

いきいき！ちいき！通信

令和6年10月
神無月

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

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…

皆さんはどんな秋をお過ごしですか？

10～11月の行事紹介



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館 10/7(月) 11/11(月)

七日市公民館 10/8(火) 11/12(火)

沢口公民館 10/10(木) 11/14(木)

七座公民館 10/11(金) 11/8(金)

坊沢公民館 10/21(月) 11/18(月)

栄公民館 10/24(木) 11/28(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



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

10/15(火) 11/19(火)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



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

10/16(水) 11/20(水)

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！



あけぼの町サロン



老人クラブ鷹巣支部

防ごう！交通事故

暗くなるのがだんだんと早くなってきました。慣れた道こそ要注意！無理せず、油断せず、交通ルールを守って、安全な通行を心がけましょう！

●歩行者の皆さん



①信号や横断歩道のある道路を横断

横断歩道のない道路を横断することは、重大事故に直結する危険性があります。信号や横断歩道のある道路を横断し、併せて安全確認を行いましょ

②反射材の着用

自分から車が見えていても、車からは見えていないこともあります。夕方以降、自分の存在をアピールするのに反射材は効果的です。



●車や自転車を運転する皆さん

①早めのライト点灯

午後4時以降を目安としたライト点灯を心がけましょう。



②自転車は車と同じ仲間

自転車も車と同じ交通ルールを守りましょう。通行は左側、一時停止ではきちんと停止しましょう。



③定期的な点検・整備

車屋さんでの点検はもちろん、自身でも車の不調がないか確認しましょう。自転車もタイヤの空気などこまめに確認しましょう。

交通事故の多くは自宅のすぐ近くで起きています。慣れた道だから大丈夫と油断せず、しっかりと安全確認を行い、交通事故を防ぎましょう！