No. 283 号　11 月号



古前地区まちづくり協議会
ふるまえ まちづくり だより

令和 8 年 11 月 1 日発行
北九州市若松区古前一丁目 28-23
Tel　771－8202
発行責任者　結城章生

10:00 検温・血圧測定
10:15 開会式・準備体操
10:30 あるきんぐスタート
11:30 きのこご飯とみそ汁の
ふるまい

≪第 1 回≫ あるきんぐ

10月10日（土）
参加者：81名



① ゆっくりコース（短距離）古前市民センター⇒くきのうみ中央公園⇒古前市民センター
② のびのびコース（中距離）古前市民センター⇒くきのうみ中央公園⇒海岸通り⇒若松体育館⇒古前市民センター
③ ハツラツコース（長距離）古前市民センター⇒くきのうみ中央公園⇒海岸通り⇒若松体育館⇒久岐の浜 1 号公園⇒古前市民センター

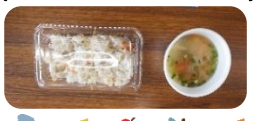
朝の風が少し冷たくなり、公園の木々も秋色に変わり始めようとしています。今回のあるきんぐは、参加者の皆さんが無理なく楽しめるように 3 コースが設定されました。
体力や気分に合わせて、自分のペースで選べたので、どなたでも気持ちよく参加できました。






歩いたあとは、きのこご飯と具だくさんのみそ汁の振る舞いでほっと一息。「おいしいねぇ」と笑顔が広がる、あたたかい時間になりました。

★おごちそうさまでした★



すみれ会バスハイク

10 月 8 日(木)
参加者 46 名

老人クラブ連合会すみれ会は、山口方面へのバスハイクを実施しました。まず、防府天満宮を参拝し、荘厳な社殿に心を整えました。昼食は、「味のおもてなし　浜」で彩り豊かな懐石料理を楽しみ、笑い声の絶えないひと時となりました。




午後は KDDI パラボラ館を視察し、日本最大級のアンテナ群と世界の通信を支える仕組みに触れて学びを深めました。最後に瑠璃光寺五重塔を訪れ、秋空に映える端正な塔の姿に、静かな感慨を覚えました。車中では、童謡や昭和歌謡をうたったりし、ゆったりと学びのある秋の一日でした。

ディスコン大会

9月 23 日（水）若松体育館
10 月 4 日（日）八幡東体育館

北九州大会優勝おめでとうございます‼

若松大会には古前地区から 7 チームが参加し、全体の上位 4 チームが北九州大会へ進出しました。古前地区からは、
・赤瀬廣行・中山 誠・河野一夫
・村上則文・岩男 學・岩男美恵子
・恵藤清志・南部和見・結城章生
の 3 チームが出場。この中で、赤瀬・中山・河野チームが、負ければ即終了という一発勝負の厳しいトーナメントを、区大会、市大会とも勝ち上り、文句なしの優勝を果たしました。

古前地区文化祭

お気がるにどうぞ！

１１月１４日（土）ステージ・バザー
作品展示は、11 月 10 日（火）～14 日（土）

合同防災訓練

10月 17 日（土）
くきのうみ小学校

秋晴れの中、参加者は次のような体験を通して防災を学びました。
・６年生と一緒に避難所の設営と運営訓練
（簡易ベット・テント・パーテーション等の組立）
・地震体験車による揺れや地震のバーチャル体験
・消火器を使った初期消火訓練や
煙が充満した通路の避難体験、他
どのブースもにぎわいがあり、子どもから高齢者まで楽しみながら参加していました。
地域の方々にとっても今後の防災活動への意識向上につながりました。

防災を身近に感じられる実りある一日でした

ふれあい昼食交流会

10 月 15 日(木)
参加者 39 名

＜献立＞
・豚肉のしょうが炒め
・きのこの和え物
・豆乳みそ汁
・りんごケーキ




認知機能の維持に大切なのは、特定の食品に偏らず、色々な種類の食品を組み合わせて食べることだと学びました。

≪11 月の行事予定≫
① 古前いきいきサロン　11 月 3 日(火)10:00～ 古前公民館
② 古前のびのびサロン　11 月 5 日(木)10:00～市民センター
11 月 26 日(木)10:00～22 区公民館
③ 古前にこにこサロン 11 月 11 日(水)10:00～市民センター
④ 連絡調整会議 11 月 12 日(木)10:00～市民センター
⑤ 文化祭　11 月 14 日(土)10:00～市民センター
⑥ 運営委員会　11 月 16 日(月)　18:30～市民センター
⑦ ふれあい昼食交流会 11 月 19 日(木)11:45～
22 区対象　市民センター

【編集委員】田中智子・平尾健一・原田良一・堀之内里子・向井和子・結城章生