

### 新年あけましておめでとうございます

昨年は、新型コロナウイルスの対応等でご迷惑をお掛けしたことを思います。  
そんな中、ご理解ご協力を賜りありがとうございました。職員一同御礼申し上げます。  
感染状況は終息の目途が立っておりませんが、ケアプラザも工夫を重ねながら臨機応変に運営して参りますので、本年もさらなるご理解、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

所長 井澤 一成

### イキイキ美容教室 冬のスキンケア講座

ビューティーアドバイザー1名が参加者様2名様にアドバイス。

スキンケアを一緒に実際に行います。お肌の血色、  
顔色が1回のマッサージで明るく変化します！  
(化粧品の勧誘・販売はいたしません)

日時：令和3年1月22日(金)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

③15:30~16:30 (3回とも同じ内容)

場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費：無料

講師：ポーラ ビューティーアドバイザー

対象・定員：40歳以上の方 各回4名 合計12名

申込：来館または電話にて受付中



### 大掃除ありがとうございました



例年ですと暮れは大掃除と登録団体さん同志の交流会を開催していましたが、今年は個々の活動日に掃除をしていただきました。館内が大変きれいになりました。皆さまのご協力に感謝致します。

### 人と人との出会いを支える 地域の福祉活動・サークル紹介

#### Nicoっと

障害児と母親(父親を含む)の集いの場、ヨガ、写真撮影、勉強会など活動は広範囲に及び、子ども達も親たちも生き生きとしていて、笑顔があふれているサークルです。メンバー募集中！

活動日：月1回月曜日午前



### 親子のたのしみ おはなし タンポポ

予約制で再開

1月19日 / 2月16日 / 3月16日

時間：10:30~11:30

予約制：親子で20名まで

1/19開催のお申し込みは1/5(火)10時~TELにて受付開始

- 事前の体調確認 検温 ママのマスク装着をお願いします
- 新型コロナウイルスの蔓延の状況により、変更の可能性あり

都筑区内地域包括支援センター共催事業

### 司法書士巡回相談会

成年後見制度って、どんな制度だろう、認知症になった後のことが不安、亡くなった後の手続きを任せられる人がいない...等お悩みの方！高齢者の成年後見・遺言・相続等に関して司法書士に個別相談してみませんか。司法書士に相談してみたいと思っていた方、この機会に無料の個別相談会をぜひご活動ください！

日程：令和3年1月23日(土)

13:00~16:00

相談員：西村司法書士事務所 司法書士 西村俊一郎氏

定員：4組(1組30分程度)※予約優先

費用：無料

受付開始日：12月21日(月)10時~

☆電話か来館で申し込みください☆



(社福) 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 / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

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 大瀬町・大瀬西・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

# 中川地域ケアプラザ 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



「睦月」は正月に家族や親類が往来して仲良く睦み合う月であるはずが、今年は帰省を控え、「おせち問題」が浮上。例年より豪華なおせちを買う派、一人前おせち派、従来からの手作り派や食べない派等、伝統行事も多様になりつつある。今年の元旦こそは、親しい人の顔を思い浮かべながらおせち料理の意味を噛みしめて味わい、心身の健康を切に願いたい。

月	火	水	木	金	土	日
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 貸館電話予約 9:30~	5 	6	7 ◆わくわく体操 10:00~ 定申 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	8 ★ほっとカフェ ながわ 10:00~ 講参	9 ★ラヂオ体操 & レクダンス 10:00~ 持	10
11	12	13 ★なかなかサロン 13:00~ 参	14 ◎傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	15	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	17
18	19 ☆親子で楽しむ お話しタンポポ 10:30~	20 ★うたのWA 13:30~ 定参	21 ◆わくわく体操 定申 10:00~	22 ★イキイキ美容教室「冬のスキンケア」講座 目定時 ① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~	23 1日体験シリーズ 油絵「キャンパス」 13:00~(時)定 ★司法書士巡回相談会 13:00~ 目	24 全館 清掃日
25 ★ほっとカフェ ながわ 10:00~ 講参	26	27 ★うたのWA 13:30~ 定参 ★なかなかサロン 13:00~ 参	28 ◆中川健康麻雀サロン 12:30~ 申 ★介護者のつどい 13:00~	29 	30 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	31

## 情報ラウンジ作品展のご案内

1月5日(火)~1月30日(土)まで

~新春写真展・つづき緑道周りの風景~

緑道を巡ると目に入る風景を探ってみました。ぜひお立ち寄りください。

## 長澤 勇氏 写真展

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

# 中川西地区センター

第19回

## 寄席

木戸銭  
500円  
定員100名

令和2年2月13日(土) 開演14時 会場13時30分

1月13日より受付開始 \*窓口9時~ \*電話10時~ ☎045-912-6973



前座

寄席の主人



橘家文吾

### 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つつき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長  
(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります  
(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。\* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。\* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つつき区民交流協会  
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

# 中川西地区センターだより

## あけましておめでとうございます

昨年新型コロナウイルスに明け暮れた一年でした。人との交流が減り、集う機会が少なくなっておさら、「つながる」ことの大切さに気付かされた一年でもありました。一日も早く終息し、皆様の平和な日常が戻り、今までのような集い、語り、笑いの日々が戻ってきますよう、心より祈念しております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



## 募集予定の講座(1月~3月)

みんなで  
参加しよう

笑って寒さを吹き飛ばそう！今年はひろびろ体育室で密にならずに開催！

伊勢!

◆「中川西地区センター寄席」2月13日(土)14時~15時(会場13時30分)/100人/500円

簡単で美味しい！いざという時に知って安心。試食あり。

◆「元気がでる災害食」3月28日(日)詳細は2月広報

台湾のおせち料理&台湾茶体験。

■「ワールドキッチン②台湾『招福!年菜』」2月9日(火)10時~14時/12人/2800円

一般成人向け

料理とワインの取り合わせをたのしんで。昨年10月開催が大好評につき、第2弾です！

■「ワイン入門講座(家庭料理でマリアージュ体験)」2月16日(火)18時30分~20時30分/20人/3000円

持ってない人・初心者向け。スマホ貸出しでレクチャーします。京セラ協協力。

■「スマホ倶楽部」2月12日(金)①9時30分~11時30分②12時30分~14時30分(同内容)/各8人/300円

春の素材でハーブリースを作りましょう。中川のおしゃれなフラワーショップ「アトリエ野ばら」の店主が講師。

■「初春の森のナチュラルリース」2月17日(水)10時~11時30分/12人/3000円

今年も  
たくさんの  
参加お待ちしております。

ポーラビューティー中川店協力。心浮き立つ春。マスクを脱ぎ捨てるその日に備えて！

■「メイク講座」3月4日(木)13時~14時30分/8人/200円



★来年度(4月~)もたくさんの体操系講座が始まります！ 詳細は広報2月号・3月号をご覧ください

こども  
向け

今年は「フォンダンショコラ」に挑戦！1つ1つ可愛くラッピングしてプレゼント！

●「友チョコ★ファクトリー」2月13日(土)9時30分~12時30分/16人/1000円

指紋(しもん)や血痕(血のあと)をとったりします。警察のような科学捜査の体験。防犯の話もあり、親子で学べます。

●「こども科学捜査研究所」3月21日(日)詳細は2月広報

## こんな講座をしました(報告)

### ◆「クリスマス・スワッグ(11/25)」

中川のフラワーショップ「アトリエ野ばら」の山口さんに講師をお願いし、クリスマスに飾るスワッグを作りました。自然の生花やドライフラワーを材料にして完成したスワッグは、40cm以上で、木の香が清々しいゴージャスな出来栄でした。次回は2/17、春のハーブリースを作ります。お楽しみに！

(参加者の作品) ➡



### ◆「つづき謎解きウォークラリー」(11/14)

コロナ禍で自粛ムードの中、楽しいイベントの多くを失ってしまった子供達に、親子では非地元の良さを発見して欲しいという思いから急遽企画しました。当日はピカピカの晴天の下、中川から北山田駅までのコースを途中10か所で謎を解きながらの散策。最終地点では宝探しからゴール。持ち帰ったのは美味しい賞品と地元の豆知識！来年も企画中！参加してね！

本物のベルリンの壁 in 都筑にて



## 「中川つながりフォト2020」で入賞しました!

HPより→

◇中川つながりフォト2020 実行委員会によるイベント「つながりフォト2020」で、中川西地区センターの応募作品、「そうめん流し①竹の切り出し」がTOP賞3位に、「そうめん流し③わくわく」が「DIYジャンル2位」に選ばれました!これは、中川のまちの魅力発見・発信、住民のつながりを作るイベントで、中川の素敵な風景や人々の温かい表情に頬が緩む写真がたくさん出展されました。次回は是非応募してみませんか?詳しくはHP「中川つながりフォト」で検索して下さい!



QRコードはこちら→



実行委員会の山本さんから商品が贈呈されました。

## サークル発表会を開催しました

毎年恒例の「センターまつり」として盛大に開催はできませんでしたが、「サークル発表会」としていつも地区センターを利用されているサークルさんの発表会を開催しました。センター内での展示・体育室での発表、とても素敵な時間となりました。コロナ禍の中、皆さん、ご協力ありがとうございました。

### 発表・展示の一部



## 図書のコナー

### 新しく入った本

みがわり	青山七恵
お探し物は図書室まで	青山美智子
霊能者たち	嶺里俊介
同姓同名	下村敦史
悪い姉	渡辺優
チョンキンマンションのボスは知っている	小川さやか
とわの庭	小川糸
本能寺の変 信長の誤算	井上慶雪
チンギス紀 7巻~9巻	集英社
アルルカンと道化師	池井戸潤
口福のレシピ	原田ひ香
微生物と感染症	左巻健男
自転しながら公転する	山本文雄
若い読者に贈る美しい生物学講義感動する生命のはなし	更科功
数学者の夏	藤本ひとみ
ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー	フレディみかこ
あなたを閉じ込める「ずるい言葉」	森山至貴

### かいつソロリシリーズ

大人気のかいつソロリシリーズ!人気のため、たくさんの方に借りていただき、本の痛みが激しくボロボロでした。買替・また欠けている巻を新しく購入しました。新しくなった「かいつソロリ」大切に扱って読んであげてください♪



### リニューアルしました!



### まんが日本の歴史シリーズ

歴史のマンガシリーズ15巻!揃いました。子どもから大人まで楽しめます。もう一度、日本の歴史に触れてみませんか。

まだまだお家時間がある中、「読書」を楽しみませんか?図書コーナーには「おすすめ本」のコーナーもあります。是非、手に取ってみてください。

横浜市 中川西地区センター

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

〒224-0001 横浜市都筑区中川 2-8-1 TEL:045-912-6973

<https://www.tsuzuki-koryu.org>



# 北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS①月号

2021年1月5日発行



最新情報は  
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1 電話045-593-8200  
休館日：12月28日～1月4日、1月12日、2月8日  
<https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata>

with/after コロナ  
引き続き一部制限、条件付きでの施設利用です（詳細はHPでご確認ください）



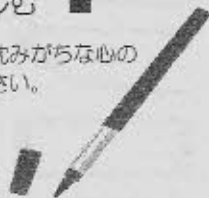
これから  
スタート  
講座紹介

受付開始日  
にご注意  
ください

### ■ 写経に親しむ ■

ストレスの軽減、コロナで沈みがちな心の  
リフレッシュにおでかけください。

講師：大善寺 住職  
日時：3月14日（日）  
9：30～11：30  
参加費：500円  
※受付：2月14日より電話、窓口にて



### ■ はじめてのお灸講座～冬～ ■

季節に合わせたお灸のお話。セルフケアができるように  
お土産付きです。

講師：宋順姫/Moran 鍼灸治療院  
日時：2月3日（水）  
10：00～11：00  
参加費：1500円  
※受付：1月5日より電話、窓口にて



### ■ 口元から美しく 表情筋エクササイズ ■

たるみ・ほうれい線・マスク老け解消！

講師：上坂尚美/（株）笑顔サロン  
日時：2月15日（月）  
10：00～11：00  
参加費：1000円  
※受付：1月15日より電話  
又は窓口にて



### ■ 春を呼ぶミモザのハーブリース ■

鮮やかな春色が春を感じさせるミモザ。  
2パターンのデザインから選びます。

講師：宮原勇貴/FLOWERSHOP yuu  
日時：2月17日（水）  
①10：00～11：30  
②13：00～14：30（時間帯追加）  
参加費：2500円  
※受付：1月17日より電話、窓口にて



毎月第3金  
OPEN

## ハンドメイド Cafe

■日 時：1月15日、2月19日（金）12：30～17：30  
■飲み物代：200円（フリードリンク）  
■会 場：北山田地区センター 工芸室

①フリースペース 小物づくりやクラフトなど、一人やお友  
～予約不要～ 達とお茶をしながらご利用ください。

②ワークショップスペース 毎月様々な講師が開催します。  
～要予約～ お楽しみに！  
（講師代、材料費が別途必要）

<1月のワークショップ>



リボンペン バレンタインカード 卓上カレンダー  
※詳細は館内チラシ、HPをご覧ください

～募集中です！～

### ■ シニアのスマホ講座 ■

一人一人の困ったに対応。  
LINE やカメラの使い方、災害時の利用まで。  
講師：NPO法人ブロードバンドスクール協会  
日時：1月11日～3月22日（全9回）  
9：30～11：30  
参加費：7200円（全回分）



ワークショップ  
の講師募集中！  
講師デビューも  
大歓迎です。  
詳細は窓口へ

\*\*\*お問い合わせ\*\*\*

北山田地区センター  
都筑区北山田2-25-1  
電話：045-593-8200  
開館時間：平日9：00～21：00  
日・祝9：00～17：00

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）(個人情報保護法第23条) 特定非営利活動法人  
つづき区民交流協会 個人情報保護管理委員会(利用目的)1. お客様の施設利用、および  
出館券のサービス提供に対する申込手続および連絡のため、2. 施設 PR のための、写真撮影等をする  
場合があります(個人情報の開示等に関して) 貴館が提供されたお客様は、取付情報に関して利用  
目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。  
\*当協会の個人情報の取扱い詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協  
会における個人情報の取扱いについて」に開示しております。\*なお、いただいた個人情報は施設利用  
管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご質問の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会  
TEL045-593-8200

月

### ヨガ入門Ⅲ


ヨガ初心者クラス。  
体が硬い、運動苦手な方におススメ。体の柔軟性が怪我予防にも。  
＜インストラクター：布施千春  
SPJパワーヨガインストラクター＞  
日時：1月18日25日  
2月1日15日22日  
3月1日15日22日29日  
9：30-10：20  
参加費：3600円（全9回分）  
定員：30名  
※当日のみ参加可（参加費500円）

### 燃焼系アクティブヨガⅢ

ヨガ中級クラス。アップ  
運動量が多く代謝↑エクササイズ効果が高いクラスです。  
＜インストラクター：布施千春＞  
日時：1月18日25日  
2月1日15日22日  
3月1日15日22日29日  
10：35-11：25  
参加費：3600円（全9回分）  
定員：30名  
※当日のみ参加可（参加費500円）

### 産後リセットⅢ

マミーナ体操&withベビー  
6回が1クールの産後メソッド  
＜インストラクター：今野朋美  
母子健康運動協会産後運動指導者＞  
日時：1月18日  
2月1日15日  
3月1日15日29日  
①12：30-13：20  
②13：30-14：20  
（お好きな時間帯をお選びください）  
対象：生後3か月～歩行前の母子  
参加費：4800円（全6回分）  
定員：各回10組

KITAYAMATA  
0才から100才の  
からだづくり  
プロジェクト 

# スポーツプログラム 全月



水

### 初めてのピラティスⅢ

体ほぐしからスタート。ご自宅でも継続可能のプログラム。  
＜インストラクター：今野朋美  
FTPマットピラティスラティス上級インストラクター＞  
日時：1月13日20日27日  
2月10日17日24日  
3月10日17日24日31日  
9：40-10：30  
参加費：4000円（全10回分）  
定員：30名  
※当日のみ参加可（参加費500円）

### 体幹・体軸ピラティスⅢ

体幹・体軸を整え、理想的な姿勢や動作が身につきます。  
＜インストラクター：今野朋美＞  
日時：1月13日20日27日  
2月10日17日24日  
3月10日17日24日31日  
10：45-11：35  
参加費：4000円（全10回分）  
定員：30名  
※当日のみ参加可（参加費500円）

### スキルアップ卓球Ⅲ

カリキュラムに沿ったレッスンで1人1人が1ランクアップを目指します。  
＜講師：都筑区卓球協会＞  
日時：12月2日16日  
1月13日27日  
2月10日24日  
3月3日17日  
18：30-20：30  
参加費：4800円（全8回分）  
定員：20名  
持ち物：ラケット、体育館シューズ  
※ラケット無料貸し出し有り

#### <申込み方法>

開催1か月前より、メール、電話、受付窓口にて先着順

#### <申込み・問合せ>

北山田地区センター（グリーンライン北山田駅徒歩3分）

☎：045-593-8200 ↓：kitayamata@tsuzuki-koryu.org

プログラム名・参加者名・年齢・電話番号・住まい（区内・区外・市外）をお知らせください。

#### <当日のみ参加について>

当日のみ参加可能プログラム（ヨガ・ピラティス）は、当日先着受付になります。

当日、連続参加（定員25名）と当日のみ参加を合わせて30名になり次第、受付は終了します。

#### <お願い>

新型コロナウイルスの影響で、急な中止、延期の場合があります。

1週間前にHPにて開催をご確認ください。

#### <お支払い>

全回分、初回にお支払いください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

http://www.tsuzuki-koryu.org

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）（個人情報保護管理室）特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理室 事務局長（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込み確認およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要請いただける権利を有しております。 \*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱いについて」に掲載しております。 \*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご質問の上お申し込みください。

# 県民のまもり

KANAGAWA PREFECTURAL POLICE

第311号

発行 令和2年12月  
神奈川県警察本部  
総務部広報県民課  
電話045-211-1212



<https://www.police.pref.kanagawa.jp/>

**絶対に 特殊詐欺を 許さない!**



特別防犯支隊官  
城島 茂

特別防犯支隊官  
伍代 夏子

特別防犯隊長  
杉 良太郎

特別防犯支隊官  
コロッケ

特別防犯支隊官  
松本 利夫

特別防犯支隊官  
乃木坂46 久保 史緒里

特別防犯支隊官  
乃木坂46 梅澤 美波

特別防犯支隊官  
飯登 まりえ

特別防犯支隊官  
橋 慶太

特別防犯支隊官  
川栄 李奈

SOS47プロジェクトチーム

ストップ・オレオレ詐欺47  
一帯の防犯隊プロジェクトチーム  
警察本部広報課制作



大切な家族や友人を守るために何ができるのか、話し合ってみてください。

**「家族の絆で勝つ!」ストップ・オレオレ詐欺。**

不審な電話が掛かってきたら、すぐに

**お住まいを管轄する警察署**

または **警察相談専用電話 #9110** へご連絡ください。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「県民のまもり」は、神奈川県警察ホームページでもご覧になれます。



# 年末の交通事故防止運動



運動のスローガンは「無事故で年末 笑顔で新年」

【期間】令和2年12月11日(金)から12月20日(日)まで

運転する時は  
飲まない、飲ませない！



飲ませた人も  
犯罪者ですよ！

反射材で  
キラキラ目立って！



歩行者や自転車の  
交通事故を防止しよう

全員でシートベルトと  
チャイルドシートを  
正しく使おう



後ろの席も  
ベルトOK？

みんなで交通ルールを守り、「思いやり」と「ゆずり合い」の心で道路を利用しましょう。

## 犯罪被害者と御家族の相談窓口

～かながわ犯罪被害者サポートステーション～

「かながわ犯罪被害者サポートステーション」は、神奈川県、県警察、NPO法人神奈川被害者支援センターの三者が一体となり、被害者の方とその家族の方々からの相談を受け、必要な支援を提供しています。

「相談員の方に、親身になって話を聞いてもらえたので、気持ちが楽になりました。」（相談者の声より）



- 相談、支援は無料です。秘密は厳守します。  
（一部の支援は回数などの制限があります。）
- 法律相談、カウンセリング等の支援を提供しています。支援ごとに条件がありますので、まず、サポートステーションにご相談ください。

電話 045-311-4727  
月～土曜日 9:00～17:00  
（日曜日、祝日、年末年始を除く）

# あなたも「ながら見守り」で子供の安全を守ろう

日常生活やお仕事中でも、防犯の視点をもって気軽に参加していただけるボランティア活動です。大人が姿を見せることで、犯罪を子供から遠ざけましょう。

## 「ながら見守り」ってこんな感じ

買い物しながら



ウォーキングしながら



犬の散歩をしながら



◎活動にご興味のある方は、ボランティアサポートダイヤル（045-662-5511）までご連絡ください。



神奈川県警察からメール配信中

登録者受付中

ピーガールくん子ども安全メール

「子どもや女性のわいせつ事案発生情報」  
や「不審者情報」などを配信しています。  
右のコードから登録してください。



安全メール

## ちょっと聞いてくれよ

神奈川県警は**暴力団の取締りを強化**しているんだってよ。

暴力団に関する **相談** や **情報提供** は、「**最寄の警察署**」又は  
**「次の相談窓口」** で受け付けているっていうじゃねえか。困るなあ。

神奈川県警察本部暴力団対策課 不当要求拒絶コール

**0120-797049** (なくなれ要求)

- (公財)神奈川県暴力追放推進センター 045-201-8930(やくざ0)
- かながわ県民センター・相談室 045-312-1121(内線)2241
- 川崎県民センター・相談室 044-549-7000(内線)36
- 横須賀三浦地域・相談室 046-823-0210(内線)234
- 湘南地域・相談室 0463-22-2711(内線)2133
- 県央地域(高相)・相談室 042-745-1111(内線)662
- 県央地域(厚木)・相談室 046-224-1111(内線)2135
- 県西地域(小田原)・相談室 0465-32-8000(内線)2323
- 県西地域(足柄上)・相談室 0465-83-5111(内線)252
- 海老名相談室(海老名市役所内) 046-231-2111(内線)777
- 高津相談室 044-822-5987(直通)



窓口って  
こんな  
あるのか!



# 110番は緊急電話！ 1月10日は「110番の日」

神奈川県内の昨年1年間の110番通報件数は、約84万7,000件。

1日におよそ2,300件もの110番通報を取り扱っている計算です。

通信指令課(110番センター)では、限られた人数で迅速な受理と指令を行うため、「事件ですか？事故ですか？」と聞いた後で、順番に次の6つをお尋ねしています。いざという時に備えて、ぜひ目を通してください。

## 6つの質問 (青色の字は回答例です。)

- ① **何**がありましたか(事件名)  
例：けんかです。
- ② **いつ**ですか(発生時間)  
例：1分くらい前です。
- ③ **どこ**ですか(発生場所)  
例：〇〇郵便局の前です。
- ④ **犯人**について  
(人相・着衣や逃走手段、方向等)  
例：30歳くらいの男が駅の方に走って行きました。
- ⑤ **今どのような状況**ですか  
例：人が倒れています。  
119番には連絡しました。
- ⑥ **あなたのお名前、連絡先**など



通信指令課 (110番センター)



## 言語や聴覚に障害のある方のための「110番アプリシステム」と「FAX110番」

- 「110番アプリシステム」は、あらかじめスマートフォンにアプリをダウンロードして利用します。
- 「FAX110番」は、専用電話番号 0120-110221 (フリーダイヤル)  
又は 045-211-0110 (有料)へ



詳しくは <https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg2009.htm>

110番詳細

## ドローンは「小型無人機飛行禁止法」で飛行できない場所が決まっています

俺はドローン様だ。  
どこにでも  
飛んでいくぜ！



あれ、変だな？  
と思ったら110番  
してください！

自衛隊や在日米軍などの防衛関係施設や、国の重要な施設等の上空でドローンを飛ばすことはできません。

詳しくは右のコードから県警のホームページをご覧ください。



ドローンのきまり



# みんなで見守り 悪質商法をノックアウト!

どうしましたか?

何かありましたか?

大丈夫ですか?

お困りですか?

だまされないぞ!

見守られている  
から安心!

高齢者のみなさん、  
少しでも不安に思ったら、  
まず身近な人に相談しましょう。

あなたの見守りと声かけが、  
高齢者の被害防止に  
つながります。

横浜市消費生活総合センター

変だな? 怪しいな! と思ったら、

迷わず相談



045-845-6666

横浜市消費生活総合センター

検索

<https://www.yokohama-consumer.or.jp>



# ひとりで悩まず、まず相談!

## 次々・点検商法

「無料点検」「買い替えをすすめる」誘い文句にご注意!

やさしく親切な販売員を装い、不安をあおるなどして契約を持ちかけます。

### 屋根の無料点検



- ✓ その場で判断しない。
- ✓ 少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談しましょう。

### 見守りポイント

- 訪問販売員や工事事業者が、たびたび出入りしている。
- 急に工事を始めた。
- 本人には「本当に必要なもの?」などの声かけを。
- 被害に遭った人が、さらに被害に遭う【二次被害】が目立っています。

## 電話勧誘

断っても、しつこく勧誘し続ける手口にご注意!



- ✓ 態度をあいまいにせず、不要なものはきっぱりと断りましょう。
- ✓ 断っても、また勧誘してきたら、消費生活センターに相談しましょう。

### 見守りポイント

- 見慣れない商品が増えている。
- 長時間、電話で誰かと不審なやりとりをしている。



# 周囲の見守りが大切です。



## 訪問購入

「不用品買い取り」のほずが、強引に貴金属等を買取られた!

貴金属はないですか?  
ブランド品や宝石を  
高額で買い取ります。



何でも  
買い取るって  
言ったのに...



- ✓ 売るつもりのない品物について勧誘されたら、きっぱりと断りましょう。
- ✓ いったん品物を渡してしまうと取り戻すのが困難なので、注意しましょう。

見守り  
ポイント

- 大切にしていた着物や貴金属といった貴重品がなくなっている。

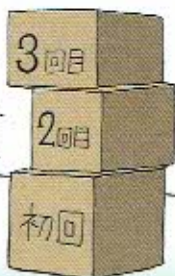


## 通信販売トラブル

「お試し」のほずが、定期購入だった!



あれ!?  
お試しのつもり  
だったのに!!



- ✓ 通信販売(インターネットやテレビなど)で購入する際は、購入・返品条件を必ず確認しましょう。

見守り  
ポイント

- 見慣れない商品が増えたり、定期的に同じ商品が届いている。



※通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。十分、注意して下さい。

## 架空請求・不当請求

身に覚えのない請求に慌てないで!

訴訟をおわせたり、  
公的文書を装う場合も!



身に覚えのない請求や不当な高額請求は、

- ✓ 絶対に支払わない。
- ✓ 絶対に連絡しない。

訴訟最終告知

〇〇の利用料金  
未納につき.....  
.....  
.....  
※取り下げ最終期日  
平成〇〇年〇月〇日

横浜市消費生活総合センター

相談専用電話

045-845-6666

※不審な請求があったら、お近くの消費生活センターに相談しましょう。

# 訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には 「クーリング・オフ」制度を利用しましょう。

クーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引の場合に、一定期間であれば無条件で契約を解除できる制度です。販売員などから強引な勧誘を受け、契約をしてしまった場合などに利用できます。

## クーリング・オフ制度の手順

- 1 契約書面を受け取った日を含めて8日以内（例外もあります）に、書面で通知します。
- 2 ハガキに書いて、両面をコピーします。コピーは大切に保管してください。
- 3 ハガキは「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。
- 4 支払ったお金は、全額返金されます。商品の引き取り料金は業者負担です。

## ハガキの書き方

### 通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 平成〇〇年〇月〇日

商品名 〇〇〇〇

契約金額 〇〇〇〇円

販売会社 株式会社〇〇 △△営業所

支払った代金〇〇〇〇円を返金し、  
商品を引き取ってください。

平成〇〇年〇〇月〇〇日

住所 横浜市 〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号

クーリング・オフができる場合・期間など、  
詳しくは消費生活センターへ

特定商取引に関する法律では、事業者が訪問販売や電話勧誘をする際、「販売目的である」と最初に告げることが義務付けられています。また、商品の価格など重要な事項を故意に告げない行為も禁止されています。



### クーリング・オフ期間を過ぎても、あきらめないで！

専門の相談員が問題解決の方法を探します。あきらめないで、まずは相談してください。

## 困ったときは、消費生活総合センターにご相談ください。

### 横浜市消費生活総合センター

祝日・休日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです

受付時間：平日 9:00～18:00

土日 9:00～16:45

相談専用電話

☎ 045-845-6666

【各種教室のお問合せ】 ☎ 045-845-5640

【展示・情報資料室】 ☎ 045-845-6604

〒233-0002

横浜市港南区上大岡西 1-6-1

ゆめおおおかオフィスタワー 4・5階

### 消費生活センターってどんなところ？

消費生活センターでは、消費者が商品を購入したり、サービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格など、消費者と事業者間のトラブルに関して、専門の消費生活相談員を配置し、トラブル解決のための助言、あっせん(消費者が当事者として事業者と交渉する際の手助け)、情報提供などを行っています。

本人だけでなく、家族やヘルパーなどの周りの人も相談できます。

# 都筑スポーツ推進委員通信



都筑区スポーツ推進委員連絡協議会  
都筑区宇ヶ崎中央 32-1  
都筑区役所地域課隣棟内  
電話 045-948-2235

## スポーツ推進委員って どんな活動をしているの??

みなさんはスポーツ推進委員を知っていますか??  
実は、都筑区内に現在115名もいて、スポーツ振興のため、地域に根差した活動を日々行っています。

そんなスポーツ推進委員はスポーツ基本法等に基づき、横浜市長から委嘱（一定期間、特定の仕事を他の人に任せること）される非常勤の公務員であり都筑区はもちろんのこと横浜市全体のスポーツ・レクリエーションの振興に大きな役割を果たしています。

横浜マラソンや横浜シーサイドトライアスロン大会、国際規模の世界トライアスロンシリーズ横浜大会への運営協力や、青少年指導員、さわやかスポーツ普及委員等の皆様と一緒に地域のイベントに参加するなど、スポーツ推進委員は市内で広く活躍しています!!



▲横浜マラソンの様子

◀スポーツ推進委員の皆様



▲委嘱式の様子

## 都筑区スポーツ推進委員 主な年間スケジュール

- 4月 ● 委嘱式（隔年）
- 5月 ● 世界トライアスロンシリーズ横浜大会（運営スタッフ）
- 6月 ● 都筑区グラウンドゴルフ大会
- 7月 ● 北部4区グラウンドゴルフ大会
- 9月 ● 横浜シーサイドトライアスロン大会（運営スタッフ）
- 10月 ● 横浜市身体障害者運動会（運営スタッフ）  
● 横浜マラソン（運営スタッフ）
- 11月 ● 都筑区民まつり（模擬店出店）  
● つづきウォーク&フェスタ（協力）
- 3月 ● 都筑ふれあい健康マラソン大会



※ 都筑区グラウンドゴルフ大会と都筑ふれあい健康マラソン大会が主管事業になります。

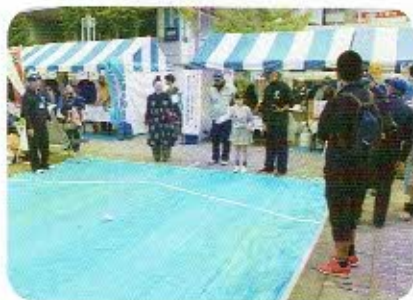


# 新しいスポーツに 挑戦してみませんか??



横浜市スポーツ  
協会HP

ルールさえ分かれば老若男女が楽しめる新しいスポーツ、いわゆる「ニュースポーツ」を紹介します!!  
今回はその中でもパラリンピックの競技種目になっている「ポッチャ」や、都筑区内にコートがある「シャフルボード」、その他にもバレーに似ている「インディアカ」を紹介します!!それぞれのスポーツの詳細は上記の二次元コードからご確認ください。

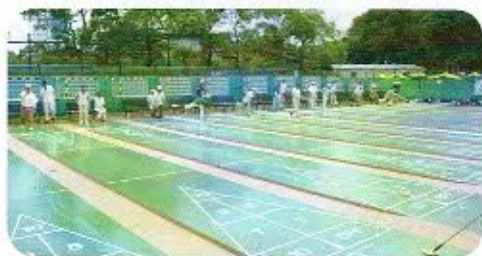


## ポッチャの紹介

ポッチャはパラリンピックに採用されたスポーツです。「床の上のカーリング」と称されるほどカーリングと似たスポーツですが、カーリングとは異なり中心点が固定されておらず、競技は個人・ペア・3人一組のチームのいずれかで行われます。その他、交互に的球を投げ入れる、一定の範囲内に的球が入らないと競技が始まらない、最初に的の中に球を置けたチーム（個人・ペア）から先攻で開始するなどのルールがあります。昨年度の区民まつりでも体験会を実施しました。

## シャフルボードの紹介

専用のコートで長い棒状のキューを使い、コートの反対側にある得点エリアに向けてディスクをシュートしていきます。技術はビリヤード、戦術はカーリングに似ています。都筑区内の葛ヶ谷公園に専用コートがあります。



## インディアカの紹介

インディアカは、バレーボールと似ていますが、バレーボールは6名・インディアカは4名と人数が異なります。また、コートの大きさやネットの高さにも違いがあります。最大の違いはバレーボールが普通のボールなのに対して、インディアカはインディアカボールと言う羽根が付いた特別なボールである事です。インディアカではこの羽根つきボールをラケットを使わずにバレーボール同様に直接手で打ち合うことも大きな特徴です。



インディアカボール

## 永年勤続表彰

おめでとうございます!!

### 20年勤続表彰



飯嶋 力



杉浦 教友

### 15年勤続表彰

武田 晴信

### 10年勤続表彰

松野 修治 佐藤 駿一

若林 淑子 佐藤 親志

大和 力 吉澤 猛

清水 力 井上 純



田上 栄



鴨志田 佳美

## 令和2年度 広報委員会

- |      |                    |
|------|--------------------|
| 委員長  | 佐藤 親志 (勝田茅ヶ崎)      |
| 副委員長 | 中根 朋文 (中川)         |
| 委員   | 栗原 孝太郎 (東山田)       |
|      | 清水 力 (山田)          |
|      | 川口 義博 (からだ)        |
|      | 三矢 高広 (新栄早渕)       |
|      | 石川 誠 (都田)          |
|      | 池 学 (池辺)           |
|      | 細谷 祐之 (佐江戸加賀原)     |
|      | 田代 栄子 (川和)         |
|      | 中田 克稔 (荏田南)        |
|      | 浅井 美樹 (浅沢)         |
|      | 大重 秀将 (茅ヶ崎南/MGCRS) |
|      | 志村 誠一郎 (ふれあいの丘)    |
|      | 天水 智恵 (杣木荏田南)      |

# 在宅介護を上手に 継続していくためには

～いま介護をしている方へ～

在宅療養支援の専門職が、これまで経験した具体的事例を通して、  
介護を上手に継続するためのポイントを多職種で考えます。

医師 小林 雅子

小林クリニック・都筑区医師会

地域包括支援センター 看護師 池田 崇彦

葛が谷地域包括支援センター

訪問介護事業所 管理者 嶋田 みち子

ケアセンター陽だまり

居宅支援事業所 管理者 上原 裕子

都筑区医師会居宅支援センター

本年度の講演会は、感染症対策のため、Webで開催いたします。  
お申込みのうえ、ぜひご聴講ください。

2021年

2月21日 日 14時00分～  
15時00分

聴講無料(事前申込み制)

定員90名

Web開催限定の講演会です (Zoomを使用します)

— パソコン、スマートフォン、タブレットで聴講いただけます —

聴講を希望される方は事前申込みが必要です

詳しくは裏面をご覧ください



## Web聴講 事前申込み方法のご案内

- Zoomウェビナーを使用して開催いたします。
- パソコン、スマートフォン、タブレットで聴講していただけます。
- 聴講を希望される方は、事前申込みが必要です。（申込期限：2月19日（金）まで）

### <お申込み方法>

下記URLもしくはQRコードから申込欄を表示し、必須項目（氏名、メールアドレス、緊急連絡先電話番号）を入力してお申込みください。

#### ▼お申込みURL

[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_e-oV\\_E6CT7KRu0oJQc1oVQ](https://zoom.us/webinar/register/WN_e-oV_E6CT7KRu0oJQc1oVQ)

#### ▼お申込みQRコード



ご入力いただいた個人情報は、この講演会の連絡にのみ使用いたします。

お申込み期限を2月19日（金）までとさせていただきますが、定員90名に達した時点でお申込みいただけなくなります。ご了承ください。

### <お申込み後～当日までの流れ>

- ① お申込みいただいた後、当会から登録確認のメールをお送りいたします。  
聴講用URL・ID・パスコードを記載しておりますので、ご確認ください。
- ※ Zoomを初めてお使いの方は、Zoomアプリをあらかじめダウンロードしておくこととスムーズに入れます。
- ※ Zoomを初めてお使いの方は、当日前に聴講用URLを開き、講演会への入室をお試しください。  
入室の際は、ID・パスコード・登録メールアドレス・氏名が必要です。- ② 講演会の当日、聴講用URLを開いてご聴講ください。

※ 13時50分から聴講会への入室が可能です。

※ 入室の際は、ID・パスコード・登録メールアドレス・氏名が必要です。