

# 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



## 令和8年度 沼校区まちづくり協議会 安全・安心のまちづくり

### ごあいさつ

皆様には、日頃から沼校区の種々の行事にご理解とご協力をいただきありがとうございます。4月11日(土)に沼校区自治連合会、沼校区まちづくり協議会、沼校区社会福祉協議会の3団体合同総会を開催しました。令和7年度の事業報告、決算報告ならびに令和8年度事業計画(案)、予算(案)について審議いただき、承認いただきました。

沼校区の皆様が安全で安心して暮らすことができるまちになるよう関係団体の皆様と連携してまちづくりに取り組んでまいりますので、よろしくお祈りいたします。

高齢化・少子化の進行による人口の減少、社会環境の変化、核家族化、人間関係の希薄化等社会構造や個人の意識も大きく変わる中で、さまざまな課題を整理してまちづくりを考えていかなければならない時期を迎えています。沼校区内でも私が居住する沼団地は宅地開発されて50数年が経過しており高齢化率40%となっています。また、校区全体や各町内会の抱えている課題を整理する時期にもなっていますので、将来を見据えたまちづくりについて検討を進めてまいります。

沼校区まちづくり協議会 会長 時枝 誠二  
役員一同

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	まちづくり推進部会 部会長
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 財前 陽子	ニュー南沼町内会 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	小牧 成人	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	臼井 由紀子	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	山賀 智博	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	北林 千里	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	北九州シティホーム南館 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	河村 謙三	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
樋口 直人	沼団地第六町内会 会長	安部 克哉	まちづくり推進部会 部会長	阿部 優喜	時輪 施設長
菅原 孝子	東沼町内会 会長	千代丸 弘之	年長者クラブ 代表	則松 誠	消防団第3分団 副分団長
濱田 和信	東沼団地町内会 会長	淵 紀世彦	保護司会 代表	園山 道秋	沼児童クラブ 代表
長谷川 孝	沼緑光苑町内会 会長	檜原 政敏	青少年育成会 部会長	伊藤 均美	沼市民センター 館長
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		

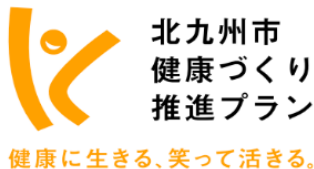
### 特殊詐欺にご注意ください

合同総会開催前に小倉南警察署より特殊詐欺に関する状況説明がありました。小倉南管内においても特殊詐欺が多発していることや詐欺の手口が巧妙になり歯止めが効かない状況になっているそうです。  
 ・警察官をかたったオレオレ詐欺の認知件数、被害額が急増。  
 ・犯行に使用された電話番号のうち約6割が国際電話等  
 各自被害に遭わないようご注意ください、不審電話や個人情報を聞き出そうとするような行為があれば、最寄りの交番までご相談ください。



### 【令和7年福岡県下の被害状況】 <出典：福岡県警察 HP>

	二七電話詐欺	SNS型投資 & ロマンズ詐欺
被害金額	1,239件 (前年比:390件増加)	・SNS型投資詐欺:416件 ・SNS型ロマンズ詐欺:345件 (前年比合計:97件増加)
被害件数	54億8,972万円 (前年比:31億5,820万円増加)	・SNS型投資詐欺:46億9,236万円 ・SNS型ロマンズ詐欺:33億2,388万円 (前年比:合計10億7,477万円増加)



# 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

## ◆沼校区の皆さん 特定健診は受診されていますか。(受診率目標:40%)

特定検診は、健診結果から「必要な方へ保健師などによる保健指導を実施することで、糖尿病など生活習慣病の予防を目的としているもので毎年実施されています。生活習慣病は、自覚症状がでるところには重症化し、脳や心臓、腎臓などに影響を及ぼしていることがほとんどです。ぜひ、毎年健診を受けて身体の状態をチェックし、健康維持に努めましょう。

沼校区の令和6年度の特定健診受診率は、33.9%(小倉南区26校区中17番目)

前年度からは、2.5P減少。小倉南区平均よりも1.5P低い値となりました。

個別データでは、北九州市、小倉南区の平均より血圧、LDL(悪玉)コレステロールの有所見者が多い傾向が続いています。

## 北九州市国民健康保険特定健診受診率

		R6年度	R5年度	R4年度
沼校区	対象者	1,056	1,110	1,170
	受診者数	358	408	401
	受診率	33.9%	36.8%	34.3%
	対前年比	-3%	2.5%	
小倉南区	受診率	35.4%	37.1%	36.5%
	対前年比	-1.7%	0.6%	

## ===安全に運転を続けられるための支援環境づくりが始まります===

高齢期においても、多要素な運動のプログラムを行うことで、身体機能の維持・向上が図られることがいくつかの研究結果で示されています。運転寿命・健康寿命の延伸につながるために、シニア世代が長く楽しく、安全に運転を続けられるための支援環境づくりとして、沼校区では、運転に必要な認知機能・身体機能の維持向上を図る「スマートドライバー講座」の体験会を実施しました。

【実施日時】令和8年4月14日(火)10時00分～12時00分

【実施場所】沼市民センター

【参加者】20名(男性:8名、女性:12名)

【実施内容】講座説明後、アセスメントおよび各種トレーニングを実施。

主な内容:①注意力・認知機能測定、②立ち座り動作による身体機能測定

③運転前の可動域・瞬発力チェック、④脳トレ(判断力・反応力向上)

⑤映像と連動した反応トレーニング、⑥音楽に合わせた体操・整理体操



参加された皆さんは、終始熱心に取り組み、特に認知機能測定(TMT)では集中して課題に向き合っていました。また、椅子に座った状態での体操や映像を活用したプログラムでは、講師の指導に合わせて積極的に身体を動かし、楽しんでいる様子を見ることができました。

### ☆体験者の声☆

- ・素晴らしい企画でとても楽しく参加できた。
  - ・楽しかった。参加して本当に良かった。
  - ・ぜひ、実際の講座にも継続して参加したい。
  - ・他校区にも声をかけて、もっと多くの方に参加いただきたい。
  - ・もう高齢なのでこれ以上は大丈夫かな。
- といった参加者の年齢や状況に応じた声を聞くことができました。

説明会を終えて①自身の運転に関わる能力の把握(見える化)、②安全運転意識の向上、③継続的な健康・機能維持への意欲向上が図られ、特に、楽しみながら取り組めるプログラムである点は、参加者の満足度も高く継続性の観点からも有効と感じました。

今後は以下3ヶ月間の定期講座を実施していきますので、変化を感じることができるか楽しみです。地域に根付いた継続的な取り組みとして展開し、交通安全と健康づくりの両面から地域のコミュニティの醸成につなげていきたいと考えて

### 【講座スケジュール】

日程	内容
5/11 月	運転寿命と健康寿命の関係
5/27 水	踏み間違い防止トレーニング
6/3 水	視野拡大・首肩の柔軟体操
6/24 水	認知機能向上エクササイズ
7/1 水	バランス力向上・転倒予防
7/22 水	再測定・成果確認・終了式

います。他校区からの参加もお待ちしておりますので、興味のある方は沼市民センターまでお問い合わせ下さい。

令和8年度 主な 取り 組み	4/26(日)	グランドゴルフ大会
	5/17(日)	高蔵山ハイキング
	7/24(金)	第1回子供を守る会夏季パトロール
	8/21(金)	第2回子供を守る会夏季パトロール
	9/4(金)	第3回子供を守る会夏季パトロール
	26日(土)	沼まつり
	10/9(金)	沼校区防犯パトロール
	11/28(土) ~29(日)	沼ふれあいまつり&餅つき
	12/14(月)	沼校区防犯パトロール
	3/7(日)	ドッチビー教室
		◆健康ふれあいウォーキング(毎月第2・第4火曜日)
	◆高齢者ふれあいサロン(7/10,10/9,12/11,3/12)	

## 高蔵山ハイキング 2026

### ～山道・公園クリーンアップ作戦～

◆日 時 令和8年5月17日(日) 10時～14時(受付開始:9時30分～)

◆場 所 沼小学校グラウンド

◆提出先 各町内会長(申込締切:5月9日(土))

※参加者にはお弁当とお茶を配布します。

お弁当の準備の都合上「参加は事前申し込みのみ」

とし当日参加はできません。

必ず町内ごとに申込をお願いします。



■お問い合わせは沼市民センターまで TEL 473-2021