

ふれあい 沼 だ よ り

発行 沼校区まちづくり協議会 / 市立沼市民センター
 ホームページアドレス <http://www.ktqc01.net/mina/nucc/index.html>
 小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL (093) 473-2021
 発行責任者：沼市民センター館長 伊藤 均美

春の臨時号

安全・安心のまちづくり 令和6年度沼校区まちづくり協議

会長退任のご挨拶

沼校区自治連合会、まちづくり協議会および社会福祉協議会の会長として七年間務めてきましたが、この度、その任を終えることにしました。明るく元氣な沼校区にしたいとの思いで、新型コロナ期間中でも、各種行事に関し、開催に向けて試行錯誤してきましたが、沼夏まつりは中止を余儀なくされました。昨年、四年ぶりに沼夏まつりを開催することができ、多くの方々に来場いただき、ありがとうございました。特に、開演を待ち望んでいた皆さんの子ども達の笑顔が、今でも忘れられません。任期中、地域の皆様と各団体の皆様のご協力で充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございました。会長としての任は終わりますが、これからも地域の活動に参加してまいりますので、これからもよろしくお願ひ申し上げます。

沼校区まちづくり協議会 前会長 田中 義則

会長就任のご挨拶

沼校区の皆様には、日頃から、沼校区まちづくり協議会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。令和6年度より田中前会長の後任として沼校区自治連合会、まちづくり協議会および社会福祉協議会の会長を務めさせていただきますことになりました。沼団地第二町内会の時枝です。後任を打診されたときに経験の少ない私に務めることができるのか悩みましたが、他の町内会会長の方々の後押しもありお受けすることにしました。沼校区の皆様が安全で安心して暮らせるまちになるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願ひします。

さて、北九州市では、小学校区単位でまちづくり協議会が設置されていますが、今年で三十年目を迎えます。沼校区でも、まちづくり協議会を構成する各団体の皆さんと協議しながら少子高齢化や核家族化の進行、地域の連帯意識の希薄化など社会環境の変化にあわせ、自分たちの地域を自分たちで守ってきました。三十年を経過し、人口構成や各世帯の構成も大きく変化し、さらなる高齢化の進展による見守り活動を強化するとともに空き家対策など新たな課題の対応も必要になってきます。また、自治会や町内会組織のあり方や次代を担う人材の育成についても、引き続き取り組んでいきます。今後も、沼校区自治連合会、沼校区社会福祉協議会に関わる皆様と連携し、地域の皆さんとの交流や見守り活動を中心に、行いながら課題解決に取り組んでまいります。

沼校区まちづくり協議会 新会長 時枝 誠二
 役員一同

役員名簿

	氏名	所属団体名
会長	時枝 誠二	自治連合会 会長
副会長	久藤 武司	自治連合会 副会長
副会長	園山 道秋	自治連合会 副会長
副会長	安部 克哉	自治連合会 副会長
会計	平 健身	自治連合会 会計
顧問	渡辺 修一	北九州市議会議員
監査	地脇 義孝	沼団地第三南町内会 会長
監査	河村 謙三	荒堀町内会 会長
事務局次長	伊藤 均美	沼市民センター 館長

氏名	所属団体名	氏名	所属団体名	氏名	所属団体名
久藤 武司	沼自治会 会長	山川 百合實	飛鳥野町内会 会長	永富 和雄	沼中学校 校長
市川 利子	沼市営住宅町内会 会長	財前 陽子	ニュー南沼町内会 会長	横山 知子	沼小学校 校長
米積 功記	沼団地第一町内会 会長	河村 謙三	荒堀町内会 会長	古屋 孝之	沼中父母教師会 会長
時枝 誠二	沼団地第二町内会 会長	平 健身	ニューガイ四季彩の丘町内会 会長	澤田 直孝	沼小PTA 会長
地脇 義孝	沼団地第三南町内会 会長	大江 正勝	沼新町町内会 会長	鹿島 信行	悦和の郷 施設長
江川 英晴	沼団地第三北町内会 会長	中村 亀夫	民生児童委員 地区会長	長濱 弥守郎	あだち園 施設長
堀江 俊明	沼団地第五町内会 会長	北村 佳代子	福祉協力員会 会長	岩尾 美由紀	ケアハウスふれあい 施設長
志坪 勇次	沼団地第六町内会 会長	安部 克哉	体育委員会 委員長	黒木 みよ子	グループホームのんきさん 施設長
菅原 孝子	東沼町内会 会長	古川 慧	年長者クラブ 代表	則松 誠	消防団 代表
石河 佳子	東沼団地町内会 会長	淵 紀世彦	保護司等 代表	上川 裕子	子供会 会長
原田 泰邦	沼緑光苑町内会 会長	榎原 政敏	青少年育成会 部会長	園山 道秋	沼児童クラブ 代表
園山 道秋	沼緑町一丁目町内会 会長	藤井 勝弘	沼区公民館 館長	伊藤 均美	沼市民センター 館長

◆沼校区町内別世帯数推移 <世帯>

	平成6年	平成16年	平成26年	令和5年
沼新町一丁目	-	2	93	111
沼新町二丁目	-	112	252	267
沼新町三丁目	-	95	187	203
沼本町一丁目	363	528	548	709
沼本町二丁目	91	143	178	238
沼本町三丁目	120	129	140	151
沼本町四丁目	378	420	460	474
沼緑町一丁目	423	471	573	585
沼緑町二丁目	241	260	302	344
沼緑町三丁目	392	392	426	440
沼緑町四丁目	574	581	572	532
沼緑町五丁目	136	210	228	225
沼南町一丁目	248	332	439	434
沼南町二丁目	201	237	295	335
沼南町三丁目	65	73	80	94
葛原東三丁目	264	293	377	416
沼校区全体	3,496	4,278	5,151	5,558

◆沼校区町内別高齢化率推移 (65歳以上) <率>

	平成6年	平成16年	平成26年	令和5年
沼新町一丁目	-	-	2.9%	5.6%
沼新町二丁目	-	3.8%	5.0%	10.5%
沼新町三丁目	-	3.8%	6.5%	13.3%
沼本町一丁目	6.2%	9.0%	16.4%	24.0%
沼本町二丁目	13.9%	16.6%	22.1%	22.6%
沼本町三丁目	17.1%	30.6%	38.7%	38.4%
沼本町四丁目	6.3%	18.9%	30.4%	36.1%
沼緑町一丁目	12.8%	18.9%	27.6%	35.5%
沼緑町二丁目	22.6%	19.3%	17.6%	28.1%
沼緑町三丁目	16.6%	35.9%	42.9%	39.8%
沼緑町四丁目	12.4%	26.0%	34.3%	39.6%
沼緑町五丁目	20.8%	25.4%	29.7%	28.7%
沼南町一丁目	6.4%	11.0%	23.7%	31.8%
沼南町二丁目	10.5%	18.8%	25.9%	27.9%
沼南町三丁目	14.2%	19.4%	29.4%	31.0%
葛原東三丁目	15.1%	24.0%	37.7%	36.4%
沼校区全体	12.3%	19.4%	25.2%	29.4%

※上記数値は住民基本台帳より引用

北九州市民力レτζ

地域力アップセミナー

地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学びあい、地域活動の担い手を目指していきましょう！

<主な講座内容・講師>

北九州の社会教育の変遷	恒吉 紀寿
自己理解・他者理解の新たな視点と人間関係の構築法	園元 恭子
広報の力で未来を変えよう	福岡 佐知子
対話のある場のつくり方～ファシリテーション入門	岩永 真一
地域課題を見つめよう／協働のまちづくり	入門 真生
みんなの企画相談室／企画を伝える～ポスターセッション	大久保 大助

【会場】北九州市立生涯学習総合センター（小倉北区大門 1-6-43）

【実施期間】6月4日（火）～8月6日（火）10時～15時

【申込締切】5月14日（火） 【受講料】3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735

5月号沼だよりの『生き生き子ども交流ひろば』で日程に誤りがありました。

6月8日(土) → 6月1日(土)



健康づくり部会 だより

沼校区まちづくり協議会・健康づくり部会 部会長 時枝 誠二

沼校区 地域でGO! GO! 健康づくり (市民センターを拠点とした健康づくり)

『三世代いきいき健康沼校区』

～高齢化に伴い、自宅にひきこもり状態が進みつつある中、健康寿命を延ばして、いきいき健康な沼校区を目指す～

◆人生 100 年時代 健康寿命を延ばすために、セルフケア(自己管理・自己対応)の力を身につけましょう。

【健康寿命】健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。(男性：72.1 歳、女性：74.8 歳)

【平均寿命】生まれてから亡くなるまでの平均的な時間。(男性：81.1 歳、女性：87.9 歳)

※令和 4 年厚生労働省発表データ

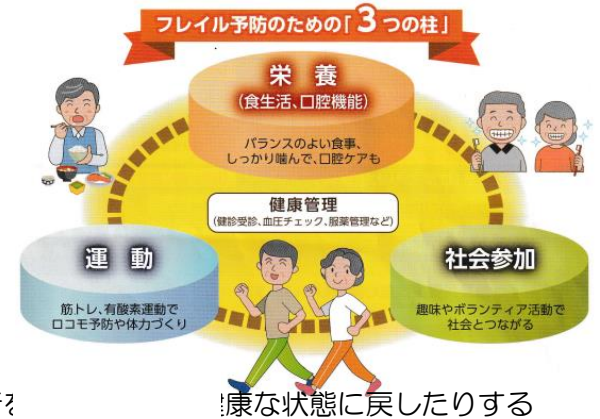
健康寿命を伸ばすためには、定期的に運動をし、筋肉や関節、骨の運動機能を維持することが大切です。散歩に出かけたり、外出先で意識的に階段を使ったり、日常生活の中で体を動かすことも効果があります。また、読書する、絵を描くなど、脳を積極的に活性化させると、要介護要因 1 位である認知症予防になります。身体と脳をしっかりと活性化させることが、健康寿命を伸ばすための個人でできる取り組みです。

※フレイル予防

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処することで、フレイルの進行?

健康な状態に戻したりすることが期待できます。いつまでも元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにすることが大切です。

※北九州市認知症支援・介護予防センター発行 今日からはじめる健康づくりより引用



◆沼校区の健康データ

	特定健診受診率		高血圧		メタボ有所見率 (沼校区)	
	令和4年度	令和3年度	Ⅱ度高血圧以上	未治療	令和3年度	平成30年度
沼校区	33.6%	35.3%	7.3%	75.0%	男性 39.7%	35.3%
小倉南区	35.5%	34.8%	5.2%	63.8%	女性 11.3%	11.3%

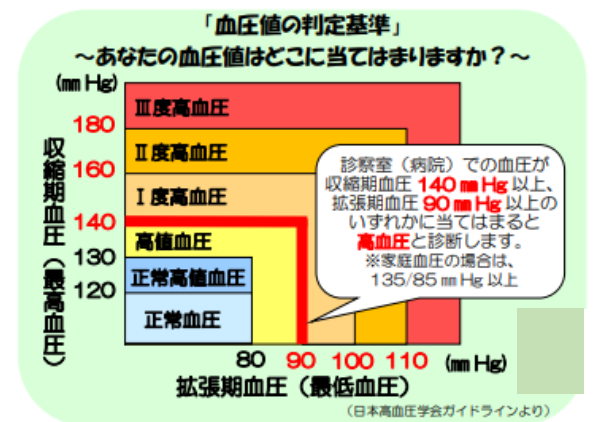
◆令和6年度特定検診日程

8/7(水)	沼区公民館
11/24(日)	沼市民センター
3/5(水)	沼市民センター
10/9(水)	沼市民センター (胃部健診)



小倉南区は7区の中で一番高血圧の有病率が高い状況ですが、沼校区は、小倉南区平均よりも高くなっています。高血圧の原因の大部分は日常生活習慣にあります。特に、食塩のとり過ぎ・飲酒などの食習慣や、運動不足、喫煙、ストレスなどは高血圧につながる危険因子です。高血圧になると心臓や血管に負担がかかり、少しずつ血管を傷つけて動脈硬化が起こりやすくなります。高血圧自体に自覚症状はありませんが、放っておくと動脈硬化を促進し、寝たきりの原因や日本人の死因の多くを占める心疾患や脳血管疾患などを発症します。いつまでも元気に過ごすために、定期的に血圧を測定し、自分の健康状態を把握するとともに、普段の生活習慣を見直して高血圧の予防に取り組みましょう。

※血管 100 年宣言 みんなで防ごう高血圧 in 小倉南リーフレットより引用



◆認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。試してみませんか。

質問項目	点数
同じ話を無意識に繰り返す	点
知っている人の名前が思い出せない	点
物のしまい場所を忘れる	点
漢字を忘れる	点
今しようとしていることを忘れる	点
器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
理由もないのに気がふさぐ	点
身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

点数の目安	
0~8点 正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響が出る場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違うときに再チェックをしてみてください。
9~13点 要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。
14~20点 要診断	認知症の初期症状が出ている場合があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

※大友式認知症予測テスト/認知症予防財団HP、認知症患者医療センターHP 医療法人小倉浦生病院より抜粋し引用

お問い合わせは沼市民センターまで TEL 473-2021