

自治会長会議トピックス

- ・ A コープが今年 3 月 31 日で閉店。今の所、後にスーパーが入る目処は立っていません。
- ・ ワクチン無料接種は今年 3 月末まで。まだ接種されていない方はお早めに。
- ・ 最近、マンション南側の道路に青い矢印ができました。



自転車の通行領域を青い矢羽根などで明示しながらも、自動車やバイクなども走行出来るような道路。矢羽根などで通行部分を示したところを自転車走行指導帯と呼んでいます。

岡村に行くための青矢印はあるのに、信号がある真下の交差点では岡村から来る時の青矢印はありません。

実は、この青矢印自体は「自転車走行指導帯」を明確にするためのマークで法的拘束は何もありません。

でも、歩道を走る自転車に、「ここを通ることもできるよ」という合図を送り、歩道を通る自転車の台数を少しでも少なくするという意図で、土木課が書いてくれたという話です。

横浜市

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金 (7万円)のご案内



支給対象と申請の手続き

支給対象となる世帯

非課税世帯

令和5年12月1日時点で横浜市に住民登録があり
世帯全員の令和5年度※**住民税均等割が非課税**の世帯
※令和4年1月1日から令和4年12月31日の間に得た収入が対象

手続きが
必要な世帯

「申請書」の提出が必要な世帯
「確認書」が届く世帯

手続きが
不要な世帯

「支給のお知らせ」が届く世帯

詳しくは裏面へ

住民税が課税されている方の扶養親族のみで構成されている世帯は支給対象外です。

対象外
世帯の例

- ・同居・別居を問わず、親(課税者)に扶養されている一人暮らしの学生
- ・同居・別居を問わず、子ども(課税者)に扶養されている方の世帯
- ・別住所にて単身赴任している夫(課税者)に扶養されている妻と子のみの世帯

給付金の支給額

7万円(1世帯あたり)

「申請書」「確認書」の申請期限 **令和6年5月1日(水)(必着)**

横浜市 緊急支援 給付金

検索



特設ページ

給付金の申請手続き

手続きが**必要**な世帯

「申請書」の提出が必要な主な世帯

- 令和5年度非課税相当であっても、市民税・県民税の申告を行っていない方がいる世帯
- 税申告の修正手続きにより令和5年度住民税均等割が非課税になった世帯
- 世帯の中に令和5年1月2日から12月1日までに市外から転入した方がいる世帯
- 令和5年12月1日までに扶養者と離婚、または死別などにより、被扶養者だけが残った世帯



横浜市ウェブサイトからダウンロード、または区役所で
申請書を受け取り、必要書類と一緒に**郵送**で提出してください。

「確認書」が届く主な世帯

- 令和5年度に緊急支援給付金(3万円)の受給対象者で、横浜市から受給しなかった世帯
かつ世帯全員が令和5年1月1日以前から横浜市に住民登録がある世帯
- 令和5年度に緊急支援給付金(3万円)を金融機関の口座以外で横浜市から受給した世帯



必要事項を記入し、添付書類と一緒に、
専用の返信用封筒で**返信**してください。

手続きが**不要**な世帯

「支給のお知らせ」が届く主な世帯

- 令和5年度に緊急支援給付金(3万円)を金融機関の口座で横浜市から受給した世帯



記載内容に変更がない場合、**手続きは不要**です。
支給のお知らせに記載の口座に給付金を振込みます。

※上記は主な世帯を記載していますので、詳細はウェブページをご確認ください。

お問合せ

横浜市
電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金
コールセンター

0120-045-320

受付時間：9:00～19:00 ※土日祝を除く

※受付日時は変更することがあります。

FAX番号：0120-303-464

(耳の不自由な方のお問合せ用FAXです)

申請サポート窓口(各区役所)

各区役所に、申請手続きをサポートする窓口を
設置しております。

受付期間：2/1(木)～5/1(水)

月～金曜日：9:00～17:00

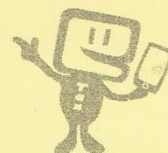
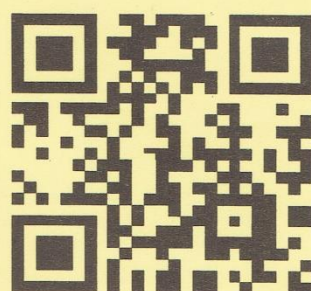
※12:00～13:00(基本)を除く。



横浜南税務署からのお知らせ

今年こそ、ご自宅から スマホで e-Tax !

申告書の作成
はこちら→



マイナポータル連携でらくらく確定申告！

～ 収入（給与・年金）や各種控除を自動入力 ～

マイナポータル連携の
事前設定はこちら→



税務署の申告書作成会場

～原則、ご自身のスマホによる申告となります～

【開設期間】 2月16日(金)～3月15日(金) 【受付】 8:30～16:00 【相談】 9:15～17:00

※ 土日・祝日を除く(ただし2月25日(日)は開場)

【会場】 横浜南税務署 金沢区並木3-2-9 ※ 駐車場使用不可

【持ち物等】

- ① 源泉徴収票などの必要書類、金融機関及び口座番号がわかるもの
- ② スマホ、マイナンバーカード・パスワード
- ③ e-Tax の利用者識別番号（数字16桁）・暗証番号がわかる書類
- ④ 「入場整理券」を配付します（混雑状況により早く締め切ることがあります）。
当日会場で配付するほか、国税庁LINE公式アカウントから取得できます。

【入場整理券の事前発行】



【申告書を郵送する場合の宛先】〒236-8551 横浜市金沢区並木3-2-9 東京国税局業務センター横浜南分室

【問合せ先】 横浜南税務署 Tel. 045 (789) 3731 (代表)

ヨコハマ プラ^{ごみ}5.3 計画の策定について【情報提供】

1 趣旨

日頃より、ごみの分別をはじめ、3 R の取組にご協力をいただきありがとうございます。

昨年の 10 月から 11 月に実施しました計画素案に対するパブリックコメント等を踏まえ、新たなごみ処理計画「ヨコハマ プラ 5.3（ごみ）計画」を策定しました。

本計画のもと、プラスチックごみの削減を重点的に進めるとともに、3 R や安定的なごみ処理に取り組んでまいりますので、ご協力をお願いいたします。

2 お願いしたいこと

【区連長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で単位会長の皆様に情報提供をお願いします。

【単位会長】脱炭素社会の実現や SDGs の達成に向けて、プラスチック対策や食品ロスの削減をはじめとした資源循環の取組の推進に、引き続き、ご協力をお願いいたします。

3 計画の概要

(1) 計画期間

2023(令和 5)～2030(令和 12) 年度

(2) 目標

燃やすごみに含まれるプラスチックごみの量を 2 万トン削減

(3) 計画名称に込めたメッセージ

目標達成には、市民 1 人あたり年間 5.3kg のプラスチックごみを削減する必要があります。「5.3」は「ごみ」と読むことができ、市民・事業者・行政がプラスチックごみ削減に向けて協働し、将来世代に良好な環境を引き継いでいくというメッセージを込め、「ヨコハマ プラ 5.3 計画」としました。



計画のロゴマーク

4 その他

広報よこはま 2 月号（市版）への記事掲載など、今後市民の皆様への広報・周知を行ってまいります。

計画冊子・概要リーフレットのデータについては、市ウェブページに掲載しております（右の二次元コードよりアクセス）。また、計画の概要リーフレットについては、2 月下旬より配布を予定しております。



計画の冊子・リーフレットデータはこちら

資源循環局政策調整課
担当 今井、木村（貴）
電話 045-671-2503 / FAX 045-550-4239
メール sj-seisaku@city.yokohama.jp

お得にお試し、気軽に注文 ちょっと待って、定期購入かも?!

SNSの広告をみて「初回お試し980円」の美容液を購入し、商品到着後に定期購入だとわかった。「2回目以降は解約したい」と伝えたら、定価の差額分として高額な請求があった!

“1回限り、お得にお試し” のつもりで注文したのに、実際は定期購入だった…という相談が多い状況です。

通信販売の定期購入では、注文時の最終画面で「最低購入回数・総支払額・解約方法」が表示されます。注文を確定する前に必ず確認しましょう!



注文前の大事なポイント

- ☒ トラブルに備えて、証拠として最終画面のスクリーンショットを残そう!
- ☒ 購入を焦らせる広告は要注意!!

なぜ2回目が届くの?!



横浜市消費生活総合センター

検索

相談事例など暮らしに役立つ情報満載!



消費生活相談電話

045-845-6666

(平日 9:00~18:00
土日 9:00~16:45)



「特別市」の法制化の 実現に向けて

横浜の未来を創る
～「特別市」シンポジウム～

2024年(令和6年)
日時 **3/9** (土)
14時00分～16時00分 (13時30分開場)

会場 慶應義塾大学
日吉キャンパス内
藤原洋記念ホール
東急東横線・目黒線・新横浜線、
横浜市営地下鉄グリーンライン日吉駅徒歩1分

定員 **300人**

第1部 基調講演

辻 琢也 さん(一橋大学教授)

第2部 座談会

五大 路子 さん(俳優)

辻 琢也 さん(一橋大学教授)

山中 竹春 (横浜市長)

司会
佐藤 美樹 さん(フリーアナウンサー)

五大 路子 さん

横浜市
特別市

横浜にふさわしい
都市のかたち
「特別市」

辻 琢也 さん

山中 竹春

司会
佐藤 美樹 さん

主催 明日をひらく都市 横浜市
OPEN X PIONEER

お問い合わせ先

横浜市政策局制度企画課

電話 045-671-2952
FAX 045-663-6561

「特別市」の法制化の実現に向けて

～横浜の未来を創る「特別市」シンポジウム～

登壇者プロフィール



五大 路子 さん

俳優

横浜市出身。桐朋学園に学び、早稲田小劇場から新国劇へ、NHK朝ドラ「いちばん星」でデビュー。1996年から「横浜ローザ」を演じ、2015年にNYで上演。1999年「横浜夢座」を旗揚げし、神奈川・横浜から演劇を発信し続けている。映画「DEATH NOTE」「ヨコハマメリー」に出演。著書「一Rosa-横浜ローザ」25年目の手紙。横浜文化賞、神奈川文化賞、地域文化功労者表彰などを受賞。



辻 琢也 さん

一橋大学大学院法学研究科教授

東京大学大学院博士(学術)
専門分野: 行政学・地方自治論
主な役職: 内閣府「税制調査会」委員、総務省「国地方係争処理委員会」委員長代理、横浜市大都市自治研究会座長、第30次・第31次地方制度調査会委員、指定都市市長会「多様な大都市制度実現プロジェクト」アドバイザー



山中 竹春

横浜市長

早稲田大学政治経済学部および同大学理工学部卒業、博士(工学)。市長就任までにアメリカ国立衛生研究所(NIH/NIEHS)研究員、国立がん研究センター部長、横浜市立大学特命副学長、医学部教授などを歴任。「子育てしたいまち」の実現を目指す。世界気候エネルギー首長誓約(GCoM)理事、経済協力開発機構(OECD)チャンピオン・メイヤーなどに就任。

お申し込み方法

1 WEBから

申込み用フォーム▶▶



2 FAXから

045-663-6561

下の「FAX申込用記入欄」に記入のうえご送信ください。

申込締切 3月7日(木) ※申込者多数により参加不可の場合は3月8日(金)までに連絡します。

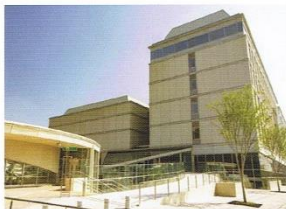
FAX 申込用記入欄

フリガナ								
氏 名	性 別	☐ 男性	☐ 女性	☐ 無回答				
年 代	☐ 19歳以下	☐ 20代	☐ 30代	☐ 40代	☐ 50代	☐ 60代	☐ 70代	☐ 80代以上
電話番号	メールアドレス							
居 住 地	☐ 1. 横浜市内() 区		☐ 神奈川県内		☐ 神奈川県外			
アンケート	1 特別市について、知っていますか?			☐ はい ☐ いいえ				
	2 特別市について、質問があれば自由にご記載ください。							
ご希望の方のみ	☐ 車いす席		☐ 手話通訳		☐ 筆記通訳			

※参加証はございません。

※申込にあたっていただいた情報は、シンポジウム申込者としての把握のためであり、目的外には使用いたしません。

アクセス



慶應義塾大学
日吉キャンパス内 協生館2階
藤原洋記念ホール (港北区日吉4-1-1)

東急東横線・目黒線・新横浜線、
横浜市営地下鉄グリーンライン日吉駅徒歩1分

- 公共交通機関をご利用の上、お越しください。
- 駐車場はございませんので二輪車でお越しの際は、市営駐輪場等外部駐輪場をご利用ください。
- シンポジウムに關しまして、会場へのお問い合わせはご連絡ください。

令和5年度 スイッチON磯子 地区別計画推進発表会

磯子区では、9つの地区ごとに様々な取組を行いながら
地区別計画を推進しています。

今年は 滝頭、汐見台、洋光台 の3地区の取組を発表します。

日時： 令和6年3月4日(月)
14:00～15:45 (13:30開場)
場所： 磯子公会堂 ホール
内容： 各地区の発表及び意見交換
(ファシリテーター 西尾敦史氏 愛知東邦大学 教授)

事前予約なし
(直接会場にお越しください)



《連絡先》 磯子区福祉保健課事業企画担当 TEL：045-750-2442
Email：ts-fukuhokeikaku@city.yokohama.jp
磯子区社会福祉協議会 TEL：045-751-0739

磯子の経済白書が配布されました。掲示板に吊り下げておきますが、中身を読みたい方は管理人に話して自宅に持ち帰りお読みください。

読み終わったら、管理にさんにご返却お願い致します。



令和6年1月17日

見守り員の皆様
民生委員児童委員の皆様
スイッチON委員の皆様

汐見台自治会連合会

会 長 岡 道子

スイッチON磯子汐見台地区推進委員会

会 長 屋代 昭治

見守り員情報交換会開催のお知らせ

皆様におかれましては、日頃、地域の見守り活動に熱心にお取り組みいただき、心よりお礼申し上げます。

さて、本年度第2回目の見守り員情報交換会につきましては、下記の通り2月17日（土）に開催いたします。

今回は、皆様の日頃のお疲れを少しでも癒していただこうと落語鑑賞会を実施いたしますし、また、高齢者の皆様が末永く健康で暮らすために重要なオーラルフレイル予防について、磯子区の歯科衛生士による講演会も予定いたしております。

大変役に立つ情報交換会となるものと思いますので、ご多忙とは存じますが、是非ご出席いただきますようご案内いたします。

また自治会長の変更などにより見守り員の方が変更になられた場合には新旧両見守り員の方にご出席をお願いいたします。（変更に伴い本案内文が余分に必要な場合はお申し出ください。）

なお、大変恐縮ではございますが、2月9日（金）までに、別紙により、ご出席の可否をご報告いただきますようお願い申し上げます。

- 1 日 時 令和6年2月17日（土）
14時00分～16時00分（受付開始13時30分）
- 2 場 所 汐見台会館 3階 扇の間
- 3 内 容
 - (1) 横浜市職員落語愛好会による落語鑑賞
演者：湊家 加け橋 様
 - (2) オーラルフレイル予防について
講演者：磯子区福祉保健課歯科衛生士 宮澤 帆乃花 様
 - (3) 見守り員情報交換会
「一年を振り返り、見守り員として活動し考えたこと等」
 - (4) 質疑応答

以上

別 紙 1

令和6年 月 日

スイッチON磯子汐見台地区推進委員会宛

見守り員情報交換会に 出席 欠席 いたします

(どちらかに○をお願いいたします)

氏 名 : _____

住 所 : _____

電 話 番 号 : _____

自治会・町内会名 : _____

※ 見守り員の変更があった場合には、下記にご記入ください

見守り員情報交換会に 出席 欠席 いたします

(どちらかに○をお願いいたします)

新見守り員氏名 : _____

住 所 : _____

電 話 番 号 : _____

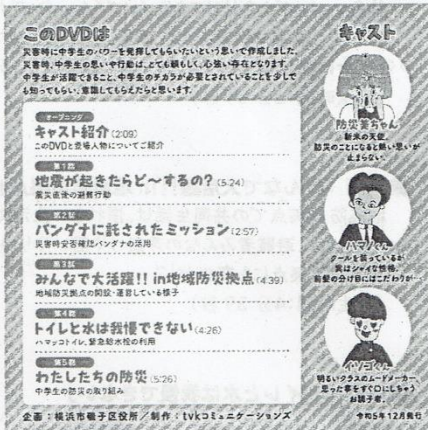
汐見台自治会連合会事務局 Tel & Fax : 045-754-5281

磯子区防災啓発動画を新たに制作・公開開始!!

ぼうさいみ
「防災美ちゃんと学ぼう～磯子の中学生にできること～」

磯子区民のみなさまにも出演のご協力をいただき、中学生に焦点を当てた防災啓発動画を制作しました。防災のことなら何でも知っている天使「防災美ちゃん」と、磯子の中学生「ハマノくん」と「イソゴくん」による「ゆる～い」掛け合いを中心に、防災を楽しく学べる内容となっています。また、災害時に役立つ情報も満載です。中学生のみならず幅広い世代の方々必見です。

1月16日（火）より磯子区役所ホームページにて動画配信しておりますので、ぜひご覧ください。



1 動画について

○「オープニング」から「第5話」まで 全6話（再生時間：25分01秒）

○令和6年1月16日（火）から、下記の磯子区役所ホームページで公開中

https://www.city.yokohama.lg.jp/isogo/kurashi/bosai_bohan/saigai/isobousai/douga.html

2 動画作成の背景について

少子高齢化の進展や共働き世帯の増加等により、災害が発生すると、特に日中はマンパワー不足が想定されます。

そのような中で、災害時の知識を持ち、行動できる中学生は心強い存在となります。そこで、中学生が活躍できることや、中学生のチカラが必要とされていることを少しでも知ってもらい、意識してもらえたらという思いで制作しました。

連絡先：磯子区総務課危機管理・地域防災担当
電話：750-2312
FAX：750-2530
E-mail：is-bousai@city.yokohama.jp

裏面あり

3 動画の概要について

オープニング「キャスト紹介」

まずは、動画の登場人物と磯子区について紹介します。

(再生時間:2分 09 秒)



第1話「地震が起きたらど～するの？」

いつどこで起きるか分からない地震は、不安です。

地震直後の避難行動について、どのようなことが大切か一緒に考えましょう。

(再生時間:5分 24 秒)



第2話「バンダナに託されたミッション」

黄色いバンダナを付けてきたイソゴくん。バンダナに「無事です」って書いてあるけど、本当は何に使うのでしょうか？

バンダナに託されたミッションを一緒に学びましょう。

(再生時間:2分 57 秒)



第3話「みんなで大活躍!!!in 地域防災拠点」

地域防災拠点での共同生活は、慣れない生活でストレスがたまります。避難者みんなの声掛けや思いやりの気持ちで地域防災拠点にも変化が!?

(再生時間:4分 39 秒)



第4話「トイレと水は我慢できない」

災害時、トイレが使えなかったり、飲み水が手に入らなくなるかも…。横浜市の断水対策には何がある!?

災害時の対策を学んで、備えをすすめましょう。

(再生時間:4分 26 秒)



第5話「わたしたちの防災」

防災について、他のみんなはどんなことを知っているのだろう…。防災美ちゃんが、磯子区の中学生にインタビューしました。できることから始めていきましょう。

(再生時間:5分 26 秒)



屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 1・2月合併号



発行者:横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者:森田ひとみ 発行責任者:杉浦秀治

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

行動制限緩和を受け、各地でイベントや行事など集う場が以前の状態に戻りつつ新しい年を迎えました。皆様におかれましても今年はどのような一年となるか、色々思い描きながら新年を迎えられたのではないのでしょうか。

ケアプラザとしましては、元旦からの出来事を踏まえた上でより一層地域の皆様との繋がりを深め、また地域の総合相談窓口としての役割を果たしていけるよう、職員一丸となって取組ませて頂く所存であります。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 杉浦秀治

事業&講座のご案内

おんぷの輪♪

これまで登録制だった「おんぷの輪♪」が4月より毎月の申込制に変更となります。季節の歌や様々なジャンルの歌を歌います。

開催日: 4月8日(月)
時間: 10:00~11:00
対象: 地域の方
定員: 30名(先着順)
参加費: 300円
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込受付開始: 3月1日(金)

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
045-750-5411(電話又は窓口)

知っておこう!もっと身近に 成年後見制度

成年後見制度ってハードルが高いと思っていませんか?制度を身近に感じていただき、将来に備えるための講座です。

開催日: 2月27日(火)
時間: 13:30~15:00
定員: 20名(先着順)

場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込受付開始: 1月27日(土)

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
045-750-5411(電話又は窓口)

参加費
無料

《 介護者のつらい 》 ◆参加費:無料 ◆申込不要

日々介護をしている中で困っていること、不安なこと、1人で悩んでいることなどありませんか?日頃の介護の不安や悩みなど同じ悩みを持つ人や介護経験のある方々と語り合うことで、日々の不安を解消し、気持ちをリフレッシュしましょう。どなたでも自由に参加いただけますので、お気軽にお越しください。

開催日時: 2月22日(木) 13:30~15:00

3月28日(木) 13:30~15:00

退任のご挨拶



居宅介護支援事業
ケアマネジャー 清水真帆

この度、屏風ヶ浦地域ケアプラザを退職させて頂く事になりました。ケアマネジャーとして、地域の皆様の様々なお困り事などをご支援させて頂きました。未熟な私に地域の皆様からいつも優しく接して頂き、更にたくさんの事を学ばせて頂きました。そしてケアマネジャーとして一回り成長する機会を頂き、本当にありがとうございました。

☆ 参加者募集のご案内 ☆

コロポックルの音あそび

音楽に合わせて親子で一緒に体を動かしたり、タンバリンや鈴でリズムをとったり音楽を楽しみましょう！通常は月曜日開催ですが3月は**日曜日**開催です。是非ご家族で参加下さい！

開催日)3月3日(日)

時 間)10:30~11:20

対 象)0歳~未就園児の親子

募集数)15組

参加費)2人1組 300円

1人追加ごとに別途 100円

お申込みはこちらから



2/1より
申込受付開始



**リズムに乗って
いきいきエクササイズ**

様々な要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。楽しく体を動かしながら、筋力の維持と向上を目指します。

開催日)3月6日(水)

時 間)10:00~11:00

対 象)50代~60代の女性

募集数)15名

参加費)300円

持ち物)上履き・飲み物・バスタオル

2月1日より申込受付開始

★ 地域の取り組み紹介 ★ 森が丘自治会【もちつき大会】

12月3日(日)、森が丘自治会で《もちつき大会》が開催されました。朝6時30分にかまどに火入れをし、8時には大勢のスタッフが9時スタートのお餅の配布のための準備を開始。お餅の配布開始9時には地域の皆さんがぞくぞくと訪れ、お餅を手にしたお子さんの笑顔が印象的でした。今年は森中学校サッカー部の生徒もボランティアスタッフとして参加、充分に労力を発揮しとても賑やかで楽しいもちつき大会となりました。今後も中学生ボランティアスタッフの参加を望む声がしきりでした。



汐見台小学校・屏風浦小学校にお邪魔しました(認知症サポーター養成講座)

11月22日に屏風浦小学校4年生の皆さん、11月30日に汐見台小学校4年生の皆さんに「認知症サポーター養成講座」を受講していただきました。今年は屏風浦小学校はケアプラザ職員が各教室に2名ずつ入り、教室のテレビを使つての講座でした。汐見台小学校では4年ぶりに体育館で4年生全員が一斉に学習しました。グループワークでは各グループとも積極的な意見や感想が話しあわれました。両校から頂いた感想文にはとてもやさしい気持ちが現れており、認知症サポーター養成講座はとても有意義な時間となりました。

*** 貸室利用案内 ***

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17

TEL:045-750-5411

〈休 館 日〉 毎月第2火曜日

年末年始 12/29~1/3

〈アクセス〉 屏風浦駅より徒歩5分

月曜日~土曜日 ※18時~21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

<URL>

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

～ 地域包括支援センター通信 ～

冬のウォーキングのすすめ



新しい年を迎えました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年は健康に良い何か新しいことを始めたいとお考えの方、ウォーキングはいかがでしょう。

この時期注意することは

- 出かける前に軽く準備体操をする
- 水分をとり、トイレはすませておく
- 帽子やマフラー、手袋など防寒をしっかりとる
- できれば暖かい飲み物を持って行きましょう

ウォーキンググッズは玄関など、目につくところにひとまとめにしておきましょう。

右の表は、運動開始前のチェックリストですが、具合が悪いところがあったら無理をしないことが大事です。

最初は少し物足りないと思えるくらいの距離から始めましょう。
休めるベンチや、追加の飲み物が買えるところなどを確認しておくといよいでしょう。

エリアのおすすめは久良岐公園などです。
また、見晴らしの良い松の内公園（中原4丁目）などを狙うのもよいでしょう。
富士山を見ながらの深呼吸でリフレッシュできそうですね。

もしほかにも皆様でおすすめのウォーキングコースがありましたら是非教えてください。

健康づくりのための身体活動基準 2013 参考資料 5

運動前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。

自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回 答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	（夏季）熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和 63 年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、今日の運動は中止して下さい。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

ご相談受付はこちら ▶▶▶

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

住所：磯子区森 4-1-17 電話：045-750-5311

担当職員：中村（看護師）萩原・堀（社会福祉士）



横浜市立汐見台中学校

学校だより

学び合い
信じ合い
高め合う
未来を創る人となる



令和5年度 第9号 (令和6年1月15日 発行)



新年を迎えて

校長 湯口 理香

新年を迎えました。今年は辰年です。「古代中国で生まれた鳳凰、麒麟や亀と共に辰はめでたい前触れです。魔除けてあり運氣上昇、出世、そして開運です。2024年、どうか良き事が訪れることを祈ります。」とある知人から元日に言葉をいただきました。

↑岡村公園事務所

始業式でも生徒の皆さんに、「良きことが訪れますように」と伝えました。

よりいただいた門松

昨年末に父を亡くして色々感じたことから、元日に私自身の今年の目標は、「生きる」と決めました。人はいつか命を閉じる日が来る、命には限りがある、だから毎日を精一杯生きよう、自分らしく生きよう、できれば楽しく生きたい、どう生きるかを選択して決めるのは自分、ということも伝えました。

元日より、能登半島地震、羽田空港航空機衝突事故、北九州での火災と大きな自然災害や事故が起きていますが、命を落とされた方へご冥福をお祈りすると同時に、被害にあわれ、大変な生活を送っている方々へお見舞い申し上げます。そして何よりも、命がある自分に、今、できることは何かを考えて行動したいと思います。

昨年12月に、令和5年度 横浜市学校保健会磯子支部大会が行われました。養護教諭と成人保健委員長さんと3人で参加しました。今年のテーマは「聞いてみよう♪ 子どもたちの健康のこと」で、学校医・学校薬剤師の先生方に質問をしながら健康についてお話をいただく内容でした。普段、私たちは具合が悪くて受診しますが、予防として日頃から意識したいことなどをじっくり聞く良い機会でした。一部を紹介します。

内科

・病院の受診のタイミングは？➡まずは、母の勘はすごい！不安であればいつでもOK！

コロナやインフルエンザは発熱後半日から1日たつと反応が出やすい。

・腹痛の見分け方➡歩けないのはおかしい、食べられずに嘔吐の場合は受診。

眼科

・結膜炎予防。目は唯一むき出しの臓器。目をさわらないように気を付ける。目ヤニもこすらない。

・近眼予防（※スマホ、タブレットの使用時間増により近眼になる可能性が増えています）

予防方法1➡20~30分近くのものを見たら遠くのものを見て目を休ませる。

予防方法2➡太陽の光の波長は大事で、2時間くらい外で遊ぶとよい。

薬剤師

・痛み止めの薬➡我慢することはない。効きにくくなることはないので、適切に使う。

命は健康と大きくつながっています。参考になることがあれば、すぐ実践してみましょう。

保護者の皆様、地域の皆様、新年を迎えましたが、引き続き健康に留意して、今年もエネルギーにあふれ、キラキラ輝く生徒たちを支え、職員一同力を合わせて一緒に歩んでいきます。本年もよろしくお願いします。

自治会町内会長様

磯子区福祉保健課長

地域支えあいの活動における訪問員証の取扱い等の変更について

日頃から、地域における支えあいの活動にご尽力頂き、御礼申し上げます。

現在、ひとり暮らし高齢者をはじめとした支援を要する方への見守り・訪問活動、その他の福祉保健活動を円滑に実施できるよう、希望する地域の皆様に対し「訪問員証」を交付しております。

この度、訪問員証の発行手続きの簡略化や有効期限の設定等を目的に、一部改正いたします。

1 主な改正内容

(1) 訪問員証の様式変更（裏面参照）

下記のとおり、変更します。

ア 名称の変更（裏面二重線囲み部）

イ 住所欄の削除（裏面囲み部）

ウ 有効期限の記載（裏面点線囲み部）

※原則、スイッチON磯子の計画期間（5年）を有効期限とする。

(2) 訪問員証申請方法の変更

単会から直接区へ申請することとし、訪問員証交付までの流れを簡略化します。

【現行】単会→各地区のスイッチON磯子推進組織（連合単位）→区

【変更後】単会→区

(3) 訪問員証発行リストの共有

区からスイッチON磯子推進組織へ訪問員証発行リストを共有します。

2 今後の手続きの流れについて

新様式への入替えのため、旧様式の訪問員証をお持ちの方は、申請手続きが必要です。

以下の表をご参考に、お手続きをお願いします。

(1) 旧様式の訪問員証をお持ちで、引き続き訪問員証を希望する場合 ➡ア・イ・ウ・エの手続き

(2) 新たに訪問員証を希望する（新規申請の場合） ➡ア・イ・ウの手続き

(3) 旧様式の訪問員証をお持ちで、新たな訪問員証を希望しない場合 ➡エの手続き

ア	申請書の取得	3月以降、次の方法で配布（紙またはデータ）。 ①磯子区福祉保健課事業企画担当（区役所4階42番窓口）でお渡し ②磯子区役所ホームページからダウンロード（Wordファイル・PDFファイル） ③3月区連会で配布
イ	申請書の提出	各自治会町内会を通して区役所へ次の方法で提出（紙またはデータ）。 ①磯子区福祉保健課事業企画担当（区役所4階42番窓口） ②メール（ is-fukuhokeikaku@city.yokohama.jp ）
ウ	訪問員証の発行	申請書提出後2週間ほどで訪問員証が発行。原則、自治会町内会を通して、申請者へお渡し。
エ	旧様式の訪問員証の返還	区役所への返還をお願いします（返還は、申請書提出の際や、訪問員証交付後でも構いません）。

担当：福祉保健課事業企画担当 朝日・小島

(TEL 750-2443 FAX 750-2547)

裏面あり

1 (1) 訪問員証の様式変更

(現行表面)

磯子区地域支えあい事業 訪問員証	
住 所	磯子区
氏 名	
上記の者は、磯子区地域支えあい事業の訪問員であることを証します。	
横 浜 市 磯 子 区 長	区長印

(変更後表面)



磯子区地域支えあい活動 訪問員証	
自治会町内会名	
氏名	
上記の者は、スイッチON磯子における地域支えあい活動の訪問員であることを証します。	
〇〇年〇月〇日	
(有効期限 〇〇年〇月〇日まで)	
横 浜 市 磯 子 区 長	区長印



(現行裏面)

注 意 事 項
1 訪問員は、地域支えあい事業において知り得た秘密を、みだりに漏らしてはならない。
2 訪問員は、本証を他人に譲渡し、または転貸してはならない。
3 訪問員は、本証を紛失し、または破損したときは、直ちに磯子区役所に届け出なければならない。
4 訪問員は、地域支えあい事業に従事できなくなったときは、直ちに本証を磯子区役所に返納しなければならない。
【担当】 磯子区役所福祉保健課

(変更後裏面)



注 意 事 項
1 訪問員は、活動において知り得た秘密を、みだりに漏らしてはならない。
2 訪問員は、本証を他人に譲渡し、貸与し、または、不正な目的に使用してはならない。
3 訪問員は、本証を紛失し、または破損したときは、直ちに磯子区役所に届け出なければならない。
4 有効期限を経過したとき又は従事しなくなった時は本証を磯子区役所に返還しなければならない。
【担当】 磯子区福祉保健課

自治会町内会館脱炭素化推進事業について【概要説明】

1 事業の趣旨

脱炭素社会の実現に向け、地域の皆さまとともに温室効果ガスの削減に取り組んでいくため、地域活動の拠点である自治会町内会館への省エネ設備の導入費用補助制度を新設します。

全ての補助メニューについて、補助率 2/3 で実施しますので、この機会に是非導入をご検討ください。（2月市連会・区連会で詳細をお伝えします。）

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で単位会長の皆様に情報提供をお願いします。

【単位会長】定例会等で情報提供の上、是非導入をご検討ください。

3 補助概要

補助メニュー	補助率	補助上限額	製品要件等
照明のLED化	2／3	60万円	検討中 (2月市連会・区連会で、 改めてお知らせいたします)
省エネエアコン導入	2／3	130万円	
窓等の断熱化 太陽光発電設備導入 蓄電池導入 ※	2／3	200万円	

※いずれかの実施も可（ただし、蓄電池は太陽光発電設備との併用に限る）。

補助上限額は、合算上限額

4 対象団体

自治会町内会館を所有する団体

5 申請期間

令和6年3月1日～令和6年9月30日（予定）

6 留意事項

設備導入後、普及啓発の場として会館を使用させていただくことがあります。

磯子区のみなさんへ

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則。歩道を通行する場合は歩道の中から車道寄りの部分を通行しなければならない。歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければならない。

- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機がある交差点では、信号機の表示する信号に従わなければならない。

信号機のない交差点で、一時停止すべきことを示す道路標識等がある場合は、一時停止しなければならない。

また、狭い道から広い道に出るときは、徐行しなければならない。

- 3 夜間はライト点灯

夜間、自転車で道路を走るときは、前照灯及び尾灯（又は反射材）をつけなければならない。

- 4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはならない。

- 5 ヘルメットを着用

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければならない。また、児童または幼児に自転車用ヘルメットをかぶらせるように努めなければならない。



知っていますか？ 特定小型原動機付自転車



詳細は、警察庁ウェブサイト特設ページをご覧ください。

令和5年7月1日から、一定の要件を満たす電動キックボード等が
特定小型原動機付自転車
として、新たな交通ルールが適用
されることとなりました。

特定小型原動機付自転車
に乗る時は、
ヘルメット
をかぶりましょう！



反射材を活用しよう！

車両からの視認距離 ※目安



ヘッドライト下向き
時速60km



黒っぽい服装
約26m



白っぽい服装
約38m



反射材着用
57m以上



反射材付きエコバッグ
(左側)



靴用反射材シール



反射材キーホルダー



反射材付き傘



反射材タックルバンド

神 奈 川 県 警 察

神奈川県警察 交通総務課

公式Twitter

磯子警察署マスコットキャラクター



いそにゃん



いそっく



インゴリくん

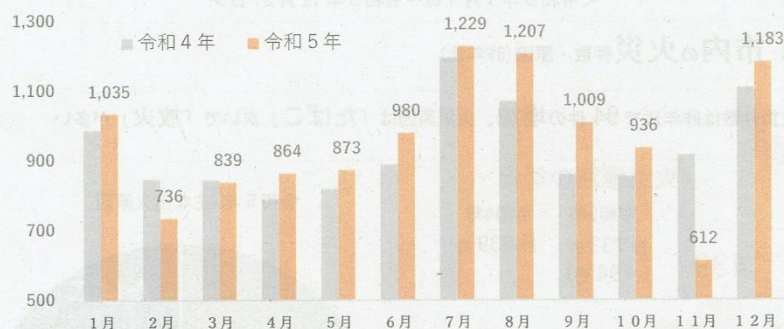


交通総務課では交通安全等の情報
発信をしています！
QRコードを読み取ってアクセス
してみてください！

■ 区内の救急件数

区内 **11,869 件** (昨年比 685 件増)

参考：(市内 254,636 件 (昨年比 10,550 件増))



救急車の適正利用にご協力をお願いします

令和5年中の救急出場件数は、市内 254,636 件、区内 11,869 件とともに過去最多を記録しました。

救急隊で搬送された人のうち、約半数が入院を必要としない軽症となっています。救急車は、事故による大けがや命に関わるような重症の方を搬送するためのものです。

地域の限られた救急車を有効に活用し、緊急性の高い症状の傷病者にできるだけ早く救急車が到着できるようにするため、救急車の適時・適切な利用に、皆様の御理解と御協力ををお願いします。

ただし、事故の状況や症状からみて、緊急だと感じたら、迷わずすぐに119番通報をしてください！ご協力よろしくお願いいたします。

区分／年別	令和5年	令和4年
1日当たりの出場件数	698 件	669 件
出場率(何分何秒に1回)	2分4秒に1回	2分9秒に1回
市民の救急自動車利用状況	15人に1人が利用	15人に1人が利用

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら…

■横浜市救急相談センター

☎ #7119 または ☎ 045-232-7119

(年中無休、24 時間対応)

- ・救急車を呼ぶべきか
- ・医療機関へ行くべき症状なのか
- ・どこの医療機関で受診できるか

■横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性や受診の必要性を確認できます。

[横浜市救急受診ガイド](#)

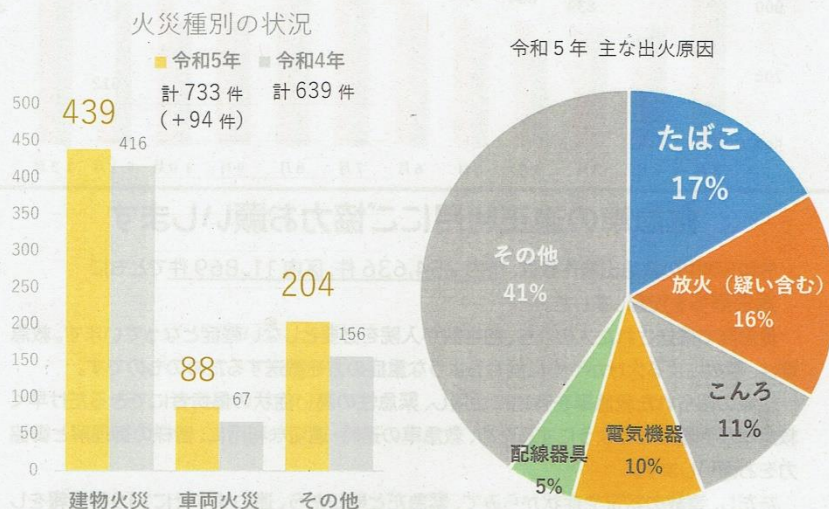
[検索](#)

令和5年中の火災・救急状況

<令和5年1月1日～令和5年12月31日>

■ 市内の火災件数・原因(昨年比)

火災件数は昨年比で94件の増加、火災原因は「たばこ」次いで「放火」が多い



■ 区内の火災件数・原因(前年同月比) <令和5年1月1日～令和5年12月31日>

		令和5年	令和4年	増減
火災件数		22件	24件	△2件
種別	建物	15件	15件	—
	車両	1件	4件	△3件
	その他	6件	5件	△1件
焼損床面積		562㎡	21㎡	541㎡
死者数		0人	0人	0人
負傷者数		6人	2人	4人

■ 区内の火災(12月発生分)

- ① 12月2日(土) 磯子区森4丁目 建物火災
- ② 12月6日(水) 磯子区新森町 建物火災
- ③ 12月16日(土) 磯子区磯子2丁目 建物火災
- ④ 12月21日(水) 磯子区洋光台5丁目 建物火災

磯子警察署管内の人身交通事故発生状況



令和6年1月号



1 発生件数

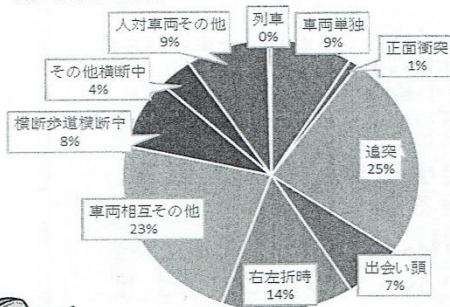
	発生件数	死者数	負傷者
本年累計	290	6	345
前年累計	311	1	354
前年比	-21	+5	-9

* 令和5年12月中



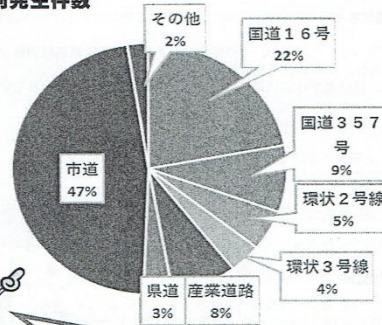
昨年の磯子警察署管内の死亡事故の発生が前年よりも5件多く発生しました。
死亡事故発生の主な原因として泥酔者の路上寝込み、二輪車によるスピードの出しすぎ、赤信号無視となっています。

2 類型別発生件数



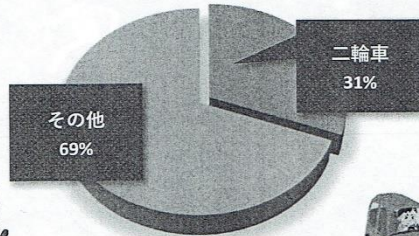
車間距離をしっかりとって走りましょう。

3 路線別発生件数



幹線道路では、速度の出しすぎに注意してください。

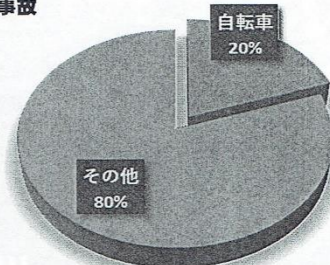
4 二輪車の事故



※全事故のうち二輪車が占める割合



5 自転車の事故



※全事故のうち自転車が占める割合

バイクは正面からだと速度や距離感が分かりづらいので注意して走行しましょう。
発進する際は、周囲の安全確認を確実に行ってください。

令和6年がスタートしました。本年も1件でも交通事故の発生を減らせるよう、交通安全に一人ひとりのご協力をお願いします。



安全は心と時間のゆとりから



特殊詐欺にも注意しましょう！

FAX送信票 汐見台地区犯罪発生状況 11 月分

送信日	令和 5年 12月 1日 (金)		
発信者	神奈川県警 警署 生活安全課	取扱者	谷原 (内線 261)
	TEL 045-761-0110		
	FAX 045-761-0110		
件名	汐見台地区 犯罪発生状況		
送信宛先	汐見台自治会連合会 事務局 045-754-5281		
連絡事項	11月中の汐見台地区においては、汐見台2丁目地区においてDV・児童虐待・声掛け事案が発生しております。また、近隣の森が丘地区において窃盗が発生していますので、相手の身分を利用することなく、警察署・警察官・銀行協会・区役所・大型店舗の店員を助ける者等から、お金やキャッシュカードの返が返りましたら必ず警察を呼んで下さい。 * 返込め詐欺の電話に注意！！ ※「キャッシュカードを交換します。」という手口が増えています。		

11月1日～11月末日

	総犯罪発生件数	空き巣	ひったくり	車上ねらい	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	その他(具体的)
汐見台1	0	0	0	0	0	0	0	0
汐見台2	3	0	0	0	0	0	0	3
汐見台3	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	3	0	0	0	0	0	0	3

FAX送信票 汐見台地区犯罪発生状況 12 月分

送信日	令和 6年 1月 5日 (金)		
発信者	神奈川県警 警署 生活安全課	取扱者	谷原 (内線 261)
	TEL 045-761-0110		
	FAX 045-761-0110		
件名	汐見台地区 犯罪発生状況		
送信宛先	汐見台自治会連合会 事務局 045-754-5281		
連絡事項	12月中の汐見台地区においては、汐見台2丁目地区において高齢者虐待事案が発生しております。さらに特殊詐欺の発生が絶えませんので、相手の身分を利用することなく、警察署・警察官・銀行協会・区役所・大型店舗の店員を助ける者等から、お金やキャッシュカードの返が返りましたら必ず警察を呼んで下さい。 * 返込め詐欺の電話に注意！！ ※「キャッシュカードを交換します。」という手口が増えています。		

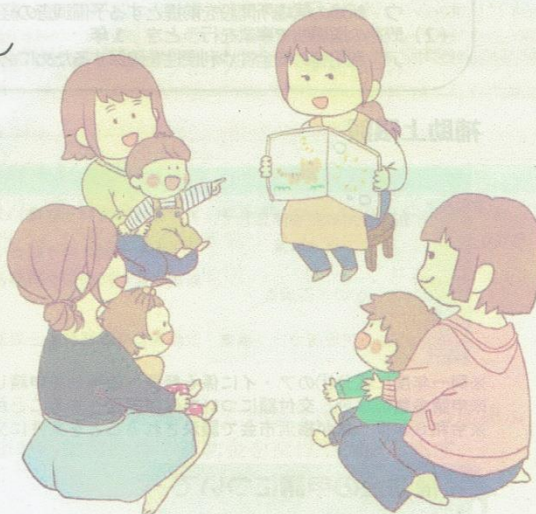
12月1日～12月末日

	総犯罪発生件数	空き巣	ひったくり	車上ねらい	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	その他(具体的)
汐見台1	0	0	0	0	0	0	0	0
汐見台2	1	0	0	0	0	0	0	1
汐見台3	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	1	0	0	0	0	0	0	1

空き部屋・空き家で 居場所を始めませんか

磯子区地域の居場所づくり支援補助金

地域での新たな居場所作りに対し
建物の改修費用や運営経費を
最大 **150万円**まで支援します



居場所づくりをお考えの方はぜひご相談下さい

<たとえば...>

- ・子育て中のお母さんたちが交流したり気軽に相談できる場
- ・高齢者が集まっておしゃべりや食事など楽しく過ごせる場
- ・こどもたちが遊びや勉強など安心して自由に過ごせる場
- ・空き部屋や空き家、空き店舗を地域のために役立てたい など

※詳しくは、裏面をご覧ください。

横浜市磯子区役所

磯子区地域の居場所づくり支援補助金概要

補助対象経費・補助期間

- (1) 新規に居場所を開設し、事業を始めるとき
- ア 施設の改修等に伴う、設計・改装・修繕その他の工事経費 **1年**
 - イ 事業活動の実施に伴う経費 **最大3年**
 消耗品費、印刷費、通信運搬費、交通費、材料費、報償費、保険料、使用料及び賃借料、備品費、食糧費（補助対象経費と認められる額の10分の1以内）、燃料費、委託料、その他
 - ウ 新規の居場所開設を前提とする予備調査の経費（簡易耐震診断に係る経費） **(1回)**
- (2) 既存の居場所で事業を行うとき **1年**
- ア 利用者の安全性や利便性を確保するために必要な改修等に係る工事経費 等

補助上限額

	1年目（補助率）	2・3年目（補助率）
新規に居場所を開設して始める事業	ア 改修等に伴う経費：上限150万円（3/4） イ 事業活動に伴う経費：上限50万円（9/10）	事業活動に伴う経費 上限50万円（9/10）
①の予備調査	新規の居場所開設を前提とする予備調査の経費： 上限10万円（9/10）	—
既存の居場所で行う事業	改修等に伴う経費：上限30万円（9/10）	—

※同一年度に区分①のア・イに係る経費への補助を申請した場合、補助上限額は併せて 150 万円となります。
 ※申請多数の場合、交付額について減額調整をすることがあります。
 ※令和6年度予算が横浜市区で議決されることを条件に交付します。

補助金の申請について

申請期間 令和6年2月1日（木）から

申請方法

申請書類を提出される場合は、**事前に御連絡ください**。事業内容等についてお伺いします。なお、申請書類は区役所 6 階地域振興課（61 番窓口）までご持参ください。

申請書類

- ①補助金交付申請書、②事業計画書、③収支予算書、
 ④規約・定款その他これらに関する書類、⑤会員名簿又は役員名簿
 ①～③は所定の様式があります。当窓口で配布のほか、区ホームページからもダウンロードできます。

※予算額が上限に達した場合、受付を終了することがありますのでご了承ください。

申請書類の書き方など、補助金に関するご相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください！

お問合せ先 磯子区役所地域振興課地域力推進担当（6階 61 番窓口）

電話 750-2398 FAX 750-2534

メール is-chiikiryoku@city.yokohama.jp



磯子区地域の居場所づくり支援補助金についての情報は、区役所ホームページへも掲載しています。

申請に必要な書類は窓口での配布のほか、こちらからもダウンロードいただけます。

https://www.city.yokohama.lg.jp/isogo/kurashi/kyodo_manabi/kyodo_shien_chiikinoibashohojyo/

自治会町内会館脱炭素化推進事業について【概要説明】

1 事業の趣旨

脱炭素社会の実現に向け、地域の皆さまとともに温室効果ガスの削減に取り組んでいくため、地域活動の拠点である自治会町内会館への省エネ設備の導入費用補助制度を新設します。

全ての補助メニューについて、補助率 2/3 で実施しますので、この機会に是非導入をご検討ください。(2月市連会・区連会で詳細をお伝えします。)

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で単位会長の皆様に情報提供をお願いします。

【単位会長】定例会等で情報提供の上、是非導入をご検討ください。

3 補助概要

補助メニュー	補助率	補助上限額	製品要件等
照明の LED 化	2／3	60 万円	検討中 (2月市連会・区連会で、 改めてお知らせいたします)
省エネエアコン導入	2／3	130 万円	
窓等の断熱化	2／3	200 万円	
太陽光発電設備導入 蓄電池導入 ※			

※いずれかの実施も可(ただし、蓄電池は太陽光発電設備との併用に限る)。

補助上限額は、合算上限額

4 対象団体

自治会町内会館を所有する団体

5 申請期間

令和6年3月1日～令和6年9月30日(予定)

6 留意事項

設備導入後、普及啓発の場として会館を使用させていただくことがあります。