

お知らせ

# ハチの巣は早めの発見・対策を！

ハチは春ごろから巣を作り始めます。巣は夏から秋にかけて大きくなり、ハチの数も多くなって危険性が増します。巣が大きくなる前に発見できるよう、巣がしやすい場所を早めに点検しましょう。

4月 → 5月 → 6月 → 7月 → 8月 → 9月 → 10月 → 11月~

女王バチが単独で巣を作り始める

働きバチが増えて巣が大きくなる

ハチの防衛本能が強くなり、巣に近づく攻撃するようになる

女王バチのみ越冬し、巣は空になり、再利用されない

スズメバチ

- ボール型
- マーブル模様
- 入口の穴が1つ

この時期に駆除を！

近づくのは危険！

アシナガバチ

- シャワーヘッドやハスの実を逆さにしたような形
- 入口の穴が複数

## ■巣が作られやすい場所

ハチは雨風がしのげる場所を好みます。家の周りを見て、巣ができていないか確認しましょう。

天井裏・壁の中 (スズメバチのみ)

戸袋・床下の中 (スズメバチのみ)

木のうろの中 (スズメバチのみ)

ハチの巣を見つけたら…

- 近づかない
- 揺らさない
- 近くで騒がない

## ■こんなときは区役所に相談を！

- アシナガバチの巣の駆除方法を知りたい  
※スズメバチは攻撃性が高いため、専門業者による駆除をお勧めします。
- 防護服を借りたい
- 駆除業者を教えてください  
※区役所で駆除は行っていません。

詳細はこちら

港北区 ハチ

☎ 環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

# 生ごみの水切りで環境にやさしく

生ごみの約80%は水分です。水切りをすると、嫌な臭いが減る、ごみが軽くなる、燃焼効率が上がり少ないエネルギーでごみ処理ができる等のメリットがあります。

## ■水分を減らす工夫をしてみよう

- 濡らさない** 野菜くず等は排水溝にためず、余分な水分を吸収させない。
- 乾かす** 茶殻やティーバッグは絞ってから乾かし、濡れた野菜くずは干す。
- しぼる** 水切りネット等は、ぎゅっと絞る。

横浜市資源循環局 マスコット イーオ

横浜市資源循環局 マスコット ミーオ

生ごみの水切り方法、手で絞ることに抵抗がある人はこちら

☎ 資源循環局港北事務所 ☎ 541-1220 ☎ 541-1224  
区役所資源化推進担当 ☎ 540-2244 ☎ 540-2245

連載

# けんこうほく 第14回

# 元気に過ごす 食事のポイントはバランス！

— 6月は食育月間 —

クイズ

次のうち、「バランスのよい食事」はどれでしょう。

- ① 焼き魚定食
- ② ロコモコ丼
- ③ 様々なおかずが入った弁当
- ④ ミートソースパスタとサラダ

## 「バランスのよい食事」とは…

主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

- 主食** (ご飯・パン・麺類)
- 主菜** (肉・魚・卵・大豆製品)
- 副菜** (野菜・海藻類・きのこ類)

## 正解は…①～④全部！

定食でも丼ぶりでも、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

例：ロコモコ丼

主菜 ●ハンバーグ ●目玉焼き

副菜 ●野菜

主食 ●ご飯

1回の食事で足りないものがあれば、「ちょい足し」からチャレンジしましょう。

食材をプラス！  
(例)・ねぎを散らす  
・かつお節をかける

## ヘルスマイトによる食育イベント開催！

～「いつもの元気ごはん」と「もしもに備える食」キャンペーン～

来場者プレゼントあり

日時 6月27日(木) 11時～14時 会場 区役所中庭

ヘルスマイトの詳細はこちら [港北区 ヘルスマイト](#)

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

# 家庭での子どものケア

～コミュニケーションを大切に～

入学、進級等により、子どもも保護者も、疲労やストレスが蓄積されていると思います。イライラした気分になったり、けんかが増えてしまったり、お互いを気遣えなくなってしまうことがあるかもしれません。

家族でひと息ついて、ゆったり過ごす時間を、日常に組み込んでみてはいかがでしょうか。互いに頑張っていることを認め合い、ねぎらうやりとりができること、困っていることを素直に話すことができるかもしれません。休息をとると、また頑張るエネルギーも湧いてきます。

穏やかで温かいコミュニケーションを積み重ね、子どもの健やかな育ちを支えましょう。



## ■子育てで気になることを話してみませんか？

ひとりで悩まず、こども家庭支援課へ相談してください。匿名でも構いません。

相談内容に応じて専門の機関を紹介いたします。

☎ こども家庭支援課 ☎ 540-2388 ☎ 540-3026

イベント

# 「さわってみよう！箏・尺八」

## 箏・尺八体験教室参加者募集



日本の伝統ある和楽器の文化に触れ、演奏が体験できる教室です。

日時 7月27日(土) 13時30分～16時

会場 区役所

講師 港北三曲会

参加費 1,000円

定員 箏20人、尺八10人(抽選)

申込みは [こちら](#)

申込み 区ウェブサイト(6月28日まで)

☎ 生涯学習支援係 ☎ 540-2239 ☎ 540-2245

連載

## スポーツのチカラで 港北を元気に!



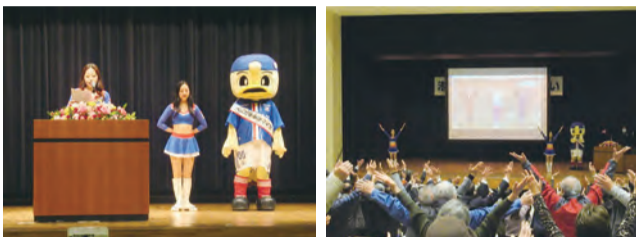
港北区をホームに活躍する横浜F・マリノス。「スポーツで繋がる、創る」を理念の一つに掲げて行っているホームタウン活動を紹介します!

### ★港北区 安全・安心のつどい

2023年12月に港北公会堂で開催した「港北区 安全・安心のつどい」では、交通安全功労者やポスターコンクール入賞者、防犯功労者の表彰と講話を行ったほか、「港北区安全・安心大使」のマリノスケと、トリコロールマーメイズに協力いただき、トラビック\*で身体を動かしました。

トリコロールマーメイズには、「安全・安心なまち」となるよう、交通安全宣言と防犯決意表明も行ってもらいました。

\*トラビックとは、「<sup>トラフィック</sup>セーフティ(Traffic Safety(交通安全))」と<sup>エアロビック</sup>(Aerobic)を掛け合わせた造語で、高齢歩行者向けの交通事故防止のためのエアロビックです。



当日の様子



### J1リーグ 横浜F・マリノス試合日程(日産スタジアム)

- 6月15日(土) 16時～ vs FC町田ゼルビア
- 6月29日(土) 19時～ vs 東京ヴェルディ
- 7月14日(日) 19時30分～ vs 鹿島アントラーズ
- 8月 7日(水) 19時30分～ vs 北海道コンサドーレ札幌
- 8月11日(日・祝) 19時30分～ vs ヴィッセル神戸

※5月14日現在の情報です。最新の情報は横浜F・マリノスのウェブサイトを確認してください。

☎ 地域活動係 ☎540-2235 ☎540-2245

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。イラスト部門の最優秀賞受賞作品は、防火ポスターとして区内に掲出します。

※応募者全員に参加賞をプレゼントします。



2023年の最優秀作品  
(港北火災予防協会長賞)

**応募期間** 6月 3日(月)～  
9月13日(金)まで

**応募資格** ●区内在住・在学の小学生以下の子  
●本人が描いた作品(応募は1人1作品のみ)  
※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、港北消防署か区内の消防出張所へ持込み

- ① イラストを描く・ぬりえを塗る
- ② 応募用紙に必要事項を記入する  
※応募用紙は保護者が記入してください。
- ③ 完成した作品と応募用紙を  
港北消防署か区内の消防出張所へ持込む

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へ



☎・☎ 港北消防署予防係 ☎・☎546-0119

募集

## 消防団員募集中!

～今、あなたの力が港北消防団に必要です～

消防団員は、地域の人の安心と安全を守るという大切な役割を担っています。大地震や自然災害等から、家族や地域を守るために一緒に活動しませんか。

忙しい人でも、無理のない範囲でライフスタイルに合わせた活動ができます。研修や訓練を受けることで防災知識や技術が身に付き、地域の幅広い世代・職種の人とつながり、身近な人を守ることができます。



### 入団条件

1. 満18歳以上の人(性別・国籍不問)
2. 区内在住・在勤・在学の人

※消防団に入団すると、活動等に応じて年額報酬や活動報酬が支給されます。

入団申請はこちら

港北消防団 検索



☎ 港北消防署消防団係 ☎・☎546-0119

## 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」をご覧ください。

### こども家庭係 ☎・☎ 540-2340 fax 540-3026

#### 歯つらつ歯みがき教室

☎ 区ウェブサイト(6月14日～)

港北区 歯つらつ 検索

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック、区役所歯磨きをこれから開始する子向け:7月24日(水) 9時15分～、13時15分～  
歯磨きをすでに開始した子\*向け:7月24日(水) 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)

港北区 歯科相談 検索

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所  
6月19日(水) 乳幼児:9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付  
7月10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 ☎・☎ 540-2362 fax 540-2368

#### 生活習慣改善相談 ☎ 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  
7月8日(月) 9時～、10時～、11時～、13時30分～、14時30分～

#### 子どもの食事相談 ☎ 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  
6月12日・19日(水)・24日(月)、7月10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

☎ 区ウェブサイト(6月15日～)

港北区 離乳食教室 検索

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  
7月1日・22日(月) 10時15分～