

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

1月 1日/ 2日  
3日/ 4日  
11日/12日  
18日/25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・FAX451-1138

発行責任者 郷田 滋

<http://www.ktqc01.net/mina/rtcc/index.html>

Eメール rt-cc@ktqc02.net



## 謹んで新年のお慶びを 申し上げます

昨年中は両谷市民センターの各種行事に  
多大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。  
今年一年が皆様にとりまして、希望に満ちた  
良い年になりますように祈念致します。



両谷まちづくり協議会 会長 中村 正史  
中谷地区まちづくり協議会 会長 三井 勇策  
両谷市民センター 館長 郷田 滋  
職員一同

生涯学習  
市民講座

## わくわくチビッコ広場

### みんなでエンジョイ卓球教室

みんなでのしく卓球に挑戦♪はじめてでも大丈夫♪  
クラブの方がやさしくていねいに教えてくれます♪

【日 程】1月24日(土)10:00~12:00

【会 場】両谷市民センター

【講 師】センター卓球クラブのみなさん

【対象者】小学生(保護者の付き添いは不要です)

【参加費】50円(保険代他)

【定 員】先着24名

【持ち物】飲み物、動きやすい服装と靴で

【申 込】1月5日(月)~お電話 or 来館 or QRコードにて



## 楽しく手作りパン教室

生地をこねて自分の好きな形のパンを作り、商品ポップを  
作成します♪(作ったパンとポップはお持ち帰りできます♪)  
お昼は、みんなでパンとシチューを食べます♪

【日 程】2月7日(土)10:00~13:00

【会 場】両谷市民センター

【講 師】館長 郷田 滋

【対象者】小学生(保護者の付き添いは不要です)

【参加費】800円(材料費・保険代他)お昼ごはん付

【定 員】先着16名

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク・手ふきタオル

【申 込】1月5日(月)~お電話 or 来館 or QRコードにて



かめパン  
こうもやわかくて  
とってもおいしいよ♪



生涯学習市民講座

## 両谷探訪 ~竹のある暮らし~

### 第2回 竹林公園 DE 竹細工

合馬竹林公園の施設見学をしたあと  
竹ひごで小物入れを作ります♪

【日 程】1月22日(木)10:00~11:30

【会 場】合馬竹林公園(現地集合・解散)

【講 師】合馬竹林公園館長 川副 進 氏

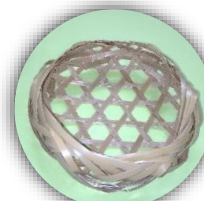
工芸家 筒井 一男 氏

【参加費】700円(材料費、保険代他)

【定 員】先着10名

【持ち物】動きやすい服装

【申込】  
1月5日(月)~  
両谷市民センター  
お電話 or 来館にて



### 第3回 竹 DE せいろ作り

竹を組み立ててせいろを作ります♪  
フライパンを使って蒸し料理が作れます♪

【日 程】2月10日(火)10:00~12:00

【会 場】両谷市民センター

【講 師】館長 郷田 滋

【参加費】1,000円(材料費、保険代他)

【定 員】先着10名

【持ち物】動きやすい服装

金属製の  
蒸し器とは  
ひと味違う!

北九州市×J-FLEC(金融経済教育推進機構)  
連携事業

## 金融経済教育講座

### 「知っておきたいお金の話」

&lt;シニア向け講座&gt;

これからの生活設計やセカンドライフにおける収入・支出、  
資産寿命の延伸、金融トラブルなどについて、講座や個人  
ワークを通じて学びます。

【日時】1月21日(水)

10:00~11:30

【会場】両谷市民センター

【対象】シニア層(60代以上)

【講師】J-FLEC 講師

木原 美恵 氏

【定員】先着20名

【申込】1月5日(月)~お電話 or 来館にて

受講無料



J-FLEC とは  
金融経済教育を推進する  
ため、法律に基づいて  
設立された中立・公正な  
認可法人です。

## 1月の行事予定

【★】参加者募集中!

- 1日(木)・合馬校区新春尺岳登山
- 8日(木)・ワックスかけ
- 9日(金)・青色パトロール
- 10日(土)・両谷地区新年交歓会
- 13日(火)・両谷子そだてひろば フリースペース 9:30~(予約不要)
- 17日(土)・中谷まちづくり協議会定例会  
・大人の雑学② 大人のパン作り教室 13:00~16:00【★】
- 18日(日)・合馬校区どんど焼き 9:00~  
・西大野八幡神社どんど焼き 10:00~
- 20日(火)・サロン de げんき 10:30~14:00
- 21日(水)・知っておきたいお金の話 10:00~11:30【★】
- 22日(木)・両谷探訪② 合馬竹林公園 DE 竹細工  
10:00~11:30【★】
- 23日(金)・青色パトロール
- 24日(土)・わくわくチビッコ広場  
みんなでエンジョイ卓球教室 10:00~12:00【★】
- 27日(火)・大人の雑学③ セルフリンパケア(上半身編)  
10:00~12:00【★】
- 28日(水)・地域で GOGO 健康づくり合馬  
「美味しく適塩♪健康料理教室~冬野菜料理編~」  
10:00~13:00【★】

合馬校区まちづくり協議会・JA 女性部共催企画  
地域で GOGO 健康づくり事業初めての方も  
大歓迎♪

## 美味しく適塩♪健康料理教室

1月28日(水) 10:00~13:00 冬野菜料理編

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♪

【講 師】栄養士 関根 あけみ 氏

【会 場】JA 西中支店  
大地の恵み2F 調理室

【参 加 料】800円(当日徴収)

【定 員】先着20名

【持 ち 物】エプロン/三角巾

手拭きタオル

飲み物/スリッパ

【申 込】1月5日(月)~お電話 or 来館にて



### メニュー

- ・大葉春菊の  
ツナごまあえ
- ・豚肉の森林風
- ・根菜の豆乳  
白みそ椀
- ・黒豆ごはん
- ・パンナコッタ



中谷地区まちづくり協議会主催

# フタリボッティ

VALENTINE JAZZ CONCERT

2026 2.12 木

14:00~15:30

先着40名

【場所】  
両谷市民センター  
多目的ホール

【演奏者】  
サックス演奏  
近藤タケユキ氏  
ピアノ演奏  
渡辺大樹氏

【申込み・お問い合わせ】  
両谷市民センター  
093-451-1138

入場無料

## 西大野八幡神社 どんど焼きのお知らせ

1月18日(日)に行われる、西大野八幡神社どんど焼祭りで、ぜんざいを振る舞います。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

### 生涯学習市民講座 第2回 男のサロン 男の木工講座

12月11日(木)に、サン友創作工房の方を講師にお迎えして、男の木工講座を実施しました。みなさん、大変熱心に楽しく作業を行い、出来上がった小物入れに大満足していました。

## 空き家課題 小倉南区 7-クショップ

「おうちを空き家にしない」ためのイロハを学びましょう

開催日 1.15 (木) 15:00~17:00

開催場所 東谷 市民センター 093(451)0217

・詳細はこちらのQRコードから。  
・申込みは会場にて直接お願いします。

主催：小倉南区役所 総務企画課  
093-280-7839 (9:00~17:00)

## とうふ汁 にまつわるストーリーを大募集！

小倉南区の一部の地域や家庭で作られているという噂の「とうふ汁」。現在、その実態を調査しています！

- ・食べているシーン（行事・季節・タイミングなど）
- ・我が家の具材や決まった作り方
- ・思い出やエピソード、とうふ汁への熱い想い

ちょっとした一言でも OK です！

ぜひみなさまの知っている「とうふ汁」について教えてください！（小倉南区役所総務企画課）

両谷市民センターへ「とうふ汁」にまつわる情報を教えていただければ、小倉南区役所へ内容を提供させていただきます。

応募はこちらからできます↓

## 市民センターで本を借りられます♪

12月19日に文庫の入れ替えが行われました!!

市民センター1階には、ひまわり文庫（貸出図書コーナー）があります。小説・一般実用書・絵本・児童書などがそろっています。ぜひご利用ください♪

お一人様4冊、貸出期間2週間まで

市民センターの図書コーナーで読むこともできます♪



## 健康づくり推進員企画 紅葉 DE ウォーキング

11月14日(金)、きれいに色づいた紅葉を眺めながら、ます淵ダムの湖畔をみんなで楽しくおしゃべりしながらウォーキングをしました。

### 生涯学習市民講座 大人の雑学 第1回 大人の寄せ植え講座

12月15日(月)、加来造園の加来恵さんを講師にお迎えして、クリスマスからお正月まで飾れる寄せ植えを教えていただきました。お花の配置や土の入れ方などアドバイスをいただき、それぞれ素敵な寄せ植えが完成しました。

「きれいなお花に癒された♡」  
「先生のお話が楽しかった♪」  
「また参加したい♪」との声が聞かれました。

## 合馬 集団検診

12月10日(水)、合馬竹林公園で集団検診が行われ、地域外からも受診にいられました。基本健診の他、ベジチェックや血管年齢測定も行い、待ち時間も少なく年配者にも好評でした。減塩食品のプレゼントもいただきました。

## 地域で GOGO 健康づくり中谷 地元野菜を使った適塩料理

11月26日(水)、小倉南区役所保健福祉課の栄養士さんを講師にお迎えして、地元野菜を使った適塩料理を教えていただきました。りんごの肉巻きや、春菊とれんこんのもちもち揚げなど、珍しい組み合わせのメニューにも挑戦し賑やかで楽しい講座となりました。

### 生涯学習市民講座 わくわくチビッコ広場 クリスマスキッズワークショップ

12月20日(土)、北九州高専の学生さんと一緒にクリスマススキッズワークショップを行いました。まずは、カラフルな砂とビーズでキャンドルを作り、その後松ぼっくりやどんぐりなどの木の実にリースを作りました。自分で選んだ飾りで作った世界にひとつだけのクリスマス飾りが完成し、みんな大満足でした♪