

市民センターは

- ・生涯学習の場
- ・ふれあいの場
- ・話し合いの場
- ・情報発信の場

休館日のお知らせ

6月	4日
	11日
	18日
	25日

両谷

市民センターだより

北九州市立両谷市民センター

小倉南区徳吉南一丁目6-10

TEL・FAX 451-1138

発行責任者 佐々木 直子

<http://www.ktqc01.net/mina/rtcc/>

Eメール rt-cc@ktqc02.net



生涯学習市民講座

両谷ものしりセミナー



バラエティーに富んだ楽しい講座です。日頃聴く機会の少ない、興味深いお話しや、懐かしく振り返る時間を、みんなで楽しく過ごしませんか？

第1回 7月7日(金) 10:00~11:30	お坊さんのお話「生かされる力」 【講師】浄土真宗本願寺派圓光寺住職 松本 信彦 氏 【参加費】無料 【定員】先着20名
第2回 7月12日(水) 10:00~12:00	昭和歌謡で時間旅行 【講師】小倉南区役所コミュニティ支援課 課長 安永 真一郎 氏 【参加費】無料 【定員】先着20名
第3回 8月2日(水) 10:00~12:00	北九州を感動の舞台へ！ 撮影時のおもしろ話を聴こう！ 【講師】北九州フィルムコミッション事務局長 村田 武彦 氏 【参加費】無料 【定員】先着20名



合馬校区まちづくり協議会主催・JA女性部共催企画

地域でGOGO健康づくり事業

美味しく適塩！

第1回 健康料理教室

～酒のつまみ編～



menu

厚揚げの梅酒煮

- ・セロリイカ
- ・ピーマンと塩昆布の和え物
- ・ブロッコリーとナッツのサラダ
- ・とろろすまし汁 他

日々の食事には欠かすことができない、塩分。知らず知らずのうちにとり過ぎていませんか？塩分が少なくても美味しくできる料理を学んで適塩生活始めましょう♪第1回目はつつい濃い味付けになりがちな「酒のつまみ」を美味しく適塩で作ります！！

【日時】6月14日(水) 10:00~13:00

【会場】JA西中支店 (現地集合現地解散)

【講師】小倉南区役所保健福祉課 管理栄養士

【参加費】500円(材料代)

【定員】先着20名

【持ち物】エプロン、三角巾、手ふきタオル、飲み物、スリッパ



生涯学習市民講座

Happy kitchen

第3回 地元野菜を使った料理教室



menu

- ・豚肉の和風マリネ
- ・コーンときゅうりのカレーマヨサラダ
- ・小松菜とツナのからし和え
- ・はくさい菜のお吸い物
- ・ごはん

【日時】7月3日(月) 10:00~13:00

【講師】管理栄養士 西村 知美 氏

【参加費】600円(材料代、保険代他)

【定員】先着16名

【持ち物】エプロン、三角巾、手ふきタオル、飲み物

お詫びと訂正

館報5月号で掲載した生涯学習市民講座「Happy kitchen 第3回 地元野菜を使った料理教室」にて、定員が先着1名となっております。正しくは定員先着16名です。大変申し訳ございません。

乳幼児両谷子そだてひろば



イベント企画

七夕かざりを作ろう♪

【日時】6月27日(火) 10:00~11:30

【会場】両谷市民センター1階和室

【参加費】無料

【定員】先着10組

【持ち物】飲み物



両谷市民センターからお尋ねとお知らせ

両谷地区の歴史に関する資料や写真などをお持ちの方や、お話しができる方など、お知りの方がございましたら、両谷市民センターまでご一報ください。

また、【道原案】の写真やDVDの貸し出しを両谷市民センターで行っております。ご覧になりたい方は市民センターへご連絡をお願いいたします。お待ちしております。

【講座の申し込み】6月1日(木)9時よりお電話か来館にて
両谷市民センター【TEL】093-451-1138

募集中

健康づくり推進員企画

菅生の滝 DE ウォーキング



森林の中で、リラックス
しながら、ウォーキング
しませんか？



【日 時】 6月7日(水) 10:00~13:00

【集合場所】 両谷市民センター (9:20 集合)

又は道原駐輪場 (10:00 集合)

【参加費】 50 円(保険代) ※当日集めます。

【定 員】 先着 45 人 (6 人以上で決行します)

【持ち物】 飲み物、タオル、おにぎり等

【申込み】 来館か電話にて

※現地でおにぎり等を食べます。

※雨天の場合は中止します。

【問い合わせ】 両谷市民センターまで来館か電話にて
(電話) 4 5 1 - 1 1 3 8

健康づくり推進員企画

平尾台 DE ウォーキング

5月10日、気持ちの良い青空の下、22名の参加で平尾台をウォーキングしました。鳥のさえずりをBGMに、野花を観察しながらのウォーキングは、心身ともにリフレッシュし、とても楽しい時間を過ごすことができました。



リサイクルボックスのお知らせ

日頃より資源ゴミの回収にご協力いただきありがとうございます。古紙はまちづくり協議会の貴重な活動資金となります。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。



新聞・チラシ



雑誌・カタログ



段ボール



【トレイボックス】

※出せるもの※

肉・魚のトレイ

※洗って乾かしたもの

※出せないもの※

納豆容器 発泡スチロール容器

アルミの貼ってある物

上縁に糊がついたもの

【紙パック】

洗って、開いて乾かしてください。

【古 紙】

新聞紙・雑誌・ダンボール等は、**種類ごとにヒモで十字にくっつて**出してください。

※カーボン紙や防水加工紙など特殊な紙は回収できません。

【小物金属】

なべ・やかん・フライパンなど大きさが 30 センチ程度までの金属からできているもの。

平日 9:00~17:00、土曜日 9:00~16:30

中谷地区まちづくり協議会

合馬校区まちづくり協議会

5月の講座報告

生涯学習市民講座

Happy kitchen

完熟いちごのジャム作りに挑戦♪

5月12日、採れたての完熟いちごを使って、ジャムとスイーツ作りをしました。丁寧に作ったジャムと完熟の甘いいちごを使ったスイーツは絶品で、お部屋はイチゴの香りに包まれて、皆さん幸せな気持ちになるとても楽しい講座でした。



わくわくチビッコ広場

いちごをつかったスイーツ作りに挑戦！

5月13日、完熟いちごのソースと美味しいいちごを使ったスイーツ作りを開催しました。自分で焼いたパンケーキや、パフェをデコレーションして、みんな個性の光るオリジナルのスイーツセットを作りました。



サロン de げんき

中華 de ランチ

4月28日、サロン de げんきで中華のランチ会を開催しました。サロンのお手伝いの皆さん手作りの、餃子や中華スープ、焼売や大学芋などを、みんなで美味しくいただきました。



ひまわり文庫



☆ 4月7日に文庫の入れ替えが行われました!!

市民センターのボランティアルームには「ひまわり文庫」があり、小説・一般実用書・絵本・児童書などが揃っています。お一人様4冊、貸出期間は2週間までご利用になれます。ボランティアルームでもゆっくり読むことが出来ます。お気軽にどうぞ!!

6月の行事予定

2日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【姿勢改善トレーニング】

7日(水) 合馬小学校家庭教育学級開級式

菅生の滝 DE ウォーキング

9日(金) 青色パトロール

10日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会

13日(火) 子そだてひろば【フリースペース】

14日(水) 地域で GOGO 健康づくり合馬【健康料理教室】

16日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【肩甲骨運動】

17日(土) 両谷地区青少年健全育成協議会総会・記念講演会

20日(火) サロン DE げんき 10:30~14:00

23日(金) ハッピーキッチン【七夕料理】

青色パトロール

27日(火) 子そだてひろば【七夕飾り】

29日(木) 館内ワックス

30日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【股関節運動】

