

青葉台
笑顔で
あじさつ
こんにちは



センターだよ!



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 ｱﾙ ｱﾙ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>



令和7年8月1日発行(第315号)

青葉市民センター 検索

第17回青葉市民センター文化祭 開催決定!!

日時：令和7年11月8日(土)

テーマ：昭和を懐かしむ文化祭



市民センタークラブ文化祭において「川柳」を募集します。

テーマは「昭和(あのころは青春だった。)」です。

昔なつかしい昭和の時代を思い出して、川柳にしたためてみませんか?

入選作品にはささやかではございますが、景品を準備したいと思っています。

詳しい応募要領、応募用紙を青葉市民センターに準備しますので奮ってご応募ください。

応募開始日時：令和7年8月12日～9月30日

入選者の発表：令和7年11月8日(土)の市民センター文化祭にて発表します。

川柳募集



8月の行事予定

1日	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談 夏休み子ども講座 「スーパーボールと夏のゼリーを作ろう」
2日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会
5日	火	夏休み子ども講座 「クラフトバンドでコースターを作ろう」 社協サロン 「楽器する人この指とまれ」
6日	水	あおばセンスアップ講座 「カタツムリの世界」
7日	木	社協 家庭のための医療・介護講座 「ベッド上での体位変換」 集団健診(※事前申込み)
14日	木	午後の映画のひとつ「若草物語」
21日	木	保健福祉部会 ニュースポーツ 「囲碁ボールを楽しもう!!」
23日	土	青葉ふれあい夏まつり
29日	金	たくさん友達つくる会 「水遊びを楽しもう」

7月23日(水)ひまわり文庫の入れ替えをしました。



掲示板おたすけ隊

8月27日(水)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。

食生活改善推進員養成教室 受講者募集!!

食生活改善推進員は、地域で「食」を通じた健康づくりを行っているボランティアです。教室を受講して、修了後、一緒に活動に参加してみませんか?

◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
(※教室修了後、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です)

◆日程 令和7年10月23日～令和8年3月5日
(月1回 木曜日 全6回)
9時30分～12時
(調理実習がある回は13時まで)

※第2回は9時30分～15時30分

◆会場 若松区役所 東棟4階 指導室2
※第2回は集合研修(小倉北区)で実施

◆内容 健康づくりや食生活に関する講話・調理実習等

◆募集 先着20名程度

◆申込み 9月17日(水)からお電話でどうぞ。

◆申込み・問合せ先

若松区役所保健福祉課 担当:管理栄養士(廣中・出畑)
電話:761-5327

★ お盆期間中 閉館時間のお知らせ ★ 8月13日(水)、14日(木)、15日(金)は17時で閉館します。

▲ 開館時間 9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土曜) ▲

8月の講座

妊産婦・乳幼児なんでも相談

8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

※歯科衛生士さんが来ます。

※ベビーマッサージもおこないます。



～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』

8月29日(金) 10:00~12:00

※8月のたく友は第5週目に開催します!

定員：15組

申込方法：8月1日(金)から

★来館またはお電話にてお申し込みください



あおぼセンスアップ講座

『カタツムリの世界』

8月6日(水) 10:00~12:00

場所：青葉市民センター会議室

※ 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



午後の映画のひととき

『若草物語』

8月14日(木) 13:30~15:30

場所：青葉市民センター多目的ホール

★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



8月は『青葉塾』と『プレイキッズ・青葉』はお休みです。次回は9月に開催します。お楽しみに!

青葉市民センターのクラブが大活躍です!!

青葉スポーツ吹矢

スポーツウエルネス吹矢福岡大会

10メートル女子：優勝 松田杉江さん

8メートル男子：優勝 松田英太郎さん

8メートル女子：優勝 大賀美由喜さん

青葉風船バレー同好会

市民センタークラブ対抗

市民風船バレーボール交歓大会

🏆 第3位 🏆

おめでとうございます!

6月・7月の講座報告

青葉小学校家庭教育講座“あおぼ交流ひろば”

「開級式&おやこで干物づくり」 6/21(土)

今年度第1回目のあおぼ交流ひろばは、干物づくりに挑戦しました。初めての経験に子どもたちは興味津々。アジの開き方を教わり、親子で協力しながらアジをさばきました。

思うように包丁を扱うことが出来ず、苦戦する様子も見られましたが、魚をさばき終えた時には笑顔いっぱいになりました。

さばいた魚は持ち帰り、家で干して食卓へ。美味しかったとの声がたくさん聞かれました。

親子のきずなが深まり、楽しく学べた時間になりました。



プレイキッズ・青葉

「バルーンアートに挑戦しよう」 6/28(土)

長〜い風船を膨らませてバルーンアートに挑戦しました。

はじめは風船をよく伸ばしてから空気をゆっくり入れました。

結ぶのは少し難しく大変でしたが、みんな怖がることなくクルクルねじってどんどん上達していきました。あちらこちらで

「パン!」と割れる音にも笑って楽しんでいました。

思い思いにアイデアを膨らませハチマキ・

犬・ウサギ・剣など発想豊かに製作して

いました。



あおぼセンスアップ講座

「エレクトーンコンサート」 7/12(土)

エレクトーン奏者の島田康伸さんをお迎えし、大人から子どもまで音楽を楽しみました。エレクトーンの多彩な音色やリズムで生み出される壮大な演奏に心が弾み、改めて音楽の素晴らしさを感じることができました。

イントロクイズでは、みんなが夢中になって曲を思い出し、クイズに正解したときには大歓声があがりました。

手拍子・歌声・笑顔いっぱいの温かい雰囲気

に包まれたコンサートになりました。



青葉塾

「予期せぬ災害に備えよう!」 7/17(木)

今回のテーマは“防災”。北九州市危機管理室の湊氏、木下氏を講師にお招きし、何も起きていない平時から災害について考えることが重要ということを学びました。「防災グッズを

ただ準備するのではなく、自分が被災し避難した時、無いと困るものを想像し、準備する。」などの効率的な準備の方法や、

実物の防災グッズの説明など丁寧に講義していただきました。ソーラー電池式ライトや多くの非常食などを

写真に収めるなど、受講者の防災意識の高さ

を実感できる講座でした。





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

「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！」
あつまれ！あおぼっこ！

8月23日(土) 18:00～20:30 青葉台中央公園



《プログラム》

- 18:00 開会式
 - 18:05 盆踊り(1回目)
 - 18:40 青葉五平太ばやし
 - 19:00 自治会子ども山車
 - 19:30 盆踊り(2回目)
 - 20:00 福引抽選会
 - 20:30 閉会式
- (福引券の配布は19:30まで)

《バザー出店》

- 肉巻きおにぎり、ゲーム、
 - フランクフルト、ソフトドリンク、
 - などなど
- ## 《キッチンカー》
- からあげ、焼きそば、たこ焼き、
 - ホットドッグ、チョコバナナ、
 - プリン、さつまいもスイーツ、
 - りんご飴、などなど

《アトラクション》

- ・想いをつなぐ短冊
- ・青葉竹あかり
- ・新成人へプチプレゼント配布
(18～20歳)
- ・浴衣着付けサービス
- ・浴衣お直し隊
- ・SDGs…雑紙&ペットボトルの
キャップを持ってきてください

今年の盆踊りは、いつもの九州のおどりに加えて、「APT」と「はい、よろこんで」をおどりますよ。
巡回ワゴンタクシーもありますよ。17:30～21:00 (15分間隔)
たくさんのご来場をお待ちしています。



◆保健福祉部会◆

囲碁ボールを楽しもう!!

日時：8月21日(木) 10:00～12:00
場所：青葉市民センター 多目的ホール
競技指導：穴生ドーム体育指導員
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。
※ タオル・飲み物・上履きをご持参ください。

月例ウォーキング

※ 8月はお休みです。
次回は9月20日(土)に開催します。



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい屋食交流会

※ 8月はお休みです。
次回は9月16日(火)に開催します。



◆まち美化部会◆

花植えしました!

6/28、地域の方々と子どもたちが一緒に、センター前の花壇に花苗を植えました。8種類の鮮やかな苗をひとつひとつ丁寧に植えました。色合いや高さにも気を付けてレイアウトされた花壇をぜひ見に来てください。



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

※ 8月はお休みです。
次回は9月4日(木)に開催します。



出前サロン 楽器する人この指とまれ!

日時：8月5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。



古紙回収状況

『6月分のリサイクルの回収は 2,395kg』
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

☆ごみの減量やりサイクルを推進するために、
段ボール・古紙・古着・紙パック・食品トレー・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7回青葉ふれあい夏まつり～ 行こう、踊ろう、手をつなごう！」



盆おどり！ さえみ先生の動画で楽しく練習してね



<p>1. 青葉台音頭</p> 	<p>2. いっっちゃええっ ちや北九州</p> 	<p>3. 鹿児島おはら節</p> 	<p>4. 炭坑節</p> 
<p>5. 火の国太鼓</p> 	<p>6. 燃えろみんなの 北九州</p> 	<p>7. APT</p> 	<p>8. はいよろこんで</p> 

※ 配信期間は、8月22日(金)までです。



盆踊りの練習日 毎週水曜日：8月6日(水)、20日(水)

《場所》青葉市民センター 《時間》19:00～20:00

※子ども練習日 8月9日(土) 《時間》10:00～11:30

健康だより

8月7日は鼻の日です

保健福祉部会

鼻の
役割

匂いを感じ、声のひびきを調節するだけでなく、肺に入る空気を加湿加温して肺を保護し、病原体やホコリを粘液や鼻毛で捕まえる働きがあります

鼻の
かみ方

- 鼻をかむときは「片方ずつ・やさしく・数回にわけて」かみましょう
- × 両方の鼻を同時にかむと、鼻の中の空気が高圧になり、病原体を含む鼻汁が中耳(鼓膜の内側の空洞)に押し出されて、中耳炎になることも



鼻血の
原因

「鼻の外傷・鼻の粘膜の傷・乾燥・鼻の炎症」が主ですが、「高血圧」や「加齢による血小板の減少」でも起こります

鼻と中耳は
細い管で
つながる

鼻血の
止め方

- 「前かがみで、小鼻を押さえ圧迫」すれば10分以内に血が止まります
- × 「上を向く・横になる」のは、血や血の塊が喉に流れこみ不都合です
- × 「うなじを叩く」のはダメ。何の効果もありません

