

区連会1月説明資料  
令和7年1月16日  
脱炭素・GREEN×EXPO推進局  
上瀬谷整備推進課

自治会町内会長 各位

脱炭素・GREEN×EXPO推進局 上瀬谷整備推進課長

「旧上瀬谷通信施設地区まちづくりニュース第6号」の発行について(依頼)

日頃から市政の推進にご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

工事の進捗状況等について、広く区民の皆様にご案内するために、「旧上瀬谷通信施設地区まちづくりニュース第6号」を発行いたしました。

つきましては、貴自治会町内会において、各役員・各種団体等の皆様にご一読いただきますよう5部送付させていただきます。なお、回覧にご協力いただける自治会町内会の皆様については、所定の部数をお送りいたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 1 送付資料

「旧上瀬谷通信施設地区まちづくりニュース 第6号」 A4

## 2 参考

市ウェブサイトでの確認方法

「横浜市 旧上瀬谷通信施設地区 まちづくりニュース」で検索

※ 第1号から第5号もご覧いただけます。



<担当>

脱炭素・GREEN×EXPO推進局 上瀬谷整備推進課

蒲田、吉田、永田、鮎川

TEL:045-900-0594、FAX::045-550-4098

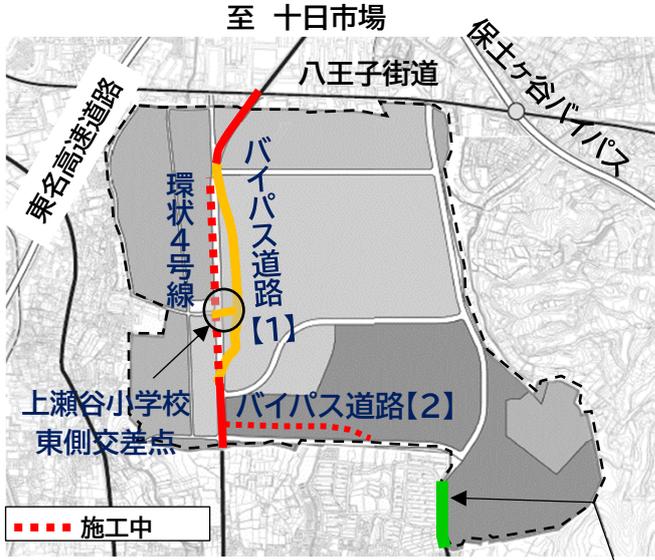
E-mail:[da-kamisui@city.yokohama.lg.jp](mailto:da-kamisui@city.yokohama.lg.jp)

# 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！



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。

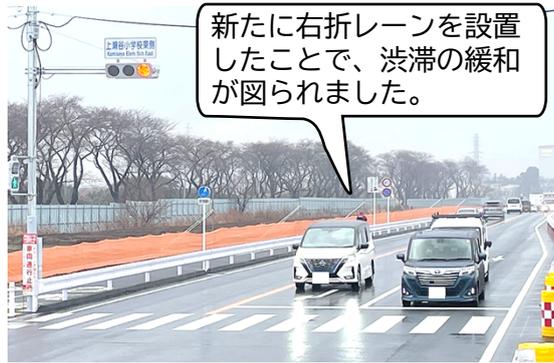
バイパス道路【1】は、道路の両側に、十分な自転車歩行者道を設けることで、歩行者や自転車利用者等の利便性・安全性が確保されています。また、上瀬谷小学校東側交差点に、十日市場方面から上瀬谷小学校方面に向かう右折レーンを新たに設けたことで、渋滞の緩和が図られました。

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。

仮囲いを活用したPRの場所



新しくできた環状4号線のバイパス道路【1】



新たに右折レーンを設置したことで、渋滞の緩和が図られました。

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。



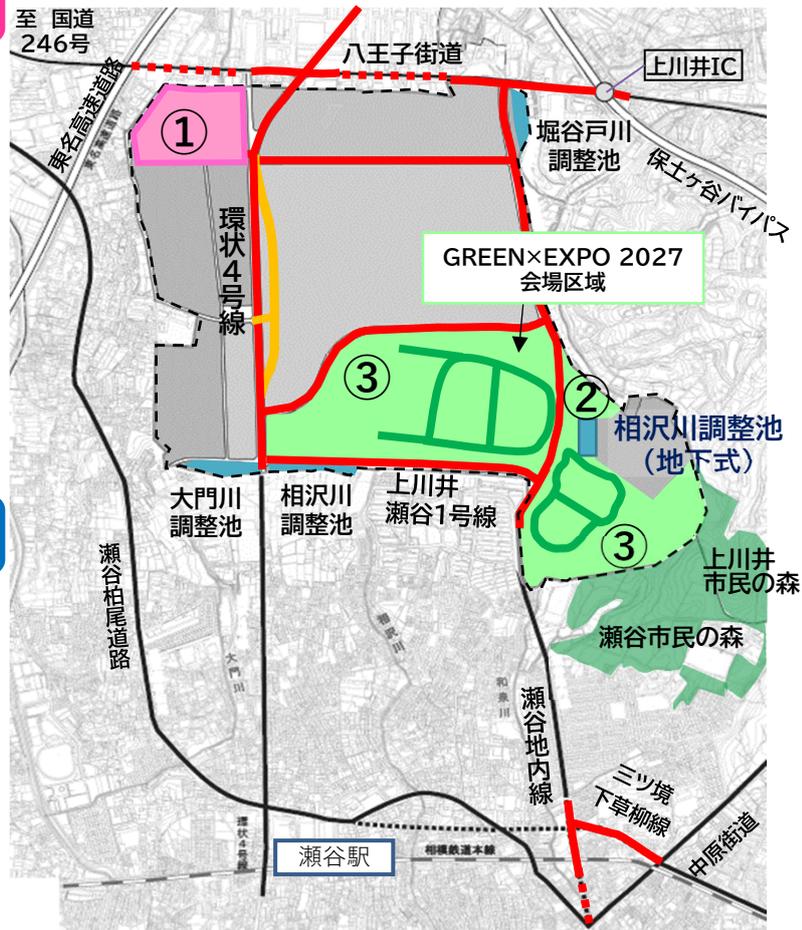
農地の暫定利用状況（左：植木、右：果樹）

## 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

(仮称) 横浜市下水道浸水対策プラン (素案) に関わる  
市民意見募集の実施について【情報提供】

1 事業の趣旨

気候変動の影響により全国で水害が激甚化・頻発化しています。

雨に強い安全・安心なまちづくりを進めるため、これからの下水道による浸水対策をとりまとめた「(仮称) 横浜市下水道浸水対策プラン」を新たに策定します。

このたび、計画素案をとりまとめ、市民の皆様から広くご意見をいただくための市民意見募集を行っていますのでご周知をお願いします。

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】地区連合町内会長会で情報提供をお願いします。

【単位会長】単位会長あてリーフレットを送付します。定例会等で周知をお願いします。

3 市民意見募集の概要

(1) 募集期間

令和 6 年 12 月 24 日 (火) から令和 7 年 2 月 14 日 (金) まで

(2) 募集方法

オンライン (横浜市電子申請・届出システム)、電子メール、郵送、F A X

(3) リーフレット配布場所

意見募集用リーフレットを配布するほか、市ホームページに掲載します。

各区役所広報相談係、市役所市民情報センター、

下水道河川局マネジメント推進課

オンライン回答



素案 HP



4 その他

広報よこはま 12 月号でお知らせしているほか、記者発表も行っています。

5 スケジュール (予定)

令和 7 年 3 月 市民意見募集の結果公表

計画公表

6 添付資料

(仮称) 横浜市下水道浸水対策プラン (素案) に関する市民意見募集リーフレット

下水道河川局マネジメント推進課

担当 河本、堀田

電話 045-671-2838 /FAX 045-664-0571

メール gk-management@city.yokohama.lg.jp

## (仮称) 横浜市下水道浸水対策プラン (素案) の概要

浸水には、河川が溢れて発生する浸水（洪水）と下水道の排水能力が不足することなどにより発生する浸水（内水）があります。本プランは、気候変動を踏まえた今後の下水道による浸水対策の目標や進め方などを定めた計画です。

ポイント① 雨の強さにより、3段階の目標を設定し、防災・減災対策を進めていきます。

- ◆ **防災対策**：下水道施設を整備する基準となる降雨を 1.1 倍に引き上げ、下水道施設を整備
- ◆ **減災対策**：市民の皆様生命や財産を守るため、新たに2段階の目標を設定し対策を推進
  - ・ 1 時間に 100 ミリの降雨で、床上浸水をできる限り防ぐため、雨水の流出抑制などを実施
  - ・ 1 時間に 153 ミリの降雨で、安全な避難行動を促すため、ハザードマップを普及啓発



図1 3段階の目標と対策

ポイント② 新たに「事前防災」の観点で、下水道の施設整備を進めていきます。

- ◆ これまでは浸水が発生した地区を優先して整備してきており、対策が進んできています。
- ◆ 一方、気候変動で雨の降り方が変わってきており、過去に浸水被害が起こってない地区についても浸水シミュレーションを活用し、浸水が想定される地区について下水道施設の整備を進めます。
- ◆ 今後 20 年間で、浸水が想定される地区の中から、浸水した際の影響が大きい地区（約 250 地区）の下水道施設の整備を進めます。
- ◆ 整備を実施する地区は、緊急性や効率性を考慮し、4年ごとに策定する「横浜市下水道事業中期経営計画」で選定します。

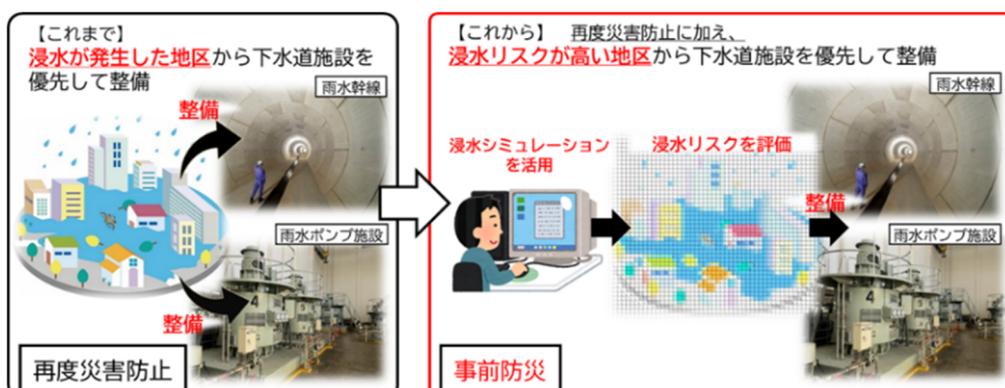
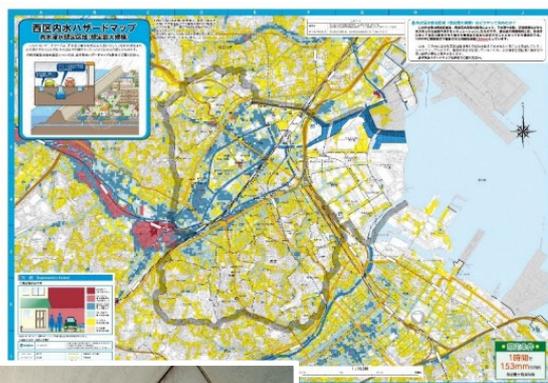
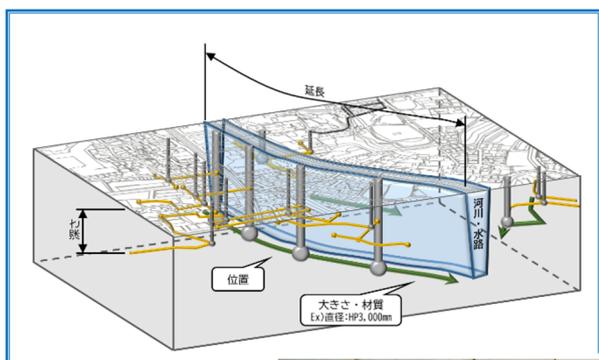


図2 事前防災の推進

# (仮称) 横浜市下水道浸水対策プラン (素案) に関する市民意見募集



市民の皆様の意見を募集します。

意見募集期間：令和6年12月24日（火）から令和7年2月14日（金）まで

## 1 計画の位置づけ

浸水には、河川から溢れて発生する「外水氾濫」とまちに降った雨が河川等に排水できずに発生する「内水氾濫」があります（図1）。下水道は、まちに降った雨水（内水）を排除する役割を担っており、河川等に放流するための雨水管やポンプ場、貯留施設等の施設整備を行っています（図2）。

今回策定する（仮称）横浜市下水道浸水対策プランは、これまでの浸水対策の進捗状況や気候変動の影響を踏まえた雨に強い強靱なまちづくりを一層推進することを目的として、これからの下水道による浸水対策の目標や進め方などを定めた浸水対策のマスタープランです。

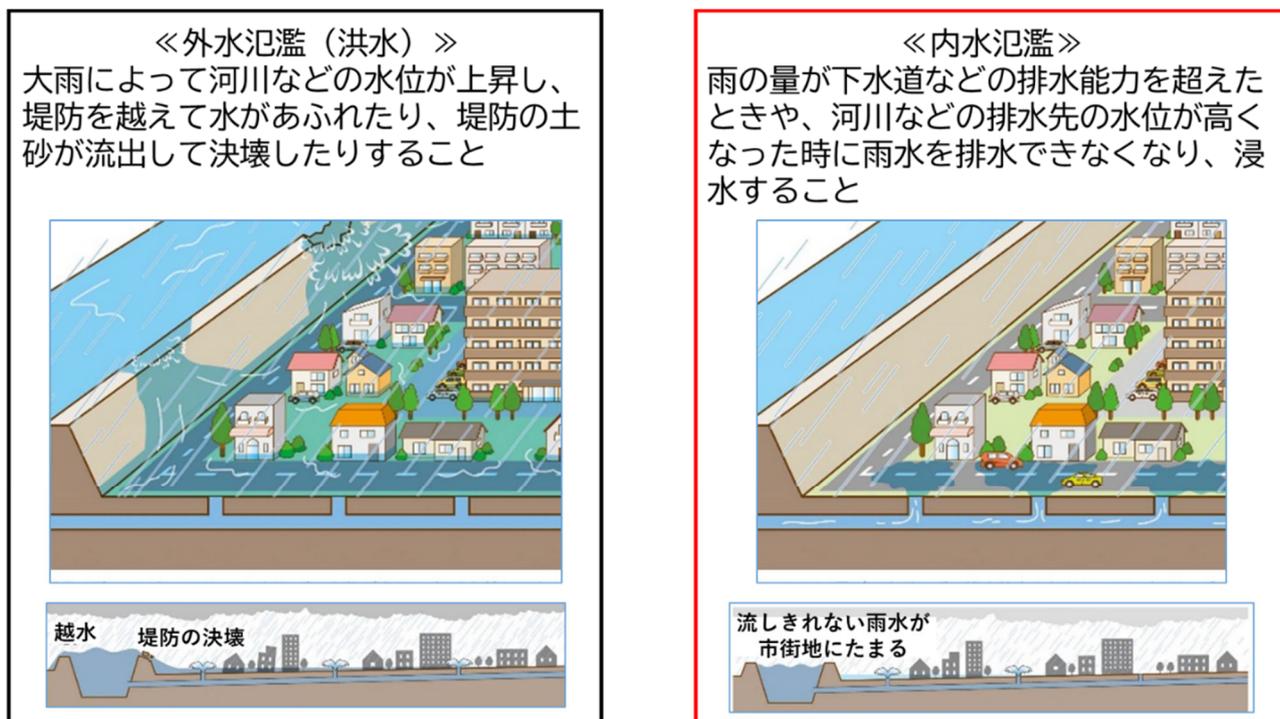


図1 浸水の種類

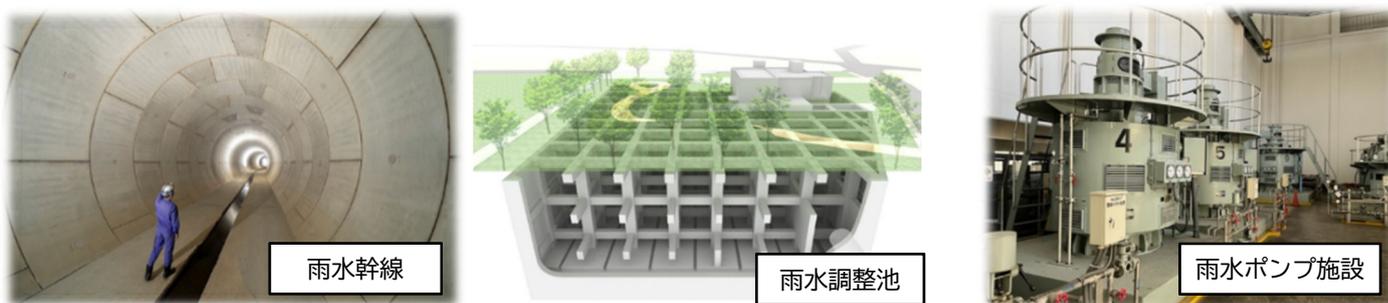


図2 目標整備水準に対する下水道施設の整備

## 2 浸水対策の現状と課題

これまで再度災害防止の観点で浸水が発生した地区を優先して下水道施設の整備を進めてきており、令和7年度末までに、浸水が発生した地区のうち、約9割で整備が完了する予定です（図3）。

一方で、気候変動の影響により日本全国における1時間あたり50mm以上の強い雨の発生回数は、約50年で1.5倍に増加（図4）しており、国が示す予測では、2040年ごろには本市の降雨量が現在の1.1倍に増加するとされています。

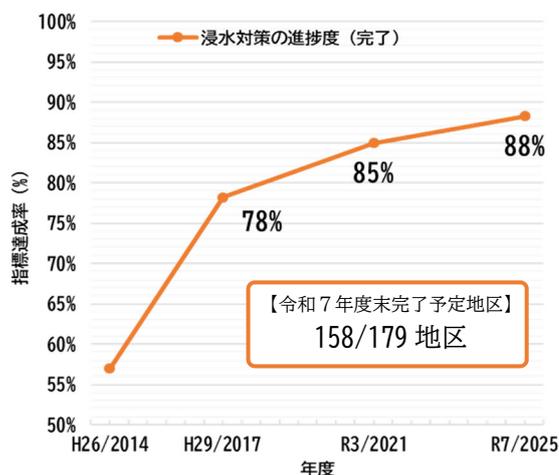


図3 浸水対策の進捗度

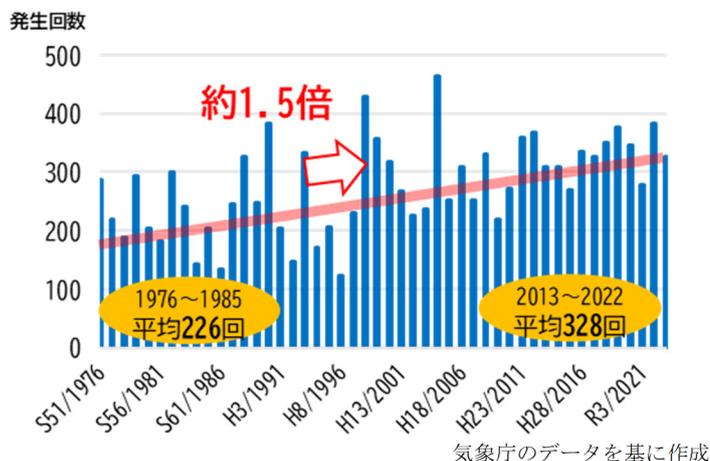


図4 全国の1時間あたり50mm以上の降雨の発生回数推移

## 3 これからの浸水対策の考え方

気候変動の影響により雨の降り方に変化が生じていることを踏まえ、防災・減災の観点から、新たな防災目標と新たに2つの減災目標を設定し、ハード・ソフトの両面から効率的・効果的に浸水対策を推進していきます（図5）。



※目標整備水準：下水道施設を整備する基準となる降雨

図5 新たな目標の設定

## 4 防災対策

### (1) 目標整備水準の見直し

気候変動の影響により降雨量が増加する予測が示されていることから、国土交通省から示されている降雨量の変化倍率（1.1倍）をもとに、これまでの目標整備水準を引き上げ、雨水幹線やポンプ場、貯留施設等の下水道施設の整備を強化していきます（図6）。

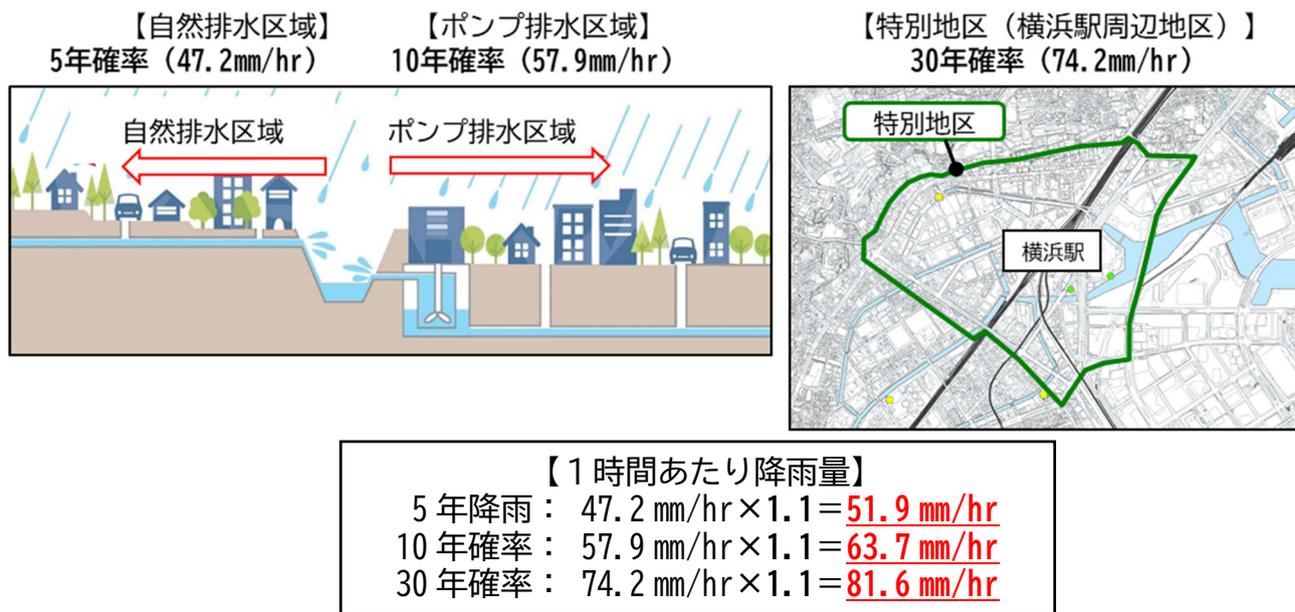


図6 気候変動を踏まえた目標整備水準

### (2) 事前防災の観点による浸水対策の推進

これまでの「再度災害防止」の観点に加え、今後は「事前防災」の観点から本市特有の精緻な浸水シミュレーションを活用して浸水リスクを評価し、浸水リスクの高い地区から優先順位を定め、下水道施設整備を推進していきます（図7）。

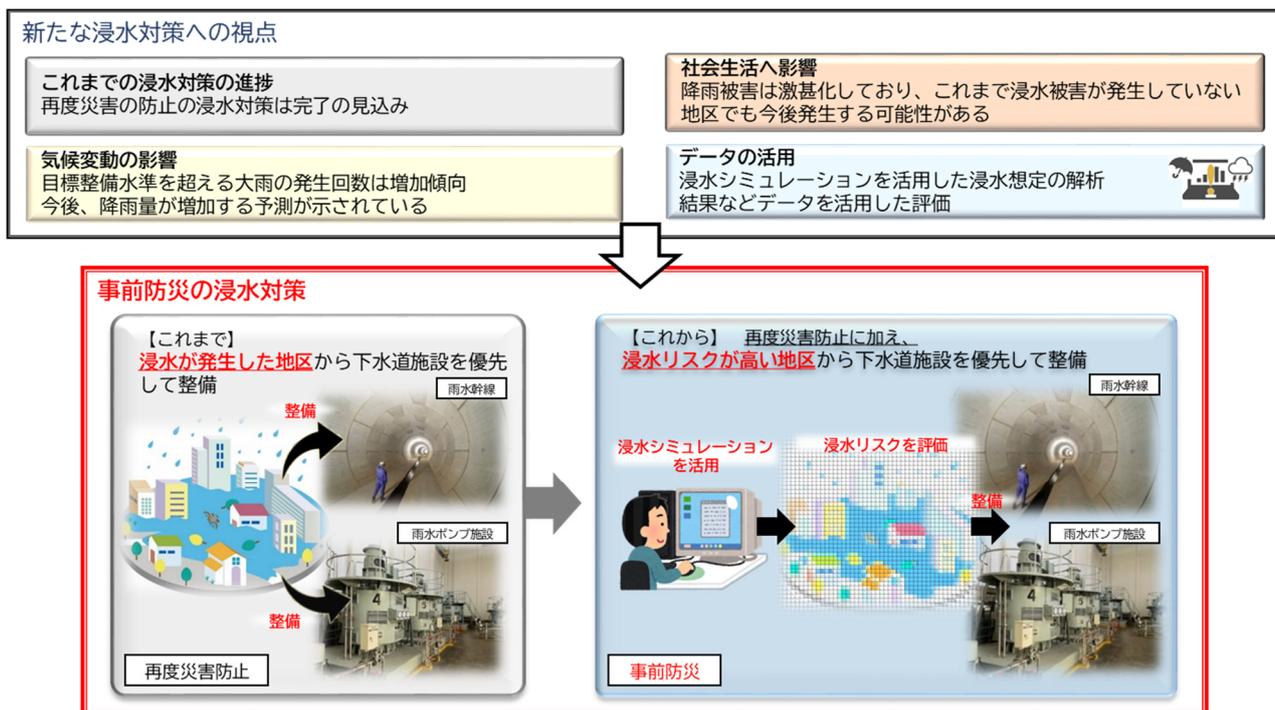


図7 事前防災の観点による浸水対策の考え方

### (3) 浸水リスクの評価

浸水リスクは、雨水の流れをもとに市域を 6,122 地区に分割し、「浸水想定」と「浸水の影響度」によって評価を行います（図 8）。「浸水想定」は、浸水シミュレーションを活用して算出した浸水想定の方角や深さ、「浸水の影響度」とは、人口や資産などの分布状況に加え、浸水した際に特に影響が大きい地下街・地下施設、鉄道駅、災害時要援護者施設、防災関連施設の分布状況を使用し、マトリクスによって浸水リスクを評価します（図 9）。



図 8 浸水リスクの評価

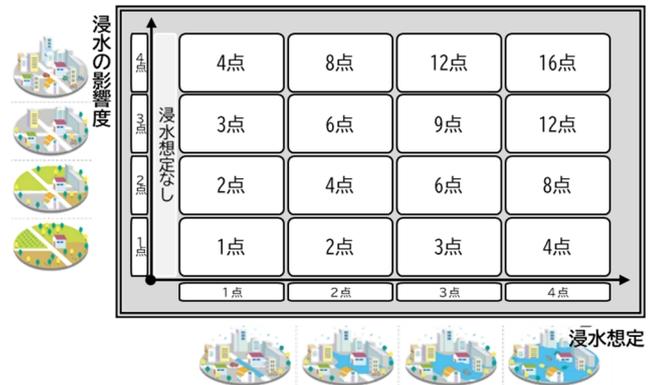


図 9 マトリクスによる浸水リスクの評価

### (4) 本プランにおける整備実施地区

浸水リスク評価に基づき、浸水リスクの高い地区から下水道施設を整備していきます。本プランは概ね 20 年後を目標に、最も優先度が高い 252 地区の面整備（枝線整備）やその地区を受け持つ 16 幹線を優先して整備（図 10）し、概算事業費は約 1,600 億円の見込みです。なお、浸水対策の整備実施地区は、浸水リスク評価に基づく優先度に加え、緊急性や効率性も考慮して、本市の財政ビジョンや中期計画とも整合を図り、横浜市下水道事業中期経営計画策定ごとに選定していきます（図 11）。

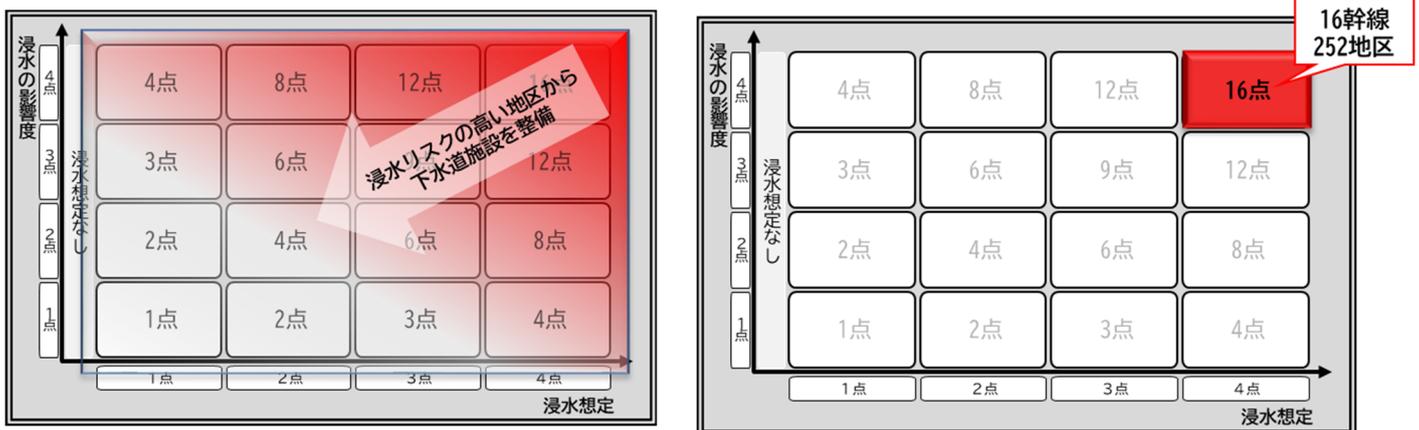


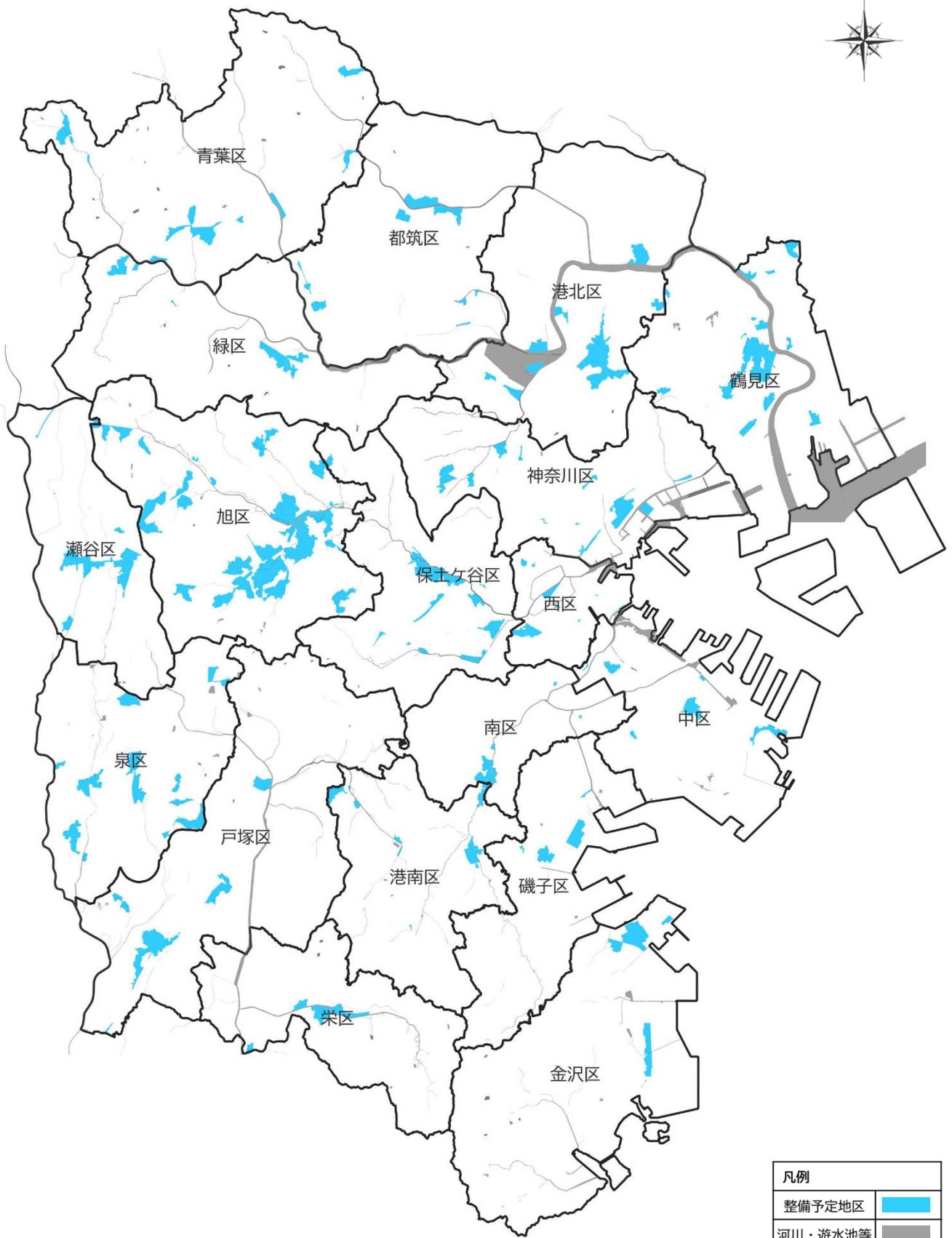
図 10 施設整備の優先度の考え方と本プランにおける整備対象地区



※緊急性：浸水の実績、浸水被害の状況、水路の老朽化 など  
 ※効率性：他事業の計画、まちづくり など

図 11 整備実施地区選定の考え方

# 整備予定地区



凡例	
整備予定地区	
河川・遊水池等	

## 5 減災対策

目標整備水準を超える降雨に対して浸水被害の軽減を図るため、市民の皆様の生命・財産を守る観点から、新たに「甚大な被害を防ぐ目標」と「命を守る目標」を設定し、減災対策を進めていきます。

### (1) 甚大な被害を防ぐ目標と対策（100 mm/hr・床上浸水の概ね防止）

甚大な被害を防ぐ目標は、1時間あたり100mmの降雨で床上浸水を概ね防止することとします。

この目標の達成に向けては、目標整備水準に対する施設整備が大きな効果を発揮することから、施設整備を着実に進めるとともに、施設整備を行っても床上浸水が想定される地区に対しては、既存ストックの有効活用、雨水流出抑制対策、ソフト対策を推進していきます（図12）。

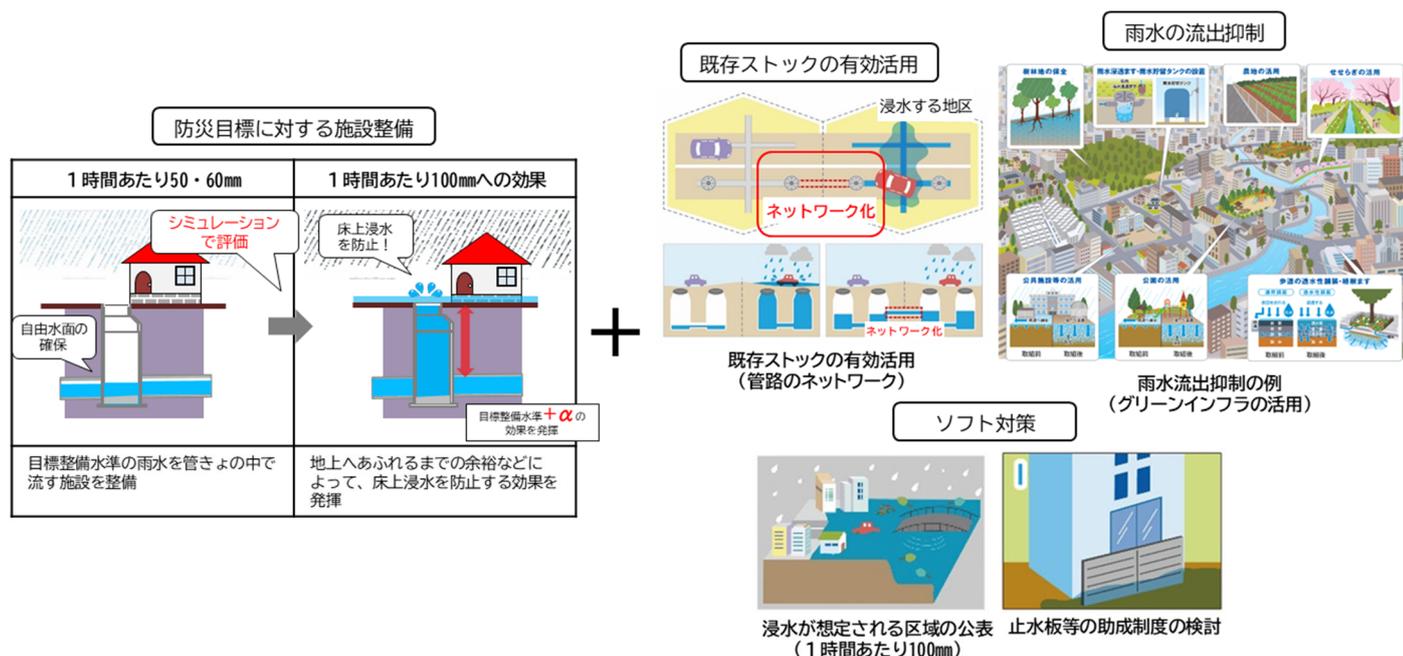


図12 甚大な被害を防ぐ目標に対する主な対策

### (2) 命を守る目標と対策（153 mm/hr・安全な避難の確保）

命を守る目標は、国から示されている横浜における想定し得る最大規模<sup>※</sup>の降雨である1時間あたり153mmの降雨で安全な避難を確保することとします。

この目標の達成に向けては、引き続き、全戸配布されている内水ハザードマップの普及啓発など、自助・共助の促進に向けたソフト対策を推進していきます（図13）。

※「浸水想定（洪水、内水）の作成等のための想定最大外力の設定手法」（平成27年7月 国土交通省 水管理・国土保全局）にから設定

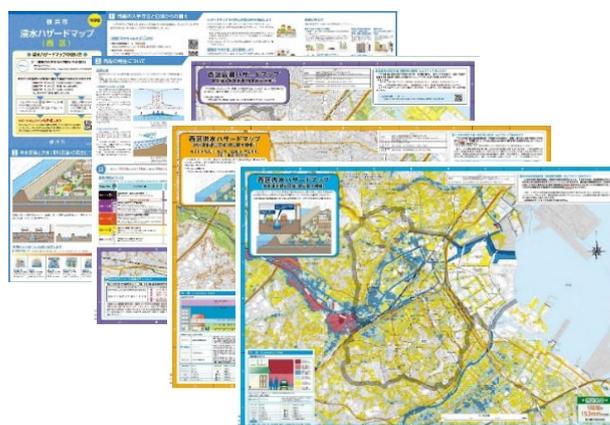


図13 浸水ハザードマップ

## ◆ ご意見の提出方法

### 1 横浜市電子申請・届出システムによるご意見提出【推奨】

横浜市電子申請・届出システムのオンライン入力フォームへアクセスし、ご入力ください。

【URL】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/1e59b8ff-943f-4b71-82f0-58925e5e5a3d/start>



### 2 電子メール、FAX、郵送によるご意見提出

電子メール、FAX、郵送でご提出いただく場合はご意見いただく項目、掲載ページ、居住区、年代、横浜市下水道浸水対策プラン（素案）に関するご意見である旨を明記した上でお送りください。

【送付先】

電子メール：[gk-shinsuiiken@city.yokohama.lg.jp](mailto:gk-shinsuiiken@city.yokohama.lg.jp)

F A X：045-664-0571

郵 送：〒231-0005 横浜市下水道河川局マネジメント推進課 宛

※郵送の場合は、令和7年2月14日（金）の消印まで有効とさせていただきます。

送料はご負担ください。

## ◆ 注意事項

ご意見を正確に把握する必要があるため、電話や口頭でのご意見はお受けできません。

提出の際には、居住区、年代をご記入ください。

お寄せいただいたご意見・個人情報については今回の横浜市下水道浸水対策プランの策定にのみ使用し、その他の用途には使用しません。

ご意見の概要とそれに対する市の考え方等は個人情報を除き、本市ホームページで公表する予定です。

ご意見の個別の回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

横浜市下水道浸水対策プランは以下の場所でご確認いただけます。

- 市ウェブサイト

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kasengesuido/gesuido/bousai/keikaku.html>

- 各区役所 広報相談係

- 市民情報センター（横浜市庁舎3階）

- 下水道河川局マネジメント推進課（横浜市庁舎24階）



# 瀬谷区内火災・救急状況

瀬谷消防署

令和6年12月31日現在

## 火災

区分	年別	令和6年	令和5年	増△減
		件数	件数	
件数		28	30	△2
種別	建物	15	18	△3
	林野	0	0	0
	車両	2	2	0
	船舶	0	0	0
	航空機	0	0	0
	その他	11	10	1
	損害程度	焼損床面積 (㎡)	307	397
死者 (人)		2	2	0
負傷者 (人)		8	1	7
主な原因	放火(疑い含む)	11	7	4
	たばこ	2	6	△4
	こんろ	4	2	2
	電気機器	0	2	△2
	配線器具	0	2	△2
	上記以外	11	11	0
	1日あたり	0.1	0.1	0

## 連合町内会別火災発生件数

連合町内会名	令和6年
阿久和北部連合自治会	4
阿久和南部連合自治会	1
三ツ境連合自治会	1
瀬谷第一地区連合町内会	0
本郷地区連合自治会	1
瀬谷北部町内連合会	2
瀬谷第二地区連合自治会	4
細谷戸連合町内会	1
瀬谷第四地区連合自治会	3
南瀬谷自治連合会	5
宮沢連合自治会	2
相沢町内連合会	1
その他	3
合計	28

## 救急

区分	年別	令和6年	令和5年	増△減
		件数	件数	
件数		8,817	8,619	198
急病		6,489	6,338	151
交通事故		360	369	△9
一般負傷		1,564	1,556	8
その他		404	356	48
1日当たり		24.1	23.6	0.5

## 分団別火災発生件数

分団名	令和6年
第一分団	7
第二分団	11
第三分団	7
第四分団	3
合計	28

## 月別火災件数・死負傷者状況

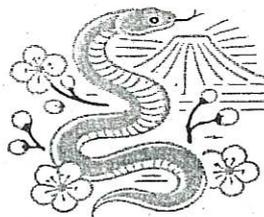
区分	月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年計
件数		1件	1件	2件	3件	0件	1件	1件	1件	5件	4件	2件	7件	28件
死者		0人	2人	0人	0人	0人	0人							
負傷者		0人	1人	0人	0人	0人	0人	4人	0人	2人	0人	1人	0人	8人

日付	災害種別	発生場所	内容
12月3日	その他火災	阿久和東 一丁目	公園にて発生
12月3日	その他火災	阿久和東 一丁目	公園にて発生
12月7日	その他火災	阿久和東 一丁目	公園にて発生
12月13日	車両火災	本郷 四丁目	路上にて発生
12月14日	建物火災	阿久和南 三丁目	事業所にて発生
12月18日	建物火災	本郷 三丁目	一般住宅にて発生
12月29日	その他火災	中屋敷 三丁目	その他の敷地内にて発生

(各表の数値は速報値であり、確定値ではありません。)

## 瀬谷消防署からのお知らせ

新年あけまして おめでとうございます。  
瀬谷消防署職員一同、瀬谷区の防火防災施策を推進し、安全  
安心のまちづくりに努めて参ります。  
本年もよろしくお願い申し上げます。



謹賀新年  
2025 巳

瀬谷区では、住宅火災のほか、放火による火災が発生しています。  
「住宅防火いのちを守る7つのポイント」及び「放火を防ぐためのポイント」を紹介します。

### ◎住宅防火 いのちを守る7つのポイント

－ 3つの習慣・4つの対策－

#### ○3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ○4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。

### ◎放火を防ぐためのポイント

- ごみは指定された日時・場所に出している。
- 家の周りに常夜灯や人感センサーライトを設置している。
- 家の周りは整理整頓し、燃えやすい物は置いていない。
- 物置、車庫は鍵をかけている。
- 車両のボディーカバーは「防災製品」を使用している。
- 共同住宅の廊下や階段に物を置かないよう管理している。



お問合せ

瀬谷消防署 総務・予防課 連絡先：045-362-0119

※一部、無料イラストテンプレートを使用しています。

自治会・町内会長 様

瀬谷消防署長

## LIVE 映像通信システム(映像 119)について【周知依頼】

### 1 事業の趣旨

横浜市消防局では令和5年2月から「LIVE 映像通信システム(映像 119)」という新しい取り組みを始めています。

LIVE 映像通信システム(映像 119)とは通報者の方と消防司令センターの間で、映像の送受信ができる仕組みです。

実際に、このシステムを活用し、傷病者の状況を司令センターで確認しながら適切な口頭指導を実施し、傷病者が社会復帰された事案もあります。

つきましては、防災訓練での通報訓練の際、新たな訓練メニューとして是非このシステムを御活用いただき、自治会町内会の皆さまへお知らせいただきたく思いますようお願いいたします。

### 2 訓練内容

自治会・町内会での防災訓練に併せて、消防職員立ち合いの元、「LIVE 映像通信システム(映像 119)」で通報者と消防司令センターをつなぎます。(訓練時間は3分程度となります)

訓練では実際の通報と同じ手順を体験していただきます。

#### 【訓練の流れ】



### 3 その他

- (1) 防災訓練の申し込みに関しましては担当者にお問い合わせください。
- (2) このシステムは使用に際して事前登録、アプリ等を必要としませんが、動画の送信には通信料がかかります。

なお、実際の災害時には119番通報を受けた指令管制員が必要と判断した場合に案内を行います。

【 瀬 谷 消 防 署 総 務 ・ 予 防 課 】

担 当 : 田 代、福 島

電 話 : 045-362-0119

メー ル : [sy-seyayobou@city.yokohama.lg.jp](mailto:sy-seyayobou@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。

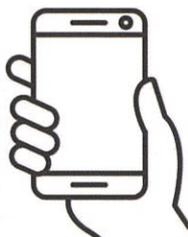
～救急車が到着するまでにできること～



熱性けいれん



気道異物



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



自治会町内会長様

瀬谷消防署長

### 春の火災予防運動期間におけるテロ対策訓練及び消防イベントについて（お知らせ）

厳冬の候 ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素から消防行政に対して御尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、春の火災予防運動期間となります令和7年3月1日に、災害に強いまちづくり及び火災予防の普及啓発の推進のため、テロ対策合同訓練及び消防イベントを開催いたしますのでお知らせいたします。

#### 1 テロ対策合同訓練（第一部）

安全・安心な瀬谷区を実現するため、2027年に開催されるGREEN×EXPO2027の玄関口となる瀬谷駅において、関係機関相互の連携を構築し緊急事態対応能力の強化を図ることを目的として、次とおりテロ対策合同訓練を行います。

(1) 日時

令和7年3月1日（土）10時00分から10時20分頃まで

(2) 場所

瀬谷駅北口交通広場（瀬谷区中央3-12）※実施場所は裏面の現場案内図を御参照ください。

(3) 訓練想定

乗客が多数乗車しているバス車内において、バスジャック及びバス車両火災が発生したことを想定した訓練を実施します。

(4) 訓練参加機関

神奈川中央交通株式会社大和営業所、聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院、神奈川県警察瀬谷警察署、瀬谷区役所、瀬谷消防団、瀬谷消防署

#### 2 消防イベント（第二部）

第一部のテロ対策合同訓練で使用した車両等による車両展示や電動ミニカー乗車体験等を行いながら、火災予防の広報活動を行います。

(1) 日時

令和7年3月1日（土）10時45分から12時00分まで

(2) 場所

瀬谷駅北口駅前広場（瀬谷区中央3-4）※実施場所は裏面の現場案内図を御参照ください。

(3) イベント内容

火災予防広報、車両展示（救助工作車、聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院ドクターカー（救急車）警察車両等）、電動ミニカー乗車体験、ミニ防火衣装着体験、消防団員募集ブース等

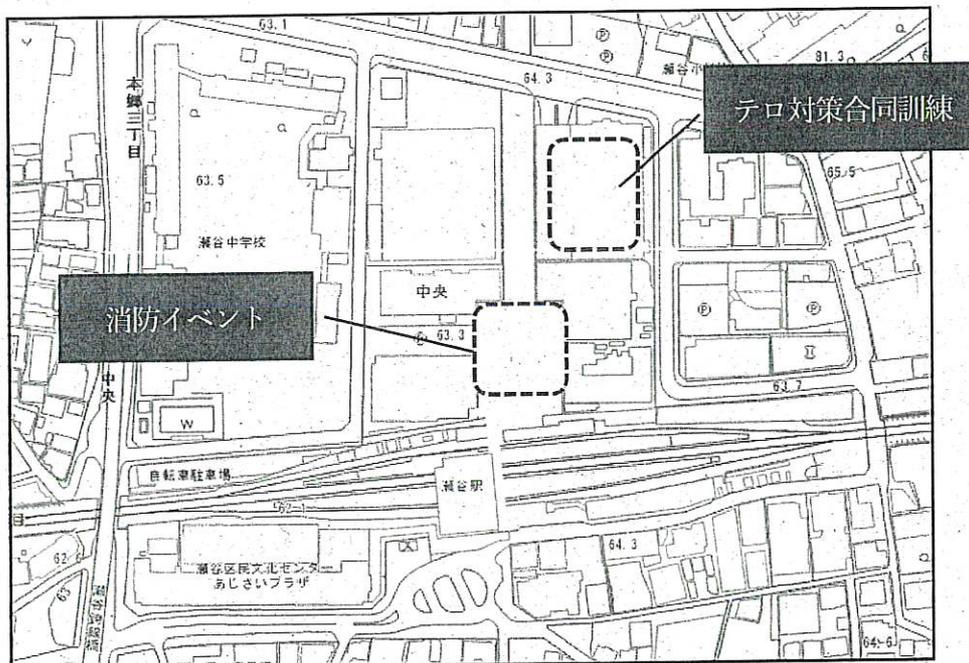
※ イベント内容は調整中のため、変更が生じる場合があります。

裏面に続きます

### 3 その他

- (1) 詳しいイベント内容は、関係される皆さまに追ってお知らせいたします。
- (2) 気象警報等の発令又はその恐れがある場合は、テロ対策合同訓練及び消防イベントを中止する場合があります。

#### ○ 現場案内図



#### <お問合せ先>

テロ対策合同訓練に関すること：瀬谷消防署 警防課 猪野

消防イベントに関すること：瀬谷消防署 総務・予防課 田代

電話/FAX：045-362-0119

## 風水害時の避難場所について（情報提供）

平素より、瀬谷区の防災事業の推進に御理解・御協力をいただき、ありがとうございます。

昨年 8 月の台風接近時には、避難情報の発令及び指定緊急避難場所（瀬谷中学校）の開設と、同避難場所の閉鎖後に、避難情報の発令を伴わない、自主避難場所（瀬谷区役所）を開設する対応をとりました。

この「自主避難場所」の運用を含めた、瀬谷区における風水害時の避難場所開設対応について、お知らせします。

### 1 令和 6 年 8 月の台風 10 号接近時の避難場所設置状況等について

- ・ 8 月 30 日 6 時 55 分横浜市北部、7 時 25 分横浜市南部に土砂災害警戒情報発表。即時避難指示対象区域がある 14 区（瀬谷区はなし）で避難情報（レベル 4 避難指示）を発令。
- ・ 境川上流の水位に大きな変化は見られなかったものの、台風の接近や気象情報等から、避難に時間のかかる方の安全等を考慮し、同日 10 時 00 分、区内に避難情報（レベル 3 高齢者等避難）を発令、瀬谷中学校 1 か所を指定緊急避難場所として開設。
- ・ 境川上流域での降雨状況や周辺の河川の水位などを総合的に判断し、9 月 1 日 11 時 00 分に避難情報（レベル 3 高齢者等避難）を解除、指定緊急避難場所（瀬谷中学校）を閉鎖。
- ・ 引き続き、大雨警報（土砂災害）が継続し、それまでの大雨に加え、今後の雨の降り方によっては土砂災害等の懸念があるため、9 月 1 日 11 時 45 分に瀬谷区役所を自主避難場所として開設。

### 2 今後の避難場所開設の考え方について

#### 浸水被害が予想される場合

日没前の時点で、それまでの降水量や河川の水位等を判断

台風の接近や線状降水帯の発生等により、夜間のうちから、急な雨量の増加や河川の水位の上昇が見込まれる

- 避難情報（警戒レベル 3 又は 4）を発令
- 指定緊急避難場所 3 か所以上（上瀬谷小学校、瀬谷中学校、瀬谷第二小学校ほか）

境川等区内河川の上流域での降雨状況や周辺河川の水位等を総合的に判断し、指定緊急避難場所を閉鎖

※指定緊急避難場所の開設に関する広報は、これまでどおり変更ありません。

即座に 3 か所の避難場所を開設すべき状況とは判断されない

翌未明から明け方にかけての降雨について、気象庁からの発表情報等を考慮し、特に、避難に時間のかかる方の安全等を考慮し、暗くなる前の避難場所開設が望ましいと判断した場合

- 避難情報（警戒レベル 3）を発令
- 指定緊急避難場所 1 か所（瀬谷中学校）を開設

土砂災害警戒情報（横浜市北部※）が発表  
（※瀬谷区には、即時避難指示を発令する場所がないため、避難場所の開設は行いません）

今回追加した点

#### 自主避難場所を開設する場合

気象状況から、自宅で過ごすことに安全上の不安を感じる方等の受入れが必要と判断した場合

自主避難場所（瀬谷区役所）を開設

土砂災害警戒情報解除後に、避難場所を閉鎖

※自主避難場所の開設に関する広報は、区ウェブページ等でお知らせします。

※区役所駐車場の減免はありません。

※風水害時における「指定緊急避難場所」と「自主避難場所」の違い

	指定緊急避難場所	自主避難場所
避難情報発令	あり（レベル3以上）	なし
開設に関する広報	右記のほか 区緊急情報伝達システム、 境川流域設置防災スピーカー 等	区ウェブページ、区内連合自治会町内会長へFAX
運営主体	区職員	区職員

- ・避難時の持ち物について
- ・避難方法の確認について

（広報よこはま瀬谷区版令和6年7月号抜粋）

## 避難時の持ち物を準備しよう

風水害時の避難場所は、緊急時に生命を守るための場所です。このため、**原則、避難場所での飲食料・物品の配布はありません**。避難時にすぐ持ち出せるように、また、在宅避難の際にも慌てないように、日頃から準備しておきましょう。

- 飲料水  食料品  懐中電灯・ランタン（予備電池含む）
  - 携帯ラジオ（予備電池含む）  モバイルバッテリー
  - 貴重品（現金・通帳など）  常備薬  着替え  タオル
  - 暑い時期は熱中症対策グッズ（うちわ、塩分補給用のあめなど）
  - その他必要なもの ※乳児がいる場合はミルク・哺乳瓶など
- ※ペットがいる場合はケージなど



自宅がハザードマップの危険区域内に入っている場合は

### 避難場所などへ避難

自宅にとどまることが危険と判断した場合は、瀬谷区が開設する避難場所や、安全な親戚・知人宅等へ速やかに避難しましょう。



ハザードマップ上、浸水・土砂災害のリスクがない場合は

### 在宅避難

自宅に浸水や土砂災害の危険性がないなど、安全が確保できる場合は、ご自宅にとどまる在宅避難を勧めています。日頃から備えを進めておきましょう。ただし、在宅避難中でも危険を感じたときは、早めに避難しましょう。



在宅避難のメリットや在宅避難への備えを横浜市ウェブページで紹介しています。



【担当】瀬谷区総務課 総務課長 松田  
危機管理・地域防災担当係長 立塚、半戸  
（電話：367-5611 FAX:366-9657）

## 特別市の実現に向けた機運醸成の取組について【情報提供】

### 1 趣旨

横浜市にふさわしい大都市制度「特別市」の早期法制化の実現に向けて機運を醸成していくための取組にご協力いただきありがとうございます。現在の取組状況と今後の取組について、ご説明させていただきます。

### 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。

シンポジウムにお誘いあわせの上ご参加ください。「特別市」に興味のある方、よく知りたいという方のご参加をお待ちしています。

### 3 特別市に関する地域説明会

区連会の皆様にご協力いただき、各区で順次開催している特別市に関する地域説明会は、これまでに 11 区で開催しました。3 月までに全 18 区で開催する予定です。

#### <開催状況>

令和 6 年 12 月末時点

	開催日	開催区
1	8 月 28 日	泉 区
2	11 月 5 日	緑 区
3	11 月 7 日	保土ヶ谷区
4	11 月 27 日	中 区
5	12 月 4 日	神奈川区
6	12 月 9 日	港北区

	開催日	開催区
7	12 月 12 日	戸塚区
8	12 月 13 日	西 区
9	12 月 16 日	南 区
10	12 月 17 日	鶴見区
11	12 月 25 日	磯子区

- <内 容> ○「横浜市が目指す特別市とは」（説明者：山中 竹春 横浜市長）  
○ 意見交換・その他

## 4 国に対する働きかけの状況

### (1) 横浜市の取組

国の令和7年度予算編成が終盤を迎えつつある時機をとらえ、国の予算の確保等を図るため、「国の制度及び予算に関する提案・要望書」を取りまとめました。

11月21日に、古川直季 総務大臣政務官に対し、特別市の早期法制化の実現に関する要望を行いました。



(左から) 山中横浜市長、古川総務大臣政務官

### (2) 指定都市市長会の取組

11月18日に、指定都市市長会「多様な大都市制度実現プロジェクト」を開催し、同日の指定都市市長会議において、「人口減少時代を見据えた多様な大都市制度の早期実現に関する提言（素案）」を採択しました。

11月19日に、久元 喜造 神戸市長（会長）・福田 紀彦 川崎市長（プロジェクト担当市長）から村上 誠一郎 総務大臣に「次期地方制度調査会における調査審議に関する指定都市市長会要請」を行うとともに、提言（素案）についても説明しました。

### (3) 国における動き

特別市などの大都市に関する制度等に関し、具体的な課題の整理及び対応の方策について議論を行うため、学識者などで構成される「大都市における行政課題への対応に関するワーキンググループ」が総務省に設置され、昨年12月16日に第1回の会合が開催されました。

## 5 「特別市」シンポジウムの開催結果

特別市の必要性や、特別市の実現による効果などについて分かりやすくお知らせするため、広く市民の皆様を対象としたシンポジウムを開催しました。

### <開催概要>

日 時：令和6年11月23日（土）14時～16時

会 場：港南区民文化センター ひまわりの郷

参加人数：240人

内 容：	第1部 基調講演	辻 琢也 さん（一橋大学教授）
	第2部 座談会	山中 竹春（横浜市長） 原 日出子 さん（俳優） 辻 琢也 さん（一橋大学教授）

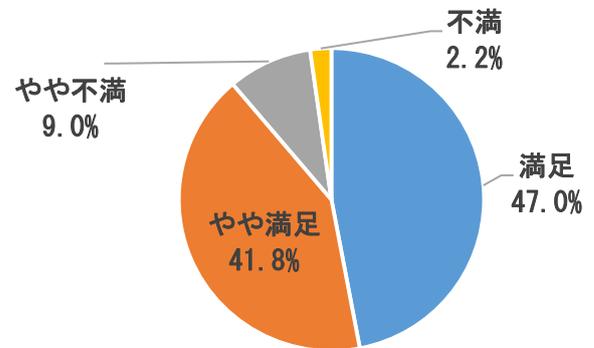
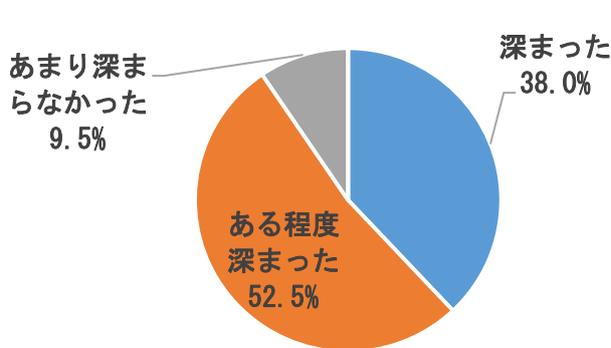
### <アンケート結果>

【質問】シンポジウムに参加して、特別市制度について理解が深まりましたか。

【質問】シンポジウムについての満足度をお聞かせください。

深まった・ある程度深まった 90.5%

満足・やや満足 88.8%



### <シンポジウムの様子>



基調講演



座談会

## 6 指定都市市長会シンポジウム

指定都市市長会との共催により、新たな大都市制度について分かりやすくお伝えするため、広く市民の皆様を対象にシンポジウムを開催します。

### (1) 開催概要

日時：令和7年3月8日（土）14時開始（13時30分開場）

会場：戸塚区民文化センター さくらプラザ ホール

定員：300人（参加費無料）※申込者多数の場合は抽選

### (2) その他

今月の各区の区連会において、ご案内させていただくとともに、配送ルートにより、各単位町内会長宛てにチラシ兼FAX申込書を送付させていただきます。

#### 【シンポジウム担当】

政策経営局制度企画課 山口・鈴木

〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10

TEL:045-671-2952 FAX:045-663-6561

Eメール: ss-seidokikaku@city.yokohama.lg.jp

# 横浜市

# 未来の選択

横浜の未来を考える  
指定都市市長会  
シンポジウム  
～新たな大都市制度について～

登壇者



古川 直季氏  
総務大臣政務官



山中 竹春  
横浜市長



辻 琢也氏  
一橋大学大学院  
法学研究科教授

2025 (令和7年) 3/8 土

開始 14:00 開場 13:30

会場 戸塚区民文化センター さくらプラザ ホール  
戸塚区総合庁舎内4階  
(JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅西口 徒歩約2分)

定員 300名 参加費無料 (事前申込制)

参加申込みは  
こちら



お問合せ: 横浜市政策経営局制度企画課 TEL 045-671-2952

—主催—



—共催—



# 横浜の未来を考える指定都市市長会シンポジウム

～新たな大都市制度について～

## 登壇者プロフィール



### 山中 竹春

横浜市長

1972年生。早稲田大学政治経済学部卒、同大学理工学部数学科卒。博士(理学)。アメリカ国立衛生研究所(National Institutes of Health)研究員、国立がん研究センター部長、横浜市立大学特命副学長・同大学医学部教授などを歴任。世界気候エネルギー首長誓約(GCoM)理事(東アジア地域代表)、経済協力開発機構(OECD)チャンピオン・メイヤー。



### 古川 直季氏

総務大臣政務官

希望ヶ丘高校、明治大学政治経済学部卒業、同大学公共政策大学院修了。横浜銀行、議員秘書を経て1995年横浜市議員初当選(7期連続26年)、2021年衆議院議員初当選(第49回総選挙)、2024年衆議院議員当選(第50回総選挙)、2024年11月総務大臣政務官に就任(第2次石破内閣)。



### 辻 琢也氏

一橋大学大学院法学研究科教授

東京大学大学院博士(学術)  
専門分野: 行政学・地方自治論  
主な役職: 内閣府「税制調査会」委員、総務省「国地方係争処理委員会」委員長代理、横浜市大都市自治研究会座長、第30次・第31次地方制度調査会委員、指定都市市長会「多様な大都市制度実現プロジェクト」アドバイザー。

## お申込み方法

# 申込締切: 3月5日(水)

※手話・筆記通訳をご希望の方は**2月26日(水)**までにお申込みください。  
※申込者多数により参加不可の場合は**3月6日(木)**までに連絡します。

WEB  
から

申込みフォーム →



FAX  
から

# 045-663-6561

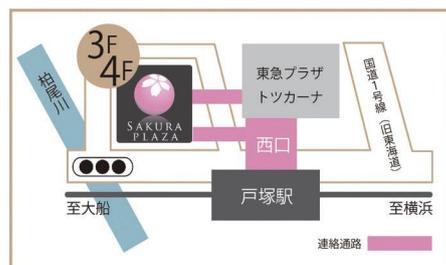
●下の「FAX申込用記入欄」にご記入の上  
ご送信ください。

## アクセス

戸塚区民文化センター さくらプラザ ホール  
戸塚区総合庁舎内4階 (横浜市戸塚区戸塚町16番地17)

JR・横浜市営地下鉄  
「戸塚駅」西口から  
徒歩約2分

※シンポジウムに関しまして、  
会場へのお問い合わせは  
ご遠慮ください。  
※ご来館の際には、できるだけ  
電車・バスなど公共交通  
機関をご利用ください。



## FAX 申込用記入欄

フリガナ

電話番号

氏名

メールアドレス

年代

19歳以下  20代  30代  40代  50代  60代  70代  80代以上

居住地

横浜市内( )区  神奈川県内  神奈川県外

アンケート

- ①「特別市」について、知っていますか?  
 名称も内容もよく知っている  名称は知っているが、内容は知らない  名称も内容も知らない
- ②「特別市」について、質問があれば自由にご記載ください。

ご希望の方のみ

車いす席  手話通訳  筆記通訳 ※手話・筆記通訳をご希望の方は**2月26日(水)**まで

※参加証はございません。※申込にあたっていただいた情報は、シンポジウム申込者としての把握のためであり、目的外には使用いたしません。

## 指定都市市長会とは

横浜市をはじめ全国20の指定都市で構成。大都市行財政の円滑な推進と伸張を図ることを目的として、大都市共通の課題に関する調査・研究や、地方分権改革の推進、新たな大都市制度の創設、国の予算編成等に関する政策提言・意見表明を行っている。

参加者  
募集

# 花と史跡を楽しみながら GREEN×EXPO 2027会場周辺を 散策しよう！

## GREEN×EXPO 2027 開催700日前記念イベント

GREEN×EXPO 2027の会場である上瀬谷方面を目指して、『瀬谷オープンガーデン2025』の会場や史跡を巡るウォーキングイベントを開催します。  
参加者へは参加賞として、せやまるグッズプレゼント♪

大門小学校花壇の芝桜（瀬谷オープンガーデン2024の様子）

### 概要

- 日時：令和7年4月19日(土) 9:00~12:00頃 ※雨天中止
- コース：上瀬谷方面（約5キロ程度）
- 集合場所：瀬谷駅
- 参加費：無料
- 定員：60名程度 ※応募多数の場合は抽選

#### 【留意事項】

- ※お申し込みは1組あたり4人までです。
- ※抽選の結果は令和7年3月中旬頃に郵送にて通知します。
- ※中学生以下の方がご参加される場合は、保護者の方と一緒に申し込みください。
- ※参加にあたって配慮が必要な方は申込時にご連絡ください。



瀬谷区マスコットキャラクター  
「せやまる」「このは」

### 申込方法

- ・応募期間：令和7年1月31日(金)~2月21日(金)
- ・応募方法：郵送、メール、FAX、電子申請のいずれか
- ・応募先：  
【郵送】〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町190 瀬谷区役所区政推進課 企画調整係 宛  
【メール】 [se-kikaku@city.yokohama.lg.jp](mailto:se-kikaku@city.yokohama.lg.jp)  
【FAX】 045-365-1170
- ・申込内容：代表者の住所、代表者の電話番号、参加される方の氏名(ふりがな)・人数・年齢

HPはこちら



電子での申し込みはこちら



主催：瀬谷区役所、横浜国際園芸博覧会瀬谷区推進協議会 協力：せや・ガイドの会  
問合せ先：瀬谷区区政推進課 TEL045-367-5632



GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月 横浜・上瀬谷

## 区役所へのデジタル機器の設置について【情報提供】

### 1 趣旨・概要

横浜市中期計画や横浜 DX 戦略に掲げた「書かない、待たない、行かない区役所」を実現するため、また、マイナンバーカードを活用したデジタルの利便性を市民の皆様により実感していただくため、住民票の写し等の証明書の取得の際に活用できるデジタル機器を区役所に設置します。

### 2 依頼事項

- 【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 区役所に設置するデジタル機器

#### (1) 証明書発行端末機の設置

全区役所に証明書発行端末（コンビニエンスストア等にあるマルチコピー機）を設置します。この端末では、マイナンバーカードを使用し、住民票の写しや印鑑登録証明書等の証明書が、窓口よりも 50 円安く（戸籍証明は除く）、かつ、短時間で取得できます。

市民の皆様は、証明書発行端末機による証明書取得（コンビニ交付サービス）の利便性を体験いただくことで、皆様の大切な時間をお返しします。なお、コンビニ交付サービスは、全国のコンビニエンスストア等でも御利用いただけます。

○設置期間：令和 6 年 11 月以降順次～令和 8 年度末（予定）

＜証明書発行端末＞

○コンビニ交付対象証明書：

住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書  
戸籍証明書、戸籍の附票の写し

○手数料

250 円（ただし、戸籍証明書は 450 円）

○区役所に設置している端末の支払方法  
現金のみ

【コンビニ交付サービス HP の二次元コード】

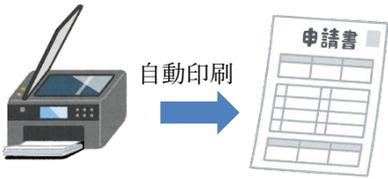


## (2) 申請書自動作成システム（自動読取機）の設置

マイナンバーカード等から住所・氏名等の情報を読み取り、申請書に自動転記する「申請書自動作成システム」（自動読取機）を全区戸籍課に設置しました。今年度末から申請のピークを迎えるマイナンバーカードの電子証明書の更新手続に活用し、申請書の作成時間を大幅に削減※することで、市民の皆様の御負担を軽減します。

※R 5年度に一部の区戸籍課で試行設置し、効果検証を行った結果、手書きによる申請書記入に比べ、作成時間が 50%削減

### <申請書自動作成システム利用手順>

STEP 1	STEP 2	STEP 3
 タブレットパソコン	 マイナンバーカード等 → 申請書自動作成システム	 プリンター → 自動印刷 → 申請書
申請書を選択	マイナンバーカードの読み取り (運転免許証、在留カード等も利用可)	氏名、住所等が印字された 申請書を自動印刷

※機器は各区役所の状況等に応じ、待合フロアに設置（来庁者の方が操作）、または、窓口内部に設置（職員が操作）

担当 市民局窓口サービス課  
會田、西尾

TEL : 045-671-2177

Email : sh-miryoku@city.yokohama.lg.jp

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）

# 受賞者様宛

瀬地振第 号  
令和 年 月 日

〇〇自治会

会長 〇〇 〇〇 様

瀬谷区長 植木 八千代

令和6年度 瀬谷区自治会町内会長感謝会の開催について（御案内）

時下 皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

日ごろから、自治会町内会長の皆様には、市政・区政の円滑な運営・推進に格別な御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、自治会町内会活動を基盤とした地域社会の振興には、会長様御本人はもとより、御家族の方々にも多くの御労苦をおかけしていることと拝察し、深く感謝申し上げます。

つきましては、「令和6年度瀬谷区自治会町内会長感謝会」を開催し、永年にわたり自治会町内会長として、地域社会の振興と市政・区政の円滑な運営に御貢献いただいている

〇〇 〇〇様に感謝の意を表し、永年在職者として賞状・記念品を贈呈したいと存じます。

御多忙の時期に誠に恐縮ではございますが、御出席賜りますよう御案内申し上げます。

御出席の可否につきましては、同封の「出欠届」により令和7年2月5日(水)までお知らせくださいますようお願い申し上げます。

1 開催日時 令和7年3月5日(水) 16時10分～17時50分

2 受付場所 瀬谷公会堂 1階会議室前  
**※表彰式の前に市長との名刺交換・記念写真撮影を予定していますので、15時30分までに受付をお済ませください。**

3 その他 裏面にて式次第等詳細をお知らせします。

担当：瀬谷区役所 地域振興課 地域活動係

電話：367-5691 鈴木(正)・倉持

# 令和6年度 瀬谷区自治会町内会長感謝会

## 1 開催日時

令和7年3月5日（水）	市長との名刺交換・記念写真撮影	15時50分～
	表彰式	16時10分～
	懇親会	17時00分～

## 2 開催場所

- ・表彰式（公会堂講堂）
- ・懇親会（区役所5階大会議室）

## 3 次第

- 第一部 表彰式
- (1) 開会
  - (2) 横浜市歌斉唱
  - (3) 永年在職者表彰
  - (4) 市長あいさつ
  - (5) 自治会町内会代表祝辞
  - (6) 閉会
- 第二部 懇親会
- （立食方式）
- (1) 乾杯
  - (2) 懇談
  - (3) 閉会

※ 懇親会では、立食にて簡単な料理と飲物を御用意します。

2 4 6 0 0 2 1

瀬谷区二ツ橋町一九〇

瀬谷区地域振興課  
地域活動係

# 令和6年度自治会町内会長感謝会 出欠届

ふりがな

団体名

---

ふりがな

御名前

---

※賞状に記載しますので、旧字等ご注意ください。

どちらかを○でお囲みください

御出席 ・ 御欠席

【御出席の場合】御同伴者の有無

有 ・ 無

ふりがな

御名前

---

※2月5日（水）までにご返信くださいますようお願い申し上げます。

# 御来賓の皆様宛

瀬地振第 号  
令和 年 月 日

様

瀬谷区長 植木 八千代

令和6年度 瀬谷区自治会町内会長感謝会の開催について（御案内）

時下 皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

日ごろから、地区連合会長の皆様には、市政・区政の円滑な運営・推進に格別な御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、自治会町内会活動を基盤とした地域社会の振興には、会長様御本人はもとより、御家族の方々にも多くの御労苦をおかけしていることと拝察し、深く感謝申し上げます。

つきましては、次のとおり「令和6年度瀬谷区自治会町内会長感謝会」を開催し、永年在職の会長の皆様に顕彰するとともに、市長を交えて皆様と懇談いたしたいと存じます。

御多忙の時期に誠に恐縮ではございますが、来賓として御出席賜りますよう御案内申し上げます。

御出席の可否につきましては、同封の「出欠届」により令和7年2月5日(水)までにお知らせくださいますよう併せてお願い申し上げます。

- 開催日時 令和7年3月5日(水) 16時10分～17時50分
- 受付場所 瀬谷公会堂 1階会議室前 (受付:15時40分～)
- その他 裏面にて式次第等詳細をお知らせします。

担当:瀬谷区役所 地域振興課 地域活動係

電話:367-5691 鈴木(正)・倉持



2 4 6 0 0 2 1

瀬谷区二ツ橋町一九〇

瀬谷区地域振興課  
地域活動係

# 令和6年度自治会町内会長感謝会 出欠届

団体名

---

御名前

---

どちらかを○でお囲みください

御出席 ・ 御欠席

※2月5日（水）までにご返信くださいますようお願い申し上げます。

# 各自治会町内会長様宛

瀬地振第 号  
令和 年 月 日

自治会町内会長 各位

瀬谷区長 植木 八千代

令和6年度 瀬谷区自治会町内会長感謝会の開催について（御案内）

時下 皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

日ごろから、自治会町内会長の皆様には、市政・区政の円滑な運営・推進に格別な御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、自治会町内会活動を基盤とした地域社会の振興には、会長様御本人はもとより、御家族の方々にも多くの御労苦をおかけしていることと拝察し、深く感謝申し上げます。

つきましては、地域社会の振興と市政・区政の円滑な運営に御貢献いただいている皆様に感謝の意を表し、「令和6年度瀬谷区自治会町内会長感謝会」を開催いたしますので、御多忙の時期に誠に恐縮ではございますが、御出席賜りますよう御案内申し上げます。

自治会町内会長の皆様とともに、第一部「表彰式」では永年在職の会長の皆様を顕彰し、第二部「懇親会」では市長を交えて懇談いたしたいと存じます。

**御出席の可否につきましては、同封の「出欠届」により令和7年2月5日(水)までにお知らせくださいますようお願い申し上げます。**

- 1 開催日時 令和7年3月5日（水）16時10分～17時50分
- 2 受付場所 瀬谷公会堂 2階ホワイエ  
(受付：15時40分～、開場：16時00分)
- 3 その他 裏面にて式次第等詳細をお知らせします。

担当：瀬谷区役所 地域振興課 地域活動係

電話：367-5691 鈴木（正）・倉持



2 4 6 0 0 2 1

瀬谷区二ツ橋町一九〇

瀬谷区地域振興課  
地域活動係

# 令和6年度自治会町内会長感謝会 出欠届

団体名

---

御名前

---

どちらかを○でお囲みください

御出席 ・ 御欠席

※2月5日（水）までにご返信くださいますようお願い申し上げます。



### 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。

## 1年に1回は健診を受けましょう! 誕生日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



●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、身に付けて歩きましょう。

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)

# 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**

**取組** ①基礎活動：自分の健康づくりと家族への働きかけ

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。

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。

令和6年1月



「パ」「タ」「カ」「ラ」で、健康長寿😊

令和6年7月

## 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



令和6年8月

はつらつクラブ  
「転倒予防体操・ストレッチ」

ポッチャ

令和6年8月

## 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



食生活のお話

令和6年9月

## 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



令和6年6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。

## 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。



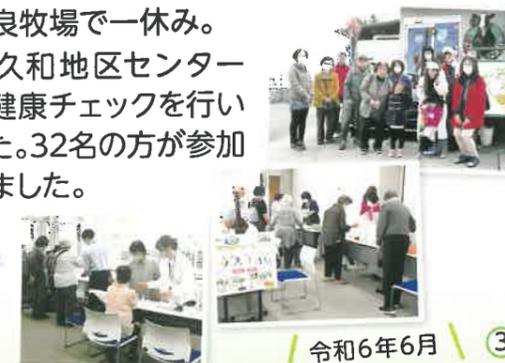
## ⑪宮沢地区



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