



2020 November

発行 北区役所 まちづくり課 〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 ☎(078)593-1111(代)/FAX(078)593-1166
北神区役所 まちづくり課 〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-2-1 ☎(078)981-5377(代)/FAX(078)981-3506
受付時間 北区役所・北神区役所 8:45~17:15(毎週木曜は一部窓口のみ19:45まで)
出張所 8:45~17:15

●北区のデータ(令和2年10月1日現在)
人口/210,775人
世帯数/88,486世帯
面積/240.29km



神戸市広報印刷物登録 令和2年度第6号-7(広報印刷物規格A-1類)

北区の紅葉といえば、ココ!

世界の森のもみじ巡りが出来る

森林もみじ散策

in 神戸市立森林植物園

日本の代表的な樹木から世界の樹木まで、およそ1,200種の樹木がみられる森林植物園で、もみじ散策を楽しみませんか。38種約3,000本の世界のもみじが織りなすあざやかな秋の景色の中にと、心身共にリラックスできます。夕方からは紅葉のライトアップを一部の区域で実施。メタセコイア、イロハモミジの紅葉がライトアップされる幻想的な世界は圧巻です。



開催期間:

10月24日(土)~11月30日(月) 9:00~17:00

※紅葉のライトアップは、11月3日(火・祝)~30日(月) 平日~18:30 土日祝~19:30 延長開園 詳しくはホームページで

●もみじ散策会

紅葉の見どころを案内スタッフが土日祝に約1時間案内します。軽いウォーキングを楽しみましょう。

●その他の実施予定イベント

森林浴ヨガ、探鳥会、音楽コンサートなど

問 神戸市立森林植物園

☎ 591-0253 FAX 594-2324



神戸市森林植物園 検索

いつまでも元気でいたい!

ご当地体操

「きたきた!元気体操」でフレイル予防

ずっと家にいて人との交流が減り身体を動かさないと、心や身体と脳の働きが低下するフレイルが進行しますが、フレイル予防にしっかり取り組むことで改善できます。

※フレイルとは心と身体が年齢とともに弱ってきている状態です

●フレイルセルフチェック!あなたは大丈夫?

- 体重減少/6カ月間で体重が2~3キロ減少した
□ 疲労感/以前より疲れやすくなった
□ 身体活動の低下/外出しなくなった
□ 人との交流が減った
□ 握力の低下/ペットボトルのふたが開けにくくなった
□ 歩行速度の低下/横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった

出典:日本老年医学会

3つ以上当てはまると要注意



●北区の秋でフレイル予防!

自然とふれあい、季節の移ろいを五感で感じながら、ウォーキングをしてみたり、図書館で新たな本と出会い、また、それを誰かに伝えてみたり...そんな心も身体もワクワクするような取り組みがフレイル予防につながります。北区の秋を楽しみながら、どれか1つでもチャレンジしてみませんか。

一緒に「きたきた!元気体操」で体を動かしましょう。

▶詳細は、15面をご覧ください

問 北区役所こども保健係

☎593-1111(代) FAX593-1201
北神区役所こども保健係
☎981-1748(直) FAX981-9056

秋を楽しみ、季節を楽しむ。

秋も深まり、冬の訪れが近づいています。今年は新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が少なくなっていますが、身体の健康のためにも、心の健康のためにも、外へ出て胸いっぱい新鮮な空気を取り込み、体を動かしましょう。おうち時間では、創造力を磨いたり日常のヒントを得るため本の世界に身を委ねてみましょう。

美しい里山の風景に癒されて

季節の移り変わりを感じながら

3園を歩く

in あいな里山公園、キーナの森、しあわせの村

11月と12月の2カ月間、あいな里山公園、キーナの森、しあわせの村の3園を巡るスタンプラリーを開催します。秋の過ごしやすい季節に、園内散策を楽しみながらスタンプを集めてみませんか?すべてのスタンプを集めると、景品がもらえます。(先着200名)

開催期間: 11月1日(日)~12月28日(月)

申込: 不要

スタンプラリーマップ置き場:

あいな里山公園(長屋門)、しあわせの村(温泉健康センター)、キーナの森(交流棟)の3カ所

景品引換場所:

あいな里山公園(長屋門)、しあわせの村(温泉健康センター)の2カ所



問 市事業・イベント案内センター

☎ 333-3372(年中無休8:00~21:00) FAX 333-3314

森林植物園内の長谷池の紅葉です



北区マスコットキャラクターキタールさん

ゆっくり本を読む贅沢な秋のひとつを

北図書館のお楽しみ袋が面白い

北図書館では、今年の読書週間期間に、出会いを楽しむ展示として本のお楽しみ袋※を用意しています。無くなり次第終了しますので、お早めに。おうち時間の長い今年の秋は、読書習慣のない方も、本で体験できる世界にハマるのはいかがでしょう。

※中身の本がわからないまま貸出を行います。本のプレゼントではないのでご注意ください。

●「出会いを楽しむ」展示

スタッフが選んだ本(2冊セット)から選んで貸出ください。図書館の本棚からは見つけづらい予期せぬ本との出会いがあるかも。貸出期間は2週間、先着30セットです。



こぼれ話

一なぜ秋に読書?そのルーツとは一

唐の文人、韓愈が残した詩「符読書城南詩」の中に、「灯火稍親しむべく」という言葉があります。これは、秋の夜は涼しくて長いので、灯りをともして読書をするのに最適だという意味です。夜長の秋、皆さんも読書を楽しんでください。

問 北図書館 ☎ 592-7573 FAX 595-1297