



市民センター市民講座案内

9/1~
申込受付

●家庭教育講座(市丸小・新道寺小・東谷中3校合同)

黒糖まんじゅうと2種類のパン作り

- ◆日時 10月8日(水) 10:30~13:30
- ◆場所 東谷市民センター 調理室
- ◆講師 西部ガス(株)専任講師 齊藤 葵 氏
- ◆参加費 500円
- ◆定員 15名(要申込)
- ◆持参物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物



★持ち帰り用の袋はこちらで準備します。
※アレルギーのある方は申込時にお知らせください。
詳しくは学校からのお便りをご覧ください。

●家庭教育講座(東谷中学校)

高校見学

- ◆日時 10月28日(火)
- ※小倉西高等学校と東筑紫学園へ見学に行き、昼食を高校で食べて帰る予定です。
詳しくは学校からのお便りをご覧ください。



東谷地区文化祭10/18(土)、19(日)

文化祭で絵画や書道、写真、俳句などの作品展示を希望される方を募集しています。

作品の展示を希望の方は
東谷市民センターまで
お申し込み下さい。



北九州市民カレッジ

引き出そう!あなたのチカラ

~"好き"でつながる次の一歩~

自分の"好き"なことをどのように活かし、展開していくのかをアドバイザーの先生のお話しや実際に取り組んでいる方々の事例から学び、次の一歩を踏み出すことを応援します。

<講座内容・講師>

第1回目 未来をデザインする学び	内田 満
第2回目 自分らしさをチカラにしよう	西尾 幸枝
第3回目 事例紹介	まな Bees
第4回目 伝えたいことが伝わるメソッド	福岡 佐知子
第5回目 あなたの好きをカタチに	木ノ原 元美

【会 場】八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3丁目15-3)

【実施期間】10月22日~11月19日(毎週水曜日:全5回)
18時30分~20時30分

【申込期間】9月5日~10月1日 【受講料】2,000円

※詳細は八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



9/5 から受付開始)

■小倉南区役所保健福祉課 栄養士

備蓄食品を使ったアイデア料理教室

- ◆日時 10月9日(木) 10:00~13:00
- ◆場所 東谷市民センター 調理室
- ◆対象 概ね65歳以上の方
- ◆定員 先着20名(要申込)
- ◆参加費 無料
- ◆持参物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、飲み物



★講話「もしもの時のため、何を備えたらいいの？」
実演・調理・試食を行います。

■小倉南区役所 保健福祉課

健康料理普及講習会



- ◆日時 9月5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

■妊産婦・乳幼児なんでも相談

ちっちゃいたまご



- ◆日時 9月30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 保健地域保健係(健康相談コーナー)

TEL: 093-951-4125

講座等の申込・問合せ先

東谷市民センター
093-451-0217

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!

- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程 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) 全6回
- ◆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、
お電話でお申し込み下さい。

◆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

市民センターからのご報告

市民講座 ～フレイル予防で健康長寿～

7月8日、15日、29日(火)にフレイル予防で健康長寿の第2弾～4弾を開催しました。

第2弾「フルータ」は東谷市民センター館長先本ありさ氏、第3弾「モルック」はスポーツ推進委員松井八朗氏、第4弾「ディスコン」ではセンタークラブ代表古田敦久氏を講師に迎え行いました。



フルータ

回を重ねるごとに参加者同士が打ち解け、「おしかったね」や「次はこんな感じで狙って」など声を掛け合いながら試合を行い、交流を楽しんでいました。



ディスコン



モルック

市民講座 ～東谷シネマ～

7月31日(木)、呼野公民館で市民講座・東谷シネマを開催し、32名の方が、「東京物語」を鑑賞しました。戦後日本における家族関係の変化を描いた作品で、なじみの薄いモノクロ映画でしたが、皆さん熱心に鑑賞されていました。

猛暑の中でしたが、怪我や熱中症などのトラブルもなく、無事に3回の公民館出張講座を終えることが出来ました。



谷っ子クラブ ～かかし&スノードーム作り～

7月24日(木)、環境部会副部会長の花野和寛氏と新道寺放課後児童クラブ事務局長の本明喜文氏を講師に迎え「かかし&スノードーム作り」を行いました。

22名の子ども達が参加し、かかしが7体とキラキラ輝くらメが素敵なスノードームを作りました。

3人一組になり、みんなで試行錯誤しながら作った個性豊かなかかし達がセンター横の田んぼを見守ってくれています。また、JRの乗客へは手を振っている様にも見えます。近くへ来た際には覗いてみて下さい。



デジタル活用講座 ～スマホ講座～

7月4日、11日、18日(火)にスマホ講座が行われました。3週にわたり、30名の方が参加し、LINEやカメラの使い方、アプリを使った調べ物体験、スマホ決済の活用方法などを学びました。

参加者の中には、「LINEを使うときは、文字入力だけでなく、音声入力も使っていきたい」と話されている方もいて、これからスマホライフを楽しんでもらえるのでは、と感じました。



ひるねざめ
昼寝覚妻居ぬ家は本だらけ
青空に雲ひとすじの猛暑かな
夕暮れや赤帯むすぶ藍浴衣
じゃんがらと太鼓のリズム夏祭
草茂る暮らし年ごと重荷かな
立秋や暦知らずの空の色
炎天や一枝動かぬ黙となり
立秋や四季の消えつつある日本

もた
もた

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

カルスト旬会

9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(火)	市民講座〈腸のお話〉	
3(水)	・第1回文化祭実行委員会 ・避難訓練	
5(金)	健康料理普及講習会	
10(水)	家庭教育講座〈開級式〉	
12(金)	パトロール 14:30～	
13(土)	センター草刈り	
20(土)	健康講話〈食育講話〉	
26(金)	全市一斉パトロール 19:30～	
27(土)		敬老会
29(月)	第2回文化祭実行委員会	
30(火)	ちっちゃいたまご	