

県民のまもり

KANAGAWA PREFECTURAL POLICE



第321号



発行 令和7年11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/>

みんなとめよう!! 国際電話詐欺 #みんなとめ

オレオレ詐欺や還付金詐欺など特殊詐欺のだましの電話の多くが国際電話番号から、架かってきています。

固定電話は国際電話不取扱受付センターに休止の申込みをすれば、+（国番号）から始まる国際電話番号の発信・着信を無償で休止することができます。**だまされる前に申込みを！！**

国際電話不取扱受付センター 0120-210-364



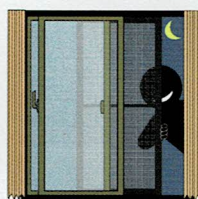
オペレーター案内は平日9:00~17:00
自動音声案内は24時間対応しています
Webからの申込みはこちらから
<http://www.kokusai-teishi.com>



住宅侵入犯罪を防ぐ **5つ** のポイント

犯人は**侵入に時間がかかる**とあきらめる！

窓のカギも
忘れずに



防犯性能の高い
カギの設置



防犯ブザーや
補助錠の設置



防犯フィルム
で補強！



足場を
作らない



神奈川県警察では、防犯活動に役立つ情報を「ピーガールくん安全メール」、「県警公式アプリかながわポリス」等を通じて配信しています。是非、ご覧ください。



ピーガールくん
安全メール



犯罪抑止対
策室公式X



県警公式アプリ
かながわポリス

「オウム真理教」知ってますか？

オウム真理教による地下鉄サリン事件の発生から30年が経過しました。

教団は、現在も「Aleph（アレフ）」をはじめとする主流派と「ひかりの輪」を名のる上祐派が活動を続けています。

アレフは、一連の凶悪事件を知らない若い世代を対象に、街頭や書店で声掛けを行うほか、SNSを利用して宗教色を隠した各種イベントを開催するなどして勧誘活動を継続しています。

巧妙な勧誘活動の手口に注意しましょう。

「オウム真理教」とは？



■ 聖人を肯定する教義により、かつて凶悪事件を実行
■ 国家権力を打倒するべく武装化
■ 地下鉄サリン事件(1995年)等、数々の凶悪事件も実行
アレフ
■ 「Aleph」「ひかりの輪」と名を変え、今も活動中
■ Alephは、団体名を継いで、ヨガ教室等も名目に誘致
■ ひかりの輪は、主催行事への参加も一般にも呼びかけ

事件を風化させない

神奈川県警察

詳しい情報は県警察ホームページをご覧ください



神奈川県警察職員美術展

入場無料



開催日時 ◇ 令和8年2月25日(水)～3月2日(月)
午前10時から午後6時まで
(最終日は午後3時まで)
開催場所 ◇ 横浜市西区宮崎町26-1
横浜市民ギャラリー 展示室2階
展示作品 ◇ 絵画・写真・書道・手工芸の4部門

神奈川県警察の職員が制作した作品を多数展示しています。
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

主催：神奈川県警察・神奈川県警友会

他人事じゃない。
「拳銃のない安全な社会を目指して」



見た・聞いた＝拳銃110番



拳銃110番 0120-10-3774

ジュウミナナシ



戦後に回収されなかった拳銃等の未回収の拳銃を発見した場合は警察までご連絡ください。



神奈川県警察HP
拳銃のない安全な社会を目指して



まずは相談



シャープハレバシ
8080

安全運転相談ダイヤル「# 8080」は、運転に不安を感じる方やそのご家族のための相談専用電話です。

安全運転相談は、病気、身体の障がい等をお持ちの方の運転免許の取得、運転免許をお持ちの方の運転の継続、運転免許証等の返納等に関して、本人又はそのご家族からの相談を受け付けております。

このダイヤルでは、専門知識の豊富な職員が、安全運転の継続に必要な助言・指導のほか、運転免許証等の自主返納制度や各種支援についてご案内をしています。お気軽におかけください。

受付時間 8：30～17：00

月～金曜日（祝日・年末年始の休日を除く）



交番統合後の治安を守る アクティブ交番

○遺失・拾得届の受理



○園児とのふれあい活動



県警察では、平成31年3月、「神奈川県警察交番等整備基本計画」を策定し、令和2年度から交番統合を進めています。

交番統合後の治安対策として、交番機能とパトカーの機動力を兼ね備えた「アクティブ交番」を32台導入（令和7年4月1日現在）し、統合した地域の駅前、公園、商業施設等で、落とし物や事件・事故等の受理、警察相談への対応、児童の見守り活動などを行っているほか、機動力を発揮してのパトロールも実施しています。

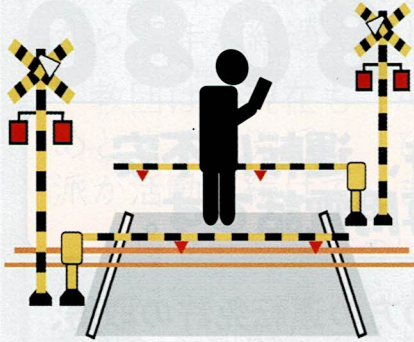


○児童の見守り活動



鉄道警察隊からのお知らせ

STOP! ながらスマホ



ながらスマホで遮断機や警報音に気が付かないまま踏切内に進入し、電車と接触した事例が発生しています！
危険な場面に遭遇したら、「非常ボタン」を押してください。



11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です

犯罪の被害にあわれてお困りの方、
ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。

かながわ犯罪被害者サポートステーション

☎ 045-311-4727

月～土曜日 9:00～17:00

(日曜日、祝日、年末年始を除く)



詳しい情報は県ホームページをご覧ください



犯罪被害者等支援シンボルマーク
「ギュっとちゃん」

はい110番です 事件ですか 事故ですか

神奈川県内の昨年1年間の110番通報件数は約106万件で、全国では3番目に多く、約30秒に1件の割合で入電しました。

神奈川県内からの110番は、すべて横浜市中区にある110番センター（警察本部）につながります。

110番センターでは、「事件ですか？ 事故ですか？」と聞いた後で順番に6つの事項をお尋ねしますので、落ち着いて教えてください。

言語や聴覚に障害がある方の110番通報については、

■FAX110番

■110番アプリ

にて対応しています。

詳細はホームページをご確認ください。



正しく使おう緊急通報

おもいやり通信



サンキューgo
第39号

令和8年1月1日発行 第39号

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市清水ヶ丘地域ケアプラザ
横浜市南区清水ヶ丘49番地
電話 253-0071 FAX 253-0146
発行責任者 所長 新垣 恵子

<https://www.hama-wel.or.jp/branch/shimizugaoka/>

新年 明けましておめでとうございます。

いつも清水ヶ丘地域ケアプラザの運営にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。

2026年の干支は「午」です。日本では古くから十二支を干支といいます。古代中国に起源を持つ干支は十二支と十干による数詞では「丙午ひのえ うま」です。

干支「丙」は、陽の「火」を表し太陽の様な明るさ、情熱、強い意思を象徴。十二支「午」は、行動力やスピード、エネルギーを意味します。この2つを組合わせた「丙午」は、燃え盛るようなエネルギーで道を切り開くといった縁起の良さを表します。

2026年は情熱をもって走り抜ける年となるよう努めて参ります。今年も清水ヶ丘地域ケアプラザをどうぞ宜しくお願い致します。

所長 新垣 恵子

地域包括支援センターからのお知らせ

★ 地域包括支援センターは 地域の皆さまの介護や福祉・保健の相談窓口です。

不在にしていることもございますので、まずはお電話で予約をお取りください。

清水ヶ丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター ☎045-253-0147へ

★ 現在、下記の講座の参加者を募集しています。皆様のご参加をお待ちしております。

親の老後に備える、はじめの一步

【南センターとの共催事業】

親の状況を把握し、何から準備したらいいか一緒に考える講座です。

【日時】 2月28日(土)13時30分～15時

【場所】 南センター(南区南太田 2-32-1)

【対象】 成人

【定員】 20名(先着順)

【持ち物】 筆記用具

【申込】 南センターの窓口 または お電話で

◆南センター窓口…2/11(水) 9時半から

◆南センター電話…2/11(水) 14時から



清水ヶ丘公園 脳トレウォーキング教室

仲間と一緒に、頭を使いながら体を動かす脳トレやウォーキングを楽しく安全に行っています。ぜひご参加ください！

【日時】 第2・4木曜日 10:00～11:00

【場所】 清水ヶ丘公園 自由広場

【申込】 清水ヶ丘地域ケアプラザ

地域包括支援センター

(担当 今井)

*雨天中止





コーディネーターこーみーが行く

✿このコーナーではコーディネーターが伺ってゲットした地域活動の
ホットな情報をお届けします✿

今回は「**前里町ふれあいサロン**」を紹介します！

午前中は 3B 体操、 午後のはのんびり談笑したい

お昼は食事を皆で一緒に 🍴
歌とミュージックベルで賑やかです。



12/18(木)

ケアプラザのテイサー
ビスで素敵な歌と演奏
を披露してくださいま
した♪



こーみーとは？

休みの日は家から一歩も出ないらしい
家の中の壁に漆喰を塗りまくっているらしい
地域はなるべく歩く様にしているらしい



ケアプラザで活動中のサークルのご紹介

シニアのための健康体操サークル

コスモス会

ベルトなどの用具を用いて、音楽に合わせて
無理なくストレッチ・筋力作りを行います。
健康体操の講師の指導のもと楽しく体操し
ています。椅子に座って行うこともできます
ので、運動が苦手な方や初めての方も安心し
てご参加ください！

日にち : 毎週火曜日
時 間 : 13:30~14:50
場 所 : 清水ヶ丘地域
ケアプラザ

参加費 : 1 回500円

持ち物 : 運動しやすい靴・飲み物



中高年向け男性体操サークル

男性ダンベル会

玄米ダンベル体操の講師を招いて、ストレッ
チで体をほぐし、軽めの玄米ダンベルなどを
使って体操をします。
一緒に楽しく体を動かして、ふだん使わず固
まっている筋肉を鍛えて腰痛やひざ痛の予
防をしませんか？

日にち : 月2回 日曜日(基本は第1・第3日曜日)
時 間 : 10:00~11:00
場 所 : 清水ヶ丘地域
ケアプラザ
参加費 : 1 回500円
持ち物 : 汗拭きタオル
飲み物・上履き



参加者募集中！無料体験・見学大歓迎！ご参加お待ちしております！

ケアプラザの講座のご案内

ﾌﾟﾚ&ﾏﾏﾊﾟﾊﾟ交流会

ﾌﾟﾚﾏﾏﾊﾟﾊﾟと先輩ﾏﾏﾊﾟﾊﾟを対象とした交流会を行います。
産前産後の悩みを相談したり、妊娠中にして
おくといふことなど地域で子育てしている方に
話を聞けます。お気軽にご参加ください。

【日 時】 令和8年3月14日(土)
10:00 ~ 11:30

【場 所】 清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

【申 込】 窓口かお電話で

知っておくと安心
先輩ママパパの
リアルな話

こんな時、
どうしたら
いいの？



M-HOUSE 三春台・清水ヶ丘地域ケアプラザ 共催

ヨコハマ
アートサイト

乳児おやこのためのおどりのワークショップ



からだのことはで"おしゃべりしよう！

ゆるゆると身体をほぐして
ゆったりのんびり過ごしてみよう
ひそひそ わいわい とんとん ゆへらり
身体を使って たっぷりおどって たっぷりおしゃべり

赤ちゃんと共に
いつもとはちょっと違う時間を過ごしてみませんか？

- ◆会場◆ 清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象◆ 0~24ヶ月の赤ちゃんとその保護者
- ◆参加費◆ 200円/1組(乳児1人+大人1人)
- ◆定員◆ 6組(要予約)
- ◆持ち物◆ 水分補給用飲み物。
動きやすい格好で
お越しください。

◆お申し込み / お問い合わせ◆
清水ヶ丘地域ケアプラザ窓口、
もしくはお電話にて
お申し込みください。
電話番号：045-253-0071

よこはまシニアボランティア登録研修会



日 時:3月4日(水) 14:00~15:30

場 所:清水ヶ丘地域ケアプラザ

参加費:無料

持ち物:上履き・介護保険証(コピー可)

定 員:先着10名



横浜市在住の 65 歳以上の方にお得なよこはま
シニアボランティアカードを身近で取得できるチ
ャンスです。ボランティア活動に興味のある方
是非お申込みください。

【定期講座】

◎印の講座は事前申し込みが必要です

講座名	日時	内容
◎ベビーマッサージと ベビーヨガレッチ	毎月第1木曜日 10:30~	ママも一緒に体操できます
◎よちよちさんのからだあそび	偶数月第3木曜日 10:30~	親子で楽しく体を動かします
たけのこ	毎月第2金曜日・第4水曜日 10:00~	親子の遊び場です
◎親子レンジャー	毎月第2日曜日 11:00~	縄跳び・ボールなどを使って親子で 楽しく体を動かします
◎レッツ!!ボッチャ	毎月第2・第4木曜日 13:30~	ボールを投げて楽しくゲーム 初心者大歓迎!
◎楽ちん脳トレヨガ(椅子ヨガ)	毎月第1・第3金曜日 10:00~	ひざが痛い方でも椅子に座ってで きるヨガです。初心者大歓迎!

10月 26 日(日)に今年も「ヒルトップフェスタ」を開催いたしました！雨模様でしたが、多くの方にご来場いただきました！ボランティアの皆様、地域の皆様、ご協力ありがとうございました！



ご来場ありがとう
ございました！

第7回 清水ヶ丘地域ケアプラザ祭り ★ヒルトップフェスタ★



共催 太田地区社会福祉協議会
太田東部地区社会福祉協議会
協力 太田地区・太田東部地区消費生活推進員

ご報告

年代別参加状況



ご参加ありがとうございました！

今回で7回目となったまちテクラリー！

コロナ禍に 地域の皆様が楽しみながら散歩したり、少しでも外に出るきっかけになればと始めましたが、自由に出かけられるようになった今でも多くの皆様にご参加いただいております。

今年も 300名の方の参加がありました！

難しい問題がある中で、全問題にご記入いただいた方が 44 名（中には満点の方も！）楽しかった・面白かった・いい運動になった…など、今年もたくさんのうれしい感想をいただいています。

クイズの内容は ここ数年保健活動推進員の皆さんが中心となって考えて下さっています。今年は健康に関することや消費者被害について楽しみながら学べる問題でした。

まちテクラリーは、多くの方々のご支援により開催することができています。皆様のご協力に感謝いたします。

ケアプラザからのお知らせ

★南区で「土砂災害警戒情報」の発表に伴う避難指示が発令された場合、区域にお住まいの方が一時的に身を守る場所として、清水ヶ丘地域ケアプラザは避難場所を開設します。

風水害の際は区ホームページ等から最新の情報を確認しましょう



★ウエスにできる布(主にタオル・タオルケット・シーツなど)を募集中です。取りに何うこともできます！皆様のご協力をお願いします。

清水ヶ丘地域ケアプラザ
公式 LINE

