

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
11月 2日 3日 9日 16日 23日 24日 30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 rtcc@ktqc02.net



令和7年度

【会場】
両谷市民センター

両谷地区文化祭

【主催】両谷地区文化祭実行委員会・両谷まちづくり協議会・北九州市立両谷市民センター 【共催】山本地区社会福祉協議会

11月22日(土)
9:00~15:30

卓球

9:00~卓球クラブ試合
11:45~卓球体験

社交ダンス

13:00~ダンスタイム
13:30~ワンポイントレッスン
14:00~ダンス発表

お食事処 11:00~

栗ごはん、豚汁、からあげ、ポテト
あげタコ、素揚げ野菜カレー
大学芋、甘辛チキン、手作りパン 他

22日だけ！
お楽しみ抽選会
を開催します！



卓球体験
希望者募集！



【対象】小学生以上
【申込】お電話 or 来館にて
(当日参加もOKです！)

初心者向けの
レッスンです♪
はじめての方も
この機会にぜひ♪

11月23日(日)
9:00~15:00

ステージ

9:40~15:00 休憩 12:00~13:00

着付教室、健康体操、気づきの体操
地域の方、各自治公民館、ゲスト 他

特別ステージ 13:00~(予定)

健幸コンサート 【講師】近藤 美鈴氏
音楽と一緒に体を動かして、脳活・健康づくり♪

お食事処 11:00~

豆腐汁セット、カレーライス、
フランクフルト、からあげ、
ポテト、あげタコ、手作りパン 他

今年も
菅生中吹奏楽部の
みなさんがステージを
盛り上げてくれます♪
10:00~10:40



22日23日
両日開催

作品展示(出展者)

- ・市民センターのクラブ生
(パソコン、和裁、書道)
- ・各自治公民館クラブ
- ・菅生中学校美術部
- ・合馬小学校、すがお小学校
- ・地域の方々
- ・おぶね保育園 他

バザー

11月22日(土)… 9:00~15:00
11月23日(日)… 10:00~15:00

こども縁日

★くじ引き

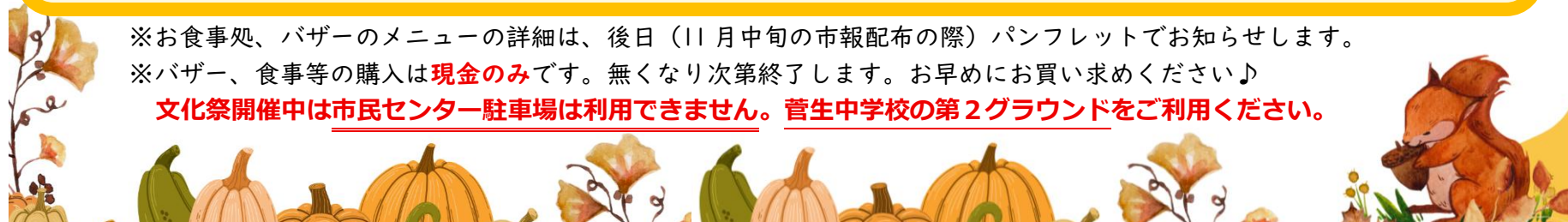
★ストラックアウト



※お食事処、バザーのメニューの詳細は、後日(11月中旬の市報配布の際)パンフレットでお知らせします。

※バザー、食事等の購入は現金のみです。無くなり次第終了します。お早めにお買い求めください♪

文化祭開催中は市民センター駐車場は利用できません。菅生中学校の第2グラウンドをご利用ください。



地域で GOGO 健康づくり中谷

地元野菜を使った適塩料理

日々の食事には欠かすことが出来ない塩分。
知らず知らずのうちに採りすぎていませんか？
塩分が少なくても美味しく出来る料理を学んで、
適塩生活を始めましょう♪



【日 時】 11月26日(水) 10:00~13:00
【講 師】 小倉南区役所保健福祉課 管理栄養士
【会 場】 両谷市民センター
【参 加 料】 500円(当日徴収)
【定 員】 16名
【持 ち 物】 エプロン/三角巾/手拭きタオル/飲み物
【申 込】 お電話 or 来館にて

Menu

- ★ごはん
- ★りんごの豚肉巻き
- ★春菊とれんこんのもちもち揚げ
- ★ほうれん草と焼きシイタケの
おろし和え
- ★いきなり団子



健康づくり
推進員企画

紅葉 DE ウォーキング

ます淵ダムの美しい紅葉を眺め、しっとり落ち葉を
踏みしめながら、ロマンティックに歩いてみませんか？



【日 時】 11月14日(金) 10:00~13:00
【集合場所】 両谷市民センター(9:20集合)
【参 加 費】 50円(保険料)※当日徴収
【定 員】 先着45名(6人以上で決行)
【持 ち 物】 飲み物、タオル、おにぎり
【申 込】 お電話 or 来館にて

雨天の場合は
中止となります

合馬 地域で GOGO 健康づくり 中谷



合馬校区、中谷地区それぞれで、講師の先生を
お招きし、健康体操教室と料理教室を実施しま
した。簡単にできるストレッチの方法や、減塩
料理の作り方を教わり「家でもさっそく実践し
てみよう！」という声が多く聞かれ、充実した時間
となりました。



合馬天疫神社 神楽奉納

9月28日(日)、合馬天疫神社にて
神事、直会のあと、合馬神楽が奉納
されました。たくさん子どもたちが
参加して伝統的な舞を間近で堪能する
ことができました。



光成英正さん「心象絵画展」



10/1~10/31、市民センターの図書コーナーにて、
光成さんによる絵画展が開催され、たくさんの方が
見に来られました。ありがとうございました。

武内市長おはなし会

10月3(金)、武内市長のおはなし会が行われ、
合馬校区、中谷地区から合計53名が参加されました。
市長から健康づくりや、ニセ電話詐欺への注意点などの
お話があったあと、地域の方から市長への質疑応答も
あり、とても有意義な
時間となりました。



【講座の申込】11月4日(火)9時よりお電話 or 来館にて

長行・長尾・両谷 生涯学習推進コーディネーター企画
長行・長尾・両谷市民センター合同家庭教育講座

みんなであそぼう!!
ワクワク
ものづくり

12月6日(土)
10:00~13:00

【会場】 長尾市民センター (駐車場: 徳吉中央公園グラウンド)

★木でキーホルダーづくり ★竹缶バッジづくり ★灯笼づくり
★マルシェ(地元野菜販売・竹炭コーヒー他) など



男のサロン

生涯学習
市民講座

第2回 男の木工講座

男性限定!

男は黙って物づくり!ではなく、みんなで楽しく作り
ませんか?持ち帰って家族に自慢するもよし、自分で
眺めてもよし、みなさん奮ってご参加ください!

【日 時】 12月11日(木)

13:00~15:00

【講 師】 株式会社サン友創作工房
武谷 昌典 氏

【場 所】 両谷市民センター

【参加費】 1,500円(材料費・保険代他)※当日徴収

【持ち物】 飲み物、軍手
動きやすい服装で

【定 員】 先着12名

【申 込】 お電話 or 来館にて



引き出しつきの
マルチラックを
作成します♪

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~

8/27、9/8、9/18、9/30の4回に渡って
「すまいるシニアライフ」を実施しま
した。気にはなるけど聞きづらい健康や介護などの分野について、
センターの館長・職員と一緒に学び、考えました。これからの
シニアライフについて、お聞きになりたいことがありましたら、
お気軽にお声かけください♪



中谷地区バス研修(長崎県鷹ら島)

10月1日(水)中谷まちづくり協議会のバス研修が行われました。
今年度は、長崎県松浦市まで出掛け、埋蔵文化財センターで海底に
沈んだ元寇遺物について学んだあと、今なお海底に残る沈没船や
海底遺跡に想いを馳せました。お昼は鷹ら島名物のアジフライをいた
だき、道の駅を2箇所見学しました。収穫の多い一日となりました。



11月の行事予定

【★】参加者募集中!

- 5日(水)・男のサロン①『男の料理教室』10:00~13:00【★】
- 7日(金)・青色パトロール
- 8日(土)・中谷まちづくり協議会 定例会
- 10日(月)・地域で GOGO 合馬『みんな DE 健康』【★】
- 11日(火)・両谷子そだてひろば(フリースペース)※予約不要
- 14日(金)・紅葉 DE ウォーキング【★】
- 16日(日)・西大野神社秋季例大祭
- 18日(火)・サロン DE げんき 10:30~14:00
- 21日(金)・青色パトロール
- 22日(土)・両谷地区文化祭 1日目 9:00~15:30
- 23日(日)・両谷地区文化祭 2日目 9:00~15:00
- 26日(水)・地域で GOGO 健康づくり中谷『健康料理教室』



両谷市民センター【TEL】093-451-1138