



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



◆保健福祉部会◆

青葉台歩き ING 2026

日 時：10月24日(土) 9:00 集合



集合・受付：青葉台中央公園グラウンド

持って来る物：飲み物・タオル

申込み：青葉市民センターに来館
またはお電話にて

歩きやすい靴で来てくださいね！



◆スタンプラリーをしながら青葉台の8か所をめぐります

◆スタンプを集めて景品をゲットしよう!!
歩いた後は、秋のびっくりカレーをご用意しています♪おいしいよ♪



◆食生活改善推進員協議会◆



こんにちは！食生活改善推進員です。
ふれあい昼食交流会の食事は私たちが作っています。

歩き ing のカレーも作りますので楽しみにしててください♪

そうめん流しやふれあい餅つき大会でも頑張っています。

一緒に活動してくださる方を募集中です!!

★活動にはヘルスメイト養成教室を受講する必要があります。現在受講生募集中です！

日程 2026年10月～2027年3月
(毎月1回 全6回)

よろしくお願いします♡

ふれあい昼食交流会

日 時：10月20日(火)12:00～13:00

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

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日 時：10月1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

楽器する人この指とまれ！

日 時：10月13日(火)13:30～14:30

会 場：青葉市民センター 2階会議室

対 象：65歳以上

※ お飲物をご持参ください

古紙回収

『8月分のリサイクルの回収660kg』

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、古着は透明な袋に入れてください。

☆古紙回収の収益は、そうめん流しや夏祭りなどの行事にも活用されています。

回収時間 平 日 9:00～20:30

土曜日 9:00～16:30 (日・祝日休み)

センター事務室へお声掛けください



続「第8回青葉ふれあい夏まつり」 ～ 夏だ！まつりだ！盆おどり！行こか！！～



前号でお知らせした「第8回青葉ふれあい夏まつり」の続編です。

毎回お楽しみの福引では、今年は特別賞として、湊農園様からご協賛いただいた、新米60kgを、30kgずつ2本用意しました。当選されたお二方に、大変喜んでいただきました。おめでとうございます。また、会場内警備を、青葉台自治会のみなさんにご協力いただき、昨年の2倍近い人数で回っていただきました。ありがとうございました。

来年度も、取り組み方をしっかり検討しながら、安全で楽しいおまつりを開催できればと思います。今年度ご協力いただいた皆様に、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

「まち協学童見守り隊」第2回情報交換会のお知らせ

日頃より、「まち協学童見守り隊」にご参加ありがとうございます。
令和8年度第2回情報交換会を行います。学童見守り隊員の方、また学童見守りに関心をお持ちの方、多数のご参加をお待ちしています。（※注：日程が変更になっています）

日 時 … 10月24日(土)13:30～14:30

会 場 … 青葉市民センター2階会議室

対 象 者 … 学童見守り隊登録者

（※学童見守り隊に関心がある方、内容を知りたい方も
ご自由にご参加ください。）



健康だより

血液をサラサラにする食物

“おさかな好きやね”



お

お水



さ

青さかな

か

海藻



な

納豆



す

酢



き

きのこ



や

野菜



ね

玉ねぎ



「血液サラサラ」とは「血液の流れがスムーズで血栓(血の塊)ができない」ことで、反対の「血液ドロドロ」の原因は ①水分不足 ②高脂質症 ③動脈硬化 です。

注意:上記食品で血液サラサラ効果の証拠が強いのは「青さかな」です。