



大豆戸町内会だより

まめど

2026 年
8 月号

大豆戸町内会館

住所： 菊名7-8-8

TEL： 045-718-6558

FAX： 045-718-6548

この QR コードから町内会ホームページにて
「まめど」電子版をご覧ください。

みんなで創る安全・安心な街

URL : <https://mamedo.yokohama/>

“残暑お見舞い申し上げます”

神奈川県熱中症対策対策啓発資料参考

○猛暑日・酷暑日が続いています熱中症にお気をつけください

初期症状 気づいて防ごう 熱中症

作成 2026.4 神奈川県労働局健康課

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

- めまい・生あくび・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 集中力や判断力の低下
- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 高体温

症状を確認したら・・・

- ◎ 1人で休ませない！
- ◎ すぐに作業から離れさせる！
- ◎ 予め定めた手順に従い連絡する！

判断に迷ったら #7119 や 119 又は医療機関等に相談！

軽症

重症

○熱中症の応急処置

涼しい環境への避難⇒エアコンのきいた室内または日陰で風通しのよい場所で安静にしましょう。

脱衣と冷却⇒衣服を脱いで熱を逃がす、水を浴びる、風を送る、氷のうで冷やす等により、体温を下げる工夫をしましょう。

水分・塩分補給⇒おう吐の際は、誤嚥を避けるため無理な摂取は控えてください。

このような症状は**熱中症の初期症状**かも！

- めまい・生あくび・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
- 大量の発汗

さらに**重症化**するとこのような症状も！

- 頭痛・不快感・吐き気・倦怠感
- 集中力や判断力の低下
- 意識障害・けいれん
- 高体温

症状を確認したら・・・

- ◎ 1人で休ませない！
- ◎ すぐに作業から離れさせる！
- ◎ 手順に従い連絡する！（予め手順を定めておくこと）

判断に迷ったら、#7119 や 119 又は医療機関等に相談！

重症化症状へ移行に要注意

軽症

重症

熱中症対策は こまめな水分補給が大切!

未病改善ヒーロー ミビョーマンからみんなへ! 熱中症対策 5つのPOINT

POINT 1

水分と電解質をこまめに補給



POINT 2

十分な睡眠と
バランスの良い食事をとる



POINT 3

外出時は日差しをさける



POINT 4

屋内を涼しくする



※扇風機を回すに

POINT 5

暑さ指数(WBGT)を確認



水分
+
電解質補給
が大切

みんなで熱中症対策!

神奈川県の情報は

こちらから!▶



汗をかいたときにのむものは水だけでいいのでしょうか?

水分と一緒に失われた電解質を適切な濃度で含んだ飲料を摂取することにより
すみやかに効率よく、カラダに吸収できます

塩分0.1~0.2% 食塩相当量0.1~0.2g(100ml中) + 糖質
公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

ポカリスエット
アイススラリーの
情報はこちら



◎問合せ 港北区総務課防災担当 ☎ 540-2206 Fax 540-22091

環境省 熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

1 納涼盆踊り大会開催のお知らせ

(町内会より)

大豆戸町内会では、毎年盆踊り大会を開催しています。

地域のコミュニケーションを目的に皆様の思い出作りのお手伝いができればと考えています。

短い時間ですが、夏の夕刻のひとときをお楽しみください。

◎大豆戸町内会主催 盆踊り大会

① 日 時 8月14日(金)・15日(土) 18時30分~

② 場 所 八杉神社境内 大豆戸町 239 番地

③ プレゼント 中学生以下のお子様にお菓子・ジュースとドラえもんくじ
そして光るブレスレットをご用意してお待ちしています。



◎大倉山ハイム・大豆戸町内会合同盆踊りのご報告について

合同盆踊り大会では、皆様にご協力いただきありがとうございました。

収支報告・お祝金一覧は、回覧資料をご覧ください。

【近隣町内会の盆踊り開催予定】 開始時間：18時30分~

○表谷町内会 8/22(土)・23(日) 表谷公園(バームハイツ前)

○菊名ハイツ 8/29(土) 桜田公園

◎問合せ 大豆戸町内会 副会長 福崎克代

2 八杉神社ご祭礼のお知らせ

(八杉神社より)

大豆戸八杉神社のご祭礼を開催します。

夏のひと時をお楽しみください。

宵宮祭 9月5日(土) 16時～ 演芸リハーサル

例大祭 9月6日(日) 11時～ 催事挙式

奉納演芸 " 18時～ 奉納演芸

※詳細は回覧板資料・掲示板をご覧ください

八杉神社 総代 小泉信幸

◎問合せ 大豆戸八杉神社 役員 吉屋榮治



3 楽しく健康づくり体操/認サポのお知らせ

(保健活動推進部より)

毎月、保健活動推進部が中心となって行っています。どなたでも参加できます。

参加希望の方は保健活動推進部までご連絡ください。

各教室の参加費 100 円 (飲み物、上履き、汗拭きタオル、マスクはご持参下さい)

各教室、8月はお休みになります。

【楽しく健康づくり体操教室】 菊名地区連合町内会主催

講師 羽草洋子先生

① 日 時 令和8年9月24日(木) 13:30～14:30

② 場 所 大豆戸地域ケアプラザ(2階) 多目的ホール

③ 内 容 スクワット(強い足腰を作る)



【スリーA体操教室】 大豆戸町内会主催

講師 福崎克代先生

① 日 時 令和8年9月3日(木) 13:30～15:30

10月1日(木)

② 場 所 大豆戸町内会館2階

③ 内 容 椅子に座ったままで上半身や手指を動かして、
リズムに合わせて楽しむ体操です。初めての方、試してみませんか。



【太極拳教室】 大豆戸町内会主催

講師 佐藤泰子先生

① 日 時 令和8年9月7日(月) 10:30～11:30

② 場 所 大豆戸町内会館2階

③ 内 容 練功と二十四式太極拳



【認知症サポーター養成講座】 大豆戸町内会主催(無料)

講師 本間克之先生

認知症サポーター養成講座は、認知症の方とどう向き合うかがテーマですが一般の

方どうしの接し方にもとてもためになる講座です。一度は参加してみてください。

講座は毎月 8 日 13:00～ 大豆戸町内会館（2 階）にて開催

◎問合せ 介護福祉士(町内会役員) 本間 克之

保健活動推進部 部長 白瀧 操

4 資源集団回収:奨励金額の報告

(環境事業推進部より)

会員の皆様に毎月ご協力いただいている資源集団回収の
6 月分は「46,875 円」でした。入金された奨励金は
有効に利用させていただきます。

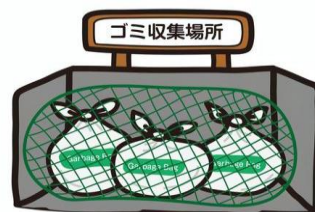
今後も皆様のご協力をお願いいたします。

○「ごみネット」の無料配布について

町内会として「ごみ集積所」の美化をさらに進めるため必要であればごみネットを
町内会が購入し無料で配布します。摩耗した場合などご希望の方は、所定の
用紙に組数・申込者氏名・連絡先・設置場所・管理責任者名を環境事業推進部長
もしくは町内会までご連絡ください。ゴミ集積所の当番制の様子や、必要な理由な
ど、お伺いしてからのお渡しとなります。配布に 1 か月程度お時間を要すること
もあります。ご了承ください。

※ごみネットやごみネットボックスを設置する場合は管理責任者が必要です。

◎問合せ 環境事業推進部 部長 立崎悦子



5 夏休み会館の開放のお知らせ

(町内会より)

町内会館の有効利用と防犯・防災力の向上に欠かせない地域コミュニケーション
づくりを目的に毎週金曜日に会館を開放しています。

名称：**茶処「ま〜め〜ど」**

どなたでも、いこいの場としてご利用ください。

大豆戸町で暮らすみんなのサロンとしての活動にも

取り組んでいます。

暮らしのこと、生活のこと・子育てのこと などスタッフが真剣にお話を聴き行政の窓口
をご紹介します。

スマートフォンの使い方簡単講習 (LINE、メール、インターネット、写真、その他)・
健康麻雀教室・福祉利用相談なども行っています。

自由にご利用ください。利用条件・場所・時間は、以下のとおりです。

毎週金曜日（祝日除く）14 時～16 時

入館料 100 円（18 歳未満無料）ドリンク飲み放題



◎夏休み自習教室開催のお知らせ

8月は夏休み企画として小・中学生を対象に夏休みの宿題・課題を行う場所として2階大会議室を開放します。エアコンの効いた涼しいところで宿題・自習・読書など自由研究にご活用ください。



1階でジュース等の提供もしていますが、自習室を長時間利用される場合は、こまめに水分補給できるよう水筒もご持参ください。

☆令和8年8月16日(日)～8月22日(土) 10時～15時まで

○問合せ 大豆戸町内会 副会長 福崎克代

6 敬老の日(75歳以上)の記念品配布について

(民生部より)

令和8年の敬老の日の記念品を配布する方法をお知らせいたします。

昨年と同様に事前にお渡しする封筒が引換券になります。

9月19日(土)10時から15時の間に町内会館に封筒をお持ちください。引き換えに記念品をお渡しします。配布については、ご本人様でなくても大丈夫です。



お越しにならない場合は後日、民生委員がお配りします。

(但し菊名ハイツ、市営大豆戸住宅の方々につきましては従来と同様の配布になります。)

○問合せ 民生部 部長 杉山義之

7 第3回 紙ヒコーキ大会予選会のお知らせ

(菊名地区青少年指導委員より)

港北区菊名地区紙ヒコーキ大会予選会を下記の日程で行います。参加費は無料です。当日の受付となります。直接会場へお越しください。

① 日 時 9月27日(日) 9時15分～12時

② 場 所 大豆戸小学校体育館

③ 対象者 小学生・中学生(定員50名)

④ 持ち物 室内履き、水筒(飲み物)、新聞紙(敷物)、えんぴつ、色鉛筆、クレヨン、のり、ハサミ

⑤ 注意事項 低学年の参加は保護者同伴でお願いいたします。

飛距離部門・デザイン部門の上位入賞者は本大会(11/8日(日))に出場となります。



◎問合せ スポーツ推進部 部長 宮岡弘志

9 みんなで止めよう！！国際電話サギ

(警察庁・港北警察より)

港北区では令和8年5月末時点で特殊詐欺は58件、被害総額は約7億3,500万円(前年比約5億8,300万円増)となっています。(神奈川県警察)横浜市18区中、港北区がワースト1位になっています。最近20代から30代の若い方の被害が増加しているそうです。みんなで止めよう！！国際電話サギ。

国際電話詐欺

みんなとめ

+ (国番号) から始まる 国際電話番号に注意！

詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています。



特殊詐欺の犯行に利用された 国際電話番号の件数

(未遂等含む) (前年比)

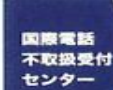


年次	件数 (約)
令和5年	14,000
令和6年	48,000
令和7年	93,000

**固定電話**

**スマートフォン**

- ✓ 被害の多くは**60～80歳代**
- ✓ 国際電話の発信・着信は**無償で休止できます！**
- ✓ **20～30歳代**の被害が増加
- ✓ 携帯電話の発信設定を正しく行いましょう
- ✓ キャリアの着信拒否サービスや電話着信規制アプリのご利用をおすすめしています

**国際電話
不取扱受付
センター**

**0120-210-364**
オペレーター案内：平日午前9時から午後5時まで
自動音声案内：平日、土日祝24時間

**Webからの
申し込み**

**警察庁 港北警察署**

**警察庁・SOS47
特殊詐欺対策特設ページ**
みんなとめ  **で検索！**

10 よこはまくらしナビ “8・9月号”

(横浜市消費生活総合センターより)

お試しのつもりが定期購入だった！

動画サイトの広告を見て「お試し980円・定期縛りなし」と表示された美容クリームを注文した。2回目の商品と請求書が届き、定期購入と分かったので解約したい。(60歳代女性)

「1回限り」のつもりが、実際は「定期購入」だった。という相談が増えています。
「定期縛りなし」は「最低購入回数の指定がない定期購入」の可能性があります。
注文する前に必ず最終確認画面で「最低購入回数・
支払総額・解約方法」など契約条件を確認
しましょう。

通信販売を利用する際は、事前に返品・交換の可否や
条件を必ず確認しましょう。

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯には周囲の
見守りや声かけが大切です。お互いに一声かけて見守りを！

◎ 問合せ 消費生活相談窓口 ☎ 045-845-6666

平日 9:00~18:00、土曜・日曜 9:00~16:45



政府広報オンラインサイトより

11 防災員の充実強化・消防団員の募集について

(消防部より)

九州の熊本で最大震度7の地震が発生しました。
近年首都圏における大規模災害の発生も危惧されており、
更なる地域防災の強化が必要とされている中で、地域防災力の
要である消防団員の数が減少して定員に満たない状況となっ
ています。このようなことから、区内における防災力の低下が
懸念されています。つきましては、更なる消防団活動へ
のご理解及び消防団員募集のご協力をお願いいたします。

○問合せ 消防部 部長 紺野大助



12 組長さんへ 9月の常会(回覧資料配布日)について

(町内会より)

① 配布日時 9/12(土) 13時~19時

9/13(日) 10時~15時

② 配布場所 大豆戸町内会館 1階

組長さんは、ご都合の良いお時間にお越しください。

会館は、毎日10時~13時まで役員が交代で管理しています。

ご用のある方は上記の時間に会館へお越しください。(水曜・祝日は休館)

◎問合せ 大豆戸町内会 副会長 田口 司

〃 牧野竜一

町内会



町内会館の休館日は 8月11日(火)~8月15日(土)です。



広告のひろば

大豆戸町内会の賛助会員さんをご紹介します。

『創る』を支え環境と未来をひらく

株式会社ダイカン

〒222-0032 港北区大豆戸町477
TEL 045-433-5339 FAX 433-5389

Tosk 透水性樹脂舗装【天然化粒砂利】を使用した舗装

舗装面には色彩豊かな天然化粒砂利を使用し、豪雨でも歩行面に水たまりが出来にくいことから、安全で快適な歩行環境を実現し、強度があるので車両通行も耐えられます



「学校に通うのが難しい…」
「学力に自信がない…」



YGS高等部はそんな人のための学校です。
少しずつでも大丈夫。3年間で**高卒資格**が**取得**できます。
1人1人に合わせた授業で、確実に学習が身につきます。
神奈川県教育委員会指定

技能連携校 〒222-0011 港北区菊名7-7-5
YGS高等部 ☎045-421-4261

- ・複雑な相続手続き
- ・正しい遺言書
- ・不動産のお悩み

心をこめてお手伝いさせていただきます



秋山行政書士事務所

045-834-7284
URL : <http://www.gyosei-akiyama.com/>

あなたの街のでんきやさん

パナソニックの店

ポシェット あ〜くら

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町914-6
CO-OP生協大豆戸店となり
☎ **045-542-3630**
pochette@r3.dion.ne.jp

- ☒ ウィルス / 詐欺対策が心配
- ☒ データをなんとかしたい
- ☒ スマホの料金相談
- ☒ AIなどに触れてみたい



デジタル担当までご相談ください

 ☎ 045-439-2100 ※10:30~19:00 水曜定休
命 〒222-0032
神奈川県横浜市港北区大豆戸町534-1
ピーシーデポスマートライフ新横浜BASE

広告募集中

賛助会員さんの広告は、無料で掲載させて頂いております。