

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 6日・13日
20日・21日
22日
23日
27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.ktgc01.net/mina/rtcc/index.html>

Eメール rt-cc@ktgc02.net

生涯学習
市民講座

～ココロとカラダの免疫力アップ～

オトナのごほうび講座

料理に、鍼灸に、お茶&スイーツに♪
カラダとココロが喜ぶ♪免疫力アップの講座です♪

料理で免疫力アップ！

第1回 簡単！〇〇しない料理

塩麴を使って簡単にできる料理をご紹介します♪



- 【日程】9月29日(火) 10:00～13:00
【会場】両谷市民センター 調理室
【講師】料理研究家 入江 優子氏
【参加費】1,250円
(材料代・保険代)
【定員】先着16名
【持ち物】エプロン、三角巾、
手拭きタオル

Menu

- ・炊き込まない鶏めし
- ・包まないシューマイ
- ・難しくないゴマ豆腐
- ・揚げない大学芋

温活で免疫力アップ！

第2回 はじめての鍼灸体験講座

自分でツボをみつけてお灸します♪

- 【日程】10月22日(木) 13:30～15:30
【会場】両谷市民センター 和室
【講師】養命鍼灸治療院 関 功芳氏
【参加費】500円(材料代・保険代)
【定員】先着30名
【持ち物】動きやすい服装
- ◆13:30～15:00 座学・鍼灸体験
◆15:00～15:30 鍼のデモンストレーション(希望者のみ)

肘から下、
膝から下に
お灸をします。

カテキンで免疫力アップ！

第3回 美味しいお茶のいれ方講座

お茶の種類や効果を楽しんでみませんか♪

- 【日程】10月27日(火) 13:00～15:00
【会場】両谷市民センター 調理室
【講師】株式会社辻利茶舗 辻 史郎氏
【参加費】800円(材料代・保険代)
【定員】先着16名
【持ち物】エプロン(必要な方のみ)

抹茶パフェ
付き

【申込】9月1日(火)～お電話又は来館にて

生涯学習市民講座 わくわくチビッコ広場

公共の交通機関を使って行こう！

小倉城&水環境館探検ツアー

10月3日(土) 9:30～15:00

バスとモノレールを乗りついで、
まち探検へさあ出発！
小倉のまちをゆっくり歩きながら、
小倉の歴史に触れてみよう！
今まで知らなかった発見があるかも！
お昼はみんなでお弁当を食べよう！

【スケジュール】

両谷市民センター出発
→バス→モノレール
→小倉城探検→昼食
→水環境館探検
→モノレール→バス
→両谷市民センター帰着

- 【対象】小学生(保護者の付き添いは不要です)
【参加費】1,200円(交通費・施設代・昼食代など)
【定員】先着24名
【持ち物】飲み物、帽子、動きやすい服と靴で
【申込】9/1(火)～お電話 or 来館 or QRコードにて
【集合・解散】両谷市民センター
※講座の妨げになるもの(ゲーム機、シール帳など)は
持って来ないようお願いします。



春吉サロンで健康づくり

楽しく踊って心も体も元気に！
健康寿命を延ばそう！

【日時】9月17日(木) 10:00～11:45
【会場】春吉公民館



地域でGOGO健康づくり合馬

みんなDE健康

【日時】10月2日(金) 13:00～15:00
【会場】合馬竹林公園 【定員】15名

- 【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、運動ができる服装、フェイスタオル
【申込】9/1(火)～お電話 or 来館にて

サロン de げんき **中華 DE ランチ**

サロンの皆さんが作ってくださったお料理をいただきます♪

【日時】10月6日(火) 12:00～14:00(予定) 【メニュー】
【会場】両谷市民センター ・餃子
【参加費】800円(昼食代)※当日徴収 ・野菜の中華炒め
【定員】先着20名 ・あんまん 他
【申込】9/1(火)～お電話 or 来館にて

敬老会が開催されます。

春吉	9月13日(日)	加用	9月21日(月)
山本	9月19日(土)	道原	10月11日(日)
高津尾	9月21日(月)	合馬校区	10月25日(日)

皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

両谷地区文化祭 11/28(土)・11/29(日)開催！

芸達者さん・出店者募集！

両谷市民センターでは、両谷地区文化祭を一緒に盛り上げてくださる地域の方を募集しています。自薦他薦は問いません♪

芸達者さん	展示部門 11/28・11/29 絵画・書道などの作品 ステージ部門 11/29のみ 手品・ダンス・コーラス 舞踊・演奏・漫才など	出店 団体でも個人でもOK♪ 11/28・11/29 地元野菜・食品バザー 手作り雑貨販売など
-------	---	---

応募締め切り 9/30(水)

9月の行事予定 【★】参加者募集中！

- 5日(土)・わくわくチビッコ広場③ 10:00～12:00
「ガス管で万華鏡&空気砲作り」【★】
8日(火)・両谷子そだてひろば フリースペース 9:30～11:00
11日(金)・青色パトロール
12日(土)・中谷地区まちづくり協議会 定例会
15日(火)・サロン de げんき 10:30～14:00
25日(金)・男のサロン②座談会 19:00～21:00【★】
25日(金)・青色パトロール
26日(土)・合馬小学校家庭教育講座「親子うどん打ち教室」
29日(火)・オトナのごほうび講座①
「簡単！〇〇しない料理」10:00～13:00【★】

くらしを彩るかごバッグ作り

「お出かけが楽しみです♪」

7/3、『てしごとやかぎしっぽ』の田村史子氏を講師に迎え、「かごバッグ作り」を開催しました。難しい工程もたくさんありましたが、一つ一つ丁寧に教えていただいたり、参加者同士で協力し合ったりして、大満足の作品ができあがりました。



竹炭消臭バッグ作り

「疲れたけど達成感！」

7/15、中谷地区まちづくり協議会の竹田さん、友永さんを講師に迎え「竹炭消臭バッグ作り」を開催しました。普段裁縫をする機会がない方もいましたが、先生方に丁寧に教えていただき、素敵な消臭バッグを完成させることができました。



カラフルライフ

～色で見つける私らしさ～

7/27、パーソナルカラーコンサルタントの大羽雅江氏を講師に迎え「カラフルライフ」を開催しました。参加者の方からは、生活の中に色を取り入れてみたい♪との声が多く聞かれました。



わくわくチビッコ広場

8/8、「竹 DE 工作」に挑戦しました！木の板をネジでとめて、ラックを作り竹の輪でブドウや蝶、くまさんのお顔などを思い思いに飾りつけました。



お昼には竹でそうめん流しをして、市民センターの隣の畑でとれた甘～いスイカをみんなでいただきました♪

子どもたちが作ってくれた看板が文化祭で飾られますのでぜひ見に来られてください♪



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）
10/23(金)・11/27(金)・12/18(金)・1/13(水)・2/26(金)・3/5(金)
※第4回は9時30分～15時30分
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)
※1/13(水)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



R8 後期 北九州市民力レッジ

見つけよう！新しいワタシ！

～対話で気づく、あなたの可能性～

「私もできる!」「私だからこそできる!!」そんな自分らしさに気づき、新たな可能性を広げるきっかけとなる講座です。あなたの中にある「可能性」を、一緒に見つけてみませんか。ご参加お待ちしております。

講座内容	講師
第1回 オリエンテーション・ワタシ発見ワークショップ	まな Bees
第2回 言葉の力と前向きな表現で自信を持って次の一歩へ	もりみ
第3回 「聴く」を支えるベースを学ぶ ～受容・共感・自己一致+境界線～	黒瀬 まり子
第4回 お互いを大切にしながら、安心して話せる場をつくろう	遠山 昌子
第5回 ワタシの一歩を描くワークショップ	まな Bees

【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21日～11月18日 18:30～20:30（毎週水曜日：全5回）
【受講料】2,000円
【申込方法】電子申請。こちらの二次元コードからどうぞ→→→
【申込期間】9月7日～9月30日
【問合せ先】生涯学習総合センター ☎571-2735
（必要事項を記入の上 FAX、郵送、持参でも受付しております。）

空き家課題
小倉南区 ワークショップ

「おうちを空家にしない」ためのイロハを学びましょう

・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 コミュニティ支援課
093-951-0201 (9:00～17:00)

開催日

9.15 (火) 14:00～16:00

開催場所

長行 市民センター 093(452)3651

作品展示コーナー

8月期は、上田達也さんの水彩画を展示しました。



9月期は、木村登さんの写真展を予定しています。

7/24 ひまわり文庫の
入れ替えが行われました！

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

おひとり様4冊まで
貸出期間2週間



家庭教育講座

合馬校区まちづくり協議会共催

講演会を開催しました

7/25、北九州市立大学国際環境工学部教授の森田洋先生を講師にお招きし、「よく見て選ぼう！食品表示のルール」の講演会を開催しました。身近な食品を例に挙げて、食品表示の見方や注意点などをわかりやすく教えていただき、参加者からは、「勉強になった」「日常生活で役立てたい」という声が多く聞かれました。



地域で GOGO 健康づくり(合馬)

8/19、JA 西中支店調理室にて、地元野菜をふんだんに使った美味しく適塩♪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、おいしい料理をつくることができました♪

合馬校区
合同慰霊祭

8/22「合馬校区合同慰霊祭」が開催されました。竹灯籠の灯りと共に、亡くなった方のココロに寄り添い、その功績や徳を偲びました。会場の竹林公園には、合馬校区の方々が作られた竹灯籠が沢山飾られ、柔らかな光が夜道を優しく照らしました。

