

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

8月 3日

10日
11日
17日
24日
31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・FAX 451-1138

発行責任者 郷田 滋

<http://www.ktqc01.net/mina/rtcc/index.html>

Eメール rt-cc@ktqc02.net



生涯学習市民講座

すまいるシニアライフ

～これからのしあわせな人生のために～

「自宅で元気に過ごしたい!」「介護が必要になったらどうしよう…」
「自分らしい生き方って?」など…考えはじめる「きっかけ」が大事です!! 介護が必要になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して! みんなで一緒に考えてみませんか?

第1回 自分らしく生きるとは

介護保険・介護サービスについてわかりやすくお話しします。

【講師】介護プランセンターハート to ハート所長 蓑毛 剛氏

【日程】8月27日(水) 10:00～12:00

第2回 小さく豊かに暮らす～幸せな生前整理～

※合馬校区まちづくり協議会と共催

実家を空き家にしないために、早めに家族の中で話しておくべきことについて学びます。

【講師】一般社団法人全国空き家予防推進協議会理事
総務省地域力創造アドバイザー 淀川洋子氏

【日程】9月8日(月) 10:00～12:00

第3回 シニア健康教室

転ばない身体づくりと脳活性化トレーニング

【講師】筋トレ:九州共立大学准教授 森部昌広氏
脳トレ:ギラヴァンツ北九州普及部コーチ

【日程】9月19日(水) 10:00～12:00

第4回 介護をもっと気楽に! もっと楽しくおしゃべり茶話会

病院・施設・役所に聞きにくいこと、何から考えたらよいかわからないことを話してみませんか?

【講師】両谷市民センター館長:郷田 滋・職員:本山 美穂

【日程】9月30日(火) 10:00～12:00

8月の行事予定

【★】参加者募集中!

1日(金)・人権市民講座×家庭教育講座 講演会【★】
「言葉を変えれば世界が変わる」19:00～

6日(水)・地域でGOGO健康づくり合馬【★】
「美味しく適塩♪健康料理教室」

7日(木)・両谷地区文化祭 実行委員会

9日(土)・わくわくチビッコ広場② 10:00～12:00
みんな de あそぼううさい♪【★】

16日(土)・合馬校区合同慰霊祭
・中谷地区まちづくり協議会定例会

19日(火)・サロン DE げんき

20日(水)・両谷地区文化祭 部門別会議

21日(木)・両谷地区文化祭 部門別会議

23日(土)・わくわくチビッコ広場③ 10:00～12:00
両谷サイエンススクール【★】

30日(土)・まつりみなみ(志井公園)

合馬まちづくり協議会 総会

6月30日(月)に

合馬校区まちづくり協議会 総会が
麻生公民館にて行われました。

「令和6年度活動実績と会計報告」や
「令和7年度事業計画」等の
報告など、滞りなく議事が進行しました。



令和7年度 合馬まちづくり協議会 役員名簿

会長 事務局長	中村 正史	書記	廣津 礼子
副会長	上村 栄	監事	永津 てるみ
副会長	立石 望	監事	戸畑 静江
事務局次長	郷田 滋	顧問	吉竹 征夫
会計	多田 俊明		

はじまります! 令和7年国勢調査

令和7年10月1日を調査期日として、令和7年国勢調査が始まります。
調査の円滑な実施にあたり、皆様のご協力が不可欠です。
調査の重要性をご理解いただくとともに、調査へのご協力をお願いします。

【今後のスケジュール】

■ 8月28日(木) 19:00～・・・調査員説明会

※調査員のみ対象

■ 9月末～・・・調査票の配布開始

■ 10月初め・・・調査票の回収

お問合せ:小倉南区役所総務企画課選挙統計係

☎ 093-951-4113



地域で GOGO 健康づくり【中谷】

自宅でできる簡単運動シリーズ

報告

6月27日・7月4日・7月11日の3回に渡って、
ピラティス・ヨガインストラクターの山秀知香先生のご指導の下、「自宅でできる簡単運動シリーズ」を開催しました。



タオルやボールなどを使って、家でもできる筋肉のほぐし方や、姿勢を改善する筋肉の使い方などを教わりました。参加者の方は、筋肉のほぐれやコリの解消を実感され「家でも続けていきたい♪」と大好評でした♪



【講座の申し込み】8月1日(金)9時よりお電話 or 来館にて
両谷市民センター【TEL】093-451-1138

おうち DE ごはん

5月27日・6月20日・7月2日の3回に渡って、
ご自宅でもチャレンジできる本格料理講座を実施しました。

報告

第1回

オーブン料理教室



ガスオーブンを使うと、
たくさんの料理が短時間で
できてビックリ♪
オーブンでゆで卵ができる
なんて知らなかった！



第2回

七夕料理教室



モザイク寿司や
そうめんのテリーヌ、
紫陽花ゼリーなど、
七夕らしい、きれいな
料理をおしく
いただきました♪



第3回

本格和食料理教室



本格的な出汁の作り方を
教わり、普段とは
ひと味違う上品な
料理ができました♪
家でも活用してみます♪



北九新発見フォーラム

中谷まちづくり協議会・両谷市民センター共催

「高台に水を引いた男」の足跡をたどる

7月5日（土）に、北九州市生涯現役夢追い塾19期生による
「北九新発見フォーラム」のキックオフイベントが両谷市民センターで
開催されました。地域の宝物を再認識することで地域ファンを増やし、
北九州を輝かせたい協力者を一人でも増やす目的で行われました。



記念すべき第1回目は第1部で、高津尾堰の「高台に水を引いた男」の
DVD鑑賞と、その制作に携わった鶴久安治さん、上田達也さんのお話
を聞きました。第2部は、意吉神社、西大野神社を經由し、高津尾堰
までの約5kmの史実を辿るウォーキングをしました。（参加者26名）
北九新発見フォーラムのこれからのご活躍を期待しています。

令和7年度

両谷地区文化祭

日程が決定しました！

11月22日（土）・11月23日（日）

出店募集、協賛企業募集など、追ってご案内いたします。

ディスコン大会に出場しました！

7月13日（日）に小倉南区ディスコン大会が行われ、
中谷地区・合馬校区より1チームずつ参加しました！



チーム合馬二連覇達成！！

★おめでとうございます★

報告

放置竹林対策

報告

竹炭づくり見学 in かぐめよし少年自然の家

中谷まちづくり協議会

放置竹林対策の一環として
定期的に自然の家の窯で
竹炭づくりを行っています

すがお小学校6年生

総合的な学習の時間で
放置竹林対策について
学んでいます



6月18日（水）、かぐめよし少年自然の家にて、
中谷まちづくり協議会が竹炭づくりを行いました。

見学に来たすがお小6年生は、
まちづくり協議会の方々から
道具を使って竹をスティック状に
する方法を教わり、窯で竹炭を
つくる行程の説明を受けました。



西大野八幡神社夏越祭

報告

7月13日（日）西大野八幡神社で夏越祭が
行われました。茅の輪くぐりを行い、
身についた穢れを清めて、無病息災を
祈念いたしました。



閉館時間
変更の
お知らせ

8月13日（水）・14日（木）・15日（金）は
閉館時間が17時になります。ご注意ください



両谷市民センターの講座やイベントの実施内容は
Instagramにて随時アップしていきますので、
ぜひフォロー・チェックをお願いします♪

