



## 市民講座 東谷de笑涯楽習

### 地域でGOGO健康づくり事業 足腰の筋肉を鍛え健康寿命UP!

- ◆日時 9月14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 飲み物・室内シューズ



妊産婦・乳幼児なんでも相談

## 「ちっちゃいたまご」

- ◆日時 9月24日(火) 10:30~11:30
- ◆場所 和室
- ◆内容 妊産婦の健康相談  
身長・体重測定、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(健康相談コーナー)  
TEL093-951-4125



## 家庭教育講座(開級式)

### 市丸小学校校長による講話 「原爆投下の日・母は長崎にいました」

- ◆日時 9月26日(木) 10:00~12:00
- ◆場所 第一集会室
- ◆講師 市丸小学校 校長 守口 多恵子先生
- ◆参加費 無料

★地域の方のご参加もお待ちしています。

※申込・問い合わせは東谷市民センターまで

## 古紙・小物金属の回収について

古紙 ヒモで結んで下さい!

\*回収時間\*  
平日: 9時~20時30分  
土曜: 9時~16時30分

- 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ください。  
雑紙は紙袋や半透明のポリ袋から中身が  
出ないようにしてください。

※古紙回収物置は**火気厳禁**です。

ガスボンベやライターなどは爆発や火災の  
原因となりますので**絶対に入れないでください。**  
また、発泡スチロールや梱包材が入ったままの  
ものは回収できません。段ボールや新聞紙など  
の古紙だけを入れてください。

## 小物金属



- 古紙回収物置の横に設置しています。  
主に金属でできていて、長さ30センチ程度まで  
のものを出してください。

※電子レンジや炊飯器など、**主にプラスチックから  
できているものは回収できません。**

## ふれあい昼食交流会 北九州食生活推進員協議会

- ◆日時 9月6日(金) 11:30~13:30
- ◆場所 第一和室
- ◆費用 400円(材料費)
- ◆対象 65歳以上



## 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6年 10/25(金), 11/1(金), 11/29(金), 12/26(木)  
令和7年 1/24(金), 2/13(木), 3/10(月)
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)  
※11/1(金)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)
- ◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へ、  
お電話でお申込み下さい。
- ◆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



## ●東谷地区敬老会●

主催:社会福祉協議会

- ◆日時 9月16日(祝日) 10:00~12:00
- ◆場所 興農会 体育館

街の安心は任せろ!  
避難時に安心を!

## 地域のヒーロー参上!

# 地震

# 風水害

小倉南区では、区役所が避難所を開設運営するほか、地域の皆様のご協力により開設運営する避難所があります。

小倉南区役所

9月1日は  
防災の日  
日頃から災害に  
備えましょう!



# 市民センターからのご報告

社協から机のイスを  
寄付してもらいました。  
ありがとうございました。

## 「アロマキャンドル&消しゴム作り」



8月20日(火)に西部ガスの専任講師の方をお招きして、「アロマキャンドル&消しゴムづくり」を開催しました。

9名の子ども達と6名の保護者が参加され、楽し

く、賑やかな時間となりました。

アロマキャンドル作りでは、「何色にする?」や「どれがいいかな」など相談しながら、好きな色、好きなア

ロマを選び、溶かした蠟をこぼさないように注意しながら制作に取り組みました。



消しゴム作りでは、消しゴムの素を「かたーい」と言いながら、柔らかくなるまで一生懸命に練っていました。時間が短く、何作ろう?と悩む子もいました

が、色を合わせてマーブル模様にししたり、恐竜や花の形にししたり、好きなキャラクターを作ったりと、工夫が詰まった素敵な消しゴムが完成し、大喜びしていました。

楽しい夏の思い出ができたようです。



## 「ふれあい昼食会」

8月2日(金)に毎月恒例のふれあい昼食会を実施しました。



今回は旬のゴーヤとみょうがの炒め物や疲労回復効果のある豚肉を使った和風マリネ、トマトのサイダーゼリーで、さっぱりとしていて夏場でも食べやすいメニューでした。当日は日々谷健司 小倉南区長や



東谷まちづくり協議会の田村会長も参加され、一緒に食事を楽しまれました。次回は9月6日です。みなさまのご参加をお待ちしております。



## ★おでかけ交通好評運行中★

買い物・通院などに、ご利用ください!

頂吉越から守恒まで平日・土曜日に1日11便体制で運行中です。

|       |                |      |
|-------|----------------|------|
| 1回につき | 大人             | 600円 |
|       | 小学生以下          | 300円 |
|       | 1歳以下無料(座席利用なし) |      |



お得な回数券(10枚綴り 5700円)を東谷まちづくり協議会で販売しています。

問合せは東谷市民センターまで 093-451-0217

## ~ひまわり文庫からのお知らせ~

3か月ぶりにひまわり文庫の本の入れ替わりしました。お一人4冊まで・2週間の貸し出しです。

★★★★入刊本 紹介★★★★

- ・「おひとりさまの」老後が危ない!
- ・散歩でよく見る花図鑑
- ・当確師 正義の御旗
- ・戸惑いの捜査線
- ・ランチの時間 (児童書)
- ・ガスパールベネチアへいく
- ・こんちゅう100
- ・妖怪の子、育てます 1~3 など



## カルスト句会

今の世の危ふさ知れよ青嵐

畑から間一髪や大夕立

天仰ぐモンペ姿や稲の花

「母やめた」宣言したる炎暑かな

ぶつかりて声を彼方にあぶら蟬

夫逝きて長く短く盆の来る

前方を睨みて歩く極暑かな

暮しまひ更地の端の鶏頭花

炎天の畑は色をなくしけり



|    |    |    |    |    |    |     |     |    |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|
| 奥田 | 吉川 | 篠原 | 浦野 | 峰松 | 矢野 | 林田  | 原田  | 土岐 |
| みゑ | 睦子 | 敬祐 | 延子 | 一郎 | 英枝 | もと子 | すま子 | 真司 |