



センターだより

青葉台
笑顔で
あさつ
こんにちは



令和6年6月1日発行(第301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 アドリス ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉市民センター 検索

令和6年度

子育てサポーター養成講座



「子育てサポーター」は、市民センターの子育てひろばなどで親子や講座実施時の乳幼児の見守り等を行う子育て支援ボランティアです。

4回以上受講された方は「子育てサポーター」として登録できます。

日時・会場 6/11(火)・17(月)・7/2(火)
10時～12時 若松区役所
6/25(火) 10時～12時 若松中央市民センター
7/9(火) 10時～12時 暁の鐘学園

内容 子どもへの関わり方、おもちゃ作り、子育て・保育のお話、子育てひろば等の見学など

参加費 無料

申込み・問い合わせ 若松区役所コミュニティ支援課生涯学習係
TEL 761-5324(濱口・土田)

青葉市民センター 6月講座のお知らせ

～乳幼児の親子対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談



日時:6月7日(金) 10:00～11:30
(受付は11:00まで)

会場:青葉市民センター 多目的ホール
※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

「七夕飾りを作ろう」
親子で七夕飾りを作って



お願いごとをしましょう

日時:6月21日(金) 10:00～12:00

会場:青葉市民センター 多目的ホール
☆センターに来館または

電話にてお申込みください。

青葉塾

「2025年問題とこれからの健康ライフ」

「2025年問題」ってなあに?

日時:6月20日(木) 10:00～12:00

講師:若松区役所保健福祉課

地域包括支援センター

担当係長 千々和 正美氏

会場:青葉市民センター 多目的ホール

定員:30名

☆センターに来館または

電話にてお申込みください。



午後の映画のひととき

「第十七捕虜収容所」

舞台は第二次世界大戦中の
ドイツ第十七捕虜収容所

日時:6月13日(木) 13:30～15:30

会場:青葉市民センター 多目的ホール

定員:50名

☆センターに来館または電話にてお申込みください。

7月27日(土) ソーメン流し計画!

詳しくは7月号に
掲載いたします
ソーメンの寄付を
お願いいたします。



プレイキッズ・青葉 「ダンスにチャレンジ!」

日時:6月22日(土) 10:00～12:00

講師:池田 文音氏(SOUL FONKY DANCE SCHOOL)

会場:青葉市民センター 多目的ホール

定員:20名

☆詳しくは小学校にチラシを配ります。



6月の行事予定

1日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会
3日	月	青葉小学校家庭教育講座 「ホタルを見つけよう」
6日	木	昔なつかし歌声サロン
7日	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談
11日	火	社協サロン「楽器する人この指とまれ!」
13日	木	午後の映画のひとつ『第十七捕虜収容所』
15日	土	月例ウォーキング「高須公園めぐり」
18日	火	ふれあい昼食交流会
19日	水	乳がん検診(要予約)
20日	木	青葉塾「2025年問題とこれからの健康ライフ」
21日	金	たくさん友達つくる会「七夕飾りを作ろう」
22日	土	プレイキッズ・青葉「ダンスにチャレンジ!!」

掲示板上たすけ隊

センターの掲示板上に毎月作った作品を展示しています。見に来てください!

6月14日(金)・28日(金)

10:00~12:00

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

どなたでも大歓迎です!



クラブ会員募集!

コーラス松(しょう)です!

一緒に楽しみませんか?

“ヨガの呼吸法と歌で免疫力アップ!!”

いつでも見学・体験どうぞ!

お待ちしております

毎月第2・4金曜日 10:00~12:00



5月の報告

青葉塾 5/16「くらしとエネルギー」

今年度も「青葉塾」がスタートしました。九州電力の伊東課長、竹下氏を講師にお招きし、誰もがなにも気にせず利用している電気を通してエネルギーの大切さを勉強しました。エネルギーが有限であること、自給率が低い日本は特に大事に利用しなければいけないことなどを、クイズや実験を交えて学びました。

参加されたみなさまの「新しい気付き」になりました。



たくさん友達つくる会 5/17「スマホで写真撮影会」

5月のたく友は、スマホで子どものとびっきりの姿を撮影しました。講師の上野沙弥華先生から、スマホの機能・光・位置・表情などの特性をいかした写真撮影のコツを教わりました。その後公園に移動し、写真撮影開始!子どもたちが楽しそうに遊ぶ姿をママたちが思い思いに写真を撮りながら、参加者同士のつながりができ、笑顔いっぱいの楽しい時間になりました。



プレイキッズ・青葉 5/25「開級式&友達ふやそ!!」

今年度最初のプレイキッズは、さまざまなゲームをして各学年のお友達と交流しました。“ペットボトルボーリング”と“風船割り”では、2チームに分かれ得点を競い合いました。各チームの中で、1年生から6年生までが声をかけ合い一丸となって取り組みました。

また、“じゃんけん列車”や“ハンカチ落とし”では、大きな笑い声に包まれ、みんなで一緒に楽しむ姿が印象的でした。

子ども達から『楽しかった』『たくさん友達ができた』

との声がたくさん聞かれ、学年をこえた交流の素晴らしさを感じました。





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

令和 6 年度 青葉地区まちづくり協議会 役員紹介

今年度は 5/18(土)に令和 6 年度まちづくり協議会総会が開催されました。
新役員は下記の通りです。引き続きご協力をお願いいたします。(敬称略)

会 長	今村 史子
副 会 長	波多野 昌弘
事 務 局 長	増永 正
事 務 局 次 長	竹岡 裕二
事 務 局 員	武方 秀俊
事 務 局 員	有田 裕美
事 務 局 員	岩下 智子
事 務 局 員	末松 伸二
会 計	今村 真也
相 談 役	北川 雄治
相 談 役	加藤 義男

ふれあい部 会 長	三浦 芳秀
安心安全部 会 長	高村 廣
まち美化部 会 長	加藤 義男
保健福祉部 会 長	宮田 勝則
保健福祉副部 会 長	茅嶋 かおる
地域育成部 会 長	岩佐 勝己
地域育成副部 会 長	大熊 晃子
市民センター館 長	光安 季子
監 査	吉村 正隆
監 査	吉田 勉

退任役員(敬称略)

保健福祉部 会 長	北川 久美恵
安心安全副部 会 長	阿部 博人
まち美化副部 会 長	吉村 正隆
監 事	中西 護
	瓜生 英俊



お疲れ様でした

◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日 時：6 月 15 日(土)
9:00 青葉市民センター集合
9:20 出発 小雨決行
行き先：高須公園めぐり(4ヶ所) 6 キロ
☆お飲物をご自身でご用意ください。



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日 時：6 月 18 日(火) 11:30~
会 場：青葉市民センター 多目的ホール
定 員：20 名(事前予約制)
参加費：400 円(当日徴収いたします)
申込み方法：青葉市民センターに来館または
電話でお申込みください。

充電式電池等回収ボックスを設置しました！

【回収品目】

- ・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。



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日 時：6 月 6 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



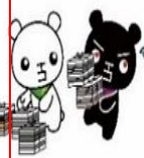
出前サロン「楽器する人この指とまれ」

日 時：6 月 11 日(火)
13:30~14:30
会 場：青葉市民センター 2 階会議室
対 象：65 歳以上の方
☆お飲物をご自身でご用意ください



古紙回収状況

『4 月分のリサイクルの回収は 1,810 kg』
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。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。
- ☆段ボールはまとめて、古着(寝具、着物不可)は透明な袋に入れてください。

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

2023.8.17(土)「第3回青葉ふれあい夏まつり～行こう、踊ろう、手をつなごう!～」

出店者募集のお知らせ

青葉地区で活動されている団体、青葉地区の居住者で構成されるグループで、バザー出店を希望される方は、出店要項を青葉市民センターで配布していますので、お問い合わせください。

申請期間…6月1日(土)～6月29日(土)

代表者会議…7月6日(土)

楽しい企画満載で
計画中!!



募集しています!

・各種ボランティア(当日準備、当日片付け、翌日片付け、場内整備)・心温まる寄付金
詳しくは青葉市民センターへお問合せください。

学童見守り隊募集

昨年より発足した学童見守り活動が、2年目のスタートをします。つきましては、「令和6年度 第1回情報交換会」で、活動の内容説明、及び警察の方による安全講話を行います。

新規登録も受け付けますので、ぜひたくさんの方のご参加をお待ちしています。

【令和6年度 第1回情報交換会】

日時… 6月8日(土) 11:00～12:00

場所… 青葉市民センター2階会議室



まち協シニア合唱団

「青葉ドリーム」団員募集

心と体の健康のため、一緒に歌いませんか?

合唱未経験の方大歓迎!

毎月第1第3(火)

10:00～11:30



健康だより

「青葉校区の健康状態①

～血管を見てみましょう!～

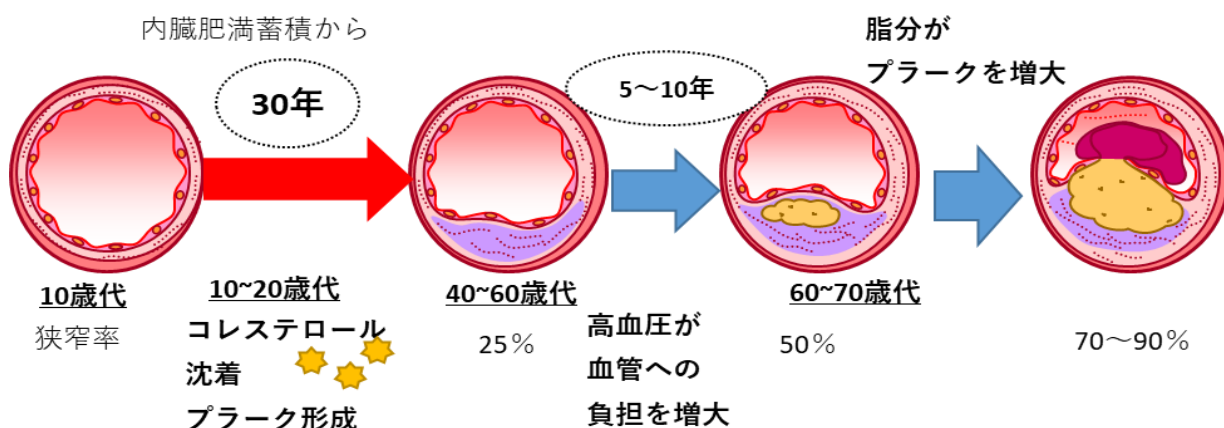
皆さまの血管はどの段階にあるでしょうか。

血管は年齢を重ね、生活習慣が蓄積することで変化が生じます。

下の図は血管の変化とそれに合わせた生活習慣病のリスクを記載しています。

ご自身で受けてくださった健診の結果や生活習慣とぜひ照らし合わせてみてください。

次回は青葉校区や若松区の現状のデータをお伝えしたいと思います。



不適切な生活習慣病

- ・不適切な食生活
- ・運動不足
- ・ストレス過剰
- ・睡眠不足
- ・飲酒
- ・喫煙等 など

生活習慣病予備群

- ・肥満
- ・血糖高値
- ・血圧高値
- ・脂質異常

生活習慣病

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症

生活習慣病の重症化

- ・虚血性心疾患
(心筋梗塞・狭心症)
- ・脳血管疾患
(脳出血・脳梗塞)
- ・人工透析
- ・網膜症による失明

要介護状態 (生活機能の低下)

- ・要介護
寝たきり
認知症
・死亡

担当保健師 一番ヶ瀬 桜