

三好さんちの桜楽ちゃんも参加した食改の伝達講習会

15日の日曜日、今年度最初の町内会での伝達講習会が開催。食生活推進委員の5名の方が夏を乗り切るレシピを伝授。料理の出来栄は、なかなかなものです。夏らしい、さっぱりした味と「鮭のサルサソースマリネ」は大評判でした。講習会の後に役員の塩谷さんは家族に作ってあげたそうです。サルサソースはメキシコ料理の代表的なソースだそうですネ。食改の皆さん、役員の皆さん、そしてご参加いただいた皆さんにお礼申し上げます。



左> 説明する食改の小野さん



右> 桜楽ちゃん

今年のコンサートと昼食会には50人を超える参加者が来場

「夏のフルーツコンサートと昼食会」が29日に高齢者センターで開催。会場と昼食の準備も役員を中心に、サポータの方達、そしてサロンの会員や社協のボランティアの方々に完璧に準備。そのほとんどが女性です。これも新役員体制のなせる業かもしれません。

フルーツの音は多様で、美しいですね。参加者はお二人のフルーツの音に魅せられたようです。素敵な演奏を披露していただいた子坂さんと米谷さん、それにサポート役の夫の米谷さんにお礼申し上げます。小坂さんからは「素敵な機会をいただきありがとうございました。

カレーも美味しかったです。」とのメールをいただきました。この企画は来年度も継続。ご期待ください。

<写真>

左> 演奏者
米谷さん&小坂さん



右> ゲーム
「ほくねっと」担当
小鹿さん、市川さん&
松本さん

個別避難計画作成の終着点は、この演奏会と昼食会と考えています。会員同士の会話の場をつくること、それに軽い体操とモルックを通じて心と体のリフレッシュをはかることです。写真にあるように、会場はにぎやかです。大きな声をだして、大笑いをしています。でも、これでいいのです。健康づくりは防災にもつながります。災害時にはスムーズな避難ができるからです。次回、コンサートには避難訓練のつもりで高齢者センターに集まりましょう。

自転車の交通違反に反則金 2026 年 4 月 1 日から



＜内閣府＞
交通ルール、マナー
から

左＞携帯電話を使用しながら自転車を運転する、いわゆる「ながら運転」は 1 万 2000 円。
中＞▼信号無視は 6000 円。右＞一時不停止は 5000 円。 （反則金の一例）

確かに自転車の事故が多く、信号無視、一時不停止などが多く見受けられることから、自転車にも反則金を課すことはわからなくもありませんが、皆さんはどう思いますか？

大事なことは先ずは自転車も「車」であることを理解することです。高齢者の皆さんも自転車の運転に気を付けてください。また、住宅地の中の道路をスピードを出して走行している車が見られます。右折、左折の走行についても正しい安全な走行をお願いします。

お知らせ

■個別避難計画作成のための 2 回目の家庭訪問終了。役員の皆さんお疲れ様でした。

■家族そろって投票所（高齢者センター）へいきましょう！

平成 28 年から選挙人に同伴する子ども（幼児、児童、生徒その他の 年齢満 18 年未満の方）は、投票所に入ることができます。目的は投票率を上げるため。「あなたの背中を見て子どもたちも」ですね。※期日前投票もできますよ。問い合わせは北斗市役所へ

■8 月 31 日（日）3 つの町内会合同の防災訓練 高齢者センター 10 時から

■夏まつり 暑い夏を避けて、暑い時間帯を避けて開催予定。詳細は 9 月号に掲載します。

7 月の行事 …… 熱中症、食中毒、感染症、それに詐欺にも注意をしましょう！！

3 日（木）広報の配布日

10 日（木）ふまねっこの日 9 時 30 分 高齢者センター

13 日（日）～22 日（火）交通安全運動 見守り活動よろしく！

17 日（木）第 3 回役員会 林業センター 午後 6 時から

20 日（日）参院選投票日 「子どもと一緒に選挙にいこう」

23 日（水）～26 日（土） ラジオ体操 児童公園 午前 7 時から

27 日（日）資源ごみの日 ※資源ごみはこの日に出しましょう

