

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

10月	1日
	8日
	9日
	15日
	22日
	29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/index.html>
 Eメール rt-cc@ktqc02.net





両谷市民センター&地域情報がLINEで受け取れます!!

1 北九州市のLINEアカウントを①または②の方法で友達登録!

①LINEアプリを開き、画面上部の検索欄に「北九州市」と入力。「公式アカウント」の検索結果から追加

②LINE内のQRコードリーダー画面、または、カメラアプリや二次元コードリーダーのアプリを開き、次の二次元コードを読み取る

2 北九州市LINEページの右下にある **受信設定** から必要事項を入力
 ※地域情報：南区を選択し、両谷市民センターにチェックを入れてください

3 回答→次のページで内容確認、送信。
 【問い合わせ】北九州市広報室広報課 (093-582-2236)

令和5年度「地域でGO!GO!健康づくり」川柳を募集します!!

『我がまちの健康づくり自慢』をテーマにした川柳を募集します!!

各校(地)区1句を応募します。健康づくりの周知のため活用いたしますので、掲載にご同意いただいた作品になります。

センターに応募用紙、応募箱を設置しています。ふるってご応募ください!お待ちしております。

生涯学習市民講座 わくわくチビッコ広場 第5回

モノレールと電車に乗って出かけよう! 門司港探検ツアー

モノレールと電車に乗って、門司港探検へ さあ出発!! 門司港の歴史や文化にふれてみよう♪ トロッコ列車に乗ったり、公園でも遊ぶよ(*^^*) お昼はみんなで美味しいお弁当を食べよう♪

【日時】10月21日(土) 8:30~16:30
 【参加費】1500円(交通費・入館料・昼食代・保険代他)
 【対象】小学生
 【定員】先着20名
 【持ち物】飲み物、帽子、ピクニックシート、動きやすい服装と靴で

行程
 市民センター出発→バス→モノレール→JR→海峡ミュージアム→旧大連航路上屋にて昼食→潮風号(トロッコ列車)→めかり散策→潮風号→JR→バス→市民センター

合馬校区でぼうさい みんな de Bousai会議 はじまります!


避難のための計画!

合馬地区から自然災害の犠牲者を出さないため、自然災害を想定し、「合馬地区防災計画第1弾」をみなさんと一緒に作りましょう!どなたでも参加できます!みなさんのご参加お待ちしております!

【第1回目】10月12日(木)
 【時間】19:00~21:00

今後のスケジュール
 ・2回目 11月9日(木) ・4回目(仮)1月27日(土)
 ・3回目 12月14日(木) ・5回目(仮)2月上旬

避難を考えるうえでわからないこと、困ったことを共有し、地域のみんなが避難できるようになるためのミーティング(全5回)です!




合馬校区まちづくり協議会

光成英正さん「心象絵画展」

10月13日(金)~11月10日(金)
 両谷市民センターのボランティアホールにて、光成 英正さんの心象絵画展を開催します。

自己紹介
 ・地位、名誉、美術系学歴、パリ留学、賞罰、飲酒運転…すべて無縁。
 ・スケッチ帖と画具を抱えてウロチョロ、それが可能な幸気高齢者。
 ・地元公民館の絵画教室にて絵画と談笑を楽しんでおります。



イベント企画 乳幼児両谷子そだてひろば ハロウィンパーティー

【日時】10月31日(火) 10:00~11:30
 【会場】両谷市民センター 和室
 【参加費】無料
 【定員】先着10組
 【持ち物】飲み物等



【講座の申し込み】10月2日(月)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

平尾台 DE ウォーキング

【日時】10月11日(水) 10:00~14:00

【集合場所】両谷市民センター (9:20までに集合)

【参加費】50円(保険料) ※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

※雨天の場合は中止です。

お電話か来館にてお申し込みください

両谷市民センター【TEL】093-451-1138



【小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します!】

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

●日時 令和5年10月29日(日) 9:30~12:00

●会場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ (小倉南区上葛原2-14-1)

●実施内容
・お薬相談・骨折リスク測定
・歯のクイズ・お口の健康相談
・血圧・酸素飽和度測定
・血管年齢測定
・適塩コーナー
・「ラジオ体操の効果」の紹介

お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会

生きがい・健康づくり部会 ☎951-4124へ

クラブ懇親日帰りバスツアー



9月13日、秋とはいえまだ残暑の残る中、センタークラブ利用者の親睦会を兼ねて、バス研修に出かけました。佐賀の世界遺産「三重津海軍所跡、佐野常民記念館」や筑後川昇開橋などを見学しました。お昼は大川市の料亭で地元名物料理を堪能しその後、災害から復興した柳川酒造さんに寄り、日本酒の作り方などを学びました。赤十字の創始者や、造船所のことなど初めて見聞きすることに驚き、クラブ同士の初めてのプチツアーは収穫の多い1日となりました。



すがお小学校 いかだレース大会

8月30日、すがお小学校前の紫川で、いかだレース大会が開催されました。地域の方や保護者の声援のなか、チーム一丸となって懸命にゴールを目指す姿が見られました。子どもたちからは「すごく楽しかった」という声がたくさん聞かれ、とても楽しいイベントとなりました。



8・9月の講座報告

生涯学習市民講座

専門家に聞く! 教えて博士

【歯の病気と全身の健康について】

8月31日、九州歯科大学地域健康開発歯学分野助教授の茂山博代氏を講師にお迎えして、虫歯や歯周病が心身の健康や、身体機能の維持に深く関わっている事などを詳しくお話していただきました。



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



9月21日、循環器内科専門の岸拓弥教授を講師にお迎えし、「血圧」についてお話していただきました。まず自分の「血圧」を知ること、「血圧」はいつ測るのが良いか、心臓病の原因は「高血圧」であること等を学びました。自分のペースで適塩生活で過ごし、「血圧」の話を気軽にできる環境が増えたら良いですね。

わくわくチビッコ広場

英語であそぼ

9月16日、応用言語学博士の中村幸子氏を講師にお迎えして、英語を身近に感じてもらえて、日常で役立つ英会話を教えていただきました。子どもたちからも「これはなんて言うの?」と興味深々でたくさんの質問が飛び交いとても楽しく勉強になる講座となりました。



10月の行事予定

- 1日(日) 合馬校区市民体育祭
- 4日(水) ロマン塾「中谷」②【村を呑み込んだ鱒淵ダムと犬甘兵庫】
- 5日(木) 初心者向けスマホ講座①
- 6日(金) ハッピータイム【パン作り教室】
- 10日(火) 両谷子そだてひろば【フリースペース】
- 11日(水) 合馬小学校家庭教育学級バス研修
平尾台 DE ウォーキング
- 12日(木) 初心者向けスマホ講座②
- 13日(金) ハッピータイム【初めてのスイーツ作り】
青色パトロール
- 14日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会
ロマン塾「中谷」③【御滝道を歩く】
- 17日(火) サロン DE げんき 10:30~14:00
- 19日(木) 初心者向けスマホ講座③
- 21日(土) わくわくチビッコ広場⑤【門司港ツアー】
- 22日(日) 中谷地区体育祭
- 26日(木) 初心者向けスマホ講座④
- 27日(金) 青色パトロール
- 29日(日) 合馬直売所新米まつり
- 31日(火) 両谷子そだてひろば【ハロウィンパーティー】

文化祭バザー出店者募集

両谷市民センターでは、12月2日(土)と12月3日(日)に開催される令和5年度両谷地区文化祭のバザー部門で出店してくださる地域の方を募集します!今年度から別途出店料がかかります。詳細は両谷市民センターまでお問い合わせください。

応募締切 10月20日(金)



道原・頂吉のDVDが完成しました

道原、頂吉の昔懐かしい映像を収録した、DVDが完成しました。郷土史を勉強する会「さんさん会」のみなさんから多大なる寄付をいただき、DVDにすることができました。本当にありがとうございました。両谷市民センターで貸し出しをしていますので、ぜひご覧ください。

