



センターだより

青葉台
笑顔で
あそぶ
こんにちは



令和6年7月1日発行（第302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 アドレス ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉市民センター

検索



なつやす こ こうざ 夏休み子ども講座



ことし なつやす きかんちゅう たの まな こうざ かいさい
今年も夏休み期間中、楽しみながら学べる講座を開催します！
たくさんのお友達と楽しい時間を過ごしましょう。

7月29日(月)

10:00~10:45

ちか たの なまえんそう
『近くで楽しむ生演奏』

ヴァイオリンとピアノの演奏を聴きます♪



7月30日(火)

10:00~11:00

『みんなあつまれ、耳で見るおはなし』

～朗読を聞こう！ことばあそびもあるよ！～



8月22日(木)

14:00~15:00

レツ
『Let's!フラダンス』



詳しい内容は、
青葉小学校に
チラシを配布
しますので
ご覧ください

8月23日(金)

10:00~12:00

『ペットボトルロケットを飛ばそう』



7月の講座



青葉塾

『私の生き方講座』

7月18日(木) 10:00~12:00

(定員) 30名

(申込方法) ただいま受付中です！

★来館またはお電話にてお申し込みください



妊産婦・乳幼児なんでも相談

★栄養士さんが来ます★

7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

『水遊びを楽しもう』

7月19日(金) 10:00~12:00

※雨天の場合は室内でフリースペース

(申込方法) 7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

(定員) 15組程度



午後の映画のひととき

『自転車泥棒』

7月11日(木) 13:30~15:30

(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



♠ 開館時間 9:00~21:00 (平日)

9:00~17:00 (土曜)



7月の行事予定



4日	木	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 夏まつり代表者会議
9日	火	社協 出前ハーモニカサロン
11日	木	午後の映画のひととき『自転車泥棒』
13日	土	社協 ～映画で認知症を学ぶ～ 『ぼけますから、よろしくお願いします。』
16日	火	ふれあい昼食交流会 乳がん検診(事前予約制)
18日	木	青葉塾『私の生き方講座』
19日	金	たくさん友達つくる会『水遊びを楽しもう』
20日	土	月例ウォーキング クラブ協議会 代表者会議
25日	木	保健福祉部会 ニュースポーツ『ラダーゲッター』
27日	土	そうめん流しと平和学習
29日	月	夏休み子ども講座『コンサートを楽しもう』
30日	火	夏休み子ども講座『みんなあつまれ、耳で見るおはなし』

クラブ協議会 代表者会議

7月20日(土) 10:00～12:00

R6年度の文化祭について話し合います。
今年度の文化祭は11/9(土)に
予定しています。
皆様のご協力をお願いいたします。



掲示板おたすけ隊

7月12日(金)・7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？
季節を感じる掲示板の飾りをぜひご覧ください。

お知らせ

北九州市では、熱中症特別警戒アラートの対象日などに、暑さから避難する施設として、市民センターと市立図書館を開放します。ご自宅での暑さ対策が難しい場合は、必要に応じてご利用をご検討ください。

【熱中症特別警戒アラートとは？】

・過去に例のない危険な暑さが
予想される日に発表されます。

いつも以上に熱中症対策に気を配りましょう。



6月の講座報告

青葉小学校家庭教育講座～あおば交流ひろば～

「ホテルを見つけよう」 6/3(月)

今年度初めの“あおば交流ひろば”は環境とホテルについて学びました。SDGS やワンヘルスについてのお話ではクイズを交えて楽しみながら環境について学ぶことができました。ホテル見学では、たくさんのホテルが飛び交い、暗闇に浮かぶ光に歓声が上がり、笑顔に包まれました。ホテルが生息する静かで美しい環境を守るために、たくさんの方々が活動してくださっていることを感じることができました。



～乳幼児の親子対象～たくさん友達つくる会

「七夕飾りを作ろう」 6/21(金)

6月のたく友は、親子で七夕の飾りを作りました。織り姫と彦星のお顔を子どもたちが思い思いに描き、自分だけのかわいい飾りが完成！ニコニコ笑顔に包まれました。七夕のDVD 観賞や歌を歌ったりして少し早い七夕を楽しみました。最後は短冊にお願い事を書いて、笹に飾り付けました。みんなの願いがかないますように！



青葉塾

「2025年問題とこれからの健康ライフ」6/20(木)

青葉塾第2弾！近い将来、福祉や医療、雇用などへの影響が予想される2025年問題。60名を超える参加者の中、若松区役所保健福祉課地域包括支援センターの千々和正美係長を講師にお招きし、福祉の財政、雇用の現状などを分かり易くお話しいただきました。健康ライフのためにも人と人とのつながりが大切で、地域行事に参加したり、ちょっとしたことをお手伝いして、人とつながることが健全な福祉を継続できる鍵であることを参加者みんなで再確認する日でした。



プレイキッズ・青葉

「ダンスにチャレンジ!!」 6/22(土)

今回は初めてのダンス講座にダンスインストラクターの池田文音先生をお迎えして、流行りの曲に合わせてHIPHOP ダンスにチャレンジしました。先生の明るく元気なキャラクターに子どもたちは心をつかまれ、ひとつひとつの動きを熱心に覚えてダンスを楽しんでいました。最後はグループごとに発表会をして、お互いをほめ合い、笑顔で拍手を送っていました。





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

「ソーメン流し&平和学習開催！」

開催日時：7月27日(土) 11:00~13:00
開催場所：青葉市民センター及び玄関横
対象者：小学生及びその保護者
(保護者の皆様にはお手伝いをお願いいたします。)
参加費：無料
定員：60名(子どもの人数)
申し込み方法：青葉市民センターへ
お問い合わせください。



今年はたくさんの参加がありそうです。
そうめんのご寄付をお願いします。

◆保健福祉部会◆

みんなで楽しむニュースポーツ

『ラダーゲッター楽しもう！』

日時：7月25日(木) 10:00~12:00
場所：青葉市民センター 多目的ホール
定員：30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。



月例ウォーキング

7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：有毛方面「ひまわり畑、岩屋海岸」約7キロ



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時：7月16日(火) 11:30~
場所：青葉市民センター 多目的ホール
定員：30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。



【7月の献立】

・枝豆のキーマカレー ・ピーマンの卵とじ ・アセロラかん

食生活改善推進員

ヘルスメイト

大募集!!

『食を通じた健康づくり』..こんな活動をしています

ふれあい昼食交流会

バランスのよい食事やふれあいタイムを提供しています。



食育教室/地域行事

子どもや保護者に、食の大切さを伝えています。また、そうめん流しや餅つき大会などの地域行事では、食を通して地域の方々と交流しています。



みんなで楽しく活動しています!一緒に参加しませんか?
詳しくは、青葉市民センターまでお問い合わせください。

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

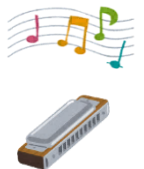
昔なつかし歌声サロン

日時：7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。



出前ハーモニカサロン

日時：7月9日(火) 13:30~14:30
場所：青葉市民センター 会議室
対象：どなたでも
※お飲み物をご自身でご用意ください。



~映画で認知症を学ぶ~

『ぼけますから、よろしくお願いします。』

日時：7月13日(土) 10:00~12:00
(9:40より受付)
場所：青葉市民センター 多目的ホール
対象：青葉台在住の方
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。



古紙回収状況

『5月分のリサイクルの回収は 1,565 kg』
みなさまのご協力ありがとうございます。

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

☆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・食品トレイ・小物金属・小型電子機器・電池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・夏まつりなどの行事にも活用されています。

今後も、ご協力をお願いいたします



「第4回青葉ふれあい夏まつり～ 行こう、踊ろう、手をつなごう！」

2024. 8. 17(土) 青葉台中央公園

青葉五平太ばやし、青葉台自治会子ども山車、盆踊り6曲(+1 曲)
飲食バザー、ゲームバザー、キッチンカー出店、思いをつなぐ短冊、
浴衣着付けサービス、福引 他



楽しい企画満載で計画中！！

募集してます！

- ・各種ボランティア (当日準備、片付け、場内警備、翌日片付け)
- ・青葉踊り隊 (新しい隊員を募集しています。是非登録して、練習にご参加ください。)



練習：毎週水曜日19時～20時 青葉市民センターにて)

★ 詳しくは、青葉市民センターへお問い合わせください。

夏休みラジオ体操のお知らせ

子どもたち！早起きして参加賞をGETしよう！！



日時：【前半】7月22日(月)～8月9日(金)

【後半】8月19日(月)～8月23日(金)

7時～7時15分 ごろまで

場所：青葉台中央公園グラウンド

※ (土)(日) 雨天はお休みです。 ※ 最終日に参加賞をお渡しします。

健康だより 「青葉校区の健康状態②～私達の生活習慣とデータ～」

先月は血管の段階についてお伝えさせていただきました。

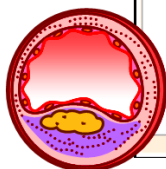
国保・後期の健診受診の結果で気になるところは以下の項目でした。

これらの値の悪化により、生活習慣病の発症、重症化から要介護状態につながります。

職場等で受けた方も、ぜひご自身の健診の結果を見直してみましょう。

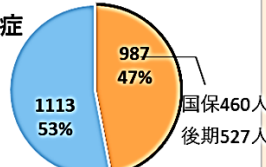
	血圧が高い		脂質異常	血糖が高い
基準値	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)	中性脂肪	HbA1c
	国保 130 以上 後期 140 以上	国保 85 以上 後期 90 以上	国保 150 以上 後期 300 以上”	国保 5.6 以上 後期 6.5 以上
青葉 国保	40.2%	6.9%	28%	81.0%
若松区国保	32.8%	6.7%	28.6%	76.2%
青葉 後期	40.2%	6.9%	3.4%	14.9%
若松区後期	32.8%	6.7%	2.4%	16.0%

血管への負担↑
プラーク形成

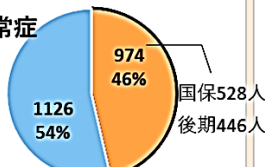


青葉校区 有病者数（既往歴あり）・割合 ※国保・後期被保険者

高血圧症



脂質異常症



糖尿病

