

俺は俺の責務を全うする!!
ここににいる者は、



青少年 指導員



ボツマ用品貸し出します!!
ルールややり方も
指導します☆

料金無料、
期間相談下さい。

新規メール作成

To: nakagawachikuseishi@gmail.com

Cc, Bcc:

件名

ここに本文を入力

いつでもお気軽に
お問い合わせ下さい!



QRコードを読み取ってもメールできます!
どんなことでもお気軽に! すぐに対応します。
nakagawachikuseishi@gmail.com

わ だ い こ 和 太 鼓

たいこ たた
やぐら太鼓を叩いてみよう！



が つ に ち ど
4月17日(土)

A) 10:00~12:00

B) 13:30~15:30

たいしょう しょうがい かた
◆対象:障害のある方 (18歳以上 高校生不可)

ていいん かくじかん めい
◆定員:各時間 7名 応募多数抽選

さん か ひ むりよう
◆参加費:無料

も も の もの
◆持ち物:飲み物 バチを持っている方はご持参下さい。

よかかつどうしえんじぎょう さんか かた
◎余暇活動支援事業に参加する方は、くさぶえ登録が必要です。
おうばたすう ばあい つづきさいじょう かた ゆうせん
応募多数の場合は、都筑区在住の方が優先となります。

たいこ たいけん こうし ききょう おし
やぐら太鼓を体験できます。講師に基礎打ちを教えていただいてマスターしよう！

かた だいかんげい こころ ひび おと たの
もちろん、はじめての方も大歓迎です。心に響く音をみんなで楽しみましょう！！

もうしこみしめきり がつ にち もく
申込締切 3月25日(木) 17:45まで

よかかつどう こんご よてい
くさぶえ余暇活動 今後の予定

が つ か ど
●5月8日(土)『くさぶえのみちウォーク』/対象:高校生・成人(車椅子やゆっくりベースの方)/募集期間:4/1~25

しんりよく りよくどう たの きかく とくしょうこうえん なかがわほうめん よてい
新緑の緑道をゆっくり楽しむ企画。(徳生公園~中川方面の予定)

が つ にち ど でんしゃ
●6月12日(土)『電車でゴトゴト!』/対象:成人/募集期間:5/1~25

でんしゃ かんしやう ぐんしゃ たびきぶん むじ でんしゃす かた さんかくだ
電車DVD鑑賞、電車ゲームなど。旅気分を味わいたい方、電車好きな方、ご参加下さい。

がついこう つき かい
*7月以降も月に1回、アート・ウォーキング・季節行事など行っています。

ちいきかつどう
つづき地域活動ホームくさぶえ

よかかつどうしえんじぎょうたんどう ごとく こたいら こんべい
余暇活動支援事業担当 後藤・小平・今平

よこはましつづきくろしくほひがし
〒224-0014 横浜市都筑区牛久保東1-33-1

でんわ
電話 045-590-5778

わだいこ たいこ たた もうしこみしょ
和太鼓 やぐら太鼓を叩いてみよう! 申込書
もうしこみび がつ にち
申込日 月 日

きぼう ぶ きぼう ねが
【ご希望の部】 *ご希望にマルをお願いします。

() A) 午前の部 () B) 午後の部

な まえ
【名前】

ふりがな

にっぢゅうれんらく でんわばんごう
【日中連絡のつく電話番号】

とらるく
【くさぶえ登録】

あり ・ なし

とらるく ざしゅう かた きにゅう
※くさぶえ登録なしに記入された方のみ記入

| | |
|--------------------------------|--|
| きよじゅうく ①居住区 | |
| がっこう しょぞく つうしょきさ ②学校・所属・通所先 | |
| しょうがいけい ③障害名 | |

がいざいぢょう ふくやく
【イベント開催中の服薬はありますか?】

あり ・ なし
()



ほかなに きにゅう
【その他何かあればご記入下さい】

こじんじょうほう ほんまかぐいがい いっさいしよつ
※いただいた個人情報は本企画以外では一切使用いたしません。

ちいきかつどう
つづき地域活動ホームくさぶえ

よめがくどうしあんじぎょう だんどう ことら ことら ことら ことら
余暇活動支援事業 担当：後藤・小平・今平

TEL 045-590-5778

FAX 045-590-5779

おく かに そうしんご かくじん でんわ くだ
※FAXを送られる方は、送信後、確認のお電話を下さい

ほうかつかわら版 ～認知症編～

認知症とは・・・

認知症は脳の病気です。
誰もがかかる可能性のある病気であり、
85歳以上では4人に1人が発症すると
言われています。

認知症にはいろいろな種類があります。
右の2種類の脳の図は認知症のなかでも
多く診断がされている認知症です。



アルツハイマー型認知症

脳の細胞が広範囲に
死んで脳が委縮する



脳血管性認知症

血管がつまって一部
の細胞が死ぬ

認知症セルフチェックリスト

東京都福祉保健局 とうきょう認知症ナビから引用

- ① 財布など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか
- ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
- ③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれますか
- ④ 今日が何月何日か分からない時がありますか
- ⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか
- ⑥ 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか
- ⑦ 一人で買い物に行けますか
- ⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか
- ⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
- ⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか



※5つ以上チェックがつくと認知機能や社会生活に支障を来している可能性があります
※ご心配な方はお近くの医療機関や相談機関に相談しましょう

些細なことでも！

中川地域ケアプラザにご相談が可能です♪

ご高齢者の暮らしの中で生じる様々な問題に
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの
専門スタッフがご相談を承ります。

住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう、
一緒に考えお手伝いさせていただきます。

☎ 045-500-9321



発行：横浜市 中川地域包括支援センター

住所：都筑区中川1-1-1

担当：衣袋・岩岡・小森田・石黒

体をゆるめて心身ともに幸せ体操

『力を抜いて、気持ちイイ』が
脳への刺激!!

中川地域ケアプラザ ピッコロ会指導
健康運動指導士 種市和香子

体をゆるめる

筋肉がゆるむ・柔らかくなる

血液循環が良くなる

全身に酸素や栄養素が運ばれ、
老廃物が排泄される

- ・柔軟性の向上(可動域が広がる)
- ・心身のリラックス(すっきり感)
- ・慢性的な辛さの改善
- ・筋肉を動かすことでの脳への刺激
- ・免疫力の向上 など...



認知症予防には…
無理をせず
気持ちよさを
感じてネ!!

スタート

① 手首回し・指の組みかえ
手と手を組んで手首回しのあと、指の
組みかえです。



左右の手を
組み替えます。



② 肩の脱力
肩をすぼめて、一気に脱力し
ます。(筋弛緩法)

③ 肩まわし
肩をゆっくり大きく回します。



⑥ つま先・踵上げ
つま先とかかとを
交互に上げます。足
首の動きを意識しま
す。

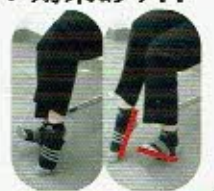


⑤ 体側伸び
手を組んで
頭上に伸ばし
ます。
脇腹も引きあ
げます。

④ 背中伸ばし
背中を後方に丸め、組んだ手
を前方に伸ばしストレッチします。



⑥' 交互につま先・踵
左右の動きをずらして
行くと、脳トレ効果あり!!



大きな筋肉を動かし、
脳の活性化へ



⑦ 足踏み
浅めに座り、背筋を
伸ばして足踏みします。
太ももをしっかり上
げて行きます。

⑧ 深呼吸
鼻から大きく息を吸い、
口から吐きます。
最後まで吐き切ります。

ゴール



「ラジオ体操&レクダンス」

日にち:令和 3年 3月13日(土)
時間:10:00~10:40
内容:みんなの体操、ラジオ体操第1、第2
時間:10:45~11:30
内容:リンパマッサージ、レクリエーションダンスなど
場所:中川地域ケアプラザ 多目的ホール

レクダンスは
「春よ来い」「サザエさん」「知床旅情」などの曲に合わせた楽しい簡単なダンスです。
定員:20名 参加費:無料 事前申し込み不要
持ち物:上履き、タオル、飲み物、マスク
動きやすい服装でお越しください。
簡単レシピや栄養、口腔ケアなどのパンフも無料で差し上げています
4月以降も毎月第2土曜日に開催予定です



2021

ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ

4月6日よりスタートします。赤ちゃんと一緒に心と体をリラックスしましょう。※3~4ヶ月の首のすわった赤ちゃんからご参加いただけます。

毎月第1火曜日 10:00~11:45

- ◆場所:多目的ホール (ヨガは10:30~11:30となります)
 - ◆対象:※0・1歳児とその保護者 10組
 - ◆申込み:3/3(水)~来館または☎にて受付
 - ◆参加費:無料
 - ◆講師:斉藤真由美氏(ベビーヨガ、産後ヨガインストラクター)
 - ◆持ち物:飲み物・タオル(汗拭き、よだれ拭き用)・バスタオル又はブランケット(赤ちゃんの下に敷く)・ヨガマット(貸し出し可)
- ☆詳細はチラシ・HPをご覧ください

2021
4月~

タンポポ ひろば

無料

赤ちゃんの手形をとったり、子育てや地域の情報交換をしたり、自由に過ごしていただくひろばです。

- 開催:毎月第3木曜日 10:30~12:00
- 申込:要予約 10組20名まで
- 受付:毎月第1木曜日 来館または☎にて受付
(4/15の申込は3/15~受付開始)

【日程・開催場所】

- うちあそび(多目的ホール) 4/15, 6/17, 8/19, 9/16, 12/16, 1/20
- そとあそび(ひかりがおか公園) 5/20, 10/21, 11/18, 3/17
(雨の時はうちあそびに替わります)
- 中川西保育園の先生とあそぼう(多目的ホール) 7/15, 2/17

薬剤師さんに聞こう!! 介護者のつどい

お薬相談会

「薬にはどんな副作用があるのだろうか」
「薬を飲み忘れてしまった。どうしよう…」
「余った薬はどうすればよいの?」など不安なことや疑問であることを、身近な薬剤師さんに相談してみませんか。



日時 令和3年3月25日(木) 13:00~14:00
場所:中川地域ケアプラザ ポランティアルーム
講師:オアシス薬局 祝 由貴氏
定員:先着10名 費用:無料
申込:2月26日(金)10:00~
電話または来館にて受付開始

今月は「ほうかつ かわら版」も同時配布中

- ホームページからも是非ご覧下さい♪♪
- ・認知症セルフチェックリスト
- ・心身ともに幸せ体操



うたの WA よりお知らせ

令和3年4月から
毎月第1金曜日と第3水曜日 13:30~
新年度も楽しく元気に歌いましょう!!

<お知らせ> 『替女さんをご存じですか?』(3月13日開催予定の講座)はコロナの感染拡大防止の為、延期となりました。開催予定日(秋ごろ)が決まりたい、中川地域ケアプラザ新聞の紙面、HPにてお知らせいたします。

(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  講座+  受付日  申込  定員  参加費  対象  持ち物



3月 11日 3月11日で東日本大震災から10年。もう10年なのかまだ10年か。その想いは人それぞれなのだろう。被災地の新しい街並みは活気が戻ってきたように見えるが、地域によっては今もなお放射線量を確認して子ども達を公園で遊ばせていると言う。
ふと窓辺を見やると濃紅梅がひっそりと鮮やかに咲いている。被災地の早春に思いを馳せた。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------|---|---|---|--|---|----|
| 1 貸館予約 9:30~ | 2  | 3 | 4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~    中止 | 5 | 6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 中止 | 7 |
| 8 | 9 | 10 ★なかなか サロン 13:00~  未定 | 11 ◆傾聴サロン You & Me 13:30~   未定 | 12 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う 10:30~ | 13 ★ラジオ体操 &レクダンス 10:00~  | 14 |
| 15 | 16 ☆親子で楽しむ お話しタンポポ  10:30~ 未定 | 17 ★うたのWA 13:30~   未定 | 18 | 19 | 20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 未定 | 21 |
| 22 | 23 | 24 ★なかなか サロン 13:00~  未定 | 25 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~  未定 ★介護者のつ どい13:00 ~  | 26 | 27  | 28 |
| 29 | 30 | 31 ★うたのWA 中止 | |  | | |

情報ラウンジ作品展のご案内

つるし雛 合同作品展



3月3日(水)~3月29日(月)まで

今年も3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

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS ③月号

2021年3月1日発行



北山田地区センター

横浜市都筑区北山田2-25-1 電話045-593-8200

休館日：3月8日、4月12日

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

最新情報は
HPから



新型コロナウイルス感染予防のため、
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）

■ 四柱推命を学ぶ ■

～占ってみませんか？～

占いの楽しさを学びながら、自分の本質、
才能、開運アクションを読み解きます。

講師：Yuumin(四柱推命鑑定士)

日時：5月13日、27日、
6月10日、24日(木)
19:00~20:30

参加費：4000円 持ち物：筆記用具

5月開始の
講座紹介

開始1か月前
から受け付けます。



■ オレンジのふわふわシフォンケーキ ■

1人1ホールずつ焼いて、お持ち帰り頂きます。
今回は爽やかなオレンジです。

講師：大村美佳(パン&お菓子教室「ファミリーヌ」)

日時：5月14日(金)
9:30~11:30

参加費：1800円
持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用袋

■ 認知症予防体操&脳トレ ■

ご自宅でも継続できる、頭と身体体操を
みんなで楽しく行います。

講師：横浜新都市脳神経外科病院
作業療法士

日時：5月27日(木)
10:00~11:00
参加費：200円

持ち物：なし/動きやすい服装で来館



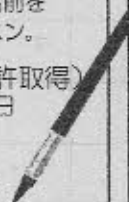
■ ぐらしの書道 ■

筆ペンや小筆を使って、まずは自分の名前を
美しく書けるように。使える書のレッスン。

講師：杉山敏子(日本習字教授免許取得)

日時：5月~7月 毎月第2金曜日
12:30~14:00

参加費：3000円
持ち物：筆ペン又は小筆と習字道具



お知らせ

毎月第3金曜日
12:30~17:30
ハンドメイドカフェ
開催中!

※詳細はHP
又は窓口で

3月1日開始! 今年の大賞を予想しましょう

今年も書店員が選ぶ、一番売りたい本の候補作
品が発表されました。

そこで、大賞予想を行いたいと思います。
候補作品一覧から、投票してください。みごと
大賞を当てた方の中から、抽選でオリジナルト
ートバッグをプレゼント!

■ 春から始める語学レッスン ■

*ダイア先生の英会話~カタカナ英語はやめませんか?~

日本人講師が、フォニックスを使用し発音指導をメインとしたプログラムです。

講師：岡崎 ダイア

日程：4/7, 14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23(水)
19:00~20:30

参加費：9900円(全11回分) 教材費：471円

*韓国語講座 ~初級編~

人気の権先生のレッスン。翻訳無しに韓国語を理解できるようになりますか?

講師：権 素蓮

日程：4/8, 22, 5/13, 27(木) 10:00~11:40

参加費：3200円(全4回分) 注)申込み3月9日スタート

*メアリー先生の大人の英会話

ネイティブスピーカーの講師から、日常使える表現を学びませんか?

講師：MaryLee

日程：4/20, 5/11, 18, 6/1, 15, 29, 7/6, 9/7, 21(火)

初級クラス：9:40~10:30(中学生レベル)

中級クラス：10:40~11:30(少し長めのセンテンスでの会話)

参加費：7650円(全9回分)

お問合せ・申込み

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

3月7日まで
20時閉館

個人情報取扱に関する同意書(当会発行の「個人情報保護管理規程」) 株式会社北山田地区センター
つづき文化交流協会 個人情報取扱同意書(利用目的) 1) 各種活動の告知、および各種サービスの提供
2) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 3) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 4) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 5) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 6) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 7) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 8) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 9) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 10) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 11) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 12) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 13) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 14) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 15) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 16) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 17) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 18) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 19) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 20) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 21) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 22) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 23) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 24) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 25) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 26) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 27) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 28) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 29) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 30) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 31) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 32) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 33) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 34) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 35) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 36) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 37) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 38) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 39) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 40) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 41) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 42) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 43) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 44) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 45) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 46) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 47) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 48) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 49) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 50) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 51) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 52) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 53) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 54) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 55) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 56) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 57) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 58) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 59) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 60) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 61) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 62) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 63) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 64) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 65) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 66) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 67) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 68) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 69) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 70) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 71) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 72) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 73) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 74) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 75) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 76) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 77) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 78) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 79) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 80) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 81) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 82) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 83) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 84) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 85) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 86) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 87) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 88) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 89) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 90) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 91) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 92) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 93) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 94) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 95) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 96) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 97) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 98) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 99) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等) 100) 各種活動の申込受付および送付のため、2) 広報 PR のため、事業活動等を行う場合があります(個人情報の
開示等)

団体紹介 (スポーツ・音楽・語学編)

地区センターでは沢山の団体が活動されています。現在新規会員募集中の団体の一部をご紹介します。館内に各団体の紹介のチラシが掲示してあります。

詳細、申込みは、各団体へとなります。団体連絡先を窓口にてお問合せください。

| ジャンル | サークル名 | 活動日 |
|-------------|-------------------|---------------------------|
| (スポーツ) | | |
| バレエ・ストレッチ | Y's バレエ | 毎週火曜日 9:00～11:45 (午後の場合有) |
| フラダンス (古典) | ククイエルア | |
| フラダンス | Hula Lei Makamae | 土曜日又は日曜 10:00～11:30 |
| ピラティス | TOMO ピラティスヨガ | 火曜日 10:00～11:00 |
| 太極拳 | 都筑太極拳クラブ | 火曜日 13:00～ |
| 気功 | きさらぎ | 月2回木曜日午前 |
| 親子ダンス | 横浜北部ハマッコ応援プロジェクト | 第3水曜日 10:30～11:30 |
| ヨガ | ヨーガ療法サークル | 月3回火曜日 13:15～14:45 |
| (音楽) | | |
| 合唱 | ティアレ | 月1回木曜日 13:10～14:30 |
| 合唱 | アポロ合唱の会 | 月2回土曜日 15:00～16:00 |
| 合唱 (女性) | クール・ソレイユ | 第2木曜日午後 |
| 合唱 (女性) | ブルーベルベット | 月3回水曜日 12:30～又は13:30～ |
| ブラスバンド (女性) | COMODO BRASS BAND | 平日午前、土曜日午後 |
| 詩吟 | 洋風吟詠会 | 月2回火曜日①12:00～、②18:00～ |
| 詩吟 | 詩吟を楽しむ会 | 第1、3金曜日 9:00～12:00 |
| (語学) | | |
| 韓国語 | 韓国語ムグンファ | 第1、3金曜日 13:00～14:45 |
| 英語 | ゆっくり楽しく英会話 | 第2、4水曜日 10:00～11:00 |
| 英語 (小学生) | キミも英語で遊ぼう | 月2回土曜日 10:00～ |
| 日本語 | 北山田日本語教室 | 毎週水曜日 19:00～20:30 |



防犯かながわ

横浜市中区山下町 75-6
警 視 会 館 3 F
神奈川県防犯協会連合会
電話 045(641)4344番
FAX 045(641)1655番

160号
2021年3月1日

電話で



キャッシュカード!!

と言われたら



それは

サギです!!

撃退方法はコレだ!!

- ① 常時留守番電話に設定
留守だと思い、相手は諦めて電話を切ります!
- ② 迷惑電話防止機能付き電話機を設置
着信前に警告音声を流し、自動録音や電話番号を判別して着信をブロック!

特殊詐欺被害の発生状況 (令和2年中暫定値)
 認知件数 1,772 件 (1日当たり約5件)
 被害総額 約33億4,100万円(1日当たり約900万円)

子供の見守り活動にご協力を！

今必要なのは地域の目!! ~ながら見守り活動が求められています~

登下校中の児童の安全を守るためには、見守りの空白地帯を少しでも減らすための活動が必要とされています。そのために、日頃から各地域で行われている見守り活動に加えて、誰でも気軽に参加できる・一人でも始めることができる・無理なく続けることができる「ながら見守り」活動が注目されています。

ウォーキングをしながら

児童の見守り活動!

花に水をやりながら

児童の見守り活動!

例えば、毎日散歩を日課にしている方であれば、散歩の時間帯を登下校時間帯に合わせたり、通学路や子供たちが多く集まる公園を散歩コースに取り入れていただければ、子供たちがいる時間帯や場所に「地域の目・見守りの目」が広がることとなります。



犬の散歩をしながら

児童の見守り活動!

買い物しながら

児童の見守り活動!

活動事例 **ながら見守り活動を始めました!!**
(本牧ワンワンパトロール)

本牧元町北部町内会では「本牧ワンワンパトロール」を結成し、町内会と子供会を中心としたメンバー11人が活動を開始しました。これからも、楽しく気軽に活動へ参加していきたいと思ひます。

パトロール中に気軽に身に付けられるバンダナを作成しました。

防犯活動に役立つ情報を入手しよう!

神奈川県警察では、防犯活動に役立つ情報を「ピーガルくん子ども安全メール」や、「Yahoo!防災速報」、「Twitter」等を通じて配信しています。また、YouTubeの「神奈川県警察防犯チャンネル」では、特殊詐欺や子供の安全対策における防犯のポイントなどをわかりやすく解説した動画を配信しています。ぜひご覧ください。

Yahoo! 防災速報

iPhone版 Android版

App Store

ピーガルくん子ども安全メール

登録者受付中

身近な犯罪情報をメールで送ります。

犯罪抑止対策室 Twitter

犯罪抑止対策室 Twitter

神奈川県警察防犯チャンネル(YouTube)

実演販売士「レジェンド松下さん」による迷惑電話防止機能付き電話機の紹介

タレント「高崎かなみさん」による子供安全紙芝居 ~さっちゃん、ききいっぱつ~

みんな見てね!

神奈川県警察防犯チャンネル

新型コロナウイルス感染症がもたらす社会の変化に適應し 県民の期待と信頼に応える力強い警察活動の展開 (令和3年神奈川県警察運営指針サブタイトル)

青パト活動を始めてみませんか？

現在、徒歩による防犯パトロールに取り組まれている自治会・町内会の皆さん、また、今後自主防犯活動に取り組もうと検討中の企業の皆さん、「青パト」をご存知ですか？



青パトって何？

青パトとは、「青色防犯パトロール」の通称で、青色回転灯を装備した自動車を用いた、自主防犯パトロールのことを言います。

青色回転灯を点灯させてパトロールを行うことで、**警戒中であることを強くアピール**するとともに、車の機動力を活かして**広範囲にパトロール**ができます。

また、拡声器を装備すればマイクや録音音声による広報（呼びかけ）も可能です。

警戒中であることを強くアピール！



広範囲なパトロールが可能！



神奈川県内では、457団体、1,583台の青パト車両が活躍中です（令和2年末現在）



誰でもできる？

青パトは市区町村職員のほか、自治会・町内会などに所属する一般の方も多く活動しています。

実際に、県内で活躍中の青パト実施者のうち、約6割が自治会などの地域住民の皆さんです。

青パトに使用する車両は、パトカーのような専用車両をはじめ、条件を満たせばお持ちの自家用車も使用可能です。



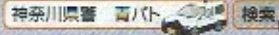
費用はかかる？

警察への申請や講習の受講に料金はかかりませんが、青色回転灯本体の購入や、車体に団体名などを表示するためのマグネットシートなどの購入が必要なほか、燃料費など車両の維持費も必要となります。

上記のような防犯活動にかかる費用に対して補助を行っている自治体もありますので、お住まいの地域の市区町村にご確認ください。

青パトを始めるためには、警察本部長から「青パトを適正に行うことのできる」旨の証明を受けることが必要です。

手続に関する詳細は、[県警ホームページ](#)またはお近くの警察署生活安全課にお問い合わせください。



今回写真を提供していただいた、「特定非営利活動法人防犯パトロールブルーライン」の皆さんです。

神奈川県厚木市・愛川町・清川村において、通学路の見守りや特殊詐欺への注意喚起等を目的とした青色防犯パトロール活動を日々行っています！

防犯コンシェルジュ制度をご存知ですか

Check!



防犯コンシェルジュ制度とは、防犯設備に関して高い知識を有する民間の方を、神奈川県警察が防犯コンシェルジュとして委嘱し、警察と連携・協力して、防犯カメラ設置などに関する相談や防犯診断等を行う制度です。

支援を希望される方は、お近くの警察署生活安全課までお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染症がもたらす社会の変化に適応し
 県民の期待と信頼に応える力強い警察活動の展開（令和3年神奈川県警察運営指針サブタイトル）

令和2年秋 防犯功労藍綬褒章受章者

おめでとうございます。これからもご健勝でご活躍ください。

岡田 孝 様
現 神奈川県防犯協会会長

関本 利治 様
元 港北企業防犯協会会長

塚田 順一 様
元 緑防犯協会会長

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) ・東京キリンビバレッジサービス(株) ・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)ロジ・テックトーション ・(株)ばど ・(株)ホリデン
- ・読売センター瀬谷いすみ ・山下直樹 ・中野義一 ・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 ・菅野信康

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


「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。

問合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。
- ・路上等に放置せず、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。整備・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 警察官募集

次の時代も、この日常を守り抜く。

神奈川を守り、支える。あなたの正義を待っています。

神奈川県警察採用センター
〒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
ビーガルくんtwitter @KPP_p_gull

採用情報



採用説明会を随時開催しています!詳しくはホームページをご確認ください。
(<http://www.police.pref.kanagawa.jp>)

新型コロナウイルス感染症がもたらす社会の変化に適應し 県民の期待と信頼に応える力強い警察活動の展開 (令和3年神奈川県警察運営指針サブタイトル)

横浜市内全区で収集をしている大興資源

コスパが良い
その理由

エコ

安全



まとめてお得

不用品回収

粗大ごみ

家屋解体前
の片づけ

庭の片づけ

ごみ屋敷
の片づけ

引っ越しごみ

終活と
生前整理

遺品整理

積み放題参考価格

電話、FAX、メール、ホームページ、LINE から
ご連絡を受け次第お見積りにお伺いします。

軽トラ 2.4m³

24,000円

(税込み 26,400円)

2トントラック 5m³

48,000円

(税込み 52,800円)

4トントラック 10m³

88,000円

(税込み 96,800円)

VISA



各種カード PayPay にも対応

2021年1月改定

無許可の回収業者にご注意下さい

横浜市行政では処理できない不用品回収には一般廃棄物処理業の許可が必要です。産業廃棄物処理業や古物商の許可だけでは営業できません。違反業者にご注意下さい。

←環境省発行チラシ



Eメール等でご連絡の際は
ご連絡先、回収場所(住所等)
をご明記ください。

安心のプライバシーマーク認証企業

エコアクション21 認証登録企業



エコアクション21
認証番号 0001907

専用送信フォームへ

LINEでもどうぞ!

有限会社大興資源

横浜市都筑区川和町 255-4 ☑ fuyo@taiko-shigen.co.jp

TEL 045-276-8349 / FAX 045-929-4819 LINE ID:@528nqnvx


https://taiko-shigen.co.jp

たいこうしげん

検索

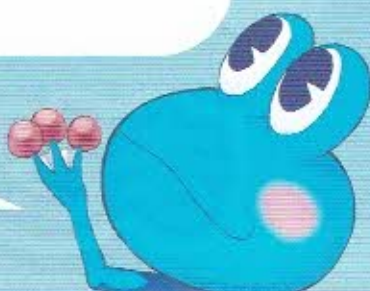


地域でおなじみの大興資源です。






部屋中のものをまとめて処分したいんだけどどこに頼んだら良いのかしら…

不用品のことなら大興資源がおすすめだよ





大興資源は不用品回収も多数の実績を上げています。



プライバシーマーク取得事業者だから個人情報の目的外使用は絶対にしないし、適正に取り扱ってくれる。それに環境に配慮した処理が認められたエコアクション21も認証されているんだよ。


収集しているのをよくみかけるわ



お電話の場合は **「不用品のチラシを見た！」**
とお伝え下さい。 **045-276-8349**


スマートフォン、パソコンからは「たいこうしげん」で検索するか、オモテ面のQRコードでアクセス！

※Eメール等でご連絡の際はお名前、ご連絡先、回収場所等をご明記ください。



見積り金額に納得してからの収集でお部屋まるごと片付いて **スツキリ!**

トラック単位の料金設定で分かりやすいよね!



許可番号のない無許可業者に注意！スピーカーで呼びかける、チラシを投函させる無許可業者が多発しています。

引っ越しでダンボールが大量に…
大掃除で雑誌が…
ごみ集積所まで遠いし…



無料

古紙・古布

まごころ回収

たくさん出て困ったときはお任せ下さい!

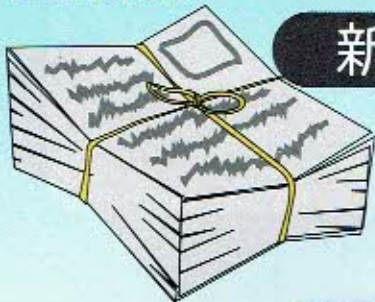
引っ越し、リフォームで出る古紙、古布。
遺品の整理、その他、大量に資源が出たときは
ご自宅前まで回収に伺います。
本サービスに費用は一切掛かりません。



※集合住宅は、エントランスまで出して下さい。

回収品

新聞



雑がみ



雑誌



段ボール



紙パック



古布



上記以外は「不用品」扱いになります。



安心のプライバシーマーク認証企業

個人情報について適切な保護措置を講ずる体制を整備しています。



有限会社 大興資源

横浜市都筑区
川和町 255-4

✉ resource@taiko-shigen.com

TEL 045-929-4813 / FAX 045-929-4817

<https://taiko-shigen.co.jp>

たいこうしげん



エコアクション21 認証登録企業

持続可能な社会を構築するため積極的に環境への取り組みを行っています。

エコアクション21
認証・登録番号 001907

まごころ回収のお申し込み方法

まごころ回収は町内会、自治会の奨励金になり地域に役立てられます。



引っ越し、リフォーム、遺品整理 etc...

資源が大量に出たとき

集積場所まで運びきれない...

困ったときはご連絡ください！



045-929-4813

「まごころ回収のチラシを見た」

とお伝え下さい。



資源物の量、内容をお聞かせください。

収集日の確認をします。

収集日にご自宅前に出しておくだけでOK

