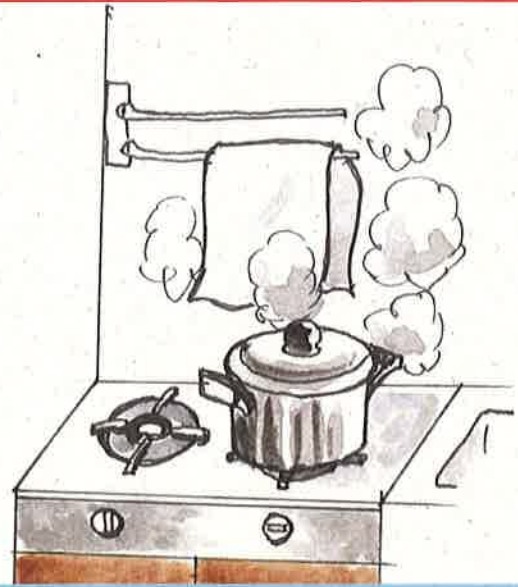


磯子区火災増加中

平成31年 住宅火災が増えています。



たばこ(1位)
消したはずの…火種から…出火



コンロ(2位)
調理中の炎が燃え移り出火

◆平成31年磯子区の出火原因◆

吸い殻はしっかり消しましょう

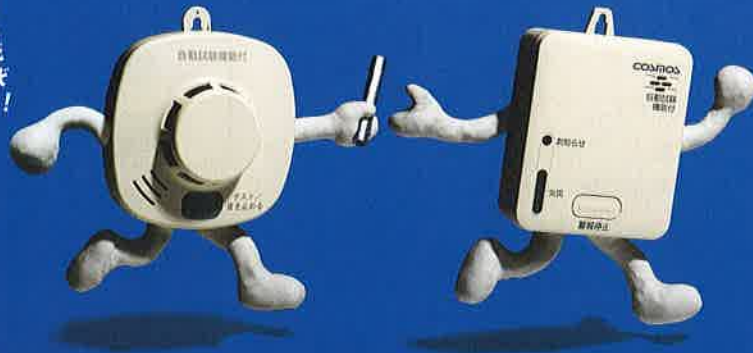
コンロ周辺は整理整頓しましょう

空気が乾燥し、火災が起きやすい時期です。
火の取扱いに十分気を付けましょう！

磯子消防署 磯子消防団

未来の安全へボタンタッチ!

頼んだぞ!



まかせとけ!



横浜市消防局
マスコットキャラクター
ハマくん



住宅用火災警報器に 関するおねがい。

その
1

警報器を
設置してください。

その
2

警報器を
点検してください。

その
3

警報器は10年を目安に
交換してください。

横浜市と東京ガスは市民の安全・防災に関する包括的な連携を進めています。

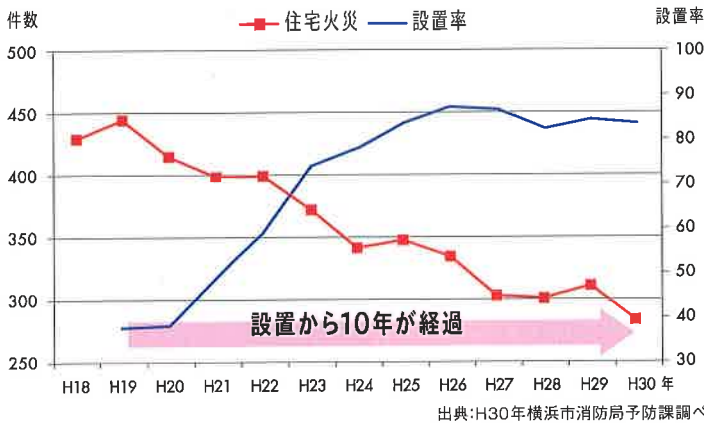
詳しくは横浜市消防局Webサイトへ

横浜市消防局 住警器

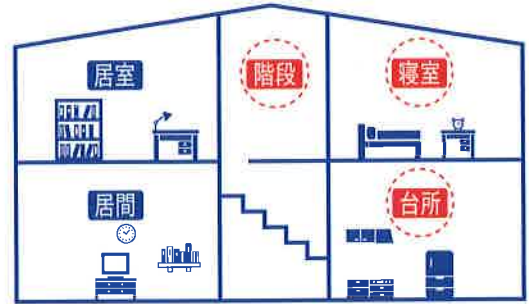


- 住宅用火災警報器の義務化以降、住宅火災が減少!
- 定期的に点検し、設置から10年が経過したものは交換を!

■横浜市内の住宅火災件数と住宅用火災警報器設置率



■住宅用火災警報器の設置場所



住宅用火災警報器は「寝室」「階段※」「台所」に必要です。警報器は感知の早い煙式の設置をおすすめしています。
※階段は2階以上に寝室がある場合

火災が発生した際は、早期発見・早期避難が重要です。火災をいち早くお知らせする警報器の設置を推奨します。

各社様々な製品を用意しています。皆さまの暮らしに合った製品をお選びください。

東京ガスグループからのお知らせです

東京ガスグループならではの信頼とサービス



寝室・階段などに
住宅用火災警報器

煙式火災
新コスモス電機
SA-316T

交換時期にご連絡



安心の
5年保証



安心・確実な
取付け



さらにCO機能付警報器なら、火災による一酸化炭素(CO)も検知し、火災を早期にお知らせします。

寝室・階段などに

住宅用火災・CO警報器



新コスモス電機 SC-316T

キッチン・リビングなどに

住宅用火災・ガス・CO警報器

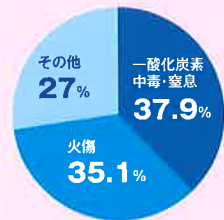


矢崎エナジーシステム YP-774

新コスモス電機 XW-116S

富士電機 KN-95T

火災による一酸化炭素(CO)中毒を防ぐため、CO機能付警報器がおすすめです。



出典: H29年度消防白書 (H28年中)

建物火災の死亡原因

お問い合わせはお近くの東京ガスライフバルまで 【受付時間】月～土 9:00～19:00 / 日祝日 9:00～17:30 (金沢のみ 17:15)

お住まいの地域	店舗名	TEL	お住まいの地域	店舗名	TEL
西区・神奈川区	東京ガスライフバル横浜中央	045-242-2626	港南区・磯子区	東京ガスライフバル横浜南	0570-666759
港北区	東京ガスライフバル横浜港北	045-474-2617	保土ヶ谷区	東京ガスライフバル保土ヶ谷	0570-666191
都筑区・青葉区	東京ガスライフバル横浜北	045-943-8880	戸塚区・泉区・栄区	東京ガスライフバル横浜戸塚	0570-666854
旭区・瀬谷区	東京ガスライフバル横浜西	045-362-5151	中区・南区	東京ガスライフバル横浜関内	0570-666692
鶴見区	東京ガスライフバル横浜鶴見	045-508-3811	緑区	東京ガスライフバル町田(横浜みどり店)	045-985-1717
金沢区	東京ガスライフバル金沢	0570-666746			

●掲載の商品は原則、取り寄せとなります。

花の苗 配付のご案内

無料

ガーデンネックレス横浜2019（3月23日～6月2日）を契機に、磯子区役所では、磯子のまちを花でいっぱいにするため、花を育てる区民の皆さまに苗を無料配付します。ぜひご応募ください。



対象者 磯子区内在住または在勤の方

要件

1. 磯子区内の土地（私有地）で
人目につきやすい場所に植えること
(例) ・人通りのある道路沿いの戸建て住宅の庭や玄関先
・集合住宅の共有スペース
・自治会館、集会所の敷地内 ・空き地
※いずれも土地所有者の許可を得ていること
2. 配付するプレート（右図）を表示すること
3. 花植え後の写真を5月末日までに区役所に提出すること



プレートイメージ
(20cm×5.5cm)



春の花を配付します。何が届くかお楽しみ！

- 数に限りがございますので、先着順とさせていただきます。
- 最大20株まで。種類は選べません。

例



ノースポール



ベコニア



ペチュニア

応募締切 平成31年3月10日（日）当日消印有効
応募方法 必要事項または裏面申込書と必要書類をメール、FAX、
郵送または窓口(区役所6階⑤企画調整係)で提出
応募先・お問い合わせ
〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1
磯子区役所 区政推進課 企画調整係 ガーデンネックレス担当
電話 045-750-2331 FAX 045-750-2533
メール is-kikaku@city.yokohama.jp

配付方法 下記のいずれかの方法をお選びください。
1. 平成31年3月23日～29日の間、申込書に記載の住所に
事業者が直接お届け。
※希望日にお届けできない場合は、事前にご連絡します。
※時間指定はできません。
※再配達はできかねますので、その場合は4月12日(金)までに
磯子区役所まで取りに来てください。
2. 平成31年3月25日～29日に磯子区役所(6階⑤企画調整係)でお渡し。
※区役所の開庁時間(平日8時45分～17時)にお越しください。



© ITOON/GN

申込書 (コピー可)

氏名	
電話番号 (日中連絡がとれる番号)	
住所(納品先)	〒
配付方法 ○をつけてください ※ご希望日に沿えない 場合がございます。	1 納品先にお届け ※申し訳ございませんが、時間指定はできません 希望日(3月23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日) 2 区役所でお渡し
植える場所の住所 (納品先と異なる場合 のみ記載)	〒
植える場所の面積	約 m ²
苗の数 (種類は選べません)	株 (最大20株)
添付書類	植える場所が分かる地図または写真を添付してください。

◆申込書に記載いただいた情報については、本目的以外に使用いたしません。

応募締切 平成31年3月10日(日) 当日消印有効

応募先 〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1
 磯子区役所 区政推進課 企画調整係 ガーデンネックレス担当
 FAX 045-750-2533 メール is-kikaku@city.yokohama.jp



いそご

消費生活だより

平成31年2月発行
VOL.40
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30年11月3日(土)得トク生活フェスタの様子(左:パネル展示・右:実演会)

消費生活推進員の活動例

手口が巧妙化する
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

消費者被害未然防止講座

商店街、メーカーとの
意見交換会

消費者被害にあわない、
トラブルを解決できる知恵

マイバッグの推進、
不用品交換会

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・こ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26日(火) 開催

テーマ 輸入食品の安全性と注意点 ～生鮮・加工食品等のチェックポイント～

講師 消費者問題研究所 代表 垣田 達哉 氏

食材の大半を占める輸入食品について、安全性と注意点をわかりやすく教えていただきました。その中から…

輸入食品の安全性

- 果物…ポストハーベスト農薬(輸送防カビ剤)収穫後に外から噴霧
あんず、おうとう、グレープフルーツ、レモン、キウイ、ざくろ、すもも、西洋なし、ネクタリン、バナナ、びわ、マルメロ、もも、りんご
※中はOK、皮は食べない(農薬がベタリついているので皮をむきその後必ず手を洗う)
- 牛肉…成長ホルモン剤使用の現状
EU(不使用)、日本(一部)、豪州(約半数)、米国(9割以上)
米国:抗生物質も心配(抗生物質が効かない体になる)
- 鶏肉…日本の輸入比率
(ブラジル67.8%、タイ28.2%、米国3.1%)
米国はブラジルから輸入していない(抗生物質の心配?)
- 中国食品の不安…多種類の加工食品を輸入している
- 遺伝子組換え食品…米国でもNON-GMO(※)広がる
※遺伝子組み換え食品を使用していない事



こども消費生活セミナー

磯子公会堂 集会室
8月3日(金) 開催

テーマ 「おこづかい教室&古紙を再利用して 糸を登るおもちゃを作ろう！」

講師 金融広報アドバイザー 二木 まどか 氏

〈第1部 おこづかい教室〉

お金ってなんで必要?おこづかい帳はどうやってつける?など、紙のお金を使ったゲームを通して、おこづかいについてのたのしく学びました。

〈第2部 古紙を再利用して糸を登るおもちゃを作ろう!〉

環境にやさしいリサイクルの一環として、牛乳パックなどの古紙を再利用し、糸を交互に引くと、のこのこ登る不思議なおもちゃを作りました。夏休みの自由研究にもなりました。



第1回合同会議

磯子公会堂 集会室
8月28日(火) 開催

テーマ わたさない・おしえない ～振り込め詐欺防止にご協力を～

講師 神奈川県くらし安全交通課 三笠 裕史 氏



振り込め詐欺の被害を防ぐために協力できることについて講演して頂き、その後、グループで意見交換・発表を行いました。

*振り込め詐欺の現状…

- ・3K(お金・健康・孤独)の不安を抱えている高齢者が被害にあいやすい
- ・詐欺の手口は巧妙で、高齢者にとっての新しいアイテム(ATM・携帯電話・スマホ・メール・プリペイドカード)による還付金詐欺・架空請求が手口に利用されている

*だまされないために伝えたいこと…

電話機に防犯対策を

- ・常時留守番電話にする
- ・自動通話録音をする ⇒ もっとも効果的

- ・「訪問者」には厳重に注意
- ・「お金やカードの話」は詐欺
- ・不安、不審なときは誰かに相談

家にこもりがちで相談する誰かがいない高齢者にとっては、相談できる誰かが存在するということが重要です。講演では、高齢者との交流に積極的に取り組んでいる地域を紹介して頂きました。

グループ毎の意見交換の場では、身近でおきた詐欺の事例や詐欺防止のための工夫などが話され、今後の啓発活動に活かしていきたいと思いました。

磯子くらしのセミナー

磯子区役所7階701、702会議室
12月14日(金) 開催

テーマ 今すぐはじめる終活 物と心の整理術 ～遺品整理人からのアドバイス～

講師 アールキューブ株式会社 石見 良教 氏

「もしもの時」に備えて日常生活の中でせつせと行うのが整理です。老いも若きも「終活」を考え、生前整理をしていく必要があります。

元気なうちに「自分のための遺品整理」として要るものと要らないものを分類し、身の回りのものは少なくとも一人当たり1.5トンにする。そしてこの講演は聞いているだけでは意味がなく、即行動へ移すべきだと話されていました。





第11回

得トク生活フェスタ

開催

平成30年11月3日(土・祝日)

11月3日(土・祝日)区役所1階区民ホールにおいて、消費生活推進員が中心となり、第11回「得トク生活フェスタ」を開催しました。磯子区の7つの地区それぞれが、個性的で魅力のあるテーマでパネル展示し、また地産地消を呼びかける地元野菜の販売、資源ごみを利用した小物入れ等の実演を行うなど、多くの区民の方に来場して頂きました。先着220名の方には、苗木をプレゼントし大変喜ばれました。

根岸地区

パネル 分別回収された資源ごみは何に生まれ変わる?

分別して出された資源ごみは選別、圧縮され再資源化業者によって再商品化されます。決められたルール守って出すことが大切です。

実演会 フェルトで作るハート型小物入れ

2枚のフェルトを組み込んでハート型の小物入れを作りました。簡単に作れて、可愛らしいと好評でした。



滝頭・岡村地区

パネル 下水道の役割を探ってみよう!

私たちの使った水、雨水が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 牛乳パックを使った小物入れ

身近な材料を使った工作です。牛乳パックに紙を貼り、持ち手を付けました。楕円型か角型か、貼る紙や布によっても雰囲気が変わります。



磯子地区

パネル おかえりなさい 元気な水

平成30年は大きな災害がたくさん発生しました。そのたびに水の大切さを実感させられました。何気なく使っている水道水、それもまた下水道が整ってなければ利用できないことがわかりました。私たちは、6月に見学した「南部水再生センター」で勉強した下水道のしくみをパネルにしました。

実演会 バッグチャームを作ろう!

実演は、例年好評の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。身近な材料で可愛いアクセサリ、クリスマスツリーのリースとしても可愛いです。大勢の方に参加いただき楽しい実演の一日でした。



屏風ヶ浦・汐見台地区

パネル 家庭でできるエコなCO2削減

家庭電化製品の使用や暮らし方を少し変える事でCO2削減につながる事をパネルにまとめました。

実演会 メモ帳を作ろう

カラー用紙、折り紙、ボンドで手帳を作り表紙にシールや絵を描いたりして楽しんでいただきました。



杉田地区

パネル 地球温暖化と異常気象

ジャムステック(海洋開発研究機構)を訪れ、スーパーコンピュータで刻々と変化する気象情報画面を目にし、急速に進む地球温暖化と今年の異常気象をテーマに選び温暖化の弊害をパネルにしました。

実演会 紙袋で作る実用折り紙

家庭にある紙袋・包装紙・チラシ等を再利用し、折り紙の要領で折り可愛いカードケースやカード立て等を作りました。



上笹下地区

パネル 『土壌混合法』で生ごみを減らそう!

生ごみを減らす有力な方法としての土壌混合法を紹介し、「できることから始めよう!」と生ごみの削減を呼びかけました。

地産地消コーナー 磯子区産野菜の販売

氷取沢の農家さんの御協力を頂き、今年も安全・安心な新鮮野菜を販売しました。来場された区民の方と料理方法などについての会話も弾み、好評のうちに完売しました。



洋光台地区

パネル ごみ減量へ! ヨコハマ3R夢

三つのRとは、リデュース(発生抑制)、リユース(再利用)、リサイクル(再資源化)であり、最も環境にやさしく効果の大きいものはリデュースです。その中でも特に食品ロスを減らす方法などを紹介しました。

実演会 広告紙を使ったごみ箱づくり

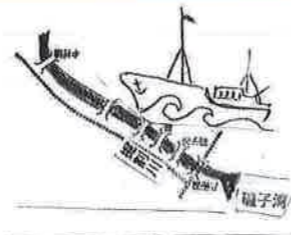
広告紙を利用したごみ箱作りと、これにポリ袋をかぶせて災害時にも使えるお皿にも変身してしまうアイデアを紹介した他、折り紙や和紙を使った箸入れも作りました。



地区活動報告

★根岸地区★

- * 5月 悪質商法被害未然防止講座開催(上町町内会館)
- * 6月 JXTGエネルギー(株)根岸製油所見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 9月 リサイクルプラザアイクル見学
悪質商法被害未然防止講座開催(原町町内会館)
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「ねざし」発行



根岸地区イメージ

★滝頭・岡村地区★

- * 6月 悪質商法被害未然防止講座開催(岡村西部連合自治会館)
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(市営岡村住宅集会所)
- * 10月 南部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

★磯子地区★

- * 6月 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
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座 推進員勉強会(磯子センター)
悪質商法被害未然防止講座開催(磯子センター 1階ロビー)
- * 11月 悪質商法被害未然防止講座 推進員勉強会(磯子センター)
悪質商法被害未然防止講座開催(千代田コミュニティ)
悪質商法被害未然防止講座開催(磯子浜東町内会ふれあいサロン)
日清オイリオ横浜磯子工場見学
- * 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

★屏風ヶ浦・汐見台地区★

- * 4月 かわさきエコ暮らし未来館見学
- * 5月 横浜市衛生研究所見学
- * 6月 崎陽軒横浜工場見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 8月 悪質商法被害未然防止講座開催(屏風ヶ浦町内会館)
- * 11月 悪質商法被害未然防止啓発活動(第1磯子ハイツ集会所)
- * 12月 悪質商法被害未然防止講座開催(もりもり広場)
- * 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(10名)のイメージ

～平成30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。★

★杉田地区★

- * 5月 ジャムステック(海洋研究開発機構)施設見学
- * 6月 横浜市衛生研究所施設見学
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(杉田台自治会)
- * 9月 悪質商法消費者被害トラブル講演会開催(杉田地区センター)
- * 12月 家庭のできる防災勉強会(杉田地区センター)
- * 1月 日清オイリオ横浜磯子工場見学
- * 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

★上笹下地区★

- * 5月 キリンビール横浜工場見学
- * 6月 地産地消料理教室(男でもできる料理)
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催(杉田貝塚町内会館)
崎陽軒横浜工場見学
- * 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(田中町内会館)
- * 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

★洋光台地区★

- * 4月 認知症サポーター養成講座(洋光台ケアプラザ)
- * 6月 横浜市衛生研究所施設見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催(洋光台六街区集会所)
- * 11月 JA横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 1月 日清オイリオ横浜磯子工場見学
- * 2月 悪質商法被害未然防止講座開催(洋光台北団地一街区集会所)
- * 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

区全体ではこんな活動をしています!

- 6月 消費生活教室「輸入食品の安全性と注意点」
- 8月 こども消費生活セミナー
「おこづかい教室&古紙を再利用して糸を登るおもちゃを作ろう!」
第1回合同会議「わたさない・おしえない〜振り込め詐欺防止にご協力を〜」
- 10月 施設見学会「がすてなーにガスの科学館&そなエリア東京」
- 11月 得トク生活フェスタ
- 12月 磯子くらしのセミナー
「今すぐはじめる終活 物と心の整理術〜遺品整理人からのアドバイス〜」
- 2月 第2回合同会議 各地区の活動報告



こんな消費者トラブルにご注意を!

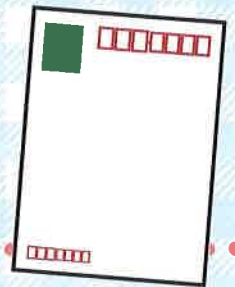
消費生活相談

平成29年度に神奈川県内の消費生活センター等で受け付けた消費生活相談総件数(苦情・問合せ)は67,564件(前年度比1,676件(2.4%)減少)、このうち苦情相談は63,173件(前年度比1,428件(2.2%)減少)でした。消費生活センター等に相談した結果、被害の未然防止やその被害の回復が図られた金額(救済金額)は約32億円となっています。

訴訟をちらつかせるハガキによる架空請求急増!

平成29年度は、「法務省管轄支局」等、公的機関と誤認させる名称で、訴訟をちらつかせる内容のハガキを送り付ける手口の相談が急増しました。特に50歳代から70歳代までの女性に送り付けられています。ショートメッセージサービス(SMS)等で届く架空請求に関する相談と合わせて、架空請求に関する苦情相談件数は9,808件で、前年度(6,258件)と比べ約1.6倍に増加しています。

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。



消費生活推進員になって6年になりました。最初は、皆さんについていけただけでしたが、最近では、悪質商法被害未然防止の紙芝居や講座を通して自身でも色々なことに注意するようになり、大変勉強にもなりました。多くの方とコミュニケーションを取り楽しく行事に参加することができてよかったです。ありがとうございました。

(滝頭・岡村地区代表 石原)

消費生活推進員ってどんな事をするのかも解らずに参加して6年がたち、今は多くの方たちと活動を通して知り合い、また、貴重な体験をさせて頂いた事に感謝の気持ちです。

(屏風ヶ浦・汐見台地区副代表 横井)



この春、卒業する推進員からのひとこと



後期高齢者の時代を迎えた時代背景のなか、消費生活推進員の地域活動は益々重みを増してくるのではないのでしょうか。

普段の生活と密着した話題も多く、有意義に活動する今、一歩先の「考える消費者」として「賢い消費生活」の実践に向けた心構えが欠かせないことを痛感しました。

(杉田地区副代表 滝沢)

地域の役に立てばと、軽い気持ちで引き受けた消費生活推進員でした。たくさんの出会い、セミナーで得た知識などでとても有意義な時間を過ごさせて頂きました。

各町内会の昼食会にお邪魔し、悪質商法被害未然防止講座ではクーリングオフについて、身近にある事例でお芝居すると、皆さんに「もっとはやく知りたかった」と喜んでいただき、私たちもやりがいを感じました。これからは得られた知識を何かで生かせればと思います。区役所の皆様はじめお世話になった方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。

(磯子区代表、上笹下地区代表 中川)

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、芦澤
- 磯子地区:伊東、長橋
- 屏風ヶ浦・汐見台地区:上野、谷口
- 杉田地区:高橋、齋藤
- 上笹下地区:野澤、三浦
- 洋光台地区:松下、廣瀬

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31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





保健活動推進員だよ！



横浜市保健活動推進員は、70周年を迎えました。
地域の健康づくりの推進役として、各地区での「体力測定会」「ウォーキングイベント」等の活動を行っています。これからも皆様が楽しく参加いただける健康づくり活動を行っていききたいと思います。



保健活動推進員 70周年記念式典の様子

<保健活動推進員 70周年に寄せて>



磯子区保健活動推進員会 会長 蟹澤 多美江

私たちの活動も70周年を迎えました。これまでの先輩方の活動の重要性を改めて認識すると共に、関係団体の皆様のご理解ご協力の賜物だと感じております。活動内容は、社会の変化に伴い、健康増進に力を入れて取り組むようになりました。地域の皆さまがいつまでも元気で自分らしい生活ができるよう、仲間と一緒に健康づくりをしていけるよう活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



磯子区福祉保健センター長 新井 勉

保健活動推進員の皆様におかれましては、健康づくりの推進役として、日ごろよりご活躍いただき心から感謝申し上げます。この度は、保健活動推進員発足70周年を迎えられ、誠にありがとうございます。皆様の活動は、海と緑に恵まれる磯子区区民が健康で生活を送り続けるための大きな役割を果たしています。今後とも、磯子区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。

がん検診を受けよう!!



10月5日(金)磯子公会堂で実施された、市民医療講座 横浜市立大学附属市民総合医療センター消化器病センター外科部長 國崎主税先生による「上部消化器に対する内視鏡外科の進歩」を聞いてきました。



食道がん・胃がんの特徴や危険因子、治療や手術方法についてのお話がありました。動画による手術方法の説明もあり治療のイメージを持つことができました。

講師から「内視鏡外科の技術の進歩により、がんの治療による患者の体への負担が減り、手術後の回復も早まってきた」「発見が遅れると難しい手術になる」「日本人に多い胃がんでは、検診でがんが見つかった患者さんのほうが、そうでない人に比べて治療成績が良い」というお話がありました。

がん検診の大切さを実感し、早期発見・早期治療が大切だという認識が深まりました。ぜひがん検診を受けましょう!

横浜市がん検診

平成30年度 部位別のがん検診方法等

横浜市在住の方で職場等でがん検診を受ける機会のない方が対象です。

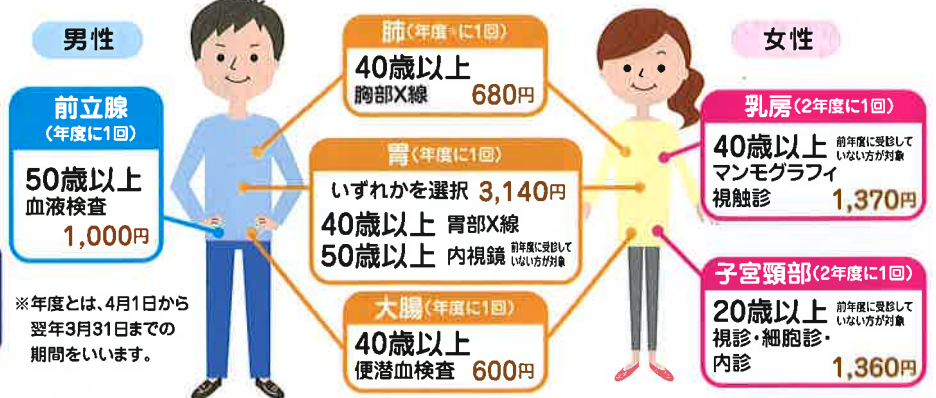
※検診費用が減免される場合があります。詳しくは横浜市けんしん専用ダイヤルにお問い合わせください。

私たちも受診しました

がん検診を受けて、自分の健康を考えるようになりました。



思い切って受けてみて安心しました。





各地区の活動紹介

お住まいの地区の活動にぜひご参加ください!

※日程や内容等については自治会町内会の掲示板等でご確認ください。

岡村地区

★ 雨のウォーキング

称名寺から「あじさい祭」の八景島へ
今年は梅雨入りが早く雨の中を歩きました。



雨の日もいいわね。涼しくて…

★ 炎暑の夏を乗り切ろう!

第一声は「暑いですね」



夏の「健康講話」は熱中症の予防と対応を
家の中で座って出来るハマトレ体操も

他にも… 高齢者の集い、赤ちゃん教室etc.

上笹下地区

健康づくり講座

運動編

五月晴れの中、リ
ニューアルされた大船
フラワーセンターへ
ウォーキング。
心地よい汗をかいてき
ました。参加者27名。



大船フラワーセンター

食事編

チョコレート・ヨーグルト、その効能と美味しさの
秘密を知りたくて、企業の協力を得て講座を開催
しました。



試食付き!

皆様熱心でビックリ!

他にも…

健民祭、元気づくりステーション、スイッチON関連
事業などで、体力測定・足指力測定をしています。

磯子地区

笑顔をひろげて健康促進

今年度も誰もが無理なく継続でき
る健康づくりに取り組みました。



春の舞岡公園 ウォーキング



遊んで自然を満喫

氷取沢の森を歩く 秋のウォーキング



ゆるりゆるりと秋を楽しむ

体力測定・盆ダンス普及活動など

今年から第3土曜日に「笑ってこころもからだも
元気アップ!太極拳&盆ダンス」が始まりました。
毎年9月に恒例ふれあい体操&盆ダンス&健康
チェックを開催し、これからも磯子地区で笑顔の
輪を広げていきます。



元気アップ 太極拳



元気アップ 盆ダンス

汐見台地区

★ 食中毒予防のための手洗い体験会

ブラックライトを使用し、白く浮かびあがる手指の洗い
残しに「えーっ、こんなに!」と驚きの声があがった。



正しい手洗いの仕方は…



うわあ、すごいね!

★ 語らい処



今回はススキの葉でバッタ作り

楽しいお喋りと、血流や足指力測定などの健康
チェック、がん検診の啓発をしています。

他にも… 秋の浪漫ウォーキング、
ふれあい茶話会などもしています。

根岸地区

★ 人気の整体教室

慢性化しやすい腰痛
をチェックし、健康寿
命を延ばそうという
教室。腰痛のあらわ
れ方は人それぞれ。
グループ分けし、自
分にあったお話が聞
けました。



★ 体力測定



健民祭根岸地区大会
に測定ブースを設置。
握力、足指力、俊敏性
(棒反応)を測定。お隣
どうし結果を見せあい
和気あいあい。体力を
確認するキッカケとな
りました。

他にも… ウォーキング&南部水再生セン
ター施設見学etc.

洋光台地区

★ 6月の体力測定

測定結果が前回より
良く、努力して若く
なった自分の健康に
関心を持つようにな
った人もいました。



結果に一喜一憂

★ 人気の洋光台フィットネスと脳トレ

洋光台フィットネスは、いつまでも元気で自分
の足で歩けるように、洋光台地区独自で専門家
とともに考案した体操です。元気づくりステ
ーションなど様々なところで行われています。



さわやかにピアノに合わせて

他にも… 平成最後の東西南北公園めぐりは
2月の梅の花散策です。

滝頭地区

★ ウォーキング(年1回)

「鍛冶ヶ谷市民の森散策と鎌倉ハム本社見学会」
2018年11月6日に行いました。



急な階段もがんばって登りました



ウォーキングの後は鎌倉ハムの試食

★ 健康づくり体操教室

毎月第4水曜日 13:30~15:00
岡村中学校コミュニティーハウスにて開催

脳トレや体力測定、
ペタンク等も行います。



ペタンクで盛り上がります

各地区の活動紹介

杉田地区

★ 歌って健康!(7月と2月)



唱歌や演歌を楽しく!



ギターやハーモニカにあわせて、大きな声で元気に!

★ 歩いて健康!(7月と10月)

歴史の説明を受けながら、無理なく楽しくウォーキング。



柳原良平のアートも見ましたよ!



やくらの説明! 詳しく聞きました

★ 測って健康!(12月)



セラバンド体操でのびのび~!!

毎年の体力測定で、筋力の衰えを確認し、不得手を補いましょう。他にも地域の活動のお手伝いをしています。

屏風ヶ浦地区

🍁 年1回のウォーキング

金沢シーサイドラインで金沢区の工業団地へ。工場直売店と、アジサイが満開の八景島を巡りました。



梅雨の晴れ間でした!



🍁 自治会と協働で!

磯子センチュリー自治会では、毎年親睦を兼ね、皆でゴキブリ撃退ハウ酸だんご作りをします。



コネコネ



久良岐丘自治会では、講師を招き、肩こり、膝痛、腰痛予防運動教室を開催。悩みを持つ人も多く好評でした。

地域の活動にご近所さんと気軽に参加してください。



編集後記



今年度も、各地区それぞれが独自の活動や磯子区共通テーマのウォーキングや健診・がん検診の啓発などに取り組み、充実した活動が出来たと思います。これからも、保健活動推進員自らが健康で楽しく『健康寿命をのばそう!』を目標に頑張っていきたいと思います。

(編集長 押山)

平成30年度

保健活動推進員だより 編集委員

- | | | |
|----------|----|-----|
| ● 根岸地区 | 千葉 | 美根子 |
| ● 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 |

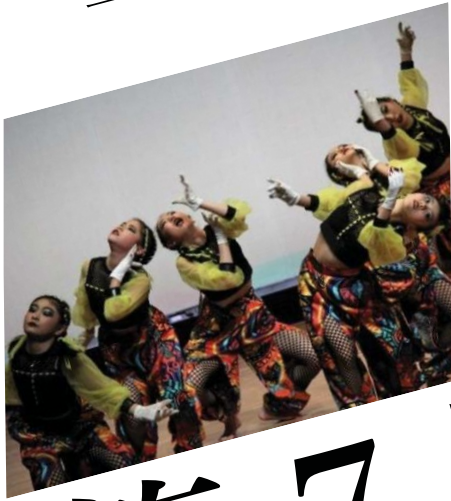


■平成31年2月発行

■発行 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 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



全力、魅せます。



第7回ISOGO ダンスまつり

2019.3.9(土)in磯子公会堂 10時開演 (9時開場)



ストリートダンスのコンテストとオールジャンルの発表会を開催！
未来を担う青少年の全力のパフォーマンスをぜひご覧ください！



【問合せ先】

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 磯子区地域振興課 ISOGOダンスまつり担当

(電話) 045-750-2393 / (FAX) 045-750-2534

(Eメール) is-dance@city.yokohama.jp

(URL) <http://www.city.yokohama.lg.jp/isogo/chishin/katsudo/dance.html>

主催：磯子区役所 協力：株式会社 清光社

参加者の関係者以外の写真・動画撮影は禁止です。予めご了承ください。

レインボーネットワーク磯子 「最期まで家で 過ごすということ」

人生の最終段階を家で過ごすということはどういうことでしょうか。

磯子区内の在宅療養に関わる、医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャーなどが、自らを演じます!!

劇「お願いだよ。最期まで家にいたいよ。」を通じ「最期まで家で過ごすということ」のイメージをお伝えします。

参加
無料

日時 平成 31 年 3 月 9 日 (土)

14 時 00 分 ~ 16 時 00 分 (開場 13 時 30 分)

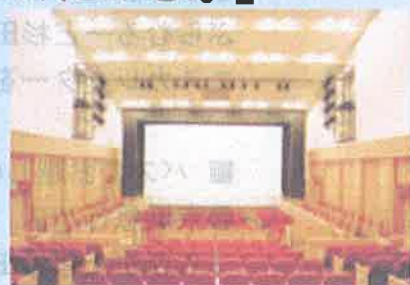
内容 第 1 部 在宅療養のおはなし

第 2 部 劇「お願いだよ。最期まで家にいたいよ。」

エンディングノート書き方講座

会場 杉田劇場 (裏面参照)

横浜市磯子区杉田 1-1-1 らびすた新杉田 4F



定員 先着 250 名 (定員になり次第、入場は締め切りとなります)

申込 事前予約はありません。直接杉田劇場にお越しください。

主催 レインボーネットワーク磯子

※レインボーネットワーク磯子は、磯子区内の医療・介護に関わる専門職による、在宅医療・介護連携の現状の把握と課題の抽出、対応策等の検討を行う会議です。

問い合わせ 横浜市磯子区役所 高齢・障害支援課
TEL : 750-2417 FAX : 750-2540



引越見積もりサイトから気軽に 依頼してトラブルに!?

引っ越しの一括見積もりサイトに登録し電話がきた業者に、契約内容をよく確認せず依頼し、あとで解約料や補償等でトラブルになるケースが!

- 折り返しの電話で依頼をした後、すぐにキャンセルを申し出たのに違約金を請求された。
- キャッシュバックに惹かれ依頼したが、実はウォーターサーバーのレンタルが条件だった。

見積もり金額だけでなく、
キャンセル時の対応や品物の
紛失・破損時の補償も
依頼前に確認しましょう!



お互いに 一声かけて見守りを!



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**

〔平日 9:00～18:00〕
〔土・日 9:00～16:45〕

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!

横浜市消費生活総合センター

検索