



センターだより

青葉台
笑顔で
あそぶ
こどもたち



令和6年3月1日発行（第298号）

青葉地区まちづくり協議会
北九州市立青葉市民センター
若松区青葉台西1-14-1
TEL：(093) 742-5331
FAX：(093) 742-5332
発行責任者 館長 光安 季子
e-mail ｱﾄﾞﾚｽ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf/>



青葉市民センター 検索

乳幼児親子対象

たくさん友達つくる会



毎月第3金曜日『たくさん友達つくる会』を開催しています。
毎回、“子育て中でも楽しめる”“子育て中だからこそ楽しめる”
イベントを計画しています。

「子どもをお友達と一緒に遊ばせたいな」
「引っ越してきたばかりで近くに知り合いがいない」
「だれかとお話したいな」
「子育てに役立つ情報を聞きたいな」
「子育てのお悩みみんなどうしているのかな」 などなど…
子育て中の方どなたでもご参加いただけます。
乳幼児の子どもたち、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん
大歓迎です♪
子どもたちと一緒に、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！



令和6年度「たくさん友達つくる会」年間予定

4月19日	はじめまして!こんにちは
5月17日	スマホで写真撮影会
6月21日	七夕飾りを作ろう
7月19日	水遊びを楽しもう
8月30日	絵画あそび
9月20日	ミニうんどう会
10月18日	ハロウィンパーティー
11月15日	ころりんアート
12月20日	ねんねこ会さんのクリスマス会
1月17日	豆まきをしよう
2月21日	ひな祭り
3月21日	お買い物ごっこ

※ 8月は第5金曜日におこないます

『春一番！青葉まつい』

春の訪れを感じられる季節になりました。
一緒に初春のひとときを過ごしましょう。

日時:令和6年3月2日(土)12:00～

場所:青葉市民センター

ステージの部

ア・ク・セ・ン・ト
(サクソ等演奏)
サイエンスショー
(静電気パチパチ実験)
高須中学校合唱部
まち協合唱団「青葉ドリーム」

バザーの部

野菜の販売
太陽パン販売
フリーマーケット
(能登半島地震募金)
ビスケット販売
(とりはた玄海園)
輪投げ
はあと Café
(コーヒー・菓子販売)等

展示の部

青葉小学校の給食感想文展示
野鳥写真の展示
小学生習字展示
まちづくり協議会の年間活動



3月の講座予定

～乳幼児の親子対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談

日時:3月1日(金)10:00～11:30
(11:00まで受け付けています)
☆母子手帳とバスタオルをご持参ください。

たくさん友達つくる会

「手形ぺったん」

手形をアートして成長をふりかえり、おしゃべりしましょう

日時:3月15日(金)10:00～12:00
会場:青葉市民センター 多目的ホール
対象:乳幼児とその保護者
定員:15組
申込方法:3/1(金)～来館またはお電話にて

午後の映画のひととき

『市民ケーン』

実際の新聞王をモデルに、ある大富豪
の波乱に満ちた一生を描いたドラマ。
キーワードは「バラのつぼみ」…

日時:3月14日(木)13:00～15:00
会場:青葉市民センター 多目的ホール
定員:50名
申込方法:受付中です!来館またはお電話にて

お知らせ

『ひまわり文庫』

1人2週間4冊まで借りられます。
次の本の入れ替えは
3/19(火)です。
お楽しみに！



『掲示板おたすけ隊』

3月8日・22日(金曜日)
10時～12時

市民センターに季節の折り紙
を飾り付けるお手伝いをお願い
します。
どなたでも大歓迎です♡

1月・2月の報告

フレイキッズ・青葉『たのしいデザートづくり』1/27

高須児童館母親クラブの方々にお菓子づくりを教わりながら“ブラウニー”と“フルーツポンチ”作りに挑戦しました。

初めてお菓子づくりを体験するお友達も多く、材料を混ぜたり切ったりする作業を、出来上がりを想像しながら楽しく取り組んでいました。

お菓子づくりをとおして、学年を超えた子どもたちと地域の方との交流の場になりました。みんなで一緒に作ったお菓子を口いっぱいほおばり、美味しさでニコニコ笑顔があふれていました。



青葉塾ニュースポーツ

『ストラックアウトとバグゴーに挑戦しよう』2/15

今年度最後の青葉塾は、健康推進員の宮田勝則氏のご指導のもと8名ずつ2競技に分かれて二人一組でニュースポーツに挑戦しました。

ストラックアウトでは9枚の的に向かって柔らかいディスクを投げ、的を抜いて得点を重ねていきました。皆さんは次第に投げ方のコツをつかみ、落とせる的が増えて喜んでいた。



バグゴーはお手玉のような球を標的に投げてホールに入れたり台に乗せたりして、得点を競い、歓声が上がるほど盛り上がりました。



今年度もたくさんの方のご協力とご参加で充実した青葉塾を開催することが出来ました。ありがとうございました。

青葉小学校家庭教育学級『暁の鐘学園を知ろう』2/14

第5回目の“つながろう学級”は、暁の鐘学園の取り組みや地域との関わりについてのお話を聞き、施設見学をおこないました。

一人の人間として自立していけるように支えている施設の取り組みに気づかされる事も多く、家庭や学校・地域とのつながりについて改めて考えるきっかけになりました。

お茶をしながらリラックスした雰囲気の中で、それぞれが興味を持ったことを話し合える貴重な時間になりました。



たくさん友達つくる会『ミニうんどうかい』2/16

1歳未満の乳児から3歳まで参加しました。聖火にみんなで灯火して開会しました。カンガルーや猿など、親子でなりきり動物に変身しました。

他にトンネルくぐりやカートでGO!GO!などたくさんの競技で体を動かして楽しみました。



あおぼセンスアップ講座『2回コースのパン教室』2/6・13

西部ガスの中尾氏にご来館いただき、2週にわたってパン講座を開催しました。グループで協力し、生地をこねたり丸めたりして形成し、固めのパンや柔らかいカステラなど合わせて6種類のパンを作りました。

『“チーズ饅頭”は作った翌日が美味しいですよ!』と教えてもらいましたが、皆さん待たてでしょうか(^^)



フレイキッズ・青葉 2/24(土)

「ドッジビーを楽しもう&閉級式」

今年度さいごのフレイキッズはドッジビーを楽しみました。1年生から6年生までそれぞれがくじを引き、2チームに分かれプレーしました。

フリスビーを投げるごとに歓声があがり、汗をかくほど夢中になりました。

低学年のお友達も、お兄さんお姉さんからの応援もあり、思い思いにフリスビーを投げ楽しみました。3試合おこない、結果は引き分け。

学年をこえた交流ができ、笑顔いっぱいの楽しい時間になりました!

また来年度もみなさんの参加をお待ちしています(^^)



3月の行事予定

1日	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談
2日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会 『春一番! 青葉まつり』
7日	木	昔なつかし歌声サロン 乳がん検診(要予約)
9日	土	社協『第3回 青葉台あんしん声かけ訓練』
12日	火	社協出前『ハーモニカサロン』
14日	木	健康講座『トコ先生の頭と体が喜ぶ体操』 午後の映画のひととき『市民ケーン』
15日	金	たくさん友達つくる会『手形ぺったん』
16日	土	月例ウォーキング『魚見公園』
19日	火	ふれあい昼食交流会
29日	金	全館ワックス清掃



青葉地区まちづくり協議会だより



発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

シンポジウム「青葉の未来を考える5か年計画」

パネルディスカッション「住みたくなるまち、住み続けたくなるまち」 報告①

日時… 2月10日(土) 会場…青葉市民センター多目的ホール 参加者…47名

テーマ①青葉台のいいところ

テーマ②住みやすいまちづくり

青葉台ニュータウンの入居開始から36年目を迎え、世代交代が進む中、これからの青葉地区についてパネルディスカッションを実施しました。

年齢や立場の異なるパネリストの方々をお迎えし、いろいろな観点からのご意見を頂き、会場の方々からも、たくさんのご意見や感想を頂きました。最後には、若松区コミュニティ支援課多田和宏課長様よりご講評を頂き、青葉地区のまちづくりにかける思いへの応援の言葉を頂きました。

次号にて、ディスカッションの内容をお知らせします。これからも、たくさんの方々の力で、この青葉地区を「住みたくなるまち、住み続けたくなるまち」にしていきたいと思います！



パネリスト紹介

高須中学校生徒会	中村 優希さん
(株)いきいき	永石 智大さん
児童委員	峯松 朋恵さん
青葉台地区社協	茅嶋かおるさん
NPO 法人ビオ研	田代 幸博さん
まち協役員 OB	宮田 勝則さん

◆保健福祉部会 健康づくり委員会◆

トコ先生の

健康講座

頭と体が喜ぶ体操

スクエアステップ

日時：3月14日(木) 10:00～12:00
場所：青葉市民センター 多目的ホール
講師：井上 智子氏
健康福祉運動指導者
スクエアステップ公認指導員
定員：20名(参加費無料)
☆運動しやすい靴(スリッパ不可)・飲み物持参
☆受付中!青葉市民センターに来館または電話

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

～青葉社協サロン～

昔なつかし歌声サロン

日時：3月7日(木) 13:30～14:30
会場：青葉市民センター 多目的ホール
対象：どなたでも
※飲物持参でご参加ください

出前「ハーモニカサロン」

日時：3月12日(火) 13:30～14:30
会場：青葉市民センター 2階会議室
対象：どなたでも
※飲物持参でご参加ください

月例ウォーキング

日時：3月16日(土) 9:00青葉市民センター集合
9:20出発
場所：青葉市民センター
行き先：芦屋方面『魚見公園』6.5キロ
3月のテーマ『楽』

◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時：3月19日(火) 11:30～
場所：青葉市民センター 多目的ホール
定員：20名
申込方法：青葉市民センターに来館または
お電話にてお申し込みください。
参加費：400円 ※当日徴収します。



古紙回収状況

『1月分のリサイクルの回収 1605kg』

古紙・古着 回収ご協力お願いします

○古新聞・古雑誌・段ボールは、紐で結んで下さい
○古着は、透明の袋に入れてください

回収できるもの(洗濯したもの)
スーツ、ポロシャツ、シャツ、Tシャツ、デニム、スカーフ、ハンカチなど

古紙・古着を出す際は、センター事務室にお声かけ下さい

回収できないもの
汚れのひどいもの、皮革類、くつ、ベルト、ダウン、コート、雨衣、カーペット、カーテン、布団、枕、帽子、かばん、ぬいぐるみ、ニット類、ジャージ、着物、帯、タオル類、シーツなど

回収時間 平日 9:00～21:30
土曜日 9:00～16:30(日・祝日休)



「まち協学童見守り隊」第3回情報交換会のお知らせ

日頃より、「まち協学童見守り隊」にご参加ありがとうございます。

昨年6月に発足して、間もなく1年です。1年間の取り組みを振り返り、情報交換を実施します。

青葉小学校から感謝のお言葉を頂き、ますますの励みになっています。

万障お繰り合わせの上、ご出席をよろしくお願いいたします。

日 時 … 3月16日(土) 10:30～11:30

会 場 … 青葉市民センター2階会議室

対象者 … 学童見守り隊登録者



(※学童見守り隊に興味がある方、内容を知りたい方もご自由にご参加ください。)

名を改め…

認知症にやさしいまちづくり 『青葉台あんしん声かけ訓練』



認知症は誰にでもなり得る病気です。

「認知症の人への接し方は?」「声のかけ方ってどうするの?」そんな訓練をします。

青葉台の皆様には、当日の状況をご承知いただき、見かけた際にはご配慮ご協力をお願いいたします。

日 時: 3月9日(土) 9:00～12:00

場 所: 青葉市民センター・青葉台中央公園

主 催: 青葉台社会福祉協議会

健康だより

高血圧のお話②



今回は、血圧と食塩摂取についてお話ししたいと思います。

血圧は食塩摂取量に比例します。

血圧は歳をとってから急に上がるものではありません。

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え高血圧を予防することができます。

血圧の高い人が目標とする1日塩分摂取量は6グラムです。

これは、降圧剤を内服しなくても血圧が下がる可能性がある食塩量です。

塩分を控えていかないと、血圧は下がりにくいです。

そして、野菜をしっかり摂ることでナトリウムの排出を助けます。

1日の野菜摂取目標量の350グラムが取れている人は、体内の余分なナトリウムの排出を促すカリウムの摂取ができていると思われます。

これからも日常的に減塩し、野菜を摂り、子どものころから薄味に慣れ、習慣化するように生涯を通じた減塩の推進が必要です。

地域で GO!GO!健康づくり講演会にて

3月19日(火)、食生活推進員による「ふれあい昼食交流会」があります。

減塩の美味しいお食事ができます。是非ご参加ください。