

# いきいき！ちいき！通信

令和6年4月  
卯月

お問い合わせ：

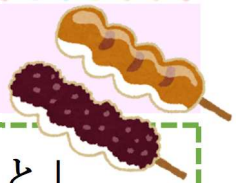
北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

桜の便りが楽しみな暖かさになってきました。

お花見の予定は決まっていますか？

## 4～5 月の行事紹介



坊沢公民館

### 心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	4/8(月)	5/13(月)
七日市公民館	4/9(火)	5/14(火)
沢口公民館	4/11(木)	5/9(木)
七座公民館	4/12(金)	5/10(金)
坊沢公民館	4/15(月)	5/20(月)
栄公民館	4/25(木)	5/23(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ

### 認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、  
認知症についてのお話や体操等

4/17 (水) 5/15 (水)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



### 介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

4/16 (火) 5/21 (火)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

## 「地域の集まり」に参加させていただきました！



2月 蟹沢サロン



3月 北秋田市老人クラブ連合会



2月 葛黒サロン

北部地域包括支援センターでは、出前講座を承っております。地域のサロンや集会、学校や職場に出向いて講座を行います。講座内容は、体操、介護保険、認知症、病気や予防など相談に応じ対応いたします。気軽にお問い合わせください。

## 防ごう！特殊詐欺

特殊詐欺の被害が後を絶ちません。市役所職員や警察官を名乗ったり、電話局（NTT など）を装ったりするケースが増えているようです。また、最近は「未払いのため裁判になっている」「今日中に支払え」等と、こちらの不安を煽り、冷静な判断をさせない手口も増えてきたそうです。身に覚えのない請求があった場合はすぐに電話を切りましょう！

電話やメールでお金の話になったら、一人で判断せずに、家族や警察署、警察相談専用窓口（#9110）、消費者ホットライン（188）に相談しましょう。



自分は大丈夫と思っていませんか？  
被害にあわないために、用心に越したことはありません！

また、北秋田市では高齢者世帯等を対象に無料で通話録音装置の貸し出しをしています。ご相談ください。



※北秋田市ホームページより