

# かわら版 No.9

令和3年3月号 発行/中原町会 編集/広報部

<内容>

- \*ストップ! **サギ**被害
- \*イスを使って『座・体操』
- \***おめでとう!**「優良運転者表彰」



## サギ被害

—広報部—

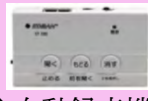


◆区内の特殊サギ発生状況  
令和3年1月末

件数:5件  
被害総額  
約920万円

◆サギ対策には  
留守番電話が効果的

無料配布しています!



<該当世帯>

- ・区内在住、65歳以上の方のみの世帯

◆自動録音機

<お申込みは電話で>

葛飾警察署 生活安全課

防犯係 03-3695-0110



## おめでとうございます

交通部 部長 小幡浅吉さん  
《優良運転者表彰・銀賞》を受賞



◆令和2年11月27日交通部部長の小幡浅吉さんは、長年にわたる安全運転の励行と交通事故防止に多大な貢献をしたとして、東京都交通安全協会から感謝状と**銀賞**を受賞しました。

## 2月 役員会報告 抜粋 —総務部—

下記の決議事項が承認されました

**会長報告** 《防犯》2/9 より下記の予定で防犯灯の電球をLEDに交換します。これには区からの助成金が出ています。

- ① 2020年:青戸3丁目地区
- ② 2021年:立石6丁目地区
- ③ 2022年:立石5丁目地区



**副会長** 《防災》秋の防災訓練では火を使わずに料理する方法を研修します。

\*中原町会の情報は...

「町会いんぷお」で検索!  
「かわら版」「役員会議事録」など「町会いんぷお」に掲載しています。

## 資源回収の報告

—環境部—

1,2月の合計は**7.45**トンでした

- \*町会では新聞・雑誌・段ボール・アルミ缶の資源回収を行っています。
- \*毎月第一日曜日 朝8~9時までに  
お近くの集積所にお出してください。



## イスを使って『座・体操』

—広報部—

**コロナ禍の運動不足解消!** 硬くなった筋肉を15~20秒 ゆっくり伸ばしましょう。



### ① <もも裏のストレッチ>

- ・イスに浅くかけ片足を伸ばします。
- ・上体を股関節から折りたたむように倒します。

### ② <お尻のストレッチ>

- ・イスに座り片方の足を乗せます。
- ・背筋を伸ばし、股関節から上体を折り曲げます。



### ③ <もも前、股関節のストレッチ>

- ・イスからお尻を半分出して座ります。
- ・反対の手で座面をしっかり持ちながら、お尻を出している方の脚を後ろに引きます。