

11月度の回覧板

- ・ 災害時にそなえるモノ
- ・ マイナンバー保険証
- ・ 住宅用火災報知器の点検
- ・ 都筑区治安情勢 9月/10月
- ・ いつまでも歩こう フレイル予防
- ・ 都筑の和 民生委員児童委員協議会

《参考資料》

10月度の組長会で「災害に備えるモノ」のひとり分を知りたいという質問に対する回答の一例です

発行：廣田新聞店
8万部 2万部
青森県 青森市 青森区

1人48時間 最低限のセット



税込 4,980円

ひろたん for emergency

非常用持ち出しボックス

大変申し訳ございません！
今月号は自社製品のPRです。
「ひろたん非常用持ち出しボックス」、廣田商事と株式会社シンブルプラスがタッグを組んで開発した、入門用オリジナル防災セットです。非常時いろいろなものが必要ですが、一番必要な、水・食品・トイレの3品を一緒にした珍しいセットを実現しました。お値段も防災セットとしては破格の4,980円に設定。
災害の備えについて、製品を購入されない方も参考にできれば幸いです。

能登半島地震、ゲリラ豪雨、練炭降水害、そして「熊手」の締め切りの「熊手」は「対岸の火事」で

明日くるる

かもしれない

災害への備え

はなくなっています。それでは、読者の意識は？7月号で「災害の記憶」について読者アンケートを行いました。一部をご紹介します。

30年ほど前、たまたまに任んで、夏の暑が頭でて中学校に避難しました。まさかこんな所でと思わずに備えておくのが大事ですね。

阪神大震災で体育館に2日間泊まりました。家族5人冷たい床のわずかに畳ぐらゐのスペースに天井の照明がゆらゆらと揺れる中、すごく怖かったです。配給は生の食パン2切れでした。

備蓄にしても、なかなかアップデイトさせることができないものです。
(あまの野 60代 男性)

災害時、食料は何日分必要なのでしょう。行政では災害時に必要な食糧は3日間、できれば1週間分の備蓄が望ましいとしています。シンブルプラスの樋口社長によると「1週間分は貴重。置き場所・経済面などハードルが高いです。カップラーメンなどを古い順から少しずつ消費し、無くなった分を補充してい

くローリングストックを意識されているお宅も多くなりました。とても良いことと思いますが、台所に保管するお宅が多く、食糧などがある台所は被災時に危険で、食品を取り出せないことが懸念されます。そのため上記とは別に、すぐに自宅から持ち出せる非常食を別途準備していくのがお勧めです」とのことでした。

ひろたん持ち出しボックスは、今までの経験から学べる被災時から支援の手が届き始める48時間、ここを生き延びることをコンセプトに開発しました。非常食はシトルトのおかゆと食

2018年の熊本地震のとき、一週間たったのが「トイレ」です。臭い、汚い、そして流せないで排泄物がたまっていました。
(市ヶ尾町 30代 女性)

持ち出しボックスには「トイレ」使用イメージが入っています。一般的に1回用の携帯トイレ



「トイレ」使用イメージ

おかず3食。いずれも賞味期限は6年以上。(一般的なしルト食品は長くて3年の賞味期限)高度な技術で防腐剤を一切使用せず、普段食べている味と食感にこだわり、医療用にも使用する4層アルミパウチを採用することで長期保存に耐えられる安全安心な非常食を実現しています。非常食が高いのには訳があるんですね。とは言え本音に

は、家庭で使座があり水が流れなかった場合の使用を前提にしています。避難先にトイレがあるとは限りません。あったとしても液漏が発生します。そのため台座が必須となります。

また、脱酸素をテーマに開発し、段ボール素材のため資源ごみで捨てられます。できるだけ安く、小さく、軽くかつ強度は十分。6つの部品を組み合わせるだけの簡単な組み立て。チヨイレにかませて使う袋を大きめ45センチにしているのも、衛生的にお子様が使う際も安心です。



最後に、以前の防災特集でもお伝えした内容を再掲します。「自治会町内会」に加入し「ようー」災害時に小学校などの地域防災拠点の運営は自治会が行います。加入していない人を受け入れない訳ではありませんが、自治会費で備蓄していた非常食や飲料はもろいにくいですよね。

そしてひろたん非常用持ち出しボックスは、自治会町内会の備蓄用にもおすすです。ご相談・お問い合わせは左記番号へお願いします。

お申し込みはこちら
0120-934-939



ひろたんが今月は入っていない？とお気づきの際は、ご連絡ください。最新号をお届けします。
【配布期間】ひろたんきっぷ(第1土曜日~5日間)ひろたん通信(第3土曜日~5日間)
☎0120-934-939

ひろたん Web



国民健康保険、後期高齢者医療制度における
健康保険証の新規交付廃止後の医療機関への受診について【情報提供】

1 趣旨

本年 12 月 2 日で、国民健康保険、後期高齢者医療制度の紙（プラスチック）の健康保険証の新規交付が廃止されます。

そのため、医療機関への受診は、原則、マイナ保険証のご利用をお願いします。

なお、現行の健康保険証は有効期限（令和 7 年 7 月 31 日）まで使うことができます。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で情報提供をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。

定例会等で周知をお願いします。

3 情報提供内容

(1) 令和 6 年 12 月 2 日以降について

紙（プラスチック）の健康保険証の新規交付が廃止されますが、保険証は有効期限（令和 7 年 7 月 31 日）まで使うことができます。

(2) 令和 7 年 8 月 1 日以降について

マイナ保険証をお持ちでない方には、健康保険証の代わりとなる「資格確認書」を令和 7 年 7 月末までに送付します。

「資格確認書」を医療機関等に提示すれば、今までどおり受診することができます。

- (1)、(2)の内容について、会社の健康保険等については、ご加入の健康保険にご確認ください。

この機会にマイナ保険証への切り替えをお願いします。

【マイナ保険証の主なメリット】

- ・過去のお薬情報や健康診断の結果に基づき質の高い医療を受けられます。
- ・手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。
- ・確定申告時に医療費控除が簡単にできます。

※マイナ保険証の利用には、マイナンバーカードの取得と健康保険証利用登録が必要です。



マイナ保険証について
(厚生労働省)

健康福祉局保険年金課（国民健康保険）
担当 二瓶、稲川、日景
電話 045-671-2422 / FAX 045-664-0403
メール kf-kokuho-skk@city.yokohama.jp
健康福祉局医療援助課（後期高齢者医療）
担当 杉田、藤井、伊藤
電話 045-671-2409 / FAX 045-664-0403
メール kf-iryoenje@city.yokohama.jp

日頃から、地域における「防火・防災」に御協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、これから火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災を防止し、被害をなくすことを目的として全国一斉に秋の火災予防運動を実施します。

都筑消防署では、住宅火災による死者の発生防止対策を重点推進事項として、啓発を実施します。

つきましては、地域の皆様に「住宅用火災警報器の一斉点検」を実施していただき、定期的な点検と10年を目安とした本体の交換を周知するとともに、より一層の地域防災力向上の推進に御協力くださいますようお願いいたします。

住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから今年で13年になります。

本体の寿命は約10年です。

気付かないうちに電池が切れているかもしれません。

住宅用火災警報器の点検は、お住まいの方が行わなければなりません。



～点検方法～

1 自宅の住宅用火災警報器を探しましょう。

寝室

台所

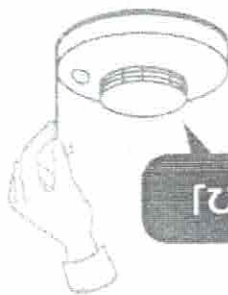
階段

2 「ボタンを押す」もしくは「ひもを引く」

※ 高い台に乗ると危険ですので、
長傘や棒でボタンを押すことを
おすすめします。

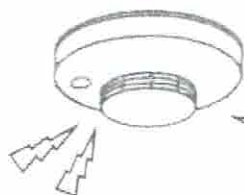


「ボタンを押す」



「ひもを引く」

3 正常を知らせる音声や警報音を確認



正常です

音が鳴らない場合

電池切れや故障の可能性があります。速やかに交換しましょう。
(購入は、インターネット、ホームセンター等で購入できます。)

ご自身での点検・交換が困難な場合

○都筑消防署 総務・予防課予防係までご相談ください。

TEL:045-945-0119 Mail:sy-tsuzukiyobou@city.yokohama.lg.jp

都筑区治安情勢

令和6年9月
都筑警察署

令和6年8月末までの発生傾向（累計） ※特殊詐欺については暫定値

犯罪種別	県内発生	当署発生（昨年比）	昨年比増減率
【刑法犯件数】	29,457件	537件（+1件）	+0.2%
【自動車盗】	306件	4件（+1件）	+33.3%
【オートバイ盗】	1,052件	17件（-1件）	-5.6%
【自転車盗】	7,512件	143件（-2件）	-1.4%
【空き巣】	406件	2件（-4件）	-66.7%
【車上ねらい】	650件	37件（+15件）	+68.2%
【万引き】	4,066件	92件（±0件）	±0.0%
【特殊詐欺】	1,179件	26件（+5件）	+23.8%

特殊詐欺被害額	県内	約 34億3,400万円
	当署	約 3,860万円

サギ電話に注意！！

都筑区内において、サギの被害が急増しています。

新たな手口として、警察官を騙った犯人から、

- ・あなたの口座が犯罪に使われている
- ・あなたの携帯電話が犯罪に使われている
- ・このままだとあなたは逮捕されてしまう

などといった電話が架かってきたら、それはサギの可能性が高いです。

このような電話が架かってきたら、ご家族や警察に相談してください。



都筑区治安情勢

令和6年10月

都筑警察署

令和6年9月末までの発生傾向（累計） ※特殊詐欺については暫定値

犯罪種別	県内発生	当署発生（昨年比）	昨年比増減率
【刑法犯件数】	33,364件	601件（-15件）	- 2.4%
【自動車盗】	337件	6件（+ 1件）	+ 20.0%
【オートバイ盗】	1,218件	17件（- 2件）	- 10.5%
【自転車盗】	8,676件	164件（-11件）	- 6.3%
【空き巣】	449件	3件（- 3件）	- 50.0%
【車上ねらい】	733件	39件（+15件）	+ 62.5%
【万引き】	4,528件	102件（- 1件）	- 1.0%
【特殊詐欺】	1,362件	30件（+ 5件）	+ 20.0%

特殊詐欺被害額	県内	約 39億6,900万円
	当署	約 9,870万円

投資サギに注意！！

投資にかかわるサギが増えています。

SNS上などで、

将来、必ず値上がる株があります

先着〇名まで購入できます

〇社の株を買ってくれたら高く買い取ります

元本保証、必ずもうかります

などの話が出たらサギです！！



いつまでも 楽しく 歩こう



そして未来へ

来場者に
プレゼント!



認知症と介護、歩いて予防! をテーマに講演会を開催します。
都筑区は、緑道や公園などの豊かな自然が身近にあり、ウォーキングに
恵まれた環境といえます。ポールウォーキングの開発者である杉浦先生による
講演をもとに、楽しく「歩いて」、みなさまのフレイル予防に役立ててみませんか。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

「都筑区水と緑の
散策マップ」ご紹介

令和6年 **12/9** (月)

場所 **都筑公会堂**

パネル展も開催!

講演会 **14:00-15:30**
(開場 13:30-)



講師 **杉浦 伸郎** 氏

一般社団法人ソーシャルフィットネス協
会代表理事、ポールウォーキング開発者

30年以上、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の
養成に努める。2006年ポールウォーキングをスポーツドクター
と共同開発し、全国の市町村で健康増進・介護予防の切り口より
現場指導や講演活動をしている。

同時開催 /
都筑区保健活動推進員による
筋力チェック

- ・握力
- ・立ち上がりテスト

※機器によっては人数制限を設ける場合があります。

講師による
歩幅チェック

都筑区食生活等改善推進員に
よる **ちよい足し**
たんぱく質 レシピ紹介

時間 **13:00~13:50**
15:30~16:00

場所 **区民ホール**
(公会堂前の吹き抜けスペース)

申込期間: 令和6年11月1日(金)~11月29日(金)

申込方法: 電話 **045-948-2306** (都筑区 高齢・障害支援課)

FAX **045-948-2490** (裏面に送信用紙あり) 電子申請 ▶



都筑区 フレイル予防・健康づくり講演会

都筑公会堂へのアクセス

住所

横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
都筑区総合庁舎内



電車でお越しの方

横浜市営地下鉄「センター南」駅下車
徒歩約6分（約450メートル）

- * 駐車場に限りがあります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- * 駐車場は有料です。
障害者手帳をお持ちの方は、忘れずにご持参
ください。（利用時間無料）



FAX申込用紙 045-948-2490

参加者氏名	電話番号
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	

※手話通訳をご希望の場合はこちらにチェックを入れてください⇒

【問い合わせ】 都筑区 高齢・障害支援課

電話 045-948-2306 FAX 045-948-2490

第28号

民児協だより



都筑の和

(題字)第2代会長 関 久子

都筑区民生委員
児童委員協議会

発行責任者
会長 小林 達夫
都筑区茅ヶ崎中央32-1
☎045-948-2341

都筑区民児協は30周年を迎えました!

都筑区民生委員児童委員協議会 小林会長よりご挨拶



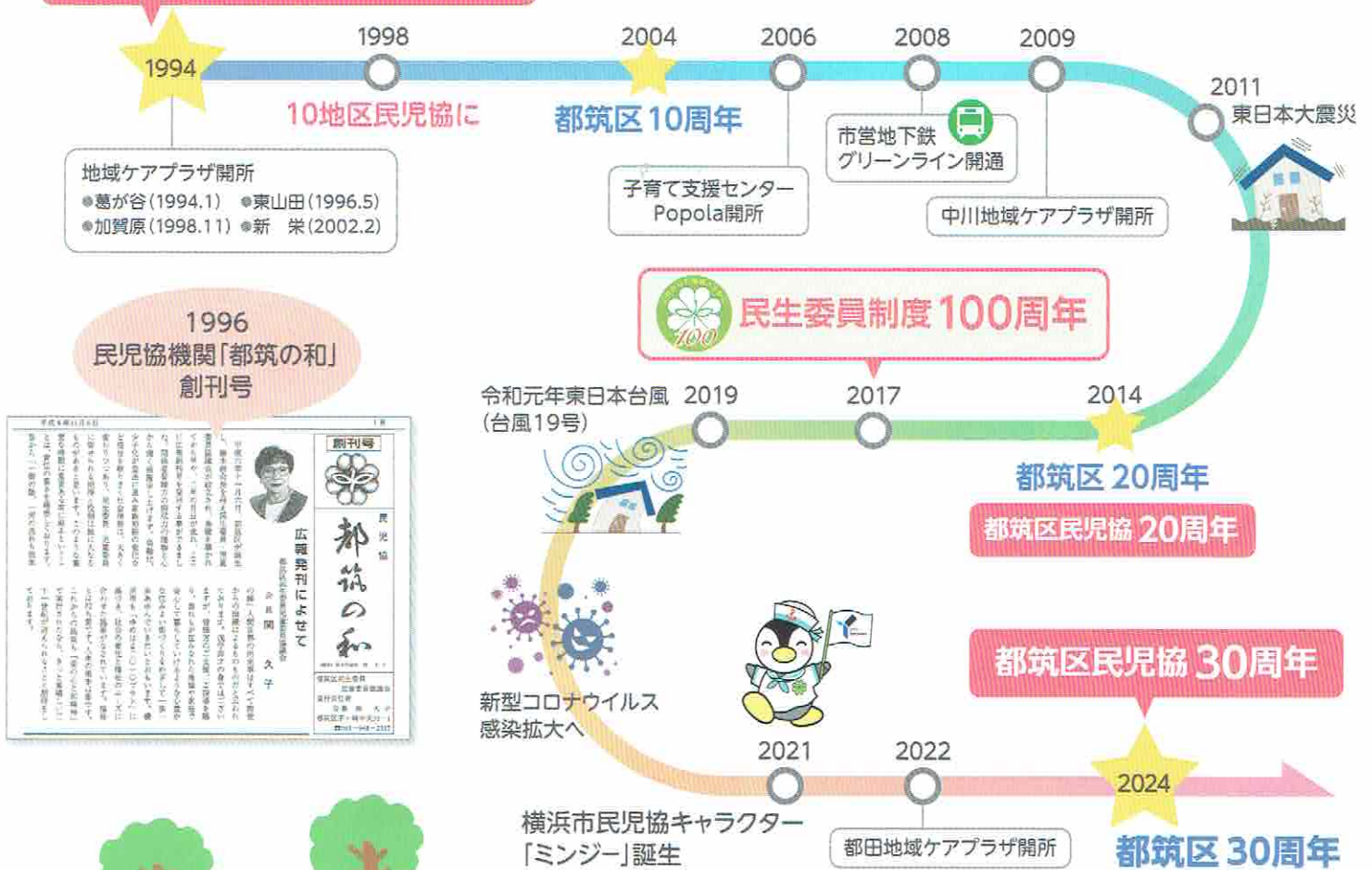
今年、都筑区制30年、区民児協発足30年の年となりました。平均年齢が18区中一番若い区ではありますが、高齢化も足早に進みつつあり、支援を必要とする人が増えています。日々の活動で接する方々から、安心した表情や笑顔に出会えると大きな励みとなり、活動の原動力になります。人との出会いを大切に、地域の方や自治会・他団体との連携を図りながら支援に繋がる体制をより深めていけたらと考えています。



都筑区誕生 1994(平成6)年11月6日

都筑区民児協 誕生!(9地区民児協)

30年のあゆみ



主任児童委員の活動紹介



主任児童委員は子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。学校や関係施設と連携し、子育て家庭の支援や地域のつなぎ役として活動しています。

活動についてのお問合せ先：都筑区福祉保健課運営企画係（☎045-948-2341）

子育てサロン



外あそび



学習支援 (勝田団地)



情報 交換会



担当地区ごとにわかれてスクールソーシャルワーカー、保健師、学校関係施設と情報交換をします。



都筑区民生委員児童委員協議会 広報委員会

委員長 齋藤 隆夫(都田)

對馬 千香子(東山田)・小泉 千津子(山田)・渡辺 リエ(山田)・太田 由美子(中川)・中丸 友子(中川)・内山 あおい(勝田茅ヶ崎)・

角田 恵美子(勝田団地)・相原 祐美子(都田)・政次 武則(池辺)・坂本 和生(佐江戸・加賀原)・高橋 輝保(川和)・野本 徹夫(都筑荏田)