



2026, 3, 31

駿馬

10号

馬

だ

よ

り



「スマホは“習うより慣れろ”」

新しいことを覚えるのは、大人になってもワクワクする反面、「覚えられないかも・・・」とか「間違えたらどうしよう」と不安になることもよくあります。しかしスマホに関して言うと「習うより慣れろ」という言葉がよりふさわしいかもしれません。

一度聞いただけでは覚えられないのは当たり前です。「何度も同じ質問をしながら、同じ操作を繰り返し行うことで、昨日できなかったことが今日できるようになる。」その積み重ねが大事だと思います。

スマホが使えるようになると、離れた家族や友人との距離が縮まったり、趣味の世界が広がったりと、毎日の景色が少しずつ変わっていきます。焦らず、楽しみながら、一緒にスマホが教えてくれる「便利さ」を自分のものにしていきましょう！

スマホ塾の皆様の笑顔を見ることが私の元気の源になっています。これからもいっしょにがんばってまいりましょう！！

ばそこんアトリエ 藤木菜穂子

“わからない”が“できた！”に変わった3年

これまで多くの皆さまにご参加いただき、「スマホが使えるようになって生活が楽になった」といった声をたくさんいただいています。今年は、話題のAIサービス「Gemini(ジェミニ)」を活用した新しいことにも挑戦しています。



スマホ塾受講者の声

- ◆ 血圧が気になるので、塩分を控えたメニューをスマホに相談しています。食材は同じでも味付けで大きく変わるので、とても助かっています。

- ◆ 冷蔵庫にある材料をスマホに話しかけて相談すると、今日の献立を考えてくれるので毎日助かります。
- ◆ 絵は苦手ですが、スマホで写真を色鉛筆画のように変えたり、自分を若返らせたりして楽しんでいます。



駿馬校区
まちづくり協議会
会長 木田秀樹

これからも、皆様とともに歩むまちづくりを進めてまいりたいと存じます。今後とも変わらぬご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

これからの3年、少子高齢化が進み、一人暮らし世帯や空き家の増加など、地域を取り巻く状況は年々変化しております。公民館活動や自治会活動を続けていくことは決して容易ではありませんが、地域の声に耳を傾け、行政とも連携しながら、誰もが安心して暮らせる温かい地域づくりに努めてまいります。

本年度も、皆様の安心・安全を第一に考えながら、さまざまな行事や活動に取り組んでまいりました。おかげさまで大きな事故もなく終えることができました。役員一同ほっと胸をなで下ろしております。

日頃より、まちづくり協議会の活動に温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

安心して暮らすために

笑顔がいっぱい！ 令和7年度 駿馬校区 事業報告

この1年間に行われた主な行事をご紹介します

防災訓練

5月25日 実施

いざという時に備え、消火器の使い方を体験し、防災意識を高めました。



宮原中通学路除草作業

5月26日・11月18日実施

20年以上続く通学路の除草作業。地域で協力し、生徒の安全を守っています。



諏訪川河川浄化活動

8月4日・2月23日実施

「自然を愛し、昔の川を」を合言葉に、昭和32年から続く河川浄化活動です。



人情ネットワーク 世代間交流ソーメン流し

8月6日 開催

子どもたちも夢中！
流しそうめんを楽しみました。



ベタンク大会

9月8日 開催

一投ごとに歓声が上がり、最後まで白熱した試合を楽しみました。



駿馬カップ祭り

10月4日 開催

諏訪川ランタンが川面を彩り、これまでで一番美しく輝きました。



大運動会

10月19日 開催

子どもも大人も夢中になり、玉入れ、地域対抗リレーなどで大いに盛り上がりました。



宮原坑フェスタ

11月3日 開催

世界遺産登録10周年を記念し、晴天の下で多くの人でにぎわいました。



敬老会

11月16日 開催

75歳以上の皆さんに多彩な演芸を楽しんでいただきました



ほっと・あんしん ネットワーク模擬訓練

11月9日 実施

認知症当事者の方と一緒に、安心して外出できる声かけ訓練を行いました。



駿馬小高齢者宅訪問

11月18日 実施

5年生が高齢者宅を訪問し、会話を楽しみながら世代交流を深めました。



子ども見守り隊・ながら見守り隊 通年活動

「おはよう」の声かけと、笑顔で見守り、子どもたちの安全を支えています。



おおむたキャロットサービスをご存知ですか？ ～人が参加する福祉サービス～

一人で悩まず、地域の仲間に頼ってみませんか？

● ご利用いただける方

近くにお手伝いしてくれる方がいない、以下の世帯が対象です。

- 65歳以上の一人暮らし、または高齢者世帯。
- 障がい者世帯。
- 出産前後の母親（妊娠中～生後4ヶ月頃まで）。

話し相手 見守りなど



外出援助

買物同行、通院付き添い、公共機関などへの同行
※公共交通機関(バスやタクシー)を利用した外出です。



家事援助

掃除、窓ふき、電球交換、食事の支度、買い物など。



簡単な 家屋の修繕



私たちが
お手伝いします！

おおむねゴミ袋
1袋程度

玄関周りの 草取り



家事支援、
おむつ交換・授乳・
沐浴の手伝いなど

産前産後 サービス



利用者さんの声

「年末に向けて、台所やお風呂まわりの掃除をお願いしました。毎週一か所ずつきれいになり、気持ちよくお正月を迎えることができました。」

「ATM、病院、お買い物に行く時に利用します。キャロットサービスがあるから外出できるので助かっています。」

利用者（80歳代 女性）

昨年、利用会員の登録をしました。視力が低下し、日常生活に少し不自由を感じるようになったためです。

普段の生活や外出は一人でできますが、これまでに窓ふきや照明の電球交換、かさの掃除、換気扇フィルターの交換などをお願いしました。

暖かくなってきたので、これからは玄関先の草取りも頼もうかと思っています。障子の張り替えなどもできるそうです。

中には一時間もかからない短時間の作業もありますが、困った時にお願いできるので本当にありがたく、心強く感じています。



● 登録から活動までの流れ

1. 相談： 社協キャロットサービス担当へご連絡ください。
2. 訪問・登録： ご自宅へ説明に伺います。
↓
会員登録（年度登録料 1,000 円）が必要です。
3. 面談： 依頼内容に応じた会員さんを紹介し、打ち合わせを行います。
↓
4. 活動： 打ち合わせ内容に基づき協力会員さんが活動。
終了後、活動報告書を発行し、直接料金の受け渡しを行います。

● 利用料金（1時間あたり）

利用日時	料金
月～金（9時～18時）	600 円
上記時間外・土日祝日	800 円

- ※ 1時間を超える場合は 30分ごとに 300 円加算。
- ※ 協力会員の移動を伴う場合は 交通費として 100 円加算。

あなたの「得意」や「スキマ時間」が、誰かの笑顔に。

あなたの『**当たり前**』が
誰かの『**特別**』な助けになります

掃除や片付け、ちょっとした玄関
周りの手入れ。あなたが普段当
たり前に行っていることが、実は誰
かにとって心強い支えになりま
す。「特別なことはできないけれ
ど、誰かの役に立ちたい」。そん
な温かい気持ちを形にしてみませ
んか？活動の後のちょっとしたご
褒美ランチも、明日への活力にな
りますよ。



キャロット（にんじん）が繋ぐ 大牟田の絆

今回、このサービスを知り、
その温かさに触れ、駿馬校区の広報
紙に掲載しました。

支援が必要な方と、支えたい方の双
方が「ありがとう」と言い合える。
そんな素敵な関係が、この“にんじ
んマーク”のように、街のあちこち
に根付いてほしいと願っています。

この記事が、あなたの新しい一步の
きっかけになれば幸いです。

● 協力会員として活動しませんか？

地域の中での助け合いとして活動していただきます。
特別な資格がなくても、あなたのできる範囲で OK です！

協力会員さんの声

「週に1度、台所の片付けや掃除など1時間の作業を
しています。頂いた利用料をためておいて、時々
友人とランチに行くのが楽しみです」

「電球の交換、お風呂の掃除などを行っています。
作業終了時に利用料を現金で頂くので、スムーズに
お渡しできるようお釣りも準備して伺っています。」

協力会員（71歳 女性）

友人が協力会員になるというので一緒について行き、私も
登録をしました。私にできることがあるのか不安でしたが、今は、90歳代のご夫婦のお宅に週1回伺っています。

ごみ出しの日には準備してあるごみを出し、室内の掃除を
します。時々、買い物を頼まれることもあり、その際は利
用料プラス交通費の100円をいただいています。

ほんのちょっとしたお手伝いですが、「ありがとう」と言
っていただけると、やりがいを感じるし、お伺いするのが
楽しみになっています。

私には特別なとりえはないと思っていましたが、無理をし
なくてよく、自分にできる内容を選べるので、これなら続
けられそうだと思っています。

友人は、通院の付き添い（タクシーで一緒に行くだけ）や、
頼まれた物の買い物などをしています。

1時間程度の活動なので、週に2～3日協力している方も
いるそうです。



◆ 協力会員さんってどんな人？

Q. 協力会員さんは、どんな年代の方が活動していますか？

A. 20代から80代まで、幅広い年代の方が登録しています。
現役でお仕事をされている方もいます。現在の登録者数は47名です。

Q. 特別な資格や経験は必要ですか？

A. 特別な資格は必要ありません。掃除や買い物など、日頃の家事の延長でできることが活動になります。

Q. 仕事をしても参加できますか？

A. はい。1時間程度の活動が中心なので、ご自身の都合に合わせて無理のない範囲で協力されています。

問い合わせ・申し込み

社会福祉法人 **大牟田市社会福祉協議会**

おおむたキャロットサービス

電話：0944-32-9033

大牟田市瓦町9-3（総合福祉センター内）

受付時間 月曜日～金曜日

午前9時から午後5時まで

まちの元気を支える ～駿馬校区 活動レポート～

地域で続けられているさまざまな活動を紹介します

駿馬小餅つき体験

12月6日 実施

みんなで餅つきを体験し、
つきたてのお餅の味を
楽しみました。



花いっぱい運動

12月12日 実施

チューリップなどを植えた
プランターを、校区の施設
や介護施設へ贈りました。



ミニ門松づくり

12月15日 実施

3年生が竹の組み方や飾り
つけの場所などを教わりな
がら楽しく作りました。



大門松づくり

駿馬小・宮原中・駿馬地区公民館
大牟田市社会福祉協議会

12月18日 実施

竹の切り出しから作成まで
みんなで協力し、立派な門松
を作り上げました。



昔遊び

1月23日 実施

お手玉やけん玉などの
昔遊びを、小学1年生と
一緒に楽しみました。



人情ネットワーク 世代間交流巻き寿司作り

2月11日開催

63.2mの長～い恵方巻を211名で作りました。両隣に声
をかけ合いながら「せーの」で巻くと上手にできました。



集団出前がん検診

3月1日 実施

小学校に検診車が来て、待
ち時間も少なくスムーズ
に受診できます。
集団なので費用も魅力！



グラウンドゴルフ大会

3月15日 開催

初心者でも楽しめ、子ども
から高齢者まで交流できる
大会です。



遊歩道除草作業

通年活動

全長1kmの遊歩道を除草
し、気持ちよく散歩できる
環境を整えています。



宮原坑駐車場花壇整備

通年活動

みんなで手入れした花壇が
駐車場を彩り、訪れる人を
迎えています。



アンビシャス広場

毎週土曜日

今年もたくさんのサツマイモが
収穫でき、子どもたちや保護者、
介護施設の利用者の皆さんの
笑顔があふれる一日となりました。
楽しいイベントがいっぱいです！



はやめカップパ食堂

毎月第2・第4土曜日
（第2土曜は子どものみ）

愛情たっぷりのカレーを
囲み、子どもたちの笑顔が
あふれる食堂です。



～テレビを少しだけお休みして、外に出てみませんか？～ 駿馬校区老人クラブ連合会

駿馬校区老人クラブ連合会は、「テレビを消して外に出よう」を合言葉に、地域のみなさんが気軽に集まり、体を動かしながら楽しい時間を過ごす場です。

これから春の太陽の光を浴び、季節の風を感じ、仲間と笑い合うひとときは、画面の前では味わえない豊かさがあります。運動が得意でなくても大丈夫。ゆっくり歩きながら、無理なく楽しめるのがグラウンドゴルフの魅力です。

2年目を迎えた今、参加者同士のつながりも深まりましたが、初めての方でもすぐに溶け込めるあたたかい雰囲気です。

健康づくりにも、友だちづくりにも、気分転換にもぴったりの時間です。道具も増え、より多くの方に楽しんでいただけるようになりました。



▲R7.11.24 第3回大会

遠くの親戚より、身近なご近所

私はこの団地に住んで四十年ほどになります。わが家の台所から、Mさんの自宅の南向きの和室が見えることもあり、ご主人が亡くなられた際に「日中は障子を開けてね」「雨戸を開けたら外灯をつけてね」と約束をしました。

数日前、暗くなっても戸締まりがされていないことに気づき、不審に思って声をかけに行きました。近所の方にも声をかけながら自宅に入ると、Mさんが台所で倒れておられました。声を出せない状態でしたが、私のことは分かっていたとされました。

救急車が到着し、民生委員さんも駆けつけてくださり、搬送先の病院へ向かう中で、遠方にお住まいの子どもさんにも連絡が取れました。現在は治療のため入院されています。一日も早くお元気にされることを願っています。

団地には他にも一人暮らしの方がおられます。今回の出来事をきっかけに、私たちにできる見守りの形について、皆で話し合いを始めています。

スマホ塾 参加者の声

- ◆ シニアにはとても良い指導で助かります。LINE、Gemini も使えるようになりました。 81才・男性
- ◆ 全然わからなかったスマホが、親切に教えていただき少しは解るようになったので嬉しいです。 76才・女性
- ◆ 一度聞いても忘れるので、昨年に引き続き勉強しています。皆さんと会うのも楽しいし、先生の話で元になります。 84才・女性
- ◆ 月1回ですが、向上していると実感しています。 70才・女性

編集後記

今回は、以前からあるものの市民の皆さんにあまり周知されていない「キャロットサービス」について取り上げてみました。

協力会員に関心のある方も、サービスを利用してみたい方も、ぜひ自分事として捉えていただけるとありがたいです。

また、月1回開催しているスマホ塾も、早いもので丸3年が経ちました。毎回参加される皆さんの「学びたい」という熱意は尽きることがなく、私たちも勇気をいただいています。

操作を覚えるだけでなく、災害時の情報収集や詐欺被害に遭わないための知識など、暮らしを守る大切なことも学べる場です。来年度も継続して開催することにしました。

どんな様子か、一度のぞいてみられませんか。

大道 敬子 (青葉台公民館)

上田 由起子 (三郎天公民館長)

横田 典子 (多々良公民館長)

内田 勉 (沖田町・スポーツ推進委員)

スマホ塾 開催のお知らせ

シニア 向け

「スマホを持っているけれど
使いこなせない…」
そんな方のためのやさしい講座です

講座内容 (例)

- 家族や友だちと連絡をとる方法 (LINE)
- 写真をきれいに撮るコツ
- 動画の撮り方と保存のしかた
- 文字を打たずに話して入力する方法
- 災害や緊急情報の調べ方
- 地図アプリで目的地まで行く方法
- 話しかけるだけで答えてくれる
便利機能 (AI 体験)

開催日時：毎月第3土曜日

※8月は第2土曜日です

4/18・5/16・6/20・7/18

8/8・9/19・10/17・11/21

12/19・1/16・2/20・3/20

午前10時～12時

会場：駿馬地区公民館

3F 視聴覚室

参加費：無料

参加対象：スマホをお持ちの方

持ってくる物：自分のスマホ

眼鏡(必要に応じて)

問合せ先：大道 080-5246-9447