

青葉台  
あさつ  
笑顔で  
こんにちは



# センターだより



令和8年3月1日発行 (第322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 ｱﾄﾞﾙｽﾞ ao-sf@ktqc03.net  
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>



青葉市民センター 検索



## ～乳幼児親子対象～ たくさん友達つくる会



毎月第3金曜日『たくさん友達つくる会』を開催しています。

毎回、“子育て中でも楽しめる”・“子育て中の今だからこそ楽しめる”イベントを企画しています。子育て中のママ・パパおじいちゃん、おばあちゃん大歓迎です!みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

### 令和8年度 年間予定

4月17日	『はじめまして! こんにちは!』
5月15日	『紙芝居を楽しもう』
6月19日	『七夕飾りを作ろう』
7月17日	『ミニうどん会』
8月28日	『水遊び』
9月18日	『リズムあそび』
10月16日	『ハロウィンパーティー』
11月20日	『ころりんアート&おやこタッチケア』
12月18日	『ねんねこ会さんのクリスマス会』
1月15日	『豆まきをしよう』
2月19日	『ひな祭り』
3月19日	『絵具遊び』

## 家庭教育講座

### 【ビオトープを知ろう! & 閉級式】

日時：3月7日(土) 13:30~15:30

★ 13:15 響灘ビオトープ集合(現地解散)

住所：若松区響灘町1丁目

定員：青葉小学校の親子15組

申込方法：来館またはお電話にてお申込み下さい

※ 当日は汚れてもよい服装でお越しください

※ お飲み物・タオルをご持参ください

※ 詳しくは青葉小学校に配布のチラシをご覧ください



## ～人権市民講座～

### 午後の映画のひととき

青葉市民センターでは、昔懐かしい映画を毎月一回上映しています。映画を見終わった後はコーヒーのサービスもありますので皆さんで映画の感想を語りませんか!

### 3月の映画【麦秋】



日時：3月12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

申込方法：来館または電話にてお申込ください

女性の「結婚」をめぐるそれぞれの価値感の違いの物語です。

小津 監督と原節子がタッグをくんだ「紀子三部作」の二本目にあたる1951年の作品です。



## 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



日時：3月6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

#### 【カレンダー作り】

日時：3月13日(金) 10:00~12:00

定員：15組

申込方法：3/2日(月)より

来館またはお電話にてお申込み下さい

★ 令和7年度最後のイベントになります

3月の行事予定

5日	木	保健福祉部会 『ニュースポーツ』 社協『昔なつかし歌声サロン』
6日	金	保健福祉部会定例会 妊産婦・乳幼児なんでも相談
7日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会 家庭教育講座 『ビオトープを知らう!&閉級式』
10日	火	社協『楽器する人この指とまれ!』
11日	水	公園で運動教室(1日目)
12日	木	午後の映画のひとつ『麦秋』
13日	金	たくさん友達つくる会 『カレンダー作り』
14日	土	社協 青葉台あんしん声掛け訓練
17日	火	ふれあい昼食交流会
18日	水	公園で運動教室(2日目)
19日	木	社協 家庭のための医療講座 『骨粗鬆症治療の重要性』
21日	土	月例ウォーキング『とと市場』



わいわい市民センター  
開催のお知らせ

小学生・中学生に市民ホールを学習の場として開放します!

使用時間: 毎週水曜日 15:00~17:00 まで

掲示板おたすけ隊

センターの掲示板にその時期にちなんだ作品を展示しています。ぜひ見に来てください。

3月11日・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

1・2月の報告

フレイキッズ・青葉

「たのしいあおばクッキング!」1/24(土)

今年度で最後となりました高須児童館母親クラブの方々に『楽しい青葉クッキング』と題してブラウニーとフルーツポンチを教えて頂きました。

班に分かれて学年の違うお友達と協力し、悪戦苦闘しながらブラウニーの生地を広げて焼く準備をしました。フルーツポンチは、フルーツを包丁を使って切り作りしました。初めての包丁にハラハラしながら見ていた母親クラブの方が、親切に教えてくれている微笑ましい光景も...

その後、可愛いパティシエさんたちによって飾られたブラウニーとフルーツポンチの試食です。子ども達の喜んで美味しそうに食べる姿にほっこりを頂きました。

母親クラブの皆さん、毎年楽しい簡単クッキングをご指導くださり

ありがとうございました。



青葉塾

「元気なうちにまず知ろう! 《老後の知識》」1/15(木)

今回は北九州市の終活あんしんセンターの古島氏をお招きし、今の元気なうちに老後に向けてやっておくことは何か? 備えておくものは何か? についてスポットをあてて勉強しました。エンディングノートを書くことの必要性、相続についてのポイントなどをわかりやすく講義していただきました。自分の問題として真剣に考えるいい機会になったなど、前向きなお声を多数いただきました。

家庭教育講座 ~あおば交流ひろば~

「おやこでキャンドルづくり」2/7(土)

第4回目の“あおば交流ひろば”はスペース LABO “の中島正継先生をお迎えし、炎のお話を聞きキャンドルづくりに挑戦しました。炎のお話では、実際にろうそくに火をつけ、固体→気体→液体への変化を観察しながら燃焼の仕組みを学びました。

キャンドルづくりでは、色や形を工夫して3種類のキャンドルを製作しました。形づくりやろうを追加するタイミングなど苦戦する様子も見られましたが、おやこで協力しながら思い思いに仕上げていきました。出来上がったキャンドルはそれぞれの個性が溢れ、素敵な作品になりました。







# 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

## 「青葉春まつり」のお知らせ

桜の下で、おいしいものを食べながら、  
みんなで楽しもう

日時 … 4月4日(土)12:00 時より開催  
場所 … 青葉市民センター及び青葉台中央公園  
春のステージ … ピアノ演奏・シニア合唱団  
特別出演(高須中学校合唱部)  
バザー … 飲食ブース・野菜・パン・クッキー  
不用品・焼き芋等・販売ブース

★ 現在、出店希望者募集中！詳細は青葉市民センターへお問い合わせください。  
※切り3月10日(火)

楽しい企画を用意して、お待ちしております。桜とネモフィラを眺めながら、楽しい時間を過ごしてください。

## トコ先生のスクエアステップ講座

ワン・ツー・スリー・ステップ踏んで  
楽しく脳トレ



日時：令和8年3月5日(木)

10:00~12:00

会場：青葉市民センター 多目的ホール

講師：井上 智子氏

(健康福祉運動 指導者)

定員：30名

申込み：青葉市民センター

青葉市民センターに来館またはお電話にて

### ◆青葉台地区社会福祉協議会◆

#### 昔なつかし歌声サロン

日時：3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



みどりさんの歌声とギター演奏楽しいですよ！

#### 楽器する人この指とまれ！

日時：3月10日(火)12:30~13:30  
会場：青葉市民センター 多目的ホール  
対象：65歳以上



### ◆食生活改善推進員協議会◆

#### ふれあい昼食交流会

日時：3月17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



### ◆保健福祉部◆

#### 月例ウォーキング

日時：3月21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：とと市場(往復6.0km)



#### 古紙回収状況

『1月分のリサイクルの回収1,405kg』  
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、古着(寝具、セーター、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。

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



「青葉の未来を考える5か年計画シンポジウム」～  
「住みたくなるまち、住み続けたくなるまち」

パネルディスカッション～

「環境づくりを活かした文化の香るまちづくり」



2月7日(土)に行われたパネルディスカッションでは、小学生・中学生を含めた地域活動のスペシャリストの皆さんにご登壇いただき、とても興味深い内容でお話していただきました。また、フロアの参加者の皆様からの活発な意見発表があり、青葉地区の未来を考える際の課題の多さ、豊富なアイデアをいただきました。「ゴミもなく美しい景観を持つ青葉台を大切にしたい」「ゴミ拾いや清掃など、まちを美しくする活動も一つのイベントにして楽しみながら取り組む」「それぞれができる範囲で参加できる、活動の作り方」「親元に住みたいと思えるまち」「まちづくりは人づくり」などなど、ここに紹介したのはごく一部ですが、なるほどと思える意見が飛び交いました。これから、皆さんからいただいた課題の実現に向けて、計画を進めます。

地域の皆様のご協力、  
よろしくお願いたします。

パネリストの皆様、  
ご参加いただいた皆様、  
ありがとうございました。



たくさんのご参加ありがとうございました



健康だより

ウォーキングの  
Point!

大股で早く歩く を意識しよう

武内市長も  
おススメ!

正しい姿勢

腕振り

シューズ

歩幅  
身長×0.45

150 cm	67
155 cm	70
160 cm	72
165 cm	76

背筋を伸ばし肩の力を抜いて、視線は前方に、腕は前後に平行でやや後ろに。  
ウォーキングシューズを正しく選ぶ事も大切です!

《大股で早く歩く》事を意識するだけで、健康効果が期待できます  
楽しみながら習慣にする事が、元気で長生きするための秘訣です!



メリット

身体能力・心肺機能・免疫力の向上  
生活習慣病の予防・改善  
肥満・高血圧・糖尿病・認知機能・メンタルヘルスのリスク減↓  
大腸がんの予防(便秘状態改善・老廃物が腸内にとどまらない)  
ストレス軽減 しあわせホルモン(エンドルフィン分泌)  
善玉コレステロールが増え、体脂肪・内臓脂肪 減↓

1日30分以上! 1週間で2時間以上の大股、早歩きで健康寿命を延ばしましょう

保健福祉部会 健康づくり推進員