

【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)

8月 6日・11日・13日
20日・27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

横代ふれあい文化祭 作品募集!

皆様の作品を文化祭で展示しませんか?

11月に4年ぶりの横代ふれあい文化祭を開催いたします。皆様の趣味や学習の成果を文化祭で展示してみませんか?皆様の作品を募集します。ご応募お待ちしております。



お申込み・詳細は **横代市民センター**
TEL 962-1731

応募締切 **9月30日(土)**

新しい発見がきっとみつける

第49回小倉南区 子どもまつり

令和5年 **9月23日(土・祝)** 10:00~15:30

会場: **JRA小倉競馬場**(小倉南区北方四丁目9番1号)

入場無料・申し込み不要

※一部、有料・事前申し込みが必要なイベントがあります。

横代校区からも竹とんぼとぶんぶんごまを出店します。

主催 小倉南区子どもまつり実行委員会

お問い合わせ 小倉南区コミュニティ支援課 951-4115

当日は混雑が予想されます。できる限り公共交通機関でお越しください。



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

★予約開始日時(先着順)★
8月3日(木)午前9時

受付時間 9時~17時(土・日・祝日を除く)
※通話料がかかります。

横代市民センターでの特定健診・若者健診

日時:9月27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10月11日(水)です。

お問い合わせ先:小倉南区役所 ☎ 951-4125 (直通)



横代校区健康づくり委員会主催

「体力測定」実施のご案内

自分の体力を知り、健康維持に努めましょう!
簡単な検査です。是非ご参加下さい。

★日 時:9月15日(金) 10:00~12:00

★場 所:横代市民センター2階 多目的ホール

★募集人員:先着25名

★検査項目:①血圧測定②握力測定③体重測定(BMI)
体脂肪率・筋肉量・体内年齢④片足立ち
⑤長座体前屈⑥椅子座り立ちテスト
⑦血管年齢測定⑧総合判定

★持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装・靴

★参加費:無料

★支 援:小倉南区役所保健福祉課
保健師・看護師の皆さん

申込み:8月1日(火)~8月31日(木)

お電話・来館にて受付いたします。

お申込み・お問合せ 横代市民センター TEL962-1731



横代ヘルシーライフポイント対象です!

横代ヘルシーライフポイントとは
横代校区健康づくり委員会が主催する健康に関するイベントに参加することで貯められるポイントのことです。
横代市民センターで行われているラジオ体操もポイントが付くので気軽に始めてみませんか?
(ポイントに応じて景品も用意しております。)

全市一斉夜間非行防止パトロールのご案内

8月21日(月)20:00~より行います。

たくさんのご参加お待ちしております



ボランティア養成講座

役立てよう!自分の力!

ボランティア活動には興味があるけれど何から始めれば
いいかわからない...



本講座ではボランティアの理解を深め、楽しく活動するコツを学び、参加者
同士のつながりを作ります。

自分の力を活かす一歩を踏み出すきっかけとして一緒に学びませんか?

9/7	ボランティアの理解を深めよう	通山 久仁子
9/14	お互いの力を活かし合う!協働のコツを学ぼう!	入門 真生
9/21	知りたい!ボランティア活動	ひとみらいプレイス 各施設担当者
9/28	チャレンジ!いざ活動へ!	宮本 和代

●時 間 10時~12時(毎週木曜日)

●会 場 八幡西生涯学習総合センター

●受講料 無料 ●申込締切 8月21日(月)

*詳細は北九州市立八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



「簡単！暑い時期のお手軽料理」



料理研究家の神山洋子先生をお迎えし、お手軽料理教室を開催しました。お手軽ということで手順も少なく、旬の野菜をたくさん取り入れた料理を教わり、参加された方からは「本当に簡単で良かった」「早速作ってみます」「台所に立つきっかけができた」など満足いただけた講座となりました。



～暑い季節を乗り切るため～

ゴーヤのグリーンカーテン



夏の強い日差しを遮るために、5月に植えたゴーヤの苗がぐんぐんと伸びて立派なグリーンカーテンになりました。青々と繁る葉っぱの間から黄色いお花が咲きはじめ、ところどころに小さな実が来ています。グリーンカーテンのおかげで今年も涼しい夏が過ごせます。



横代市民センターお花情報

7月の横代市民センターの花壇です。夏の暑い日差しに負けず元気にたくさんのお花が咲いています。お近くにお寄りの際にはぜひご覧ください。



横代校区ふれあいネットワーク協議会

7月のさつま芋畑

6月10日に植え付け作業を行った600株のさつま芋の苗が大きく育っています。無事に美味しいさつま芋に育つようと地域の方々が雑草抜き等、お世話をしてくださっています。暑い中の作業、ありがとうございます。



9月行事予定表

2	水	まち協定例会
3	木	子ども講座「子ども絵画教室」1日目
10	木	子ども講座「子ども絵画教室」2日目
16	水	健康づくり定例会
21	月	育成協定例会 全市一斉パトロール
26	土	まつりみなみ【南区行事】



～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

《更生保護について》

第73回「社会を明るくする運動」地域講演会が開催されました。犯罪を犯した人又は非行のある少年の円滑な社会復帰を図ること、安全で安心な地域社会を築くための保護司の活動について学びました。横代校区では6名の保護司が多忙な日々の中、様々な支援活動をしてくださっています。



《講師》

福岡保護観察所北九州支部
支部長 富田 義博 氏

★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：R5年9月8日(金) 10:00～

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・歯科衛生士による計測・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。)

フリースペース

子育て
サポーターが
います

プチとまと

予約不要
お気軽に
お越しください

日時：9月8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？

8月の「妊産婦・乳幼児なんでも相談」と「プチとまと」はお休みです。

水難事故を防ぐために

夏は水辺で遊ぶ機会が多くなります。水難事故を防ぐために下記のことを気をつけましょう！

- 1 防波堤などの立入禁止区域には入らないようにしましょう
- 2 急流などの危険な場所には近づかないようにしましょう
- 3 海が荒れている時の遊泳はやめましょう
- 4 ライフジャケットを着用しましょう
- 5 子供だけでは遊ばせないようにしましょう

