



まち協だより



謹賀新年

今年もよろしくお願ひします！

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

青葉地区にお住いまたはお仕事をされている10代～80代の方々をパネリストに迎え、これから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◆

青葉にこにこ駅伝第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ひします。



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：蟹住方面「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

今月はお休みです

日
場
定
申

参加費：500円 当日徴収します。

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

「青葉どんど焼き」



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 どんど焼き

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

※飲み物は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

※飲み物は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。

段ボールはまとめて、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した！

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、そもそもちまるめ他、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した！



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】