

ここから
神奈川区版
5~8ページ

かながわ 7月号

2020(令和2)年
No.273

ツイッターで情報発信中!
@yokohama_KNGW



神奈川区マスコット
キャラクター かめ太郎

もくじ 特集...6・7ページ / 区役所からのお知らせ...8ページ

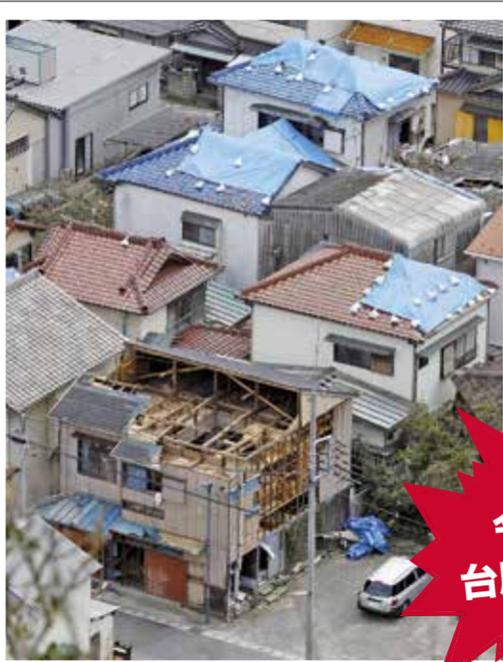
新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、掲載内容が変更になっています。
また、掲載されているイベントなどは中止・延期になる場合等がありますので、事前に確認してください。

命を守るために

台風上陸前に
自分が取るべき行動を知ろう

特集

【台風15号】屋根が壊れたままの建物やブルーシートが張られた家屋が残る住宅街の様子(千葉県鋸南町)
写真提供:共同通信社



令和元年の
台風被害の様子

【台風19号】浸水した家具やごみの搬出作業の様子(川崎市高津区)
写真提供:タウンニュース社

特集は6・7ページへ

住んでいない持家は安全ですか 空家の手入れをしましょう

相続などで、誰もが空家の所有者になる可能性があります。住んでいない家も含めて、持家は定期的に手入れしましょう。

建物を放置すると、資産価値が下がるだけでなく、建物の一部が落下・飛散したりして近隣の人に被害を及ぼすことがあります。

確認・管理のチェックシート

確認ポイント

傾いたり、ひびが入ったり、さびたり、外れたりしていませんか。

- 屋根 塀、擁壁 外壁 アンテナ
- バルコニー 窓、雨戸、雨どい

管理ポイント

- 樹木の剪定と雑草抜き
- 郵便受けの整理
- 室内の換気 水道を流す
- 火元の確認 掃除 玄関、窓、門扉の施錠

近所に挨拶して連絡先を伝えておくことトラブル防止に効果的だよ

確認・管理は月1回程度が目安です。
大雨・台風の前後や地震後は、必ず管理しましょう。

●迷ったときはこちらへご相談ください!

(簡単なアドバイス、管理や相続などの専門家団体の紹介)

住まいるイン(西区高島2-18-1 そごう横浜店9階)

☎ 451-7762 受付時間 10時~17時

横浜市 空家 相談窓口 [検索](#)

問合せ 区政推進課 ☎ 411-7028 ☎ 314-8890

新型コロナウイルス感染症を予防するためにも 自宅などで体を動かしませんか♪

ご注意

感染症の予防のためには、手洗い・うがい・マスクをつけるのはもちろんのこと、免疫力を高め、体力を維持していくための毎日の食事・睡眠、適度な運動も大切です。

今回は「ハマトレ」(高齢者の「歩き」に着目したトレーニング)の中から、エアコンで体が冷えているときなどに、血流をよくするために最初に行うとより効果的な足関節などのストレッチを、神奈川スポーツセンタースタッフの渡邊さんに教えていただきました。

家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気の効果はありません。2か所以上窓を開けるなど、空気の通り道を作りましょう。

腕押し・腕引き(猫背改善)

腕を押し背中を丸め4カウント(腕押し)。
腕を引き、胸を開いて4カウント(腕引き)。

背骨や肩甲骨を動かすことを意識しましょう。



指回し(足関節)

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

床に直接座りながらも大丈夫!指をひっぱりながら回しましょう。最後に足の指の間に手の指を入れて握手がおすすめ。バランスよく立ちやすくなります。

手と足の指で握手



●「かめ太郎こども体操」はこちら [かめ太郎こども体操](#) [検索](#)

●そのほかの「ハマトレ」のストレッチなどは [こちら](#) [ハマトレ](#) [検索](#)

●横浜市スポーツ協会のお家で気軽にエクササイズは [こちら](#) [横浜市スポーツ協会 お家で気軽にエクササイズ](#) [検索](#)

どのトレーニングも世代を問わず楽しめます。無理のない範囲で体を動かしましょう。

問合せ 区政推進課 ☎ 411-7022 ☎ 314-8890

(全ページ共通)
マークの説明

📅日時・期間 📍会場 👤対象・定員 💰費用 🎒持ち物 🏠保育 📄申込み 📞問合せ ☎電話 📠ファクス 🏠ホームページ 📧Eメール
📍(区役所の宛先) 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所〇〇課 ※費用の記載のないものは無料です。 ※掲載内容は変更になる場合があります。



神奈川区役所 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 ☎411-7171(代表) 編集・発行/区政推進課広報相談係 ☎411-7021 ☎314-8890 [神奈川区役所](#) [検索](#)

区役所の開庁時間 ○平日8時45分~17時(祝日・休日・12月29日から1月3日を除く)。*昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合があります。○毎月第2・4土曜日9時~12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務)。

区の人口 246,252人 2020年6月1日現在
世帯数 127,620世帯

*7月25日の土曜日開庁は、マイナンバーカードに関する業務の取り扱いができません。詳しくは4ページを確認してください。

命を守るために

特集

台風上陸前に 自分が取るべき行動を知ろう

令和元年は、「台風15号(令和元年房総半島台風)」と「台風19号(令和元年東日本台風)」の大きな台風が2つも続けて関東地方に上陸し、区内でも屋根が飛散するなど多くの被害が発生しました。台風19号では、区内に8か所の避難場所を開設し、避難者は287人でした。近年、大型化する台風に対し適切な避難行動をとるために、事前の準備がとても大切です。

命を守るために、台風が来る前に確認しておきたい3つのポイントを紹介いたします。

問合せ 総務課防災担当 ☎411-7004 ☎324-5904

ポイント 1

自宅周辺の 災害リスクを 確認しよう!

台風などの大雨の際には、河川からの浸水、がけ崩れ、高潮による浸水の3つの災害リスクがあります。自宅が危険な区域にあるかどうかは、事前に「自分でつくるmy防災マップ」や市または県のホームページ等で確認してください。



「自分でつくるmy防災マップ」は、区役所本館5階501窓口で配布中です。区ホームページからダウンロードもできます。

神奈川区 防災マップ | 総務課



河川からの浸水

上流の雨量や水位の状況にも注意しましょう。



がけ崩れ

小石がバラバラと落ちたり、斜面に湧き水が発生した場合は、がけ崩れの前兆です。



高潮による浸水

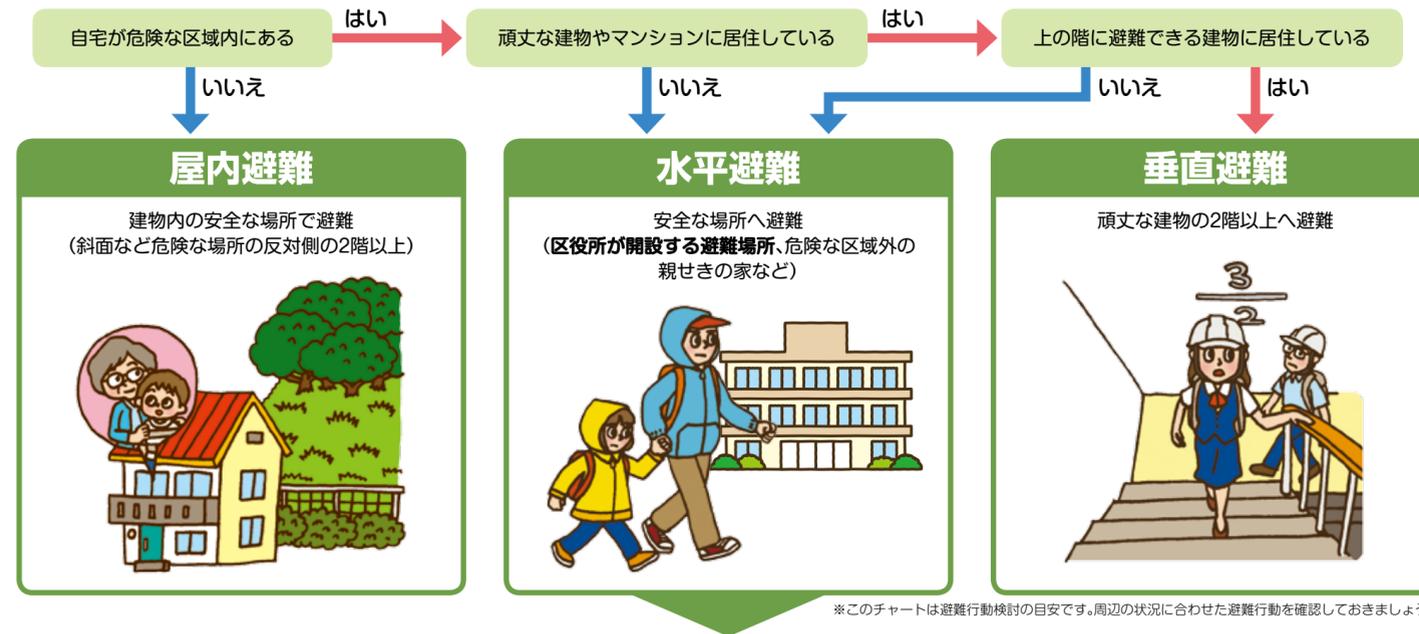
台風の上陸する時間と満潮時刻が重なる場合は、特に注意しましょう。

ポイント 2

3つの避難行動を確認しよう!

災害リスクを把握した後は、実際にどのような避難行動を取れば良いのか考えておきましょう。早めの行動が重要ですが、指定された避難場所に避難することだけが避難行動ではありません。建物の立地や構造、気象状況により避難行動が変わります。自宅での避難が有効な場合もあります。次の「避難行動早わかりチャート」で確認してみましょう。

◆避難行動早わかりチャート



窓ガラス飛散防止フィルムの設置補助について

窓ガラスの飛散によるケガを防止し、安心して自宅で避難生活を送ることができるよう、窓ガラス飛散防止フィルムの設置を補助します(上限30,000円)。

対象・定員 区内在住の人、先着30世帯

申請期間 8月3日(月)～11月30日(月)まで

申込み・問合せ 総務課防災担当 ☎411-7004 ☎324-5904



窓ガラスが飛び散らずに安全です

ポイント 3

避難の情報を収集する方法を確認しよう!

避難情報(避難勧告など)や避難場所の情報を収集する方法を紹介します。

◆パソコンやスマートフォンなどで収集する方法



横浜市 防災情報ポータル



神奈川区 ツイッター



横浜市 防災情報Eメール



Yahoo! 防災速報



セーフティチップス [Safety tips] などの外国人向け防災情報のページ



◆テレビで収集する方法



字幕型画面・テロップ

データ放送(dボタン)



何種類かの方法を
知っておくと
あわてなくて
いいね



◆電話で収集する方法



神奈川区の最新の避難情報などを聞くことができます(緊急時情報受伝達システム)。
☎050-3196-3300

区役所が開設する避難場所に避難する場合



避難場所は
どこなの?

浸水やがけ崩れのおそれのある、危険な区域から近い小中学校等を避難場所として、区役所が開設します。

災害による避難場所の違い

▶震度5強以上の地震のとき
あらかじめ指定されている区内25か所の小中学校を地域防災拠点として開設します。

▶台風などの大雨のとき

台風の規模等に応じて、その都度、避難場所となる施設を選定して開設します。区ホームページ等から、最新の情報を入手してください。

ポイント3を参照

◆避難時の持ち出し品リスト(家族構成をふまえて、必要なものを選びましょう) ※赤字は新型コロナウイルス感染症予防のために重要なもの



避難するときは
どんなものを
持っていく?

避難場所における物資・食料は、避難者が持参することを原則とします。

日用品類

- ティッシュ
- マスク
- ウエットティッシュ
- スリッパ
- タオル
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ポータブル充電器
- 毛布
- トイレバック
- 紙おむつなど

救急・安全

- 救急セット(包帯・ばんそうこう・常備薬など)
- 体温計
- メガネ
- コンタクトレンズなど

貴重品

- 現金
- カード・預金通帳
- 免許証・保険証・印鑑など

水・食料

- 飲料水
- 非常食
- 紙皿・紙コップなど
- 乳児用ミルク

衣類

- 衣類
- ヘルメット
- 厚底の運動靴
- 軍手
- レインコートなど



いつ
避難するの?

避難情報(避難勧告など)が発令されたときに、避難場所に避難してください。区役所による避難情報の発令と同時に避難場所を開設します。

ポイント3を参照



どうやって
避難するの?

自宅から避難場所へ避難するときは、安全に配慮しながら徒歩で避難してください。自力での避難が困難な人を自動車で送迎することは可能です(ただし、駐車は原則禁止です)。

以下広告スペースです。「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。



地域でボランティアを始めませんか 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

ヘルスマイトは、地域で健康づくりをお手伝いするボランティアです。子どもにも食べやすい野菜料理の提案や、高齢者の健康を維持するための食生活の紹介、ウォーキングによる健康づくり等の活動をしています。

養成講座を受講して、仲間と一緒に地域の健康づくりを広めませんか。

日時 13時30分～16時(※1月13日は10時～15時30分)

10月1日(木)	主な内容 ○健康づくりについて ○生活習慣病予防とは ○食生活のポイント ○調理実習 ○身体活動と運動 ○お口の健康 ○食生活等改善推進員(ヘルスマイト)の活動紹介 ○食品衛生について ★全市合同で実施する講演会が1回あります。 12月1日(火)午後 南公会堂(南区浦舟町2-33)
10月14日(水)	
10月28日(水)	
11月25日(水)	
12月9日(水)	
2021(令和3)年 1月13日(水)*	
3月10日(水)	

会場 区役所別館2階 予防接種室(会場や内容が変更になる場合があります)

対象・定員 区内在住で、原則全日程参加でき、受講後は食生活等改善推進員として活動できる人、30人(多数抽選)

費用 テキスト代(1,210円)

申込み 9月4日(金)までに電話かFAXに住所・氏名・電話番号・「ヘルスマイト養成講座受講希望」を書いて福祉保健課へ

申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877



保険年金課からのお知らせ

●国民健康保険「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの人へ

現在交付している認定証の有効期限は、7月31日(金)です。継続して必要な人は、7月中旬に区役所保険年金課で手続きをしてください。

持ち物 ●対象の人の国民健康保険被保険者証 ●朱肉を使う印鑑
●窓口に来る人の本人確認書類(免許証など)

●後期高齢者医療保険料額決定通知書・納入通知書を送付します

今年度の保険料額について、7月中旬に通知書等を発送します。7月中旬に届かない場合は、お問い合わせください。

●8月から後期高齢者医療制度の保険証が新しくなります

現在の保険証(橙色)の有効期限は、7月31日(金)です。8月1日以降に使用する新しい保険証(水色)は、7月中旬に簡易書留で郵送します。8月1日を過ぎても保険証が届かない場合は、お問い合わせください。

●8月から小児医療証が新しくなります

現在の小児医療証の有効期限は、7月31日(金)です。8月1日以降に使用する新しい医療証は、7月中旬に郵送します。8月1日を過ぎても医療証が届かない場合は、お問い合わせください。

※0歳児の医療証の有効期限は、誕生月の末日(1日生まれの場合は前月末日)です。

問合せ 保険年金課 ☎411-7126 ☎322-1979



正しい捨て方で事故を予防 混ぜるなキケン! リチウムイオン電池

モバイルバッテリー等、リチウムイオン電池を含む電子機器がプラスチック製容器包装などに混入して排出されることによる発火、発煙事故が多発しています。このような事故を防ぐため、正しく廃棄していただくよう協力願います。

リチウムイオン電池(小型充電式電池)は
プラスチック製容器包装ではありません!



リチウムイオン電池・ニカド電池・ ニッケル水素電池・モバイルバッテリーの正しい捨て方は…

購入した店舗で引き取ってもらうか、一般社団法人JBRCのリサイクル協力店(スーパーや家電量販店など)、区役所または資源循環局神奈川事務所の小型充電式電池リサイクルBOXに入れてください。

詳しくは、[充電式電池](#) [回収場所](#) [検索](#)



▲リチウムイオン電池例



▶小型充電式電池リサイクルBOX

問合せ 地域振興課 ☎411-7091 ☎323-2502

2020神奈川区民まつりは中止します

例年10月開催の区民まつりは、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、来場者、関係者の皆様の安全安心を考慮し中止を決定しました。

関係者及び協賛いただいている各社の皆様、楽しみにしていただいた区民の皆様にはご期待に沿えず申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。

神奈川区民まつり実行委員会 神奈川区役所

問合せ 地域振興課 ☎411-7086 ☎323-2502

肺がん検診

要予約

☎9月4日(金)受付:9時～10時 ☎区役所別館2階

📅2021(令和3)年4月1日時点で40歳以上の市内在住者 ¥680円

📅8月3日(月)～26日(水)までに電話で福祉保健課 ☎411-7138

☎316-7877へ ※肺がん検診は、年度内に1回受診できます。

○無料になる人…2021(令和3)年4月1日時点で70歳以上の人(1951(昭和26)年4月1日以前に生まれた人)、前年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人、後期高齢者医療制度が適用される人など。手続きなど詳しくは問合せを

○肺がん検診は協力医療機関でも受診できます。



カンピロバクター O157 黄色ブドウ球菌
夏は細菌性の食中毒が多く発生します

食中毒
予防の
3原則

- つけない… 手洗いは必ず行いましょう。
- ふやさない… 冷蔵庫を活用しましょう。すぐに食べましょう。
- やっつける… 火をしっかりと通しましょう(75℃1分以上)。

相談はこちらまで
問合せ 生活衛生課
☎411-7141 ☎411-7039

以下広告スペースです。「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。