

令和6年度学び舎ひまわり大交流会報告

日 時 令和7年3月18日（火） 15時から17時まで

会 場 港南区役所5階地域協働ルーム

卒業生 19名

内 容 「活動の悩みや地域の困りごとについて」と「今後の学び舎ひまわりについて」の2つテーマについて、意見交換会を行いました。いただいた意見につきまして、今年度の講座内容検討の際参考にさせていただきます。

【主なご意見】

①活動の悩みや地域の困りごとについて

- ・ 地域活動の担い手が不足している。役員のなり手が少ない。
- ・ 中高大学生や現役世代など、若い人の地域活動への参加者が少ない。
- ・ 役員の負担が大きい。自治会活動の簡素化が必要。
- ・ 活動が楽しくなるような工夫をしたい。

②今年度の学び舎ひまわり講座内容について

- ・ 中学生や高校生などの若い世代、今自治会活動をしていない人にも受講してほしい。
- ・ 地域と企業が連携した取組について扱ってほしい。
- ・ 障がい者理解が進むよう、関連施設の見学など取り入れてほしい。



食生活等改善推進員（ヘルスメイト）通信

令和7年5月発行

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに《栄養・運動・休養》の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

横浜市食生活改善推進員会は60周年、港南区食生活等改善推進員会は55周年を迎え、地域に根差した活動を続けてきました。

★愛称は“ヘルスメイト”

46道府県5政令都市に協議会組織を持っています。

関連組織図



ヘルスメイト紹介のHP



ヘルスメイトになるためには各区で実施する養成講座（全8回20時間）の受講が必要。港南区では募集は広報や地域の掲示板等で周知し9～3月に実施。食生活・生活習慣病予防・運動・歯など多岐にわたり学べるのが魅力の講座です。（令和7年度から無料）



会員分布図



港南区では7つの地区に分かれて、地区センターや地域ケアプラザ、町内会館等で活動しています。自治会・町内会から依頼を受けて、自主活動を行っている地区もあります。

所属連合

- 港南地区：大久保最戸・上大岡連合・横浜ヘリオスター自治会
- 笹下地区（笹下連合）
- 日下地区（日下連合）
- 日野地区（日野・日野第1連合・日野分譲町内会）
- 港南台地区（港南台・日野南連合）
- 芹が谷地区（芹が谷・永谷・下永谷連合）
- 永野地区（永野・ひざり・野庭住宅・野庭団地連合・いずみプラザ上永谷自治会・上永谷月見ヶ丘睦会）

ヘルスメイトが行う健康づくりの事業

横浜市委託事業

日本食生活協会事業

港南区協働事業

自主活動



ヘルスメイト

行政と連携して住民の健康づくりを進めています。

こども・成人・高齢者を対象にバランスよく食べることや野菜、減塩、非常時の食などをテーマとして講座やイベントで普及をしています。また、ウォーキングや体操教室も開催しています。

さつき台自治会館
R6.12.8港南地区
暮らしの備え



ひまわり健康フェア
R6.11.2野菜計量体験



西松本町内会
R6.10.24笹下地区
実りの世代向け「3食しっかり食べる



年4回ウォーキング実施
ヘルスメイト作ウォーキングマップが大好評



丸山大ホコテン(丸山台いちよう坂商店街)
R6.10.13永野地区
野菜のクイズや健康チェックなど



ヘルスメイトの活動に関して
お問い合わせがあればこちらへ

港南区福祉保健センター健康づくり係

電話 045-847-8437

FAX 045-846-5981



令和7年度 港南区福祉保健センター

受講者募集

申込締切: 8/18

ヘルスメイト 食生活等改善推進員 養成セミナー

全8回

健康づくりを学んで、地域で活躍しませんか

地域で健康づくりをすすめるボランティアであるヘルスメイトを養成するセミナーです。
食生活や健康づくりに興味のある方でしたらどなたでもお申込みができます。

食育



運動



私たちの健康は私たちの手で

日程 9/2(火)・17(水) 10/16(木) 11/19(水) 12/18(木)

令和8年 1/21(水) 2/19(木) 3/4(水)

会場 港南区役所会議室(3階または6階)

時間 13時30分～16時00分

対象 港南区民 原則全8回出席できる方(定員40人)

※多数の場合抽選

費用 無料

内容

食生活・お口の健康・生活習慣病予防・食品衛生等の講義、調理実習、運動講座など



申し込み・問合せ 港南区福祉保健センター健康づくり係(港南区役所5階53番窓口)

ホームページ

電話 045-847-8437 *平日9時から17時まで

FAX 045-846-5981 *講座名、氏名、住所、電話番号を記入

電子申請 *右記二次元バーコードからお申し込みください



電子申請





食生活等改善推進員セミナー プログラム(令和7年度)



回	日 程	内 容
①	9月2日(火)	開講式、オリエンテーション、港南区の健康づくり
②	9月17日(水)	生活習慣病予防と食生活について、 食事バランスガイド、献立の立て方
③	10月16日(木)	食品衛生、年代別食育、活動計画
④	11月19日(水)	運動実技 運動の意義について
⑤	12月18日(木)	ヘルスメイトの活動、調理実習
⑥	令和8年 1月21日(水)	こころと身体の健康づくり、栄養の基礎知識、 食品成分表の使い方、栄養価計算
⑦	2月19日(木)	歯とお口の健康、活動計画
⑧	3月4日(水)	地域での健康づくり、修了式
	令和7年12月5日(金)	食生活等改善推進員全市研修会(磯子公会堂)

*日程・内容は一部変更になる場合があります。

*お申し込みいただいた方には、セミナー開講前に日程表等をお送りします。



地域での健康づくり計画



イスに座って体操



グループで調理実習

野菜たっぷり、バラン
スのよい食事を摂る
ようになりました



毎月、楽しく
受講し、お友だちが
できました。
ヘルスメイトの活動も
楽しみです。

野菜摂取量のわかるベジメータ測定や
体組成計測定も体験できます

ベジメータ



* 千草焼き風

～ 1人分：エネルギー 143kcal 食塩相当量 0.7g ～

《材料》 4人分

卵	4個	しいたけ(1個)	15g
芽ひじき	3g	鶏ひき肉	80g
人参	30g	酒・めんつゆ	各大さじ1
さやいんげん(5本)	50g	水・みりん	各大さじ1
長ねぎ	15g	砂糖	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。しいたけはぬれふきんでふく。
・芽ひじき・・・たっぷりの水で戻し水気を切る。 ・長ねぎ、しいたけ・・・みじん切り。
・さやいんげん・・・斜めに薄切り。 ・人参・・・せん切り。
- ② 耐熱容器に①の芽ひじきと野菜を入れラップをふんわりとかけ、600W2分30秒加熱し粗熱をとる。
- ③ 別のボウルに卵を割り入れほぐす。Aの調味料とひき肉をくずしながら②を加えよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にラップを敷き③を流し入れ600W2分加熱する。
レンジより取り出し手早く外側から内側に混ぜ、再度2分加熱する。
ひき肉と卵に火が通るまで1分ずつ加熱時間を増やす。
- ⑤ 粗熱をとり食べやすい大きさに切る。

※耐熱容器の大きさ：18cm×13cm×5cm

耐熱容器の代わりに1Lの牛乳パックを横にして上面切り取り、長方形で使用するとうり度よい大きさにできます。取り出しやすいようにラップを敷くのをお忘れなく！



* キャベツと鶏肉の旨煮

～ 1人分：エネルギー 235kcal 食塩相当量 1.2g ～

《材料》 2人分

鶏もも肉	200g	赤パプリカ	30g
顆粒中華だし	2g	キャベツ	200g
醤油・みりん	各小さじ1	塩	少々
すりおろしにんにく	2g	こしょう	少々
水	30ml	白ごま	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・鶏もも肉・・・一口大のそぎ切り、Aの調味料をポリ袋に入れ揉みこむ。
・パプリカ・・・縦半分に切り1cm幅の細切り。
- ② キャベツは一口大に手でちぎり耐熱皿にのせ、塩・こしょうをする。
- ③ ②の上に下味のついた鶏肉とパプリカをのせ、ラップをふんわりとかけて600W7分加熱、一度取り出し混ぜ合わせて3分加熱する。
- ④ 器に盛り付け白ごまをふる。



令和6年10月発行

横浜市港南福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

横浜市港南区港南4-2-10 TEL:045-847-8437 FAX:045-846-5981



時短・簡単・料理じょうず 電子レンジ調理

港南区
ヘルスマイト
おすすめレシピ



電子レンジは温める、野菜の下処理や煮る、蒸す調理が簡単にできて栄養を逃がしにくい便利な調理器具です。もう一品作りたいと思った時にも大活躍！また、災害時では電気の復旧が一番早いと言われています。日常生活から電子レンジを使いこなして料理の幅を広げましょう。なお、記載の加熱時間は目安です。硬さを確認して時間を調節してください。

＜注意＞レンジから取り出すとき火傷に気を付けましょう。取扱説明書に従い、レンジに使用してはいけない食品・容器・金属製品は使用しないでください。



ヘルスマイト(港南区食生活等改善推進委員会)とは？



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに《栄養・運動・休養》の三本柱のもと、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進委員会

*トマト煮込み

～ 1人分：エネルギー 168kcal 食塩相当量 1.0g ～

《材料》 2人分

ベーコン(2枚)	34g	大豆(蒸し)	30g
にんにく	2g	かぼちゃ	80g
玉ねぎ	20g	顆粒コンソメ	2g
人参	25g	オリーブ油	小さじ1
キャベツ	50g	水	大さじ2
カットトマト缶(1/2缶)	200g	塩・黒こしょう	少々

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・ベーコン・・・2cm幅に切る。 ・玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・・・1.5cm角切り。
・にんにく・・・皮をむきみじん切り。 ・人参・・・皮をむき薄いちょう切り。
- ② 深めの耐熱容器に材料とAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600W6～7分加熱する。
その時硬い野菜は容器の下方に入れる。
- ③ 最後に塩・こしょうで味を調える。

☆かぼちゃはじゃがいもに変えてもおいしい！
☆カットトマトは生トマトやトマトジュースに変えてもOK。



*ミルク小田巻蒸し(うどん入り茶碗蒸し)

～ 1人分：エネルギー 208kcal 食塩相当量 1.3g ～

《材料》 2人分

茹でうどん(半玉)	100g	おくら(2本)	20g
卵	2個	かにかま(2本)	20g
牛乳	200ml	しいたけ(2個)	30g
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2		

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・しいたけ・・・軽くぬれふきんでふき、1個を1/8のくし型切り。
・かにかま・・・1cm長さに切る。
・おくら・・・塩でこすり洗い、薄く輪切り。
- ② うどん半玉は半分ずつ容器に入れる。
- ③ 卵は割りほぐし、牛乳・めんつゆを混ぜる。
- ④ ②に③をざるでこしながら流し入れる。
- ⑤ ④に、おくら、かにかま、しいたけをのせて軽く混ぜ、ラップをかけて500W2分加熱する。
- ⑥ レンジより取り出し大きくかき混ぜて、再度1分40秒加熱する。



☆小田巻蒸しの由来(大阪府「うちの郷土料理より」)
うどんの入った大きめの茶碗蒸しで、大阪発祥の郷土料理。紡いだ麻糸を巻く丸いものを「苧環(おだまき)」といい、うどんが紡いだ糸のように見えるためこの名がついたという。卵が貴重であった時代、船場の商家などでの「ハレの日」のご馳走だった。

*じゃがいもと豆腐の冷たいポタージュ

《材料》 2人分

～ 1人分：エネルギー 278kcal 食塩相当量 1.0g ～

じゃがいも	150g	みそ	小さじ1
水	大さじ2	牛乳	100ml
絹ごし豆腐	70g	生クリーム	100ml
顆粒中華だし	2g	パセリ	少々

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・じゃがいも・・・皮をむき、薄いちょう切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱ボウルに水切りしたじゃがいもを入れ、水大さじ2をふりかけ、ラップをかけて600W5分加熱する。
- ③ ②のじゃがいもを泡立て器等でつぶし、豆腐を入れてよく混ぜる。
- ④ ③にみそ、中華だしを入れて生クリームと牛乳でのばし冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け彩りにパセリ等をのせる。



*豆苗と切り干し大根の和え物

～ 1人分：エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.7g ～

《材料》 2人分

豆苗(1/2パック)	65g	酒	大さじ1
切り干し大根	15g	ごま油	小さじ1
塩昆布	7g	ごま	少々
すりおろしにんにく	2g		

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・豆苗・・・長さ4cmに切る。
・切り干し大根・・・水で戻した後4cmの長さに切る。
- ② ポリ袋に豆苗と切り干し大根、塩昆布、酒を入れ空気を抜き袋の口を軽く結び500W2分加熱する。
- ③ ②ににんにくとごま油を入れ味を調え、器に盛り付けごまをふる。

☆③の調味料をみりん・醤油 各大さじ1、鰹節 1gにすると和風になっておいしい！



*トマトとなすのぽん酢だれ

～ 1人分：エネルギー 66kcal 食塩相当量 1.0g ～

《材料》 2人分

トマト(1個)	150g	ぽん酢	大さじ1・1/2
なす(2本)	150g	砂糖	小さじ1/2
大葉(3枚)	2g	すりごま	小さじ1・1/2
		ごま油	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・トマト・・・一口大に切る。
・大葉・・・手で食べやすくちぎる。
- ② なすのへたをとり、フォークで沢山穴を開けてから1個ずつラップに包みレンジで600W3分加熱する。
- ③ なすの粗熱がとれたら指で1cm程度にさき、一口大に切る。
- ④ Aの調味料を混ぜ、野菜とたれを和える。



家具転倒防止対策助成事業のご案内【周知依頼】

1 事業の趣旨

自力で家具転倒防止器具を取り付けることが困難な高齢者や障害者等のみで構成される世帯に対し、家具転倒防止器具の取付代行を令和 7 年 6 月 1 日より受付を開始します。

例年の取付代行に加え、令和 7 年度から、家具転倒防止器具購入費の補助を導入します。地震火災対策として延焼火災の危険性が高い重点対策地域では器具代も全額補助、それ以外の地域に対しては 1/2、上限 2,000 円補助します。

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周知をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。定例会等で周知をお願いします。

3 補助制度の概要

【申請期間】令和 7 年 6 月 1 日～令和 8 年 1 月 31 日

【申請対象】各世帯ごと

【申請要件】高齢者・障害者等のみで構成される世帯

【器具代補助額】重点対策地域全額補助、その他地域一部補助

【申込方法】郵送、FAX、電子申請

※詳細は別紙チラシのとおり

※別紙チラシは、区役所、地域ケアプラザ、地区センター等で配架します。

4 お問い合わせ先・申込先

株式会社アイリスプラザユニディ狛江店

(横浜市家具転倒防止対策助成事業委託事業者)

TEL : 03-5438-5511

FAX : 03-5438-5515

総務局地域防災課
担当 海野、寒河江
電話 045-671-3456 /FAX 045-641-1677
メール so-chiikibousai@city.yokohama.lg.jp

家具転倒防止器具を設置して 地震から身を守りましょう

- 1 取付けを支援します!
- 2 今年度からは器具代を補助します!



横浜市 取付けサポート

横浜市にお住まいの**高齢者・障害者等のみで構成される世帯**のみなさんは**補助**があります!
器具代を**重点対策地域**は**全額補助**! それ以外の地域は**一部補助**します!

神奈川区、西区、中区、南区、磯子区の一部

Step 1

申請の要件を
満たしているか確認
※詳細は3ページ参照

Step 2

器具を取り付けたい
家具を検討しよう

Step 3

電子申請で申し込み 5分で完了!
(郵送・FAX での申し込みも可能です)



申請期間 令和7年6月1日～令和8年1月31日(必着)

※予算に達し次第、早期に終了となります。
申請はお早めに

必ず折り線に沿って
折り込みをして下さい。

↓折り線①

2018790



東京都狛江市和泉本町4-6-3
横浜市家具転倒防止対策助成事業
横浜事業者
受託事業者
株式会社アイリスプラザ
ユニティ狛江店 行

↑折り線③

↓折り線④

↑折り線②

最後にセロテープでここをしっかりと止めてください。

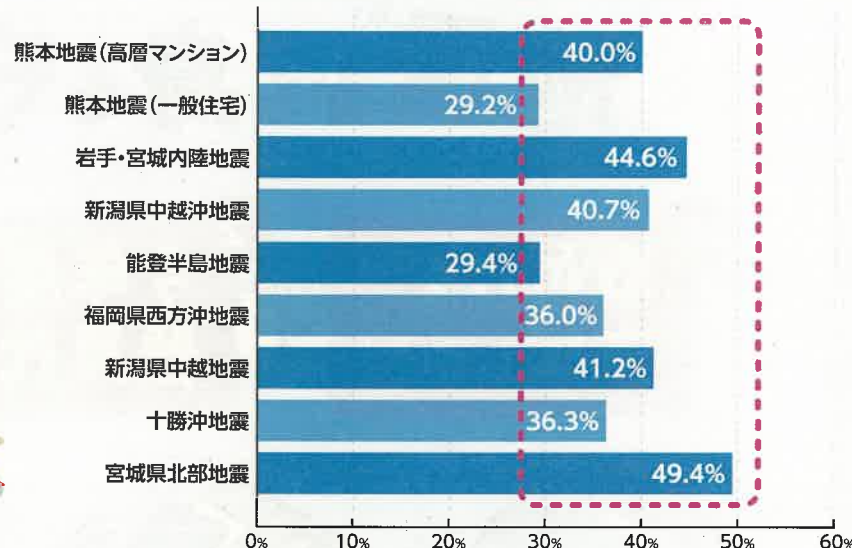
なぜ家具転倒防止器具が必要？

Point 1 けがの原因に

近年発生した地震でけがをした原因の30～50%は家具転倒によるものです。



家具類の転倒・落下・移動による被害



近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合

出典:東京消防庁『家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック』より

Point 2 火災の原因に

転倒・落下した家具などが電気ストーブなどの熱源に接触し、着火するなど火災の原因となることがあります。



Point 3 避難が遅れる原因に

出入口付近に転倒、移動しやすい家具類を置くと、避難経路を塞ぎ、避難の妨げになることがあります。



横浜市の制度 家具転倒防止器具設置

ご自宅に家具転倒防止器具がついていない場合、この機会にぜひ設置をご検討ください。横浜市が器具代金や取付けをサポートします。

家具転倒防止器具の取付代行

高齢者・障害者等のみで構成される世帯の方へ、家具転倒防止器具の取付を無償で代行します！

申請要件を満たされた方のうち **重点対策地域** の世帯の方は家具転倒防止の器具代金を **全額補助** します

対象商品 家具転倒防止器具（4ページの器具）

対象 右図の重点対策地域にお住まいの世帯の方

申請者負担額 横浜市が器具代金を全額補助します
※予算に達し次第終了

1世帯
家具
2つまで

申請要件を満たされた方のうち **重点対策地域以外** の世帯の方は器具代金を **一部補助** します

対象商品 家具転倒防止器具（4ページの器具）

対象 横浜市内にお住まいの世帯の方

申請者負担額 横浜市が器具代金を一部補助します
※予算に達し次第終了
4ページにてご確認ください

1世帯
家具
2つまで



重点対策地域とは？

横浜市では、特に建物が密集しており延焼火災の危険性が高い地域を『重点対策地域』として定め、地震火災対策を重点的に行っています。

重点対策地域一覧

●神奈川区

旭ヶ丘
浦島丘
神大寺1丁目
神大寺4丁目
栗田谷
斎藤分町
白幡上町
白幡仲町
白幡西町
白幡東町
白幡南町
白幡向町
中丸
西大口
西神奈川3丁目
二本榎
白楽
平川町
広台太田町
松本町1丁目
松本町2丁目
松本町3丁目

●西区

松本町4丁目
三ツ沢上町
三ツ沢下町
三ツ沢中町
六角橋2丁目
六角橋3丁目
六角橋4丁目
六角橋5丁目
六角橋6丁目
赤門町2丁目
伊勢町1丁目
伊勢町2丁目
伊勢町3丁目
老松町
霞ヶ丘
久保町
境之谷
中央1丁目
中央2丁目
西戸部町1丁目
西戸部町2丁目
西戸部町3丁目

●中区

西前町2丁目
西前町3丁目
浜松町
東久保町
藤棚町1丁目
藤棚町2丁目
元久保町
赤門町1丁目
上野町1丁目
上野町2丁目
上野町3丁目
大芝台
大平町
柏葉
北方町1丁目
北方町2丁目
鷺山
竹之丸
立野
千代崎町1丁目
千代崎町2丁目
千代崎町3丁目

●南区

千代崎町4丁目
寺久保
西竹之丸
西之谷町
初音町1丁目
初音町2丁目
初音町3丁目
英町
本郷町1丁目
本郷町2丁目
本郷町3丁目
本牧荒井
本牧町1丁目
本牧町2丁目
本牧満坂
本牧緑ヶ丘
簗沢
麦田町2丁目
麦田町3丁目
麦田町4丁目
矢口台
山手町
大和町1丁目

●磯子区

大和町2丁目
山元町1丁目
山元町2丁目
山元町3丁目
山元町4丁目
大岡1丁目
大岡2丁目
大岡3丁目
庚台
唐沢
山谷
清水ヶ丘
中村町1丁目
中村町2丁目
中村町3丁目
西中町4丁目
八幡町
伏見町
平楽
南太田1丁目
三春台
若宮町1丁目

●磯子区

若宮町2丁目
若宮町3丁目
若宮町4丁目
磯子8丁目
岡村1丁目
岡村2丁目
岡村3丁目
岡村4丁目
岡村5丁目
岡村6丁目
滝頭1丁目
滝頭2丁目
滝頭3丁目
中浜町
久木町
広地町
丸山2丁目



家具転倒防止対策に関する動画もチェックしましょう！

(出典：国立研究開発法人 防災科学技術研究所)



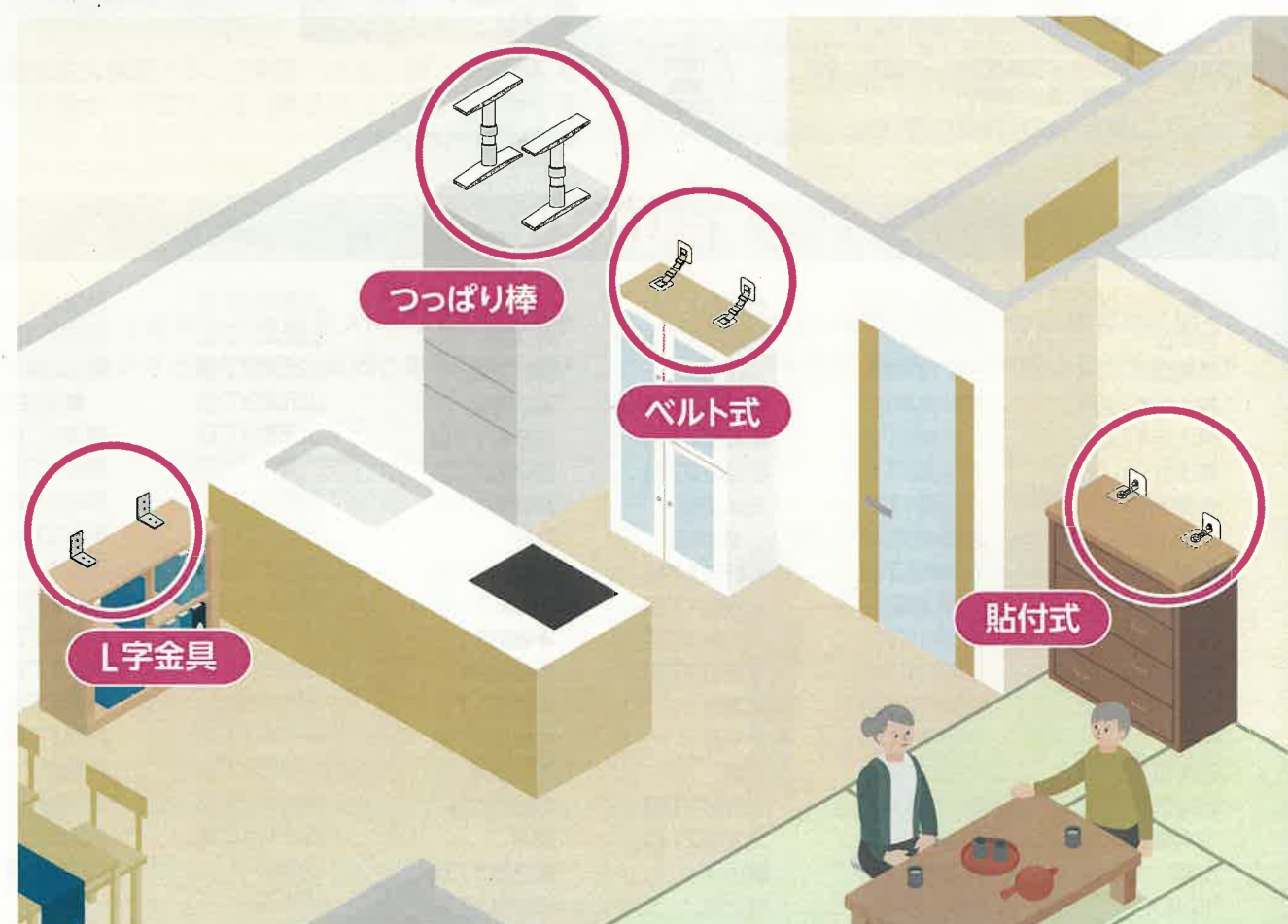
Step1 申請の要件を満たしているか確認しよう

同居者全員が、
右記のア～カの
いずれかであること

ア 65歳以上	イ 身体障害者 手帳の交付を 受けている	ウ 愛の手帳 (療育手帳)の交付 を受けている
エ 精神障害者 保健福祉手帳の 交付を受けている	オ 介護保険法による 要介護、又は要支援 の認定を受けている	カ 中学生以下 「中学を卒業した方」から「64歳 以下の方」がいる世帯についてはイ～オに該当しない限り、制度 対象となります。

Step2 器具を取り付けたい家具を検討しよう

事前に器具と取り付けたい家具を想定ください。取付け代行できる家具は2つまでとなります。



「横浜市家具転倒防止対策助成事業 HP」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/moshimo/wagaya/jishin/sonae/kaguten.html>



注意 点

取り付ける器具は取付員が当日みなさまの自宅の状況及び意向を確認してその場で決定します。※器具の色などの指定はできません。

製品名	写真	申請者負担額 ※横浜市が器具代金の一部を補助した後の金額となります。	取付けの留意事項
つっぱり棒		重点対策地域の方 無償 重点対策地域以外の方 小: 850円(税込)/個(セット) 中: 935円(税込)/個(セット) 大: 1,045円(税込)/個(セット)	家具と天井の隙間に取り付けるタイプです。 ネジや釘が不要に付き、賃貸住宅でも取付可能です。
L型金具		重点対策地域の方 無償 重点対策地域以外の方 770円(税込)/個(セット)	壁側と本体にネジで固定をさせるタイプです。 軽めの「書棚」や「食器棚」にお勧めです。
ベルト式		重点対策地域の方 無償 重点対策地域以外の方 880円(税込)/個(セット)	壁側にネジで固定します。 壁と本体をベルトで支えるタイプで、「タンス」や「冷蔵庫」にお勧めです。
貼付式		重点対策地域の方 無償 重点対策地域以外の方 1,320円(税込)/個(セット)	耐震ゲルマットを使用します。 免震効果が得られ、壁に穴をあける必要がありません。

Step 3 申し込み

申込方法



郵送・FAX 申込の場合

本紙最終ページの申込書に、必要項目を記入し株式会社アイリスプラザ ユニディ狛江店へ送付します。

- 郵送：本紙裏表紙の利用申請書を切り取って折り線に沿って折り込み、テープでしっかりと封をした状態で投函

- FAX：03-5438-5515 へ送信

電子申請の場合

市ホームページまたは右記の二次元コードから、電子申請フォームにアクセスし、必要項目を入力します。



▲電子申請二次元コード

取付けまでの流れ ● 混雑状況により申込から取付けまでにお時間がかかる場合があります。

申込

- 申込方法は上段をご確認ください。
- 申込内容を基に、横浜市が利用可否を決定します。



- 利用決定後、取付訪問日を調整します。
- 申請書に記載された連絡先に、株式会社アイリスプラザ ユニディ狛江店の担当者が連絡いたします。

取付訪問

- 調整した日時に取付員が訪問します。
- 器具は訪問日に取付員が持参し、相談のうえ決定します。
- 取付員に器具の代金を直接お支払いください。(重点対策地域の方は無償です。)
- 取付作業の際に、事業対象者の確認を行います。生年月日が分かる書類、障害者手帳、介護保険証等をご用意ください。



注意事項

- 器具の返品や返金はできません。また、流用や転売は絶対に行わないでください。
- 過去に、本助成事業をご利用頂いた方はお申し込みできません。
- 取付け後の器具の維持、管理は自己責任でお願いいたします。
- 賃貸にお住まいの方は原状回復が必要となる場合があるため、貸主等とご相談ください。
- ご自宅の状況によっては設置できない場合もあります。
- ご自身でご用意いただいた転倒防止器具はお取付けできません。

相談・申込先 ● 横浜市より下記の事業者運営を委託しています。

株式会社アイリスプラザ ユニディ狛江店 〒201-0003 東京都狛江市和泉本町4-6-3

TEL：03-5438-5511 FAX：03-5438-5515 受付時間：平日 10時～17時

この家具転倒防止対策助成事業の対象となる方は、感震ブレーカーの器具購入費の補助と取付代行の対象となります。感震ブレーカーの制度も合わせてご確認ください。

横浜市感震ブレーカー HP



家具転倒防止器具取付申請書

（申請先）横浜市長

横浜市家具転倒防止対策助成事業について、下記の同意事項に同意し、家具転倒防止器具の取付けを申請します。

フリガナ	
申請者	
世帯人数	_____人（下記項目のうち、該当するもの<u>全て</u>に☑をつけてください） 同居者全員がいずれかに該当しています。 ☐ 65 歳以上 ☐ 身体障害者手帳等の交付を受けている ☐ 愛の手帳（療育手帳）の交付を受けている ☐ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている ☐ 介護保険法による要介護者又は要支援者の認定を受けている ☐ 中学生以下
住所	重点対策地域にお住まいの方は✓ ⇒ ☐ 〒 横浜市
電話番号	
家屋状況	持家 ・ 借家 （どちらかに○をつけてください）

【注意事項等】

- 取付作業の際は、立会いをお願いします。（後日、電話で日時調整します。）
- 取付作業の際に、事業対象者の確認を行います。生年月日が分かる書類、障害者手帳、介護保険証等をご用意ください。
- ご自身でご用意いただいた転倒防止器具は取付できません。
- 取付代行できる家具は2つまでとします。

【同意事項】

- ①取付後の家具や家屋に関する損害賠償、②取付後に発生した地震等の災害で家具等が転倒し負傷又は死亡した場合において、市、取付事業者及び当該住宅等の所有者に対する損害賠償を請求しません。
- 取付後の家具等の移動及び転倒防止器具の取外しは、自己の責任で行います。

切り取り線

感震ブレーカー等設置推進事業のご案内【周知依頼】

1 事業の趣旨

大地震時の通電火災対策として、揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断する「感震ブレーカー（簡易型）」の補助制度が、令和 7 年 6 月 1 日より受付を開始します。

地震火災対策として延焼火災の危険性が高い重点対策地域では器具代が全額補助、それ以外の地域に対しては 1/2、上限 2,000 円補助します。また、取付支援を全市へ拡大します。

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周知をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。定例会等で周知をお願いします。

3 補助制度の概要

【申請期間】令和 7 年 6 月 1 日～令和 8 年 1 月 31 日

【申請対象】各世帯ごと

【器具代補助額】重点対策地域全額補助、その他地域一部補助

【取付支援】市内全域（高齢者・障害者等のみで構成される世帯）

【申込方法】郵送、FAX、E-mail、電子申請

※詳細は別紙チラシのとおり

※別紙チラシは、区役所、地域ケアプラザ、地区センター等で配架します。

4 お問い合わせ先・申込先

船山株式会社（横浜市感震ブレーカー等設置推進事業委託事業者）

TEL：0120-993-918

FAX：0258-25-2782

メール：info-yokohama-kanshin@funayama.co.jp

総務局地域防災課
担当 海野、山羽
電話 045-671-3456 /FAX 045-641-1677
メール so-chiikibousai@city.yokohama.lg.jp



横浜市からのお知らせ



感震ブレーカーの設置で 地震による火災を防ぎましょう



破損した
コードからの
漏電



停電から
復旧時の
火災

ストーブと
可燃物の
接触



感震ブレーカーを設置



大きな揺れを感じて

自動OFF

火災防止

横浜市 設置サポート

横浜市のみなさんは **補助** があります！

重点対策地域は **全額補助**！それ以外の地域は **一部補助** します！

神奈川区、西区、中区、南区、磯子区の一部

Step1

自宅に「感震ブレーカー」
がついているか確認
3ページでご確認！

Step2

感震ブレーカー
を選ぶ

Step3

電子申請で申し込み 5分で完了！
(郵送・FAX でのお申し込みも可能です)



申請期間 令和7年6月1日～令和8年1月31日

※予算に達し次第、早期に終了となります。
申請はお早めに！

↓ 折り線①

9408790



2026年4月
30日まで
(切手不要)

新潟県長岡市稲保4-720-6
横浜市感震ブレーカー等設置推進事業
受託事業者
船山株式会社 行

必ず折り線に沿って
折り込みをして下さい。

← 折り線③

↑ 折り線④

↑ 折り線②

最後にセロテープでここをしっかりと止めてください。

なぜ感震ブレーカーが必要？

通電火災とは

- 停電から電気が復旧することによって発生する火災
- 電気ストーブ、アイロン等の電源が入ったまま再通電したことにより、接していた可燃物から出火
- 電気配線が損傷した状態で通電し、火花が発生し出火



！ 地震発生 停電・避難

！ 電気の復旧 出火

！ 火災発生

Point 大地震の際、横浜市では火災による大きな被害が想定されています。*

焼失棟数 **77,700 棟**

※横浜市地震被害想定調査報告書(平成24年10月)より。元禄型 関東地震、冬場の18時に発生と想定。

Point 地震火災の6割以上は「電気」が原因*です。



※出火原因が確認されたもの。「大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会」報告書より。



そこで

地震火災の発生を抑えるために、「感震ブレーカー」を設置し、大切な命と住まいを守りましょう。

「感震ブレーカー」は地震の大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する機器で、地震の際の電気火災の発生を抑制する効果があります。

※一般的なアンペア・ブレーカーや漏電遮断機とは異なります。

横浜市の
制度を
Check!

Check!

横浜市の制度

ご自宅に感震ブレーカーがついていない場合、この機会にぜひ設置をご検討ください。横浜市が器具代金や取付けをサポートします。

全額補助

重点対策地域の世帯の方は感震ブレーカーの器具代を全額補助します

- 対象商品** 感震ブレーカー (3～4ページの器具)
- 申請要件** 右図の重点対策地域にお住まいの世帯の方
- 申請者負担額** 横浜市が器具代金をすべて負担します。

一部補助

重点対策地域以外の世帯の方は感震ブレーカーの器具代を一部補助します

- 対象商品** 感震ブレーカー (3～4ページの器具)
- 申請要件** 横浜市内にお住まいの世帯の方
- 申請者負担額** 3～4ページにてご確認ください。
※横浜市が、器具代金の一部を補助した後の金額となります。

取付代行

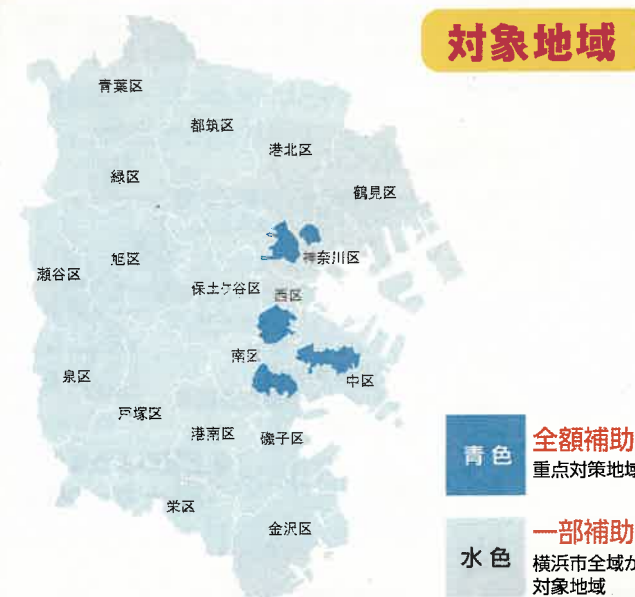
下記の要件を満たす世帯の方のみです。

- 申請要件** 同居者全員が、下記のア～カのいずれかであること
- ア. 65歳以上
- イ. 身体障害者手帳の交付を受けている
- ウ. 愛の手帳(療育手帳)の交付を受けている
- エ. 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている
- オ. 介護保険法による要介護、又は要支援の認定を受けている
- カ. 中学生以下

※「中学を卒業した方」から「64歳以下の方」がいる世帯についてはイ～オに該当しない限りこの制度の対象となりません。

補助件数 1,000件(先着順)

対象地域



重点対策地域とは？

横浜市では、特に建物が密集しており延焼火災の危険性が高い地域を「重点対策地域」として定め、地震火災対策を重点的に行っています。

重点対策地域一覧

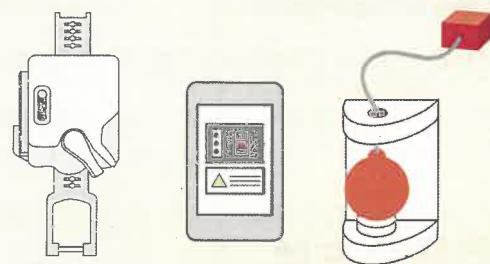
●神奈川区	●西区	千代崎町1丁目	大岡3丁目
旭ヶ丘	赤門町2丁目	千代崎町2丁目	庚台
浦島丘	伊勢町1丁目	千代崎町3丁目	唐沢
神大寺1丁目	伊勢町2丁目	千代崎町4丁目	山谷
神大寺4丁目	伊勢町3丁目	寺久保	清水ヶ丘
栗田谷	老松町	西竹之丸	中村町1丁目
斎藤分町	霞ヶ丘	西之谷町	中村町2丁目
白幡上町	久保町	初音町1丁目	中村町3丁目
白幡仲町	境之谷	初音町2丁目	西中町4丁目
白幡西町	中央1丁目	初音町3丁目	八幡町
白幡東町	中央2丁目	英町	伏見町
白幡南町	西戸部町1丁目	本郷町1丁目	平楽
白幡向町	西戸部町2丁目	本郷町2丁目	南太田1丁目
中丸	西戸部町3丁目	本郷町3丁目	三春台
西大口	西前町2丁目	本牧荒井	若宮町1丁目
西神奈川3丁目	西前町3丁目	本牧町1丁目	若宮町2丁目
二本榎	浜松町	本牧町2丁目	若宮町3丁目
白楽	東久保町	本牧満坂	若宮町4丁目
平川町	藤棚町1丁目	本牧緑ヶ丘	●磯子区
広台太田町	藤棚町2丁目	磯子8丁目	磯子8丁目
松本町1丁目	元久保町	磯子1丁目	岡村1丁目
松本町2丁目	●中区	磯子2丁目	岡村2丁目
松本町3丁目	赤門町1丁目	磯子3丁目	岡村3丁目
松本町4丁目	上野町1丁目	磯子4丁目	岡村4丁目
三ツ沢上町	上野町2丁目	磯子5丁目	岡村5丁目
三ツ沢下町	上野町3丁目	磯子6丁目	岡村6丁目
三ツ沢中町	大芝台	磯子7丁目	岡村7丁目
六角橋2丁目	大平町	磯子8丁目	磯子8丁目
六角橋3丁目	柏葉	磯子9丁目	磯子9丁目
六角橋4丁目	北方町1丁目	磯子10丁目	磯子10丁目
六角橋5丁目	北方町2丁目	磯子11丁目	磯子11丁目
六角橋6丁目	磯山	磯子12丁目	磯子12丁目
	竹之丸	磯子13丁目	磯子13丁目
	立野	磯子14丁目	磯子14丁目

Step1 自宅に「感震ブレーカー」がついているか確認 してみましょう

分電盤の近くに
このような器具は
ついていますか？

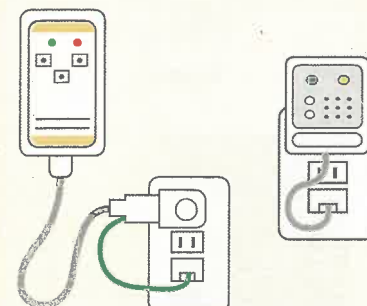


分電盤



※上記のような外付け器具ではなく、分電盤自体に感震ブレーカーの機能が内蔵されているものもあります。

コンセントの近くに
このような器具は
ついていますか？

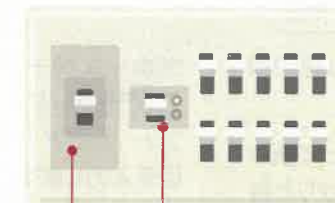


Check Point!

器具選びの注意点

ご自宅の分電盤周りやコンセントなどの状況によって、設置可能な感震ブレーカー（簡易タイプ）は異なります。

分電盤



アンペア
ブレーカー
漏電遮断器

- 分電盤にブレーカースイッチが完全に見えなくなるふたがあるかどうか？
- ブレーカースイッチの周辺にスペースがあるかどうか？
- 漏電遮断器が付いているかどうか？
- コンセントにアース端子があるかどうか？

Step2 感震ブレーカーを選ぶ

感震ブレーカーを選ぶのに困りの方は、ぜひお気軽にご相談ください！

コールセンター：0120-993-918

メール：info-yokohama-kanshin@funayama.co.jp

種類	バネ式		おもり玉式	コンセント差込式
製品名	ヤモリ	ヤモリ・デ・セット	スイッチ断ボールⅢ	KI感震センサー(アース線タイプ、3端子タイプを選択)
写真	製品の詳細はこちら▼		製品の詳細はこちら▼	製品の詳細はこちら▼
正面からの寸法(mm)	縦 145×横 66×奥行 55		縦 58×横 34×奥行 28	縦 111×横 30×奥行 45
メーカー名(問合せ先)	(株)リンテック 21 TEL：03-5798-7801		(株)エヌ・アイ・ピー TEL：03-3823-6220	ケー・アイ技術(株) TEL：0598-20-8858
重点対策地域	無償		無償	無償
重点対策地域以外	申請者負担額 1,800円(送料・税込)		申請者負担額 1,700円(送料・税込)	申請者負担額 3,900円(送料・税込)
スイッチの遮断方法	バネの力でブレーカーを遮断		地震の揺れによりおもり玉が落ち、おもり玉の重さで遮断	感震センサーにより、疑似漏洩が起きて漏電遮断器が遮断
取付け方	器具付属のバンドをスイッチに引っかけて固定する。器具在中の両面テープで、分電盤に貼り付ける。		水平器を見ながら位置を調整し、おもり玉を支える台座を分電盤に貼り付ける。おもり玉が付いたひもにキャップを結び、スイッチにかぶせる。	器具本体が地面と垂直になるように壁止めを行い、アース線を接続しコンセントに差し込む。または3端子コンセントに差し込む。
遮断までの時間	いずれも、揺れを感知した直後		揺れを感知した直後	揺れを感知してから3分後
注意点	・本体を地面と垂直に設置 ・付属バンドで位置を調整 ・ふた付きの分電盤の場合ふたを完全に閉められない(ふたを開けたままであれば取付けできる)。		・分電盤の下におもり玉が落ちるための空スペースがあること ・本体を地面と垂直に設置 ・ふた付きの分電盤に対応(ひも部分の隙間は空けておく必要がある)	・漏電遮断器付分電盤の場合のみに作動 ・壁付けするためのスペースが必要 ・壁へのネジ止めが必要 ・アース線との接続または3端子コンセントに差し込みが必要 ・アース線タイプ、3端子タイプのどちらかを申請時に選択 ・100Vのコンセントに差し込み ・適応主幹ブレーカー定格感度電流 30mA 以下

制度詳細については、横浜市 HP もご利用ください「横浜市感震ブレーカー HP」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/moshimo/wagaya/jishin/sonae/kanshin.html>



Step 3 申し込み

申込方法



郵送・FAX・E-mail 申込の場合

本紙最終ページの申込書に、必要項目を記入し船山株式会社へ送付します。

- **郵送**：本紙裏表紙の利用申請書を切り取って折り線に沿って折り込み、テープでしっかりと封をした状態で投函
- **FAX**：0258-25-2782 へ送信
- **E-mail**：yokohama-kanshin@funayama.co.jp



電子申請の場合

市ホームページまたは右記の二次元コードから、電子申請フォームにアクセスし、必要項目を入力します。



▲電子申請二次元コード

申込後の流れ ● 混雑状況により申込から配送・取付けまでにお時間がかかる場合があります。

申込

- 申込方法は上段をご確認ください。
- 申込内容を基に、横浜市が利用可否を決定します。



配送の場合

- 利用決定後、利用決定通知及びご希望の感震ブレーカーをお届けします。
- 代引きによる配送をします。配達員に器具の代金をお支払い下さい。(重点対策地域の方は無償です。)
- 届いた器具をご自身で取付けしてください。

※配送後に器具の返品や返金はできません。



取付代行の場合

- 申請書の取付希望日に訪問します。
- 希望日時での対応が難しい場合、申請書に記載された連絡先に担当者がご連絡します。

取付訪問

- 取付時間は約30分を予定しています。取付当日は立ち合いをお願いします。
- 器具は訪問日に取付員が持参します。
- 取付員に器具の代金を直接お支払いください。お支払いは現金のみとなります。(重点対策地域の方は無償です。)



注意事項

- 配送後、感震ブレーカーの返品や返金はできません。また、配送された感震ブレーカーの流用や転売は絶対に行わないでください。
- 過去に、感震ブレーカーに関する補助や助成事業をご利用頂いた方はお申し込みできません。
- 生命の維持に直結するような医療用機器等を設置している場合、停電に対処できるバッテリー等を備えてください。
- 取付け後の感震ブレーカーの維持、管理は自己責任でお願いします。
- 賃貸にお住まいの方は原状回復が必要となる場合があるため、貸主等とご相談のうえ、感震ブレーカーを設置してください。

お問い合わせ先・申込先 ● 横浜市より下記の事業者に運営を委託しています。

船山株式会社 〒940-8577 新潟県長岡市稲保 4-720-6

コールセンター：0120-993-918 FAX：0258-25-2782 E-mail：info-yokohama-kanshin@funayama.co.jp

※機種選定にお困りの場合は、上記連絡先にお問い合わせください。

第1号様式(要綱第4条関係)

横浜市感震ブレーカー等設置推進事業に係る助成事業

利用申請書

年 月 日

(申請先)
横浜市長

横浜市感震ブレーカー等設置推進事業に係る助成事業について、下記の同意事項に同意し、次のとおり申請します。

申請者	(フリガナ)		
住所	重点対策地域にお住まいの方は ☒ ⇒ ☐ チラシ2ページ目の表でご確認ください。		
	〒 横浜市 区		
電話番号	日中、連絡が取れる番号をお書きください	FAX 番号 メールアドレス ※お持ちの方のみ	
希望する助成制度 (必ず、申請する制度に✓を入れてください) ☐ 器具配送 ☐ 器具 + 器具取付 (要件：同居者全員が65歳以上、身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている、介護保険法による要介護、又は要支援の認定を受けている、中学生以下のいずれかに該当すること)			
希望する感震ブレーカー (いずれか1つ、希望する製品に✓を入れてください) ※重点対策地域の方は無償です。 ☐ ヤモリ.....1,800 円 ☐ Ki感震センサーアース線タイプ.....3,900 円 ☐ ヤモリ・デ・セット.....2,700 円 ☐ Ki感震センサー3端子線タイプ.....3,900 円 ☐ スイッチ断ボール.....1,700 円			
取付希望日 (取付支援を選択の方)	投函日・送付日より30日後以降 月 日	取付希望時間帯	☐ 午前 9時～12時 ☐ 午後 12時～18時
3. 同意事項 (同意の上、「はい」に○を付けてください。) → はい ・当該制度の利用に伴う感震ブレーカーにかかる損害賠償、取付後に発生した地震や通電火災等の災害で負傷又は死亡した場合において、市、取付事業者は、一切の責任を負わないことに同意します。 ・配送後の感震ブレーカーの返品や返金、また、転売や流用はいたしません。 ・横浜市で実施している感震ブレーカーの補助や助成事業を過去に利用していません。 ・感震ブレーカーの取付時に、照明器具の消灯・電子機器や家具類が一時的に停電することに同意します。 ・生命の維持に直結するような医療用機器等を設置していません(停電に備えたバッテリーを備えています)。 ・原状回復義務の必要性等から、貸主等との相談や了承を得ています(賃貸にお住まいの方のみ)。 ・当該制度を適正に履行できない場合は、器具を返還します。			

よこはまテレビ・プッシュについて【揭示依頼】

1 事業の趣旨

横浜市では昨年度からテレビを使った情報伝達サービスに対して補助金を交付する事業を開始し、今年度も継続して補助を実施します。

つきましては、町内会掲示板にチラシをご掲出いただき、災害時の情報取得に不安を感じていらっしゃる方へ、補助制度が周知されるよう情報提供をお願いします。

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情報提供をお願いします。

【単位会長】 単位自治会町内会あて揭示物を送付します。

揭示についてご協力をお願いします。

3 補助制度の概要

(1) 事業目的

テレビを使った情報伝達サービスに対して、市が補助を行うことで、スマートフォンをお持ちでない方など災害情報の取得に不安を感じている方も確実に災害情報が入手できるように支援を行います。

(2) 対象者

「横浜市民」 かつ 「災害情報の取得に不安を感じている方」

(3) 補助額

初期費用 28,600 円（税込）

（内訳）専用機器代金 16,500 円（税込）

設置設定費用 12,100 円（税込）

(4) その他費用

サービス利用料として、月額 550 円（税込）がかかります。（※）

（※）ご利用には、インターネット環境が必要になります。

4 お申込み・資料請求・お問い合わせについて

イツ・コミュニケーションズ株式会社が申込等を受け付けています。

（電話） 03-6670-2114（受付時間 9:30～18:00 土日祝 除く）

（メール） info@itscom.jp



総務局緊急対策課

担当 中尾、山口

電話 045-671-2143 /FAX 045-641-1677

メール so-kinkyu-musen@city.yokohama.jp

災害情報を テレビに お知らせ

横浜市からお知らせ



横浜市

災害情報の取得に
不安を感じている方のために
よこはまテレビ・プッシュ

テレビが自動でオン!



電源オフ

緊急



よこはまテレビ・プッシュを設置すると...

- ・ ご自宅のテレビで災害時の緊急情報を受け取れます。
- ・ 緊急情報(緊急地震速報など)が発表されると、テレビの電源を自動で起動してお知らせします。
- ・ その他、降雨アラームや電車運行情報などの日頃の生活に役立つ情報も配信します。

横浜市が**初期費用28,600円(税込)**を**全額補助!**
月額550円(税込)で利用できます!

よこはまテレビ・プッシュの補助金について

事業目的 緊急地震速報などの情報が即時かつ的確に届き、迅速な避難行動がとれるようにスマートフォンをお持ちでない方や災害情報の取得に不安を感じている方に支援を行います。

対象者 横浜市民、かつ災害情報の取得に不安を感じている方

補助内容 初期費用28,600円(税込)(専用端末代、設置設定費)を横浜市が全額補助
※補助上限に達し次第終了

※ よこはまテレビ・プッシュはイツツ・コミュニケーションズ株式会社のサービスです。

※ 初期費用とは別に、**毎月550円(税込)**の利用料がかかります。

※ よこはまテレビ・プッシュのご利用には、インターネット環境が必要です。

お申込み・お問い合わせ:
イツツ・コミュニケーションズ株式会社

☎ 03-6670-2114 (9:30-18:00 土日祝 除く)

事業に対するお問い合わせ:
横浜市総務局緊急対策課

☎ 045-671-2143 (9:00-17:00 土日祝 除く)



港 南 区 民 限 定

「デジタルプラットフォーム」にて

意見募集!

あなたのご意見・アイデアで/ 港南区をもっと良くしませんか?



お住まいの港南区について、「こんなまちになったらいいな」
「こんなことができたらいいな」というようなことを
デジタルプラットフォーム「Surfvote」にご投稿ください!
今後の施策や事業の参考にさせていただきます。

参加はこちらから アクセス

「Surfvote」では他の投稿者の意見を見て、ご自身の意見を考えることができます。



※ 意見投稿する際の注意事項 ※

意見投稿は、事前にユーザー登録をして、
ログインする必要があります。
サイト内の「利用規約」を確認・同意のうえで、
ご参加ください。

同様の意見募集は横浜市全区で実施中です。
他区在住の方もこちらからアクセスしてください。



意見募集期間

2025
6.11 (水) **7.10** (木)
10:00 23:59

お問合せ

▶ 区役所での意見募集について
横浜市 市民局区連絡調整課

Tel : 045-671-2088 Fax : 045-664-5295

▶ 意見募集プラットフォームについて
横浜市 市民局広聴相談課

Tel : 045-671-2335 Fax : 045-212-0911

▶ 港南区役所の業務について
港南区役所 区政推進課

Tel : 045-847-8327 Fax : 045-846-2483



鋼管ポール防犯灯の全数点検について

【お知らせ】

市連会 5 月定例会説明資料
令和 7 年 5 月 12 日
市民局 地域防犯支援課

(1) 鋼管ポール防犯灯の全数点検及び撤去への御協力について

横浜市で維持管理している、市内約 2 万灯の全数の鋼管ポール防犯灯の点検調査を行います。

- ・点検スケジュール：令和 7 年 6 月～令和 8 年 1 月
- ・点検業者：株式会社カワデン

横浜市 鋼管ポール調査

発行：横浜市 市民局 地域防犯支援課

- ※ 点検の際、作業員は横浜市の腕章（青）を着用し、証明書を持参します。
- ※ 点検では私有地に立入ることもありますので、予めご承知おきください。
- ※ 点検結果は別途お知らせします。

穴があいていたら即時撤去し、お知らせします。

- ① 近くに、灯具を設置できる電柱があれば、移設出来ます。
⇒ 移設に関する書類の提出をお願いします。

- ② 鋼管ポールの建替え等については、別途協議（*）させていただきます。

* 現在、鋼管ポールを建替える場合は、基礎を大きく（直径 50cm 地中深 1m）する必要があるため、既設鋼管ポールと同じ場所及び周辺に建替えできない場合もあります。

見守り活動により、劣化したポールを発見した場合は、情報提供をお願いします。



(2) 電線の安全確保について

併せて、市で管理する電線（鋼管ポール同士をつなぐ電線）についても点検します。

- ① 電線に樹木が接触している場合や、草木が絡みついている場合は電線を一時撤去し、お知らせ致します。
- ② 土地所有者や自治会町内会により、樹木や草木の剪定をしていただきましたら、電線を復旧致しますので区の地域振興課までご連絡下さい。



裏面に、「緊急補助金」を活用した地域による灯りの確保について、記載しています。

(3) 地域の防犯力向上緊急補助金を活用した灯り(センサーライト)の設置方法

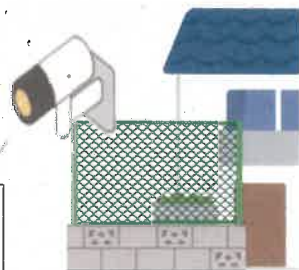
① 設置場所の検討・決定

自治会町内会でどこに設置するかを話し合い、決定します。

設置例：民家のフェンスやベランダにセンサーライトを設置し、公道を照らす。

注意：灯具を設置する際には、特に付近にお住まいの方へ、事前に説明し、了承してもらうことが大切です。

取組の参考となる防犯関連サイトは、左下の QR コードからご覧ください。



② 設置許可の取得

設置する場所の土地所有者へ設置許可(占有許可)を取ります。

例：公道の場合は区土木事務所、私有地の場合は土地所有者等



③ 商品の購入・工事委託

商品を購入(または工事委託)し、自治会町内会宛の領収書をもらいます。



④ 申請書類の提出

受付センターに申請書、領収書を提出します。(10/31 期限)



⑤ 決定通知の受領・請求書の提出

申請書類を提出したら、決定通知と共に請求書が自治会町内会へ届きます。

請求書を受付センターに提出します。(12/26 期限)



⑥ 補助金の振り込み

請求書に記載の口座に補助金が振り込まれます。

※センサーライト設置後にかかる維持管理費(電気代など)については、地域活動推進費補助金の対象となります。

お問合せ:防犯緊急補助金受付センター(市委託事業者) ☎ 045-550-5125

【参考】 検索 地域の防犯力向上緊急補助金

※ 申請様式や防犯関連サイトを掲載しています。



<担当>

横浜市民局地域防犯支援課

電話:045-671-3709 FAX:045-671-0734

E-mail:sh-chiikibohan@city.yokohama.lg.jp

〔鋼管ポール防犯灯全数点検調査に関すること:石橋、伊藤〕
〔地域の防犯力向上緊急補助金に関すること :小野寺、早野〕

自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金について【情報提供】

1 趣旨

4 月 1 日から申請受付を開始した「自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金」の案内チラシが完成しましたので、配付します。引き続き、補助金の活用について御検討ください。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】御承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で情報提供をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。

定例会等で情報提供をお願いします。

3 チラシについて

別添のとおり

【自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金の概要】

- ・活動の拠点である自治会町内会館等に、省エネ設備等の導入に必要な経費の一部を補助
- ・申請期間：令和 7 年 4 月 1 日（火）～9 月 30 日（火）
- ・補助率・補助上限額

補助メニュー	補助率	補助上限額
LED 照明器具 ※1	2 / 3	60 万円
省エネエアコン	2 / 3	130 万円
断熱窓など 太陽光発電設備 蓄電池	2 / 3	200 万円 ※2

予算上限に達し次第、
受付を終了します。
申請はお早めをお願いします。

※1 電球形 LED ランプのみの交換も対象

※2 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）

詳細は、「横浜市自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金 募集案内」を御覧ください。
また、横浜市 Web ページでは、申請様式もダウンロードできます。

横浜市 会館脱炭素

検索



（市 WEB ページ）

補助対象などに関するお問合せ・申請窓口・訪問アドバイザー事前予約

横浜市住宅供給公社 街づくり事業課（事務委託先）

電 話：045-451-7740

受付時間：平日 9:00～17:00

市民局地域支援部地域活動推進課

担当 佐藤、高橋、笹尾

電話 045-671-2317 / FAX 045-664-0734



横浜市は2030年度までの
温室効果ガス排出量50%
削減を目指しています

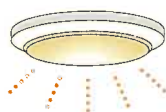
自治会町内会館の 脱炭素化を応援します！

補助率

2/3

対象
製品

LED照明器具



補助上限額

60万円



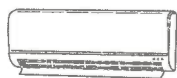
- ・統一省エネラベル省エネ性能★4つ以上
- ・省エネ型製品情報サイト未掲載の場合
トップランナー基準達成製品



電球形LEDランプのみの
交換も対象
(トップランナー基準達成製品)

対象
製品

エアコン



補助上限額

130万円

家庭用



統一省エネラベル省エネ性能
★2.4つ以上

業務用

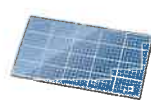
トップランナー基準達成製品

対象
製品

断熱窓など



断熱窓



太陽光
発電設備



蓄電池

補助上限額

合算で200万円

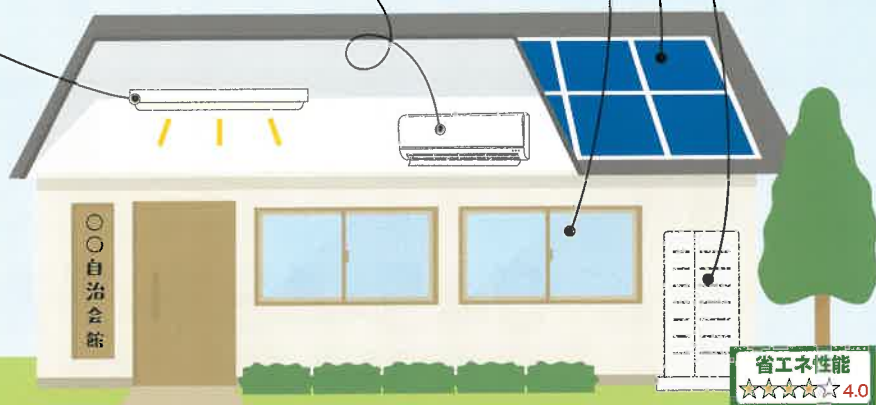
いずれかの実施でも申請ができます。

※断熱窓：会館の状況により、補助基準に合う
製品が見当たらない場合はお問合せください。

対象製品の要件、申請手続き等
の詳細は「募集案内」をご確認
ください。



横浜市 会館脱炭素



統一省エネラベル：家電の省エネ性能を分かりやすくラベルで表示したもの。
星の数が多いほど省エネ性能が高いことを表しています。

対象団体

会館を所有している※ **自治会町内会**（地区連合町内会を含む）

※会館を自己所有していない場合や、集合住宅等の集会所を活動の拠点と
している町内会等も補助対象となる場合があります。

詳しくは募集案内をご確認ください。

申請期限

令和7年9月30日 火 まで

※予算上限に達し次第、申請受付を終了します。

令和7年12月までの整備が対象

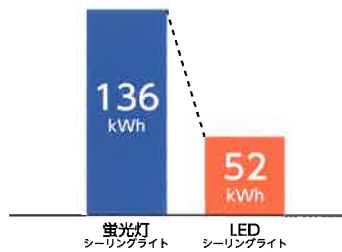
LED 照明器具

年間 CO₂排出量 1台あたり約 **38kg** 削減！

年間電気代

約 **2,600 円** おトク！

年間消費電力量 (kWh/年)



出典：スマートライフおススメ BOOK2023 年度（蛍光灯シーリングライトの年間消費電力量部分）
 ※今回の対象製品（令和 6 年 1 月時点）の平均値との比較
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31 円 / kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力の CO₂排出係数は 0.45kg-CO₂/kWh で算出

エアコン

年間 CO₂排出量 1台あたり約 **53kg** 削減！

年間電気代

約 **3,700 円** おトク！

年間消費電力量 (kWh/年)



出典：スマートライフおススメ BOOK2023 年度（2012 年製品の年間消費電力量部分）
 ※今回の対象製品（令和 6 年 1 月時点）の平均値との比較
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31 円 / kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力の CO₂排出係数は 0.45kg-CO₂/kWh で算出

断熱窓

冷暖房費削減効果
(施工前との比較)年間 CO₂排出量約 **340kg** 削減！

年間電気代

約 **23,600 円** おトク！

出典：民間事業者が一般公開しているシミュレーションによる
 ※断熱性能は、リフォームの場合は昭和 55 年省エネ基準適合レベルでそろえて算出
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31 円 / kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力の CO₂排出係数は 0.45kg-CO₂/kWh で算出
 ※戸建て、窓 10 枚で算出した数値

※一定条件のもと、住宅での使用を想定したものであり、自治会町内会館の実際の使用状況により、導入効果は異なります。

意思決定・書類準備

補助申請

申請方法：

Eメール・郵送・委託先の横浜市住宅供給公社の窓口への持参（予約制）

申請期限：

令和 7 年 9 月 30 日（火）

なお、見積徴収・契約する事業者は横浜市内の事業者である必要があります。「募集案内」を必ずご確認ください。

交付決定

契約・着手

施工業者へ支払

完了報告

令和 7 年 12 月 26 日（金）まで

交付額確定

補助金の請求

補助金の振込

設備導入後、アンケートや普及啓発（セミナー等）の取組に協力いただくことがあります。

申請書提出・問合せ・訪問アドバイザー事前予約

事務委託先 横浜市住宅供給公社 街づくり事業課

電話

045-451-7740

※おかけ間違いにご注意ください

Eメール

yokohama-shoene@yokohama-kousya.or.jp

受付時間

平日 9:00 ~ 17:00

アドバイザー派遣のご相談

建築士が会館を訪問し、設備導入の際の工事内容、付帯工事の有無、注意点に関するアドバイスを実施（1 時間程度）。

相談・訪問にかかる料金は無料です。

- ※ 訪問する建築士は、横浜市が契約をしている事業者です。現地訪問は、調整の上、土・日曜日、祝日も可能。ただし、アドバイザー派遣まで、2 週間ほどお時間をいただきます。
- ※ 事前の調整なしに、横浜市の派遣により事業者が訪問することはありません。
- ※ アドバイザーは、特定の事業者を紹介することはできません。

自治会町内会長 様

「自治会町内会アンケート」へのご協力に関する再度のお願い

日頃から、市政へのご協力を賜り、ありがとうございます。

3 月の市連会・区連会を通じて標記アンケートへのご協力をお願いしたところですが、回答率が伸び悩んでおります。(5 月 7 日現在: 電子申請 890 件、郵送等 825 件、合計 1,715 件 回答率 60.7%) (前回 (令和 2 年度) 最終回答率: 90.5%)

回答期限につきまして、6 月 6 日 (金) まで延長いたしましたので、まだご回答いただいていない自治会町内会長の皆様におかれましては、何卒ご回答にご協力くださいますようお願い申し上げます。(既にご回答済みの場合は、ご対応不要です。)

1 回答期限

令和 7 年 6 月 6 日 (金) 【期限を延長しました】

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情報提供をお願いします。

【単位会長】 単位会長あて資料を送付します。アンケートの回答が済んでいない場合は、回答をお願いします。

3 回答方法

(1) または (2) の手順で、電子申請・届出システムから回答するのが、簡単でおすすめです。

(1) スマートフォン等の場合

右の二次元バーコードを読み取り、回答してください。



↑ アンケートの
二次元コード

(2) パソコンの場合

「横浜市電子申請・届出システム」トップページの

【申請できる手続き一覧】の「個人向け手続き」をクリック。

キーワード検索で「市民局 自治会 アンケート」で検索、

当該アンケートを選択して回答してください。

【参考 URL】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/202dbb29-1dc3-4bc9-b377-4ac34075f00e/start>

※横浜市電子申請・届出システム

検索サイトで「横浜市 電子申請」と検索するとアクセスできます。

(3) 郵送の場合

3 月の各区配送便でお送りした調査票にご記入の上、同封した返信用封筒で返送してください。

担当 市民局地域活動推進課

電話 045-671-2317

FAX 045-664-0734

Eメール sh-jichikai@city.yokohama.lg.jp

ポロシャツ を作りました



背中に 83 太郎



胸元にひまわりのロゴ

1着
1,800 円

全5色

※柄はすべて同じです



オレンジ



ピンク



水色



ネイビー



グリーン

地域活動、みんなで“おそろい”しませんか

申込締切

6月10日(火) 完成は7月9日頃です。

※申込みから完成までに30日程度かかります。

申込方法

裏面の注文書をFAX / 窓口で提出
もしくは電子申請で申込み

問合せ



847-8391

区連会事務局

岡本、今井



電子申請での
申込みはこちら

申込期限: 令和7年6月10日(火)

申込方法

- FAX 045-842-8193
- 区役所 54 番窓口を持参

区連会ポロシャツ注文書

【ポロシャツサイズ表・価格・仕様】(素材: ポリエステル 100%)

サイズ表	SS	S	M	L	LL	3L	4L	5L	価格
身丈	62	65	68	71	74	77	80	82	1,800円
身幅	44	47	50	53	56	60	64	68	

【希望の色・枚数・サイズを記載ください】

	SS	S	M	L	LL	3L	4L	5L	計
オレンジ									
ピンク									
水色									
ネイビー									
グリーン									

申込日	月 日
自治会町内会名	
担当者氏名	
電話番号 ※日中連絡のつく番号	
メールアドレス(任意)	

※ 注文書を受領後の**キャンセルはできません**のでご注意ください。

【申込の流れ】

① 7月9日頃までに地域振興課に納品されます。

納品されたら事務局から注文書担当者あてご連絡します。

区役所5階 54 番窓口まで取りに来てください。

② ポロシャツと請求書をお渡しいたします。請求書に記載の口座に振り込みください。

※振込手数料は購入者様負担になります。振込金額に過不足ないようにご注意ください。

港南区では、平成26年3月に「私たちが目指す港南区の姿（4つの目標像）」を掲げ、それに向けて自治会町内会など地域で活動する団体、関係機関、事業者、学校、区役所等が協働して様々な取組が進められています。その取組の次年度の方針は、毎年開催している「港南区元気な地域づくりフォーラム」において発表しています。

- 1 自分たちが暮らす地域に愛着を持ち、次世代につなげる「ふるさと港南」を実感している
- 2 超高齢社会の中でも一人ひとりが元気に暮らせるまちになっている
- 3 向こう三軒両隣に「お互いさま」の関係ができ、「安全で誰もが安心して暮らせるまち」になっている
- 4 地域と行政が一緒になって、より良い地域づくりの実現に向け協働の取組が進んでいる

愛あふれる♡ふるさと港南に



令和7年度 地域でつながりを強めるための取組方針

皆で工夫しながら、「愛あふれる♡ふるさと港南に」をテーマに、防災・減災、見守り・支えあいなど、さまざまな取組を通じて地域のつながりを深め、未来を担うこどもたちに「ふるさと港南」をつないでいきましょう！

① 地域のコミュニケーションを充実させましょう！

意見交換会



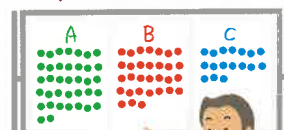
地域行事・地域活動を通じた交流



「第5期港南ひまわりプラン」策定への話し合い

それぞれの地区で「第5期港南ひまわりプラン」策定に向けた話し合いを進めます

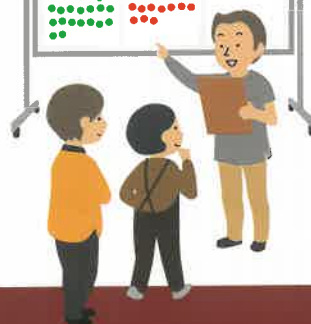
シールアンケート／



広報

- 掲示
- 回覧
- SNSなど

世代に合わせた方法で



② だれもが生き生きと暮らせる地域をめざして、みんなで取組を進めていきましょう！

防災・災害対策

- 家庭での備え
- 地域の防災訓練への参加
- 災害時要援護者支援



イベント

- おまつりなど多世代が参加しやすいイベント



防犯の呼びかけ

- 地域パトロールなど



あいさつ・声かけ



環境活動

- 河川クリーンアップなどの清掃活動



見守り・支えあい

- 助け合い活動
- 隣近所の変化を気にかける



③ 区民・企業・行政等が一緒になってそれぞれの役割を考え共に取り組みましょう！



学び舎ひまわり



こうなん子どもゆめワールド



災害時協力事業所登録制度

令和7年 二輪車交通事故防止強化月間 暴走族追放強化月間 横浜市実施要綱

目的

多発する二輪車の交通事故を防止するため、二輪運転者の交通安全意識を高める運動を市民総ぐるみで展開するとともに、暴走族（四輪を含む）追放気運を醸成して暴走族への加入防止と離脱の促進を図ります。

期間

6月1日から6月30日

スローガン

運転に ゆとり やさしさ 思いやり
暴走は しない させない ゆるさない！

重点

- 1 二輪車の安全利用促進
- 2 暴走族の追放



横浜市交通安全キャラクター
まもるくん

◆◆◆令和6年中二輪車関係事故発生状況◆◆◆

		件数			死者数	負傷者数
			1当事故	構成率		
横浜市	R6	2,300	665	28.9	12	2,053
	R5	2,402	727	30.3	15	2,153
神奈川県	R6	5,836	1,707	29.2	38	5,232
	R5	6,125	1,841	30.1	41	5,506

	件数 (件)	
	構成率	
鶴見区	157	30.0%
神奈川区	126	33.4%
西区	84	30.5%
中区	142	28.2%
南区	145	36.6%
港南区	132	32.1%
保土ヶ谷区	138	34.9%
旭区	183	35.3%
磯子区	79	34.3%

	件数 (件)	
	構成率	
金沢区	133	33.0%
港北区	173	30.4%
緑区	121	26.8%
青葉区	154	27.5%
都筑区	120	28.4%
戸塚区	172	33.4%
栄区	45	37.8%
泉区	118	36.1%
瀬谷区	78	29.7%

横浜市交通安全対策協議会

各機関・団体の主な取組

共通事項

- 1 「重点」に基づき、それぞれの地域等の実態に即した各種交通安全活動を積極的に推進します。
- 2 関係機関・団体の職員等に、暴走族追放条例・基本方針及びこの運動について周知を図ります。

横浜市・区

- 1 幅広い年齢層を対象に交通安全のための各種イベントを開催して、暴走族追放及び二輪車事故防止気運を盛り上げます。
- 2 地域ぐるみで暴走族追放のための気運が醸成されるよう各種施策を推進します。

警察

- 1 重大事故に直結する悪質性、危険性及び迷惑性の高い違反の指導取締りを強化します。
- 2 二輪車指定路線に白バイを集中投入し、街頭活動を強化します。
- 3 二輪車を通勤や業務で使用する事業所等に対する二輪車安全運転講習を積極的に推進します。
- 4 二輪車用プロテクターやエアバッグジャケットなどの着用を促進するための広報啓発を推進します。
- 5 暴走族の取締りを強化するとともに、暴走族相談員による加入防止・離脱促進や少年相談員等による立直り支援など関係機関・団体と連携し、暴走族追放のための施策を強力に推進します。
- 6 交通情報板等を活用して、この運動の周知と交通安全の啓発を推進します。

交通安全協会等交通関係団体

- 1 暴走族・二輪車の無謀運転追放のキャンペーンなどを実施し、地域住民に対する交通安全意識と暴走族追放気運の醸成を図ります。
- 2 地域における暴走族への加入防止や追放の取組を推進します。
- 3 家庭における交通安全の話し合いを奨励するとともに「交通安全ひとこえ運動」を推進します。
- 4 二輪車安全運転講習などの交通安全教育の場への積極的な参加を呼びかけます。

教育関係

- 1 神奈川県学校交通安全教育推進会議が推進する「みんなの交通安全教育推進運動『スタートかながわ』」の理念を踏まえ、交通社会の一員として思いやりと責任ある行動がとれるよう、教育活動全体を通して交通安全教育を推進します。
- 2 暴走族の反社会性や暴走の危険、迷惑性などについて指導するとともに、「暴走族に入らない」、「見に行かない」など具体的な指導を行います。

道路管理者・鉄道事業者

- 1 二輪車事故を防止するための交通安全施設などの整備を図ります。
- 2 道路情報板、駅広報、車内広報等を活用して、この運動の周知と交通安全の啓発を推進します。

地域

- 1 二輪車安全運転講習会など交通安全教育の場へ積極的に参加しましょう。
- 2 通勤・通学時の安全運転など、地域ぐるみで交通安全の「ひとこえ」をかけましょう。
- 3 暴走族について、なぜいけないのかなどを話し合いましょう。
- 4 地域における様々な取組を通じて暴走族追放の気運を高め、暴走族を許さない環境づくりをしましょう。

横浜市交通安全対策協議会
(事務局) 横浜市道路局道路政策推進課
電話 045 (671) 2323

令和7年5月20日

各自治会・町内会長 様

神奈川県共同募金会港南区支会

日本赤十字社神奈川県支部
横浜市地区本部港南区地区委員会

港南区社会を明るくする運動実施委員会

各種団体総会報告書の送付について

時下 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より、各種団体の事業につきまして、ご理解・ご支援をいただき心より感謝申し上げます。

また、各種団体の募金についても、格段のご配慮を賜りお礼申し上げます。

さて、先般、各種団体総会を開催し、各議案について承認されましたので報告書と議案書を送付いたします。

つきましては、ご協力いただきました住民の方へご周知くださいますようお願い申し上げます。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

【送付内容】

1. 各種団体総会報告書
2. 神奈川県共同募金会港南区支会 報告書
3. 日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部港南区地区委員会 議案書
4. 港南区社会を明るくする運動実施委員会 議案書

<事務担当>

神奈川県共同募金会港南区支会

有田

日本赤十字社神奈川県港南区地区委員会

田中・菅井

港南区社会を明るくする運動実施委員会

藤井

港南区社会福祉協議会内

電話 841-0256 FAX 846-4117

各種団体総会 報告書

【神奈川県共同募金会港南区支会】

第1号議案

令和6年度 事業報告及び収支決算報告について

第2号議案

神奈川県共同募金会港南区支会 支会委員の就任及び役員の改選について

支会長 田代 孝之委員（日野連合自治会）

副支会長 川島 千春委員（港南台連合自治会）

監事 高橋 克彦委員（永野連合町内会長）

黒田 祐輔委員（野庭団地連合自治会）

顧問 栗原 敏也氏（区長）

遠藤 寛子氏（福祉保健センター長）

→ 上記、全て承認されました

役員が選任されました

【日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部港南区地区委員会】

第1号議案

令和6年度日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部港南区地区委員会

事業報告および収支決算について

第2号議案

令和7年度日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部港南区地区委員会

事業計画（案）および収支予算（案）について

第3号議案

日本赤十字社神奈川県支部横浜市地区本部港南区地区委員会委員の就任および役員改選について

委員長 栗原 敏也氏（区長）

副委員長 黒田 祐輔氏（野庭団地連合自治会）

佐藤 修一氏（福祉保健センター担当部長）

監事 飯島 英夫氏（芹が谷連合自治会）

横川 朱實氏（大久保最戸連合町内会）

→ 上記、第1号議案、第2号議案について、承認されました

第3号議案について、議案書の委員会名簿に間違いがありましたが、修正の上、承認されました。

役員が選任されました

【港南区社会を明るくする運動実施委員会】

第1号議案

令和6年度港南区社会を明るくする運動実施委員会事業報告について

第2号議案

令和6年度港南区社会を明るくする運動実施委員会収支決算報告書について

第3号議案

令和7年度港南区社会を明るくする運動実施委員会事業計画（案）について

第4号議案

令和7年度港南区社会を明るくする運動実施委員会収支予算書（案）について

→ 上記、全て承認されました