

# いきいき100歳おめでとーございます!

9月15日~21日は老人週間です。

青合 飯田 飯塚 生田 石倉 泉 岩嶋 岩田 大野 岡本 奥村 思川	佐々木 権之助 孝子 政子 小サエ シゲ 富佐子 フミ 竹乃 タネ ふう 春枝	(大將軍) (大將軍) (待鳳) (衣笠) (待鳳) (待鳳) (大宮) (柵野) (衣笠) (上賀茂) (上賀茂) (待鳳)	北川 茂子 北川 志子 北西 かつ 木村 美恵 葛谷 美恵 倉本 武子 栗原 すみ 近藤 キク 小寺 美津 佐々木 菊枝 佐野 文子 佐藤 榮子	(鳳徳) (上賀茂) (大將軍) (柵野) (元町) (柵野) (柵野) (楽只) (鳳徳) (大宮) (柵野) (柵野) (紫野)	澤 清 清水 下村 鈴木 キク 鈴木 千代子 高乗 政枝 高橋 温美 高山 久枝 武田 喜美枝 谷川 亮三 辻井 政枝	より子 富子 春子 昌子 キク 千代子 政枝 温美 久枝 喜美枝 亮三 政枝	(柏野) (紫明) (待鳳) (上賀茂) (鳳徳) (元町) (柏野) (楽只) (紫竹) (待鳳) (鳳徳) (鳳徳)	服部 恵美 馬場 静子 福井 美智子 藤原 ゆり 堀 須美子 堀井 トシ 松井 好 松宮 益太郎 前田 裕 松村 光恵 丸山 光代 政所 ユキ	(衣笠) (紫野) (鳳徳) (金閣) (衣笠) (大將軍) (大宮) (紫竹) (紫竹) (衣笠) (楽只) (金閣)	溝口 寛 三間 悦子 宮崎 久子 宮脇 綾子 村瀬 探 山木戸 澄子 山口 茂子 山崎 キヌエ 山本 花子 山本 道子 横川 千鳥	(柵野) (柏野) (大宮) (柵野) (楽只) (上賀茂) (元町) (柏野) (柵野) (柵野) (柵野) (柵野)
------------------------------------	---	---	--	--	---	--	--	---	--	---	--

\*8月20日時点。今年度100歳を迎えられる方で、ご承諾を頂いた方のみ掲載しています。

## インターバル速歩手帳を作成しました!

~手帳を活用し、健康づくりに取り組みましょう!~

取り組んだ時間に応じて、先着で、インターバル速歩に役立つ北区オリジナルグッズをプレゼント!

新しい生活様式にあわせて、一人で安全にできる「インターバル速歩」! さっさか歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ繰り返すことで、効果的に筋力・持久力等をアップさせることができるトレーニング方法です。北区オリジナルキャラクター「キタエちゃん」が、手帳の中で、インターバル速歩のポイントや効果をご案内! あなたの健康づくりを応援します!

**配布場所** 区役所本庁舎1階 健康長寿推進課13番窓口  
**配布時期** 9月24日(木)~  
**対象** 北区在住の方 **費用** 無料  
**問合せ** 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

\*令和2年度は、インターバル速歩マスター養成講座は開催しません。  
 \*インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

## もしも、オレオレ... 特殊詐欺にご注意ください!!

特殊詐欺に遭わないために...

- かかってきた電話は、一旦電話を切ってかけなおす
- 不審な電話があれば、すぐに警察へ相談
- 防犯機能付き電話機で不審な電話をブロック

問合せ 北警察署 ☎493-0110(代)  
 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208



## 簡単パッククッキング de チャレンジ! ロコモ予防

参加者募集!

一つの鍋で複数の料理を一度に作る事ができ、洗い物の手間も少ないパッククッキング(\*). ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)予防のポイントを取り入れながら、健康で簡単な食事づくりに挑戦してみませんか。

\*ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法

**日時** 10月2日(金)午前10時~正午(受付:午前9時45分~)  
**場所** 区役所西庁舎2階 栄養実習室  
**内容** 講話「おいしく食べてからだを作ろう~からだの中からロコモ予防~」  
 調理体験「簡単パッククッキング」  
**対象** 北区在住の18歳以上の方  
 料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。  
**定員** 9名(先着順) **費用** 500円  
**持ち物** エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク  
**申込み** 9月23日(水)~9月30日(水)(午前9時~午後5時)に  
 電話または窓口でお申し込みください。  
**問合せ** 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

献立

- ◆湯煎炊きごはん
- ◆高野豆腐の炒り豆腐風
- ◆缶詰サラダ

\*変更になる場合があります。

## 高齢者の困りごとは、北区高齢すこやかステーションへ!

北区全体でお年寄りの安心安全な暮らしを支えたい。そんな思いの下、北区では介護事業者や銀行、薬局などの多様な機関が「北区高齢すこやかステーション」として登録し、高齢者の変化に「気づき、つなぎ、支える」活動を行っています。現在の登録機関は、340箇所(令和2年5月末時点)。

すでにご登録いただいている機関の詳細は、区役所ホームページでご確認ください。登録をご希望の方は、ホームページに掲載している登録申込書を下記問合せ先まで、ご提出ください。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



## こんにちは 北部土木事務所です

### 道路等で危険な箇所を発見した時は 北部土木事務所までご連絡を!

土木事務所では、台風や集中豪雨などに備え、土壌の備蓄やパトロールを実施するとともに、災害発生時には、道路や河川の応急復旧を行っています。

道路上に木が倒れている等、危険な箇所を発見された場合は、北部土木事務所までご連絡をお願いします。

問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111

