

	予定している年間行事と計画	役員会 班長会
6月	きたご定期清掃活動 8日(日) 居住者調査	8日
7月	—	13日
8月	夏祭り 9日(土)・10日(日) おまかせスマホ教室	3日
9月	きたご定期清掃活動 14日(日) 敬老お祝い会 15日(月)	14日
10月	防災訓練 18日(土)	12日
11月	パン講座野外編「棒パンを作ろう」15(土) 文化展 23日(日)・24日(月) 安否確認訓練 8日(土)	9日
12月	きたご定期清掃活動 14日(日) 年末防犯パトロール	14日
1月	—	11日
2月	次期班長届け出・役員公募	8日
3月	次期役員決定 ジュニア行事 風揚げ大会 7日(土) (北野台五丁目自治会・きたごカルチャ共催)	8日
4月	定期総会 26日(日)	12日



歩行速度測定を測定

5月31日(土)、自治会館にて、第2回健康講座が実施されました。参加者は17名。講座スタツフとして、南大沢保健福祉センターより、保健士・栄養士および健康サポーター計5名によるレクチャーが行われました。椅子に座りながらのストレッツで準備運動を行った後、「自分の身体を知る」ために昨年度と同様の測定(血圧・握力・通常歩行速度・長座体前屈・開

自治会・北五カルチャ共催 第2回健康講座を実施



血圧と血管年齢を測定

眼片足立ち・血管年齢測定)、ふくらはぎの指囲いを行いました。

今回は保健師の方に、特に転倒防止に向けての取り組みに重点をおいて、説明していただきました。また栄養士の方は、たんぱく質を十分摂取することの大切さを強調されました。

来年度も皆さんの要望を踏まえて、実施を予定しています。参加された皆さん、お疲れ様でした。今回参加されなかつ

た方、是非来年度は御一緒にしましょう。自分なりの健康に向かう目安がきつと見つかると思います。

参加者のアンケートより抜粋

- ・継続してウォーキング・卓球などして健康維持に努めるキッカケとなった。
- ・とても楽しく参加できました。血管年齢も計れ自分の足りない所も判明し良かった。
- ・転倒防止を取り上げていただいて良かったが、説明の時間が少ないのでは。
- ・楽しかった！健康維持(フレイル予防)の重要性を再認識しました。
- ・毎年継続して実施する事が大事です。
- ・受けてよかった。イスの体操も良かった。又、宜しくお願いします。

PLAZA

フラザきたご

KITAGO

2025年6月23日
北野台五丁目
自治会発行令和七年五月末日現在
会員世帯数 三百五十八会館利用
受付毎週 月・木 十二時～十五時(除く祝日)
会館 電話&FAX 637-7507
住所 八王子市北野台5-20-7

防犯一口メモ その1

米の販売詐欺サイトにご注意！

「店頭にお米がない」
「お米が高値」困った。
「備蓄米はどこで買えるの？」



そんな状況につけこむ米の販売詐欺サイトが確認されています。八王子でも、代金を払ったが米は届かず連絡もとれなくなった(カード情報悪用の二次被害の可能性も)といった被害がおきています。

まず、怪しいサイトではないか確認しましょう。取扱い事業者を確認し、事業者情報を検索。日本語表記に違和感がないかチェック。

「あなた様に特別に」←そんなことがあります？
「数量限定 お早めに」←急がせはあやしい場合も。
「不自然なほどの激安」←うまい話はそうそうありません。購入手続きの前に一度立ち止まって確認しましょう。身近な人に相談してみましょう。

購入品が届かない等のご相談は、
消費生活センター ☎042-631-5455 へ

防犯一口メモ その2

通信事業者をかたる詐欺電話

通信事業者を名乗り、自動音声ガイダンスによりボタン操作を誘導する詐欺事件が多発しています。北野台五丁目や片倉台では実被害も発生しています。

「料金未納」「回線の利用停止」という言葉が出たら、それは詐欺です！

万が一、被害に遭ってしまったときのご相談は、
南大沢警察署 ☎042-653-0110 へ

路面にクラックを見つけたら

五丁目内の道路の路面に、目立ったクラックや穴を見つけたら、下記までご連絡ください。

ご連絡の際は、下記を担当者にお伝えください。

＊クラックや穴がある住所、または目標となるもの

＊おおよそのサイズ(穴であれば深さなど)

道路補修センター ☎042-625-3526

または自治会館 ☎042-637-7507 まで

繁殖力が旺盛で生態系を壊す 外来植物を駆除しよう

【外来植物とは】

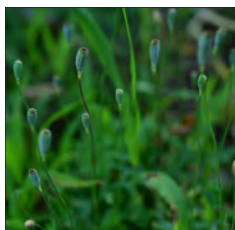
「外来植物」とは、元来その地域には生息していなかった植物が、人の活動によって他の地域から持ち込ま



5～7月にかけて花を咲かせるオオキンケイギク。駆除の際は、根から抜いた個体を天日にさらして枯らす、または袋に入れて腐らせるなどして可燃ごみへ

れ、定着したものです。繁殖力が旺盛なため、在来植物の生態系を壊し、生育環境を奪うこともあります。こうした有害な外来植物を自宅で見つけたら、増殖させないように除草しましょう。

毒を持つ危険な品種もあります。北野台でもナガミヒナゲシや



花期が終わり、種をつけたナガミヒナゲシ



↑ 鋭く硬いトゲ

街路樹の根元に咲くワルナスビ
花はナスに似る

ワルナスビなどの有毒な植物がみられます。素手で触るとかぶれることがあるので、注意しましょう。

【ワルナスビ駆除に挑む】

ワルナスビは、野菜のナスと同じナス科の多年草ですが、茎と葉の裏に鋭いトゲがあり、全草に毒を持っています。生命力が強く、ちぎれた地下茎や地中に残った少しの根だけで復活するため、いったん侵入されると根絶するのが難しい厄介な外来植物とのこと。

6月現在は白くてかわいい花を咲かせていますが、受粉後にはプチトマトに似た小さな実をつけます。実も有毒ですから、ちいさな子供が興味をもって、触れたりしたら大変です。今回は、五丁目の歩道に生育しているワルナスビに、熱湯をかける方法で駆除を試みました。はたして熱湯だけで完全に駆除できるでしょうか。今後も観察を続けてまいります。



街路樹の根元に繁茂するワルナスビに熱湯をかけてみた

次回の資源回収は…… 7月7日(月) 雨天決行

- 朝9時までに各戸配布したチラシを上にはさみ門外にお出し下さい。
- 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。
- 自治会活動の為、資源回収にご協力をお願い申し上げます。

(還元費用の大きいアルミ缶はぜひ自治会資源回収へ)

※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ください。



フラザきたご
バックナンバー