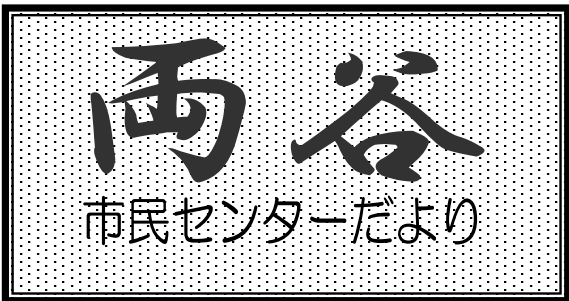


市民センターは

- ・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

7月	2日
	9日
	16日
	17日
	23日
	30日



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・FAX451-1138

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

## わくわくチビッコ広場

### 第2回

## みんなでニュースポーツに挑戦!

ニュースポーツとは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽にできるスポーツです。やり方やルールはとてかんたん!年齢・性別を問わず、対等に競技を楽しめます♪夏休みにみんなで楽しくニュースポーツ「ディスコン」に挑戦しませんか?

【日時】7月29日(土) 10:00~12:00

【講師】スポーツ推進委員 大坂 久弥 氏

【参加費】50円(保険代他)

【対象】小学生

【定員】先着20名

【持ち物】飲み物、動きやすい服装と靴で



### 第3回

## 先生は大学生♪1日両谷スクール

両谷市民センターに1日両谷スクールがやってくる!先生は現役の大学生のお兄さんお姉さんたち!小学校の授業とはひと味違った楽しみながら学べるプログラムが盛りだくさん!

時間割表	
1時間目	キャンドル作り ~昼食~
2時間目	フラバン作り日
3時間目	紙ひこうき作り

【日時】8月18日(金) 10:00~16:00

【会場】両谷市民センター

【講師】九州工業大学 学生 廣津 竜真 先生 他

【参加費】1000円(材料代・昼食代・保険代他)

【対象】小学生

【定員】先着20名

【持ち物】飲み物



生涯学習市民講座×菅生中学校家庭教育学級

募集中

## Happy Kitchen

### 第4回 午後の時間にほっとひと息!

### シフォンケーキ作り教室

【日時】7月10日(月) 14:00~16:00

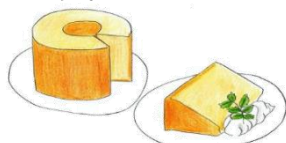
【講師】Leaf rog 山元 葉子 氏

【参加費】600円(材料代他)

【定員】先着5名

【会場】両谷市民センター

【持ち物】エプロン・三角巾・手ふきタオル・飲み物  
あればハンドミキサー



合馬校区まちづくり協議会・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2回 健康料理教室

~なす料理編~



menu

- ・なすと豚肉のしそ味噌炒め
- ・なすの生姜醤油かけ
- ・なすとトマトのシンプル炒め
- ・野菜の和風トマト煮 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2回目は地元の推しナスである「小倉の大豊」を使った料理を美味しく適塩で作ります!!

【日時】7月26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×3校合同家庭教育学級

### 「専門家に聞く!教えて博士!!」

### 第1回 発酵食品と免疫力

【日時】7月28日(金) 19:00~20:30

【会場】両谷市民センター

【講師】北九州市立大学国際環境工学部

教授 森田 洋 氏

【参加費】無料

【定員】先着40名



講師 森田 洋 氏 プロフィール

1970年愛知県名古屋生まれ。1999年九州大学院農学研究科博士課程終了後、博士(農学)学位取得。その後、八代高専(現熊本高専)生物工学科教員を経て、現在北九州市立大学の教授として「食品、微生物、農業」をキーワードに教育研究活動を行っています。

第2回8月31日(木) 14:00~15:30、

第3回9月21日(木) 14:00~15:30 に開催します。詳細は館報8月号に掲載いたします。

【講座の申し込み】7月1日(土)9時よりお電話か来館にて両谷市民センター【TEL】093-451-1138

## 乳幼児両谷子そだてひろば

イベント企画

### 親子 DE ヨガ

- 【日 時】 7月14日(金) 10:00~11:30
- 【講 師】 パーソナルトレーナー 山秀知香氏
- 【会 場】 両谷市民センター 1階和室
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 先着8組
- 【持ち物】 タオル、飲み物



## 両谷子そだてひろば 始まっています!

今年度も両谷子そだてひろばでは、月1回のフリースペースや楽しいイベントを開催します。育児の情報交換をしたり、小さなお子さん同士で交流したりと、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか?



## 6月の講座報告

生涯学習市民講座

### Happy kitchen

### 夏節句(七夕)花いっぱいランチ会

6月23日、上級食育指導士の山本恵子氏を講師にお迎えして、エディブルフラワーを使った生春巻きなど、七夕祭りにぴったりの、彩り豊かで涼しげな料理を教えてくださいました。参加者からは「さっそく七夕につくってみたい」などの声がきかれました。



## 地域のお便り

### 地域で GOGO 健康づくり 合馬 健康料理教室～酒のつまみ編～

6月14日、JA 西中支店の調理室で小倉南区役所保健福祉課管理栄養士の西村知美さんを講師にお迎えして、適塩でお酒のつまみにもぴったりの料理を教えてくださいました。



### 合馬小学校の3年生が遊びに来てくれました

5月25日、合馬小学校の3年生のみなさんが、市民センターの見学に来ました。図書コーナーや調理室の見学をしたり、クラブの体験をして、クラブの方と楽しく交流する姿が見られました。



### 健康づくり推進員企画 菅生の滝 DE ウォーキング

6月7日、旧道原サイクリングセンターから菅生の滝までの往復約7キロのコースを、参加者19名でウォーキングしました。当日は晴天に恵まれ小鳥のさえずりをBGMに、楽しくおしゃべりをしながら目的地まで歩きました。木々の緑の中を勢いよく流れる真っ白な滝の風景にマイナスイオンの効果もあって、日頃の疲れも吹き飛び、リフレッシュできました。



### 両谷地区青少年健全育成協議会 総会&講演会

6月17日、令和5年度両谷地区青少年健全育成協議会総会と講演会が開催されました。北九州少年サポートセンター警部補 川内祐司氏より「少年問題と非行の現状について」お話しして頂きました。



## 令和5年度 中谷地区まちづくり協議会 役員名簿

会 長	三井 勇策	健康づくり 部 会 長	玉栄 恵
副 会 長	小林 高德	食育部会長	竹田 艶子
副会長 福祉・育成部会長	川嶋 豊一	会 計	井関 雅貴
高津尾 町内会長	佐藤 正一	書 記	三村 浩和
山本 町内会長	森本 誠	監 事	増田 常廣
道原 町内会長	大坂 久弥	顧 問	平林 秀美
事務局長 地域・環境部会長	山本 正俊		

### 昔懐かしい道原地区の8ミリビデオ映写会をします!

7月15日(土)10:00~11:00、7月18日(火)19:00~20:00 両谷市民センターで昭和43年頃の道原やます淵ダムができる前の頂吉の風景が映った8ミリビデオの映写会を行います。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

### 市民センターで廃油の回収をします

両谷市民センターのホールに廃油の回収ボックスを設置しております。ペットボトルに廃油を入れてお持ちください。

- ### 7月の行事予定
- 3日(月) ハッピーキッチン③【地元野菜を使った料理教室】
  - 7日(金) 両谷ものしりセミナー①【お坊さんのお話】  
青色パトロール
  - 8日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会
  - 10日(月) ハッピーキッチン④×菅生中学校家庭教育学級【シフォンケーキ教室】
  - 11日(火) 子そだてひろば【フリースペース】
  - 12日(水) 両谷ものしりセミナー②【昭和歌謡で時間旅行】
  - 14日(金) 両谷子そだてひろば【親子 DE ヨガ】
  - 16日(日) 西大野八幡神社 夏越祭
  - 18日(火) サロン DE げんき 10:30~14:00
  - 20日(木) 両谷地区文化祭代表者会議
  - 23日(日) 合馬校区廃品回収
  - 26日(水) 地域で GOGO 健康づくり合馬②【健康料理教室】
  - 28日(金) 家庭教育学級×生涯学習市民講座【発酵食品と免疫力】
  - 29日(土) わくわくチビッコ広場②【ニュースポーツ】