

令和 6年 1月 1日発行

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](mailto:ys-cc@ktqc02.net)  
発行責任者 榎本 純子

# 横代

## 市民センターだより

### 【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)

1月1日・2日・3日・7日

8日・14日・21日・28日

生涯学習市民講座 横代 2023 “おとなの学び場”

## 横代歴史講座②

歴史講座 2回目となる今回は大河ドラマにちなんで紫式部のお話をさせていただきます。ドラマファンにも歴史好きにも本好きにもお楽しみいただける講座です。

日時：1月24日(水) 13:30~15:30

場所：横代市民センター1階 大会議室

講師：西日本国史文化研究所 所長 菊池 満 氏

参加費：無料 定員：25名(先着順)

申込み：1月4日(木)~1月19日(金)

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 ☎962-1731



横代市民センター  
館長 榎本 純子  
職員一同

旧年中は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。本年も横代市民センターは地域の拠点として、職員一同より一層業務に精励いたします。

変わらぬご支援のほどよろしく  
お願い申し上げます

あけまして  
おめでとーうございませう



生涯学習市民講座 横代 2023 “おとなの学び場”

## 特殊詐欺から身を守る知識

近年、手法を変えながら増え続けている特殊詐欺について専門の方より騙されないためにはどうするべきかなど身を守るための方法を教えていただきます。

日時：2月7日(水) 10:00~12:00

場所：横代市民センター1階 大会議室

講師：小倉南警察署生活安全課 防犯係長 松田 健一 氏

参加費：無料 定員：30名(先着順)

申込み：1月4日(木)~1月26日(金)

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 ☎962-1731



## ★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：R6年 1月12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

フキとまと

予約不要  
お気軽に  
お越しください

日時：1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

お越しください。

職員作のかわいい台紙に専用のスタンプで

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？



## 横代市民センター

### 特定健診・若者健診のお知らせ

日時：2月14日(水) 13時30分~15時

場所：横代市民センター 多目的ホール

★予約期間(先着順)★1月4日(木)午前9時~1月30日(火)

必ず予約してね



※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 9時~17時(土・日・祝日を除く)※通話料がかかります。

※インターネットでの予約は【北九州市集団検診】で検索

お問い合わせ先：小倉南区役所保健福祉課地域保健係

☎951-4125(直通)

掲載の各行事のお申し込み・お問合せは

横代市民センター ☎962-1731

「**血流改善で健康維持しよう**」

花王グループの石原 悠美子氏をお迎えし、「くらしのなかの血流改善」についての講座を開催しました。現代社会では切り離せないパソコン・スマホによる首や目の疲れ、長時間の座位での運動不足や足のむくみ、ストレスによる寝不足を改善する効果を高める生活習慣と入浴方法などを学びました。また頻尿についての予防体操や日常生活での工夫を丁寧に教えていただき、有意義な講座となりました。



「**減塩おせち料理で**

**新年から健康管理にチャレンジ!**」

料理研究家の神山洋子先生をお迎えし、減塩おせち料理教室を開催いたしました。新年をお祝いする料理にふさわしく色とりどりで見栄えのする料理が出来上がり、受講された皆様も、「大変簡単で美味しいのでまた自宅でも作れそう」と喜ばれていました。



「**関門～唐戸ウォーク**」

横代校区健康づくり委員会の皆さんの引率で、門司港から関門トンネル人道を通り唐戸市場までウォーキングをしました。お天気に恵まれ心地良い潮風の中、「誰でもどこでも今すぐできる スロージョギング」についてのお話を聞き、ジョギング時のポイントを学び、参加者全員でスロージョギングを行い、充実した1日を過ごす事が出来ました。



【潮風の中、みんなでスロージョギング】 【関門トンネル人道】 【唐戸市場へ】

勤労感謝の日の前日に園児の皆さんより素敵なお花とお手紙をいただきました。ありがとうございました。また、お散歩の途中にお寄りください。お待ちしております。



横代校区出身の力士 若山中 颯斗さんと若一輝 昇さんが横代市民センターにお越しくださいました。相撲の取組の時のお顔と違い、とても優しい雰囲気のおふたりに部屋の様子などを聞かせていただきました。ぜひ地域の皆さんも一緒に若山中さんと若一輝さんを応援しましょう!



【若一輝さん 若山中さん】

「**Xmas クッキーボトル作り講座**」

子育てサポーターの堀之内さん、田中さん、岡田さんにお手伝いいただき、Xmas クッキーボトル作り講座を開催しました。クリスマスらしいデコレーションをしたボトルに詰めた後にラッピングをし、きれいなクッキーボトルが出来上がりました。“美味しかったので家でも作りたい!”という感想が多数ありました。



「**防災視察研修会**」

横代校区で開催されている「防災チャレンジ」について学ばれるため、大分市坂ノ市地区自治連合会の皆さん約30名が視察研修のため来館されました。坂ノ市地区自治連合会の皆さんは学校・地域との連携の方法、将来を見据えた防災の取り組みに興味を持たれ、地域での防災活動の参考にしたいとおっしゃっていました。



【研修会での様子】



【横代消防団第八分団前にて】

《**横代校区ふれあいネットワーク協議会活動**》

「**認知症になっても 高齢者が楽しく集う**」 11月24日(金)

**新しい形のデイサービスの現場から**

11月24日(金)19時より、社会福祉士 勅使河原 航氏の講演に50名の参加者(福祉協力員・民生委員・児童委員・自治会長他関係役員)が集いました。具体的に現場からの生の認知症の対応策等の活動内容で分かり易く説明があり、受講者全員が自身の認知症への対応策はもちろん 見守り福祉活動時の対応に大変参考になった講演会になりました。



「**クリスマスプレゼントと亀飾り**」 12月15日(金)

婦人会の皆さんのご協力のもと、対象者の方々にクリスマスプレゼントが贈呈されました。満80歳になられた方には、これからも健康にお過ごし頂きたいとの願いを込めて《祝い亀》をお贈りしました。



「**1月行事予定表**」



8	月	中止 横代っ子を育む集い
11	木	スマホ講座①
12	金	乳幼児なんでも相談/プチとまと
15	月	育成協定例会
17	水	西部ガスパン講座①/健康づくり定例会
18	木	スマホ講座②
20	土	わいわい大人塾
24	水	横代歴史講座
25	木	スマホ講座③
31	水	西部ガスパン講座②

