



都筑区商店街連合会 × **B-CORSAIRS**



センター北まつり

に行っても **ビーコルを
応援しよう!**



©B-CORSAIRS/T.Osawa

センター北
まつり

3/23(土) 24(日)

10:00~16:00

会場 センター北駅前芝生広場周辺

内容 ステージ、飲食・PRブース、フリーマーケット

主催: センター北商業振興会

センター北まつりのお買い物で抽選券をゲット!

受付で抽選! ビー・コルセアーズの観戦チケットやビーコルグッズがその場で当たる!

ビー・コルセアーズの観戦チケットやビーコルグッズは数に限りがありますのでなくなり次第終了となります。

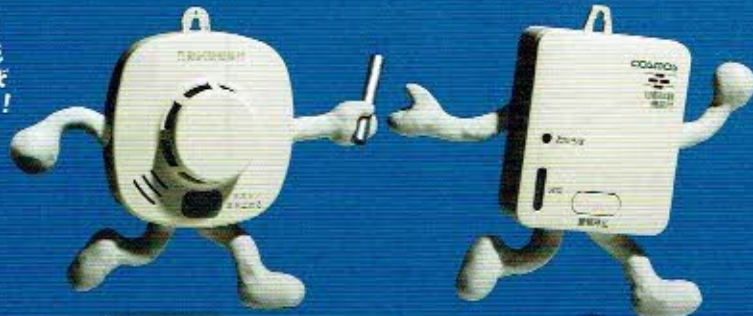


W
チャンス

受付に置いてある「お店へのラブレターチラシ」に必要事項を記入して応募しよう。
抽選でプロスポーツチームグッズや商店街ギフトが当たります。
あわせて商店街からのラブレター(商店街のイベントやお買い得情報)も届きます。

未来の安全へボタンタッチ!

頼んでぞ!



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。



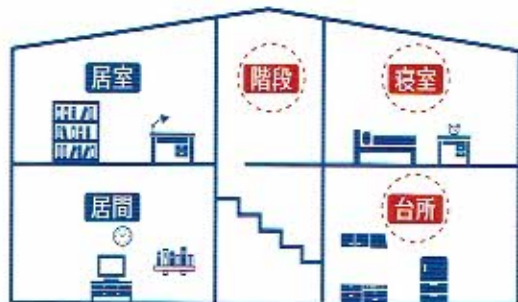
- 住宅用火災警報器の義務化以降、住宅火災が減少!
- 定期的に点検し、設置から10年が経過したものは交換を!

■横浜市内の住宅火災件数と住宅用火災警報器設置率



出典: H30年度横浜市消防局予防課調べ

■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 電池
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
YK-210A

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: H20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パルまで 【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	東京ガスライフパル横浜中央	045-242-2626	港南区・磯子区	東京ガスライフパル横浜南	0570-666759
港北区	東京ガスライフパル横浜港北	045-474-2617	保土ヶ谷区	東京ガスライフパル保土ヶ谷	0570-666191
都筑区・青葉区	東京ガスライフパル横浜北	045-943-8880	戸塚区・泉区・栄区	東京ガスライフパル横浜戸塚	0570-666854
旭区・瀬谷区	東京ガスライフパル横浜西	045-362-5151	中区・南区	東京ガスライフパル横浜関内	0570-666692
鶴見区	東京ガスライフパル横浜鶴見	045-508-3811	緑区	東京ガスライフパル町田(横浜みどり店)	045-985-1717
金沢区	東京ガスライフパル金沢	0570-666746			

●掲載の商品は原則、取り寄せとなります。



防犯かながわ

横浜市中区山下町1番地
シルクセンター3階325A
神奈川県防犯協会連合会
電話045(641)4344番
FAX045(641)1655番

156号
2019年3月1日

回
覧

急にお金が必要…
用意して!

キャッシュカードを
預かります

ATMで医療費を
還付します



こんな言葉を
聞いたたら…

今日も誰かが狙われています

犯人が警察官、デパート店員、金融機関職員等をかたり

あなたのカードが偽造されている

還付金がある

手続きのためカードを回収する

などと言葉巧みに暗証番号を聞き出してキャッシュカード
をだまし取り、ATMなどでお金を引き出す手口のオレオレ
詐欺が多発しています。

絶対に他人に暗証番号を教え
たり、キャッシュカードを手渡し
たりしてはいけません!!

平成30年中・神奈川県内の振り込め詐欺被害 2,601件・約57億9,700万円

サギ!

振り込めサギ被害撃退!コレだ

振り込め詐欺は、自宅の固定電話にかかってくるところから始まります。だまされないためには、犯人からの連絡を物理的に遮断することが大切です。次に挙げる振り込め詐欺対策をぜひ試してみてください! わずかな負担で多くの資産を守れます! (昨年の振り込め詐欺の被害額は、1件当たり平均約220万円)

対策1 迷惑電話防止機能付電話機への変更 予算 およそ5,000~15,000円

犯人が電話をしてくれば、呼出音を鳴らす前に、犯人に対し、「この通話内容を録音します」旨を告げるなど、犯人が最も嫌う機能等を有しています。購入は、お近くの家電量販店等で。



本当に効果はあるの?

迷惑電話防止機能付機器を設置した方に聞きました

- 詐欺の電話がかかってきましたか? ... **かかってきていない 98%**
- 被害防止の効果があると思いますか? ... **あると思う 94%**
- 防止機器があると安心ですか? ... **安心できる 98%**

(神奈川県警察調べ平成30年9月13日現在)

対策2 留守番電話の常時設定 予算 無料!!

常時留守番電話に設定しておけば、留守だと思って諦めたり、声や会話を録音されることを嫌い、電話を切るのを、だまされてしまう可能性が減ります。

ただいま留守にしています



しかし・・・留守番電話機能が作動する前に電話を取ると、だまされてしまいます!

対策3 固定電話から携帯電話への変更 予算 無料~ (携帯電話会社に応じて料金は変動します。)

犯人は、何らかの名簿を使い電話をかけてくるので、固定電話を携帯電話に変えてしまえば、電話番号が変わるので、だましの電話がかかってくるのが、ほとんど無くなります。



ただし・・・ショートメールなどを利用したサギのメールには注意しなければいけません!

対策4 固定電話の電話番号変更 予算 2500円~

固定電話の電話番号を変えることで、対策3と同じ効果があります。

契約している電話会社に応じて料金は変動します。詳しくは、契約している電話会社にお問い合わせください。

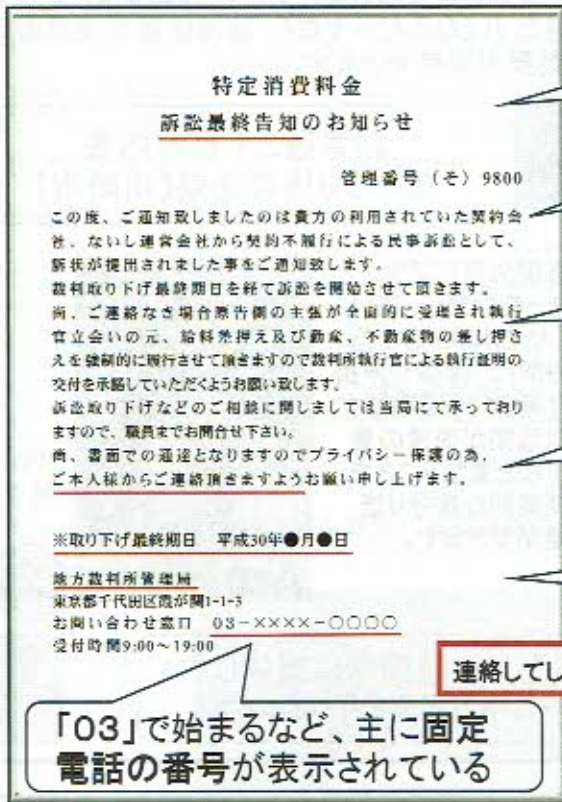
対策5 電話転送サービスの設定 予算 月々500円~

祖父母や御両親の家にかかってくる電話を、息子さんなどの携帯電話や自宅の電話に転送することによって、被害を防げます。また、いつもかかってくる親戚や友人の電話は、事前登録しておけば、転送しないサービスもあります。

契約している電話会社に応じて料金は変動します。詳しくは、契約している電話会社にお問い合わせください。

こんなハガキはサギ！相手にしないで！

自宅等にこのようなハガキや封書が届いても、記載された電話番号には絶対に電話をかけず、慌てないで家族や警察に相談してください！



「最終告知」「民事訴訟」等の言葉がよく使われる

請求金額や債務の内容が不明瞭

法律用語や裁判を連想させる言葉で不安をあおる

期限が迫っていると慌てさせ、本人から至急連絡するよう求めてくる

「地方裁判所管理局」や「法務省管轄支局」等公的機関のような名称で信用させる

連絡してしまうと...

電子マネーを購入してカード番号を教えてください



などと言われ、番号を教えると電子マネーをだまし取られてしまいます

ATM警戒実施中です

神奈川県警察では、県内のコンビニエンスストアを中心としたATMの警戒を実施しており、ATM利用の際、警察官が皆様に声を掛けることがあります。



コンビニエンスストア関係者様へ

ATMの利用客でマスクやサングラスをしている者、長時間ATMを操作している者等、不審と感じた際には、すぐに110番通報をお願いします。また、高額の電子マネーを購入するお客様は上記ハガキ等にだまされている可能性があるため、確実な声掛けをお願いします。

県民の皆様へ

携帯電話を使用しながらATMを操作している人(特に高齢の方)を見かけたら、その人は還付金詐欺等の電話にだまされているかもしれませんので、是非声を掛けて下さい。実際に偶然居合わせた人の声掛けにより、未然に詐欺被害を防いだ事例も数多くあります。

他にもこんな活動をしています

金融機関には、高齢の方が高額現金を引き出す際、引き出し理由などについて確認していただくよう、警察からお願いしており、その際、警察官が直接お客様にお話を伺うこともあります。時にはお客様から「自分のお金だから関係ない」といった言葉をいただくこともありますが、詐欺被害防止活動の一環ですので、御理解、御協力をいただきますようお願いいたします。

「ながら見守り」を始めましょう！

○「ながら見守り」とは

ジョギング、犬の散歩、花の水やり等の日常生活において、危険な箇所がないか、不審者や変質者がいないかなど、防犯の視点を持って通学中の児童等を見守る活動のことで、**特別な経験がない方でも気軽に行うことができる防犯活動**です。

○「ながら見守り」が必要とされています

昨年5月に新潟県内において、下校途中の児童が殺害される痛ましい事件が発生しています。「ながら見守り」は「地域の目」として、**児童を守る大きな力**となるだけでなく、**地域住民の交流の活性化、防犯意識の向上**等にもつながるなど、大きな効果が期待できます。

宮下自治会防犯パトロール隊
わんわんパトロール【相模原市】

活動事例

鋼管通2丁目町内会
花いじり挨拶活動【川崎市】

「わんわんパトロール」と記載されたバッグやタグを携帯し、犬の散歩を行う活動です。時間やコースにも決まりはなく、徒歩による活動のため、細かい場所にも目が届き、効果的な見守り活動ができます。



玄関先等にプランターを設置し、花いじりや水やりをする時間に、挨拶や声掛け等を行う活動です。同活動が児童の登下校と重なることで、効果的な見守り活動ができます。



児童が狙われる犯罪は**午後3時から午後6時の下校時間帯に集中**している傾向にあります。「ながら見守り」活動で、児童や地域の安全を守りましょう！



○ 防犯カメラを設置してみませんか？ ○

防犯カメラは犯人の検挙だけでなく、犯罪の抑止にも大きな効果が期待できます。是非設置を検討してください！



防犯カメラがあると
安心できる！

設置した
人の声

商店街に設置したら
犯罪が減った！

でも...どうやって設置すればいいの？

神奈川県警察では生活安全アドバイザー制度及び防犯コンシェルジュ制度を設けており、防犯カメラの設置に関するアドバイスや防犯診断を行っています。

防犯診断等を御希望される方は、管轄する警察署の生活安全課へお問い合わせください。

豆知識～「神奈川県セキュリティ・アパート認定制度」

規模や構造、新築・既築を問わず、賃貸集合住宅を犯罪の被害防止に配慮した構造及び設備を有するものとして、一定の基準で評価し、防犯性の高い建物として認定する制度です。

詳しくは、「NPO法人神奈川県防犯セキュリティ協会」のホームページをご覧ください。

知っていますか? 「子ども110番の家」

「子ども110番の家」とは?

子どもや女性、高齢者等、地域住民が「誘拐や声かけ、ひったくり、ストーカー」など、何らかの犯罪被害に遭い、または、遭いそうになって助けを求めてきた場合などに、「子ども110番の家」において、その様な人たちを、保護するとともに、警察、学校、家族等へ連絡する措置を行うボランティア活動です。

活動に御興味のある方は、神奈川県警察のホームページを御覧ください。

子ども110番の家
表示板(例)



～「ピーガールくん子ども安全メール」を登録しましょう～

神奈川県警察では、子どもに対する声掛け事案、不審者情報等、身近な犯罪情報を電子メールで携帯電話とパソコンにお知らせするサービスを行っています。

御登録を希望される方は、下記のアドレスか、右のQRコードを御利用ください。

登録用
QRコード



お問い合わせ

神奈川県警察本部
生活安全総務課
045-211-1212

- 携帯電話からの登録 https://www.kodomoanzen.police.pref.kanagawa.jp/p-gull_m/regist.aspx
- パソコンからの登録 https://www.kodomoanzen.police.pref.kanagawa.jp/p-gull_p/touroku.aspx

防犯ボランティア団体の活動紹介 ～神奈川県女性防犯連絡協議会～

安全・安心グリーンリボンキャンペーン

神奈川県女性防犯連絡協議会は、「女性の優しい目線で地域を守る」を基本理念とし、県内各地で防犯活動を推進している団体であり、グリーンリボンを、振り込め詐欺をはじめとした犯罪抑止活動の象徴として掲げています。会員の皆さんは各地区における防犯活動をはじめ、毎年1回、県内各地区の会員が一堂に会して、犯罪被害防止を目的とした「安全・安心グリーンリボンキャンペーン」を行っています。



平成30年11月19日 ラゾーナ川崎プラザ



「自転車盗難防止ポスター」公募

自転車の盗難防止について、神奈川県防犯協会連合会は、防犯対策を推進するため、神奈川県自転車防犯協会等と連携を図り、同協会と共同し、小中学生の「防犯ポスター」を公募(締め切り6月末日)します。

問い合わせは県防犯協会連合会または各地区防犯協会まで

自転車盗難防止のポイント

- ・「防犯登録」をしましょう。
- ・自転車には複数のカギを掛ける。
- ・路上等に防置せず、管理人のいる駐輪場等、決められた場所に止める。

大切な命を乗せている自転車です。整理・点検し、そして…TSマーク付帯保険に入ろう。

問合せ先 神奈川県自転車防犯協会
TEL045-311-6168 <http://www.kanasho.jp>

神奈川県警察官募集

守るべきものは、海のように大きい。

優しさは、強い力になる。 神奈川を守り、支える
あなたの力を待っています。



〒231-8403 横浜市中区海岸通2丁目4番
採用相談フリーダイヤル 0120-03-4145
ピーガールくん twitter @KPP_p_gull
<http://www.police.pref.kanagawa.jp/>

採用情報



【少年非行の概要】

非行少年の検挙・補導状況【平成30年・暫定値】

少年の検挙・補導人員は減少傾向にあり、刑法犯少年は、平成18年から13年連続で減少し、統計が残っている昭和24年以降で最少を更新しました。

一方で、路上強盗やひったくり、乗り物盗など、街頭犯罪の検挙・補導人員では少年が約4割を占めているほか、オレオレ詐欺や大麻の乱用で検挙される少年が前年よりも大幅に増加しているなど、憂慮すべき状況にあります。

県警察は、今後も地域の方々と共に非行少年を生まない社会づくりに取り組んでいきますので、皆様の更なるご協力をよろしくお願いいたします。



○刑法犯少年…刑法犯の罪を犯した少年
 ○特別法犯少年…刑法犯を除く全ての犯罪を犯した少年
 ○少年犯…保護者の正当な監督に服しない性質があるなど、一定の事由があって、本人の性格又は環境に照らし、将来、罪を犯し、又は刑罰法令に触れる行為をするおそれがある少年

【神奈川県警察 少年相談・保護センター】

ユーステレホンコーナー

TEL 0120-45-7867 (フリーダイヤル)
TEL 045-641-0045

子どもの非行問題等に関する相談、犯罪やいじめ等の被害に関する相談

受付時間 平日(月～金) 8時30分～17時15分

【土日、祝日、年末年始を除く】

専門の少年相談員が親身になって相談に応じますので、安心してご相談ください。

【インターネットがもたらす危険性】

スマートフォンやパソコン、ゲーム機など、インターネットやSNSの普及によって、これらを利用した非行や犯罪被害、トラブル等が多く発生しています。



＜スマホ等を利用した犯罪やトラブル例＞

- 誹謗中傷が書き込まれ、ネットいじめに発展する。
- 高額収入のバイト募集に応募し、詐欺組織等に加担してしまったり、JKビジネスで働き、性犯罪被害に遭う。
- ネットで知り合った人物と実際に会い、性犯罪被害に遭う。
- 騙されたり脅されたりして、自分の裸の写真をSNS等で送られる被害に遭う。
- ネット上に書き込んだ内容が原因で暴力事件等に発展する。

スマホは利便性が高い分、安易にネット環境を利用して犯罪に巻き込まれてしまう可能性があります。

👉 子どもをネット環境の危険性から守るために

- インターネットから被害に遭う子どものほとんどが、フィルタリングを設定していません。最初は設定していても、途中から設定解除をして被害に遭っている子どもも多くいるため、ネット端末にはフィルタリングを設定しましょう。
- 保護者による見守り、管理が大切です。スマホ等の使い方について、家族で話し合う機会を持ちましょう。



振り込め詐欺等に加担して 検挙される少年が増えています!!

詐欺グループは、オレオレ詐欺等を敢行するため、被害者から現金やキャッシュカード等を受け取る「受け子」役を探しています。

勧誘方法は、地元の先輩や友人による誘い、繁華街でのキャッチ、ネットに高額収入をうたってバイト募集をするなど、あらゆる手を使って受け子を確保しようとしています。

受け子が減少すれば、オレオレ詐欺等の減少にもつながります。

少年たちに目を向け、家族や周囲の方々からも注意を呼びかけるとともに、社会一体となって振り込め詐欺グループへの加担防止や、被害防止の啓発活動を行っていきましょう。



現実社会と同様にネット社会でも



あなたの財産(お金や情報)が狙われています

現実社会



空き巣

ネット社会




不正アクセス

銀行のサービスやショッピングサイトなどのパスワードを簡単なものに設定するという事は、家の鍵を開けっぱなしにして外出するようなものです。

インターネットは世界中とつながっているため、いつでも、どこでも、誰でも勝手に入ることができてしまいます。



財産を守るために適切なパスワードを使いましょう

パスワードを使うときには… 

- ① 英数字記号を含めて12文字以上のできる限り長いものにする
- ② 名前や誕生日、簡単な英単語など推測しやすいものにしない
- ③ 複数のサービスやサイトで使いまわさない

※ ワンタイムパスワードなどの2段階認証機能も活用しましょう



家もネットもしっかり鍵をかけましょう



平成30年秋 防犯功労藍綬褒章受章者

おめでとうございます。これからも御健勝でご活躍ください。

- 小原 タツ子様** 幸防犯指導員会副会長
鈴木 已佐夫様 西区防犯指導員連絡協議会 会長
堀井 喜代士様 元川崎防犯指導員 協議会会長
松本 みよ子様 海老名警察署地域 防犯連絡所連絡協議会会長

防犯自販機が街の安全を見守ります

「みんなで つくろう 安心の街」

この自販機の売り上げの一部は
県内の防犯活動支援に活用されます。



■ご支援いただいている皆様をご紹介します■ (敬称略)

- ・那賀都工業(株) ・サンエス技研(株) ・東京キリンビバレッジサービス(株)
- ・長瀬商店 ・静岡中央銀行横浜支店 ・宇佐美商事(株) ・土志田建設(株)
- ・神奈川都市交通(株) ・逗子市防犯協会 ・佐川急便(株)横浜緑営業所
- ・(株)ぱど ・(株)ホリデン ・読売センター瀬谷いずみ ・山下直樹
- ・菅谷由芳子 ・追浜倉庫(株) ・マルワ工業(有) ・読売センター長津田

防犯活動支援自販機の設置については公益社団法人神奈川県防犯協会連合会へご連絡を！ 045-641-4344

賛助会員の募集 「犯罪のない明るい町づくり」地域の皆様とともに！

年会費 (入会金不要)

団体・企業：1口 1万円 (3口以上)
個人：1口 5千円 (1口以上)

お問い合わせ先

(公社)神奈川県防犯協会連合会
045-641-4344

◆賛助会費や寄付金についても、税制優遇措置の対象となります。

◆◆ 賛助会員 (敬称略) ◆◆

- | | | |
|---------------|--------------------|-----------------------|
| 神奈川県遊技場協同組合 | 神奈川県防犯工業会 | 一般社団法人神奈川県警備業協会 |
| 神奈川県自転車防犯協会 | 神奈川県中古自動車販売商工組合 | 神奈川県調査業協会 |
| 神奈川県金融機関防犯連絡会 | 神奈川県大規模小売店舗防犯対策連絡会 | 神奈川県コンビニエンスストア防犯対策協議会 |
| 神奈川県タクシー防犯協会 | 松本徹草株式会社 | 神奈川県理容生活衛生同業組合 |
| 神奈川県石油業協同組合 | 神奈川県防犯セキュリティ協会 | 神奈川県福祉事業協会 |
| 東京ガス株式会社横浜支店 | 神静明治牛乳販売事業協同組合 | サンエス技研株式会社 |
| 神奈川防犯連絡会 | 公安警備保障株式会社 | NTT東日本神奈川事業部 |
| 那賀都工業株式会社 | 横浜みなとみらい万葉倶楽部 | 株式会社ホリデン |

SKYGROOVE株式会社 X-mobile事業部

- | | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 相川文五郎 | 秋澤 保夫 | 石井 正禮 | 一戸 貞壽 | 井上 康久 | 井上由起子 | 岩崎 伸幸 |
| 岩本 敏男 | 上原由美子 | 櫻本 政幸 | 大沢 弘光 | 大野さつき | 小川 文男 | 小野沢良雄 |
| 加藤 茂雄 | 金子 裕 | 川島 武俊 | 小菅 陽子 | 後藤 稔 | 小西 確 | 小森 忠由 |
| 齋藤 忠生 | 佐賀 司 | 佐々木 淳 | 笹本 和博 | 佐藤 龍樹 | 座間 幹夫 | 柴 茂 |
| 清水 鑑夫 | 下田 晴久 | 正田 雅子 | 鈴木 博文 | 武田 裕 | 田中 明 | 田中 宗一 |
| 田中 稔 | 辻村 法隆 | 勲使川原祐太 | 永井 好久 | 長島 憲一 | 中西 教将 | 菱沼 和幸 |
| 福井 隆 | 増山 正芳 | 松澤 孝郎 | 賞輪 裕治 | 宮田 良辰 | 柳川 経夫 | 山地 友恵 |
| 米倉 禮子 | 和田 修芳 | | | | | |

現在の賛助会員の皆様を紹介させていただきました。



つづき あい 通信

今号の内容

第21号



つづきあい計画

財政面から活動を支援

知って得する助成金のお話

地域の意見を調査

池辺町「向こう三軒両隣・隣近所でのささえあい」アンケートの取組

高齢者支援の場

認知症 & 予防カフェ「コツコツ」

ちょっとしたお困りごとをお手伝いします

ボランティアグループ ほほえみの会

「つづき あい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」*を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

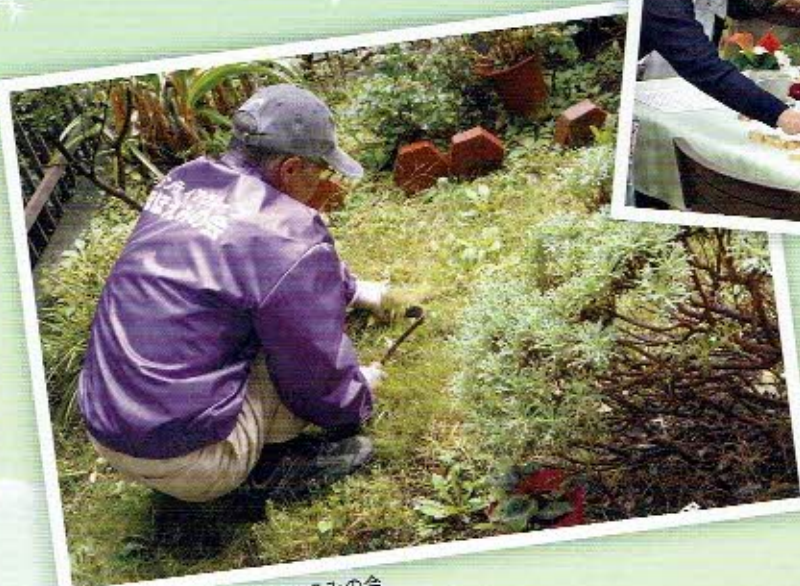
※裏表紙に詳細を説明しています

地域の中で自分でも何かできることはないか、地域に貢献したい、という思いを持ったボランティアさんたちの活動などを紹介します。

ちょっとしたお困りごとをお手伝いしています!



▲認知症&予防カフェ「コツコツ」



▲ボランティアグループほほえみの会



知って得する助成金のお話

地域の福祉保健活動をもっと知っている方も知らない方も

その1

都筑区ふれあい助成金

ボランティアグループ、障がい当事者団体、NPO法人などが行う地域福祉推進事業や障がい福祉事業を支援します。

- 【申請受付】年1回(4月※ただし新規立ち上げ区分は12月末まで随時受付)
- 【助成対象団体】横浜市内に活動拠点をおく市民活動団体など
- 【助成対象活動】営利を目的としない、地域福祉推進のための事業 他
- 【助成額】1万円～40万円(ただし食材費・飲食経費での利用不可)
- 【問合せ先】都筑区社会福祉協議会 TEL:045-943-4058



その2

「つづき あい基金」助成金

都筑区地域福祉保健計画に定めている目標を実現するために、地域の福祉保健に関する課題解決に向けた活動を行う団体に対して、活動経費の一部を助成しています。

- 【申請受付】年1回(4月)
- 【助成対象団体】・区内に活動拠点をおき、区内を対象地域として活動する団体
・課題の解決や目標の実現に向けて取り組む団体
- 【助成対象活動】・「都筑区地域福祉保健計画」の目標や視点のいずれかが含まれている活動
・地域の現状と課題を踏まえ、目標の実現に向けて具体的に取り組んでいる活動 など
- 【助成額】上限10万円(新たな活動の立ち上げ・既存の活動の拡充)・上限5万円(既存の活動の推進)
- 【問合せ先】都筑区社会福祉協議会 TEL:045-943-4058



※「つづき あい基金」は、都筑区地域福祉保健計画の推進のために地域で実施されるさまざまな福祉保健活動の支援、計画のPR等を目的として、平成18年9月に設置されました。本基金は、都筑区チャリティゴルフ大会の収益金を主な原資とし、それに加えて、区役所からの補助金、善意銀行からの配分金等で構成されています。

その他

災害時要援護者支援事業「つづき そなえ」

防災

平成20年度から進めている、災害時要援護者を地域ぐるみで支援する取組の中で、地域の特性に合った災害時要援護者の支援体制づくりの推進など、事業を実施する連合町内会自治会を支援します。

- 【助成対象団体】連合町内会自治会
- 【助成対象活動】地域における災害時要援護者の支援体制づくり等を推進する事業
- 【問合せ先】都筑区福祉保健課事業企画担当 TEL:045-948-2344



と広めたい、又はこれから活動を始めたい、そんな皆さんを後押しする助成金の制度をご存知ですか。
読んで損の無い「つづき あい」に関する主な助成金についてお知らせします。

活用区分 「都筑区ふれあい助成金」を使って様々な活動をしています ※5ページに認知症&予防カフェ「コソコソ」を掲載



■ 要援護者支援

- ・サロン、認知症&予防カフェ、
昼食会、送迎
- ・家事、生活支援 など



■ 障がい者支援

- ・余暇活動、日帰りハイク
- ・手話サークル など



■ 福祉のまちづくり

- ・子育てサークル
- ・家族会・介護者のつどい など



■ 健康増進

- ・高齢者体操
- ・施設等を訪問する特技ボランティア
(コーラス、手品など) など

活用事例 「つづき あい基金」助成金を活用した活動をあい通信で取り上げました ※6ページに「ボランティアグループほほえみの会」を掲載

つづき あい通信 第15号

アーモンド♥こども食堂
(北山田の安心できる居場所づくり)



子どもや青少年とその家族のための安心できる居場所! 美味しいご飯と一緒に食べて、楽しい時間を過ごし、人と人とのつながりづくりの場になっています。



つづき あい通信 第17号

ふれあい大棚カフェ
(大槻町公民館で開催)

“おたがいさまの大槻町に!”を合言葉に、認知症になっても住み続けられる地域づくりのため、様々な関係機関が協力し合い、楽しく交流できる居場所を展開しています。



つづき あい通信 第18号

ふれあいウォーク
(健康維持・健康増進)



地域と結びつきを持たない定年後のシニアなども気軽に参加でき、季節に合わせたコースをウォーキング! 講師を招いたウォーキング講座など、正しい歩き方を学ぶ機会を設けたり、より安全で健康増進につながるウォーキングを広めています。



■ 具体的な地域の取組

- ・要援護者の把握、名簿の作成
- ・要援護者マップの作成
- ・要援護者の訪問、防災グッズの配付
- ・広報紙の作成
- ・要援護者支援ボランティアの募集
- ・防災無線によるネットワークづくり など

顔と顔の見える関係づくり

「つづき そなえ」では、いざという時に備え、連合町内会自治会ごとに、地域の特性にあった災害時要援護者の支援体制づくりを推進しています。

要援護者と地域の方々の日常からの顔と顔の見える関係づくりによる要援護者の支援体制の強化をめざします!



都筑区ふれあい助成金と「つづき あい基金」助成金は、一つの活動で重複して申請はできません。

「向こう三軒両隣・隣近所でのささえあい」アンケートの取組

池辺町では平成30年6月、地域住民に向けたアンケート「向こう三軒両隣・隣近所でのささえあい」を実施しました。このアンケートを行うことになったきっかけをはじめ、アンケート内容の検討から結果の集計・報告まで、どのように地域の中でこの取組が進められてきたのかを紹介します。

きっかけ

池辺町では「つづき そなえ[※]」の取組として、無線を活用した要援護者の見守りネットワークを構築しています。また、要援護者宅への訪問活動を行っている民生委員と、各自治会の無線担当者との連携を深める合同研修会などを定期的に開催しています。

そのような池辺町で、今後もより安心して生活していくため、地域住民が何を求め、何を地域に期待しているのかについての意見を求め、今後の地域活動の検討に役立てようと、アンケート調査を実施することにしました。

※「つづき そなえ」とは、災害時に要援護者を支援するための平常時からの見守り活動です。

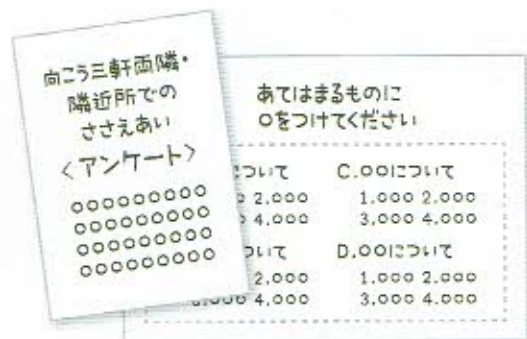


池辺そなえ委員会

この池辺そなえ委員会は、池辺エリアの連合自治会、地区社会福祉協議会、民生委員などのメンバーで構成されています。

スケジュール

平成29年 秋	アンケート実施に向けて、設問内容の検討スタート
1~2か月に1回の頻度でそなえ委員会を開催	
平成30年 6月	アンケート完成・配付
7月	アンケートメー切・集計
8月	地域懇談会において速報・意見交換
10月	アンケート集計結果概要報告



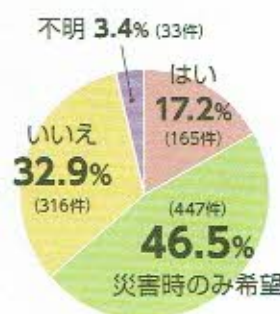
調査対象3,164世帯 回収率約30%

集計結果(抜粋)

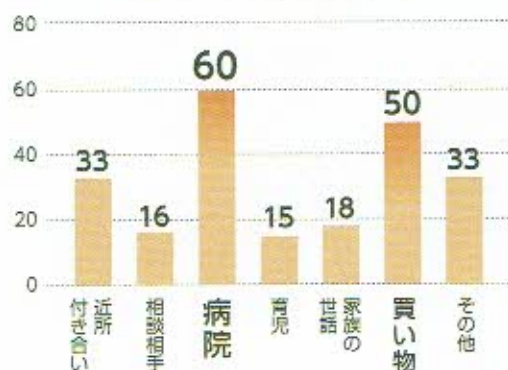
日常の見守り・声かけ援助を望むかについては、はいが約17%、いいえが約33%、災害時のみ希望が46.5%でした。

また、生活するうえでの困りごとがあると答えた方17%の内訳として、病院へ行くのが大変や買い物へ行くのが大変の2項目が50件以上ありました。

【日常の見守り・声かけ希望】



【生活するうえでの困りごと】



今後に向けて

池辺町連合自治会 増尾会長

アンケートで頂いたご意見を参考に、今後の地域活動の検討を進め、池辺エリア全体が一丸となって、これからの活動に取り組んでいきたいと思ひます。



池辺地区社会福祉協議会 小林会長

池辺サロンなど様々な福祉保健活動の場がありますが、今後もより一層、地域の皆さんが暮らしやすい池辺になるよう、活動を続けていきたいと思ひます。



認知症&予防カフェ「コツコツ」

毎月第3日曜日の午後、美味しいコーヒーや時には本格お抹茶を頂きながら、地域包括支援センターの職員や医師など専門家からのお話を聞いたり、地域の方を招いて音楽等のイベントを開催しています。

カフェをはじめたきっかけは、大好きな隣人の家族が認知症を発症したこと。「たとえ認知症になっても（ならなくても）、ずっとここで一緒に暮らし続けたい」という想いを胸に、地域のボランティアが立ち上がり、都筑区の認知症&予防カフェ2号店としてオープンし、4年半が経ちました。開催数は44回・参加者累計は2061名を超えています。



認知症&予防カフェ「コツコツ」

【開催日時】毎月第3日曜日 13:30～15:30
 【場所】北山田小学校コミュニティハウス
 【参加費】200円
 【お問合せ】045-515-1810（横尾）

ある日の「コツコツカフェ」

- ① 始まりのベル（チリンチリン）本日の催し
- ② 認知症認定看護師・佐藤さんのお話
- ③ おしゃべりタイム
- ④ 大人のためのお話会（棒人形と紙芝居）
- ⑤ 最後に「今日の日をさようなら」をみんなで歌い「またお会いしましょう」



協力：都筑警察署生活安全課、ケアマネジャー、地域ケアプラザ職員、都筑区認知症サポート区、区役所高齢・障害支援課職員
 内容：マンドリン五重奏、手品、チェロアンサンブル、合唱、紙芝居、フルード演奏、ロコモ体操、ディスカッション、雑曲、認知症ビデオ鑑賞



認知症について理解のあるスタッフがさりげなく見守る、ほのぼのとした雰囲気は自慢です。「楽しかった!」「また来ます」の言葉が何より嬉しいですね。

啓発活動も行っています!

地域の小中学校へ出向き「認知症サポーター養成講座」を行ったり（劇団コツコツ）、市長とのティーミーティングに参加し当事者の声を直接届けるなど、認知症&予防カフェの運営に留まらず、広く認知症の啓発活動を行っています。



認知症サポーター養成講座



市長とのティーミーティング

ちょっとしたお困りごとお手伝いします!

ボランティアグループほほえみの会

「ボランティアグループほほえみの会」は、葛が谷地域ケアプラザのエリアにおいて、生活の中のちょっとしたお困りごとのお手伝いをする、ボランティアグループです。

高齢化が進み、なかなか身の周りのことが思うようにいかず困りごとが多くなっていることを耳にするようになったことが発足のきっかけです。“自分たちの地域の中で何かできることをして、少しでも地域に貢献したい”という思いで活動しています。

毎月の定例会で、事務局である葛が谷地域ケアプラザから依頼内容を聞き、メンバーの中で担当と活動日時を決めています。

和やかな雰囲気できらびあいで行われる定例会では、活動の中で困ったことや気になったことを共有し、みんなで相談し解決しています。

今回の担当を決めましょう!

〇〇さんはどうかしら?



“自分のできること”を
“無理なくできる範囲”で
活動しているので、
続けられます♪



付添いをしてもらい、
助かっています。



主な依頼内容は、^{せんてい}庭木の剪定や草取り、自宅の掃除、病院や買い物の付添いです。

利用者からは後日「とてもキレイにさせていただいて、本当に助かりました」「お掃除だけでなく、お話もできて楽しかった」などのお声をいただきます。



家のお掃除のお手伝い



「ありがとう」の一言が私たちのやる気につながっています。最近ではメンバーも増えて、ますます地域の助け合い活動が広がっています!



ほほえみの会では、ボランティアを募集しています!

【連絡先】横浜市葛が谷地域ケアプラザ 担当者 明間 (TEL: 045-943-5951)

お知らせ



障がい児・者のための
外出相談窓口

都筑区移動情報センター

障がいのある方が楽しく安全に外出するためには、目的や行先、障がいに合わせたサポートが必要になります。都筑区移動情報センターでは、外出に関する相談や、利用できるサービスの情報を提供しています。

みちかな活動事例



養護学校に通う知的障がいのある小学2年生の相談。

朝の8時に、自宅から学校の送迎バスポイントまで送ってくれる人がいないかという相談をいただきました。

なかなか見つかりませんでした。都筑区社会福祉協議会にボランティア登録をされているご近所の方に相談したところ、曜日別にお二人の方が付添いをしてくださることになりました。

ご家族からも「今ではすっかり慣れて、笑顔で登校しています。」との言葉をいただきました。

ボランティアさん
からのコメント

ボランティアを始めて約1カ月になります。

社会から必要とされ活動できる喜び、人の役に立てる事がとても嬉しいです。

活動は自分の幸福であり、他人の幸福にも繋がっている気がします。

この活動は、心にも体にも良い作用が働いている今日この頃です。

移動情報センターには、「子どもが1人で登校できないので付き添ってほしい」、「病院や買い物と一緒に行ってほしい」といった相談が寄せられます。

近隣にお住いの方のために、少しの時間なら！週1日ならできるかも！という方でも構いません。ガイドボランティアとして活躍してみませんか？

※『ガイドボランティア』とは障がい等により、屋外での移動が困難な方が外出する際に付き添うボランティアのことで、活動に対し奨励金が支払われます。

【お問合せ】 都筑区社会福祉協議会 TEL:045-943-4059 FAX:045-943-1863
メール: idounokakehasi00@yokohamashakyo.jp



第19回 都筑区チャリティーゴルフ大会より「つづき あい基金」へ、寄付をいただきました！

都筑区にゆかりある個人・団体・企業が参加された「第19回都筑区チャリティーゴルフ大会」からの寄付金を、同大会実行委員より、都筑区社会福祉協議会善意銀行に贈呈いただきました。都筑区地域福祉保健計画推進のために、「つづき あい基金」等へ活用させていただきます。

【開催日】平成30年9月6日(木)

【参加者数】188名 【協賛】60者・社 【寄付金額】60万円



「つづき あい基金」
助成金をご活用ください

都筑区地域福祉保健計画を推進する活動を応援する「つづき あい基金」助成金制度があります。次回の募集は平成31年4月を予定しています。詳しくは都筑区社会福祉協議会までお問い合わせください。

【お問合せ】 都筑区社会福祉協議会 TEL:045-943-4058 FAX:045-943-1863 <http://www.tuzuki-shakyo.jp/>



新しい計画（第4期都筑区地域福祉保健計画）づくりに向けて



都筑区地域福祉保健計画とは？

誰もが住みなれた地域で安心して暮らせることを目指して、区民、自治会町内会をはじめとする地域のさまざまな団体・企業・区役所と一緒に地域の課題解決に取り組み、人と人の「であい ささえあい わかちあい」を通じて地域をより良くしていく計画です。区全体の計画（区計画）と連合町内会・地区社会福祉協議会エリアごとの計画（地区別計画）があります。

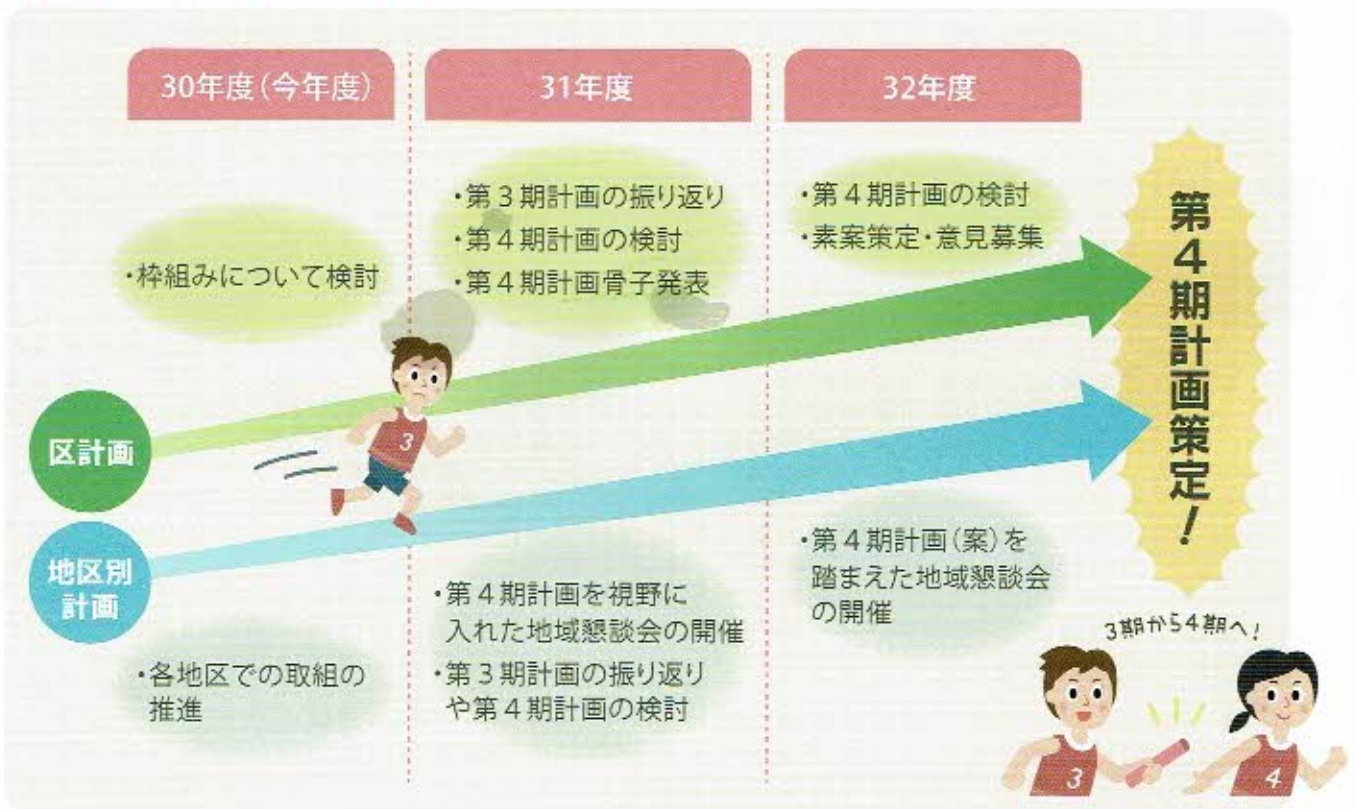
次の計画（第4期都筑区地域福祉保健計画）策定に向けて

平成28年度からスタートした第3期都筑区地域福祉保健計画も、今年は3年目の「中間点」に到達しました。「地域懇談会」で出てきた意見をもとに、地域のさまざまな方たちが取り組んだ結果、この3年間で地域の福祉保健に関する新たな取組もたくさん生まれ、また従来からの取組がいっそう充実できたという地区もありました。

都筑区地域福祉保健計画は5年ごとに生まれ変わります。地域の方たちの熱心な取組により、着実な進歩を遂げた第3期計画を踏まえて、これからも地域の方たちの力になるような新しい計画づくりに着手していきます。

新しい計画づくりは、下の図のように進められていきます。

計画策定スケジュール（予定）



毎年開催される地域懇談会でも、今後は新しい計画づくりに向けた意見交換が行われていく予定です。ぜひ、新しい計画づくりを応援してください！



そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせいせん

横浜環状北西線

平成31年
2月発行

Vol.12

北西線の防災設備と
安全管理を一挙ご紹介!

北西線の防災設備と安全管理

建設中の北西線における
防災設備と安全管理についてご紹介します。

北西線のトンネル内防災設備

北西線では、延長約7.1kmのうち約4.1kmがトンネルです。
トンネル内でも万全の設備で万が一の事故や火災からみなさんを守ります。

すべり台を使った避難方法



① ボタンを押し非常口扉を開ける

250m以内の間隔で設置されている
すべり台式非常口から避難通路に移動
します。その後サインに従って地上出口
まで避難してください。



万が一
トンネル内で
火災に遭遇したら



② すべり台で滑り降りる



③ 避難通路(道路下安全空間)に移動

すべり台式避難経路の360度体験動画をほくせいせんHPで公開しています。
その場にいるような臨場感をぜひ体験してみてください。

<https://www.shutoko.jp/es/hokusei-sen/anzontaisaku/hinantalken360.html>



自動火災検知器

約25m間隔で設置しています。
火災時に発生する赤外線を自動的に検知し、管制室にいち早く知らせます。

消火器・泡消火栓

消火器や簡単に扱える泡消火栓を約50mの間隔で設置しています。無理のない範囲での初期消火をお願いします。



押ボタン式通報装置

約50m間隔で設置しています。
火災時または非常時にボタンを押す
ことで、管制室へ通報できます。



北西線のトンネル区間の大部分は、
通常時に車両が走行する車道部と緊急
避難者が避難する道路下安全空間の
2層構造になっています。

首都高の安全管理

首都高速道路では24時間体制で交通安全の確保につとめています。



交通管制室・施設管制室

さまざまな情報をもとに事故、火災などの状況を瞬時に判断し、警察・消防等への要請、パトロールカーの出動、関係機関への連絡などを24時間体制で行います。また、各防災設備をコントロールして被害を最小限に抑えながら、安全に避難できるよう、お客様を誘導します。



交通事故等を即時に見つけます。

画像処理による交通異常事象検出システムの導入により、「停止車両」「低速車両」などを自動的に検出し、より早期の対応が可能になります。



パトロールカー

- 首都高上を24時間体制で定検
- 交通事故、故障車などを発見したら直ちに交通管制室に連絡します。

連携



非常電話

- 本線上約500m間隔に設置
- お客様から事故、故障車などの通報を受け、交通管制室で受理します。
- トンネル内では100m間隔に設置

横浜市道路局
横浜環状北西線建設課 長谷川

おしえて～

Q1

道路下安全空間は、
どうして
安全なんでしょうか？

道路下安全空間は車道部より
気圧を高く設定しているため、
車道部の煙が入って
こないようになっています。

A1

A2

なるほど～

車両感知器などを含めた
膨大な情報をコンピュータで
処理し、道路網それぞれの場所
における1分ごとの状況を
ディスプレイに
反映させています。

管制室のディスプレイに
映される情報は、
どのくらいの間隔で
更新されるの？

Q2

首都高速道路株式会社
神奈川建設局 設計課 鈴木 智哉

拡声放送スピーカー

200m以内の間隔で
スピーカーを設置し、
ドライバーに情報を
伝達します。明瞭性を
確保するため時間
遅延技術を採用して
います。



ジェットファン

トンネル火災発生時
は、煙が避難の妨げ
にならないよう、空
気の流れを調整し、
避難の時間を確保
します。



水噴霧設備

管制室からの遠隔操
作により、約50mの
範囲に霧状の水を散
布し、火災の延焼や
拡大を防ぎます。



トンネル入口の設備

トンネル用信号機・トンネル警報板・遮断機



非常時にトンネル内の火災、事故等の情報をトンネル用
信号機・トンネル警報板でお知らせします。
また、パトロール隊が遮断機で閉鎖します。

ラジオ再放送設備



トンネル火災発生時は、現場の状況や避難誘導などの
緊急放送を、各ラジオ放送に割り込み発信します。

車道部

道路下安全空間



**事故・故障の時に本線上で移動できなくなったときは、
次の手順に従って安全の確保を行ってください。**

**万が一
首都高速で
事故が発生したら**

- ハザードランプを点灯させる。
- 後方に十分注意し、三角停止板等を
設置し後続車に合図を行う。
- 安全な場所に退避し、交通管制室に通報する。
(関係車両が到着するまで、自分で修理等は行わない。)



テレビカメラ

●分合流部、曲線部、トンネル
部などの主要箇所を設置し、
常に交通状況の映像を交通
管制室へ送信しています。



**緊急時は携帯電話・PHS・固定電話から
道路緊急ダイヤル #9910**

秋のイベントに北西線PRブースを出展!

平成30年10月～12月に横浜市内・外で開催された秋のイベントに北西線PRブースを出展し、多くの方にご来場いただきました。北西線の完成模型やパネルなどの展示を通じて事業へのご理解を深めていただき、ご来場の皆様から早期開通や利便性の向上など期待の声を多くお寄せいただきました。



区民まつり
(青葉区、緑区、都筑区、港北区、中区)



はまりんフェスタ
(横浜市営地下鉄川和車両基地)



横浜環状道路PRブース
(海ほたるPA)



首都高環状フェア
(みなとみらい)

横浜青葉IC・JCT(仮称)の橋げた架設が全て完了

東名高速と接続する青葉IC・JCT(仮称)の橋げたを架設する工事が全て完了しました。今後は床版(車が走る床部分)工事や標識工事をを行います。



橋げたの架設はVol.9で特集しています!



※横浜港北JCTの工事進捗はHPで!

横浜環状北西線は、東名高速道路と横浜北線および第三京浜道路を結ぶ、延長約7.1kmの自動車専用道路です

平成29年3月に開通した横浜北線と一体となり、東名高速道路と横浜都心・湾岸エリアの連絡強化等を図ります。

北西線は、東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指して、事業を進めています。

くわしくはHPで

北西線事業の進捗情報などをこの広報紙やホームページ等でお知らせしていきます。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/> (横浜市)

<https://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/> (首都高速道路株式会社)

北西線建設課 検索

ほくせいせん 検索

●北西線は、横浜市と首都高速道路株式会社が共同で事業を進めています。



Youtubeで事業概要の動画を視聴できます!
「ほくせいせん」と検索!



お問い合わせ先



横浜市【道路局 横浜環状北西線建設課】TEL 045-671-3630 / FAX 045-651-3269
〒231-0017 横浜市中区港町2-6(横浜蘭内ビル5階)



首都高速道路局【神奈川建設局 調査・環境課】TEL 070-2153-1759 / FAX 045-439-0772
〒221-0013 横浜市神奈川区新子安1-2-4 オルトヨコハマビジネスセンター3階(受付時間:平日9:00~17:00)

中川地区認知症ミニフォーラム

認知症の理解と安全運転

日時：3月30日(土) 14:00~16:00

場所：多目的ホール

内容：1部 認知症の基礎知識について
講師：医師 山根 越夫氏
2部 運転免許の手続き、高齢者講習制度
区内の事故情勢と高齢者の事故特徴

参加費：無料

定員：30名(先着順)

申込：来館または電話にて受付中



みんなのコーラス

プロから指導！地域で奏でるハーモニー♪

声の若さをキープしたい方、喉を鍛えたい方はぜひ♪

日時：2019年4月3日(水)・4月10日(水)

4月18日(木)・4月24日(水)・5月8日(水)

(全5回) 10:00~11:30

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：和田綾子氏(昭和音楽大学声楽科卒業、藤原歌劇団準団員、ヴォイストレーニング、合唱指導なども行う)

内容：プロの指導を受けながら、コーラス曲(365日の紙飛行機予定)を完成させます。最終回には指導者と一緒にミニコンサート開催

参加費：300円/1回 募集：20名

対象：ご興味のある方どなたでも

持ち物：飲み物、筆記用具

申込方法：3月11日(月)より来館または電話



春のイキイキ美容教室

新しい春のメイクで もっと輝いてみませんか？

お化粧品や身だしなみを整えることは、介護予防になり、健康寿命を延ばすことにつながります。当日は、あなたに合った春のメイクをご提案！

日時：4月18日(木) 13:30~15:00

場所：多目的ホール

内容：●自分に合ったリップやチークの塗り方
●ハンドマッサージ体験

講師：ポーラ ビューティーアドバイザー 國頭 みよ氏

対象：おおむね65歳以上の方 20名

参加費：無料

申込：3月12日(火) 10:00より
来館または電話にて受付開始



女性のためのお助けスマホ講座

日時：4月9日(火)・4月23日(火) ※内容は同じ
10:00 ~ 11:30

募集：機種別(らくらくスマホ、iPhone、android)で4名程度各12名までの定員と致します。

講師：NPOブロードバンドスクール協会

場所：地域ケアルーム 参加費：無料

内容：生活に役立つアプリなどスマホを活用したい方や、思うように使いこなせていない方を対象に講師が対応いたします。

持ち物：購入されたご自身のスマホ、筆記用具

申込方法：往復ハガキに(名前・住所・電話・希望日・機種)を記入または来館にて受付 3/20締切
参加者には3月中に決定しご連絡いたします



DVD 貸し出します！



町内会や自治会、個人のお宅などで活用いただけるDVDを、無料で貸し出しております。

貸し出しDVD：◎健康体操 ◎消費者トラブル
◎成年後見制度

貸し出し期間：最大2週間 費用：無料

※ご利用希望の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください

目指せチャンピオン 中川まちなか将棋大会

31年3月30日(土) 9:30~12:30

対象①子供の部(小学1年生~中学3年生)

②大人の部(参加人数によって開催しない場合あり)

募集：①30名程度②10名程度 参加費：無料

申込方法：3月2日(土) 10時より来館または電話

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321 地域包括支援センター / 地域交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00~21:00(日曜祝日：~17:00)

担当地区 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアフラッグ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

3月

【平成最後の〇〇とは】平成の元号は31年5月をもって終了し、新しい元号を4月1日に公表する事が発表されています。みなさんにとっての印象的な事は何かありましたか？ 過ぎ行く平成の時代を最後の〇〇と共に振り返ってみるのも楽しい思い出になるかもしれませんね♪

月	火	水	木	金	土	日
			<p>3/2 (土)</p> <p>★中川まちなか将棋大会 申</p>	<p>1 貸館抽選日 9:30~</p>	<p>2 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~</p>	3
<p>4 ★花粉症をサポート～アロマスプレーを作ろう～ 10:00~ 講 定 参</p>	<p>5 ◆美姿勢ウォーキング③ 13:30~ 講 定</p>	<p>6 ★1日サークル体験「つづきマヅ ックワ」 13:30~ 講 定</p>	<p>7 ◆Men's 倶楽部 (麻雀) 12:30~ 参 定 対</p>	<p>8 ☆ひかりがおか公園で遊ぼう 10:30~</p>	<p>9 ★昔懐かしラヂオ体操 10:00~ 持 対</p>	10 
<p>11 ★みんなのコーラス 申</p>	<p>12 ◆春のイキイキ美容教室 10:00~ 受</p>	<p>13 ★なかなかサロン 13:00~ 参</p>	<p>14 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対</p>	<p>15 </p>	<p>16 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~</p>	17
18 	<p>19 ☆親子で楽しむお話し会 対 10:30~</p> <p>◆美姿勢ウォーキング④ 13:30~ 講 対</p>	<p>20 ★うたのWA 13:30~ 定 参</p> <p>◆女性のためのスマホサロン 申締切日</p>	<p>21 </p>	<p>22 </p>	<p>23</p>	24
25	<p>26 3/19 (火) ★介護者のつどい ~3月は茶話会~ 対 13:30~</p>	<p>27 ★なかなかサロン de ランチ 12:00~ 参 定</p>	<p>28 ◆中川健康麻雀サロン 12:30~ 参 対</p>	29	<p>30 ★中川まちなか将棋大会 9:30~ 講 定 対</p>	31 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

3月2日(土)~3月24日(日)まで

つるし雛 合同作品展

今年も5つのサークルが可愛らしい作品を展示します。是非お立ち寄り下さい。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

体
験
型

運動教室

当院、
理学療法士が
講師を務めます！

心身の
リフレッシュ！
一緒に
楽しもう

姿勢
改善に！

運動機能
低下の
予防に！

身体の
負担
軽減に！

しっかり体を動かします！
動きやすい服装でお越しください！

どなたでも
参加可能！

参加無料

事前予約不要

当日直接会場まで
お越しください

日時 ① 2/22 (第4金曜日) ② 3/22 (第4金曜日)

各日 13:00～14:00

場所 当院3階 カンファレンスルーム

健康測定がございますので、10分前までにご来場ください。

内容 ① 腸を動かして便秘をなおそう！

～座ってできる便秘対策法～

② これって認知症？

～脳トレ+運動で予防しよう～

食事のこと



糖尿病のこと



お薬のこと



しんとし病院の 院内教室のご案内



頭のこと



お金のこと



リハビリのこと



難しい専門の事もわかりやすく教えます。お気軽にご参加下さい！
各教室の詳細は裏面をご確認ください。



「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～
講師：院長 森本 将史（脳神経外科）



「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～
講師：薬剤師・栄養士・リハビリ・検査科
ソーシャルワーカー・医事課



「運動教室」
～姿勢改善や運動機能低下予防など～
講師：理学療法士



「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～
講師：糖尿病内科 古屋医師
薬剤師・栄養士・リハビリ

2月・3月のご案内

「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」

～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～

13:00～14:00 (開場 12:30)

3月11日(月) ※講演内容は毎回同じです。

脳外科外来の患者さんのうち、9割以上は脳に異常がなく、ストレスや疲労からくる自律神経関連の症状であるといっても過言ではありません。頭の症状について正しく理解し、薬だけに頼らずに健康を取り戻す方法をご紹介します。正しい姿勢から心を元気にしていきましょう。

※場合によっては、日程変更やビデオ上映となることがございます。
あらかじめご了承ください。
※講演内容は毎回同じです



講師
院長 森本将史 (脳神経外科)

「しんとし健康セミナー」 ～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

毎月 第2・3水曜日

13:00～14:00 (開場 12:30)

2/13 認知症について理解を深めよう！

講師
認知症看護認定看護師

最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」=「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。

2/20 運動や脳トレを通して高次脳機能障害(注意機能)について知ろう！

講師
作業療法士

注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わってきます。一般的には「何かに集中する」といった意味合いかと思えます。集中力が低下すると、仕事や勉強を長く続けることが困難、同時に2つ以上のことが出来ない、考えられないなどの症状も見られます。今回、運動や脳トレを通じて注意機能の基本的なことを紹介できればと思います

3/13 知らなきゃ損！骨密度を測定して骨粗しょう症への理解を深めよう。

講師
画像診療部

高齢者の骨折の原因にもなる骨粗しょう症の検査方法についてお教えします。

3/20 いつまでも元気に口からたべる ～嚥下のお話～

講師
言語聴覚士

【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがありますが、その対策や予防策をお伝えします。

「運動教室」

第4金曜日

13:00～14:00 (開場 12:30)

2/22

腸を動かして便秘をなおそう！
～座ってできる便秘対策法～

3/22

これって認知症？
～脳トレ+運動で予防しよう～