

【開館時間】

平日 9:00 ~ 22:00  
土曜日 9:00 ~ 17:00  
【休館日】(日曜日・祝日)  
5月3日・4日・5日・7日  
14日・21日・28日

# 横代

市民センターだより

北九州市立横代市民センター  
小倉南区横代東町4丁目13-1  
Tel 962-1731  
Fax 962-1744  
E-mail ys-cc@ktqc02.net  
発行責任者 榎本 純子

横代校区健康づくり委員会共催

生涯学習市民講座

## 男を磨こう!! 「減塩簡単料理教室」

～自分で作って楽しく健康管理～

減塩しながらおつまみを簡単に作る講座です。ご自分で作った料理をお持ち帰りいただき、いつもとは一味違う晩酌をお楽しみください。男性の皆さんのご参加をお待ちいたしております。

日時：5月29日(月) 13:00~16:00

場所：横代市民センター 調理室

講師：料理研究家 神山 洋子氏

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭き  
持ち帰り容器(タッパーなど)

材料費：500円

定員：15名(先着順)

申込み：5月1日(月)~5月18日(木)

《来館にて材料費をお持ちの上、お申込みください。》

申込み・お問合せ 横代市民センター ☎ 962-1731

## 新年度のご挨拶

地域の皆さまには市民センターの活動、運営に対し多大なるご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

コロナ感染拡大防止のため、思うように活動できない日々が約3年間続きましたが、今年度は以前のような賑わいを取り戻せるよう精力的に活動を再開していきたいと考えております。

今年度も市民センターは地区の活性化、発展に寄与する拠点として、職員一同尽力して参ります。

今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

館長 榎本 純子

昼職員 穴井 友香 國松 静香 宮川 ちひろ

夜職員 金森 正孝 徳山 信義

## 新職員のご紹介

4月より職員として勤務することになりました、宮川 ちひろ と申します。

未熟ではありますが皆様のお役に立てますよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

## 令和5年度〈集団検診〉特定健診・がん検診 新型コロナウイルス感染症対策のため、予約が必要です。

インターネットでの予約は  
北九州市 集団検診 で検索

電話での予約(集団検診予約センター)  
0570-783-077  
または  
093-953-6168  
受付時間 ※通話料がかかります。  
9時~17時(土・日・祝日を除く)

★予約開始日時(先着順)★

5月8日(月)午前9時

## 横代市民センターでの特定健診・若者健診

日時：6月21日(水)13時30分~15時

場所：横代市民センター 館内各室

種類	対象	料金
特定健診	40~74歳 (国民健康保険加入者)	無料 (要受診券)
若者健診	18~39歳	1,000円
肝炎ウイルス検査	年齢に関わらず、過去に受診したことがない市民	無料
大腸がん検診	40歳以上	500円
結核・肺がん検診	40歳以上	無料(喀痰検査は900円)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円

※ 特定健診受診の方は、『特定健診受診券』『国民健康保険証』をお持ち下さい。

※ 70歳以上の方などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものをお持ちください。

※ 健康教室(結果返し)は7月5日(水)です。

お問い合わせ先：小倉南区役所 ☎ 951-4125 (直通)

地域でGO!GO!  
健康づくり委員会主催

参加賞あり!

## 足立山麓ウォーク

日時：5月20日(土) 9:20~

集合場所：横代市民センター ラジオ体操後、出発

持ち物：お弁当・飲み物・タオル・マスク・バス代

参加費：無料 ※帰りは黒原1丁目からバスに乗ります

申込み：5月1日(月)~5月12日(金)

ウォーキングコース  
横代市民センター

安部山公園

妙見神社

望玄荘展望台(昼食)

申込み・お問合せ 横代市民センター ☎ 962-1731

映画ロケ地に使われた  
「望玄荘展望台」



★「雨天中止」・・・前日迄に電話連絡いたしますので、携帯電話番号をお申込み時にお知らせください。

## 令和5年度クラブ協議会総会のご案内

令和5年5月27日(土)10:00~

クラブ協議会総会を行います。

各クラブの代表者様、ご参加お願いいたします。

掲載の講座は、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによって変更・中止となる場合がございます。また、講座当日に発熱などの体調不良の方は参加をご遠慮していただきますようお願いいたします。

講座に関するお申込み・お問い合わせ先

横代市民センター ☎ 962-1731



## ★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：R5年5月12日（金）10:00～12:00

場所：横代市民センター2階 多目的ホール

持参品：母子健康手帳・バスタオル（計測で使用）

当日は保健師による計測・相談のみです。

受付時間：10:00～11:00（予約不要です。受付時間内にお越しください）

【お問合せ先】小倉南区役所保健福祉課地域保健係

☎951-4125



毎朝9時30分より天気の良い日は駐車場で、雨の日は1階市民ホールで行っています。健康のために一緒にラジオ体操をしませんか？



## フリースペース

子育てサポーターがいます

予約不要



お気軽にお越しください

日時：5月12日（金）10:30～12:00

場所：横代市民センター 2階和室

未就学児の親子を対象に和室を開放しています。遊び場や保護者同士の交流の場としてお気軽に遊びに来てください。職員作のかわいい台紙に専用スタンプで手形、足型をとる事ができます。成長の記録にいかがですか？

（お問い合わせ 横代市民センター Tel.962-1731）



## 横代市民センターお花情報

今年も市民センターでは春の陽射しの中、たくさんのお花が咲きました。



春のお花が終わる頃に毎年恒例のゴーヤのグリーンカーテンが地域の皆様のご協力と設置されます！

北九州市民力レッジ

リニューアル！！

## 地域力アップセミナー

多彩な講師陣から、地域づくりに活かせるスキルを実践的に学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。グループワークを中心とした全10回の講座をとおり、参加者同士の学び合い、育ち合う関係づくりを目指します。

＜主な講座内容・講師＞

北九州の社会教育の変遷	恒吉 紀寿
人と人を繋ぐ関係デザイン～地域づくりのファッション～	岩永 真一
ゆっくり少しずつつながるための広報講座	福岡 佐知子
地域課題を見つめよう、協働のまちづくり	入門 真生
桃太郎から学ぶ！事業企画	大久保 大助

【会場】北九州市立生涯学習総合センター（小倉北区大門1-6-43）

【実施期間】6月6日（火）～8月8日（火）10時～15時

【申込締切】5月16日（火） 【受講料】3,000円



※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735

## 狂犬病予防接種がありました



横代市民センターでは4月11日に41頭のワンちゃん達が飼い主さんと共に予防接種を受けにきました。怖がってブルブルと震えていたワンちゃんもいましたが接種が終わると、元気いっぱい嬉しそうに帰って行きました。



## 古紙回収のご協力をお願いします

古紙回収収益は校区活動資金になっています。

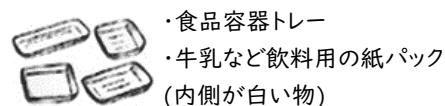
### ★ 古紙回収保管庫



### ★ 小物金属回収ボックス



### ★ トレイ/紙パック回収ボックス



☆平日 9:00～21:00

☆土曜 9:00～16:30

☆日曜・祝祭日は休み

★ 防犯・防災上、休館日には絶対に持ち込まないでください。

★ 皆様のご協力をおねがいいたします。



## 行事予定表

3	水	休館日（憲法記念日）
4	木	休館日（みどりの日）
5	金	休館日（こどもの日）
12	金	妊産婦・乳幼児何でも相談 フリースペース「フチとまと」
21	日	横代小学校スポーツフェスティバル
27	土	クラブ協議会総会
29	月	市民講座 男を磨こう！「減塩簡単料理教室」