



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。

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。

◆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)

♠ お問い合わせ : 青葉地区まちづくり協議会 (青葉市民センター内) 093-742-5331 ♠

◆地域育成部会◆ 「第14回青葉にこにこ駅伝大会」

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。



「青葉どんど焼き」

1月10日(土) 予定していたどんど焼きを、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る、しめ縄や書初めなどの縁起物を炊き上げ、火の温かさと、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、ほっぺたが落ちるほど、ほっこり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い、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するのがいいですよ。

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

