

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

5月 3～5日
7日
14日
21日
28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



新年度のごあいさつ

風薫る5月を迎え、皆様におかれましては、ますますご壮健のこととお喜び申し上げます。

日頃より両谷市民センターの運営につきましては、格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

令和5年度も地域の皆様が集い学び交流する場として、気軽に利用できるよう、職員一同努力して参ります。

今後とも一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

両谷まちづくり協議会 会長 三井 勇策
副会長 中村 正史
両谷市民センター 館長 佐々木 直子
職員一同

生涯学習市民講座 わくわくちびッコ広場 第1回

いちごをつかったスイーツ作りに挑戦!

今年度のわくわくちびッコ広場も楽しい企画が盛りだくさん!
第1回はスイーツ作りに挑戦!!
完熟いちごのスイーツで楽しいおやつの時間をみんなですごそう♪
手作りイチゴジャムのお土産付き!!

メニュー
いちごのパンケーキ
いちごのカナッペ
いちごのパフェ

【日時】5月13日(土)13:30~15:30
【参加費】800円(材料代、保険代他)
【対象】小学生
【定員】先着24名
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、飲み物
※食材の仕入れ状況等により、内容の変更または中止になる場合があります。

中谷地区まちづくり協議会主催事業

地域でGO!GO!健康づくり

膝、肩、腰が楽になるトレーニング講座

椅子に座ってできる簡単な運動です。毎日の健康づくりに、皆で楽しみながら体を動かしませんか?



Step1 腰痛改善や猫背の予防に!
姿勢改善トレーニング
6月2日(金) 10:00~11:30

Step2 肩甲骨を動かして肩こり撃退!
肩甲骨運動
6月16日(金) 10:00~11:30

Step3 股関節を動かしてスムーズ歩行!
股関節運動
6月30日(金) 10:00~11:30

【会場】両谷市民センター 1階和室
【講師】パーソナルトレーナー 山秀知香氏
【参加費】無料
【定員】先着10名
【持ち物】飲み物、タオル、バスタオル、あればヨガマット

【講座の申し込み】5月1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

生涯学習市民講座

~Happy kitchen~

新鮮な果物や野菜を使って、みんなが笑顔になる美味しい料理を、一緒に作りませんか?



第1回 5月12日(金) 13:30~15:30	完熟いちごのジャム作りに挑戦♪ 【参加費】1200円(材料代、保険代他) 【定員】先着16名 【持ち物】エプロン、三角巾 【メニュー】いちごのカップケーキ いちごパフェ・いちごのカナッペ ♪手作りイチゴジャム600gお持ち帰り♪
第2回 6月23日(金) 10:00~13:00	夏節句(七夕)花いっぱいランチ会 【講師】上級食育指導士 山本 恵子氏 【参加費】800円(材料代、保険代他) 【定員】先着16名 【持ち物】エプロン、三角巾 ※山本地区社会福祉協議会と共催
第3回 7月3日(月) 10:00~13:00	地元野菜を使った料理教室 【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

※食材の仕入れ状況等により、内容の変更または中止になる場合があります。

両谷市民センター

待ってるよ!

乳幼児両谷子そだてひろば

両谷子そだてひろばは、子育て中のパパ、ママが安心してお子さんと遊んだり、情報交換をしたり、思い思いに過ごしていただける場です。子育てサポーターも見守りしています♪ぜひお気軽に両谷市民センターにお越しください。お待ちしております♪

～フリースペース 予約不要～
毎月原則 第2火曜日 9:30～11:30

5/9 6/13 7/11 8/8 9/12 10/10
11/14 12/12 1/9 2/13 3/12

～イベント 要予約～10:00～11:30 (時間が変更する場合があります)


日時	内容
6月27日(火)	七夕かざりを作ろう♪
7月14日(金)	親子deヨガ♪
8月未定	親子deリズム体操
10月31日(火)	ハロウィンパーティー
3月9日(土)	ファミリーコンサート (13:30～15:00)

悪天候等の理由により、内容の変更や中止となる場合があります。詳細は両谷市民センターにお問い合わせしてください。ホームページにも掲載しています。

健康づくり推進員企画

平尾台 DE ウォーキング


【日時】 5月10日(水) 10:00～13:00
【集合場所】 両谷市民センター(9:20 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
【申込み】 来館か電話にて
※雨天の場合は延期になります。
【問い合わせ】 両谷市民センター(電話) 451-1138



北九州市民カレッジ
リニューアル!! 地域力アップセミナー

ファンリテーションや広報、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを実践的に学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。グループワークを中心とした全10回の講座をとおり、参加者同士の学び合い、育ち合う関係づくりを目指します

【会場】 北九州市立生涯学習総合センター
小倉北区大門 1-6-43 ☎571-2735
【時間】 10時～15時 【受講料】 3,000円
※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



青色パトロール隊出発式

4月12日、青色パトロール隊の出発式が、すぐお小学校の入学式終了後に行われました。パトロール隊のみなさんは、新たな気持ちで、子どもたちの登下校時の見守りを行い、地域の防犯活動に取り組む決意をし、子どもたちが見送るなか出発されました。登下校の見守りや、地域の安心・安全の確保をよろしくお祈いします。



地域のおたより

【合馬校区】

合馬の美味しい筍が下関へ～筍贈り

毎年恒例となっている、下関市立吉母小学校への「筍贈り」が4月17日に行われました。今年は例年になく不作の年にも関わらず、保護者・地域の方々からの寄付により、250kgもの筍が集まりました。一番大きな筍は5kgあり、それを見た吉母小学校の子ども達からは歓声が上がりました。





【中谷地区】 健康づくり推進員企画

桜 DE ウォーキング

爽やかな晴天の3月30日、参加者47人で、志井川沿いの桜並木を、ウォーキングしました。満開の美しい桜を堪能しながら、皆で楽しく完歩しました。帰館後、中谷地区食育部のみなさん手作りの、具だくさんの豚汁とごはんを皆で美味しくいただき、とても充実した時間を過ごせました。

若葉 DE ウォーキング

4月12日、ます淵ダムの湖畔を参加者15人でウォーキングしました。爽やかな風になびく新緑の木々を眺め、楽しくおしゃべりしながら、ウォーキングを満喫しました。

5月の行事予定

9日(火) 乳幼児両谷子そだてひろば フリースペース
10日(水) 平尾台 DE ウォーキング
12日(金) ハッピーキッチン①【完熟いちごのジャム作りに挑戦!】
青色パトロール
13日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会
わくわくチビッコ広場【イチゴを使ったスイーツ作りに挑戦!】
16日(火) サロン DE げんき 10:30～14:00
26日(金) 青色パトロール
27日(土) 中谷地区まちづくり協議会総会

市民センターで学生服や体操服の回収を始めました

両谷まちづくり協議会では、制服バンク福岡と協力して、ご家庭で不要になった学生服や体操服の回収ボックスを設置しました。回収した学生服などは経済的に困窮している世帯の希望者へ提供されます。皆さんのお手元にある、まだ使えそうな学生服や体操服が「困っている誰かの学びを支える」こととなります。是非、市民センターへお届けください。

ワックス掛けの年間実施日が決まりました!

市民センターでは年に4回、全館ワックス掛けを実施しています。今年度は下記の日程で実施を予定しています。ご協力をお願いします。

6月29日(木) 11月1日(水) 1月4日(木) 3月29日(金)

故松本零士さん追悼コーナー

去る2月13日にお亡くなりになった、北九州市ゆかりの漫画家松本零士さんの追悼コーナーを設けました。「銀河鉄道999」全12巻が備えられており、館内で読むことができます。ぜひご覧ください。