

磯子地域安全だより

発行所／磯子区防犯協会、発行者／高田誠、事務局／磯子警察署生活安全課内 電話.761-0110 FAX.752-5549

～平成30年を迎えて～

磯子警察署長 小高 藤安



昨年の9月に磯子警察署に着任してから早いもので半年が過ぎようとしております。

私は、磯子警察署での勤務は2回目となります。前回勤務した際も同じことを感じておりましたが、磯子区内は防犯パトロールや子どもたちの見守り活動など、区民一人ひとりが積極的に自主防犯活動に取り組んでいただいております、防犯意識の高さに驚いております。

さて、昨年の磯子区内における刑法犯認知件数は、一昨年に比べ減少させることができました。これは、先ほどのお話しのとおり、区民一人ひとりが高い防犯意識を持って活動された結果だと思っております。

しかしながら、振り込め詐欺をはじめとした特殊詐欺については、一昨年の認知件数を上回る36件の被害が発生しています。

これまでは、指定した口座に現金を振り込ませたり、直接現金の手渡しをする手口だったものが、直接キャッシュカードをだまし取って現金を口座から引き出すといった新たな手口も発生しております。

こうした特殊詐欺は、高齢者の「家族のためになんとかしたい」という優しい気持ちにつけ込んだ悪質極まりない犯罪であることから、犯人の検挙に努めるとともに、金融機関等のご協力を頂き1件でも被害を減らせるよう対策を推進してまいります。

次に、磯子区内の交通事故の発生状況ですが、死亡事故は一昨年に比べ減少しているものの、1名の方が尊い命を落とされました。

また、交通事故で負傷された方は、前年を上回る件数となってしまいました。

県内では、自転車による死亡事故も発生しており、交通安全教室を開催するなどし、交通安全に対する啓発活動を実施するとともに、皆様と力を合わせ交通事故抑止に取り組んでまいりたいと思っております。

磯子警察署では、磯子区の皆さんが「安全で、安心して暮らせる街」を実現するため、防犯協会をはじめ磯子区役所、磯子消防署、学校、企業、各自治会等のご支援とご協力を賜りながら、署員一丸となって力強い警察活動を展開してまいりますのでよろしくお願いいたします。

平成29年度
磯子区内の

振り込め詐欺状況



平成28年(1月~12月)

約7,800万円

33件(未遂を含む)



平成29年(1月~12月)

約6,000万円

36件(未遂を含む)

一見、被害額が昨年度より減少しているようにみえますが、直接犯人へお金を手渡したり振り込みをする手口(還付金等詐欺)から、キャッシュカードを犯人に手渡して犯人自らがお金を引き出す「キャッシュカード手交型」の手口が増加しているのです。

騙しのテクニックは、日々変化。
少しでも疑問に思ったら、すぐに相談を!!

また、犯人からの電話番号・口座番号などの情報を教えて下さい。
犯人検挙や被害防止に役立ちます。

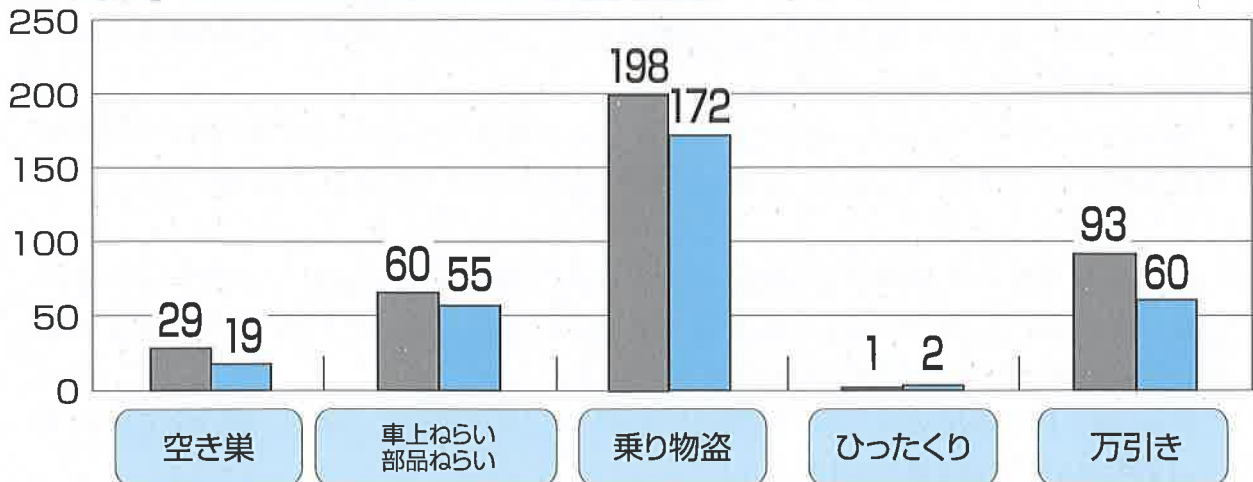


#9110(警察相談窓口) または 最寄りの警察署まで

情報提供お待ちしております!

磯子区窃盗犯発生状況

主な手口別窃盗発生件数



いつもの場所に知らない人や
車があったら「危険」のサイン!

守れ! 子どもの安全!

覚えて安全!

「おおだこポリス
4つのやくそく」

※お子さんと一緒に
声に出して覚えて下さい。

- ① うちのひとにいきます
- ② おともだちとあそぼうね
- ③ だまされてついていけない
- ④ こわくなったらおおごえで

ビーガルくん子ども安全メールに登録して
あなたの地域の安全情報をゲットしよう!



いま詐欺は「オレオレ」だけじゃない!

新しい手口『キャッシュカード手交型』詐欺に注意!!

従来の「オレオレ詐欺」と呼ばれる息子や孫を装って電話でお金を要求する手口や、区役所、病院、社会保険事務所などの職員になりすまし、言葉巧みにATMからお金を振り込ませる「還付金等詐欺」以外にも磯子区内では新しい手口として『キャッシュカード手交型』と呼ばれる詐欺被害が急増しています!



『キャッシュカード手交型』とは……キャッシュカード手渡し詐欺ともいわれ、大手デパート・家電量販店員、警察、銀行協会などの名をかたり、「あなたのカードが不正に使われている」、「いますぐに手続きをしないと被害に遭う」と慌てさせて不安感をあおり、キャッシュカードの暗証番号を聞き出した上で、冷静に考えたり誰かに相談する時間を与えず、キャッシュカードを受け取りに来る手口です。

新しい手口

オレオレ詐欺

被害者



70代のAさん



ブルブルルル~

○×デパートのサギ山と申します。
あなたのクレジットカードが悪用されてるようです。
キャッシュカードも悪用されている可能性がありますので、変更の手続きが今すぐ必要です。
担当の者が伺いますのでカードを渡してください。

え!

私のカードが悪用されている!?

はい!
暗証番号は○☆
□△ですが...

それと、手続きをスムーズに行うためにキャッシュカードの暗証番号を教えてくださいませんか?

数分後...

先ほど電話した
○×デパートの者ですが、
キャッシュカードをお預かりしにきました。

はい、キャッシュカードです。よろしく
お願いしますね!

いただき~!

!!その後、犯人たちはだまし取ったキャッシュカードと聞き出した暗証番号から現金を引き出します!!

対応策

- 電話でお金を要求されたらまず詐欺を疑おう!
- 誰であろうとキャッシュカードを預けてはダメ!
- あやしい電話がきたら誰かに相談しよう!



防犯功労者受賞おめでとうございます

(敬称略)

- | | |
|--|--|
| ☆ 神奈川県警察本部長褒章 (平成29年3月) | 木村 啓子 (洋光台地区) 紙谷 則明 (屏風ヶ浦地区) 磯子小学校学援隊 (磯子地区) |
| ☆ 神奈川県防犯協会会長精励賞 | 大和久 知恵子 (根岸地区) |
| ☆ 神奈川県防犯協会連合会防犯功労者 | 岡村西部第三自治会 深井 一男 |
| ☆ { 神奈川県防犯協会連合会会長 / 神奈川県警察本部長連名表彰 (平成29年9月) | さわの里小学校学援隊 稲田 治正 (杉田地区) 松田 一男 (磯子地区) |
| ☆ 全国防犯協会連合会防犯栄誉銀章 | 三上喜美子 (洋光台地区) |
| ☆ 全国防犯協会連合会防犯栄誉銅章 | 三上 勇夫 (洋光台地区) |
| ☆ { 磯子区安全・安心まちづくり推進協議会長 / 磯子署長・磯子区長連名表彰 (平成29年10月) | 高橋 徹 (根岸地区) 野尻 輝男 (岡村地区) 山本 良子 (磯子地区) 宮内 広明 (汐見台地区) 中原自治会 (屏風ヶ浦地区) 青木 静子 (杉田地区) 鈴木 治男 (上笹下地区) 佐藤 晴信 (洋光台地区) |
| ☆ 横浜市防犯協会連合会会長表彰 (平成29年12月) | 団体 岡村中部自治会 個人 遠藤 肇雄 (滝頭地区) |



編集後記

「実は子どもにも話していないんだけど、私も振り込め詐欺の被害にあいました。子どもに話すと怒られそうだから内緒にしているんだけど……。」振り込め詐欺防止のキャンペーン中、そう話された方が何人かいました。オレオレ詐欺、振り込め詐欺のことは充分知っていたのに「まさか自分が詐欺に引っかかるはずがない」と思っていたようです。もしかしたらあなたの家族が被害に遭われているかもしれません。家族・身内でこまめに連絡し合い、みんなで詐欺対策をしましょう。

春の火災予防運動

❀ 3月1日～3月7日 ❀

平成29年中 磯子区内の火災は**34**件発生



放火 5件
(郵便受からはみだした紙類に放火)



ストーブ 4件
(洗濯物が落下して出火)

◆磯子区の出火原因 1位・2位◆

放火させない環境を

ストーブ周りは整理整頓を

火の用心 **ことばを**
形に **習慣に**

全国統一防火標語

磯子消防署 磯子消防団 磯子火災予防協会

ラグビーワールドカップ 2019™に関するご案内



大会概要

4年に一度開催され、予選を勝ち抜いた20か国の代表チームが世界一を競い合う世界最大のラグビー大会です。

1987年の第1回大会から8回開催され、現在ではオリンピック、FIFAワールドカップと共に世界三大スポーツイベントのひとつと言われています。

2019年の日本大会は、アジア初の開催となります。



横浜で開催される試合

横浜国際総合競技場では、決勝戦、準決勝を含む全世界注目の7試合が開催されます。

| | | | | |
|-----------------|----------|---|---------|-----------------------------|
| 9月21日(土) 18:45 | ニュージーランド | V | 南アフリカ | 準決勝1 10月26日(土) 17:00 |
| 9月22日(日) 16:45 | アイルランド | V | スコットランド | 準決勝2 10月27日(日) 18:00 |
| 10月12日(土) 17:15 | イングランド | V | フランス | 決勝 11月2日(土) 18:00 |
| 10月13日(日) 19:45 | 日本 | V | スコットランド | |



横浜市民（神奈川県民）のメリット～開催都市住民先行抽選販売～

横浜市民（神奈川県民）の方は、他の市町村にお住まいの方に先駆けて、6か月早く「横浜国際総合競技場」で開催される試合の抽選販売を申し込むことができます。

開催都市住民 平成30年3月19日～4月12日（抽選結果発表：4月26日）

一般の方 平成30年9月19日～（抽選結果発表：11月26日）

◆観戦チケットのお申し込み方法（お申し込みはインターネットのみとなります。）

公式チケットサイト tickets.rugbyworldcup.com

お問い合わせ先 0570-09-2019（営業時間 10:00～18:00）※年末年始を除く



大会ボランティアについて ～4月から募集開始予定～

大会運営を支えていただくボランティアを募集する予定です。主な業務は、試合会場内での観客案内や会場運営のほか、試合会場周辺や最寄り駅、大会関連イベント会場での観客誘導等を予定しています。詳しくは、ホームページを確認してください。

[ラグビーワールドカップ ボランティア](#) **検索**



RUGBY
WORLD CUP™
JAPAN 2019

HOST CITY
KANAGAWA・YOKOHAMA

4年に一度じゃない。
一生に一度だ。

— ONCE IN A LIFETIME —

お問い合わせ先：市民局スポーツ振興部 ラグビーワールドカップ担当
電話：045-671-4566、FAX：045-664-0669

入場無料

第6回 ISOGO ダンスまつり

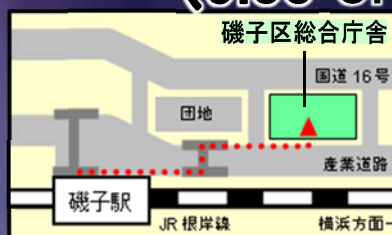
MC



Kurochan

H30. 3/10 (SAT) 9:30~
(9:00 OPEN)

at 磯子公会堂



ミート ザ ヒップホップ

MEET THE HIPHOP

ストリートダンスのコンテストを開催!!
パワフルなダンスと感動に心震わせてください!

中学生の部 9:55~10:50
小学生以下の部 11:55~13:00
※MEET THE HIPHOP TRIAL 小学生以下の部も同時開催!!
高校生以上の部 14:20~15:30

JUDGE



ERIKA SATO

HANA
審査員長

HERO

発表会

ダンスの魅力が満載の発表会です!!

第1部 11:00~11:45 第2部 13:20~14:10

ゲスト公演

豪華ゲストによる公演です!
誰が出演するのは当日まで楽しみに!!
15:40~16:10

閉会式

MEET THE HIPHOPの結果発表です!!
16:10~16:30

同日開催!

第41回 商店街朝市

お昼にぴったりな商店街の逸品を販売!

10:00~14:00

区民ホール

! 注意事項!

出場チームの関係者以外の方の写真・動画撮影は禁止となっております。子供たちが安心して参加できるように、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

通信販売によるトラブル相談が約70%

健康食品に関する相談が急増!!

「消費生活相談動向(平成28年度)」によると、通信販売(略称:通販)が店舗外購入の約7割を占め最も多く、内訳としては、架空請求メール等のデジタルコンテンツやアダルト情報サイトによる相談が通販全体の半数近く(45%)を占めています。また、健康食品に関する相談が41.4%増と急増しているうえ、健康食品に関する相談の約70%は通販によるものです。

通販は、消費者が直接現物を手にとって購入を決めるものでないため、購入後「注文した商品がイメージしていたものと違う…」、「返品できると思っていたのに…」と言う様な相談が、数多く寄せられています。

通販は、消費者が一定期間(8日間又は20日間) 無条件で契約を解除できる「クーリング・オフ」が出来ないので、購入する時には、慎重な検討が必要です。

疑問や不安を感じた時は迷わず、横浜市消費生活総合センター☎045-845-6666(祝休日および年末年始を除き毎日受付)に相談しましょう。☎188(全国共通の消費者ホットライン)からも、最寄りの消費生活相談窓口をご案内しています。



いそご



消費生活だより

平成30年2月発行
VOL.39
発行
磯子区消費生活推進員の会
いそご消費生活だより
編集部



地域から暮らしに役立つ情報を発信!!

消費生活推進員とは…



磯子区消費生活推進員地区代表者による施設見学会(リサイクルポート山ノ内)の様子

推進員になるまでは消費者として受け身だった生活が、リサイクル工場見学、食の安全講座を通じて、「考える消費者」になった様に思います。これからは、一歩進んで地域の人たちにも「賢い消費生活」を伝えていけたらと思います。
(根岸地区)

消費生活推進員になって、「難しいのでは?」と、不安な思いで参加した講演会は、わかりやすくお話し頂き、私なりに勉強を重ねております。どの行事も初めてで知らなかった事だらけですが、みなさまに教えて頂きながら学んだ事を、少しずつでも地域の方々に広げていけたらと思っています。
(磯子地区)

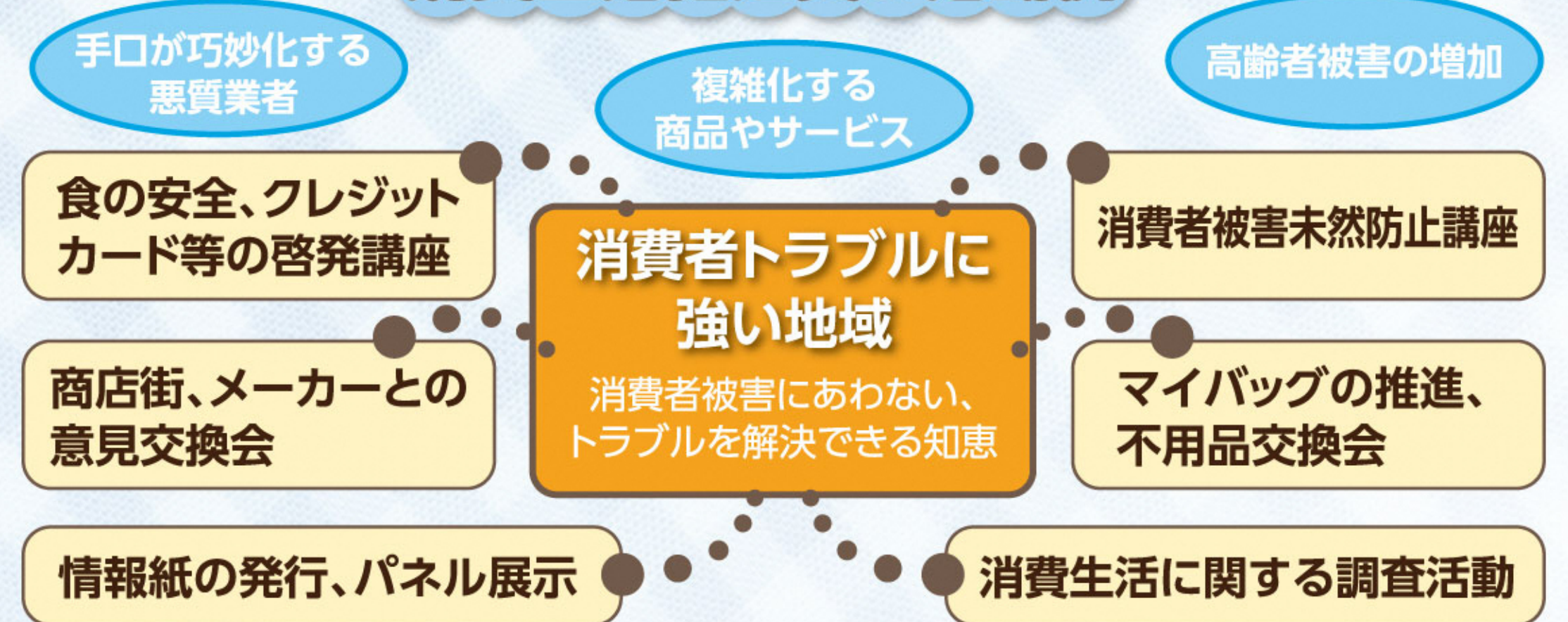
1年目推進員からの感想

消費生活推進員の仕事内容がよく理解できていないままからのスタートでしたが、楽しんでいる自分にビックリしました。今年度初めて経験しましたが普段の生活と密着した話題も多く、とても有意義に活動することができました。マスコミで話題の振込詐欺や食品添加物の講演など知る機会を与えていただいたのはとてもありがたかったです。地域で高齢者の方に紙芝居などでお伝えしたのも良い経験でした。
(滝頭・岡村地区)

消費生活推進員とは、どのような活動をするのかわかりませんでした。毎月の定例会にて代表の方から予定表をもらってこの様な活動をするのが分かり、工場の見学、講習会、講演会など自分の為になることをするのだと思いました。代表の方たちは何かをするにあたって大変なご苦労をなさっているんだなど感謝しております。
(屏風ヶ浦・汐見台地区)

- いそご消費生活だより編集委員
- 根岸地区:長田、長谷川
 - 滝頭・岡村地区:石原、松岡
 - 磯子地区:伊東、長橋
 - 屏風ヶ浦・汐見台地区:上野、大沢
 - 杉田地区:滝沢、橋本
 - 上笹下地区:吉田、三浦
 - 洋光台地区:松下、廣瀬

消費生活推進員の活動例



磯子区消費生活推進員の活動は次ページからご覧ください…▶

☆消費生活教室・こども消費生活セミナーは、区民向けのセミナーとして開催しました。『広報よこはま 磯子区版』や自治会町内会を通じてお知らせし、多くの方にご参加いただきました。

消費生活教室

磯子公会堂 ホール
6月27日(火)開催

テーマ 健康食品と機能性表示食品 ～惑わされないための基礎知識と広告・表示の見方～

講師 国立研究開発法人 医薬基盤・健康栄養研究所
国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部長
梅垣 敬三 氏

毎日の食事をバランス良く摂るのは理想です。摂り切れない分補助食品で摂るのは、ある程度有効ですが、多く摂取すれば良い効果が得られるわけではありません。

- 全ての人に安全な食品はありません。
- 自分にあった食品の賢い使い方が重要です!!



こども消費生活セミナー

磯子公会堂 集会室
8月1日(火)開催

テーマ 小学生ネットトラブル教室 &牛乳パックびっくり箱をつくろう!

講師 特定非営利活動法人NPO 情報セキュリティフォーラム 廣瀬 由美 氏

<小学生ネットトラブル教室>

スマートフォンやパソコン使用の低年齢化にともなうインターネットに関するトラブルの実態と対処について、小学生とその保護者が共に学びました。小学校低学年では「少々難しかった」とのアンケート感想がありましたが、今後は私たち大人も含め、その時代に即した内容を学び続ける必要性を感じました。

<牛乳パックびっくり箱をつくろう!>

後半は牛乳パックを使って「びっくり箱」を作りました。材料は牛乳パック、輪ゴム、セロテープ、色紙です。比較的やさしく作る事ができました。完成品の“飛ばしっこ”を行い、参加者全員で盛り上がりしました。



第1回合同会議

磯子公会堂 集会室
8月29日(水)開催

テーマ 本当に大丈夫? 食の安全 ～テレビじゃ話せない食の真実～

講師 消費者問題研究所 代表 垣田 達哉 氏

輸入食品、加工食品、健康食品等のPRや安全&偽装報道の中で、食品の安全性の真実を話して頂きました。

- 食の安全をめぐる事件
- 食品表示と法律
- 表示されない添加物
- 添加物や原材料の危険性
- 健康食品では健康にはなれない

食品の偽装事件が相次いでいる中で、正しい知識を持って優良な食品や原材料を選択することは消費者の義務であることを学びました。また、食の安全や食品表示の現状と課題を見つめなおす機会となりました。



磯子くらしのセミナー

磯子区役所7階701、702会議室
12月20日(火)開催

テーマ 家庭の冷蔵庫から食品ロスをへらす 『冷蔵庫整理収納講座』

講師 食品ロスをへらす冷蔵庫収納家 福田 かずみ 氏

- 毎日使う「冷蔵庫」、
- 何がどこにあるのか分からない
 - 奥のものが取り出しにくい
 - 食べようと思ったら腐っていた

そのような状況のない「理想の冷蔵庫」を目指すには、

- 【1】食料品の分類化 【2】収納用品を選ぶ 【3】定位置を決める

以上3つのステップにより、「なにがどこにどれだけあるか一目瞭然にすること」「食品ロスを出さないこと」が大事です。

講座を受け、1週間で野菜を使い切り1ヵ月サイクルで見直しをしていくことを教えて頂き、無駄を省きスッキリとした冷蔵庫になりそうです。今からワクワクしています。





第10回

得トク生活フェスタ

開催

平成29年11月3日(金・祝日)

11月3日(金・祝日)磯子区役所1階区民ホールにて、消費生活推進員が中心となり、第10回「得トク生活フェスタ」を開催しました。磯子区の7つの地区がそれぞれ個性的な魅力のあるテーマ内容をパネル展示し、地産地消を目指した野菜販売、小物作りの実演を行い、多くの区民の方にお楽しみいただきました。

根岸地区

パネル クーリングオフを知っていますか?

クーリングオフ制度で認められている取引内容・期間を展示しました。

実演会 あさり貝で金魚を作ろう

あさり貝を布でくるんだ金魚ストラップを作りました。捨ててしまう貝がかわいい金魚によみがえりました。



滝頭・岡村地区



パネル 森林保全ってなあ～に?

私たちが木の伐採に気を配ることで自然が守られています。二酸化炭素を出さずに空気もきれいになっていきます。

実演会 新聞紙でつくるエコバック

捨てるものを再利用するという取組から、新聞と接着剤だけでオリジナルエコバックを作りました。写真掲載の新聞や英字新聞等から、大小様々なサイズのバックが作成でき、参加者の方からも好評でした。

磯子地区

パネル 知ってる?サプリメントと医薬品はどう違うの

CMで見ない日はないというほど世の中にサプリメントの情報が溢れています。消費生活教室・合同会議で勉強した「健康食品と機能性表示食品」について、内容を再確認しながらわかりやすく、正しい情報をパネルにしました。

実演会 バッグチャームを作ろう!

昨年好評だったペットボトルのキャップを使ってバッグチャームを作りました。好みの材料で簡単にアクセサリができるので終了時間ギリギリまで来場者の方に楽しんでいただけました。



屏風ヶ浦・汐見台地区



パネル 暮らしの中の水と下水道

生活排水(汚水)、雨水は水再生センターできれいな水に再生され、川や海に返されるまでをパネルにまとめました。

実演会 厚紙で作る簡単クリスマスツリー

円錐にモール糸を巻いたり、紙で作った飾りやシールを貼って大人もお子さんもお楽しみいただきました。

杉田地区

パネル 食品の表示マークのいろいろ

食品の容器・包装に表示されている特徴や品質・内容・認定等マークの意味を知り、食品を購入する時の目安をパネルにまとめました。

実演会 手作りマグネットを飾ろう!!

リサイクルされるペットボトルのキャップを有効利用したマグネットです。パネル板や冷蔵庫等へ活用でき、気持ちが爽やかになる一品ができました。



上笹下地区



パネル 土壌混合法で生ごみをへらそう

生ごみを減らす有力な方法として、土壌混合法をご紹介します。

実演会 磯子区産野菜の販売

氷取沢の安全・安心な新鮮野菜を販売しました。来場者と、料理方法などの会話も弾み、喜んでいただきました。

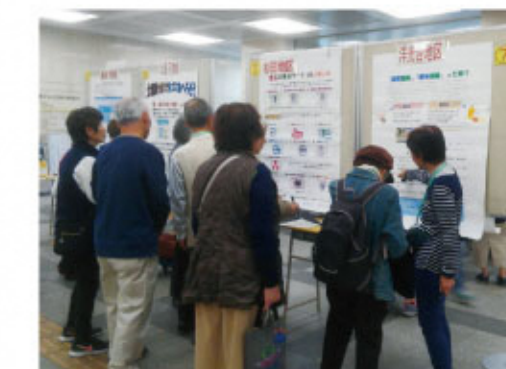
洋光台地区

パネル 消費期限、賞味期限って何?

1995年4月から表示が義務化されました。劣化の早い生鮮食品類には「消費」、劣化の比較的遅い食品には「賞味」が表示されます。こちらはおいしさの保証期限であって、「賞味期限切れ」=「捨てなきゃ」ではありません。

実演会 広告紙を折って即席ごみ箱!

A4サイズの紙で約10cm四方、高さ5cmほどのごみ箱ができあがります。細かいごみなど入れ、そのままポイッ。材料費もかからず、まさにエコそのものです。



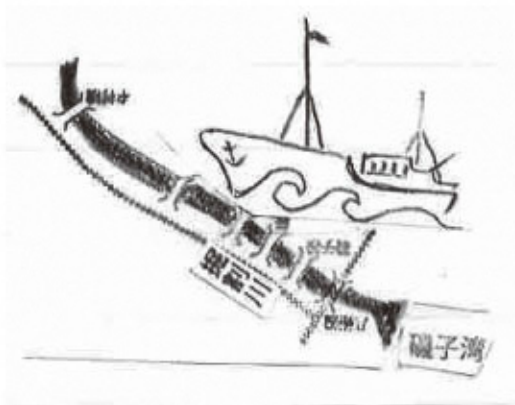
地区活動報告

～平成29年度はこんな活動をしました～

★ 磯子区消費生活推進員では、各地区での啓発活動にも力を入れています。★

★根岸地区★

- * 6月 味の素川崎工場見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 9月 出前講座「訪問買取について」開催（根岸ケアプラザ）
- * 1月 横浜防災センター見学
- * 2月 悪質商法被害未然防止講座開催（東町会館）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「ねぎし」発行



根岸地区イメージ

★杉田地区★

- * 6月 ごみと資源物の分け方・出し方勉強会開催（杉田地区センター）
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催（杉田地区センター）
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催（杉田長作町内会、杉の子会町内会）
- * 11月 金沢水再生センター施設見学
- * 12月 味の素川崎工場見学
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「杉田」発行



杉田梅発祥の地

★滝頭・岡村地区★

- * 6月 悪質商法被害未然防止講座開催（岡村西部会館）
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 キリンビール工場見学
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催（岡村中部会館）
- * 10月 磯子水再生センター見学
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「滝頭・岡村」発行



ゆず

★上笹下地区★

- * 6月 味の素川崎工場見学
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催（栗木町内会館）
- * 9月 エコクッキングの開催（上中里地区センター）
悪質商法被害未然防止講座開催（大崎団地自治会館）
- * 11月 JA横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 2月 悪質商法被害未然防止講座開催（三井杉田台自治会館）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「上笹下」発行



ささげちゃん

★磯子地区★

- * 6月 味の素川崎工場見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 11月 悪質商法被害未然防止講座 消費生活推進員勉強会（磯子地区センター）
悪質商法被害未然防止講座開催（ステージ21磯子集会所）
- * 12月 リサイクルポート山ノ内見学
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「いそご」発行



リサイクルのリサちゃん

★洋光台地区★

- * 6月 味の素川崎工場見学
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催（洋光台ケアプラザ）
- * 11月 JA横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 12月 悪質商法被害未然防止講座開催（CC ラボ）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「洋光台」発行



悪質商法被害未然防止講座の様子

★屏風ヶ浦・汐見台地区★

- * 6月 日本味噌株式会社見学
南部水再生センター見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 小雀浄水場見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催（屏風ヶ浦町内会館）
- * 12月 悪質商法被害未然防止講座開催（森南町内会館）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「屏風ヶ浦・汐見台」発行



地区推進員（9名）のイメージ



区全体ではこんな活動をしています！

- 6月 消費生活教室「健康食品と機能性表示食品」
- 8月 こども消費生活セミナー「小学生ネットトラブル教室 & 牛乳パックびっくり箱をつくろう！」
第1回合同会議「本当に大丈夫？食の安全」
- 10月 施設見学会「リサイクルポート山ノ内」
- 11月 得トク生活フェスタ
- 12月 磯子くらしのセミナー
「家庭の冷蔵庫から食品ロスをへらす『冷蔵庫整理収納講座』」
- 2月 第2回合同会議 各地区の活動報告



保健活動推進員だより

よこはま健康ファミリー



生涯元気な脳と 体づくりのコツ

平成29年9月1日(金)
磯子区役所で行われた、横浜市立脳卒中・神経脊髄センターの秋山治彦先生と一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事の黒田恵美子先生による「認知症とロコモ予防講演会」に参加しました。

秋山先生のお話では

認知症とは、一つの病気ではなく「病状」を表す言葉です。認知症は脳の病気によって起こるもので、老化によるもの忘れとは違います。高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などを若いうちからきちんと管理することで大きな予防効果が期待できます。規則的な生活、知的・身体的活動(読書、体操、ウォーキング等)、他者とのコミュニケーション(地域のサロン等)などを継続することで認知症の予防が期待できます。

認知症と脳の老化によるもの忘れとの違い

| 老 化 | 認 知 症 |
|--|--|
| できごとの内容を一部分忘れる (例:昨日の夕食の おかず) | できごと全体(できごとがあったこと自体)を忘れる (例:昨日、夕食を 食べたこと) |
| ヒントで思い出せる | ヒントがあっても思い出せない |
| あまり進行しない | 徐々に進行する |
| ひとりで社会生活が可能 (脳の機能という意味で) | 日常生活に支障がある |

黒田先生のお話では

認知症予防には4千歩/日、生活習慣病予防には8千歩/日歩くのがよく、毎日歩くのが難しければ、60分歩くことを週3回でもよいそうです。ポイントは、歩く時間は体調に合わせて、ややきついと思うくらいの速さで歩くこと、足に合った靴を選ぶこと等です。また、朝は血栓が起きやすいため、運動は注意が必要です。悪い姿勢で歩くと関節を痛めてしまうため、姿勢に気を付け、筋肉や関節を強くすることが重要です。

保健活動推進員の活動は

区民の方と一緒に体を動かすイベントが多く、認知症やロコモ予防に効果的です。ぜひご参加ください。

歩き方の ポイントは2つ



腕を
「左右平行に」
「やや後ろに」
振る

おへその
下に少し力を入
れる

すると
重心が前に移動
しやすくなり、
姿勢がよくなり、
早く歩ける



磯子区制90周年記念イベント——健康ウォーキング in I S O G O

平成29年10月8日(日)磯子区制90周年を記念し、
「楽しく おいしく! 親子で磯子ウォーキング」を行いました。

10/7が雨天のため10/8に開催し、14組の参加がありました。当日はお天気も良く、絶好のウォーキング日和でした。ルートは磯子区役所～磯子・海の見える公園～浜マーケット～消防署。磯子・海の見える公園では健康遊具の体験、浜マーケットでは昔遊びとちよい食べ、消防署では保健活動推進員による健康チェック、食生活等改善推進員による献立作成ゲームなどを行いました。参加者からは大好評でした。





各地区の活動紹介



磯子地区

★ 磯子地区恒例 ★

ふれあい体操& 盆ダンス& 健康チェック



今年は地域のみなさんにもっと盆ダンスの楽しさを伝えたいと浴衣を着て練習しました。本番ではたくさんの地域の方と一緒に笑顔あふれる健康づくりができました。

★ 春 花と緑をめぐる
里山ガーデンウォーキング

★ 秋 晩秋の磯子歴史巡り
ウォーキング



★ 喫煙防止教室 1月
磯子小学校、
山王台小学校、浜小学校

★ 体力測定 11月
山王台自治会老人クラブ

「笑顔」の輪を広げる健康づくりをすすめています

汐見台地区



「語らい処」 隔月1回 日曜日

50歳以上の方を対象に、「心・体・語りの寄り処」を目的とし、お喋りやティーブレイク、おり紙、オセロなどをしたりと、自由な時間を過ごせ、簡単な健康チェックも出来ます。お気軽にお越しください。



汐見台福祉センター1階です



おり紙に夢中!!



体力測定



人や心の
つながりを大切に、
保健活動推進員自らも
楽しくワイワイ
活動しています。

他にも...



食中毒防止のための手洗い体験会



秋の浪漫ウォーキング・山手洋館巡り

根岸地区

★ ウォーキングと工場見学

健康寿命は歩いて延ばそうと歩数計をつけて本郷台～鎌倉ハム工場～大船まで歩きました。



★ 健民祭、もちつき大会で健康チェック

★ 健康づくり 月2回



ストレッチ&リズム体操を開催。地域で楽しく長く続ける事を目指して、マット、セラバンドで体力維持に励んでいます。



洋光台地区



ちょっとウォーキング

今年は瀬上池までちょっとウォーキングをしました。6月は蛍が飛び交います。以前は農業用水池でした。



6月 体力測定会

みんなのハマトレ磯子体操と洋光台フィットネスが加わります。



はい! チーズ



防災訓練、もちつき大会で健康チェック

滝頭地区



健康づくり体操教室



日時:
第4水曜日
13:30~15:00

場所:
岡村中学校
コミュニティハウス
研修室



ペタンク、脳トレ、体力測定なども行っています。



ウォーキング 年1回



今年は
旧久良岐郡森村
散策をしました



喫煙防止教室



小学6年生を対象に、タバコの害を伝えています。

他にも...

★体力測定会 など楽しく、ためになる催しがいっぱいです!

杉田地区



歩いて健康! 10月後半

歴史の説明を受けながら、無理なく楽しくウォーキング。今年は6月にも横浜港周遊を兼ねた散策をしました。



歌って健康! 6月、2月

ギターの生演奏に合わせ、大きな声を出し健康につながっています。



測って健康! 12月初旬

体力測定で、自分の体力を知って不得手を補いましょう。



他にも...



ママの足指力測定



喫煙防止教室 などお手伝いしています。

屏風ヶ浦地区



7月

いそごあかちゃん教室で ママの足指力測定

ママの健康の大切さを伝えました。

ママたちの
足指力は
どうかな?



★秋のウォーキング 年1回

今年は金沢文庫、金沢八景を巡り、みかん狩りをしました。



健康体操 各自治会と協働(定期的)



10月 認知症と在宅医療・介護についての講演会

大勢の方が参加し、熱心に聞き入っていました。

ケアプラサのスタッフが
これから寸劇を始めます



各地区の活動紹介

岡村地区

★ 月1回 健康体操



みんなきれいに揃ってます

ストレッチ、ハマトレ、リズム体操等々。最後は「浜千鳥」のメロディに合わせて踊っています。

★ 10月 防災親睦健民祭

自治会対抗の競技では、大人も子供も本気度満点。防災関連の種目もあり、楽しい一日でした。



★ 11月 野毛山ウォーキング



小学校の遠足以来?の集合写真

横浜成田山～伊勢山皇大神宮～野毛山動物園へ。普段は昼寝中の動物達も、顔を見せてくれました。

上笹下地区

体力測定 足指力測定



健民祭、元気づくりステーション、スイッチONイキイキ体操にて体力測定、足指力測定を行い、地域の方々の健康への意識を高めています。



健康づくり講座 (年2回)

運動編(ウォーキングなど)、食事編(調理実習など)の2チームに分かれて企画します。

★ 月2回 いそごあかちゃん教室

子育て中のママの健康のために足指力測定をしています。



編集後記

今年度も各地区、様々な健康づくりの活動が催され、保健活動推進員と地域のみなさんの交流やつながりが深まったと思います。

平成30年度に保健活動推進員発足から70年を迎えます。改めて活動の大切さを実感しました。これからも明るく楽しい活動をしていきたいと思っています。

(編集長 押山)

平成29年度

保健活動推進員だより 編集委員

- | | | |
|----------|-----|-----|
| ● 根岸地区 | 長谷川 | 久美子 |
| ● 滝頭地区 | 高木 | 純 |
| ● 岡村地区 | 深田 | 節蔵 |
| ● 磯子地区 | 安田 | 修子 |
| ● 汐見台地区 | 押山 | 佐和子 |
| ● 屏風ヶ浦地区 | 内藤 | 京子 |
| ● 杉田地区 | 池田 | 美智子 |
| ● 上笹下地区 | 鈴木 | 優子 |
| ● 洋光台地区 | 高木 | 君恵 |



■平成30年2月発行

■発行 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547

あなたの街の

“でかけたい”を“ささえたい” おでかけサポーター養成講座 受講者募集!!

地域では、高齢や障がいの為に一人での外出が難しくなった方に、付添いや車での送迎を通して外出を支援していただける方（おでかけサポーター）を求めています。

この講座は、各地での“おでかけ支援”の取り組み事例や、活動をはじめするための心構えや課題の対処と一緒に学べる内容となっています。地域の支え合いの一步として講座に参加してみませんか？

皆さまのご参加をお待ちしています。



日時：全2回講座

第一日目 平成30年3月20日(火)

第二日目 “ ” 3月27日(火)

10:00~16:00

**場所：磯子区福祉保健活動拠点
多目的研修室**

**(磯子区磯子3-1-41
磯子センター4階)**

受講料：無料

募集人数：先着50名

**講師：認定NPO法人 かながわ福祉移動
サービスネットワーク
理事長 清水 弘子 氏**

【第一日目】3月20日(火)

**住民参加の意義と移動サービス
外出支援の利用者を理解する
介助と対人ケアの基礎知識
介助実習**

(車いすを使った介助実習、歩行介助など
基本的な介助を実習します)

【第二日目】3月27日(火)

運転の心構え、安全運転とリスクマネジメント
(車を使った送迎活動、また高齢者や障がいのある人に対する理解・配慮について学びます)

住民参加型サービスの実践について
(全国のさまざまな実践の様子を紹介します)
まちづくりワークショップ

**申込み・問い合わせ： 磯子区社会福祉協議会 移動情報センター
TEL： 045-759-4005**

引越しのトラブルにご注意！

料金算定、荷物の紛失や汚損などのトラブルが後を絶ちません。事前に複数の見積もりを取ってよく比較検討し、当日もしっかりウォッチを！

- 荷物を運び出したら全額請求され、支払わないなら運ばないと言われた。そのうえ荷物を紛失された。
- 運ばないでと伝えておいた衣類を無断で搬送し、汚されてしまった。タンスも壁にぶつけて傷つけた。

搬出入完了時、双方で荷物等をチェック！

困ったときは相談を！

お互いに 一声かけて
見守りを！

