

自治会町内会長 各位

栄区長

令和 7 年度改選 委嘱委員の推薦について（依頼）

1 趣旨

現在各地域で御活躍いただいております次の委嘱委員の方々の任期が、令和 7 年 3 月 31 日をもって満了となります。

つきましては、新たな候補者の推薦について御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

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】自治会町内会長へ周知をお願いします。

【単位会長】資料を送付します。候補者の推薦（推薦名簿のご提出）をお願いいたします。

3 概要

委嘱委員	スポーツ 推進委員	環境事業 推進委員	保健活動 推進員	明るい選挙 推進員	消費生活 推進員
任期	2 年（令和 7 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日）				
推薦人数	各委嘱委員において、各自治会町内会 1 名を目安として推薦をお願いします。 ※各地区の実情に応じて、必要な人数をご調整ください。				
推薦名簿 提出期限	令和 7 年 2 月 21 日（金）				
提出方法	各委嘱委員の推薦書を下記提出先へ返信用封筒でご提出ください。				
提出先 ・ 問合せ先	地域振興課 生涯学習支援係 電話 894-8395	資源循環局 栄事務所 電話 891-9200	福祉保健課 健康づくり係 電話 894-6964	総務課 統計選挙係 電話 894-8315	地域振興課 地域活動係 電話 894-8391
詳細資料	別紙および資料 No. 1	別紙および資料 No. 2	別紙および資料 No. 3	別紙および資料 No. 4	別紙および資料 No. 5

※令和 6 年 11 月下旬から 12 月上旬までに、各自治会町内会長に推薦依頼書をお送りいたします。

第 35 期横浜市スポーツ推進委員の推薦について

1 趣旨

横浜市のスポーツ振興のため、スポーツ基本法及び横浜市スポーツ推進委員規則に基づき、スポーツ推進委員を委嘱しておりますが、現在委嘱しているスポーツ推進委員の方々は、令和 7 年 3 月 31 日をもちまして任期満了となります。

そこで、新たにスポーツ推進委員を委嘱するため、各自治会町内会に推薦を依頼します。

2 任期（委嘱期間）

2 年間（令和 7 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日）

3 職務（横浜市スポーツ推進委員規則 第 2 条 抜粋）

- (1) スポーツの推進のための事業の実施に係わる連絡調整及び協力を行うこと。
- (2) スポーツの実技の指導及び助言を行うこと。
- (3) スポーツ活動の促進のための組織の育成及び拡充を図ること。
- (4) 前 3 号に掲げるもののほか、スポーツ推進のための指導及び助言を行うこと。

4 推薦方法及び人員

自治会・町内会の数、世帯数等を勘案して、自治会町内会または地区連合町内会で協議の上、地域の実情に応じた人数を推薦してください。

ただし、地域活動に支障がないよう、自治会活動に必要な人数を選出ください。

（人数調整が必要な場合は、地区連合町内会、各地区スポーツ推進委員連絡協議会会長等と御相談ください。）

また、スポーツ推進委員の地区会長や個人のスポーツ推進委員にも担い手探しを依頼できる仕組みとして、紹介シート（「横浜市スポーツ推進委員推薦候補者の紹介について（依頼）」）を御用意しましたので、ぜひ御活用ください。

5 推薦基準

次の要件を満たす方を推薦してください。

※若い世代や女性の推薦について御配慮いただけますと幸いです。

- (1) 18 歳以上の横浜市在住の方
- (2) 委嘱時（令和 7 年 4 月 1 日現在）に、新任の場合は原則 65 歳未満の方、再任の場合は原則 70 歳未満の方
- (3) 社会的信望があり、スポーツに深い関心と理解がある方
- (4) 地域などで、熱意をもってスポーツ大会や各種スポーツ教室の企画・運営をし、指導・助言のできる方
- (5) スポーツ活動・行事に積極的に参加できる方

裏面あり

6 依頼時期

11月下旬から12月上旬までに区地域振興課から依頼文書を送付します。

7 提出書類

横浜市スポーツ推進委員候補者推薦書（第1号様式）

8 推薦報告書の提出期限及び提出先

- (1) 提出期限 令和7年2月21日（金）
- (2) 提出先 栄区地域振興課生涯学習支援係
（同封の返信用封筒で郵送又は区役所本館4階47番窓口にて御提出ください。）

※第34期スポーツ推進委員として2名以上の推薦をいただいた自治会・町内会には、その人数分の推薦報告書を同封しています。

9 配布資料

- (1) 横浜市スポーツ推進委員候補者推薦書（第1号様式）
- (2) 横浜市スポーツ推進委員チラシ
- (3) 横浜市スポーツ推進委員の職務概要
- (4) 紹介シート（「横浜市スポーツ推進委員推薦候補者の紹介について（依頼）」）

担当：栄区地域振興課 生涯学習支援係
堤、礒部

電話 894-8395 FAX 894-3099

Email sa-sports@city.yokohama.lg.jp



世界トライアスロン横浜大会

コースの設営・撤去、沿道整備などに携わっています！



横浜マラソン

参加者の誘導や警備
などで活躍しています！

あなたも
やってみませんか？

スポーツを通して地域貢献

横浜市 スポーツ 推進委員

横浜市を代表する大きなイベントから、
地域に根差した地元のイベントまで、さまざまな場で活躍中！

さまざまな研修の機会

救命救急講習会、モルック、ボッチャ
など競技の審判講習会も！



夏祭りでの屋台出店

スポーツ以外のイベントも！



小学生スポーツ フェスティバル

スポーツ推進委員 (スポ推)とは？

- ・地域スポーツ推進のため、地域で選出され、市長から2年の任期で委嘱されて活動しています。
- ・スポーツイベントや大会の企画・運営を行っています。
- ・勤続年数の長さや活動実績によって表彰されます。



横浜市のスポ推は？

- ・横浜市では約2,500人のとても多くのスポ推が活躍しています。
- ・スポーツ経験の有無、障害の有無問わず誰でもなれます！



スポ推になるには？

- ・自治会・町内会長に推薦してもらいましょう。
(自治会・町内会についてのご不明点は、各区役所の地域振興課にお問合せください)
- ・任期途中でも仲間入りできます！



詳しくは
こちらへ



自治会・町内会長の皆様へ

- ・各地域で活動するスポーツ推進委員の推薦にご協力をお願いします。
- ・推薦人数は、地域の実情に応じて、自治会活動に必要な人数をご推薦ください。

先輩スポ推の声

地元のつながりができて
楽しいし、新しいことが
できます！



地域の情報が得られて、
いつも新鮮で
おもしろいですよ！



子どもの頃の体験は地域の
人々のおかげだと気づきま
した。地域への恩返しと
思っています！



横浜市にぎわいスポーツ文化局スポーツ振興課

〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10 電話 045-671-3287 FAX 045-664-0669

横浜市スポーツ推進委員の職務概要

1 役割

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法並びに横浜市スポーツ推進委員規則に基づき、横浜市長から委嘱される非常勤公務員であり、本市スポーツ行政の推進者として重要な役割を担います。また、特に活動の拠点を地域におき、地域住民と連携し地域に根ざしたスポーツ・レクリエーション振興事業を展開していく役割を担っています。

生涯スポーツ社会の実現のためには、住民が主体となった地域における新たな生涯スポーツ振興のしくみづくりが求められており、その育成・支援についてもスポーツ推進委員の活躍が期待されています。

2 スポーツ推進委員の主な事業

地区（または自治会・町内会）を単位としたスポーツ事業の企画・実施・支援

- (1) 地区運動会・レクリエーション大会・各種スポーツ教室等の企画実施
- (2) すべての市民（子ども・青少年・高齢者・障害者）へのスポーツの普及振興
- (3) 総合型地域スポーツクラブの育成・支援
- (4) 文化・スポーツクラブへの参画
- (5) その他、地域におけるスポーツ・レクリエーションの普及・振興に関する諸事業の実施

市のスポーツ事業への参画並びに協力

- (1) 区のスポーツ事業
 - ① 区民スポーツ大会・区民レクリエーション大会等
 - ② スポーツ・レクリエーションに関する研修事業
 - ③ その他、区で行うスポーツ事業
- (2) 市のスポーツ事業
 - ① スポーツ推進委員大会・スポーツ推進委員研修会
 - ② 地域の指導者として必要な研修事業
 - ③ 横浜マラソン・ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会等、市で行うスポーツ事業
 - ④ その他、横浜市で開催される国際競技大会等

スポーツ推進委員候補者推薦書

令和 年 月 日

区長

(推薦者職氏名)

自治会町内会名

自治会町内会長名

(フリガナ)		
氏 名		
再任・新任の別	推薦日までの勤続年数（再任者のみ）	推薦年度の4月1日現在の年齢
再任・新任	年 月	歳
住 所		電話番号
〒 区		(自宅)
		(携帯)
Eメール※		
スポーツ・レクリエーションに関する資格・特技 ※		
スポーツ推進委員活動において参考となる資格・特技がございましたら、ご記入ください。		

※欄は任意です

被推薦者（推薦を受ける者）の同意及び推薦内容の本人確認について
推薦をされる際には、被推薦者に説明を行い、同意を得ていただきますようお願いいたします。同意を得られましたら、以下のチェック欄に「レ点」をご記入ください。
☐ 推薦にあたり、氏名等推薦内容は、被推薦者の同意・確認を得ています。

横浜市個人情報の保護に関する条例に基づき、収集した個人情報は、委員相互の連絡、委嘱委員所管課における共有および連絡調整等に利用し、本人の同意なく利用目的以外には利用しません。

紹介シート

【宛先】

地区スポーツ推進委員連絡協議会

委員 ・ 会長

【差出人】

自治会／町内会 ・ 地区連合町内会

横浜市スポーツ推進委員推薦候補者の紹介について（依頼）
日頃から、自治会町内会活動に御協力いただき、ありがとうございます。
今年度末で満了するスポーツ推進委員の改選にあたり、次期スポーツ推進委員のご紹介をお願いします。

【候補者選出届】※太枠は必須事項です。

(フリガナ)		
氏 名		
再任・新任の別	推薦日までの勤続年数（再任者のみ）	推薦年度の4月1日現在の年齢
再任・新任	年 か月	歳
住 所		電話番号
〒		(自宅)
		(携帯)
Eメール		
被紹介者（紹介を受ける者）の同意について（下の□にチェックを入れてください。）		
☐ 紹介にあたり、被紹介者に説明を行い、被紹介者の同意を得ています。		

※横浜市個人情報の保護に関する条例に基づき、収集した個人情報は横浜市スポーツ推進委員連絡協議会及び各区スポーツ推進委員連絡協議会に係る連絡調整に利用し、本人の同意なく利用目的以外には利用しません。
※この紹介シートは、スポーツ推進委員候補者推薦書の代替として地域振興課へ御提出可能です。ただし、自治会・町内会長から御提出いただきますようお願いいたします。

区連会 11 月定例会資料
令和 6 年 11 月 20 日
資源循環局街の美化推進課

自治会・町内会長 各位

横浜市長 山中 竹春

令和 7・8 年度 横浜市環境事業推進委員の推薦について（依頼）

深秋の候 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、資源循環行政に格段の御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、本市では、ごみの減量・リサイクルや地域の清潔保持等の推進を図るため、環境事業推進委員制度を設けておりますが、各自治会・町内会の御推薦により地域においてご活躍いただいている環境事業推進委員の皆様の任期が、令和 7 年 3 月 31 日に満了を迎えることとなりました。

つきましては、次により次期推進委員の御推薦をいただきますよう御依頼申し上げます。

1 任期（委嘱期間）

令和 7 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで（2 年間）

2 環境事業推進委員の主な活動

- （1）街の美化の推進に向けた、地域清掃や美化キャンペーン
- （2）地域イベント等での 3 R 行動の啓発
- （3）ごみ集積場所での分別排出やごみ出しマナーの啓発
- （4）地域と行政機関との連絡調整や情報提供

3 推薦基準

- （1）自治会・町内会等と緊密な連携をとれる方
- （2）2 の活動に関心のある方

4 推薦人数

貴自治会・町内会から原則 1 名の御推薦を基本としますが、推薦人数につきましては、地域の実情に応じて柔軟な対応とさせていただきます。

また、ご推薦の際は、ご本人への確認をお願いいたします。（再任可）

5 推薦書の提出期限

令和 7 年 2 月 21 日（金）まで

6 提出先

資源循環局の各区収集事務所あて、推薦書（別紙）を送付願います。

7 今後のスケジュール

令和 7 年 4 月以降、各区において委嘱式を開催する予定です。

推進委員の皆様には、別途案内状を送付いたします。

8 添付資料

- （1）推薦書（不足する場合は、コピーしてお使いください）
- （2）環境事業推進委員会のご案内パンフ『環境事業推進委員は「GREEN LEADER」』

問合せ、提出先：資源循環局栄事務所

〒247-0013 栄区上郷町 1570-1、電話 891-9200

担当：横浜市 資源循環局 街の美化推進課

鈴木、石田 電話 671-3817

地域で清掃活動

集積場所で分別啓発



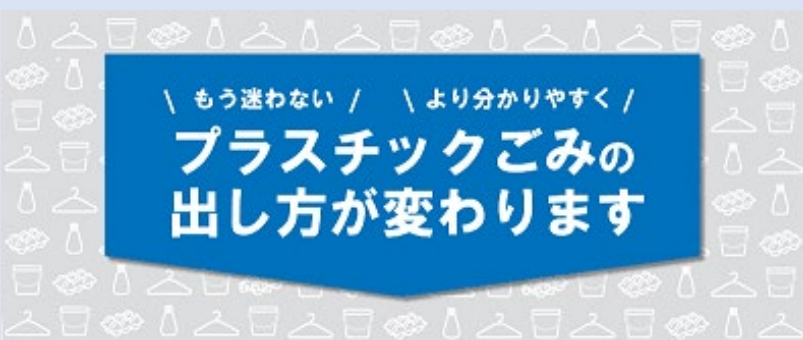
地域で啓発活動

プラごみ削減キャンペーン

環境事業推進委員 は グリーン リーダー 「GREEN LEADER」

環境事業推進委員は「環境にやさしい行動」の地域での推進役。
ごみの分別やリサイクル、エコなことに興味のある方を募集します。

「GO GREEN」は「環境にやさしい行動をとる」という意味があります。2050年の脱炭素社会の実現に向け、市民・事業者の皆様と共に、脱炭素・環境施策を推進するための合言葉です。脱炭素施策を始め、生物多様性、資源循環等、脱炭素社会の実現につながる環境施策全般のスローガンです。



地域への情報発信（回覧など）



連絡協議会

環境事業推進委員とは…



どんな立場？

自治会町内会ごとにご推薦いただき、市長から委嘱する委員です。

それぞれの地域で、資源循環の取組(ごみ減量・資源化)、街の美化、脱炭素の推進等を中心に、環境全般の事業を推進するボランティアリーダーです。

任期は？

令和7年4月1日～令和9年3月31日（2年間）

活動は？

- ・ごみ集積場所での分別排出やごみ出しマナーの啓発
- ・地域清掃や美化キャンペーン
- ・地域イベント等での3R行動の啓発
- ・地域と行政機関との連絡調整や情報提供

自治会町内会内の活動と、地区・区ごとの活動があります。



3R月間イベント

脱炭素って？

今、地球上では、CO₂（二酸化炭素）などの温室効果ガスの増加が原因とみられる気候変動・異常気象が起っています。温室効果ガスの大半を占めるCO₂は、石油などの化石燃料を燃やすと発生します。

脱炭素社会の実現に向けて、3Rの推進や省エネなど、CO₂排出量を減らす、「環境にやさしい行動をとる（GO GREEN）」取組みを、毎日の生活の中から進めましょう。

環境事業推進委員の地域活動にお役に立つよう、以下の支援をしています。

活動の手引き

環境事業推進委員 活動手帳



横浜市資源循環局

○研修会／参考資料の配布

- ・委嘱式時に研修会を実施
- ・毎年1回程度全体研修会を実施
- ・具体的な活動事例を紹介する手引の配付
- ・脱炭素や資源循環にかかる資料を配付



研修会

○Web

- ・自身の学びや啓発活動に役立つ情報を掲載

○活動費の助成

- ・地区連合町内会単位に活動費を助成

ウェブページ



環境事業推進委員

検索



GREEN x EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

環境事業推進委員候補者推薦書

資源循環局長

令和 年 月 日

(推薦者職氏名)
自治会町内会名

自治会町内会長名

次の者を環境事業推進委員に推薦します。

フリガナ		再任・新任の別	当初委嘱年月（再任者のみ）※
氏 名		再任・新任	平成・令和 年 月
住 所		電話番号	
〒		(自宅・携帯)	
区			
Eメール※			

フリガナ		再任・新任の別	当初委嘱年月（再任者のみ）※
氏 名		再任・新任	平成・令和 年 月
住 所		電話番号	
〒		(自宅・携帯)	
区			
Eメール※			

フリガナ		再任・新任の別	当初委嘱年月（再任者のみ）※
氏 名		再任・新任	平成・令和 年 月
住 所		電話番号	
〒		(自宅・携帯)	
区			
Eメール※			

※欄は任意です。

被推薦者（推薦を受ける者）の同意及び推薦内容の本人確認について
推薦をされる際には、被推薦者に説明を行い、同意を得ていただきますようお願いいたします。同意を得られましたら、以下のチェック欄に「レ点」をご記入ください。 ☐ 推薦にあたり、氏名等推薦内容は、被推薦者の同意・確認を得ています。

横浜市個人情報の保護に関する条例に基づき、収集した個人情報は、委員相互の連絡、委嘱委員所管課における共有および連絡調整等に利用し、本人の同意なく利用目的以外には利用しません。

事務所記入欄
受付日：令和 7年 月 日、 入力日：令和 7年 月 日、 Wチェック： ☐
受付者： _____、 委嘱予定日：令和 7年 4月 1日

別紙資料 No. 3

栄 福 第 1127 号

令和 6 年 11 月 20 日

自治会町内会会長 各位

横浜市栄区長

横浜市保健活動推進員の推薦について（依頼）

時下 ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。また、平素から区政の推進に格別の御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

本市では、地域の健康づくりを推進するため、約 3,700 名の保健活動推進員の皆様が様々な活動を行っていただいております。健康寿命の延伸、生活習慣病予防など、本市の健康課題への対応に大きく貢献していただいております。

現在委嘱されている保健活動推進員の皆様は、令和 7 年 3 月末日に任期満了となります。つきましては、御多用のところ誠に恐れ入りますが、次期の保健活動推進員について御推薦くださいますようお願い申し上げます。

1 任期

2 年間（令和 7 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで）※再任可

2 保健活動推進員の活動

「地域における健康づくり活動」に従事していただきます。

詳しくは添付の「保健活動推進員について」及び「栄区保健活動推進員だより第 37 号」を御覧ください。

3 推薦要件

横浜市民で、次の要件を満たす方を推薦してください。

- (1) 健康づくりに関心があり、地域で健康づくり活動を実施する意欲がある方
- (2) 任期の 2 年間を通して活動ができる方
- (3) 地域の各種団体・機関や住民と連携し、自主的に活動ができる方
- (4) 福祉保健センターが実施する健康づくり関係事業に、積極的に参画できる方
- (5) 委嘱時（令和 7 年 4 月 1 日現在）に、原則 78 歳未満の方

4 推薦依頼人数

各自治会町内会、1 名を目安として推薦をお願いします。
自治会町内会の実情に応じて、増員していただくことも可能です。

5 推薦方法

添付「**保健活動推進員推薦名簿**」により区長あて推薦してください。

※名簿には個人情報に記載されていますので、取り扱いには十分御注意ください。

6 推薦の期日および提出先

(1) 推薦の期日 **令和7年2月21日（金）必着**

(2) 提出先 栄区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

※推薦の期日を過ぎてご提出される場合は、下記担当まで御一報をお願いします。

7 お願い

保健活動推進員は、福祉保健センター等が実施する研修を受講して活動しますので、2年間在職することによって所期の職務を果たすことができます。

保健活動推進員の推薦にあたっては、**2年間の任期を満了できますよう、格別の配慮をお願い申し上げます。**

担当：栄区福祉保健センター

福祉保健課健康づくり係

門脇、大友、林田

電話：045-894-6964 FAX：045-895-1759

E-mail:sa-kenkou@city.yokohama.lg.jp

保健活動推進員について

保健活動推進員は、地域の健康づくり活動の推進役として、区役所と協力しながら地域の健康づくりの推進のために活動しています。現在、自治会町内会等の推薦により横浜市長から委嘱された約 3,700 人の保健活動推進員が活躍中で、栄区では 10 月時点で 94 名の方が活動しています！

活動内容

(1) 健康づくり活動の実践

【 栄区の活動内容 】

- ・健康測定、ウォーキング、体操教室、健康講座、運動の集い（卓球、グラウンドゴルフ等）等
- ・健康に関する普及啓発（健康づくりの必要性、健康診査・がん検診の受診勧奨など）

(2) 全世代に向けた健康づくりの大切さを伝える

- ①学びの世代（こども）…地域のお祭りやイベントで健康に関する知識の啓発
- ②働き・子育て世代…生活習慣病予防のための啓発やけんしんの受診の啓発など
- ③稔の世代…フレイル予防、介護予防、けんしんの受診の啓発など
各地区の実状にあわせた活動を展開しています！

(3) 区役所等の健康づくり事業への協力

区民まつりでの出展、啓発キャンペーンなど

▶保健活動推進員さんの活動の様子は、区のホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



栄区 保健活動推進員会

検索

任期等

2年間（令和7年4月1日から令和9年3月31日まで）※ただし、再任を妨げません。

推薦要件

横浜市民で、次の要件を満たす方を要件としています。

- (1) 健康づくりや、地域での活動に関心がある方
- (2) 任期の2年間を通して活動ができる方
- (3) 地域の各種団体・機関や住民と連携し、自主的に活動ができる方
- (4) 福祉保健センターが実施する健康づくり関係事業に、積極的に参画できる方
- (5) 委嘱時（令和7年4月1日現在）に、原則 78 歳未満の方

活動保障

活動中や活動前後の移動途中でケガをした場合、相手にケガを負わせてしまった場合、器物を破損してしまった場合に備え、社会福祉法人全国社会福祉協議会ボランティア活動保険、横浜市民活動保険に横浜市が加入しています。

個人情報の取扱いについて

自治会町内会から区役所に提出いただく「推薦名簿」には、委嘱及び事務連絡のために必要な最小限の個人情報を記載させていただきます。活動に必要な場合は、保健活動推進員会で、皆様のお名前と連絡先を記載した名簿を作成し、会の中で配布することもあります。

生活習慣病の予防に着目した健診(無料)

生活習慣病は無症状で進行することが多いため、重大な病気になる前に受診しましょう。

未受診の方は
心疾患や脳卒中による
緊急入院が多い！

特定健康診査

対象：横浜市国民健康保険に加入している **40～74 歳**

1 受診券が届く

2 直接予約

3 健診を受診 **持ち物** 受診券・問診票・保険証

横浜市の特定健診
を受けたい



横浜市健康診査

対象：後期高齢者医療保険に加入している **75 歳以上**の方等

※ 65 歳以上 75 歳未満で一定程度の障害の状態にあり、
広域連合の認定を受けている方等も対象となります。

注意：受診券は届きません!!

1 直接予約

2 健診を受診 **持ち物** 保険証

横浜市の健康診査
を受けたい



横浜市がん検診

早期発見・治療のため、定期的に
受けることが大切です。

1 直接予約

横浜市の〇〇がん
検診を受けたい



2 検診を受診

**70 歳からは全て
費用が無料!!**

問合せ

横浜市 がん検診医療機関 検索

横浜市けんしん専用ダイヤル

日曜・祝日・年末年始を除く

8:30～17:15

電話：664-2606 Fax：663-4469



検診の種類・内容

受診回数 対象者 費用

肺がん

1 年度に 1 回
40 歳以上
¥ 680 円

胃がん (内視鏡) または (エックス線)

2 年度に 1 回
50 歳以上
¥ 3,140 円

前立腺がん

1 年度に 1 回
50 歳以上 (男性)
¥ 1,000 円

乳がん

2 年度に 1 回
40 歳以上 (女性)
マンモグラフィ
(単独) 680 円
視触診+マンモグラフィ
1,370 円

大腸がん

1 年度に 1 回
40 歳以上
無料

子宮頸がん

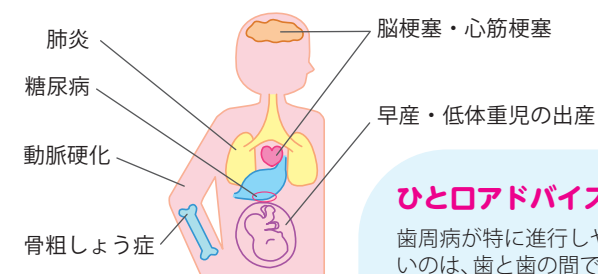
2 年度に 1 回
20 歳以上 (女性)
¥ 1,360 円*1

*1 子宮頸がんの検診の際に医師が必要と判断した場合のみ、子宮体がん検診も同時に行います。
その際の子宮体がん検診の費用は保険診療です。

知っていますか? 「横浜市歯周病検診」

- 対象：受診日時点で **40・50・60・70 歳**の方
- 費用：500 円 (70 歳の方は無料)

歯周病は、複数の全身疾患と関連があり、治療や予防をすることで全身の健康向上につながります。1 年以上歯科受診をしていない方は、ぜひ今年歯科健診を受けましょう。



ひとアドバイス!

歯周病が特に進行しやすいのは、歯と歯の間です。
**フロスや歯間ブラシを
1 日 1 回**行いましょう。



実施機関

ヘルスメイト 食生活改善推進員 おすすめレシピ!

ヘルスメイトは子どもから高齢者までを対象に
食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

作り方 焼きさばの南蛮漬け

- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする
ピーマンとパプリカは薄く切る
- A を合わせて 1 を漬ける
- さばはそぎ切りにして、グリルで両面焼く
- 3 をバットに入れ、熱いうちに 2 を入れ
時々裏返して 15 分漬ける



材料 (2 人分) エネルギー：166 kcal 塩分：1.6 g (1 人分)

さば	2 切 (120g)	だし汁	大さじ 1 と 1/2
玉ねぎ	1/4 個 (50g)	酢	大さじ 1 と 1/2
にんじん	中 1/5 本 (30g)	みりん	大さじ 1
ピーマン	1 個 (40g)	しょうゆ	大さじ 1
パプリカ	20g	赤とうがらし	適量 (小口切り)

揚げずに焼いて、
エネルギーダウン!

たっぷり野菜でボリューム
感も十分な一品!

骨に注意して
ください

すきっぷ 編集委員 【編集委員長】 木元 志郎
(50 音順 敬称略) 【編 集 委 員】 杉田 麻梨子 立花 貞子 田中 伸享 長嶋 孝尚 長瀬 三知江 藤江 節子 堀田 みき



第 37 号

令和 6 年 2 月発行

けんこう情報が満載!

栄区保健活動推進員会だより

すきっぷ♪

発行：栄区保健活動推進員会
事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964 FAX：895-1759



若いころから健康的な生活習慣を!

栄区は、令和 3 年度の区民意識調査等によると、若い方ほど食事のバランスが偏っていたり、朝食を抜く傾向が高く、運動習慣が少ないという現状があります。加齢に伴う生活習慣病を予防するため、若いうちからの野菜を多く取り入れたバランスの良い食事や適度な運動等、健康的な生活習慣を心がけることが重要です。

現在、市長から委嘱された 96 名の保健活動推進員の方々が各地域で、区民の皆さまの健康づくりのため活動されています。栄区は、健康寿命の延伸を目標に健康づくりを推進していますので、ぜひ保健活動推進員が企画・実施している講座等に参加し、健康づくりのきっかけにして頂ければと考えています。



栄福祉保健センター長
横森 喜久美



栄区保健活動推進員会
石井 繁晴 会長

栄区の皆さんの“健康”を応援しています!

私たち「保健活動推進員」は地域の健康づくりの推進役で「けんしん」の啓発や、各地区で健康づくりに関する活動を行っています。若い世代から生活習慣に気を付けることで将来の病気の予防につながります。年に 1 度はけんしんを受け、ご自分の生活を振り返ってみてください。無症状のうちから受けることがポイントです!また、ご家族やご友人、身近な方にもすすめていただき、大切な方の健康を守りましょう。栄区の皆さんがいつまでも“健康”に過ごせるよう、私たちも応援します!

ほけん かっとう すいしんいん
保健活動推進員とは
(通称：保活 (ほかつ))

地域の健康づくりの推進役で、行政の健康づくり施策のパートナーです。健康づくりを自ら実践し、周囲の皆さんへ広め、地域全体で健康づくりに取り組めるよう活動しています。



栄区いち川マスコット
タッチーくん

過去の「すきっぷ」
は横浜市ホームページでも
ご覧いただけます。



栄区 保健活動推進員会 検索

皆さんに受けてほしい、けんしん!

乳がん検診のすすめ

～栄区の現状～

- 乳がん・子宮頸がんの受診率がともに **18 区中、17 位** と低い
- 乳がん で亡くなる方の割合が高い

【出典：横浜市 HP 令和 3 年人口動態統計資料、保健統計データ集】

♪ 乳がん検診は栄区役所でも
実施しています!!

1 か月に 1 回
自己触診

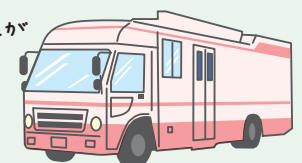
2 年に 1 回
乳がん検診

乳がんは自分自身で
早期発見できる

初期段階で適切な治療を行えば
高い確率で治療できます!!



♪ 乳がん検診車が
来ます!



栄区がん検診
について



職場でけんしんを受診できる方は必ず受けましょう!
また、かかりつけ医があっても、検査項目が異なる場合があるので横浜市のけんしんをご活用ください!

詳細は裏表紙へ

豊田地区

楽しく継続中♪

8月にワンダースケープ自治会にて健康測定会を実施しました。健康への意識が高い方々が多いと感じました。豊田地区では、定期的にサロンなどでの健康測定、ウォーク飯島、グラウンドゴルフ、長尾台でのノルディックウォーキング、コグニサイズなど、さまざまな健康づくり活動を行っています！

年1回、保活主催でウォーキングイベントも開催しています。回覧板などをご覧ください、ぜひご参加ください。



笠間地区

活動再開！

コロナ流行期間中は、地域の皆さんとお会いできる日が待ち遠しかった推進員。今年度、健康測定会を再開しました。血管年齢測定、ベジチェック®(推定野菜摂取量測定)など、少し珍しい健康測定も！自治会掲示板などでお知らせしますので、ぜひご参加ください！



本郷中央地区

健康測定で健康長寿！

保活として地域のお祭りやイベントなどで救護班や健康測定をしています。5月に本郷中学校で行われたミニリンピックでは救護班を務め、熱中症患者の対応をしました。また、9月に栄公会堂で行われた「敬老の集い」では、にぎやかに健康測定を行いました。



保活さんの活動紹介！

栄区を元気に！という想いで活動中♪

保活の活動を通して自らも健康意識が高くなりました。

栄区の皆さんと楽しみながら活動しています。

よかったらお立ち寄りください！



本郷第三地区

長く活動しています♪

月に一度、ストレッチ体操、筋トレ・脳トレ、年6回定例会議を開催しています。健康チェックも行い、ご自身の健康に意識を向けていただく機会を設けています。

令和5年度は保健活動推進員の委嘱式もあり、新たに着任した仲間とともに親睦会を開催し、和気あいあいと活動しています。

いきいき健康づくり

開催場所：中野地域ケアプラザ

開催日：月1回

内容：体操、健康チェック(不定期)

※詳細は回覧板か掲示板をご覧ください



上郷西地区

世代間交流♪

健康チェック～自分の健康年齢を知ろう～
@桂台地域ケアプラザ

1年に3回、世代間交流サロン「ぬくもり」を毎年実施しております。令和5年度は新しく「体組成計」が加わり、皆さんの健康への関心も一段と高まった様子でした。「ぬくもり」はどなたでも参加できますので、ぜひお越しください！



ぬくもりのマスコット
ぬくっぴー

小菅ケ谷地区

元気で明るい方が多く
どの活動にも積極的に参加！

健康測定会

小菅ケ谷地域ケアプラザとともに健康測定会を開催しています。回を重ねるごとに地域の方々と保活メンバーが気軽に健康について語り合う場になっています！

皆様の健康づくり応援団～いきいき小菅ケ谷～

和気あいあいと楽しいひとときを過ごしています。皆様のお越しをお待ちしております！

初心者大歓迎！

●「ウォーキング」参加費 100 円

●「グラウンドゴルフ」無料

●「卓球」無料

詳細は事務局へ電話でお問い合わせください
電話：045-891-4995



上郷東地区

大人気イベント♪

今年度は、各自治会での夏祭り等が再開され保活も活動しています。「ふくしほけんまつり」では、保活として血圧計や体組成計を用いて健康測定会を行いました。

地区の老人会やサロンでの健康チェックも積極的に行っています。



横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

長嶋 孝尚 (小菅ケ谷地区)

永年勤続表彰
10年表彰

石井 繁晴 (豊田地区)
神田 博文 (小菅ケ谷地区)
佐野 光生 (小菅ケ谷地区)
清野 孝子 (本郷中央地区)
中田 恒夫 (本郷中央地区)

敬称略・50音順

おめでとうございます。

表彰



令和 年 月 日

横浜市栄区長

推薦団体(自治会町内会名)

代表者氏名

電話番号

保健活動推進員推薦名簿

(任期：令和 7 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日)

先に依頼のありましたこのことについて、次のとおり推薦します。

ふりがな 氏名	住所（町名から）	電話番号	満年齢 (R7. 4. 1 時点)	新任・ 再任の別
	栄区			新 再
	栄区			新 再
	栄区			新 再

【お願い】

推薦事項に異動がある場合は、ただちに区の福祉保健課に連絡をし、変更の手続きをとってください。

名簿には住所などの個人情報に記載されていますので、取り扱いには十分に御注意をお願いします。

保健活動推進員の推薦要件

横浜市民で

- (1) 健康づくりに関心があり、地域で健康づくり活動を実施する意欲があること
- (2) 任期の 2 年間を通して活動ができること
- (3) 地域の各種団体・機関や住民と連携し、自主的に活動ができること
- (4) 福祉保健センターが実施する健康づくり関係事業に、積極的に参画できること
- (5) 委嘱時（令和 7 年 4 月 1 日現在）に、原則 78 歳未満であること

各自治会・町内会長 様

栄区明るい選挙推進協議会
会長 田中 貞代

栄区明るい選挙推進協議会推進員の推薦について(依頼)

晩秋の候 ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

日ごろから明るい選挙推進運動につきまして、種々御協力いただき厚くお礼申し上げます。

明るい選挙推進協議会は、不正のないきれいな選挙と投票総参加の実現を目的に、自主的な選挙啓発活動を行う団体です。

さて、このたび御活躍いただきました、第 19 期推進員の任期が令和 7 年 3 月 31 日をもって満了となります。

つきましては、明るい選挙推進運動の推進を図るとともに投票率の向上に向けて、第 20 期推進員の御推薦を次によりお願い申し上げます。

1 推薦人数及び推薦方法

- (1) 各自治会・町内会単位で、1 名を目安として御推薦をお願いします。
- (2) 希望者が多数の場合は、1 名を上回って御推薦いただいても構いません。
- (3) 再任は可能です。

2 任 期

令和 7 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日

3 主な職務

- (1) 平常時及び各種選挙時における選挙啓発活動
- (2) 選挙啓発に関する各種事業への参加
- (3) 選挙事務への従事及び地域における投票制度の広報の実施

4 活動内容

別添「活動紹介チラシ」を参照

5 推薦基準

- (1) 明るい選挙推進運動の趣旨をご理解いただける方
- (2) 上記の活動等に積極的に参加できる方

6 推薦名簿の提出

同封の推薦名簿に御記入の上、返信用封筒にて 令和 7 年 2 月 21 日(金)までに御返送いただくようお願いいたします。

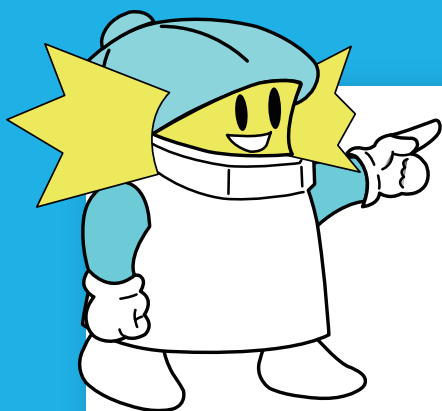
(事務局) 栄区役所総務課統計選挙係

岸、矢井田

電話 894-8315 FAX 895-2260

Eメール sa-toukei@city.yokohama.jp

「明るい選挙推進員」 とは…



横浜市選挙管理委員会キャラクター
「イコット Jr.」

横浜市・区明るい選挙推進協議会

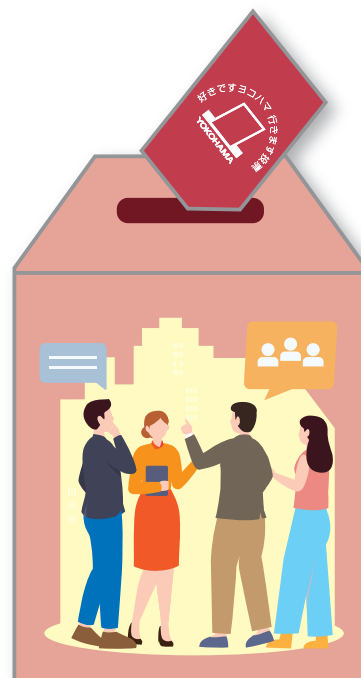
民主主義の 健全な発展を目的に



選挙違反のない
きれいな選挙を
行うこと



有権者がこぞって
投票に参加すること



有権者が普段から政治・
選挙への関心を持ち、
政党や候補者を
見る目を養うこと

をめざして活動している民間ボランティアです。

- 横浜市内では約 2,000 名以上の推進員が活動しています。



活動の様子はウラ面をご覧ください



栄 区

<活動実績> こんなことをやっています

栄区明るい選挙推進協議会では、「明るい選挙の実現」と「区民の積極的な投票参加の促進」を目指して、各種事業を実施しています。

栄区民まつり及び神奈川県立柏陽高等学校文化祭では、選挙啓発ブースを出展し、投票体験の実施や選挙啓発パネルの展示等を行いました。

横浜市議会棟にて実施した施設見学研修会は二部構成とし、第一部では、本会議場の傍聴席にて活動報告や推進員の役割を確認しました。第二部では、本会議場や委員会室などを見学し、議会の仕組みや選挙の重要性について確認しました。

また、令和5年度は新たな試みとして、栄区明るい選挙推進協議会の推進員向けの動画の作成と若年層及び小学生向けのリーフレットを作成しました。



若年層及び小学生向けリーフレット

<いろいろな活動風景>



区民まつり



せんきょフォーラム

年間スケジュール

開催月	事業名	事業内容
令和5年	せんきょフォーラム	区内小・中学校を対象に選挙出前講座を実施。
7月		横浜市立庄戸小学校
9月		横浜市立西本郷小学校
11月		横浜市立本郷小学校
1月		横浜市立桂台小学校
9月	柏陽高校文化祭 ブース出展	投票体験及び計数機を用いた投票用紙の100枚あてゲームの実施、選挙啓発パネルの展示。
11月	栄区民まつり ブース出展	投票体験の実施及び選挙啓発パネルの展示。
令和6年 1月	施設見学研修会	横浜市議会棟にて施設見学会を実施。
3月	推進員向けの動画作成	明るい選挙推進運動・協議会の歴史・役割や推進員の心得等について説明した動画を作成。
3月	若年層及び小学生向けのリーフレット作成	区内の年齢別投票率や投票の流れ、様々な選挙制度について紹介するリーフレットを作成。
通年	啓発物品作製・配布	選挙啓発用風船、選挙啓発用名入れ鉛筆を作製・配布。
	選挙器材貸出し	区内の学校で実施される生徒会選挙に際し、選挙器材の貸出しを実施。
	イコット通信の発行	協議会活動の周知・組織の連携を図ることを目的として発行。

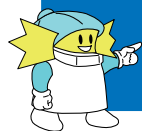
お問合せ先

栄区明るい選挙推進協議会（事務局）・栄区総務課統計選挙係（栄区選挙管理委員会）

住所：〒247-0005 横浜市栄区桂町 303 番地 19

電話：045-894-8315 FAX：045-895-2260

メールアドレス：sa-toukei@city.yokohama.jp



栄区明るい選挙推進協議会推進員(第20期)推薦名簿

栄区明るい選挙推進協議会の推進員を次のとおり推薦します。

(推進員)

※推薦人数は、『各自治会・町内会』から『1名』を目安として推薦をお願いします。

	フリ 氏	ガナ 名	住 所	電 話 番 号	役 職 等
1			〒		
2			〒		
3			〒		
4			〒		

令和 年 月 日

自治会・町内会名

フリ ガナ
代 表 者 氏 名

* 取得した個人情報は、栄区明るい選挙推進協議会及び栄区選挙管理委員会からの連絡用名簿作成の目的でのみ利用し、これ以外の目的の利用はしません。

令和7・8年度 横浜市消費生活推進員の推薦について

1 趣旨

消費者の主体的活動を促進し、市民の安全で快適な消費生活の推進を図ることを目的として、横浜市消費生活推進員を募集するにあたり、自治会・町内会等からの御推薦をお願いするものです。

2 任期

- ・1期2年で市長から委嘱を受けて活動します。
- ・今回の募集は令和7年4月から令和9年3月までが任期となります。
- ・再任は2回までです。ただし、後任者が不在である場合や、消費生活推進員活動の運営上、再任が適切である場合など、必要と認められる場合は、3回以上再任されることができます。

3 消費生活推進員とは

横浜市消費生活推進員は、次の活動を行います。

(1) 地区活動

原則としてお住まいの連合町内会の範囲を地区と定め活動範囲とし、地区内の消費生活推進員全員で団体を形成し、団体として以下のような活動を行います。

活動分類	内 容	実施回数
消費生活に関する知識・情報の地域への普及啓発活動	消費者被害未然防止・拡大防止に関する啓発講座等の開催 や地域の見守り活動への参加	年2回以上
	上記以外の消費生活に関する啓発講座等の開催	実施回数は任意 (地区の実情により実施)
	環境に配慮した購買行動の推進	
	情報紙の発行・回覧、パネル等の展示の実施等の広報活動	
消費者と事業者の交流促進	商店街・メーカー等との意見交換・懇談会	

(2) その他

- ア 推進員相互の情報交換等
- イ 研修への参加
- ウ 市が行う消費者行政に対する協力

4 募集対象者

令和7年4月1日現在、18歳以上で、「市民の安全で快適な消費生活の推進」に熱意のある方。

5 推薦用紙の配布について

推薦用紙は11月下旬から12月上旬にかけて区役所地域振興課から送付します。

6 推薦書の記入について

自治会町内会名及び会長名を御記入の上、候補者本人に用紙をお渡しいただいて、太枠内の候補者欄は候補者本人が御記入いただくようお願いいたします。

御記入いただいた個人情報、会員相互の連絡用名簿として作成し、自治会町内会及び令和5・6年度消費生活推進員(新旧事務引継ぎのため)にも、情報提供させていただきますので御了承ください。横浜市消費生活推進員事業にかかわること以外の利用はいたしません。

7 提出期限及び提出先

令和7年2月21日(金)までに区役所地域振興課まで御提出下さい。

また、自治会町内会の役員改選時期などの関係から募集期間内に推薦が困難な場合は、区役所地域振興課へ御相談下さい。

8 委嘱

令和7年4月以降、区が開催する委嘱式等の場で、委嘱状を交付します。

9 その他

活動内容の詳細については、横浜市消費生活推進員募集チラシをご覧ください。

令和7・8年度 横浜市消費生活推進員を募集します

横浜市では、地域における安全で快適な消費生活を推進してくださる方を、消費生活推進員として市長が委嘱しています。



(C) YUKI ISHII

こんなこと
聞いたこと
ありませんか？

無料で点検と
突然訪問してきて
工事契約に！

1回だけの
お試しのつもり
だったのに

3万円の
トイレ修理が

注文していない
カニが届いた！

消費者被害が増えています！

買い物をして、料理をして食事する。スマートフォンを使いこなし、旅行を楽しむ。

「消費生活」は人の暮らしそのものですが、商品やサービスの内容が複雑になり、消費者トラブルが次々に発生しています。

皆さんの見守りや声かけ・啓発活動で、消費者トラブルを未然に防ぎましょう。

消費生活推進員の活動は？

- ◆ 市や区役所で開催する研修などで、消費生活の知識や悪質商法の手口、地域の見守り活動のポイントについて学びます。
- ◆ 高齢者等の集まりで、悪質商法未然防止などの出前講座を開きます。
- ◆ 区のイベントへの出展や情報紙を発行して、消費生活情報を地域にお知らせします。
- ◆ 環境配慮の学習会、施設見学、商店街・農家との意見交換を行い、消費生活に関する理解を深め、地域に情報を伝えます。
- ◆ 困っている方を、消費者トラブルの相談窓口である「横浜市消費生活総合センター」へつなぎます。



消費生活推進員のハマ子さん

ある日

ご近所の一人暮らしのおばあちゃん、最近大きな荷物がよく届くわ。でも…声をかけるのは面識がないし。
民生委員さんに相談してみようかしら。

①

数日後

この間連絡をくれたおばあちゃん、つぎつぎにお布団が届いて困っていたの。あなたに教えてもらった**消費生活総合センター**を案内したら、相談して解決することができましたよ。

② 民生委員さん

そうだ！

来月、町内会の茶話会で、悪質商法の手口や被害に遭わないためのポイントについて、啓発講座をさせてもらおうかしら。

③

後日談

啓発講座をやって私自身も消費者トラブルに遭わない知恵がついたわ。地域活動が健康寿命を延ばすともいうし…お仲間もできて、とても楽しくなってきたわ♪

④

消費生活推進員候補者推薦書

令和 年 月 日

栄区長

(推薦者職氏名)

自治会町内会名

自治会町内会長名

(フリガナ)		
氏 名		
再任・新任の別	当初委嘱年月 (再任者のみ)	令和7年4月1日現在の年齢
再任・新任	年 月	歳
住 所		電話番号
〒		(自宅)
		(携帯)
メールアドレス※		

※欄は任意です

被推薦者（推薦を受ける者）の同意及び推薦内容の本人確認について
推薦をされる際には、被推薦者に説明を行い、ご本人の同意を得ていただきますようお願いいたします。同意を得られましたら、以下のチェック欄に「レ点」をご記入ください。
☐ 推薦にあたり、氏名等推薦内容は、被推薦者の同意・確認を得ています。

横浜市個人情報の保護に関する条例に基づき、収集した個人情報は、委員相互の連絡、委嘱委員所管課における共有および連絡調整等に利用し、本人の同意なく利用目的以外には利用しません。