令和7年　5月1日　発行
東谷市民センター
発行責任者　　先本ありさ
電話・FAX　451-0217
E-mail　hg-cc@ktqc02.net

ひがしたに

東谷市民センターだより
http://www.ktqc01.net/mina/hgcc/index.html

5月の休館日
3・4・5・6
11・18・25
日曜・祝日休館

市民センター市民講座案内

★市民講座　イーストバレー健康塾

※申込受付中！～自分ファーストでいこう～

不整脈のお話

◆日　時　　5月20日(火) 13:30～15:00
◆場　所　　東谷市民センター　講堂
◆講　師　　小倉記念病院　循環器内科　部長　永島　道雄　氏
◆定　員　　20名(要申込)
◆参加費　　無料

★申込・問合せは東谷市民センターまで

★子ども講座　谷っ子クラブ

ホタルの観察会

◆日　時　　5月31日(土) 19:00～21:00
◆場　所　　東谷市民センター　第一集会室
～井手浦浄水場周辺
◆講　師　　井手浦町内会　　篠原　政美　氏
◆定　員　　先着20名(要申込)
◆参加費　　無料

※東谷市民センターでホタルの勉強会をした後に、井手浦公民館に各自で行っていただき、ホタルの鑑賞をします。現地解散です。
詳しくは学校から配布されるお手紙をご覧ください。

■北九州食生活推進員協議会

健康料理普及講習会

◆日　時　　5月2日(金) 11:30～13:30
◆場　所　　東谷市民センター　第一和室
◆費　用　　500円（材料費）
◆対　象　　65歳以上

訂　正

4月1日号で掲載したふれあい昼食会の内容に誤りがありました。正しくは、

ふれあい昼食会
【偶数月　第1金曜日11:30～参加費500円】
健康料理普及講習会
【奇数月　第1金曜日11:30～参加費500円】
です。

ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありません。
※参加は毎月受け付けております。ふれあい昼食会と健康料理普及講習会では献立内容が変わります。
問合せ先：東谷市民センター　　093-451-0217

★市民講座　東谷シネマサロン

本木雅弘主演！　「おくりびと」

◆日　時　　6月13日(金) 13:30～15:30
◆場　所　　井手浦公民館
◆定　員　　先着20名(要申込)
◆参加費　　無料
◆持参物　　飲み物

※5/9(金)受付開始です！

※現地集合・現地解散です。送迎はありません！

★市民講座　元気っちゃイーストバレー

～フレイル予防で健康長寿～

◆場　所　　東谷市民センター　講堂
◆定　員　　先着20名(要申込)
◆時　間　　13:30～15:30
◆参加費　　150円(保険代3回分)

※5/9(金)受付開始です！

★4回連続講座になりますので、原則全て参加できる方★

日程	テーマ・講師
7/1(火)	愛されるジイジ・バアバの作り方 北九州ESD協会　個人会員　金子　良憲氏
7/8(火)	フライングお手玉(フルーター) 東谷市民センター　館長　先本　ありさ氏
7/15(火)	モルック スポーツ推進委員　松井　八朗氏
7/22(火)	ディスコン センタークラブ　代表　古田　敦久氏

第1回目にフレイル予防のことについて学び、第2回～第4回目は実際に体を動かします。

■妊産婦・乳幼児なんでも相談

ちっちゃいたまご

予約不要

◆日　時　　5月27日(火) 10:30～11:30
◆場　所　　東谷市民センター　第一和室
◆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)
TEL：093-951-4125

市民センターからご報告

ふれあい昼食会

4月4日(金)ふれあい昼食会が開催されました。
若竹汁・新玉ねぎと豚肉のマリネ・キャベツの酒蒸し・イチゴムースという旬の食材をたくさん使ったメニューで、春の訪れを感じました。
次回は5月2日(金)健康料理普及講習会です。

講座等の申込・問合せ先　東谷市民センター
☎　093-451-0217

市民センター及び地域からのお知らせ

端午の節句の記念撮影しませんか？

今月はたくさんの鯉のぼりと大きな五月人形がセンター来館者をお出迎えしています！ぜひ、お子さんやお孫さんと一緒に写真を撮りに来てください。

いつもありがとうございます！

3月23日(日)東谷地区婦人会の皆さんが、石原町駅の清掃と除草作業、東谷市民センターの花壇の手入れをされました。

参加された皆様、本当にお疲れさまでした。

地域サロンのご案内

■平尾台　趣味の会
活動日　第2.4火曜日
19:30～21:00

■平尾台　若葉の会
活動日　第2.4木曜日
13:00～15:00
どちらも平尾公民館にて開催

■新道寺一　稲穂サロン
活動日　第4月曜日
13:00～15:00・15:00～17:00
場　所　新道寺一集会所
参加費　200円

■石原サロン
活動日　第1火曜日
10:00～12:00
場　所　石原町公民館
参加費　300円

■呼野　ニコニコ会
活動日　第4木曜日
10:00～12:00
場　所　呼野公民館
参加費　300円

■井手浦サロン
活動日　第1木曜日
第3.4火曜日
13:30～15:30
場　所　井手浦公民館

■紫水　わいわいサロン
活動日　毎週月曜日
10:00～12:00
場　所　母原紫水集会所

■市丸カフェ
活動日　第2水曜日
13:00～15:00
場　所　市丸公民館
参加費　100円

■小森　おこもり会
活動日　第1水曜日
13:00～15:00
場　所　小森公民館
参加費　100円

※詳しくは各町内会へお問い合わせください。

北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、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。

楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう！

【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
【日　時】6月3日～8月5日（火）10時～15時
【締切】5月13日（火）【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター へ

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　申込不要

令和7年6月8日（日）10:30～13:00
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

●楽しいおはなし会♪●手形・足形をとろう！
●簡単！たのしい！おもちゃを作って遊ぼう！
●フォトスポットで写真を撮ろう！等々

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）

カルスト句会

草餅や亡き人のこと語り合ひ　篠原　敬祐
紅梅や何事も無き世を願ふがに　土岐　真司
気づかずに大きくなりて初桜　原田　すま子
桜色並ぶ風景染まる街　林田　もと子
会いたさの募る思ひに散る桜　矢野　英枝
土匂ふ棒高跳びの目指す空　峰松　一郎
偽の鳥春風に乗り畑守る（にせ）　吉川　睦子
良く来たと早々炬燵に迎へけり　浦野　延子
つゆ知らず何を名残りに落椿　西脇　公俊
閉院の窓のカーテン春惜しむ　奥田　みゑ

5月 行事予定 ※予定は変更となる場合があります。

日にち	センター行事	地域行事
2(金)	健康料理普及講習会	
9(金)	パトロール　14:30～	
10(土)	センター草刈り	
16(金)		まちづくり協議会総会
18(日)		市丸小学校運動会
20(火)	市民講座<不整脈について>	
22(木)	パトロール　19:30～	
24(土)		新道寺小学校運動会
27(火)	ちっちゃいたまご	
30(金)		東谷中学校体育祭
31(土)	谷っ子<ホタルの観察会>	