

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

6月	2日
	9日
	16日
	23日
	30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



生涯学習市民講座

## 知らなかった心と体のふしぎ



色・体・心の不思議な事についてのお話です。新しい発見、気付きの“時”を過ごしませんか。

第1回 7月3日(水) 10:00~12:00	<b>目からウロコな色のおはなし PART2</b> 【講師】 カラーセラピスト 坂本 幸枝 氏 【参加費】 無料 【定員】 先着20名
第2回 7月17日(水) 10:00~12:00	<b>“美しさ”の秘訣は腸にあり</b> 【講師】 ヤクルト宅配部 講師 寺崎 優希 氏 【参加費】 無料 【定員】 先着20名
第3回 7月24日(水) 10:00~12:00	<b>心理学を使って自己分析</b> ~生きにくい時代をしなやかに生きるコツ~ 【講師】 交流分析士インストラクター OK 牧場代表 山下 志保 氏 【参加費】 無料 【定員】 先着20名

生涯学習市民講座×合馬校区まちづくり協議会

## ロマン塾「合馬編」 第2回 穂先筍メンマの料理講座



**Menu**

- ・メンマ混ぜご飯
- ・メンマ入あんかけ厚揚げ
- ・メンマときゅうりの酢の物
- ・メンマ三種
- ・コーヒーゼリー



【日時】 6月28日(金) 10:00~13:00  
 【講師】 合馬校区まちづくり協議会 永津てるみさん 下田昌子さん 古田奈緒美さん  
 【参加費】 1000円(材料代、保険代 他)  
 【定員】 先着16名  
 【持ち物】 飲み物、エプロン、三角巾、手ふきタオル  
 ※塩漬けメンマ 300gのおみやげ付きです♪

## 第3回 オリジナル竹とうろう作りに挑戦!

【日時】 7月10日(水)  
 1部 10:00~12:00  
 2部 13:00~15:00  
 【会場】 合馬竹林公園 (現地集合現地解散)  
 【講師】 合馬校区まちづくり協議会 会長 中村 正史 氏  
 【参加費】 300円(材料代、保険代 他)  
 【定員】 1部先着6名・2部先着6名  
 【持ち物】 飲み物、汚れてもいい服装で

乳幼児両谷子そだてひろば

イベント企画

## 七夕かざりを作ろう♪

【日時】 6月25日(火) 9:30~11:30  
 【会場】 両谷市民センター1階和室  
 【参加費】 無料  
 【定員】 先着10組  
 【持ち物】 飲み物



【講座の申し込み】 6月1日(土)9時よりお電話か来館にて 両谷市民センター【TEL】093-451-1138

予告

## 両谷 7/18(木) 13時~15時 夏の体力測定会開催します!

健康を維持するには体力の維持増進が大切です。体力測定で現在の体力を見つめましょう。  
 ※詳細は館報7月号でお知らせします



## サロン事業のお知らせ

合馬・中谷の各地域でボランティアによる、皆様が気軽に寄れる『拠り所』としてサロン事業を開催しています。

- ・両谷市民センター『サロン DE げんき』 毎月第3火曜日 10:30~14:00
- ・道原公民館『サロン ベっぴんさん』 奇数月第2、第4土曜日 13:00~15:00
- ・合馬竹林公園 健康ふれあいサロン『寄り処合馬』 偶数月第2金曜日 13:30~15:30

募集中!

健康づくり推進員企画

## 菅生の滝 DE ウォーキング



森林の中で、リラックスしながら、ウォーキングしませんか?



【日 時】6月14日(金) 10:00~13:00

【集合場所】両谷市民センター (9:20 集合)  
又は道原駐輪場 (10:00 集合)

【参加費】50 円(保険代) ※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、おにぎり等

※現地でおにぎり等を食べます。

※雨天の場合は6月19日(水)に延期します。

【申込み】両谷市民センターまで来館か電話にて

小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

## あそびの広場

参加  
無料

令和6年6月8日(土)

10時30分~13時

申込  
不要

場 所：小倉南生涯学習センター 3階

対 象：主に未就学児と保護者

- わらべうた ●てあそびうた ●手作りおもちゃ
- バルーンアート ●絵本の読み聞かせ
- パネルシアター ●子育て相談コーナー
- 子育てひろばパネル展示

主 催：小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

小倉南区役所コミュニティ支援課

問合せ：951-4115 (岩元・前田)



## 5月の講座報告

生涯学習市民講座×合馬校区まちづくり協議会

### ロマン塾「合馬編」

#### 穂先筍を使ったメンマ作りに挑戦!

5月1日、合馬の朝採りの新鮮な穂先筍を使ってメンマ作りを行いました。穂先筍の切り方など教えてもらい、参加者同士でワイワイと湯がいて塩漬けにしました。約1か月したら食べごろになります。この塩漬けの穂先筍を使って6月28日に『穂先筍メンマの料理講座』を開催します。



### 中谷地区まちづくり協議会主催 メンマ作りリーダー講習会

5月7日、糸島コミュニティ事業研究会の日高 榮治氏を講師にお迎えして、中谷まち協の食育部のみなさんを中心に、中谷地区の孟宗竹の幼竹を使ったメンマの作り方を学びました。孟宗竹の皮むきから行い、湯がいて塩漬けにしました。この塩漬けのメンマは3年程保存ができるそうです。放置竹林対策の一環として、このメンマづくりを広げ、地域の活性化に繋げていけるようにしたいと思います。



## いつもありがとうございます

地域在住の榎本 忠さんは日頃より両谷市民センターの植木のお手入れや、草刈りなどをボランティアできれいにしてくださっています。市民センターはこうした地域の皆様に支えられています。



## 6月の行事予定

- 7日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【簡単ヨガ①(胸)】  
青色パトロール
- 8日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会
- 11日(火) 両谷子そだてひろば【フリースペース】
- 14日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【簡単ヨガ②(背骨)】  
菅生の滝 DE ウォーキング
- 18日(火) サロン DE げんき 10:30~14:00
- 21日(金) 地域で GOGO 健康づくり中谷【簡単ヨガ③(全身)】  
青色パトロール
- 23日(日) 合馬校区みんな de Bousai 会議 10:00~
- 25日(火) 両谷子そだてひろば【七夕飾り】
- 27日(木) 合馬校区まちづくり協議会 総会
- 28日(金) ロマン塾「合馬編」【穂先筍メンマ料理講座】
- 29日(土) 両谷地区青少年健全育成協議会 総会・記念講演会

### ひまわり文庫

☆4月19日に文庫の入れ替えが行われました!!

市民センターのボランティアルームには「ひまわり文庫」があり、小説・一般実用書・絵本・児童書などが揃っています。お一人様4冊、貸出期間は2週間までご利用になれます。ボランティアルームでもゆっくり読むことができます。お気軽にどうぞ!!

### 古紙倉庫移転のお知らせ

古紙置き場が市民センター裏から、玄関入り口に移転いたしました。よろしくお願いたします。