

JS PLUS

ジェイエス・プラス



JSは



UR都市機構

のグループ企業です

振
り
込
め
詐
欺
に
気を付ける



Contents

スタイルアップインタビュー
谷川 真理さん

2

団地の風景
Part① 南砂一丁目エステート住宅
Part② 東雲キャナルコートCODAN 6

暮らしの道具図鑑 12

特集
振り込め詐欺に気を付けろ 13

かんたんエクササイズ 26

健康こんだてプラス 28

頭の体操&読者プレゼント 30

編集後記 32

八十八夜

歳時記

八十八夜は雑節のひとつ。立春から八十八日目のことと指し、今年の立春は2月4日だったので、八十八夜は5月2日に当たります。

雑節は、五節句・二十四節氣以外で、季節の変わり目となる日の総称。「八十八夜の別れ霜」という言葉があるように、八十八夜は最後の霜が降りることといわれ、新芽を出した作物に被害が及ばないよう、注意喚起として雑節が設けられたと考えられています。

八十八夜は遅霜に注意が必要な日であると同時に、これ以降は農作業に適した気候になるという目安でもあります。

た。「米」の字を分解すると「八十八」になります。農作業を始めるのに「縁起が良い日」でもあったのです。

また、茶摘みの最盛期でもあります。冬の間に養分を蓄えた新芽が芽吹くころであり、新芽を摘み取って作ったお茶は「初物」「旬」の意味を込めて「新茶」と呼ばれます。新茶は香りがさわやかで、甘味やうま味が多いのが特徴。栄養価も高く、八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、長生きできるといわれています。

「♪夏も近づく八十八夜♪」と童謡でも歌われるよう、八十八夜を過ぎれば春が終わり、夏がやってきます。



これからも、「安全・安心・快適」な生活をサポートいたします。

JS 日本総合住生活 株式会社

JSの作業服が新しくなりました。

一言で言うのはとても難しいのですが、私にとって走ることは、人生をより豊かにする手段であり、五感を

✿ 以来て
それ 続けて
ずっと走り続
いらっしゃいます
走る魅力とは
何でしょうか?



特に夏場は大変でした。日差しは強く、アスファルトの熱も足の裏から伝わってきて、大量の汗をかきます。ある時、暑さに耐えかねて会社の冷蔵庫にあつたお客様用の麦茶を飲んでしまい……そしたら翌日、総務の方が「真理さん用」と書いたものを用意してくれました(笑)。

そんなふうにして、お昼休みはほぼ毎日、皇居で知り合ったランナーの方々と一緒に練習していました。さらには、朝早く家を出て走ったり、職場から十数キロメートルの距離を走って帰宅することも。休日には長い距離を走り込んでいました。

シドニーという目標ができたことで、自分でも驚くほど頑張れたんですね。その結果、念願かなって派遣していただけることに。そこから、本格的に走りました。そこまで走り込んでいました。

私が走り出したのは24歳です。女性にとってその年齢の前後は、人生のひとつつの分岐点ではないでしょうか。仕事にも慣れてきていろいろなことを考える時期ですし、新しい可能性にも挑戦できるタイミング。私は幸運にも「走ること」に出会い、より高い目標に向かって加速していくことができました。今の豊かな人生があるのは、それ以来ずっと走り続けてきたからだと思います。

特に思い出深いのは、地雷除去の際に起きた事故で右手と右足を失ったイギリス人のクリス・ムーンさんに出会えたことです。彼は1998年の長野オリンピックで最終聖火ランナーを務めた方です。

きっかけになったのは、その前年に地雷問題をテーマに開催された東京国際女子マラソンで、選手宣誓を仰せつかっていた私が「自分には足があります。けれど世界には地雷によつて足を失い、走りたくても走れない子供たちがいます。私は彼らに代わって一生懸命走ります」と声を発したことでした。それが縁を呼び、NPO法人「難民を助ける会」さんから紹介いただきました。

✿ これまでのランナー人生で忘れられないエピソードはありますか?

実はクリスさん、オリンピックの開会式翌日に箱根から東京の約100キロメートルを走り、参加70カ国の大使館に地雷廃絶の手紙を渡したいという目標を持っていました。そこで私に、その伴走を頼めないかという打診があったのです。

誰かのために走ること

最後まで走り抜くこと

私はこれまで、自分の目標に向かつてがむしゃらに走ってきました。けれど周りを見れば、さまざまな方に支えられていました。クリスさんと出会えたことでそのことに気付かされ、誰かのために走りたいと思えるようになりました。そうした思いの変化が、2000年から15年まで「地雷ではなく花をください」をテーマに開催した地雷廃絶のチャリティーマラソンや、現在の活動につながっているのだと思います。



自分のために、誰かのために—— 目標を持って走り続けることで人生はより豊かになっていく。

“走る”ことを人生の軸に、市民マラソンのゲストランナー、講演会、タレント活動、団体・協会の理事など多方面で活躍されている谷川真理さん。今なお現役のランナーとして走り続ける意味、走る魅力などについて伺いました。

高校時代は陸上部で、中距離を走っていました。けれども高校卒業とともに陸上も卒業。ビジネス系の専門学校へ進学し、その後、大手町のある企業に就職しました。

そうして4年が過ぎたころのことでした。仕事や人間関係にも慣れて余裕が出てきたからか、ふと「私の人生はこのままでいいのかな」と思い始めたんです。ちょうどそんな時期に、たまたま同僚から「皇居にお花見に行こう」と誘われて行ってみると、お昼休みの時間を使ってたくさんの人気がランニングしていました。その姿を見たらとてもワクワクしてしまい、いてもたってもいられずに翌日から皇居の周りを走り始めました。

そんなある日、とあるランナーの方から「いいペースですね」と声を掛けられ、東京都民マラソン(東京マラソンの前身)で入賞すれば、シドニーの大会に派遣してもらえると教えていただきました。それならもつと頑張ろうと思い、翌日から2周走るようになりました。

方から「いいペースですね」と声を掛けられ、東京都民マラソン(東京マラソンの前身)で入賞すれば、シドニーの大会に派遣してもらえると教えていただきました。それならもつと頑張ろうと思い、翌日から2周走るようになりました。

やや目立つ格好だったこともあって、男性ランナーの方が意識していました。でもそれなりに早く走っていたので、苦しくても彼らを振り切るのが楽しくて(笑)。毎日、見知らぬランナーと競争しながら皇居を1周していました。

✿ いつ、どのようなきっかけから走り始めたのでしょうか?

早く走れるだけではなくおしゃれなランナーになること

皇居2周は約10キロメートル。全力で走らないと、お昼休みの時間で走り切るのは難しい距離でした。だから毎日、午後はぐつたり。昼食も食べられないでの、3時に更衣室で軽食を取っていました。

目標を見つけたことで本格的に走りの世界へ

当時から皇居の周りを走っている方はいましたが、いまに比べれば女性ランナーは少ない時代。マラソンにも忍耐や根性といったイメージがありましたし、ウエアもほとんど選

目標を見つけたことで本格的に走りの世界へ

私はこれまで、自分の目標に向かつてがむしゃらに走ってきました。けれど周りを見れば、さまざまな方に支えられていました。クリスさんと出会えたことでそのことに気付かれ、誰かのために走りたいと思えるようになりました。そうした思いの変化が、2000年から15年まで「地雷ではなく花をください」をテーマに開催した地雷廃絶のチャリティーマラソンや、現在の活動につながっているのだと思います。



今後の目標や展望をお聞かせください。

私は2002年にパキスタン、07年にスリランカ、08年にカンボジア、15年にミャンマーを訪問し、地雷被害に遭われた方や子どもたちのお話を伺いました。日本がどれほど平和であるか、いかにそれが当たり前であると考えているかを痛感させられました。走ることを通して、ほんのわずかであっても平和の大切さを感じていただけたらと思います。

銀座での1マイルレース開催

今までの継続にはなりますが、走ることを通して運動の楽しさを多くの方に知りたいですね。昨今では、運動不足気味の子どもたちも多いので、一緒に楽しめて、しかも速く走れる技術を教えられたらと考えています。一方で、人生は100歳時代を迎

と消費のバランスには気を付けています。運動量が多いときは良質なタンパク質をしつかり取り、少ないときには夕食の糖質を控えたり。彩

::* 今なおですが、現役のランナーですが、体調管理をはじめ、気を付けていることはありますか？

私は2002年にパキスタン、07年にスリランカ、08年にカンボジア、15年にミャンマーを訪問し、地雷被害に遭われた方や子どもたちのお話を伺いました。日本がどれほど平和であるか、いかにそれが当たり前であると考えているかを痛感させられました。走ることを通して、ほんのわずかであっても平和の大切さを感じていただけたらと思います。

私たちには日々、何気なく走っています。各地でマラソン大会を開催することもできます。けれどそれは、日本が平和だからなんです。クリスさんとの出会いを契機に、私は2002年にパキスタン、07年にスリランカ、08年にカンボジア、15年にミャンマーを訪問し、地雷被害に遭われた方や子どもたちのお話を伺いました。日本がどれほど平和であるか、いかにそれが当たり前であると考えているかを痛感させられました。走ることを通して、ほんのわずかであっても平和の大切さを感じていただけたらと思います。

平和があるから走ることができる

私も意識しています。あとはお酒を飲み過ぎないことですかね(笑)。

ランニングは週に3、4回。その日のスケジュールに合わせて臨機応変に時間を見つけて走っています。走れない日もヨガや筋トレをして、体づくりに取り組んでいます。

仕事柄移動が多いのですが、好奇心旺盛なので、行く先々でしか見られない景色を楽しんでいます。「この道の先には？」この坂を登ったら？」とワクワクしながら走っているため、気が付いたらずいぶん遠くまで来ていることも。自然とストレス発散にもなっています。

普段の暮らしに動と静のバランスを

普段は「動」的な時間が多いので、「静」の時間を持つことによって、暮らしのバランスを取ることにつながっているのかなと思います。

私は2002年にパキスタン、07年にスリランカ、08年にカンボジア、15年にミャンマーを訪問し、地雷被害に遭われた方や子どもたちのお話を伺いました。日本がどれほど平和であるか、いかにそれが当たり前であると考えているかを痛感させられました。走ることを通して、ほんのわずかであっても平和の大切さを感じていただけたらと思います。

::* 屋外での活動が多いかと思いますが、住まいへのこだわりはありますか？

普段は「動」的な時間が多いので、「静」の時間を持つことによって、暮らしのバランスを取ることにつながっているのかなと思います。

普段は「動」的な時間が多いので、「静」の時間を持つことによって、暮らしのバランスを取ることにつながっているのかなと思います。

そんな話を母にすると「あなたはわって帰宅できたので、昼食後は眠くなり、日差しを浴びながらお昼寝をしていました。とても暖かく、心地よい思い出です。

そんな話を母にすると「あなたは日当たりの良い部屋で育ったから、明るい子になつたのよ」と諭されます(笑)。確かに植物も太陽に向かって伸びていて、多感な時期を過ごす部屋が性格に影響するという母の持論は、あながち間違いではないかもしれません。

我が家は例はともかく、やはり太陽エネルギーというものはあると思います。ぜひ、お子様の部屋は日当たりの良い場所にしてあげてください。もちろん年齢を重ねている方にとっても、日差しがたっぷり入る部屋は気持ちいいのではないかでしょうか。



Profile
谷川 真理 たにがわ まり

マラソンランナー

24歳でマラソンをスタート。1988年の名古屋国際女子マラソンでデビューし、91年の東京国際女子マラソンで優勝。また、2000年から開催した地雷廻絶のチャリティマラソンが評価され、09年に外務大臣表彰を受賞している。現在もランナーとして走りながら、講演会やテレビなど多方面で活躍。特定非営利活動法人「難民を助ける会(AAR Japan)」理事、流通経済大学客員教授などを務めている。

なぜかといえば、陸上競技をもつと盛り上げたいから。例えば高校生のインターハイは陸上競技場で開催されますが、日本一の選手を決める大会にもかかわらず関係者しかいないのが現状です。でも街中のイベントであれば、通りすがりの人たちが思いがけず、子どもたちの懸命に走る姿を目にすることがあります。いまの高校生がどれだけ速く走れるかを目の当たりにすると、きっと胸を打つものがあると思います。幼いランナーやつとも、先輩たちの走りから学ぶものがあるはずです。

銀座の商店街の方々にもぜひご

現在の日本男子マラソンの記録は2時間5分台です。世界最高峰のケニアの選手と比べると、4分近くも離されています。記録だけを見れば、まず勝つことはできません。けれど大会開催時は、高温多湿のコンディション。日本の選手には地の利がありますし、力強い声援もあります。本国開催では金星をあげる選手も多いので、男女共にメダル獲得を





南砂一丁目エステート住宅は、築38年、長く住んでいる方が多い団地です。その中で、住民同士が交流する機会が定期的にあります。

「有志のメンバーで、新年会や忘年会、お花見などのイベントを行ったり、月に1回、女性の住民の方が茶話会を開いたりもしています。もっと集まれる機会があるといいなとは思うのですが、高齢の方も多くなっているので、無理のないように続けていきたいです」

住民の交流の場として使われる集会所内の管理事務所には、団地の管理業務を担うJSのスタッフが勤務しています。団地の管理について相談することも多いそうです。

「日頃からいろいろと気を利かせてもらっていて、気軽に相談できる存在です」

その管理業務

を担つてゐるの
が、JSの浅野左
知子。南砂一丁目



エステート住宅の日頃の様子や、管理業務について聞きました。

「さまざまな業務があるので、例えば、管理事務所ではお客様が利用できるコピー機の管理や、お住まいの方が作成する月当番会の広報誌の作成補助なども行っています。住民の方へのお知らせの掲示なども行っていますが、5階建ての建物3棟が、全て階段なので、意外と大変です(笑)。私自身この仕事を、この団地の『総務部』みたいな役割だと思っています。住民の方には、気が付いたことを気軽に聞いていただける存在でいたいなと思っています」

管理業務に就いて3年半。南砂一丁目エステート住宅の管理戸数は139戸ですが、住民と接する中で、多くの住民の方の顔や名前が分かるようになってきたそうです。

「管理事務所でイベントや集まりがあるときには、参加者の方と話をしたりもします。こここの団地にはコーヒーにすごく詳しい方がいて、月に1回、コーヒーを提供するイベントをされているんです。『南砂一丁目エステート住宅』から『エス』を取って『エスカフェ』と名付けられています」

自然に囲まれた落ち着いた環境。これは南砂一丁目エステート住宅の変わらないところですが、一方で、時間の経過に応じて少しづつ変化もあります。その変化を受け入れた上で、そこに住む人が変わらず落ち着いて暮らすにはどうすれば良いのか。二人の話には、それを考える、住民と管理スタッフそれぞれの心遣いが感じられました。

団地の総務部のような役割

管理業務は、団地の一角にある管
理事務所を中心に行っています。具
的には、どのような業務があるので
しょうか。

高齢化が進む中で 連携した目配り、対策が必要

米山副理事長の話にもありました



団地の風景

Part ①

南砂一丁目エステート住宅

水と緑が近いおだやかな団地

変わるものと変わらないもの

東京メトロ東西線 東陽町駅から徒歩約14分。

スーパーや飲食店などが立ち並ぶ駅周辺を抜け少し歩いた閑静なエリアに、南砂一丁目エステート住宅があります。

JSが管理業務を担うこの団地の日々の様子について、南砂一丁目エステート住宅に長く住んできたお客様と現場で管理業務を担当するJSスタッフに、それぞれ話を聞きました。



自然に囲まれ生活も便利 とても住みやすいところ

南砂一丁目エステート住宅は、とても住みやすいところだと米山さんは言います。「駅が徒歩圏内にありますし、スーパーなどのお店も歩いて行けるところにそろっています。少し行ったところには『砂町銀座商店街』という、有名な商店街もあります。一方で、団地の中や周辺には緑が多く、落ち着いた環境です。すぐ近くには横十間川が流れています。河川敷に遊歩道や公園が整備されているので、散歩をしている人も多いですね」



米山副理事長

今回お話を伺ったお客様は、南砂一丁目エステート住宅に住んで27年ほど。住民で構成される理事会で、現在、副理事長を務めている、米山明男さんです。

高い防災意識と24時間の監視体制で 暮らしの安心・安全を見守る

J.S日本総合住生活株式会社 東京支社 団地管理課 防災センター 監視員 大越 正海

根岸 哲也

安心第一を念頭に 日々の防災業務に注力

東雲キヤナルコートCODANの

防災センターでは、各街区に一人一組の4班を配し、火災やガス漏れの発生、エレベーターなどの設備に異常がないかを24時間体制で監視しています。

もし火災が起きて報知器が発報すると、センターレに即座にビープ音が鳴り響き、防災監視盤に当該箇所が表示されます。監視員の1名は現場に急行し、状況に応じて監視風景の表示され、消防活動やお客様の避難誘導を実行。もう1名はセンターにて、現場からの報告に合わせた、119番通報、他街区の監視員への応援要請、居室・共用部へのアナウンスなどを行いります。



大越は「皆様の安心第一で、日々の業務

に努めています。何か問題が起つた場合は速やかに現場を確認し、少しでも早く情報を伝えるようにしています。「問題ありません」という言葉が、何より安心につながると思いますので」と語ります。また、根岸は「安心安全、迅速な行動がモットーです。そのため週に1、2度は、火災発生を想定した訓練を実施。2名の人員がそれぞれの役割を素早く実行できるように立場を変えて一連の動作を確認し、いざというときに備えています」と話してくれました。

防災センターに在籍する監視員の多くは、元消防士です。防災のノウハウを持つ人員を配置することで、より確かな安全管理を目指しています。さら



大越(左) / 根岸(右)

安全対策の一環として 日頃の言動も意識

防災センターの監視員は、何か問題が起つたときの対応だけではなく、普段の言動にも注意しています。

「お客様と接する機会はそれほど多くありませんが、その分一度の印象が監視員の信用を左右すると考えています。そのため、挨拶をしっかりとっています。そのため、挨拶をしっかりとすること、身だしなみを整えることを意識して、安心感を持つていただけます」と大越。根岸

も「誠実な対応を心掛けています。ときには『不審な音が聞こえる』といつたご連絡もありますが、我々は原則として緊急時以外はセンターを離れることができません。しかし、少し見回るだけでもお客様の安心感は違うと思いますので、内容によっては臨機応変に対応できるようにしていま



防災センター

SUPPORT 住まう人の立場になつて考へること 小さな気付きが笑顔につながる

J.S日本総合住生活株式会社 東京東支店 業務課 クリーンメイト 班長 矢代 信行



クリーンメイトの矢代

毎日のキレイを保つため チームワークを大切に

クリーンメイトのスタッフは、月曜（金曜日は9時から17時、土曜日は9時から15時までの20名体制で清掃を行っています。

「ゴミ置場は特にお客様の利用頻度が高く、汚れやすい場所のひとつです。念入りに清掃しています。大勢が通るS字アヴェニューや出入りの多い建物のエントランスも重点箇所です」と矢代は言います。また、共用部の廊下や階段などを清掃する

クリーンメイトのスタッフは、月曜（金曜日は9時から17時、土曜日は9時から15時までの20名体制で清掃を行っています。

「クリーンメイトのスタッフは、月曜（金曜日は9時から17時、土曜日は9時から15時までの20名体制で清掃を行っています。

クリーンメイトのスタッフは、月曜（金曜日は9時から17時、土曜日は9時から15時までの20名体制で清掃を行っています。

クリーンメイトのお客様の気持ちになつて、プラスアルファのサービスを

クリーンメイトのメンバー

クリーンメイトのメンバー

前号(vol.51)の『団地の風景』における 「光が丘パークタウン ゆりの木通り北」写真の誤掲載に関する お詫び

前号のJS PLUS vol.51に掲載いたしました『団地の風景』16ページ内で、本来であれば「光が丘パークタウン ゆりの木通り北」の写真を掲載すべきところ、制作上の不手際により、誤って異なる団地の写真を掲載してしまいました。

関係各位に、大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、謹んでお詫び申し上げます。

とてもうれしいですね」と笑顔で話してくれました。J.Sではこうした管理体制のもと、UR賃貸住宅のより良い住環境づくりに努めています。今後も皆様のご意見に真摯に向き合いながら、さらなるサービス向上に尽力していきます。

「我々の仕事は、お客様が安心して毎日を過ごせる基盤をつくることであります。やるべきことは必ず実行した上で、ご要望に対しても可能な範囲内でお応えできればと考えています」と大越は結んでくれました。

には、定期的にメンバーを集めて最新の情報や注意事項を共有することで、チームで動ける体制を整えています。そのため大越は「自分の担当ではない街区に応援に行く可能性もあるので、時間があるときに他街区の構造を把握するようになっています。この団地はそれづくりが違うので、知つておかないと役に立てませんから」と教えてくれました。

ない街区に応援に行く可能性もあるので、時間があるときに他街区の構造を把握するようになっています。この団地はそれづくりが違うので、知つておかないと役に立てませんから」と教えてくれました。

特集

振り込め詐欺 に気を付ける

最新の手口と今からできる対策

不特定多数の人間をターゲットに、電話やメール、郵送などで言葉巧みに誘導し、振込やときには手渡しでお金をだまし取る特殊詐欺。
特殊詐欺の中でも被害が大きいのが、振り込め詐欺です。
一時は件数・被害額共に減少していましたが、ここ数年、毎年増加を続けています。
振り込め詐欺の最新の手口と、
被害に遭わないためにできる対策を紹介します。



東京洋傘

東京都



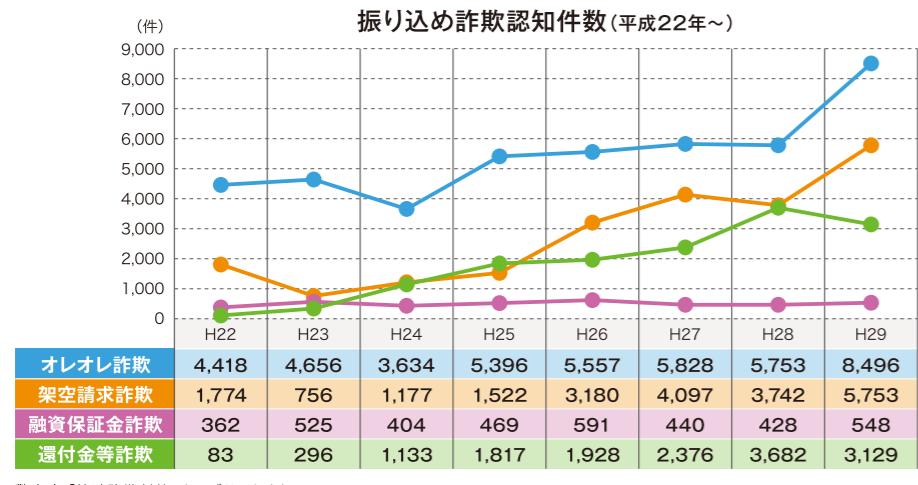
写真提供:東京都洋傘協同組合

伝統をつなぎ美しく機能的に。憂鬱な雨の日も日差しの強い日も心を晴れやかにする東京洋傘。

江戸時代後期に西洋から渡來した洋傘。日米和親条約締結のためにペリーが来航した際、持ち込まれた洋傘が、世間の注目を浴びたという。明治初めのころの写真には、着物姿に洋傘を携えた姿が多く見られる。西洋文化の象徴であった洋傘は、人々の憧れであり、晴れの日の装いのおしゃれな小道具でもあったのだろう。高価だった輸入品の洋傘を自らの手で作ろうと試行錯誤を繰り返したのは東京の職人たち。明治初期には現在の墨田区に洋傘製造会社が組織され、本格的に生産が始められた。日本の洋傘製造発祥の地・東京で、伝統的手法をつないでバランスの取れた美しいフォルムを追求し、機能性を高めてきた「東京洋傘」。骨屋、手元屋、生地屋、それらを組み立てる職人、それが技術を高め、一切の妥協を許さず、手間暇かけて作り上げられる「東京洋傘」には、使う人たちへの細やかな心遣いがふれており、「東京洋傘」を広げたとき、私たちが感じる豊かな心持ちは、長きに渡って作り手たちが重ねてきた、確かな技と温かな心の結晶なのではない。



振り込め詐欺に気を付ける



警察庁「特殊詐欺対策」ウェブサイトより https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki31/1_hurikome.htm

特殊詐欺は、「振り込め詐欺」とそれ以外の詐欺に大きく分けることができます。現在の特殊詐欺の認知件数、被害額の増加には、振り込め詐欺が大きく影響しています。振り込め詐欺は、振込により現金をだまし取

の対策が急務であることが分かります。

分かります。

また、認知件数・被害額共にやや減つてはいるものの、依然として被害の多い手口として、「**還付金等詐欺**」があります。還付金等詐欺は、ATMを操作させ、振込により現金をだまし取るという詐欺です。平成29年の還付金等詐欺の認知件数は3,129件で前年比553件減、割合にして15%の減少となっています。還付金等詐欺については、警察や行政、関連事業者の連携した取り組みが効果を發揮し、認

▼**65歳以上の被害が7割以上**

つまり、特殊詐欺の被害を減らすためには、特にこの3つの手口への対策が重要なのです。

振り込め詐欺の被害者は圧倒的に高齢の方が多いというのが実情です。警察庁のデータでは、平成29年の特殊詐欺全体の認知件数において、65歳以上の高齢者の方の割合は72.5%。特にオレオレ詐欺と還付金等詐欺の認知件数が非常に多くなっています。

特殊詐欺は世代にかかわらず被害に遭う可能性がありますが、65歳以上の高齢の方は、特にオレオレ詐欺と還付金等詐欺に注意が必要といえるでしょう。

いまだに被害がなくならない

“振り込め詐欺”の現状

特殊詐欺※の中でも“振り込め詐欺”は認知件数・被害額共に増加を続けています。特に65歳以上の高齢者が被害に遭う率が高く、3つの手口への対策が急がれます。



※特殊詐欺…電話などを使って、非対面で不特定の人に対して行う詐欺の総称

特殊詐欺の被害は増加傾向

The chart displays the trend of recognized cases and total amount of special fraud from H16 to H29. The Y-axis represents the number of cases and the total amount in thousands of yen, ranging from 0 to 30,000. The X-axis represents the fiscal year period. The data shows a general downward trend from H16 to H21, followed by a significant increase in H22, and then a steady upward trend through H29.

期間	認知件数	被害額(千円)
H16	25,667	21,612
H17	21,612	19,020
H18	19,020	17,920
H19	17,920	20,481
H20	20,481	7,340
H21	7,340	6,888
H22	6,888	7,216
H23	7,216	8,602
H24	8,602	11,998
H25	11,998	12,393
H26	12,393	12,824
H27	12,824	14,154
H28	14,154	18,212
H29	18,212	16,887

The chart displays the trend of recognized incidents and amount of special fraud from H16 to H29. The Y-axis represents the amount in billions of yen, ranging from 0 to 600.0. The X-axis represents the period from H16 to H29. The data shows a general upward trend after H20, peaking at H26 (565.5 billion yen), followed by a slight decline and stabilization around 400 billion yen.

期間	被害額 (億円)
H16	283.8
H17	251.5
H18	254.9
H19	251.4
H20	275.9
H21	95.8
H22	112.5
H23	204.0
H24	364.4
H25	489.5
H26	565.5
H27	482.0
H28	407.7
H29	394.7

被害額は約2,83・8億円で、平成21年には約95・8億円にまで減少しました。しかしそれ以降は増加を続け、平成26年の被害額は約5,65・5億円と6,000億円に迫り、その後やや減少しますが、平成29年においても被害額が大きい状況は変わりません。

また、地域によっても発生状況が異なります。平成29年の発生状況によると、青森・山梨・愛知・香川・宮崎の5県で被害額が5割以上減少しましたが、東京・埼玉・千葉・神奈川・福岡などの大都市圏を含む15都道府県で認知件数・被害額共に増加しています。

あります

警察庁発表の平成29年の特殊詐欺の認知件数は18,212件で前年比4,058件増、割合にして28.7%の増加となっています。被害額は約394.7億円で前年に比べる

67件と非常に多かつたのですが、それ以降は徐々に減少し、平成22年には6,888件にまで減っています。しかし、その後は増加に転じ、過去の件数に迫る勢いです。

うです。しかし、過去の発生状況を見ても分かるように、特殊詐欺は一度減少したとしても、世の中の関心が薄れたり、新たな手口が現れたりすることで、再び急増することがあります。そのため、今後も継続的な取り組みが必要とされるでしょう。

増加するオレオレ詐欺と架空請求詐欺、そして減少傾向にあるものの、まだ被害の多い還付金等詐欺の認知件数を合わせると、特殊詐欺の認知件数全体の約95%にもなります。つまり、特殊詐欺の被害を減らすためには、特にこの3つの手口への対策が重要なのです。

65歳以上の被害が7割以上

振り込め詐欺の被害者は圧倒的に高齢者の方が多いというのが実情です。警察庁のデータでは、平成29年の特殊詐欺全体の認知件数において、65歳以上の高齢者の方の割合は72.5%。特にオレオレ詐欺と還付金等詐欺の認知件数が非常に多くなっています。

特殊詐欺は世代にかかわらず被害に遭う可能性がありますが、65歳以上の高齢者の方は、特にオレオレ詐欺と還付金等詐欺に注意が必要といえるでしょう。

振り込め詐欺に気を付けろ



な理由として、会社のお金を使い込んでしまった、会社の小切手をなくしてしまった、借金の保証人になってしまった、女性を妊娠させてしまつた、事故を起こしてしまつた……などのパターンがあります。最近では、複数の犯人からなるグループで、それが警察や弁護士、関係者を装つて代わる代わる電話をかけてくる「劇場型」のオレオレ詐欺も増えています。

また、家族ではなく警察官や銀行員などを装つたオレオレ詐欺も報告されています。

以上のように、オレオレ詐欺は、「オレだけど……」という電話から始まるケース以外に、さまざまな手口が登場し、やり方が巧妙化しています。しかし、共通しているのは、犯人が何者かを装つて電話をかけ、急いでお金が必要になると、電話で、犯人が何者かを装つたという話をします。電話で、キャッシングカード、クレジットカードなどの情報や口座情報を求められた場合は注意が必要です。

架空請求詐欺の手口

“架空請求詐欺”はここに注意!!

- ▶ 世代に関わらず
- ▶ 被害に遭う率が高い
- ▶ 脅し文句、不安をあおる言葉は詐欺の可能性
- ▶ 言われたままの連絡先に連絡するのは危険

架空請求詐欺は、若い世代などで最も被害に遭いやすい振り込め詐欺です。架空請求詐欺では、まず、郵送やメール、インターネット上などで、身に覚えのない請求が送られてきます。よくあるケースは、何らかのサービスの利用料が未納、有料サイトの登録料などの請求です。そして、今すぐ払わなければ延滞料が発生する、訴訟手続きを進めている、差し押さえになる、利用者の端末情報を取得している……といった脅しや不安感をあおる言葉で、被害者に振り込みをさせてお金をだまし取ります。さらに、記載されている連絡先に連絡を取りてしまふと、個人情報が流出したり、何度も同様の連絡が来たりするといった2次被害もあります。

架空請求詐欺では、「名義貸し」をきつかけにした手口も増えていました。この場合はまず、株式や社債、会員権などの優先購入権などを特別に案内するという連絡があります。これ 자체が偽の案内ですが、申し込みをした被害者に対し、権利を譲ってほしい、あるいは名義を貸してほしいと、別の犯人から連絡が来ます。これに応じると、最初に案内をしてきた犯人から、名義貸しは違反、逮捕される、差し押さえになる可能性がある……といった脅しの連絡が入り、それを避けるための手続きと称して、お金をだまし取られてしまうのです。

巧妙化する

“振り込め詐欺”的手口

振り込め詐欺の認知件数の9割以上を占める、オレオレ詐欺・架空請求詐欺・還付金等詐欺。
被害がなくなる原因のひとつが、手口の巧妙化です。



手口を知れば対策ができる

特殊詐欺では日々新たな手口が生み出され、巧妙化しています。ただ、その中でも共通する点があるので、基本的な手口を知っておくことで、被害を防ぐ助けになります。

特殊詐欺の中でも被害が大きいのが振り込め詐欺であり、その中でも被害の件数が多いのが、オレオレ詐欺・架空請求詐欺・還付金等詐欺の3つです。まずはこの3つの振り込め詐欺について、それぞれの特徴を解説していきます。

1

オレオレ詐欺の手口

“オレオレ詐欺”はここに注意!!

- ▶ 「オレだけど……」以外の手口が増えている
- ▶ 「電話番号が変わった」連絡は詐欺の可能性
- ▶ キャッシュカード・クレジットカードの要求もある

オレオレ詐欺は高齢者世帯が狙われやすい詐欺です。息子・孫などを装った犯人が「オレだけど……」と電話をかけ、被害者から「〇〇？」と息子や孫の名前を引き出します。これが「オレオレ詐欺」の名称の由来です。しかし最近では、あらかじめ息子や孫の名前などの個人情報を収集してから、「〇〇だけど……」と名乗つて電話をかけてくるケースもあり、注意が必要です。また、声が違うことをごまかすために、「風邪をひいた」「喉を痛めた」といった話が出ることもあります。

オレオレ詐欺を見極めるひとつのがポイントが、電話番号です。犯人が使っている電話番号は、当然、息子・孫本人のものとは違います。そこで、携帯電話をなくした、壊したなどと言つて「新しい電話番号」や「会社の電話番号」を教え、ときには登録するが「オレオレ詐欺」の名称の由来です。しかし最近では、あらかじめ息子や孫の名前などの個人情報を収集してから、「〇〇だけど……」と名乗つて電話をかけてくるケースもあり、注意が必要です。また、声が違うことをごまかすために、「風邪をひいた」「喉を痛めた」といった話が出ることもあります。

オレオレ詐欺に共通するのは、息子や孫など家族を装つた犯人が、「急いでお金が必要で、「現金を指定の口座に振り込む」か「現金やキャッシュカードを指定の場所まで持ってきて、代理の人間に手渡す」よう頼んでくることです。急いでお金が必要なケースが多いようです。

オレオレ詐欺に共通するのは、息子や孫など家族を装つた犯人が、「急いでお金が必要で、「現金を指定の口座に振り込む」か「現金やキャッシュカードを指定の場所まで持ってきて、代理の人間に手渡す」よう頼んでくることです。急いでお金が必要なケースが多いようです。

振り込め詐欺に気を付けろ

最近増加傾向にある特殊詐欺

最近増加傾向にある特殊詐欺のひとつに、「法務省管轄支局をかたる特殊詐欺」があります。これは架空請求詐欺の一種です。この手口では、「法務省管轄支局 民間訴訟告知センター」「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」といった、法務省とは無関係であるにもかかわらず、あたかも関係があるかのような団体の名称をかたり、電話や電子メール、手紙やハガキが送られてきます。そこには何らかの請求とそれに応じない場合に差し押さえが行われるなどの脅し、不安をあおる説明があり、記載され



5 最近増加傾向にある特殊詐欺

るかのようなうたい文句で案内が来ることもあり、警戒が必要です。

ている連絡先に連絡を取ると、振込を要求されます。

また、2020年の東京オリンピック・パラリンピックにかこつけた特殊詐欺も増えています。いくつかの手口がありますが、例えば、偽の不動産や株への投資、入場券の優先購入を持ちかけ、お金をだまし取る手口。あるいは、優先購入などを持ちかけておいて、取引実績を積むためなどと言つて振込を要求するという手口。また、そういった優先購入の代金が未払いになつているとして請求する手口もあります。

現金以外の取引にも注意

振り込め詐欺というと、以前は現金の振込や手渡しによりお金をだまし取ることが多かつたのですが、それ以外の方法も増えています。

被害額が大きくなりやすいのが、キャッシュカードです。例えば、銀行員などを装つた犯人から、口座の不正利用が疑われるなどの話があり、キャッシュカードを手渡してしまったり、キャッシュカードの暗証番号を教えてしまったりというケースがあります。

他に、電子マネーを悪用した特殊詐欺も増えています。この手口では、サイトの利用料や退会手続料などの名目で、振込ではなく電子マネー(プリペイドカード)を購入させ、そのID(カード番号)を教えさせることでお金をだまし取ります。

同様の方法で、「コンビニ収納代行サービス」を悪用する手口もあります。この手口では、やはりサイトの料金未納などの名目で、「支払番号」を告げられます。この番号は、コンビニに設置してある端末で手続きができる、レジで支払いを行うことができます。しかし、それは犯人が何らかの買い物をした際の代金であり、被害者はだまされてその代金を支払ってしまったことになるのです。

さらに別の手口として、「個人情報の削除」をきっかけとしたケースもあります。この場合、公的機関・団体を装つた犯人から連絡があり、個人情報が流出しているので削除を希望するか聞かれます。削除を依頼すると、手続きの中で何かと理由をつけ被害者に振り込みをさせ、お金をだまし取ります。

前述のように、架空請求詐欺にもいくつかのパターンがありますが、共通するのが、偽の情報を基に架空の請求を行い、最終的に振込や手渡しでお金をだまし取るという点です。



3 還付金等詐欺の手口

“還付金等詐欺”はここに注意!!

縮小傾向だがいまだに高齢者の被害が多い
携帯電話とATMの組み合わせは詐欺

気付かないように
振込指示を出されてしまう



還付金等詐欺は、オレオレ詐欺と同じく、高齢者に被害の多い詐欺です。警察や行政関連事業者の取り組みにより減少傾向にはありますが、それでもまだかなりの認知件数、被害額となっています。

還付金等詐欺では、まず自治体や

税務署、年金事務所などの職員を装つた犯人から連絡があります。そして、税金や保険料、年金の未払い金の還付が受けられるとして、携帯電話を持つて最寄りのATMで手続きを行いうよう案内されます。この際、「期限が迫っている」すでに期限が過ぎているなどと言つて、すぐに手続きを行つよう促されます。犯人は被害者に電話で指示を出し、その指示通りにATMの操作を行うと、犯人に送金され、お金をだまし取られてしまします。被害者がお金を振り込んでいると気づかれないよう、犯人は振込先の口座番号や振込金額を「個人番号」や「取扱番号」と称したり、数字を右から読ませたりします。

融資保証金詐欺では、まず、ハガキやダイレクトメールなどで、低金利、簡単な審査、担保不要などとうたつた融資の案内が届きます。これに申し込むと、保証金などの名目でお金振り込まれ、その後いつまでたつても融資がないというものです。実在する金融機関や業者の社名やロゴ、それに似せたものを使つている場合もあるので注意しましょう。また、自然災害の後に被災した企業を支援す

4 その他の振り込め詐欺の手口

オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金等詐欺以外の振り込め詐欺として、融資保証金詐欺という手口があります。これは、特に中小企業の経営者や自営業の方が狙われやすい詐欺です。

融資保証金詐欺では、まず、ハガキやダイレクトメールなどで、低金利、簡単な審査、担保不要などとうたつた融資の案内が届きます。これに申し込むと、保証金などの名目でお金振り込まれ、その後いつまでたつても融資がないというものです。実在する金融機関や業者の社名やロゴ、それに似せたものを使つている場合もあるので注意しましょう。また、自然災害の後に被災した企業を支援す

被害に遭わないための対策

振り込め詐欺の被害に遭わないためには「自分は大丈夫」という気持ちを捨てること。

家族や友人とのコミュニケーションや、電話機能の活用も効果的です。



架空請求詐欺については、心当たりのない請求には応じないといふのが基本です。請求に記載されている連絡先には絶対に連絡を取らないでください。もしかしたらこの請求かもという心当たりがあるときも、請求に記載されている

架空請求詐欺を見破るポイント

連絡先ではなく、公式情報を調べて連絡を取るようにしてください。不安なときは、犯罪被害の未然防止など、生活の安全を守る相談窓口である「#9110」に相談することをお勧めします。裁判所や弁護士などの記載がある場合は、その実在と公式な連絡先を確認するとよいでしょう。

詐欺の可能性が高い請求には、利用サービスやサイトなどの記載がない、利用日時の記載がない、明確な料金内訳の記載がない、訴訟や差し押さえ、身辺調査などの不安をあおる文言を使用しているなどの特徴があります。



手口ごとに見破るポイントがある
特殊詐欺では、その手口ごとに詐欺を見破るポイントがあります。前項で解説した、振り込め詐欺の3大手口であるオレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金等詐欺について、それぞれの詐欺を見破るポイントを解説します。



還付金等詐欺については、還付金がATMで返還されることは絶対にないというものが原則です。「還付金」「ATM」というワードが出てきたら詐欺と判断してよいでしょう。また、携帯電話を持ってATMに行くようにという指示、

還付金等詐欺を見破るポイント

つまり電話での案内に従いながらATMを操作するというのも、間違いなく詐欺です。この2点で還付金等詐欺はほぼ見破れます。何かと理由をつけて窓口ではなくATMで手続きを行うよう誘導されるというのも、還付金等詐欺の特徴です。

オレオレ詐欺を見破るポイント

オレオレ詐欺は、以前は「オレだけ……」と電話があった際、息子や孫の名前を知らないよう、呼び返さないということが対策のひとつでした。しかし最近では、被害者の家族構成、氏名、年齢、出身校、趣味など基本的な情報を調べた上で、犯人が電話をかけることでも珍しくありません。

そこで第一のポイントが、電話番号です。オレオレ詐欺では、必ず最初に電話番号が変わったという連絡があります。その際、その電話番号をすぐに信じずに、必ず元の電話番号に確認の連絡を入れるようにしましょう。たまたま電話が取れないということもあるかもしれませんので、何度か電話をしてみることをお勧めします。また、メールなど他の手段でも良いので、必ず本人を特定できる手段で、電話番号の変更が本当なのか

を確認しましょう。
家族ではなく警察や銀行、公共団体などを名乗る電話があつた場合は、折り返しや電話で案内された連絡先ではなく、電話帳や電話番号案内（104）などで調べた公式な番号に確認の電話をしてみましょう。オレオレ詐欺において、相手の言うままの番号を信じるのは非常に危険です。

電話番号の確認でオレオレ詐欺はほぼ防ぐことができますが、二番目のポイントが、相手からの要求内容です。警察や銀行、どのような公共団体であつても、キャッシュカードやクレジットカードの番号を聞くことはありませんし、カードの送付を求めることもあります。これらを求められた場合は、オレオレ詐欺と判断して間違いないでしょう。

お部屋探しは UR であります。



お部屋探しキャンペーンであります。3/31(日)まで

フリーレント

キャンペーン家賃

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであります。今、対象物件なら5年間、家賃がおトクであります。

※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が定める期間中にお申込みいただきますと、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。

※ 1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。

※ 定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



日々の家賃で Ponta ポイントがたまる!

JS アラカルトリフォーム



ご存知ですか?
賃貸住宅でもリフォームできます。
しかも、退去の時に
元に戻さなくていいんです！

JSアラカルトリフォーム

アラカルトメニュー例

■ 洗浄便座の取付け



■ 和室を洋室へ



■ 洗面化粧台の取替え



■ 流し台シングルレバー水栓への取替え



■ カラーモニター付きインターホンへの取替え
(録画機能付き)



UR賃貸住宅には「模様替え」という制度があり、UR都市機構が定めた基準にしたがって、お客様ご自身で住宅の間取りや設備を変更することができます。

当社（JS）では、UR都市機構の基準を満たし、ご退去時に元に戻さなくてよい「JSアラカルトリフォーム」というリフォームメニューをご用意しています。

上記以外にも JSアラカルトリフォームメニュー多数あります。

▼ 詳しくはホームページをご覧ください。▼

アラカルトリフォーム

検索 <http://www.js-net.co.jp/>



姿勢改善運動で体をリセツト



〈エクササイズ監修〉
エスエルアール株式会社
代表取締役 鈴木 隆介

studioBodyLinkオーナー／健康運動指導士／JATI認定上級トレーニング指導者。10代～80代までの幅広い層に、身体の特徴・クセなどを考慮し、数多くのさまざまな手法の中から一人ひとりにマッチした内容を指導している。

姿勢を良くしようという意識付けが何より大事

暮らしのヒント

良い姿勢を保つポイントは大きく3つ。まずは良い姿勢をつくるうと意識すること。これがあるかないかで姿勢は全く違ってきます。次に、その意識の持ち方が正しいこと。よく「胸を張りましょう」と言いますが、これは必ずしも正確ではなく、一番正解に近いのは、頭が空から吊り上げられているような、上へ伸びていくイメージです。そして最後が、よく動くこと。人間は動物であり、静物ではありません。動いていることによってさまざまな機能を調節しています。姿勢を構成する組織も、動くことで固まりにくく、あるいは固まつてもリセットされるようになるので、体のバランスは歪みにくくなります。

姿勢が悪いと、整形外科的な疾患が起きやすくなります。姿勢によつて負担が掛かる場所はさまざまですが、腰痛や膝痛、股関節の痛みなどが例として挙げられます。また、痛みまでいかなくとも、血行が悪くなり、代謝機能が低下します。そのため、頭が重い、肩が凝る、冷えるといった不定愁訴※につながっていきます。

外見的にもかなり影響が出ます。よく、若い頃と体重は同じなのに、年を取つて体格が変わつたと悪さが大きな要因。姿勢によつて、筋肉や脂肪の付きやすい場所が悪化します。これは、姿勢の話で聞きます。これは、姿勢の悪さが大きな要因。姿勢によつて、筋肉や脂肪の付きやすい場所が悪化します。そのため、頭が重い、肩が凝る、冷えるといった不定愁訴※につながっていきます。

姿勢が崩れることも問題ですが、それ以上に良くないのが長時間同じ姿勢でいること。たとえ理想的な良い姿勢であつても、長時間そのままでは筋肉が固まつてしまい、歪みが生じます。それが何年も続けば固定化し、悪い姿勢が癖になってしまいます。

今回紹介するのは、姿勢の要である背骨を動かすエクササイズ。

背骨の端と端を引き離すようにして伸ばすこと、縮まっている背骨周りの筋肉をほぐし、背骨を正常なポジションに戻す手助けをします。自分で負荷を調整でき、高齢者も安心してできる運動です。

姿勢が悪いことによるデメリットとは

背筋がすっと伸びていると、若々しく健康的に見えますね。事実、姿勢の良し悪しは体に大きな影響を与えます。

違つてくるからです。例えば猫背になると、お腹に脂肪がたまりやすくなります。たとえ同じ体脂肪率でも、スタイルが崩れてくるのです。

とにかく体を動かすこと

違つてくるからです。例えば猫背になると、お腹に脂肪がたまりやすくなります。たとえ同じ体脂肪率でも、スタイルが崩れてくるのです。

※不定愁訴…原因や理由がはっきりしない体調の不良

NG ポーズ

猫

猫のポーズで背中を丸めるとき、自分の重心も前後に動いてしまう。

犬

犬のポーズで反ったとき、つられてひじが曲がりつぶれてしまう。

犬のポーズ

猫のポーズとは逆に、頭も尾骨も**上**に向けつつ、反ることで頭と尾骨が**離れる**イメージ。今度は**お腹側**が伸ばされてほぐれる。

猫のポーズ

頭と尾骨の両方向**下**に向けつつ、背中を丸め、頭と尾骨を**引き離す**イメージ。**背中側**が全体的に伸ばされてほぐれる。

基本姿勢

四つん這いになり、肩の真下に手首、腰の真下に膝が来て、腕も脚も垂直に。背中は平らになるような姿勢を取る。

腕と脚は柱のようにして、**犬→猫のポーズを5~10往復、1回2~3セット**行う。
気軽に体操として、毎日2~3回行うと良いでしょう。

タコ

タウリン

血圧を正常に保ち、コレステロールを下げる働き

日本人になじみの深い食材「タコ」

日本人とタコの歴史は古く、弥生時代の遺跡からタコ壺と思われる土器が出土しています。現在でも世界一の消費量を誇るなど、タコは日本人にとってなじみの深い食材です。

日本で食べられているのは、主にマダコ・ミズダコ・イイダコなどで、一般的に「タコ」といえばマダコを指します。タコは種類が豊富な上、産地によって旬が違い、しかも海外からの輸入も多いので、ほぼ一年中出回っています。

高たんぱく低カロリーで ダイエットや生活習慣病予防に

タコは脂質が少なく、たんぱく質が豊富なので、ダイエットにはぴったり。またアミノ酸の一種であるタウリンも豊富です。タウリンは血圧を正常に保ち、血中コレステロールを下げる働きを持っています。そのため、動脈硬化・脳卒中・心臓病などの生活習慣病予防も期待できます。さらには、肝臓の働きを助け、疲労回復や視力回復にも効果があるといわれています。

**ささっと調理して
食感を生かした仕上がりに**

タコはタウリン以外にも、アスパラギン酸やグルタミン酸など、うま味のもとなるアミノ酸を多く含んでいます。今回紹介するレシピは、タコのうま味にトマトのうま味と酸味、セロリの香りが加わった、食欲をそそる一品。タコは炒めすぎると固くなるので、味をなじませる程度に抑えましょう。トマトやセロリの食感も残り、春夏にぴったりの爽やかな仕上がりになります。



〈料理監修〉
原村 みのり

調理師/C.P.A.認定 チーズプロフェッショナル/日本茶業中央会認定 日本茶インストラクター
フリーランスのフードコーディネーターとして、料理撮影のスタイリング・レシピ提案・商品改良アドバイスなどのほか、執筆活動なども行う。

タコとトマトのガーリックソテー

うまい味たっぷりタコ&トマトにシャキシャキのセロリ
ガーリックの香り引き立つ爽やかな一品

材料(4人分) 約629kcal

- | | | | |
|------------------|------------|----------------|-------------|
| ● タコ(茹でたもの) 300g | ● セロリ 1本 | ● パセリ 適量 | ★ 醤油 小さじ1/2 |
| ● ミニトマト 12個 | ● にんにく 2カケ | ● オリーブオイル 大さじ2 | ★ 塩 少々 |

作り方 調理時間:約10分

-  ① タコは水で軽く洗い、足のつけ根にある水かきは切り取って、ぶつ切りにする。
-  ② ミニトマトは半分、セロリはさいの目に切る。にんにく、パセリはみじん切りにする。
-  ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが立つまで弱火にかける。
-  ④ トマト、セロリ、タコの順で炒めていき、★で調味する。器に盛り、パセリを散らす。



頭の体操 & 読者プレゼント

クロスワードパズルで頭の体操! 素敵な読者プレゼントもご用意しました。

PRESENT 読者プレゼント

本誌掲載の記事に関連したGoodsをはじめ、数々の読者プレゼントをご用意しました。下記の応募要領に沿って、ご応募ください。抽選で賞品をお送りいたします。



小宮商店 甲州織両面無地傘「かさね」2名様

傘生地は高級感のある甲州織。表と裏の色が異なり、深みのある両面仕様です。傘骨は軽くて丈夫なカーボンを使用。細かな部分までこだわり抜いた伝統の東京洋傘です。(55cm×16本骨/雨晴兼用)

レツコポレーション
振込み詐欺見張隊新117

5名様



中川政七商店 さくら咲く富士山ふきん・ ふきん 春の小紋 吉野山文・ 花ふきん 初桜 20名様

蚊帳生地の特徴である、通気性・吸水性・速乾性を生かしたふきん。使い込むほどにふわふわに。桜や富士山がモチーフのおめでたい3枚セット。(花ふきん 初桜:約58×58cm/ほか2枚:約30×40cm)



3枚セット

応募要領

■読者プレゼントの応募方法

下記【個人情報の取り扱いについて】にご同意の上、本誌の綴込みハガキに必要事項をご記入いただき、切り取ってご投函ください。ご応募いただいた方の中から抽選で上記賞品をプレゼントいたします。

※クイズ解答の記入がなくても、読者プレゼントにはご応募いただけます。

■クイズの応募方法

本誌の綴込みハガキの【クイズ解答欄】に解答をご記入いただき、その他の必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選でクイズ賞の賞品をお送りします。

○当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。○読者プレゼントの賞品は選べません。○賞品の発送は2019年5月下旬を予定しています。○やむを得ず、賞品が変わることがありますので、ご了承ください。

応募締切
2019年
4月30日(火)
消印有効

【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報につきましては、ご応募いただいたプレゼントの発送、アンケート集計、事業連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。(法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはございません。)その他個人情報の取り扱いに関する詳細につきましては弊社のホームページをご覧ください。<http://www.js-net.co.jp/privacy/>

木曽生活研究所

木曽の檜でつくった ルームフレグランスと アロマボール 15名様

木曽の檜から作ったルームフレグランスプレーと檜のボールのセット。檜の香りにはダニの繁殖を抑制する効果もあり、部屋がより快適な空間になります。(パッケージサイズ:直径4.5×28cm)



商品の購入に関する お問い合わせ

■ 小宮商店オンラインショップ 楽天市場店
(TEL: 03-6206-2970)
■ イーレツツ通販サイト (TEL: 052-202-1102)

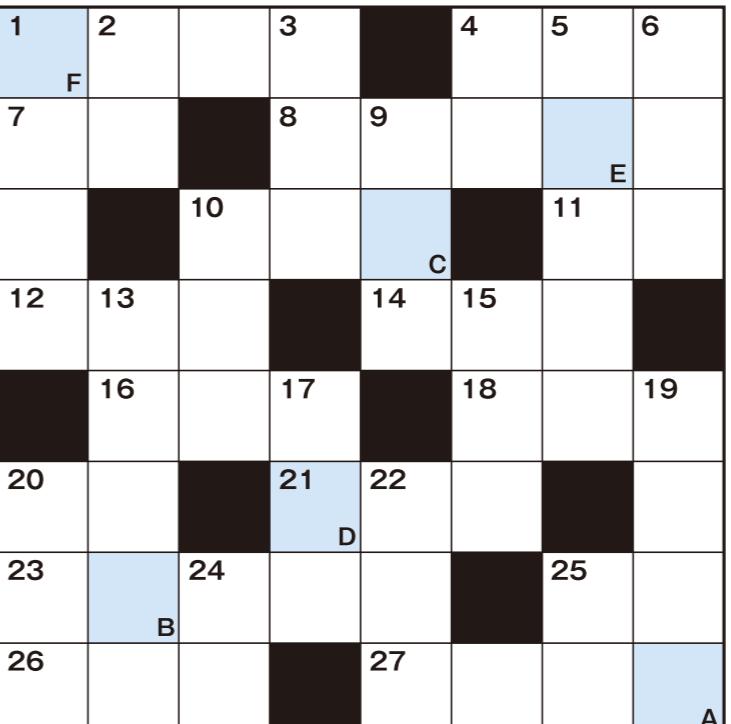
■ 中川政七商店オンラインショップ
(<https://www.nakagawa-masashichi.jp/>)
■ 木曽生活研究所ストア (<https://kisolabo.stores.jp/>)

※商品は、品切れ・販売終了等の事情で購入になれない場合があります。予めご了承ください。

CROSSWORD クロスワードパズル

クロスワードパズル

ヨコのカギ、タテのカギを読んで、マスを埋めてください。
全てのマスが埋まったら、A~Fのマスに入った文字を並べてできる言葉を、解答してください。



解答欄	A	B	C	D	E	F

ヨコのカギ

- 1 とても手に入りにくいことを貴金属に例えた言葉、○○○○チケット
4 主人公が不幸なエンディングを迎えるドラマ・お芝居
7 自転車のタイヤで、ゴムタイヤをはめ込む金属製の輪っかの部分
8 英語では「サスペンダー」、肩から下げたひもでずり落ちないようにします
10 男声コーラスの高い音域、「テノール」とも言いますね
11 多くの宗教でこの存在を信仰しています
12 洗剤で汚れを落とした後は、水で洗剤を落とします
14 「歩」の駒が成るところ呼ばれます
16 江戸時代からのシャレ「その手は○○○の焼きはまぐり」
18 学問の神様・菅原道真を祀り、多くの受験生が祈願に訪れる東京の○○○天神
20 できないものはできないよ、○○は言わないでくれ
21 パトンはしっかりと次の走者に渡そう
23 お盆や年末年始の高速道路、何キロにもわたってノロノロと…
25 「猿楽」から生まれた古典芸能、○○と狂言
26 病院でお世話になる看護師さん
27 「往復」ではなく、行きまたは帰りの一方向だけの切符

タテのカギ

- 1 キングとクイーンの息子である王子様
2 「マトン」より柔らかくておいしいとされる、子羊のお肉
3 春の七草のひとつ、「べんべん草」なんて別名も
4 育ちがいいんだろうね、しぐさや言葉に○○があるよ
5 月に一度発行される雑誌です
6 すぐ調理できるよう、スーパーのお魚はこんな形で売られています
9 大きな池や湖では、カップルで乗る姿がよく見られます
10 パパッと要領よく処理します
○○○がいいなあ
13 これがぐるぐると回転して船を前に進ます
15 ビリヤードの球をつくための棒
17 関空の開業や羽田の拡充で影が薄くなった?
○○○空港
19 「前頭」以上の地位にある力士を総称して○○○○力士という
ことわざでは「同じ穴」にいると言われる動物
22 低い気温のいろいろな言い方、マイナス5度=氷点下5度=○○○5度
24 中に蒸したもち米を入れてお餅つきをします
すごいジャンプ力があることでおなじみの小さな虫

前回のクロスワードパズルの解答

解答欄	A	B	C	D	E	F
	ツ	キ	ミ	ダ	ン	ゴ

(月見団子)

マ	イ	ナ	ス		シ	キ
ケ	チ		ボ	タ	一	ジ
オ	ニ	ヤ	ン	マ		ヨ
シ		ク	ジ		ト	ウ
ミ	コ	ミ		ハ	ラ	イ
メ			エ	ゴ	イ	ス
ノ	ビ	ノ	ビ	タ		ト
ブ	ツ	リ		エ	キ	タ

JS リリーフの お引越しサービスを利用すると

引越し
基本料金

25% OFF

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅への住替えなら → 30% OFF



引越し会社は2社からお選びいただけます！

サカイ引越センター

無料で
お見積り!!



お得な
特典付

“まごころこめておつきあい” サカイ引越センター



段ボール最高50箱無料



シューズボックス
2箱無料レンタル



いわて純情米ひとめぼれ
訪問見積りで
お米1kgプレゼント

アート引越センター

無料で
お見積り!!



お得な
特典付

まかせて安心!! アート引越センター



段ボール最大50箱無料
ガムテープ2個プレゼント



エコ楽ボックス
全て無料貸出
ボックスティッシュ
10箱プレゼント

JS PLUS
2019 vol.52

・お詫び・

前号(vol.51)の『団地の風景』における
「光が丘パークタウン ゆりの木通り北」
写真の誤掲載に関するお詫び

前号のJS PLUS vol.51に掲載いたしました『団地の風景』16ページ内で、本来であれば「光が丘パークタウン ゆりの木通り北」の写真を掲載すべきところ、制作上の不手際により、誤って異なる団地の写真を掲載してしまいました。

関係各位に、大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、謹んでお詫び申し上げます。

【光が丘パークタウン ゆりの木通り北】



「自分だけは大丈夫」がすきになる

それまで「オレオレ詐欺」と呼ばれていた犯罪名称が、警察庁によって『振り込め詐欺』と命名されたのは、2004年のことです。「オレオレ詐欺」という名称自体は、2000年代に入ってから使われるようになったようで、名称のことだけでいえば、オレオレ詐欺の歴史は約20年ということになります。

しかし、オレオレ詐欺の原型ともいべき詐欺事件は、もっと昔にさかのぼることができるようです。1915年には電報を使って為替送金させようとする詐欺事件が発生していますし、1986年には「もしもし僕だよ」と始まる電話をかけて、お金を騙し取ろうという詐欺事件が発生しています。

一時期ほどにはマスコミなどで大々的に取り上げられることの少なくなった『振り込め詐欺』をはじめとする特殊詐欺犯罪ですが、都市部を中心に、今また増加傾向にあるというのは驚きました。

特殊詐欺が増加する要因としては、手口の巧妙化と多様化が大きいのだと思いますが、何より、私たち自身がもつ「自分だけは大丈夫」という過信が、犯人に付け入るすきを与えてしまっているのかもしれません。

普段からの心構えこそが、犯罪に巻き込まれないための最大の防犯対策なのかもしれません。

2019年2月

発行 日本総合住生活株式会社
東京都千代田区神田錦町1丁目9番地
(お問い合わせ先)03-3294-3381

制作 図書印刷株式会社
編集協力 有限会社オズプランニング
印刷・製本 図書印刷株式会社

緊急事故受付センター

緊急事故受付センターは、停電、水漏れや排水管の詰まりなど、緊急事故について24時間365日、的確かつ確実に対応できる体制を整え、集合住宅にお住まいのお客様が安心して快適な生活ができるようサポートしています。

また月曜日から土曜日(祝日を除く)の日中に発生した緊急事故には、最寄りの支店でも対応しています。

断水など給排水施設については、自動通報装置や防災センターなどから通報を受け、事故処理を行なう体制をとっています。

●首都圏エリア TEL 0570-002-004

一部IP電話等をご利用のお客様でつながらない場合は、
TEL 048-839-0901をご利用ください。

●関西エリア 賃貸住宅 TEL 06-6969-2151 分譲住宅 TEL 06-6963-0834

●中部エリア TEL 052-350-2900

●九州エリア TEL 092-861-2525

平成28年1月5日より北九州地区の受付番号は
九州エリアの受付番号に統一いたしました。

※おかげ間違いのないようお気を付けてください。なお、分譲団地にお住まいのお客様で管理組合との契約の中で緊急事故受付業務が対象外の場合がありますので、ご了承ください。

賃貸住宅・分譲住宅にお住まいのみなさまへ



1

大切な家財に 損害!!

家財の補償

大切な家財に生じた、
火災や落雷、盗難などによる損害を補償します。



2

ご近所さんとの 賠償トラブル!!

個人賠償

日常生活で、他人のモノをこわしたり、
ケガをさせるなどして、法律上の賠償責任を負った場合の
賠償金等を補償します。



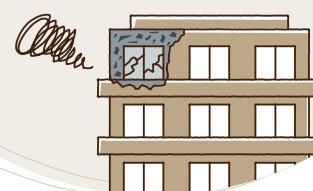
3

借りている お部屋の損壊!!

借家賠償

火災、その他の不測かつ突発的な事故等により
借りている部屋を破損し、大家さんに法律上の
損害賠償責任を負った際の賠償金などを補償します。

※「借家賠償」は賃貸住宅にお住まいの方が対象となります。



こんな事態になる前に！

JSは「まさか」に備えて3社の保険を取り扱っています。

東京海上日動

**「Total assist
住まいの保険」**

三井住友海上

「リビングFIT」

東京海上ミレア少額短期

「お部屋の保険ワイド」

※各エリアによって取扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

損害保険に関するご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

JS 日本総合住生活 株式会社

- 首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810
- 近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118