

お知らせ

猫の飼い主の皆さんへ

屋外飼育は、猫にとって交通事故や病気のリスクが非常に高く、室内飼育より寿命が短くなると言われています。ふん尿による被害や、物を壊す等の近所トラブルの原因にもなるため、**猫は室内で飼いましょう***。

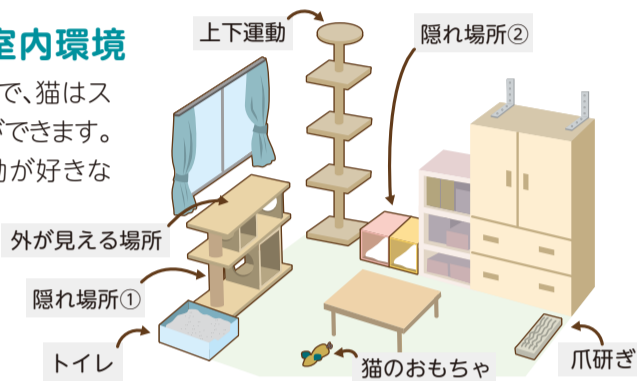
*「横浜市動物の愛護及び管理に関する条例」では、飼い主は猫を室内で飼育するよう努めることが明記されています

屋外には危険がいっぱい



猫に快適な室内環境

室内環境を整えることで、猫はストレス無く快適に生活ができます。高い所や立体的な移動が好きなため、家具や段ボール箱、キャットタワー等で上下運動できる場所を作ってあげましょう。



室内飼育でも**不妊去勢手術をしましょう!**生殖器系の病気予防やストレスの軽減になり、繁殖のための争いや脱走を予防できます。

環境衛生係 ☎540-2373 📠540-2342

お知らせ

港北区防犯情報メール 登録無料

※通信料は別途かかります

犯罪発生状況を知ることで防犯意識を高めましょう

Eメールアドレスやファクス番号を登録すると、区内で発生した街頭犯罪や特殊詐欺等の情報を受信できます。区内を東西南北4つのエリアに分けて配信しています。

登録方法

Eメール	ファクス
配信を希望するエリアのEメールアドレスに、パソコンや携帯電話から空メール(件名に何か1文字入力)を送信	ファクス番号と希望エリア、「防犯メール登録希望」を明記し、地域活動係(☎540-2245)へファクスを送信



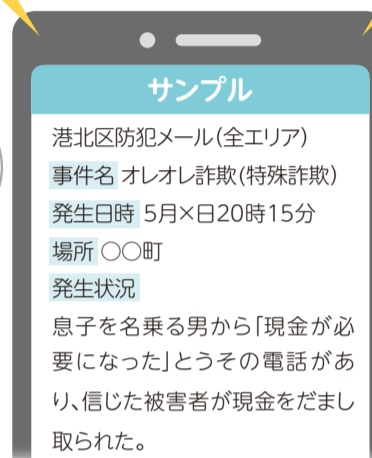
詳細はこちら

本当に家族か確認できるような合言葉を決めておきましょう



グリティトパーズ
私たちGRITS TOPAZも区内で防犯啓発活動を行っています!

GRITS TOPAZ たなか まゆ 田中 真由さん ©GRITS TOPAZ



地域活動係 ☎540-2234 📠540-2245

連載



たばこと口の健康

— 5月31日は「世界禁煙デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です —

喫煙は口内の骨や歯ぐきを破壊し、喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病に2～8倍かかりやすくなります。たばこに含まれるニコチン・タール・一酸化炭素等の約200種類の有害物質が、歯周病を悪化させる原因となります。

喫煙はなぜ歯周病を悪化させるの?

- ニコチンには血管を収縮させる作用があり、歯ぐきが炎症を起こしても出血が抑えられ、歯周病の初期症状に気付かないうちに重症化します。血管の収縮による血流低下等によって、必要な栄養分が歯ぐきまで十分に届かず、口の中のさまざまな組織が栄養失調状態になります。
- 一酸化炭素は、ニコチンとともに体の免疫担当細胞の活動を著しく低下させるため、さまざまな病気にかかりやすくなります。
- タールによって、歯の表面に黒い汚れ(ヤニ)が付着します。ヤニが歯の表面に残っていると、歯がざらざらして細菌が付きやすくなり、歯垢(プラーク)や歯石も付きやすくなります。プラークによって歯ぐきが炎症を起こし、歯を支えている組織が破壊されていきます。

禁煙によって歯周病は改善するの?

禁煙の効果は、非常に早く口内に現れます。歯ぐきの血流は数日から数週間で回復し、黒ずんだ外観も少しずつ健康な色に戻ります。禁煙は歯周病の予防・治療の最も有効な対策です。

口臭に注意

喫煙により唾液の分泌量が低下するため、口内に細菌が繁殖し、舌にも汚れが付きやすくなり口臭につながります。

自分でできる口臭予防 舌磨きで舌苔を取る

舌磨きをする前に

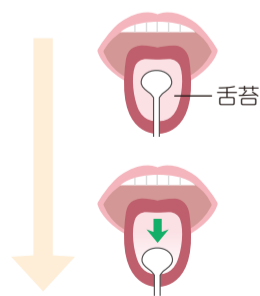
舌を前に突き出して、舌の中央奥を観察する

白い苔のようなもの(舌苔)が付着している → **舌を磨きましょう**

周辺と同じピンク色をしている → 舌磨きの必要なし

舌磨きのやり方

- ① 舌ブラシ(または歯ブラシ)を軽くつまむように持つ
- ② 舌を前に出す
- ③ ブラシで舌の中央奥から舌尖に向かって一方向にかきだす ※舌を傷つけないように優しく行う
- ④ 流水でブラシを洗う
- ⑤ ②～④を数回繰り返す **やりすぎに注意!**



! 受動喫煙も要注意

周囲のたばこの煙を吸い込む受動喫煙により、歯周病や歯ぐきのメラニン色素沈着(歯ぐきの黒色化)の比率が高くなるのが分かっています。

口の健康や全身の健康は禁煙から!
かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けましょう。

歯は悪くなってから治療するのではなく、悪くないうちから定期的に健診を受けることが重要です。



お知らせ

5月12日は「民生委員・児童委員の日」 小さな気付き 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」

民生委員・児童委員は、地域の皆さんからの相談に応じ、区役所や地域ケアプラザ等の関係機関との「つなぎ役」を担っています。厚生労働大臣から委嘱される非常勤特別職の地方公務員で、区内では405人*が活動しています。

民生委員・児童委員の中には、子どもや子育て等の児童福祉に関することを専門に担当する主任児童委員がいます(区内44人*)。 ※3月1日現在

民生委員・児童委員はこんな活動をしています

- 高齢者や障害者への福祉サービスに関する相談・情報提供
- 地域住民と協力して、高齢者や子育て世帯向けのサロンの運営
- 子育ての悩み相談や虐待防止の啓発

活動紹介パネル展開催中!

区内22地区の民生委員・児童委員の活動を紹介するパネル展を開催しています。

場所 区役所2階
期間 5月20日(金)まで



昨年の様子



詳細はこちら

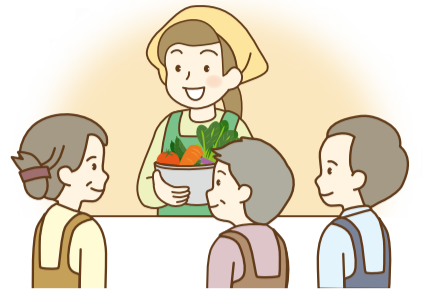
☎ 運営企画係 ☎540-2339 ☎540-2368

募集

食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

7月開講
受講生募集

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか。ヘルスマイトは、食生活を通して、地域で楽しく健康づくりに取り組むボランティアです。講座では、健康づくりの知識を学びます。修了後にはヘルスマイトとなって、地域で楽しく健康づくりを始めましょう。



日程(全8回) 7月22日、8月19日、9月16日、10月21日(金)、11月17日(木)、12月16日、2023年1月20日、2月17日(金)

時間 13時30分～15時30分

会場 区役所1階 予防接種室

内容 知って得する健康知識(食生活、運動、歯周病予防、地域で行う健康づくり等)

定員 抽選25人

参加費 1,210円(テキスト代)

申込 電話かファクス(6月17日まで) 行事名と住所、氏名、電話番号を記入し、健康づくり係へ



詳細はこちら

☎・☎ 健康づくり係 ☎540-2362 ☎540-2368

健診等の日程

申込制は電話で申込が必要です

* 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

参加する際には、体温測定等の健康管理やマスク着用等の感染症対策をお願いします。

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:5月13日・27日、6月10日(金)

1歳6か月児:5月12日・26日、6月9日(木)

3歳児:5月24日、6月7日(火)

受付時間

①8時45分～9時45分

②12時45分～13時30分

歯つらつ歯みがき教室 申込制(5月16日～)、区ウェブサイトでも申込可

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、区役所

2021年9月、10月、11月生まれ:6月20日(月)9時30分～

2021年4月、5月、6月生まれ:6月20日(月)10時30分～、13時30分～

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満) 歯科相談

申込制(受付中)、区ウェブサイトでも申込可

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所

5月11日(水) 乳幼児: 9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付

5月23日(月) 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 ☎・☎ 540-2362 ☎540-2368

生活習慣改善相談 申込制(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
5月25日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

子どもの食事相談 申込制(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

5月18日(水)・23日(月)・25日、6月8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 当日直接区役所へ

離乳食の進め方や作り方(30分)。離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食手帳(お持ちの方は持参、そうでない方は当日配布)

5月20日(金)・30日、6月6日(月) 受付:10時～11時(10組ごとに教室を実施)

肺がん検診 申込制(6月7日～)

40歳以上、先着各6人、検診料680円、区役所

7月7日(木) 9時～9時30分、9時30分～10時、10時～10時30分、10時30分～11時

禁煙相談 申込制(受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所

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。また、イラスト部門の最優秀賞受賞作品は、区内に掲出し、火災予防広報に使用します。

※応募者全員に記念品をプレゼントします



2021年の最優秀作品(港北火災予防協会会長賞)

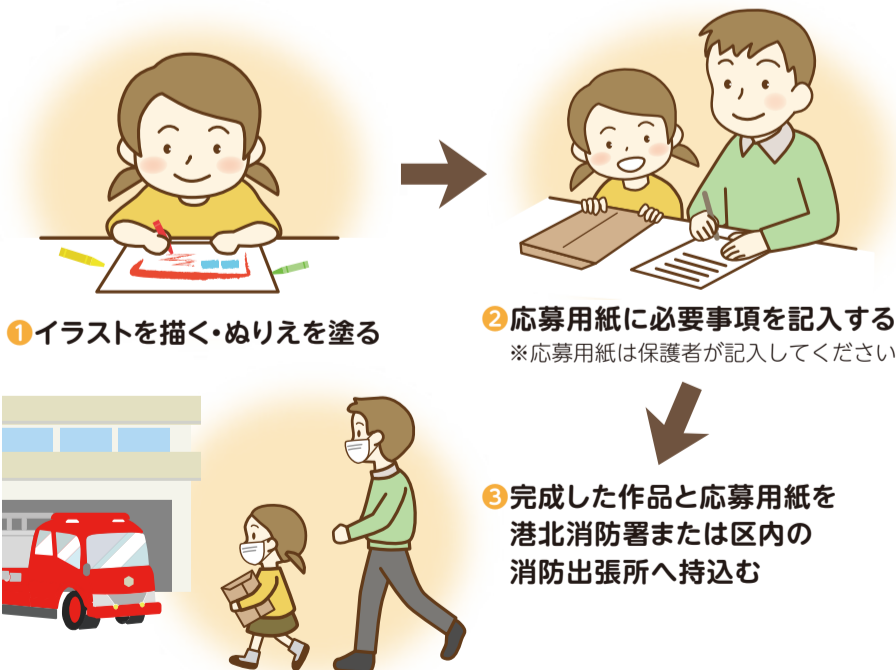
応募期間 6月1日(水)～9月9日(金)

応募資格 ● 区内に在住・在学の小学生以下の子

● 本人が描いた作品(1人1作品のみ応募可能)

※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、港北消防署または区内の消防出張所へ持込み



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を確認してください



☎・☎ 港北消防署予防係 ☎・☎546-0119