

運動不足になっていませんか？～こんなときこそ、屋外で運動を～

新型コロナウイルス感染拡大の防止には、一人ひとりのマスク着用・手指消毒の他にも、人と人との接触を減らすことが大切です。一方で、生活が不活発となり、フレイル(虚弱)が進まないよう、適度な運動が必要です。適度な運動は免疫力アップにつながり、新型コロナを含む感染症の予防にもなります。新型コロナ対策に万全を期して、インターバル速歩とキタエちゃん体操☆ひろばを開催します。一緒に、体を動かしましょう！！



春が来た!いざ賀茂川のほとりで **無料** インターバル速歩!

対象 北区にお住まいで、医師から運動制限をされていない方

日時 3月4日(木)
午前10時30分～正午
*受付:午前10時15分～

集合場所 北山大橋下遊歩道(西側)

内容 ①講話「インターバル速歩について」
講師 京都産業大学現代社会学部教授 はまのつよし 濱野 強 氏
②北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」(中級編)
③インターバル速歩体験
④インターバル速歩「賀茂川コース」の案内

定員 10名(事前申込制・先着順)

持ち物 マスク、タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

その他 当日午前9時の時点で、雨天の場合は中止

申込 2月22日(月)～3月1日(月)に電話または区役所13番窓口で受付



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。

キタエちゃん体操☆ひろば **無料** ～あなたの”健幸”は「Happy☆キタエちゃん体操」から～

対象 北区にお住まいで、医師から運動制限をされていない方

日時 3月22日(月)午前10時～11時

集合場所 船岡山公園 広場

定員 15名(事前申込制・先着順)

持ち物 マスク、タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

その他 当日午前9時の時点で、雨天の場合は中止

申込 2月16日(火)～3月19日(金)に電話または区役所13番窓口で受付



問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

北区つながるワークショップ@オンライン

参加者募集!

オンライン会議ツールZoomを使い、北区でまちづくりに関わる人たちが集まる交流会を開催します。次期北区基本計画の策定に向けて議論を深めた方々にも多数参加いただきます。まちづくり活動に関心がある人も大歓迎! 交流を通じてまちづくり活動の楽しさに触れてみませんか。

日時 2月26日(金) 午後6時30分～8時

募集定員 10名程度(応募多数の場合は抽選)

*別途北区まちづくり会議部会委員の方も参加予定

申込 2月22日(月)までに電話又はメールにて受付
(氏名・年齢・連絡先をお伝えください)

その他 ご参加には、インターネットに接続でき、Zoomアプリがインストールされたパソコン、スマートフォン等及びウェブカメラ、マイクが必要です。

問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199 メール:kita-ku@city.kyoto.lg.jp

こんにちは 北部土木事務所です



みっけ隊になろう

「みっけ隊」は、道路や公園等の壊れた箇所をスマートフォンから通報できるアプリ。例えば、道路の損傷。写真に撮って、「みっけ隊」に投稿すると、土木事務所が修繕などの対応をします。「みっけ隊員」になって、私たちと一緒に京都の安心安全な暮らしを守りましょう!

問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111

みっけ隊ー美しい京を守る応援隊ー

道路等の損傷箇所を写真や位置情報を用いて投稿できるアプリケーションを開発しました。



～ごみの出し方・ルール「スプレー缶・カセットボンベ編」～

スプレー缶やカセットボンベを出される場合は、必ず中身を使い切ってから穴を開けずに出してください。中身のガスが残っていると火災事故の原因になります。またガス抜きのために穴を開けようとすると、爆発の危険もあります。収集日は小型金属類と同じ月1回(第1～第4水曜日のいずれか)お住まいの地域で定められている日に、中の見える透明の袋に入れ、「金属」と書いてお近くの資源ごみ収集場所にお出しください。

*有料指定袋不要 *キャップはプラスチック製容器・包装へ

問合せ 北部まち美化事務所 ☎724-8881 北エコまちステーション ☎366-0155

今月号の感想をお寄せください。

回答者の中から抽選で、トラフィカ京カード500円分を3名の方に進呈します。

応募先

【ハガキの場合】〒603-8511 北区役所地域力推進室企画担当まで

【メールの場合】件名に「今月号の感想」と明記し、kita-ku@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 **3月15日(月) 必着** *当選結果は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 ①氏名②年齢③住所④電話番号⑤今月号で一番注目した記事と感想⑥その他(良かった点、悪かった点等)を記入の上、ハガキまたはメールで送付。