



# 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

**謹賀新年**

今年もよろしくお祈りします！

青葉地区まちづくり協議会

会長 今村史子

役員一同



## 「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～

「若者の力を活かした文化の香るまちづくり」



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

青葉地区にお住まいまたはお仕事をされている10代～80代の方をパネリストに迎え、これからのまちづくりについて、参加者の皆様とともに考えます。

### ◆地域育成部会◆

青葉にここご駅伝第14回大会

令和8年1月17日(土) 9:30スタート

会場：青葉台中央公園グラウンド

- ・みんなで青葉のまちを駆け抜けよう！
- ・沿道での応援よろしくお願いします。

代表者会議

令和8年1月8日(木) 19:00～  
青葉市民センターにて



### ◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日 時：1月17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：蛸住方面「戸明神社(本宮)」 約7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  
場  
定  
申

**今月はお休みです**

参加費：500円 当日徴収します。

## 「青葉どんと焼き」



日 時 1月10日(土)  
場 所 青葉台中央公園グラウンド  
【当日のスケジュール】

11時～12時半 受付

12時～13時 どんと焼き

正月飾りや書初め、1年お役目を果たしたお守りなど、燃やして、新しく今年1年の幸せを願いましょう。燃やすものについているビニールやプラスチックは、あらかじめ外しておいてください。

### ◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日 時：1月 8 日(木)  
11:00～12:00

会 場：青葉市民センター 多目的ホール

対 象：どなたでも

※飲み物をご自身でご用意ください。



楽器する人この指とまれ！

日 時：1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

※飲み物をご自身でご用意ください。



### 古紙回収状況

『11月分のリサイクルの回収は1,705kg』  
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、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)  
センター事務室にお声かけください。

## 「青葉ふれあいもちつき大会」ご参加、ご協力ありがとうございます！

12月13日(土)、「青葉ふれあいもちつき大会」開催しました。グラウンドでは、子どもたちのもちつき体験が行われ、兄弟、友達、親子で、もちつきを楽しみました。多目的ホールに用意したイートインスペースでは、笑顔が飛び交い、会話の花が咲いていました。屈強なつきての皆さん、手さばきも鮮やかなもち返しの匠、もち米蒸しはベテランの食進さん、そしてもちまるめ他、それぞれが一糸乱れぬ連携で、今年の青葉ふれあいもちつき大会は、盛大に終了しました。ご協力いただいた構成団体の皆さん、ボランティアの皆さんありがとうございました。



## 「青葉台中央公園景観づくりプロジェクト」

### 「ネモフィラ種まき」

のい面芝生の一部のネモフィラロードに、種まきが終了しました。

来年の春には、青空のようなかわいいネモフィラが咲き誇り、公園に来られた方の気持ちの癒しになればと願っています。



### 「花壇の花植え」

11月22日にセンター前花壇の花植えをしました。子ども花植え体験も一緒に実施。ボランティアの皆さんのお手伝いもあり、素晴らしい花壇ができました。



### 「門松」

今年も立派な門松ができました。ご協力を頂いた皆様ありがとうございました。

ご参加、ご協力ありがとうございます！



## 健康だより

### 《冬のぎっくりひざ・ぎっくり腰に注意》

○行動をはじめる時、まずは

- ① 足のつま先立ち(かかとゆっくり)10回
- ② 朝起きて洗面する時、真っすぐ立つのはだめ。膝をまげて顔を洗う
- ③ 階段を降りる時膝をまげてゆっくり降りる
- ④ 重たい荷物はしゃがんで抱える
- ⑤ 靴下をはく時は、座ってはく

寒さが厳しくなってくると体が縮こまる姿勢が続いたり、寒さによる筋肉の緊張などで注意が必要となってきます。



### 《インフルエンザ対策》

発酵食品、食物繊維をとりましょう！

○腸の働きを活発にします

・豚肉、バナナ、みかん、りんご

○粘膜機能を保護、保つ ウィルスバリア

・ヨーグルト、ごぼう、納豆、こんにゃく、チーズ、きのこ、キムチ、キャベツ

意識して食べましょう！



【保健福祉部会 健康づくり推進員】