



センターだより

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 ｱﾄﾞﾙｽﾞ ao-sf@ktqc03.net  
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf/>

青葉台  
笑顔で  
あこがれ  
みんなは



令和6年4月1日発行(第299号)



青葉市民センター 検索

# R6年度 青葉市民センタークラブ紹介



新年度、新しいこと始めてみませんか?



| 曜  | 開催週     | クラブ名        | 時間          | 曜         | 開催週   | クラブ名          | 時間              |             |
|----|---------|-------------|-------------|-----------|-------|---------------|-----------------|-------------|
| 月  | 3       | 青葉そば塾       | 9:30~11:30  | 水         | 2・4   | 刺し子クラブ        | 10:00~12:00     |             |
|    | 2・4     | 健康体操サロン     | 9:30~10:30  |           | 2・4   | 絵画クラブ「マーガレット」 | 13:00~15:00     |             |
|    | 毎週      | 睦墨の会        | 10:00~12:00 |           | 毎週    | 青葉五平太ばやし      | 18:00~19:00     |             |
|    | 4       | クラブ閑        | 10:00~12:30 |           | 毎週    | ヘルシー体操        | 19:00~21:00     |             |
|    | 毎週      | ストレッチ・ジャギー  | 10:30~12:30 |           | 1・2・3 | 体幹トレーニング      | 10:00~12:00     |             |
|    | 毎週      | リフレッシュ体操    | 12:40~14:40 |           | 不定期   | すみれこまち+1      | 13:00~15:00     |             |
|    | 毎週      | 太極拳クラブ      | 15:00~16:50 |           | 2・4   | 青葉パソコンクラブ朝    | 10:00~12:00     |             |
| 火  | 毎週      | 気功クラブ       | 10:00~12:00 | 木         | 2・4   | 松風の会          | 13:00~15:30     |             |
|    | 4       | フラワーアレンジメント | 10:00~13:00 |           | 2・4   | 素敵にさげもん飾り     | 13:00~15:30     |             |
|    | 1・2・4   | リズム体操       | 10:00~12:00 |           | 3・4   | Pua aloalo 青葉 | 14:00~16:00     |             |
|    | 2・4     | ア・ク・セ・ン・ト   | 10:00~12:00 |           | 毎週    | 睦墨かきくけ子(子ども)  | 16:00~18:00     |             |
|    | 1・3     | ヨガ          | 13:00~15:00 |           | 金     | 1・3           | アートフラワー・スノードロップ | 10:00~12:00 |
|    | 毎週      | 青葉風船バレー同好会  | 14:00~16:00 |           |       | 2・4           | コーラス 松          | 10:00~12:00 |
|    | 毎週      | お習字くらぶ(子ども) | 16:00~18:00 |           |       | 2             | モクチャの会          | 9:00~13:00  |
| 毎週 | レディース体操 | 19:00~20:30 | 毎週          | ストレッチ ゆらら |       | 19:30~21:00   |                 |             |
| 水  | 毎週      | フィットネス体操    | 10:00~12:00 | 土         | 毎週    | ジャズ体操         | 19:00~21:00     |             |
|    | 毎週      | 青葉スポーツ吹矢    | 13:30~15:30 |           | 2・3・4 | かっぱ青葉         | 13:30~16:00     |             |
|    |         |             |             |           | 1・3   | ギター・ウクレレクラブ   | 10:00~12:00     |             |

## 新しいクラブが仲間入りしました!

- ☆ ア・ク・セ・ン・ト (サクソ等)
- ☆ お習字くらぶ (子ども習字)
- ☆ 睦墨かきくけ子 (子ども習字)
- ☆ ギター・ウクレレクラブ

## クラブ会員募集中!

クラブの見学・体験、大歓迎です!  
詳しくは青葉市民センターまでお問合せください。

TEL:742-5331

一緒に楽しい時間を過ごしましょう(^^)

♠ 開館時間 9:00~21:00 (平日)

9:00~17:00 (土曜) ♠

# ☆お知らせ☆

令和6年4月1日より  
青葉市民センターの開館時間が変わります

【平日】9:00~21:00

【土曜日】9:00~17:00

【日・祝】休館日

※平日の閉館時間が21時に変更になります。

土曜日の時間変更はありません。

ご協力をよろしくお願いいたします。



## ひまわり文庫

3月19日(火)に本の入れ替えがありました。  
1人4冊まで、2週間借りることができます。



## 青葉市民センター職員

【退職】 田中 郁江

お世話になりました。ありがとうございました。

【新職員】 北野 博司

4月からよろしくお願いいたします。

## 4月の行事予定

|     |   |                                      |
|-----|---|--------------------------------------|
| 4日  | 木 | 社協『昔なつかし歌声サロン』                       |
| 5日  | 金 | 妊産婦・乳幼児なんでも相談                        |
| 6日  | 土 | 青葉地区まちづくり協議会定例会                      |
| 9日  | 火 | 社協『楽器する人この指とまれ』                      |
| 11日 | 木 | 午後の映画のひとつ『黄色いリボン』                    |
| 13日 | 土 | クラブ協議会総会                             |
| 16日 | 火 | ふれあい昼食交流会                            |
| 19日 | 金 | 乳幼児親子対象 たくさん友達つくる会<br>『はじめまして!こんにちは』 |
| 20日 | 土 | 月例ウォーキング                             |

## 4月の講座案内

### 妊産婦・乳幼児なんでも相談



4月5日(金) 10:00~11:30 (受付は11:00まで)

※母子手帳とバスタオルをご持参ください

~乳幼児の親子対象~

### たくさん友達つくる会

『はじめまして!こんにちは』

4月19日(金) 10:00~12:00



お話をしたり絵本を読んだりして楽しい時間を過ごします♪たくさんお友達をつくりましょう(^o^)

(申込方法) 4月5日(金)から来館またはお電話にてお申し込みください

## クラブ協議会総会

4月13日(土) 10:00~12:00

青葉市民センタークラブ協議会総会を  
4月13日(土)10:00からおこないます。  
新代表の方はご出席をお願いいたします。



## 掲示板おたすけ隊

4月12日(金)・4月26日(金)10:00~12:00

折り紙などを折って、センターの掲示板や館内を彩ります。一緒に活動してみませんか?

掲示板や館内が「春」に彩られています。ぜひご覧ください”



## 午後の映画のひとつ

『黄色いリボン』

4月11日(木) 13:30~15:30

※4月より時間が変更になりました!

(定員) 50名

★来館またはお電話にてお申し込みください。

主催:青葉市民センター/青葉地区まちづくり協議会

## 3月の講座報告

### たくさん友達つくる会

『手形ぺったん』

生後3か月~6才まで、手形や足形で  
アート作品を作りました。小さな子は手を  
ひろげてスタンプを取ることが難しく、  
指導の先生とお母さんと息を合わせて  
手形を取ることが出来ました。



|     |     |          |
|-----|-----|----------|
| 5月  | 9日  | 望郷       |
| 6月  | 13日 | 第十七捕虜収容所 |
| 7月  | 11日 | 自転車泥棒    |
| 8月  | 8日  | 見知らぬ乗客   |
| 9月  | 12日 | 我が道を往く   |
| 10月 | 10日 | 陽のあたる場所  |
| 11月 | 7日  | 雨月物語     |
| 12月 | 12日 | 第三の男     |
| 1月  | 9日  | 西鶴一代女    |
| 2月  | 13日 | 七つの顔     |
| 3月  | 13日 | 東京物語     |



毎月第2木曜日は  
みんなで映画を  
楽しみましょう♪



# 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

## 「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。

3月16日(土)「第3回情報交換会」を実施しました。隊員のほか、青葉小学校から西村校長様、亀山PTA会長様もご参加いただき、感謝の言葉を頂きました。

そして、青葉小の子どもたちから、写真のような、メッセージと安全祈願の折り鶴の入ったクッキー、さらには寄せ書きまで頂き、見守り隊のみなさんの大きな励みとなりました。

通学時の危険箇所や、マナー違反の車の運転など、たくさんの情報が交換され、また、新年度からの取り組みに活かしていこうと思います。

隊員の皆様、1年間お疲れさまでした。見守りは引き続きおこなわれますが、6月には、若松警察署様からの安全指導をお願いする予定です。

お時間に少しの余裕のある方、私たちと一緒に、子どもたちの見守りをしませんか？  
お待ちしております。



### 「まち協合唱団青葉ドリーム」

練習時の音取りボランティアスタッフを募集しています



日時…第1・3火曜日 10:00~11:30

会場…青葉市民センター多目的ホール・2階会議室

対象者…ピアノの経験がある方

内容…パート練習のメロディを弾いていただく

過去の練習曲…「糸」「見上げてごらん夜の星を」など

### ◆保健福祉部会◆

#### 月例ウォーキング

日時：4月20日(土)

9:00青葉市民センター集合

9:20 出発

※小雨決行

(雨天の中止決定は8時30分)

行き先：ひびきの方面「ひびきの南公園」約6km



### ◆食生活改善推進員協議会◆

#### ふれあい昼食交流会

日時：4月16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。



### ◆青葉台地区社会福祉協議会◆

#### 昔なつかし歌声サロン

日時：4月4日(木) 13:30~14:30

場所：青葉市民センター 多目的ホール

対象：どなたでも

※ お飲み物をご自身でご用意ください。



#### 出前サロン 楽器する人この指とまれ

日時：4月9日(火) 13:30~14:30

場所：青葉市民センター 会議室

対象：65歳以上の方

※ お飲み物をご自身でご用意ください。

### 古紙回収状況

『2月分のリサイクルの回収は 1,250 kg』  
みなさまのご協力ありがとうございます。

☆ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・小物金属・小型電子機器・充電式電池等の回収ボックスを設置しています。

段ボールはまとめ、古着(寝具、着物不可)は透明な袋に入れてください。

☆古紙・古着には、市からの奨励金が出ており、地域活動に使われています。

今後も、ご協力をお願いいたします。

回収時間 平日9:00~20:30

土曜日9:00~16:30 (日・祝日休)



センター事務室にお声かけ下さい

# 健康だより



今回は高血圧と腎臓についてお話したいと思います。

腎臓にある糸球体というものをご存じですか？

腎臓は糸球体という毛細血管が100万個集まってできたものです。

この毛細血管は髪の毛くらいの細さになります。

腎臓の糸球体(毛細血管)には通常の圧力の5倍の圧力(50mmHg)で血液が流れこみます。

血圧が高いと、糸球体に影響(固くなる→小さくなる→なくなる)がでます。

私たちの大切な腎臓を守るためにも、血圧は正常値に保つことが大切です。

担当保健師 一番ヶ瀬 桜



## 「春一番、青葉まつり」 ご参加、ご協力ありがとうございました！



3月2日(土)、今年はコロナ禍前同様、たくさんの参加者の方々に喜んでいただきました。

ステージでは、「ア・ク・セ・ン・ト」のサクソ演奏と、「青葉ドリーム」「高須中学校合唱部」の合唱(伴奏者の津田さんが、サプライズでピアノ演奏をプレゼントしてくれました。会場は大感激!!)。

館内では「まち協の取り組み」「地域の方の野鳥写真」「小学生のみなさんの習字・給食の感想作文」の展示と社協さんの「はあと Café」。屋外では、「輪投げ」や、「太陽パン」「とりはた玄海園のビスケット」の販売に子どもたちの笑顔がありました。

そして、フリーマーケット・野菜販売の売り上げ金及び募金は、「能登半島地震救援金」として32,662円の寄付することができました。中でも、ドリームさんと中学生の「ふるさと」の合同合唱は、胸にジーンと響きました。これからの青葉地区の故郷としての未来が感じられたようでした。

大勢の皆様のご協力・ご参加、ありがとうございました。



3月9日(土)

## 社協と自治会と(株)いきいきさんとで 「第3回青葉台あんしん声かけ訓練」 を実施！まち協も参加！



日常の“声かけ”“あいさつ”は「人の大ピンチに手を差し伸べることができる機会」です！

青葉台も高齢化率 28.8%。認知症の方への声かけ学習を基本に、中央公園に様々な境遇にある方を想定しての模擬の声かけ訓練を71名で実施しました。

困り役(右)の横に寄り添い同じ目線で話しかける声かけ役(左)。



中央公園にて

互いに勇気や安心につながるお互い様の関係づくりの一步であることを体感し、認知症になっても、様々な境遇にあっても、安心してまちをひとり歩きできる様な、誰もにやさしい福祉のまちづくりを目指します！