

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

10月	6日
	13日
	14日
	20日
	27日



# 両谷

## 市民センターだより

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

### わくわく千ピッコ広場

#### 第6回

## 日田彦山線に乗って のんびり旅に出かけよう♪

カタコトゆれる列車に乗って、  
田川市石炭歴史博物館へ、さあ出発！！  
田川の歴史や文化にふれてみよう♪

【日時】10月26日(土) 9:20~15:30  
 【集合場所】両谷市民センター (9:20 集合)  
 JR 石原町駅 (9:35 集合)  
 【参加費】1000円(交通費・昼食代・保険代他)  
 【対象】小学生  
 【定員】先着20名  
 【持ち物】飲み物、帽子、ピクニックシート、  
 動きやすい服装と靴で

**行程**  
 JR 石原町駅集合→JR→田川市石炭歴史博物館→昼食  
 →JR→JR 石原町駅解散(15:30 解散)

イベント企画

## HAPPY HALLOWEEN

### 乳幼児両谷子どもだてひろば ハロウィンパーティー

【日時】10月29日(火)  
 10:00~11:30  
 【会場】両谷市民センター 和室  
 【参加費】無料  
 【定員】先着10組

健康づくり応援企画

## 北九州市オリジナル ひまわり太極拳講座

日々の健康づくりに！  
 楽しみながら運動をして  
 みませんか？

【日時】10月24日(木) 14:00~15:00  
 【場所】両谷市民センター 2階多目的ホール  
 【講師】ひまわり太極拳指導員 山地 壽美子氏  
 【定員】先着15人【参加費】無料  
 【持ち物】飲み物、タオル

健康づくり推進員企画

**募集中**

## 平尾台DEウォーキング

【日時】10月23日(水) 10:00~14:00  
 【集合場所】両谷市民センター (9:20までに集合)  
 【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、おにぎり  
 ※雨天の場合は中止です。

【講座の申し込み】10月1日(火)9時よりお電話か来館にて  
 両谷市民センター【TEL】093-451-1138

## 文化祭バザー出店者募集

両谷市民センターでは、12月7日(土)と12月8日(日)に開催される令和6年度両谷地区文化祭のバザー部門で出店して下さる地域の方を募集します！別途出店料として500円がかかります。詳細は両谷市民センターまでお問い合わせください。 応募締切 10月31日(木)

## 光成英正さん「心象絵画展」

10月1日(火)~10月31日(木)  
 両谷市民センターの図書コーナーにて、  
 光成 英正さんの心象絵画展を開催します。

**自己紹介**

- ・地位、名誉、美術系学歴、パリ留学、賞罰、飲酒運転…すべて無縁。
- ・スケッチ帖と画具を抱えてウロチョロ、それが可能な幸気高齢者。
- ・地元公民館の絵画教室にて絵画と談笑を楽しんでいます。

## 地域の防犯に!! 「防犯紙芝居」

地域の見守り、防犯に役立つ「防犯紙芝居」が両谷市民センターにあります。先日は町内の敬老会で披露しました。身近な話題を分かりやすく描いていますので、地域のサロンや集まりでぜひ活用してください。

【問い合わせ】093-451-1138

お知らせ

### 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 Tel.093-951-4125

### 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6年10月27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
    - ・ロコモテスト(立ち上がりテスト 他)
    - ・「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

ご報告

### 生涯学習市民講座

### 【わくわくチビッコ広場】8/24「ディスコン」に挑戦

校区のスポーツ推進委員の大坂久弥さんご指導の元、「ディスコン」に挑戦しました。今回は北九大の元気な4人の学生さん、それに先生も加わって頂き、とてにぎやかに楽しい時間を過ごしました。



### 地域でGOGO健康づくり合馬

### 8/7 美味しく適塩♪健康料理教室～夏野菜料理～



栄養士の関根あけみ先生に講師をしていただき、暑い時期にぴったりの夏野菜料理を教えてくださいました。この日は北九大の学生さんも参加して、地域の方に野菜の調理法などを教えてもらいながら賑やかに楽しい講座となりました。

### 地域でGOGO健康づくり中谷

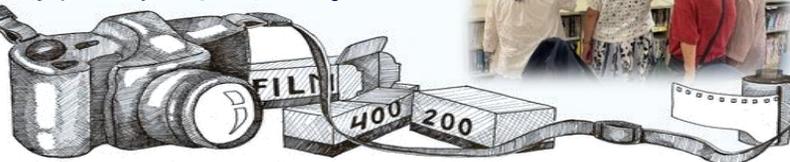
### 8/8 北九州市オリジナルきたきゅう体操講座

作業療法士の内村奈々瀬さんを講師にお迎えして、きたきゅう体操を教えてくださいました。体力に自信がないかたでも無理なく続けられる体操を習い、参加者からも家で毎日続けてみようと思う等の声が聞かれました。



### 写真愛好家 写真展

沢山の方々がご来館くださり、好評のうちに終了いたしました。ありがとうございました。



### 10月の行事予定

- 2日(水) 地域でGOGO健康づくり合馬【新米料理】
- 4日(金) 中谷地区まちづくり協議会 研修旅行
- 7日(月) 地域でGOGO健康づくり合馬【体操 Part 1】
- 8日(火) 両谷子そだてひろば【フリースペース】
- 9日(水) ロマン塾「中谷」①【長州軍を迎え撃つ丸山】
- 11日(金) 青色パトロール
- ★12日(土) 中谷地区まちづくり協議会定例会
- 13日(日) 合馬校区市民体育祭
- 15日(火) サロン DE げんき 10:30~14:00
- 16日(水) 昭和レトロシリーズ①【映画鑑賞】
- 17日(木) ロマン塾「中谷」②【渡れなかった橋の物語】
- 21日(月) ロマン塾「中谷」③【紫川の歴史と文化】
- 23日(水) 昭和レトロシリーズ②【昭和歌謡】
- 24日(木) 健康づくり応援企画【ひまわり太極拳講座】
- 25日(金) 青色パトロール
- ★26日(土) わくわくチビッコ広場⑥【日田彦山線に乗っておでかけ】
- 27日(日) 中谷地区体育祭
- 28日(月) 地域でGOGO健康づくり合馬【ウォーキング】
- 29日(火) 両谷子そだてひろば【ハロウィンパーティー】
- 30日(水) 昭和レトロシリーズ③【歌声喫茶】
- ★31日(木) 館内ワックス

### 両谷昔話 ～切腹岩～

加用町内に香春城主原田氏の家臣であった山川式部が大友氏との闘いに敗れ城主に代わり丸山の東の麓にある石の上に座り切腹したと言われる「切腹岩」が残っている。この岩の上に上がったたりすると必ず腹痛を起こしたり発熱したりするという言い伝えがある。毎年9月9日重陽の節句に町内の有志で供養している。尚、大友軍はこの後、道原も攻められたが、毛のついた面をかぶり異様な恰好をして、鐘、太鼓をたたき夜襲をかけたところ一度は大友軍を撃破した。道原楽(9月号に掲載)の始まりとも言われている。(三谷昔物語より)

