

いきいき！ちいき！通信

令和7年

3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

一雨ごとに春に近づいていると思えば、

雨も嬉しく感じられますね。暖かい日もすぐそこです。

3～4 月の行事紹介



沢口公民館（ゲスト：佐藤健康運動指導士）

心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	3/10(月)	4/14(月)
七日市公民館	3/11(火)	4/8(火)
沢口公民館	3/13(木)	4/10(木)
七座公民館	3/14(金)	4/11(金)
坊沢公民館	3/17(月)	4/21(月)
栄公民館	3/27(木)	4/24(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ（ゲスト：田中言語聴覚士）

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

3/19(水) 4/16(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

3/18(火) 4/15(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！



前野サロン



あけぼの町サロン

防ごう！交通事故

春は交通事故が増える傾向があります。交通ルールを確認しましょう！

●自転車を運転する皆さん

①昨年11月に自転車に関する道路交通法が改正されています

- ・「ながらスマホ」の罰則強化
- ・「酒気帯び運転」の罰則新設

②自転車損害賠償責任保険等への加入義務

③ヘルメットの着用

④自転車は『車のなかま』車と同じ交通ルールを守りましょう



●車に乗る皆さん

①無理に交差点に進入しない

②早めのライト点灯

午後4時を目安としたライト点灯を心がけましょう。

③後部座席でもシートベルト着用

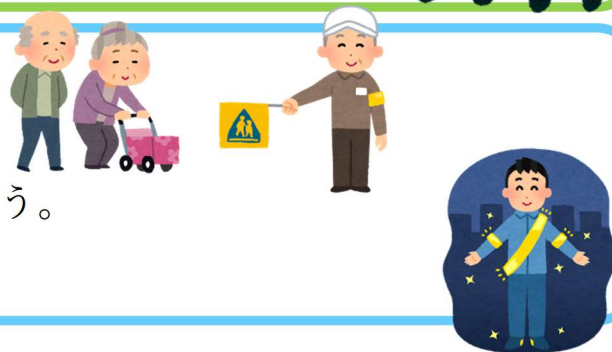


●歩行者の皆さん

①信号や横断歩道のある道路を横断

遠回りでも安全な道を選んで歩きましょう。

②反射材の着用



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！