



## ふれあい昼食交流会

- ◆日時 10月6日(金)11:30~13:30
- ◆場所 和室
- ◆費用 400円(材料費)
- ◆対象 65歳以上
- ◆問い合わせ先 東谷市民センターまで



## 市民講座のご案内

### 東谷からSDGs「コンポストに挑戦」2回目

- ◆日時 10月3日(火)10:00~12:00
- ◆場所 第一集会室
- ◆講師 コンポストアドバイザーの会
- ◆材料費 初めて参加の方100円(保険代含む)
- ◆定員 要申込
- ◆持参物 筆記用具
- ◆申込・問い合わせ先 東谷市民センターまで



### 第10回東谷フェスティバル

#### 文化祭実行委員会&避難訓練お知らせ

- ◆日時 10月4日(金) 10:00~
- ◆場所 東谷市民センター 第1集会室
- ◆対象 出演・出展される団体の代表者の方  
各町内自治公民館長
- ◆内容 演芸の部・展示の部について
- ◆問い合わせ先 東谷市民センターまで



## 東谷からつながいひろげる ベトナムプロジェクト「つなひろ」

ベトナム料理  
フォーを食べて仲良くなろう! **食文化で交流**

- ◆日時 10月28日(土)10:00~12:00
  - ◆場所 東谷市民センター 調理室
  - ◆講師 ベトナム人技能実習生 ゴー クアン ヴー氏  
ベトナム人技能実習生 グェン タイン ハー氏
  - ◆定員 20名(要申込)
  - ◆参加費 500円(材料代)
  - ◆持参物 エプロン・お手拭きタオル
  - ◆申込・問い合わせ先 東谷市民センターまで
- ※ベトナム料理フォーと新米のおにぎりを作ります。

## 高齢者サロン

- ◆日時 10月13日(金) 9:00~13:00
- ◆場所 東谷興農会グラウンド  
グラウンドゴルフをした後  
東谷市民センターで昼食です
- ◆問い合わせ先 東谷市民センターまで



※雨天時、興農会体育館にてディスコン

## 初心者向けスマホ講座

- 【講座名称】 初心者向けスマホ講座(全4回)
- 【日時】 11月7日(火) 10時~12時30分
- 【場所】 東谷市民センター 第一集会室
- 【参加費】 無料
- 【定員】 15名(要申込・先着順)
- 【対象者】 スマートフォン等の操作をしたことがない方や操作に不慣れな方
- 【説明文】 日々の生活をもっと便利に楽しくするスマートフォンの初心者向け講座です。貸出用スマートフォンを用意しておりますので、スマホをお持ちでない方も大歓迎!
- 【講座内容】
  - ・写真を撮ろう、文字を入力しよう、地図を使おう
  - ・市政だよりや防災情報を見てみよう
  - ・LINEなど便利なサービスを使ってみよう
- 【申込・問い合わせ先】 東谷市民センターまで



## 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2-1-4-1)
- 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

入場無料  
事前申込不要



### ◆▲■●お知らせ●■▲◆

東谷市民センターの外壁工事が始まります。通常通り開館しておりますのでご利用ください。  
工事期間令和5年9月11日(月)~令和6年2月末予定



# 市民講座

## 東谷からSDGs 「コンポストに挑戦」

9月5日(火)に環境局新門司環境センターの職員の方々と、北九州市コンポストアドバイザーの会の皆様にお越しいただき、コンポストを学びました。

コンポストとは、微生物の力を使って作る、堆肥のことです。堆肥は、植物の養分になります。私たちの学んだタカクラ式コンポストは、買い物かごにパンチカーペットを両面テープで貼り付け、腐葉土と米ぬかを混ぜ入れ、その中にイーストやヨーグルト納豆などを混ぜます。その発酵床に食べ残したもの、野菜くずや賞味期限切れのものなどを小さく切って混ぜます。

キムチの容器に残った汁やキノコの石づきなどを入れると、とても良いそうです。コツは細かく切る、一度に大量に入れないこと。大きな骨や栗の皮など発酵が遅いものもありますが、タカクラ式コンポストに失敗はないそうです。一ヶ月後、皆さんが家に持ち帰ったコンポストのメンテナンス相談会があります。私たちがコンポストを使うことにより、生ごみの量を減らせます。生ごみを減らせばエネルギーのムダを減らせます。生ごみだって「リサイクルできます！」とても質の良い堆肥になるそうで、野菜作りなどに使えます。基本をしっかり守り、愛言葉「♪切って切って、混ぜる混ぜる(^\_^)」の作業を繰り返しながら、工夫して楽しくコンポスト作りを続けていきたいと思えます。受講生のみなさんも、生き生きとして良かったです。予定していた人数を、上回るほど大人気の講座となりました。



## 東谷地区まちづくり協議会「健康づくり部会」

### ウォーキング講話 筋肉+栄養について！

9月9日(土)パーソナルトレーナーの大山将汰朗氏を講師に迎え、人間の消費エネルギー(代謝)についてと食事、健康、そして運動のお話をいただきました。代謝の種類は基礎代謝、食事誘発性熱産生・スポーツ、仕事などの活動するエネルギーと3種類あり、基礎代謝は「身長・体重・性別・年齢」に左右され加齢とともに低下し、また体に必要な栄養素が不足し(低栄養)運動能力も低下、エネルギー(食事)などが不足しているカラダで行う運動は大変危険ということで、不足している栄養素を一番は食事ですと事と教えていただきました。その後軽い運動を教えていただきました。



## 小倉南区男女共同参画地域フォーラムin東谷 人生100年時代～すべての人が心豊かに～

小倉南区女性団体連絡会議・北九州市・東谷地区まちづくり協議会・東谷市民センター共催で小倉南区男女共同参画地域フォーラムin東谷が8月30日(水)に日蓮宗浄泉寺副住職の渡辺晃司氏を講師に迎え、開催されました。人生100年時代～すべての人が心豊かに～をテーマに講義していただき「おかげさまで」気持ちを大切にしながら、子どもや孫たちに「恩送り」をすることを学びました。大雨の影響により延期開催となったにも関わらず、70名の参加者があり大盛況でした。



## 東谷からつながいひろげる ベトナムプロジェクト「つなひろ」

9月2日(土)に、ベトナムプロジェクト「つなひろ」が行われました。技能実習生の4人と一緒に、「ディスコン」に挑戦。日本語はあまりわからないと言いながらも、ディスコンのルールをすぐに覚え、笑顔で楽しんでいました。準備、審判、又ご参加していただいた皆さん、暑い中ありがとうございました。次回は10月28日(土)に初回から参加のハー君とヴー君に講師になってもらい、ベトナム料理「フォー」を作ります。次回も楽しく交流したいと思います。



## カルスト句会

「万歳」といふ名のサロン雲の峰  
志高くあるべし罌雲  
虫の音に粉れ隣家の笑ひ声  
母と娘で長電話する夜長かな  
里いもの葉っぱで遊ぶ水の玉  
満月に願ひを託し空見上ぐ  
干からびた輪ゴムに似たる蚯蚓みみずかな  
秋風にゆらりと揺るる首飾り  
朝の窓平尾の峰にうろこ雲  
川中のすすきのゆれて水流る  
公園へ杖で分けゆく草の露  
秋蝶の喪服に止まる道の駅  
林田もと子  
原田すま子  
林田もと子  
矢野英枝  
井上千賀子  
下條孝子  
峰松一郎  
中山喜代子  
西脇公俊  
浦野延子  
篠原敬祐  
土岐真司  
奥田みゑ

