



センターだより

青葉台
笑顔で
あそぶ
こんにちは



令和7年7月1日発行(第314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 アドミ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉市民センター 検索

夏の講座のご案内



今年も夏休みの期間中、お友だちと楽しくおしゃべりしながら学べる講座を開催します。暑い夏を吹き飛ばすくらいの楽しい時間を作りましょう。たくさんのお友だちの参加待ってます。

❶ 夏休み子ども講座 ※ 詳しくは小学校にチラシを配ります

★センスアップ講座★

♥ ファミリー ♥
『エレクトーンコンサート』
7月12日(土)
10:00~12:00
50名
*エレクトーン奏者:島田康伸氏
どなたでも参加できます!

受付中

たけとうろう
『竹灯籠に絵を描こう』
7月31日(木)
10:00~12:00

『スーパーボールと
夏のゼリーを作ろう』
8月1日(金)
14:30~16:30

『クラフトバンドで
コースターを作ろう』
8月5日(火)
10:00~12:00

子どもレスキュー隊員募集
認知症の声かけ等、
ボランティア活動に興味のある
小学生諸君応募待ってます!

7月講座のご案内

午後の映画のひととき

【じゃじゃ馬馴らし】

日 時: 7月10日(木)13:30~15:30
会 場: 多目的ホール
申込方法: 来館またはお電話にてお申込み
下さい



来館又はお電話にて
お申し込みください!

~小学生対象~

フレイキッズ・青葉

【そうめん流しと平和学習】



日 時: 7月26日(土)11:00~13:00
会 場: 青葉市民センター

※ 詳しくは小学校にチラシを配ります

主催:まちづくり協議会・青葉市民センター

~乳幼児の親子対象

たくさん友達つくる会

【紙芝居を楽しもう】

日 時: 7月18日(金)10:00~12:00
会 場: 多目的ホール
定 員: 20組(大人の方もどうぞ)
申込方法: 7/1日(火曜日)より
来館またはお電話にてお申込み下さい



妊産婦・乳幼児なんでも相談

次回青葉市民センターでの
実施は8月1日(金)です



青葉塾



【予期せぬ災害に備えよう】

日 時: 7月17日(木)10:00~12:00
会 場: 多目的ホール
定 員: 50名
申込方法: 来館またはお電話にてお申込み
下さい



7月の行事予定

3日	木	子育てサポーター養成講座④
//	//	社協『入退院支援とレスパイト入院』
//	//	社協『昔なつかし歌声サロン』
5日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会
//	//	青葉ふれあい夏まつり代表者会議
8日	火	社協サロン『楽器する人この指とまれ』
10日	木	子育てサポーター養成講座⑤
//	//	午後の映画のひとつ『じゃじゃ馬馴らし』
12日	土	センスアップ講座『エレクトーンコンサート』
//	//	社協 介護ドキュメンタリー映画上映会
15日	火	ふれあい昼食交流会
//	//	乳がん検診(事前予約制)
17日	木	青葉塾『予期せぬ災害に備えよう!』
18日	金	たくさん友達つくる会『紙芝居を楽しもう』
19日	土	クラブ代表者会議
//	//	月例ウォーキング『ひまわり畑、岩屋海岸』
24日	木	保健福祉部会『ラダーゲッター楽しもう!』
26日	土	『そうめん流し・平和学習』
31日	木	夏休み子ども講座『竹灯籠に絵を描こう』

青葉塾

6/19(木)

「知ってほしい 介護のしくみ」

今回は青葉台地区社会福祉協議会の全面的な協力をいただき、脳の仕組みを理解しながらの介護予防について、介護認定から保険の利用までのプロセスや、コールメディカルクリニック若松の「在宅医療」、青葉台社協の「あおぼ Go!Go!手伝い隊」の利用方法などを詳しく聞くことができました。受講者からも「わかりやすかった。」「理解が深まった。」との声をたくさん頂きました。これからも皆さんのお役に立てる講座を開催します。参加お待ちしております。



たくさん友達つくる会 6/20(金)

「七夕飾りを作ろう」

6月のたく友は親子で七夕飾りを作りました。織姫♥彦星☆の顔に子どもたちが思い思いの表情を描きオリジナルの飾りが完成! 子サポさんによる手作りのペープサートや七夕さまをみんなで一緒に歌って七夕祭りを楽しみました。最後にお願い事を短冊に託し笹に飾りました。



最後にお願い事を短冊に託し笹に飾りました。

● 掲示板おたすけ隊 ●

みんなで楽しく折り紙などで季節の作品を作って青葉市民センターの掲示板を飾ってます。見に来てくださいね。

7月9日・23日(水)10:00~12:00

みなさんも一緒に活動してみませんか?



どなたでも大歓迎です。

川柳

募集します

昭和

文化祭に向けて川柳を企画しています。テーマは“昭和”です。優秀作品を投票で決定しようかとただ今絶賛企画中です。詳細は8月号にて!! クラブ協議会

5.6月の報告

プレイキッズ・青葉

5/31(土)

「開級式&レッツ!!ラダーゲッター」

今年度初めてのプレイキッズ・青葉では、開級式から始まり、いつも見守ってくださっている、地域の岡本さんより今までのプレイキッズのお話をいただきました。その後、ゲームの始まりです。ラダーゲッターとは、ひもでつながれた二つの球をはしご型の的に投げ、得点を競うゲームです。今回は参加者が8名と少なかったため、健康づくり推進員さんやセンター職員とペアを組み、8組で対戦しました。

プレイが進むにつれ子どもたちはどんどん上達していき、本番でも賑やかにのびのびとプレイしていました。



青葉センスアップ講座

5/28(水)

「ホタルをみつけよう」

地域の環境とホタルの生態のお話をビオトープの田代氏から頂き、環境について学びました。近くにホタルが生息している場所があり、環境を守るためにたくさんの方々が活動していることを知りました。ホタル見学では、暗闇でホタルが光を放ちながら飛び交う様子を見て歓声があがりました。大人から子どもまで、身近な環境に興味を持ち、楽しみながら学ぶ姿が印象的でした。



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

「ソーメン流し&平和学習開

- 🍅 開催日時： 7月26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◆

月例ウォーキング

日時： 7月19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： ひまわり畑、岩屋海岸(往復6km)
おしゃべりしながら楽しく健康づくりしませんか



◆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3日(木)13:30~14:30
会場： 青葉市民センター
対象： どなたでも
※ お飲物をご持参ください



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時： 7月15日(火)
会場： 青葉市民センター多目的ホール
定員： 20名
参加費： 500円(当日徴収)
対象者： 概ね65才以上
申込み： 青葉市民センターに来館または
お電話にて

夏カレー・じゃがいもとオクラの和え物
サイダーかん



プラス

- ♥ 楽しいおしゃべり
- ♥ ためになるお話

古紙回収状況

『5月分のリサイクルの回収1830kg』
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、古着は透明な袋に入れてください。

回収できないもの ×

汚れのひどいもの、レザー類、靴、ベルト、カバン、帽子、ダウン、コート、ナイロン・ビニール素材、カーペット、カーテン、寝具類、ぬいぐるみ、ニット類、ジャージ、着物、帯、タオル類

回収時間 平日 9:00~20:30
土曜日 9:00~16:30(日・祝日休み)

センター事務所にお声かけ下さい





第7回青葉ふれあい夏まつり

行こう、踊ろう、手をつなごう！

2025.8.23(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、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

盆踊りの練習日

楽しい企画満載で計画中！！

7月9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)、8月6日(水)

時間：19:00～20:00

場所：青葉市民センター

♪曲目…九州の踊り

「青葉台音頭・いいっちゃええっちゃ北九州・

鹿児島おはら節・炭坑節・火の国太鼓・燃えろ北九州」

♪今年のお祭り

「はい、よろこんで」「APT」

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)
- ・心温まる協賛金

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

早起きしてラジオ体操に行こう！

♪ それ！ 1・2の3 ♪

日 時： (前半) 7月22日(火)～8月8日(金)

(前半) 8月18日(月)～22日(金)

場 所： 青葉台中央公園グラウンド

7時～7時15分くらいまで

※ 土、日、雨天はお休みです

参加賞もあるよ

地域育成部

古紙回収ありがとうキャンペーン

6月16日(月)から21日(土)に開催されました古紙回収キャンペーン！

168名の方のご協力のおかげで倉庫がパンパンになるくらいたくさん集まりました。

ありがとう
ございました



健康だより

[夏バテに打ち勝つために]

暑さに負けない身体づくりをしましょう



冷房は適切に！

疲れをためない

なるべく早めの就寝

湯舟につかる



に効果的な食べ物

疲労回復・食欲増進
〈クエン酸〉

代謝が良くなる・食欲増進
〈香辛料〉

疲労回復
〈ビタミンB・良質たんぱく質〉

疲労回復を高める
〈アリシン〉

わさび、ウコン
こしょう、しょうが
とうがらし

やま芋、オクラ
なめこ、モロヘイヤ、
納豆

免疫力を高める
〈ビタミンC〉

トマト、ゴーヤ、
レモン、大葉、
ブロッコリー、
キウイフルーツ

豚肉、ウナギ、カツオ、
卵、大豆、ゴマ、牛乳

ニンニク、
ネギ、玉ねぎ、
ニラ、
らっきょう

胃腸の粘膜を保護する
〈ムチン〉

健康づくり推進員