

このコーナーは、活動したい市民の皆様と、応援する皆様の情報交換の場です。
気になる活動があれば、ぜひご参加ください。

表紙写真

東大和元気ゆうゆう体操 立野地区
活動の詳細



地域の人達との親睦を兼ねてゆうゆう体操の他に玉入れやボール運びなどを行っています。

活動日：毎週金曜日（祝日、第5週休み）
時 間：9：00～9：30
場 所：ファーマーズセンター前
参加費：無料

てとてとて

～私がささえる地域でささえる～



この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…

【今月号の内容】

◎2層交流会 特集

◎サポート詐欺が急増中&インターネットトラブルにご注意を!



表紙：東大和元気ゆうゆう体操 立野地区

※活動の詳細については裏面をご覧ください。

参加者募集

【狭山】楽ササイズ

活動日：第1・2・4木曜日
時 間：10：00～11：00
場 所：狭山公民館
参加費：月1,000円
※飲み物を持参ください。



内容：椅子に座って‘楽’にできる体操を音楽に合わせてみんなで楽しんでやっています。
参加者募集しています！お気軽にお越しください！

新しい第2層生活支援コーディネーターのご紹介



ほっと支援センターいもくぼ 境 陽子です。

はじめまして。
皆さまと一緒に、思いやりと笑顔がいっぱいの東大和市にしたいです。
どうぞよろしくお願いいたします。

【生活支援コーディネーターとは…】

生活支援コーディネーターは住民同士が支え合い・助け合いができる地域づくりのお手伝いをする専門職です。「サロンに参加してみたい」「地域で何か活動をしたい」などありましたら、是非、地域のほっと支援センターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください！

こんにちは！生活支援コーディネーターです！



ほっと支援センター 吉川 吉子、ほっと支援センター 境 陽子、ほっと支援センター 岡部 なんがい、ほっと支援センター 岡島 しみず、社会福祉協議会 高野

お問い合わせは 社会福祉協議会 042-564-0012まで

発行 東大和市
担当 地域包括ケア推進課 TEL 042-563-2111 (内線1179)
問合せ 東大和市社会福祉協議会
住所 東大和市中心3-912-3
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

ひがしやまと社協



バックナンバーはこちら

【編集後記】今号ではサポート詐欺についての記事を掲載しています。詐欺は世相を反映し、また巧みさを増しているようです。私の周りでも年齢問わず詐欺被害にあいそうになった、との話を聞きます。詐欺被害を防ぐには、周りに相談できる環境を作ること有効とされています。少しでも多くの方と相談し合える関係性を築くことは大切な対策一つです。地域での活動に参加し、仲間を作ることでお互いに詐欺被害を防止出来るかもしれません。ぜひ周りの仲間と確認してみてください。 1層生活支援コーディネーター 高野 絵理佳

特集 第2層協議体交流会 報告

1月13日に市役所会議棟にて開催し、35名の皆様にご参加いただきました。
講師の浦田氏が「失敗を繰り返しながら地道に活動しているのは同じです」とおっしゃっていたのが印象的でした。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

次第

- (1) 開会・挨拶
- (2) 基調講演 「文京区の事例報告」
文京区社会福祉協議会 係長 浦田 愛氏
- (3) グループワーク（自己紹介・質問）
- (4) グループワーク発表（感想）
- (5) 講師から総評
- (6) 閉会



他団体のお話・活動が聞いて良かったです。

これからの活動への励みになりました。

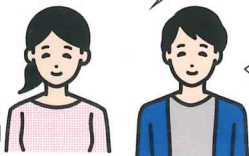
アンケート結果

回答者：26名

感想：講演 とても良い19 良い6名 普通1名

グループワーク とても良い9 良い15名 普通1名

次回の参加：必ず参加したい6名 参加したい19名 その他1名



文京区の方のお話が、とても分かりやすく良かった！交流会、是非続けてください！

東大和警察からの連絡

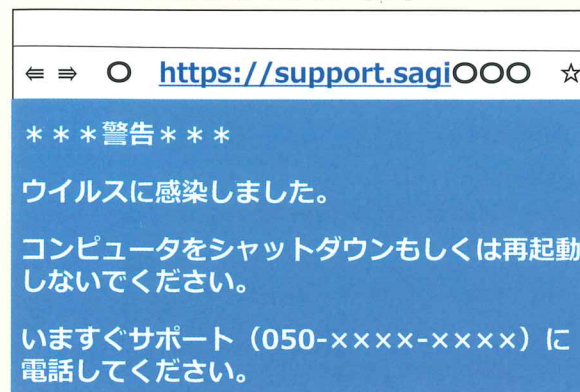


令和5年 特殊詐欺発生状況（東大和市内）
22件（+15件）※（ ）は前年比
被害額約2,700万円

サポート詐欺が急増中

サポート詐欺とは、パソコンやスマートフォンで動画などを見ているときに「ウイルスに感染」等と警告表示と連絡先が出て、ウイルスを除去するために現金の振込みや電子マネーカードの購入を要求するものです。

<警告画面の例（仮）>



参考：埼玉県警HP

知っておきたい注意点

- ・左の画面の例のように警告画面の表示と警告の音声がかかっているだけでは、ウイルスに感染していません。
- ・画面に表示された番号に電話をかけて、犯人側のパソコンと接続しない限り問題ありません。

被害に遭わないためのポイント

- ・警告画面の番号に電話をしないようにしましょう。
- ・電話で電子マネーカードを購入するように言われて購入しないようにしましょう。
- ・犯人が電子マネーカードの番号を聞き出そうとしますが絶対に教えないようにしましょう。（電子マネーカードの番号を教えると購入金額分を犯人に使用されてしまいます。）

電子マネーカードって何？

コンビニエンスストア等で販売されているギフトカードやPOSAカードなどのことです。金額は様々で1,000円から100,000円までと幅広いです。カードの裏面には番号が記載されています。

電子マネーカードのイメージ



出展：国民生活センターHP

消費生活センターからの連絡

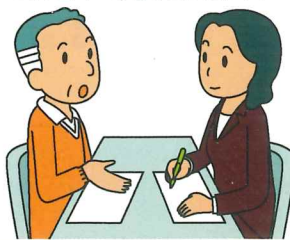
インターネットトラブルにご注意を！

- インターネットの利用により、個人情報の流出や金銭被害に遭うケースがあります。
- インターネットでお買物をする際には、最終確認画面をよく確認することや身に覚えのないショートメールやEメールには対応しないことが大切です。

おかしいと思ったとき、困ったときは、すぐに消費生活センターへ連絡しましょう

電話番号 042-563-2111（内線1713）

市役所 3階 7番窓口



消費者庁イラスト集より