

広報

あ
ら
い

若林警察署
荒井交番

288-5509
令和7年2月号

事件事故発生状況 令和6年 12月中		
☆事件	窃盗	1件
	その他	2件
☆交通事故	物損事故	48件
	人身事故	10件

オレオレ詐欺の被害にご注意を

～ 被害は高齢者だけではありません!! ～

県内では、オレオレ詐欺の被害が増えています！
最近では、固定電話だけでなく、携帯電話にも、犯人からの電話が増え、手口は巧妙化し、被害は若年層にまで及んでいます。
「私も被害に遭うかも…」と、万に備えて、被害防止対策を行ってください。



対策

- 「+1」や「+81」などの国際電話番号からの特殊詐欺が増えています。防犯機能付き電話機や留守番電話サービスを活用しましょう。
- 電話で「お金の話」が出たら詐欺を疑い、話の途中で電話を切って、家族や警察に相談しましょう。

警察では、国際電話の発着信を休止する手続を案内していますので、お問い合わせ下さい。

スマートフォンやパソコンでインターネットを利用する皆さんに、最低限実施してほしい基本的なサイバーセキュリティ対策9か条を紹介します！

《サイバーセキュリティ対策9か条》

- 1 OSやソフトウェアは常に最新の状態にする
- 2 パスワードは長く複雑にして、他と使い回さない
- 3 多要素認証を利用する
- 4 偽メールや偽サイトに騙されないように用心する
- 5 メールや添付ファイルや本文中のリンクに注意する
- 6 スマホやPCの画面ロックを利用する
- 7 大切な情報は失う前にバックアップする
- 8 外出先では紛失・盗難・覗き見に注意
- 9 困った時はひとりで悩まず、まず相談



落ち着いて、身近な人や警察に相談しましょう！

冬道における安全を確保するポイント！

- 車両の ● 積雪・凍結路面では、他の車両の動きに注意し防衛運転に努めましょう
- 運転時 ● 黒く見える凍結路面（ブラックアイスバーン）に注意しましょう
- 凍結が予想される橋の上、トンネル出口、日陰部分などでは十分に減速しましょう
- 歩行者や自転車の近くでは、減速、徐行、一時停止などの運転を励行しましょう
- 歩行者 ★ 道路を横断する時は横断歩道を利用し、斜め横断、信号無視等の危険行為はやめましょう
- ★ 車が滑走してくる場合があるので車道は危険です
積雪等で歩道が歩きにくい場合でも、車道を歩くのはやめましょう



急ブレーキ

かけない!!



急ハンドル

切らない!!



急加速

しない!!



冬期における山岳遭難の防止

冬山は計画・装備を万全に！

1 計画的な登山と十分な事前準備

冬山は、四季の中で最も過酷な登山環境です。

身を守るウェアは防風・防寒性の高いものを着用し、低体温症や凍傷対策を図るとともに、事故や怪我に備えて携帯電話と予備バッテリー、スコップ、緊急用テント、食料などを携行しましょう。

また、登山は、絶えず危険が伴うことを念頭に置き、無理な登山は控え、計画的な登山と十分な事前準備に努めてください。

緊急時に備えて…



装備を万全に！



非常食も忘れずに！

2 雪崩事故に注意

冬山では、雪崩発生の兆候や周囲の積雪状況をよく観察し、常に安全を最優先に行動しましょう。また、万一来て備えて、捜索救助に有効なビーコンなどの装備を確実に携行しましょう。

冬山遭難事故に注意！

登山届の提出方法

- 電子メール 警察本部へのメール提出。詳しくはコチラ →
- 警察本部への郵送・FAX
〒980-8410仙台市青葉区本町3-8-1
宮城県警察本部地域部地域課 FAX:022-211-8979
- 警察機関への届出 登る山を管轄する警察署、交番・駐在所
- 登山ポスト 登る山の登山ポストへ投函



スマートフォンやパソコンで簡単に登山届を提出

宮城県警察では、登山届受理システム「コンパス」及び登山地図GPSアプリ「YAMAP」を利用して、スマートフォンやパソコンなどで登山届の作成・提出をすることができます。ぜひ御活用ください。

※「コンパス」「ヤマップ」を用いて登山届を提出すれば、警察への再度の登山届出は不要です！



ヤマカバ通信



地域の皆様。いつも大変お世話になっております。
2月のお知らせです！



【包括主催サロン日程】

令和7年2月号

ヤマカバ場サロン

令和7年2月27(木)

会場：大和小学校 スマイルルーム

10:00~11:00

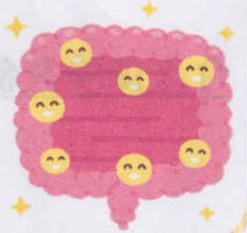
なないろサロン

令和7年2月21日(金)

会場：なないろの里集会所

10:00~11:00

今日のヤマカバサロン、なないろサロンはヤクルトさんにお越し
いただき「免疫アップ術」についてお話いただく予定です
ぜひご参加ください！



卸町サロン

令和7年2月5日(水)

(次回) 3月5日(水)

会場：卸町市営住宅集会所

10:00~

卸町市営住宅以外の方も

ぜひご参加ください！

2月19日(水)第9回フレイルチェックフェスタ開催予定です！

詳しくは別紙を参照ください

地域包括支援センターの事業紹介コーナー

第4弾は介護保険についてご紹介します！

介護保険サービスを使える人

第一号被保険者
65歳以上の方

第二号被保険者

40～64歳**特定疾病**をお持ちの方

このうち介護認定を受けた方が
利用できます！
認定は右の図のように
7段階結果ができます

※特定疾病…末期ガン、関節リウマチ等定められた指定の病気

要支援1

要支援2

要介護1

要介護2

要介護3

要介護4

要介護5

どんなサービスが使える？（代表的なもの）

家の外で利用できる

デイサービス

通所
リハビリテーション

家の中で利用できる

訪問介護
（ヘルパー）

訪問看護

訪問入浴

その他

ショートステイ（お泊り）

福祉用具
（レンタルや購入）

歩行器
手すり
車椅子 等

介護保険を使うにはどうしたらいい？

認定調査員が調査のため
ご自宅等伺います

区役所へ
介護保険認定申請書
提出

訪問調査

主治医意見書

審査・判定

結果

本人・家族
包括支援センター等が
行えます！

※申請～結果ができるまでおよそ30日

介護保険を申請しようか迷ったら・・・
まずは包括支援センターにご相談ください！
生活でお困りのことにあわせて、介護保険以外の仙台市で行って
いるサービスのご紹介もできます！

大和蒲町地域包括支援センター 電話：022-783-6656

第9回

フレイルチェック フェスタ♪

in 卸町



戻れるんです!

フレイルとは健康な状態と

介護が必要な状態の中間の状態です。

早めの対策で健康な状態に戻ることが可能です。



早く気づいて、
要介護状態を予防しましょう!

あなたの“弱りはじめの状態”を、

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士などの専門職

が専門的にチェックします!

参加無料!
申込不要!

開催日：令和7年2月19日（水）

受付時間：午前の部 10:00~11:30

午後の部 13:00~14:30

場所：イオンスタイル仙台卸町 1F 店舗スペース



1 フレイルチェック

アンケート、握力・歩行速度の測定などにより、運動や口腔、栄養などの幅広い面でのフレイルチェック（判定）を行います。終了後は、ご希望や結果に応じて医療専門職によるアドバイスを受けることができます。

2 健康チェック

超音波式骨密度測定器による骨密度測定を行えます。

※骨密度測定は裸足になっていただく必要があります。



3 困りごと相談窓口

介護についての困りごとや、介護保険についてのご相談をお受けします。

ご参加いただいた方には参加賞もご準備しております!

ご興味のある方はお気軽にお立ち寄りください!

主催・問合せ先：大和蒲町地域包括支援センター

☎022-783-6656

若林区大和町3丁目1-1





ちょっとお茶っこサロン

～どなたでも参加いただけるサロンです～

2月はペットのお話と素敵な歌で元気 UP!!
ご一緒に楽しいひと時を過ごしませんか～♪

日時：令和7年2月20日(木)
午後1時30分～3時00分

場所：なないろの里集会所
(住所:若林区なないろの里2丁目19)



内容 ○特別企画 ○軽体操 ○音楽タイム等

参加費 100円

※ご不明なこと、お問い合わせは下記まで

連絡先 Tel: 090-2996-8789(庄子)

協力：仙台市社会福祉協議会若林事務所・大和蒲町地域包括支援センター・

七郷地域包括支援センター・せんだい女性防災リーダーネットワーク

次回は令和7年4月17日(木)の予定です!

