No.333 令和５年（2023）9月15日 京都市北区役所地域力推進室 〒603-8511 北区紫野東御所田町33-1 ☎(075)432-1199 京都市印刷物第051182号

市民しんぶん 北区版 いきいき北区

9 2023/15

自然と文化のまち北区
北区ホームページ
https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/

注目記事！
2面 食育セミナー～野菜を使ったおやつ～
3面 胸部(結核・肺がん)検診
◇結核予防週間 9月24日(日)～30日(土)◇
キタエちゃん体操☆ひろば
インターバル速歩☆ひろば

9月18日 敬老の日 健康長寿の秘訣 4本の柱

運動

インターバル速歩®の様子

インターバル速歩やキタエちゃん体操で、
筋力・持久力の向上や生活習慣病の予防など健康な体づくり！
※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、インターバル速歩をしたい方は、3面へ

栄養

食育セミナーの様子

「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター キタエちゃん

毎日の朝食や、1日350gの野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べ、体を動かす原動力に！

食育セミナーに参加したい方は、2面へ

健康診査

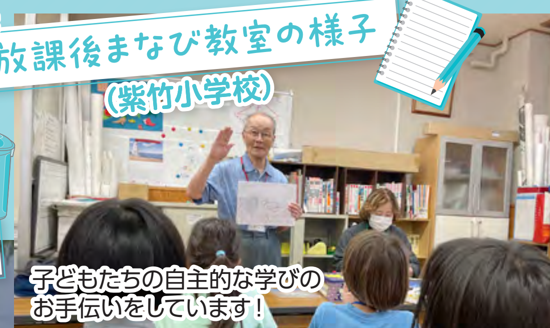
成人・妊婦歯科相談の様子

年1回は健康診査や歯科健診を受け、
病気等の早期発見・早期治療へ！

胸部(結核・肺がん)検診を受けたい方は、3面へ

社会参加

放課後まなび教室の様子（紫竹小学校）



子どもたちの自主的な学びのお手伝いをしています！

美化活動の様子（紫野宮西公園周辺）

地域の美化活動に参加しています！
足腰も鍛えられて一石二鳥！

放課後まなび教室に興味のある方
㈷子ども若者未来部 育成推進課
☎748-0016
放課後まなび教室の学習サポーターの登録の詳細はこちらから➡

美化活動に興味のある方
㈷北エコまちステーション
☎366-0155

わたしたちも、様々な取組をいきいき推進中！

北区では、「**運動・栄養・健康診査・社会参加**」を**4つの柱**として、様々な健康づくりの取組を推進しており、これらを実践し、健康でいきいきと過ごされている高齢者の方々がたくさんいらっしゃいます。

今年度、北区で100歳をお迎えになる方は57名。心からお祝い申し上げますとともに、これからも健やかで、楽しい毎日をお過ごしいただきますことを祈念いたします。

北区長 川妻 聖枝（みえ）

祝 令和5年度に100歳を迎えられるみなさま

浅田 純雄さん（紫明）
荒井 浅枝さん（衣笠）
岩根 廣子さん（衣笠）
上川 源七さん（柊野）
上栁 盈子さん（紫明）
大八木 茂さん（柊野）
岡本 信子さん（上賀茂）
小田原 ハル子さん（柊野）
門明 冨志さん（衣笠）
河村 美津子さん（楽只）
神田 梅乃さん（紫明）
北川 正義さん（柊野）
木村 温子さん（鳳徳）
倉橋 てるさん（衣笠）
小山 庸子さん（柏野）
近藤 ムメ子さん（紫明）
佐々木 千代さん（金閣）
椹木 季美枝さん（大将軍）
城野 八重さん（鳳徳）
杉村 照夫さん（紫野）
髙梨 幸子さん（大宮）
髙本 正野さん（出雲路）
竹中 [illegible]㐂さん（大将軍）
竹中 房枝さん（紫明）
店村 カツ子さん（鳳徳）
谷 しげのさん（上賀茂）
辻 宏子さん（大将軍）
中川 潔さん（大宮）
中野 コトさん（柊野）
長谷川 久子さん（紫野）
福地 俊子さん（金閣）
藤井 フミ子さん（柊野）
堀 秀光さん（紫明）
堀井 光子さん（紫野）
松浦 修次さん（元町）
松田 一枝さん（紫野）
松田 ヨシ子さん（紫竹）
松村 喜久子さん（紫明）
村上 さか江さん（鳳徳）
明城 安子さん（上賀茂）
森田 たま枝さん（鳳徳）
八木 むつさん（紫明）
山田 久榮さん（待鳳）
米田 睦江さん（鳳徳）
綿本 ヤス子さん（鳳徳）
（五十音順）

おめでとうございます。

※8月21日現在。ご承諾を頂いた方のみ掲載しています。

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438