ始めよう
※趣味、習い事、各種講座、ボランティア等

ちょきん

「貯筋」

筋力、維持できていますか

体を支える筋力づくり

活動の場を見つけませんか

● 地域ケアプラザ

体操教室や食事会、健康講座等、生活に役立つ様々な種類の行事や催しを行っています。気軽に参加してください。

ケアプラザの詳細は

横浜市 ケアプラザ



● ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

地域ケアプラザ等が集めた地域活動等の情報から、自分に合う条件を指定して検索することができます。サロンや趣味活動の場を探したい、生活支援等を行いたい、地域の担い手として活躍したい人にぴったりの場です。

地域活動ナビの詳細は

地域活動ナビ



高齢者支援担当 ☎045-540-2218 ☎045-540-2396

お知らせ



旅行・帰省時は トコジラミに注意!



トコジラミは、人や物資の移動とともに運ばれて広がり、夜間に活動します。寝ている間に繰り返し刺されることでアレルギー反応を起こし、かゆくなります。トコジラミは繁殖力が強く、駆除が難しい害虫です。トコジラミ用殺虫剤やスチームクリーナー等による熱処理(60度で10分以上)等の駆除方法があります。家庭で完全に駆除するのは難しいため、早めに専門業者へ相談しましょう。 ※区役所では駆除は行いません。

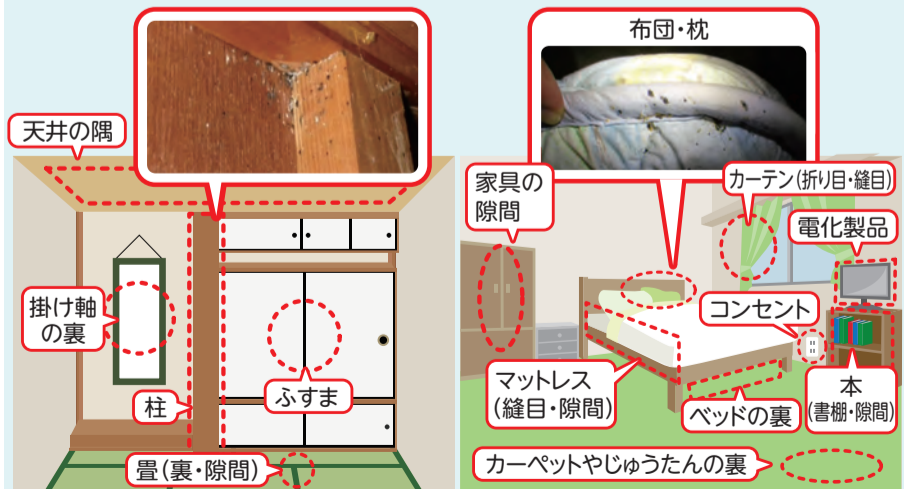
自宅に持ち込まないために!

- ✓チェック1 宿泊先(特に海外)では、トコジラミがいないかを確認しましょう。
- ✓チェック2 旅行や出張後は、かばんの内部にトコジラミやその痕跡(血糞等)がないか調べましょう。
- ✓チェック3 購入した家具や本(特に輸入品や中古品)にトコジラミがいないか調べましょう。



トコジラミのを見つけ方～黒い血糞が目印!～

成虫の大きさは5～8mmで、昼間や明るいときは隙間に隠れているため、見つけることは困難です。壁の隅や、カーテンの縫い目等に、黒ゴマのような汚れ(血糞)を発見したら、トコジラミを疑ってください。



写真提供:(一財)日本環境衛生センター

環境衛生係 ☎045-540-2373 ☎045-540-2342



健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診を受けて、自分の体の状態を知ることが、健康づくりの第一歩です。血圧や血糖、血中脂質等が高いままで放置されると、血管が傷つき、脳血管疾患や心疾患等の重篤な合併症を引き起こす可能性が高くなります。健診結果を見直しましょう。

こんな数値に注意

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	脂質 中性脂肪150mg/dℓ以上か HDLコレステロール 40mg/dℓ未満
血糖 空腹時100mg/dℓ以上か <small>ヘモグロビンエーワンシー</small> HbA1c 5.2%以上	血圧 収縮期130mmHg以上か 拡張期85mmHg以上

※保健指導対象者の選定と階層化の基準(厚生労働省)を参考に作成

健康診断結果の活用

- 1 基準値と自分の健診結果を比較してみましょう。
- 2 経年で数値の変化がないか確認しましょう。
- 3 医療機関への受診を勧められている場合は、速やかに受診しましょう。



講演会「健診結果の見かたを知ろう!」

日時 9月10日(火)13時30分~15時
 会場 区役所 定員 先着60人 申込み 区ウェブサイト(8月15日~)

詳細はこちら

健康づくり係 ☎045-540-2362 ファクス045-540-2368

イベント

港北シェイクアウト!

みんなで一緒に地震から身を守る訓練に参加しよう

「港北シェイクアウト!」は地震から身を守る3動作を身に付ける訓練です。いつでも・どこでも・気軽にできるので、自宅や職場でやってみませんか。

- 日時** 9月中の参加者が決めた時間
- 場所** 自宅や職場等、実施日に居る場所
- 動作**



詳細はこちら



この機会に、自宅の安全性の確認や避難訓練の実施等、各家庭や団体に合った取組も加えていただくようお願いします。

防災担当 ☎045-540-2206 ファクス045-540-2209

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。

子ども家庭係 ☎・☎ 045-540-2340 ファクス045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

☎ 区ウェブサイト(①8月15日~、②9月13日~) | 港北区 歯つらつ | 検索

親子でむし歯予防の話や歯みがき実習、むし歯菌チェック、区役所歯みがきをこれから開始する子向け:

①9月17日(火)、②10月30日(水) ①②9時15分~、13時15分~

歯みがきをすでに開始した子*向け:

①9月17日(火)、②10月30日(水) ①②10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、歯みがきのアドバイス、区役所

8月21日(水) 乳幼児: 13時15分~14時30分受付 妊産婦: 14時30分受付

9月 4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 ☎・☎ 045-540-2362 ファクス045-540-2368

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
 8月19日、9月9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
 8月21日(水)・26日(月)・28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(8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
 9月2日・30日(月) 10時15分~

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

震度6弱以上の地震が起きた時に、開設可能な医療機関と薬局は、目印として「診療中」や「開局中」の黄色いのぼり旗を掲出します。自分や身の周りの人で手当ができない時は、のぼり旗を掲出している医療機関へ行きましょう。

日時 9月1日(日)~7日(土)



Yナース(横浜市災害支援ナース)募集中! あなたの力を貸してください
 Yナースは、大震災発生時に「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。

登録資格 市内在住か在勤の保健師・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(区役所や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

詳細はこちら



事業企画担当 ☎045-540-2360 ファクス045-540-2368