

《北山田地区パークゴルフ大会》 参加者を募集します！

令和7年「北山田地区パークゴルフ大会」を開催します！パークゴルフで交流を深め、みんなで楽しみながら健康づくりをしませんか。

ぜひ皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください♪

【日 時】 11月27日（木）※小雨決行

（受付）9:00～／（開会）9:30～

【場 所】 三日月の滝公園 パークゴルフ場

【参加費】 無 料（※プレー代は健推協が負担。）

【申込締切】 11月20日（木）

（※先着40名になり次第締め切ります。）

【申込先】 北山田自治会館 ☎73-8734

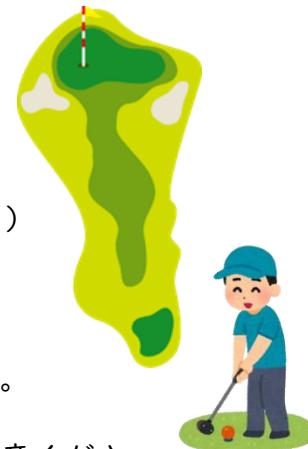
※ 12ホール×2周。合計スコアで順位を決めます。

※ クラブをお持ちの方はご持参ください。

※ 帽子・タオル・プレー中の水分等は、各自でご用意ください。

※ 悪天候によりプレーができない場合は、自治会館にてミニ健康教室を行います。

共催：北山田地区コミュニティ運営協議会／北山田地区愛育健康づくり推進協議会



11月号

【編集・発行】
北山田地区
コミュニティ運営協議会
【事務局】
北山田自治会館
(みかづきホール)
Tel 73-8734



《ふれあいウォーキング》 参加者募集！

今年も秋のふれあいウォーキングを開催します！歩いて、見て、感じて…北山田の秋を満喫してみませんか？みんなで一緒に交流を深めながら健康づくりをしましょう♪

【日 時】 11月30日（日）※小雨決行。強雨の場合はミニ健康教室を行います。

（受付）9:15～9:30／（出発）9:45～

【集合場所】 北山田自治会館

【コース】 北山田自治会館 ⇄ 浦ノ原（一周4km）

【参加費】 無 料（※昼食と参加賞を準備しています！）

【申込締切】 11月14日（金）

【申込先】 北山田自治会館 ☎73-8734

参加者には
歩数計を
プレゼント！



《主催》北山田地区愛育健康づくり推進協議会《お問合せ》玖珠町子育て健康支援課（☎72-2022）

北山田
みかづきだより

ハツラツ健康教室 笑顔で3B体操♪

9月19日（金）のハツラツ健康教室は、森初美先生を迎えて「3B体操」を行いました。

3B体操とは、ボール・ベル・ベルターの3つの道具を使う健康体操です。音楽に合わせて体を動かし、筋力、柔軟性、バランス感覚を改善し、ストレッチ効果もあるそうです。

みなさん体に無理なく、心身ともに楽しく健康づくりを行いました。



今月のハツラツ健康教室
「北山田地区パークゴルフ大会」
11月27日(木)9:00~受付
申込締切 11月20日(木)



中秋の名月に 「名月を愛するお茶の会」開催

中秋の名月の10月6日（月）、自治会館にて第17回名月を愛するお茶の会（秋好憲生会長）が開催されました。

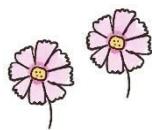
お箏と尺八の演奏、またギターの弾き語り、謡曲、仕舞、山路踊り、くすコールメルヘンの合唱などもあり、皆さんお茶や月見だんご、だんご汁をいただきながら、しっとりと秋の夜長を堪能しました。

三日月の滝遊歩道・笠懸松周辺、駐車場の草刈作業を行いました

10月17日（金）、コミュニティ役員が三日月の滝遊歩道・笠懸松周辺、及び東側駐車場の草刈作業を行いました。

遊歩道は両側からの葛や草で覆われ歩きづらく、草刈りするにも一苦労でしたが、皆さんのおかげで大変きれいになりました。

ご協力いただきありがとうございました！



小学生（放課後）
チャレンジ教室

【北山田どんどんクラブ】活動サポーター大募集！

北山田どんどんクラブでは、放課後の小学生対象に昔遊びや料理、ホッケーなど体験教室を行っています。そこで、子どもたちと一緒に活動するサポーター、又そうめん流しや工作など講師になってくれる方を募集しています。地域の中で、子どもたちの成長を一緒に支えていきませんか？ご興味のある方は、一度見学にお越しください。お待ちしております！

【活動日】月2回程（水曜日 14:30～17:00）
※交通費程度の謝金あります。

《お問合せ》

琴谷かおり ☎090-7455-1879



オレンジカフェくすin北山田

10月3日(金)のオレンジカフェは、臨床美術講師 高倉氏をお招きし、「黄金の宝物」の作成を行いました。

臨床美術とは「楽しみながら作品を制作する事で脳を活性化させることを目的とした芸術療法」です。金色で模様を付けたり、カラフルな色を重ねたりと、個性あふれる素敵な宝箱が完成しました!

11月は、遠江先生による音楽会の予定です♪



【開催日】11月7日／12月5日(金)

14:00～15:30(予約不要)

【場所】北山田自治会館 ホール

【参加費】100円(お茶代)

《お問合せ》玖珠町地域包括支援センター

☎72-7154

北山田くらしのサポートセンター

今年4月に発足した「くらサポ北」も、これまで(10/20時点)に利用会員13名より、43件の支援依頼がありました。

支援内容は、庭の草刈りや剪定、樋の掃除、鎌研ぎ、家の片付け、ゴミ出し、コイン精米、買い物支援、病院への送迎などさまざまです。

ご利用の際は、会員登録(年会費500円)が必要ですので事前にお申込みください。

【利用料金】(事務手数料100円含む)



支援時間	基本料金	割増料金(A)	割増料金(B)
30分まで	400円	100円	200円
60分まで	700円	200円	400円
90分まで	1,000円	300円	600円
120分まで	1,300円	400円	800円

※1回の支援時間は、最大120分まで。

※割増料金(A)…屋外作業等の場合。

※割増料金(B)…動力機械を使用の場合。

<例> 60分(A)の場合 700円+200円= 900円

《くらサポ専用》☎(0973)77-2550 秋好

【受付時間】平日の9:00～17:00

遊びや学び、食事で多世代交流♪

ふれあい食堂みかづき

【開催日】11月22日(土)
10:00～13:00

【場所】北山田自治会館

【参加費】(一般)300円
(未就学児～高校生)無料



《料理》ナポリタン・コンソメスープ・柚子寒天
(担当: ふれあい食堂みかづきお助け隊)

※アレルギー対応はしておりません。

《遊び》「松ぼっくりでクリスマスツリー作り」
その他、いろんなゲームを用意しています♪
※内容は変更の場合もありますのでご了承ください。



（今後の予定）

12月20日(第3土曜)
1月の食堂はお休みです。

《お問合せ》ふれあい食堂みかづき実行委員会
事務局 斎藤ひろ子(080-8897-9873)

《年賀状印刷承ります》

【受付締切】12月15日(月)まで

印刷料(1枚) 30円～

◆はがきはインクジェット紙(無地)をご用意ください。

◆裏面印刷のみとさせていただきます。

◆サンプル(約40種類)をご用意しております。サンプル以外の印刷を希望の方は、別途料金となりますのでご了承ください。

◆数日お預かりする場合がありますのでご了承ください。



喪中はがき印刷も承ります

11月の予定

1	土	滝の市(お上り／滝瀬楽)
2	日	古紙回収
3	月	(文化の日)
4	火	パソコン教室 10:00～
5	水	子ども見守り隊 下校時
6	木	
7	金	オレンジカフェくす
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	«健康福祉フェスタ2025» inくすまちメルサンホール 11月16日(日) 10:00～15:30
12	水	
13	木	
14	金	わらべの館移動図書 10:30～10:45
15	土	
16	日	健康福祉フェスタ2025
17	月	パソコン教室 10:00～
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	山路踊り練習日 14:00～
22	土	ふれあい食堂みかづき
23	日	(勤労感謝の日)
24	月	(振替休日)
25	火	
26	水	
27	木	北山田地区パークゴルフ大会
28	金	
29	土	
30	日	ふれあいウォーキング

古紙回収のお知らせ



日 時：11月2日(日)

収集場所：戸畠～駅東～滝の原(自治会館前)
～三本杉～平川下公民館～田の口
～大野原公民館

※出される自治区は、新聞紙・段ボール・
その他の紙類の各キロ数を穴井みつ子さん
(☎73-8838)までお知らせ下さい。
※キロ数は正確にお伝え下さい。

北山田地区ごみ収集日

第3分別(金属類・電気製品・缶)

11月20日(木)

第4分別(発泡スチロール・食品トレイ・PSマーク)

11月21日(金)

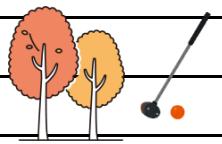
編集後記

やっと涼しくなり、秋らしくなりました。

農家の方は今年の米の値段が高いこともあり、何かしらハツラツとした感じがするのは私だけでしょうか。米農家にとっては、いい年になったようです。

先月、日米合同演奏会がメルサンホールであり、私も行ってきました。早くに申し込みをスマートフォンからしたのですが、受付完了通知が来なくて心配でしたので、主催者に電話して確認しました。「受付されています。当日窓口で受け付けますのでそこにお越し下さい。」と言われました。当日会場に着くとすんなりと受付が終わりました。

日米合同の演奏会と言う事で楽しみにしていたのですが、米軍の演奏はアメリカの予算が通過していない関係で中止とのことで残念でした。トランプ政権の影響がここまであるとはビックリしました。それでも西部方面音楽隊とくす美山高校の演奏を楽しむことができました。久しぶりの生演奏で、しかも一番前の席で堪能しました。素敵な時間に感謝です。(館長)



*****北山田ふるさと写真コンテスト2025 開催中!*****

【応募期間】2026.1.30(金)まで(A4サイズ/1人3点まで)

※詳細はホームページ、又は自治会館にある応募票にてご確認ください。

