

お知らせ **マイナンバーカードの申請・受取は 新横浜臨時窓口が便利です**

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

申請：事前予約不要
●顔写真を撮影(無料) ●カードは自宅で郵送受取

受付時間 月～金曜(祝休日・年末年始除く) ▶9時～11時、13時～16時

受取：要事前予約
市マイナンバーカード専用ダイヤルかインターネットで予約してください。

受付時間 月～金曜(祝休日・年末年始除く) ▶9時～11時30分、13時～16時30分
第2・4土曜 ▶9時～11時30分

※持ち物に不足があると申請・受取ができません。
事前にウェブサイトや電話で確認してください。

市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484
※一部IP電話等でつながらない場合は、☎550-5454へ
(月～金曜 8時30分～20時 土・日曜、祝休日、年末年始 9時～17時30分)

お知らせ **ふるさと納税 ワンストップ特例制度が使える条件** 確認しよう

ワンストップ特例制度は、ふるさと納税の寄附金控除が確定申告をしなくても受けられる便利な制度です。上限額内で寄附した金額のうち2,000円を差し引いた金額が、翌年の6月以降に支払う住民税から控除されます。

ワンストップ特例制度の適用条件
①医療費控除等による確定申告や住民税の申告を行わない
②ふるさと納税の寄附先が5自治体以内である
③寄附先の各自治体へワンストップ特例の申請書を提出している
①から③に1つでも当てはまらない場合、ワンストップ特例が無効となり、寄附金控除が正しく反映されません。その場合は、必ず寄附した金額を確定申告で申告しましょう。

ふるさと納税制度の詳細はこちら  ワンストップ特例制度の注意点について、動画を公開しています。

市民税担当 ☎540-2265 ☎540-2288

連載 **けんこほく 第11回** 10月はピンクリボン(乳がん啓発)月間です


一生のうちに乳がんと診断される女性は約9人に1人と推計されていますが、早期に発見し治療すれば、90%以上が治る病気です*。よく見られる症状に乳房のしこりがありますが、症状が無くても定期的に検診を受け、40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受診しましょう。

※国立がん研究センターウェブサイト「がん情報サービス」より

横浜市乳がん検診

対象 市内在住の40歳以上の女性
回数 2年度に1回
費用 マンモグラフィ検査:680円
視触診とマンモグラフィ検査:1,370円

※職場等でがん検診を受ける機会のない人が対象です。
※受診券はありません。医療機関に直接予約し、住所・年齢が確認できるものを受診日当日に持参してください。

がん検診の詳細はこちら 

横浜市 がん検診

がんについて考えようinアピタテラス

がんと検診の情報を分かりやすく伝えるイベントを開催します。当日は乳房のしこりを体感できる「乳がんモデル」を用意しています。


日時 10月22日(日)10時～14時
場所 アピタテラス横浜綱島店(綱島東4-3-17)

がん検診について 市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎664-3851
受付時間：月～土曜 8時30分～17時15分(祝休日、年末年始除く)
紙面について 健康づくり係 ☎540-2362 ☎540-2368

イベント **トレッサ健康ウォーキング** とれおん

「よこはまウォーキングポイントアプリ」と「ショッピングモールで健康ウォーキング! マップ」を使って、買い物しながら健康づくりをしませんか。8つのスタンプを集めると、参加賞と抽選ですてきな景品が当たります!

日時 10月9日(月・祝)10時～17時(最終受付16時) **場所** トレッサ横浜(師岡町700)

詳細はこちら 

健康づくり係 ☎540-2362 ☎540-2368

お知らせ **港北区民文化センター「ミズキーホール」がオープンします!**

2024年3月24日に港北区民文化センター「ミズキーホール」がオープンします。24日から31日のオープニングウィークは、記念公演やイベントを開催します。

所在地 綱島東1-9-10 新綱島スクエア4・5階
綱島駅(東急東横線)徒歩3分、新綱島駅(東急新横浜線)直結
主な施設 ホール、ギャラリー、練習室(3室)、音楽ルーム
指定管理者 港北結マネジメント(株)神奈川新聞社、相鉄企業(株)
一般利用

●一般利用は2024年4月1日分から可能です。予約開始日は決まり次第、ミズキーホールのウェブサイト等で案内します。
●利用には「はまっこカード」(横浜市市民利用施設予約カード)が必要です。事前の利用者登録は「横浜市市民利用施設予約システム」のウェブサイトを確認してください。(システムでの港北区民文化センターの施設情報等は現在準備中です)

横浜市 施設予約システム

ミズキーホールのウェブサイトはこちら 

生涯学習支援係 ☎540-2240 ☎540-2245

市営バス通信 **第7回**

市営バス港北営業所 安全教室

実際のバスを使った安全教室を実施しています。車内でのマナー教室や運転席からの死角体験、また紙芝居を使った横断歩道の渡り方等、子どもたちにも分かりやすく、わくわくしながら体験できる企画が盛りだくさん! 先生も一緒に楽しめる教室です。

バスのお医者さん(整備士さん)がエンジンを見せながら説明 **最後はみんなで記念撮影**



交通局港北営業所 ☎545-1804 ☎545-1805



港北駅伝大会



募集要項

※各チームの代表者は説明会に出席してください。(12月15日(金)、港北公会堂)
※応募者多数の場合は主催者による抽選を行います。

- 日時** 2024年1月21日(日) ※荒天中止
- 場所** 日産フィールド小机(新横浜公園周回コース)
- 申込み**
- スポーツエントリーウェブサイト(10月31日(火)まで)
 - 所定の用紙*を郵送でスポーツエントリーへ(10月25日(水)必着)
- ※所定の用紙は、区役所生涯学習支援係、区内地区センター等で入手可。

レース	部門	1チーム	参加資格	募集チーム数	チーム参加費	
第1レース	一般男子	5人	区内在住か在勤か在学者(男女混合も可)	70チーム	10,000円	
	高校男子	6人	高校生(原則、学校単位)	20チーム	[区内] 4,500円	
	高校女子			10チーム	[区外] 5,500円	
第2レース	一般混合	6人	男女混合であること(男女比不問)、チーム内に区内在住か在勤か在学者が1人以上いること チーム内に区内在住か在勤か在学者が1人以上いること	100チーム	10,000円	
	一般女子				中学生(原則、学校単位)	3,000円
	中学男子					
	中学女子					
第3レース	連合町内会	9人	地区内の在住者で、連合町内会単位(単位町内会も可)		5,000円	

詳細は [第39回 港北駅伝](#)

申込みは [こちら](#)



生涯学習支援係 ☎540-2238 ☎540-2245



新横浜公園ピクニックパーク

～広場で「遊ぶ・学ぶ・食べる」体験イベント～

地元新鮮野菜の販売、アウトドア用具や幼児向け遊具の体験、キッチンカーの出店等のプログラムを通して、サステナビリティ(持続可能な取組)を学びます。手ぶらで1日楽しめます。



- 日時** 10月14日(土)10時～15時 ※雨天中止
- 場所** 新横浜公園(小机町3300)
草地広場・周辺高架下
- 費用** 無料 ※物品の貸出や一部プログラムは有料

詳細はこちら



新横浜公園(日産スタジアム) ☎477-5008 ☎477-5002



書道体験教室

筆文字で遊ぼう



筆で好きな文字を書き、書道の楽しさに触れる小学生向けの教室です。書道を通して、自己表現や創作活動を楽しんでみませんか。

- 日時** 12月23日(土)10時～12時 **場所** 区役所 **参加費** 500円
- 講師** かまた ゆきこ 鎌田悠紀子氏(書道秋桜会会長、港北芸術祭実行委員会委員)
- 対象** 区内在住の小学生 **定員** 抽選10人
- 申込み** 区ウェブサイト(11月17日(金)まで)

詳細はこちら



生涯学習支援係 ☎540-2239 ☎540-2245



港北ほくほくフェスタ

福祉保健の祭り「港北ほくほくフェスタ」を5年ぶりに開催します。

- 日時** 11月2日(木)10時～16時 **場所** 港北公会堂、区役所中庭

10時～	ボランティアの広場	バザー、模擬店、区内作業所製品販売、野菜販売等
10時～	「社会を明るくする運動」標語コンクール	区内小・中学生の優秀作品展示
13時～	港北区社会福祉大会	福祉活動功労者の表彰式典
13時45分～	区民フォーラム(シンポジウム)	このまちが好き!～子どもからつながる、みんなのちょっとイイ関係～

詳細はこちら



港北区社会福祉協議会 ☎547-2324 ☎531-9561
(区民フォーラムについて) 事業企画担当 ☎540-2360 ☎540-2368

健診等の日程

* 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」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。

こども家庭係 ☎540-2340 ☎540-3026

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児：10月13日・27日、11月10日(金) **受付時間**
1歳6か月児：10月12日・26日、11月9日(休) ① 8時45分～9時30分
3歳児：10月24日、11月7日(火) ② 12時45分～13時30分

歯つらつ歯みがき教室

[区ウェブサイト](#) (10月16日～)

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック、区役所歯みがきをこれから開始する子向け：11月21日(火) 9時15分～、13時15分～
歯みがきをすでに開始した子*向け：11月21日(火) 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)

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所
10月25日(火) 乳幼児：13時15分～14時30分受付 妊産婦：14時30分受付
10月31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 ☎540-2362 ☎540-2368

生活習慣改善相談 (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、区役所
10月16日、11月6日(月) 13時30分～、15時～

子どもの食事相談 (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、区役所
10月11日・18日(火)・23日(月)、11月8日(火) 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](#) (10月15日～)

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、離乳食手帳持参(持っていない人は当日配布)
11月6日・13日(月)・14日(火)・20日(月) 10時30分～

禁煙相談 (受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所

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