

令和7年 10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>

10月の休館日
5・12・13
19・26

日曜・祝日休館



第74回平尾台観光まつり 令和7年10月18日(土) 11:00~20:00

●ステージパフォーマンズ●

16:00~ オープニングセレモニー

- ・消防音楽隊によるコンサート
- ・新道寺小・市丸小 Kidsソーラン
- ・小倉南消防団木遣り唄

18:00~ 主催者セレモニー

- ・来賓紹介
- ・小倉南高校吹奏楽部によるコンサート

19:00 総おどり

19:30 あきはなび



主催：平尾台観光協会

会場：東谷興農会

●台上見学● 14:00~16:00

巨大ダンプの見学

※東谷地区の小学生が対象です。

●パトカー・消防車の展示● 16:00~17:30

消防服を着て記念撮影もできるよ

●観光まつりマーケット●

キッチンカー 11:00~20:00

地元によるマーケット

15:00~20:00

飲み物のみ11:00~販売

※荒天の場合は中止。花火のみ19日19時~に順延。

※イベントの時間・内容については変更になる場合があります。



主催：東谷地区まちづくり協議会・東谷市民センター

東谷地区青少年健全育成協議会

会場：東谷興農会

●第61回東谷地区文化祭●

東谷興農会 体育館

展示：18日(土) 10:00~16:00

19日(日) 10:00~14:00

ステージ発表：18日(土) 11:00~15:30

●チャリティコンサート●

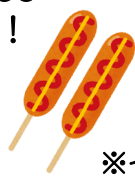
東谷興農会 野外デッキ 12:00~17:00

10組の実力派グループがエントリー!!

東谷ちゃ体操もあるよ♪

★他にも煙体験やドローンなど

イベントが盛りだくさん!



第12回東谷フェスティバル

令和7年10月19日(日) 10:00~18:00

●お米の盛り放題● 14:00~

新米120キロ売り切れ御免!

杓に盛り放題!(時間制限あり)

1回1000円



●お楽しみ抽選会● 17:00~17:45

●フェスタバザー● 11:00~17:00

おでん・フランクフルト・小倉牛の鉄板焼き・
枝豆・コーヒー・ジュース・ビールなど

★人気のキッチンカーも来るよ!

※イベントの時間・内容については変更になる場合があります。

市民センター市民講座案内

※生涯学習市民講座

三菱鉱山見学

【日時】10月30日(木)
10:00~15:00

【費用】2010円
(昼食・保険代込)

【定員】20名(先着順・要申込)

10/1(水)10時~受付開始。

受付時に参加費を徴収します。

★東谷鉱山と九州工場(苅田地区)にバスに乗って研修に行きます。

詳しくはチラシをご覧ください。

※健康講座

地域で

GOGO健康づくり事業共催

呼野地区史跡めぐり

及び晩秋散策

ウォーキング

【日時】11月8日(土)

10時 呼野駅集合

【費用】無料

【定員】50名(要申込)

【持ち物】タオル・飲み物

●呼野周辺を巡ります。

詳しくはチラシをご覧ください。

※子ども講座

谷っ子クラブ

アドベントカレンダー

を作ろう!

【日時】11月29日(土)

13:30~15:30

【場所】東谷市民センター

第一集会室

【費用】630円

(材料費・保険代込)

【定員】15名(要申込)

【持ち物】飲み物・タオル

講座等の申込・問合せ先

東谷市民センター

093-451-0217

■北九州市×J-FLEC

連携事業

知っておきたい

お金の話

【日時】10月24日(金)

10:00~12:00

【場所】東谷市民センター

第一集会室

【費用】無料

【定員】20名(要申込)

【講師】J-FLEC講師

(金融経済教育推進機構)

市民センターからのご案内とご報告

市民講座

～健腸長寿を学ぶ～

9月2日(火)、北九州ヤクルト販売(株)宅配部、江崎なるみ氏と冷川友香氏を講師にお招きし、「健腸長寿を学ぶ」を開催しました。14名の参加者が、腸に関するお話を聴き、腸の健康を維持するためのポイントを学びました。



- ①規則正しい生活習慣。
- ②排便リズムを作る。
- ③1日3食きちんと食べ、果物や野菜を積極的にとる。



この3点が重要とのことで。参加者からは「生活リズムに気を付け、腸の健康を維持していきたい」との声がありました。

健康づくり講話

～食育講座～



9月20日(土)上級食育指導師山下由先生を講師に迎え、健康講話「健康は日々の暮らしから」を開催しました。46名が参加し、私たちの体は全て食べる物でできており、糖分が多い飲み物や添加物が含まれた食品ばかり摂取すると健康を害する可能性があることなど実験を通してなが

ら学びました。

参加者からは「新しいことを知ることができ、日々の暮らしに活かそうと思う」などの声がありました。



■北九州市食生活推進員協議会

ふれあい昼食会

- 【日 時】 10月3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

長き夜の赤毛のアンを読みふけり
撫子の散って喧嘩はもとのさや
花びらを風に畳まれ紅葉
葉の蔭にほんのり紅き茗荷の子
ひぐらしや皆穏やかな一周忌
一人前冷そうめんの昼餉かな
とは言へど季節は進み秋の空
卓袱台の母の笑顔や昭和の日

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

カルスト句会

家庭教育講座

～受験についてのお話～



9月10日(水)、東谷中学校大石光宏校長を講師に迎え、開級式を行いました。

近隣3校の保護者が22名参加し、毎年変わる受験制度についてのお話を聴きました。

参加者からは「説明が非常にわかりやすく、高校受験の参考にしたい」、「毎年受験制度についてお話してほしい」などの声があり、受験に対する関心の高さを実感する講座となりました。

～健康料理普及講習会～

9月5日(金)、健康料理普及講習会が行われました。

18名が参加し、旬のお野菜をたくさん使った料理を頂きました。



次回は10月3日(金)です。みなさまのご参加お待ちしております。

小倉南区健康(口)・栄養相談を実施します！

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。ご自身の健康や食生活について考えてみませんか？

- 日 時 令和7年10月26日(日) 9:30～12:00
- 会 場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ
(小倉南区上葛原2-14-1)
- 実施内容 ・お薬相談・肌年齢測定 など
- お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
生きがい・健康づくり部会
☎951-4124へ

10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
3(金)	ふれあい昼食会	
8(水)	家庭教育講座 「黒糖まんじゅう作り」	
9(木)	防災講座 「備蓄食品を使った料理教室」	
10(金)	生活安全パトロール14:30～	東谷中・市丸小・新道寺小 終業式
12(日)		東谷地区体育祭
16(木)		東谷中・市丸小・新道寺小 始業式
18(土)		平尾台観光まつり
19(日)		東谷フェスティバル
23(木)		高齢者サロン
24(金)	北九州市×J-FLEC 連携事業 「お金の講座」 生活安全パトロール19:30～	
28(火)	家庭教育講座 「高校見学」	
30(木)	市民講座 「三菱鉱山見学」	