




市民講座 東谷de笑涯楽習  
**フラワーアレンジメント**  
 ～きれいなお花と新年を迎えよう～


- ◆日時 12月27日(金) 10:00～12:00
- ◆場所 第一集会室
- ◆講師 フラワーアレンジメント作家 加来 恵 氏
- ◆定員 15名(要申込)
- ◆持参物 花切ハサミ
- ◆材料費 1500円

※申込開始は12月1日からです



北九州食生活推進員協議会  
**ふれあい昼食会**

- ◆日時 12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




●市民センターワックス清掃に関するお願い●  
 12月18日(水)は東谷市民センターのワックス清掃の為、センターご利用の際に、ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

**家庭教育学級(閉級式)ご案内**  
 「受験制度について」

- ◆日時 12月13日(金) 10:00～11:30
- ◆場所 東谷市民センター 第一集会室
- ◆講師 東谷中学校 校長 大石 光宏 氏



※申込等については、学校から配布されるお手紙をご覧ください。



講座等の申込・問合せ先 東谷市民センター  
 ☎ 093-451-0217

市民センターからのご報告

**「ふれあい昼食会」**  
 11月1日(金)にふれあい昼食会を実施し、たくさんの方が参加されました。  
 今月のメニューは、ぎせい豆腐の野菜あんかけ・小松菜とツナの辛子和え・ごぼうのすまし汁・牛乳かんでした。  
 食後には栄養士の方に高血圧に注意して、塩分控えめの食事をするようにお話していただきました。

GOGO健康づくり事業共催  
**「平尾台ウォーキング」**  
 10月26日(土)に健康づくり部会が企画した市民講座「平尾台ウォーキング」が行われ、27名の参加がありました。  
 猿田彦大神の碑や平尾台山神社、茶ヶ床を巡る、およそ3キロのコースでしたが、急な体調不良などもなく、全員で完歩できました。



**集団検診ご案内**  
 ●特定検診・がん検診●

- ◆日時 1月19日(日) 9:00～12:00
- ◆場所 講堂・駐車場
- ◆対象 40歳～74歳の国保加入の市民
- ◆持参物 特定検診受信券(はがき)  
国民健康保険証
- ◆結果 健康教室(結果返し)  
2月2日(日)9:00～

問合せ先 小倉南区役所保健福祉課  
 地域保健係 TEL093-951-4125

★事前予約制です。  
 予約受付期間：12月3日(火)～12月27日(金)

●インターネットでの予約  
 北九州市 集団検診 で検索

●お電話での予約  
**093-953-6168 または 0570-783-077**

受付時間 9時～17時(土・日・祝日を除く)  
 ※混雑時はつながりにくい場合があります  
 ★申込人数が少ない場合は東谷での検診がなくなります。多くの方の申込をお願いします






保健師さんからの一言  
**防ごう ヒートショック!**  
 ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で、失神や不整脈等を引き起こす現象で、場合によっては死に至ることもあります。  
 浴室やトイレなど家の中の寒い場所で起きやすいので、予防してヒートショックを防ぎましょう!

**ヒートショックの予防ポイント**

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖くしましょう。
- ②お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③立ち上がる時はゆっくりと動きましょう。
- ④食後、飲酒、医薬品服用後の入浴は避けるましょう。
- ⑤入浴前は家族に声かけをしましょう。

問合せ先：小倉南区役所 健福祉課 093-951-4125



# 第60回 東谷地区文化祭

11月16日(土)に東谷興農会で、第60回東谷地区文化祭を開催し、センタークラブ、東谷地区の方々の日ごろの成果を発揮してもらうことができました。

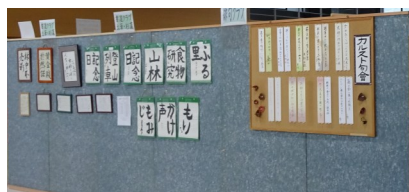
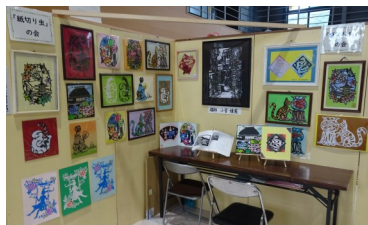
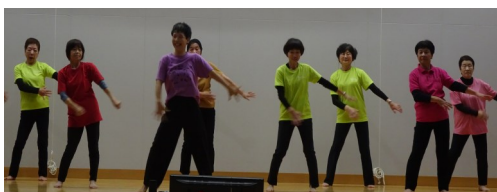
今年は、旭ヶ丘保育園、竜光保育園、石原幼稚園が初めて演芸に出演してくれました。園児たちが歌ったり、踊ったりする姿に観客席からはたくさんの声援がありました。他にも、新しく出展・出演して下さったセンターのクラブがあり、昨年よりも賑やかな文化祭になりました。

文化祭にご協力、ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

東谷フェスティバルの様子については東谷まちづくり新聞をご覧ください。



## 【文化祭 展示・演芸】



山椒の実だまつて取れと遺言  
でこぼこの鬼の顔した山の柿  
立冬や朝の緑茶をまぜ一杯  
卒寿過ぎこれが最後の虫の宿  
立冬やまだ半袖の人もある  
そう云へば菊人形も見当たらず  
初時雨笑顔を残し子ら帰る  
君を恋ふ小春日和のやうな日は  
かけあがる螺旋階段冬来る

## カルスト句会

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



12月

## センター行事予定

※予定は変更となる場合があります。

日	曜日	行事
6	金	ふれあい昼食会 パトロール
13	金	家庭教育講座 10:00~
18	水	ワックス清掃
20	金	パトロール
23	月	市丸小・新道寺小・東谷中終業式
27	金	市民講座「フラワーアレンジメント」 10:00~

※12月29日~1月3日は東谷市民センターはお休みです。

地域サロン予定 ※詳しくは各町内会に聞いてください。

サロンばんざい(木下)	第1.3水曜
いちまるカフェ	第2水曜
新一稲穂サロン	第4月曜
わいわいサロン(紫水)	12/2, 9, 16, 23