

あなたが、友だちが、仕事のなかまが、

## いつも そなえておきましょう

ある日、新型コロナウイルス感染症にかかったら…？

職場、学校、集団生活の中でも、感染を防ぐためによく注意してください。いざというときにあわてないように、いつも、ひんぱんに手を洗う、マスクをする、人と距離をおくことが大切です。そして、つぎのこともしっかりまもってください。

- |         |   |  |         |  |  |
|---------|---|--|---------|--|--|
| POINT 1 | マスクをしないで、そばの人とおしゃべりをしない                         |  | POINT 4 | ほかの人と同じ食器やコップを使わない(ひとつのお皿からみんなで食べるのもやめる)     |  |
| POINT 2 | 食べたり飲んだりするためにマスクをはずすときは、おしゃべりしない                |  | POINT 5 | 何人かの人が集まる屋内では、よく空気を入れかえる                     |  |
| POINT 3 | 職場や集団生活では、ドアノブやスイッチ、電話、机など、多くの人がさわるところをこまめに消毒する |  | POINT 6 | 集団生活の場合、人が集まる場所によく出かける人とは、できるだけ出会わないように気をつける |  |

ワクチン接種も進んでいますが、地域の感染をおさえるためには、まだまだ市民ひとりひとりが基本的な感染対策をしっかりと行わなくてはなりません。社会生活と感染対策を両方行っていくために、協力してください。

横浜市で新型コロナについてきくところ

1日24時間  
いつでも

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター(帰国者・接触者相談センター)  
TEL:045-550-5530 FAX:045-846-0500

ワクチン接種についてきくところ

TEL:0120-045-070(9:00~19:00 土よう・日よう・祝日・休日もOKです)  
FAX:050-3588-7191 ※耳の不自由な人のためのFAX番号です。

「広報よこはま」には、イベントのお知らせがあります。どのイベントでも新型コロナウイルス感染症が広がらないように対策をしています。参加するときは、指示をまもって、感染症対策に協力してください。

新型コロナウイルスについての情報は2ページを見てください

とうひょうび  
投票日

8月22日(日よう)7:00 → 20:00

よこはましちょうせんきよ  
横浜市長選挙

とうひょうび きじつまえとうひょうじよ  
投票日に行けない人は、期日前投票所へ!

きじつまえとうひょう 期日前投票 8月9日(月よう・休日)から8月21日(土よう)まで くわしいことは、住んでいる区のお知らせを見てください。

とうひょうじよ かんせんしやうたいさく あんしん とうひょう  
投票所では、感染症対策をしています。安心して投票に行ってください。

えがお  
笑顔で1票  
あす  
明日への1票

# しんがた 新型コロナウイルス せっしゅ ワクチン接種について

7月13日時点の情報にもとづくお知らせです。

よこはまし  
横浜市では、国が決めた接種の順番をまもりながら、市民のみな  
さんが市内のあちこちでワクチン接種ができるようにしています。  
ワクチン接種についての最新の情報は、横浜市のウェブ  
ページを見てください。



横浜市 新型コロナワクチン [けんさく 検索](#)

## しんがた 新型コロナウイルスワクチンを接種した後の注意点

しんがた  
新型コロナウイルスワクチンだけではなく、ワクチン接種では、  
ちゅうしゃ  
注射の後で一時的に熱が出たり、接種したところがはれたり、痛  
くなったりすることがあります。体のぐあいに注意して、静かに  
していきましょう。

ワクチンを接種した後は、  
15分以上は接種会場ですわって、  
ようすを見てください



ワクチンを接種した日は、  
はげしい運動をしないで  
ください。



接種した部分は、清潔にしておきましょう。  
接種した日は、お風呂にはいってもいいです。  
ただ、注射したところを強くこすっては  
いけません

### すぐに起こるかもしれない症状

- 皮膚のかゆみ、じんましん ● 息が苦しくなるなどの呼吸症状
- おなかが痛くなる、はき気がする
- 意識レベルが低くなってぼんやりする

ワクチン接種の後にそんな症状になったら、アナフィラキシー(ワクチンへのアレルギー反応)かもしれません。接種会場には医薬品があり、すぐ手当してくれます。

### 接種した後、2~3日のあいだに起こるかもしれない症状

- 接種したところが痛かったりはれたりする
- 疲れた感じがする、頭が痛い ● 筋肉や関節が痛い
- げり、はき気、はいてしまう ● 熱が出る ● リンパ節がはれる
- 皮膚が赤くなる など

これらの症状は、ふつう2~3日のうちによくなります。2日以上熱が続くときや、症状がひどいときは、下のところに相談してください。

## ワクチンを接種した後に体に異常があるときに相談ができるところ

TEL : 045-285-0719

(24時間いつでも、土よう・日よう、祝日と休日もOKです。日本語以外のことばでも相談できます。)

FAX : 045-900-0356

耳が不自由な人はFAXで相談してください。

※ワクチン接種の後に起きた副反応などについて、専門的な相談ができます。  
病院などへの紹介はしません。

「神奈川県新型コロナワクチン副反応等相談コールセンター」で、病院に行くようにすすめられたら、接種を受けた病院や、かかりつけ医などに相談して、みてもらってください。



かながわけんしんがた  
神奈川県新型コロナワクチン  
ふくはんのうとうそうだん  
副反応等相談コールセンター

ワクチン接種を受けた  
病院・かかりつけ医など

## せっしゅ どうい ワクチン接種の同意について

ワクチン接種について、国は、日本や外国の  
すうまんにん  
数万人のデータをまとめて、新型コロナ感染症に  
かからないようになる予防効果があることを確認  
しています。そのメリットは、副反応などのデメ  
リットよりも大きいといっています。それで接種  
を受けると、みんなにすすめています。接種  
をしたくない人に、どうしても接種しなさい、というわけではありません。



感染症を予防する効果と、副反応のリスクの両方について理解してください。それから、接種を受けるかどうか、自分で決めてください。

企業や大学での職場接種も行われています。そこでも、職場やまわりの人に、どうしても接種を受けなさいと言ったり、接種を受けていない人を差別したりすることは、絶対しないでください。

職場でのいじめ・いやがらせ  
などについて、相談するところ  
(厚生労働省)



総合労働相談コーナー

[けんさく 検索](#)

人権について  
相談するところ  
(法務省)



人権相談

[けんさく 検索](#)

## こうてき きかん はっしん 公的機関などが発信する せいかく じょうほう 正確な情報を見てください

ワクチン接種が進んでい  
ますが、SNSやメディアで  
は、ワクチンについて、さま  
ざまな情報が取り上げられ  
ています。



とくにSNSでは、だれが発信しているかわからないものがあります。科学的な理由や、信頼できる情報にもとづかない、不正確な情報もあります。よく注意してください。

ワクチン接種が不安だと思ったら、公的な機関や団体からの情報を確認してください。そういう情報は、何人もの専門家のチェックを受けています。科学的な根拠にもとづいているので、信頼性が高いといえます。

厚生労働省 新型コロナワクチンについて

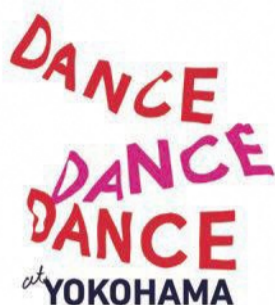
[けんさく 検索](#)

ダンス ダンス ダンス アット ヨコハマ マ ニーマルニーイチ  
**Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2021**  
 8月28日(土よう)によいよ始まりませす!

**期間** 8月28日(土よう)～10月17日(日よう)

**会場** よこはまし ないぜんたい  
 横浜市内全体  
 横浜の「まち」そのものが舞台

3年に一度、横浜で開かれる、日本最大級のダンスフェスティバル。横浜港をバックにくり広げられる幻想的な野外ステージや、日本や外国で活躍するトップアーティストの公演、子どもたちがプロのダンサーから直接教えてもらうワークショップなどがあります。週末には、まちのあちこちでいろいろなダンスが楽しめる参加型ステージもあって、この夏、横浜にあらゆるジャンルのダンスが集まります。



DDD横浜 [検索](#)

おもな公演のチケットを買えるところ:

DDDチケットセンター(神奈川県芸術協会内)へ  
 TEL: 045-453-5080(平日10:00～18:00、  
 土よう10:00～15:00 日よう・祝日  
 休日はお休み)



よこはま  
**横浜ベイサイドバレエ**

**【日時】**8月28日(土よう)・29日(日よう)18:30から  
**【会場】**家の鼻パーク 野外の特設ステージ  
 横浜港の夜景と海風の中で、東京バレエ団による「ボレロ」など、素晴らしいバレエが見られます!



**International Choreography × Japanese Dancers**  
 ～舞踊の情熱～



中村祥子

**【日時】**9月18日(土よう)15:00から  
**【会場】**神奈川県民ホール 大ホール  
 中村祥子など、日本や外国で活躍する日本のトップダンサーたちが、世界的な振付家の傑作をおどります。1日だけのスペシャルステージ。



Photo: Kishin Shinoyama



小林十市

**Noism Company Niigata**  
 × 小林十市

**【日時】**10月16日(土よう)17:00から・17日(日よう)16:00から  
**【会場】**KAAT 神奈川県芸術劇場 ホール  
 伝説の振付家モーリス・ベジャールの記憶をたどって、小林十市と金森穂が対話をかさねてつくりました。横浜で世界初演をします。

# 10月1日から使える 敬老特別乗車証(敬老パス)の もうしこみが8月から始まります

## もうしこみの方法

### ①すでに敬老パスを持っている人

令和2年度(2020年度)の敬老パスを持っていて、10月1日から使える敬老パスをすでにもうしこんだ人は、何もなくていいです。9月中ごろまでに、納付書が引換券が送られてきます。

まだもうしこんでいない人には、8月中ごろまでに、申請書が送られてきます。

※納付書または引換券、申請書がとどかない

ときは、下の問合せ番号に電話でしてください。

※9月30日までは、令和2年度(2020年度)の敬老パスを使ってください。

### ②新しくもうしこみたい人

下の番号に連絡してください。申請書が送られてきます。

**【きくところ】敬老パス問合せダイヤル(10月15日まで)**  
TEL: 0120-656-336(毎日8:00~21:00)

敬老特別乗車証(敬老パス)とは?  
市内の路線バス(市営・民営)、市営地下鉄、金沢シーサイドラインで使える乗車証です。横浜市に住民で70歳以上で、希望する人に交付しています(所得などにおうじて、負担金が必要です)。

# 2021年度 介護職員初任者研修 受講生募集

研修を修了した後、市内の介護サービス事業所などで働けるように、おてつだいします。

**【応募できる人】**介護に関心があって、介護サービス事業所などで仕事をしたい人  
**【受けつける人数】**2021年度に2回開講します。それぞれのコースに40人ずつ選びます。

	受講生	もうしこむ期間	研修期間
介護職員初任者研修	9月	8月2日(月)~31日(火)	9月21日(火)~11月26日(金)
	11月	10月1日(金)~11月10日(水)	11月29日(月)~2022年2月8日(火)

**【場所】**ウィリング横浜(港南区上大岡西1-6-1)

**【費用】**お金はかかりません(交通費は自分で出してください)

**【もうしこみ方法】**ウェブページを見るか、電話でしてください。

横浜市福祉事業経営者会 [検索](#)



**【きくところ】**研修について **公益社団法人横浜市福祉事業経営者会**  
TEL: 045-846-4649 FAX: 045-840-5816  
この記事について **健康福祉局高齢健康福祉課**  
TEL: 045-671-3920 FAX: 045-550-3613

# 認知症を正しく理解しよう 9月21日は世界アルツハイマーデー

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。この日を中心に認知症について知るとりくみをしています。

横浜市では、それぞれの区で、認知症についての講演会やポスター展示などをします。

## 軽度認知障害(MCI)を知っていますか

軽度認知障害(MCI)の人は、もの忘れは多くても、毎日の生活はだいじょうぶなので、自立してくらしができます。軽度認知障害(MCI)の人のうち、1年間で10~15%が認知症になるといわれています。国では、65歳以上の高齢者のおよそ4人に1人が認知症や軽度認知障害(MCI)になると予想しています。軽度認知障害(MCI)のうちに対応すると、認知症になるのを遅らせたり、そのままの状態をたもったりできる可能性があります。早めに気づいて、認知機能が低下しないような生活習慣を実行することが大切です。

## 認知症を予防しよう!

### よく食べよう!

脳が活発に働けるように、1日10品目をきちんと食べよう

### よく歩こう!

脳の活動に効果的なウォーキングは、「広い歩幅」で、いい姿勢で歩くこと

### よく外に出よう!

社会参加や地域活動で役割をもとう  
行動範囲をひろげよう



## 2021年度もの忘れ検診が始まりました

**【受けられる人】**認知症の診断をまだ受けていない65歳以上の人で、横浜市に住んでいる人

**【期間】**2022年3月31日まで

**【費用】**お金はかかりません。※でも、認知症かもしれないので専門の病院に行くときの紹介料は、お金がかかります。

**【検診を受けられる病院など】**市内の病院など168か所

※検診を受けられる病院は、とちゅうで変わることがあります。

くわしいことは横浜市ウェブページでみてください。区役所・地域包括支援センター(地域ケアプラザ)などで、パンフレットがもらえます。

横浜市 令和3年度もの忘れ検診 [検索](#)

2021年度は  
去年よりも  
およそ2倍の病院で  
行っています

## 認知症の人を介護している人へ

### きゅうにどこかへ行ってしまってもこれで安心! 見守りシール

横浜市には、認知症の人が外で道にまよってしまったときに、すぐに介護する人に知らせるシステムがあります。認知症の人の持ちものや服に見守りシール(二次元コード)をはりつけて利用します(24時間いつでも。お金はかかりません)。



認知症の人を見つけた人が、シールの二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると、コールセンターの電話番号が表示されます。コールセンターに電話すると、そこから介護する人に連絡がとれます。



※前もって「認知症高齢者等SOSネットワーク」に登録する必要があります。くわしいことは、住んでいる区の区役所高齢・障害支援課か地域包括支援センター(地域ケアプラザ)でみてください。

相談する  
ところ

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
鶴見区	045-510-1775	港南区	045-847-8418	港北区	045-540-2327	栄区	045-894-8415
神奈川区	045-411-7110	保土ヶ谷区	045-334-6328	緑区	045-930-2311	泉区	045-800-2434
西区	045-320-8410	旭区	045-954-6125	青葉区	045-978-2449	瀬谷区	045-367-5713
中区	045-224-8167	磯子区	045-750-2418	都筑区	045-948-2306		
南区	045-341-1139	金沢区	045-788-7777	戸塚区	045-866-8439		

地域包括支援センター(地域ケアプラザ)

住んでいる地域によって担当がちがうので、わからないときは、自分の区の区役所の高齢・障害支援課でみてください。

横浜市 地域包括支援センター一覧 [検索](#)

**【きくところ】健康福祉局高齢在宅支援課** TEL: 045-671-4129 FAX: 045-550-3612

かいよう と しよこはま  
海洋都市横浜

# バーチャルうみ博2021

毎年大人気で6年目をむかえた「うみ博」。去年よりもっと魅力アップした「バーチャルうみ博」が開かれます。

海に関係する船や生き物、環境など、いろいろなコンテンツを用意しました。楽しく学んでください。記念品が当たるコンテンツもあるので、ぜひ参加してください。

【期間】7月22日(木よう・祝日)～9月30日(木よう)

【費用】お金はかかりません

▼バーチャルうみ博で海を学ぼう



うみ博の  
しょうかい  
紹介は  
こちらから



うみ博 2021 **けんさく 検索**



【きくところ】うみ博運営事務局 TEL: 045-663-9151 FAX: 045-227-0765

## 横浜市の公式アカウントから 市の情報を届けます！

横浜市では、LINEやTwitter、YouTubeなどを使って、市の情報を発信しています。アカウントをフォローして、ぜひ横浜市のさまざまな情報を見てください。

友だち登録者が30万人を  
超えました！

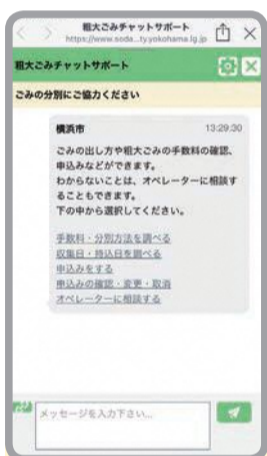
まだまだあります、  
横浜市の公式アカウント！



横浜市 LINE 公式アカウント LINE ID: @cityofyokohama



ワクチン接種をはじめ、新型コロナウイルス感染症についての情報などが見られます。



粗大ごみのもうしこみや、ごみの分別のしかたを調べる専用チャットボットへアクセスできます。



写真や位置情報といった、道路がいたんだところを通報することができます。



毎日の感染者数などの新型コロナウイルスについての情報、防犯、観光・イベントなど、知りたい横浜市の情報がえられます。



Twitter  
市の最新情報を発信



Facebook  
それぞれの区の仕事のお知らせ



YouTube  
2,000本以上の動画が見られます



Instagram  
横浜のすてきな写真がいっぱい

YouTubeの動画をピックアップした「動画ポータルサイト」を公開しています！

横浜市公式アカウントの情報や、「動画ポータルサイト」について、くわしいことはウェブページで見てください。

横浜市 ソーシャルメディア **けんさく 検索**

スマートニュース「横浜市チャンネル」



SmartNews

ニュースアプリから市の公式情報、市内のニュースが見られます。

横浜市 スマートニュース **けんさく 検索**

【きくところ】情報配信、横浜市公式アカウントについて  
粗大ごみのもうしこみについて  
道路がいたんだところを知らせるとき

市民局広報課  
資源循環局業務課  
道路局管理課

TEL: 045-671-2349 FAX: 045-661-2351  
TEL: 045-671-3815 FAX: 045-662-1225  
TEL: 045-671-2770 FAX: 045-651-5443

## 広報紙閲覧サービス カタログポケット

パソコンやスマートフォンで「広報」を読める無料サービスです。いろいろな言語への自動翻訳や音声読みあげができます。文章を読みやすくするポツアップ機能もあります。



▲「カタログポケット」のアプリアイコン

ぜひカタログポケットで「広報よこはま」と検索してください。

※「広報よこはま」は毎月1日に更新する予定です。



横浜市 カタログポケット **けんさく 検索**



1

アプリを起動してメニューの「検索」をタップし、キーワードに「広報よこはま」と入力して検索します。



2

読みたい号の広報よこはまをタップすると見ることができます。



3

テキストをタップすると、読みやすく拡大されます。

英語・ハングル・中国語(繁体字・簡体字)・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語でも読めます。



【きくところ】市民局広報課 TEL: 045-671-2332 FAX: 045-661-2351