

旧上瀬谷通信施設地区 まちづくりニュース

旧上瀬谷通信施設地区で進めているまちづくりの状況などをお知らせするために、「旧上瀬谷通信施設地区まちづくりニュース」を発行しています。今回は、工事の進捗状況等についてお伝えします。

環状4号線バイパス道路への交通切り替えが完了しました！



至 瀬谷駅

仮囲いを活用したPRの場所

環状4号線(赤線)は、将来のまちづくりに向けて2車線から4車線に拡幅する予定です。安全かつ効率的に拡幅工事を進めるため、令和6年12月18日に、環状4号線の一部区間について、黄色のバイパス道路【1】へ交通を切り替えました。

バイパス道路【1】は、道路の両側に、十分な自転車歩行者道を設けることで、歩行者や自転車利用者等の利便性・安全性が確保されています。また、上瀬谷小学校東側交差点に、十日市場方面から上瀬谷小学校方面に向かう右折レーンを新たに設けたことで、渋滞の緩和が図られました。

バイパス道路【2】については、令和7年2月から、順次、切り替えを進めていきます。切り替え時期の詳細は、現地の看板等でお知らせします。



新しくできた環状4号線のバイパス道路【1】



切り替え後のバイパス道路【1】の上瀬谷小学校東側交差点



切り替え後のバイパス道路【1】の自転車歩行者道

工事中の仮囲いを活用し、GREEN×EXPO 2027をPRしています！

令和6年11月から、工事の仮囲いを活用し、GREEN×EXPO 2027のPRを開始しました。

また、GREEN×EXPO 2027を盛り上げようと、地元企業などの有志で組織される団体が、開催地となる瀬谷区と旭区の小学校に通う児童を対象に、「花に囲まれた街」や「こんな街に住んでみたい」といったテーマによる「花の街絵画コンテスト」を令和5年度に実施しました。その入選作品を、工事の仮囲いの一部(左上の地図の緑色部分)を活用し、展示していますのでぜひご覧ください。今後も仮囲いを活用し、現地においてもGREEN×EXPO 2027に向けた機運を盛り上げていきます。



GREEN×EXPO 2027のPR



コンテスト入選作品

工事の進捗状況

① 農業振興地区の整備状況

工事期間中も、地権者の皆様が農業を継続して実施できるよう、地区の北西部に、暫定的に農地を整備しました。



農地の暫定利用状況（左：植木、右：果樹）

② 調整池の整備状況

洪水などの水害や土砂災害から、まちや人を守る治水対策を目的として、地区内の数か所で、調整池の工事を実施しています。相沢川調整池(地下式)では、構造躯体を支える地盤改良工事が完了し、調整池を作るために、掘削工事に取り組んでいます。



相沢川調整池（地下式）工事状況



 農地の暫定整備範囲	 施工中(道路・上下水道等)
 施工中の調整池	 バイパス道路【1】(1面参照)
 GREEN×EXPO 2027会場区域	 今後施工
	 施工中の公園内の園路

③ 公園の整備状況

地区内の樹木約1,600本を、公園内に移植しました。これにより、公園の緑と隣接する、上川井市民の森や瀬谷市民の森の緑が、緑地帯として繋がるようになりました。



樹木の移植状況

和泉川、相沢川の生物の生息環境を整備し、地区内の希少生物を保全しながら、里山景観の再生を進めています。



生物の生息環境の整備状況(和泉川源流部)

将来の公園の園路の整備が進み、上下水道等のインフラ整備がおおむね完了しました。この園路は、GREEN×EXPO 2027開催時に会場の主な動線としても活用していきます。



園路の整備状況（公園区域全域）

■ お問い合わせ先

横浜市脱炭素・GREEN×EXPO推進局 上瀬谷整備事務所 上瀬谷整備推進課
〒246-0003 横浜市瀬谷区瀬谷町5810-6

電話:045-900-0594 E-mail: da-kamisui@city.yokohama.lg.jp

大切な人の命を守るために 映像119 始めました

 映像119とは？

 スマートフォンを利用して災害や救急現場の映像を送信できます。

 救急車が到着するまでの適切な対処方法を映像で配信します。

～救急車が到着するまでにできること～



映像119でリアルタイムに映像を送信

対処方法を映像で配信

司令室

救急車が到着するまでの間に適切な対処方法を配信します

- 熱性けいれん
- 胸骨圧迫(心マ)
- 気道異物除去

※随時追加していきます



アプリ不要



スマートフォンで
利用可能です




火事や災害の映像を
消防隊へ情報提供し
迅速的確な活動に繋がります



届いたショートメッセージに記載の
URLをタップするだけで
利用可能です



GPSを有効にすることで
位置情報が消防局に送られます

 ※システムの利用料は、通報者負担となりますのでご了承ください

横浜市消防局司令課

TEL 045-334-6725 FAX 045-334-6720 Mail sy-shirei@city.yokohama.jp



インフルエンザ 感染拡大 ↗↗



手洗い



咳エチケット

感染



こまめな換気

対策



十分な休息



適切な湿度

1人1人がより一層、感染対策を徹底しましょう。

横浜市 インフルエンザ



横浜市医療局健康安全課



マイナンバーカードをお持ちの方

住民票は コンビニで!

全国のコンビニで利用可能です!



おすすめ!

手数料

コンビニ

250円

区役所・
行政サービス
コーナー

300円

所要時間*

3分

10~15分

申請できる時間

毎日

6:30~23:00^{※2}

平日

8:45~17:00^{※3}

※1.所要時間はおおよそです。 ※2.システム休止日を除きます。 ※3.区役所の場合です。第2-4土曜日の午前中は発行していません。

動画でチェック!

マルチコピー機の操作方法



セブンイレブン



ローソン



ファミリーマート



その他の店舗

マルチコピー機の操作方法

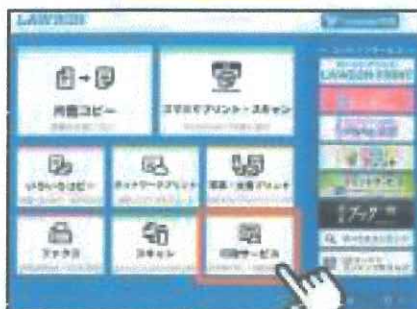
STEP. 1

メニュー画面から「行政サービス」を選び、「証明書の交付」に進みます。

セブンイレブン



ローソン



ファミリーマート



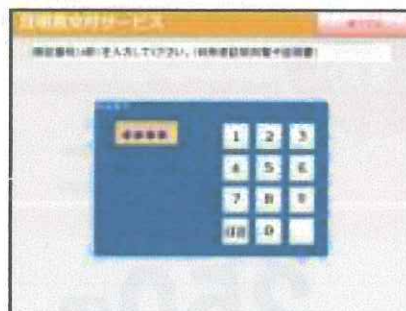
あとは画面の案内に沿って進むだけ!



*端末により画面表示が異なります。

STEP. 2

マイナンバーカードをセットし、4桁の暗証番号を入力します。



STEP. 3

証明書に必要な記載項目の有無を選択します。



! 住所や本籍地などの記載が必要か
あらかじめご確認ください。

最後に手数料を入れるとコピー機から住民票が出てきます。

問合せ先

横浜市市民局 窓口サービス課

TEL/045-671-2176 FAX/045-664-5295 (平日/8:45~17:15)

令和5年12月発行



げんき

質のよい睡眠で、心身の健康を！～あなたの睡眠は大丈夫？～

睡眠は、からだところの健康をつくる上で、とても大切な休養活動です。

「朝起きたときにスッキリしていない」「寝ているはずなのに日中眠たい」という方は、十分な睡眠が取れていない可能性があります。「質のよい睡眠」のために、以下の事項をチェックしてみましょう！

Start!

朝



起床後、日を浴びる

朝起きて、日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。



規則正しい食生活

特に、朝食はしっかりと食べ、寝る直前には食べないようにしましょう。

昼



昼寝をする

15～20分程度(30分以内)の昼寝を、昼食後～14時過ぎ頃までにとりましょう。



定期的な運動をする

運動習慣をもつことで、寝つきがよくなります。ただし、寝る直前は避けましょう。

夜



就寝2～3時間前の入浴

40℃以下では20～30分程度、42℃の熱めのお湯であれば5分程度が目安。



寝る前のカフェインや飲酒・たばこを控える

カフェインや喫煙には覚醒作用があり、アルコールは眠りが浅くなります。



睡眠環境を整える

室内を適度な温度・湿度・暗さにして、自分にあった寝具を使用しましょう。また、寝床内でTVやスマホを見ないようにしましょう。

チェック!

出来ていない項目が多い場合は要注意!
一度、生活習慣や睡眠環境を見直して、規則正しい生活を送りましょう!

禁煙デー

5月～6月 瀬谷第一

パネル展と呼気一酸化炭素濃度測定器で計測を行い、喫煙、受動喫煙による健康被害を啓発しました。



歯と口の健康週間 (歯っぴーフェスタ)

6月 細谷戸

来場者を対象に骨密度測定、握力測定等の健康チェックを行い、健康の大切さについて知っていただきました。



乳がん啓発月間のイベント

9月～10月 相沢

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)がとても重要なことを知りました。「年齢に関係なく検診を受けなくては」と思いました。



主な活動紹介 ~あなたの地区で様々な活動を行っています~

【保活】保健活動推進員とは
 *地域において住民の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。
 *横浜市で約3,500人、瀬谷区で154人(令和6年11月現在)が保健活動推進員として活躍しています。

取組
 ①基礎活動:自分の健康づくりと家族への働きかけ
 ②基本活動:地域住民の健康づくり支援
 ③発展活動:地域ぐるみで健康づくりを推進する仕組みづくり

①瀬谷北部地区

瀬谷北部地区の保活は、8人と少人数で活動しています。活動内容は、上瀬谷住宅において、健康チェック等を毎年実施しています。



②本郷地区

おなじみの『瀬谷八福神ウォーキング大会』に加えて、区から歯科衛生士・保健師を迎えて『口腔ケア講座』を開催しました。ウォーキングより盛況となりました。



「パ」「タ」「カ」「ラ」で、健康長寿😊

瀬谷フェスティバル開催!

とき: 令和6年10月20日(日)

会場: 旧瀬谷西高校

天候に恵まれ、今年も瀬谷フェスティバルが開催されました! 保健活動推進員のブースにて握力測定(約550名)とベジチェック®(約250名)を行い、列が絶えず大盛況でした!!



⑦細谷戸地区

★【はつらつクラブ】
月4回 毎週月曜日 10時から
細谷戸第一集会所

★【ポッチャ】
月2回(第1・3木曜日) 10時から
細谷戸第一集会所



⑧瀬谷第四地区

「健康寿命を延ばしたい!」区から栄養士を迎え、骨粗鬆症や脂質異常症について学びました。地区の行事では積極的に健康測定会を開いています。



令和6年9月
健康測定会

③瀬谷第一地区

大和シリウスまでウォーキング、館内では健康チェック、輝きフェスティバルで握力、足指力測定を行いました。秋には、健康講座を開催しました。



輝きフェスティバル

大和シリウスにて

④相沢地区

瀬谷センターで「腸活」というテーマで健康講座を開催しました。参加者は20名でした。講師より、腸に良い食物、体操などを学びました。



瀬谷センターにて

⑨三ツ境地区



令和6年10月

健康講座は、健康測定機器を使用して、体脂肪、血管年齢、呼気一酸化炭素などの値を数字でチェック。健康維持のための目安になりました。地区レクで、恒例のがん検診受診促進チラシを配布しました。

令和6年6月

⑩阿久和北部地区

「歯と口の健康づくり講座」オーラルフレイル予防を実施しました。体操やウォーキングも楽しく活動しています。



令和6年6月

令和6年5月

⑤瀬谷第二地区

令和6年6月に「瀬谷健康ウォーキング」を行いました。あじさいや木々の緑に癒され、有意義な時間を過ごすことができました。



ケヤキ並木

⑥南瀬谷地区

季節の花の観賞に・・・
4月はつつじを見に根津神社と谷中銀座の散策。6月は鎌倉へあじさいを見に・・・心が清らかになり、リフレッシュできました。



令和6年8月

夏まつりで熱中症の啓発活動をしました。



⑪宮沢地区



令和6年5月

⑫阿久和南部地区

阿久和南部の史跡をめぐり相澤良牧場で一休み。阿久和地区センターにて健康チェックを行いました。32名の方が参加されました。



令和6年6月



1年に1回は健診を受けましょう！ 誕生月にけんしんを受けよう

がんは早期発見・早期治療がカギです。
 早期に治療をすることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

がん検診(横浜市がん検診)

職場で検診の機会がない方が対象です。
 横浜市けんしん専用ダイヤル または

横浜市 がん検診 **検索** と検索しましょう！

(令和7年1月1日現在)

検診種別	対象	受診回数	費用
胃がん	50歳以上	2年度に1回	2,500円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円
大腸がん			無料
子宮がん	30～60歳	5年度に1回	HPV検査単独法(※) 2,000円
	20～29歳、 61歳以上	2年度に1回	細胞診 1,360円
乳がん	40歳以上の 女性	2年度に1回	視触診+マンモグラフィ 1,370円
			マンモグラフィのみ 680円
前立腺がん	50歳以上の 男性	1年度に1回	1,000円

(※) 令和6年4月から12月末までに横浜市子宮頸がん検診を受診していない方
 (令和6年4月から12月末までに受診した方は、令和8年度に受診できます。)

お問い合わせ **横浜市けんしん専用ダイヤル**

電話 **045-664-2606** FAX 045-664-3851
 (がん検診専用)

受付時間 **8:30～17:15** (日曜・祝日・年末年始を除く)

感染症から身を守ろう

- 引き続き「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、
 感染予防に取り組みましょう。

実施できているかチェック!

手洗いの、5つのタイミング

出典:厚生労働省ホームページ



公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時
前と後!



病気の人
のケアをした時



外にあるもの
に触った時

- 免疫力を高めるために、十分な睡眠、
 バランスの良い食事を心がけましょう。



特定健康診査

40歳を過ぎたら、生活習慣病を見つけ生活改善に
 つなげましょう。病気の早期発見のためにも、ぜひ
 受診しましょう。

＼あなたが加入している健康保険は？／

●横浜市国民健康保険

横浜市国民健康保険の「特定健康診査」が
 年度に1回受けられます。



対象年齢 40～74歳

費用 **無料**

受診時に
必要なもの 受診券・問診票(国民健康保険より送られます)、
国民健康保険被保険者証

●後期高齢者医療保険

横浜市健康診査が年度に1回受けられます。

対象年齢 後期高齢者医療被保険者

費用 **無料**

受診時に
必要なもの 後期高齢者医療被保険者証

●その他(職場等)の健康保険

ご加入の健康保険にお問い合わせください。

＼よこはま/ ウォーキングポイント

対象者 **18歳以上の横浜市民**

参加登録した方に歩数計が届きます(送料
 650円のご負担があります)。毎日、身に着けて
 歩きましょう。

協力店舗・施設で歩数計リーダーに
 歩数計をのせると、歩数に応じた
 ポイントが付与され、ポイントに応じて
 抽選で商品券等が
 当たります。

詳しくは

よこはまウォーキングポイント **検索**



瀬谷区保健活動推進委員会 広報部会 発行責任者: 安田 智子

安藤 美智子、三枝 真弓、内山 則子、笹原 敏子、齋藤 博之、池場 敏幸、
 大谷 久美子、鳴島 雪、大川 さおり、安田 智子、高橋 郁子、小林 まり子

編集・発行(発行日: 令和7年1月)

瀬谷区保健活動推進委員会(事務局: 瀬谷区役所福祉保健課内)

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町190番



編集後記

段々と通常の生
 活が戻り、保活の
 行事も復活してきました。

「健康」誰もが願うこと。そのサ
 ポートに少しでも保活の活動がお役
 に立てれば幸いです。(三枝真弓 記)

これってだまされてる？

今からの相談でも 間に合うかも!

だ、だ、
大丈夫…



なにか
困ってる？

瀬谷区
マスコットキャラクター
せやまる

↓ここに相談!! ↓

瀬谷警察署

☎ 045-366-0110

消費者被害の
相談は

横浜市消費生活総合センター

☎ 045-845-6666

その他 瀬谷区内の地域ケアプラザでも相談できます

緊急時は
110番へ



年齢を問わず、誰でも被害にあう可能性があります。

瀬谷区での相談事例

相談事例①



初めは「隣家の修理をしていて、お宅の屋根が壊れているのが見えた」と言われました。無料点検に応じると、修理が必要な部分がどんどん増えて、気づくと高額な請求になりました。

早めに誰かに話すことが重要だね
泣き寝入りすると、何度も狙われて
エスカレートしてしまうよ



相談事例②

区役所職員を名乗る人から、「介護保険料が戻ってくるから、手続きが必要」と言われました。少し心配で周りの人やご近所の人に聞いたら「詐欺じゃないか?」と言われたのでだまされずに済みました。



相談することで、
ご近所が同じ被害にあうことを防げるね



誰でも被害にあう可能性があります。
少しでも不安に思ったらまず相談してみましょ！
相談された人は、**親身になって**話を聞きましょう！

相談せ~やPJ 瀬谷区詐欺・消費者被害防止プロジェクト

瀬谷区内

連合町内会自治会連絡協議会／民生委員児童委員協議会／シニアクラブ／ケアマネット
在宅医療相談室／瀬谷警察署／横浜市消費生活総合センター／地域ケアプラザ
社会福祉協議会／区役所（地域振興課、高齢・障害支援課）

URLのクリック、ちょっと待って! そのメールやSMS※は本物ですか?

宅配事業者名で「再配達の手続きはこちらへ」とメールが届いた。本物のメールだと思い、記載のURLをクリックし、クレジットカード番号などを入力した。その後、7万円の覚えのない請求が届いた。

(相談者:70歳代 男性)

宅配事業者、クレジットカード会社、通販サイトなどの実在する組織をかたり、ID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報をだまし取る“フィッシング”が多発しています。

メールやSMS※に記載されたURLは安易にクリックせず、公式サイトやアプリからアクセスしましょう。

※SMS:ショートメッセージサービス

⚠️ トラブル防止のポイント

- ☑️ 携帯電話等の迷惑メール対策機能を活用する!
- ☑️ 事業者の公式サイトでフィッシングに関する情報がないか確認する!
- ☑️ 個人情報を入力してしまったら、すぐにクレジットカード会社等に連絡する!

