

きたせつめい

くをしろく
すごろく



4. 仕事の紹介

ハローワーク、シルバー人材センター、くらしとしごと相談センター、きらりあ北で紹介してくれるよ。



5. 商店街

北区には60を超える商店街があって、抽選会や盆踊りなど様々なイベントを行っているよ。



7. 脳トレ計算

(答え)
 $1000 - 735 = 265$
脳の活性化のために
脳トレを！

9. しぶさわくん

(東京北区スペシャル
ブランディングサポーター)

飛鳥山公園には渋谷栄一が住んでいた旧渋谷邸跡地があるため、渋谷栄一の熱意を受け継ぐ存在として誕生したキャラクターだよ。
渋谷邸跡地は「渋谷史料館」にもなっているんだ。



しぶさわくん



渋谷史料館

11. 地域活動

退職後、地域でいきいき活躍している人がたくさん。
地域にどんな活動があるか、生活支援コーディネーターに聞いてみよう！

生活支援コーディネーター➤



13. さくら体操

「北区のうた」がオリジナルの体操に。
座ったままできる「イス編」もあるよ！



14. あるきた

スマホの歩数自動計測アプリ。
歩数で溜まったポイントで景品をゲット！



16.いきいきサポーター

ボランティア活動をして
スタンプを押してもらおう。
スタンプが溜まると交付金が
もらえるよ。



18.あんしんセンターマーク

おたがいに支えあいながら
より安心して暮らし続けられる
地域を目指すマーク。
(センターの説明は44へ)



19.Kバス(コミュニティバス)

区内を一律100円で運行。
王子・駒込、田端循環、浮間の
ルートがあるよ。



20.シニアふれあい食事会

ランチ会など各地で行っているよ。
一人より大勢での食事はおいしい
よね。

21.ご近所体操

ご近所同士でできる簡単な体操。
テキストで元気な体を作ろう！



22.防災ポータルサイト・アプリ

災害や避難情報などを確認しよう。
停電や断水などの情報も。



23.シニアクラブ

健康づくり(体操・輪投げ等)や
いきがい(手芸・将棋等)活動を
しているよ。



24.こんちゃん

北区の認知症支援
キャラクター
きつねの『こんちゃん』



25.認知症サポーター養成講座

認知症と正しく知り、見守る応援者に。安心してともに暮らす
地域にしましょう。



26.飛鳥山公園

桜がとっても綺麗な公園。
王子駅前。
飛鳥山博物館、紙の博物館、
渋沢資料館があるよ。



28.エンディングノート

もしもの時に備えて、家族に大切な
情報を書き残しておくノート。



29.ふれあい交流サロン

カフェや体操、趣味活動などで
交流するサロンだよ。
高齢者あんしんセンターが主催。

31.救急医療情報キット

速やかに救急隊に搬送してもらう
ために持病などの情報を事前に
記入しておくキット。



32.熱中症

暑さと水分不足から
起こる病気。
熱中症対策グッズを
活用しよう。

<予防法>

こまめな水分補給、
エアコンを使用して
室温が28度以下に
なるように。
帽子や日傘を利用
しましょう。



34.旧岩淵水門 (赤水門)

荒川下流域に
住む人々の
暮らしを洪水から
守ってきたよ。



35.特殊詐欺防止の 自動通話録音機

警告メッセージを流し、
詐欺犯人との会話を自動
録音。固定電話に設置
しよう。



37.補聴器購入助成制度

医師が認めた、補聴器が
必要な購入希望者に
上限7万円まで助成。



38.中里貝塚

縄文時代に形成
された貝の層の
厚みが日本最大級。
国指定文化財！



41.ごみ訪問収集

集積所まで運べない人のゴミを
玄関先やドアの前から収集して
くれるよ。



43.予防接種



インフルエンザ、肺炎球菌、帯状
疱疹、風しんなどの予防接種が
あるよ。
費用助成がある場合もあるよ。



44.高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)

高齢者の身近な相談窓口。
健康、福祉、医療や生活など
なんでもご相談を！

47.介護保険制度

ヘルパー支援やリハビリ、車いす
レンタルなど。
利用するには申請をして認定を
受けよう。
申請は高齢者あんしんセンター、
北区役所の窓口ですることが
できるよ。



48.配食サービス

お弁当を自宅に届けてくれるよ。
栄養バランスが摂れて、カロリー
計算もされているよ。

49.コミュニケーションマーク

「さくら」の花びらで北区の「K」を
デザイン。「花いっぱいの北区」を
イメージしているよ。

50.デイサービス (通所介護)

リハビリや入浴、昼食、交流など
一日or半日の希望タイプへ
通いましょう。送迎するよ。



人生100年

北区を楽しみながら暮らそう！

各サービスの利用を
希望する場合は
対象者など詳細を確認してね。