



センターだより

青葉台
笑顔で
あひさつ
こんにちは



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>



令和8年2月1日発行(第321号)

青葉市民センター 検索

武内市長



市民センターおはなし会

明るさを増す北九州市へ!

日時 令和8年2月13日(金)
13:30~14:30

場所 青葉市民センター多目的ホール

定員 80名

申込 来館または電話で

お申し込みください

★市長への質問を事前に募集します。

申込時にご質問の記入を
お願いいたします。

【公園で運動教室】参加者募集!

心と体の健康は、日々の軽めの運動から!
公園の新鮮な空気の中で、一緒に楽しく体を
動かしませんか? 😊

ご参加お待ちしております! 🌸



📍 場所: 青葉台中央公園

📅 日時: 令和8年3月11日(水)・18日(水)
10:00~12:00(全2回)

👤 対象: 健康上問題のない市民

👉 内容: 専門家指導の健康遊具・ウォーキング

💰 参加費: 無料! 定員 30名

申込方法: 市民センター窓口・はがき・FAX・電子申請

📄 受付締切り: 2月20日(金)

一緒に楽しく体を動かしましょう! 😊

<問い合わせ先>

北九州市認知症支援・介護予防センター

TEL 093-522-8765



2・3月講座のご案内

～乳幼児の親子対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談

青葉での次回は 3月6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



家庭教育講座～あおほ交流ひろば～

『ビオトープを知ろう!&閉級式』

3月7日(土)13:30~15:30 ※13:15 集合
響灘ビオトープ(現地集合・解散)

☆詳しくは青葉小学校にチラシを配ります☆



たくさん友達つくる会

『ひな祭り』

2月20日(金)10:00~12:00

★一足早くお祭りしましょう



青葉塾

『カップ寄せ植えて楽しく脳トレ!・閉講式』

2月19日(木)10:00~12:00

材料費:200円

定員:20名

★指先をたくさん使って脳トレしましょう!

★定員が少ないので皆勤賞を目指す方は
お早めにご予約下さい!



午後の映画のひととき

『ジェーン・エア』

2月12日(木)13:30~15:30

★ジェーンとロチェスターは恋に落ちて
いくが、ロチェスターにはある秘密が...



フレイキッズ・青葉

『かるた遊びと大声大会!!&閉級式』

2月28日(土)10:00~12:00

★詳しくは青葉小学校に配布するチラシをご覧ください。



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。見に来てください。

2月25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?

どなたでも大歓迎です♡



12・1月の報告

青葉塾 12/18(木)「私の生き方講座」

まちづくり協議会会長の今村史子氏、同じく協議会事務局の武方秀俊氏を講師に招き、今現在続けている活動や、親から聴いたありがたい言葉などを織り交ぜながら、「ボランティアの魅力」や「モチベーション、心の持ち方」などについてわかりやすくお話しいただきました。

受講者から「ボランティアについて考えるいい機会になった」と、多くの言葉をいただき、ボランティアに興味のある方が一歩前に踏み出す一助となる講座でした。



2月の行事予定

5	木	家庭のための介護・医療講座 「食事の介助について」(社協)
		昔なつかし歌声サロン(社協)
7	土	青葉地区まちづくり協議会定例会 「青葉地区未来プロジェクト シンポジウム」 家庭教育講座「おやこでキャンドルづくり」
10	火	楽器する人この指とまれ!(社協)
12	木	午後の映画のひととき『ジェーン・エア』
13	金	武内市長 市民センターおはなし会
17	火	ふれあい昼食交流会
19	木	青葉塾『閉講式・カップ寄せ植えて楽しく脳トレ』
20	金	たくさん友達つくる会『ひな祭り』
21	土	月例ウォーキング『太閤水』
28	土	プレイキッズ・青葉 『かるた遊びと大声大会!!&閉級式』

たくさん友達つくる会 12/19(金)「ねんねこ会さんのクリスマス会」

12月のたく友のクリスマス会は、もう恒例となりました“ねんねこ会”さんをお招きし、仕掛け絵本の「クリスマスのおはなし」や鈴を鳴らしてのリズム遊びを楽しみました。

クリスマス絵本には子どもたちもくぎ付けで絵本の世界を楽しんでいるようでした。

また、みんなにプレゼントされた鈴をつかっての読み聞かせでは、まだ小さなおこちゃまも嬉しそうに手を振って鈴を鳴らす姿が微笑ましいひと時でした。

最後には掃除機片手(笑)にサンタさんが登場して、ひとりひとりにプレゼントを手渡してくれました。笑顔で受け取る子や、おっかなびっくりの動くサンタさんに固まる子。

それぞれの表情にこちらも癒されるクリスマス会となりました。



たくさん友達つくる会 1/16(金)「豆まきをしよう」

今年は牛乳パックを使って赤鬼さん・青鬼さんの豆入れバックを親子で作成しました。

鬼さんのパンツを好きな柄に仕立て、顔のパーツを貼り、表情豊かな鬼さんの出来上がり!

嬉しそうに出来上がった鬼さんバックを持った子どもさんのにこにこ笑顔がとっても可愛かったです。

そのバックに紙を丸めて作った豆を入れ、子サポさんふんする鬼に『オニは一そと』

1年間の健康を願って豆を投げ入れました。みんな♪鬼は外・福は内〜♪の歌を歌って記念写真をパシャリ☆少し早い節分を楽しみました。



プレイキッズ・青葉 12/20(土)「からだぽかぽか風船バレー」

12月のプレイキッズは、風船バレーを楽しみました。青葉風船バレー同好会の方々にルールを教わり、小学生と大人を混ぜた4チームに分かれて試合をしました。

初めて風船バレーを体験した子どもたちが多く、ルールに戸惑い思うように動けないお友達もいましたが、チームで支え合い、力を合わせて試合に挑んでいました。

チーム内で交流ができ、子どもたちの笑顔が絶えない時間になりました。

子どもたちからは「楽しかった!」「またやりたい!」との声が多く聞かれました。





まち協だより

発行責任者
青葉地区まちづくり協議会
会長 今村 史子
連絡先：090-2510-1876

「青葉地区未来プロジェクト～シンポジウム」のお知らせ パネルディスカッション～「環境づくりを活かしたまちづくり」

青葉地区にお住いまたはお仕事をされている方々をパネリストに迎え、「環境づくりを活かしたまちづくり」について考えます。美しいまち、生活しやすいまち、心が癒されるまち、魅力のあるまちづくりについて、参加者の皆様とともに考えます。

たくさんのご参加をお待ちしています。

日時… 2月7日(土) 10:00～12:00
会場… 青葉市民センター多目的ホール
申込… 青葉市民センターへ来館またはお電話にてお申し込みください。

パネリスト

青葉小学校代表児童
高須中学校代表生徒
青葉台在住ピアニスト 津田 崇博さん
青葉小 PTA 会長 浦 喜寛さん
青葉台自治会事務局長 平田 紀子さん
青葉台老人会連合会長 清水 千恵さん



◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日時： 2月21日(土)
9:00青葉市民センター集合
9:20出発 ※少雨決行
(雨天の場合はニュースポーツ)
行き先： 小敷 太閤水 約5キロ
問い合わせ先： 青葉市民センター



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時： 2月17日(火) 11:30～
場所： 青葉市民センター 多目的ホール
定員： 20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： 500円 当日徴収します。

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日時： 2月5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
※飲み物は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： 2月10日(火) 12:30～13:30 (いつもより早いです)
会場： 青葉市民センター 多目的ホール
対象： 65歳以上
※飲み物はご自身でご用意ください。



古紙回収状況

『12月分のリサイクルの回収 1,270 kg』
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。段ボールは紐やガムテープでまとめ、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。今後も、ご協力をお願いいたします。

センター事務所にお声かけ下さい

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

充電式電池等回収ボックスを設置しています！

【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。

◆地域育成部会◆ 「第14回青葉にっこにっこ駅伝大会」

1月17日(土)、晴天のもと11チーム88名が参加し、元気にタスキをつなぎました。

走り終えた後の豚汁も好評で、和やかな雰囲気の大大会となりました。

ランナーのみなさんをはじめ、運営にご協力いただいたスタッフの皆さんのおかげで無事に大会を終えることが出来ました。

心より感謝申し上げます。



「青葉どんと焼き」

1月10日(土) 予定していたどんと焼きを、強風のため、1月17日(土)に延期して行いました。

たくさん持ってきていただいていた、しめ縄や書初めなどの縁起物を炊き上げ、火の温かさ、煙にあたって、無病息災を願いました。

同時に焼きいもも焼いて、皆さんにふるまいましたが、ほったたが落ちるほど、ほっこりと甘くておいしかったです。

今年のおいもは、協力者の方が畑を貸してくださり、土づくりからご協力いただき、まち協役員で、苗植え、収穫をしたものです。ご協力ありがとうございました。



「青葉春まつり」

日時…4月4日(土)
11時より開催

バザー等出店者募集します。
詳細は青葉市民センターへお問い合わせください。



健康だより

一年の中でいちばん寒さが厳しい2月の健康ポイント

1. 血圧の問題!

人の身体は寒さを感じると自動的に血圧が高くなります。暖かい居間から廊下・トイレ・洗面所など寒い場所に行くときには、面倒でも上着を羽織ったり帽子をかぶってヒートショックを防ぎましょう。



2. 家に閉じこもりがち問題!

運動不足で血行が悪くなると、肩こり・冷え・むくみ・肌トラブル・疲労感などの不調が起こり、さらに免疫力低下・脳卒中・心筋梗塞などのリスクも高まります。テレビを見ている時にでも座りながら脚をいろいろな方向に動かしたり、腕をブンブン振り回したり、上体を前後左右に揺るのがいいですよ。

また、入浴自体が運動です。ぬるめの湯につかり、リラックスしながら足指のマッサージをしてみましょう。

3. 花粉症問題!

2月中旬ごろからスギ花粉が飛び始めます。早めの対策を!!

保健福祉部会 健康づくり推進員

