

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

8月 6日  
11日  
13日  
20日  
27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



お知らせ

閉館時間変更のお知らせ

令和5年8月14日(月)・15日(火)は閉館時間が  
**17時になります。ご注意ください。**

生涯学習市民講座  
中谷地区まちづくり協議会×合馬校区まちづくり協議会共催

「専門家に聞く！教えて博士!!」

第2回 歯の病気と全身の健康について

【日時】8月31日(木) 14:00~15:30  
【会場】両谷市民センター  
【講師】九州歯科大学 地域健康開発歯学分野  
助教授 茂山 博代氏  
【参加費】無料  
【定員】先着15名



講師 茂山 博代氏 プロフィール

2018年九州歯科大学院歯学研究科博士課程終了後、博士(歯学)学位取得。現在九州歯科大学の地域健康開発歯学分野の助教授として予防歯科学、メタボローム解析について教育研究活動を行っている。

第3回 血圧は知ってるほうがお得です  
高血圧はよくなりますよ

【日時】9月21日(木) 14:00~15:30  
【会場】両谷市民センター  
【講師】国際医療福祉大学 福岡薬学部 薬学科  
教授 岸 拓弥氏  
【参加費】無料  
【定員】先着20名



講師 岸 拓弥氏 プロフィール

九州大学循環器病未来医療研究センター部門長を歴任し、現在は国際医療福祉大学大学院研究科(循環器内科)および福岡薬学部にて教授を務める。循環器内科、特に高血圧や心不全を専門とし、国内ならびに国際学会で評議員やフェローを務め、ガイドライン作成や委員会活動を行っている。

【講座の申し込み】8月1日(火)9時よりお電話か来館にて  
両谷市民センター【TEL】093-451-1138

8月の行事予定

- 2日(水)両谷ものしりセミナー③【北九州を感動の舞台へ!撮影時のおもしろ話を聞こう!】
- 3日(木)文化祭実行委員会
- 8日(火)子そだてひろば【フリースペース】
- 16日(水)合馬校区合同慰霊祭
- 18日(金)わくわくチビッコ広場③【両谷スクール】
- 21日(月)子そだてひろば【親子DEリズム体操】
- 29日(火)サロンDEげんき 10:30~14:00
- 31日(木)教えて博士②【歯の病気と全身の健康について】

乳幼児両谷子そだてひろば×地域でGOGO健康づくり合馬共催

イベント企画

親子DEリズム体操

【日時】8月21日(月) 13:30~15:00  
【講師】(株)CPC代表取締役 吉村 八住子氏  
【会場】両谷市民センター 多目的ホール  
【対象】小学生以下の子どもとその保護者  
【参加費】無料  
【定員】先着8組  
【持ち物】タオル、飲み物



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。



【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くって**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

両谷地区文化祭開催します!

12月2日(土)・12月3日(日)開催決定!

今年度の両谷地区文化祭は、ステージ発表やバザー、卓球大会、社交ダンスの発表など通常通りで開催いたします。

## 7月の講座報告

生涯学習市民講座

### 両谷ものしりセミナー【お坊さんのお話「生かされる力」】



7月7日、浄土真宗本願寺派圓光寺住職 松本信彦 氏を講師にお迎えしました。ご自身の手書きイラスト付き資料を使ってのお話は、とてもわかりやすく心に入ってきました。相手を思い、相手の為に和やかな笑顔で接するのは簡単にはできないことですが、心がけていこうと思う、心とむ時間を過ごすことができました。

### 【昭和歌謡で時間旅行】

7月12日、小倉南区役所コミュニティ支援課課長 安永真一郎 氏を講師にお迎えして、昭和歌謡にまつわる話をいただきました。昭和歌謡は社会経済や人権、デジタルなど日本の歴史そのものだということもわかりました。曲が流れると皆さん楽しそうに口ずさみ、当時の自分に戻り青春を振り返る時間旅行を楽しめました。2時間では語りつくせない昭和歌謡の奥深さを感じる講座でした。



### 両谷子そだてひろば

7月14日、パーソナルトレーナーの山秀知香先生より、親子でスキンシップしながらできるヨガと、ヨガだけでなく、母親ならではの体調の悩みなども聞いていただき、貴重な時間となりました。



### 【親子 DE ヨガ】

ボランティア養成講座

### 役立てよう！自分の力！

9/7	ボランティアの理解を深めよう
9/14	お互いの力を活かし合う！協働のコツを学ぼう！
9/21	知りたい！ボランティア活動
9/28	チャレンジ！いざ活動へ！



●時間 10時～12時(毎週木曜日) ●受講料 無料  
●会場 八幡西生涯学習総合センター ●申込締切 8月21日(月)  
\*詳細は北九州市立八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360

### 中谷地区まちづくり協議会からのお知らせ



### 中谷地区まちづくり協議会

### Instagramを始めました♪

中谷地区の素敵な場所や様々なイベント、両谷市民センターで行っている、中谷まち協の講座情報などをお届けしています。お気軽にフォローしてくださいね♪

また、中谷地区の写真を募集しています。風景やイベント、植物や動物などなど、中谷まち協のLINEのほうにお写真をお送りください。お待ちしております!(^^)!



@NAKATANI.MACHIKYO



## 地域のお便り

### 地域で GOGO 健康づくり中谷

ポイントは姿勢！  
姿勢を整えよう！

### 膝、肩、腰が楽になるストレッチ講座(全3回)

6月2日・16日・30日の3回に渡ってパーソナルトレーナーの山秀知香先生より、膝、肩、腰が楽になるトレーニング方法を教えていただきました。まず大切なポイントは姿勢！という事で正しい姿勢を教えて頂き、頭の位置や肩の位置など普段正しいと思っていた姿勢が、実は正しくないという事がわかりました。2回目3回目では肩甲骨と股関節を意識して動かすトレーニング方法を学び、参加者から「体の伸びを実感することができた」「日頃気にしていた肩や股関節がかなり楽に動かせるようになったので継続していきたい」などの声が聞かれ、とても楽しい講座となりました。



### 道原の昔懐かしい8ミリビデオ映写会を開催しました

7月15日、18日の2回に渡って、道原や今はダムになってしまった頂吉の昔懐かしい8ミリビデオの映写会を開催しました。地域の方々が集まって、当時の思い出を語り合いながら、思いを馳せるとても充実した時間を過ごしました。



### 西大野八幡神社夏越祭

7月16日、西大野八幡神社で夏越祭がおこなわれました。茅の輪くぐりを執り行い、新年からの身についた穢れを清めて無病息災を祈念していただきました。



### 両谷花づくりの会

今年も両谷花づくりの会の皆さんが、たくさんの花を市民センターの花壇に植えて下さいました。日頃より草刈りなどボランティアでキレイにして下さっています。ありがとうございます。



### 素敵な七夕飾りができました♪



今年も両谷市民センターのホールに七夕の笹を飾りました。サロン de げんきのみなさんや、子そだてひろばのママと子どもたち、センターに遊びに来た学生さんなどが、かわいい七夕飾りや、願い事を書いた短冊を掛けてくれました。

すがお小学校いかだ遊び



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。お気軽に参加ください。お申し込みは

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。



ボランティア養成講座

### 役立てよう!自分の力!

ボランティア活動には興味があるけれど何から始めれば  
いいかわからない...

本講座ではボランティアの理解を深め、楽しく活動するコツを学び、参加者  
同士のつながりを作ります。

自分の力を活かす一歩を踏み出すきっかけとして一緒に学びませんか?

9/7	ボランティアの理解を深めよう	通山 久仁子
9/14	お互いの力を活かし合う!協働のコツを学ぼう!	入門 真生
9/21	知りたい!ボランティア活動	ひとみらいプレイス 各施設担当者
9/28	チャレンジ!いざ活動へ!	宮本 和代

●時間 10時~12時(毎週木曜日)

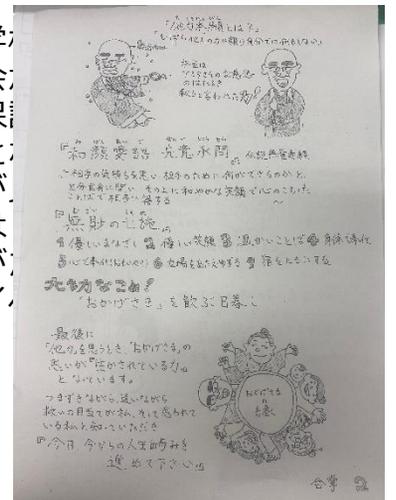
●会場 八幡西生涯学習総合センター

●受講料 無料 ●申込締切 8月21日(月)

\*詳細は北九州市立八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



7月5日、すがお小学  
で、いかだレース大会  
しました。地域の方や保  
のなか、チーム一丸と  
にゴールを目指す姿が  
た。子どもたちからは  
「楽しかった」という声  
が、ととても楽しいイ  
りました。



【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

- ・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

