

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

9月 7日
14日
15日
21日
23日
28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/rccc/index.html>

Eメール rt-cc@ktqc02.net



第4回

わくわくチビッコ広場

みんなで楽しくアダプテッドスポーツ♪

参加者募集

アダプテッドスポーツとは...

個人の身体の状態に合わせてルールや道具を工夫し、年齢、性別、体力等に関わらず「誰でも・楽しく・安全に」プレイできるようにしたスポーツです。



今回はディスコンにチャレンジ!

赤と青の2チームにわかれて、1チーム6まいのディスクを投げ、どちらが黄色のポイントに近づいているかを競うゲームです。はじめてでも楽しむことができます。



【日程】9月13日(土) 10:00~12:00

【会場】両谷市民センター

【講師】北九州市立大学 学生 河野 杏奈氏

【参加費】50円(保険代) 当日徴収

【対象】小学生

【定員】20名

【申込】お電話 or 来館 or QRコードにて

申込受付中



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6回】9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)

※第2回は9時30分~15時30分

令和7年 10/24(金), 11/20(木), 12/19(金)

令和8年 1/23(金), 2/27(金), 3/9(月)

◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園 5-1-5)

※11/20(木)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 Tel093-951-4125



9月の行事予定

【★】参加者募集中!

8日(月)・すまいるシニアライフ②生前整理【★】

9日(火)・両谷子そだてひろばフリースペース(予約不要)

13日(土)・わくわくチビッコ広場④ 10:00~12:00

みんなでたのしくアダプテッドスポーツ♪【★】

・中谷まちづくり協議会 定例会

16日(火)・サロン de げんき

19日(金)・すまいるシニアライフ③

ギラヴァンツ健康教室【★】

30日(火)・すまいるシニアライフ④

おしゃべり茶話会【★】



地域で GOGO 健康づくり【中谷】【合馬】

みんな DE 健康

~心も体も健康に♪リズムにのってつながろう~

みんなでリズムにのって楽しく体操しませんか?

中谷地区

【日程】

10月4日(土)

13:30~15:00

【場所】

道原公民館

合馬校区

【日程】

10月6日(月)

13:30~15:00

【場所】

合馬竹林公園

【講師】(株)CPC グループ代表取締役 吉村 八住子氏

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、運動ができる服装で

【定員】先着20名

【申込】9月1日(月)より お電話または来館にて

敬老会が行われます

9月15日(月)

春吉地区

9月15日(月)

高津尾地区

9月15日(月)

加用地区

10月19日(日)

合馬校区

10月12日(日)

道原地区

9月15日(月)

山本地区

これからもお元気で♪

両谷地区文化祭

募集

両谷市民センターでは、両谷地区文化祭と一緒に盛り上げてくださる地域の方を募集しています!!

芸達者さん

11/22(土)・11/23(日)

(展示部門)

絵画、書道などの作品

11/23(日)のみ

(ステージ部門)

手品、ダンス、コーラス、

舞踊、演奏、漫才など

出店者 (団体・個人)

11/22(土)・11/23(日)

地元野菜、食品バザー

手作り雑貨販売など

出店料: 1日/500円

自薦・他薦問いません。

ぜひ一緒に文化祭を

楽しみませんか?

応募締め切り 9月30日(火)

両谷市民センターまでご連絡ください♪

451-1138

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

わくチビ 親子 DE デイキャンプ in かぐめよし少年自然の家

7月12日(土)かぐめよし少年自然の家で、今年度はじめての子ども講座を開催し、合馬小学校から7組、すがお小学校から2組のご家族が参加されました。



まずは、子どもたちが力を合わせて火をおこし体験



大人が美味しいカレーを作っている間に、子どもはチームに分かれてオリエンテーリング!



プカプカ浮いたり♪
生き物を見つけたり♪
超レアな石を見つけたり!?

子どもも、親も、センター職員も、
交流を深め、有意義な
一日となりました♪



午後からは親子みんなで川遊び♪ライフジャケットやヘルメットの正しい装着方法を学び、いざ川へ!



わくチビ みんな DE あそぼうさい

8月9日(土)認定 NPO 法人好きっちゃ北九州理事長の入門 真生さんと、大学生、高校生による防災講座「みんなDEあそぼうさい」を開催しました。



ハンドベルで警戒アラートの音を鳴らしてみたり、カードゲームやゴルフゲームなどを通して、大人も子どもも楽しみながら防災について学ぶことができました。

わくチビ 両谷サイエンススクール

8月23日(土)北九州高専の学生さんと一緒に、プラバンやオリジナルの時計作りをしました。身近なものにひそんでいる科学に、参加した子どもたちは興味津々で、自分だけのデザインを考えたりアレンジを加えたりして、素敵な作品ができあがりました。夏休みの思い出がまたひとつ増えました♪



家庭教育講座・人権市民講座 共催

言葉を変えれば世界が変わる

～子どものやる気スイッチを切らないために～

8月1日(金)、親業・教師学・ユースコミュニケーションインストラクターの園元恭子さんを講師にお招きし、実践練習も盛り込んだ講演会を実施しました。コミュニケーションにおいて大切なことは、「いつ話すのか」「いつ聞くのか」のタイミングとスキル、というお話があり、話の聞き方、話し方のアドバイスをいただきました。



親御さんの「やる気スイッチ」もONになった、有意義な講演会となりました。

合馬校区まちづくり協議会・JA 女性部共催企画
地域で GOGO 健康づくり事業

美味しく適塩♪健康料理教室～夏野菜編～

8月6日(水)JA 西中支店 大地の恵みにて、地元の夏野菜をふんだんに使った「適塩♪」健康料理講座を実施しました。普段よりも少ない調味料でも、食材の旨味を利用して、おいしい料理を作ることができました♪手際の良い参加者のみなさんのおかげで、予定よりも早く料理が出来上がり、ゆっくりとおしゃべりしながら食事を楽しめました♪



リサイクルボックスのお知らせ

日頃より資源ゴミの回収にご協力いただきありがとうございます。古紙はまちづくり協議会の貴重な活動資金となります。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

【トレイボックス】

※出せるもの※
肉・魚のトレイ
※洗って乾かしたもの

※トレイボックスに出せないもの※

納豆容器 発泡スチロール容器
アルミの貼ってある物
上縁に糊がついたもの

【紙パック】

洗って、開いて乾かしてください。

【古紙】

新聞紙・雑誌・ダンボール等は、**種類ごとにヒモで十字にくっつけて**出してください。

※カーボン紙や防水加工紙など特殊な紙は回収できません。

【小物金属】

なべ・やかん・フライパンなど大きさが30センチ程度までの金属からできているもの。

平日 9:00～17:00、土曜日 9:00～16:30

中谷地区まちづくり協議会 合馬校区まちづくり協議会



新聞・チラシ



雑誌・カタログ



段ボール

合馬合同慰霊祭

8月16日(土)に「合馬校区合同慰霊祭」が開催されました。竹灯笼の灯りと共に亡くなった方の心に寄り添い、その功績や徳を偲びました。会場の合馬竹林公園には、合馬校区の方が作られた竹灯笼が沢山飾られ、夜道を彩りました。



夏まつりでは、焼きそばやフランクフルトなどの出店の他、ヨーヨー釣りやおもちゃくじもあり、最後には豪華景品が当たる抽選会! 大人も子どもも大盛り上がりでした♪



両谷市民センターの講座やイベントの実施内容はインスタグラム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♪

