

## 面向辉煌的 横滨


 清水丘公园  
Photo: M. Chiba

## 就任第三十二届市长致辞


 横滨市长  
林 文子

此番，本人有幸继续肩负横滨市长的重任。对于保护373万人市民各位的生活和使横滨继往开来不断成长的责任之重，使我重新感觉到容不得懈怠。以至此为止8年之久与市民各位构筑起来的信赖关系的实际成果为基础，我将为横滨而全力以赴向前迈进。

在这次选举之中，我走遍市内各地，得以与众多人士直接解谈话。尤其是，大家对「育儿」、「教育」、「老龄人护理」高度关心。另外，还有说希望将横滨建成洋溢着鲜花和绿树的城市的要求。此外，还聆听到加强「待机儿童对策」、「支援女性大展身手」、「灾害对策」，尚且，还有作为所有基础的「活化横滨经济」的殷切期待。市的措施是全部连成一体的。老龄化的进展以及人口减少的到来等等，虽然围绕横滨的状况年年愈加严峻，诸多课题堆积如山，但我会扎扎实实地让每个措施开花结果，接衔到横滨的成长和发展。

今后，横滨将要迎接极大飞跃的时刻。2019年的橄榄球世界杯大赛、将成为第三次「非洲开发会议」、在2020年有东京奥运・残奥。我们将把这些机会运用到国际城市横滨的城市建设和创造魅力上去。

今后我们还会一如既往地以「全横滨」继续挑战，为了让市民各位切实地感到幸福、实现充满阳光和希望的横滨而前进。请各位多多关照。

# 当遭遇灾害时， 我们的生命， 我们来保护

【垂询】总务局危机管理科  
电话：045-671-4351 传真：045-641-1677

现在，如果发生地震，如何行动？  
能够为周围人做的事，一定会有

与防备灾害的同时  
要传授给下一代自助·互助的重要性

虽然我们不能预防灾害的发生，但是，能够减少受害。为此，「市民每一位的日常防备（自助）」和「区域之中的互相帮助（互助）」是不可欠缺的。为了作为共识使大家拥有自助·互助的重要性而制定的是「横滨地震防灾市民宪章」。以这个宪章为基础介绍发生灾害时需要注意的事项以及平时的防备。

よこはま地震防災市民憲章 搜索

如果感觉到强烈震动，  
要采取机宜的人身安全



假如在桌子下面时，  
请紧紧抓住桌腿

在没有任何东西的地方时，请采取「潮虫」的姿势



当震动一旦停止，  
请迅速关闭引火器具



请确认附近的老年人、  
残障人士的安全与否，  
转移到安全场所

## 大地震来了！在那时候

在避难时请关闭瓦斯栓，  
拉下电器断路器，  
带好储备食品和常用药品



电器断路器



智能手机



收音机



电脑



电视

请勿轻信传闻以及谣言，  
采取冷静行动

万一之时  
横滨市 防災 搜索

如果感觉到强烈震动、  
长时间震动时就有海啸的可能性...  
请大声周知并到高处避难

逃难哦~



## 当灾害时发挥作用的平时防备

- 采取自宅的抗震化、防止家俱颠倒对策
- 熟知区域，提前应知应会区域的危险性（平时确认好区域的安全场所在哪里）
- 最低储备三天份量的饮料水·食品和手纸，设置灭火器
- 提前约定好与家属以及对自我重要的人的联络方式
- 提前确认好暂时避难场所、区域防灾据点以及广域避难场所和从海啸的避难场所
- 家属、区域、公司都参加防灾训练

### 防止家俱颠倒对策

在大地震时，由于颠倒·移动的家俱类而负伤以及成为没逃掉的原因。为了保护自己以及家属的生命，请采取防止家俱颠倒对策哦。

#### 免费代办安装防止颠倒器具

同居家属全员该当下述①~③的某一项家庭，免费安装防止家俱颠倒器具(器具费由自己负担)。

- ① 75岁以上
- ② 领取交付残障人手册
- ③ 接受依据护理保险法认定要护理·要支援的认定

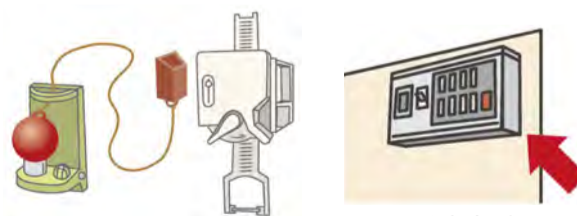
申请：9月1日(周五)~11月30日(周四)

【申请】横滨市城市建设中心  
电话：045-262-0666 (周一~周五：10点~16点)  
传真：045-315-4099 (有听觉·语言障碍人士专线)

先后来  
200件

### 为了防备大地震之际发生火灾请设置「测震器」

据说大地震发生火灾的六成以上起因于电气。设置感测大震动自动停止电气的「测震器」，可以期待极大减少地震时起火的效果。



简便型  
可以在生活百货广场·  
家电商场等购买

分电盘型  
由电气工程店等  
进行设置工程

【垂询】总务局危机管理科  
电话：045-671-3456 传真：045-641-1677

# 心连心通讯

## 为了保护您和您的重要的人

### 9月份是「强化自杀对策月」

瞄准世界预防自杀日（10日）、预防自杀周（10日~16日），本市将9月份定为「强化自杀对策月」

您或者您周围的人，有没有心怀苦恼？由因缘9月10日的世界预防自杀日，让我们就心理健康以及自杀对策考虑一下。

### 自杀其实是我们特别切身的问题

【垂询】心理健康咨询中心  
电话：045-671-4455 传真：045-662-3525

如果抱有重重苦恼，没有支援而加重被逼无奈「为了解决问题觉得只有选择死路」。自杀是谁都可能发生的事情。

2016年的自杀人数在全国有2万1,897名，本市有507名（2016年警察统计）。日本的自杀死亡率※在主要先进七个国家当中为最高状况。

※每10万人口的自杀者数



所谓人，就是在和别的某些人的关联当中生存。千万不要一个人苦恼，请和朋友以及家属等身边的人，或者咨询机构咨询。

我们可以和自己所担心的人交谈，在心理方面支撑，给连接到必要的支援之处，可以为沉浸于苦恼当中的人做很多事情。

### 咨询对方

除了本人出面之外，家属以及朋友也可以代理咨询。

横浜市 生きる 搜索

### 心理疾病 · 心理健康

#### 各个区政府 精神保健福祉咨询

（周一~周五（节假日除外）8点45分~17点  
详情请垂询所居住的区政府老龄·残障支援科（预约制）

#### 心理电话咨询

电话：045-662-3522 周一~周五 17点~21点30分  
周六·周日、节假日 8点45分~21点30分

### 致因依赖症而困惑的人士

#### 依赖症咨询 < 见面咨询（预约制）· 电话咨询 >

心理健康咨询中心内  
电话：045-671-4408 周一~周五（节假日除外）8点45分~17点

### 致由于自死·自杀而丧失自己重要的人

#### 自死遗属热线

电话：045-226-5151 每月第一·第三周三（节假日除外）  
10点~15点

#### 自死遗属聚会「微风」

是可以放心地谈心的聚会。  
每月第三周五10点~12点30分  
会场：心理健康咨询中心（中区日本大通18 KRC大厦）  
电话：045-671-4455 传真：045-662-3525

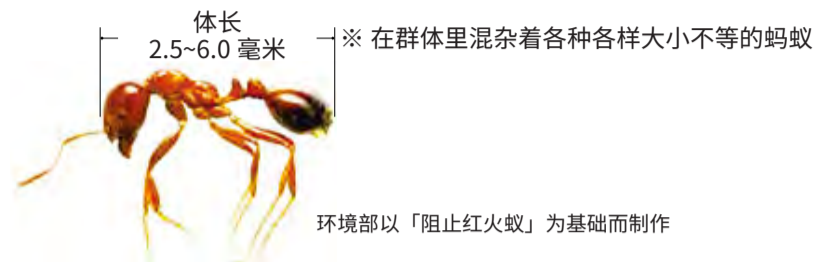
### 关于心理健康市民意识调查 (2016年10月实施)

真正考虑过自杀	6~7人当中 有 <b>1</b> 名
自己周围有自杀的人	5人当中 有 <b>2</b> 名
打消自杀念头的理由	「家属以及对自己重要的人·朋友等的存在」、「伴随时间的迁移」为 <b>三成</b>
「通过谈心打消了这个念头」之人的谈心对方	<b>六成</b> 以上是朋友以及同居家属

由于身边人的存在而打消自杀念头的人很多。  
朋友以及家属等，身边人的支撑非常重要。

### 请注意「红火蚁」

持有毒性的特定外来生物「红火蚁」于7月份在横滨港被发现。即使发现觉得是红火蚁的蚂蚁，也绝对不要用赤手触摸。



※ 红火蚁,虽然至此为止在日本没有发现,可是6月以后在各地有所发现。其中很多是从国外运来的集装箱中以及在卸货的集装箱堆场中发现的

#### 「红火蚁」的特征

- 棕红色光润的。腹部(尾巴)的颜色稍微有点暗。
- 攻击性强,用毒针刺。

#### 当发现觉得可能是红火蚁时怎么办?

- 不要踩蚂蚁、破坏刺激蚁丘
- 个体用市场销售的蚂蚁杀虫剂即可驱除

#### 如果被红火蚁刺了怎么办?

- 如果被刺,会感觉出又热又剧痛。
- 被刺之后,请安静 20~30 分左右注意体况的变化。
- 如果出现呼吸困难,激烈的心悸以及眩晕等症状场合有重度的过敏反应「全身过敏性反应」的可能性高。请求救护车等,马上就诊医疗机构。在此之际,请传达「被蚂蚁所刺之事」、「有全身过敏反应的可能性之事」。

【垂询】环境创造局政策科 电话:045-671-2478 传真:045-641-3490 或者区政府生活卫生科 周六·周日、节假日时,市呼叫中心 电话:045-664-2525 传真:045-664-2828

横浜市 ヒアリ 搜索

### 在区政府保管的个人编号通知卡 10月31日(周二)结束交付



在2015年11~12月之间所邮寄,由于不在家等没能接到而寄回区政府的通知卡,将于2017年10月31日结束交付。

#### 还没有领取的场合

请在所居住区的户口科领取。

携带物品:附有照片的官方本人确认文件1份(没有附有面部照片之场合2份)。代理人领取场合需要另外文件。

#### 11月以后领取之场合

为了补发,需要手续费(500日元)。个人编号卡只限初次交付免费。

#### 注意事项

- 由于丢失等补发通知卡,收费。
- 由于搬迁等的理由,有在现在的居住区不能领取的场合。



通知卡的样品 通知个人编号(个人编号)的卡片

【垂询】市呼叫中心 电话:045-664-2525 传真:045-664-2828 或者区政府户口科

横浜市 通知カード 受取 搜索

### 驾车时认知功能检核表

- 四处寻找车钥匙以及驾照等的时候增多了
- 转弯时忘记打转向灯开关的时候增多了
- 不能马上想起去过多次场所的路线的时候增多了
- 进入停车场时将车体刮蹭墙壁以及围栏的时候增多了
- 难以对准停车场的界限以及框内停车
- 急启动以及急刹车、急转方向盘等,驾车粗暴了(被说是)
- 不在意车的污垢,不怎么洗车了
- 不整齐理顺洗车工具等了
- 本来喜欢去兜风的次数减少了
- 难以和同乘的人一边交谈一边开车了

提供:非牟利机构老龄人安全驾车支援研究会 监制:日本预防痴呆症学会理事长 浦上克哉

### 在3个以上的项目上打勾的人士需要注意!

【垂询】道路局交通安全·自行车政策科 电话:045-671-2323 传真:045-663-6868

关于主动缴销驾驶证 【垂询】县警察驾驶证总部 电话:045-365-3111

### 老龄驾驶员车祸 您没问题吗?

即使有多年的驾驶经验,与交通事故无缘的老龄驾驶员,由于年纪增长身体功能·认知功能下降,会增高引起事故的可能性。在核査表该当3项以上项目时,有疑虑的人请探讨到专门机构受诊。

另外,对驾驶感觉有一点点不安时,是否干脆缴销驾驶证试试看呢。如果缴销,可以得到交付作为代替驾驶证的官方证明书而使用的「驾驶经历证明书」。缴销手续,可以在驾驶证总部或者附近的警察局办理。

