

募集 **第13回 港北オープンガーデンの参加会場を募集します!** GREEN x EXPO 2027

港北オープンガーデンは、個性豊かな「個人の庭」や、商店街、公園、区民利用施設、学校等、ボランティアの皆さんが手入れをしている「コミュニティ花壇」を巡るイベントです。花と緑を通じた交流の輪を広げてみませんか。

日時 2025年4月18日(金)~20日(日)、5月16日(金)~18日(日) 各日10時~16時
申込み 区ウェブサイト(11月22日まで)



個人の庭



コミュニティ花壇

今後、参加会場申込者と協力メンバーや家族、港北オープンガーデンに興味のある人を対象とした「港北オープンガーデン交流会」を開催します。関連イベント等の情報は随時区ウェブサイトを更新予定です。



詳細は

☎ 企画調整係 045-540-2229 045-540-2209
 ✉ ko-kohokuopengarden@city.yokohama.lg.jp
 (主催：港北オープンガーデン運営委員会/港北区役所)

お知らせ **体罰によらない子育てを広げましょう!** ストップ **~STOP・こども虐待 11月は児童虐待防止月間~**

子育ては、楽しいこともうれしいこともあります。時には思いどおりにならず、たたいたり怒鳴ったりしたくなることも…。体罰による子育ては、子どもの成長・発達に悪影響を与えます。子どもの健やかな成長のために、体罰によらない子育てと一緒に考えてみませんか。

体罰によらない子育ての工夫

- 子どもが「大切にされている」と感じるよう、**子どもの気持ちや考えに耳を傾ける**
- 触れたくないものは手の届かない場所へ置いて、**叱らずに済む環境をつくる**
- 気持ちの切替えが難しい時は場面を移して、**注意の方向を変えてみる**
- 「いい子にして」や「ちゃんとして」では伝わらない。**肯定文で何をするかを具体的に伝え、時には一緒にやって、手本を見せる**
- やる気が増すように**楽しく取り組める工夫をする**
- 自己肯定感が育つよう、できていることを**具体的に褒める**



大人が子どもにイライラする場合や、感情的になりそうな時は…

- 子どもと少し離れて、リラックスしましょう
- 家族や友人等、頼れる人にSOSを出しましょう
- 自分なりのリフレッシュ方法を見つけましょう



一人で抱えず、相談してください!

● 港北区こども家庭相談

TEL 045-540-2388 **受付** 月~金曜 8時45分~17時

子ども本人からの相談や、妊娠期・乳幼児期から思春期までの子育てに関する相談ができます。

● よこはま子ども虐待ホットライン

TEL 0120-805-240

24時間365日、虐待かもと思った時や、虐待してしまいそうな時に相談ができます。

☎ こどもの権利擁護担当 045-540-2320 045-540-3026

連載 **けんこうほく** 第19回 **災害時こそお口のケアが大切!** 11月8日はいい歯の日です

災害時は、日常と同じケアが難しい場合があります。災害時に起きやすい症状とケアの方法を確認しましょう。

肺炎(誤嚥性肺炎)になりやすい

歯みがき不足で口の中が不潔になり、細菌が増え、細菌が唾液と一緒に肺に入ると、誤嚥性肺炎が起こります。高齢者は、特に注意してください!



むし歯や歯周病になりやすく、悪化しやすい

- ・菓子パンやおにぎり等、糖質の多い食事に偏りがち。子どもは、特に注意してください!
- ・生活リズムが崩れ、だらだら食べてしまいやすい。
- ・普段と同様の歯みがき等ができない。



災害時のケア方法

① 歯ブラシがない・水が不足している時のケア方法

- ・食後に、少量の水や茶で「ぶくぶくうがい」をしましょう。
- ・ハンカチやティッシュで歯を拭きましょう。
- ・マウスウォッシュを使いましょう。
- ・歯みがき剤を使わずにみがきましょう。

② 入れ歯もきれいにしよう

- ・1日1回は、外して洗いましょう。
- ・水不足の時は、濡れたティッシュ等で拭きとりましょう。



③ 口の中の乾燥を防ごう

- ・よくかんで、唾液を出しましょう。
- ・マスクをするのも効果的です。
- ・唾液腺のマッサージをしましょう。

マッサージ方法

- 1** 上の奥歯の辺りを後ろから前へ向かって回す
- 2** 耳の下からあごの先まで5か所を目安に、親指でやさしく押す
- 3** あごの真下から舌を押し上げるようにやさしく押す

できることから始めよう!

災害発生直後の避難生活では、様々な口腔ケア用品が不足するため、事前に準備しておきましょう。

(例) 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、マウスウォッシュ、入れ歯洗浄剤、口腔ケア用ウエットティッシュ 等



☎ 健康づくり係 045-540-2362 045-540-2368

イベント **オーケストラ体験教室** **港北芸術祭 FESTIVAL**

港北区民交響楽団と一緒に演奏ができる体験教室です。当日はパート練習やセクション練習を行った後、全体合奏を行います。

日時 2025年3月8日(土)13時~17時

場所 港北公会堂

対象 募集パートの楽器を持っていて、事前に個人練習が可能な人

曲目 ベートーベン作曲「交響曲第6番『田園』第1楽章」

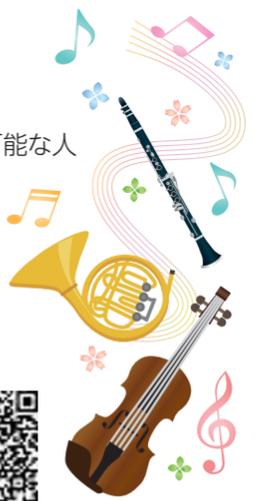
募集パート

- ・フルート ・オーボエ ・クラリネット(B♭管) ・ファゴット
- ・ホルン ・バイオリン ・ビオラ ・チェロ ・コントラバス
- ※応募人数が多いパートは抽選を行います。

参加費 1,000円

申込み 区ウェブサイト(12月13日まで)

詳細はこちら



☎ 生涯学習支援係 045-540-2239 045-540-2245
 (主催：港北区民交響楽団/港北芸術祭実行委員会/港北区役所)

お知らせ



ネズミに要チュー意!

ネズミは、感染症の原因となる細菌等を媒介したり、家の電線やガス管をかじり、火災の原因をつくったりします。気温が低い冬は、暖かい場所と食べ物を求めて家に侵入することがあります。



対策3か条

①ネズミの侵入口を塞ごう

ネズミは1円玉と同じ大きさの隙間から出入りすることができます。通気口の周囲等の隙間は、金網や金属たわし、穴埋めパテ等で塞ぎましょう。

②餌になる物を片付けよう

ネズミは食欲旺盛です。食料や生ごみは餌になるため、蓋付きの容器に入れましょう。ペットフードや観葉植物も餌になるため、注意しましょう。

③巢の材料になる物を片付けよう

家の中に物陰を作らないように整理整頓をしましょう。紙類やビニール類、布類等、巢の材料になる物を処分しましょう。

駆除について

●ネズミの駆除方法や捕獲かごの使い方を、約2分の動画で確認できます。



●区役所では、ネズミの捕獲かごを無料で貸し出しています。



貸出しについてはこちら



詳細は

※区役所で駆除は行っていません。

☎ 環境衛生係 ☎045-540-2373 ☎045-540-2342

お知らせ



今年の冬も「ノロウイルス」に気を付けよう!

冬はノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生する季節です。感染を防ぐためのポイントを確認しましょう。

①手洗いをしっかりしよう

ノロウイルスは、外出後やトイレの使用後等に手に付着していることがあります。調理や食事をする前は、必ずせっけんで手を洗いましょう。アルコールでは消毒効果が低いため、水でしっかり洗い流しましょう。



手の甲や指先、親指、手首は洗い残しが多い場所です

②症状がある時は調理を控えよう

下痢やおう吐等の症状がある場合は、調理をすることで感染を広げてしまう可能性があります。食品を直接触る調理作業は控えましょう。



③食べ物はしっかり加熱しよう

特にカキ等の二枚貝は、中心部までしっかり加熱しましょう。



ノロウイルスイメージキャラクター

食中毒の予防方法についてはこちら



動画やクイズ、キャラクター等のコンテンツを公開中!

☎ 食品衛生係 ☎045-540-2370 ☎045-540-2342

イベント



港北三曲会演奏会



区内を中心に活動する箏・尺八・三絃(三味線)の団体「港北三曲会」が、演奏会を開催します。日本の伝統である和楽器の文化に触れ、音色を楽しみませんか。

日時 11月16日(土)12時~17時(11時30分開場)

場所 港北公会堂

定員 当日先着398人

曲目 合同合奏曲「オリエンタル・ノスタルジー」
(高橋久美子作曲:港北三曲会委嘱)ほか全19曲

詳細はこちら



☎ 生涯学習支援係 ☎045-540-2239 ☎045-540-2245
(主催:港北三曲会/港北芸術祭実行委員会/港北区役所)

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」もご覧ください。

子ども家庭係 申・問 ☎045-540-2340 ☎045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

申 区ウェブサイト(①11月15日~、②12月13日~) 港北区 歯つらつ

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:

①12月11日(水)、②2025年1月28日(火) ①②9時30分~、13時30分~

歯みがきをすでに開始した子*向け:

①12月11日(水)、②2025年1月28日(火) ①②10時30分~、13時30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

申 区ウェブサイト(受付中) 港北区 歯科相談

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所

11月26日(火) 乳幼児: 13時15分~14時30分受付 妊産婦: 14時30分受付

12月4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 申・問 ☎045-540-2362 ☎045-540-2368

生活習慣改善相談 申 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
11月18日(月)・26日(火)、12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 申 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
11月13日・20日(水)・25日(月) 13時30分~、14時30分~、15時30分~

7~8か月児の離乳食教室

申 区ウェブサイト(11月15日~) 港北区 離乳食教室

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

12月2日(月)・17日(火) 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。 —