

連載

けんこうほく

第21回

サードハンド・スモークを知っていますか？

第3の受動喫煙と言われているサードハンド・スモークは、受動喫煙とは異なり、たばこの火が消えた後も残留する化学物質を吸入することをいいます。子どもは特に影響を受けやすいです。

サードハンド・スモークの例

化学物質は、喫煙後の部屋の壁やソファ、カーテンやカーペット、喫煙者の衣服や髪の毛にも付着します。



部屋で過ごす時間が長い子どもは、残留する物質と接触する危険性があります。



- 喫煙後45分間は、喫煙者の呼気から有害物質が出ることがあります。
- たばこを吸った後に子どもと触れ合う場合は、45分以上経過し服を着替えた後に触れ合いましょう。
- 下記のような対策ではサードハンド・スモークを防ぐことはできません。



空気清浄機を設置する



消臭剤を使用する



ベランダや屋外、換気扇の下で喫煙する

大切な人のために禁煙しませんか？

健康保険を使って禁煙治療を受ければ、「楽に」「確実に」禁煙にチャレンジできます！

[詳細はこちら](#)



☎ 健康づくり係 ☎ 045-540-2362 ☎ 045-540-2368

お知らせ

4月と5月は窓口が大変混雑します！

4月上旬と5月の連休明けは、引っ越しに伴う手続等で窓口が混み合います(受付までの最大待ち時間:約2時間)。時間に余裕を持って来庁してください。

ご理解とご協力をお願いします



まずは「引越し手続ナビ」で必要な手続を簡単診断！

「引越し手続ナビ」では、必要な手続を簡単なチェック項目で診断できます。条件次第ではオンラインや郵送で手続が完了します。

区役所へ行く前に、まずは必要な手続を確認しましょう！



来庁前のweb発券で順番予約

1 来庁当日に「web発券サイト」で事前に発券予約

「web発券サイト」はこちら



2 窓口の混雑状況をウェブサイトを確認し、番号が近づく頃に来庁し、必要書類を記入

窓口混雑状況の確認はこちら



3 予約時の認証番号を入力して発券機から番号札(紙)を発券

区役所での待ち時間を短縮！

住所異動(引っ越し)の手続 2階21番窓口

		届出期間	手続
転出	市外へ	引っ越し日の前後14日以内	転出届を提出して「転出証明書」を受け取る(新住所地で転入届の提出が必要) マイナンバーカードを持っている人はオンラインで手続可 マイナンバーカードを持っていない人は郵送で手続可
	市内の他区へ	港北区役所での手続は不要(新住所地で転入届の提出が必要)	
転入	市外から	引っ越し日から14日以内	転入届を提出(今まで住んでいた市区町村で発行した「転出証明書」の原本を持参) ※マイナンバーカードを使ってオンラインで転出届を出した人は、「転出証明書」は不要です。 マイナポータル申請状況が「完了」となっていることを確認の上、来庁してください。
	市内の他区から	※引っ越し前は届出不可	転入届を提出(旧住所地での手続は不要)
区内転居	区内での引っ越し		転居届を提出

※国外からの転入、国外への転出も手続が必要です。

◆手続に必要な物

・本人確認書類(運転免許証・パスポート・在留カード等)

・マイナンバーカード(持っている場合のみ)

・住民基本台帳カード(持っている場合のみ)

・委任状(本人以外による届出の場合のみ)

・転出証明書(マイナンバーカードで手続をしていない、市外からの転入の場合のみ)

☎ 登録担当 ☎ 045-540-2254 ☎ 045-540-2260

お知らせ

犬の飼い主の皆さんへ 犬の登録と狂犬病予防注射について

生後91日以上飼育された犬は、登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。犬を飼いだしたら登録手続きをしましょう。

狂犬病予防注射は、動物病院で受けることができます。かかりつけか近隣の動物病院で注射を受けてください(注射料金は病院ごとに異なります)。

■飼い主の3大義務

①登録

オンラインで飼い犬の登録や登録内容の変更ができます。
※利用には利用者登録が必要です。

詳細は [港北区 犬の飼い主さんへ](#)

詳細は
こちら



②年1回の狂犬病予防注射

登録済みの犬を対象に狂犬病予防注射出張会場を設けます。日程や詳細については、「注射のお知らせ」が市動物愛護センターのウェブサイトを確認してください。
※登録済みの犬の飼い主の皆さんへ3月中に郵送しています。

詳細は
こちら



③鑑札と注射済票の装着



鑑札



注射済票
(年度ごとに色が異なります)



必ず首輪等に装着しましょう!

[環境衛生係](#) ☎045-540-2373 [fax](#) 045-540-2342

お知らせ

生ごみの削減! エコ花壇でCO₂の削減をしよう

自宅のベランダや庭でできるよ!



横浜市資源循環局
マスコット ミーオ

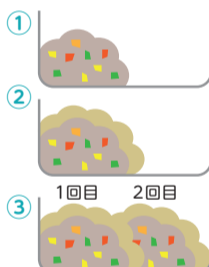
調理くずや食べ残し等の生ごみを、土壌混合法で生かしてみませんか。

■ステップ1 準備する

- 2～3cmサイズの生ごみ(小さいほど分解が速い)
- 土(市販・庭・使用済みの土等)
- 庭やベランダ等、直射日光や雨が降りこまない場所(風通しの良い場所)
- 排水穴のある容器

■ステップ2 作成する(片寄せ)

- ① 握って固まる程度に湿らせた土と生ごみを同じ割合で混ぜ、端に寄せる。
- ② ①が隠れるように、上から乾いた土をかける。
※しっかりと土をかけることで虫や臭いの発生を防ぐ。
- ③ 容器が満杯になるまで、①・②の行程を繰り返す。



■ステップ3 混ぜる

容器が満杯になったら、全体をかき混ぜる。 ※少なくとも週1回は混ぜましょう。

■ステップ4 完成

作成の詳細やポイントは
こちら



豊かな土壌ができるだけでなく、
ごみとして出さない分、
脱炭素にも貢献!



横浜市資源循環局
マスコット イーオ



資源循環局港北事務所 脇花壇

土壌混合法で作ったお花、
きれいに長持ちしているよ



- ・土壌混合法の冊子は区役所で用意しています。
- ・5・6月、9・10月の第4木曜に土壌混合法の説明会を開催します!
(詳細は本紙5月号以降の「こうほくインフォメーション」を確認してください。)

[資源循環局港北事務所](#) ☎045-541-1220 [fax](#) 045-541-1224
[区役所資源化推進担当](#) ☎045-540-2244 [fax](#) 045-540-2245

連載
第3回

乳幼児期のあそび・かかわり

乳幼児期は成長段階に合わせた遊びや関わりを通し、心と体の成長が促されます。3歳頃の時期におすすめの「しっぽ取りゲーム」を紹介します。



- ① タオルを用意する。
- ② 大人の背面にタオルを挟み、しっぽのように垂らす。
- ③ 走る範囲を決める(マットの上や線の中等)。
- ④ 大人が走って逃げ、子どもがしっぽを取る。

3歳頃は体を使う事に喜びを感じる時期です。自分と他人の区別がつき始め、簡単なルールも分かるようになってきます。

- ルールが分かったら、大人と子どもの役割を交換しましょう。
- 3歳後半になると、複数の友達ともできるようになってきます。
- 安全な場所で行いましょう。

乳幼児期から高校生までの子育てや、
子どもの心配ごとについて相談ができます

子育てワンポイント
アドバイスに
ついてはこちら



[こども家庭支援課](#) ☎045-540-2388 [fax](#) 045-540-3026

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。

こども家庭係 [申・問](#) ☎045-540-2340 [fax](#) 045-540-3026

歯つらつ歯みがき教室

[申](#) [区ウェブサイト](#) (4月15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:5月28日(水) 9時30分～、13時30分～
歯みがきをすでに開始した子*向け:5月28日(水)10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
4月23日(水) 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 [申・問](#) ☎045-540-2362 [fax](#) 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
4月14日・28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
4月21日(月)、5月7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

[申](#) [区ウェブサイト](#) (4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離乳食の試食、75分程度、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
5月12日・26日(月) 10時15分～