

PLAZA

フラガきたぞ

KITAGO

2026年6月25日
北野台五丁目自治会発行

令和八年五月末日現在
会員世帯数 三百四十三

会館利用
受付

毎週 月・木 十二時～十五時(除く祝日)
住所 八王子市北野台5-20-17
会館 電話&FAX 042(637)7507

自治会・北五カルチュア共催 第3回 健康講座を実施

5月30日(土)実施
参加者数 10名



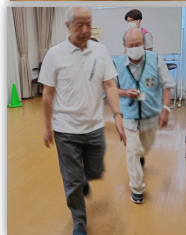
「健康な心身をめざしてちよつとした工夫を「アドバイスと体力測定」というテーマで、南大沢保健福祉センターの保健士・栄養士および健康サポーターの方々計5人の方々にお世話になりました。まず血圧測定・ふくらはぎ指囲いを行い、椅子に座りながらの準備体操の後、長座体前屈、握力、歩行速度、開眼片脚立ちの4つを測定しました。それらの結果を基に健康・筋力維持のための解説をしていただきました。

【保健師の方のアドバイス】

- 測定値が5だった人は来年も維持をめざす、1または2の人は伸びしろがあるだけ。
- 皆さんの普段の取り組みにより良好な結果ですばらしい。今後も座りっぱなしを避けて歩く、立ち上がるを日常生活に多く取り入れてほしい。

【栄養士の方のアドバイス】

- たんぱく質を三食の中のすべてできちんと食べる事。
- 肉・魚・大豆・卵・乳製品をまんべんなく摂取すること。
- 運動後1,2時間後に牛乳を飲むのは筋肉復旧のためによい。



参加者感想の一部を紹介します

- 毎年継続して開催してください。骨密度の測定など、新規の測定を。
- 毎年定例的に実施していただき、数字がわかって助かります。
- オール5でうれしい。筋肉量を知りたい。

参加された皆さん、お疲れ様でした。アンケートでいただいた要望を踏まえて、次回の講座に生かしたいと思えます。

公衆街路灯の新設要望の受付

設置を希望される方は、**7月5日(日)**までに申請を申し出てください。

➤ [申請申し出先] 自治会館 (月・木 12時~15時 ☎042-637-7507)

坪根 (☎080-5376-5710 メール rjit1331@yahoo.co.jp)

- [留意点] ・公衆街路灯の新設について、近隣住民の同意が必要です。
- ・現場確認のうえで設置の可否を決定するため、要望に沿えない場合があります。

居住者調査への御協力に感謝 —今後の防災活動に生かします—

2026年5月実施の居住者調査には北野台五丁目にお住まいの392世帯の皆さんからご協力をいただきました。ありがとうございます。

安否確認での**ラインアプリ利用**に関しては78名の方々が利用したい、説明会については90名の方々が参加したい、との調査結果でした。

調査集約結果は別途配布の報告書で紹介させていただいております。

『ライン利用の安否確認』説明会開催のお知らせ

- 日時 **7月25日(土)10:00~**
- 会場 南部会館大会議室

*簡単にラインで安否を報告できます。

ライン利用予定のない方も是非ご参加ください。

震災時安否確認・支援チーム

caféきたご アクティブCafé 7月14日開始

毎月第2火曜日、北野台五丁目自治会館にて

どなたでも
参加大歓迎

- 午後1時～午後1時30分
アクティブカフェ 参加無料
スローエアロビクスSOFTで軽運動
 - ◎椅子にすわってもできる！
 - ◎その日の体調に合わせて自分のペースで。
 - ◎軽運動は認知症も予防する！

スローエアロビクスSOFTとは、ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。明治安田厚生事業団体力医学研究所が、科学的知見に基づいて開発しました。八王子市高齢者いきいき課も推奨しています。



- 午後1時30分～3時
今まで通りのお茶タイム 参加費200円
 - コーヒー、紅茶、緑茶をご用意。(ちょこっとお菓子付)
 - 楽しいおしゃべりで地域親睦、情報交換
 - 時々イベント。小物づくり、歌唱で脳トレも



(イベント開催時はアクティブカフェは休止です)

サロン活動 Caféきたご ボランティアスタッフ募集中!
お問い合わせ先：中橋 (042-637-3231)

次回の開催は
8月11(火)
の予定です

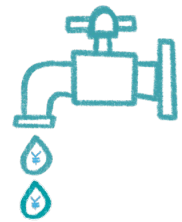


碓石坂公園の水道に大事件発生

- 2026年3月4月の水道料金は例年の5倍、5月には数回に渡って水の出しっぱなしあり
➡ 水道の蛇口ハンドルを5月半ばから約1カ月はずし、使用停止に。
現在は使用可能。

暑くなる中、公園の水道が利用できないのは困ります

- 公園施設・用具の適切な利用を
公園を私達が快適に利用できるうえで、利用する私達自身の良識的な使い方が不可欠です。
皆様の一層のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



五丁目自治会 資源回収のお願い

- 朝9時までには各戸配布したチラシを上にはさみ門外にお出し下さい。
- 雨天決行です。回収物は濡れても構いませんので、雨でも通りから見える場所(門外)にお出し下さい。

※放火等の危険がありますので、資源物は回収日の朝にお出してください。

次回の資源回収は 7月6日(月)です!



2026年6月実績 4,540kg (前月比102% 前年比111%)。
(特に**アルミ缶**についてはkg当たりの補助金額が高いので重ねてお願いします。)

きたご自治会
ホームページ



五丁目自治会HP



プラザきたごバックナンバー