

祝 《北山田地区敬老会》のご案内

【日 時】 9月12日(土)
9:30～受付／10:00～開会

【場 所】 北山田自治会館

【ご招待】 北山田地区在住の75歳以上の方

【お申込】 9月7日(月) 締切厳守

【申込先】 北山田自治会館 ☎73-8734



ステージを楽しむ敬老者(昨年)

今年も75歳以上の敬老者をご招待して《北山田地区敬老会》を開催します！
長年のご苦勞に感謝の気持ちを込めて、又皆さまに心温まるひとときを過ご
していただけますよう、スタッフ一同準備いたしております。

毎年100名近くの敬老者にご参加いただいています。久しぶりに会う友人と
昔話に花を咲かせ、地元の方のステージ披露をご堪能ください。

恒例のお楽しみ抽選会も行います！ご来場を心よりお待ちしております。

※ 出欠を自治区毎に取りまとめますので、自治委員または担当の方にお知らせください。
(自治区外の方は、自治会館までご連絡ください。)

※ 駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせの上お越しください。
また駐車の際は係員の指示に従ってください。

北山田
みかづき
だより

9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

名月を愛でるお茶の会 《名月会》



今年も名月を愛でるお茶の会《名月会》を
開催いたします。

お琴の演奏やお謡いに踊りなど、お茶会・
お食事をしながら、中秋の名月を心ゆくまで
ご堪能ください。

※今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日です
が、実際の満月は9月27日となります。

【日 時】 9月27日(日)
18:00～受付／18:30～開会

【場 所】 北山田自治会館

【参加費】 1,000円(お抹茶・食事付)

※当日、受付にてお願いします。

《お問合せ先》 名月を愛でるお茶の会
会 長 秋好 憲生 (090-8289-7415)
事務局 秋好 健一 (090-5739-4978)

北山田 祇園祭

7月26日(日)
北山田祇園祭が開催
され、北山田商店街
(逢坂交差点～平川
交差点)を山車が巡
行しました。



地元の子どもたち
や若衆が一堂に会し
山車を曳き、祇園囃子
で見物客を楽しませ
ました。

また各所で舞踊、ダ
ンスパフォーマンス、
バンドライブ、餅まき
なども行われ、お祭り
を盛り上げました。



関係者の皆様、
猛暑の中
大変お疲れ様でした！



北山田げんき老人クラブ「防災研修」

7月31日(金)、北山田地区げんき老人クラブ(斉藤信義会長)が第2回研修会を自治会館で開催し、各老人クラブから約25名が参加しました。

玖珠消防署による「防災研修」では、119番通報の現状や自主防災の必要さなどを学びました。

また町老連の野上氏より、くすペイ買い物支援事業についてのお話がありました。その後、クラブ対抗のゲーム大会《スカットボール》を行い、和気あいあいとした時間を過ごしました。



《鏡シルバーサロン》
優勝!



1 3 4 8 = 10
27 3 2 1 = 10
4 7 2 5 = 10

北山田ハツラツ健康教室 介護予防体操で元気に!

8月17日(月)、衛藤京子さんを講師に迎えて「介護予防体操」を行いました。

「ふるさと」や「青い山脈」を口ずさみながら、牛乳パックを使った足の運動やお手玉を使った手の運動などを行いました。歌いながら一緒に体操することが脳の活性化にも繋がります。

また4つの数字を見て、答えが《10》になるように計算する脳トレにも挑戦し、介護予防に取り組みました♪

今月は「3B体操」です!

【日時】9月14日(月)14:00~

【場所】北山田自治会館 ホール
(お申込先) 自治会館 9/11迄

台風や地震への「備え」を再確認!

9月は防災月間です。今一度、一人ひとりが防災について考え、避難場所や経路の確認、非常持ち出し品や備蓄品の点検と補充(期限切れや使えないものを交換)、家族との連絡方法の確認など、防災対策を見直してみましょう。



～地震に対する10の備え～

《身の安全の備え》

- 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう!
- けがの防止対策をしておこう!(食器棚や窓ガラスの飛散防止措置/ライト、スリッパやスニーカーを身近に準備)
- 家屋や塀の強度を確認しておこう!(補強しておく)

《初動対応の備え》

- 消火の備えをしておこう!(消火器/風呂の水くみ置き)
- 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう!(火災報知器の設置/普段使用しないプラグはコンセントから抜く)
- 非常用品を備えておこう!(置く場所を決めておく/季節を考慮した用品を準備/スマホの予備バッテリーなど)

《確かな行動の備え》

- 家族で話し合っておこう!(避難場所や避難経路など)
- 地域の危険性を把握しておこう!(防災マップの確認)
- 防災知識を身につけておこう!(防災への情報収集)
- 防災行動力を高めておこう!(防災訓練への参加など)

《高齢者居場所づくり活動報告》

【西部老人クラブ】

(内河野 秋吉信隆)

6月23日(火)パークゴルフが雨の為、自治会館で《スカットボール&輪投げ》のゲーム大会を行いました。結果は、1位 秋吉キヌ子さん・2位 高倉展行さん・3位 高倉フミエさんでした。その後お昼のお弁当に舌鼓をうち、楽しい時間を過ごしました。



ゲーム大会



お弁当に舌鼓



みんなで「ハイチーズ!」

オレンジカフェくすin北山田

8月7日(金)のオレンジカフェは、涼し気なヨーヨー釣りゲームや魚釣りゲームをしました。

クリップの付いたヨーヨーや魚を、磁石付きの釣り竿で釣り上げます。紐が揺れて釣るのが難しい中、たくさん釣り上げると歓声が起きました。

その他にもハーモニカの音色に合わせて季節の歌を歌ったり、『夏バテ予防ミニ講話』なども行いました。

オレンジカフェは、子どもから高齢者までどなたでも参加できます♪ぜひ近所お誘い合わせの上、ご参加ください。



【開催日】9月4日／10月2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

☎77-2056

北山田食推協『ふきのとう』レシピ紹介

～さつまいもご飯～



材料(4人分)	
米	2合
さつまいも	150g
塩	小さじ1～1.5



【作り方】

- ① 米を洗って、2合の目盛りまで水を入れる。
- ② さつまいもは洗って、両端を切り落とし、皮ごと1～1.5cm角切りにし、水にさらしておく。
- ③ 浸した米に、塩を混ぜ合わせる。これに②のさつまいもを上に乗せて炊飯する。
- ④ ご飯が炊きあがったら、全体を底からさっくり混ぜ合わせる。

※お好みで、炊きあがりに酒(大さじ 1/2 程)を全体に振りかけ、少し蒸らしてから食べてもコクと風味がプラスされます。

遊びや学び、食事で多世代交流♪ ふれあい食堂みかつき

【開催日】9月26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》 あんかけソーメン

野菜の天ぷら・フルーツ

(担当:ふれあい食堂お助け隊)

※アレルギー対応はしておりません。

《遊び》 いろんな遊びを用意しています♪

『みんなで交通安全を学ぼう!』(予定)

※内容は変更の場合もありますのでご了承ください。

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

～みんなのひろば～



『名月を取ってくれろと泣く子かな』

吉永 末治(矢園)

9月は名月の月である。約46億年前の地球ができた頃、惑星などが衝突し飛び散った破片などで月が誕生したといわれている。

月面には、宇宙飛行士の足跡や排泄物、各国の観測機器などの宇宙ゴミが数多く残留している。地球から見える月のクレーター(隕石や小惑星などが月面に衝突してできた跡)がうさぎの餅つきや髪の長い女性に見えたりするという。又かぐや姫が地球と月を行ったり来たりしているようだ。

ある子どもが「お月様は何個あるんですか?」と聞いたという。確かに満月や三日月などいろいろ姿が変化する月は不思議であろう。地球と月、そして太陽の位置によってそれぞれ変化する月はいつ見ても不思議で面白いものだ。

今年で18回目となる『名月を愛でお茶の会』が今月27日に自治会館で開催される。ぜひ皆様足を運んでいただいて、名月を愛でながらお茶やお食事に舌鼓をうち、尺八、お箏、舞、謡曲など日本の情緒をお楽しみください。

9月の予定

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	北山田学級 10:00～ オレンジカフェくす 14:00～
5	土	
6	日	
7	月	パソコン教室 10:00～
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	わらべの館移動図書 14:00～14:15
12	土	北山田地区敬老会 
13	日	
14	月	ハツラツ健康教室 14:00～
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	山路踊り練習日 14:00～
19	土	
20	日	
21	月	(敬老の日)
22	火	(国民の休日)
23	水	(秋分の日)
24	木	
25	金	
26	土	ふれあい食堂みかつき
27	日	名月を愛でるお茶の会
28	月	
29	火	
30	水	

北山田地区ごみ収集日

第4分別 (発泡スチロール・食品トレイ・P S マーク)
9月18日(金)

～おうちde脳トレ～

【問い】□に共通して入る文字は何でしょう。

① し□ふ□ど 答え _____	② ほ□ちょ□ 答え _____	③ □んぶん□ 答え _____
④ ぺ□だ□と 答え _____	⑤ □ん□んぜ□ 答え _____	⑥ □ちゅ□せん 答え _____

編集後記

最近の朝晩の涼しさを見ると、7月の酷暑は何だったのだろうかと思います。この暑い中、熊本地震で被災をされた方にはお見舞い申し上げます。あの地震は玖珠でもかなり揺れ、自治会館でもかなりの時間揺れが続きしました。揺れている間は揺れに身を任せることしかできませんでした。とっさには何も出来ないのだなと思い、防災訓練の大切さを今更ながら痛感しました。

一方雨が降らずに渇水状態が続いている中、8月13～14日に千葉で豪雨が発生し、多くの家が浸水の被害を受けました。特に今回は冠水した道路で車が立ち往生し、そのまま放置車両となり、水が引いた後の車の撤去が問題になっています。いずれも、災害はいつ来るか分からないとの教訓です。

さて今月の12日(土)は『北山田地区敬老会』を実施します。毎年75歳以上を対象に100名内外の方が参加されます。案内は自治委員を通じて差し上げていますので、是非参加してください。色々な出し物があり、最後に皆様からご提供いただいた品物が当たる《お楽しみ抽選会》を行います。午前中の約2時間ほどですが、スタッフ一同(1/3が対象者ですが…)心を込めて準備し、お待ちしております。(館長)

★★★北山田ふるさと写真コンテスト2026 開催中!★★★
【応募期間】 2026.7.1(水)～2027.2.1(月)
※詳細は、北山田自治会館又はホームページでご確認ください。

