

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

安全・安心な磯子区を実現するために ～平成28年を振り返って～

磯子警察署長 稲葉 弘行



平成28年新春は、天候にも恵まれ、区民の皆様も清々しい新年を迎えられたことと存じます。

また、昨年中は、防犯パトロールや見守り活動など、区民の皆様が自ら自主防犯活動に取り組んでいただき、深く感謝申し上げますとともに、皆様の自主防犯意識の高さや地元愛の強さを大変心強く感じたところであります。

さて、昨年の磯子区内における情勢ですが、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。これはひとえに皆様方のご努力が実を結んだものと存じます。

他方、振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺については、昨年中は認知件数33件（一昨年比プラス15件）被害総額は約7,800万円（一昨年比プラス約3,800万円）と、残念ながら増加しております。特に昨年は、「保険の払い戻しがあります」などの甘言を用いた、還付金等詐欺の被害が目立ちました。税務署や官公庁がATMを用いて還付金の手続きをすることは絶対にありませんのでご注意ください。こうした振り込め詐欺は、善良な高齢者の方を狙った極めて卑劣な犯罪であり、警察でも犯人の検挙に努めるとともに、こうした被害を1件でも減らせるよう、金融機関等のご協力を頂きながら各種の対策を強力に推進してまいります。

次に、昨年の交通事故の発生状況を振り返りますと、磯子区内の人身交通事故の発生件数は一昨年に比べ減少しましたが、残念ながら一昨年と同じ4人の方が事故で命を落とされました。このうち3人の方は、オートバイに乗車中の事故で、1人は買い物帰りのお年寄りが国道16号を横切ろうとして車にはねられてしまったものです。交通事故抑止に特効薬はありませんが、各種の事故防止対策、交通安全教育の充実、環境の整備などを愚直に進めながら、小さな事故、小さな危険を減らしていくことの積み重ねが、不幸な死亡事故の抑止に繋がると信じ、皆様と力を合わせて取り組んでまいりたいと思います。

私も磯子警察署に着任して、間もなく半年が経過いたしますが、磯子区は海沿いに最先端の工場群が、内陸には人情味の熱い下町的情緒を残す旧来の住宅街が広がる、海あり、丘あり、歴史もある素晴らしい街だと感じており、この街で仕事をできることに喜びと誇りを日々感じております。素晴らしいこの街が、より安全で安心して暮らせるよう、今年も磯子区防犯協会と連携し、そして磯子区役所、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、署員一同「正しく、強く、思いやりのある警察」を実践しつつ、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、どうぞよろしくお願いいたします。



振り込め詐欺が増加



平成27年(1月~12月)

約4,000万円

18件(未遂を含む)

平成28年(1月~12月)

約7,800万円

33件(未遂を含む)

還付金等詐欺に注意!!

還付金
詐欺
とは

区役所の職員」や社会保険事務所の職員などを装って、「医療費、保険料等を還付します」と騙し、無人ATMに行かせ、ATMを操作するよう携帯電話で指示し、お金を犯人の口座に振替え送金させる詐欺事件の事です。

還付金等詐欺の流れ



区役所の者ですが、医療費の還付金があります。携帯電話を持って、ATMへ行ってください。

まず最初に左上のボタンを押してください、次に...

医療費が還付されるの？携帯電話を持ってATMへ行けばいいのね。



ATMで還付金を返還することは無いんだワン!!



「携帯電話を持ってATMへ」は要注意だニャン!!



ATMへ着いたわ、どう操作すればいいの？



携帯電話+ATM操作=還付金等詐欺

不審な電話があった際は必ず通報しましょう!!

空き巣に注意！



侵入防止の ポイント

- 玄関や窓のカギには、補助錠をつけ二重ロックにしましょう
- ガラスは防犯ガラスにするか、防犯フィルムを貼りましょう
- 少しの時間でも外出の際は、カギをかける習慣をつけましょう

一年間の活動の様子

年間を通じ、主に防犯指導員や区役所の担当者・警察が区内のJR駅前で防犯キャンペーンやイベント会場での防犯クイズなど広報活動を行っています。また、自治会単位での防犯パトロールや広報活動もしています。



磯子区防犯協会総会



地域防犯連絡員委嘱式

毎月10日の 防犯キャンペーン



磯子春まつり会場



夏まつり会場（杉田劇場）



磯子まつり

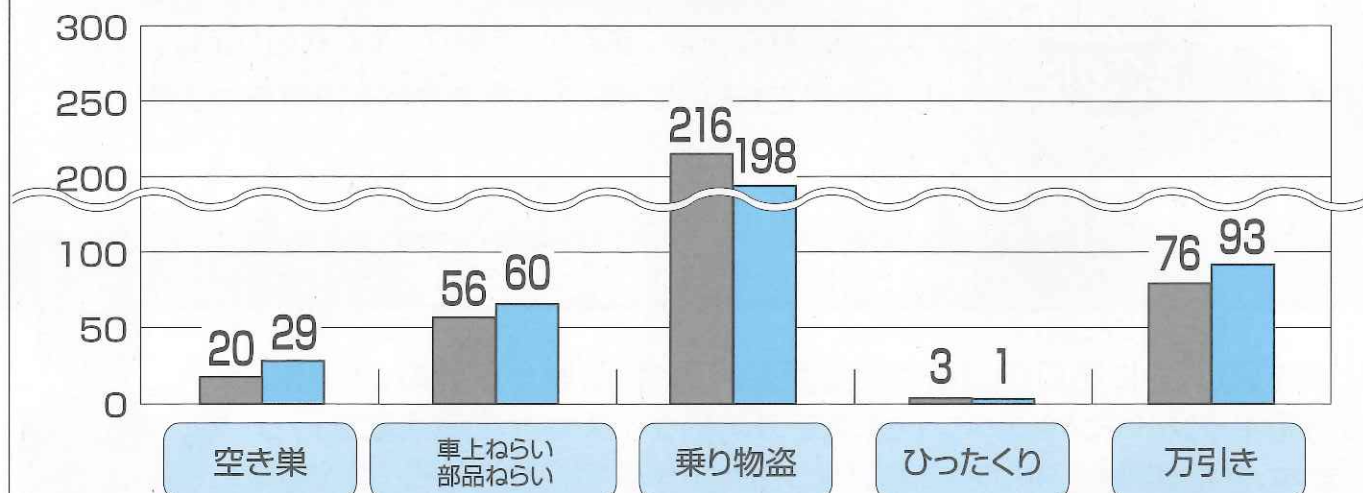


防犯キャンペーン（みずほ銀行と合同）

磯子区窃盗犯発生状況

主な手口別窃盗発生件数

■ 平成27年1月～12月
■ 平成28年1月～12月



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 / 小川 祐司 (滝頭地区)
(平成28年3月) 横田 秀昭 (根岸地区)
タウンニュース磯子編集室

☆ 神奈川県防犯協会連合会長 / 田中 耕多 (杉田地区)
神奈川県警察本部長連名表彰 武藤 英司 (滝頭地区)
(平成28年9月) 岡村地区連合町内会

☆ 神奈川県防犯協会連合会長表彰 / 滝頭地区連合町内会
(平成28年9月)

☆ 磯子区安全・安心まちづくり推進協議会長 / 一条 雅之 (根岸地区)
磯子署長・磯子区長連名表彰 / 小池上 一 (岡村地区)
(平成28年10月) ステージ21磯子自治会 (磯子地区)
小柳 勝子 (汐見台地区)
森南町内会防火防災部 (屏風ヶ浦地区)
田中 雅士 (上笹下地区)
洋光台六丁目西自治会防犯パトロールグループ (洋光台地区)

☆ 横浜市防犯協会連合会長表彰 / 団体 磯子金融防犯連絡会
(平成28年12月) 個人 佐々木 政行 (洋光台地区)



編集後記

長年、編集に携わっていただいた櫻井さんが体調不良のため退任いたしました。
新しい年を迎え、会員の皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げます。

編集委員 三澤繁次・長浦保子

春の火災予防運動

3月1日～3月7日

◆放火火災を防ごう◆



ゴミ出しルールを守りましょう！

消しましょう その火
その時 その場所で

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

センサーがないコンロは

火災リスクを 高めます。



センサー非搭載
コンロの一例



住宅火災の原因はコンロが最多! ※

※横浜市の過去
10年間に於いて

そのほとんどが、**消し忘れ**です。

そのリスクを軽減するのは

● 全口センサー搭載
SI センサーコンロが安心です。



センサー搭載
コンロの一例



自宅の
コンロを
チェックだ
ケロ!



*掲載の写真は全てイメージです。

横浜市消防局

詳しくは横浜市消防局Webサイトへ

横浜市消防局 Siセンサー

検索



あなたのコンロは大丈夫？

今すぐ安心替え！

今すぐ
チェック!!

わが家の

火災リスク

チェックリスト

1

**調理中にその場を
離れてしまったことがある。**

調理中は決してその場を離れない!
離れるときは火を消して。



2

**コンロの近くに
燃えやすい物が置いてある。**

コンロの周りに燃えやすいものを
置かないこと。



3

**火をつけたまま、コンロ奥の
ものをとろうとした。**

コンロの上や奥のものをとるときは火を消して。
防災エプロンなど使用すればなお安全。



4

**グリル庫内に
汚れがたまっている。**

汚れは時間とともに落としづらく
なってしまいます。グリルは定期的にお掃除を。



『Siセンサーコンロ』はお近くの

ガス器具取扱店・量販店等にご相談ください。

システムキッチン組み込み型も簡単に取付けできます。



全口センサー搭載
Siセンサーコンロ



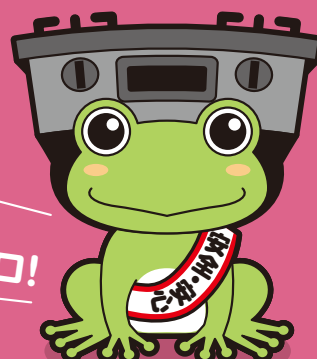
Photo/Image

点検も
忘れずに!

「住宅用火災警報器」
を設置しましょう!!



お店で
待ってるケロ!



Garden Necklace YOKOHAMA 2017



第33回全国都市緑化よこはまフェア
シンボルキャラクター「ガーデンベア」

第33回 全国都市緑化よこはまフェア

2017 3.25[sat] - 6.4[sun] 33rd National Urban Greenery Fair Yokohama

みなとガーデン 山下公園／グランモール公園／港の見える丘公園／横浜公園／日本大通り／象の鼻パーク／新港中央広場／運河パーク

里山ガーデン 横浜動物の森公園植物公園予定地(よこはま動物園ズーラシア隣接)

横浜を彩る100万本の花々と美しい街並みがお出迎え

主催：横浜市、公益財団法人都市緑化機構
特別協力：公益財団法人横浜市緑の協会



サカタのタネ

ありあけ

JA横浜
Yokohama

SoftBank

NISSAN

人を、想う力。街を、想う力。

三菱地所グループ

三井不動産

横浜植木

PORTA
YOKOHAMA
"WORLD PORTERS"

横浜銀行



上野トランステック(株)／川本工業(株)／(株)崎陽軒／キリンビバレッジ(株)／クイーンズスクエア横浜／京浜急行電鉄(株)／(有)真田造園／JXエネルギー(株)／JFEエンジニアリング(株)／(株)新正園／相鉄グループ／(株)そごう・西武 そごう横浜店／(株)高島屋 横浜店／タカナシ乳業(株)／東急グループ／東京ガス(株)／日本卓球(株)／日本発条(株)／parkERs／東日本旅客鉄道(株) 横浜支社／富士ゼロックス(株)／(株)ホテルニューグランド／横浜高速鉄道(株)／横浜交通開発(株)／(一社)横浜市造園協会／(株)横浜スタジアム

磯子区制90周年記念

第5回

ISOGO ダンスまつり

入場自由



MC

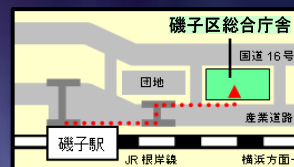


Kurochan

H29. 3/11 (SAT) 9:30~
(9:00 OPEN)

at 磯子区総合庁舎

(公会堂、区民ホール)



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	9:50 ~ 10:55
小学生以下の部	11:45 ~ 13:25
高校生以上の部	14:45 ~ 15:55

公会堂 講堂

JUDGE



発表会

ダンスの魅力が満載の発表会です!!

第1部 11:05 ~ 11:35 第2部 13:35 ~ 14:35

公会堂 講堂

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!!
16:10 ~ 16:30

公会堂 講堂

閉会式

MEET THE HIPHOPの結果発表です!!
16:40 ~ 17:00

公会堂 講堂

ISOGO ダンスまつりの中で
「磯子区制90周年祝い隊」メンバー発表!!!

初披露となる祝い隊! パフォーマンスをぜひ見に来てください!!

16:30 ~ 16:40

同日開催!

第35回商店街朝市

温かいおでん、メンチカツ、おにぎりなどを販売!

10:00 ~ 14:00

区民ホール

【お試しのつもりが、いつの間にか定期購入になっている！？】



消費者庁 イラスト集より

「お試しのつもりで注文した健康食品がいつの間にか定期購入になっている」というトラブルが平成28年の上半期には前年比73.7%も増加しています（消費生活相談概要から）。「初回500円という広告で頼んだところ、4回までの継続購入までは解約できない」とか、「お試しで頼んだものが毎月送られてくる」といった事例もありました。契約条項は細かい字でわかりにくく記載されているものもあります。

おかしいと思ったら、**横浜市消費生活総合センター 045-845-6666** へご相談ください。

い や や 1 8 8（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。

消費生活推進員6年間ありがとうございました。

多くの方との交流・活動・貴重な体験等々良い思い出作りができました。

心より感謝申し上げます。

（滝頭・岡村地区代表 栗原）

この6年間に消費生活推進員として、リサイクル活動、エコについての勉強会、悪質商法被害未然防止講座と取り組んできました。

振り返ってみると楽しい活動でした。卒業しても日々の生活の中で取り組んでいきたいと思います。

（磯子地区代表 梅澤）

＊この春、卒業する推進員からのひとこと＊

6年間色々な研修会や講演会等で、専門的知識を学ぶ機会が与えられ消費生活推進員としての自覚が深まってきました。

近隣の会社や工場見学、進化する悪質商法対策等様々な地区活動を、地区版いそご消費生活だよりを通して地域に発信していきました。

全員が結束して取り組んだ得トク生活フェスタは苦勞と共に良い思い出となっています。

（屏風ヶ浦・汐見台地区代表 岡山）

沢山の仲間と知り合いになれたのが、手ごたえのある収穫です。どうせならば横浜で一番になるつもりで楽しく活動しました。

欠席の推進員への資料渡しは良い思い出になっています。自転車が活躍をしました。

この6年間、互いに協力し合って色々なことができ、幸せです。

（磯子区代表、杉田地区代表 柴）

いそご消費生活だより編集委員

●根岸地区：岸本、山岡

●屏風ヶ浦・汐見台地区：五十嵐、内田

●上笹下地区：斉藤、田丸

●滝頭・岡村地区：北見、栗原

●杉田地区：滝沢、時佐

●洋光台地区：岩崎、嘉代

●磯子地区：伊東、梅澤、長橋



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 平成29年2月発行

〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所地域振興課内 TEL：750-2397 FAX：750-2534



いそご消費生活だより

平成29年2月発行

VOL.38

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…



平成28年10月11日（火）エコ・クッキング教室での様子 ※「エコ・クッキング」は東京ガス㈱の登録商標です。

消費生活推進員の活動例

手が巧妙化する
悪質業者

複雑化する
商品やサービス

高齢者被害の増加

食の安全、クレジット
カード等の啓発講座

消費者トラブルに
強い地域

消費者被害にあわない、
トラブルを解決できる知恵

消費者被害未然防止講座

マイバッグの推進、
不用品交換会

商店街、メーカーとの
意見交換会

情報紙の発行、パネル展示

消費生活に関する調査活動

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・子ども消費生活セミナー・磯子くらしのセミナーは、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、多数の方にご参加いただきました。

消費生活教室

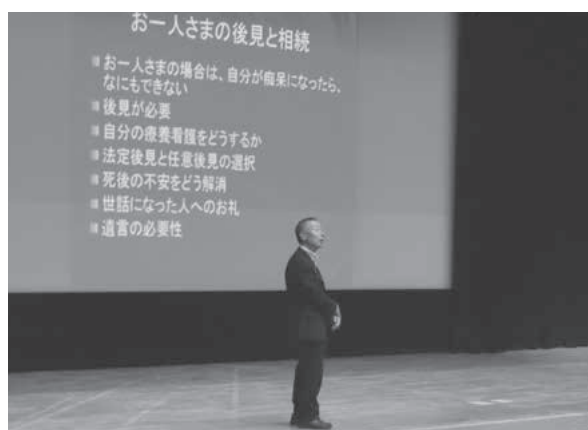
磯子公会堂 ホール
6月21日（火）開催

テーマ 遺産と相続と遺言書の話 ～もしもの時に備えて 知っておきたい基礎知識～

講師 横浜弁護士会 弁護士 山本 安志氏

- ・小規模宅地の特例を使うと最大八割が控除される
- ・二次相続で同居している人が相続すれば、特例を使える
- ・生命保険は相続対象外

など色々と参考になるお話を伺うことができました。
家族間でのトラブルを防ぐためにも、とても大事な知識だと思います。
これからは機会があれば、勉強していきたいです。



子ども消費生活セミナー

磯子公会堂 集会室
8月2日（火）開催

テーマ 「今から知っておきたい契約のお話 &牛乳パックを再利用してコマをつくらう！」

講師 横浜市消費生活総合センター 長野 恵子氏

講師の先生を横浜市消費生活総合センターから招き、「契約」についてお話をいただきました。お話は大変わかりやすく、契約とは権利と義務とに関する約束のことなのだ、ということが子どもたちにも伝わりました。

後半は工作教室でした。「牛乳パックを使ってコマを作ろう」とみんなで糊とはさみで形を作り、色を塗ってから軸を差し込み、できあがりです。出来栄は様々でしたが、くるくる回る色の渦にはどれも歓声が上がりました。子どもたちは、自分の手でおもちゃを作ると達成感が感じられて、目がキラキラしていました。



第1回合同会議

磯子公会堂 集会室
8月24日（水）開催

テーマ マイナンバー制度について

講師 横浜市総務局行政情報・マネジメント課

マイナンバー制度の3つの目的

公平公正な社会の基盤として将来の世代に社会保障を引き継ぐための導入

- ①国民の利便性の向上
- ②行政の効率化
- ③公平公正な社会の実現

- ・平成27年12月に送られてきた「通知カード」は一生使うものなので大切に
 - ・マイナンバーを電話で聞くことはないので詐欺に注意
 - ・個人情報も記載されているので注意して保管をする
- といったことを聞きました。

マイナンバー関係でわからないことがあったら、
横浜市マイナンバー制度コールセンターまで。
フリーダイヤル：0120-045-505
FAX：045-664-5917



磯子くらしのセミナー

磯子区役所7階701、702会議室
12月6日（火）開催

テーマ 「誰も教えてくれなかった お片付けの基礎講座」

講師 整理・収納アドバイザー 菊池 真美氏

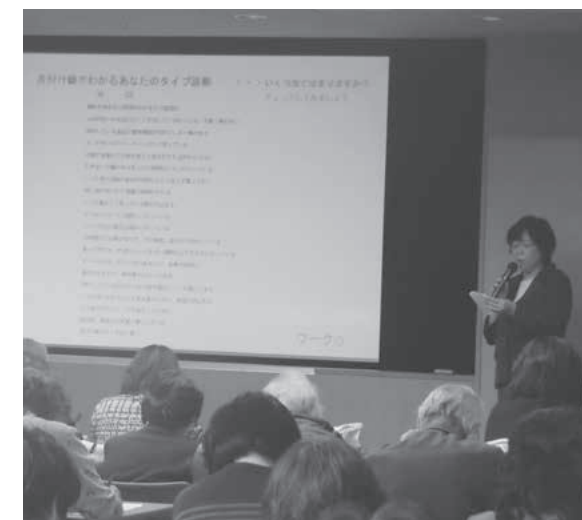
どこから手を付けていいかわからない片付けの手順、方法を色々教えていただきました。

整理：使っていない物は、捨てる・あげる・売る
収納：グループに分け、使いやすくしまう
片付け：指定席を作り、使ったらそこに戻す
整頓：見た目を整える

片付けの効果

時間的：探す時間が短くなる
経済的：同じものを買わなくなる
精神的：人生が変わるぐらい、スッキリする

「まずは引き出し1つなどの小さなところから始めましょう」を実践していきたいと思いました。



11月3日（木・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って、第9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テーマを設けてパネル展示、磯子区産野菜の販売、小物作りの実演などを行い、多数の区民の方にお楽しみいただきました。

根岸地区

パネル リサイクルは分別から！

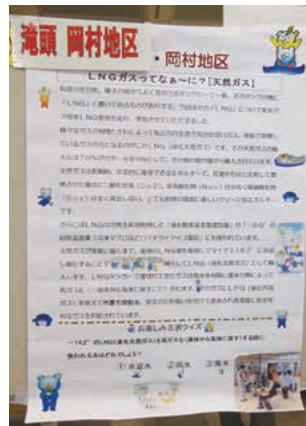
ほとんどの紙はリサイクルできます。資源物の分け方と出し方をわかりやすく紹介しました。

地産地消コーナー 磯子区産野菜の販売

水取沢産の大根・ネギ・里芋・春菊等の17種192点を100～250円で販売しました。今年は野菜価格が高騰していたので、好評のうちに完売しました。



滝頭・岡村地区



パネル LNGガスってなあ～に？「天然ガス」

私たちの生活で欠かせないガス。産地で-162℃に冷やされ輸入されたものが、海水を利用して再ガス化され、安全のため臭いを付けて各家庭に安全安心なガスとして供給されています。

実演会 エコの原点に！ 広告を利用した卓上ごみ入れ

広告を使って簡単に折れる卓上ごみ入れを作ってみました。折りたんでコンパクトにもなり、広げればみかんの皮や枝豆の殻、その他ごみ入れとして使えます。

磯子地区

パネル ベジ・ブロス（野菜だし）

8月にベジ・ブロスを作り、いろいろなお料理に応用した結果を今年度のパネルにしてベジ・ブロスの普及をしました。ベジ・ブロスは野菜の無駄をなくし、健康にもよい成分をとれること、生ごみの減量にもなることをお伝えしました。

実演会 バッグチャームを作ろう！

今年の実演は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。身近な材料でかわいいアクセサリが簡単にできて大勢の来場者に喜んでいただきました。



第9回

得

トク

生活

フェ

スタ

開催

開

催

平成28年11月3日（木・祝日）

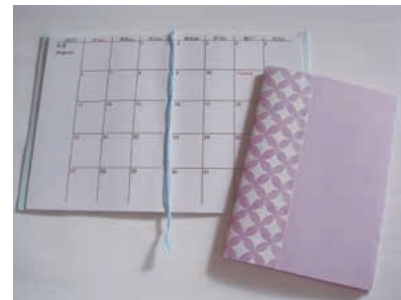
屏風ヶ浦・汐見台地区

パネル プラスチック製容器包装リサイクル

プラスチックは大切な資源、正しく選別することにより色々なものに再生し、有効利用されていることをパネルにしました。

実演会 手作り手帳

パソコンで12ヶ月のカレンダーを作り、それに好みの表紙をつけ手帳を作成しました。大人はもちろんお子さんにも喜んでいただき好評でした。



杉田地区

パネル 杉田商店街について

今年度の活動で老舗「菓子一」のご主人を迎えた講演会をもとにしたものです。そのときの「地元商店街と私たちの生活」とのお話を一枚にまとめました。

実演会 タタミのコースター

畳屋さんから畳表の端材を分けてもらい、千代紙などで縁取りをしました。できたコースターは各自お持ち帰りいただき、素朴な温もりを感じていただけたと思います。



上笹下地区



パネル ごみを減らしましょう

- ・毎月10日と30日は冷蔵庫をチェックしましょう
- ・食材を使い切る、手つかず食品を減らす
- ・生ごみの水切りをしよう（生ごみには水分が80%含まれています。）
まずは水に濡らさない・しぼって乾かす・ごみだし前にひとしぼり

実演会 土壌混合法

資源循環局の職員に来ていただき、来場者に土壌混合法を紹介しました。好評のうちに終わりました。

洋光台地区

パネル ヤサイクル

循環型社会のために、食品資源の再生という「エコ活動」の取り組みをパネルで紹介しました。

実演会 折り紙でつくるポチ袋

お年玉袋としても使っていただけるポチ袋を折り紙で作りました。簡単に折れるので、たくさんの方に参加していただきました。



地区活動報告

～平成28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★

- * 4月 ペットリファインテクノロジー株式会社見学
- * 5月 リサイクルポート山ノ内見学
- * 6月 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（坂下町内会館）
- * 11月 東京都中央卸売市場見学
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「ねぎし」発行



★滝頭・岡村地区★

- * 4月 花王川崎工場見学
- * 5月 味の素工場見学
- * 6月 東京ガス根岸 LNG 基地見学
JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 リサイクルポート山ノ内見学
- * 8月 悪質商法被害未然防止講座開催（泉谷自治会館）
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催（滝頭ケアプラザ）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「滝頭・岡村」発行



ゆず

★磯子地区★

- * 5月 リサイクルポート山ノ内見学
- * 6月 JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 8月 ベジ・ブロスを使ったエコ・クッキング講座開催（磯子地区センター）
- * 10月 南部市場見学（杉田地区と合同）
- * 2月 悪質商法被害未然防止講座開催（磯子地区センター）
- * 3月 味の素工場見学
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

★屏風ヶ浦・汐見台地区★

- * 4月 キーストーンテクノロジー 馬車道 LED 菜園見学
株式会社ホンマ 横浜リサイクルセンター見学
- * 5月 昭和電工株式会社 川崎事業所見学
- * 6月 JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
悪質商法被害未然防止講座開催（屏風ヶ浦町内会館）
- * 1月 緊急災害時対応料理実習講座開催（屏風ヶ浦地域ケアプラザ）
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「屏風ヶ浦・汐見台」発行



横浜リサイクルセンター

★杉田地区★

- * 4月 マイナンバーと暮らしの勉強会開催（杉田地区センター）
- * 5月 杉田商店街の昔と今 勉強会開催（杉田地区センター）
- * 6月 電力自由化と私たちの生活 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）
- * 10月 南部市場見学（磯子地区と合同）
- * 11月 横浜漁協柴支所見学 市内漁業の現状と課題を聴く
- * 12月 資源リサイクル講座開催（杉田地区センター）
- * 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

★上笹下地区★

- * 4月 ペットリファインテクノロジー株式会社見学
- * 6月 地産地消とエコ料理講座開催（上中里地区センター）
- * 7月 キーストーンテクノロジー（LED 菜園）見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催（上笹下地域ケアプラザ）
- * 11月 JA 横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 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

★洋光台地区★

- * 4月 ペットリファインテクノロジー株式会社見学
- * 5月 崎陽軒工場見学
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催（洋光台北団地集会所）
- * 9月 ヤサイクル横須賀店 見学
- * 11月 JA 横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「洋光台」発行



洋光台地区のシンボルマーク



区全体ではこんな活動をしています！

- 6月 消費生活教室「遺産・相続・遺言書の話」
- 8月 こども消費生活セミナー「今から知っておきたい契約のお話
&牛乳パックを再利用してコマをつくろう！」
第1回合同会議「マイナンバー制度について」
- 10月 施設見学会「東京ガス エコ・クッキング講座」
- 11月 得トク生活フェスタ
- 12月 磯子くらしのセミナー
「誰も教えてくれなかった お片付けの基本講座」
- 2月 第2回合同会議 各地区の活動報告

各地区の活動状況

汐見台地区

健康寿命は 毎日の食が大切

汐見台地区では、恒例事業としてヘルスメイトさんの協力のもと料理教室を開催しています。

今回は「健康寿命を延ばそう!」をテーマに、メニューは簡単でヘルシー、カルシウムたっぷりのチーズ入り豆腐団子スープ、カラフル野菜のライスなど4品目。皆さんワイワイ団子づくり、お楽しみの試食。「もちもちして美味しい」「家でもやろう!」との声。その後、保健師さんや栄養士さんから、健康寿命のための食生活について講話を受け、充実した会となりました。



スープがオススメ!



男性も興味津々

磯子地区

ジョイフレンズと盆ダンス

磯子区森にある障害者施設ジョイフレンズからの要望があり、私たちがふれあい体操の度に行っている『盆ダンスを共に』というイベントを、9月15日に磯子センターで行いました。ダンスの輪の真ん中に、積極的な若者が真っ先に、全身で跳びはねるように踊ってくれました。他の人も、スタッフの手を借り懸命に踊る様子を見て、スタッフの努力も思い感動を覚えました。私たちが楽しむ盆ダンスが役に立っていることも喜びでもありました。またご一緒できるといいなと思っています。



百歳音頭でリズムよく♪

みんな一緒にね!

編集後記

今回の保健活動推進員だよりでは、横浜市のウォーキングポイント事業を特集で取り上げましたが、磯子区の各地区も、この事業を後押しする形で、主にウォーキングを企画実施して、皆さんの健康志向に寄与できたのではないのでしょうか。

今後も皆さんのご協力を得て、推進員一同役目を果たしていきたいと思っています。

(編集長 山村)

平成28年度 保健活動推進員だより 編集委員

- 根 岸 地 区 長谷川 元 子
- 滝 頭 地 区 中 村 亮 子
- 岡 村 地 区 金 澤 恭 子
- 磯 子 地 区 山 村 ユリ子
- 汐 見 台 地 区 森 明 子
- 屏風ヶ浦地区 香宗我部 日出子
- 杉 田 地 区 池 田 美智子
- 上 笹 下 地 区 河 野 由 紀
- 洋 光 台 地 区 高 木 君 恵

いそご 保健活動推進員だより

磯子区
地域福祉保健計画の
案内役「梅さん」

Vol.13

＼よこはま/ ウォーキングポイントって知っていますか?

最近よく耳にするようになった言葉、『健康寿命』。これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

横浜市では『健康寿命日本一』を目指し、ウォーキングの継続を推奨しています。

でも、続けることって難しいですね。そこで続ける励みの一つとして、気軽に楽しみながら健康づくりができる『よこはまウォーキングポイント』という事業があります。参加登録をした多くの人が、歩数計を持ったことでより歩きかけになったようです。横浜市民の健康寿命延伸が期待されています。

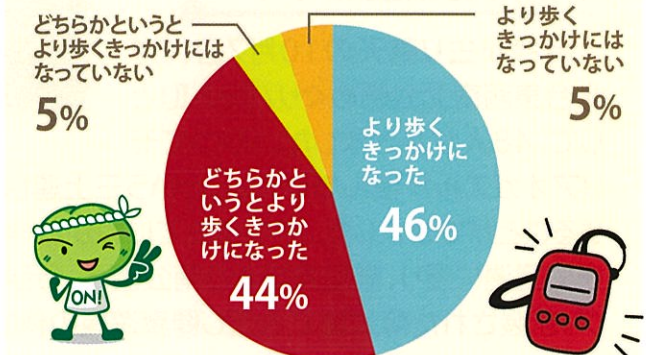
『よこはまウォーキングポイント』とはどんな事業?



参加登録をすると、歩数計が無料(送料630円は負担)で自宅に届きます。この歩数計を持って歩き、商店街や地域ケアプラザ等にあるリーダーにのせデータを送信すると、歩数に応じてポイントが貯まります。一定ポイント以上になると、自動抽選で商品券が当たるお楽しみもあります。その上、皆さんの頑張りで月間平均歩数目標が達成されると、国連WFPに月に20万円が本事業から寄付され、発展途上国の子どもの給食支援になります。

18歳以上のおみなさんに参加していただけますので、さっそく申し込みをして1日8000歩を目指し歩きましょう!

Q 歩数計を持ったことで より歩きかけになりましたか?



出典:健康福祉局 平成27年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書

わたしたち
保健活動推進員も
参加しています!

ウォーキングと健康を
結びつけるようになりました。

外出しない日はあまり
歩いていないことが
わかりました

歩数だけでなく「しっかり歩き」が
できているかもチェックできます。

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

TEL:0570-080-130 / 045-681-4655

(通話料がかかります) 受付時間:午前9時半~午後5時半
◇土・日・休日、年末年始はお休み

よこはまウォーキングポイント

検索

ファクス:0120-580-376(フリーダイヤル)
メール:navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

福祉保健センター長挨拶



昨年4月に磯子区福祉保健センター長に就任しました斎藤です。保健活動推進員の皆さまには、日ごろから地域の方々の健康づくりを推進いただき、心から感謝申し上げます。

横浜市は、健康づくりの様々な取組みを進めることによって「健康寿命日本一」を目指しています。保健活動推進員の皆さまがそれぞれの地域で実施していただいている「健康チェック」「健康体操」「ウォーキングイベント」などが、区民が健康で日常生活を送り続けるための大きな役割を果たしていると考えます。今後も、ご自身の健康づくりを実践していただくとともに、区民の方々の健康づくりを進めるため、御協力いただけますようお願い申し上げます。



■平成29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



各地区の活動状況

洋光台地区

東西南北公園めぐり

台風が去り晴天の10月7日、『洋光台東西南北公園めぐりパートII』として、48人が歩きました。「かつてモリアオガエルが棲んでいたよ」という三上連合会長のお話に傾きながら、清水の湧くトンボ池の今昔を感じることができました。途中ふたてにわかれ『ゆっくりコース』は、「特養ホーム峰の郷」で重曹を含む食塩泉の足湯に浸り、施設見学から南公園へ。『元気コース』は、足湯体験から峰のせせらぎ歩道をウォーキング。新装された南公園で合流し健康遊具の体験。かれこれ2時間半、約8000歩の道のりでした。



トンボ池にて



ちよっぴり足湯体験

根岸地区

ウォーキングで行く、マリンシャトルと気象台

10月18日、汗ばむほどの晴天に恵まれました。石川町の駅から川沿いを歩いて、山下公園まで楽しい楽しいウォーキング。山下ふ頭からマリンシャトルに乗船して、横浜港を1周、1時間の船旅。海から見る横浜の街は、外国を思わせるステキな風景でした。参加者の方から「今日は来て良かったわ。ありがとう」と声をかけられました。その後、横浜気象台へ。



気象台へGO!



心地よい船内で

施設見学と職員の方から天候などの話をいろいろ伺い旅は終わりました。

上笹下地区

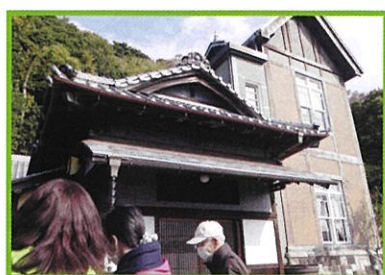
昔の面影を探しにウォーキング



街中に現れた滝にビックリ!

11月29日、昔の面影を探して根岸の街を歩こうというウォーキングイベントを開催しました。根岸駅を出発して、八幡神社に立ち寄り、掘割川沿いから疎開道路を通って、街中に点在する名所旧跡を巡るコース。メインの旧柳下邸では、和洋折衷の優美な館内にうっとり!最後に立ち寄った白滝不動では、街中に滝があることにびっくり!

近くに住んでいても知らないことも多いもの。今後も横浜の新たな魅力発見につながるようなイベントを計画していきたいと思えます。



旧柳下邸の豪華さに感動!

岡村地区

大船観音寺と県立フラワーセンターへ



観音様と一緒に!

梅雨入り間もない6月15日、大船観音とフラワーセンターへ行ってきました。いつも駅からお顔を眺めるだけだった観音様を間近に拝見し、お坊さんの案内で胎内にも入れ、「初めて体験できて良かった」という声が多く聞かれました。

その後30分歩いて県立フラワーセンターに到着。ここでは2時間園内を散策したり、昼食をとったりベンチで休むなど、ゆっくり過ごしました。バラや菖蒲は盛りを過ぎていましたが、池の水蓮や百合などを楽しむ事ができました。帰りは大船駅まで歩き解散しました。



お花に囲まれて

屏風ヶ浦地区

ウォーターフロントのウォーキングとクルージング

季節外れの真夏日となった10月6日、屏風ヶ浦地区では、川と海を眺めながら横浜港から山下公園まで4



キロの行程をウォーキング。その後、山下公園から鶴見のつばさ橋まで1時間弱のクルージング。静かな波と気持ちの良い風を頬に受けながら楽しみました。

みなとヨコハマの魅力・歴史的資産や、水と緑と商業と生活空間が共生する街並が、ますます豊かな環境になることを想像しながら、おしゃべりの花も満開の一日でした。



お疲れさまでした!

滝頭地区

八景島、再発見!

10月13日、八景島方面へのウォーキングを実施。シーサイドライン市大病院前で集合。駅前で軽くストレッチの後、いざ八景島へ。

アメリカン・アンカレッジ記念碑(ペリー艦隊碇泊の地)を見学。海沿いの歩道をすすんで『丘の広場』へ。潮風を感じながらお弁当タイム。ここはバラ園になっており、幸せの鐘もあります。帰路は八景島駅を目指して、八景大橋を渡りました。この橋には金沢八景の由来がレリーフで作られています。



皆の笑顔がさわやかです



アメリカン・アンカレッジ記念碑にて

レジャー施設の印象が強い八景島ですが、視点を変えて歩いてみると、様々な発見があります。皆様もぜひ足を運んでみてください。

杉田地区

「鎌倉古道」訪ね歩き

明け方までの大雨が嘘のような晴天に恵まれた10月18日、『朝比奈切通』を金沢八景側から鎌倉方面へと、遺跡や神社を巡りながら歩きました。



十二所神社...ここはもう鎌倉!

金沢八景に、風化激しいなりにも磨崖仏があると聞き期待したのですが、説明板が無ければ分からない程のただの崖。これにはがっかり。

切通しは雨と湧水でぬかるみだらけでしたが、至る所にやぐらや石塔があり歴史あふれる道に興奮。途中左に逸れると鬱蒼たる杉木立の中に熊野神社があり、その佇まいは静寂そのものでした。

今回も、小井田地区会長の詳しい説明に感動。鎌倉の歴史をしっかりと学び、よく歩きました。

さあ、切通しウォークの始まり!

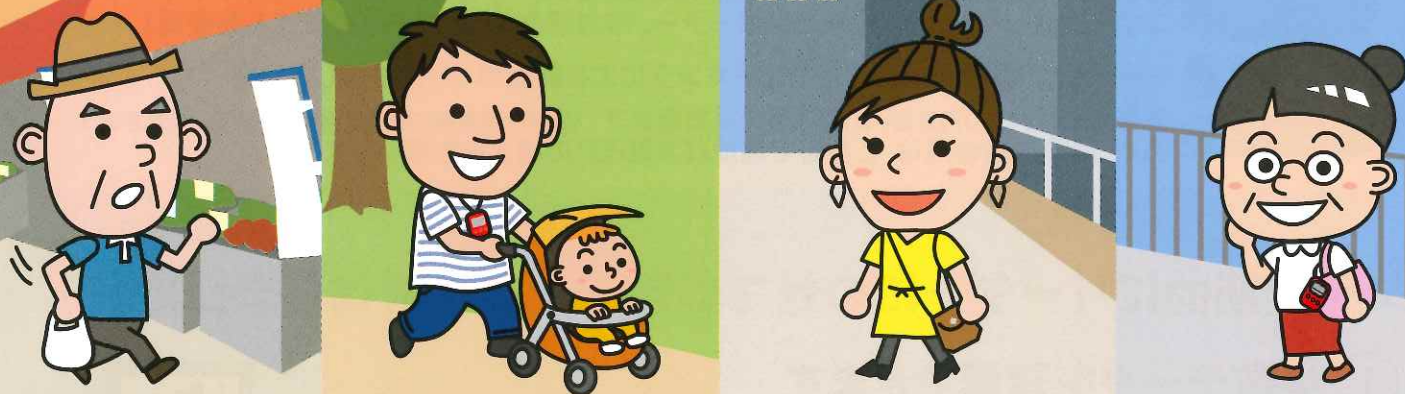


参加者16万人突破! WEB申込もスタート!

歩数計
プレゼント!
(送料負担あり)

よこはま ウォーキングポイント

参加対象年齢を「18歳以上の方」に拡大!



参加者には無料で歩数計をプレゼント! (送料630円(税込)をご負担ください) 歩数計を持ってウォーキングしましょう。
リーダー設置場所でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、専用ホームページで歩数データを見ることができます。
また、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景品が当たります。

平成28年
6月上旬から
WEB申込も開始!



参加登録



歩数計が届く



歩数計を
持って歩く



定期的にリーダーに
のせて歩数データを
送信する



歩数データを
確認できる



ポイントに応じて
抽選にてプレゼント!



社会貢献活動への
寄付

1日8,000歩の継続で長寿遺伝子のスイッチを入れよう!

病気の予防をめやす *中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏)による

1日平均2,000歩	寝たきりの予防
1日平均5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、 ロコモティブシンドローム※、高血圧症、 糖尿病の予防

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

プラス1,000歩のコツ

- ①お買物は車で行ってまとめ買い ▶ 毎日歩いてお買物に行くことで **プラス1,000歩!**
- ②お仕事帰りはまっすぐ帰宅 ▶ いつもと少し違う道で帰って **プラス1,000歩!**

参加の皆さまの声

一緒に始めた夫が
歩くことに目覚め、
体調が良くなってきたことが
何より嬉しいです。

クチコミで広まり、歩数計を
持っている人が多いので
一人で歩いていても連帯感が
あり励みになっています。

歩数計を
持った人の多くが、
より歩くように
なっています!



お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料がかかります) 受付時間/午前9時半~午後5時半
●土・日・休日、年末年始はお休み
ファクス 0120-580-376 (フリーダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索



横浜市健康福祉局
保健事業課

申込方法 詳しい申込方法につきましては、申込書をご覧ください。

① 窓口申込

市内郵便局(簡易郵便局、神奈川郵便局を除く)や市内一部スポーツセンターで窓口申込を行っています。本人確認書類^{※1}の原本をお持ちください。

② WEB申込

右記QRコードを読み取るか、「よこはまウォーキングポイント」で検索し、よこはまウォーキングポイントホームページからお申し込みもできます。



③ 郵送申込

所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類^{※1}のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送でお申し込みください。

※1 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。

主な申込書 配布場所

区役所(広報相談係、福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー、市内郵便局(窓口申込のできる郵便局)

参加対象者

18歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方

参加者負担

歩数計送料(630円税込)をご負担いただきます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

～定期的にリーダーにのせて歩数データを送信しましょう～

① 歩数データを確認できます

専用ホームページで自分の歩数推移やランキングを見ることができます。
(歩数計本体では、当日と前日の歩数などが確認できます。また、従来型の携帯電話ではご利用いただけません。)



さらに!

毎月、定期レポートが配信されます。

時間帯・曜日別の平均歩数や前日との比較などがグラフで表示されます。

② 歩数ごとにポイントを獲得できます *歩き過ぎにはご注意ください。

1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます。(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

歩数ごとのポイントについて

1日の歩数	付与ポイント
1～1,999歩	0ポイント
2,000～3,999歩	1ポイント
4,000～5,999歩	2ポイント
6,000～7,999歩	3ポイント
8,000～9,999歩	4ポイント
10,000歩～	5ポイント

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。

景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。

当選した方には3,000円相当の商品券等をプレゼント!



さらにWチャンス!!

年間累計ポイントによる抽選も行います。

楽しい景品をご用意しますので、お楽しみに!

③ 社会貢献活動への寄付につながります

～みんなの一步を世界のために～

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの給食支援に!



引越しのトラブルにご注意！

料金や荷物の紛失、室内の破損などのトラブルが後を絶ちません。事前に契約内容をよく確認するなど、慎重に！

- 見積りの際、『車を家に横付けできない』と言っておいたのに、高額な追加料金を請求された。
- 荷物が紛失していたので、翌日に連絡したら、「こちらに荷物は無い。サインしているので補償できない」と断られた。

複数社から見積りを取り、
比較検討しましょう！
終了後、双方で荷物の個
数や室内をチェック！



はまのタスケ

消費者トラブル おかしいな、困ったなと思ったら

気軽にご相談を

消費生活相談電話 **845-6666**

消費生活メールマガジン「週刊はまのタスケ・メール」のご登録を！

〔平日 9:00～18:00〕
〔土・日 9:00～16:45〕

横浜市消費生活総合センター

検索

