



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
笑顔あふれる
心には
あたたかみ

あおほ



令和6年11月1日発行(第306号)

青葉市民センター 検索

第16回青葉市民センター文化祭 11月9日(土)

みんなで作ろう笑顔あふれる文化祭

市民センタークラブの日ごろの成果と地域のみなさまのご協力を頂いて
実施する年に一度の文化祭! 心ゆくまでお楽しみください。

【ステージ部門】

- 10:00~15:00
- 青葉五平太ばやし
- フィットネス体操
- ストレッチゆらら
- リフレッシュ体操
- ヘルシー体操
- 太極拳クラブ
- すみれこまち+1
- コーラス松
- 青葉ドリーム《青葉地区まちづくり協議会 シニア合唱団》
- 青葉風船バレー同好会
- 気功クラブ
- ヨガ
- ア・ク・セント
- Pua alo alo
- ギター・ウクレレクラブ

【ステージにてクラブ紹介】

- 11:45~11:55(予定)
- リズム体操
- レディース体操
- ジャズ体操
- 健康体操サロン
- 青葉そば塾

【展示部門】

- 睦墨の会
- クラブ閉
- フラワーアレンジメント
- 青葉スポーツ吹き矢
- 刺し子クラブ
- 絵画クラブ「マーガレット」
- 体幹トレーニング
- 青葉パソコンクラブ朝
- 松風の会
- 素敵にさげもん飾り
- アートフラワー・スノードロップ
- お習字くらぶ
- 睦墨かきくけ子
- かっぱ青葉
- 《地域の方の作品》
- 青葉小学校
- 若松青葉幼稚園 他

【食事&バザー】

- ・モクチャの会
- チヂミ、ホットク
- ・食生活改善推進員
- 牛丼
- ・若松野菜
- ・パン
- ・日用品

【子どものゲーム】

- ボールすくい
- ヨーヨー釣り

～乳幼児の親子対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談

11月1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

たくさん友達つくる会

11月15日(金) 10:00~12:00
『おやおタッチケア』『ころりんアート』
11/1(金)より受付 定員:20名
※来館またはお電話にてお申込み
ください

11月講座のご案内

午後の映画のひととき

11月14日(木)
10:00~12:00
★今月は午前中です
『雨月物語』
※来館またはお電話にて
お申し込みください

フレイキッズ・青葉

11月16日(土) 9:00 集合!!
『青葉台歩きing 2024』
詳しくは青葉小学校に配布のチラシを
ご覧ください

青葉塾

11月21日(木) 10:00~12:00
『これからの地域医療のあり方』
来館またはお電話にてお申し込み
ください

家庭教育講座

11月28日(木) 11:30~13:30
『給食試食会』

11月30日(土) 10:00~12:00
『野外ツイストづくり』

※詳しくは青葉小学校に配布するチラシをご覧ください。





11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
7日	木	昔なつかし歌声サロン(社協)
9日	土	第16回青葉市民センター文化祭
12日	火	ハーモニカサロン(社協)
14日	木	午後の映画のひとつ『雨月物語』 集団検診(予約制)
15日	金	たくさん友達つくる会 『おやこタッチケア』『ころりんアート』
16日	土	青葉台歩きing2024・プレイキッズ青葉
19日	火	ふれあい昼食交流会
21日	木	青葉塾『これからの地域医療のあり方』
27日	水	青葉市民センター前 花壇の苗植え
28日	木	家庭教育講座『給食試食会』
29日	金	古紙回収キャンペーン開始(~12/6) 全館ワックス清掃
30日	土	家庭教育講座『野外ツイストづくり』

掲示板おたすけ隊

センターの掲示板に毎月作った作品を展示しています。ぜひ見に来てください。

11月22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?
どなたでも大歓迎です♡



ひまわり文庫

涼しく夜が長いこの時期は「読書の秋」と言われます。

市民センターでは様々な本を置いています。まずは1冊手に取ってみませんか?

お好きな本を一人4冊まで、2週間借りられます。



9月の報告

青葉塾

9月19日(木)『健康な歯をいつまでも』

健康維持に欠かせないのが「歯の健康」。何でもおいしく頂くために健康な歯を維持しましょう! と言うことで、今回は、学研都市歯科・矯正歯科より芳賀剛先生と藤本志穂先生をお招きし、8020運動のお話と、少しでも長く健康な歯を維持するコツをお聞きしました。

そのためには、やはり歯磨きが重要です。1日2回、歯磨き粉の量は2cm、最低2分間は磨き、歯磨き後2時間はできるだけ物を食べない!が重要だそうです。

歯磨き粉の選び方(フッ素含有量)、歯間ブラシの使用など、日ごろあまり気にしていない部分にもふれていただくことで、受講されたみなさまから、「歯磨きの重要性を再確認した。」「専門の先生のお話は説得力がある。」などのコメントをいただきました。みなさん!健康な歯で毎日おいしい食事をしましょう。



たくさん友達つくる会

9月20日(金)『ミニうんどうかい』

8名の小さな子ども達はトーチを持って行進をして、みんなで聖火に灯をともしました。その後、うんどう会の始まりです。親子で風船をうちわでパタパタしながら、プールまで風船を運びました。他にも、親子でコアラやペンギンになりきってゴールまで歩いて、たくさんの競技をして一生懸命頑張りました。みんなで協力しながら子どもも大人もにこにこ笑顔で、楽しい一日になりました。



プレイキッズ・青葉

9月28日(土)『遊びの達人と遊ぼう』

遊びの達人の井上氏と岩武氏にご来館いただき、26名の参加者とたくさんの遊びをしました。簡単なじゃんけん遊びから始まり、どんどん発展していく遊びにみんなワクワクドキドキ!!

全員が鬼の鬼ごっこ「宇宙征服」や割りばしを使った昔ながらの遊び「竹かえし」も教えていただき、少しタイムスリップも味わうことが出来ました。ワイワイしたり集中して遊んだり、あっという間の楽しいひとときでした。





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

感謝を込めて・・・今年もやります！

古紙回収 ありがとうキャンペーン



粗品あります

実施期間：令和6年11月29日(金)～12月6日(金)

回収時間：(平日)9:00～20:00 (土)9:00～16:00



◆保健福祉部会◆

『青葉台歩きing 2024』

11月16日(土)9:00集合!!

集合・受付：青葉台中央公園グラウンド

持ってくる物：タオル・飲み物

行き先：[長距離コース]芦屋夏井ヶ浜「愛の鐘」

[短距離コース]青葉台公園めぐり

申し込み：青葉市民センターに来館

またはお電話ください ☎093-742-5331

♡歩いた後は・・・

美味しい豚汁とご飯をご用意します♡



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

11月19日(火)11:30～

会場：青葉市民センター 多目的ホール

定員：20名

参加費：400円(当日徴収します)

対象者：おおむね65歳以上

申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話

ください ☎093-742-5331

献立：ごはん・ぎせい豆腐の野菜あんかけ・

切り干し大根と昆布の煮物・ごぼうの

すまし汁・牛乳かん

◎栄養士さんのお話があります。



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

11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!

※お飲物をご自身でご用意ください。



出前サロン「ハーモニカサロン」

11月12日(火)13:30～14:30

ふれあいサロンを長い間支えて

くださった白水さん♡

最後のサロンの舞台で思いっき

り演奏していただきます。

お聴き逃しのないように!



古紙回収状況

『9月分のリサイクルの回収 950kg』

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。

☆古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏祭りなどの行事にも活用されています。

今後、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)

センター事務所にお声かけ下さい

充電式電池等回収ボックスを設置しています!

【回収品目】

- ・乾電池
- ・リチウムイオン電池・モバイルバッテリー
- ・電化製品から外したバッテリー
- ・電子たばこ など



【注意】

※電池は、必ず電極部分をビニールテープなどで絶縁してください。

※事業者の方は持ち込めません。産業廃棄物として処理してください。



ご報告

令和6年度若松区防災訓練の実施を行いました。

10月5日(土) 自治会では、マグニチュード7を想定して、午前8:00のシェイクアウト訓練からのスタート。一時避難所に集合して、青葉小学校へ避難をしました。

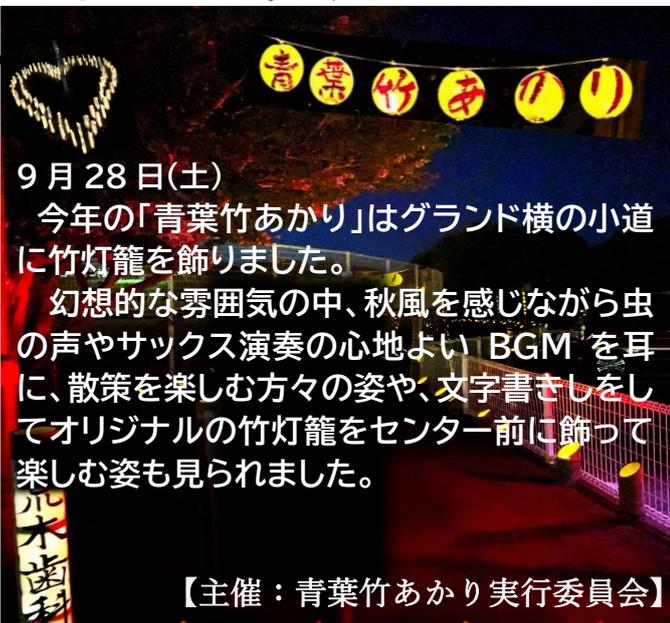
青葉小学校では、参加児童の中から高学年の児童を対象に避難所設営の体験をしてもらいました。まち協役員及び構成団体は、子どもたちの避難所設営の指導にあたり、事前研修も併せて多くのことを学びました。グラウンドでは、起震車での揺れの体験をはじめ、煙、水消火器、浸水ドア、ペット、車いすなどの体験訓練をしました。

また、自衛隊、警察、消防の車両や搭載機材の見学・説明は、とても参考になりました。最後は自衛隊のおいしい炊き出しカレーも頂きました。参加者が、当初の予定より2倍の400人となり、炊き出しには、急遽、食進さんにお手伝い頂きました。ありがとうございました。

今回の訓練を通して、地域の防災意識が高まるよう、取り組みを続けて行きたいと思います。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



第6回青葉竹あかり



9月28日(土)

今年の「青葉竹あかり」はグラウンド横の小道に竹灯籠を飾りました。

幻想的な雰囲気の中、秋風を感じながら虫の声やサクソ演奏の心地よいBGMを耳に、散策を楽しむ方々の姿や、文字書きしをしてオリジナルの竹灯籠をセンター前に飾って楽しむ姿も見られました。

【主催：青葉竹あかり実行委員会】

【青葉地区まちづくり協議会地域育成部】

10月12日(土)

第6回にこにこ駅伝

ジョギング教室を開催しました!

秋晴れのもと、26名の参加者とジョギング教室を行いました。

今回も若林講師にご指導いただき、足のあげ方や走る姿勢など楽しく教えていただきました。

これからコツを活かして走ることを楽しんで欲しいです。



【保健福祉部会】

青葉台健康フェスタ

10月12日(土) 地域の方々50人がお見えになり、年に一度の健康フェスタを開催しました。

初めに、保健師の一番ヶ瀬桜氏に青葉校区の健康状態のお話をして頂きました。

その後、食生活改善推進員さんの塩分のお話や(株)いきいきさんのストレッチ体操をして、ベジチェックなど健康チェックをしました。参加者の方から「ベジチェックの結果で、朝は、積極的に野菜を取らないといけないことが解かり野菜をしっかり食べます。」とのお声を頂き、日頃の食生活習慣の見直しができました。

