



## ふれあい昼食交流会

- ◆日時 9月1日(金)11:30~13:30
- ◆場所 和室
- ◆費用 400円(材料費)
- ◆対象 65歳以上



## 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」

### ディスコンでスポーツ交流

- ◆日時 9月2日(土)10:00~12:00
- ◆場所 興農会 体育館
- ◆講師 東谷地区国際交流委員 新森 美紀夫 氏  
スポーツ推進委員 松井 八朗 氏  
スポーツ推進委員 権藤 明洋 氏
- ◆定員 20名(要申込)
- ◆参加費 無料
- ◆持参物 室内シューズ・飲み物



## 市民講座のご案内

### 東谷からSDGs「コンポストに挑戦」1回目

- ◆日時 9月5日(火)10:00~12:00
- ◆場所 講堂
- ◆講師 コンポストアドバイザーの会
- ◆材料費 100円(保険代含む)
- ◆定員 12名(要申込)
- ◆持参物 筆記用具

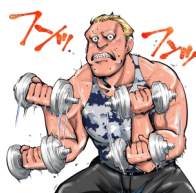


### 東谷地区まちづくり協議会「健康づくり部会」

## ウォーキング講話

### 筋肉+栄養について!

- ◆日時 9月9日(土)14:00~15:00
- ◆場所 講堂
- ◆講師 パーソナルトレーナー  
大山 将汰朗 氏
- ◆定員 20名(要申込)
- ◆参加費 無料
- ◆持参物 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル
- ◆服装 運動しやすい服装で
- 筋肉と栄養についてのお話や軽いストレッチをします。



※各講座等の申込み・問い合わせ先 東谷市民センター

## 東谷市民センター&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、東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)

### 認知症啓発月間イベント

#### 「認知症にやさしい図書館」

日時：令和5年10月8日(日) 13時30分~16時  
場所：北九州市立小倉南図書館(小倉南区若園4-1-60)  
内容：★講座『認知症の人の「心のうち」~

決めるを考える』

講師：令和健康科学大学准教授 谷川良博氏

★本の朗読 ★本の紹介 ★交流会

定員：40名

申込先：9月7日(木)から小倉南図書館へ電話または  
来館でお申し込みください。(開館時間中)

TEL：093-952-4511



### 小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

#### ヘルスマイト大募集!



食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。

- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程【全7回】9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)  
令和5年 10/19(木), 11/6(月), 11/30(木), 12/21(木)  
令和6年 1/18(木), 2/15(木), 3/13(水)
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)  
※11/6(月)は 北九州市立生涯学習総合センター
- ◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等
- ◆募集 20名程度(年齢不問)
- ◆申込み・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課担当:栄養士 TEL093-951-4125



# 家庭教育学級のご案内

## ◆オンライン視聴会◆

### 法的視点から見る子どものSNS被害

～親として伝えておくべきこと～

◆日時 9月9日(土)10:00～11:30

◆場所 第一集会室

◆講師 真鶴法律事務所弁護士

水波 和也 氏



# 家庭教育学級(開級式)のご案内

## 新道寺小学校:校長・養護教諭による講話

### 「身近に本 気軽に読書」

～メディア依存にならないために



◆日時 9月29日(金)10:00～12:00

◆場所 第一集会室

◆講師 新道寺小学校校長 古澤 美奈 先生  
養護教諭 川原 鈴穂 先生

## 妊産婦・乳幼児なんでも相談

### 「ちっちゃいたまご」

◆日時 9月26日(火)10:30～11:30

◆場所 和室

◆内容 身長・体重測定、個別育児相談

◆持参物 母子健康手帳・バスタオル

※問い合わせ先

小倉南区役所保健福祉課地域保健係

TEL093-951-4125



# 東谷地区敬老会

日時 9月18日(祝日)10時～12時

場所 興農会 体育館

歳だねと互ひに笑ふ梅雨の中  
初盆や恩師の御霊再会す  
朝露を受けてたをやか花木権  
真夏日のカルスト台地バーベキュー  
滝裏のしぶき光りて谷の声  
目が合うて空中停止鬼やんま  
念入りに無沙汰を詫びて墓参り  
初盆やカルピスの味懐かしき  
風鈴の静かな音色針仕事  
夜の秋列車待つ間のカップ酒  
亡き母の藍の浴衣の馴染みけり

奥田 篠原 浦野 西脇 中山 峰松 下條 井上 林田 原田 土岐  
みゑ 敬祐 延子 公俊 喜代子 一郎 孝子 千賀子 もと子 すま子 真司



## カルスト句会



# 市民講座

## 東谷からSDGs コンポストを学んで活用しよう

8月3日(木)に高倉環境研究所の高倉弘二先生をお招きして、コンポストについて座学で学びました。コンポストと聞けば、蓋付きのものを想像しますが、タクラ式コンポストは、微生物の入った買い物かごのようなものに、生ごみを「切って～切って～、混ぜる混ぜる♪」コンポストとは、堆肥のことです。有機物を微生物の力を使って植物が利用できる形に変えたものです。化学肥料とは違い、土壌の質を良くします。そして生ごみを分別することにより家庭ごみが減り、エネルギーのムダが減ります。生ごみも堆肥にしてリサイクルしましょう。高倉先生は、この方式を世界に広め、活躍されている有名な先生です。次回は、コンポストアドバイザーの方を招いて9月5日に行われますので、前回参加されていない方もOK。ぜひご参加ください。(残り8名)



## 古紙・小物金属 牛乳パック・トレイ回収について

### 古紙

●センター外に回収物置があります。新聞・段ボール・雑誌は種類ごとに分けて紐でしっかり結んで出して下さい。



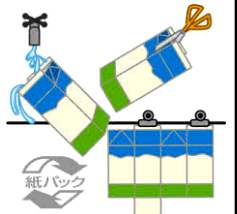
### 小物金属

●敷地内の駐輪場に設置しています。ボックスに入る大きさの金属を、回収します。



### 牛乳パック・トレイ回収

●センター玄関前に設置しています。水洗いし、乾かして入れてください。



\* 回収時間 \*

平日:9時～21時30分

土曜:9時～16時30分

## 充電式電池の回収にご協力お願いします!

電化製品から取り外せるリチウムイオン電池等の充電式電池、モバイルバッテリー、電子たばこ・加熱式たばこなど。※乾電池やボタン電池も持ち込めます。



お願い 発火防止の為、右のイラストのように電極にビニールテープを、貼ってください

