

令和7年 8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>

8月の休館日
3・10・11・
17・24・31

日曜・祝日休館



市民センター市民講座案内

申込受付中!

●市民講座 イーストバレー健康塾

おなかをきれいに! 「健腸長寿」

- ◆日時 9月2日(火) 13:30~15:00
- ◆場所 東谷市民センター 第一集会室
- ◆講師 北九州ヤクルト販売(株)宅配部 寺崎 優希 氏
- ◆定員 先着20名(要申込)
- ◆参加費 無料

★腸を丈夫にして、
「病気になるにくいカラダ作り」を学びましょう!



■北九州食生活推進員協議会

ふれあい昼食会

- ◆日時 8月1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



●家庭教育講座 開級式

受験についてのお話

- ◆日時 9月10日(水) 10:00~12:00
- ◆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

「受験」と「クラブ活動」について
お話していただきます

※詳しくは学校配布のお手紙をご覧ください。



平尾台観光まつりについて

今年の平尾台観光まつりは
10月18日(土)です。
登山者安全祈願祭は7月8日に行われました。

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20日(水) 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



●市民講座 健康づくり講話

地域でGO! GO! 健康づくり事業共催

食育講座

- ◆日時 9月20日(土) 14:00~15:00
- ◆場所 東谷市民センター 調理室
- ◆講師 上級食育指導師 山下 由 氏
- ◆定員 先着20名(要申込)
- ◆参加費 無料



※心と体を作る「日々の食事に関する」お話と
「食育実験」を行う予定です

■小倉南区コミュニティ支援課

まつりみなみ民踊講習会

- ◆日時 8月20日(水) 14:00~16:00
- ◆場所 東谷市民センター 講堂
- ◆持参物 飲み物・タオル・室内シューズ



※問合せは小倉南区コミュニティ支援課まで

TEL093-951-1037

講座等の申込・問合せ先

東谷市民センター
☎ 093-451-0217

保健師さんからのお話

『夏を元気に乗り切るための食事のポイント!』



夏にとりたい栄養のポイント



①たんぱく質

体力維持や免疫力を向上のために、たんぱく質は必要不可欠です。肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品を毎食1品とり入れましょう。

②ビタミン・ミネラル

疲労回復や夏バテ予防に効果的です。野菜や果物に多く含まれています。

野菜は1日350g(小鉢5つ分)を食べることが目安です。
(緑黄色野菜: 120g以上、淡色野菜: 230g以上)

③炭水化物

主食のご飯やパンを毎食とり、ジュースやお菓子でエネルギーを取りすぎないようにしましょう。

(調理のポイント)

※消化に負担のかかる脂っこいものや辛すぎるもの、冷たすぎるもののとりすぎには注意が必要です。

※薬味や香味野菜は食欲増進効果があるので、利用しましょう。

※調理に電子レンジを活用することで、調理時間を減らすことができます。



以上のことを参考に、健康な毎日をお過ごしください。

問合せ先: 小倉南区役所健康相談コーナー

093-951-4125

市民センターからのご報告

市民講座

～美味しく学ぶ防災～

東谷地区社協ふれあいネットワーク事業協働開催



7月18日(金)「美味しく学ぶ防災」を開催し、36名の方が参加され、北九州市立大学地域創生学群准教授・村江史年氏に、「東谷地区の防災力発見」をお話していただきました。

福岡県内では毎年のように気象災害による被害が発生しています。

気象災害には発生のおそれがあるので、天気予報等で情報をいち早くキャッチし、早めに安全な場所に避難することで命を守ることができると教えていただきました。

◆災害時に備えるべき4点◆

- ①家具家電の場所の見直し
- ②最低限の備蓄
- ③携帯トイレの備え
- ④的確な情報の取得

災害時に一番困るのはトイレ問題で、簡易トイレや凝固剤などの備えをしましょうとお話されていました。

また、新道寺校区福祉協力員さんたちが防災食を作ってください、実際の防災食を食べながら、災害時の食事の大切さをお話してくださいました。

災害が起きた時に困らないためにも、水、食料、簡易トイレなど無理のない範囲で日々の備えをしていきましょう。

市民講座

～東谷シネマ～

6月27日(金)、市丸公民館で市民講座・東谷シネマを開催し、32名の方が参加され、「そして父になる」を鑑賞しました。

出産時に取り違えにあった2組の家族が戸惑い、葛藤しながらも交流を重ね、子どものためにどうするべきかを模索するという映画でした。

参加者からは「どちらを選んでも後悔が残りそう」や「子どもとの過ごし方や接し方を改めて考えさせられました」などの感想がありました。

子どもと親の気持ちどちらを考えても複雑でとても悩ましく、2組の家族が幸せに過ごして欲しいと願う映画でした。



会ふたびに同じ話や麦酒注ぐ
ランプの思惑危ふし蟬しぐれ
炎天下庇修理の埃かな
カルストの風に吹かれて梅を干す
炎天下日陰探しの帰り道
夕涼み中洲を滑る屋形舟
法要に夏座布団の出番なし
送られし銘菓を添へて新茶汲む

カルスト句会

浦野 延子
吉川 睦子
峰松 一郎
西脇 公俊
林田 もと子
原田 すま子
土岐 真司
篠原 敬祐

市民講座

～フレイル予防で健康長寿～

7月1日(火)に北九州ESD協議会の金子良憲氏を講師にお招きし、フレイル予防で健康長寿の4回連続講座の第一弾として「愛されるジジ・ババの作り方」を開催しました。



フレイルとは介護が必要になる前の段階のことで、「加齢によって心身が衰え、社会との繋がりが減少した状態」をさします。フレイルから脱却するためには、昔を思い出す【回想法】や好奇心を持って人と交流することが有効だと教えていただきました。

また、頭や体を衰えさせないために、①自分で選んだ課題を持つ、②食事はきちんと取る、③家事や散歩で体を動かす、④自分の楽しみを持つの4つが大切で、当たり前と思ってることをぼんやりせず、ちゃんとやるのが大切になるそうです。

他には、人の話を聴くことを心掛けた「対話」の重要性、新しい友を作る「新友」のお話をしていただきました。

参加者からは「社会参加の大切さを痛感しました」や「今後、自分が生きていくために、どんな事をしたらいいかを考える機会になった」、「自分ももう少し、地域の為に頑張ろうと思う」などの感想がありました。

健康で長生きするためにも、「もう年だから」と思わず、市民センターなどで他者と交流していきましょう。



8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
1(金)	ふれあい昼食会	
2(土)		ガシャモク観察会
13(水)	17時閉館	
14(木)		
15(金)		
20(水)	まつりみなみ民謡講習会	
22(金)	全市一斉パトロール 19:30～	
23(土)		お糸まつり
26(火)	ワックス清掃	
30(土)		まつりみなみ