

令和7年 11 月 29 日

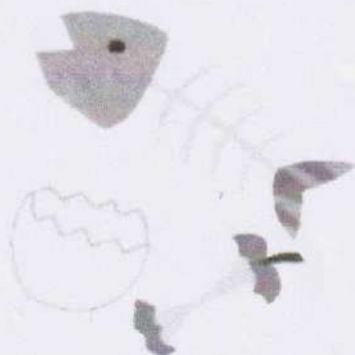
なないろの里町内会  
会員の皆さま

なないろの里町内会長 末永 稔  
環境衛生部長 篠原 俊彦

## ごみ出しに係るお願い

今般、ごみ集積所のご近所の方から「水気の多いごみや悪臭のするごみで困っている」とのお悩みの声が寄せられました。

会員の皆さまにおかれましては、ごみ出しに対するご理解とご協力を賜っているとは存じますが、水気の多いごみや悪臭のするごみを出される際は、新聞紙でくるむ、ビニール袋に詰める、重曹やクエン酸をかける等をした上で、仙台市指定のごみ袋に入れていただきたく存じます。



以上



# 冬道の安全運転 1・2・3 運動

「冬道の安全運転1・2・3運動」実施中!!

～12月1日から2月28日まで～

**1 割のスピードダウン**

**2 倍の車間距離**

**3 分早めの出発**



12月は、日没時間が最も早く、年末の慌ただしさ、積雪・凍結による路面状況の悪化等、様々な要因が重なり交通事故が多発する時期です。ゆとりを持った行動で安全運転を心掛けましょう。

**早めのスタッドレスタイヤ装着と  
タイヤチェーンの準備をお願いします!**



## 広報

あ  
ら  
い

若林警察署  
荒井交番

288-5509  
令和7年12月号

### 年末・年始における犯罪被害の防止

年末年始を迎え、ご自宅を不在にする機会も多くなると思います。

自宅に侵入する犯罪から身を守るためには、自主防犯がとても大切です。

ご家庭や各町内会で防犯対策をして、安全安心な年末年始を迎えましょう。

#### ○ご家庭で出来る防犯対策

- ・ ピッキング、サムターン回しなどによる外部からの解錠に対し、時間のかかる「錠」や「鍵」への交換
- ・ 防犯ガラスの採用、防犯フィルムを貼付するなど外部からの侵入を防止

#### ○町内会での防犯対策

- ・ 不審者や不審車両の情報等を住民同士で共有し、不審者が活動しにくい環境作りをしましょう
- ・ 不審者等を近づけない環境作りには、防犯カメラの設置が有効ですので町内会でのカメラ設置を検討しましょう



### 飲酒運転の根絶について

忘年会や新年会が開催される年末年始は、飲酒の機会が増える時期です。

自分自身が飲酒運転をしないことはもちろんですが、周りの人にも飲酒運転をさせない意識が大切です。

**飲酒運転するのは運転者だけじゃない!**

#### 車両提供者

飲酒運転をするおそれのある人に  
車両を提供することは犯罪です!

#### 酒類提供者

飲酒運転をするおそれのある人に  
酒類を提供することは犯罪です!

**飲酒運転車両への同乗**  
飲酒運転の車両に同乗  
することは犯罪です!

～荒井交番管内の10月中の事件事故発生状況～

◎事件 窃盗 4件

(万引き、タイヤ盗、自転車盗2件)

◎交通事故

物損事故 34件

人身事故 11件



～ ゆっくり走ろう 師走の みやぎ ～

## 冬期における山岳遭難の防止

### 冬山は計画・装備を万全に!

#### ◇ 計画的な登山と充実した装備

冬山は、四季の中で最も過酷な登山環境にあり、天候の急変、吹雪によるホワイトアウトや雪崩の発生など、冬山特有の危険が伴います。また、積雪により登山道の状態も大きく変化しているので、無理な登山は避け、綿密な計画と充実した装備がとても重要です。

十分な防寒・低体温対策をたて、道迷いと雪崩回避に心がけましょう。

#### ◇ 複数登山と緊急時の備え

単独での冬山への入山は、登山行程上の判断ミスや緊急時の救助要請が遅くなるなど危険性が高まりますので、できるだけ単独入山は避け、登山ガイドを参考に経験者と一緒に入山するようにしましょう。

また、携帯電話やスマートフォン、予備バッテリーの携行、家族・友人などへの事前連絡、登山GPS地図アプリの活用、GPSやビーコンなどの発信器を確実に携行し、最悪の事態を想定した万全な準備で臨みましょう。

## 登山届の提出方法

警察本部地域課への届出（電子メール、郵送等）

- 電子メール、警察本部へのメール提出。詳しくはこちら ⇒ ⇒
- 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に投函

スマートフォンやパソコンで簡単に登山届を提出

☆ 「山と自然ネットワークコンパス」への届出



山と自然ネットワークコンパス  
**Compass**  
<http://www.mt-compass.com>  
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。



☆ 「YAMAP」への届出



登山計画の提出が  
手間で簡単

利用登録No.1 登山地図GPSアプリ YAMAP



【県警HP】





# 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～

年の瀬はクリスマスの音楽と軽体操で元気 UP!!

と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか～♪

日時：令和7年12月18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：赤い羽根共同募金・七郷地区社会福祉協議会・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8年1月15日(木)の予定です！



# ヤマカバ通信

令和7年12月

地域の皆様。いつも大変お世話になっております。12月のお知らせです！



## 【包括主催サロン日程】

### ヤマカバ場サロン

令和7年12月25日（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12月19日（金）

会場：なないろの里集会所

10:00～11:00

今年のフレイル予防応援教室

「レッツ！ハッピーエイジング」は

11月19日をもって終了致しました！

ご参加、ご協力いただいた皆様、ありがとう

ございました！来年も開催予定ですので、

日程が決まり次第、お知らせ致します！

### 鉦町ふれあいサロン

令和7年12月3日（水）

会場：鉦町市営住宅

1階集会所



## ☆ フレイルチェックフェスタを開催しました ☆

10月29日（水）にみやぎ生協荒井店にて「フレイルチェックフェスタ」を行いました。このイベントは身体の弱り始めの状態とされる「フレイル」（虚弱状態）の普及啓発イベントで、アンケートによるフレイルチェックと骨密度測定を行いました。専門職からのフレイルに対する助言や骨密度検査の結果説明を受け、「参加してよかった」というお声が多く聞かれました。毎回好評のイベントです♪

12月10日（水）イオン鉦町店で「フレイルチェックフェスタ」の開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。詳細は裏面にてご案内！！

裏面もあります！



# 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12月10日(水)

受付時間：10:00~12:00

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

NEW

骨密度測定器、CogEvo(←脳の体力チェック)などの機器を準備しています。※骨密度測定は裸足になっていただく必要があります。



脳体力トレーナー  
CogEvo

## 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。また、お薬について薬剤師さんへの相談も受け付けています。

NEW

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